Qualitätssicherung. **Vom Landwirt bis zur Ladentheke.**

QS. Ihr Prüfsystem für Lebensmittel.

Wenn es um Fleisch geht.

Qualität. Warenkunde.
Küchentechniken. Rezeptideen.

2001
10 JAHRE
2011

QS. Ihr Prüfsystem für Lebensmittel.

Fleisch.
Ein Lebensmittel aus guten Händen.

Liebe Leserinnen und Leser,

die Gründung des QS-Systems im Oktober 2001 war eine grundlegende Innovation in der Qualitätssicherung für frische Lebensmittel in Deutschland – und ist es bis heute. Europaweit gibt es kein vergleichbares Prüfsystem, das wie QS stufenübergreifend organisiert ist und den gesamten Herstellungsprozess – vom Landwirt bis zur Ladentheke – lückenlos kontrolliert. Ein Konzept, das überzeugt: Heute steht QS für eine starke Gemeinschaft von über 133.000 Partnern, und das europaweit. Mehr als 23.000 Märkte des Lebensmitteleinzelhandels bieten heute Fleisch, Wurst und Schinken mit dem QS-Prüfzeichen an. Ein Zeichen, das sich beim Verbraucher als klares Signal für sichere Lebensmittel etabliert hat und das Vertrauen schafft.

Dabei leistet jeder einzelne QS-Systempartner einen wichtigen Beitrag für die Sicherheit der erzeugten Lebensmittel. Egal ob Landwirt, Futtermittelhersteller, Schlachtermeister oder Lebensmittelhändler: Jeder liefert jedem Qualität. Regelmäßige neutrale Kontrollen durch unabhängige Agrar- und Lebensmittelexperten stellen sicher, dass alle Anforderungen konsequent eingehalten werden. Erst dann dürfen die fertigen Produkte das blaue QS-Prüfzeichen tragen. Verbraucher können beim Kauf von Fleisch, Wurst und Schinken mit dem QS-Prüfzeichen darauf vertrauen, dass es sich um ein sicheres Lebensmittel aus guten Händen handelt. Weitere Informationen dazu finden Sie unter **www.qs-prüfsystem.de**.

Unterstützt von den LandFrauen haben wir in dieser Broschüre zusammengestellt, welches Stück Fleisch wie eingesetzt wird und worauf Sie beim Einkauf achten sollten. Dazu finden Sie praktische Tipps für den richtigen Umgang zuhause und leckere Rezeptideen.

Viel Freude beim Einkaufen, Zubereiten und Kochen und einen guten Appetit wünscht Ihnen das gesamte QS-Team!

Inhalt

2 Fleisch. Ein Lebensmittel aus guten Händen.

4 QS. Qualitätssicherung, die Vertrauen schafft.

8 Starke Partner. Vom Landwirt bis zur Ladentheke.

10 Die Bedeutung von Fleisch für eine ausgewogene Ernährung

20 Rindfleisch
Für Festtagsbraten, Steaks oder kräftige Brühe

24 Schweinefleisch
Die Nummer eins auf deutschen Tellern

28 Kalbfleisch
Zarter Geschmack für Genießer

32 Hähnchen, Pute und Ente
Die leichte Vielfalt

36 Hackfleisch
Ganz schön durchgedreht

40 Wurst und Schinken
Deutschland hat die große Vielfalt

44 Umgang mit Fleisch in der eigenen Küche

56 Rezepte

58 Zehn LandFrauen-Tipps zum bewussten Umgang mit Fleisch

QS. Qualitätssicherung, die Vertrauen schafft.

Qualitativ hochwertiges Rind- und Schweinefleisch, Geflügel, Wurst und Schinken, zuverlässig und sicher produziert und bestens präsentiert. Kunden erwarten Qualität - egal ob im SB-Regal oder an der Bedientheke. Eine konsequente Qualitätssicherung ist dafür unverzichtbar. Genau das leistet das QS-Prüfsystem.

Der Weg der Kontrolle beginnt bei QS schon in der Futtermittelproduktion und erstreckt sich über die Landwirtschaft, die Schlachtung und Zerlegung sowie die Verarbeitung bis in die Ladentheke des Lebensmitteleinzelhandels. Klare und verbindliche Anforderungen existieren für die einzelnen Schritte in der Erzeugung und Vermarktung. Diese betreffen unter anderem den Einsatz von Pflanzenschutzmitteln beim Futteranbau, die Tierhaltung und Fütterung, die Hygiene sowie die Einhaltung der Kühlkette und die Rückverfolgbarkeit der Lebensmittel. Die beteiligten Betriebe kontrollieren und dokumentieren die Einhaltung dieser Anforderungen Tag für Tag.

Um die konsequente und lückenlose Einhaltung der Anforderungen zu gewährleisten, überprüfen zusätzlich unabhängige Agrar- und Lebensmittelexperten regelmäßig die Betriebe. Damit wird die umfassende Prozess- und Herkunftssicherung über den gesamten Lebenslauf eines Produktes sichergestellt. Fleisch, Wurst und Schinken tragen nur dann das QS-Prüfzeichen, wenn sich alle an der Herstellung und Vermarktung Beteiligten entlang der Lebensmittelkette durchgängig an die Anforderungen halten.

In den zehn Jahren seit seiner Gründung im Jahr 2001 hat sich QS als umfassendes Qualitätssicherungssystem bei Fleisch und Fleischwaren bewährt. Mehr als 23.000 Märkte des Lebensmitteleinzelhandels bieten heute Fleisch, Wurst und Schinken mit dem QS-Prüfzeichen an. Das Zeichen ist ein klares Signal für den Kauf sicherer Lebensmittel von zuverlässigen Lieferanten.

Nähere Informationen zu den Handelsketten, bei denen Sie QS-geprüfte Produkte kaufen können und noch vieles mehr rund um das Thema Lebensmittelsicherheit finden Sie unter **www.qs-prüfsystem.de**.

Was es beim Einkauf und in der Küche sonst noch alles zu beachten gibt, erfahren Sie auf den folgenden Seiten.

Augen auf beim Einkauf

Wer ein Stück Fleisch zubereiten möchte, freut sich auf ein zartes Stück, das am besten „auf der Zunge zergeht“. Dieses Genusserlebnis können nicht alle Teilstücke erfüllen, aber auch Geschmortes oder Fleisch als herzhafte Suppeneinlage sollten keinesfalls zäh oder trocken sein. Beim Einkauf sollten Sie daher auch auf folgende Qualitätsmerkmale achten:

Erstes Signal: arttypische Farbe

Die Farbe hängt in erster Linie von der Fleischart, der Fütterung und dem Alter der Tiere ab: Je jünger das Tier ist, desto heller die Fleischfarbe. Beim Kalb und auch bei Geflügel ist sie rosa bis hellrot. Beim Jungbullenfleisch sollte die Farbe hell- bis mittelrot sein, bei Färsen- und Ochsenfleisch mittel- bis dunkelrot. Kuhfleisch ist dunkelrot, Schweinefleisch hellrot bis rot.

Die Struktur entscheidet über die Eignung

Bei der Struktur des Fleisches ist die Dicke der Muskelfasern ausschlaggebend. Dickere, festere Muskelfasern findet man eher bei älteren oder männlichen Tieren sowie bei Teilstücken aus stark beanspruchten Muskelpartien wie Schulter und Schenkel. Kalbfleisch ist feinfaserig. Kurzbratstücke sollten möglichst feine Muskelfasern haben. Grobfaseriges Fleisch eignet sich besonders zum Kochen und Schmoren.

Fett im Fleisch spart Fett bei der Zubereitung

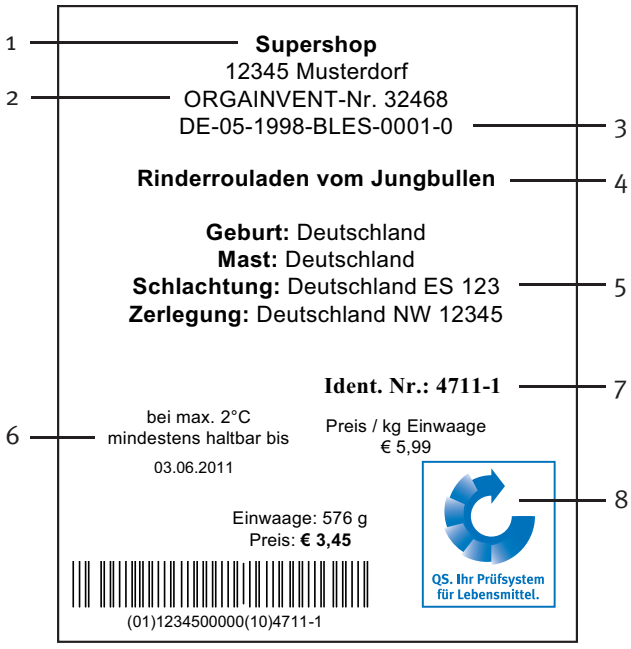
Marmorierung oder Fettmaserung ist der Fachbegriff für den Fettanteil, der sichtbar zwischen den Muskelfasern sitzt. Marmoriertes Fleisch bleibt beim Braten besonders saftig. Außerdem kommt es mit weniger Bratfett aus. Mit dem Alter der Tiere nimmt die Fettmarmorierung zu und die Fettfarbe verändert sich von Weiß zu Gelb.

Was das Etikett verrät

Wer das Etikett richtig liest, erfährt viel über Qualität, Herkunft und Frische des Fleisches.

Hier sind die wichtigsten Elemente erklärt:

1) Name und Anschrift des Herstellers (etikettierendes Unternehmen), des Verpackers oder des im EG-Raum niedergelassenen Verkäufers.
2) Teilnehmernummer bei ORGAINVENT. Dieses Etikettierungssystem dient der Herkunftssicherung und Rückverfolgbarkeit von Rindfleisch gemäß VO (EG) 1760/2000.
3) Zulassungsnummer des ORGAINVENT Systems bei der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE).
4) Verkehrsbezeichnung, also Fleischart/Kategorie und die Produktbezeichnung.
5) Herkunftskennzeichnung inkl. Zulassungsnummern des Schlachtbetriebes und des Zerlegebetriebes.
6) Mindesthaltbarkeitsdatum mit Hinweis auf die Lagertemperatur (bei Fleisch und Geflügel-Frostware) ODER Verbrauchsdatum mit Hinweis auf die Lagertemperatur (bei Hackfleisch und Frischgeflügel).
7) Ident.-Nr. (bei Rindfleisch) ermöglicht die Rückverfolgbarkeit des Produktes zum einzelnen Rind oder zu einer Gruppe von Rindern.
8) QS-Prüfzeichen, signalisiert die umfassende Qualitätskontrolle vom Landwirt bis zur Ladentheke.



Verbrauchs- oder Mindesthaltbarkeitsdatum?

Zwei unterschiedliche Daten finden sich auf Fleisch aus der Selbstbedienungs-Theke: das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) und das Verbrauchsdatum. Das MHD steht auch auf anderen Lebensmitteln wie Milch oder Brot. Es gibt Auskunft darüber, bis zu welchem Zeitpunkt Lebensmittel ihre speziellen geschmacklichen Eigenschaften behalten, vorausgesetzt natürlich, sie werden zu Hause richtig gelagert. Auch nach Ablauf des MHD können Lebensmittel noch einwandfrei sein.

Anders sieht es mit dem Verbrauchsdatum aus, mit dem leicht verderbliche Lebensmittel wie Hackfleisch oder Geflügel gekennzeichnet sind. Hier gilt: Mit dem Ablauf des Verbrauchsdatums sollte das Lebensmittel nicht mehr verzehrt werden.

Starke Partner.
Vom Landwirt bis zur Ladentheke.

Lebensmittel sind heute sicherer, werden zuverlässiger produziert und besser als jemals zuvor kontrolliert. Das gilt insbesondere auch für Fleisch. In den zehn Jahren seit seiner Gründung in 2001 hat das QS-System mit seiner durchgängigen Qualitätssicherung einen erheblichen Beitrag dazu geleistet. Das QS-Prüfzeichen auf dem Produkt steht dafür, dass in der Herstellung und der Vermarktung alles sorgfältig und fachgerecht zugeht. Eben ein Lebensmittel aus guten Händen.

Kontrollen auf allen Stufen – umfasssend und gründlich

Futtermittelwirtschaft:

Lebensmittelsicherheit beginnt beim Futtermittel, dem Ausgangspunkt für die Herstellung von Fleisch, Wurst und Schinken. Um sicher zu gehen, dass nur einwandfreie Futtermittel verfüttert werden, wird in diesem Segment jede einzelne Produktionsstufe – vom Hersteller über den Transport bis hin zum abnehmenden Landwirt – geprüft.

Fleischwirtschaft:

Bei der Überprüfung der Produktionsschritte wird eine Vielzahl von Kriterien berücksichtigt wie zum Beispiel die Hygiene, die Rückverfolgbarkeit oder die Rezepturbestandteile. Darüber hinaus spielt die Herkunft der Ware eine entscheidende Rolle.

Landwirtschaft:

Auch der Landwirt hält sich an die Kriterien des QS-Systems. Geprüft wird unter anderem, ob die Anforderungen an Fütterung, Haltung und Pflege der Tiere eingehalten werden. Selbstverständlich unterliegt auch der Tiertransport strengen Anforderungen.

Lebensmitteleinzelhandel:

Hier kommt es vor allem auf die Einhaltung der Kühlkette an. Von der Anlieferung bis hin zur Präsentation der Ware in der Theke oder SB-Truhe muss die vorgegebene Temperatur jederzeit eingehalten und kontrolliert werden. Auch die Regeln für die Hygiene gilt es einzuhalten.

