

Marinade senkt Krebsrisiko bei Konsum von Grillfleisch

Grillen ist des Deutschen liebste Beschäftigung in den Sommermonaten. Gut durchgebratenes Fleisch, am besten mit einer leicht verkohlten Note, lässt die Gaumen der Grillfans höherschlagen. Doch leider beherbergt Grillfleisch eine Reihe krebserregender Stoffe in hohen Konzentrationen. Dazu gehören beispielsweise Nitrosamine oder heterozyklische aromatische Amine (HCA).

Die heterozyklischen aromatischen Amine entstehen beim Grillen oder Braten hauptsächlich bei Temperaturen jenseits der 190,5°C. Je länger das Fleisch den hohen Temperaturen ausgesetzt ist, desto mehr dieser ungewünschten Stoffe werden gebildet. Besonders kontaminiert sind die so beliebten Krusten am Fleisch oder die angeklebten Reste in der Bratpfanne.

Die vermeintlich krebserregende Wirkung der HCAs wurde bisher vorwiegend in Tierversuchen evaluiert. Die Wahrscheinlichkeit, dass dieser negative gesundheitliche Aspekt auch auf den Menschen zutrifft, ist laut mehrheitlicher wissenschaftlicher Meinung jedoch sehr hoch. Vor allem der Magen-Darmtrakt, also jener Bereich des Körpers, der unmittelbaren Kontakt mit den Aminen hat, soll gefährdet sein. Aktuelle Studien konnten auch einen Zusammenhang zwischen HCAs und Prostatakrebs bei Ratten feststellen.

Ein Wissenschaftler der Universität Arkansas versuchte mit möglichst einfachen Mitteln die Bildung der heterozyklischen Amine während des Grillens zu reduzieren. Dazu nutzte er die Tatsache, dass Antioxidantien die Bildung der HCAs vermindern bzw. eliminieren können. Man müsste also vor oder während des Verzehrs von Grillfleisch nur reichlich Antioxidantien zu sich nehmen.

Der Leiter der Studie, begann also mit verschiedenen Marinaden zu experimentieren. Die Inhaltsstoffe von Grillmarinaden setzen sich aus Gewürzen wie Basilikum, Rosmarie, Salbei, Bohnenkraut, Majoran, Oregano und Thymian zusammen. Viele dieser Kräuter beinhalten neben dem guten Geschmack drei der potentesten Antioxidantien: Carnosol, Carnosolsäure und Rosmarinsäure.

Können Marinaden wirklich das Krebsrisiko beim Grillen beeinflussen? Um diese Frage zu klären, maß Smith den Gehalt an HCAs von Grillsteaks mit oder ohne Marinade nach dem Grillen. Die Ergebnisse waren erstaunlich: Die marinierten Steaks wiesen im Schnitt 87% weniger krebserregende Stoffe (HCA) auf als nicht-mariniertes Fleisch!

Die Marinade mit Rosmarie und Thymian war dabei am effektivsten. Doch auch die zwei anderen getesteten Gewürzmischungen (mit Oregano, Thymian, Knoblauch und Zwiebeln bzw. Oregano, Knoblauch, Basilikum und Petersilie) wiesen ähnlich gute Ergebnisse auf.

Wer also auf Nummer sicher gehen will, legt sein Fleisch vor dem Grillen in eine Würzmarinade, am besten hergestellt auf Wasser und nicht auf Ölbasis, wie das echte brasilianische Grillprofis machen! Ausserdem kann davon ausgegangen werden dass antioxidantienreiche Beilagen zusammen mit dem Ge grillten verzehrt ähnlich positive Schutzeffekte haben wie das Marinieren. Also denken Sie nicht nur ans Stangenweissbrot sondern auch an einen ordentlichen Teller mit Tomaten- oder Paprikasalat den Sie zu Ihrem Grillsteak verzehren sollten 😊

Quelle: Food Safety Consortium Newsletter