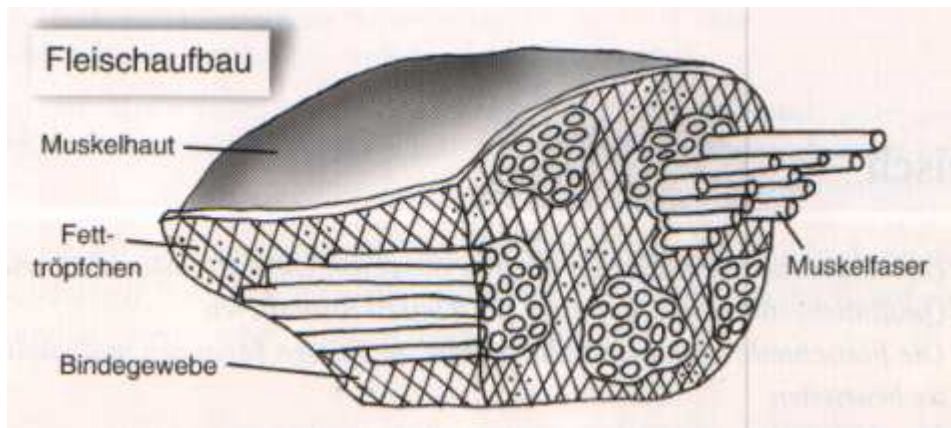


Fleisch

Fleisch = Alle verwertbaren Teile geschlachteter oder erlegter warmblütiger Tiere, die sich für den menschlichen Genuss eignen! Fleisch ist also Muskelfleisch mit und ohne Knochen, Innereien, Bindegewebe, Haut, Drüsen und Fett.



Wurst- und Fleischdauerwaren werden aus verschiedenen Zutaten hergestellt.

Kaum ein anderes Grundnahrungsmittel steht mehr im Kreuzfeuer der Kritik als Fleisch. Der BSE Skandal, verbotene Antibiotika im Futter oder die steigende Anzahl der Zivilisationskrankheiten, die auf einen zu hohen Fleischkonsum zurückzuführen sind, werden die Frage auf, **ob man überhaupt Fleisch essen soll?**

Die Antwort lautet JA. Fleisch ist auf Grund seiner Inhaltsstoffe ein wesentlicher Bestandteil unserer Ernährung. Der Konsum von Fleisch sollte jedoch auf **2-3 Fleischportionen pro Woche (ca. 15 dag Fleisch pro Portion)** eingeschränkt werden.

Fleischkonsum in Österreich:

- Herr und Frau Österreicher konsumieren im Jahr ca. 95,2 % Fleisch/Kopf. Rechnet man



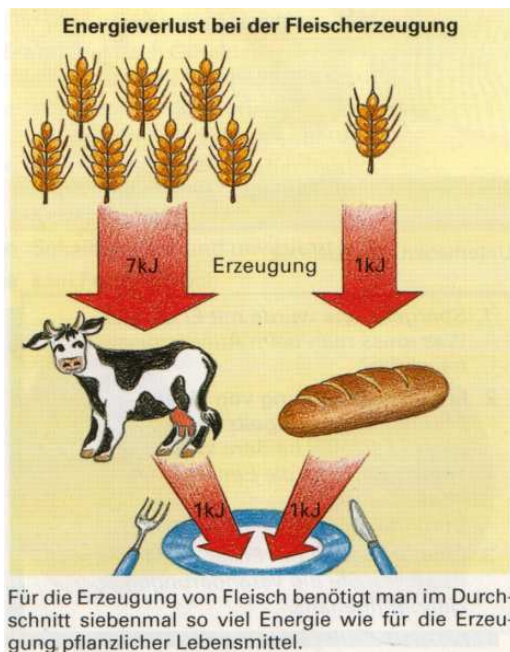
Zubereitungsverluste und Knochenanteile ab, ergibt sich eine Tagesverzehrsmenge von 15 dag/Person.

- Männer essen rund ein Drittel mehr Fleisch als Frauen.
- Die Hälfte der Fleischmenge wird in Form von Verarbeitungsprodukten, wie Schinken, Wurst oder Speck, verzehrt.

Jährlicher Pro-Kopf-Verbrauch von Fleisch in kg

Fleischart	Mengenanteil	
	in kg	in Prozenten
Schweinefleisch	55,3	58,08 %
Rindfleisch, Kalbfleisch	19,6	20,59 %
Geflügel	16,6	17,44 %
Innereien	0,9	0,95 %
Sonstiges Fleisch	2,8	2,94 %
Jährlicher Pro-Kopf-Verbrauch	95,2	100 %

Was steckt drin?



