



FLEISCH-RATGEBER

Tipps für den Einkauf, Lagerung und Zubereitung



Fleisch zählt zu den nährstoffreichsten Nahrungsmitteln. Es ist eine der wichtigsten Eiweiß- & Eisenquelle. Daneben enthält es noch eine Reihe an wichtigen Mineralstoffen und Spurenelementen (Zink, Selen, Kalium, Kupfer, Phosphor, Magnesium, Fluor).

Sind die Konsumenten in früheren Jahren durch das damals schlechte Image- zu fett, zu viel Cholesterin - zu vegetarischer Ernährung übergewechselt, so hat sich heutzutage diese Situation grundlegend geändert. Zartes, mageres Fleisch junger Tiere wird von der Wissenschaft und Ernährungsberatern für jede ausgewogene Ernährung empfohlen, ganz besonders auch für Kinder und Jugendliche. Die Zusammensetzung des Eiweißes im Fleisch ist jenem in unserem Körper sehr ähnlich und kann daher vom Organismus besser verwertet werden als pflanzliches Eiweiß. Es hat somit eine besonders hohe biologische Wertigkeit.

Fleischeinkauf ist Vertrauenssache!

Nur langsam aufgezogene, biologisch gefütterte und artgerecht gehaltene Tiere liefern gutes Fleisch! Am Annahof können Sie die Tiere auf der Weide und im Stall besuchen. Sie sind hier bei uns am Hof oder auf einem unserer Partnerbetriebe geboren und aufgezogen.

Aggressive Verladung und weite Transporte stressen die Tiere und beeinflussen die Fleischqualität negativ. Bei uns kommt der Fleischhauer ins Haus. Die Tiere müssen nicht weggebracht werden. Die stressfreie Schlachtung direkt hier am Hof und eine ausreichende Reifezeit gewährleisten beste Fleischqualität.

Rindfleisch braucht eine Reifezeit von 2-3 Wochen um mürbe zu werden, Schweinefleisch wird frisch verwendet. In unserem Hofladen erhalten Sie immer küchenfertiges Fleisch, das sofort zubereitet werden kann. Die Frische eines Fleischstückes erkennen Sie an Farbe und Geruch des Stückes und einer kompakten Konsistenz.

Idealerweise ist Fleisch fein marmoriert. Das heißt feine Fettäderchen machen das Fleisch saftig und zart. Ein zu manchen Fleischstücken dazugehöriger Fettrand soll zum Kochen jedenfalls dabei gelassen werden. Es macht das Fleisch geschmackvoll und verhindert austrocknen. Nach dem Garen kann er am Teller weg geschnitten werden.

Damit ein Gericht perfekt gelingt, ist es wichtig das richtige Teilstück für die jeweilige Zubereitung zu wählen. Lassen Sie sich im Hofladen des Annahofes beraten, wählen Sie verschiedene Fleischstücke, probieren Sie aus der Vielfalt der Kochmöglichkeiten!

Nach gekühltem Heimtransport frisch zubereiten oder im kältesten Teil des Kühlschranks lagern.

Vakuumverpacktes Fleisch vor der Zubereitung aus der Folie nehmen, Fleischsaft entfernen (nicht verwenden), trocken tupfen (nicht waschen) und vor Verwendung etwas atmen lassen.

Viele Rezepte helfen bei der richtigen Zubereitung, beim Würzen gilt der Grundsatz: Weniger ist mehr! Der gute Geschmack des Fleisches soll nicht übertönt, sondern nur harmonisch unterstrichen werden. Salz sparsam, erst nach dem Garen oder am besten erst bei Tisch verwenden.