

Alles über Fleisch aus dem CK

Fleisch ist von jeher ein gefragtes und beliebtes Nahrungsmittel:

- Es lässt sich auf sehr unterschiedliche Weise wohlschmeckend zubereiten
- Es bietet dem Körper Eiweiß mit einer hohen biologischen Wertigkeit
- Es enthält wichtige Energieträger (Fett).
- Es liefert Vitamine (Vitamine der B-Gruppe), Mineralstoffe (Eisen) und wertvolle Spurenelemente.



Dennoch geht der Fleischverbrauch aus mehreren Gründen zurück:

- Wachsende Bevölkerungsgruppen, vor allem Verbraucher unter 40 Jahren, schränken aus gesundheitlichen, ethischen oder ökologischen Gründen den Fleischverzehr ein (Vollwert - Ernährung) oder verzichten ganz auf Fleisch (Vegetarier)
- Fleischskandale ("Hormonfleisch", BSE, Schweinepest, Dioxin) veranlassen die Konsumenten zur Zurückhaltung beim Konsum vor allem von Rind-, Kalb- und Schweinefleisch.

Außerdem führt der Rückgang der Masseneinkommen zu einem "Umsteigen" auf billigere Fleischsorten, vor allem auf Geflügel.

Unter **Fleisch im engeren Sinne** versteht man Muskelfleisch (mit und ohne Knochen, Fett- und Bindegewebe). Seine Qualität hängt von Alter und Geschlecht der verwerteten Tiere ab. Bei noch nicht geschlechtsreifen Jungtieren ist das Fleisch hell, zart und saftig. Mit zunehmendem Alter der Tiere wird es dunkler und intensiver in Geruch und Geschmack, zunehmend aber auch trockener und zäher. Das Fleisch männlicher Tiere wird wegen des ausdrucksvolleren Geschmacks bevorzugt. Bei kastrierten Tieren hat es feinere Fasern, eine gleichmäßiger ausgebildete und durchwachsene Muskulatur, ist zarter, saftiger und meist fettreicher. Das Fleisch unkastrierter Tiere dagegen hat einen strengen Geruch und kann nur nach weiterer Behandlung verarbeitet werden.

Die Fleischqualität wird hinsichtlich Geschmack, Aroma, Farbe und Fettansatz ferner beeinflusst.

- von der Nahrungsaufnahme (Maisfütterung bei Geflügel, um bei langsamer Aufzucht festeres Fleisch zu erzielen),
- vom Ernährungszustand (vollfleischige, fleischige, gering genährte Schlachttiere),
- von der Gelegenheit zur Bewegung (helleres Fleisch bei bewegungsarm gehaltenen Tieren).

Konsistenz, Verdaulichkeit und Bekömmlichkeit hängen überdies vom Reifezustand ab. Das Fleisch frisch geschlachteter oder erlegter Tiere ist kaum genießbar. Es ist unmittelbar nach dem Schlachten zäh und wenig aromatisch. Zartheit und Geschmack gewinnt es erst mit der Fleischreifung. Ist das Fleisch einmal ausgereift, darf es nur noch wenige Tage gelagert werden.

Die Mindestdauer der **Fleischreifung** beträgt bei:

Schweinefleisch

Kurzbratstücke	5 Tage
sonstiges	2 Tage
Hausgeflügel	2-5 Tage
Kalbfleisch	2-3 Tage
Lammfleisch	4-5 Tage

Rind

Kochfleisch	4-6 Tage
Bratenfleisch	10-14 Tage
Steaks und Roastbeef	3-4 Wochen
Wild	2-4 Wochen

Durch Vakuumverpackung oder Einlegen in Öl (Marinieren) lässt sich zwar das auch wirtschaftlich nachteilige Austrocknen vermeiden, weitere Reifung und schließlich Verderb jedoch nicht. Dazu ist Tiefgefrieren erforderlich; es führt, je nach Temperatur, Tierart und Fettanteil, zu Haltbarkeiten von wenigen Monaten bis zu über einem Jahr. Begrenzt wird die Haltbarkeit durch den oxidativen Fettverderb, der selbst unter Tiefkühlbedingungen, wenn auch langsamer, stattfindet und negative Geruchs- und Geschmacksveränderungen bewirkt.