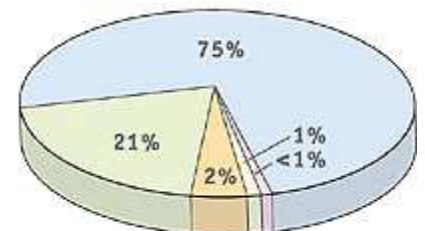
Die Ernährungsphysiologische Bedeutung von Fleisch

Fleisch ist ein wertvoller Bestandteil unserer Ernährung und zählt zu den nährstoffreichsten Nahrungsmitteln.

Neben einer hochwertigen Eiweißquelle ist Fleisch ein wichtiger Lieferant von Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Energie.

- **Eiweiß:** Das EW im Fleisch ist von hoher Qualität, da es reichlich essenzielle AS enthält, die der Körper nahezu gänzlich verarbeiten kann.
- **Fett:** Vielfach werden Fleischgerichte durch fettreiche Garmethoden in Kombination mit fettreichen Saucen zu wahren Kalorienbomben. Da Fleisch reich an Aromastoffen ist, sollte der Fettrand erst nach der Zubereitung

Wasser
Eiweiß
Kohlenhydrate
Fett
Mineralstoffe,
Spurenelemente,
Vitamine



weggeschnitten werden. Die Österreicher decken 15 % des täglichen Fettbedarfes mit Fleisch und Fleischwaren ab.

- **Kohlenhydrate:** Die Leber enthält KH in Form von Glykogen. Das im Schlachtfrischfleisch enthaltene Glykogen baut sich während des Fleischreifungsprozesses ab.
- **Vitamine:** Fleisch ist auch wichtig für die Vitamin-B-Versorgung. Der Bedarf an Vitamin B1, das vor allem in Schweinefleisch enthalten ist, und Vitamin B2 (in der Leber), sowie Vitamin B12 und Niacin werden mit dem Genuss von 2-3 Fleischportionen pro Woche gedeckt.
- **Mineralstoffe:** Eisen aus Fleisch kann vom Körper besser verwertet werden als das von Pflanzen. Kalium, Zink und Kupfer sind ebenfalls reichlich in Fleisch enthalten.
- **Kritische Inhaltsstoffe:** Dazu gehören Cholesterin, Purine und Rückstände aus Umwelt und Arzneimitteln.

Vokabeln:

Purine	<p>Purine sind Substanzen in der Nahrung. Sie sind Bestandteil jeder Zelle, und sind für die Erbsubstanz und den Aufbau neuer Zellen notwendig. Beim Abbau der Purine aus der Nahrung entsteht Harnsäure.</p> <p>Bei manchen Menschen kann diese nicht in ausreichender Menge im Harn ausgeschieden werden. Dadurch entsteht im Blut ein zu hoher Harnsäurespiegel, der in Gelenken zu Ablagerungen und damit zu Gicht führen kann. Als Folge der Gicht kann es auch zu Störungen der Nierenfunktion oder zu Nierensteinen kommen.</p>
Cholesterin	<p>Cholesterin ist eine Grundsubstanz des Körpers. Cholesterin wird sowohl durch die Nahrung zugeführt, als auch vom Körper selbst in der Leber hergestellt. Es ist ein lebenswichtiger fettähnlicher Stoff, den der Körper benötigt.</p> <p>Der Körper produziert täglich ein bis zwei Gramm Cholesterin. Das deckt den Eigenbedarf auch bei einer völlig cholesterinfreien Ernährung. Ist von einem zu hohen Cholesterinspiegel die Rede, so kann dies zu verschiedensten Zivilisationserkrankungen wie Arteriosklerose, Blutdruck, Herzinfarkt,...führen, weil sich zu hohe Mengen an Cholesterin im Blut an den Gefäßwänden ablagern können.</p>

Als Prinzip für einen vernünftigen Fleischkonsum gilt:

1. Nur 2-3 mal pro Woche Fleisch essen (Portionsgröße 150 g)!
2. Regelmäßig zwischen Schweine-, Rind-, Kalb- und Geflügelfleisch wechseln!
3. Fettarme Zubereitungsmethoden wählen!
4. Innerein nur 2-3 mal pro Monat verzehren!

