



## **Geniessen mit gutem Gewissen: So wenig Fett enthalten Schmorgerichte**

**Sind Sie auch auf den Schmorgeschmack gekommen? Saftig-schmelzige Fleischstücke, die in der Küche während Stunden liebevoll weich gekocht wurden, sind seit einiger Zeit im Trend. Dabei dürfen Sie ein gutes Gewissen haben – solche Gerichte sind leicht und enthalten sehr wenig Fett.**

Wissen Sie, was Gummibärchen mit Schmorgerichten zu tun haben? Ganz einfach: Gummibärchen bestehen aus Gelatine. Und die wiederum wird aus Kollagen gemacht, einem Eiweiss, das im Fleisch reichlich vorkommt. Besonders in den Fleischstücken, die zu oft bewegten Muskeln gehören. Sehr beliebt geworden sind in den letzten Jahren zum Beispiel Kalbs- oder Rindsbäckchen: Sie bestehen aus Muskelfleisch, das kaum Fett, aber sehr viel Kollagen enthält, um dem Bindegewebe die Kraft zum Kauen zu verleihen. Dieses Kollagen wird während des stundenlangen Schmorprozesses im eigenen Saft oder in einer kräftigen mit Gemüse angereicherten Bouillon zu Gelatine umgewandelt. Sie ist es, die den Schmorgerichten ihren herrlichen Schmelz verleiht. Wer glaubt, Schmorgerichte seien deftig oder schwer, unterliegt also einer Täuschung. Das Gegenteil ist der Fall: Sie sind leicht verdaulich und enthalten im Idealfall nur das Fett, welches zum Anbraten dazugegeben wurde. 100 Gramm Gelatine enthalten nur rund 330 Kalorien und liefern dem Körper rund 84 Gramm leicht verwertbares Protein. Sie dürfen also den schmelzenden Geschmack von Kalbsbäckchen, Ochenschwanz und Ossobuco unbeschwert geniessen.

Mehr Informationen zu den Inhaltsstoffen von Fleisch finden Sie unter  
[http://www.schweizerfleisch.ch/ernaehrung/nahrungsmittel\\_fleisch/inhaltsstoffe](http://www.schweizerfleisch.ch/ernaehrung/nahrungsmittel_fleisch/inhaltsstoffe)