

## Diätetisches zum Cerdo Ibérico

Die Inhaltsstoffe der Früchte (Bellotas) der Quercus ilex (Steineiche), nämlich ein hoher Gehalt an einfach und mehrfach ungesättigten Ölsäuren, sind die perfekten Grundbedingungen für die Eigenart des Cerdo Iberico, diese im Fleisch in einen besonders hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren umzuwandeln.

Bei allen ernst zu nehmenden Diäten werden hohe Anteile an ungesättigten Fettsäuren empfohlen, so kennt fast jedes Kind heutzutage die gesunden Fettgehalte im Olivenöl oder in Avocados. Das Vorhandensein dieser g u t e n Fette im iberischen Schwein ist hingegen nur Insidern bekannt, die einfach ungesättigten Ölsäuren haben außerdem einen Anteil von über 45% am Gesamtfett des Tieres. Als Diät „für alle Bereiche“ verfügt das Fleisch über eine besonders hohe biologische Verfügbarkeit von Eiweiß, Zink und Eisen, sowie Vitamine der B-Gruppe. Es wurde sogar schon Omega-3 Fettsäure gemessen, wie sie eigentlich nur vom Fisch her bekannt ist.

Es handelt sich also um ein Fleisch, welches allen Altersgruppen anzuraten ist, noch dazu durch seine besonders gute Verdaulichkeit.

Filet und Rücken haben ca. 3,4% Fettanteil total, das entspricht dem Fettanteil in einer Hühnerbrust. Bevor man die Vorteile des Ibérico Fleisches aber am generellen Fettgehalt fest macht, sei betont, es ist die Q u a l i t ä t dieses Fettes. Von den gemessenen Anteilen an Ölsäuren sind ca. 17% mehrfach ungesättigte Fettsäuren.

Aufgrund dieser Fakten ist das Fett des Cerdo Ibérico in der Lage, den Anteil gesättigter Fettsäuren im menschlichen Körper zu reduzieren.

Die Andersartigkeit des Fettes vom Iberischen Schwein ist für den Leihen leicht daran zu erkennen, dass ein Jamón Ibérico eines solchen Schweines mit hohem Anteil an Eichernahrung bei Umgebungstemperatur „läuft“ (hoher Anteil Ölsäuren) dies findet man nicht bei einem Serrano-, Parma- oder Schwarzwälderschinken.

Aus aktuellem Anlass sei noch erwähnt: freilaufend, natürlich ernährt ohne Futtermittel mit Dioxin- oder chinesischer Chloramphenicol-Beimischungen, Geiz mag ja geil sein, aber gesund wohl eher nicht.

Die Diätetik sagt nichts über den Genuss und der ist ganz grooooooß!