

PALÄOPOWER Thema

Archaisch grillen

Grillen wie Jäger und Sammler

Grillen ist wahrscheinlich die **älteste Form des Kochens**. Und die Vorliebe für Gekochtes gegenüber Rohem lässt sich schon bei Menschenaffen (Schimpansen, Bonobos, Gorillas und Orang-Utans) nachweisen.

Wer aber denkt, pralle Sonne, eingelegte Schweinesteaks und Fußball-WM sind heutzutage notwendige Voraussetzung fürs Grillen, ist auf dem Holzweg. Schenkt man den Statistiken Vertrauen, so grillen immer mehr Menschen – bei bedecktem Himmel, mit Gemüse und zu unterschiedlichen Anlässen. Es soll sogar Grillpartys im Januar geben, bei denen der Weihnachtsbaum des Vorjahres bei Glühwein und Bratwurst verheizt wird...

Als ich im Oktober 2013 **bei Jägern und Sammlern** zu Gast war, konnte ich verschiedene interessante Grill-Details kennen lernen: Sobald ein Tier etwa 40 cm Größe hat, wird es nach der Jagd sofort zerteilt und gegrillt. Dazu werden in Windeseile bestimmte Hölzer aus der Umgebung aufgeschichtet. Dann wird mit Stab und Spänen Feuer entzündet, die Hölzer in Brand gesetzt und verschiedene Teile des Beutetiers darauf gelegt, sobald keine lodernden Flammen mehr sichtbar sind. Nach weniger als einer halben Stunde und dem Garen in der Asche sind die aromatischen Leckerbissen bereit und werden mit großem Genuss verspeist.



Was fällt dabei auf? – Genau: Gegrillt wird frisches Fleisch von freilaufenden Tieren unterschiedlicher Arten, es gibt keine Marinaden oder Gewürzmischungen - dafür schwelende Hölzer und Asche. In welcher Form lässt sich das auch bei uns genießen?

Fünf archaische Grilltipps

1. Bringen Sie hochwertige **Vielfalt und „Exotik“** auf den Grill:
 - a. heimisches Wild (Wildschwein, Hirsch, Reh, Lamm, Hase, Kaninchen) und besondere Geflügelsorten wie Perlhuhn
 - b. exotisches Wild (Strauß, Springbock, Känguru, Zebra, Krokodil, Elch, Ren, Bison etc.)

Die Tiere sollten freilaufend gewesen sein und bestmögliche Qualität haben. Markthallen, Bio-Metzger, Feinkostläden und Internet-Anbieter (z.B. www.otto-gourmet.de) sind gute Quellen.

Übrigens: Vielfalt und „Exotik“ bezieht sich auch auf die verwendeten Teile: Nicht nur Steaks, sondern auch Innereien wie gegrillte Leber oder gegrillte Nieren sind sowohl Delikatessen als auch „echt paläo“.

2. Verwenden Sie **Rosmarinspieße**: ideal für Gemüse- aber auch Fleischspieße, die dadurch ein duftendes Kräuteraroma erhalten. Einfach Rosmarinzweige nach dem Entfernen der Blätter luftig aufbewahren (sie trocknen von selbst), beim nächsten Grillen Gemüse- oder Fleischstücke darauf spießen und auf den Rost legen – bei Bedarf auf dem Teller mit einem Hauch an Salz oder Pfeffer würzen.

Es gibt verschiedene Studien, die zeigen, dass die ätherischen Öle von Rosmarin und anderen Kräutern antioxidative Eigenschaften haben, d.h. gesundheitsförderlich sind und zugleich mögliche krebserregende Stoffe, die beim Erhitzen bzw. Grillen entstehen können, reduzieren. Dazu zählen:

- Rosmarin
- Thymian
- Knoblauch
- Salbei
- Grüner Tee
- Granatapfelkerne

Alle diese Würzstoffe eignen sich daher als frische Kräuter zum Würzen nach dem Grillen bzw. als Bestandteil von Marinaden (sofern Sie welche verwenden).

