

Gesund essen mit Schwein, kann das sein?

10 Fragen an den Obermeister der Frankfurter Fleischerinnung

Thomas Reichert:

1) Gesund essen mit Schwein, kann das sein Herr Reichert?

Ja es kann. Schweinefleisch ist ein gesundes und sehr hochwertiges Lebensmittel. Es ist fettarm, bekömmlich und schmeckt vorzüglich. Mageres Schweinefleisch hat einen sehr geringen Cholesteringehalt. Es ist reich an Vitaminen der B Gruppe und es enthält auch Vitamin E das ja antioxidativ wirkt. Es liefert bei geringer Kalorienzahl ein Maximum an hochwertigem Eiweiß. Sein Fett besteht zu 60 – 65 % aus ungesättigten Fettsäuren, davon 10 – 15 % der besonders hochwertigen mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Das Schweinefett liegt somit nur geringfügig unterhalb der Werte für die Zusammensetzung von Olivenöl. Und die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt beim Fett ziemlich genau diese Zusammensetzung.

2) Warum hat Schweinefleisch dann so einen schlechten Ruf?

Hat es das wirklich? Oder ist es nur das, was uns gelegentlich medial von der Einen oder Anderen Interessengruppe glauben gemacht werden soll? Im Grunde hat Schweinefleisch einen sehr guten Ruf oder warum ist es fast Weltweit beliebt und Hauptlieferant für tierisches Eiweiß? Das gilt entgegen vieler irriger Meinungen auch für Asien und Südamerika. Auch dort ist der Großteil des verzehrten Fleisches vom Schwein. Schweinefleisch hat so viele Vorzüge, da sind die gesundheitlich relevanten nur ein kleiner Ausschnitt davon. Ich bin froh, dass auch hier in Deutschland die Verbraucher schon sehr genau wissen, was gut für sie ist und das Schweinefleisch für die Ernährung als wertvoll schätzen. Natürlich spielt hier auch der Preis eine Rolle und die ständige Verfügbarkeit.

3) Sie meinen es wird aus Massentierhaltung verramscht?

Natürlich gibt es das auch. Wir sind ja auch eine Massengesellschaft. Das kann aber jeder für sich selbst entscheiden, wie und in welcher Qualität er Lebensmittel kaufen möchte. Sie können mit Ihrer Einkaufsentscheidung sehr differenziert den Markt beeinflussen. Wenn Sie die Produkte aus industrieller Erzeugung nicht möchten, dann kaufen Sie sie nicht. Es gibt andere Möglichkeiten.

4) Welche zum Beispiel?

Es gibt eine ganze Menge Erzeuger und Genossenschaften, die im Bezug auf Erzeugung und Haltung andere und umweltverträglichere Wege gehen. Ich verkaufe schon seit Jahren in meinem Betrieb ausschließlich das Fleisch der Schweine von der Bäuerlichen Erzeugergemeinschaft Schwäbisch Hall. Hier steht die artgerechte Tierhaltung und der schonende Umgang mit der Natur an erster Stelle und es wird ein ganz ausgezeichnetes Fleisch erzeugt. Das Konzept ist glaubwürdig und nachvollziehbar. Das gibt es zwar nicht zum Ramschpreis, es bietet Ihnen aber höchstmöglichen Genuss und das gute Gewissen dazu- zu immer noch erschwinglichen Konditionen.

5) Das ist ja Werbung?

Na klar ich bin auch persönlich sehr überzeugt davon, dass da alles richtig gemacht wird. Im übrigen kommt mein Grossvater aus Schwäbisch Hall und eine meiner Grosscousinen hat dort einen eigenen Ferkel-Erzeugerbetrieb. Eine wunderbare Region mit wunderbaren sturen Menschen, die mit großer Überzeugung ihrer bäuerlichen Überzeugung folgen.

6) Zurück zum Produkt: Sie sagen Schweinefleisch ist sehr mager von welchem Fettanteilen sprechen wir da?

Ein Schweinefilet hat etwa 2% Fett. Ein Stielkotelett bringt es immerhin auf 5 %. Schnitzfleisch aus der Oberschale liegt so bei 1,9 % und jetzt kommt es dicke: Die Schweinshaxe immerhin bei 12 % Fettanteilen. Und das alles bei einem Anteil an hochwertigem Eiweiß von im Schnitt 21 %. Sie sehen bei diesen niedrigen Fettanteilen kann kaum ein Yoghurt mithalten und was den Nährstoffgehalt angeht schon gar nicht. Schweinefleisch macht überdies noch satt. Es gibt auch keine versteckten Fette wie in vielen anderen Lebensmitteln.

7) Es wird aber doch immer gesagt, das der Anteil an tierischen Fetten in unserer Ernährung zu hoch ist?

Das stimmt so nicht. Der Anteil an tierischen Fetten in unserer Nahrung liegt bei etwa 30 % das ist angemessen und auf keinen Fall schädlich oder zu hoch. Wir sind nun mal „Allesfresser“.

8) Nur tierisches Fett enthält Cholesterin, dessen Anwesenheit in der Nahrung ja immer verteufelt wird. Besonders beim Schweinefleisch soll dies problematisch sein.

Cholesterin ist zunächst ein mal nichts schlechtes. Es erfüllt in unseren Zellmembranen eine lebenswichtige Funktion. Der Mensch braucht Cholesterin und produziert deshalb 1-2 Gramm täglich selbst. Aufpassen müssen Menschen deren Cholesterinsynthese nicht mehr richtig funktioniert. Diese sollten über die Nahrung nicht mehr als 300 mg am Tag zu sich nehmen. Schweinefleisch enthält je nach Teilstück zwischen 45 und 65 mg Cholesterin pro 100 gr. Und bei Schweinefleisch ist das Besondere, das sich dieser Wert wirklich innerhalb dieser engen Grenzen bewegt. Egal was Sie essen ob Schnitzel oder Haxe. Putenfleisch hat übrigens auch einen Cholesteringehalt von 60 – 70 mg pro 100 gr. Also keinesfalls weniger als Schweinefleisch.

Nun rechnen Sie mal wieviel Sie da am Tag essen dürfen, selbst wenn Sie aus gesundheitlichen Gründen Cholesterinarm essen müssen.

Beim Schwein gibt es nun eine besonders Cholesterinarme Ausnahme: Die Nuss (Ein Bratenstück) diese enthält nur 1,3 mg pro 100 gr.

9) Welches ist Ihr Lieblingsstück oder Sonntagsstück vom Schwein?

Natürlich die Haxe. Wäre ich sonst der Haxen-Reichert? Spass bei Seite ich liebe eine wunderbar durchwachsenes Stielkotelett, möglichst mindestens 300 gr. schwer, ganz langsam im eigenen Fett rosa gebraten. Da kommt nur ein bisschen grobes Meersalz drauf und frisch gemahlener Pfeffer. Dazu gibt es immer frisches Gemüse der Saison vom Markt und im Moment besonders gut ein Spitzkohl fein mit Kreuzkümmel abgeschmeckt.

10) Schenken Sie uns noch eine Lebensweisheit?

Es gibt nichts schöneres im Leben als immer Schwein zu haben eben. -
Sie sehen wozu das Tier alles gut ist.