

Trockenfleisch

Trockenfleisch ist wohl der neue Supplement Trend geworden. Das lassen sich die Hersteller auch gut bezahlen. Denn immerhin kostet ein Kilogramm Trockenfleisch im Schnitt stolze 30 Euro.

Doch ist es das Wert?

Die Herstellung

Bei Trockenfleisch handelt es sich im Grunde um rohes Fleisch, das in einer Gewürzmischung gelagert wird und dem Flüssigkeit entweder an der freien Luft oder im Dörröfen entzogen wird. Damit einher geht ein Gewichtsverlust von bis zu 50%. Ebenso wie beim viel bekannteren Trockenobst handelt es sich beim Trockenfleisch also um hochkonzentrierte Nährstoffe.

Die Zusammensetzung und das Preis/Leistungsverhältnis

Je nach Hersteller kann die Zusammensetzung natürlich variieren. 100g Trockenfleisch bieten jedoch oft 50g tierische Proteine bei einem verschwindend geringen Kohlenhydrat- und Fettanteil.

Im Vergleich: Ein normales Nackensteak hat etwa 19g Protein und 10g Fett. Meist wird schon etwas mageres Fleisch für die Trockenfleischherstellung verwendet, wir wollen das Nackensteak hier nur als Referenz nehmen. Nichts desto trotz kostet 1 KG Nackensteak etwa 8 Euro. Durchgerechnet werden wir feststellen, dass der Preis pro Gramm Protein beim Trockenfleisch etwa 1/3 höher ist.

Ausgehend von 190g/Kg Protein auf einem Nackensteak und 500g/Kg auf Trockenfleisch:

1 Kg reines Protein aus normalem Nackensteak: ca.42 Euro(8 Euro/190g*1000g)

1 Kg reines Protein aus Trockenfleisch: ca 60 Euro(30 Euro/500g*1000g)

Im Vergleich dazu:

1 Kg Protein 90% Pulver(Marke) kostet 30 Euro, das heißt:

1 Kg reines Protein aus Pulver: ca. 33 Euro(30 Euro/900g*1000g)

Fazit

Trockenfleisch hat rechnerisch gesehen das schlechteste Preis pro Gramm Protein Verhältnis. Vom Geschmack her muss wohl jeder selbst entscheiden, ob Trockenfleisch etwas für ihn ist. Außerdem sollten Sie auch darauf achten, welche weiteren Zusatzstoffe dem Fleisch beigemischt wurden. Zu stark gepökelt Fleisch übersättigt schnell Ihren Bedarf an Natriumchlorid.

Es ist und bleibt aber ein praktischer Begleiter für den Snack zwischendurch. Denn Trockenfleisch muss weder im Kühlschrank gelagert werden, noch aufwendig zubereitet werden. Als Knabberei für

zwischendurch oder als Begleiter auf Touren ist es also bestens geeignet. Als Ersatz für normale tierische Kost kann sich die hohe Nährstoffdichte zum einen als unverträglich erweisen, andererseits ist es schlichtweg zu teuer.