3. Grillen Sie **Geflügel im Erlenspan oder Lachs auf der Zedern-Planke**: Ähnlich wie Jäger und Sammler können wir bestimmte Hölzer verwenden, welche ein leichtes Räucheraroma abgeben, z.B. Holz von Zeder oder Erle. Am einfachsten ist es, sich eine unbehandelte Zedernplanke zu besorgen und darauf Fisch zu garen. Statt der typischen Grillstreifen erhält man saftige, würzig-rauchige Fischstücke. Als zweite Möglichkeit kann man papierdünnes Zedern- oder Erlenholz verwenden, Geflügel oder Fisch darin einwickeln und dann auf dem Grill garen – diese Variante hat etwas weniger Raucharoma, dafür werden Fisch und Fleisch besonders saftig. Die ausführliche Anleitung gibt es unten.



4. Nutzen Sie Ihren Grill **ganzjährig**: Jäger und Sammler sind in jeder Saison unterwegs – und rösten bzw. grillen ihre Nahrung. Auch bei uns kann ein Grill ganzjährig verwendet werden, angefangen bei der Grillfunktion des Backofens über den Grill auf Balkon oder Terrasse bis hin zum Herbst- oder Wintercamp mit Lagerfeuer im Freien.
5. Verwenden Sie **Blätter statt Alufolie** – zu Hause oder in der „Wildnis“. Darin lassen sich gewürzte Hackfleischbällchen, oder Fischstücke einwickeln. Das Ganze wird mit Stücken von Schaschlik-Spießen – oder Rosmarinstängeln wie bei einer Roulade fixiert und dann auf dem Grill gegart. Richtwert für Hackbällchen in Huflattichblättern: insgesamt ca. 10-15 Minuten, mehrfach zwischendurch wenden. Zum Abschluss: Spieße entfernen – und genießen....

Geeignet sind folgende essbaren Blätter:

- a. Huflattich: Huflattichblätter wachsen an Wegrändern und sind gut an ihrer silbrig-weißen Unterseite und leichten Schwarzfärbung an den Blattzacken zu erkennen. Da Huflattich viele Mineralien enthält, liefert er neben dem Aroma einen würzigen Salzersatz.
- b. (Spitz-)Ahornblätter: Ahornbäume sind in Gärten und Parks zu finden
- c. Linden-Blätter: Lindenbäume sind in Gärten, Parks und an Waldrändern zu finden
- d. Kohlblätter: Die Alternative für den Winter

Zubereitungstipp: Ca. 1 EL (mit Salz, Pfeffer, Senf) gewürztes Hackfleisch pro Huflattichblatt verwenden, zu einer Kugel oder kleinen Wurst formen und einwickeln. Idee für den Wandertag in der Schule: Bratwürste dritteln und in Huflattichblättern grillen.

So sehen Fleischbällchen in Huflattichblättern aus:



So grillt man mit Erlenspan und Zedernplanke

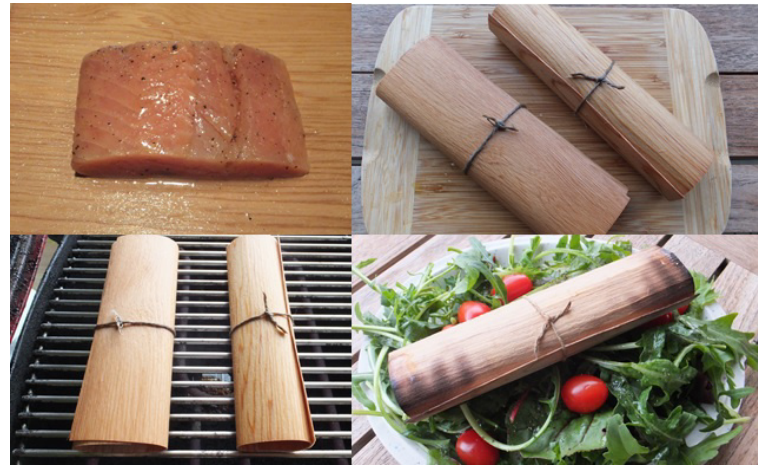
Es gibt zwei Möglichkeiten, das aromatische Grillen der Jäger und Sammler auf westlichen Grills umzusetzen: mit Holz-Blättern oder Räucherbrettern. Während des Garens zieht feiner Rauch in das Grillgut und bereitet so ein besonders Geschmackserlebnis.

Tipp: Das Grillgut sollte nur sparsam gewürzt werden (ein Hauch Salz, Pfeffer, evtl. ein paar Tropfen Öl), da das Räuchern einen Eigengeschmack erzeugt.