Qualitätsmängel, die man als Verbraucher feststellen kann:

▪ PSE-Fleisch

(pale = blass, soft = weich, exudative = wässrig) meist bei Schweinen. Stress führt schon vor dem Schlachten zu vermehrter Milchsäurebildung. Beim Garen zieht sich PSE-Fleisch zusammen, verliert übermäßig Fleischsaft, wird zäh, trocken. Geringes Fleischaroma.

Es eignet sich nicht einmal mehr zur Herstellung von Rohwurst und kann eigentlich nur noch zu Brühwurst verarbeitet werden. Dennoch findet es seinen Weg in manche Geschäfte des Lebensmitteleinzelhandels, wo es zu niedrigen Preisen verkauft wird.

▪ DFD-Fleisch

(dark = dunkel, firm = fest, dry = trocken), meist bei Rindern. Die Glycogenreserven wurden bereits vor dem Schlachten veratmet; es bildet sich keine Milchsäure. DFD-Fleisch ist dadurch verderbanfällig und schmeckt zubereitet fade. PSE- und DFD-Fleisch sind zwar im Wert gemindert, aber gesundheitlich unbedenklich. Beide Mängel sind durch die Züchtung stressanfälliger magerer Rassen verursacht. Dagegen kommt es infolge falscher Behandlung nach dem Schlachten zum "**cold shortening effect**", Rindfleisch wird bereits vor der Muskelstarre unter 10 °C abgekühlt. Eine dadurch bedingte Muskelfaserverkürzung führt zu zäher Konsistenz.

Fleischeinkauf ist Vertrauenssache!

Informieren Sie sich ausführlich über Haltungsformen und andere Erzeugervorschriften.

Fleisch aus artgerechter Tierhaltung oder aus ökologischer Erzeugung ist teurer - allerdings nicht ohne Grund. Es wird keine Massenware hergestellt, und die Nutztiere werden nicht nur als reine Fleischberge verstanden.

Mageres Fleisch spricht nicht unbedingt für eine gute Fleischqualität - marmoriertes Fleisch und kleine Fettadern heben den Genusswert.

Vorsicht vor Sonderangeboten! Liegt Fleisch im eigenen Saft - Achtung: PSE-Verdacht.

Nehmen Sie sich Zeit beim Einkauf. Fragen sie, vergleichen Sie, sehen Sie sich das Fleisch genau an. Lassen Sie sich sagen, ob es wirklich Frischfleisch ist oder ob es schon mal eingefroren war, falls Sie es nicht sofort verwerten wollen!

Kaufen Sie möglichst keine Fleischstücke oder Fleischwaren, die als „pfannenfertig“ bezeichnet werden und schon fix und fertig bis zur Unkenntlichkeit gewürzt oder mit Marinade bestrichen in den Auslagen liegen! Das ist zwar sehr bequem, aber meist auch sehr viel teurer als wenn Sie ihr Fleisch selbst würzen! Außerdem kann auch der kritischste Blick Mängel nicht mehr erkennen und ist man damit erst zu Hause, ist oftmals die Enttäuschung über Qualitätsmängel groß!

In den nächsten Ausgaben unseres Newsletter werden wir Ihnen die Verwendung der verschiedenen Fleischteile unserer gängigsten Schlachttiere näher erläutern.

Schweinefleisch

In der Beliebtheitsskala der angebotenen Fleischsorten steht Schweinefleisch seit Jahren an der Spitze. Über die Hälfte des Fleischkonsums entfällt darauf. Jeder Bundesbürger verzehrt im Durchschnitt 50 kg Schweinefleisch pro Jahr.



