



# Alles über Fleisch

Wissenswertes und Tipps für Fleischgenießer.



© 2010 Agrarmarkt Austria Marketing GesmbH.

Medieninhaber/Hersteller: Agrarmarkt Austria Marketing GesmbH., Dresdner Str. 68a, 1200 Wien

Impressum: Projektleitung und Konzeption: DI Rudolf Stückler, Fotos: Agrarmarkt Austria Marketing GesmbH., Inge Prader, Team Studiohaus Liesl Biber, Manfred Dall, Rudolf Stückler, Gestaltung: d.pfeiffer werbung; Druck: kb-offset

# Was Sie schon immer über Fleisch wissen wollten ...

Was ist im Fleisch eigentlich drin? Was sollte man beim Einkauf und bei der Vor- und Zubereitung beachten? Daraus ergeben sich viele interessante Fragen zum Thema Fleisch. Wir haben die vorliegende Broschüre neu gestaltet, um Fakten und Fragen rund ums Fleisch klar und sachlich darzustellen und zu beantworten. Neben Wissenswertem über die Erzeugung, über den Weg des Fleisches vom Bauern zum Konsumenten bis zum Stellenwert des Fleisches in einer gesunden ausgewogenen Ernährung finden Sie unter anderem brauchbare Tipps zum richtigen Einkauf und zur fachkundigen Verwendung, eine Teilstückskunde sowie nützliche Hinweise zur richtigen Zubereitung von Fleisch.

04 FLEISCH UND LANDWIRTSCHAFT

07 FLEISCH UND GUSTO

08 FLEISCH UND ERNÄHRUNG

11 FLEISCH UND QUALITÄT

18 FLEISCH UND WISSEN

26 FLEISCH UND KÜCHE

„Wir hoffen, mit dieser Broschüre Appetit auf Fleisch zu machen und einen Beitrag zur sachlichen Fleischdiskussion zu leisten.“



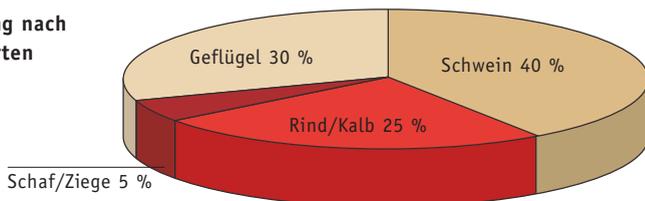
*Dr. Stephan Mikinovic, Geschäftsführer der Agrarmarkt Austria Marketing GesmbH*



# Über die Erzeugung von Fleisch

Weltweit werden jährlich rund 250 Millionen Tonnen Fleisch erzeugt.

Erzeugung nach Fleischarten



Fleischart	Tonnen	Prozent	Tendenz
Rind-Kalb-Büffel Fleisch	62.104.000 t	25 %	↑
Schaf-Ziegenfleisch	12.224.000 t	5 %	↑
Schweinefleisch	98.507.000 t	40 %	↑
Geflügelfleisch	75.823.000 t	30 %	↑
<b>Insgesamt (o. Innereien)</b>	<b>253.258.000 t</b>	<b>100 %</b>	↑

Quelle: FAO

Nur rund ein Fünftel der Weltfleisch-Erzeugung stammt aus Europa, davon wiederum nur rund 2 % aus Österreich. Im Gegensatz zu Amerika und Asien ist die Fleischerzeugung in Europa rückläufig. Die Selbstversorgung der EU mit Schweinefleisch ist derzeit noch gegeben. Jedoch reicht die EU-Eigenerzeugung an Rindfleisch nicht mehr aus, um den Bedarf zu decken.

Auch in Österreich ist eine rückläufige Entwicklung in der Fleischversorgung ersichtlich. Österreich ist zwar nach wie vor ein klassisches Rindfleisch-Exportland im Herzen Europas, die Erzeugung verringerte sich jedoch allein in den letzten drei Jahren um zirka 10 %. Aufgrund der politischen Rahmenbedingungen ist mit einer weiteren Produktionsenkung zu rechnen.

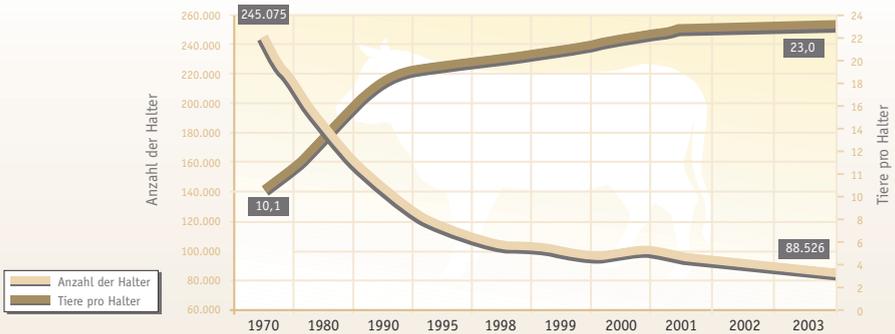
Im Bereich der Schweinefleischerzeugung ist das oberste Ziel, die Konsumenten mit frischem, qualitativ hochwertigem Fleisch zu versorgen.

# Fleisch und Landwirtschaft

## Die Basis – verantwortungsvolle Bauern

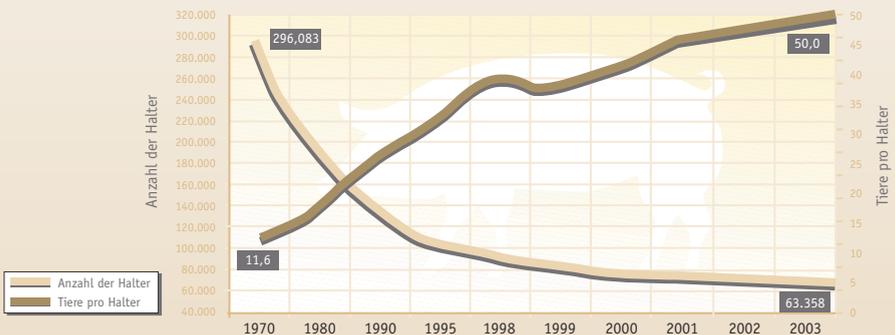
Im Vergleich zu den meisten EU-Staaten überwiegen in Österreich die kleinen und mittleren bäuerlichen Betriebe bei weitem. Das gilt nicht nur für die Flächenausstattung (durchschnittliche lw. Betriebsfläche 17 ha), sondern auch für die Zahl der Rinder und Schweine, die je Bauernhof gehalten werden.

### Entwicklung der Rinderhaltung in Österreich

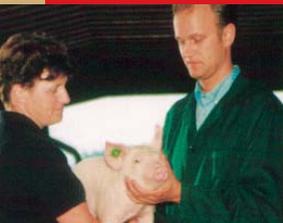


Quelle: Statistik Austria, Grüner Bericht 2004

### Entwicklung der Schweinehaltung in Österreich



Quelle: Statistik Austria, Grüner Bericht 2004



So etwa dürfen laut österreichischem Programm für umweltgerechte Landwirtschaft (ÖPUL) maximal zwei Kühe pro Hektar gehalten werden. In den vergangenen Jahrzehnten haben in der Landwirtschaft starke Strukturveränderungen stattgefunden. Die tierische Veredelungswirtschaft ist durch natürliche Produktionsbedingungen und eine bäuerliche Besitzstruktur geprägt.

Für viele Bauern stellt die Viehhaltung die einzige Nutzungsmöglichkeit des Grünlandes in exponierten Bergregionen dar. Auf knapp 90.000 Höfen werden rund 2 Millionen Rinder zur Milch- und Fleischerzeugung gehalten, und gut 60.000 Bauern beschäftigen sich mit der Schweinezucht und Mast. So kommen jährlich mehr als fünf Millionen Schweine auf den Markt.

Die Schafhaltung spielt in Österreich nach wie vor eine untergeordnete Rolle. Rund 16.000 Bauern bringen jährlich ca. 320.000 Schafe und Lämmer auf den Markt.

## Bauern prägen die Landschaft

Österreich weist eine bewirtschaftete Fläche von insgesamt 7,5 Mio. Hektar auf. Davon entfallen auf landwirtschaftlich genutzte Fläche 44 % und 43 % auf forstwirtschaftlich genutzte Fläche. Aufgrund des hohen Grünlandanteils hat die Rinderhaltung eine besondere Bedeutung. Rund 30 % der Wertschöpfung in der heimischen Landwirtschaft kommen aus diesem Bereich.

In den vergangenen Jahrzehnten haben in der österreichischen Land- und Forstwirtschaft, so wie in den übrigen EU-Staaten, gewaltige Strukturveränderungen stattgefunden. Seit 1960 ist die Zahl der Beschäftigten um 80 % gesunken.

Durch den Einsatz von Maschinen und anderen Hilfsmitteln kann heute die Landwirtschaft dennoch den Nahrungsmittelbedarf fast zur Gänze decken.

Neben der Erzeugung von hochwertigen Nahrungsmitteln erfüllt die Landwirtschaft aber auch wichtige Aufgaben für die Gesellschaft. Dazu gehören vor allem der Umweltschutz, die Landschaftspflege sowie die Bereitstellung von erneuerbaren Rohstoffen und Energieträgern. Dabei müssen die Landwirte in der EU viele strenge gesetzliche Regelungen einhalten, die in Österreich teilweise noch strenger sind.



# Fleisch und Landwirtschaft

Laut Versorgungsbilanz 2003 der Statistik Austria lag der statistische Pro-Kopf-Verbrauch in Österreich bei 98,8 kg. Der statistische Fleischverbrauch ist jedoch nicht ident mit dem tatsächlichen Fleischverzehr. Rund 1/3 des Fleischverbrauches gelangt nicht zum menschlichen Verzehr (Tiernahrung, Knochen, industrielle Verarbeitung etc.).

