

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b>	<b>12</b>
Geschichtliches zu den Innereien	12
Besonderheiten bei den Nährstoffen	12
Nachhaltigkeit	14
Verfügbarkeit	14
Allgemeine Zubereitungstipps	15
<b>Blut</b>	<b>16</b>
Ursprung	16
Nährstoffe	17
Rinderblutwurst	19
Gebackenes Blut	21
<b>Bries</b>	<b>23</b>
Ursprung	23
Nährstoffe	24
Paniertes Bries	25
<b>Fett</b>	<b>27</b>
Kalorien nutzen	27
Ursprung	28
Nährstoffe	28
Die Fettsäuren in tierischem Fett	29
Griebenschmalz	31
Rinderschmalz	33
Körpercreme aus Rinderschmalz	36
<b>Füße</b>	<b>37</b>
Ursprung	37
Nährstoffe	38
Schweinesülze	39

<b>Herz</b>	<b>40</b>
Ursprung	40
Nährstoffe	41
Dünne Steaks aus Herz	42
Gulasch aus Herz	43
<b>Hirn</b>	<b>44</b>
Nährstoffe	45
Paniertes Hirn	47
Hirn-Ei-Pfannkuchen	49
<b>Knochen</b>	<b>50</b>
Ursprung	50
Nährstoffe	51
Knochen vom Grill	51
Knochenbrühe	52
Die Tradition der Knochenbrühe	52
Gelatine und Kollagen	54
Aminosäuren in der Knochenbrühe	54
Knochenbrühe als Eiweißquelle	56
Was haben Knochenbrühe und Geschmacksverstärker gemeinsam?	56
Knorpel wird unterschätzt	58
Mineralien aus der Knochenbrühe	58
Protein-Glucose-Verbindungen	59
Erforscher der Knochenbrühe	60
Knochenbrühe	61
<b>Knochenmark</b>	<b>63</b>
Ursprung	63
Nährstoffe	64
Knochenmark als Snack oder als Beilage	66

<b>Kopf</b>	<b>67</b>
Ursprung, je zwei Hälften	68
Schweinskopfsülze	69
Kalbsbacken	71
Gepresster Kalbskopf	72
<b>Kronfleisch</b>	<b>73</b>
Ursprung	74
Nährstoffe	74
<b>Kuheuter</b>	<b>78</b>
Kuheuterschnitzel	78
<b>Leber</b>	<b>80</b>
Ursprung	80
Nährstoffe	81
Leberrezepte	83
<b>Lunge</b>	<b>84</b>
Ursprung	84
Nährstoffe	85
Lungenrezepte	86
<b>Milz</b>	<b>87</b>
Ursprung	87
Nährstoffe	88
Milzrezepte	89
<b>Nieren</b>	<b>90</b>
Ursprung	90
Nährstoffe	91
Nierenrezepte	92

<b>Schwanz</b>	<b>93</b>
Ursprung	93
Ochschwanz, geschmort	94
<b>Stierhoden</b>	<b>95</b>
Nährstoffe	96
Stierhodenrezepte	96
<b>Zunge</b>	<b>97</b>
Ursprung:	97
Nährstoffe	98
Zungenrezepte	99
<b>Quellen</b>	<b>100</b>

# Einleitung

## Geschichtliches zu den Innereien

Innereien sind aus der Mode gekommen. Dabei haben sie wirklich ein Comeback verdient. Sie waren über Jahrtausende, ja vermutlich Jahrmillionen, heiß begehrt. In der Tierwelt hat sich das nicht verändert.

Innereien sind bei den Carnivoren nach wie vor sehr beliebt. Und das aus gutem Grund! Sie enthalten nämlich sehr viele Nährstoffe. Nachdem eine Wolfsherde seine Beute erlegt hat, schnappt sich das Alphetier, sprich der Anführer unter den Wölfen, als erstes die nährstoffreichen Organe.

Uns Menschen wurde in den letzten Jahren dagegen immer wieder erzählt, dass Innereien sehr viele Giftstoffe enthalten. Dabei ist die Leber zwar ein Entgiftungsorgan, aber sie speichert das Gift nicht. In allen traditionellen Völkern waren Innereien ein wichtiger Teil der Ernährung. Gerade Kinder und Schwangere sollten von den Innereien etwas abbekommen. Aufgrund unserer Kohlenhydratsucht haben wir uns vom Geschmack der Leber entwöhnt. Dabei lieben selbst kleine Kinder die Leber, weil sie leicht süß schmeckt.

## Besonderheiten bei den Nährstoffen

Innereien sind so gesehen als Superfood einzuordnen. Sie sind sehr reich an Mineralien und Vitaminen. Gerade Eisen ist dort in der organischen Form von Hämeisen in großen Mengen vorhanden und mehr bioverfügbar als jegliche anorganische Form aus pflanzlichen Eisenquellen. Leider sind nicht zu allen Innereien Nährwertangaben verfügbar. Sie werden anscheinend selten untersucht. Vielleicht deshalb, weil es keine Interessenvertreter für diese natürlichen günstigen Nährstoffe gibt?

Die Pharma- und Gesundheitsindustrie, die an der Finanzierung von Studien beteiligt sind, möchten natürlich ihre Produkte an den Mann bringen. Das kann man ihnen wohl nicht verübeln. Und auch in den Kontrollgremien unseres Gesundheitssystems spielen diese Vertreter eine einflussreiche Rolle. Zur Verflechtung von Big Pharma und Wissenschaft empfehle ich das Buch von Dr. Peter Gøtzsche „Tödliche Medizin und organisierte Kriminalität: Wie die Pharmaindustrie unser Gesundheitswesen korrumpiert“.

