

Fleisch ist nicht gleich Fleisch

Fleisch als Nährstofflieferant

Fleisch kann einen wichtigen Beitrag zu einer gesunden Ernährung leisten, denn es enthält hochwertige Proteine, Vitamine und Mineralstoffe. Entscheidend ist dabei jedoch vor allem die Art des Fleisches und die Qualität, denn Fleisch ist nicht gleich Fleisch. Eine besonders hohe biologische Wertigkeit hat Geflügel, wie beispielsweise Putenfleisch oder Hähnchen. Die Proteine von Geflügelfleisch sind dem körpereigenen Protein sehr ähnlich und können deshalb in großer Menge zu Körpereweiß umgebaut werden. Viele pflanzliche Produkte enthalten ebenfalls größere Mengen an Eiweiß, jedoch ist die biologische Wertigkeit deutlich geringer. Zudem ist Geflügelfleisch besonders fettarm. An Mineralstoffen sind in Fleisch vor allem Eisen, Zink, Selen und die B-Vitamine enthalten. Besonders viele B-Vitamine enthält Muskelfleisch, zum Beispiel vom Rind oder Schwein. Wie bei allen anderen Lebensmitteln ist auch bei Fleisch eine ausgewogene Ernährung wichtig. Dabei ist vor allem auch die Menge des Fleischkonsums entscheidend, denn in der heutigen Zeit wird in der Regel mehr Fleisch und Wurst gegessen, als es für den Körper gut ist. Fleisch sollte daher nicht täglich auf dem Speiseplan stehen, der Verzehr von Fleischgerichten an drei bis vier Tagen in der Woche ist völlig ausreichend. Kinder im Alter von vier bis sechs Jahren sollten maximal 300 Gramm Fleisch oder Wurst in der Woche zu sich nehmen.

Schon gewusst, was ...

... sich hinter der biologischen Wertigkeit verbirgt?

Die biologische Wertigkeit ist eine Maßzahl, die genau angibt, wie gut mit der Nahrung aufgenommene Proteine in körpereigene Proteine umgebaut werden können. Entscheidend für die Höhe der Maßzahl ist die Zusammensetzung des Nahrungsproteins aus den verschiedenen Aminosäuren. Je ähnlicher die Zusammensetzung der Aminosäuren des Nahrungsproteins der Zusammensetzung der Aminosäuren der Körperproteine kommt, umso besser kann der Körper die Nahrungsproteine verwerten. Die höchste biologische Wertigkeit hat das Vollei, welches mit einem Wert von 100 angegeben wird. Zum Vergleich: Schweinefleisch hat eine biologische Wertigkeit von 85, Kartoffeln von 71, Reis von 66 und Erbsen von 56.



Woher kommt mein Fleisch

Gentechnisch verändertes Futter, Massentierhaltung, Medikamente, BSE – welches Fleisch ist wirklich gesund? Mit diesen Gedanken stehen viele Menschen täglich vor der Fleischtheke. Fleisch aus dem Supermarkt ist in der Regel das Günstigste, allerdings gibt es zum Teil keine verlässlichen Infos zu Herkunft und Aufzucht. Die beste Qualität bietet in der Regel Bio-Fleisch, denn weder der Einsatz von Medikamenten wie Antibiotika in der Stallhaltung ist erlaubt noch darf gentechnisch verändertes oder mit Pestiziden gedüngtes Futter zum Einsatz kommen. Stattdessen sind Freilandhaltung mit viel Bewegung für die Tiere sowie frisches Grünfutter vorgeschrieben. Allerdings kostet Bio-Fleisch in etwa doppelt so viel wie das Fleisch aus dem Supermarkt. Günstiger als Bio-Fleisch, aber trotzdem von guter Qualität ist Fleisch direkt vom Metzger. In der Regel kann der Metzger genau Auskunft darüber geben, wo sein Fleisch herkommt und wie die Tiere aufgezogen wurden.

Unterschiedliche Fleischsorten im Vergleich

Am gesündesten und auch bei Kindern sehr beliebt ist Hähnchen- oder Putenfleisch. In beidem sind große Mengen an Proteinen, dafür aber nur sehr wenig Fett enthalten. Doch aufgepasst: Paniert oder frittiert ist Puten- oder Hähnchenfleisch gleich nicht mehr so gesund, da sich der Fettgehalt beispielsweise durch das



Frittieren deutlich erhöht. Ebenso Vorsicht geboten ist bei Soßen.

Rindfleisch enthält ebenfalls viele Proteine und vor allem B-Vitamine, dafür aber auch reichlich Fett. Sowohl bei Rind- als auch bei Schweinefleisch kommt es ganz darauf an, welches Teilstück des Tieres verzehrt wird. Schweinefilet beispielsweise enthält viele Proteine und nur sehr wenig Fett, Eisbein oder Bauchfleisch sowie Rückenspeck enthalten deutlich weniger Proteine, dafür aber deutlich mehr Fett. Kalb- und Lammfleisch sind in der Regel sehr mager, zart und feinfasrig und besitzen ein sehr feines Aroma. Daher gilt Lamm oder Kalb oft als Festtagsessen.

