

Tipps & Tricks für nachhaltiges Grillen

Wo kann ich das machen? Überall dort, wo gegrillt wird

Worum geht's?

Jetzt und in Zukunft leben wir in einem Zeitalter, in dem die Ressourcen auf unserem blauen Planeten schon stark dezimiert sind. In 2023 fiel der Erdüberlastungstag bereits auf den 2. August. Der Erdüberlastungstag ist der Tag an dem wir Menschen die natürlichen Ressourcen der Erde für ein ganzes Jahr bereits aufgebraucht haben, wie z.B. nachwachsendes Holz oder zu viel CO₂-Ausstoß. Ab diesem Tag leben wir „auf Pump“ unserer Kinder und Enkel.

Daher ist es von enormer Relevanz in allen Bereichen unseres Lebens so nachhaltig wie möglich zu werden. Das geht auch beim Grillen an einem schönen warmen Tag im Garten, Park oder wo es euch auch immer gefällt. Hierfür haben wir für euch ein paar Tipps und Tricks aufgelistet, die ihr gerne beim nächsten Grillen umsetzen könnt.



8 Tipps & Tricks

1. Zertifizierte Holzkohle verwenden oder elektrisch grillen

Oft wird beim Grillen Holzkohle aus Tropenholz. Logischerweise werden die Wälder dafür gerodet, was negative Folgen für den Klima- und Artenschutz hat. Daher empfiehlt der NABU Holzkohle aus heimischem Laubholz zu verwenden, wobei beim Kauf auf das FSC oder- das Natursiegel zu achten ist. Diese Siegel stehen für eine nachhaltige Forstwirtschaft und für das Einhalten sozialer und ökologischen Standards bei der Herstellung. Auch gibt es Ersatzmöglichkeiten wie Holzkohle aus Kokosnussschalen oder Olivenkernen.



Das Zeichen für verantwortungsvolle Waldwirtschaft



Wer einen Elektrogrill nutzt und gleichzeitig Ökostrom bezieht, grillt übrigens am nachhaltigsten!

2. Verzicht auf Einweggrills

Auf den ersten Blick wirken Einweggrills beim Kauf attraktiv. Sie sind billig, leicht zu tragen und um das Säubern muss sich hinterher niemand kümmern. Dadurch entsteht allerdings eine Menge Müll und das ist alles andere als nachhaltig. Bei der Zubereitung kommt es schneller zum Verbrennen des Grillguts, da dieses näher an der Kohle, etc. liegt. Dies schmeckt nicht nur nicht so gut, sondern lässt zudem auch krebserregende Stoffe entstehen. Auf diese Art von Grill kann daher gut und gerne verzichtet werden!



3. Leckere vegetarische oder vegane Gerichte grillen

Über 90 % der klimarelevanten Emissionen beim Grillen werden durch das Grillgut verursacht. In den letzten Jahren wurden die veganen und vegetarischen Fleischalternativen geschmacklich und in der Auswahl immer weiterentwickelt und auch saftige Grillkartoffeln oder Grillgemüse bereichern das Geschmackserlebnis. Die Produktion von Fleisch ist sehr klimaschädlich und gefährdet eine große Anzahl von Tierarten, da die Viehzucht oder das Futter wie zum Beispiel Mais große Flächen benötigt, die meist konventionell mit chemisch-synthetischen Düngern und Pestiziden behandelt werden. Egal welches Grillgut auf den Grill kommt, bio UND regionale Produkte sind immer die beste Wahl!



4. Verwendung von Mehrweggeschirr

Genauso wie beim Einweggrill erleichtert Mehrweggeschirr besonders beim auswärtigen Grillen einen Teil der Arbeit, weil es leicht ist und nach der Nutzung direkt auf dem Müll landet. Doch eine einmalige Nutzung ist wie auch bei anderen Gegenständen nicht von Vorteil und schadet der Umwelt, da Plastikverbrauch und Müllproduktion sowieso schon enorm sind.

5. Alufolie vermeiden

Die Produktion und der Abbau von Alufolie trägt zu hohen Schäden in den Ökosystemen bei und geschieht unter einem sehr großen Energieaufwand. Darunter leidet z.B. der Regenwald.

