



Wildfleisch - das Beste aus der Natur

Dr. Friedrich Köhler



Vorwort:

Die außergewöhnlich vorteilhaften Eigenschaften von Wildfleisch zur

Unterstützung unserer Gesundheit sind vielen unter uns nicht geläufig. Ich würde mich freuen, wenn dieser Beitrag Ihnen hilft, noch häufiger Wildfleisch auf den Speiseplan zu setzen und dieses mit einem richtig guten Gefühl, etwas für die eigene Gesundheit und Ihre Umwelt getan zu haben, noch mehr genießen.

Mehr "Bio" geht nicht!

Wildfleisch ist ein naturgegebenes Lebensmittel, das viele Vorzüge hat. Es stammt von Wildtieren, die in freier Wildbahn geboren und aufgewachsen sind und sich in unseren Wäldern und Fluren den ganzen Tag frei bewegen, um Sozialkontakte zu pflegen und Territorialstrukturen aufzubauen. Während ihres Lebens sind sie die meiste Zeit damit beschäftigt, sich aus dem reichhaltigen Nahrungsspektrum unserer heimischen Natur das Schmackhafteste und Gesundeste auszusuchen. Als echtes Leckermaul zieht beispielsweise das Rehwild durch Wälder, Wiesen und Felder, um sich einen regelrechten Cocktail aus Kräutern, Früchten und Knospen zu mischen.

Das Wild wird in unserer Region in seiner natürlichen Umgebung tierschutzgerecht vom Jäger erlegt.



Transport- und Schlachtstress bleiben den Wildtieren erspart. Ökologisch unsinnige Transporte

aus anderen Kontinenten, wie für einen großen Teil von importiertem Wildfleisch üblich, ebenfalls. Eine naturnähere und umweltschonendere Erzeugungsweise von Fleisch ist nicht denkbar!

Wild ist was es isst

Die natürliche und abwechslungsreiche Ernährung von Wildtieren sowie ihre uneingeschränkte

Bewegungsfreiheit sind unmittelbar für den

Wohlgeschmack und die Gesundheit des Wildfleisches verantwortlich. Deshalb ist auch zwischen dem freilebenden Wild und in Gattern gehaltenen Wildvieh, das der Gesetzgeber wie Schwein und Rind zu den Nutztieren zählt, zu unterscheiden. Wildvieh wird nämlich in der Regel durch den Menschen zugefüttert und hat deutlich weniger Bewegung.

Wildfleisch ist ausgesprochen nährstoffreich und kalorienarm, enthält wenig Fett, schmeckt ausgezeichnet und eignet sich vorzüglich für die gesunde, leichte Küche. Wildfleisch ist deshalb "aus Ernährungssicht absolut zu empfehlen", sagt Harald Seitz vom Infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e.V.

Wild enthält viel hochwertiges Eiweiß

Neben Fisch und einigen Gefügelarten gehört Wildfleisch zu den eiweißreichsten Fleischarten überhaupt. Mit gut 20 % übertrifft das Wildfleisch deutlich den Eiweißgehalt von Schwein, Rind oder Schaf. Aber auch die Qualität des Wildeiweißes ist hervorzuheben. Der niedrige Bindegewebsanteils zusammen mit der guten Verdaulichkeit ergibt eine überdurchschnittlich hohe biologische Wertigkeit und Bekömmlichkeit. Das bedeutet, dass der Mensch das Wildfleischeiweiß für den Aufbau körpereigenen Eiweißes bestens und effektiv verwerten kann.

Wild enthält wenig, aber gesundes Fett

Dass Wild äußerst fettarm ist, ist wohl allgemein bekannt. Im Durchschnitt liegt der Fettgehalt bei Hasen, Hirsch, Reh und Wildschwein bei etwa 3 %, eine Rehkeule liegt mit 1 % Fett sogar noch deutlich darunter. Demgegenüber ist der Fettanteil im Rindfleisch etwas und im Schweine- und Lammfleisch bis zu 5-mal höher als durchschnittlich im Wildfleisch.

Noch viel wichtiger für die Gesundheitswirkung ist die Zusammensetzung des Fettes. Hier spielen die so genannten mehrfach ungesättigten Fettsäuren eine wichtige Rolle. Sie sind nämlich nicht nur Brennstoffe für den Körper, sondern auch Vorstufen für Vitamin D und entzündungshemmende Stoffe (Prostaglandine).

