

# Fleisch essen hat viele Vorteile

**Hochwertiges Eiweiss, Mineralstoffe, Vitamine: Fleisch enthält viele Bestandteile einer ausgewogenen Ernährung. Wer Fleisch mag, braucht kein schlechtes Gewissen zu haben. Denn Fleisch hat in der gesunden Ernährung längst einen Stammplatz.**

**F**leisch liefert auch mehrere Arten von B-Vitaminen, die für das Nervensystem und die Blutbildung eine wichtige Rolle spielen. Einige davon sind gut für Haut und Stoffwechsel. Fleisch ist zudem ein Top-Lieferant für Eisen und Zink.

Der Körper kann die Inhaltsstoffe des Fleisches sehr gut verarbeiten. Das gilt besonders für das Eiweiss: Es hat eine höhere biologische Verwertbarkeit als die meisten pflanzlichen Eiweissarten. Das bedeutet nun aber nicht, dass man deshalb auf Getreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchte und Gemüse verzichten sollte. Einseitige Ernährung ist bekanntlich nie eine gute Lösung.

## Wie fett ist Fleisch?

Das Fleisch von Rind, Schwein, Schaf und Huhn hat in den vergangenen Jahrzehnten kräftig abgespeckt: Moderne Zuchtmethoden und entsprechend zusammengesetztes Tierfutter führten zu einer Verminderung des Fettanteils zu Gunsten des Muskelfleisches. Ein mageres Schnitzel vom Schwein oder Rind hat heute nur noch einen Fettanteil von 2,5 bis 3,5 g pro 100 g Fleisch. Übrigens: Beim Geflügel liegt das Fettgewebe unter der Haut, reine Muskelpartien sind mager. Deshalb die Haut am besten entfernen, wenn Sie fettarm geniessen möchten.

## Soll ich Fleisch mit sichtbarem Fett grundsätzlich meiden?

Nein, das müssen Sie nicht. Wir wollen zwar kein fettes Fleisch, aber wir wün-

schen den Braten und das Schnitzel auch saftig und zart. Wie bekommen wir beides? Die Saftigkeit wird durch den Fettgehalt des Fleisches mitbestimmt. Breite äussere Fettränder werden meist vom Metzger entfernt, indem er die Fleischstücke pariert. Ein schmaler Fettrand und eine feine Marmorierung des Stücks hält das Fleisch jedoch zart; ob man sie beim Essen dann wegschneidet, ist Geschmackssache. In den Muskelfasern hat es auch einen kleinen Fettanteil, den wir nicht sehen können. Dieses Fett besteht aus wertvollen ungesättigten Fettsäuren, die für unsere Gesundheit von Bedeutung sind.

## Wie viel Fleisch ist gesund?

Eigentlich gibt es nur eine «Richtschnur», die zählt: Essen Sie so vielseitig und abwechslungsreich wie möglich. Damit liefern Sie Ihrem Organismus alles, was er braucht. Sie dürfen täglich eine Portion Fleisch, Geflügel oder Fisch essen. Wechseln Sie ab zwischen den Fleischsorten und Fleischstücken. Bevorzugen Sie möglichst einheimisches Fleisch und Geflügel sowie Fisch aus Schweizer Angebot. Wie Sie gesunde und leckere Fleischmahlzeiten zubereiten können, zeigen Ihnen unsere Rezepte auf den folgenden Seiten: Schweizer Fleisch, kombiniert mit Gemüse oder Obst, Hülsenfrüchten, Getreide oder Kartoffeln.

## REGULA THUT BORNER



ist dipl. Ernährungsberaterin HF und gibt Tipps zu gesundem Essen und Geniessen.

## Haben Sie Fragen zur gesunden Ernährung?

Benützen Sie das Ratgebertelefon: 031 359 57 57.

Oder schreiben Sie per E-Mail an: [regula.thutborner@swissmilk.ch](mailto:regula.thutborner@swissmilk.ch)

## IST VEGETARISCH ESSEN GESÜNDER?

Eine gesunde Ernährung scheidet sich nicht am Fleisch. Sie können mit und ohne Fleisch gesund oder ungesund essen. Entscheidend ist, ob Sie ausgewogen, abwechslungsreich, regelmässig und mengenmässig Ihren Bedürfnissen entsprechend essen. Wenn Sie Fleisch mögen, dürfen Sie es ohne schlechtes Gewis-

sen essen, denn es liefert Ihnen wertvolle Inhaltsstoffe. Wenn Sie kein Fleisch mögen oder nur selten Lust darauf haben, bereiten Sie Ihre vegetarischen Mahlzeiten vermehrt mit Milchprodukten und Hülsenfrüchten zu. Feine Rezepte finden Sie auf der Rezeptdatenbank von LE MENU: [www.lemenu.ch/rezepte](http://www.lemenu.ch/rezepte)