



Fleisch nährstoffschonend zubereiten: Für Genuss und Qualität

Fleisch nährstoffschonend zubereiten: Für Genuss und Qualität (aid) - Wer Fleisch wirklich genießen möchte, kauft lieber weniger, dafür aber in guter Qualität. Damit die Qualität und die wertvollen Nährstoffe erhalten bleiben, kommt es vor allem auf die Zubereitung an. Eine nährstoffschonende und fettsparende Zubereitungsart ist Grillen. Die Speisen werden durch Strahlungs- oder Kontaktwärme bei etwa 250 Grad Celsius gegart, ohne zusätzliches Fett. Wichtig sind der sachgerechte Umgang mit dem Grill sowie die sorgfältige Auswahl geeigneter Fleischstücke. Im Hinblick auf einen hohen Genusswert sind leicht fettdurchzogene Fleischstücke optimal. Beim Braten wird das Fleisch im eigenen Fett (ohne Fettzugabe) oder mit wenig Fett bei 170 bis 200 Grad Celsius gebräunt und gegart. Man unterscheidet zwischen Kurzbraten und lang dauerndem Braten. Um ein heftiges Spritzen zu vermeiden, sollte das Fleisch möglichst trocken sein. Frittieren ist das Garen in 160 bis 175 Grad Celsius heißem Fett oder Öl. Das Fleisch kann natur frittiert werden oder mit einem Ausbackteig umhüllt sein. Der nimmt allerdings Fett auf. Nach einem gut durchgeführten Frittiervorgang ist das Fleisch außen goldbraun und knusprig, innen zart und saftig. Beim Niedrigtemperaturgaren wird das Fleisch zunächst angebraten, damit sich die gewünschten Röststoffe bilden und dann bei einer Temperatur von etwa 80 bis 90 Grad Celsius über längere Zeit im Ofen gegart. Die Kerntemperatur des Fleisches liegt zwischen 60 und 70 Grad Celsius. Vor allem große Braten, aber auch Steaks und Filets werden zart und bleiben saftig; das Fleisch verliert nur wenig Gewicht durch Austrocknen. Rüdiger Lobitz, www.aid.de Weitere Informationen: aid-Heft "Fleisch und Fleischerzeugnisse", Bestell-Nr. 1005, Preis: 4,00 Euro, www.aid-medienshop.de aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V. Heilsbachstr. 16 53123 Bonn Deutschland Telefon: 02 28/ 84 99-0 Telefax: 02 28/ 84 99-177 Mail: aid@aid.de URL: <http://www.aid.de> 

Pressekontakt

aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V.

53123 Bonn

aid.de
aid@aid.de

Firmenkontakt

aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V.

53123 Bonn

aid.de
aid@aid.de

aid ? drei Buchstaben stehen für: Wissenschaftlich abgesicherte Informationen Fach- und Medienkompetenz Und ein kreatives Informationsangebot in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" sowie "Landwirtschaft und Umwelt". Wer informieren will, muss besser informiert sein. Die Vielzahl von Informationen, die täglich auf jeden von uns einströmt, ist kaum noch zu überblicken. Oft widersprechen sich die Aussagen und verwirren mehr als sie nützen. Gefragt sind Ratschläge, die wissenschaftlich abgesichert sind und sachlich informieren. Der aid hat sich genau das zur Aufgabe gemacht und bietet wissenschaftlich abgesicherte Informationen in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" und "Landwirtschaft und Umwelt". Unsere Aussagen sind unabhängig und orientieren sich an den gesicherten Erkenntnissen der Wissenschaft. In Zusammenarbeit mit Wissenschaftlern und Praktikern sammeln wir Fakten und Hintergrundinformationen, werten sie aus und bereiten sie zielgruppengerecht auf. Unsere Publikationen wenden sich an Verbraucher, Landwirte und Multiplikatoren wie Lehrer, Berater und Journalisten. Der aid ist ein gemeinnütziger Verein und wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft finanziert. Sein Auftrag, sachlich und interessenunabhängig zu informieren, ist in der Satzung festgelegt. Beim aid arbeiten namhafte Experten, Praktiker und Medienfachleute zusammen. Informationsmedien, die der aid herausgibt, entsprechen dem aktuellen Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse und vermitteln Wissen zielgruppengerecht und praxisorientiert.