**FLEISCHVERBRAUCH:** 98,8 kg = 100 %

**FLEISCHVERZEHR:** 65,9 kg = 66,7 %

**VERWERTUNG/VERLUSTE:** 32,9 kg = 33,3 %

Tiernahrung, Knochen, ...

	<b>SCHWEINEFLEISCH</b>	<b>Verbrauch:</b> 57,8 kg <b>Verzehr:</b> 40,7 kg
	<b>RIND- &amp; KALBFLEISCH</b>	<b>Verbrauch:</b> 18,8 kg <b>Verzehr:</b> 12,6 kg
	<b>GEFLÜGEL</b>	<b>Verbrauch:</b> 17,8 kg <b>Verzehr:</b> 10,5 kg
	<b>LAMM-, SCHAF- &amp; ZIEGENFLEISCH</b>	<b>Verbrauch:</b> 1,2 kg <b>Verzehr:</b> 0,8 kg
	<b>INNEREIEN</b>	<b>Verbrauch:</b> 2,2 kg <b>Verzehr:</b> 0,6 kg
	<b>SONSTIGES FLEISCH</b>	<b>Verbrauch:</b> 0,9 kg <b>Verzehr:</b> 0,6 kg

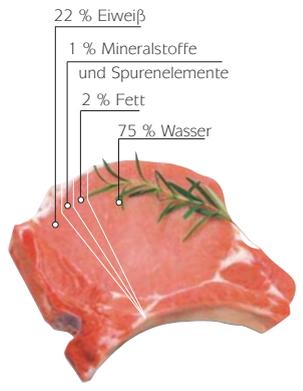
Quelle: Versorgungsbilanz für Fleisch nach Arten 2003; Statistik Austria

Der geschätzte tägliche Pro-Kopf-Verzehr an Fleisch und Fleischprodukten beträgt ca. 18 dag. Etwa die Hälfte davon wird außer Haus (Gastronomie, Kantinen etc.) verzehrt. Des Weiteren bestehen beim tatsächlichen Fleischverzehr auch beachtliche geschlechtsspezifische Unterschiede. So essen Frauen rund ein Drittel weniger Fleisch als die männliche Bevölkerung. Die wichtigste Einkaufsquelle für Fleisch und Fleischwaren ist der Lebensmittelhandel. Rund 2/3 des Fleisches werden im Supermarkt eingekauft. Ca. 1/5 wird beim Fleischer und rund ebenso viel auf Märkten oder direkt beim Bauern eingekauft.

# Im Fleisch steckt viel drin ...

Fleisch versorgt unseren Körper mit einer Reihe lebenswichtiger Nährstoffe. Vor allem der Gehalt an Eiweiß ist im Vergleich zu pflanzlichen Lebensmitteln relativ hoch. Neben der Eiweißmenge ist jedoch die besonders hochwertige Eiweißqualität im Fleisch, die so genannte „Biologische Wertigkeit“ hervorzuheben. Außerdem liefert uns Fleisch vor allem wasserlösliche Vitamine der B-Gruppe. Vitamin B1 etwa ist notwendig für den Kohlenhydratabbau und ist für ein normales Funktionieren von Nervensystem, Herz und Darm unentbehrlich.

**Mageres Fleisch enthält durchschnittlich:**



Das im Fleisch enthaltene Niacin ist für den Prozess der Energiegewinnung notwendig, Vitamin B12 ist für Blutbildung sowie Wachstumsvorgänge erforderlich.

Durchschnittlich werden diese Vitamine zwischen 60 % und 100 % über Fleisch aufgenommen.

## So liefern zum Beispiel ...

<b>125 g Schweinskotelett</b>	ca. 70 % der empfohlenen Tagesmenge an Vitamin <b>B1</b>
<b>200 g Hendlaxerl</b>	ca. 70 % der empfohlenen Tagesmenge an <b>Niacin</b>
<b>120 g Rindsfilet</b>	ca. 75 % der empfohlenen Tagesmenge an Vitamin <b>B12</b>

Quelle: WHO-Projekt: Wien – Gesunde Stadt: 1. Wiener Ernährungsbericht, Institut für Ernährungswissenschaft der Universität Wien 1994

# Fleisch – wichtige Quelle für Mineralstoffe und Spurenelemente



**EISEN** ist Baustein des roten Blutfarbstoffes Hämoglobin und somit unentbehrlich für den Sauerstofftransport im Organismus.

**KALIUM** ist bedeutend für die Regulierung des Wasserhaushaltes, für die Muskelkontraktion sowie für die Aktivierung von Enzymsystemen.

**ZINK** ist ein wesentlicher Bestandteil von über 200 Enzymen und von wesentlicher Bedeutung für ein starkes Immunsystem.

**KUPFER** ist an vielen Enzymfunktionen und beim Abbau von freien Radikalen beteiligt.

**SELEN** stärkt – zusammen mit den Vitaminen C, E und  $\beta$ -Carotin – die Abwehrkräfte unseres Körpers.

## So liefern zum Beispiel ...

<b>120 g Kalbfleisch</b>	1/4 der empfohlenen Tagesmenge an <b>Kalium</b>
<b>120 g Tafelspitz</b>	1/2 der empfohlenen Tagesmenge an <b>Zink</b>
<b>150 g Rostbraten</b>	1/3 (Frauen) bzw. 1/2 (Männer) der empfohlenen Tagesmenge an <b>Eisen</b>

## Fit statt Fett

Dem Wunsch des ernährungsbewussten Konsumenten folgend, wurde in den letzten Jahren das Fleisch züchtungsbedingt fettärmer.

Außerdem kann man schon beim Einkauf erkennen, wie viel Fett das Fleisch enthält. Aufgrund des anhaftenden (Speckrand) bzw. eingewachsenen Fettes (Marmorierung) kann man den Fettgehalt im Fleisch einfach abschätzen. Ganz mageres Fleisch (egal, von welcher Tierart) hat lediglich 0,5 bis 3 % Fett. Der Großteil der Fleisch- bzw. Fettkalorien steckt nicht selten in der „Verpackung“. Wer fette Zubereitungsarten (Paniertes, in reichlich Fett Herausgebackenes) und üppige Soßen meidet, belastet sein Kalorienkonto daher kaum.



# Energie- und Fettgehalt von Fleisch

(pro 100 g Rohgewicht)



RIND:	kJ/kcal	Fettgehalt in %
Lungenbraten	504/121	4
Beiried (Roastbeef)	542/130	4,5
Rostbraten	671/161	9
Rindsgusto (Schale, Nuss, Hüferl, Tafelstück)	460/110	3
Bratenfleisch (Dicke Schulter)	538/129	5
Gulaschfleisch (Hals)	625/150	8



SCHWEIN:	kJ/kcal	Fettgehalt in %
Lungenbraten	445/106	2
Kurzes Karree	560/133	5
Langes Karree	660/165	10
Schopfbraten	830/197	14
Schnitzfleisch (Nuss, Kaiserteil, Fricandeau)	440/103	2
Bauchfleisch	1097/261	21



LAMM:*)	kJ/kcal	Fettgehalt in %
Mageres Lammfleisch (Rückenfilet)	525/103	2



HUHN:	kJ/kcal	Fettgehalt in %
Brust ohne Haut	427/102	0,7
ganzes Huhn (verzehrbarer Anteil)	695/166	10



PUTE:	kJ/kcal	Fettgehalt in %
Schnitzel, Filet	425/108	1
Flügel (mit Haut)	717/171	9

Quelle: Kluthe R., Kasper H.,: Fleisch in der Ernährung. Supplement zu „aktuelle Ernährungsmedizin“, Thieme 1994 \*) Quelle: AID 1992

## Es muss nicht immer ganz mager sein

Beim Fettgehalt des Fleisches ist zu beachten, dass ein großer Teil während des Garens ausbrät. Da das Fett Träger vieler Aromastoffe ist, bleibt bei zu mageren Stücken der Geschmack oft auf der Strecke. Kaufen Sie daher marmorierte, ruhig auch durchgezogene, Fleischstücke. Gehen Sie dafür mit Kochfett sparsam um, und schneiden Sie gegebenenfalls sichtbares Fett erst nach der Zubereitung weg.



## Tipps für den Einkauf

Fleischeinkauf ist Vertrauenssache. Lassen Sie sich von einem Fleischer beraten. Er informiert Sie gerne, welches Fleischstück sich am besten für das von Ihnen gewählte Gericht eignet. Auf Wunsch wird er das Fleisch küchenfertig vorbereiten. In vielen Geschäften wird Fleisch vorverpackt angeboten. Sie können sich dort ohne Wartezeit – aber meist auch ohne den fachkundigen Rat des Fleischers – aus dem reichhaltigen Sortiment bedienen. Deshalb ist es nützlich, auf folgende Kriterien zu achten:

### Gutes Fleisch bekennt Farbe

Schauen Sie beim Kauf zunächst auf die Fleischfarbe: Rindfleisch guter Qualität weist eine kräftig rote Fleischfarbe auf. Ungewöhnlich helles bzw. dunkles Fleisch deutet auf Qualitätsabweichungen oder auf ein höheres Alter der Tiere hin. Schweinefleisch soll im Idealfall appetitlich rosa bis hellrot, Kalbfleisch zartrosa und Lammfleisch kräftig hellrot sein.

### Kenner schätzen die Marmorierung

Ein weiteres Qualitätsmerkmal ist die Marmorierung (= feine Fettmaserung). Diese leichten Fetteinlagerungen geben dem Fleisch Zartheit sowie Geschmack und sorgen dafür, dass es beim Braten saftig bleibt.





