



Presseinformation
der Weber-Stephen Österreich GmbH

Wanted: Bikinifigur! Low-Carb-Grillen ist der gesunde Sommertrend

Wels, Juni 2018. Wer ein paar lästige Kilos loswerden will, hat zwei Möglichkeiten: Entweder man startet die 37. Ananas-Diät oder man heizt den Grill an. Richtig gehört! Früheren Abnehm-Trends stiehlt der heiße Rost nämlich ohne Weiteres die Pole-Position am Diät-Sektor: *„Grillen ist eine der gesündesten Zubereitungsmethoden, weil unter anderem überschüssiges Fett abtropft. Mageres Steak und weißes Fleisch machen sich am Grillrost besonders gut, Gemüsegrillen ist sowieso einer der Grill-Trends 2018“*, verrät Grillmeisterin Yulia Haybäck. Sie erklärt, warum Low-Carb total angesagt ist und wie die eiweißreiche Diätform auch am Grill bestens funktioniert.

Low-Carb in aller Kürze

Unter Low-Carb versteht man eine gesunde Diätform, bei der man den Verzehr von Kohlenhydraten möglichst einschränkt und dafür vor allem Eiweiß bzw. Proteine zu sich nimmt. Dieser Stoff ist der Grundbaustein des menschlichen Körpers und aus lebenswichtigen Aminosäuren aufgebaut. Führt man diese dem Körper in möglichst natürlicher Form zu, profitiert der Stoffwechsel enorm. Und so wird Low-Carb am Grill zum Megatrend: *„Mit hoher Hitze erzeugen wir bei eiweißreichen Lebensmitteln die Maillard-Reaktion: Diese sorgt für köstliche Röstaromen und die bräunliche, geschmackvolle Färbung. Überschüssiges Fett kann durch den Rost einfach abtropfen – bei Pfannen, Bratformen & Co hingegen sammelt sich das Fett“*, weiß Weber Grillacademy Original Grillmeisterin Yulia Haybäck.

Eiweiß als Kernelement

„In unserem Körper wie auch in unserer Nahrung sind Aminosäuren zu finden, daher sollten wir sie unserem Körper in möglichst natürlicher Form zuführen“, so die Expertin. Aminosäuren bilden Eiweiß und das ist der Grundbaustein von Muskeln, Knochen, inneren Organen und Gehirnzellen. Eiweiß in unserer Nahrung regt den Stoffwechsel an, sättigt gut und jagt den Blutzuckerspiegel nicht in die Höhe. Man sollte allerdings darauf achten, dem Körper nicht mehr Eiweiß zuzuführen, als er tatsächlich auch verbrauchen kann. *„Die Daumenregel für den Eiweißkonsum sind 0,8 Gramm pro 1 Kilogramm Körpergewicht“*, erklärt die Weber-Grillmeisterin. Bei einem Menschen mit 80 Kilogramm Gewicht sind das 64 Gramm Eiweiß pro Tag – das erreicht man schon mit einem 200 Gramm-Lachssteak.

Eiweiß am Grill schmeckt besonders gut

„Warum uns eiweißhaltige Lebensmittel vom Grill besonders gut schmecken, liegt an der Hitze des Grills – und damit an der Maillard-Reaktion“, so Haybäck. Unter starker Hitze gehen Zucker und Aminosäuren, die Bestandteile des Eiweißes, neue Verbindungen ein und reagieren zu neuen Stoffverbindungen. Diese schmeckt man in Form von köstlichen Röstaromen. Die gebildeten Melanoide sorgen dafür, dass man die abgeschlossene Maillard-Reaktion auch sehen kann: Sie sind für das typische Aroma und die Färbung von eiweißreichem Gerösteten, Gebackenen und Gebratenen verantwortlich und nebenbei besonders geschmacksintensiv. Die Maillard-Reaktion findet überall statt, wo Eiweiß auf Hitze trifft – somit auch im Backofen und in der Pfanne.



Proteinreiches Grillgut

„Einen hohen Anteil an Eiweiß findet man vor allem bei Käse, Fisch, Hülsenfrüchten oder Fleisch. Auch Nüsse und Samen liegen weit vorne, eine wahre Eiweiß-Bombe sind Eier“, sagt Haybäck. Rund 30 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm hat Grillgut wie Lachs, Puten- oder Hähnchenfilet. Auch Sojabohnen, Schweinefilet, Wildschwein oder Forelle haben viel Eiweiß, nämlich rund 20 Gramm pro 100 Gramm. Das sind alles Lebensmittel, die sich ideal für den heißen Rost eignen. „Beim Low-Carb-Grillen sollte man vor allem bei den Beilagen aufpassen – denn die sind oft extrem kohlenhydrathaltig. Man greift am besten zu frischen Salaten und Gemüse“, empfiehlt die Weber-Grillmeisterin. Soßen macht man im Idealfall selbst, damit man weiß, was drinnen ist. Hier eignet sich Joghurt mit diversen Gewürzen und Kräutern hervorragend.

Fotos, Abdruck honorarfrei

Bild 1: Yulia Haybäck, Grillmeisterin Weber Grill Academy Original © www.stefanjoham.com

Bilder 2+3: Stimmungsbilder Low-Carb-Grillen © Weber-Stephen Österreich GmbH

Über Weber-Stephen

Ein bahnbrechender Einfall von George Stephen hat die Grillwelt revolutioniert: 1952 arbeitete der spätere Gründer der Grill-Marke Weber beim Bojenhersteller Weber Brother Metal Works in Chicago. Stephen fiel die Kugelform aus Metall auf und die Idee, die ihm in den Sinn kam, war ebenso simpel wie genial: Drei Beine an diese Schale montiert, einen Deckel darauf gesetzt, einen Griff daran befestigt und das moderne Holzkohle-Grillzeitalter war eingeläutet. Durch die Kugelform war es nun möglich, den Grill wie einen Umlufttherd zu nutzen und schonendere Garmethoden – wie z.B. die indirekte Grillmethode – anzuwenden. Damit begann ein neues Grillzeitalter, das eine bis dahin nicht gekannte kulinarische Vielfalt mit sich brachte. Seit nunmehr 35 Jahren sind die Griller von Weber-Stephen in Österreich erhältlich. Im Jahr 2003 wurde die Weber-Stephen Österreich GmbH gegründet. Der Firmensitz befindet sich im oberösterreichischen Wels. Seit 2007 lenkt Christian Hubinger als Geschäftsführer die Geschicke des Unternehmens. Ihm und seinen rund zwanzig Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ist es gelungen, den Umsatz in Österreich in den letzten neun Jahren zu verachtfachen.

Weitere Auskünfte:

Christina Mann, Marketingleitung
Weber-Stephen Österreich GmbH
Kienzlstraße 17, 4600 Wels
Tel.: +43 7242 890135 36
E-Mail: cmann@weberstephen.com

Pressekontakt:

Himmelhoch GmbH, Ansprechpartnerin: Sylvia Bauer
Alser Straße 45, 1080 Wien
Mobil: +43 676 785 35 35
E-Mail: sylvia.bauer@himmelhoch.at

Wenn Sie keine Presseinformationen von Himmelhoch GmbH mehr erhalten wollen, dann geben Sie uns das bitte einfach per Antwort auf diese E-Mail (oder an: annika.harmsen@himmelhoch.at) bekannt. Bitte lassen Sie uns auch wissen, wenn Sie für einen anderen Themenbereich zuständig sind!