



# Sommerzeit - Grillzeit

## Tipps & Tricks

---

Jetzt beginnt sie wieder, die beliebte Grillzeit. Nach dem Feierabend noch kurz den Grill anfeuern und schon kann es losgehen. Pouletschenkel, Würste und diverse andere Fleischstücke auf den Rost, zwei bis dreimal wenden - fertig!

Leider können einem aber verschiedene Mikroorganismen Gaumenfreude und die Gesundheit verderben. Das Risiko liegt dabei primär beim rohen Fleisch, ganz besonders beim Geflügelfleisch. Zwar isst vermutlich niemand sein Fleisch roh, oft wird das fertig grillierte Fleisch jedoch wieder auf denselben Teller zurückgelegt. Bei solch ungenügender Trennung des rohen vom gebratenen Fleisch, ist eine Verschleppung der Keime möglich, die ausreicht, Erkrankungen auszulösen. Ein weiteres Gefahrenmoment liegt zudem beim zu kurzen Erhitzen, insbesondere Pouletschenkel gelten hier als recht problematisch (ausen schwarz, innen noch blutig).

Verschiedene Studien haben gezeigt, dass rohes Fleisch häufig mit Campylobacter- und Salmonellenkeimen belastet ist. Insbesondere Geflügelfleisch und speziell Geflügelleber scheinen - wenn nicht die wichtigste - so doch eine der Hauptquellen für lebensmittelbedingte Campylobactererkrankungen zu sein. Beide Erreger können einen bakteriellen Durchfall oder eine Dünndarmentzündung hervorrufen. Doch während bei Salmonellen erst eine bis mehrere Millionen Keime notwendig sind, um eine Erkrankung zu verursachen, reichen bei Campylobacter schon 500 Keime aus, um eine Infektion auszulösen. Gerade die campylobacterbedingten Erkrankungen haben in den letzten Jahren massiv zugenommen. Die ersten Symptome treten nach zwei bis zehn Tagen auf. Im Vordergrund stehen starke Bauchkrämpfe und ein wässrig-schleimiger Durchfall, häufig gefolgt von Fieber zwischen 39° und 40°C und Erbrechen. Die Erkrankung hält etwa zwei bis sieben Tage an. In schweren Fällen kommen Antibiotika zum Einsatz.

Wie kann man sich als Konsumenten vor diesen Erregern schützen?

- Erhitzen Sie das Grillgut und insbesondere Geflügelfleisch vollständig durch.
- Rohes und fertig grilliertes Fleisch strikt trennen.
- Nach jeder Manipulation mit rohem Fleisch sollten die Hände gewaschen werden, keine Finger abschlecken.
- Für rohes und gebratenes Fleisch unterschiedliches Besteck verwenden.
- Schneidebretter und Behältnisse, die mit rohem Fleisch in Berührung gekommen sind, müssen sofort gereinigt werden.

Wir möchten Ihnen mit diesen Warnhinweisen nicht Ihren Grillplausch verderben. Die Einhaltung einfacher Hygieneregeln hilft jedoch, dass die gute Stimmung nicht plötzlich und unerfreulich nach dem Essen endet.