

# Wie wertvoll ist Lammfleisch in der menschlichen Ernährung

CH. SCHOBER

Frisches Lammfleisch zählt zu den schmackhaftesten Fleischsorten die bei uns angeboten werden. Aufgrund der naturnahen Haltung der Lämmer besitzt das Fleisch ein einzigartiges und zartwürziges Aroma.

Betrachtet man die Inhaltsstoffe von Lammfleisch, so ergibt sich ein ausgewogenes Verhältnis von Eiweiß, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen.

## Mageres Lammfleisch enthält durchschnittlich:

75 % Wasser

20 % sehr hochwertiges Eiweiß

4 % Fett

rund 1 % Mineralstoffe und Vitamine in Spuren zellschützende Orosäure und konjugierte Linolsäuren

Der Energiewert hängt hauptsächlich vom Fettanteil ab und liegt zwischen 150 und 300 kcal. Mageres Lammfleisch mit dem geringen Energieanteil von knapp 180 kcal, ist besonders bei schlankheitsbewussten Genießern sehr beliebt. Mit dem Lammfett werden dem Körper eine Reihe von fettlöslichen Vitaminen (A, D, E, K) geboten.

Die enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe liefern einen wesentlichen Beitrag zur Nährstoffversorgung.

## 150 g Lammfleisch decken:

- ca. 1/3 der empfehlenswerten täglichen Eisen- und Zinkzufuhr (Eisen ist Bestandteil des Blutfarbstoffes und sorgt somit für die Sauerstoffversorgung des Körpers)
- über 100 % der empfohlenen täglichen Menge an Vitamin B12 (es ist wichtig für die Bildung der roten Blutkörperchen)
- fast die Hälfte der empfohlenen täglichen Niacin-Zufuhr (wichtig für Nervensystem und Haut)

- etwa 1/4 der empfohlenen täglichen Menge an Vitamin B6 (spielt bei der Blutbildung eine wichtige Rolle)
- 1/5 der empfehlenswerten täglichen Menge der Vitamine B1 und B2

## Konjugierte Fettsäuren CLA

Nach Jahrzehnten der Negativmeldungen über Schlachttierfette erweist es sich nun, dass in tierischen Fetten eine Gruppe von Fettsäuren auftritt, die ausgesprochen positive physiologische Eigenschaften aufweist.

Ähnlich den sekundären Pflanzeninhaltsstoffen in pflanzlichen Lebensmitteln, enthalten auch tierische Produkte, speziell von Wiederkäuern und hier besonders von Schafen, diese sogenannten CLA.

Die konjugierten Linolsäuren sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren, bei denen, im Vergleich zur essentiellen Linolsäure, eine oder beide Doppelbindungen unterschiedlich lokalisiert ist – das bedeutet, dass es eine Gruppe verschiedener konjugierter Linolsäuren gibt.

## Wie entstehen CLA?

Bei der Ausgangssubstanz handelt es sich um Linolsäure, eine Fettsäure, die normalerweise in Gräsern, aber auch in anderen Pflanzen vorkommt. Weidetiere, die besonders viel frisches Gras fressen, nehmen somit auch viel Linolsäure auf. Doch erst im Magen entsteht der Stoff mit der entscheidenden Wirkung: Ein ganz bestimmtes Bakterium (*Butyrivibrio fibrisolvens*) im Magen der Tiere bildet ein Enzym, das dann wiederum die pflanzliche Linolsäure in konjugierte Linolsäure, also CLA, umwandelt.

Diese konjugierten Linolsäuren sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren, bei denen, im Vergleich zur essentiellen Lin-

olsäure, eine oder beide Doppelbindungen unterschiedlich lokalisiert sind – das bedeutet, dass es eine Gruppe verschiedener konjugierter Linolsäuren gibt. CLA wurden hauptsächlich in Milch- oder Fleischfett gefunden, wobei der Gehalt an CLA wesentlich von Haltungssystem der Tiere abhängt.

## Wirkung der CLA im Tierversuch:

- Hemmung der Entstehung von Krebs (speziell Brust-, Dickdarm- und Hautkrebs)
- hemmt das Wachstum von Krebszellen
- antioxidative Wirkung (Schutz der Zellen vor Zerstörung durch Sauerstoff)
- führt zu einer Normalisierung des gestörten Zuckerstoffwechsels
- senken das LDL-Cholesterin und die Triglyceride im Blut, sie beeinflussen das Auftreten und den Verlauf von atherosklerotischen Gefäßveränderungen günstig.

Für die Krebsprävention ist wichtig, dass bereits geringe Mengen an CLA in der Nahrung die Krebsentstehung hemmen. Durch Verarbeitung oder Kochen erhöht sich der Gehalt an CLA in den tierischen Fetten.

## Wissenswertes und Tipps für den Verkauf von Schaffleisch

Je mehr Information der Konsument über das Produkt das er kaufen will, bekommt, umso zufriedener wird er sein.

Dünne Fettäderchen beim Lammfleisch – die „Marmorierung“ bewirken ein zartes Aroma und bleiben saftiger. Die beste „Verpackung“ und einen optimalen Schutz vor Austrocknung bietet ein leichter Fettrand. Dieses Oberflächenfett

**Autorin:** Mag. Christine SCHOBER, Oberlebing 76, A-4320 ALLERHEILIGEN, email: s.christine@gmx.at

schützt das Fleisch und sollte erst nach dem Garen entfernt werden.

Schafffleisch hat teilweise immer noch das Image, dass es intensiv „nach Schaf riecht“. Diese Aussage kann durch Verkosten von Lammgerichten, Schulungen von Konsumenten und speziellen Küchentipps entkräftet werden.

### **Einige Tipps für die Zubereitung**

Lammfleisch immer erst kurz vor dem Braten oder Schmoren salzen, da Salz dem Fleisch Flüssigkeit entzieht und dadurch sehr trocken wird.

Ausnahme: Kurzbratstücke und Geschnetzeltes eventuell erst nach dem Garen salzen.

Naturschnitzel, Koteletts etc. sollten nach dem Würzen sparsam mit griffigem Mehl bestäubt werden.

Fleischstücke immer zuerst auf der fetteren Seite anbraten, das spart Kochfett und sorgt für eine schöne Kruste.

Je magerer das Fleisch ist, umso weniger Hitze sollte beim Braten verwendet bzw. desto langsamer sollte es gegart werden.

Bleibt vom Lammbraten etwas übrig, kann man das Fleisch für Aufläufe, Ragouts oder Eintöpfe verwenden.

Nachdem für viele Konsumenten Zeit einen begrenzenden Faktor darstellt, ist es überlegenswert, Halbfertig- und Fertiggerichte aus Lammfleisch anzubieten.

Außerdem werden die Haushalte personmäßig immer kleiner (die Zahl der Singles und Senioren nimmt zu), dieser Tatsache sollten auch die Fleischportionen angepasst werden.

Lammfleisch erfreut sich zunehmender Beliebtheit. Für Konsumenten ist es in Zeiten, wo gängige Fleischsorten durch die vielen negativen Schlagzeilen ins Gerede gekommen sind, eine willkommene Alternative. Die Vielseitigkeit bei der Zubereitung, der außerordentlich gute Geschmack und natürlich auch das Bewusstsein, durch den Kauf von Lammfleisch ein natürlich und „umweltschonend“ gewachsenes Stück Fleisch zu kaufen garantiert dem Verbraucher Zufriedenheit und Genuss.

# Notizen

