

## Fleisch, Fisch, Eier & Tofu

Täglich eine Portion Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Tofu, Quorn, Seitan, Käse oder Quark. Zwischen diesen Eiweisslieferanten abwechseln. 1 Portion entspricht: 100-120 g Fleisch/ Geflügel/ Fisch/ Tofu/ Quorn/ Seitan (Frischgewicht) oder 2-3 Eier oder 30 g Halbhart-/ Hartkäse oder 60 g Weichkäse oder 150-200 g Quark/ Hüttenkäse.

### Eigenschaften

Die Vertreter dieser Lebensmittelgruppe sind die wichtigsten Eiweiss-, Eisen- und Vitamin-B<sub>12</sub>-Lieferanten. **Fleisch** sollte gegenüber Fleischwaren (z.B. Salami, Fleischkäse) bevorzugt werden, da es oft weniger Fett und Nitritpökelsalze enthält. Leber und Niere sind bedeutende Vitamin-A-Quellen, sollten aber selten konsumiert werden, weil sie auch viele Schadstoffe enthalten. **Fische** liefern neben Eiweiss auch Jod und Omega-3-Fettsäuren. Fette Fische (z.B. Lachs, Makrele, Sardine) enthalten entsprechend mehr dieser wertvollen Omega-3-Fettsäuren als magere (z.B. Felchen, Egli, Seehecht, Kabeljau, Flunder). **Eier** liefern das wertvollste Eiweiss. Der Proteingehalt im Eigelb ist höher als im Eiklar. Fett, Cholesterin und Vitamin A sind ausschliesslich im Dotter vorhanden. **Tofu und Quorn** haben gegenüber tierischen Eiweisslieferanten den Vorteil, dass sie Nahrungsfasern enthalten. Das Eisen in diesen Produkten ist aber weniger gut verfügbar als jenes aus tierischen Quellen. Tofu und Quorn enthalten kein Vitamin B<sub>12</sub>.

### Statistik

#### Verbrauch an Fleisch, Fisch und Eiern in der Schweiz

(pro Person und in kg pro Jahr bzw. Gramm pro Tag)

Fleisch **52,7 kg/Jahr = 144 g/Tag**

Fisch **7,9 kg/Jahr = 22 g/Tag**

Eier **10,5 kg/Jahr = 29 g/Tag\***

davon:

Schwein **24,6 kg/Jahr = 67 g/Tag**

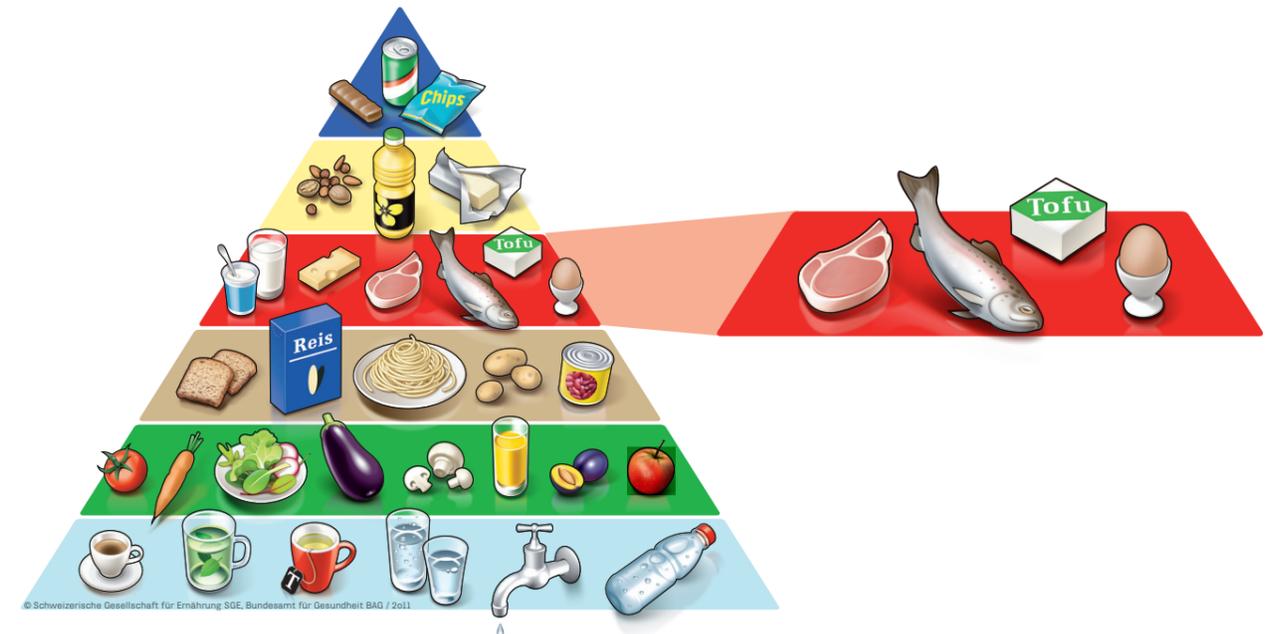
Rind **9,8 kg/Jahr = 27 g/Tag**

Geflügel **9,7 kg/Jahr = 27 g/Tag**

Kalb **3,3 kg/Jahr = 9 g/Tag**

QUELLE: FÜNFTER SCHWEIZERISCHER ERNÄHRUNGSBERICHT, BAG, 2005

\* entspricht einem halben Ei pro Tag



### Wissen

#### Nährstoffgehalte verschiedener Fleisch- und Fischarten und von Eiern im Vergleich

(Angaben pro 100 g)

	Energie (kcal)	Fett (g)	Eiweiss (g)	Eisen (mg)	Vitamin A (µg)	Vitamin B <sub>12</sub> (µg)
Kalb Eckstück, roh	103	1,6	22,2	2,3	1	1,1
Rind Eckstück, roh	111	2,3	22,6	2,2	10	2,2
Schwein Eckstück, roh	115	2,7	22,6	1,7	8	1,0
Rindsleber, roh	138	3,9	20,4	7,0	15300	65,0
Fleischkäse	260	22,7	12,6	0,5	2	0,6
Pouletbrust, roh (o. Haut)	105	1,2	23,1	0,4	46	0,4
Forelle, roh	108	3,3	19,5	1,0	22	6,4
Flunder, roh	72	0,7	16,5	0,3	2	1,0
Lachs, roh (Zucht)	200	13,4	19,9	0,4	11	6,9
Ei	146	10,5	12,5	1,8	200	1,6
Tofu	78	4,8	8,1	5,4	0	0
Quorn Schnitzel, natur	86	2,0	13,0			

QUELLE: SCHWEIZER NÄHRWERTTABELLE FÜR KONSUMENTINNEN UND KONSUMENTEN, SGE, 2005 / QUELLE NÄHRWERTE QUORN: WWW.CORNATUR.CH/DE/QUORN/INDEX\_MAIN.HTM