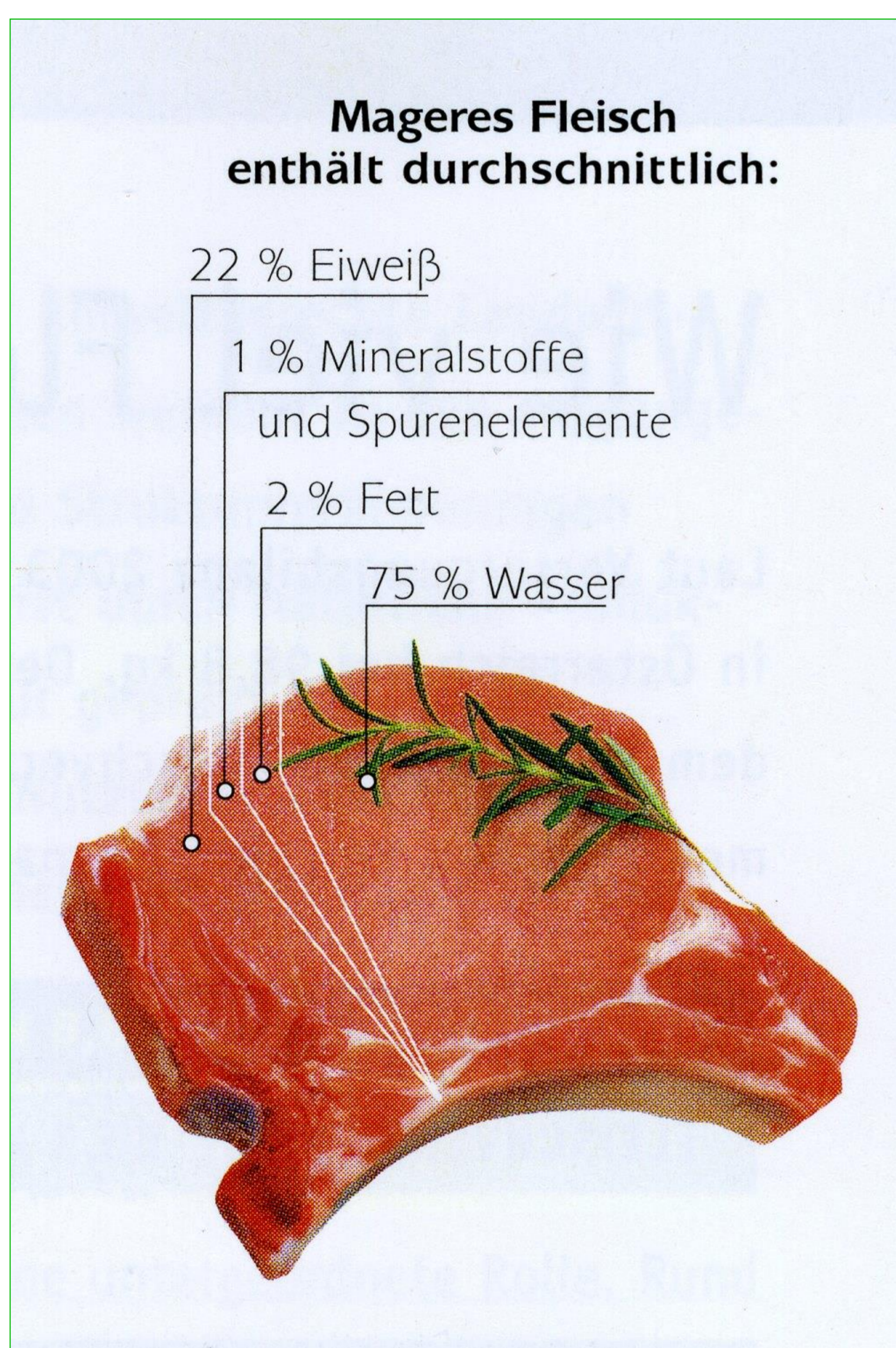




Im Fleisch steckt viel drin ...

- 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 sogenannte „Biologische Wertigkeit“ hervorzuheben.
- Fleisch liefert vor allem wasserlösliche Vitamine der B-Gruppe.
- Vitamin B1 ist notwendig für ein normales funktionieren von Nervensystem, Herz und Darm.



EISEN: Baustein des roten Blutfarbstoffes Hämoglobin
ZINK: große Bedeutung für ein starkes Immunsystem
SELEN: stärkt die Abwehrkräfte unseres Körpers
Vitamin B12: ist für Blutbildung und Wachstums-Vorgänge erforderlich



- **Gutes Fleisch bekennt Farbe**
 - Rindfleisch hat eine kräftig rote Farbe
 - Schweinefleisch appetitlich rosa bis hellrot
 - Lammfleisch kräftig hellrot
- **Weiteres Qualitätsmerkmal ist die Fetteinlagerung** (intramuskuläres Fett)
 - Wichtig für Zartheit und Geschmack
- **Fleischreifung**
 - Rindfleisch 14 Tage, besser 21 Tage reifen – Zartheit