## Die beste Verpackung – ein leichter Fettrand



Gewisse Fleischstücke (Tafelspitz, Beiried, Karree, Schopf etc.) sollten über eine leichte Fettabdeckung verfügen. Dieses Oberflächenfett schützt das Fleisch bei der Lagerung vor Austrocknung und bewirkt, dass es beim Zubereiten saftig und aromatisch bleibt. Wenn das Fleisch mit der fettreichen Seite zuerst angebraten wird, können Sie auf die Zugabe von Fremdfett weitgehend verzichten.

## Stellen Sie eine reife Frage



Die Qualität von Rindfleisch, insbesondere Braten- und Kurzbratfleisch, hängt entscheidend von einer entsprechenden Reifung ab. Im Idealfall sollte diese unter streng kontrollierten Bedingungen zwei Wochen und mehr betragen. Gereiftes Rindfleisch weist eine dunklere, sattere Färbung als ganz frisches auf. Außerdem fühlt es sich weicher und elastischer an. Für Teilstücke zum Dünsten und Sieden ist keine so lange Reifung notwendig. Bei Kalb-, Lamm- und Schweinefleisch spielt die Reifung für die Aromaausbildung keine so bedeutende Rolle wie bei Rindfleisch.

## Ansichts-Sache

Ist bei den angebotenen Fleischstücken bereits ungewöhnlich viel Flüssigkeit ausgetreten, deutet dies ebenso auf mangelnde Qualität hin wie allzu trockene Ränder. Die Schnittflächen der Teilstücke sollen einen frischen, feuchten Eindruck erwecken.

## Richtig portioniert – halb gewonnen

Achten Sie darauf, dass Ihre Teilstücke und Tranchen stets quer (im rechten Winkel) zum Faserverlauf geschnitten werden. Denn nur so ergeben sich kurze, zarte Fleischfasern.





# Genießen Sie diesen Vorteil



Das AMA-Gütesiegel ist eine wichtige Orientierungshilfe für den Einkauf. Denn es gibt Ihnen die Garantie, dass das Fleisch vielen Kontrollen unterzogen wurde, die über die gesetzlichen Regelungen hinausgehen. Das AMA-Gütesiegel entspricht damit folgenden Anforderungen:

Mein **VORTEIL** beim Einkauf





ausgezeichnete  
**QUALITÄT**

---



nachvollziehbare  
**HERKUNFT**

---



unabhängige  
**KONTROLLE**



*Das AMA-Gütesiegel steht für ausgezeichnete Qualität, gesicherte Herkunft und unabhängige Kontrollen.*

## ✓ **Ausgezeichnete Qualität:**

Das AMA-Gütesiegel steht für die Erfüllung höchster Qualitätsansprüche der Kunden. Um diese Ansprüche zu erfüllen, wird die Fleischqualität bereits vor dem Verkauf mit objektiven Verfahren geprüft (z.B.: pH-Wert-Messung). Nur wenn die Fleischeigenschaften stimmen, kann der Braten auch während und nach der Zubereitung seinen Saft behalten.

## ✓ **Die gesicherte Herkunft:**

Das bedeutet Nachvollziehbarkeit durch eine durchgehende Kennzeichnungskette vom Stall bis ins Geschäft. Die Herkunft wird durch das AMA-Gütesiegel auf einen Blick erkennbar.

## ✓ **Unabhängige Kontrollen:**

Kontrollen gibt es viele, sie müssen aber vor allem objektiv und verlässlich sein. Beim AMA-Gütesiegel beziehen sie sich auf alle Betriebe, also auf die Bauernhöfe, sämtliche Be- und Verarbeitungsbetriebe und auf alle Geschäfte. Wer die Richtlinien nicht einhält, wird sanktioniert oder aus dem Gütesiegel-Programm ausgeschlossen.

Nähere Informationen finden Sie auch unter: [www.amaguetesiegel.at](http://www.amaguetesiegel.at)

# Herkunftssicherheit bei Rindfleisch

## Vom Stall bis auf den Tisch



Um das Vertrauen der Konsumenten in Fleisch zu stärken und um eine entsprechende Transparenz und Sicherheit beim Einkauf zu bieten, wurde europaweit eine verpflichtende Kennzeichnung von Rind- und Kalbfleisch eingeführt. In Österreich ist man diesen EU-Verordnungen vorbildlich nachgekommen. Aufbauend auf einer Kennzeichnung jedes Tieres mittels Ohrmarken und einer zentralen Registrierung wurden behördlich anerkannte Systeme zur Kennzeichnung des Fleisches installiert. Die Einführung einheitlicher Dokumente sowie spezieller Etiketten und Kontrollsysteme war die Folge. Das gesamte zum Verkauf angebotene Rind- und Kalbfleisch muss mit detaillierten Angaben gekennzeichnet sein und darüber müssen entsprechende Aufzeichnungen geführt werden. Somit ist sichergestellt, dass der Ursprung und Weg des Fleisches lückenlos rückverfolgbar ist.

## Fleisch - ein sicheres Lebensmittel

*Fleisch ist eines der meistkontrollierten Lebensmittel. Vom Bauernhof bis ins Verkaufsgeschäft wird eine Vielzahl an Kontrollen durchgeführt.*

### Bereits am Bauernhof

wird überprüft, wie viele Tiere dort leben und ob sie entsprechend gekennzeichnet und registriert sind. Betreuungs- und Amtstierärzte überwachen die Einhaltung der Tierschutzbestimmungen, kontrollieren den Einsatz von unerlaubten Futterbeimengungen oder den Einsatz von Arzneimitteln. Darüber hinaus überprüfen Veterinäre sowie Exekutivbeamte die Einhaltung der Transportbestimmungen von Tieren.



## Vor der Schlachtung

überzeugt sich ein Tierarzt vom Gesundheitszustand jedes Tieres (Lebendtieruntersuchung). Nach der Schlachtung erfolgt vom Fleisch-Untersuchungstierarzt die „Beschau“ des Schlachtkörpers. Erst wenn alles für in Ordnung befunden wurde, wird der „Genusstauglichkeits-Stempel“ angebracht und das Fleisch somit zum Verkauf freigegeben.

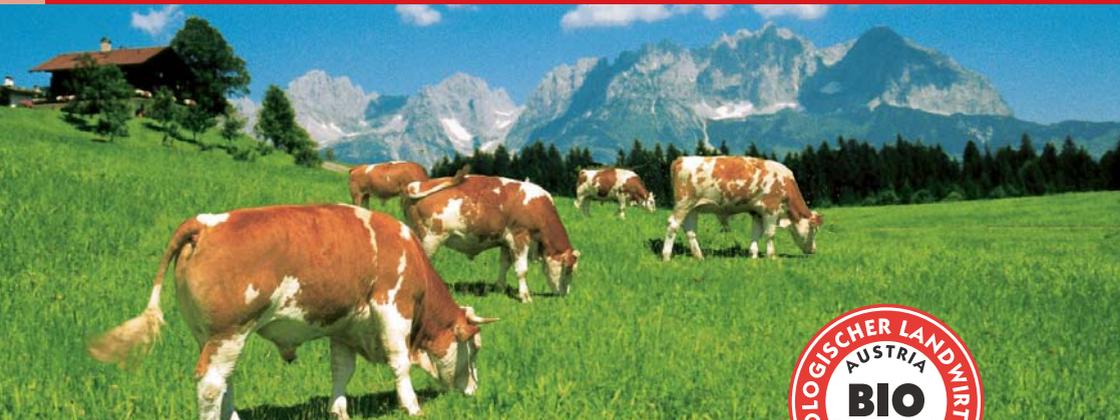
AT  
W 72  
EWG

## Die Schlachthöfe und Zerlegebetriebe

werden ständig von Veterinären hinsichtlich der baulichen Ausstattung und der vorherrschenden Hygiene und ordnungsgemäßen Kühlung überwacht. Da Frischfleisch hinsichtlich Verderb ein sehr sensibles Lebensmittel ist, wird ebenfalls von den Veterinären ständig die Einhaltung der Kühlkette kontrolliert sowie auf absolute Sauberkeit in der Verarbeitung, Zerlegung und Verpackung geachtet. Außerdem erfolgen laufend Kontrollen betreffend ordnungsgemäßer Kennzeichnung des Fleisches.

## In den Verkaufsgeschäften

erfolgen ebenfalls ständig Kontrollen des angelieferten Fleisches hinsichtlich korrekter Auszeichnung, Kühlung und Dokumentation. „Lebensmittelinspektoren“ überprüfen die Hygiene und Präsentation sowie die ordnungsgemäße Kennzeichnung des Fleisches. Darüber hinaus werden stichprobenweise Warenproben zur Untersuchung auf Frische und Unbedenklichkeit für den Genuss gezogen und anschließend in zertifizierten Lebensmittel-Untersuchungsanstalten analysiert.



## Bio für mein Leben gern

Knapp jeder zehnte österreichische Bauer arbeitet heute bereits nach biologischen Richtlinien. Damit hat Österreich, relativ gesehen, den höchsten Anteil an Biobauern in der EU. „Bio“ ist eine Wirtschaftsweise, die mehr als nur Verzicht auf chemisch-synthetische Zusatzstoffe bedeutet. Ganzheitliches Denken und ein möglichst geschlossener Betriebskreislauf sind die Grundlagen und eine Voraussetzung für eine „Bio-Landwirtschaft“.

