



Trading Alf Fagerli

•Skandinavische Spezialitäten •

AFT Trading Alf Fagerli

Lortzingweg 4

D-30880 Laatzen

Tel. 0511-86659731

Mobil 0175-2417032

Mail: aft@aftrading.com

www.aftrading.com

Wie Gesund ist Rentierfleisch?

Das Fleisch vom Rentier ist wegen seiner Zusammensetzung und Nährwerte ein sehr guter Rohstoff.

Das Rentierfleisch enthält wesentlich mehr Mineralien und Spurenelemente als andere Fleischsorten, zum Beispiel 3 bis 5 mg Eisen je 100 g Fleisch.

Ebenso ist ein hoher Gehalt an Vitamin A, B und E gegeben. Sein Anteil an Protein beträgt 23 Prozent und liegt damit sehr hoch.

Das Fleisch und die inneren Organe enthalten große Mengen von unentbehrlichen Aminosäuren. Der Fettgehalt ist dagegen sehr gering. Das Rentierfett ist dem Fischfett sehr ähnlich. Es enthält im besten Falle 50 bis 60 Prozent ungesättigter Fettsäuren, welche nachweislich die Bildung des gefährlichen LDL Cholesterin verringern kann.

Sein Gehalt an Selen ist fünf-bis zehnfach im Vergleich mit Rindfleisch.

Selen – mit Vitamin E – schützt die Zellen und verringert Herz-Kreislauf-Erkrankungen, nach den neuesten Forschungsergebnissen auch Krebs.

Forschungsinstitut für Wild- und Fischwirtschaft, M. Nieminen.