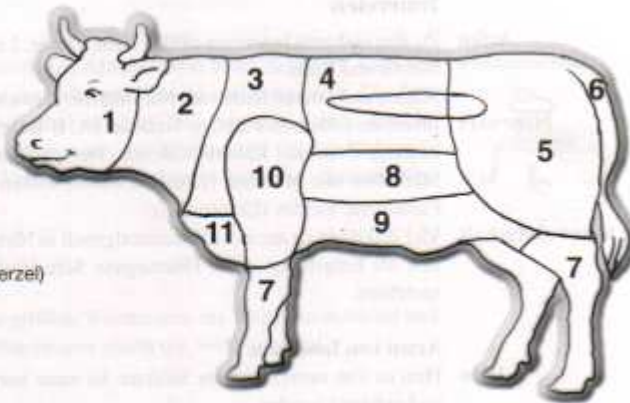
Merkmale der einzelnen Fleischsorten

FLEISCHSORTE	FLEISCHMERKMAL
Schweinefleisch	Hellrot, Fett, weiß, gute Qualität, ist feinfasrig und leicht durchwachsen, mittlere Garzeiten.
Rindfleisch	Abhängig vom Alter, ziegelrot bis dunkelrot, Fett hell bis dunkelgelb, kräftige Fasern, längere Garzeiten.
Kalbfleisch	Blassrot, Fett weiß, wasserreich, fein fasrig, kürzere Garzeiten.
Schaffleisch	Lammfleisch (Fleisch junger Tiere, ca.

Fleischteile vom Rind

Abb. 44: Rindfleischteile

- 1 Kopf
- 2 Hals
- 3 Vorderes Ausgelöstes
- 4 Englischer Braten
(Lungenbraten,
Beiried, Rostbraten)
- 5 Gustostücke vom Knöpfel
(Schale, Nuss, Tafelstück,
Tafelspitz, Hüferschwanzl,
Hüferscherzel, weißes Scherzel)
- 6 Ochsenfleisch
- 7 Wadschinken
- 8 Beinfleisch
- 9 Brust
- 10 Schulter
- 11 Brustkern



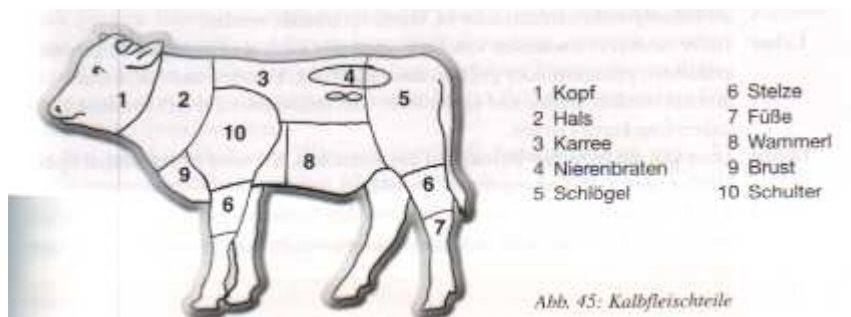
Die Qualität des Rindfleischs hängt vom Alter, dem Gewicht und natürlich von der Aufzucht der Schlachttiere ab. Genauso wichtig ist allerdings auch das Abhängen der Fleischstücke, denn frisch geschlachtet, wird Rindfleisch beim Garen nicht zart sondern zäh. Damit es mürbe und zart wird, muss es im Kühlhaus abhängen. Erst nach dieser Reifezeit bekommt das Fleisch sein typisches Aroma und wird mürbe.

Beim Einkauf sollte man folgende Punkte beachten:

- Das Fleisch muss eine sattrote Farbe haben, denn je älter das Rind war, desto dunkler ist das Rot. In der Regel kommt nur das Fleisch junger Tiere in den Handel
- Rindfleisch sollte über einen frischen Geruch verfügen, nach dem Einschneiden müssen die Schnittflächen schön glänzend sein und einen Fingerdruck bald wieder ausgleichen
- Nach dem Einkauf ist das Fleisch auszupacken und zugedeckt in einer Schüssel aufzubewahren.
- Rindfleisch lässt sich einfrieren und hält sich maximal 2 Monate.
- Das von feinen Fettadern durchzogene Fleisch ist nach der Zubereitung besonders saftig und aromatisch.
- Mageres Fleisch kann dagegen beim Braten leicht trocken werden und muss während des Bratvorgangs zwischendurch häufig mit Bratenfond begossen werden.
- Rinderbraten wird besonders saftig und mürbe, wenn das Fleisch mariniert wird.
- Fleisch sollte immer im heißen Fett angebraten werden, so dass sich die Fleischporen rasch schließen und kein Fleischsaft austreten kann.
- Es ist ratsam große Fleischstücke nach dem Braten in Alufolie einzuwickeln und 10 Minuten ruhen zu lassen. Dadurch kann sich der Fleischsaft im Inneren verteilen und beim Anschneiden nicht herauslaufen.

Das Fleisch ist quer zur Faser aufzuschneiden!

