Wildfleisch

Die Ernährung hat einen bedeutenden Einfluss auf unsere Umwelt. Deshalb ist ein nachhaltiges Ernährungsbewusstsein von enormer ökologischer Wichtig-keit. Darauf aufbauend kann Wildfleisch in Zukunft noch mehr an Bedeutung gewinnen. Gräser und Kräuter sind auch ein wesentlicher Einflussfaktor auf den ernährungsphysiologischen Wert des Fleisches.

Ernährungsphysiologische Bedeutung

Fleisch ist ein wichtiger Nährstofflieferant, mit einer hohen Nährstoffdichte und geringem Energiegehalt. Es gilt als Hauptnährstoffquelle für Protein, Eisen und Zink.
Wildfleisch zeichnet sich grundsätzlich durch einen geringeren Fettgehalt, jedoch durch einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren aus. Durch diese profitiert das Fleisch deutlich an Weichheit und Geschmack. Die Schmelzpunkte von ungesättigten Fettsäuren liegen deutlich niedriger als die der gesättigten, deshalb ist das Wildfleisch insgesamt zarter.

Verhältnis Omega- 6- Fettsäuren zu Omega- 3- Fettsäuren

Fett ist ein lebensnotweniger Nährstoff. Aber Fett ist nicht gleich Fett, denn es besteht aus verschiedenen Fettsäuren und wichtig als Energieträger, als Zellbestandteil und als Ausgangssubstanz für weitere Stoffe, wie etwa Hormone und Stoffwechselprodukte, die die Entzündungsreaktionen beeinflussen. Omega- 6- Fettsäuren wirken entzündungfördernd, Omega- 3- Fettsäuren hingegen entzündungshemmend. Ein wesentliches Kriterium für die Qualität des Fettes ist das Verhältnis von Omega- 6- Fettsäuren zu Omega- 3- Fettsäuren. Die Relation von 5:1 sollte nicht überschritten werden. Je kleiner das Verhältnis ist desto hochwertiger ist das Fett.
Wildfleisch hat insgesamt einen höheren Gehalt an Omega- 3- Fettsäuren und ein gesundheitsförderliches Verhältnis zu den Omega- 6- Fettsäuren.
Aufgrund der Wertigkeit von Wildfleisch sollte es in die Ernährung integriert werden. Da der tatsächliche Verzehr von Fleisch und Wurstprodukten in Österreich höher liegt als die Empfehlung, sollte Wildfleisch nicht zusätzlich konsumiert werden, sondern für Abwechslung sorgen.

Rezepte

Wildererknödel

Zutaten Topfenteig:
250 g Topfen
250 g griffiges Mehl
1 Ei
Prise Salz

Zutaten Fülle:
200 g Wildbratenreste, Wildwurst oder Wildschinken
50 g durchzogenen Speck
1 kleine Zwiebel
Pfeffer, evtl. etwas Kräutersalz und Wildgewürz

Zubereitung:

Für den Teig alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt kühl ca. eine halbe Stunde rasten lassen. Für die Fülle Fleisch bzw. Wurst oder Schinken in ganz kleine Würfel schneiden oder faschieren. Den Speck in kleine Würfel schneiden und die Zwiebel fein hacken. Speck in einer Pfanne auslassen und die Zwiebel darin leicht bräunen. Die Masse zum Wildhaschee bzw. –würferl geben und gut vermischen. Nach Geschmack würzen. Aus der Masse kleine Knöderl formen.

Vom Topfenteig Scheiben abschneiden, mit Fleischknöderl füllen, die Ränder gut verschließen und zu Knödeln drehen. In kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten leicht wallend köcheln lassen.

Weitere Köstliche Rezepte finden Sie unter www.regionale-rezepte.at

Wild auf Wild

Kochkurs Wildspezialitäten aus heimischen Wild

Wildfleisch aus bäuerlicher Farmwildhaltung wird immer beliebter, denn es hat viele Pluspunkte. Aufgrund seines Genusswertes und seiner ernährungsphysiologischen Vorzüge sowie ökologischen und ethischen Qualitäten gewinnt es zunehmend an Bedeutung. Unsere Seminarbäuerinnen zeigen viele Tipps und Tricks wie sich Wildfleisch in der Küche äußerst genussvoll zähmen lässt. Die köstlichen Rezepte für Wildliebhaber und solche die es noch werden möchten, reichen von klassisch bis extravagant. Lernen Sie, wie mit wilden Zutaten modern und auch flott gekocht werden kann. Neben vielen köstlichen Wildgerichten wird auch die Herstellung von Wildfond, selbstgemachten Wildgewürzmischungen, raffinierten Beigaben und Beilagen zu Wild und Vieles mehr gezeigt.

Nach diesem Kochseminar sollte das Wildkochen für jeder-mann/frau keine „wilde“ Angelegenheit mehr sein.

Kursnummer 3383U

Termine und Infos:

www.seminarbauerinnen-ooe.at

LFI-Kundenservice

4021 Auf der Gugl 3

Telefon 050/6902-1500

Fax 050/6902-91500

info@lfi-ooe.at