Festtagsbraten im Fokus: Wildbret – Der gesunde Genuss!

„Wildbret ist gesund!“ tönt es von Seiten der OÖ Jägerschaft… aber ist das Fakt oder Fake? Festtagsbraten vom Wild? Ein Blick über den Tellerrand lohnt sich.

Das Argument „Wildbret ist gesund“ basiert darauf, dass Wild einen geringeren Fettanteil als Rind, Schwein oder Geflügel und damit weniger Kalorien aufweist. Das stimmt zwar, und gerade im Kontrast zu den üppigen Weihnachtsgerichten ist das ein attraktiver Gedanke. Doch die wahre, tiefere Gesundheit des Wildbrets ist es wert, genauer betrachtet zu werden – denn sie macht es zum idealen, unbeschwerten Festtagsgenuss.

Das „gesunde“ Fett: Ein Geschenk im Wildfleisch
Fett hat oft einen schlechten Ruf, besonders wenn wir an die Weihnachtsleckereien denken. Doch es gibt Fette, die für unseren Körper essenziell sind, die also vom Körper nicht selbst hergestellt werden können – die sogenannten **ungesättigten Fettsäuren**. Gerade diese gesunden Fette sind im Wildbret in einem relativ hohen Anteil enthalten und haben ausgesprochen positive Wirkungen auf den menschlichen Organismus.

- **Die Kraft der Omega-Fettsäuren:** Ungesättigte Fettsäuren sind wichtig für den Muskelaufbau. Besonders wertvoll sind die **Omega-3-Fettsäuren**, bekannt aus Fischöl, Lein- oder Rapsöl, aber auch im Wildbret stecken sie in beachtlicher Menge.
- **Optimales Verhältnis für das Herz:** Für eine gesunde Ernährung ist das Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren entscheidend. Es sollte nicht mehr als 5:1 betragen. Genau das bietet Wildbret.

Wildbret im Advent: Die einheimische Quelle für Omega-3
Während die Omega-3-Fettsäuren im Fisch, vor allem Lachs, bekannt sind, bietet uns unsere einheimische Natur einen ebenso wertvollen Beitrag für das festliche Menü: Wildbret aus freier Natur.

- **Unsere Omega-3-Stars:** Hier stechen besonders der **Feldhase** und das **Reh** hervor – zwei Wildarten, die in unseren Wäldern in relativ guten Beständen vorkommen und nachhaltig und unbedenklich bejagt werden können. Sie liefern somit einen gesunden und lokalen Festtagsschmaus.

Wildbret (nicht nur) für die Festtage: So kommen Sie zum regionalen Genuss
Planen Sie einen festlichen Wildschmaus?
- **Direkter Kontakt:** Wenden Sie sich an die **örtliche Jägerschaft**.
- **Online-Quellen:** Nutzen Sie die Homepage des **OÖ Landesjagdverbands** *(www.ooeljv.at/home/rund-um-die-jagd/wildbret-rezepte/wildbret-direkt-vom-jager/)* oder die Plattform der **ARGE Wildbret** *(www.wilder-genuss.at)*.
- **Handel:** Beziehen Sie das Wild über den **gut sortierten Fleischfachhandel und die Oö. Wildbrethändler**.

Auf den genannten Webseiten finden Sie außerdem passende Rezeptideen, die zum einfachen Nachkochen einladen.

Die OÖJägerschaft wünscht Frohe Festtage!