

## Die Wirkungen von Rindfleisch

### Allergien

Fleischallergien sind ein sehr seltenes Phänomen. Wer auf ein sogenanntes Panallergen reagiert, das in allen Fleischsorten vorkommt, muss ganz auf Fleisch verzichten. Andere Menschen sind auf bestimmte Proteine sensibilisiert und können all jene Sorten nicht essen, die diese Eiweisse enthalten.

### Diabetes

Rindfleisch enthält keine Kohlenhydrate. Das bedeutet, dass Menschen mit erhöhten Blutzuckerwerten Fleisch in ihrer Berechnung nicht berücksichtigen müssen. Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt aber, maximal zwei- bis dreimal pro Woche Fleisch zu essen (Portion von 100 – 120 Gramm).

### Cholesterin

Auch der Cholesteringehalt ist bei fettarmem Muskelfleisch relativ niedrig. Wer nicht übermässig viel Fleisch verzehrt, sollte keine Probleme bekommen – selbst wenn seine Blutfettwerte zu hoch sind.

### Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Laut einer britischen Studie haben Vegetarier ein um ein Drittel niedrigeres Herzinfarkt-Risiko als Fleischesser. Andere Studien fanden einen Zusammenhang zwischen rotem Fleisch und erhöhten Herzerkrankungen, wieder andere nicht. Fleisch ist ein wichtiges und gesundes Lebensmittel, es enthält das unverzichtbare Vitamin B12 und wertvolles Eisen.

### Übergewicht

Fleisch enthält wertvolle Nährstoffe wie B-Vitamine, Eisen, Zink und Selen. Zudem zeigten Untersuchungen, dass Rindfleisch bioaktive Substanzen wie Carnosin oder L-Carnitin enthält, die einen Anti-Aging-Effekt (Carnosin) haben, die Fettverbrennung steigern (L-Carnitin) und die Leistungsfähigkeit erhöhen (L-Carnitin). Zudem ist Rindfleisch kalorien- und fettarm.

### Verdauung

Mageres Fleisch, das fettarm zubereitet wird, ist relativ gut verdaulich. Schonend zubereitet (Braten oder Sieden) schmeckt Fleisch nicht nur gut, sondern trägt auch zu einer ausgewogenen Kost bei.

### Fachliche Mitarbeit:

Prof. Dr. Christine Brombach, Institut für Lebensmittel- und Getränkeinnovation, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften



Bild: Claudia Linsi

# Ein Genuss mit viel Tradition

Mit der Fleischeslust fing sozusagen das Menschsein an. Wählerisch waren unsere Urahnen – faute de mieux – nicht.

Auch wenn sich Veganer für die Avantgarde der ernährungsphilosophischen Aufklärung halten: Unsere Vorfahren waren verrückt nach Fleisch. Es ist überwältigend, was sie sich einfallen liessen, um an tierisches Eiweiss zu kommen. Sie trieben das Mammut in die Enge und fingen mit Fallen Vögel und Kleinsäuger. Sie lernten das Fischen mit Haken, Netz und Reuse; sie erfanden mit der Speerschleuder und dem Bogen technische Systeme, die bis heute unübertroffen sind. Und alle diese Innovationen dienten dem Fleischerwerb. Man kann es

zugespielt so formulieren: Als Vegetarier wären wir keine Menschen geworden.

Die ältesten von Menschen hergestellten Steinwerkzeuge sind 2,7 Millionen Jahre alt. Damit hantiert hat der «Homo habilis», der «befähigte Mensch», der so den Übergang von der rein vegetarischen Ernährung zur karnivoren vollzog. Was der Grund war, weiss die Forschung noch nicht genau. Man spekuliert, dass es die Klimaveränderungen waren: Als die Wälder zu Savannen wurden und pflanzliche Kost damit spärlicher, begann man sozusagen notgedrungen mit der Jagd.

Der Homo habilis also fütterte Fleisch, und die plötzliche Schwemme an tierischem Eiweiss verwertete sein Frühmenschenorganismus für die Entwicklung des Gehirns. Et voilà!

Und damit in die Gegenwart: Seit der Milchpreis in den Keller gefallen ist, set-

zen immer mehr Schweizer Bauern auf Rindfleischproduktion. Das zeigten im Oktober die neusten Zahlen des Bundesamts für Statistik. Schweizer Rindfleisch wird gerne konsumiert, umso mehr, als sich rundherum Fleischskandale häufen.

Von Siedfleisch bis Filet: Jedes Stück vom Rind hat seine Qualitäten. Das Rindshüftli, das heute hier zum Einsatz kommt, gehört zu den edlen, die wie Filet oder Roastbeef kurz gebraten werden. Und nicht vergessen: Mindestens so wichtig wie das sorgfältige Anbraten ist das Anwärmen bei Zimmertemperatur. Nehmen Sie Fleisch ein paar Stunden, bevor es zum Einsatz kommt, aus dem Kühlschrank. Dort wird es übrigens immer an der kältesten Stelle aufbewahrt: auf der untersten Ebene über dem Gemüsefach. Wie wurde wohl damals das Mammut aufbewahrt?

Rindfleisch hat viele Qualitäten. Und sollte entsprechend gut behandelt werden.

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.



Gaby Labhart

## Rindfleisch mit Couscous

### Zutaten für 2 Personen

100 g Couscous  
½ Bio-Zitrone, abgeriebene Schale und ganzer Saft  
1,5 dl Wasser, siedend  
½ TL Salz  
½ Bund glattblättrige Petersilie, fein geschnitten  
½ Rindsbouillonwürfel  
1 TL Olivenöl  
2 Rindshuftpätzli (je ca. 120 g), in ca. 1,5 cm grossen Würfeln  
1 EL Olivenöl  
1 Peperoni, in kleinen Stücken  
½ Knoblauchzehe, gepresst  
wenig Cayennepfeffer  
1 Prise Salz

Couscous in eine Schüssel geben. Zitronenschale und -saft daruntermischen. Siedendes Wasser salzen, über das Couscous giessen, zugedeckt ca. 5 Min. quellen lassen. Mit einer Gabel lockern. Petersilie daruntermischen.

Bouillonwürfel zerbröckeln, mit Öl verrühren, mit dem Fleisch mischen, beiseitestellen.

Öl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen. Peperoni ca. 3 Min. rührbraten. Knoblauch begeben, kurz weiterrührbraten, herausnehmen. Wenig Öl begeben, erhitzen. Fleisch portionenweise je ca. 2 Min. braten. Peperoni wieder begeben, würzen und zusammen mit dem Couscous servieren.

### Zeitangaben

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

### Energiewert/Portion

ca. 1704 kJ/407 kcal



Bild: www.coop.ch/rezepte