Trotz der in den letzten Jahren steigenden Nachfrage nach fettarmem Fleisch konnte Schweinefleisch seine Vorrangstellung noch ausweiten. Denn durch die modernen Aufzuchtmethoden wird heute Schweinefleisch angeboten, das im Verhältnis zu früher fast 50% weniger Fett enthält.

Die heutigen Schweine sind magerer als ihre Vorfahren und auch länger, denn sie haben 16 Rippen (= 16 Koteletts) statt der früher üblichen 12.

Aktuelle Verbraucherempfehlungen legen nahe, verstärkt nach marmoriertem Fleisch zu fragen, weil dieses sowohl geschmackliche wie auch aufzuchttechnische Vorteile besitzt. Schweinefleisch enthält besonders viele Vitamine des B-Komplexes (im Fleisch vor allem B1 und B2, in der Leber B12) und wichtige Spurenelemente, wie das zur Blutbildung benötigte Eisen (besonders stark in der Leber und den Nieren).

Des Schweines beste Seite ist sicher der Schinken, aber auch andere Körperteile lassen sich aufs Schmackhafteste zubereiten. Übrigens werden nur ca. 60 % der Schweinefleischproduktion als Frischfleisch angeboten. Der nicht unerhebliche Rest wird zur Wurstherstellung verwendet.

Beim Einkauf zu beachten:

Schweinefleisch soll im Gegensatz zu Rindfleisch, das vor Verwendung abhängen muss, am besten frisch verwendet werden. In den ersten 3 Tagen nach dem Schlachten ist der Geschmack des Fleisches am besten.

Beim Einkauf erkennt man das Fleisch von jungen Schweinen, das besonders zart ist, an der hellroten Fleischfarbe und an einer feinen Fleischfaserstruktur. Schweinefleisch wird heute vorzugsweise von etwa 6 – 9 Monate alten Tieren mit einem Gewicht von ca. 100 kg gewonnen.

Das Fleisch älterer Tiere ist von dunklem Rot und die Faserstruktur grober. Der Fettanteil an den Stücken ist bei älteren Schlachttieren häufig größer.

Die teuersten Fleischstücke sind das Filet (Lende, Lummer) und der Schinken, die preiswertesten Teile

Schweinebauch, Haxen usw. In Sonderangeboten werden häufig auch Schweinenacken, Schulterbraten, Koteletts usw. angeboten.
Sonderangebote können günstig genutzt werden, wenn im Haushalt die Möglichkeit des Einfrierens besteht.

Zubereitung in der Küche:

Bei Schweinefleisch sollten möglichst Zubereitungsmethoden gewählt werden, bei denen keine weitere oder nur eine geringe Fettzugabe erforderlich ist.

Einen leckeren Schweinebraten kann man z.B. fettlos in Alu- oder Bratfolie zubereiten. Oder zum Braten und Schmoren wird Topf- und Pfannenmaterial verwendet, in dem fettarmes Braten möglich ist. Beim Grillen von Schweinesteaks, Schweinebauch usw. kann ebenfalls auf weitere Fettzugaben verzichtet werden.

Bei der Zubereitung eines größeren Schweinebratens kann der natürliche Fettbesatz am Fleisch belassen werden, da er den Braten saftiger macht. Erst nach der Zubereitung - oder bei Tisch - den Fettanteil abschneiden!

Der Fettgehalt eines zugeschnittenen Portionsstückes beträgt bei:

Schnitzfleisch 1,9%

Stielkotelett 5,2 – 9,9%

Hinterhaxe 12,2%

Bauch 29,0%

Verwendung der Fleischteile:

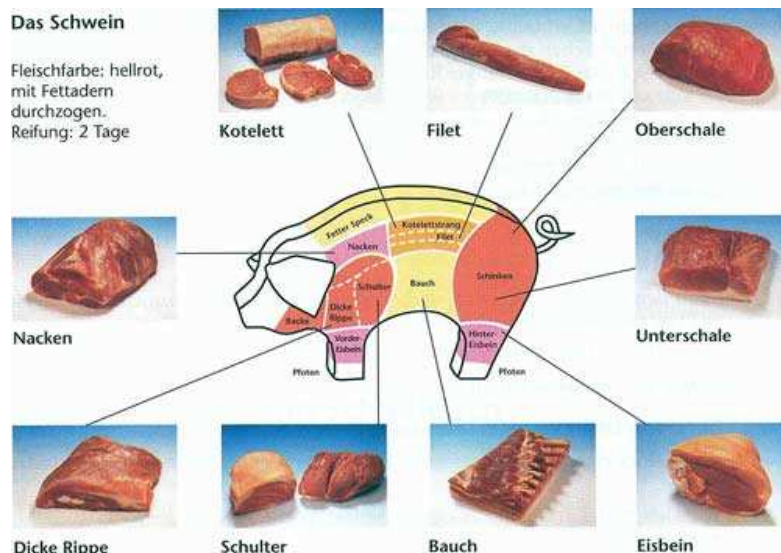


Bild vergrößern

zum Kurzbraten:

Kotelett, Filet/Lende, Ober- und Unterschale (Schnitzel), Nacken

zum Braten:

Kotelett, Oberschale, Unterschale Eisbein, Schulter, Nacken, Rippenbraten

zum Grillen:

Kotelett, Filet, Unterschale, Eisbein, Bauch, Nacken, Schälrippchen

zum Schmoren:

Kotelett, Schulter, dicke Rippe, Nacken

zum Kochen:

Eisbein, Nacken, dicke Rippe

zum Dünsten:

Schulter, dicke Rippe

Der **Kopf** eignet sich für Eintopfgerichte und vor allem für die beliebte Schweinekopfsülze, hier zusammen mit dem Spitzbein.

Kotelett und Nacken werden, außer wie oben gezeigt frisch, auch gepökelt und geräuchert als Kasselerbraten oder -kotelett verwendet.

Die **Schulter** ergibt einen saftigen Schweinebraten, Rollbraten oder Gulasch.

Der **Bauch** (Wammerl) kommt in Eintöpfe, wird gekocht mit verschiedenen Saucen zubereitet oder als sogenanntes "falsches Schnitzel".

Der **Schinken** (Ober- und Unterschale, Nuss, Hüfte) findet als großer Schweinebraten, Rollbraten, Schnitzel oder auch als Gulasch Verwendung.

Eisbein ist besonders im Winter beliebt, egal ob frisch oder gepökelt. Es wird gekocht oder gebraten und gegrillt und schmeckt vor allem zu Sauerkraut hervorragend.

Von den **Innereien** wird die Leber gebraten oder zu Leberknödel verarbeitet, die Nieren verwendet man, ebenso die Zunge.

Rezepte und weitere Hinweise erhalten Sie in unseren Foren oder in der Rezeptdatenbank.

Rindfleisch

Zu Zeiten der BSE – Krise war der Rindfleischmarkt praktisch zusammengebrochen, doch seit 2002 steigt der Verbrauch wieder stetig an und jetzt entfallen ca. 20 kg Rindfleisch jährlich auf jeden Kopf der Bevölkerung. Damit steht Rindfleisch beim Fleischverbrauch wieder an zweiter Stelle.

Rindfleisch hat einen appetitanregenden und kräftigen Geschmack, der von vielen Menschen sehr geschätzt wird: Das Fleisch enthält hochwertiges Eiweiß und ist reich an Mineralstoffen, wie Natrium, Calcium, Phosphor und Eisen. Rindfleisch enthält Vitamine, wie A, B1 und B2, in der Leber vor allem A, B6 und B12.

Besonders beliebt sind zarte Rindersteaks, das Roastbeef oder Rinderfilet, die aber auch sehr teuer sind.

Schmackhafte und preiswertere Gerichte können aber auch aus weniger teuren Teilen des Rindes zubereitet werden.