Fleischteile vom Kalb



Im Gegensatz zum herzhaften Rindfleisch hat Kalbfleisch einen milderen Geschmack und eine feinere Faserstruktur. Das Fleisch stammt in der Regel von 5 bis 6 Monate alten Kälbern und ist so zart, dass es nur 2 bis 3 Tage abhängen muss. Ausserdem ist es besonders kalorienarm und leicht verdaulich. Es spielt

deshalb, -von knusprigen Schnitzeln, leckeren Koteletts und Braten abgesehen-, vor allem in der Krankenernährung und Diätkost eine große Rolle.

Die besten Braten stammen vom Kalbsrücken und aus der Keule. Der Rücken liefert auch die Koteletts, und die Schnitzel werden vorwiegend aus der Keule geschnitten. Auch die Innereien werden wegen ihrer Zartheit besonders geschätzt.

Fleischteile vom Schwein

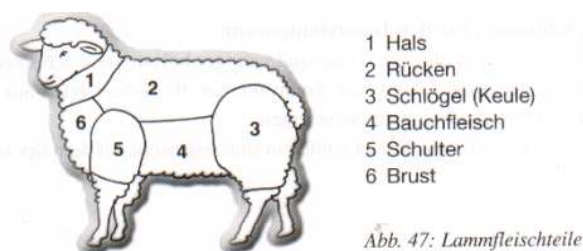


Schweinefleisch zeichnet sich durch einen würzigen und pikanten Geschmack aus. Es muss frisch sein, sollte eine kräftig rosarote Farbe haben und mit Fett marmoriert sein, d.h. von Fettadern durchzogen, denn so schmeckt es am besten. Im Gegensatz zum Rindfleisch braucht es nur zwei Tage abzuhängen.

Sehr zartes und mageres Fleisch befindet sich im Schweinskopf und unter der Fettschicht der Schweinebacke. Gekocht, ausgelöst wird das Fleisch gern für Sülzen, Suppen und Eintöpfe genommen. Schweinebacke wird im Handel mild gepökelt oder gesalzen und geräuchert angeboten. Sie eignet sich bestens für Eintöpfe, Sauerkraut und Grünkohl. Die Pfoten oder Füße werden besonders gern für Sülzen verwendet, denn die Knorpel enthalten viele Gelierstoffe.

Der Rückenspeck besteht aus reinem Fett, er eignet sich unter anderem zur Geschmacksverfeinerung von Eintöpfen sowie zum Spicken und Umwickeln von magerem Fleisch.

Fleischteile vom Lamm



Nur Tiere, die jünger als 12 Monate sind dürfen als Lamm angeboten werden. Lämmer werden vorwiegend im Alter von 3 bis 4 Monaten geschlachtet, und zwar

in den Monaten Dezember bis Mai.

Lammfleisch stammt ausschließlich von Milch- oder Mastlämmern, es ist sehr zart und hat einen feinen, mildwürzigen Geschmack. Das Fleisch ist reich an Eiweiß und enthält wertvolle Vitamine und Mineralstoffe. Heidschnucken, eine besondere Rasse aus der Lüneburger Heide, und Salzwiesenlämmer von den Deichen an

der Küste gelten als besondere Delikatessen. Sie sind deshalb etwas teurer.

Lammfleisch muss etwa eine Woche abhängen, dann schmeckt es am besten.

Milchlämmer werden im Alter zwischen drei und sechs Monaten geschlachtet, und waren zuvor noch nicht auf der Weide. Das Fleisch ist daher hell, besonders zart und im Geschmack sehr fein.	Mastlämmer sind bis zu einem Jahr alt und haben mehrere Monate auf saftigen Weiden gegrasst. Das Fleisch ist von kräftiger Farbe und besonders würzig
--	---

Zu beachten

- Beim Einkauf ist auf die Fettfarbe des Fleisches zu achten. Das Fett junger Tiere ist weiß, dagegen ist das Fleisch älterer Lämmer gelb.
- Frisches Lammfleisch lässt sich im Kühlschrank, mit Folie abgedeckt, 2 - 3 Tage aufbewahren.
- Vor der Zubereitung muss tiefgefrorenes Lammfleisch vollständig aufgetaut sein. Größere Stücke sind am besten über Nacht im Kühlschrank aufzutauen. Vor der Verarbeitung kurz kalt abspülen und sorgfältig mit Küchentuch abtupfen.
- Lammfleisch lässt sich sowohl warm als auch kalt servieren. Lammfett hat im Gegensatz zu Hammelfett einen geringeren Schmelzpunkt, so dass das Fleisch sich sehr gut "englisch" d.h. "rosa" braten lässt.
- Um zu verhindern, dass die Fleischscheiben sich beim Braten wölben sind bei den Koteletts die Fettränder mehrmals in 2 cm Abständen einzuschneiden.
- Bei Bratenstücken vom Rücken ist die Fettschicht rautenförmig einzuschneiden, damit sich das Fleisch nicht verformt und sowohl Gewürze als auch Brathitze besser in das Fleisch eindringen können.

