

# LUST AUF LEBENS!MITTEL

*Das Wissensbuch*

Das Nachschlagewerk für alle, die Lebensmittel lieben.  
Ein Warenkundelexikon der LZ direkt Lernwelt

11. Auflage, 2024





# Inhalt

<i>Gesunde Ernährung</i>	4
Mit Brief und Siegel	14

<i>Obst &amp; Trockenfrüchte</i>	20
Kernobst	26
Steinobst	30
Zitrusfrüchte	32
Beerenobst	36
Exotische Früchte	40
Melonen	48
Schalenobst	50
Trockenfrüchte	54

<i>Gemüse &amp; Salate</i>	56
Blattgemüse	62
Salate	64
Fruchtgemüse	70
Kürbis	78
Hülsenfrüchte	82
Kohlgemüse	90
Stängelgemüse	94
Algen	98
Sprossen & Keime	99
Wurzel- & Knollen-gemüse	100
Zwiebelgemüse	116
Speisepilze	118

<i>Kräuter &amp; Gewürze</i>	122
Blütengewürze	127
Blatt- und Kraut-gewürze	128
Frucht- und Samen-gewürze	135
Wurzelstock- und Zwiebelgewürze	141
Rindengewürze	142
Gewürzmischungen	143
Salz	146

<i>Milch &amp; Milchprodukte</i>	148
Milch	150
Milchfrischprodukte	156
Käse	160

<i>Fleisch &amp; Wild</i>	182
Rindfleisch	188
Kalbfleisch	192
Schweinefleisch	194
Lamm- und Schaf fleisch	196
Hackfleisch	198
Innereien	199
Hase, Reh und anderes Wild	200
Das etwas andere Fleisch	202

<i>Wurst &amp; Schinken</i>	204
Wurst	206
Brühwurst	208
Kochwurst	211
Rohwurst	212
Ausländische Wurst-spezialitäten	214
Schinken	216

<i>Geflügel &amp; Eier</i>	222
Hühner	226
Enten, Gänse & Co	227
Wildgeflügel	231
Hühnereier	232
Die etwas anderen Eier	237

<i>Fische &amp; Meeresfrüchte</i>	238
Fisch	240
Sushi und Sashimi	243
Süßwasserfische	244
Salzwasserfische	247
Meeresfrüchte	254
Tintenfisch	254
Krustentiere	255
Muscheln & Meeres-schnecken	258
Fischerzeugnisse	260

<i>Pflanzliche Alternativen</i>	264
Käse-Alternativen	268
Joghurt-Alternativen	269
Milch-Alternativen	270
Fleisch-Alternativen	273

<i>Öle &amp; Fette</i>	276
Pflanzliche Fette	280
Speiseöl	280
Margarine	285
Feste Pflanzenfette	288
Frittieren – aber richtig	289
Tierische Fette	290
Butter	290
Schlachtfette	293

<i>Brot &amp; Backwaren</i>	294
Brot	296
Brötchen	303
Kuchen & Torten	304
Dauerbackwaren	308
Würziges Knabber-gebäck	312

<i>Getreide &amp; Getreideprodukte</i>	314
Getreide	316
Weizen, Roggen & Co.	317
Alte Sorten – neu entdeckt	320
Pseudogetreide	321
Reis	322
Getreideerzeugnisse	326
Mehl	326
Frühstückserealien	328
Teigwaren	330

<i>Würzige Fertigprodukte</i>	336
Essig	339
Dressing	342
Würzige Saucen und Pasten	345
Senf	352

<i>Konserven &amp; Tiefkühlprodukte</i>	356
Frisch konserviert	358
Konserven	360
Obstkonserven	362
Gemüsekonserven	364
Sauerkonserven	366
Fleisch-, Wurst- und Fischkonserven	368
Fertiggerichte	369
Tiefgekühlte Lebensmittel	370
Speiseeis	376

<i>Süßes &amp; Desserts</i>	378
Zucker	380
Zuckerersatzstoffe	384
Honig	386
Süßes aufs Brot	392
Schokolade	396
Pralinen	402
Zuckerwaren	404
Dessert- und Backzutaten	410