### Die Tierhaltung unterliegt strengen Richtlinien

- ➔ gentechnikfrei
- ➔ mind. 2-jährige Umstellungsphase von konventionell auf biologisch
- ➔ natürliche Fütterung (nach Möglichkeit aus hofeigener Erzeugung) ohne chemisch-synthetische Zusätze
- ➔ keine Verwendung von chemisch-synthetischen Pflanzen- und Lagerschutzmitteln sowie leicht löslichen mineralischen Düngemitteln
- ➔ artgerechte Tierhaltung mit ausreichender Bewegungsmöglichkeit und optimalem Stallklima: für Rinder mindestens 180 Tage Auslauf/Jahr, Mindestgrößen für Stallfläche pro Tier, Tageslicht, Gruppenhaltung, Verbot von Käfighaltung bei Hühnern u.a.



Alle Biobauern müssen sich jährlich einem anerkannten Kontrollverfahren unterziehen, wodurch die Einhaltung der vorgeschriebenen Richtlinien gewährleistet wird.



Während die Erzeugung von Bio-Schweinefleisch erst anläuft, hat „Bio“ bei Rindfleisch (Ochsen, Kalbinnen oder Jungrinder) bereits Tradition. Eine besondere Spezialität aus der biologischen Landwirtschaft ist das Jung-rindfleisch aus der Mutterkuhhaltung. Die Jungrinder leben ständig bei den Kühen und ernähren sich von deren Milch sowie von Gräsern und Heu. Danach werden sie mit höchstens einem Jahr vermarktet.

Um biologisch erzeugte Lebensmittel auf einen Blick zu erkennen, wurde das AMA-Biozeichen  als offizielles Erkennungszeichen für Konsumenten geschaffen.

## Fleisch mit diesem Zeichen



- ✓ stammt aus biologischer Landwirtschaft
- ✓ wird unabhängig kontrolliert
- ✓ hat eine nachvollziehbare Herkunft  
(z.B. rote Farbe, Schriftzug Austria = Österreich)

### KONSUMENTENTIPP

Weitere Informationen  
(z.B. wo Sie Bio-Fleisch  
erhalten):

**bio info**  
www.bioinfo.at  
0810 / 221314  
Servicetelefon zum Orstarif





## Wussten Sie, dass ...

### RINDFLEISCH ein Sammelbegriff ist?

Vielfältig wie die Teilstücke des Rindes sind auch deren Qualitätsunterschiede. Sie sind im großen Maß davon abhängig, von welchen Teilen das Fleisch stammt. Auch das Geschlecht (Stier, Kuh) und Alter des Tieres spielen dabei eine wesentliche Rolle. Je älter, desto stärker vernetzt ist das Bindegewebe, d.h. desto fester ist das Fleisch. Weiters von Bedeutung ist, von welcher Rasse das Rind stammte und wie es gefüttert und gehalten wurde. Meist wird Rindfleisch von jungen Stieren angeboten. Qualitativ hochwertig, weil feinfasrig und gut marmoriert, ist das Fleisch von Kalbinnen (junge weibliche Rinder) und Ochsen.



### KALBFLEISCH besonders „fein“ ist?

Kalbfleisch gilt nicht umsonst als eine der exklusivsten Fleischarten. Es zeichnet sich durch sein besonders feines Aroma, seine Zartheit und Feinfasrigkeit aus. Entgegen der weit verbreiteten Meinung sagt die Farbe des Fleisches nicht unmittelbar etwas über die Genussqualität aus. Erstklassiges Kalbfleisch kann Farbschattierungen von „weißlich“ über „rosa“ bis „rötlich“ aufweisen. Die Färbung des Fleisches hängt einerseits von der Fütterung und andererseits von der Haltung ab. Sehr blasses Kalbfleisch stammt meist von sehr jungen, nur mit Milch gefütterten Tieren – es ist meist geschmacksarm, weich und wässrig. Durch Zufütterung von Heu und Getreide – bzw. durch Haltung auf Stroh mit genügend Bewegungsmöglichkeit – kommt es aufgrund der Einlagerung von Eisen in den Muskeln zu einer rötlichen Färbung des Fleisches.



## SCHWEINEFLEISCH unser Lieblingsfleisch ist?

Und das mit Recht, denn zu seinen Vorzügen zählen vor allem der herzhafteste Geschmack, die vielseitige Verwendbarkeit, aber auch die einfache Zubereitung und der relativ günstige Preis. Erstklassiges Schweinefleisch weist eine kräftige Rosafärbung und eine kompakte Konsistenz auf. Damit das Aroma zur Geltung kommt, sollte das Magerfleisch eine leichte Marmorierung aufweisen. Der Speck soll möglichst weiß und kernig sein.



## LAMMFLEISCH eine Delikatesse ist?

Das Besondere am Lammfleisch ist, dass es von sehr jungen Tieren stammt, die naturnah gehalten werden. Deshalb ist es nicht nur sehr mager und feinfasrig, sondern besitzt auch ein äußerst dezentes, feiwürziges Aroma. Erstklassiges Junglammfleisch erkennt man an seiner appetitlich roten Färbung. Eine leichte Marmorierung begünstigt den feinen Geschmack und bewirkt, dass es beim Zubereiten saftig bleibt.

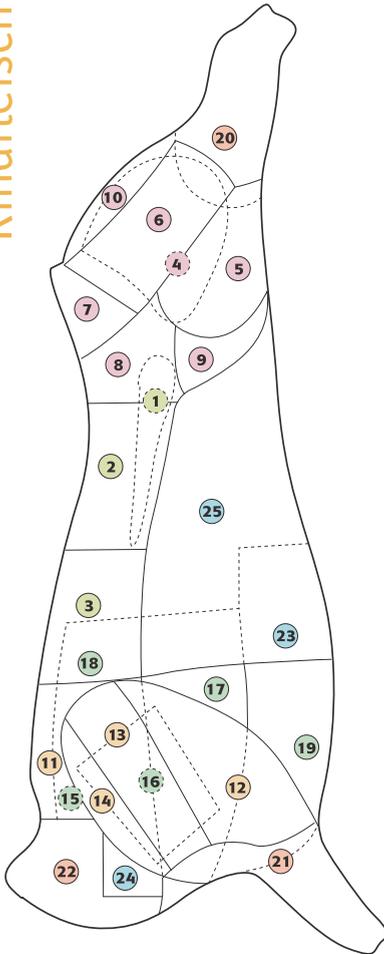


## FASCHIERTES sehr sensibel ist?

Gemischtes Faschiertes besteht aus Rind- und Schweinefleisch. Das Mengenverhältnis der Fleischarten ist üblicherweise ausgeglichen. Gemischtes Faschiertes darf nicht mehr als max. 20 % Fett enthalten. Wurde es nur aus Rind-, Kalb-, Lamm- oder Schweinefleisch hergestellt, so muss es entsprechend gekennzeichnet sein. Die Qualität des Faschierten hängt in erster Linie vom Fett- und Sehnengehalt des Fleisches – also von den verwendeten Teilstücken – ab. Da frisches Faschiertes sehr leicht verderbt, sollte es so rasch wie möglich verbraucht werden – am besten noch am selben Tag.



Rindfleisch



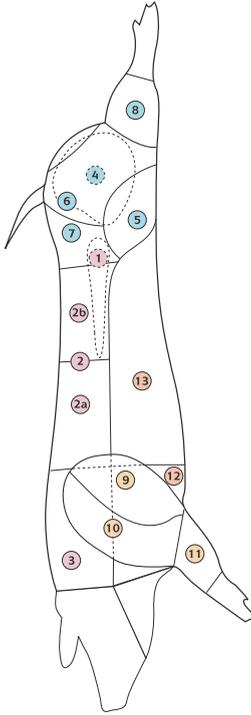
<b>ENGLISCHER</b>	1 Lungenbraten
	2 Beiried
	3 Rostbraten
<b>GUSTOSTÜCKE vom Knöpfel</b>	4 Schale
	5 Nuss
	6 Tafelstück
	7 Tafelspitz
	8 Hüferscherzel
	9 Hüferschwanzel
	10 Weißes Scherzel
<b>GUSTOSTÜCKE vom Vorderviertel</b>	11 Hinteres Ausgelöstes
	12 Dicke Schulter
	13 Schulterschierzel
	14 Mageres Meisel
<b>HINTERES</b>	15 Kruspelspitz
	16 Kavalierspitz
	17 Dicker Spitz
	18 Rieddeckel
	19 Brustkern
<b>GULASCH-FLEISCH</b>	20 Hinterer Wadshinken und Wadelstutzen
	21 Vorderer Wadshinken und Bugscherzel
	22 Hals
<b>VORDERES</b>	23 Mittleres und Dünnes Kügerl
	24 Fettes Meisel
	25 Platte



