

# Vitaminspender Leber

**Hierzulande ist sie die Königin unter den Innereien: Leber. Knusprig gebraten an Kartoffelpüree oder als aromatische Wurst überzeugt sie Genießer jeden Alters.**

► **Leber enthält ein breites Spektrum** an Vitaminen und ist reich an Eisen und Zink. Ein bis zwei Portionen Leber pro Monat bereichern die Ernährung eines gesunden Erwachsenen. Mit gut 130 Kalorien und vier Prozent Fett lässt sie sich sogar in die energiereduzierte Mischkost integrieren. Bei hohem Blutcholesterin ist vorsichtiger Genuss ratsam. Rund 350 Milligramm der fettähnlichen Substanz verbergen sich in 100 Gramm Leber. 50 Milligramm mehr als die empfohlene Tageshöchstmenge. Auf Innereien aller Art verzichten müssen Menschen mit Gicht. 100 Gramm Leber enthalten bereits 250 Milligramm Harnsäure, die Hälfte dessen, was ein Gichtkranker pro Tag essen darf.

## Frische Haut und scharfe Sicht

Schlagzeilen über Schadstoffe in der Leber älterer Tiere haben einst die Unsicherheit der Verbraucher geschürt. Mit dem heutzutage niedrigen Schlachtalter der Nutztiere gehört dieser Aspekt in die Vergangenheit. Warnungen, während der Schwangerschaft auf Leber zu verzichten, werden immer noch ausgesprochen. Sie zielen auf den hohen Vitamin-A-Gehalt ab. Vitamin A fördert die Zellbildung und hält die Haut gesund. Und es ist wichtig für den Sehvorgang, besonders für das Hell-dunkel-Sehen. Bei Mangel kann sich Nachtblindheit entwickeln. Weiterhin wird Vitamin A während der Schwangerschaft für die Lungenentwicklung des Ungeborenen benötigt. Das Vitamin kommt in aktiver Form nur in tierischen Lebensmitteln vor. Leber enthält am meisten. Bereits 100 Gramm Rinderleber decken den Bedarf eines Erwachsenen für zwei Wochen. Überschüssiges Vitamin A wird im Körper gespeichert. An Tagen unzureichender Aufnahme schützen diese Reserven vor einem Mangel. Die Kehrseite: Übersteigt

die Zufuhr kontinuierlich den Bedarf, schadet das der Gesundheit. In der Schwangerschaft besteht ein Risiko für das Ungeborene. Auf die richtige Menge kommt es an. Ein bis zwei Portionen Leber pro Monat sichern den Vitamin-A-Bedarf ohne Gefahr einer Überversorgung – auch in der Schwangerschaft. Pflanzliche Lebensmittel wie Möhren und Paprika enthalten das Provitamin Beta-Carotin. Daraus bildet der Körper Vitamin A. Eine Überdosierung mit natürlichen Nahrungsmitteln ist nicht möglich, mit angereicherten Produkten und Nahrungsergänzungsmitteln hingegen schon.

## Energie und gesundes Blut

Leber ist eine wertvolle Quelle für B-Vitamine. So liefern 100 Gramm Rinderleber einer erwachsenen Frau genug Vitamin B<sub>2</sub> für zwei Tage. Das Vitamin wird beim Abbau von Eiweiß, Fetten und Kohlenhydraten im Körper sowie für die Energiegewinnung benötigt. Vitamin B<sub>12</sub> übernimmt zahlreiche Funktionen im Stoffwechsel und ist wichtig für die Zellbildung und das Blut. Es trägt den Beinamen „Fleischvitamin“, weil es in bedeutenden Mengen nur im Fleisch und in Leber vorkommt. Letztere enthält besonders viel: 100 Gramm Kalbsleber decken den Bedarf eines Erwachsenen für mehr als zwei Wochen. Ebenfalls zum B-Komplex gehört Folsäure. Sie schützt die Blutgefäße und wird für die Zellbildung benötigt. Im Durchschnitt decken die Deutschen gut die Hälfte ihres Bedarfs. Gemüse und Vollkornprodukte sind die wichtigsten Lieferanten. Leber ist ebenfalls eine gute Quelle. Weiterhin ist Leber reich an den Spurenelementen Eisen und Zink. Eisen ist wichtig fürs Blut, Zink unter anderem für das Immunsystem. Mit 100 Gramm Leber nehmen Frauen jeweils eine halbe Tagesdosis auf.

### Info

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

### Rezepttipp

## Schnelle Leber-Paprika-Pfanne

### Angaben für 4 Personen:

2 Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. 1 Kilogramm bunte Paprikaschoten waschen, putzen, in Streifen schneiden. 600 Gramm Kalbs- oder Rinderleber in 1 Zentimeter breite Streifen schneiden. Mit Mehl bestäuben und in 5 Esslöffeln Rapsöl knusprig braten. Kurz vor Ende der Garzeit salzen und pfeffern. Leber aus der Pfanne nehmen. Zwiebeln in dem Fett anbraten und mit 100 Milliliter Brühe ablöschen. Paprika dazugeben, Pfanne zudecken und 5 Minuten dünsten. Leber und Paprika vermengen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Servieren Sie dazu Kartoffelpüree oder Reis.

**Nährwerte pro Person:** etwa 395 Kalorien, 20 Gramm Fett, 20 Gramm Kohlenhydrate, 540 Milligramm Cholesterin.

### Ihr Fleischer-Fachgeschäft