<i>Getränke &amp; Spirituosen</i>	420
Heißgetränke	422
Alkoholfreie Getränke	438
Bier	448
Wein	462
Schaumwein	484
Spirituosen	488

<i>Verzeichnis</i>	501
--------------------	-----

<i>Rubriken</i>	508
Dank	510
Bildnachweis	510
Impressum	511



# Gesunde Ernährung

Die Definition von Gesundheit ist oft umstritten, da sogar Experten keine definitive Gewissheit bieten können. Erkenntnisse von heute können schon morgen überholt sein. Verbraucher verstehen unter „gesund“ vor allem „natürlich“, doch auch dieser Begriff ist weitreichend und variabel.

Trotz der unterschiedlichen Betrachtungsweisen lässt sich ein gemeinsamer Nenner finden, den alle unterschreiben können: Gesund im elementarsten Sinn sind Lebensmittel nur dann, wenn dem Körper alle benötigten Nährstoffe in ausreichender Menge und ausgewogenem Verhältnis zugeführt werden. Richtige Ernährung zeigt sich in Wohlbefinden und körperlicher sowie geistiger Leistungsfähigkeit. Falsche Ernährung kann auf Dauer verschiedene Krankheiten verursachen.

Der menschliche Organismus ist vergleichbar mit einem Auto: Ohne Nachschub im Tank läuft bald nichts mehr. Der Körper verlangt Kraftstoff in Form von Nahrung. Aus ihr werden die Nährstoffe herausgefiltert und gezielt für die jeweiligen Lebensfunktionen eingesetzt. Da sind zum einen die Energie spendenden Nährstoffe Kohlenhydrate, Proteine (Eiweiß) und Fett. Dazu kommen die Vital- oder Wirkstoffe – Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Wichtig sind außerdem die Ballaststoffe. Und nicht zuletzt gehört ausreichend Flüssigkeit zu einer gesunden Ernährung.

## Nährstoffe – Bausteine des Lebens Kohlenhydrate ...

... sind die Energielieferanten schlechthin. Sie halten Muskeln und Gehirn in Schwung und werden überhaupt für sämtliche Körperaktivitäten benötigt. Kohlenhydrate kommen in Form von Zucker und Stärke vorwiegend in pflanzlicher Nahrung vor. Zucker ist ein einfaches Kohlenhydrat und geht schnell ins Blut. Deshalb erzielt man beispielsweise mit Traubenzucker einen kurzfristigen Energieschub, der ebenso schnell wieder abflaut. Dagegen sorgen komplexe Kohlenhydrate wie die Stärke aus Getreide, Kartoffel-

feln, Hülsenfrüchten und Gemüse für eine dauerhafte, gleichmäßige Energiezufuhr. Der Körper muss das Stärkemolekül zunächst in einfache Zuckermoleküle aufspalten, die dann nach und nach ins Blut gelangen.

Auch Ballaststoffe zählen zu den Kohlenhydraten. Sie werden zwar unverdaut ausgeschieden, erfüllen aber dennoch eine wichtige Funktion.

## Proteine (Eiweiß) ...

... setzen sich aus den verschiedenen Aminosäuren zusammen und sind die wichtigsten Bausteine des Organismus. Jede Zelle des Körpers enthält Proteine. Alle Enzyme und Antikörper sind Proteine und auch einige Hormone enthalten Proteinkomponenten.

Unser Körper besteht zu 15 bis 20 % aus Eiweiß, das einem ständigen Auf- und Abbau unterliegt. Es muss regelmäßig mit der Nahrung zugeführt werden. Ernährungsexperten raten, den Eiweißbedarf nicht ausschließlich über den Verzehr von tierischen Produkten zu decken. Auch pflanzliche Lebensmittel, wie Hülsenfrüchte, enthalten viel Eiweiß. Wie wertvoll ein Eiweiß ist, bestimmt sein Aminosäuremuster und die Fähigkeit des Organismus, aus dem verzehrten Protein körperspezifische Proteine zu bilden.

