

Fit durch den Winter mit Fleisch

► **Bei der Vorbeugung gegen Infekte** spielt Vitamin C eine wichtige Rolle. Es stärkt das Immunsystem und schützt die Zellen vor schädigenden Radikalen. Mit Obst und Gemüse lässt sich der tägliche Bedarf bequem decken. Im Winter besonders reichhaltig: Zitrusfrüchte und Kiwi. Doch Vitamin C allein reicht zur Stärkung nicht aus.

Rindfleisch für die Abwehr

Ebenfalls unentbehrlich für das Immunsystem ist das Spurenelement Zink. Weil der Körper es nur in kleiner Menge speichern kann, muss es regelmäßig mit der Nahrung zugeführt werden. Frauen benötigen sieben Milligramm, Männer zehn pro Tag. Gute Lieferanten: Fleisch und Innereien, Milch und Käse, Meeresfrüchte und Schalentiere, Vollkorngetreide. Zink aus tierischen Lebensmitteln besitzt eine höhere Bioverfügbarkeit als aus pflanzlichen. So enthalten Vollkornprodukte Phytinsäure, die die Verwertbarkeit des Spurenelementes reduziert. Fleisch liefert viel Zink in guter Qualität. Am meisten steckt in Leber, Rindfleisch, Kalbfleisch und Lamm. Mit 150 Gramm Rinderroulade deckt eine Frau mehr als drei Viertel ihres Tagesbedarfs. Um die gleiche Menge Zink mit Schweineschnitzel aufzunehmen, sind 250 Gramm erforderlich. Von der Putenbrust 350 Gramm und Hähnchenschenkel sogar 400 Gramm.

Schnelle zinkreiche Küche

Steak und Rinderhackfleisch eignen sich für die schnelle Küche. Auch Kalbsschnitzel sind im Handumdrehen zubereitet. Anders verhält es sich mit den klassischen Rindfleischgerichten. Braten, Gulasch, Rouladen brauchen Zeit zum Garen. Eine Stunde oder zwei, je nach Rezeptur und Größe des Fleischstücks, sind notwendig, um ein zartes, aromatisches Gericht herzustellen. Wer für die Familie kocht, nimmt sich die Zeit. Für Singles und Kleinhaushalte hingegen ist das Zubereiten von ein bis zwei Rouladen unwirtschaftlich. Ein Bratenstück ist zu groß. Kleine Braten

aber schmecken anders. Einfrieren lautet die Lösung. Mehrere Portionen zubereiten, teilen, zusammen mit dem Sud tiefkühlen. Bei Bedarf einfach auftauen, Soße binden und fertig ist das Fleischgericht. Das zinkreiche Lamm schmeckt vor allem mediterran gewürzt mit Knoblauch, Kräutern und Olivenöl. Zarte Lammkoteletts brauchen nur einige Minute in der Pfanne oder auf dem Grill. Lammkeule lässt sich wie Rindfleisch zubereitet einfrieren.

So viel Zink ist in 100 g

Rinderroulade:	4,3 mg
Kalbsskotelett:	2,5 mg
Lammkeule:	3,8 mg
Rinderleber:	4,7 mg
Austern, frisch:	85,0 mg
Krabben:	2,2 mg
Bismarckhering:	0,9 mg
Milch, 3,5 % Fett:	0,4 mg
Gouda, 45 % Fett i.Tr.:	3,8 mg
Roggenvollkornbrot:	2,4 mg
Haferflocken:	4,1 mg

Prodi, Bundeslebensmittelschlüssel II.3

Eine ausgewogene Ernährung mit Fleisch ist eine gute Voraussetzung, um gesund durch die kalte Jahreszeit zu kommen.

Info

Die Tipps aus Ihrem Fleischer-Fachgeschäft wurden zusammengestellt von Dipl.-Oecotrophologin Barbara Krieger-Mettbach. Diese Seite kann unter www.fleischerei.de/downloads als PDF-Datei heruntergeladen werden.

Ihr Fleischer-Fachgeschäft



Rezepttipp

Winter-Pfanne für Eilige

Angaben für 4 Personen:

600 Gramm Tatar in 4 Esslöffeln Öl gut anbraten. 2 gehackte Zwiebeln und 1 gehackte Knoblauchzehe dazugeben, kurz anbräunen, salzen, pfeffern und mit 150 Millilitern Brühe oder Wasser ablöschen. 800 Gramm grüne Bohnen, frisch oder TK, zufügen und etwa zehn Minuten in der geschlossenen Pfanne dünsten.

1 große Dose Kidneybohnen ohne Einweichwasser untermengen, gut durchkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Bohnenkraut herzhaft abschmecken. Servieren Sie kräftiges Roggenbrot dazu.

Nährwerte pro Person:

Etwa 443 Kalorien, 16 Gramm Fett, 87 Milligramm Cholesterin, 26 Gramm Kohlenhydrate, 8,8 Milligramm Zink.