So wird Ihnen also niemand in einer Zeitschrift oder in einem Fernsehsender zu Innereien raten, wenn deren größte Geldeinnahme die Werbung aus der Pharma- und Nahrungsergänzungsmittelindustrie ist. Wenn wir hier von Nose-to-tail sprechen, dann sind natürlich auch die tierischen Fette gemeint. Sie enthalten neben dem wertvollen Cholesterin auch die zahlreichen fettlöslichen Vitamine E, D, K und A. Auch die Zusammensetzung der Fettsäuren kommt in tierischen Fetten im richtigen Verhältnis vor, insbesondere bei artgerechter Haltung.

Bei den Fetten könnte man argumentieren, dass sie mehr Schadstoffe speichern. Aber auch hier ist die Menge verglichen mit den natürlichen Giftstoffen in Pflanzen sehr gering. Ein Tier kann mit seinem Organismus Schadstoffe sehr gut ausleiten. Pflanzen dagegen nicht. Sie sind außerdem auf natürliche Pestizide, sprich Giftstoffe, angewiesen, um sie vor dem Gefressenwerden zu bewahren. Wer tierische Fette von Tieren aus artgerechter Haltung konsumiert, der kann davon ausgehen, dass er die bestmögliche Fettzusammensetzung erhält, inklusive guter fettlöslicher Vitamine, aber wenig Schadstoffen.

Im Fett von Tieren aus Freilandhaltung ist besonders das Vitamin D in höherer Menge vorhanden. Es gibt dafür zwar leider keine Messungen, aber die Tiere produzieren genauso Vitamin D bei Sonneneinstrahlung, wie wir auch.

Es wird heutzutage immer mehr darauf hingewiesen, dass wir Vitamin D als Nahrungsergänzungsmittel einnehmen sollten, weil die Aufnahme über das Sonnenlicht nicht über den Winter nicht ausreichen würde. Das widerspricht aber sehr stark den Gegebenheiten, die Urvölker früher in nördlichen Regionen hatten. Dort hat man auch bei ursprünglich und traditionell lebenden Völkern festgestellt, dass sie keinen Vitamin-D-Mangel aufwiesen. Das kann zwei Gründe haben. Einerseits hielt ihr Vitamin-D-Spiegel länger an, da sie kaum Kohlenhydrate aßen, denn Vitamin D wird beim Verzehr großer Mengen Kohlenhydrate schneller aufgebraucht. Andererseits aßen diese Völker reichlich tierische Fette, was wohl auch zum Erhalt eines normalen Vitamin-D-Spiegels beigetragen hat. Vermutlich spielen hier beide Faktoren eine Rolle.

### **Nachhaltigkeit**

Heutzutage werden 50 % des Tieres weggeworfen. Dazu zählen Knochen, Innereien und Fett. Was für eine Verschwendung, oder!?

Diese Verschwendung bezieht sich nicht nur auf die guten bioverfügbaren Nährstoffe, sondern auch auf die Kalorien, die im Müll landen. Und anstatt dass wir die tierischen Fette verzehren, werden auf separaten Äckern Raps, Soja und Sonnenblumen angebaut, um daraus Öl herzustellen.

### **Verfügbarkeit**

Innereien sind sehr günstig, weil die Nachfrage heutzutage sehr gering ist. Am einfachsten kommt man über einen Schlachter an Innereien. In den Städten sind aufgrund der Abwasservorschriften nur noch große Schlachthäuser vorhanden. Am besten, Sie wenden sich direkt an diese Schlachthäuser, um an Innereien zu gelangen. Auf dem Land ist es

sinnvoll direkt zu den Metzgern zu gehen, die selber schlachten oder zu Lohnschlachtereien. Letzteres sind Betriebe die für die Direktvermarktung der Landwirte schlachten und zerlegen.

## Allgemeine Zubereitungstipps

Innereien sollten frisch verzehrt werden. Ob roh oder gegart kann man je nach Vorlieben beschließen. Es sollte einem aber bewusst sein, dass durch das Garen der Innereien die wasserlöslichen Vitamine, also die B-Vitamine und Vitamin C zu 75 % zerstört werden. Die fettlöslichen Vitamine wie Vitamin K, D und E werden nur zu 25 % zerstört. Mineralien wie Eisen und Zink bleiben voll bioverfügbar.

Es wird häufig dazu geraten die Innereien vor dem Verzehr für circa 10 Tage einzufrieren, um mögliche Parasiten bzw. Bakterien abzutöten. Wer bereits längere Zeit als Carnetarier lebt und eine starke Magensäure besitzt, muss sich darüber nicht so viele Gedanken machen.

Die Bewegung der Roh-Carnivoren, zu der Dr. Aajonus Vonderplanitz viel beigetragen hat, behauptet dagegen, dass das Einfrieren von Nachteil ist, weil gerade diese "Parasiten" oder Bakterien wichtig für die optimale Verdauung sind. Auch beim Fett behauptet Vonderplanitz, dass die Verdauung des rohen Fettes wesentlich leichter ist als die des gegarten Fettes.

Wer empfindlich gegenüber Sehnen und Knorpel ist, der sollte die Innereien immer gründlich davon befreien. Das setzt natürlich wesentlich mehr Vorbereitungszeit voraus.

In diesem Guide haben wir die wichtigsten Innereien alphabetisch aufgeführt. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Ausprobieren.