

Lieber FRoSTA Büro Bistro Kunde,

„iss wenigstens Dein Fleisch!“

Kommt Ihnen der Satz auch so bekannt vor?

Als ich ein Kind war, hatte meine Mutter ständig Angst, dass ich verhungere. Wahrscheinlich, weil sie die „schlechte Zeit“ nach dem zweiten Weltkrieg, in der ihre Mutter sie und drei andere Kinder ohne Mann irgendwie durchbringen musste, noch zu gut in Erinnerung hatte.

Später als Teenager beschloss ich, Vegetarierin zu werden (ich war das dann auch tatsächlich 20 Jahre). Ich stieß zu Hause natürlich auf totales Unverständnis, denn in der Hörzu stand ja:

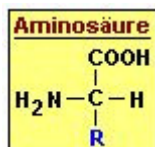
„Fleisch ist ein Stück Lebenskraft!“

Noch später, als ich selber Kinder hatte, brachten meine Eltern dann immer Würstchen vorbei...dabei gab es eigentlich keinen Grund dafür: Der Ernährungszustand der Kinder war tiptop, natürlich hatte ich aufgrund meines Berufes versucht, alles richtig zu machen. Zur Hälfte bestanden meine Kinder deshalb aus Haferflocken, zur Hälfte aus guter Biomilch, jede Menge Obst und Gemüse gab es ja auch bei uns! Fehlte was? Fehlte gar Fleisch?

Was ist dran am Mythos Fleisch?

Mit ziemlicher Sicherheit geht es bei der Lust auf Fleisch um das **Protein**. Denn das Protein des Fleisches hat eine besonders hohe Wertigkeit. Das bedeutet, aus einer Einheit Fleisch kann der menschliche Organismus annähernd wieder eine Einheit Protein für den eigenen Körper aufbauen. Natürlich wird es einmal komplett auseinander- und wieder zusammengebaut. Auf die Verdauung gehe ich aber hier nicht näher ein, wir haben das in Newsletter 3 besprochen. Dafür gucken wir uns heute die Proteine und ihre Bestandteile etwas näher an:

Protein besteht aus Aminosäuren



So sieht eine Aminosäure z.B. aus. Da, wo R steht, ist der Rest, der sich, je nach Aminosäure, unterscheidet, alles andere bleibt gleich. Bezeichnend für die Aminosäure ist der linke Teil, die **Aminogruppe** NH₂.

Es gibt 20 Aminosäuren in unseren Nahrungsproteinen. Jedes Protein hat eine andere Kombination.

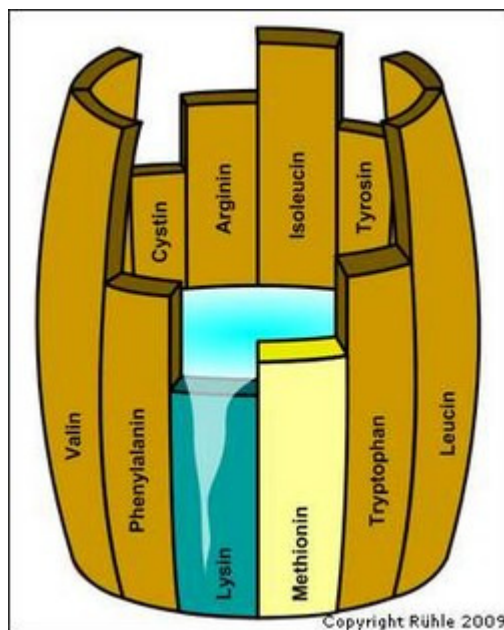
Wichtig: Acht von den 20 Aminosäuren sind unentbehrlich (essenziell). Sie müssen dem Körper regelmäßig in bestimmten Mengen zugeführt werden.

