

Veganes Grillen ist gut für Umwelt und Klima

In der Grillsaison steigt immer auch der Fleischkonsum. Die Produktion tierischer Produkte belastet jedoch Umwelt und Klima besonders stark. Die Erzeugung von einem einzigen Kilogramm Rindfleisch benötigt beispielsweise 15.000 Liter Wasser und es werden dabei fast 30 Kilo Kohlendioxid ausgestoßen. Hinzu kommt, dass Nutztiere zumeist in riesigen Ställen unter nicht artgerechten Bedingungen gehalten werden. Der BUND empfiehlt deshalb, beim Grillen vegane Lebensmittel auszuprobieren.

Einfach mal testen: Seitan-Schnitzel und Tofu-Würstchen

Mittlerweile ist die Auswahl an veganem Grillgut beachtlich. Es wird auf Basis von pflanzlichem Eiweiß, etwa aus Soja, Tofu oder Seitan, hergestellt und ähnelt in Form und Geschmack verblüffend den Fleischprodukten. Es gibt vegane Schnitzel, Steaks, Brat- und Grillwürstchen, geräuchert oder mariniert. Grundsätzlich eignet sich auch Gemüse zum Grillen. Damit es nicht schwarz wird, sollte es vor dem Grillen mit Öl bestrichen bzw. mariniert werden. Besonders gut schmecken Maiskolben, Kartoffeln oder gefüllte Champignons. Selbst Spargel lässt sich mittels einer Grillklemme auf den Rost legen. Gemüsesorten wie Zucchini, Möhren oder Paprika werden am Besten klein geschnitten und in einer Edelstahlschale gegrillt. Um die Nährstoffe zu erhalten, muss das Gemüse bei niedrigen Temperaturen gegart werden.