Fleischqualität

	RIND	KALB	SCHWEIN	SCHAF	Garmachung	Typische Gerichte
1. Qualität	<ul style="list-style-type: none"> ● Lungenbraten (Filet, Rindslende) ● Beiried ● Rostbraten ● Hüferscherzel mit Hüferschwanzel ● Tafelstück mit Tafelspitz ● Kugel (Zapfen) ● Weißes Scherzel ● Schale mit – deckel ● Dicke Schulter 	<ul style="list-style-type: none"> ● Nuss ● Schale (Kaiserteil) ● Frikandeau ● Rose ● Nierenbraten ● Schlussbraten ● Karree, Kotelett 	<ul style="list-style-type: none"> ● Karree ● Jungfern-(Lungen-)braten (Schweinefilet) ● Schale ● Frikandeau ● Nuss ● Schlussbraten (wird häufig beim Karree belassen) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Rücken ● Schlegel 	<ul style="list-style-type: none"> ● Backen ● Grillen ● Kurzbraten ● Braten ● Kochen 	<ul style="list-style-type: none"> ● Kotelett ● Steak ● Wr. Schnitzel ● Nierenbraten ● Tafelspitz ● Zwiebelrostbraten
2. Qualität	<ul style="list-style-type: none"> ● Dicke Schulter mit Schulterscherzel ● Mageres Meisel ● Kruspelspitz und Ausgelöstes (Verborgenes) ● Vorderes Ausgelöstes (Tristl, Bug) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Schulter 	<ul style="list-style-type: none"> ● Schopfbraten ● Schulter 	<ul style="list-style-type: none"> ● Schlussbraten ● Schulter 	<ul style="list-style-type: none"> ● Braten ● Dünsten 	<ul style="list-style-type: none"> ● Gulasch ● Schopfbraten ● Rindsrouladen ● Wurzelfleisch ● Reisfleisch

Fachschule für ländliche Hauswirtschaft Imst

	RIND	KALB	SCHWEIN	SCHAF	Garmachung	Typische Gerichte
3. Qualität	<ul style="list-style-type: none"> ● Riedhüpfel (rote, weiße Rippe) ● Bauch (Dünnes Kügerl) ● Wadschinken ● Schlepp ● Fetttes Meisel ● Kruspelspitz ● Brustkern ● Kügerl ● Spitz ● Zwerchried (dicke und dünne Rippe) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Brust ● Bauchfleisch (Wammerl) ● Stelze 	<ul style="list-style-type: none"> ● Brust ● Bauchfleisch ● Stelze 	<ul style="list-style-type: none"> ● Bauchfleisch ● Brust 	<ul style="list-style-type: none"> ● Braten ● Kochen ● Dünsten 	<ul style="list-style-type: none"> ● Kümmelbraten ● Stelze ● Beinfleisch ● Speck
Sonstige verwertbare Teile	Ochsenmaul, Zunge, Herz, Lunge, Leber, Milz, Mark, Knochen	Kopf, Füße (Haxn), Zunge, Hirn, Bries, Niere, Lunge, Herz, Leber	Kopf, Füße (Haxn), Zunge, Nieren, Leber, Herz, Hirn, Lunge, Milz, Blut			

Fleischqualität hängt wovon ab?

- a) Vom Tier selbst! (Rasse, Geschlecht, Fütterung, Bewegungsmöglichkeit, Sozialkontakt, Bodenbeschaffenheit, Stallklima, Betreuungsintensität)
- b) Vom Tiertransport!
- c) Vom Schlachtvorgang! (Das Fleisch stressfrei geschlachteter Tiere ist besser ausgeblutet und kann besser reifen. Unmittelbar nach der Schlachtung ist das Fleisch zwar weich, doch schon kurze Zeit später setzen Abbauprozesse ein, die zuerst zur Totenstarre und danach zur Fleischreifung führen.)
- d) Von der Reifezeit! (Während dem Abhängens bauen Milchsäure und Enzyme Bindegewebe ab – es entstehen Proteine und Aromastoffe)

Allgemeine Qualitätsmerkmale von Fleisch

- Die Farbe soll einheitlich u. nicht fleckig sein.
- Dunkles Fleisch stammt meist von älteren Tieren oder weist auf eine besonders intensive Haltungsförm hin.
- Der Anschnitt soll saftig u. nicht ausgetrocknet sein. Starker Saftaustritt weist auf Fehler am Fleisch hin.
- Die Marmorierung, eine feine Fettmaserung, gibt dem Fleisch Geschmack und verhindert die Austrocknung während der Zubereitung.
- Die das Fleisch umgebende Fettschicht sollte weiß sein. Sie schützt das Fleisch ebenfalls vor zu starker Austrocknung.