- Lysin
- Leucin
- Isoleucin
- Threonin
- Methionin
- Valin
- Tryptophan
- Phenylalanin

Für Säuglinge zusätzlich:

- Arginin
- Histidin

Diese Aminosäuren benötigen wir in einer bestimmten **Kombination**. Fehlt eine Aminosäure komplett, so kann der Körper absolut kein körpereigenes Protein daraus aufbauen. Gut erklärt wird dieses Prinzip mit folgender Abbildung:

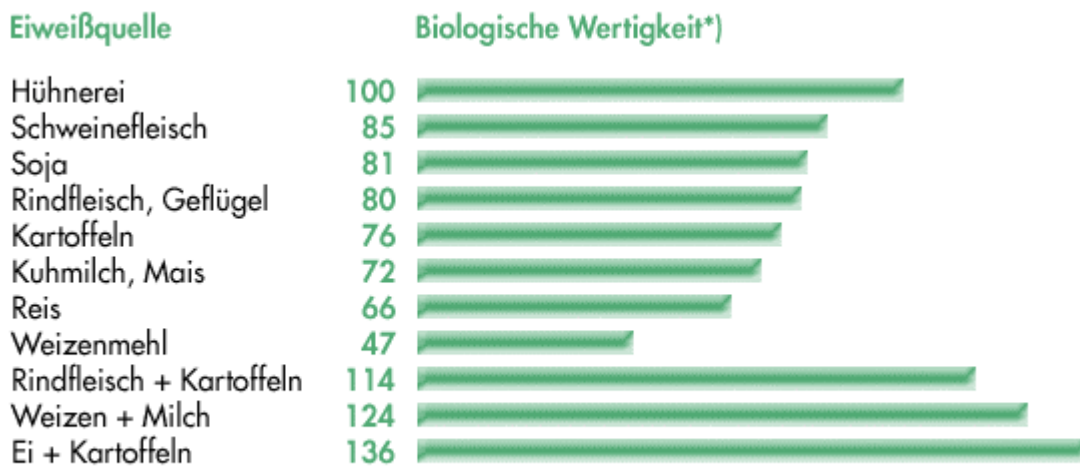


Fehlt eine Planke in der Tonne, so läuft alles Wasser aus, das Protein ist für den Organismus wertlos. Ein Protein mit möglichst „hohen Planken“ hat also eine besonders hohe Wertigkeit. Die nennt man auch echt so:

Biologische Wertigkeit!

[FRoSTA Büro Bistro Newsletter]

Welche Proteine haben denn nun eine **besonders hohe biologische Wertigkeit**?



*) gibt an, wieviel Gramm Körpereweiß der Mensch aus 100g Nahrungseiweiß produzieren kann.

Wie man sieht, ist das Fleisch (nach den Eiern) tatsächlich ganz oben mit dabei. Kombiniert mit Kartoffeln steigt die Wertigkeit noch einmal kräftig an (drittes von unten)! Wer genau hinschaut kann erkennen, dass eine hohe biologische Wertigkeit auch **ohne Fleisch** erreicht werden kann, nämlich wenn man **geschickt kombiniert**. Vegetarier setzen sich also durch ihren Verzicht auf Fleisch keiner Gefahr aus, wie wir inzwischen als aufgeklärte Menschen alle wissen. Gehören Eier und Milch mit auf den Speiseplan, ist alles gut. Kombiniert man **Hartweizengrieß mit lecker Käse und Sahne**, auch....(kleine Anspielung auf Tortelloni Ricotta-Spinat für alle, die es nicht gemerkt haben)

Einschub

Besonders viel Wert auf Protein legen Sportler, speziell die, die viele Muskeln aufbauen wollen. Um sich die Sache zu erleichtern, greifen diese Damen und Herren zu pulverförmigen Proteinmischungen mit so exotischen Namen wie „muscle-Beach 3K Protein Aktiv“ oder „Hardcore Protein Explosion“!

Etwas schwieriger wird es bei einer **veganen** Ernährung. Da muss dann anders kombiniert werden: Getreide und Hülsenfrüchte bieten sich z.B. an. Rezeptidee: Polenta mit Kidneybohnen oder Linseneintopf indisch aus roten Dhal-Linsen, dazu Tschapati, das typische Fladenbrot. Oder Kichererbseneintopf mit Graupen.

Kommen wir zum Ende:

Ob Sie nun in den nächsten Tagen ein Steak oder einen Maiskolben mit Kräuterbaguette verputzen: Wir wünschen Ihnen gaaaanz viel Spaß beim Grillen!

Einen tollen Sommer mit dem entsprechenden Wetter wünscht

Ihr FRoSTA Büro Bistro Team