Liegt unter der Beiried; besonders mager, feinfasrig, mürb und saftig. Speziell für Steaks, Tournedos, Filets mignons, Fondues, Sautees, Geschmetztes; im Ganzen, gespickt; roh, gehackt zu Beef tatar, in hauchdünnen Scheiben als Carpaccio.
Liegt zwischen Knöpfel und Rostbraten. Sehr wohlschmeckendes, marmoriertes, mit Fett abgedecktes Teilstück, das rosa gebraten oder gegrillt werden sollte. Im Ganzen als saftiges Bratenstück, in Scheiben als Steaks; z.B. Rumpsteaks, T-Bone- oder Porterhouse Steaks (mit Knochen und Lungenbraten).
Liegt vor der Beiried und ist zur Hälfte vom Rieddeckel überdeckt. Sehr saftiges, aromatisches Teilstück, das marmoriert (mit Fett durchwachsen) ist und eine schmackhafte Fettabdeckung aufweist. Zum Kurzbraten und Grillen (rib eye und prime rib steaks), Braten und Braundünsten.
Liegt unter dem Tafelstück und wird in das schwanzseitige Beinscherzel und das kopfseitige Schwarze Scherzel geteilt. Saftiges, mageres, kurzfasriges, etwas dunkles Teilstück, aus dem Bratenstücke und Schnitzel (Rouladen) geschnitten werden.
Liegt in der Mitte des Knöpfels und ist ein hervorragendes, fast fettfreies Teilstück. Ausgezeichnet geeignet für Schnitzel, zum Braundünsten, im Ganzen sowie für Fondues und Ragouts.
Überdeckt die Schale. Etwas grobfasrig, jedoch hervorragend geeignet für Schnitzel, Rouladen und zum Kochen.
Wird vom Tafelstück geteilt und liegt dem Hüferscherzel an. Hervorragendes Siedefleisch mit leichter schmackhafter Fettabdeckung; beim Kochen leicht aufquellend.
Bezeichnung kommt von der Hüfte, dem Teil des Knöpfels, der an die Beiried anschließt. Saftiges, mageres, leicht marmoriertes Fleischstück. Ideal zum Kurzbraten (Steaks), Braten, Braundünsten und Kochen.
An die Nuss anschließendes Teilstück, das eine lockere Struktur besitzt und sich auch ausgezeichnet zum Braundünsten, Dünsten und Sieden eignet.
Bildet den hinteren Teil des Knöpfels. Sehr mageres, helles, trockenens Teilstück, das sich gut portionieren lässt. Bestens geeignet zum Schmoren (gespickt), für Schnitzel, Rouladen und zum Sieden.
Liegt zwischen Hals und Rostbraten. Saftiges, fettdurchwachsenes Fleisch zum Braten, Braundünsten und Sieden geeignet.
Bildet den hinteren Hauptteil der Schulter. Saftiges, ziemlich festes Fleisch, das sich ideal zum Braundünsten, Sieden und für Ragouts eignet.
Längliches, von Sehnen durchzogenes Schulterstück. Sehr saftig und gut geeignet zum Braundünsten, Sieden und für Ragouts bzw. Gulasch.
Sehr mageres, kompaktes, gut zu portionierendes Schulterstück. Hervorragend geeignet zum Braten (gespickt), Braundünsten und Sieden.
Liegt „verborgen“ unter der Schulter. Von einem Knorpel durchzogenes, grobfasriges, saftiges, gut aufquellendes Siedefleisch.
Liegt an der Unterseite des Schulterblattes. Wegen seiner Saftigkeit beliebtes, aufquellendes Siedefleisch.
Unter der Schulter und dem Rieddeckel liegendes, meist mit Fett untermetztes, grobfasriges, saftiges, beim Sieden aufquellendes Fleisch (Zwerchspitz, Beinflisch).
Über dem Rostbraten liegendes, gut gedecktes, zartes Suppenfleisch.
Brustspitze und Dickes Kügel bilden ein kerniges, von Fett umgebenes, jedoch nicht durchzogenes Siedefleisch.
Kräftiges, saftiges, mit Sehnen durchzogenes Fleisch. Speziell für Gulasch; der Wadelstutzen (Gschnatter) eignet sich auch ausgezeichnet zum Braundünsten.
Kräftiges, saftiges, sehniges Gulaschfleisch.
Grobfasriges, fast fettloses Fleisch. Ideal für Faschiertes und Gulasch.
Schließen an das Dicke Kügel an. Stark fettdurchwachsenes, aromatisches, kräftiges Suppenfleisch.
Überdeckt am Hals das Magere Meisel. Fett, grobfasriges, jedoch sehr saftiges Suppenfleisch.
Mit Rippen auch als „Beinflisch“ bekannt. Saftiges, beim Sieden aufquellendes, gutes Suppenfleisch.

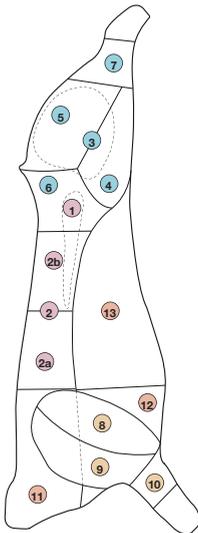


Schweinefleisch



<b>KARREE</b>	1	Filet
	2a	Langes Karree
	2b	Kurzes Karree
	3	Schopfbraten
<b>SCHLÖGEL</b>	4	Kaiserteil (Schale)
	5	Nuss
	6	Fricandean
	7	Schlussbraten
	8	Hintere Stelze
<b>SCHULTER</b>	9	Dicke Schulter
	10	Dünne Schulter
	11	Vordere Stelze
<b>BAUCH</b>	12	Brust
	13	Bauchfleisch

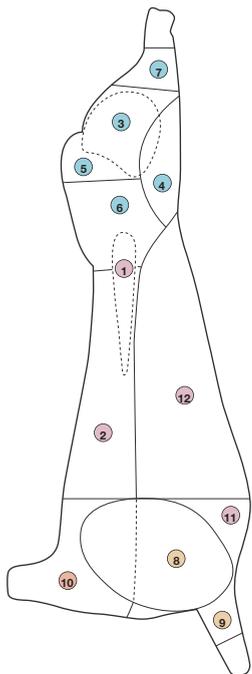
Kalbfleisch



<b>RÜCKEN</b>	1	Filet
	2a	Langes Karree
	2b	Kurzes Karree
<b>SCHLÖGEL</b>	3	Kaiserteil (Schale)
	4	Nuss
	5	Fricandean
	6	Schlussbraten
	7	Hintere Stelze
<b>SCHULTER</b>	8	Dicke Schulter
	9	Dünne Schulter
	10	Vordere Stelze
<b>HALS</b>	11	Hals
	12	Brust
<b>BRUST</b>	13	Wammerl

Das überaus zarte, saftige und magere Fleischstück liegt unter dem Kurzen Karree. Der Lungenbraten – wie das Filet auch genannt wird – besteht aus den Bereichen Filetkopf, Mittelteil und Filetspitze. Es zeichnet sich durch seine Verwendungsvielfalt aus: im Ganzen als Filetbraten, in Scheiben als Medallions, gewürfelt für Spießchen und Fondue sowie blättrig geschnitten für zartes Geschnetzeltes.
Das so genannte „Kurze Karree“ (2b) liegt in Richtung Schlägel und wird oft mit dem Filet angeboten. Das „Lange Karree“ (2a) schließt an den Nacken an. Karree mit Knochen, in Scheiben geschnitten, werden als Koteletts, ohne Knochen als Karreesteaks angeboten. Im Ganzen mit Knochen oder ausgelöst ist es ein erstklassiges Bratenstück. „Jungschweinskarree“ ist die Fachbezeichnung für Karreestücke, die mit Speck und Schwarte angeboten werden.
Der Schopf (Nacken) bildet den kopfseitigen Anschluss des Karrees und ist aufgrund seiner Marmorierung und Speckeinlagerung besonders aromatisch und saftig. Der Schopfbraten wird ebenso wie das Karree „wie gewachsen“ (mit Knochen, Speck und Schwarte) angeboten, ausgelöst oder in Scheiben geschnitten. Im Stück hervorragend geeignet zum Braten, portioniert zum Kurzbraten, Grillen und Backen.
Dieses magere, sehnenfreie Stück ist, bedingt durch Form und Faserung, das ideale und meistverwendete Teilstück für Schnitzel und Rouladen aller Art.
Besonders saftiges, feinfasriges und mageres Stück, aus dem Schnitzel, Medallions und Steaks geschnitten werden; eignet sich weiters bestens für zarte, feine Braten, Geschnetzeltes und Ragouts.
Dieses „Schinkenstück“ eignet sich ausgezeichnet zum Braten und für Schnitzel; aus dem „Weißen Scherzel“ (Fricandeaurolle) werden Medallions geschnitten.
Dieses Hüftteilstück ist sehr saftig und universell verwendbar. Im Stück zum Braten, weiter zerteilt für beste Steaks, Schnitzel und Ragouts.
Eignet sich hervorragend zum Grillen, Braten, Schmoren und Kochen, ist „fleischiger“ als die Vordere Stele.
Die Schulter bietet ein kräftiges, saftiges, Fleisch; wird mit/ohne Knochen, Fett und Schwarte verkauft. Sie ist das klassische Teilstück für den Schweinsbraten; ausgelöst kann man Rollbraten, Gulasch, Ragouts und Geschnetzeltes zubereiten.
Eignet sich hervorragend zum Grillen, Braten, Schmoren und Kochen.
Wird wie gewachsen oder ausgelöst angeboten. Das vordere Stück wird „Brüsti“ genannt, das Mittelstück stellt das klassische Bauchfleisch dar, und das hintere Ende wird oft als „Wammerl“ bezeichnet. Der Bauch ist als saftiger g'schmackiger Braten im Ganzen, in Scheiben geschnitten zum Braten oder Grillen ebenso zu empfehlen wie gewürfelt für deftige Eintöpfe.
Der Rücken birgt die beiden überaus mürben Filets, die im Ganzen und als Steaks oder Medallions geschnitten, kurzgebraten, gegrillt oder gebraten bzw. für Geschnetzeltes verwendet werden.
Das Karree (2a) wird mit oder ohne Knochen angeboten und ist ein ausgezeichnetes Bratenstück. Aus dem Karree werden zarte Koteletts bzw. ausgelöst feine Steaks geschnitten, die (kurz-)gebraten, gegrillt oder gebacken werden. Eine besondere Spezialität bietet der Nierenbraten (2b) mit Filet und eingewachsenem Nierenstück.
Durch Form und Faserung bedingt das ideale und meistverwendete Fleisch für Schnitzel aller Art (z.B. Naturschnitzel, gebacken als „Original Wiener Schnitzel“); im Ganzen als (gespickter) Braten.
Besonders zartes saftiges Teilstück, das sowohl im Ganzen als Braten (gespickt), portioniert für Schnitzel, Steaks, Medallions und Fondues als auch für Ragouts verwendet wird.
Im Ganzen gespickt und gebraten, portioniert für Steaks, Schnitzel und Ragouts. Lässt sich weiter unterteilen in Tafelspitz, Unterschale sowie Weißes Scherzel.
Das saftige Hüftstück ist ein beliebtes Bratenstück, das, portioniert, beste Schnitzel ergibt.
Ist ein beliebtes Grill- und Bratenstück. In Scheiben geschnitten als Osso buco. Ausgelöst wird dieses Fleisch als „Kalbsvögerl“ verkauft. Hervorragend geeignet zum Braten oder Dünsten (Ragout, Gulasch).
Ein kräftiges, saftiges Stück, das sich in die „Dicke Schulter“ (8) und „Dünne Schulter“ (9) – Schultercherzel, Mageres Meisel – unterteilen lässt. Zum Braundünsten, für Ragouts, Gulasch und Eintöpfe hervorragend geeignet. Von Fett und Sehnen befreite Stücke werden auch zu saftigen Schnitzeln geschnitten.
Ist ein beliebtes Grill- und Bratenstück. Ausgelöst wird dieses Fleisch als „Kalbsvögerl“ angeboten. Hervorragend geeignet zum Braten oder Dünsten (Ragout, Gulasch).
Im Stück mit Knochen wegen seiner Saftigkeit ein beliebtes Bratenstück. Ausgelöst eignet sich dieses Teilstück für Rollbraten oder zum Füllen. Portioniert für Ragouts, Gulasch und Frikassees.
Wird vorwiegend im Stück als Braten (glaciert und gedünstet) sowie „untergriffen“ zum Füllen (gefüllte Kalbsbrust) verwendet. Ausgelöst hervorragend geeignet zum Rollen und Füllen bzw. portioniert für Ragouts und Eingemachtes.
Schließt bauchwärts an die Brust an und eignet sich ebenfalls ausgezeichnet für Gulasch. Gewürfelt wird dieses Fleischstück gerne für Eintöpfe bzw. Eingemachtes, faschirt für Hackbraten, Laibchen oder „Butterschnitzel“ verwendet.