Die Bedeutung von Fleisch für eine ausgewogene Ernährung

Nährstoffpower für Mutter …

Dass Frauen während der Schwangerschaft nicht „für zwei“ essen müssen, hat sich inzwischen herumgesprochen. Dennoch ist an dem Spruch etwas Wahres, denn in Schwangerschaft und Stillzeit verändern sich die Nährstoffansprüche. Während Schwangere nicht wesentlich mehr Kohlenhydrate und Fette benötigen, steigt neben dem Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen vor allem der Eiweißbedarf. Ab dem vierten Schwangerschaftsmonat sollten Frauen daher täglich ca. 10 g mehr Eiweiß und in der Stillzeit zusätzlich 5 g Eiweiß mehr verzehren. Dies entspricht 50–70 g Fleisch oder 600–800 g Kartoffeln pro Tag. Eiweißreiche Lebensmittel liefern darüber hinaus weitere wichtige Nährstoffe, deren Zufuhr in der Schwangerschaft häufig nicht ausreicht. So enthält Fleisch neben hochwertigem tierischem Eiweiß vor allem die Mineralstoffe Eisen (für die Blutbildung) und Zink (fürs Immunsystem) sowie reichlich Vitamin B1, B2 und B12, die den Stoffwechsel aktivieren und an der Blutbildung beteiligt sind. Fleisch gehört damit zu den Lebensmitteln mit einer hohen Nährstoffdichte, das heißt, pro Energieeinheit (Kalorie) verfügt es über einen hohen Gehalt an Nährstoffen. Dies ist in Schwangerschaft und Stillzeit besonders wichtig, da sich der Energieverbrauch weit weniger erhöht als der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen.

… und Kind

Eines ist klar: In den ersten Monaten ist Milch die beste Nahrung fürs Baby. Die Muttermilch oder ersatzweise eine industriell hergestellte Säuglingsmilch enthält alle Nährstoffe in der richtigen Kombination, die ein Säugling für Wachstum und Entwicklung braucht. Doch nach einigen Monaten reicht der Nährstoffgehalt der Muttermilch nicht mehr aus, um den Bedürfnissen des Kindes gerecht zu werden. Zu dieser Zeit sind außerdem die Eisenreserven, die die Mutter dem Kind mit auf die Welt gegeben hat, erschöpft, so dass eine Eisenzufuhr mit der Beikost nötig wird. Deshalb wird vom Forschungsinstitut für Kindererernährung der Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei als erster Brei in der Säuglingsernährung empfohlen. Fleisch ist darin die Quelle für Vitamin B1 sowie für die Mineralstoffe Eisen und Zink. Sie werden aus tierischen Lebensmitteln besonders gut aufgenommen. Gemüse und Kartoffeln liefern Vitamin C und Betacarotin als Vorstufe von Vitamin A. Eine Fettzugabe erleichtert die Vitaminaufnahme aus dem Brei. Zur Sicherung der Eisenversorgung sollten Eltern nach Empfehlung des Forschungsinstitutes für Kinderernährung täglich einen fleischhaltigen Brei füttern.

Junge Menschen sind anspruchsvoll

Aufgrund der Ansprüche, die Wachstum und Pubertät an den Körper stellen, ist eine ausgewogene Ernährung für Jugendliche besonders wichtig. Während der Bedarf an Energie, Eiweiß und Fett meist annähernd gedeckt wird, erreicht der Gehalt von Mikronährstoffen in der Nahrung bei Jugendlichen bei Weitem nicht die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Zu den kritischen Nährstoffen zählt Eisen, das als Bestandteil des Blutes für die Sauerstoffversorgung des ganzen Körpers notwendig ist. Fleisch und Fleischwaren sind auch in diesem Alter die besten Nahrungsquellen für Eisen. Hinzu kommt, dass Eisen aus tierischen Lebensmitteln deutlich besser verwertet werden kann als Eisen aus eisenreichen pflanzlichen Lebensmitteln.

Fitness beginnt in der Küche

Übung macht den Meister, keine Frage. Doch um beim Sport die volle Leistung zu bringen, ist neben regelmäßigem Training eine ausgewogene Ernährung unerlässlich. Besonders der Eiweißbedarf ist bei Sportlern erhöht, unabhängig davon, ob sie Kraft- oder Ausdauersport betreiben. Die Empfehlungen liegen hier bei 1,2–2,0 g Eiweiß pro kg Körpergewicht (für Nichtsportler 0,8 g pro kg Körpergewicht). Besonders günstig ist es, wenn die Eiweißmahlzeit kurz vor oder direkt nach dem Krafttraining eingenommen wird, da dann der Muskelaufbau am effektivsten ist.

Magere Fleischteilstücke mit ihrem hohen Anteil an hochwertigem tierischem Eiweiß bei gleichzeitig geringem Fettgehalt sind daher für die Sportlerernährung ideal. Darüber hinaus liefert Fleisch weitere Nährstoffe, die für Freizeit- und Leistungssportler bedeutsam sind: Vitamine der B-Gruppe, die wichtige Stoffwechselprozesse steuern, Eisen für den Sauerstofftransport im Körper und Zink, das in der Regenerationsphase den Wiederaufbau von körpereigenen Eiweißstrukturen (z. B. in Muskulatur, Sehnen und Bändern) fördert.

Für die schlanke Linie

Wer abnehmen will, hat es schwer genug, den vielen Versuchungen zu widerstehen. Diätwillige sollten deshalb niemals ganze Lebensmittelgruppen von ihrem Speiseplan streichen. Fleisch bietet sich für eine Diät geradezu an: Die mageren Teilstücke enthalten weniger als 5 g Fett pro 100 g und liefern dabei viel sättigendes Eiweiß und eine Reihe von Vitaminen und Mineralstoffen, die bei der begrenzten Nahrungsmenge sonst leicht zu kurz kommen. Besonders Schweinefleisch enthält beispielsweise reichlich Nervenvitamin B1. Grund genug, sich während der Diät sein Schnitzel ganz entspannt schmecken zu lassen!

Für Fleisch ist man nie zu alt

Während der Energieverbrauch mit dem Lebensalter sinkt, bleibt der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen gleich oder steigt sogar. Im Alter wird es daher noch wichtiger, die richtigen Lebensmittel auszuwählen, um mit weniger Energie die Nährstoffversorgung zu sichern. Fleisch liefert vergleichsweise wenig Kalorien, aber viele Vitamine und Mineralstoffe und eignet sich optimal für die Seniorenernährung. Nicht zuletzt ist Fleisch eine wichtige Quelle für Vitamin B12, das wesentlich für die Bildung neuer Zellen, insbesondere der Blutzellen, verantwortlich ist. Vitamin B12 ist als einziges Vitamin ausschließlich in tierischen Lebensmitteln wie Fleisch vorhanden.

Fleisch. Ein wertvoller Lieferant für Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe.

Fleisch schmeckt nicht nur gut, es enthält auch eine Vielzahl wichtiger Vitamine und Mineralstoffe. Diese lebenswichtigen Nährstoffe kann der Körper nicht selbst bilden; er ist also auf die ständige Zufuhr über die Nahrung angewiesen.

Fleisch. Die Quelle für Vitamine

Fleisch ist eine gute Quelle für Vitamin A sowie die B-Vitamine B1, B2, B6, B12 und Folsäure. Vitamin A ist vor allem für gutes Sehen und für gesunde Haut und Schleimhäute von Bedeutung. B-Vitamine sind Bestandteile von Enzymen und als solche wichtig für die Energiegewinnung im Körper, die Arbeit von Muskeln und Nerven, die Blutbildung, Wachstumsvorgänge und die Erneuerung der Haut. Bei den derzeit üblichen Verzehrsgewohnheiten ist Fleisch der bedeutendste Lieferant der Vitamine B1, B6 und B12. Bei der Versorgung mit Vitamin B2 steht Fleisch nach den Milchprodukten an zweiter Stelle. Vitamin A und Vitamin B12 kommen ausschließlich in tierischen Lebensmitteln vor.

Ähnlich wie die Haut sind auch die Haare und Fingernägel auf eine gute Nährstoffversorgung angewiesen. Wenn Haare abbrechen oder an der Wurzel ausfallen, kann dies ein Zeichen für einen Mangel an dem Spurenelement Zink sein. Gute Zinkquellen in der Nahrung sind vor allem tierische Lebensmittel wie Rindfleisch, Schweinefleisch und Geflügel. So liefert eine übliche Portion von 150 g magerem Schweinefleisch (z. B. Schnitzel, Filet) 40 % der für Frauen empfohlenen Zinkmenge (Männer: 30 %).

Feste und glatte Fingernägel sehen nicht nur schön aus, sie sind auch ein Zeichen für eine ausgewogene Ernährung. Brüchige Nägel können auf einen Mangel an dem Mineralstoff Eisen hinweisen. Fleisch und Wurstwaren liefern Eisen in besonders gut verwertbarer Form und leisten so einen wichtigen Beitrag zur Eisenversorgung.

Mit Vitaminen und Mineralstoffen zu mehr Widerstandskraft

Eisen ist als Bestandteil des roten Blutfarbstoffes verantwortlich für den Sauerstofftransport in Blut und Muskulatur. Das Immunsystem kann ebenfalls nur bei ausreichender Eisenversorgung gut funktionieren. Ein Rindersteak von 200 g liefert bereits gut 40 % der von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) für Männer empfohlenen Eisenzufuhr.

Für Frauen ist es mehr als ein Viertel der empfohlenen Eisenmenge. Neben Eisen sind aber auch die Vitamine B6, B12 und Folsäure sowie das Spurenelement Zink Steinchen im komplexen Mosaik der körpereigenen Abwehrkräfte. Hauptlieferanten für Vitamin B12 und Zink in der Nahrung sind alle tierischen Lebensmittel wie Fleisch, Wurst, Eier und Milchprodukte. Neben Gemüse sind Fleisch, Wurstwaren und Innereien weitere wichtige Quellen für Vitamin B6 und Folsäure.

Die ideale Kombination: wenig Kalorien – viele Nährstoffe

Fleisch ist heute deutlich fettärmer als noch vor 50 Jahren. Durch Fortschritte bei der Züchtung und Mast, aber auch durch fettärmere Zuschnitte enthalten viele Teilstücke weniger als 150 kcal (Kilokalorien) pro 100 g. Gleichzeitig ist Fleisch eine gute Quelle für verschiedene Vitamine und Mineralstoffe. Die Kombination – wenig Kalorien, viele Nährstoffe – wird als hohe Nährstoffdichte bezeichnet. Ein Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte liefert pro Energieeinheit (berechnet in kcal) besonders viel von einem Nährstoff.

Jedes Lebensmittel hat seine Stärken

Vergleicht man den Gehalt an verschiedenen B-Vitaminen bei Fleisch, Kartoffeln und Brokkoli, so zeigt sich, dass Fleisch eine höhere Nährstoffdichte für Vitamin B1 und B12 hat, während Kartoffeln und Brokkoli pro kcal besonders viel Vitamin B6 enthalten und Brokkoli die höchste Nährstoffdichte für Vitamin B2 aufzeigt. Traditionell isst man daher etwa zum Schweineschnitzel Gemüse und Kartoffeln und nimmt so eine Kombination von Lebensmitteln mit guter Nährstoffdichte für unterschiedliche Vitamine auf.

Kalbsleberscheiben mit Äpfeln im Portweinsud
(Rezept auf Seite 56)

Lokale Spezialitäten – reich an inneren Werten

Bei Innereien scheiden sich die Geister: Viele Gourmets schwören darauf, andere lehnen sie kategorisch ab. Zunge, Kalbsbries, Leber, Nieren, Herz und Kutteln sind aber feste Bestandteile lokaler Traditionen und überlieferter Rezepte. Nicht ohne Grund: Viele Innereien sind besonders vitamin- und mineralstoffreich und können einen wesentlichen Beitrag zur Nährstoffversorgung leisten. Der gelegentliche Verzehr von Leber wird heute empfohlen, denn Leber ist eine hervorragende Quelle für Eisen, Vitamin D, Vitamin B2 und Folsäure.

	Eisengehalt	davon für den Körper verwertbar	
	in mg/100 g	in mg/100 g	in %
Tierische Lebensmittel			
Rindfleisch	2,1	0,4	19 %
Kalbsleber	7,9	1,6	20 %
Hähnchenschenkel	1,3	0,4	31 %
Leberwurst	10,4	2,1	20 %
Pflanzliche Lebensmittel			
Sojabohnen	9,7	0,6	6 %
Weizen	3,3	0,2	6 %
Spinat	4,1	0,1	2 %

Gute Quellen – leicht verwertbar

Manche Nährstoffe werden vom Körper aus tierischen Lebensmitteln wie Fleisch viel besser verwertet als aus pflanzlichen Lebensmitteln. Fachleute sagen dazu, die Nährstoffe aus Fleisch haben eine hohe Bioverfügbarkeit. Ein Beispiel dafür ist der Mineralstoff Eisen: Täglich verbraucht der Körper ca. 1 mg Eisen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt aber 10 mg/Tag (Männer) bzw. 15 mg/Tag (Frauen) aus Lebensmitteln aufzunehmen, denn sie berücksichtigt die unterschiedliche Verwertbarkeit des Eisens aus verschiedenen Lebensmitteln sowie Sicherheitszuschläge. Aus Fleisch werden gut 20 % des Eisens in den Körper aufgenommen, aus pflanzlichen Lebensmitteln nur ca. 2–7 % (siehe Tabelle).

Der Grund für die schlechte Bioverfügbarkeit von Eisen aus Getreide oder Gemüse sind Stoffe wie z. B. Phytat und Oxalsäure, die in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten sind. Sie bilden mit Eisen Komplexe oder konkurrieren mit Eisen um die gleichen Transportwege im Darm und behindern so die Aufnahme im Körper.

