

# Was wir essen

## Fleisch – Klasse statt Masse

Sommerzeit ist Grillzeit, da sind Fleisch und Würstchen besonders beliebt. Beim Einkauf sollte allerdings mehr Wert auf Klasse statt Masse gelegt werden. Fleisch ist ein hochwertiges Lebensmittel, das uns mit biologisch wertvollem Eiweiß, Mineralstoffen und Vitaminen versorgt. Hervorzuheben ist Fleisch als guter Eisenlieferant. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt Erwachsenen im Rahmen einer vollwertigen Ernährung nicht mehr als 300-600 g Fleisch und Wurst pro Woche zu verzehren. Dabei sind fettarme Varianten zu bevorzugen. Studien zeigen, dass der tatsächliche Fleisch und Wurstverzehr von Männern bei 1000 g pro Woche und somit über den Empfehlungen liegt. Mit einem durchschnittlichen Verzehr von knapp 600 g Fleisch und Wurst pro Woche bewegen sich Frauen im oberen Empfehlungsbereich.

### Unsere Tipps für Einkauf und Zubereitung:

- ✓ Achten Sie beim Einkauf von Fleisch auf regionale Herkunft. Wer direkt beim Erzeuger ab Hof kauft, kann sich auch über die Haltungsform informieren. Metzgereien vor Ort verarbeiten und verkaufen überwiegend Fleisch aus der Region. Fragen Sie einfach nach.
- ✓ Im Einzelhandel muss die Herkunft deutlich gekennzeichnet sein. Was bisher nur für Rindfleisch galt, ist seit April 2015 auch für Schweine-Geflügel-Schaf- und Ziegenfleisch erforderlich.
- ✓ Kaufen Sie an der Frischfleischtheke ein. Das spart Verpackung und schont die Umwelt.
- ✓ Nicht jedes Fleischstück eignet sich für jede Zubereitungsart. Lassen Sie sich vom Fachpersonal beraten.
- ✓ Verarbeiten Sie Fleisch nach dem Einkauf möglichst rasch. Abgedeckt im Kühlschrank kann es bei einer Lagertemperatur von 5°Celsius bis zu 3 Tagen aufbewahrt werden.
- ✓ Hackfleisch ist ein besonders sensibles Lebensmittel und sollte am Tag des Einkaufs zubereitet werden.
- ✓ Waschen Sie größere Fleischstücke kurz unter fließendem kaltem Wasser ab und tupfen Sie diese danach mit Küchenkrepp trocken.
- ✓ Verwenden Sie aus hygienischen Gründen spülmaschinenfeste Bretter, wenn Sie Fleisch schneiden und reinigen Sie es unmittelbar nach Gebrauch.
- ✓ Fleisch können Sie für 2-3 Tage in einer Beize oder Kräuteröl einlegen. Dadurch wird das Fleisch mürber und erhält einen pikanten Geschmack.
- ✓ Lassen Sie den Sonntagsbraten vor dem Aufschneiden ca. 10 Minuten abgedeckt stehen, denn dadurch bleibt er saftiger.
- ✓ Schneiden Sie Fleisch immer quer zur Muskelfaser auf.

