



GesundheitsWoche

So macht Grillieren Spass!

Landauf, landab stehen die Grillköche wieder an den Geräten. Um aber ein gesundes Grillvergnügen garantieren zu können, müssen verschiedene Regeln beachtet werden.

aromatische Kohlenwasserstoffe wie beispielsweise das krebserregende Benzpyren. Weitere problematische Stoffe sind Nitrosamine, die bei grosser Hitze im Grillgut selber entstehen und ebenfalls krebserregend sind. Nitritpökelsalz ist in allen geräucherten und gepökelten Fleisch- oder Wurstsorten enthalten, weshalb man diese Fleischarten nicht auf den Grill geben sollte.

Auf dem Teller würzen

Ein gesundes Grillvergnügen ist auf folgende Art garantiert: Verwenden Sie nur mageres Fleisch, beispielsweise Lende oder Geflügel und schneiden Sie es in dünne Scheiben. Damit ist das Fleisch schneller durch, nicht so lange dem Rauch ausgesetzt und wird praktisch nie schwarz. Falls doch schwarze Krusten entstehen: schneiden Sie diese ab und essen Sie sie auf keinen Fall mit! Meiden Sie auch mariniertes Fleisch, wie es während der Saison überall angeboten wird. Die Marinaden enthalten Fett, welches beim Braten ins Feuer tropft und verbrennt. Grillieren Sie viel lieber unbehandeltes Fleisch und würzen Sie es nachher, denn so können die Gewürze nicht verbrennen.

Grillschalen verwenden

Wenn Sie das Verbrennen von Fett in der Glut verhindern wollen, verwenden Sie Grillschalen



Grillschalen: Verhindern das Verbrennen von Fett in der Glut und eignen sich bestens für ein Gemüsebarbecue Foto: Walter Schwager

oder zur Not ein Stück Alufolie. Der Umwelt zuliebe sollten dabei wiederverwendbare Schalen gebraucht werden. Kommt es doch einmal zu einem Brand in der Glut, nehmen Sie den Rost vom Feuer oder hängen ihn höher anstatt mit Flüssigkeiten zu löschen, welche Dämpfe erzeugen, die sich am Fleisch nieder-

schlagen. Elektro- und Gasgrills rauchen übrigens bedeutend weniger als offenes Feuer und eignen sich deshalb besser.

Vegetarier grillieren mit

Kein Geheimnis mehr ist der Supergrillgenuss mit Gemüse. Stellen Sie sich selbst Ihr indivi-

duelles Gemüsebarbecue zusammen: Tomaten, Pilze, Paprika, Oliven... was Sie wollen und Ihr Herz begehrt. Gemüse enthält kaum Fett, ist kalorienarm und sehr gesund.

Vorsicht Feuer!

Und wenn alles fein riecht und Koch und Gäste satt sind, denkt man kaum mehr an die vielen Grillunfälle, die Jahr für Jahr zu verzeichnen sind. Verbrennungen aller Art und Schwere, zum Teil sogar mit tödlichem Ausgang, sind bekannt und Narben an Körper und Seele die Folgen. Schuld daran sind fast immer Leichtsinn und Gedankenlosigkeit. Schnell, schnell muss es gehen und dann wird zu Brandbeschleunigern gegriffen wie Spiritus, Benzin, Lampenöl, ja sogar zu Dieselöl. Wenn die Kohle in der Grillschale satt getränkt ist, wird sie aus mehr oder weniger grosser Entfernung angezündet. Dabei entstehen meterhohe Stichflammen, denn die Kohle zündet explosionsartig und es bleibt keine Zeit zum Weglaufen. Umso schlimmer wird es, je mehr Zeit zwischen Tränken und Entzünden vergangen ist, weil sich Benzin und Spiritus in Dampf auflösen, der in einem Feuerball explodiert. Fast dasselbe passiert, wenn man nicht richtig brennender Kohle mit Benzin oder Spirit nachhelfen will. Die Spiritusflasche wird zum Molotow-Cocktail der besonderen Art und explodiert

Ratgeber

Dr. med. Robert Rhiner, MPH
 Facharzt für Chirurgie und Notarzt SGNOR
 Direktor des Spitals Zofingen
 4800 Zofingen

diert unter Umständen in der Hand. Wenn schon Anzündhilfen nötig sind, verwenden Sie Produkte, welche dafür entwickelt wurden und im Handel erhältlich sind. Da gibt es beispielsweise feste Anzündhilfen in Form von kleinen Würfeln aus gepresstem Sägemehl, getränkt mit Leinöl. Man kann sie auch nachträglich in die Glut legen, wenn das Feuer schlecht brennt.

Denken Sie besonders an Folgendes: Kinder lernen durch Nachahmung und dies gilt auch für riskantes Verhalten! Gehen Sie gerade mit Feuer vorsichtig um und experimentieren Sie nicht damit, auch nicht beim Grillieren.

Ich wünsche Ihnen viele fröhliche und unbeschwerte Stunden bei gemütlichem Beisammensein und einem feinen Stück Fleisch vom Grill.