# Lammfleisch



RÜCKEN	1	Filet
	2	Rücken/Karree
SCHLÖGEL	Schlögelschale	
	3	Schale
	4	Nuss
	5	Fricandean
	6	Schlussbraten
SCHULTER	7	Hintere Stelze
	8	Schulter
HALS	9	Vordere Stelze
	10	Hals
BRUST	11	Brust
	12	Bauchfleisch

## Wie Sie Fleisch am besten lagern



Fleisch nach dem möglichst raschen Heimtransport sofort auspacken (aber nicht waschen) und zugedeckt in einem Gefäß (z.B. Glas, Plastik oder Porzellan) aufbewahren. Vakuumverpacktes Fleisch sollten Sie ca. eine Stunde vor der Verwendung öffnen und im Kühlschrank „auslüften“ lassen. Lagern Sie Fleisch stets im kältesten Bereich des Kühlschranks (im unteren Bereich, jedoch nicht in der Gemüselade) höchstens drei Tage.

**Allgemein gilt:** Zerkleinertes Fleisch verdirbt schneller als Fleisch im Ganzen (Faschiertes daher raschest verwenden). Vakuumverpacktes Fleisch und Fleisch in versiegelten Atmosphärenverpackungen können entsprechend länger gelagert werden (mind. Haltbarkeitsdatum muss am Etikett angegeben sein). In Dehnfolie verpacktes Fleisch muss mit einem Verbrauchsdatum gekennzeichnet sein.

### PRAXISTIPP



Wenn man das Fleisch leicht mit Öl bestreicht, trocknet die Oberfläche nicht aus.

Liegt unter dem Rücken. Besonders mager, zart und mürb. Zeichnet sich durch seine Verwendungsvielfalt aus, z.B. in Scheiben – gegrillt, kurzgebraten oder im Rohr gebacken.

Dieses zarte, schmackhafte Teilstück eignet sich hervorragend zum Braten im Ganzen (Klassiker: Nierenbraten). Es kann portioniert zu Doppelkoteletts, halbiert (Chops) bzw. ausgelöst (Rückenfilets) zu Steaks verwendet werden, die kurzgebraten, gegrillt oder gebacken werden.

Wird mit oder ohne Knochen angeboten. Bestens geeignet zum Braten im Ganzen oder für Lamb leg chops (ca. daumendicke Scheiben mit zentralem Röhrenknochen). Aus den Teilstücken des Schlögels werden Steaks oder Schnitzel geschnitten, die gegrillt, gebacken oder braungedünstet werden. Gewürfelt ist dieses Fleisch ideal für Spieße (Schaschliks) und Fondues sowie erstklassige Ragouts.

Durch Form und Faserung bedingt das am meisten geeignete und beliebteste Teilstück für Schnitzel und Steaks.

Sowohl für saftige Steaks, Medaillons als auch Ragouts bestens geeignet.

Findet vor allem für Bratenspezialitäten Verwendung.

Saftiges, universell einsetzbares Schlögelstück.

Mit Knochen sehr beliebt zum Grillen, Braten und Dünsten; in Scheiben geschnitten als „Osso buco“. Ausgelöst lassen sich aus diesem Fleisch herzhaftes Ragouts, Gulasch und Eintöpfe zubereiten.

Dieses vielseitig verwendbare Teilstück ergibt mit Knochen im Ganzen oder ausgelöst (gerollt oder gefüllt) einen saftigen Braten. Die Schulter kann auch zum Schmoren und Kochen, gewürfelt für Spieße und Ragouts sowie faschiert für Laibchen, Sugo oder Aufläufe verwendet werden.

Mit Knochen sehr beliebt zum Grillen oder Braten. Ausgelöst lassen sich aus diesem Fleisch herzhaftes Ragouts, Gulasch und Eintöpfe zubereiten.

Dieses aromatische, saftige Teilstück eignet sich vorzüglich zum Kochen, Braundünsten, für Ragouts und Eintöpfe (Stews). Im Ganzen mit Knochen ein saftiges Bratenstück.

Kann mit Knochen im Stück oder aufgeschnitten (Ripperl) gegrillt oder gebraten sowie ausgelöst (gefüllt oder gerollt) geschmort werden. Gewürfelt eignet sich das Bruststück für Ragouts, Gulasch und Eintöpfe.

Eignet sich gut für deftige Eintöpfe und gekochte oder geschmorte Ragouts. Das saftige, aromatische Bauchfleisch wird gerne zum Faschieren verwendet.

## PRAXISTIPP

### Nützliche Hinweise fürs Tiefkühlen

- So rasch wie möglich tiefgefrieren, so langsam wie möglich auftauen.
- Vor dem Einfrieren sollte das Fleisch küchenfertig vorbereitet werden. Idealerweise sollte man es in portionsgerechten Einheiten und möglichst flach und luftfrei verpacken.

Eine genaue Beschriftung (Inhalt, Datum etc.) erweist sich als sehr nützlich.





# So lange ist Fleisch tiefgekühlt haltbar



**Gut zu wissen:** *Friert man Frischfleisch ein, so kann man die Qualität bestenfalls erhalten, keinesfalls verbessern.*

Bei fachgerechter Tiefkühlung (ideal:  $-18^{\circ}\text{C}$ ) und ordnungsgemäßer, luftfreier Verpackung hält sich Fleisch wie in der Tabelle angegeben. Grundsätzlich gilt: Fetttes Fleisch ist tiefgekühlt weniger lang haltbar als mageres.

FLEISCHART	MAX. EMPF. LAGERDAUER	TK-EIGNUNG
Rindfleisch mager	8 Monate	sehr gut
Schweinefleisch mager	5 Monate	gut
Schweinefleisch fett	3 Monate	bedingt
Kalbfleisch	6 Monate	gut
Faschiertes	2 Monate	mittelmäßig
Geflügel	5 Monate	gut
Knochen	3 Monate	gut
Lamm mager	5 Monate	gut
Lamm fett	3 Monate	bedingt
Fertiggerichte	2 Monate	gut

## ➤ PRAXISTIPP

**Gut zu wissen:** *Grundsätzlich sollte man Fleisch nur so lange tiefkühlen wie unbedingt notwendig – je kürzer, desto besser. Kontrollieren Sie mittels Thermometer die Temperatur in Ihrem TK-Schrank/Truhe/Fach. Je höher die Temperatur, desto kürzer die Lagerzeit.*

## Wie Sie richtig auftauen

Tiefgekühltes Fleisch am besten im Kühlschrank auftauen – durch das langsame Auftauen läuft weniger Saft aus. Vermeiden Sie, dass Fleischsaft auf andere Lebensmittel tropft. Zu schnell aufgetautes Fleisch verliert viel Flüssigkeit und kann beim Zubereiten trocken und „strohig“ werden. Gefrorenes Fleisch keinesfalls im warmen Wasser auftauen. Tiefkühl-Geflügel vor dem Zubereiten unbedingt immer ganz auftauen lassen.



# Bestens vorbereitet.

## Portionieren



Schneiden Sie das Fleisch immer quer (ideal: im rechten Winkel) zum Faserverlauf. Nur so ergeben sich kurze, zarte Fleischfasern. Um eine glatte Schnittfläche zu erzielen, sollte das Messer groß und scharf sein. Sägemesser sind ungeeignet. Fettränder (z.B. bei Beiried) mehrfach quer bis zum Fleischansatz einschneiden, so wölbt sich die Tranche beim Braten nicht.