## Fette (Lipide) ...

... sind – genau wie Proteine – unverzichtbar. Der Körper nutzt Fett zur Energiegewinnung und Fette bilden unter der Haut eine Isolierschicht. Fette sind ein wichtiger Bestandteil der Zellmembran. Zudem schützen sie die Organe vor Druck und Stoß. Nicht zuletzt bestehen Lipide aus den vom Körper dringend benötigten Fettsäuren:

„Gesättigte Fettsäuren“ liefern vor allem Energie. Tierische Fette (zum Beispiel Butter, Käse, Sahne, Schmalz, Fleisch und Wurstwaren), aber auch Kokos- und Palmöl bestehen überwiegend aus gesättigten Fettsäuren.

Auch aus „einfach ungesättigten Fettsäuren“ gewinnt der Körper vorwiegend Energie. Sie lassen sich jedoch von Verdauungsenzymen besser aufspalten und gelten dadurch im Vergleich zu „gesättigten Fettsäuren“ als leichter verdaulich. Enthalten sind „einfach ungesättigte Fettsäuren“ in Nüssen, Samen und Pflanzenölen wie Oliven- und Rapsöl, aber auch in Butter, zusätzlich zu den gesättigten Fettsäuren.

„Essenzielle Fettsäuren“ sind „mehrfach ungesättigte Fettsäuren“, die der Körper nicht selbst herstellen kann. Sie werden vor allem zum Aufbau der Zellmembranen und für den Stoffwechsel benötigt. Bei diesen sogenannten „guten Fetten“ unterscheidet man zwei Gruppen: Omega-6-Fettsäuren (zum Beispiel in Mais- und Sonnenblumenöl) und Omega-3-Fettsäuren (in Soja-, Walnuss-, Raps- und Leinsamenöl sowie in fettreichen Fischen). Gerade Omega-3-Fettsäuren stehen hoch im Kurs, da sie eine günstige Wirkung auf das Herz-Kreislaufsystem haben sollen.

Obwohl wir ohne Fett nicht leben können – zu viel schadet nicht nur der Figur, sondern vor allem der Gesundheit. Mehr als 30 % Fett sollte gesunde Ernährung nicht enthalten. Da Fett jedoch ein ausgezeichneter Geschmacksträger ist, schmecken gehaltvollere Lebensmittel einfach besser. Nicht zuletzt deshalb fällt es oft schwer, den Konsum einzuschränken. Zudem verzögern fettreiche Lebensmittel die Entleerung des Magens, sodass das Sättigungsgefühl länger anhält.

## Vitamine ...

... können in pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln vorkommen. Vitamine liefern keine Energie, zählen aber zu den Grundbausteinen des Lebens. Schon winzige Mengen beeinflussen unzählige Körperfunktionen und -prozesse, und das Wohlbefinden hängt nicht zuletzt von Vitaminen ab. Der menschliche Organismus kann Vitamine nicht oder zumindest nicht im nötigen Umfang selbst bilden, deshalb müssen sie ständig zugeführt werden. Die Vitamine A, D, E und K werden nur im Zusammenhang mit Fett aufgenommen. Dagegen sind die Vitamine des B-Komplexes und Vitamin C in Wasser löslich. Luft, Licht und Wärme können Vitamine in Lebensmitteln zerstören. Deshalb haben die frischesten Lebensmittel auch den höchsten Vitamingehalt.