Woher erkennt man, dass das Fleisch von guter Qualität ist?

Qualitativ hochwertiges Fleisch kann man an der Farbe, dem Geruch und der Konsistenz erkennen. Rindfleisch sollte eher dunkelrot sein, Schweinefleisch dagegen eine hellrosa Farbe haben, während Geflügelfleisch fast schon weißlich sein sollte. Auf jedem Fall Finger weg von säuerlich riechendem Fleisch, denn qualitativ gutes Fleisch ist immer geruchsneutral. Ein säuerlicher Geruch deutet daraufhin, dass das Fleisch verdorben oder von sehr minderwertiger Qualität ist. Ein wichtiges Merkmal für die Fleischqualität ist auch die Struktur. Ist das Fleisch fasrig, wässrig und weich, deutet das auf eine schlechte Qualität hin. Bei tiefgefrorenem Fleisch ist es wichtig, dass die Verpackung unbeschädigt ist und sich auf der Verpackung keine Schnee- oder Eisschicht gebildet hat. Entscheidend für die Qualität ist auch der Fettanteil. Zwar leben heutzutage viele Menschen nach dem Motto so wenig Fett wie möglich, trotzdem zeugt es von guter Qualität, wenn das Fleischstück eine leichte Marmorierung, also eine feine Fettmaserung aufweist. Da beim Braten oder Garen ein Teil des Fettes ausgebraten wird, wird Fleisch, das schon vor dem Braten so gut wie kein Fett enthält, sehr schnell trocken. Ein wenig Fett am Fleischstück ist also wichtig für einen guten Geschmack.

Schon gewusst, warum ...

... das Fleisch mancher Tiere hell und das mancher Tiere dunkel ist?

Die Farbe des Fleisches ist abhängig vom Myoglobingehalt des Tieres. Myoglobin ist ein roter Muskelfarbstoff. Das Fleisch von Geflügel wie Pute, Hähnchen oder Gans enthält nur sehr geringe Mengen an Myoglobin und ist daher weißlich hell. Das Fleisch von Säugetieren wie beispielsweise Rind, Schaf oder Schwein enthält mehr Myoglobin und ist deutlich dunkler. Den höchsten Myoglobingehalt hat Wild, weshalb das Fleisch vom Hirsch, Reh oder Wildschwein in der Regel dunkelrot ist.



Die richtige Zubereitung

Vor allem bei Geflügelfleisch gibt es schon vor der Zubereitung wichtige Dinge zu beachten, um eine Salmonellenübertragung auszuschließen. Bei tiefgefrorenem Fleisch sollte das Geflügel erst vollständig aufgetaut sein und dann aus der Verpackung genommen werden. Vor der Zubereitung sollte das Fleisch gründlich gewaschen werden und abgetrocknet und während der Zubereitung nicht mit anderen Lebensmitteln in Berührung kommen. Küchengeräte, die mit dem rohen Geflügel in Berührung gekommen sind, sollten vor der weiteren Verwendung gründlich gereinigt werden.

Ist das Fleisch noch nicht portioniert, ist es wichtig, das Fleisch quer zum Faserverlauf zu schneiden. Dabei verwendet man am besten ein großes scharfes Messer, kein Sägemesser.

Viele Fleischprodukte kann man bereits fertig gewürzt kaufen. Diese enthalten jedoch viele Zusatz- und Konservierungsstoffe. Gesünder und auch in der Regel geschmacklich besser ist das Fleisch, wenn man es selbst würzt, am besten mit frischen Kräutern und frisch gemahlenem Pfeffer. Salzen sollte man das Fleisch erst kurz vor dem Braten, da Salz dem Fleisch Flüssigkeit entzieht und die Fleischstücke, salzt man zu früh, schnell trocken werden.



KiB-Ernährungstipps – Wissenswertes rund um die Ernährung von Kindern

Zum Braten oder Garen bei höheren Temperaturen eignen sich Kokosfett, Butterschmalz oder Rapsöl. Sowohl Geflügelfleisch als auch Schweinefleisch sollten vor dem Verzehr gut durchgegart werden. Ein Rindersteak dagegen kann sowohl vollständig durchgegart als auch fast roh verzehrt werden.

Schwarze Stellen am Fleisch durch zu langes Garen oder Braten bei zu hoher Hitze enthalten krebserregende Stoffe. Daher sollte bei der Zubereitung immer darauf geachtet werden, dass das Fleisch schonend gebraten oder gegart wird und keine angebrannten Stellen entstehen.