Bei der Produktion entsteht giftiger „Rotschlamm“, der häufig in die Gewässer geleitet wird und der unumkehrbare Schäden für Mensch und Umwelt zur Folge hat. Nachdem Grillen kann die sonst recycelte Alufolie aufgrund der Verschmutzung nicht mehr recycelt werden. Aufgrund dessen können besser Mehrweg-Alternativen aus Edelstahl, gusseiserne Pfannen oder biologische Alternativen wie Gemüseblätter verwendet werden.

6. Korrekte Entsorgung des Mülls

Nach dem leckeren Grillschmaus steht das Aufräumen an. Beim auswärtigen Grillen, wie in Parks, stehen häufig nur wenige Mülleimer zur Verfügung. Am besten wird der Müll dann mit nach Hause genommen und richtig getrennt, damit so viel wie möglich recycelt oder kompostiert werden kann. So bleiben die Ressourcen Teil eines Kreislaufs.



7. Natürliches Putzmittel für Grillrost benutzen

Auch der Grillrost muss hin und wieder gesäubert werden. Schnell und effektiv scheinen chemische Putzmittel zu sein, die leider auch wieder Nachteile mit sich ziehen. Diese enthalten häufig kritische Inhaltsstoffe, wie zum Beispiel Ammoniak oder Propylene Glycol. Die gelangen durch das Abwaschen in das Abwasser. Eine gute ökologische Alternative bietet daher die Pulvermischung von 3 Zutaten: 100 g Natron, 1 EL Salz, 1 EL Zitronensäure. Zunächst wird das Rost im Wasser eingeweicht, dann mit etwas Pulver bestreut, abgeschruppt und zuletzt noch einmal mit Wasser abgewaschen.

8. Spaß haben und inspirieren lassen!

Und nicht zu vergessen: habt Spaß und Freude an eurem Grillerlebnis! Neben all diesen kleinen Verbesserungen für die Umwelt könnt ihr euch gemeinsam auch für die großen nachhaltigen Veränderungen inspirieren lassen! Fühlt euch wohl bei der Diskussion darüber. Egal ob Kinder oder Erwachsene: mixt euch euer Lieblingsgetränk, stellt euch schöne Hintergrund-Musik an oder was auch immer bei eurem persönlichen schönen Grilltag nicht fehlen darf!

Viel Spaß beim Grillen!

Euer NABU-Münsterland-Team

ZIELE FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG

Die 193 Staaten der Vereinten Nationen haben im Rahmen der „Agenda 2030“ die [17 Ziele für nachhaltige Entwicklung](#) beschlossen. Sie richten sich an alle Regierungen und alle Bürger*innen. Die Erreichung der Ziele soll ein gutes Leben für alle ermöglichen und gleichzeitig unsere natürlichen Lebensgrundlagen dauerhaft bewahren.



Die Tipps zum nachhaltigen Grillen trägt bei zu:

Ziel 3: Gesundheit und Wohlergehen. Der übermäßige Konsum von Fleisch kann sich nachweislich negativ auf unsere körperliche Gesundheit auswirken. Auch beim Grillen kann mit veganen und vegetarischen Alternativen auf eine ausgewogene Ernährung gesetzt werden.



Ziel 12: Nachhaltiger Konsum und Produktion. Grillpartys können zu wahren Müllpartys ausarten, müssen sie aber nicht! Abfall kann durch Mehrweg vermieden und durch Mülltrennung Ressourcen-Kreisläufe hergestellt werden.

Quelle: <https://17ziele.de>

Fotos: M. Schönhoff / Pixabay (Holzgrillspieße mit Zucchini), Hans / Pixabay (Einweggrill), B. Korneker / Pixabay (Grillspieße), M. Richter / Pixabay (Mülltonnen)

Weitere Infos und Ideen:

- [Menü4Münster mit Fleischalternativen für den Grill vom Ernährungsrat Münster](#)
- [NABU: Sommerliche Brutzelei – wie das Grillvergnügen nicht zu Lasten der Natur gerät](#)
- Utopia-Infos zur Schädlichkeit von [Aluminium](#) und [Einweggrills](#) für die Umwelt