Vitamine und Mineralstoffe: Das leisten sie im Körper

Vitamin	Aufgabe	Gute Quellen
Vitamin A/ Betacarotin (Vorstufe)	Beteiligung am Sehvorgang, an der Fortpflanzung, am Aufbau der Schleimhaut	Vitamin A: Leber, Eigelb, Butter Betacarotin: Obst und Gemüse
Vitamin B1	Mitwirkung im Kohlenhydrat-Stoffwechsel	Schweinefleisch, Kartoffeln, Vollkornprodukte
Vitamin B2	Mitwirkung im Eiweiß- und Fettstoffwechsel	Milch und Milchprodukte, Kartoffeln, Fleisch, Eier
Vitamin B6	Mitwirkung im Eiweiß- und Fettstoffwechsel	Vollkornprodukte, Kartoffeln, Gemüse, Milch, Fleisch
Vitamin B12	Blutbildung, Aufbau der Zellkerne	Fleisch, Eier, Milch, Käse
Folsäure	Blutbildung	Blattgemüse, Vollkornprodukte, Leber
Niacin	Beteiligung am Eiweiß-, Fett- und Kohlenhydrat-Stoffwechsel	Fleisch, Vollkornprodukte, Kartoffeln
Pantothensäure	Bestandteil von Enzymen	Fleisch, Milch, Eigelb
Biotin	Bedeutung für Haut und Haare, Bestandteil von Enzymen	Milch, Vollkornprodukte, Eier
Vitamin C	Immunsystem Verbesserung der Eisenaufnahme	Obst, Gemüse
Vitamin D	Beteiligung an Knochen- und Zahnbildung	Milch, Eigelb, Fettfische, Leber
Vitamin E	Bestandteil aller Zellmembranen	Pflanzliche Öle, Vollkornprodukte, Eier
Vitamin K	Blutgerinnung	Kohl, Rindfleisch, Butter

Mineralstoffe	Aufgabe	Gute Quellen
Calcium	Baustoff für Knochen und Zähne, Nerven- und Muskelfunktion, Blutgerinnung	Milch und Milchprodukte, Broccoli, Grünkohl, einige Mineralwässer (Etikett: › 150 mg Ca/l)
Magnesium	Skelett- und Muskelbestandteil, Enzymaktivator, Nerven- und Muskelfunktion	Vollkornprodukte, Milch und Milchprodukte, Geflügelfleisch, Kartoffeln, viele Gemüsearten
Eisen	Sauerstofftransport in Blut und Muskulatur, Enzymbestandteil, Immunsystem	Fleisch, Wurstwaren, Vollkornbrot, Erbsen, Bohnen
Jod	Bestandteil der Schilddrüsenhormone	Seefisch, Milch, Eier, jodiertes Speisesalz und damit hergestellte Lebensmittel wie Wurstwaren
Fluor	Härtet den Zahnschmelz, Kariesschutz	Tee, Seefisch, fluoriertes Speisesalz, fluorreiche Mineralwässer (Etikett: › 1 mg F/l)
Zink	Enzymfunktion, Insulinwirkung, Immunsystem	Fleisch, Milch- und Milchprodukte, Weizenkleie

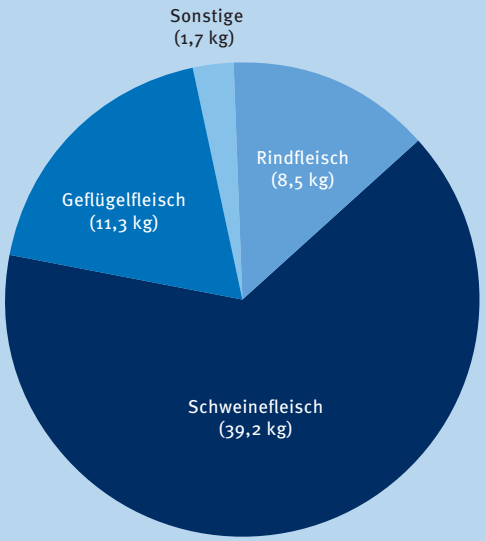
Fleischverzehr im Wandel der Zeit

Die Deutschen und das Fleisch – eine tiefe, aber manchmal auch eine schwierige Beziehung. Fleisch ist ein hochwertiger Energieträger und Resultat einer langen Wertigkeitskette. Seit den Anfängen der Menschheitsgeschichte war Fleisch zudem die zentrale Ernährungsgrundlage. Entsprechend spielte es auch in Religion und Kultur eine dominante Rolle. Als die Menschen vor gut 10.000 Jahren begannen, sesshaft zu werden, nahm die Bedeutung der Jagd ab. Haustiere und vor allem Erzeugnisse des Ackerbaus traten an die Stelle von Wild. Fleisch wurde knapper und zum wichtigsten Gradmesser für Wohlstand und Leistungsfähigkeit der Gesellschaften. Fleisch konnte auch Gefahren bergen, aber vor Parasiten schützten Zubereitung mit Feuer, der sichere Blick des Schlachters und seit dem Mittelalter die städtische Fleischbeschau. Viel wichtiger als die Sicherheit war jedoch die Verfügbarkeit. Vor allem zwischen Reformation und Französischer Revolution war Fleisch knapp und für viele unerschwinglich – „reich" und „Fleisch" waren Synonyme. Erst das Industriezeitalter brachte dann Fleisch und Wurst für alle.

Fleischverzehr heute

Fleisch hat heute seine Rolle als Statussymbol verloren. Während 1970 ein Facharbeiter beispielsweise noch 96 Minuten arbeiten musste, um 1 kg Schweinekotelett zu kaufen, sind es heute nur noch 27 Minuten. Trotz wachsendem Wohlstand steigt bei uns der Fleischverzehr nicht ständig an. Er liegt vielmehr seit Jahren auf einem relativ stabilen Niveau. In Deutschland ist Schweinefleisch nach wie vor die beliebteste Fleischart, gefolgt von Rindfleisch und Geflügel. Etwa ein Viertel des Fleischverzehrs entfällt auf Wurst und Schinken.

Fleischverzehr 2010* in Deutschland (in kg)



Gesamtfleischverzehr pro Kopf: 60,7 kg

Quelle: VDF/BVDF; * vorläufig

Fleisch bewusst genießen

Seitdem die Menschen genug zu essen haben, machen sie sich verstärkt Gedanken darüber, ob das, was sie essen, ihnen gesundheitlich zuträglich ist. Kaum ein Lebensmittel, das dabei nicht schon einmal mit positiven oder negativen Meldungen in die Schlagzeilen gelangt ist. Auch die gesundheitlichen Auswirkungen des Fleischverzehrs werden so immer wieder diskutiert.

Fleisch – magerer als viele denken

Das reine Muskelfleisch (z. B. Schnitzel, Filet, Schinken ohne Fettrand) gehört zu den ausgesprochen fettarmen Lebensmitteln. Egal, ob Rind, Schwein, Huhn oder Pute, 100 g Muskelfleisch enthalten nur 1,5–2,5 g Fett (etwa 2 %) und auch nur 100–120 kcal. Zudem wurde der Fettgehalt von Fleisch durch Züchtung und Haltung erheblich reduziert. Selbst eins der fettreichsten Teilstücke, der Schweinebauch, enthält heute nur noch 30 % Fett, wobei das meiste Fett als heller Rand sichtbar und leicht zu entfernen ist. Insgesamt macht in der heutigen Ernährung der Fleischverzehr nur ca. 8 % der gesamten täglichen Fettaufnahme aus.

Zu Unrecht verteufelt – Cholesterin

Cholesterin ist heute ein weitgehend negativ besetzter Begriff. Kaum jemand weiß, dass Cholesterin eine lebensnotwendige Substanz ist, ohne die wichtige Vorgänge im Körper nicht funktionieren würden. Den größten Teil des Cholesterins bildet der Körper selbst, vor allem in der Leber. Wie viel Cholesterin wir selbst produzieren, hängt von der Zufuhr mit der Nahrung ab. Essen wir wenig cholesterinreiche Lebensmittel, dann steigt die Eigenproduktion – und umgekehrt. Und: Je weniger Cholesterin wir mit der Nahrung zuführen, desto stärker wird es aus dem Verdauungstrakt aufgenommen. Dieser Mechanismus ist dafür verantwortlich, dass die Rechnung „weniger Cholesterin in der Nahrung = niedriger Cholesterinspiegel“ meist nicht aufgeht.

Übrigens: Muskelfleisch, egal, ob von Schwein, Rind, Kalb oder Geflügel, enthält zwischen 60 und 80 mg Cholesterin pro 100 g und passt damit auch in eine streng cholesterinarme Diät.

Fazit

Fleisch und Fleischprodukte gehören zu einer ausgewogenen Ernährung. Fleisch schmeckt nicht nur gut, es enthält auch eine Vielzahl wichtiger Vitamine und Mineralstoffe. Diese lebenswichtigen Nährstoffe kann der Körper nicht selbst bilden; er ist also auf die ständige Zufuhr über die Nahrung angewiesen.

Rindfleisch

Für Festtagsbraten, Steaks oder kräftige Brühe

Wer ein Rumpsteak mit der Rinderbrust vergleicht, merkt, dass dazwischen Welten liegen – nicht nur preislich. Je nachdem, welches Teilstück man wählt, erhält man fetteres oder magereres, zarteres oder festeres Fleisch. Wenig beanspruchte Muskelpartien wie der Rücken sind feinfaserig. Sie eignen sich gut für schnelle Zubereitungsarten wie Grillen oder Kurzbraten. Stärker beanspruchte Muskelpartien wie z. B. die Keulen bestehen aus kräftigeren Fasern. Die Zubereitung dieser Teilstücke dauert meist länger. Sie werden z. B. als Braten gebraten, geschmort oder gekocht.

Mit dem richtigen Stück gelingt's!

Gerichte	Zubereitungsart	Teilstück
Steaks, Rinderbraten, Geschnetzeltes	Braten	Roastbeef, Filet, Keule, Schulter
Steaks	Grillen	Filet, Roastbeef, Hohe Rippe
Gulasch, Rouladen	Schmoren	Hals, Schulter, Hohe Rippe, Wade, Ober- und Unterschale
Suppenfleisch, Beinscheiben, Tafelspitz	Kochen	Tafelspitz, Hohe Rippe, Zungenstück, Brust, Wade, Dünnung, Quer- und Flachrippe

Pfeffersteak mit buntem Pfeffer

Zutaten für 4 Personen:

4 gut abgehangene Rinderfiletsteaks (à 200 g)
je 1 EL schwarze, weiße und grüne Pfefferkörner
4 Pimentkörner
4 cl Cognac
1/4 l Sahne
2 EL Öl
20 g Butter
Salz

Zubereitung:

Schwarze und weiße Pfeffer- und Pimentkörner mit dem breiten Rücken eines Küchenmessers grob zerkleinern. Pfeffermischung auf ein Brett streuen, die Steaks darin wenden und die Mischung mit der Hand gut festdrücken.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Steaks in das heiße Fett geben und bei größter Hitze 1 Minute braten. Wenden und die zweite Seite ebenfalls 1 Minute braten. Hitze reduzieren und die Fleischscheiben 2–4 Minuten pro Seite braten, je nachdem, ob die Steaks rot, rosa oder durch sein sollen.

Steaks aus der Pfanne nehmen und mit Alufolie umhüllen. Bratfett abgießen. Bratenfond mit Cognac ablöschen. Butter in die Pfanne geben und unterrühren. Sahne dazugießen. Sauce sämig einkochen lassen. Mit Salz abschmecken.

Steaks auf einer Platte anrichten. Den entstandenen Fleischsaft unter die Soße mischen und die Steaks damit überziehen.

Mit Röstkartoffeln, Kartoffelkroketten oder Pommes frites und Salat servieren.

Die Teilstücke vom Rind

Nacken

Nacken (Kamm)

Zu den fleischreichsten und fettärmsten Teilstücken des Vorderviertels gehört der Nacken (Kamm). Er wird, ausgelöst und entsehnt, zu Gulasch und Eintöpfen, als Braten oder zum Schmoren verwendet.

Zungenstück

Fehlrippe (Zungenstück, Siegelstück)

Die Fehlrippe (Zungenstück, Siegelstück) liegt zwischen Hals und Hochrippe. Sie besteht aus mehreren übereinander gelagerten Muskelpartien. Sie wird für Sauerbraten, Gulasch und Eintöpfe angeboten.

Filet

Filet

Das Filet ist besonders zart, feinfaserig und fettarm. Verwendung: als Grillfleisch oder zum Braten bzw. für Spezialitäten wie Beefsteak, Tournedos oder Chateaubriand.

Roastbeef

Roastbeef

Das Roastbeef gehört zu den wertvollsten Teilstücken. Am Knochen gebraten bleibt es besonders saftig. Klassische Steaks wie Rumpsteak, Sirloinsteak, aber auch das Entrecôte stammen aus dem Roastbeef.

Kleines Steak-ABC

Chateaubriand

Der Name geht angeblich auf den französischen Romantiker und Politiker François René de Chateaubriand zurück und bezeichnet ein ca. 400 g schweres Filetsteak.

Entrecôte oder Zwischenrippenstück

Es wird aus dem vorderen Teil des Roastbeefs geschnitten. Ohne Knochen wiegt es rund 200 g.

Filetsteak

Das zarteste Fleisch – ohne Fettrand, fein im Geschmack. Es stammt aus dem breiten Ende des Filets und wiegt etwa 200 g.

Hüftsteak

Das Fleisch aus dem „Herzen der Hüfte“ – fein gemasert, kräftig-würziger Geschmack.

Rib-Eye-Steak

Das 300g-Steak wird aus der Hochrippe oder wie Entrecôte aus dem vorderen Roastbeef geschnitten – saftig-würziger Geschmack durch ein kleines Fettauge.

Rumpsteak

Wird aus dem hinteren Teil des Roastbeefs geschnitten und wiegt etwa 200 g – der typische Fettrand gibt ihm seinen herzhaften Geschmack.

Sirloinsteak

Unterscheidet sich vom Rumpsteak nur durch das Gewicht. Es ist doppelt so schwer, wiegt also rund 400 g.

Hochrippe oder Hohe Rippe

Charakteristisch für die Hochrippe oder Hohe Rippe sind der magere Fleischkern sowie die Fetteinlagerungen zwischen den umliegenden Muskeln. Dadurch wird das Fleisch aromatisch und saftig. Die Hochrippe ist vielseitig verwendbar: zum Kochen, Braten und Schmoren. 2–6 cm dicke Scheiben sind für Steaks empfehlenswert.

Hohe Rippe

Keule mit Oberschale, Unterschale (Schwanzstück), Hüfte (Blume) und Kugel

Die Oberschale liefert Fleisch für Rouladen. Verwendungsmöglichkeiten der Unterschale sind: Rouladen, typische Bratenstücke wie Spieß- und Schmorbraten. Die Hüfte ist das zarteste Teilstück der Keule. Sie kann zu großen Braten und zu Hüftsteaks zugeschnitten werden. Die Kugel (Nuss) eignet sich für Rouladen, Rinderbraten und zur Herstellung von Beefsteakhack (Tatar).