Innereien

Zu den essbaren Innereien zählen Hirn, Zunge, Leber, Lunge, Herz, Bries, Milz, Nieren und Euter. Mägen und Därme finden als Naturdärme Verwendung. Innereien enthalten wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Menschen mit zu hohen Harnsäurewerten sollten Innereien wegen deren hoher Purinwerte nicht essen (Gichtisiko). Viel diskutiert ist auch der Schadstoffgehalt in Niere und Leber, die in ihrer Funktion als Entgiftungsorgane Schadstoffe (z.B. Schwermetalle) speichern.

Fleischwaren

Faschiertes wird aus großen Fleischstücken (keine Abfälle!) vom Rind, Schwein, Kalb und Lamm reinsortig oder gemischt aus mehreren Fleischsorten hergestellt. Der Fettanteil bei gemischtem Faschierten darf maximal 20% betragen. Durch seine lockere Struktur verdirbt es sehr rasch. Faschiertes darf nur am Tag seiner Herstellung verkauft werden.

Wurstwaren: Die Österreicher zählen zu den größten Wurstessern der Welt. Nach genauen Rezepten werden zerkleinertes Fleisch, Speck, Gewürze, Bindemittel sowie Zusatzstoffe und Eiswasser zu einem Fleischteig, dem Brät, verarbeitet und in Därme gefüllt. Je nach Herstellungsverfahren kann zwischen Brüh-, Koch- und Rohwürsten unterschieden werden. Je nach Festigkeit spricht man von Schnitt- oder Streichwürsten. Der Fett- und Salzgehalt in Würsten ist relativ hoch. Fettarme Würste wie z.B. Schinkenwurst, enthalten zwischen 6 und 15 % Fett. Das Salz entzieht dem Fleisch Wasser und schützt vor einem raschen Verderb, weiters bleibt dadurch die Fleischfarbe erhalten.

Einkauf und Verarbeitung von Fleisch

- ⇒ Fleisch entsprechend dem Verwendungszweck und Garverfahren einkaufen: **Zum Kurzbraten, Braten und Grillen** eignet sich bindegewebsarmes und gut gereiftes Fleisch, z.B. Filet, Roastbeef, Kotelett. **Zum Schmoren und Kochen** eignet sich bindegewebsarmes, nicht so lange gereiftes Fleisch, z.B. Ochenschwanz. Dieses Fleisch muss länger gegart werden.
- ⇒ Fleisch **unzerkleinert kurz unter fließendem Wasser waschen**. Wasser löst Nährstoffe aus dem Fleisch.




- ⇒ Flache Fleischstücke vor dem Garen klopfen. Das Bindegewebe wird dadurch zerrissen, das Zellgefüge wird zerrissen und das Fleisch erscheint zarter.
- ⇒ Fleisch vor dem Schmoren, Braten oder Grillen abtupfen – sonst spritzt´s.
- ⇒ Fleischstücke beim Schmoren oder Braten zunächst von allen Seiten anbraten. Durch Hitze gerinnt das EW, die Randschichten schließen sich, es kann kein Fleischsaft austreten, das Fleisch bleibt saftiger. Es bräunt schneller.
- ⇒ Unpaniertes Fleisch erst nach dem Anbraten würzen. Salz entzieht dem Fleisch Flüssigkeit, das Fleisch zäh.
- ⇒ Fleischstücke nach dem Panieren sofort braten. Bleibt das Fleisch liegen, so feuchtet die Panade durch.
- ⇒ Fleisch zum Kochen in Kochendes Wasser geben. Die Randschichten schließen sich schneller.

Aber: Zur Herstellung einer Fleischsuppe das Fleisch ins kalte Wasser geben und langsam erhitzen. Die Geschmacks- und Nährstoffe werden aus dem Fleisch herausgelöst.

- ⇒ Größere tiefgekühlte Fleischstücke, z.B. Geflügel, erst langsam vollständig auftauen lassen, dann sofort garen. Die Auftauflüssigkeit auffangen und weggießen. Ist das Fleisch nicht vollständig aufgetaut, so wird es ev. nicht ausreichend durchgargt. – Vorsicht LM-Vergiftungen!!!
- ⇒ Kleine tiefgekühlte Fleischstücke sofort unaufgetaut garen. Beim Auftauen geht Fleischsaft mit wichtigen Nährstoffen verloren.
- ⇒ Fleisch ist gar, wenn es bei der Druckprobe nicht mehr nachgibt. Nicht in das Fleisch stechen, Fleischsaft mit Nährstoffen tritt sonst aus.