Sie haben einen nachgewiesenen, günstigen Einfluss auf das Herz-Kreislaufsystem, den Cholesterinspiegel, aber auch auf das Sehvermögen und die Gedächtnisleistung des Menschen. Innerhalb der Gruppe der mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind insbesondere die Omega-3-Fettsäuren für die positiven Auswirkungen auf unsere Gesundheit verantwortlich. Daneben gibt es die Omega-6-Fettsäuren, die in unserer Nahrung weitaus häufiger vorkommen. Am besten sollten diese beiden Fettsäurearten in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen. Das gelingt allerdings nur den Inuits (Eskimos) auf Grönland, die durch ihren hohen Fischkonsum dieses optimale Verhältnis erreichen und denen deshalb Herz- und Gefäßerkrankungen fast unbekannt sind. In der normalen gesunden Ernährung sollten höchstens 5-mal so viele Omega-6- wie Omega-3-Fettsäuren verzehrt werden. Tatsächlich beträgt aber das Verhältnis aufgenommener ungesättigter Omega-Fettsäuren in der heutigen Nahrung häufig bis zu 20:1. Fleisch unserer heimischen Wildtiere kann hier einen hervorragenden Beitrag leisten (Abb. 1).

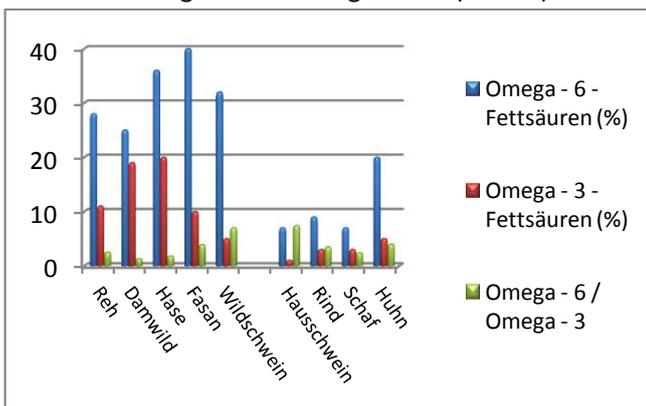


Abbildung 1: Mehrfach ungesättigte Fettsäuren in Wild- und Nutztieren (% Gesamtfettsäuren) - Quelle: T.G. Valencak et al., 2006

Der Anteil an Omega-6- und den besonders wertvollen Omega-3-Fettsäuren ist generell und besonders im Vergleich zu anderen Fleischarten von Nutztieren sehr hoch. Damwild und Feldhasen heben sich dabei besonders hervor. Ihre selektive Ernährung mit Wildkräutern führt zu einem Anteil an Omega-3-Fettsäuren von annähernd 20%. Im Vergleich zu rund 28% beim Atlantischen Lachs, der immer als Referenz für besonders gesundes Fett herangezogen wird, ist das ein günstig hoher Wert, der in der Öffentlichkeit nahezu unbekannt ist.

Wild ist reich an wichtigen Mineralstoffen und Spurenelementen

Wildfleisch enthält besonders hohe Anteile an den Mineralstoffen Phosphor und Kalium sowie an den Spurenelementen Eisen und Zink. Diese Stoffe sind lebensnotwendige Bestandteile unserer Nahrung und

müssen täglich dem Körper zugeführt werden. Sie wirken sich auf zahlreiche Stoffwechselprozesse, die Funktionen von Muskel- und Nervenzellen, den Blutdruck, das Immunsystem, als Radikalfänger auf den Zellschutz, den Sauerstofftransport im Blut und somit auf die Stärkung der Konzentration und physischen wie psychischen Leistungsfähigkeit aus. Eine Mahlzeit mit 200 g Rehfleisch deckt bereits den Tagesbedarf an Phosphor zu 63%, an Kalium zu 33%, an Eisen zu 40% (Frau) bzw. 60% (Mann) und an Zink zu 60% (Frau) bzw. 90% (Mann) (Quelle: DGE: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr; Hesecker, Hesecker: Die Nährwerttabelle).

Wild ist ein natürlicher Quell für B-Vitamine

B-Vitamine übernehmen wichtige Funktionen im Energie-, Kohlenhydrat- und Eiweißstoffwechsel und sind an zahlreichen Auf-, Ab- und Umbauprozessen beteiligt. Sie werden ebenfalls zur Blutbildung sowie im Nerven- und Immunsystem benötigt. Die Gruppe der B-Vitamine kann im Körper kaum gespeichert werden, eine tägliche Aufnahme mit der Nahrung ist daher besonders wichtig. Wildfleisch gehört zu den besten Nahrungsquellen für B-Vitamine. Bereits eine Mahlzeit mit 200 g Rehfleisch erfüllt den Tagesbedarf der Vitamine B1, B2, B6 und B12 um weit mehr als ein Drittel (Abb. 2).