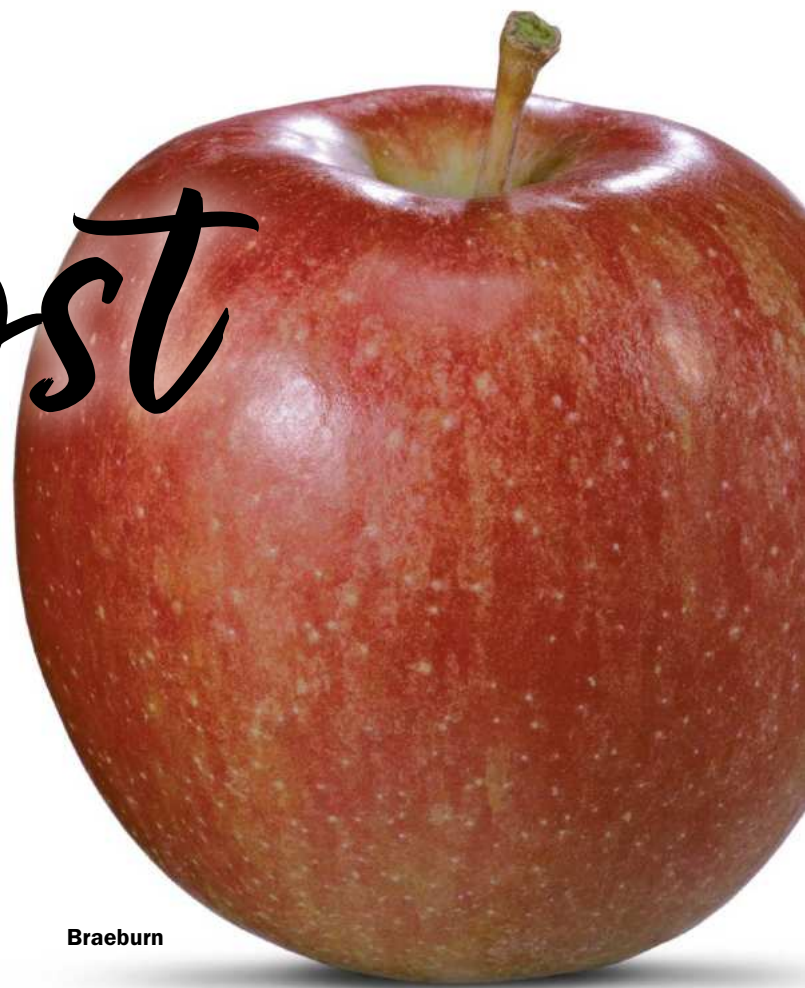
Jedes einzelne Vitamin hat eine spezifische Wirkung, keines kann das andere ersetzen.

■ Vitamin A fördert das kindliche Wachstum, unterstützt das klare Sehen, sorgt für gesunde Schleimhäute und eine schöne Haut und stärkt das Immunsystem. Besonders reich an Vitamin A sind Leber, Milch, Käse, Butter, Eigelb und Fisch.



# Kernobst

Als Kernobst bezeichnet man Früchte, die ein Kerngehäuse mit einzelnen Kernen besitzen. Dazu zählen neben Äpfeln, Birnen und Quitten auch die Mispeln. Doch diese kleinen, runden, gelbbraunen Früchte mit ihrem säuerlichen Geschmack sind heute kaum noch bekannt und wachsen nur noch gelegentlich wild an sonnigen Waldrändern.



Braeburn

## Äpfel

Mit welcher Apfelsorte Eva einst ihren Adam verführte, bleibt ein Geheimnis. Verwunderlich ist es jedoch nicht, dass er schwach wurde. Denn Äpfel haben ein unwiderstehliches Aroma. Dabei zeigt jede Sorte einen ganz eigenen Charakter. Die Geschmacksabstufungen reichen von zuckersüß über säuerlich bis herb, und es gibt knackig-saftige oder auch eher mehligere Sorten. Weltweit kennt man etwa 20 000 verschiedene Apfelsorten, rd. 1000 werden in Deutschland gezogen. Von wirtschaftlicher Bedeutung sind hierzulande allerdings nur etwa 100 Sorten.

### Anbauggebiete

Das mit über 14 000 Hektar größte zusammenhängende Obstanbaugebiet Mitteleuropas und gleichzeitig das nördlichste der Welt liegt im „Alten Land“ entlang der Elbe. Der Apfelbaum hat hier einen Anteil von 77 %. Auch in Baden-Württemberg wächst viel Obst – am Neckar und vor allem am Bodensee. Hier, am „Schwäbischen Meer“, werden allein 20 ver-

schiedene Apfelsorten kultiviert. Ein weiteres großes Anbaugebiet liegt im milden Rhein-Klima zwischen Bonn und Köln.

