

## Zusammensetzung von Fleisch Fleisch und Fleischerzeugnisse – wertvolle und gesunde Lebensmittel

K. O. HONIKEL

Hustensaft als Leistungsförderer bei Kälbern, Dioxinrückstände in Geflügel- und Schweinefutter in Belgien, BSE-Fälle auch in Deutschland lassen die Verbraucher, verstärkt durch Presse, Politiker und „Wissenschaftler“, an der Sicherheit von Fleisch und Fleischwaren zweifeln, ja fast verzweifeln. Dem setze ich 6 Thesen entgegen.

### 1. Fleisch ist die reine Natur

Fleisch ist ein nicht behandeltes Urprodukt der Landwirtschaft. Trotz aller Skandale produzieren unsere Landwirte gesunde Produkte. 1999 wurden in Deutschland bei über 40.000 Proben nur bei ca. 0,3 % der Proben Rückstände und Kontaminanten gefunden. In der Mehrzahl waren es geringe Konzentrationen von Umweltkontaminanten.

Fleisch enthält keine Zusätze. Mageres Fleisch ohne sichtbare Fetteinlagerungen besteht zu 75 % aus Wasser, 22 % Eiweiß von hoher biologischer Wertigkeit, 1-2 % Fett und zu ca. 1 % aus Mineralstoffen und Vitaminen.

### 2. Fleisch ist kein Dickmacher

Mageres Fleisch ist kalorienarm. 100 g mageres Fleisch jeder Tierart besitzen 1-2,5 % Fett und enthalten somit 105-130 kcal bzw. 440-545 kJ/100 g. Fleisch ist praktisch kohlenhydratfrei.

Fleischerzeugnisse enthalten in der Regel mehr Fett, aber in einer breiten Palette von 1 bis 50 % Fett. Aspickwaren können fettarm wie mageres Fleisch sein (1-6 % Fett). Auch Kochschinken, heute ohne Fettrand angeboten, hat 3-6 % Fett. Brühwürste reichen von 10 % Fett (Bierschinken) bis ca. 30 % Fett. Leber- und Blutwürste liegen ähnlich bei 15- gut 30 % Fett. Bei abgetrockneten Rohwürsten kann der Fettgehalt bis 50 % steigen.

### 3. Unser Körper braucht Fette

Die Aussage, oft wiederholt und jedes Mal gleich falsch, „Tierische Fette gleich gesättigte Fette“ trifft für Schlachtfette nicht zu. Alle Fleischfette sind zu mehr als 50 % ungesättigt und enthalten vor allem Ölsäure. Alle tierischen Produkte enthalten Cholesterin. Magere Fleischteile besitzen 45-60 mg Cholesterin/100 g, fettere Teile variieren stärker von 55-70 mg Cholesterin/100 g. Ausgefallene Teile vor allem bei Geflügel (z. B. Hähnchenflügel) kommen auf über 80 mg Cholesterin/100 g.

Man isst somit bei 150 g Rohmaterial maximal 100 mg Cholesterin/100 g. Nichtgesunde sollen nicht mehr als 300 mg Cholesterin pro Tag verzehren.

### 4. Fleisch ist eine Vitaminquelle

Vor allem B-Vitamine sind in Fleisch vorhanden; aber auch die Vitamine A und E. Letztere sind fettlöslich und werden nur mit Fett im Darm resorbiert. Das täglich notwendige Vitamin C enthält Fleisch nicht, jedoch Leber und als Zutat auch Fleischerzeugnisse.

### 5. Fleisch ist auch eine Mineralstoffquelle

Frischfleisch ist natriumarm. Aber es enthält viel Kalium, sowie Eisen, Magnesium, Zink, Selen etc. In der Regel werden Mineralstoffe aus Fleisch besser resorbiert als aus Pflanzen.

Fleischerzeugnisse enthalten Kochsalz. Aber mit 1,5-2,0 % enthalten sie weniger als in vielen anderen verarbeiteten Lebensmitteln zu finden ist.

Nitrit und Nitritpökelsalz führt bei deutschen Fleischwaren bei sachgerechter Herstellung nicht zu Nitrosaminen. Im Gegenteil, es schützt vor Verderb.

## 6. Fleisch ist rückstandsarm

Der tierische Organismus scheidet einen Teil der aufgenommenen Stoffe wieder aus und damit auch viele Schadstoffe. Daher ist mit dem Rückgang der Umweltbelastung auch die Kontamination mit Umweltschadstoffen stark zurückgegangen. Nur etwa 5 % der Blei- und ca. 3 % der Cadmiumaufnahme stammen aus Fleisch und Fleischerzeugnissen. Auch langlebige Organochlorverbindungen nehmen in tierischen Geweben ab, da die Umwelt weniger belastet ist.

Verbotene Arzneimittel bilden nur durch kriminelle Aktivitäten Rückstände. Hier sollte die Härte der Gesetze für Freiheit von diesen Stoffen sorgen.

## Fazit

Unsere Fleischerzeugung und Verarbeitung ist weitgehend mittelständisch und nicht industrialisiert. Das Handwerk kauft und verkauft regional. Die Fleischer stellen aus guten Urprodukten gute und gesunde Fleischerzeugnisse her, die schmecken und ein Teil unserer Esskultur und Lebensart sind. Bewahren wir diese. Sie sind es wert.