

# **Birgit Giess**

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)  
<http://www.gesunde-rezepte.de>

## **Grillen**

Grillen immer mit Alufolie: viel Gemüse, wenig Fleisch.

Beim Grillen ohne Alufolie mit Holzkohle entstehen in der äußeren Schicht des Grillgutes hohe Konzentrationen krebserregender Stoffe.

Vegetarisches Grillgut: Zucchini, Auberginen und Kartoffeln sind lecker und sehr gesund.