

## Kann Fleisch gesund sein?

Aumaerk verzichtet konsequent und kompromisslos auf jegliche künstlichen Zusätze und chemische „Helfer“. Der Frage, ob Fleisch überhaupt noch gesund ist, stellt sich der Performance- und Lifestyle Coach Martin Kowarik.



*Kann Fleisch Gesund sein? (©AUMAERK)*

Als Performance- und Lifestyle-Coach kennt Martin Kowarik die Zusammenhänge zwischen Ernährung, Training, Regeneration, Darm, Psyche und Immunsystem sehr genau.

Bei Beratungsgesprächen ist das Thema „gesunde Ernährung“ ein echter Dauerbrenner. Viele seiner Klienten fragen ihn: „Isst du noch Fleisch?“

Das lesen Sie in diesem Artikel

- **Nicht täglich aber regelmäßig**
- **Natürlich, ursprünglich und in höchster Qualität ist Fleisch ein Lieferant essentieller Nährstoffe.**
- **Gesunde Ernährung und Genuss sind keine Gegensätze!**
- **Aumaerk verzichtet auf Zusatzstoffe**

## **Nicht täglich aber regelmäßig**

Martins Antwort darauf: „Ja. Nicht täglich, aber regelmäßig. Ich bin bekennender Fleischesser – für mich ein wesentlicher Baustein von ausgewogener, gesunder Ernährung. Wie bei allen Lebensmitteln auf meinem Speiseplan lege ich auch bei Fleisch großen Wert auf höchste Qualität, naturbelassen und frei von Chemie und Umweltgiften. Darauf achte ich selbst, das vermittele ich meinen Klienten und so bin ich auf **AUMAERK** aufmerksam geworden.“

Anfangs sei Martin skeptisch gewesen! Den Spruch „Das beste Fleisch der Welt“ kann sich schließlich jeder auf seine Fahnen heften. Dann habe er sich die Zusatzstoffe angeschaut und da war... NICHTS außer naturbelassenem Fleisch, Salz, natürlichen Kräutern und Gewürzen. Absolut keine künstlichen Zusatzstoffe oder zweifelhafte chemische „Helfer“!

**NULL Weichmacher, Glutamate, Bicarbonate, Phosphate, Nitritpökelsalz – nichts**, womit Fleisch heutzutage sonst so in der konventionellen Produktion bearbeitet und chemisch verändert wird.

Aumaerk verzichtet bei der patentierten Veredelung auf jegliche potentiell gesundheitsschädlichen Substanzen, die ansonsten häufig – auch bereits bei der Aufzucht und Haltung der Tiere – eingesetzt werden. Dies sieht man nicht nur auf der Zutatenliste am Etikett, das schmeckt man definitiv bei jedem einzelnen Bissen.

## **Natürlich, ursprünglich und in höchster Qualität ist Fleisch ein Lieferant essentieller Nährstoffe.**

Die Zellen der Darmwand (Mucosazellen) des Menschen verfügen über sogenannte Heme-Carrier-Proteine für die Hämoglobinaufnahme. Wenn wir schon über diese spezialisierten Proteine für die Aufnahme von Blut verfügen, war und ist der Homo sapiens ganz offensichtlich Omnivor, also „Allesfresser“.

Fleisch, Fisch und Eier verfügen über eine Vielzahl an wichtigen Nährstoffen. Davon kommen einige fast nur in diesen Lebensmitteln vor bzw. sind aus pflanzlichen Quellen einfach schlechter verfügbar.

Collagen und Gelatine, welche sich in ihren chemischen Eigenschaften unterscheiden – in Aumaerk Fleisch übrigens in höchster Qualität vorhanden – erfüllen wichtige Aufgaben in unserem Körper. Besonders wichtig sind sie für Kinder, Sportler und ältere Menschen. Sie unterstützen Knochen, Gelenke, Haut und unser Verdauungssystem. Ein Mangel kann negative gesundheitliche Auswirkungen haben.

## **Gesunde Ernährung und Genuss sind keine Gegensätze!**

Abgesehen vom Gesundheitsaspekt darf natürlich der Genuss nicht zu kurz kommen. Das Fleisch von Aumaerk ist super einfach zuzubereiten – auch für „Nicht-Sterneköche“ wie mich. Es gelingt immer überaus saftig und sorgt für Geschmacksexplosionen. Wenn ich sage saftig, meine ich saftig und nicht wässrig. Man schmeckt den echten unverfälschten Fleischgeschmack bei jedem Bissen. Zudem empfinde ich persönlich das Fleisch als wirklich sättigend.

Sie kennen das vielleicht von diversen fertigen Gerichten: Sie sind durchaus schmackhaft, doch das Sättigungssignal stellt sich einfach nicht ein – nach dem Verzehr ist man immer noch hungrig. So greift man zu größeren Portionen/Mengen und isst mehr als man eigentlich wollte und sollte.

Viele natürliche Lebensmittel, so auch Fleisch, werden heutzutage industriell weiterverarbeitet. Zusatz-, Farb- und Aromastoffe werden zugesetzt, um es farblich ansprechender zu machen, den Geschmack künstlich zu verstärken und unsere Sinne zu täuschen.

Es kommt oft vor, dass Salzwasser eingespritzt wird, um Herstellungskosten zu senken und das Verkaufsgewicht zu maximieren. Das macht sich dann in der Fleischstruktur und im Geschmack bemerkbar: Bei der Zubereitung tritt das Wasser aus – das Fleischstück verliert an Saft, schrumpft zusammen und schmeckt nicht.

## **Aumaerk verzichtet auf Zusatzstoffe**

Aumaerk verzichtet konsequent und kompromisslos auf jegliche künstlichen Zusätze und chemische „Helfer“. Durch die „Wet Aged“ Reifung und die einzigartige, besonders lange dauernde und schonende Veredelung in der Manufaktur bleibt die Zellstruktur erhalten und der Fleischsaft im Proteinnetzwerk gespeichert. Das Fleisch verliert somit auch bei der Zubereitung kaum an Gewicht – die Saftigkeit und auch der originale natürliche Fleischgeschmack bleiben bis zum fertigen Gericht erhalten.

**Besuchen Sie uns auf: [fleischundco.at](http://fleischundco.at)**