Hüfte

Schulter (Bug) mit dickem Bugstück, Schaufelstück und Falschem Filet

Aus dem dicken Bugstück lassen sich zartfaserige Braten- oder Rouladenstücke schneiden. Das Schaufelstück ist zum Kochen, Schmoren oder zur Herstellung von Sauerbraten geeignet. Das Falsche Filet kann zum Braten und Schmoren verwendet werden.

Dickes Bugstück, Schaufelstück

Brust und Querrippe (Spannrippe, Flachrippe)

Brust und Querrippe (Spannrippe, Flachrippe) haben einen relativ hohen Knochen-und Fettgewebeanteil. Nach Entfernen des kräftigen Fettrandes eignet sich die Brust besonders zum Kochen (als Suppenfleisch oder für Eintöpfe). Gepökelt findet sie für viele Gerichte (z. B. Krenfleisch) Verwendung. Die Querrippe kann mehr oder weniger mit Fett durchwachsen sein und empfiehlt sich für Suppen.

Brust

Schweinefleisch

Die Nummer eins auf deutschen Tellern

Ob als Schnitzel, Schweinebraten oder Kotelett – Schweinefleisch ist das Lieblingsfleisch der Deutschen. Fast zwei Drittel des gesamten verzehrten Fleischs stammen vom Schwein. Mit Recht, denn das besondere Aroma des Schweinefleischs harmoniert mit Kräutern, Gewürzen, Gemüse und Obst gleichermaßen und lässt so Raum für kreative Zubereitungsarten. Damit Schweinefleisch schön saftig bleibt, sollte die Zubereitungsart zum Teilstück passen – und umgekehrt.

Mit dem richtigen Stück gelingt's!

Gerichte	Zubereitungsart	Teilstück
Schnitzel, Koteletts, Geschnetzeltes	Braten	Ober- und Unterschale, Hüfte, Nuss, Kamm
Rollbraten, Braten		Keule, Bauch, Nacken
Medaillons, Steak, Koteletts	Grillen	Filet, Hüfte, Kamm, Rücken
Gulasch	Schmoren	Ober- und Unterschale, Schulter
Suppenfleisch, Beinscheibe, Tafelspitz	Kochen	Tafelspitz, Hohe Rippe, Zungenstück, Brust, Wade, Dünnung, Quer- und Flachrippe

Schweinemedaillons mit geschmorter Birne

Zutaten für 4 Personen:

2 Schweinefilets à 300 g (Mittelstück)
Salz, Pfeffer
2 Birnen
2 Stangen Lauch
150 ml Sahne
Curry, Paprika, Chilipulver
2 EL Butterschmalz
2 Zweige Rosmarin
30 g Butter
3 EL Hagebuttenkonfitüre

Zubereitung:

Schweinefilets in Medaillons schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in Butterschmalz anbraten. Geschälte und entkernte Birnen in Spalten schneiden. Mit dem gezupften Rosmarin in die Pfanne geben, leicht anbraten und bei geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Gewaschenen Lauch in Scheiben schneiden, im Topf mit etwas Butter angehen lassen, salzen und pfeffern.

Für die Soße Konfitüre mit Sahne einkochen und mit Curry, Paprika, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.

Fleisch zusammen mit dem Lauchgemüse anrichten, mit Birnenspalten garnieren und Soße angießen.

Die Teilstücke vom Schwein

Nacken

Nacken (Kamm)

Das Fleisch vom Nacken ist durchwachsen und saftig. Aus diesem Teilstück werden Nackenkoteletts geschnitten. Ohne Knochen gewinnt man daraus Braten oder Steaks oder – gepökelt und geräuchert – Nacken-Kasseler.

Kotelett

Kotelett

Am Anfang der Kotelettreihe steht das Stück mit den Stielkoteletts. Ausgelöst wird es als Schweinesteak oder Schnitzel angeboten. Der hintere Teil wird als Lummer- oder Lendenkotelett bezeichnet.

Oberschale

Schinken, Oberschale

Der Schinken besteht aus vier Teilen: Ober- und Unterschale, Nuss und Hüfte. Aus der Oberschale macht man Schnitzel. Unterschale, Nuss und Hüfte sind gute Bratenstücke. Aus der Hüfte macht man Steaks, Gulasch und Fonduefleisch.

Filet

Filet

Das Filet kann im Ganzen gebraten, als Medaillons kurz gebraten oder als Fonduefleisch verwendet werden. Es ist das edelste Teilstück vom Schwein.

So gelingt ein Schweine

1. Die Schwarte mit einem sehr scharfen Messer rautenförmig einschneiden und den Braten in reichlich Wasser 2 Minuten kochen lassen (dadurch wird die Bratenkruste besonders kross). Fleisch herausnehmen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer einreiben.

2. Den Braten in einem Bräter in heißem Butterschmalz ringsherum anbraten. So gerinnt die oberste Eiweißschicht des Fleisches und verhindert, dass Fleischsaft austritt. Gewürze und Brühe zugeben und das Fleisch mit der Schwarte nach oben im

krustenbraten

vorgeheizten Backofen zugedeckt braten. 50 Minuten vor Ende der Garzeit die Abdeckung entfernen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit Honig mit etwas Bratensud verrühren, das Fleisch damit bestreichen und fertig braten.

3. Einen Braten nicht sofort aus dem Ofen auf den Tisch bringen, sondern erst nach einer Ruhepause von ca.10 Minuten. So entspannen sich die Fleisch-fasern und der Fleischsaft verteilt sich gleichmäßig.

Schulter (Bug)

Die Schulter ist ein typisches Bratenstück. Sie wird „wie gewachsen“, d. h. mit eingewachsenem Knochen, natürlichem Fettbesatz und Schwarten, oder „ausgelöst“ – ohne Knochen und Schwarte mit wenig Fett – angeboten. Die Schulter findet vor allem für Geschmortes, Gulasch oder als Rollbraten Verwendung.

Schulter

Eisbein

Das Eisbein wird frisch zum Kochen, Braten, Schmoren und Grillen (Grillhaxe) verwendet. Gepökelt wird es ebenfalls gekocht und zu deftigen Gerichten wie Sauerkraut oder Erbsenpüree gereicht. Ungepökelt im Ofen gebacken, verwandelt sich die Schwarte in eine mürbe Kruste.

Eisbein

Bauch

Schweinebauch ist ein gut mit Fett durchwachsenes Stück vom Schwein. Das obere, fleischarme Drittel wird als Schälrippe, Rippenspeer oder Leiterchen bezeichnet und z. B. für Spareribs verwendet. Das Bauchfleisch findet Verwendung zum Kochen und Schmoren und wird auch zu durchwachsenem Speck verarbeitet.

Bauch

Dicke Rippe (Brust, Brustspitze)

Die Dicke Rippe (Brust, Brustspitze) besteht aus grobfaserigem Fleisch. Sie kann gefüllt als Braten zubereitet werden. Der vordere Teil eignet sich nach Auslösen der Rippen zum Grillen oder als Rollbraten. Dicke Rippe findet außerdem als Rippchen, Gulasch oder in Eintöpfen Verwendung.

Dicke Rippe (Brust,Brustspitze)

Kalbfleisch

Zarter Geschmack für Genießer

Lange galt Kalbfleisch als Luxusgut, weil es teuer und nicht das ganze Jahr erhältlich war. Das ist heute anders. Geblieben sind der besonders milde Geschmack des Kalbfleischs und seine feine Faserstruktur. Das hellrosafarbene Fleisch hat von Natur aus einen höheren Wassergehalt als andere Fleischsorten. Daher verlangt die Zubereitung von Kalbfleisch etwas Fingerspitzengefühl: Bei zu langer Garzeit oder falscher Temperatur wird das sonst so zarte Fleisch leicht zäh.

Mit dem richtigen Stück gelingt's!

Gerichte	Zubereitungsart	Teilstück
Steaks, Schnitzel, Koteletts, Geschnetzeltes	Braten	Filet, Keule, Rücken
Kalbsbraten		Keule, Schulter, Rücken, Brust
Medaillons, Steak, Koteletts	Grillen	Filet, Keule, Rücken
Gulasch	Schmoren	Schulter, Kamm, Keule

Kalbsschnitzel mit Salbeiblättchen

Zutaten für 4 Personen:

8 Kalbsschnitzel à 80–90 g
Salz, Pfeffer aus der Mühle
16 frische Salbeiblättchen
1/8 l Weißwein
1 EL Öl
8 Scheiben luftgetrockneter Schinken
Zahnstocher

Zubereitung:

Schnitzel unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trockentupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Schnitzel darin von jeder Seite etwa 2 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer bestreuen und warmstellen. Schinkenscheiben in dem Bratfett von beiden Seiten kurz anbraten, 16 frische Salbeiblättchen hinzufügen, mit erhitzen.

Jedes Schnitzel mit einem Salbeiblättchen und einer Schinkenscheibe belegen. Schnitzel zur Hälfte zusammenklappen und ein Salbeiblättchen mit einem Holzstäbchen darauf feststecken. Bratensatz mit Weißwein loskochen, über die Schnitzel geben und warm oder kalt servieren.

Dazu: Gnocchi und Tomatensalat.

Die Teilstücke vom Kalb

Hals und Nacken

Hals und Nacken

Hals und Nacken eignen sich zum Kochen, Braten und Schmoren, z. B. für das klassische Ragout fin, Frikassee oder Gulasch. Außerdem lassen sich saftige Koteletts daraus schneiden.

Rücken (Sattel)

Rücken (Sattel)

In der klassischen Küche wird der Rücken (Sattel) von sehr jungen Tieren im Ganzen – mit dem Knochen – gebraten. Auch das ausgelöste Stück eignet sich für einen Braten.

Filet

Kalbsfilet

Das Kalbsfilet ist das zarteste Teilstück beim Kalb und eines der teuersten Fleischstücke überhaupt. Es kann am Stück oder als Medaillons gebraten werden.

Brust

Brust

Die Brust eignet sich für Rollbraten mit Füllung, z. B. mit Hackfleisch, Brot, Ei, Kräutern oder getrockneten Früchten. Man kann sie braten, kochen sowie für Ragouts und Frikassees verwenden.

So wird's ein echtes

Das traditionelle Wiener Schnitzel wird immer mit Kalbfleisch zubereitet. Natürlich funktioniert dieses Rezept auch mit Schweineschnitzel, dann heißt es streng genommen „Schnitzel Wiener Art".

1. Kalbsschnitzel zwischen Klarsichtfolie flachklopfen. Dann salzen und pfeffern.

2. Verquirlte Eier, Semmelbrösel und Mehl auf je einen Teller geben. Schnitzel von beiden Seiten zuerst im Mehl, dann im Ei und zum Schluss in Semmelbröseln wenden und abklopfen.

Wiener Schnitzel!

3. Reichlich Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen, bis es „Straßen“ zieht. Bloß nicht am Fett sparen: Die Schnitzel müssen im Butterschmalz „schwimmen“, sonst garen sie nicht gleichmäßig.

4. Schnitzel von beiden Seiten goldbraun braten und z. B. mit Reibeplätzchen und gefüllten Champignons servieren.

Keule

Die Keule wird in Ober- und Unterschale, Blume (Hüfte) und Kugel (Nuss) zerlegt. Die Oberschale wird für Rouladen und Wiener Schnitzel verwendet. Unterschale und Hüfte eignen sich für Rouladen und die Nuss für Gulasch und Braten.

Oberschale

Schulter (Bug)

Auch die Schulter (Bug) besteht aus verschiedenen Teilen: Dickes Bugstück, Falsches Filet, Schaufelstück und Schaufeldeckel. Das Dicke Bugstück liefert ein sehnenarmes Bratenstück. Die übrigen Teile der Schulter (Falsches Filet, Schaufelstück und Schaufeldeckel) sind sehnenreicher und werden in kleine Fleischstücke, z. B. für Ragout, oder in kompakte Stücke für Rollbraten geschnitten.

Schulter (Bug)

Vorder- und Hinterhaxe

Sowohl Vorder- als auch Hinterhaxe sind magere Fleischstücke mit einem hohen Knochenanteil von mehr als 30 %. Die Haxen werden im Ganzen oder in Scheiben angeboten und können geschmort, gebraten oder gegrillt werden. Das Fleisch ist sehr aromatisch und kernig im Biss.

Vorder- und Hinterhaxe

Bauch (Dünnung)

Die Dünnung wird auch als Bauch bezeichnet. Dieses flache, knochenlose Fleischstück eignet sich gut für einen Rollbraten. Auch gefüllt, ähnlich wie die Kalbsbrust, bietet der Bauch viele unterschiedliche Zubereitungsmöglichkeiten.

Bauch (Dünnung)

Hähnchen, Pute und Ente

Die leichte Vielfalt

Ob Hähnchen, Pute oder Ente – Geflügel lässt sich vielseitig zubereiten. Je nachdem, ob es gedünstet oder kross gebraten, pikant oder exotisch gewürzt wird, erhält es ein mild-zartes oder herzhaft-würziges Aroma.

Keine Angst vor großen Vögeln! Der Geflügelbraten wird mit einem Tranchierbesteck, bestehend aus einem scharfen Tranchiermesser und einer Tranchiergabel, zerlegt. Dabei werden zunächst Flügel und Keulen abgetrennt. Dann die Rippen am Rückgrat entlang und am Brustbein durchtrennen und an beiden Hälften die Brustteile vom Knochen lösen. Größere Teile vor dem Servieren zehn Minuten ruhen lassen.

Mit dem richtigen Stück gelingt's!