Hochtour auf das Sustenhorn

Der SAC Aarau organisiert am So./Mo., 20./21. August 2006, eine Gletscherhochtour auf das Sustenhorn.



Schnee und Eis: Das Sustenhorn von der Sustenlimi her gesehen

Die Sektion Aarau des Schweizer Alpenclubs (SAC) führt wiederum die leichte Hochtour auf das Sustenhorn durch. Der interessierten Bevölkerung wird damit die Gelegenheit geboten, unter kundiger Leitung von erfahrenen Alpinisten des SAC Aarau die Schönheit der Bergwelt hautnah zu erleben. Ausgangspunkt der Tour ist die Göscheneralp. Von dort führt ein abwechslungsreicher Bergweg in 3½ Stunden zur Chelenalplhütte des SAC Aarau. Vor dem Nachtessen wird den Teilnehmenden die Handhabung der zur Verfügung gestellten Ausrüstung erklärt.

Am Sonntag früh, noch in der Dunkelheit, wird die Hütte verlassen. Der Sonnenaufgang begleitet dann den Aufstieg über die Seitenmoräne zum Gletscher. Nach ca. 4½ Stunden ist der Gipfel des Sustenhorns, 3503 m ü.M.,

erreicht. Bei klarem Wetter kann man eine prachttolle Rundschau auf die Berner und Walliser Alpen geniessen. Der Abstieg führt in gut 3½ Stunden über die Tierberglihütte hinunter zur Sustenpassstrasse.

An dieser leichten Hochtour können Erwachsene sowie Jugendliche ab 13 Jahren teilnehmen. Alpine Erfahrung ist nicht erforderlich, allerdings etwas Kondition. Die Teilnehmerzahl ist auf

12 Personen beschränkt. Kosten (inkl. Ausrüstung): 240 Franken, (ohne Halbtax 300 Franken, mit GA 180 Franken), Jugendliche von 13 bis 17 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen und mit Juniorcard 100 Franken.

Anmeldungen sind umgehend schriftlich oder telefonisch an Thomas Fuhrer, Erlimattstrasse 2, 5035 Unterentfelden, Telefon 062 724 18 88, E-Mail: thfuhrer@gmx.ch, zu richten.

Für Erwachsene

Gesundes Körpergewicht

Abnehmen mit Spass. Nach den Sommerferien finden neue Kurse für Erwachsene statt. Der 10-teilige Kurs setzt sich zusammen aus:

- Ernährungsverhalten (5x)
- Mentaltraining (3x)
- Nordic Walking (2x)

Aarau

Montag, 21. August, bis 30. Oktober 2006
 15 bis 16.30 und 19 – 20.30 Uhr

Zofingen

Montag, 14. August, bis 30. Oktober 2006,
 19 bis 20.30 Uhr

Brugg

Dienstag, 15. August, bis 31. Oktober 2006,
 19 bis 20.30 Uhr

Baden

Dienstag, 22. August, bis 31. Oktober 2006,
 19 bis 20.30 Uhr

Kursbeitrag

330 Franken inkl. Kursmaterial



22. Aargauer Mini-Triathlon

Schwimmen, Velofahren und Joggen. Oder nur zwei der drei Disziplinen beim Duathlon. Jedermann ist eingeladen, am 6. August 2006 mitzumachen, wenn der Startschuss zum 22. Aargauer Mini-Duathlon/-Triathlon in Aarau ertönt.

- Datum:** Sonntag, 6. August 2006
Angebot: Mini-Duathlon oder -Triathlon
Zeit: 7 bis 10 Uhr (letzte Startmöglichkeit)
Ort: Leichtathletikstadion Schachen, 5000 Aarau
Kosten: 30 Franken / Nachmeldung 5 Franken
 Jugendliche bis 19 Jahre gratis
Anmeldefrist: Bis 30. Juli 2006

Tour d'Argovie

Bewegen – Erleben – Geniessen

Am Wochenende vom 12./13. August 2006 bewegt sich der gesamte Aargau an der Tour d'Argovie 2006!

Radfahren: Es stehen fünf verschiedene und markierte Routen zur Wahl.

Wandern, Joggen, Nordic Walking: Auf sieben Routen mit Start in Aarau, Baden, Brugg, Frick, Kulm, Lenzburg und Zofingen erreichen Sie den gemeinsamen Zielort Aarau.

Infos finden Sie unter: www.tour-argovie.ch

Angebot

Inline-Kurs für Kinder

Datum: 8. bis 10. August 2006
 Zeit: 9.30 bis 10.30 Uhr
 Ort: Rolling Rock, Aarau
 Kosten: 50 Franken

Informationen und Anmeldung

Auskünfte und Anmeldungen zu den Angeboten auf dieser Seite erhalten Sie bei der Geschäftsstelle:

«Aarau eusi gesund Stadt»
 Metzgergasse 2
 5001 Aarau
 Telefon 062 822 32 61 Fax 062 824 20 51
 E-Mail info@aaraeusigundstadt.ch
 Internet www.aaraeusigundstadt.ch