Die Garstufen

Temperatur 	DEUTSCH	FRANZÖSISCH	ITALIENISCH	ENGLISCH
55 Grad	englisch (blutig)	saignant	al sangue	rare, underdone
60 Grad	rosa / medium	à point	media cottura	medium
72 Grad	durch	bien cuit	ben cotto	well done

- ⇒ Fleisch immer quer zur Faser schneiden, Bindegewebe wird zerschnitten und das Fleisch wird zarter.
- ⇒ Faschieretes und Leber am Tag ihrer Verwendung weiterverarbeiten – verderbt rasch!

Geflügel

Hausgeflügel wurde bereits vor 4000-5000 Jahren gehalten. Für die Ernährung sind Hendl und Co wichtige Nährstofflieferanten. Wenn wir heute von Geflügel sprechen, dann meinen wir in erster Linie Huhn, Ente, Gans und Truthahn, auch Pute oder Indian genannt.



Abgesehen von Enten und Gänsen ist Geflügel fettarm. Geflügeleiweiß ist von guter Qualität, die Vitamine B1 und B2 sowie Eisen, sind wichtige Inhaltsstoffe. Zuchthühner werden hauptsächlich in Bodenhaltung gemästet. Artgerechte Haltungsformen (z.B. Auslauf, geringe Bestandesdichte, artgerechtes Futter) finden in der biologischen, tiergerechten Haltung Anwendung.

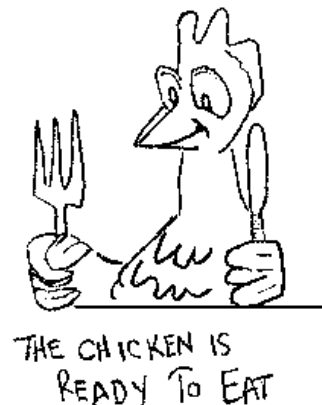
Das Marktangebot

- Gekühltes Frischgeflügel im Ganzen oder als Geflügelteile.
- Tiefgefrorenes Geflügel im Ganzen oder als Geflügelteile.
- Fertiggerichte

Richtige Behandlung von Geflügelfleisch in der Küche

- Die Kühlkette nicht unterbrechen!
- Frisches Geflügel sollte innerhalb von 2 Tagen und aufgetautes sofort verarbeitet werden.
- Eine Salmonelleninfektion vermeiden. Wie soll man dabei vorgehen? Überlege dir dazu selbständig 6 Punkte:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____



Qualitätskriterien für gutes Schlachtgeflügel

- Helle, unverletzte und sauber gerupfte Haut.
- Keine blutunterlaufenen Stellen.

- Ein Mindestschlachtgewicht von 1,2 kg, denn erst dann ist das Fleisch gut ausgereift.

Geflügelfleisch - Leichte Alternative zu Schwein und Rind

Im Geflügel liegt das Fettgewebe direkt unter der Haut. Deshalb sind reine Muskelpartien beim Geflügelfleisch sehr mager. Der Gehalt an B-Vitaminen liegt beim Geflügelfleisch bezogen auf den Kaloriengehalt höher als bei anderen Fleischsorten. Geflügel liefert zudem viel hochwertiges Eiweiß. Je nach Geflügelart liegt der Eiweißanteil zwischen 18 und 24 Prozent.

Hähnchen - wichtige Spurenelemente

Hähnchenfleisch liefert hochwertiges Eiweiß und enthält wichtige Spurenelemente wie Eisen, aber auch Zink und Selen. Die beiden letzteren unterstützen das Immunsystem. Deshalb ist Hühnersuppe ein bewährtes Hausmittel bei Erkältungen. Selen bildet wichtige Enzyme, die den Körper entgiften. Es baut Stoffe auf, die die freien Radikale entschärfen - ähnlich wie Beta-Carotin und die Vitamine C und E. Im Kampf gegen Bakterien, Viren und Pilze kann Zink wesentlichen Einfluss nehmen, da es sämtliche Immunreaktionen stärkt. Beide Stoffe werden vom Körper täglich benötigt. Der vitaminreichste Teil des Hähnchens ist die Hühnerleber. Sie enthält Vitamin A, C, D, E, K und sämtliche B-Vitamine.