Gerichte	Zubereitungsart	Teilstück
Brathähnchen, Hähnchenschnitzel, Putenschenkel, Entenbraten	Braten	Brust und Keule von Hähnchen, Pute und Ente
Grillhähnchen, Chicken Wings, Putensteaks, Entenbrust	Grillen	Hähnchen, Hähnchen- und Putenflügel, Brust von Hähnchen, Pute und Ente
Rollbraten	Schmoren	Keule von Pute und Ente
Hühnersuppe und Geflügelfonds	Kochen	Suppenhuhn, Hähnchen- und Putenflügel, Entenklein

Gebratene Putenbrust mit Meerrettichkruste

Zutaten (für 4 Personen):

4 Putensteaks à 160 g
50 g Meerrettich
2 Eigelbe
250 ml Milch
1 Bund Schnittlauch
Salz, Pfeffer und Muskat
200 g weiche Butter
100 g Semmelbrösel
400 g mehlige Kartoffeln
50 g Butter
2 Knoblauchzehen
Öl

Zubereitung:

200 g Butter, Meerrettich, Semmelbrösel und Eigelb miteinander verkneten und kühl stellen.

Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen, abschütten. Kartoffeln mit 50 g Butter und der Milch stampfen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Schnittlauch abschmecken.

Backofen auf 200 °C vorheizen. Putensteaks waschen und trockentupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Putensteaks von beiden Seiten ca. 3 Minuten anbraten. Dann mit der Meerrettichmischung bestreichen und im Ofen ca. 8 Minuten goldgelb backen.

Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch goldbraun braten. Kartoffelpüree in die Mitte des Tellers geben und Putensteak aufgeschnitten darauf geben. Mit Knoblauch bestreuen.

Hähnchen – der Klassiker

Wussten Sie, dass Hähnchen sowohl männlich als auch weiblich sein können? Dabei handelt es sich um 5–6 Wochen alte Tiere, die zwischen 0,7 und 1,4 kg wiegen. Neben dem klassischen Brat- oder Grillhähnchen im Ganzen sind besonders die küchenfertigen Teilstücke – Brust, Schenkel und Flügel – beliebt. Als Suppenhuhn werden meistens Hühner angeboten, die älter als 15 Monate sind. Das Fleisch hat einen ausgeprägten Eigengeschmack. Es eignet sich deshalb besonders gut für Hühnerbrühe, Ragouts und Salate.

Tipps für den sicheren Geflügelgenuss

1. Je frischer, desto besser! Deswegen beim Einkauf immer auf das Verbrauchsdatum achten.

2. Kühlkette nicht unterbrechen! Daher am besten eine Kühltasche für den Transport nach Hause nutzen und zu Hause direkt in den Kühlschrank bzw. in die Gefriertruhe packen.

3. Von der Verpackungsfolie befreien! Frisches Geflügelfleisch auf einen Teller in den Kühlschrank stellen und möglichst bald zubereiten.

4. Auch bei tiefgefrorenem Geflügelfleisch sollte die Verpackung entfernt werden. Dann langsam im Kühlschrank, zum Beispiel in einer Schüssel mit Siebeinsatz auftauen lassen. Tiefgefrorenes Geflügel darf keine weißen Frostflecken auf dem Fleisch oder Eis und Schneebildung unter der Folie haben!

5. Gefrorenes Geflügelfleisch nicht in der Tauflüssigkeit liegen lassen und Flüssigkeit nachher immer wegschütten! Geschirr und Besteck, das mit dem Auftauwasser in Berührung gekommen ist, gründlich mit heißem Seifenwasser abspülen.

6. Aufgetautes Fleisch nicht wieder einfrieren und unverzüglich zubereiten!

7. Fleisch vor der Zubereitung säubern! Dazu das Fleisch außen und innen unter fließendem, warmen Wasser kurz abspülen und mit Küchenkrepp trocken tupfen.

8. Soll das Geflügel als Ganzes gebraten werden, Keulen und Flügel mit Küchengarn eng an den Körper binden. So bleibt das Geflügel in Form und bräunt gleichmäßiger.

Pute oder Truthahn – frische Vielfalt genießen

Nicht nur beim Namen zeichnet sich dieses Geflügel durch große Vielfalt aus. Einerseits gibt es das sehr helle, zarte Brustfleisch und andererseits das dunklere, im Geschmack wesentlich kräftigere Keulenfleisch und darüber hinaus Tausende von Zubereitungsmöglichkeiten. Die Teilstücke Brust, Ober- und Unterkeule sowie die Flügel von der Pute sorgen das ganze Jahr über für frische Vielfalt. Eine ganze Pute wird als Saisonprodukt zu Weihnachten geschätzt.

Ente – alles andere als lahm

Knusprige Entenbrust, Entenkeule oder Entengeschnetzeltes – es gibt genug Möglichkeiten, Ente zu probieren. Verkauft wird sie mit einem Gewicht von 1,7–3,0 kg. In Deutschland sind Enten ganzjährig frisch im Angebot.

Im Handel wird hauptsächlich die Pekingente angeboten, nicht zu verwechseln mit dem chinesischen Gericht.

Hackfleisch

Ganz schön durchgedreht

Zerkleinertes Fleisch vom Rind oder Schwein wird als Hackfleisch, Gehacktes, Hack oder auch Gewiegtes bezeichnet. Die Namen stammen noch aus einer Zeit, als das Fleisch von Hand fein gehackt werden musste. Heute erledigt meist der Fleischwolf diese Arbeit. Hackfleisch ist ideal für Kochanfänger, denn bei der Zubereitung kann man fast nichts falsch machen. Doch auch Küchenprofis schätzen die Verwendungsvielfalt und die schnelle Zubereitung von Hackfleischgerichten.

Garantiert unbeschwerter Genuss!

Hackfleisch ist auf Grund der stark vergrößerten Oberfläche besonders anfällig für Verderb und erfordert besondere Sorgfalt. Es wird in Fleischereien und dem Lebensmitteleinzelhandel daher meist frisch hergestellt und darf dann nur am Tag der Herstellung verkauft werden. Industriell hergestelltes und unter Schutzatmosphäre vorverpacktes Hackfleisch darf auch mit längerem Haltbarkeitsfristen angeboten werden. Wer Mett oder Tatar roh essen möchte, sollte dies noch am gleichen Tag tun. Gut durchgebraten hält sich Hackfleisch ein bis zwei Tage im Kühlschrank.

Hackfleischspießchen mit Apfelspalten

Zutaten für 4 Personen:

150 g mageres Schweinehack
150 g gemischtes Hackfleisch
1 kl. Zwiebel
1 Ei
1 EL Semmelbrösel
Paprikapulver, mild
Salz, Pfeffer
Butterschmalz
2 mittelgroße Äpfel
100 g Räucherspeck in Scheiben
8 Holzspieße

Zwiebel schälen und fein hacken. Hackfleisch in einer Schüssel mit Zwiebelwürfeln, Ei und Semmelbröseln gut vermengen, mit Paprika, Salz und Pfeffer abschmecken.

Kleine Bällchen formen, diese in Butterschmalz in der Pfanne rundum braten. Anschließend warm stellen.

Äpfel waschen, mit einem Ausstecher entkernen, achteln. Speckscheiben in ca. 5 cm breite Stücke schneiden.

Speck und Apfelstücke in einer Pfanne beidseitig leicht anbraten. Anschließend abwechselnd mit den Fleischbällchen auf die Holzspieße stecken.

Die Spießchen idealerweise auf deftigem Kartoffelpüree servieren und mit etwas Bratfond umgießen.

Mit einer Salatbeilage und etwas Gartenkresse servieren.

Schabefleisch (Tatar, Beefsteakhack)

Schabefleisch wird aus besonders magerem Rindfleisch hergestellt. Dafür eignen sich die Keule oder das Falsche Filet aus der Schulter besonders gut. Es enthält maximal 6–7 % Fett und ist damit das magerste Hackfleisch. Tatar wird meist roh mit Eigelb, Zwiebeln, Kapern und Gewürzen verzehrt.

Rinderhack

Rinderhackfleisch gewinnt man aus vielen Teilstücken vom Rind, insbesondere aus der Schulter. Es enthält maximal 20 % Fett. Rindergehacktes eignet sich gut zur Zubereitung von Frikadellen oder Hackbällchen. Auch für Lasagne und die Leibspeise vieler Kinder, Spaghetti Bolognese, verwendet man vor allem Rindergehacktes.

Gemischtes Hackfleisch

Gemischtes Hackfleisch, auch „halb und halb“ genannt, besteht je zur Hälfte aus Rinder- und Schweinehackfleisch. Sein Fettgehalt liegt bei 25–30 %. Gemischtes Hackfleisch hat durch die Kombination der beiden Fleischsorten einen herzhaften Geschmack, der z. B. bei Hackbraten und Königsberger Klopsen geschätzt wird.

Schweinehack

Schweinehackfleisch wird insbesondere aus der Schulter hergestellt. Es darf bis zu 35 % Fett enthalten, ist aber häufig deutlich magerer. Mett oder „Hackepeter“ ist rohes, grobes Hackfleisch vom Schwein und wird vor allem zum Füllen von Gemüse oder Pasteten verwendet. Der gewürzte „Hackepeter“ ist ein beliebter Belag für Brötchen.

Wurst und Schinken

Deutschland hat die große Vielfalt

Deutschland ist weltweit für die hohe Qualität und große Vielfalt seiner Wurst- und Fleischwaren berühmt. Alle Versuche, die genaue Anzahl zu bestimmen, werden allerdings fehlschlagen, denn neben den landestypischen Sorten wie Fleischwurst, Salami oder Leberwurst gibt es unzählige regionale Spezialitäten wie Pfälzer Saumagen, bayrische Gelbwurst oder norddeutsche Grützwurst. Abwechslung ist also garantiert. Deshalb schmecken Wurst und Schinken zu jeder Tageszeit.

Wie fett ist Wurst heute noch?

Wussten Sie, dass Wurst und Schinken stark abgespeckt haben? Wurst und Fleischwaren sind heute deutlich fettärmer als viele Nährwerttabellen immer noch angeben. Dafür gibt es zwei Gründe: Zum einen wird heute mehr Muskelfleisch und weniger Fettgewebe als früher verarbeitet. Zum anderen ist die Basis der Wurst – das Fleisch von Rind und Schwein – durch Züchtung deutlich magerer als früher. So enthält Lachsschinken gerade einmal 2 % Fett, gekochter Vorderschinken oder Geflügelsülze 3 %. Aber auch Bierschinken ist mit 12 % Fettanteil eher ein Leichtgewicht. Selbst von den – herstellungsbedingt – fetthaltigeren Rohwürsten gibt es inzwischen eine Vielzahl an fettreduzierten leckeren Sorten.

Schinken-Carpaccio

Zutaten für 4 Personen:

400 g geräucherter Hinterschinken
3 EL Rotwein- oder Balsamico-Essig
3 EL Walnussöl
50 g Hartkäse am Stück
4–6 Cocktailtomaten
einige grüne Salatblätter nach Wahl
Salz, Pfeffer aus der Mühle
geröstete Weißbrotscheiben

Zubereitung:

Den Schinken hauchdünn schneiden lassen. Wer ihn selbst schneidet, sollte das Schinkenstück vorher kurz im Eisfach anfrieren.

Die Schinkenscheiben locker und schön fürs Auge auf Tellern verteilen. Mit halbierten Tomaten und Salatblättchen garnieren.
Essig und Öl gut mischen, leicht salzen und über die Schinkenscheiben träufeln. Mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Den Käse in dünne Blättchen hobeln (möglichst nicht reiben) und ebenfalls über den Schinken geben.

Mit Röstbrot servieren.

Rohwurst

Steckbrief Rohwurst

Anzahl Sorten: über 500

Typische Vertreter: z. B. Mettwurst, Salami, Cervelatwurst, Landjäger, Teewurst, Mettenden

Herstellung: Rohwürste werden aus rohem, teilweise angefrorenem Fleisch und Speck hergestellt. Die Rohstoffe werden je nach Sorte zerkleinert, gesalzen, gewürzt und in Därme gefüllt. Sie reifen bei absinkender Luftfeuchtigkeit je nach Sorte und Reifungsverfahren in einem Zeitraum zwischen zehn Tagen und mehreren Monaten und werden dabei durch Austrocknung schnittfest und haltbar. Durch Räuchern bekommen viele Rohwürste ihren typischen Rauchgeschmack. Andere Sorten reifen unter besonderen Bedingungen luftgetrocknet und erhalten dadurch ihr spezielles Aroma.

Besondere Kennzeichen: Bei dieser Wurstfamilie unterscheidet man zwischen schnittfesten und streichfähigen Sorten. Streichfähige Sorten sind meist feiner zerkleinert und haben einen etwas höheren Fettanteil als schnittfeste.

Kochwurst

Steckbrief Kochwurst

Anzahl Sorten: mindestens 350

Typische Vertreter: Leberwurst, Blutwurst, Rotwurst, Sülzen

Herstellung: Kochwürste werden aus vorerhitztem Fleisch hergestellt. Dieses wird mit Innereien, Speck und Gewürzen gemischt, in Därme, Dosen oder Gläser gefüllt und nochmals auf 80–90 °C erhitzt. Manche Kochwurstarten werden zusätzlich geräuchert. Dies verleiht ihnen eine besondere Geschmacksnote und verlängert die Haltbarkeit etwas.

Besondere Kennzeichen: Im geschlossenen Glas oder in der Dose sind Kochwürste lange haltbar.

Steckbrief Brühwurst

Anzahl Sorten: fast 800

Typische Vertreter: Bockwurst, Mortadella, Fleischwurst, Jagdwurst, Bierschinken

Herstellung: Bei der Brühwurstherstellung werden Fleisch und Speck im Fleischwolf vorzerkleinert, mit Wasser oder Eis, Pökelsalz und Gewürzen gemischt und anschließend fein zerkleinert. Das so hergestellte Wurstbrät wird in Natur- oder Kunstdärme abgefüllt und anschließend im Kochschrank oder Wasserbad gegart. Einige Sorten werden außerdem noch geräuchert. Durch die Hitze wird die Wurst schnittfest.

Besondere Kennzeichen: Die roten Brühwurstsorten werden unter Zusatz von Pökelsalz hergestellt, die weißen Sorten wie Gelb- und Weißwurst sowie Bratwürste ausschließlich mit Kochsalz.

