

„Wildbret ist gesund !“ Verkaufsspruch der Jäger oder Tatsache?

Von Mag. Christopher Böck

Immer wieder hört man von Oberösterreichs Jägerschaft, dass Wildbret gesund sei, da es weniger Kalorien und weniger Fettanteil habe als Fleisch von Rindern Schweinen oder Hühnern. Nun, das stimmt zwar, die Unterschiede sind bei manchen Fleischarten jedoch gar nicht so groß, wenngleich es auf den ersten Blick so aussieht. Doch das eigentlich Gesunde muss differenzierter gesehen werden.

„Gesundes“ Fett im Wildfleisch

Fett wird oft als ungesunder Bestandteil der Nahrung bzw. des Fleisches angesehen und wenngleich dies als allgemeine Aussage zutreffen mag, sind sogenannte ungesättigte Fettsäuren für Menschen, aber auch für andere Säugetiere, essentiell und haben ausgesprochen positive Wirkungen. Diese ungesättigten Fettsäuren sind mit einem relativ hohen Anteil im Wildbret enthalten.

Fettsäuren sind für den Muskelaufbau wichtig und stellen wesentliche Bestandteile der Zellmembranen dar. Ungesättigte Fettsäuren weisen an den Kohlenstoffketten Doppelverbindungen auf, wobei es zwei Familien gibt: die Omega-3-Fettsäuren und die Omega-6-Fettsäuren. Sind mehr als eine Doppelbindung vorzufinden, spricht man von mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

Besonders positive Wirkungen auf den menschlichen Organismus haben die Omega-3-Fettsäuren. Diese sind vorwiegend im Fischöl, aber auch in Hanföl, Leinöl und Rapsöl enthalten. Weitaus mehr Nahrungsmittel besitzen Omega-6-Fettsäuren, wobei für eine gesunde Ernährung höchstens 5-mal so viele Omega-6-Fettsäuren als Omega-3-Fettsäuren aufgenommen werden sollten. Ein derart richtiges Verhältnis soll hauptsächlich Herz- und Gefäßkrankheiten vorbeugen.

Was haben Omega-3-Fettsäuren mit Wildbret zu tun?

Dass Omega-3-Fettsäuren im Fisch enthalten sind, ist schon länger bekannt. Neben reichlichem Fischkonsum kann aber auch auf anderem Wege das Verhältnis zugunsten des „gesunden“ Fettes verschoben werden: **Nämlich durch Verzehr von einheimischem Wildbret aus freier Natur, das ebenfalls sehr reich an Omega-3-Fettsäuren ist.**

Besonders stechen hier jedoch der Feldhase und das Reh hervor, also zwei Wildarten, die in Oberösterreich in sehr guten Beständen vorkommen und unbedenklich in größerer Menge nachhaltig bejagt werden können.

Effekt der Fettsäuren auf die Fleischqualität

Die Weichheit sowie der Geschmack des Fleisches werden durch einen hohen Anteil an ungesättigter Fettsäuren deutlich verbessert, wie aus lebensmitteltechnischen Untersuchungen hervorgeht. Der zarte und weiche Geschmack von Wildbret rührt daher, dass die Schmelzpunkte der ungesättigten Fettsäuren niedriger sind, als jene der gesättigten.

Zusammenfassend ist also festzustellen, dass durch den hohen Anteil ungesättigter Fettsäuren in unserem Wildbret der Vorteil des positiven Geschmacks mit dem Vorteil der gesunden Küche vereinbar ist.