



# FLEISCH IS(S)T GESUND.

Quelle: Schweizer Fleisch-Fachverband

## EINE GUTE VITAMINQUELLE

Dass Früchte und Gemüse ausgezeichnete Vitaminlieferanten sind, ist allgemein bekannt. Weniger verbreitet ist die Tatsache, dass auch Fleisch einen grossen Beitrag an die Vitaminversorgung der Bevölkerung leistet.

Vitamine sind organische Verbindungen, die der Körper nicht oder nur unzureichend selbst herstellen kann. Daher ist der Mensch auf die Aufnahme über die Nahrung angewiesen. Grundsätzlich sorgen die Vitamine für das Funktionieren des Stoffwechsels. Man unterscheidet zwischen fett- und wasserlöslichen Vitaminen.

## GUTE GRÜNDE ZUM GENUSS.

Gründe, Vegetarier zu sein, gibt es viele. Fleischkonsum als unnatürlich abzutun, ist sicher keiner. Denn biologisch gesehen sind wir «Allesfresser», das heisst, wir können Fleisch essen oder darauf verzichten. Fleisch steht schon seit Urzeiten auf dem Menüplan des Menschen. Dabei haben die wertvollen Nährstoffe das ihrige zu unserer Entwicklung beigetragen. Das Fleischiweiss zum Beispiel wird vom menschlichen Körper besonders gut aufgenommen.

Für eingeschworene Fleischesser gibt es nichts Besseres als ein feines Stück aus einheimischer Produktion. Denn Schweizer Fleisch stammt aus vorbildlicher, artgerechter Tierhaltung. Viele Schweizer Fleischprodukte sind sofort geniessbar – ohne Aufwand, ohne Zubereitungszeit. Dabei sind die vielfältigen Wurst-, Charcuterie- und Trockenfleischspezialitäten wegen ihres hohen Eiweissgehalts erst noch nahrhaft. Aber auch aus anderen Fleischstücken lassen sich schon in kurzer Zeit wahre Köstlichkeiten auf den Teller zaubern. Ideen finden Sie bei uns in der Metzgerei Jucker, oder bei «en Guete» oder in der Rezeptdatenbank unter [www.schweizerfleisch.ch](http://www.schweizerfleisch.ch).

## ALLES ANDERE IST BEILAGE.

Wissenschaftliche Studien bescheinigen dem Fleisch viele wertvolle Nährstoffe. Das ist – neben dem Genuss natürlich – ein Grund für das Motto von «Schweizer Fleisch»: Alles andere ist Beilage. Die aktuelle Werbung setzt diese Aussage mit feiner Ironie und schönsten Fleischfotos um. Alle Sujets können auch als Gratis-Postkarten bestellt werden.

In der Vergangenheit wurde Fleisch oft durch pflanzliche Nahrungsmittel ersetzt – nach neusten Erkenntnissen steht es wieder im Mittelpunkt einer ausgewogenen, gesunden Ernährung. Experten empfehlen täglich eine Mahlzeit mit Fleisch. In der aktuellen Kampagne von «Schweizer Fleisch» wird deshalb mit feiner Ironie der Spiess umgedreht: Jetzt werden Fleischersatz und Beigemüse aufs Korn genommen. So heisst es etwa zu einem wunderschönen Filet, bei dem einem das Wasser im Mund zusammenlaufen lässt: «Natürlicher Tofu-Ersatz». Ein feines Stück Rindsfilet wird richtigerweise mit «Eisenpräparat» betitelt. Und über einer saftigen Speckseite steht: «Garantiert ohne pflanzliche Fette». So provokant die Aussagen auch sind, sie enthalten viel Wahres. Deshalb regen sie nicht nur zum Schmunzeln, sondern auch zum Nachdenken an.

## GESUND UND AUSGEWOGEN ESSEN

Jeder Organismus braucht Nährstoffe. Gesunde und nährstoffreiche Lebensmittel führen zu mehr Lebensqualität und -vitalität. Dabei sind fast alle Arten von Lebensmittel in ihrer Zusammensetzung einmalig und wichtig.

### Fleisch bringt Energie

Fleisch zählt zu den Hauptenergielieferanten unseres Körpers. Neben dem kostbaren Eiweiss enthält es viele Mineralstoffe, die kein anderes Lebensmittel in dieser Konzentration und Qualität bietet. Zum Beispiel Eisen, das den Sauerstofftransport im Blut unterstützt. Oder das für unser Wachstum und die Abwehrkräfte wichtige Zink. Hinzu kommen fast alle B-Vitamine, die für Stoffwechsel und Nerven unersetzbar sind. Die tägliche Idealmenge Fleisch liegt bei 100 bis 120 g pro Person.

### Qualität schmeckt besser

Achten Sie beim Kauf von Fleisch auf gute Qualität. Fachmännisch hergestellte Fleisch- und Wurstwaren aus der Metzgerei sind bekömmlich und schmecken besser. Dazu runden wir von der Metzgerei Jucker, das Angebot gerne durch schmackhafte Saison-Beilagen ab. Damit die Ernährung eben gesund, ausgewogen und abwechslungsreich ist.

Auf Ihre Fragen zum gesunden Essen mit Fleisch geben wir Ihnen gerne weitere Auskünfte.

Ihre Metzgerei Jucker.