

## Wild in der Ernährung

Unter Wild versteht man die jagdbaren Tiere, die frei in der Natur leben.

Sie ernähren sich von verschiedensten Gräsern, Kräutern, Knospen, Früchten der Waldbäume und ihr Fleisch zeichnet sich daher durch einen würzigen, unverwechselbaren Geschmack aus.

Wildbret ist reich an Mineralstoffen, Kalium, Phosphor, Eisen, Kupfer und Zink sowie Vitamin B2. Der geringe Fettansatz ergibt sich aus der starken körperlichen Bewegung des Wildes.

### Nähr- und Energiewerte der wichtigsten Wild- und Geflügelarten

100 g eßbarer Anteil enthalten	Wasser g	Eiweiß g	Fett g	Kohlenhydrate g	Kilo-Joule	Kilo-kalorien
Reh-Rücken	72,2	22,4	3,55	*	534	128
Reh-Keule	75,7	21,4	1,25	*	429	103
Hirsch	74,7	20,6	3,34	*	494	118
Damhirsch	75	20	2,5	1	485	116
Wildschwein	75	22	2,4	0,4	460	110
Hase	73,3	21,6	3,0	*	499	119
Kaninchen	69,6	20,8	7,62	0,6	669	160
Fasan	74	23,9	2	*	439	105
Wildente	73	23	3	0,5	519	124

\* gar nicht oder nur in Spuren vorhanden nach: Souci/Fachmann/Kraut und Documenta Geigy