### ➤ PRAXISTIPP



*Das Fett ist wesentlich für den Geschmack und die Saftigkeit verantwortlich. Schneiden Sie deshalb sichtbares Fett nicht vor der Zubereitung weg. Sparen Sie stattdessen mit der Zugabe von Kochfett (Öl, Butterschmalz, Margarine etc.)*

## Plattieren



Klopfen Sie die Schnitzel möglichst vorsichtig und gleichmäßig mit glatten Gegenständen (Pfannenboden, Breitseite eines großen Messers oder Küchenbeils etc.). Mit einem profilierten Fleischklopfere oder beim „Steaken“ werden die Fleischfasern zerstört. Dadurch kann das Fleisch aufgrund einer starken Aussaftung beim Zubereiten trocken werden.

### ➤ PRAXISTIPP



*Decken Sie das Fleisch mit dünner Plastikfolie ab. So bleibt das Küchenwerkzeug sauber, und die Fleischfasern werden zusätzlich geschont. Schnitzel sollten ca. 1/2 cm dünn sein. Koteletts und Steaks werden nicht geklopft. Man drückt sie lediglich leicht mit dem Handballen flach.*



## Salzen

Beim Salzen gilt folgende Faustregel: das Fleisch immer erst kurz vor oder während der Zubereitung salzen. Salz entzieht dem Fleisch Flüssigkeit, zu früh gesalzenes Fleisch kann deshalb trocken schmecken.



# Für jedes Fleisch ist ein Kraut gewachsen



*Je bescheidener man würzt, desto harmonischer ist der Geschmack.*

## ➤ PRAXISTIPP

*Würzen Sie sparsam, und beschränken Sie sich auf wenige Gewürze, so wird der Eigengeschmack des Fleisches nicht zu sehr beeinträchtigt.*

*Geben Sie nach Möglichkeit frischen Kräutern den Vorzug. Relativ viel Aroma enthalten auch noch gefrorene und gefriergetrocknete Kräuter. Luftgetrocknete Kräuter sollten Sie in möglichst kleinen Einheiten kaufen, da sie das ohnehin geringe Aroma rasch verlieren.*

*Beim Grillen und Braten sollten die Fleischstücke möglichst nicht mit groben, getrockneten Kräutern gewürzt werden, da diese schnell verbrennen und einen bitteren Geschmack hervorrufen können.*



*Verwenden Sie nach Möglichkeit nur frisch gemahlene Pfeffer, da er viel aromatischer schmeckt.*

*Knoblauch erst gegen Ende des Bratens zufügen, sonst verbrennt er und wird bitter.*

## Marinieren



Das Fleisch wird mit Kräutern und Gewürzen (ohne Salz) in Öl eingelegt. Die Geschmacksstoffe werden dadurch vom Fleisch optimal aufgenommen. Außerdem kann es nicht austrocknen, bleibt saftig und wird noch zarter und mürber.

## ➤ PRAXISTIPP



*Das Fleisch muss zur Gänze mit Öl bedeckt sein. Während des Marinierens sollten die Fleischstücke öfters gewendet werden.*

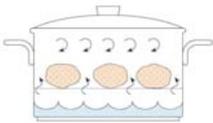


*Marinierdauer: unbedingt einige Stunden, besser über Nacht (idealerweise im Kühlschrank).*



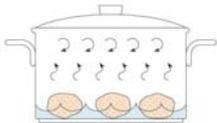
## Bestens zubereitet

Bei den Zubereitungsarten von Fleischgerichten sind Ihrer Fantasie im Prinzip kaum Grenzen gesetzt. Die vielseitigen Einsatzmöglichkeiten erlauben immer neue kulinarische Experimente für unvergleichliche Geschmackserlebnisse. Eines allerdings sollten Sie bedenken: Die Würze soll den Geschmack des Fleisches unterstreichen, nicht übertönen.



### Dämpfen

Bei diesem äußerst schonenden Garvorgang unter Dampf kommen die Fleischstücke mit der Flüssigkeit gar nicht in Berührung. Sie liegen auf einem im Kochgeschirr befindlichen Einsatz. Der Sud (event. Suppe) kann mit Gewürzen oder Kräutern angereichert werden. Das Gefäß muss mit einem Deckel möglichst dicht verschlossen werden. Dämpfen empfiehlt sich besonders für zarte Fleischstücke.



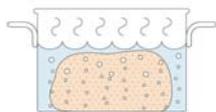
### Dünsten

Dabei wird das Fleisch im eigenen Saft bzw. in etwas Flüssigkeit sanft weichgegart. Dünsten ist besonders für durchwachsene Fleischstücke geeignet. So wird etwa ein herzhaftes Gulasch idealerweise aus dem Wadshinken gemacht. Durch das langsame Schmoren werden die Sehnen gallertartig weich, eine sämige Sauce entsteht, und das Fleisch bleibt saftig.



## Braten in Alufolie

Sehr schonender Garungsvorgang, bei dem kaum eine Bräunung des Fleisches eintritt. Das Bratgut wird gewürzt, eventuell gefüllt und in (mit Butter bestrichener) Alufolie eingewickelt. Gekart wird im vorgeheizten Backrohr (160 bis 180°C) oder auch am Grill.



## Kochen (Sieden)

Will man eine geschmackvolle Suppe, wird das Fleisch mit kaltem Wasser, Wurzelgemüse, Kräutern und Salz zugestellt. Ansonsten sollte das Fleisch in das bereits kochende Wasser gegeben werden. Dadurch schließen sich die Fleischporen rasch, es bleibt saftig und wird nicht ausgelaugt.

„Köcheln“ (Wasseroberfläche ist nur leicht gekräuselt) hat gegenüber dem wallenden Kochen den Vorteil, dass Sehnen (Flachsen) weich werden, das Fleisch saftiger bleibt und die Suppe nicht trüb wird.



### PRAXISTIPP

*Zum Aufgießen nur kaltes Wasser verwenden. Dadurch steigen Fett und Schwebstoffe an die Oberfläche und können leicht abgeschöpft werden.*

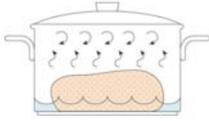
*Während des Köchelns den sich bildenden Schaum laufend abschöpfen.*

*Durch Beigabe einer halbierten Tomate oder eines Leberstückchens werden die „Schwebstoffe“ gebunden, und die Suppe bleibt klar.*

*Kein Suppenpulver oder Suppenwürfel verwenden, solange das Fleisch gart – es würde sich aufgrund des darin enthaltenen Nitritpökelsalzes rötlich verfärben.*

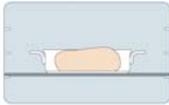
*Geben Sie der Suppe mit Gemüse, Kräutern und Gewürzen (Porree, Sellerie, Karotten, Rüben, Liebstöckel, Petersilie) Geschmack – seien Sie jedoch sparsam mit Salz. Vorsicht: Zu viel Sellerie färbt das Fleisch rot, zu viele Karotten geben der Suppe einen süßlichen Geschmack. Zu viel Porree färbt die Suppe grünlich (deshalb eher die gelben Blätter verwenden).*

*Gemüse bleibt bissfest und knackig, wenn man es erst ungefähr eine halbe Stunde vor Ende des Kochvorganges beifügt.*



## Braundünsten (Schmoren)

Braundünsten ist eine Kombination aus Braten und Dünsten. Die Fleischstücke werden rundum kräftig angebraten, die Hitze wird etwas reduziert und Gemüse mitgeröstet. In der anschließend aufgegossenen Flüssigkeit (Wasser, Suppe oder Wein etc.) wird das Fleisch in einem geschlossenen Topf auf dem Herd oder im Rohr bei 150 bis 180°C weichgeschmort. Diese Zubereitungsart ist ideal für Bratenstücke aller Größen sowie für Rouladen und Schnitzel.



## Braten im Rohr

Ganze Bratenstücke werden gewürzt und rundum kräftig angebraten. Danach werden sie im Backrohr bei nicht zu starker, trockener Hitze (150 bis 180°C) bis zur gewünschten Garstufe weitergegart.

### PRAXISTIPP

*Um beim Schweinsbraten eine knusprige Schwarte zu erhalten, sollte gegen Ende der Garzeit keinesfalls mehr mit Bratensaft aufgegossen werden, dafür jedoch die Temperatur auf ca. 250°C erhöht werden.*

### Niedertemperaturgaren:

Große Bratenstücke geraten bei geringen Temperaturen am saftigsten und bleiben innen zartrosa. Wichtig ist das Erzielen der entsprechenden „Kerntemperatur“. Dazu sollte mit einem Bratenthermometer der Temperaturverlauf im Fleisch überprüft werden. Die „Kerntemperatur“ soll jeweils nur knapp über dem Gerinnungspunkt des Fleischeiweißes liegen, so bleibt das Fleisch saftig, gart gleichmäßig und wird bei geringstem Gewichtsverlust sehr mürbe.

### PRAXISTIPP

*So wirkt sich die Brattemperatur aus (Beispiel):  
Schwarzes oder Weißes Scherzel nach Roastbeef-Art (1 kg):*

-  Bei ca. 110°C 2 Std., Kerntemperatur 65°C (rosa), Bratverlust ca. 5 %.
-  Bei ca. 200°C 1 Std., Kerntemperatur 90°C (durchgegart), Bratverlust ca. 30 %.

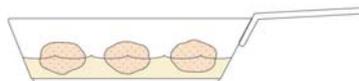


Vor dem Servieren sollte der Braten unbedingt einige Minuten rasten. Während dieser Zeit des langsamen Abkühlens verteilt sich der Fleischsaft gleichmäßig im Fleisch.



