

Ernährungstipp

Wild – „ein herbstlicher Genuss“

Jahrtausende lang gehörte das Aufspüren, Jagen und Erbeuten von Wild zur wichtigsten Beschäftigung der Menschen. Ausdauer, Geschick und Mut waren gefordert, denn nicht selten bedeutete Jagd auch Lebensgefahr für die Jäger. Aber der Preis für den hohen Einsatz lohnte sich. Immerhin stillte das Wildfleisch den Hunger und sicherte somit das Überleben.

In unserer Zeit findet Wild wieder mehr an Bedeutung. Die weitgehend stressfreie Lebensweise unseres Wildes ist für seine einzigartige Qualität ausschlaggebend. Wildfleisch hat einen geringen Fettanteil und ist zarter als das Fleisch der landwirtschaftlichen Nutztiere. Der Grund dafür liegt darin, dass der Bindegewebsanteil geringer und die Muskulatur dünnfaseriger ist. Besonders erwähnenswert sind die Inhaltsstoffe wie Vitamine der B-Gruppe, Spurenelemente wie Eisen, Zink und Selen. Das Eiweiß ist leicht verdaulich und weist eine hohe biologische Wertigkeit auf. Das heißt, dass es leicht in körpereigenes Eiweiß umgebaut werden kann. Fleisch von frei lebenden Wildtieren gilt als qualitativ und geschmacklich hochwertiger als das von Gatterwild. Dies liegt daran, dass sich Wildtiere viel mehr bewegen und von Blättern, Gräsern, Kräutern, Blumen und Früchten ernähren. Das ist auch der Grund, warum das Fett von Wildfleisch einen höheren Gehalt an Omega-3-Fettsäuren aufweist. Bei der Zubereitung können alle gängigen Arten gewählt werden. Fleisch von älteren Tieren legt man am besten in eine Wildbeize ein. Geeignet sind Essig-, Wein-, Buttermilch- oder Zitronenbeizen. Folgende Gewürze harmonisieren ideal mit dem Geschmack des Wildfleisches: Pfeffer, Lorbeerblätter, Thymian, Nelken, Piment, Rosmarin, Wacholderbeeren und Koriander. Zu Wildgerichten eignen sich Beilagen wie Rotkraut, Sellerie-Erdäpfelpüree, Steinpilze, Eierschwammerl, Bohnen, Semmel- und Erdäpfelknödel, Kroketten, Spätzle, Polenta, Apfelmus, Preiselbeeren und Johannisbeergelee.

Weitere Tipps finden Sie auf der Website der Xundheitswelt unter www.xundheitswelt.at.