



Pressemitteilung Landratsamt

Nr: 445
Vom: 22.12.2006

Bitte gleich an die
Redaktion weitergeben

Bei Rückfragen:

Pressestelle
Bettina Glas
Telefon: (07151) 501 -1353
Fax: (07151) 501 -1712
info@rems-murr-kreis.de

PM-Serie: Direktvermarktung im Rems-Murr-Kreis

Fleischqualität aus erster (Bauern-) Hand

Im Frühmittelalter bis ins letzte Jahrhundert war der Fleischkonsum ein Indikator für den Wohlstand einer Gesellschaft. Brot und Getreide waren für die unteren Schichten Hauptnahrungsmittel, während das Fleisch zuerst den Herrschenden vorbehalten war. Damals betrug der Pro-Kopf-Verbrauch in guten Zeiten 100 kg im Jahr, während heute etwa 60 kg/Kopf und Jahr verzehrt werden.

Fleisch ist ein beachtlicher Nährstofflieferant. Das tierische Eiweiß, das wir mit dem Verzehr von Fleisch aufnehmen hat eine hohe biologische Wertigkeit. Es kann fast vollständig in körpereigenes Eiweiß umgewandelt werden. Tierisches und pflanzliches Eiweiß ergänzen sich. Deshalb isst man Fleisch am besten mit Getreideprodukten (z.B. Spätzle) oder Kartoffeln.

Neben Eiweiß enthält Fleisch viele Vitamine. Eine einzige Portion Rindfleisch deckt den täglichen Bedarf an Vitamin B12. Alle B-Vitamine, die neben dem Kohlenhydratstoffwechsel hauptsächlich für die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit (Bildung roter Blutkörperchen, Zellvermehrung) ausschlaggebend sind, stecken in Fleisch.

Einen hohen Stellenwert hat Fleisch auch bei der Zufuhr lebensnotwendiger Mineralstoffe und Spurenelemente wie Eisen, Zink und Selen. Eisen aus tierischen Nahrungsmitteln ist für den Organismus leichter verfügbar zu machen, als aus tierischer Kost und einer der wichtigsten Puzzelstücke eines gesunden Lebens. Von Ernährungsexperten wird drei mal pro Woche Fleisch empfohlen (ein Portion entspricht ca. 120 g).

Selbstverständlich sollte der Sonntagsbraten oder das Schnitzel immer mit reichlichen Mengen an Gemüse, Salaten und kohlenhydratreichen Beilagen gegessen werden. Nicht die Größe des Steaks macht eine Mahlzeit zum kulinarischen Höhepunkt, sondern die Qualität des Fleisches in Verbindung mit sachgerechter Zubereitung und delikaten Beilagen.

Tipps zur Fleischzubereitung:

- Vor dem Garen klopfen (das Bindegewebe wird dadurch gelockert)

Rems-Murr-Kreis



Wir sind für Sie da

Pressemitteilung Landratsamt

Nr: 445

Vom: 22.12.2006

Bitte gleich an die
Redaktion weitergeben

Bei Rückfragen:

Pressestelle

Bettina Glas

Telefon: (07151) 501 -1353

Fax: (07151) 501 -1712

info@remm-murr-kreis.de

- Nach dem Anbraten erst würzen (Salz entzieht sonst dem Fleisch Wasser)
- Die Garzeit beachten (1 cm Fleischdicke 10 min garen)
- Zuerst von allen Seiten anbraten (dadurch schließen sich die Poren und der Saft bleibt erhalten)
- Das Fleisch quer zur Faser anschneiden dadurch wird das Bindegewebe gelockert).

Um Qualität zu bekommen, kauft man am besten direkt vor der Haustüre. Das erspart dem Konsumenten und den Tieren lange Transportwege. Man hat mit dem Fleischerzeuger direkten Kontakt und kann sich von seinen hochwertigen und sicheren Erzeugnissen überzeugen lassen.

Im Rems-Murr-Kreis gibt es viele Direktvermarkter, die Fleisch ab Hof anbieten. Hinzu kommen die vielen Metzgereien, die nur Tiere aus dem Kreis verarbeiten. Die Angebote reichen von Rind-, Schweine-, Lamm-, Geflügelfleisch und den daraus hergestellten Produkten bis zu Spezialitäten wie Weihnachtsgänsen und Wildfleisch. Die meisten Produkte erkennt man an dem Zeichen „Natur-von-hier“. Es ist ein Zeichen für die regionale Herkunft aus dem Rems-Murr-Kreis. Direktvermarkter kann man auch unter www.natur-von-hier.de finden. Weitere Informationen gibt es beim Landratsamt Rems-Murr-Kreis, Geschäftsbereich Landwirtschaft (07191 895-4233).