Brühwurst

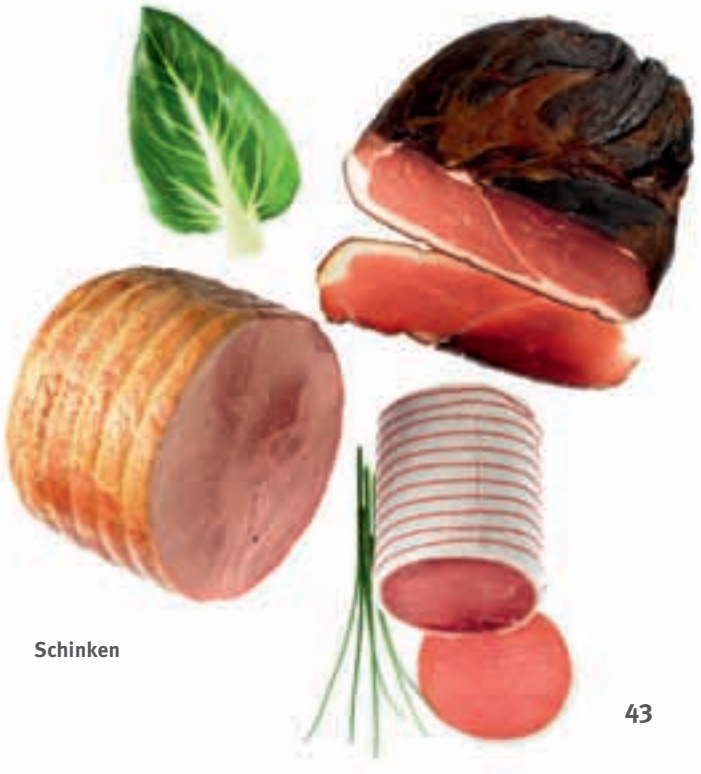
Steckbrief Schinken

Anzahl Sorten: mehr als 100

Typische Vertreter: Schwarzwälder Schinken, Schinkenspeck, Lachsschinken, gekochter Schinken

Herstellung: Schinken wird traditionell aus der Hinterkeule des Schweins hergestellt, aber auch aus Teilstücken von Rind oder Pute gibt es Schinkenspezialitäten. Durch Einsalzen, das so genannte Pökeln, und meist daran anschließendes Räuchern erhält der Schinken sein individuelles Aroma. Kochschinken wird nur mild gepökelt und anschließend gegart.

Besondere Kennzeichen: Je kräftiger im Geschmack und je dunkler die Farbe, desto länger ist ein Schinken haltbar.



Schinken

Umgang mit Fleisch in der eigenen Küche

Fleisch und Wurst richtig aufbewahren

Fleisch ist ein leicht verderbliches Lebensmittel. Deswegen gehört es nach dem Einkauf sofort in den Kühlschrank.

Im Kühlschrank sollte Fleisch an der kältesten Stelle lagern – also in der Nähe des Verdampfers. Bei 0–4 °C hält sich Rindfleisch drei bis vier Tage. Kalb- und Schweinefleisch sollte innerhalb von zwei bis drei Tagen zubereitet werden.

Praxistip:
Kühlschrankthermometer eignen sich hervorragend um zu überprüfen, ob Ihr Kühlschrank richtig eingestellt ist.

Hackfleisch ist empfindlich

Hackfleisch ist besonders empfindlich gegenüber Verderb und bietet Keimen auf Grund der großen Oberfläche einen idealen Nährboden. Hier gilt: sofort in den Kühlschrank damit und außerdem am selben Tag noch durcherhitzen (Anbraten genügt nicht). Auch frische Bratwürste, Geschnetzeltes und andere kleinteilige Fleischzubereitungen (z. B. Pfannengyros) nicht auf Vorrat kaufen (und wenn, dann ab damit in die Tiefkühltruhe), sondern spätestens am Tag nach dem Einkauf zubereiten.

Es geht um die Wurst

Brüh- und Rohwurstaufschnitt sowie angebrochene Gläser mit Kochwurst gehören auch in den Kühlschrank und müs-

sen spätestens nach fünf Tagen verzehrt werden. Ganze Rohwürste wie Salami oder Schwarzwälder Schinken am Stück lassen sich auch außerhalb des Kühlschranks aufbewahren. Sie sollten luftig und kühl (10–15 °C) gelagert werden. Beim Wursteinkauf also lieber häufiger kleine Mengen einkaufen als den Verderb zu riskieren. Für „Einmal-die-Woche-Einkäufer“ bieten sich vakuumverpackte Wurstwaren an, die meist länger haltbar sind (Mindesthaltbarkeitsdatum beachten!).

Schnell einfrieren …

Durch Tiefgefrieren lässt sich die Haltbarkeit von Fleisch deutlich verlängern. So lässt sich Rindfleisch acht bis zehn Monate und Schweinefleisch immerhin ein halbes Jahr in der Tiefkühltruhe lagern. Die genaue Lagerdauer ist dabei vom Fettgehalt des Teilstücks abhängig. Denn auch bei Gefriertemperaturen gibt es Veränderungen im Geschmack und in der Konsistenz des Fettes.

Beim Einkauf von Tiefkühlware darauf achten, dass die Verpackung unversehrt ist. Gefrierbrand ist nämlich nicht nur eine Erfindung der Werbung. Er entsteht, wenn Luft an das Gefriergut kommt und das Fleisch an diesen Stellen austrocknet.

… langsam auftauen

Zum Auftauen das Fleisch in eine abgedeckte Schüssel in den Kühlschrank stellen. So können sich evtl. vorhandene Krankheitserreger nicht vermehren oder mit der abtropfenden Flüssigkeit auf andere Lebensmittel gelangen. Die verwendeten Gefäße und Arbeitsgeräte anschließend sorgfältig mit heißem Wasser und Spülmittel reinigen.

Wegen der Salmonellengefahr muss Geflügelfleisch durchgegart werden. Gerade bei Geflügel mit Knochen vor dem Servieren deshalb testen, ob das Fleisch durchgegart ist. Tritt beim Anschneiden rötlicher Bratensaft aus, sollte die Garzeit verlängert werden. Bräunlicher Bratensaft zeigt, dass das Geflügel durch und durch gar ist.

So behalten Sie den Überblick:

- Inhalt, Gewicht oder Stückzahl und Einlagerungsdatum mit einem speziellen Stift auf Gefrierdose oder Beutel notieren.
- Lagern wie die Profis nach dem „First in – first out“-Prinzip: Ältere Lebensmittel sollten immer zuoberst liegen, so dass sie bei einem schnellen Griff in die Truhe zuerst genommen werden.

Was hält sich wie lange in der Gefriertruhe?

• Rindfleisch	8 bis 10 Monate
• Schweinefleisch	ca. 6 Monate
• Kalbfleisch	6 bis 9 Monate
• Rinderhackfleisch	4 bis 6 Monate
• Schweinemett	2 bis 3 Monate
• Pute, Hähnchen	2 bis 10 Monate
• Fertige Speisen wie Hühnerfrikassee, Suppen	2 bis 5 Monate

Fleisch mit persönlicher Note

Natürlich bietet Fleisch schon durch die verschiedenen Teilstücke und Zubereitungsarten jede Menge Abwechslung. Eine würzige Marinade oder eine knusprige Panade kann dem jedoch noch das „gewisse Etwas“ hinzufügen.

Marinieren/Beizen

Durch das Einlegen in eine herzhafte Marinade wird beispielsweise ein Rinderbraten nicht nur aromatischer, sondern auch zarter. Klassisch ist eine Beize aus Rotwein, Rotweinessig, Pfeffer, Lorbeer und Wacholder. Grillgut wird gerne in einer Öl-Gewürzkräuter-Mischung mariniert. Achtung: Salz gehört nicht in eine Fleischmarinade! Es entzieht Saft und macht das Fleisch trocken.

1. Bei der Zubereitung der Marinade kann jeder seiner Fantasie freien Lauf lassen. Würzzutaten wie Suppengrün vor dem Marinieren klein schneiden, Gewürze mit einem Mörser zerdrücken und Kräuter klein zupfen, damit sie ihr Aroma an die Marinade abgeben.
2. Kräuter oder Suppengrün mit den anderen Zutaten mischen. Soll über mehrere Tage mariniert werden, die Würzzutaten einmal zusammen mit der Flüssigkeit aufkochen und abkühlen lassen, bevor das Fleisch eingelegt wird.
3. Darauf achten, dass das Fleisch ganz von Marinade bedeckt ist. Anschließend das Fleisch kühl stellen. Ein Braten sollte mindestens über Nacht, besser ein bis zwei Tage in der Marinade ziehen. Rheinischer Sauerbraten wird nicht selten sogar eine Woche mariniert.
4. Zum Garen das Fleisch aus der Marinade nehmen und trockentupfen. Dann wie gewohnt anbraten. Einen Teil der Marinade nach dem Anbraten über das Fleisch gießen und für die Soßenherstellung verwenden.

1

2

3

4

1. Vor dem Panieren sollte das Fleisch, z. B. mit einem Plattiereisen, flachgeklopft werden. Wenn die Fleischstücke zu dick sind, bleiben sie innen halb roh, während die Hülle bereits schön braun ist. Anschließend das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Zum Panieren drei tiefe Teller oder flache Schüsseln vorbereiten und getrennt Mehl, verquirltes Ei und Paniermehl einfüllen. Erst das Fleisch in Mehl wenden, um die Feuchtigkeit zu binden.
3. Anschließend im verquirlten Ei wenden (kann noch zusätzlich gewürzt sein). Das Ei wirkt als Bindemittel und ermöglicht, dass das Paniermehl hält.
4. Zuletzt in Paniermehl wenden und eventuell die Panierung noch einmal mit den Händen festdrücken. Nicht zu lange vor dem Garen mit dem Panieren anfangen: Die Panierung weicht sonst auf und löst sich. Anschließend in viel heißem Fett schwimmend garen.

Panieren

Klar, panierte Schnitzel kennt jeder. Durch diese Hülle aus Mehl, Ei und Paniermehl wird besonders zartes Fleisch wie ein Kalbsschnitzel vor dem Austrocknen beim Braten geschützt. Zu dieser klassischen Panade gibt es einige interessante Alternativen. So kann man einen Teil des Paniermehls durch Haselnüsse, Hartkäse – wie Allgäuer Emmentaler – oder Sesamsaat ersetzen und dem Fleisch damit eine ganz persönliche Note geben.

Das Einmaleins der Garmethoden

Zu jedem Stück Fleisch gehört seine eigene Zubereitungsmethode: Das Steak wird kurz gebraten, die Schulter geschmort und das Suppenhuhn für gewöhnlich gekocht. Wenig beanspruchte Muskelpartien wie der Rücken sind feinfaserig. Sie eignen sich gut für schnelle Zubereitungsarten wie Grillen oder Kurzbraten.

Stärker beanspruchte Muskelpartien wie z. B. die Keulen und das Fleisch älterer Tiere bestehen aus kräftigeren Fasern. Die Zubereitung dieser Teilstücke dauert meist länger. Sie werden gebraten, geschmort oder gekocht.

Krustenbraten in Altbiersauce
(Rezept auf Seite 56)

Braten: ganz einfach

Beim **Braten** wird das Fleisch zunächst bei ca. 200 °C mit wenig Fett angebraten. An der gebräunten Oberfläche bilden sich gut schmeckende Röststoffe. Nach dem Anbraten die Temperatur herunterschalten und das Fleisch schonend zu Ende garen. Kurzbratstücke wie Schnitzel, Koteletts, Steaks oder Medaillons sind in wenigen Minuten fertig. Größere Fleischstücke brauchen entsprechend mehr Zeit.

Zum **Braten auf dem Herd** eignen sich Stücke bis 750 g. Größere Bratenstücke wie Roastbeef, Kalbsrücken und -haxe sowie Schweinerücken garen schonend und unkompliziert im **Backofen**. Wichtig ist vor allem ein ausreichend großer Bräter. Nur so kann die heiße Luft das Fleisch von allen Seiten erreichen. Damit der Braten nicht verschmort, gießt man ein bis zwei Tassen kochendes Wasser dazu.

Praxistipp

Garzeiten Pfanne:
Bratdauer von jeder Seite für Schweinekoteletts etwa 4 Minuten, für Kalbskoteletts etwa 2,5–3 Minuten.

Garzeiten Backofen:
1 kg Schweine- oder Rinderfilet benötigt im Ofen bei 225 °C ca. 25 Minuten, für jedes weitere Pfund Fleisch etwa 5 Minuten länger rechnen. Ein schweres Hähnchen (1,2–1,8 kg) braucht im Ofen bei 250 °C ca. 60–75 Minuten.

Steaks: wie man sie will

Pfanne mit wenig Fett (Butterschmalz oder Öl) erhitzen. Das Fett muss zischen, wenn das Steak in die Pfanne kommt. Das Steak vor dem Braten mit etwas Küchenpapier trockentupfen, damit das Fett in der Pfanne beim Einlegen nicht spritzt.

Wichtig für Geschmack und Farbe: bei hoher Hitze von allen Seiten anbraten. Dann bei niedriger Hitze das Steak bis zum gewünschten Grad garen.

Wer sein Steak ziemlich roh mag, brät ein 200 g schweres Steak von jeder Seite nur 2–3 Minuten. Man nennt es dann blutig oder rare.

Rosa oder medium gebraten: So ist ein Steak am zartesten. Dazu wird das Steak von jeder Seite etwa 4 Minuten gebraten. Garprobe: Das Fleisch ist medium, wenn es auf Daumendruck elastisch reagiert.

Durchgebraten oder well done haben Steaks eine grau-braune Farbe. Werden sie zu lange gebraten, wird das Fleisch zäh. Deshalb sollten Steaks von 200 g nie länger als 5–6 Minuten pro Seite gegart werden.

Erst nach dem Braten wird das Steak gesalzen und gepfeffert. Anschließend sollte es 1–2 Minuten ruhen, damit sich der Fleischsaft im Fleisch verteilt. Wer zu dem Steak eine Soße reichen möchte, löst zunächst den Bratensatz mit etwas Brühe. Mit Sahne oder etwas Rotwein, Salz und Pfeffer die Soße abschmecken.