Einkauf und Verwendung

Je nach Alter des Tieres wird Hähnchenfleisch in verschiedene Kategorien eingeteilt:

- Hähnchen: männliche und weibliche Jungtiere, nicht älter als sechs Wochen, 750 bis 1.400 Gramm
- Kapoun: kastrierter Junghahn, 1,5 bis 3,5 Kilogramm
- Masthuhn oder Poularde: gemästetes Junghuhn, 1,5 bis 2,5 Kilogramm
- Suppenhuhn: 15 Monate alte Legehennen, 1 bis 2 Kilogramm

Lieber nicht in die Mikrowelle!!

Hähnchenfleisch sollte man nicht in der Mikrowelle garen oder aufwärmen. Studien in den USA haben ergeben, dass beim Garen in der Mikrowelle nicht alle Bakterien abgetötet werden. Der Grund dafür ist, dass es in der Mikrowelle keine kontinuierliche Durchwärmung der Nahrung gibt.

Sowohl das weibliche Tier, die **Pute**, als auch das männliche Tier, der Truthahn, werden in der zwölften bis 16. Woche geschlachtet. Truthahn- und Putenfleisch zählen zu den magersten und eiweißreichsten Fleischarten. Es ist kalorienarm, und reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Als beste Stücke gelten das helle Brustfleisch und das dunkle Keulenfleisch. Truthahnfleisch ist trockener und faseriger als Hühnerfleisch.

Das Fleisch von sechs bis acht Wochen alten **Enten** ist besonders zart. Doch weil der Knochen- und Fettanteil bei Enten relativ hoch ist, ist die Fleischmenge gering. Den höchsten Fettanteil hat die aus China stammende Pekingente, wodurch die Haut beim Braten jedoch sehr knusprig wird. Die Flugente gehört zu einer wesentlich fettärmeren Gattung der Entenvögel. Aufgrund der ausgeprägten Flugmuskulatur ist auch der Brustfleischanteil höher. Wer auf fettarme Ernährung Wert legt, sollte auf die Hautfarbe achten: je geringer der Fettgehalt, desto heller ist die Hautfarbe.

Gänse wurden wegen ihres fetten Fleisches, ihrer zarten Brust und ihrer delikaten Leber schon von den alten Ägyptern und Babyloniern gezüchtet. Ihr Fleisch zählt zu den kalorienreichsten Geflügelfleischarten: 100 Gramm Gänsefleisch enthalten 30 Gramm Fett. Zu den beliebtesten Gänseprodukten zählen Gänseschmalz und Gänseleberpastete. Gänseschmalz eignet sich besonders gut zum Dünsten verschiedener Kohlarten, sowie als Brotaufstrich. Hochwertige Gänseleberpastete enthält mindestens 70 Prozent grob zerkleinerte Gänseleber.

Wild



Wild das in freier Wildbahn lebt, kann von sehr unterschiedlichem Geschmack sein – je nachdem welches Futter die Tiere vorfinden. Wildbret (Damm-, Rot-, Schwarzwild und Mufflons) kommt jedoch zu einem immer größer werdenden Anteil aus landwirtschaftlichen Zuchtbetrieben.

Wildarten:

WILDHUFTIERE		KLEINWILD	
Schwarzwild	Wildwiederkäuer	Federwild	Haarwild
Wildschwein	Rehwild, Rotwild, Elch, Gams, Muffelwild	Fasan, Wildente, Wildgans, Rebhuhn, Schnepfe, Wachtel	Feldhase, Wildkaninchen

Das Fleisch der Wildtiere zeichnet sich durch eine zarte Maserung und einem niedrigen Bindegewebsanteil aus.

Nährwert:

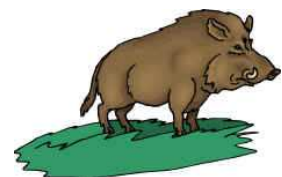
Wildfleisch ist dunkler, fettärmer, feinfasriger und intensiver im Geruch und Geschmack als das Schlachtfleisch der Haustiere. Wildbret ist besonders fettarm. Darüber hinaus ist Wild reich an Mineralstoffen wie Kalium, Phosphor, Eisen, Kupfer und Zink, sowie an Vitamin B2.

Einkauf

Wildfleisch ist tiefgefroren das ganze Jahr über erhältlich, Wildbret jedoch nur zu den entsprechenden Schusszeiten. Wild ist teurer als Schlachttierfleisch.

Küchenpraxis

Wild entwickelt während der Reifung einen kräftigen, typischen Geschmack, den „Hautgout“. Dieser intensive Geschmack kann durch einlegen in eine Fleischmarinade (Beizen) abgeschwächt werden. Wild ist auch anfällig für Salmonellen – es sollte deshalb immer völlig durch erhitzt werden.



Gehäutetes Wildgeflügel kann mit Speck umwickelt werden. Spicken macht Wild saftiger. Aufgrund seiner zarten Fleischfaser wird Wildfleisch schnell gar.