



## 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 Wachstumsvorgänge 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

