



Wildbret: Premiumprodukt dank „guter“ Fettsäuren

Wildfleisch besitzt eine für den Menschen sehr hochwertige und gesunde Fettsäurezusammensetzung und ist daher ein ausgezeichnetes Nahrungsmittel. Nach neuesten Untersuchungen bleibt das Wildbret auch nach küchenmäßiger Zubereitung ein erklärtes Premiumprodukt!

Dr. Teresa Valencak

Besonders die „guten“, einfach ungesättigten und mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind im Wildbret in hohen Anteilen vertreten. Nachdem die ungesättigten Fettsäuren aber als biochemisch instabil gelten und sich durch Hitzeinwirkung verändern, interessierte die Frage nach der Stabilität des Fettsäuremusters infolge Küchenzubereitung besonders. Verwandelt sich beispielsweise der Hasenrücken in der Pfanne in ein weniger wertvolles Nahrungsmittel mit ungünstiger Fettsäurezusammensetzung?

Versuchsaufbau

Dieser Frage gingen wir in den letzten Monaten mit Hilfe von Profiköchen nach und untersuchten Wildbret von Fasan, Feldhase, Rotwild, Rehwild und Schwarzwild in rohem und in zubereitetem Zustand auf die genaue Fettsäurezusammensetzung bzw. auf den Anteil an gesättigten, einfach ungesättigten und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Be-

Wildfleisch – direkt aus der Natur – ist ein absolutes Premiumprodukt, insbesondere durch seinen hohen Anteil an „gesunden“ mehrfach ungesättigten Fettsäuren



Foto Sven-Erik Arndt

sondere Bedeutung hatte für uns bei der Untersuchung, wie sich der Anteil der mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren durch Braten bzw. Zubereitung verändern würde. Diese Klasse mehrfach ungesättigter Fettsäuren ist besonders im Fisch und in hochwertigen Pflanzenölen enthalten und deren Aufnahme wird aufgrund ihrer gesunden Wirkung auf uns Menschen stets empfohlen. Mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren sind für uns essenzielle Nahrungsbestandteile, da sie unser Körper nicht herstellen kann. Einmal aufgenommen bzw. aufgegessen, entfalten sie ihre gesundheitsfördernde Wirkung; das Augenlicht wird verbessert; das Risiko, Herz-/Kreislauferkrankungen zu bekommen, sinkt; ebenso das Risiko an Typ-II-Zuckerkrankheit zu erkranken, und vieles mehr.

Die andere Klasse mehrfach ungesättigter und essenzieller Fettsäuren, die Omega-6-Fettsäuren, die zum Beispiel in Sonnenblumen-, Distel- und Sojaöl enthalten sind, entfalten ebenfalls sehr wichtige

Funktionen im Körper. Sie sind Ausgangssubstanzen für Gewebshormone und helfen gegen Allergien, Bluthochdruck und Hautprobleme. Es ist daher für unsere Gesundheit unerlässlich, Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren mit der Nahrung aufzunehmen. Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt hinsichtlich der mehrfach ungesättigten Fettsäuren ein Verhältnis von 1 zu 5 (Omega-3:Omega-6). Tatsächlich nehmen wir diese aber meist in einem Verhältnis von 1 zu 20 zu uns. Interessanterweise hatten sich unsere Vorfahren in der Steinzeit sehr gesund ernährt, wie historische Daten belegen. Sie aßen sehr viel Wildbret und nahmen daher ein sehr günstiges Omega-3-zu-Omega-6-Verhältnis von 1 zu 2 bis 1 zu 3 zu sich. Wissenschaftler in den USA haben bereits vor Jahren vorgeschlagen, dass wir uns, um die Ausbreitung vieler sogenannter „Zivilisationskrankheiten“ hintanzuhalten, auf die Ernährung unserer Vorfahren rückbesinnen und viel Wildbret essen sollten.

Top-Qualität bleibt erhalten!

