

Wild auf Wild

Wildliebhaber brauchen nicht mehr lange zu warten. Anfangs Oktober fällt der Startschuss für die Wildsaison.

Der Durchschnittsschweizer konsumiert jährlich gut 50 Kilogramm Fleisch. Am meisten wird Schweinefleisch gegessen, gefolgt von Geflügel und Rindfleisch. Wildfleisch spielt mengenmässig keine grosse Rolle. Gerade 1% des schweizerischen Fleischhungers wird durch Wild gestillt, konzentriert auf die Monate der Wildsaison. Der jährliche Wildfleischkonsum unterliegt kaum Schwankungen. Er beläuft sich seit Jahren auf mehr oder weniger 600 g pro Kopf und Jahr. Knapp ein Fünftel davon stammt aus der Schweiz, der Rest wird importiert.

Wildfleisch schmeckt intensiver als andere Fleischsorten. Der würzige Geschmack kommt vor allem durch die einzigartige und vielfältige Kost dieser Tiere zustande. Die einen lieben diesen Geschmack, für die anderen ist er der Grund, lieber auf Wildfleisch zu verzichten.

Aus gesundheitlichen Aspekten gibt es - unter den aktuellen Verzehrsgewohnheiten - keine grossen Unterschiede zwischen Wildfleisch und den sonstigen Fleischsorten. Der tendenziell niedrigere Fettgehalt und der in Folge dessen leicht höhere Proteingehalt spielen für die menschliche Gesundheit keine nennenswerte Rolle. Interessant ist aber die Fettqualität. Das Fett von Wildfleisch ist reicher an Omega-3-Fettsäuren als jenes von konventionell gezüchteten Tierarten. Dieser Unterschied ist unter anderem eine Konsequenz des Futters, welches die Tiere zu sich nehmen bzw. erhalten. Blätter, Gräser, Kräuter und Blumen wirken sich positiv auf die Fettqualität aus. Das Fett von Tieren hingegen, die mit Getreidekörnern (zu)gefüttert werden, weist einen geringeren Omega-3-Fettsäuregehalt auf.

Wildfleisch ist kein „Muss“ für eine gesunde Ernährung. Es erfreut jedoch den Gaumen und darf als eine willkommene Abwechslung auf den Teller gebracht werden.

Tab. 1: Durchschnittlicher Nährwertgehalt von Wildarten (pro 100 g):

		Hase	Hirsch	Reh	Wildschwein
Energie	kcal	115	112	122	108
	kJ	482	471	509	454
Eiweiss	g	22	20.6	22.4	19.5
Fett	g	3.0	3.3	3.6	3.4
Cholesterin	mg	65	50	70	65
Vitamine					
A	mcg	0	1.0	0	8.0
D	mcg	0	-	0.4	-
E	mg	0.1	0.13	0.76	0.21
B1	mg	0.09	0.25	0.1	0.1
B2	mg	0.06	0.25	0.25	0.2
Niacin	mg	8.1	-	6.4	5.1
B6	mg	0.3	0.3	0.3	0.4
Folsäure	mcg	5.0	5.0	5.0	5.0
B12	mcg	1.0	1.0	1.0	5.0
Pantothensäure	mg	0.8	0.8	0.8	0.7
Mineralstoffe					
Calcium	mg	14	10	25	10
Magnesium	mg	24	21	20	22
Eisen	mg	2.8	2.3	3.0	1.8
Zink	mg	2.2	3.2	3.0	2.2

Quelle: Schweizer Nährwerttabelle für Konsumentinnen und Konsumenten, SGE, BAG, ETHZ, 2005 („-“ = keine Angaben vorhanden)

Tab. 2: Fleischverbrauch bzw. -konsum der schweizerischen Bevölkerung in Kilogramm pro Kopf und Jahr:

	1979/80	1991	1996	2001	2004
	Verbrauch	Konsum	Konsum	Konsum	Konsum
Rind	15.0	14.0	10.9	9.7	10.2
Kalb	4.2	4.2	4.2	3.8	3.5
Schwein	29.7	29.8	25.9	25.3	24.8
Schaf	1.1	1.4	1.5	1.5	1.5
Geflügel	7.3	8.3	9.2	9.6	10.0
Ziegen	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1
Pferd	0.6	0.8	0.7	0.7	0.6
Kaninchen	0.6	0.6	0.6	0.5	0.4
Total I	58.6	59.2	53.1	51.2	51.1
Wild	0.7	0.5	0.5	0.7	0.6
Total II	59.3	59.7	53.6	51.9	51.7

Quellen: 4. Schweizerischer Ernährungsbericht, BAG, 1998 / Der Fleischmarkt im Überblick 2004, Proviande

(Verbrauch und Konsum werden auf unterschiedliche Art berechnet – andere Faktoren für die Ausbeute pro Tierart – und können daher nur bedingt miteinander verglichen werden.)

Autor:

Schweizerische Vereinigung für Ernährung, Bern

<http://www.sge-ssn.ch>