



## FLEISCHVIELFALT ENTDECKEN

Büffel, Strauß und Kaninchen - es muss nicht immer nur Rind oder Huhn sein. In Ihrem Ernährungsplan finden Sie vielleicht Fleischsorten, die Sie bisher noch nie eingekauft und zubereitet haben. Dabei ist das Fleisch dieser Tiere äußerst eiweißreich und kann unseren Speiseplan bereichern. Trauen Sie sich Neues auszuprobieren!

### Das Gute an Fleisch

Jeder Mensch benötigt für seine Gesundheit, neben Fetten und guten Kohlenhydraten, auch wertvolle Eiweiße. Sie bestehen aus einzelnen Aminosäuren, die der Körper aufspaltet und als Baustoff für **Muskeln, Hormone** und Zellen des **Immunsystems** verwendet. Der tägliche Bedarf kann mit tierischem und pflanzlichem Eiweiß gedeckt werden. Im Gegensatz zum pflanzlichen Eiweiß liefert tierisches Eiweiß eine höhere Menge an Aminosäuren, die zudem gut vom Körper aufgenommen werden. Zusätzlich versorgt uns Fleisch mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen wie Vitamin **B12, Eisen** oder **Biotin**.

Die Qualität des Fleisches wird maßgeblich durch die Haltung der Tiere bestimmt und wirkt sich auch auf unsere eigene Gesundheit aus. Denn das Fleisch von Tieren, die sich natürlich ernähren und viel bewegen, ist meist besonders **mager und zudem reich an Eiweiß** und **B-Vitaminen**. Aufgrund seines geringen Fettgehalts ist es besonders bekömmlich. Fetthaltige Speisen verweilen länger im Darm und fordern von Bauchspeicheldrüse und Galle Höchstleistungen. Hinzu kommt, dass Fleisch aus Weidehaltung oder Wildfleisch zum Großteil frei von Antibiotikarückständen und Hormonen ist und die natürliche Entzündungsreaktion unseres Körpers beim Verzehr niedriger ausfällt. Es gibt also viele gute Gründe, etwas **Abwechslung** auf den Teller zu bringen.

Welche Fleischsorten Ihren ganz persönlichen Speiseplan bereichern können, erfahren Sie in Ihrem gesund + aktiv Ernährungsplan. Denn jeder Mensch verstoffwechselt Fleisch aufgrund seiner **genetischen Stoffwechselprägung** anders. Je nach Prägung befinden sich unterschiedlich viele Enzyme im Körper, die zur Verdauung von tierischen Eiweißen notwendig sind. Führt man dem Körper dauerhaft unpassende Le-



bensmittel zu, kann dies zu einem Ungleichgewicht des Stoffwechsels und zu **niedriggradigen Entzündungen** führen. Diese sind Ausgangspunkt zahlreicher Krankheiten.

Im Folgenden stellen wir einige Fleischsorten vor. Manche sind ganzjährig aus Zucht im Einzelhandel erhältlich oder im Internet zu beziehen. Wildfleisch wird nach Jagdsaison angeboten.

### Büffel

Büffel Fleisch gilt in vielen Teilen der Welt als Delikatesse. Meist ist hiermit der ursprünglich aus Asien stammende Wasserbüffel gemeint, Bisonfleisch ist sehr selten. Je nachdem welches Futter die Tiere zur Verfügung haben (Weidegras/Wildkräuter), ist der Geschmack des Fleisches mild oder **intensiv aromatisch**. Leckere Gerichte lassen sich aus Roastbeef und Hüfte (Steaks), Entrecote bzw. Ribeye (Steaks) und der Oberschale (Rouladen, Braten und Geschnetzeltes) zaubern. Büffel Fleisch besitzt kürzere Fleischfasern als Rindfleisch und gart daher etwas schneller. Ein **Schmorgericht** aus Büffel Fleisch, Möhren, Pastinaken und Porree passt wunderbar in die kalte Jahreszeit.

### Kaninchen

Der Geschmack von Kaninchen ähnelt dem von **Hähnchenfleisch** und kann einen **leichten Wildgeschmack** besitzen. Ein normal großes Tier reicht für drei bis vier Personen und lässt sich zum Beispiel mit Knoblauch und Estragon verfeinert im Backofen zube-





reiten. Kaninchenfleisch bekommt man in der Regel in einem gut sortierten Supermarkt.