Beim Einkauf zu beachten:

Rindfleisch ist nicht gleich Rindfleisch, denn sowohl das Fleisch von Färsen (weibliche Jungrinder), von jungen und alten Kühen, wie das von Ochsen und Bullen ist unter dieser Bezeichnung im Handel.

Beim Einkauf von Rindfleisch muss bedacht werden, ob es zum Kochen, Schmoren, Braten oder Grillen



vorgesehen ist. Für einen guten Braten z.B. ist das Fleisch einer alten Kuh oder eines Ochsen wenig geeignet.

Rindfleisch ist, wenn es von jungen Rindern (Jungbullen, Färsen, Ochsen) stammt, hell- bis mittelrot, feinfaserig, kräftig und mager. Bei gutem Mastzustand ist es von feinen Fettäderchen marmoriert und auch deshalb geschmackvoller und aromatischer als Kalbfleisch. Das Fleisch älterer Rinder ist dunkler bis braunrot, grobfaserig, zäher, weniger zart und saftig und hat stärkere Fetteinlagerungen.

Die Fleischqualität hängt von verschiedenen Faktoren ab. Aufzuchtmethoden, aber auch das Alter oder das Geschlecht der Schlachttiere spielen eine wichtige Rolle. Beim Einkauf von Rindfleisch geben 3 Merkmale Hinweis auf das Alter der Tiere. Achten sie deshalb auf die Fleischfarbe, die Fleischfaser und Fettfarbe (Fettmarmorierung).

Zubereitung in der Küche:

Rindfleisch muss vor der Verwendung gut abhängen. Schlachtfrisches Rindfleisch bleibt auch nach der Zubereitung zäh. Rindfleisch zum Kochen ist nach 3-5 Tagen geeignet. Für Schmorgerichte und Braten sollte das Fleisch mindestens 8 Tage abhängen. Für gute, zarte Steaks, Roastbeef und Filets wird sogar eine Reifedauer (Abhängen) bis zu 20 Tagen empfohlen.

Bei der Planung eines Festmenüs mit größerem Rinderbraten (z.B. Roastbeef, Filet oder für ein Fleischfondue) sollte das Fleisch rechtzeitig beim Metzger bestellt werden. Oder eventuell einige Tage vorher kaufen und zur Nachreifung im Haushalt kühl lagern.

Für die Zubereitung von Rindfleischgerichten sind solche Garmethoden zu empfehlen, bei denen ohne große Fettzugabe gebraten, geschmort oder gegrillt werden kann. Für größere Schmorbraten, gekochtes Rindfleisch usw. empfiehlt sich auch die Zubereitung im Schnellkochtopf, um die langen Garzeiten des Rindfleisches zu verkürzen.

Der Fettgehalt eines zugeschnittenen Portionsstückes beträgt bei:

Hüfte 2,4%

Unterschale 3,1%

Roastbeef 4,5%

Brust 14,5 - 19,1%

Verwendung der Fleischteile:

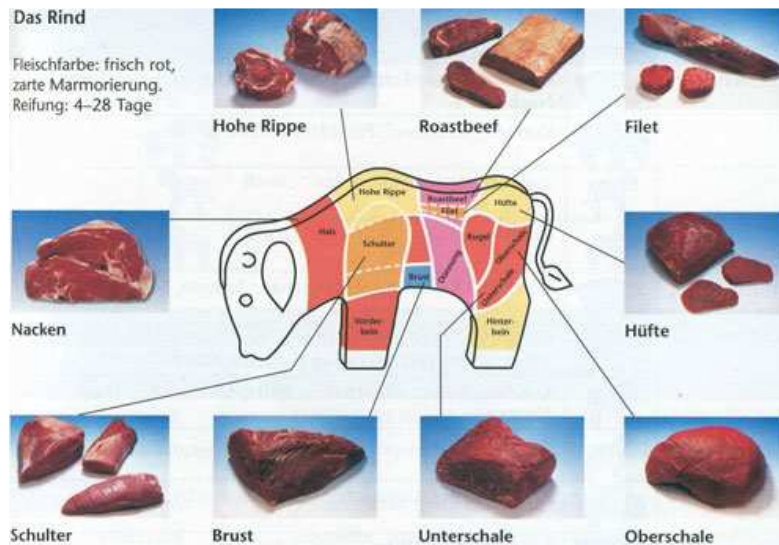


Bild vergrößern

zum Kurzbraten:

Kotelett, Roastbeef, Filet, Hüfte, Oberschale

zum Braten:

Hohe Rippe, Roastbeef, Hüfte, Oberschale (Rouladen), Unterschale (Tafelspitz), Schulter (falsches Filet)

zum Grillen:

Kotelett, Filet, Hüfte

zum Schmoren:

Kotelett, Hüfte, Oberschale, Unterschale, Schulter, Nacken

zum Kochen:

Hohe Rippe, Brust, Nacken, Beinscheiben, Kopf

zum Dünsten:

Oberschale

Der **Kopf** eignet sich für Eintopfgerichte und Suppen.

Aus **Hals (Kamm)** wird Gulasch, der Beliebte Sauerbraten oder Spickbraten.

Die **Schulter (Bug)** ergibt Schmorgerichte, Ragouts und ebenfalls Sauerbraten.

Die **Brust** wird gekocht oder geschmort.

Die **Hohe Rippe** kann gekocht werden und dazu gibt es Meerrettich. Oder man macht daraus einen Rostbraten oder ein Entrecote.

Das **Roastbeef** ergibt Steaks, Rumpsteaks, Fonduefleisch oder wird einfach gebraten.

Filet wird zu einem festliche Braten, zu Filetsteaks oder ebenfalls zu Fonduefleisch verarbeitet.

Aus der **Keule** (Ober- und Unterschale, Hüfte, Nuss) bekommt man beliebten Rouladen, Schmorbraten, Sauerbraten, Gulasch oder Beefsteakhack.

Beefsteak

fingerdicke Scheibe aus dem Filet zum Kurzbraten

Chateaubriand

doppelt starkes Filetbeefsteak, 6 cm dick und zwischen 400 g und 500 g schwer

T-Bone-Steak

aus Roastbeef und Filet (T-förmiger Knochen in der Mitte), 4 cm dick und ca. 600 g schwer

Club – Steak

T-Bone-Steak ohne Filetanteil

Entrecote	doppelte Rumpsteakscheibe (Zwischenrippenstück), 6 cm dick, 400 g schwer
Entrecote double	Roastbeef und Filet, 7 cm /800 g
Faux Filet	marmoriertes Kurzbratstück aus der Hüfte (nicht zu verwechseln mit -Falsches Filet)
Filet mignon	Rundsteak aus dem schmalen Teil des Filets, 2 bis 3cm/80g
Filetsteak	Filetscheibe, mind. 2 cm/150 g
Huftsteak	aus der Hüfte, 2 bis 3 cm / 150 g
Kluftsteak	aus der Oberschale, 2 bis 3 cm /200 g
Porterhouse – Steak	aus Roastbeef und Filet, mit Knochen, 6 cm / 700 bis 1000
Roulade	Fleischscheibe des Hinterviertels (gerollt)
Rib-Eye-Steak	aus der Hochrippe, Fettkern, 2 bis 3 cm /200 g
Roastbeef	Rippenstück (Fleischteil des Hinterviertels)
Rumpsteak	Scheibe des flachen Roastbeefs mit einseitigem Fettrand, 2 bis 3 cm /200 bis 300g
Sirloin-Steak	aus dem Roastbeef, ohne Filet, 6 cm / 1000 bis 1200 g
Tournedos	aus dem schmalen Filetstück, 4 bis 6 cm /100 bis 150 g

Rezepte und weitere Hinweise erhalten Sie in unseren Foren oder in der Rezeptdatenbank.