Rezept auf Seite 56

Praxistipp

Garzeiten:
Gulasch vom Rind oder Schwein: ca. 60–80 Minuten (je nach Teilstück), Rinderrouladen: 50–70 Minuten, Hähnchenschenkel: 20–30 Minuten

Schmoren: im eigenen Saft

Rouladen, Gulasch, aber auch andere magere Teilstücke von Rind, Schwein und Kalb werden durch Schmoren zart und saftig. Das Prinzip: Zuerst das Fleisch bei ca. 200 °C anbraten. Mit Brühe, Wein oder einer Marinade ablöschen und im geschlossenen Topf bei niedriger Temperatur sanft weitergaren. Das Fleisch sollte nicht in der Flüssigkeit schwimmen, sondern nur etwa 2 cm eintauchen – gegebenenfalls während der Garzeit nachfüllen. Achtung: Die Flüssigkeit darf nur leicht köcheln, sonst wird das Fleisch trocken.

Rezept auf Seite 57

Praxistipp

Garzeiten:
Steak: 4 Minuten auf jeder Seite (medium), Bratwurst, Frikadelle, Hähnchenbrust: ca. 15 Minuten, Spareribs: ca. 40 Minuten

Grillen: inzwischen das ganze Jahr über beliebt

Beim Grillen gart das Fleisch durch intensive Wärmestrahlung von Holzkohleglut oder elektrischen Heizstäben.
Die Garzeiten für kleine Stücke sind relativ kurz. Größere Teilstücke werden zunächst bei starker Hitze gebräunt und dann in größerem Abstand zur Glut fertig gegart.

Kochen: auf kleiner Flamme

Kochen ist Garen in sprudelnd kochender Flüssigkeit bei geschlossenem Topf. Das Fleischstück wird dazu in die bereits kochende Flüssigkeit gelegt und sollte vollständig bedeckt sein. Als Kochfleisch sind muskulöse Teilstücke mit hohem Bindegewebsanteil geeignet. Wenn sich dabei weiße Schaumkronen auf der Flüssigkeit bilden, ist das ausgekochtes Eiweiß, das abgeschöpft werden kann.

Praxistipp

Garzeiten:
1 kg Tafelspitz benötigt ca. 2 Stunden in kochender Brühe.

Rezept auf Seite 57

Garziehen, Dünsten, Dämpfen: besonders schonend

Garziehen funktioniert ähnlich wie das Kochen, die Temperatur der Flüssigkeit bleibt dabei aber unter dem Siedepunkt.

Wenn Fleisch im eigenen Saft oder mit etwas zugegebener Flüssigkeit bei geschlossenem Deckel gart, ist von Dünsten die Rede. Die Zubereitungsmethode eignet sich für kleine und zarte Fleischstücke.

Garen in heißem Wasserdampf bei gleichbleibender Temperatur von 100 °C im geschlossenen Topf ist eine besonders schonende Form der Zubereitung. Gut geeignet zum Dämpfen ist die Unterschale vom Kalb.

Praxistipp

Garzeiten:
Für zarte Hähnchenrouladen aus Hähnchenbrustfilet das Fleisch ca. 10 Minuten dämpfen.

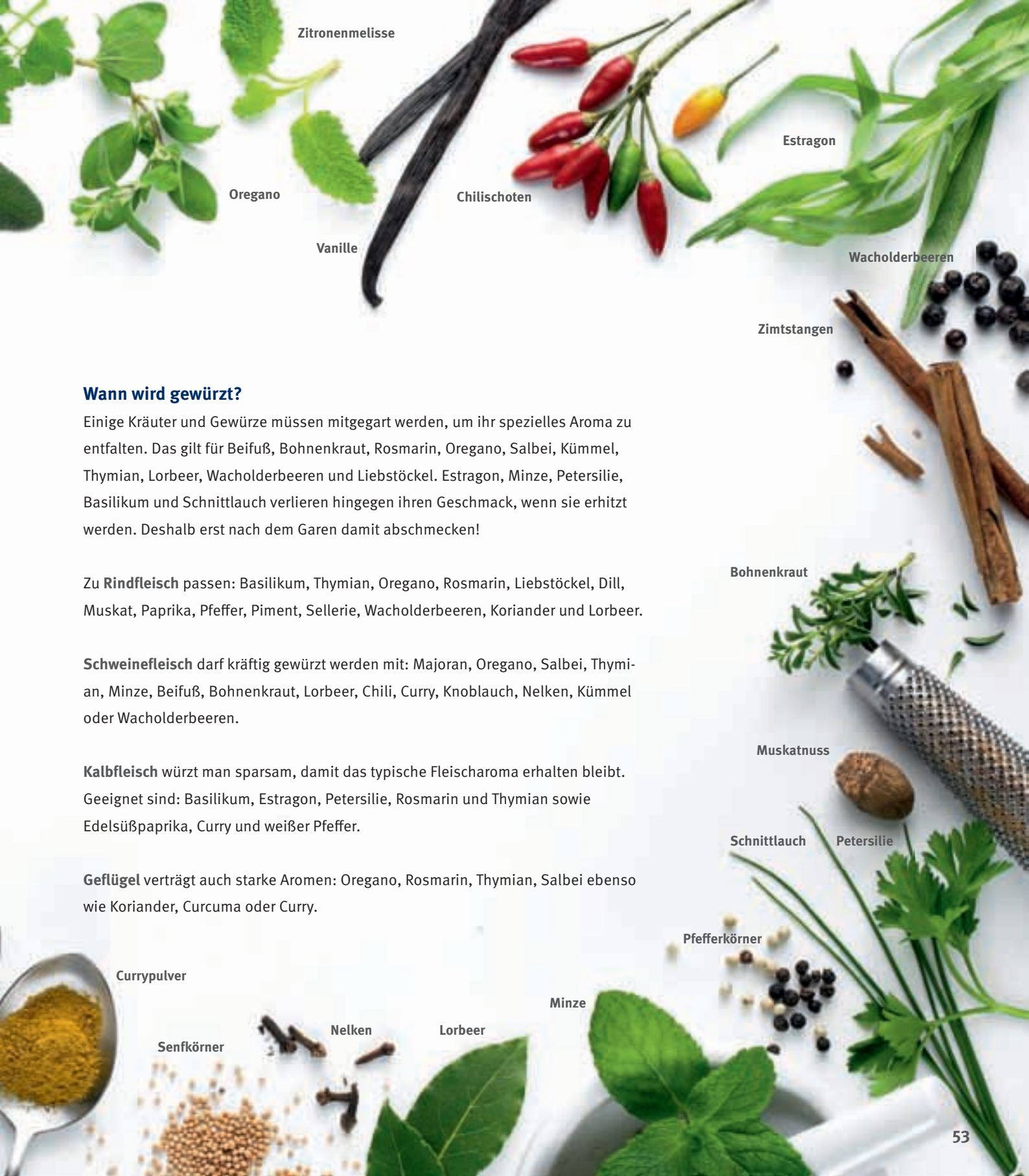
Rezept auf Seite 57

Die richtige Würze

Küchenkräuter und Gewürze machen das Essen bekömmlicher, appetitlicher und vielseitiger. Die Übergänge zwischen beiden Gruppen sind fließend: Küchenkräuter werden meist frisch verwendet, während Gewürze überwiegend getrocknet sind. Außerdem setzt man Kräuter einem Gericht meist in größeren Mengen zu als Gewürze. Viele Kräuter liefern neben den würzenden auch heilende Inhaltsstoffe und werden als Heilkräuter für die Pflanzenheilkunde besonders kultiviert. Aber auch bei Gewürzen macht man sich die verdauungsfördernde und appetitanregende Wirkung zunutze. Durch fantasievollen Einsatz lässt sich außerdem Speisesalz in der Küche einsparen. Das kann für Menschen mit Bluthochdruck von Bedeutung sein.

Praxistipp

Von Basilikum bis Petersilie – achten Sie auch bei frischen Kräutern auf das QS-Prüfzeichen!



Wann wird gewürzt?

Einige Kräuter und Gewürze müssen mitgegart werden, um ihr spezielles Aroma zu entfalten. Das gilt für Beifuß, Bohnenkraut, Rosmarin, Oregano, Salbei, Kümmel, Thymian, Lorbeer, Wacholderbeeren und Liebstöckel. Estragon, Minze, Petersilie, Basilikum und Schnittlauch verlieren hingegen ihren Geschmack, wenn sie erhitzt werden. Deshalb erst nach dem Garen damit abschmecken!

Zu **Rindfleisch** passen: Basilikum, Thymian, Oregano, Rosmarin, Liebstöckel, Dill, Muskat, Paprika, Pfeffer, Piment, Sellerie, Wacholderbeeren, Koriander und Lorbeer.

Schweinefleisch darf kräftig gewürzt werden mit: Majoran, Oregano, Salbei, Thymian, Minze, Beifuß, Bohnenkraut, Lorbeer, Chili, Curry, Knoblauch, Nelken, Kümmel oder Wacholderbeeren.

Kalbfleisch würzt man sparsam, damit das typische Fleischaroma erhalten bleibt. Geeignet sind: Basilikum, Estragon, Petersilie, Rosmarin und Thymian sowie Edelsüßpaprika, Curry und weißer Pfeffer.

Geflügel verträgt auch starke Aromen: Oregano, Rosmarin, Thymian, Salbei ebenso wie Koriander, Curcuma oder Curry.

Qualität vor Quantität. Nützliche Küchenhelfer

Eine gewisse Grundausstattung gehört natürlich dazu, wenn man ernsthaft kochen möchte. Generell gibt es aber eine Vielzahl von Geräten und Küchenhelfern, die die meiste Zeit ihres Daseins als Staubfänger fristen oder unnötig Platz in den Schränken wegnehmen.

Unser Tipp: Da gute Töpfe, Pfannen, Messer usw. nicht ganz billig sind, zählt hier Qualität vor Quantität. Lieber also erst einmal wenige gute Geräte anschaffen und prüfen, was sich bewährt.

Scharf muss es sein

Ein großes, scharfes **Fleischmesser** ist zum Zuschneiden der Fleischstücke wichtig. Stumpfe Messer zerschneiden die Fleischfasern nicht glatt, sondern zerquetschen sie. Deshalb sind scharfe Messer ein Muss. Zum Messer auch gleich einen Wetzstahl oder einen Messerschärfer zulegen!

Umgarnt hält besser

Mit **Küchengarn** kann man nicht nur Rouladen umwickeln und Geflügel in Form halten. Auch Speckscheiben oder Kräutersträußchen lassen sich damit fixieren. Küchengarn ist daher eine sinnvollere Anschaffung als Rouladenklammern oder diverse Nadeln.

Vom Drehen und Wenden

Mit der **Fleischgabel** lassen sich große Bratenstücke während des Aufschneidens halten. Zum Wenden eignet sich aber eine **Wendezange** oder ein Pfannenwender besser. Denn wer beim Braten die Fleischgabel gebraucht, riskiert, dass Fleischsaft austritt und das Fleischstück zäh wird.

Holz oder Kunststoff?

Ein **Tranchierbrett** mit Auffangrinne für den Bratensaft verhindert größere Putzaktionen in der Küche. Ob ein solches Brett aus hygienischen Gründen besser aus Holz oder aus Kunststoff sein sollte, darüber streiten sich die Gelehrten noch. Entscheidend ist, dass es ausgetauscht werden sollte, wenn es stark verkratzt ist.

Einfach praktisch

Ob paniertes Schnitzel oder Steak: In einer **beschichteten Pfanne** gelingt fast alles praktisch ohne Fett. Einziger Schwachpunkt: sie ist empfindlich. Messer, Gabeln und Pfannenwender aus Metall sind deshalb für beschichtete Pfannen tabu. Robuster sind spezielle **Grillpfannen** aus Gusseisen. Mit ihnen bekommen Steaks das typische Grillmuster auch auf dem Herd.

Wann ist der Braten o.k.?

Das **Bratenthermometer** sticht man in einen großen Braten und misst so die Kerntemperatur. Mithilfe einer Tabelle, auf der die richtige Kerntemperatur für die jeweilige Fleischsorte angegeben ist, kann man feststellen, ob ein Braten innen durchgegart ist oder nicht. Ein Bratenthermometer lohnt sich vor allem für Menschen, die häufig große Braten zubereiten.

Praxistipp

Praktische Küchenhelfer – zweckentfremdet

Ein sauberes Teppichmesser oder ein Cutter für Bastelarbeiten eignet sich prima zum Einschneiden der Schwarte für einen Krustenbraten.

Kalbsleberscheiben mit Äpfeln im Portweinsud

Zutaten für 4 Personen:
8 Scheiben Kalbsleber, ca. 80 g pro Scheibe
2 EL Mehl
Salz und Pfeffer aus der Mühle
2–3 mittelgroße weiße Zwiebeln
3 Äpfel, z. B. Elstar
1 EL gezupfter Thymian
2 EL Butter
10 ml Portwein

Zubereitung:
Den Backofen auf 150 °C aufheizen.

Die Leberscheiben von beiden Seiten im Mehl wenden und abklopfen. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und quer in Scheiben schneiden.

Die Butter in einer weiten Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe darin langsam knusprig braten, mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Im restlichen Bratfett die Leberscheiben von beiden Seiten anbraten, aus der Pfanne nehmen und nebeneinander auf das Backblech legen, mit Salz und Pfeffer auf beiden Seiten würzen, in den Ofen schieben. In der restlichen Butter die Äpfel mit dem Thymian langsam andämpfen, Saft einreduzieren lassen und mit Portwein ablöschen. Weiter einreduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Leberscheiben aus dem Ofen nehmen und auf den Tellern anrichten, Äpfel und Sud auf der Leber verteilen und mit den Zwiebelringen garnieren.

Mit gebratenen kleinen Kartoffeln servieren.

Krustenbraten in Altbiersoße

Zutaten für 4 Personen:
1,5–2 kg Schweinerücken mit Schwarte, ohne Knochen
5 große Zwiebeln
3 Möhren
1 Petersilienwurzel
4 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer
3 EL Öl
2 EL Tomatenmark
2 Flaschen Altbier, insgesamt 0,66 l
100 g Blütenhonig

Zubereitung:
Die Schwarte mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden. In einem großen Topf ca. 2–3 Liter Wasser zum Kochen bringen. Das Fleisch für ca. 20 Minuten in das Wasser legen und ziehen lassen. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen.