1. Holz-Blätter (aus Zeder, Erle oder Buche)

Die dünnen Holz-Blätter (Holzspan, wie Furnier) sollten eine Größe von ca. 19 x 19 cm haben. Sie werden, zusammen mit einem Stück Grillkordel ca. 20 Minuten in Wasser eingeweicht (mit einem Glas oder einer Flasche beschweren). In dieser Zeit wird der Grill angeheizt.

Dann wird ein Stück Fisch oder Fleisch (auch Gemüse und Obststücke sind geeignet) auf das abgetropfte Holzblatt gelegt und das Holzblatt gegen die Faserichtung aufgewickelt. Mit der Grillkordel wird der „Wrap“ zusammengebunden.



Die Holzwraps werden nun gegrillt. Richtwert für ein Stück Hühnerbrust oder Lachs: ca. 6-7 Minuten von jeder Seite. Man kann an der offenen Seite des Wraps hineinschauen und den Gargrad abschätzen.

Wenn das Grillgut gar ist, den Wrap öffnen und den Inhalt zusammen mit Salat servieren. Fisch und Fleisch werden sehr saftig, das Raucharoma ist dezent.

Die benutzten Wraps können, wenn man sie gründlich und vorsichtig säubert, evtl. noch einmal verwendet werden.

Holz-Blätter werden am besten als Grillbedarf gekauft (z.B. von Weber, 8 Stück pro Packung, ca. 12 EUR), da Furniere bei Schreibern sehr teuer sind.

2. Räucherbrett (aus Zeder, Erle oder Buche)

Räucherbretter sind ca. 1 cm dicke Holzplanken. Das Räucherbrett sollte mindestens 60, besser 90 Minuten in Wasser eingeweicht werden (mit einer Flasche beschweren). Gegen Ende der Einweichzeit wird der Grill angeheizt.

Das abgetropfte Räucherbrett wird auf den heißen Grill gelegt, bis es zu knacken beginnt (ca. 7 Minuten). Das Grillgut wird dann direkt auf die heiße Planke gelegt. Wer einen Grill mit Deckel besitzt, sollte den Deckel schließen. Die Planke sollte nicht im Bereich direkter Flammen sein (evtl. auf dem Grill in den indirekten Bereich verschieben).

Das Grillgut gelegentlich auf der Planke wenden, bis der gewünschte Gargrad erreicht ist. Fleisch und Fisch werden nicht ganz so saftig wie in den Holzblättern, haben dafür ein deutliches Raucharoma.

Räucherbretter lassen sich, gut gereinigt, etwa 5 bis 10 Mal verwenden. Sie können, sofern unbehandeltes Holz vorhanden ist, beim Schreiner oder im Baumarkt geschnitten werden, sind jedoch auch als Grillbedarf verfügbar (z.B. von Weber, ca. 14 EUR für zwei kleine Bretter von 30 x 15 cm, es gibt auch eine größere Variante)



Weitere ungewöhnliche Infos, Tipps und Rezepte:

- Abonnieren Sie einfach den **kostenfreien Newsletter**, die „**PaläoPower-Post**“ unter www.palaeo-power.de
- Das **PaläoPower-Kochbuch** können Sie **im Buchhandel bestellen, oder hier online:**
http://www.amazon.de/Das-Pal%C3%A4oPower-Kochbuch-Energie-Lebensfreude-Steinzeitk%C3%BCche/dp/3406667643/ref=la_B0045710GC_1_5?s=books&ie=UTF8&qid=1402821910&sr=1-5

Quellen:

- Keskekoglu, H., A. Üren. 2014. Inhibitory effects of pomegranate seed extract on the formation of heterocyclic aromatic amines in beef and chicken meatballs after cooking by four different methods. *Meat Science* 96(4):1446-1451
- Wobber, V. et al. 2008. Great apes prefer cooked food. *J Hum Evol* 55(2):340-348

Bildnachweis:

- Grillen bei Jägern und Sammlern: Sabine Paul, www.palaeo-power.de
- Geflügel im Erlenspan: Sabine Paul, www.palaeo-power.de
- Gegrillte Huflattichblätter: Sabine Paul, www.palaeo-power.de
- Holzblätter- und Räucherbrettzubereitungen: Sabine Paul, www.palaeo-power.de

Stand: Juni 2014

Impressum:

PaläoPower-Institut für evolutionäre Strategien
Dr. Sabine Paul
Skylineblick 14
60438 Frankfurt

**PaläoPower ist eine eingetragene Marke.
Bitte achten Sie das Urheberrecht an Texten und Bildern.**