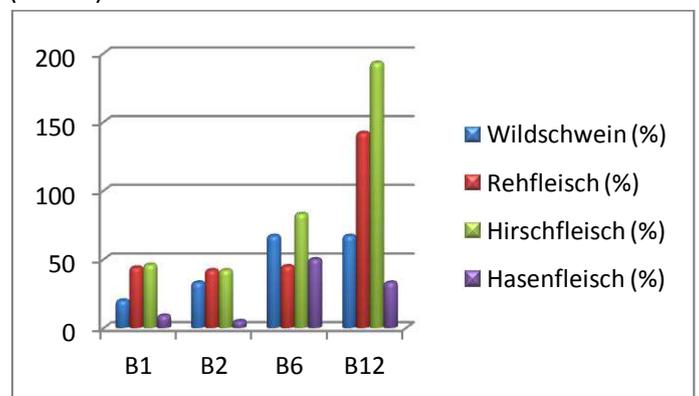


Abbildung 2: Deckung des Tagesbedarfs an B-Vitaminen durch Wildfleisch für eine erwachsene Frau (Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr; Hesecker, Hesecker: Die Nährwerttabelle)

Fazit: Wildfleisch ist ein außergewöhnliches Naturprodukt, das mit seinen vorteilhaften ernährungsphysiologischen Eigenschaften und seiner Schmackhaftigkeit überzeugt. Es sollte als Teil einer gesunden Ernährung regelmäßig auf Ihrem Speiseplan vertreten sein.

Wildschweinmedaillons mit Granatapfelsoße



- 1 kg ausgelöster Wildschweintrücker in Medaillons geschnitten
- 400 Gramm Wildfond
- 4 Esslöffel Butterschmalz
- 2 Prisen Pfeffer aus der Mühle
- 4 Wacholderbeeren
- 1 Lorbeerblatt
- 4 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Möhre
- 2 Prisen Salz
- 3 reife Granatäpfel
- 1 Gewürzsäckchen
- 100 Gramm Zucker
- 3 Schalotten
- 2 reife Birnen
- 300 Milliliter Weißwein
- 4 Pfefferkörner
- 3 Pimentkörner
- 1 Bund Thymianzweige

Zubereitung

Birnen der Länge nach halbieren, danach entkernen. Den Weißwein aufkochen. Die Birnenhälften mit dem Zitronensaft und dem Zucker in den aufgekochten Weißwein geben. Dann zugedeckt etwa 10 Minuten ziehen lassen, damit die Birne noch ihren Biss behält.

Die Granatapfelkerne auslösen (4 EL von den Kernen beiseitelegen), durch ein Sieb streichen und den Saft auffangen.

Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Medaillons darin von beiden Seiten jeweils ca. 2 Minuten goldbraun anbraten und anschließend im vorgeheizten Backofen bei 85°C Ober- und Unterhitze 15 -30 Minuten rosa durchziehen lassen (Kerntemperatur 55 - 60 °C).

Währenddessen in derselben Pfanne die Schalotten und die Möhre, jeweils geschält und fein gewürfelt, anschwitzen. Dann mit Wildfond aufgießen, die Gewürze im Gewürzsäckchen zugeben und etwa 10 Minuten leicht köcheln und einreduzieren lassen. Dann das Gewürzsäckchen herausnehmen, die Sauce pürieren, den Granatapfelsaft zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Wildschweinscheiben aus dem Ofen holen, auf dem Teller mit je einer Birnenhälfte anrichten, beides mit Sauce übergießen und mit den aufbewahrten Granatapfelkernen sowie den Thymianzweigen servieren.

Rehmedaillons auf Rahmsteinpilzen



- 400 g Rehrücken ohne Knochen
- 400 g Steinpilze
- 1 Zwiebel, fein geschnitten
- 100 ml Sahne
- 50 ml Öl (Oliven)
- 50 g Butter
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zweig Thymian
- Wacholderbeeren, gemahlen
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Den Rehrücken in 6 Medaillons schneiden und mit Salz, Pfeffer und gemahlenem Wacholder würzen. In einer Pfanne mit Olivenöl, dem Thymian und Rosmarin die Medaillons ca. 2 min von beiden Seiten goldbraun braten und anschließend im vorgeheizten Backofen bei 85°C Ober- und Unterhitze 15 -30 Minuten rosa durchziehen lassen (Kerntemperatur 55 - 60 °C).

Die Steinpilze putzen und klein schneiden. Kleine Pilze nur halbieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Steinpilze dazugeben und gut durch schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Sahne zugeben und um etwas mehr als die Hälfte einkochen lassen. Zum Schluss die Butter untermischen und mit frischer Petersilie bestreuen. Die Medaillons auf den cremigen Steinpilzen anrichten. Als Beilage bieten sich Pasta, Bratkartoffeln, Knödel, Spätzle oder Schupfnudeln an.