300 ml Kochfond beiseite stellen. In einem passenden Bräter das Öl erhitzen und das Fleisch von allen Seiten gut anbraten. Zum Schluss liegt der Braten mit der Schwarte nach unten. Zwiebeln, Möhren, Petersilienwurzel und Knoblauchzehen schälen, klein schneiden, um das Fleisch im Bräter verteilen und etwas mitbraten, das Tomatenmark dazugeben. Den Bräter in den Backofen stellen und bei 170 °C ungefähr 1,5 Stunden garen. Bis zum Ende des Bratvorgangs immer wieder mit etwas Altbier ablöschen. Anschließend den Schweinebraten mit der Schwarte nach oben drehen und mit Honig einpinseln. Ofen auf 190 °C stellen und die Kruste 30 Minuten karamellisieren lassen. Den Braten herausnehmen und ruhen lassen. Den Bräter mit 300 ml Wasser auffüllen und das Gemüse nochmals kurz durchkochen lassen, dann durch ein Sieb passieren. Den Altbierfond eventuell nochmals kurz einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Als Beilage passen Kartoffelknödel.

Zweierlei Gulasch mit Kürbis

Zutaten für 4 Personen:
1,2 kg Rind- und Kalbfleisch zu gleichen Teilen
4 mittelgroße Zwiebeln
1 kleines Stück Ingwer
2 Knoblauchzehen
5 Tomaten
300 g Muskatkürbis
3 EL Öl
Salz, Pfeffer
2 EL Tomatenmark
1 kleine Chilischote
200 ml Rotwein
400 ml Gemüsebrühe je
1 EL Thymian und Petersilie

Zubereitung:
Das Fleisch in 3 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Knoblauchzehen und Ingwer schälen und ganz fein reiben. Tomaten vierteln und entkernen. Muskatkürbis in 1 cm große Würfel schneiden.

Das Öl in einem großen Topf erhitzen und das Fleisch darin anbraten, und zwar so lange, bis die entstehende Flüssigkeit wieder einreduziert ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln, Knoblauchmischung und Tomatenviertel dazugeben und mitbraten. Tomatenmark und Chilischote zugeben, mit anrösten und mit dem Rotwein ablöschen, komplett einreduzieren. Mit der Gemüsebrühe auffüllen und alles zusammen ganz langsam ca. 1 Stunde köcheln lassen.

Die Muskatkürbiswürfel dazugeben. Nochmals 20 Minuten köcheln lassen, dann Thymian und Petersilie dazugeben.

Als Beilage passen Bandnudeln.

Gegrilltes Schweinekotelett

Zutaten für 4 Personen:
4 Schweinekoteletts
Salz, Pfeffer
1 Stück Chilischote
3 Zweige Thymian
1/2 Knoblauchzehe
2 EL Öl
4 mittelgroße Strauchtomaten
1/2 EL gemischte Kräuter
400 g grüne Bohnen
1 EL Butter

Zubereitung:
Die Chilischote mit dem Thymian und der Knoblauchzehe in einem Mörser fein reiben und mit dem Öl zu einer Marinade vermischen.

Von den Tomaten einen Deckel mit dem Strunk abschneiden, die Schnittstelle mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kräuter darauf verteilen und den Deckel wieder aufsetzen. 15 Minuten vor dem Servieren im vorgeheizten Backofen oder auf dem Grill ein paar Minuten backen.

Die Bohnen klein schneiden und in einer Pfanne in Butter langsam anschwitzen.

Die Koteletts mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Grillpfanne oder auf dem Grill gleichmäßig von beiden Seiten anbraten, dabei immer wieder mit der Marinade einpinseln.

Dazu passen Kartoffelecken.

Tafelspitz mit Gemüse

Zutaten für 4 Personen:
1,2 kg Tafelspitz
2 Lorbeerblätter
5 Pfefferkörner
1 große Zwiebel
150 g Möhren
150 g Petersilienwurzel
100 g Stangensellerie
100 g Lauch
Salz, Pfeffer
3–5 EL Öl

Zubereitung:
2,5 l Wasser zum Kochen bringen. Das Fleisch mit den Lorbeerblättern und den Pfefferkörnern hineinlegen. Die Zwiebel halbieren, in einer Pfanne ohne Öl dunkel anrösten und zum Sud geben. 1,5–2,5 Stunden langsam ziehen lassen. Den dabei entstehenden Schaum immer wieder abschöpfen.

Nach Ende der Garzeit das Fleisch aus der Brühe heben und ruhen lassen. In der Zwischenzeit das Gemüse waschen, putzen oder schälen und in kleine Würfel schneiden. Für 4 Personen ungefähr 1/2 l Brühe abnehmen und aufkochen lassen. Die Gemüsewürfel darin 10 Minuten garen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch in 1 cm dicke Scheiben schneiden, auf Tellern anrichten, mit den Gemüsewürfeln servieren und mit reichlich Öl beträufeln.

Dazu passen Salzkartoffeln.

Gedünstete Hähnchenröllchen mit Safransauce

Zutaten für 4 Personen:
4 Hähnchenbrüste
4 EL gehackte gemischte Kräuter
Salz, Pfeffer
2 geschälte Möhren
1 Zucchini
1 Schalotte in kleine Würfel schneiden
1 EL Butter
1 Prise Safranpulver
1/8 l Weißwein
150 ml Sahne

Zubereitung:
Die Hähnchenbrüste waschen und trockentupfen, der Länge nach quer halbieren, einzeln zwischen 2 Klarsichtfolien leicht plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Alle Hähnchenbrüste nebeneinanderlegen und die Kräuter darauf verteilen. Von der kurzen Seite her zu Rouladen aufrollen. In einen großen Topf mit passendem Deckel einen Siebeinsatz hineinstellen und bis zum untersten Rand des Siebes mit Wasser füllen. Das Wasser zum Kochen bringen, die Hähnchenrouladen hineinlegen, Deckel auflegen und ungefähr 10 Minuten dämpfen.

Für die Soße zuerst das Gemüse in Streifen schneiden. In einen Topf legen und gerade mit Wasser bedecken. Etwas salzen und zum Kochen bringen. 1 Minute kochen lassen, mit einem Deckel bedecken. In einem weiteren Topf die Schalotten und den Safran in der Butter glasig dämpfen, mit Weißwein ablöschen und komplett reduzieren. 100 ml vom Gemüsefond dazugeben, mit Sahne auffüllen und ein paar Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem Mixstab pürieren und durch ein feines Sieb passieren.

Die Gemüsestreifen auf den Tellern verteilen, Geflügelrouladen darauf legen und mit der Safransoße servieren.

Wer sich die Mühe machen möchte, kann die Rouladen vor dem Dämpfen mit Schnittlauch oder Lauch zu kleinen Paketchen binden.

Dazu passen Blattsalate.

Praxistipp

Auch Obst und Gemüse wie Kartoffeln, Äpfel und Möhren erhalten Sie in QS-geprüfter Qualität – zu erkennen an dem QS-Prüfzeichen.

Zehn LandFrauen-Tipps zum bewussten Umgang mit Fleisch

1 Achten Sie beim Einkauf auf ansprechendes Aussehen und den Geruch des Fleisches.

Die Farbe des Fleisches ist abhängig von der Fleischart und vom Alter des Tieres. Frisches Rindfleisch ist dunkelrot, frisches Schweinefleisch eher rosa. Bei jüngeren Tieren ist die Fleischfarbe in der Regel heller als bei älteren. Frisches Fleisch sollte neutral mild riechen.

2 Kaufen Sie bewusst ein.

Durch Ihre Entscheidung an der Ladentheke kaufen Sie Produkte, die eine Geschichte haben: Sie sollten beim Einkauf ruhig fragen, woher die Tiere stammen, welche Fütterung und Haltungsform sie hatten – schließlich wirkt sich all das auf die Fleischqualität aus.

3 Sparen Sie beim Einkauf nicht an der falschen Stelle.

Lebensmittel, die hohen Qualitätsstandards entsprechen, sind ihren Preis wert. Mit dem Kauf solcher Produkte unterstützen Sie auch den Erhalt einer starken, zukunftsfähigen Landwirtschaft. Ein Ziel, das auch die LandFrauen mit viel Einsatz verfolgen.

4 Achten Sie auf geprüfte Qualität und Herkunft.

Das QS-Prüfzeichen signalisiert Ihnen, dass die Qualitätsstandards aller Produktions- und Verarbeitungsstufen, von den Futtermitteln bis zur Ladentheke, alle überprüft werden. Dabei spielen auch der Tierschutz und die Haltung der Tiere eine große Rolle.

5 Achten Sie auf durchgehende Kühlung.

Verwenden Sie während des Transportes eine Kühltasche, vor allem an heißen Tagen. Der Kühlschrank sollte eine Temperatur von 7 °C (+/–2 °C) haben. Der kälteste Platz im Kühlschrank ist die Glasplatte. Kühlschrankthermometer helfen Ihnen bei der richtigen Einstellung Ihres Gerätes.

6 Verarbeiten Sie Fleisch schnellstmöglich.

Hackfleisch muss am gleichen Tag verarbeitet werden, Frischfleisch innerhalb von drei Tagen. Oder Sie frieren das Fleisch frisch ein und bereiten es später zu.

7 Beachten Sie Hygienemaßnahmen.

Regelmäßiges Händewaschen ist Pflicht! Vermeiden Sie den Kontakt von rohem Fleisch und Auftauwasser mit anderen Lebensmitteln, vor allem bei Lebensmitteln, die nicht mehr erhitzt werden. Schütten Sie das Auftauwasser immer weg und wechseln Sie häufig Spülschwamm und Handtuch.

8 Nutzen Sie die richtigen Küchenutensilien.

Fleisch sollte nicht auf demselben Brettchen wie Gemüse geschnitten werden. Verwenden Sie stets getrennte Arbeitsmaterialien, ideal wären zwei unterschiedliche Arbeitsplätze.

9 Achten Sie während des Garens auf die richtige Temperatur.

Dabei hilft der Einsatz eines Garthermometers. Fertige Gerichte sollten nicht bei Zimmertemperatur gelagert werden, dann vermehren sich die meisten Bakterien. Kühlen Sie deshalb gegarte Speisen schnell ab, falls sie nicht direkt verzehrt werden.

10 Fleisch gehört auf den Speiseplan.

Für einen ausgewogenen Speiseplan gehört Fleisch einfach dazu: Um sich abwechslungsreich zu ernähren, bieten Schwein, Rind und eine Vielfalt an Geflügelfleisch ein reiches Sortiment.

Gemeinsam für Transparenz und Qualität

Bewusst genießen heißt, sich Zeit zu nehmen, etwa für das gemeinsame Mahl in der Familie, Verantwortung zu übernehmen, etwa beim Einkauf von Nahrungsmitteln, und zu sehen, was die Natur und die regionale Landwirtschaft uns in der Saison zu bieten hat.

Fleischgenuss – er ist besser möglich mit einem guten Hintergrundwissen. Der Deutsche LandFrauenverband e.V. setzt sich für die Verankerung der Hauswirtschaft und Verbraucherbildung in den Schulen ein, um den Heranwachsenden persönliche Alltagskompetenzen vor allem rund um Ernährung und Nahrungsmittelzubereitung zu vermitteln.

Der kundige Umgang mit Lebensmiteln kann nicht früh genug beginnen: Qualifizierte LandFrauen sind deshalb an Kindergärten und Grundschulen aktiv, um den Kindern die Herkunft unserer Nahrungsmittel zu vermitteln und beim gemeinsamen Zubereiten der Speisen mit ihnen deren Wert und Genuss zu erleben.

Qualitätsbewusstes Einkaufen fördert auch die nachhaltige Entwicklung der heimischen Landwirtschaft: LandFrauen setzen sich für eine zukunftsfähige Entwicklung im ländlichen Raum ein. Dazu gehört auch eine starke Landwirtschaft. Bei Hofführungen auf bäuerlichen Betrieben und im direkten Kontakt fördern LandFrauen den Erzeuger-Verbraucher-Dialog. Sie bieten Interessierten viele Gelegenheiten, sich über moderne landwirtschaftliche Produktion kundig zu machen. Sie verbessern damit das Verständnis für die Leistungen der Landwirtschaft – etwa die Ernährungssicherung mit gesunden Produkten oder die Pflege und der Erhalt unserer Kulturlandschaft.

Der Wunsch, Verbraucher zu informieren, verbindet den Deutschen LandFrauenverband mit QS. Gemeinsam engagieren wir uns für mehr Transparenz und Qualität sowie für einen bewussten Umgang mit frischen Lebensmitteln. Weitere Tipps und Beiträge von Ernährungsfachfrauen aus dem LandFrauenverband bietet die QS-Informationsplattform im Internet unter **www.qs-prüfsystem.de**. Schauen Sie doch mal rein!

Weitere Informationen zum Deutschen LandFrauenverband:

Land Frauen
Deutscher LandFrauenverband e. V. (dlv)

Deutscher LandFrauenverband e.V.
Claire-Waldoff-Str. 7
10117 Berlin
Tel: 030/2844929-10
Mail: info@landfrauen.info
Internet: **www.landfrauen.info**

Qualitätssicherung. **Vom Landwirt bis zur Ladentheke.**

QS Qualität und Sicherheit GmbH
Schedestraße 1-3
53113 Bonn
Telefon: +49 (0)228 35068 - 0
Telefax: +49 (0)228 35068 - 10
E-Mail: info@q-s.de
Internet: www.qs-prüfsystem.de

Bildnachweis:
agrarpress, F1online, fotolia, Fotosearch, gettyimages, iStockphoto, J. MÜLLER Agri Terminal GmbH & Co. KG., Kaiser´s Tengelmann GmbH, Verband Deutscher Putenerzeuger e. V., WIR erzeugen Fleisch e. V., QS Qualität und Sicherheit GmbH

Stand: August 2011

QS. Ihr Prüfsystem für Lebensmittel.