## Hirsch

Charakteristisch für das Fleisch eines erwachsenen Rothirschs ist seine **dunkle, tiefrote bis braune Farbe**. Hirschfleisch hat eine ähnliche Konsistenz wie Rindfleisch, schmeckt aber **kräftiger** und auf besondere Weise **einzigartig**. Auch wenn Sie sonst Ihr Steak gerne rosa mögen, sollten Sie Hirschfleisch - wie jedes Wildfleisch - durchgaren. So werden eventuell vorhandene Krankheitserreger abgetötet. Besonders beliebt ist der Hirschrücken. Reichen Sie dazu Wirsinggemüse und einen frischen Feldsalat.

## Fasan

Fasane werden als klassisches Wildgeflügel, aber auch gezüchtet aus der Fasanerie angeboten. Während das Fleisch der Wildvögel einen **intensiven Wildgeschmack** hat, fehlt diese Komponente bei den gezüchteten Fasanen. Das **dunkelrote** Fasänenfleisch wird gerne gespickt oder mit Putenspeck umwickelt, um es beim Garen vor dem Austrocknen zu schützen. Bereiten Sie den Fasan im Ganzen gefüllt zu oder die einzelnen Keulen mit einem Zitronen-Petersilien-Pesto.

## Hammel

Der hauptsächliche Unterschied zwischen Lammfleisch, Hammelfleisch und Schaffleisch liegt im Alter und Geschlecht der Tiere. Erkundigen Sie sich beim Kauf, von welchem Tier genau das Fleisch stammt. Die **Konsistenz** von Hammelfleisch ist fest und der **Geschmack** kräftig. Beim Kochen in würzigen orientalischen Eintöpfen wird es **zart und saftig**. Aus dem Schulterfleisch lassen sich herzhafteste Fleischspieße herstellen.

## Reh

Rehfleisch ist sehr **zart** und schmeckt **dezent** als anderes Wildbret. Das bekannteste und beliebteste Rehfleischgericht ist wohl der Rehrücken. Weitere Zubereitungsmöglichkeiten sind Geschnitzeltes aus den Rückenfilets, Steaks aus der Keule oder Braten, Ragout und Gulasch aus der Schulter. Zum charakteristischen, aber **unaufdringlichen Eigengeschmack** von Rehfleisch passen Pfifferlinge, Steinpilze, Schalotten und Thymian.

## Strauß

Meistens stammt dieses Fleisch aus Südafrika, aber auch in Deutschland gibt es mittlerweile mehrere hundert Straußenfarmen. **Dunkelrot, zart und saftig** ist das Straußenfleisch. Geschmacklich ähnelt es einer Mischung aus **Rindfleisch und Ente**. Im Verkauf erhält man üblicherweise Filet und Steaks, welche man zum Beispiel mit einer Kruste aus Rosmarin und Macadamianuss zubereiten kann. Das Fleisch vom Strauß lässt sich genauso verarbeiten und zubereiten wie entsprechende Stücke vom Rind.

## Wildschwein

Wildschwein schmeckt **würzig und intensiver** als normales Schweinefleisch, jedoch ohne einen ausgeprägten Wildgeschmack. Aus der Keule können, ähnlich wie beim herkömmlichen Schweinefleisch, geschnittenes Gulasch oder zarte Medaillons zubereitet werden. Besonders das Fleisch von jungen Tieren eignet sich hervorragend zum Kurzbraten. Sind die Tiere älter (ab etwa 5 Jahren), ist das Fleisch zäher und findet eher in **Schmorgerichten** Verwendung.

## Bewusst genießen

Egal welches Fleisch wir verwenden, wir sollten es mit Respekt vor dem Tier tun. Erkundigen Sie sich bei Freunden und im Internet, ob es Landwirte oder Jäger in Ihrer Region gibt, die **hochwertiges Fleisch** anbieten. Nicht nur besondere Arten wie Büffel oder Fasan kann man so erwerben, es gibt ebenfalls kleine Erzeuger, die hervorragendes Rindfleisch oder Huhn herstellen. So unterstützen Sie die **artgerechte Haltung** der Tiere und versorgen gleichzeitig Ihren Organismus mit qualitativ hochwertigen **Nährstoffen**. Und gemeinsam mit Freunden und der Familie lassen sich neuartige kulinarische Fleischgenüsse auch gleich mit noch mehr Spaß ausprobieren.

Autorin: Christina Günther

