

# Superfood von den Almen

Haben Sie gewusst, dass die Almen die Basis für die gesündesten Lebensmittel liefern?

Die Gründe dafür sind vielschichtig:

Das raue Klima lässt die besten und robustesten Gräser wachsen. Diese Gräser stellen die Hauptnahrungsquelle für die Almtiere dar. Die gesunden Inhaltsstoffe aus den Gräsern finden Sie in umgewandelter Form in den tierischen Produkten wieder, z. B. in der Almbutter, dem Almkäse oder dem Fleisch von Almtieren.

**„Das Tier ist, was es frisst“**

Als Konsument können Sie bei vielen Produkten allein optisch ganz einfach unterscheiden, ob es sich um ein gesundes Almprodukt oder um eine billige Massenware handelt.

**Hochwertige Almbutter** ist zum Beispiel direkt aus dem Kühlschrank entnommen bereits **weich** (*im Butterfach oder ganz oben im Kühlschrank lagern*) und **durch und durch gelb**. Sie **schmeckt kräftiger** als herkömmliche Mastmilchbutter.

- **Von natur aus weich** wird die Butter durch die gesunden ungesättigten Fettsäuren, die aus dem Almgras stammen. Es handelt sich dabei um Fettbestandteile, die u.a. für die Schutzschichten der Nerven und für das Gehirn wichtig sind. Der Körper verwendet diese Fette also nicht primär für den Aufbau der Fettpölsterchen. Eine harte Butter zeugt hingegen von einem hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren. Diese Fette dienen im Körper fast ausschließlich dem Füllen der Fettdepots.
- Die **gelbe Butterfarbe** stammt vom krebsschützenden natürlichen  $\beta$ -Carotin, das die Tiere über die Almgräser zu sich nehmen und über die Milch wieder ausscheiden. Im Vergleich dazu enthält eine Butter von Tieren, die kein frisches Gras fressen, kaum natürliches  $\beta$ -Carotin, erkennbar auch an der weißen Butterfarbe.
- Der **kräftige Geschmack** ergibt sich aus einer Kombination aus den besonders gesunden Omega-3-Fettsäuren und den Aromen, die die Tiere mit den Almgräsern aufnehmen und wieder ausscheiden.

Analog zur Butter verhält es sich auch bei allen anderen Alm-Milchprodukten, z. B. bei Almkäse, Buttermilch, Topfen, Joghurt, Frischkäse etc.

Almkäse punktet zudem mit einem besonders hohen Kalziumanteil. Schon **3 ½ dünne Scheiben Almkäse** (ca. 90 g) **decken den gesamten Tageskalziumbedarf** eines Erwachsenen. Buttermilch von Almbetrieben, die Sauermilchkäse herstellen, weist ebenfalls einen besonders hohen Kalziumanteil auf. Mit Obst, Gemüse, Salat, Zwiebelringen oder Kräutern genossen, lässt sich das Kalzium aus den Milchprodukten noch besser aufnehmen.

**Almmilchprodukte weisen ein besonders gesundes Fettsäuremuster auf, enthalten krebsschützendes natürliches  $\beta$ -Carotin und reichlich Omega-3-Fettsäuren**

**Almfleisch** punktet, wie die Butter, durch eine besonders gesunde Fettzusammensetzung. Sie erkennen die gesundheitliche Qualität oft an der Konsistenz des Speckfettes. Schaben Sie mit einem Messer über das Speckfett. Ergibt sich eine weißliche, weiche, leicht ölige Masse, so handelt es sich um ein Stück Fleisch, mit einem hohen Anteil an gesunden ungesättigten Fettsäuren. Bleibt das Fett,

das Sie abgeschabt haben, hingegen weiß und fest, dann liegen vermutlich viele „hüft-füllende“ gesättigte Fettsäuren vor.

Almfleisch bietet zusätzlich zu den gesunden Inhaltsstoffen noch einen weiteren großen Vorteil, der in der heutigen Zeit fast unbezahlbar ist. Das Risiko für gefährliche multiresistente Keime liegt bei Almfleisch bei nahezu Null. Der Grund dafür verbirgt sich in der Haltung der Tiere. Die Tiere verbringen die Tage und oft auch die Nächte im Freien. Sie tanken frische Luft, können sich frei bewegen, trinken frisches Quellwasser und stärken somit ihr Immunsystem. Das führt dazu, dass Almtiere, auch über den Almsommer hinaus, deutlich gesünder und robuster sind und damit weniger Medikamente, z. B. Antibiotika benötigen. Multiresistente Keime, hervorgerufen durch ein Übermaß an Antibiotika, haben bei Almtieren also kaum eine Chance. Hingegen stellen z. B. das vermeintlich gesunde Hühnerfleisch und Putenfleisch aus Industrie-Mastbetrieben eine potentielle Gefahrenquelle dar, da diese Tiere aufgrund der intensiven Massenhaltung in künstlich beleuchteten Ställen meist krankheitsanfälliger sind als die extensiv gehaltenen Almtiere.

**Almtiere sind robust und gesund und benötigen kaum Medikamente. Das Risiko für Medikamentenrückstände oder multiresistente Keime ist vernachlässigbar.**

Genießen Sie also das Superfood von den Alpen mit der Gewissheit, sich und Ihrer Gesundheit etwas Gutes zu tun. Frei nach dem Motto: „Lieber ein etwas teureres Almprodukt in Maßen, als gesundheitlich minderwertige Produkte in Massen!“

*Weiterführende Literatur: KIRCHMAIER, A. (2015): Gesundheitlicher Mehrwert und Sonderwirkung von Almprodukten. In: Fachunterlagen Almwirtschaft. Almwirtschaftliches Basiswissen - Von der Bedeutung der Alpen. LFI Österreich, Wien.*