Vielleicht ähnlich wie beim Steinzeitmenschen ist der Verzehr von Wildbret heute auch eine Frage des Genusses und daher könnte die Zubereitung das gesunde Fettsäuren-Verhältnis negativ beeinflussen, ähnlich wie man es von Vitaminen kennt. Wir fanden interessanterweise im Rahmen unserer Untersuchung heraus, dass Wildbret aller fünf untersuchten Arten den hohen Anteil an für den Stoffwechsel günstigen mehrfach ungesättigten Fettsäuren behält, auch wenn es im Rahmen der Zubereitung erhitzt und biochemisch verändert wird. Zwar nahmen die ungesättigten Fettsäuren durch die Hitze bei der Zubereitung im Bereich von einigen wenigen Prozent ab (siehe Grafik), am interessantesten ist jedoch der Befund, dass sich das ernährungsphysiologisch so wichtige Omega-3-zu-Omega-6-Verhältnis durch die Zubereitung nicht veränderte (siehe Tabelle). Will heißen, dass auch zubereitetes Wildbret eine ausgezeichnete Quelle für „gesunde“ Fette darstellt und dass mit dem regelmäßigen Verzehr von Wildfleisch dem Körper mehrfach ungesättigte Fettsäuren in einem gesundheitsfördernden Verhältnis zugeführt werden. Wenn wir also in Zukunft Fleisch mit gesundem Omega-3-zu-Omega-6-Verhältnis zu uns nehmen wollen, müssen wir Hasenkeulen, Rehfilets oder Hirschrücken nicht roh ver-

Der hohe Anteil an „gesunden“ Fettsäuren bleibt auch im zubereiteten Wildfleisch vollkommen erhalten

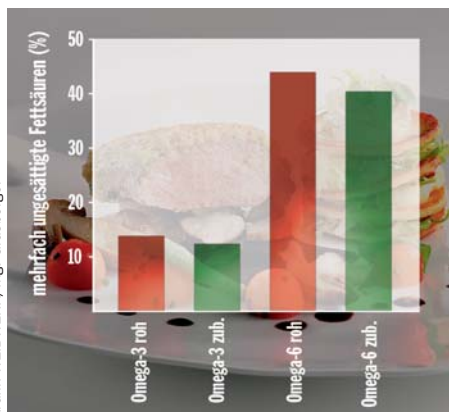


Foto Foto WEIDWERK-Archiv/Mörwald

zehren. Unsere Untersuchung ergab, dass die meisten der von uns untersuchten Wildarten etwa 14–21% gesunde Omega-3-Fettsäuren enthielten (siehe Tabelle). Nachdem der allseits empfohlene Lachs in seiner besten Qualität ungefähr den gleichen Anteil an Omega-3-Fettsäuren enthält (etwa 20%), kann Wildfleisch hinsichtlich seiner gesunden Fette durchaus gleichziehen. Dies ist auch deshalb interessant, weil Wildwiederkäuer, wie Rot- und Rehwild, durch die im Pansen lebenden Bakterien einige der mehrfach ungesättigten Fettsäuren einbüßen – sie holen aus ihrer Nahrung also das Allerbeste heraus bzw. lagern es in ihre Muskeln ein. Insgesamt kann man auch aus Sicht der Wissenschaft den Wildfleisch-Genießern nur guten Appetit wünschen!

Wir danken dem Restaurant Mörwald „Zur Traube“, Feuersbrunn, Niederösterreich, für die Bereitstellung der wertvollen Fleischproben.

Mittlerer Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren (Omega-3 und Omega-6) in rohem und zubereitetem Wildbret



Fettsäuren-Zusammensetzung von Wildfleisch in rohem (R) und zubereitetem Zustand (Z); Werte in Gewichtsprozent. – Untersucht wurden die Einzelbausteine der Muskeln, die Muskelphospholipide, welche die Fettsäurenqualität am besten wiedergeben.

Wildfleisch	Fasan		Feldhase		Rotwild		Rehwild		Schwarzwild	
	R	Z	R	Z	R	Z	R	Z	R	Z
Zustand	R	Z	R	Z	R	Z	R	Z	R	Z
Gesättigte Fettsäuren	37,4	39,6	31,6	32,0	30,8	32,4	28,6	31,1	33,1	36,8
Einfach ungesättigte Fettsäuren	21,6	23,4	6,1	12,1	8,4	10,1	5,1	6,9	8,4	9,5
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	40,9	37,1	62,3	55,9	60,8	57,5	66,3	62,0	58,4	52,7
Omega-6	28,3	27,5	50,4	41,5	39,7	38,1	46,9	44,1	54,3	50,6
Omega-3	12,7	9,6	11,9	14,3	21,1	19,5	19,4	17,9	4,1	3,1
Verhältnis Omega-3 zu Omega-6	1:2	1:3	1:4	1:3	1:2	1:2	1:2	1:2,5	1:13	1:16