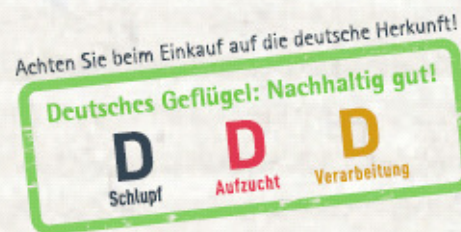


Deutsches Geflügel: Nachhaltig gut!



Was Geflügelfleisch so wertvoll macht

Wichtige Nährstoffe für eine ausgewogenen Ernährung

Geflügelfleisch schmeckt einfach köstlich und lässt sich auf vielfältige Weise zubereiten und genießen. Darüber hinaus liefert es aber auch zahlreiche wichtige Nährstoffe, die es besonders wertvoll für eine ausgewogene Ernährung machen: Hochwertiges Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe sowie eine günstige Fettsäurezusammensetzung sind noch mehr gute Gründe, um Geflügelfleisch regelmäßig auf den Speiseplan zu setzen.

Günstige Fettsäurezusammensetzung

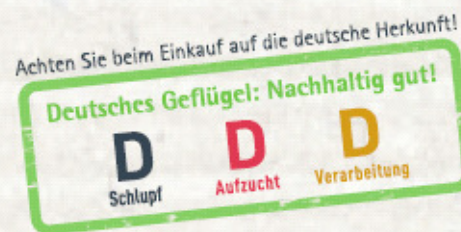
Der Fettgehalt von Geflügelfleisch kann sehr stark variieren. Dies hängt zum einen von der Geflügelart ab und zum anderen unterscheiden sich auch die verschiedenen Teilstücke im Fettgehalt. Der größte Teil des Fettes befindet sich bei Geflügel direkt unter der Haut. Beim Zubereiten tritt das Unterhautfett aus, sodass das servierfertige Geflügelgericht dadurch einen geringeren Fettgehalt aufweist. Das reine Muskelfleisch ist bei allen Geflügelarten sehr fettarm, Putenbrust ohne Haut enthält sogar nur 1 Prozent Fett. Ob fettarm oder gehaltvoller: Geflügelfett hat eine günstige Fettsäurezusammensetzung mit vielen ungesättigten Fettsäuren wie der einfach ungesättigten Ölsäure, die auch in hochwertigen Speiseölen wie z. B. Rapsöl die Hauptrolle spielt und einen günstigen Einfluss auf den Cholesterinspiegel hat. Der Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren liefert ebenfalls einen wichtigen Beitrag zur täglichen Ernährung. Besonders die Zufuhr der lebensnotwendigen Linolsäure wird durch Geflügelfett gewährleistet. Die ungesättigten Fettsäuren sorgen auch dafür, dass Geflügelfett leicht verdaulich ist.

Reichlich hochwertiges Eiweiß

Der Eiweißanteil von Geflügelfleisch liegt zwischen 16 und 24 Prozent, je nach Teilstück und Geflügelart. Das Teilstück mit dem höchsten Eiweißgehalt ist die Brust. Putenbrust zum Beispiel liefert 24 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm, Hähnchenbrust enthält gut 22 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm. Dabei ist aber nicht nur die Eiweißmenge beachtlich, sondern auch die Zusammensetzung des Geflügeleiweißes. Denn es enthält nahezu alle Aminosäuren, die Eiweißbausteine, die zum Aufbau von körpereigenem Eiweiß benötigt werden. Durch diese hohe biologische Wertigkeit kann das Eiweiß aus Geflügelfleisch gut zum Aufbau von

Pressekontakt

Deutsches Geflügel: Nachhaltig gut!



körpereigenem Eiweiß genutzt werden, zum Beispiel als Baustoff für Muskeln und Knochen oder als Bestandteil von Hormonen und Enzymen. Außerdem haben Studien ergeben, dass Eiweiß der Nährstoff ist, der am nachhaltigsten sättigt. Daher ist Geflügelfleisch optimal für einen figurbewussten Speiseplan.

Wichtige Mineralstoffe und Vitamine

Auch mit seinem Gehalt an wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen leistet Geflügelfleisch einen Beitrag zu einer modernen, ausgewogenen Ernährung. Von den Mineralstoffen sind beispielsweise Eisen, Zink und Kalium erwähnenswert. Eisen spielt eine wichtige Rolle beim Sauerstofftransport im Blut und in der Muskulatur. Es bindet den Sauerstoff an den Blutfarbstoff Hämoglobin in den roten Blutkörperchen und gewährleistet so eine ausreichende Sauerstoffversorgung in allen Zellen des Körpers. Zudem ist das Eisen aus Geflügelfleisch von guter Verfügbarkeit. Zink ist mitbeteiligt beim Eiweiß-, Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel und spielt eine wichtige Rolle für das Immunsystem. Das in Geflügelfleisch reichlich enthaltene Kalium reguliert den Wasserhaushalt des menschlichen Körpers und wird für seine Muskel- und Nervenarbeit benötigt. Bei den Vitaminen im Geflügelfleisch sind besonders die Vitamine der B-Gruppe hervorzuheben: Vitamin B₁, B₂, B₆, B₁₂ und Niacin erfüllen wichtige Funktionen im Eiweiß-, Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel und sind damit verantwortlich für die Verwertung der Nährstoffe im Organismus.

Pressekontakt

Informationsbüro Deutsches Geflügel · Eugen-Langen-Straße 25 · 50968 Köln
Fon: 02 21/30 99 0 · Fax: 02 21/30 99 200 · E-Mail: info@deutsches-gefluegel.de · www.deutsches-gefluegel.de
Herausgeber: Informationsgemeinschaft Deutsches Geflügel GmbH