## Backen in der Pfanne

Die Fleischstücke werden bei 130°C (größere Stücke) bis 180°C (kleinere Stücke) leicht schwimmend im Fett beidseitig gebacken. Dabei sollte das Fleisch in der Pfanne ständig leicht geschwenkt werden.



### ➤ PRAXISTIPP



Zum Panieren kurz verschlagenes Ei ohne Zugabe von Wasser, Milch oder Öl verwenden – so hält die Panier bestens.

Verwenden Sie hitzebeständige Fette (z.B. Butterschmalz oder Kokosfett), jedoch keine kalt gepressten Öle (z.B. Distelöl etc.).

Kleine Fleischstücke müssen heiß (ca. 180°C), große Stücke (z.B. Backhuhn) bei mäßigerer Hitze (ca. 130°C) gebacken werden.

Beim Backen die Anfangstemperatur niedrig wählen (130 bis 150°C), gegen Ende soll die Temperatur erhöht werden (170 bis 180°C). Somit wird das Gebäckene knusprig bzw. die Panier „trocken“.

Zur Temperaturbestimmung des Fettes hält man ein Zipfelchen des panierten Fleisches kurz in das Fett. Brösel sollen im heißen Fett schäumen (optimal ca. 150°C).

Nach dem Backen sollten Sie die Fleischstücke auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Es empfiehlt sich, Fette nur einmal zu verwenden.  
Gebrauchtes Öl fachgerecht entsorgen (Altölsammelbehälter)!

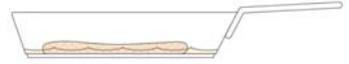
Anstelle von Semmelbröseln können auch Kokosflocken, Cornflakes, Nüsse oder geriebener Käse verwendet werden.



## Braten in der Pfanne

**Grundregel: „Rasch anbraten – langsam fertig braten.“**

Je dicker die Fleischstücke sind, desto mehr muss die Hitze beim fertig Braten reduziert werden. Tranchen sollten beim Braten in der Pfanne nur einmal gewendet werden.



### ➤ PRAXISTIPP

*Fleischstücke vor dem Braten auf Zimmertemperatur bringen.*

*Tupfen Sie das Fleisch sorgfältig ab, bevor Sie es in die Pfanne legen, da es dann besser bräunt und das Fett nicht so sehr spritzt.*

*Verwenden Sie fürs Braten nur hitzebeständige Fette.*

*Überhitzen Sie das Fett keinesfalls. Das verdirbt den Geschmack, weiters könnten gesundheitsschädliche Substanzen entstehen.*

*Braten Sie Fleischstücke immer zuerst auf der fettreichen Seite an – das spart Kochfett.*

*Je magerer und dicker die Tranche ist, desto weniger Hitze sollte beim Braten verwendet werden.*

*Wichtig ist, dass Sie das Fleisch bei hoher Hitze schnell anbraten, da sich dadurch die Fleischporen an der Oberfläche schließen und das Fleisch saftig bleibt.*

*Bestauben Sie Naturschnitzel, Koteletts etc. nach dem Würzen sparsam mit griffigem Mehl. So entsteht beim Braten eine zart knusprige Kruste.*

## Steaks richtig braten

Steaks, Medaillons, Koteletts etc. werden in einer gut erhitzten Pfanne (aus Edelstahl oder Gusseisen mit dickem Boden), deren Boden mit wenig Fett bedeckt ist, rasch angebraten (etwa 180°C). Der optimale Zeitpunkt zum Wenden ist dann gegeben, wenn an der Oberfläche des Fleisches der Saft aus den Poren tritt und sich viele kleine Ansammlungen von Flüssigkeit in den Unebenheiten der zerklüfteten Fleischfläche bilden.



**Wichtig:** Fleisch nur einmal wenden und fertig braten, bis an der angebratenen Oberfläche ebenfalls der Saft auszutreten beginnt. Danach unbedingt drei bis fünf Minuten rasten lassen. So entspannt sich das gebratene Fleisch und ist im Kern orangefarbig und wunderbar saftig.



## Die Garstufen beim Kurzbraten

Helles Fleisch wird in der Regel durchgebraten. Bei dunklem Fleisch richten sich die Garstufen nach den persönlichen Vorlieben:

**Blau, bleu, rare** = außen rasant angebraten, innen roh und kaum warm

**Englisch, saignant, medium rare** = außen angebraten, innen roh, aber warm

**Halb englisch (halb durch), à point, medium** = innen zart rosa, „auf den Punkt gebraten“

**Durch, bien cuit, well done** = völlig durchgebraten, Fleischsaft zeigt keine Rotfärbung (nicht empfehlenswert)



### ➤ PRAXISTIPP



*Auf gar keinen Fall sollte Fleisch beim Garen angestochen oder angeschnitten werden. Der Fleischsaft würde austreten und das Fleisch seine Saftigkeit verlieren. Um festzustellen, wie stark durchgebraten es ist, gibt es folgende einfache Möglichkeit:*

## Fingerdruck-Probe

Neben der optischen Feststellung der Garstufe kann man dies auch mit den Händen feststellen. Dabei drückt man leicht gegen die Oberfläche des Fleisches und vergleicht danach seine Beschaffenheit mit einer ganz bestimmten Stelle auf dem eigenen Handrücken:



1. Das Fleisch ist noch **„blau“ (rare)**, wenn es sich genauso wie der Muskel zwischen Daumen und Zeigefinger anfühlt, während man die Hand locker lässt und den Daumen nicht anwinkelt.



2. Das Fleisch ist **„halb durch“ (medium)**, wenn es sich wie dieselbe Stelle bei locker angelegtem Daumen anfühlt.



3. Das Fleisch ist **„durch“ (well done)**, wenn es sich wie dieselbe Stelle anfühlt, während man den Daumen gegen die Hand presst.

## Sautieren (Garschwenken)

In Scheiben, Würfel oder Streifen geschnittenes Fleisch wird in kleinen Mengen bei großer Hitze in der Pfanne (Wok) angebraten (z.B. Geschnetzeltes, Stroganoff). Bei zu großer Fleischmenge würde der Pfannenboden zu sehr abkühlen und Fleischsaft austreten. Die Fleischstücke würden ohne Farbe dünsten.



## Grillen

Grillen ist eine sehr fettarme Zubereitungsart, zu der sich robusteres Fleisch mit kräftigem Eigengeschmack bestens eignet. Als Faustregel gilt: Alles, was man in der Pfanne braten kann, eignet sich auch zum Grillen.

### ➤ PRAXISTIPP



*Das Grillgut immer erst dann auf den Rost oder in die Grillpfanne legen, wenn diese wirklich heiß ist. So schließen sich die Fleischporen sofort und das Fleisch bleibt saftig.*

*Achten Sie beim Grillen immer darauf, dass kein Fett in die Glut tropft. Beim Verbrennen des Fettes entstehen gesundheitsschädliche Stoffe wie z.B. das Benzpyren. Es steigt mit dem Rauch auf und bleibt teilweise an der Fleischoberfläche haften. Daher entweder Rost mit Alufolie bedecken, Alu-Grillschalen benutzen oder die Feuerstelle seitlich vom Grillgut platzieren.*

*Die Dauer des Grillvorganges hängt davon ab, wie man das Fleisch zubereitet haben will. Wer saftiges, zart rosiges Fleisch bevorzugt, sollte es wenden, sobald Fleischsaft aus der Fleischoberfläche auszutreten beginnt. Nach dem Wenden nur mehr kurze Zeit fertig grillen. Rasten lassen!*

*Verwenden Sie zum Grillen stets eine Grillzange, wird das Fleisch angestochen, rinnt wertvoller Fleischsaft aus, und das Grillgut kann zäh und trocken werden.*

## Ruhen und Rasten

Fleisch soll man nach dem Garen je nach Größe einige Minuten rasten („ziehen“) lassen. Während dieser Zeit verteilt sich der Fleischsaft gleichmäßig und wird wieder vom Fleisch

gebunden, sodass beim anschließenden Anschneiden nur mehr wenig Saft austritt.

### ➤ PRAXISTIPP



*Fleisch entweder in Alufolie einwickeln, im ausgeschalteten Rohr bei leicht geöffneter Tür oder in einer bedeckten Kasserolle rasten lassen.*



IMPRESSUM

© 2010

Medieninhaber und Herausgeber:

Agrarmarkt Austria Marketing GesmbH.

Dresdner Straße 68a, 1200 Wien

[www.ama.at](http://www.ama.at)

**Nur der versteht zu genießen, der versteht zu leben.** Vergessen Sie nicht auf das richtige Umfeld. Denn hier liegt ein wesentlicher Beitrag zum Genuss. Zeit und Freude beim Kochen sind wichtige Voraussetzungen für gutes Gelingen. Durch gute Organisation ersparen Sie sich beim Einkauf und in der Küche (Vorbestellen, Vorbereiten etc.) viel Ärger, Zeit und Geld. Eine entsprechende Atmosphäre und gute Stimmung bei Tisch lassen das Essen noch besser schmecken.

Noch mehr über Fleisch erfahren Sie in unseren Infobroschüren, der AMA-Rindfleisch-, Schweinefleisch- und Kalbfleischküche, Heiß aufs Grillen, Fit mit Fleisch u.v.m. – sowie im Internet unter **[www.ama.at](http://www.ama.at)**.



Alle Angaben ohne Gewähr. Die Verwendung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Herstellers urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigung, Übersetzung und für die Verbreitung mit elektronischen Systemen.

[www.ama-marketing.at](http://www.ama-marketing.at)