



Fettarm essen mit Fleisch.

Wer sich bewusst ernähren will, braucht nicht auf Fleisch zu verzichten. Es enthält viel weniger Fett, als manche glauben. Besser ist es dafür, sich öfters bei der Sauce einzuschränken.

Ein gutes Stück Schweizer Fleisch braucht etwas Fett, denn es ist ein wichtiger Geschmacksbinder. Der Fettgehalt im Muskelfleisch ist aber meist viel geringer, als man denkt. Fortschritte in Zucht, Haltung und Fütterung der Tiere sowie die in der Schweiz üblichen mageren Zuschnitte haben es in den vergangenen Jahrzehnten immer fettärmer gemacht. Gemäss dem Schweizerischen Ernährungsbericht liegt der Beitrag von Fleisch und Fleischprodukten am gesamten Fettverbrauch unter 20 Prozent.

Ein paar Beispiele: Schweinefleisch vom Nierstück enthält nur etwa 5,1 Prozent Fett, Trutenschnitzel 1,1 und Kalbgeschnetzeltes 1,9 Prozent. Dafür bietet Schweizer Fleisch beim Genuss immer 100 Prozent, denn diese wenigen Prozente reichen schon als wesentlicher Faktor für feinen Geschmack und Geruch.

Auch die Fettarten im Fleisch gehören vorwiegend zu den «Guten». Der Wissenschaftler Karl-Otto Honikel stellte 2006 in einer Studie fest: «Das Fett im Rindfleisch hat 51 Prozent ungesättigte Fettsäuren, Schweinefleisch hat ca. 60 Prozent, Truthahn und Huhn haben 63 bis 65 Prozent.»

Ganz ohne Fette geht es in der Ernährung so oder so nicht, denn sie versorgen unter anderem den Körper mit den Fettsäuren und sind wichtig für die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K.

Wie kann man sich also auch im Restaurant bewusst und fettarm ernähren? Ganz einfach: Schränken Sie sich bei den Saucen ein. 1 dl Rahmsauce kann dank ihren rund 40 g Fett leicht mit über 500 Kalorien zu Buche schlagen. Auch die Zwiebelsauce zur Bratwurst enthält möglicherweise mehr Kalorien als die Wurst selbst. Mayonnaise enthält über 700 Kalorien pro

100 Gramm. Ketchup besteht nicht hauptsächlich aus Tomaten, sondern aus Zucker. Das gilt auch für Chutneys und andere exotische Würzsaucen.

Fazit: Für wenig Fett essen Sie Schweizer Fleisch so «pur» wie möglich. Geniessen Sie es, denn es ist ein wichtiger Bestandteil der gesunden Ernährung und es ist tier- und umweltgerecht entstanden.

Mehr Informationen finden Sie auf www.schweizerfleisch.ch/ern_stellenw.htm