Das eigene Obst erhält Konkurrenz durch die Importe aus anderen Ländern. Ein großer Teil der Äpfel im Handel stammt aus Italien, vor allem aus Südtirol. Aber es kommen auch Lieferungen aus Neuseeland, Südafrika, Australien, Argentinien, Chile und den USA.

*Im Regal des Handels liegen in erster Linie Tafeläpfel, und das sind Früchte von bester Qualität. Äpfel mit sehr hohem Säuregehalt gehen als Wirtschaftsäpfel in die Verarbeitung und kommen zum Beispiel als Apfelmus oder Kompott auf den Markt. Mostäpfel sind hart und säurereich. Aus ihnen entsteht nicht nur vergorener Apfelmost, sondern auch Apfelsaft und Essig.*

### Nährwert eines Apfels

(durchschnittlich je 100 g)

<b>kcal/kJ</b>	60/251
<b>Eiweiß</b>	0,2 g
<b>Fett</b>	0,6 g
<b>Kohlenhydrate</b>	13,5 g
<b>Wasser</b>	84,4 g
<b>Ballaststoffe</b>	1,0 g
<b>Vitamine</b>	Carotin, E, B <sub>1</sub> , B <sub>2</sub> , B <sub>6</sub> , Niacin, C, Biotin
<b>Mineralstoffe</b>	Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen

### Tipps für Apfel

- Äpfel und Birnen sollte man möglichst ungeschält verzehren, da direkt unter der Schale die wertvollsten Nährstoffe sitzen.
- Nach dem Schälen oder Schneiden das Fruchtfleisch von Äpfeln und Birnen, die nicht sofort gegessen werden, mit Zitro-

nensaft beträufeln, dann wird es nicht braun.  
■ Die kleinen, sauren Holzäpfelchen, die es im Herbst nur kurze Zeit gibt, sind roh kein Genuss. Aber sie enthalten besonders viel Pektin und eignen sich deshalb hervorragend für Gelee.



Elstar



Fuji



Granny Smith



Pink Lady



Morgenduft



Golden Delicious



Jonagold



Pinova

## Sorten gibt's!

### Boskoop

alte Sorte; würzig, kräftig, weinsäuerlich; ideal zum Backen und Kochen.

### Braeburn

knackig, saftig, süß-säuerlicher Geschmack.

### Cox Orange

alte Sorte; saftig, feines Orangenaroma.

### Elstar

Kreuzung aus Golden Delicious und Ingrid Marie; saftig, sehr aromatisch, süß-säuerlich.

### Fiesta

saftig, süß-säuerlich, aromatisch.

### Fuji

Kreuzung aus Ralls Janet und Delicious; knackig-fest, saftig, süß.

### Gala

sehr süß, knackig.

### Gloster

Kreuzung aus Richard Delicious und Glockenapfel; saftig, leicht säuerlich, mildes Aroma.

### Golden Delicious

alte Sorte; saftig, süß, aromatisch.

### Goldparmäne

süß-säuerlich, knackig, saftig, zuweilen nussiger Geschmack.

### Granny Smith

knackig, sehr saftig, säuerlich, geringer Zuckergehalt, kein ausgeprägtes Aroma.

### Gravensteiner

alte deutsche Sorte; fein-aromatisch, gut duftend.

### Idared

Kreuzung aus Jonathan und Wagner; saftig, fein säuerlich.

### Ingrid Marie

feine, aromatische Säure, etwas mürbe.

### James Grieve

alte schottische Sorte; fein aromatisch, gut duftend.

### Jonagold

Kreuzung aus Golden Delicious und Jonathan; saftig, süß-säuerlich, aromatisch.

### Morgenduft

alte Sorte; fest, süß-säuerlich.

### Pink Lady

Kreuzung aus Lady Williams und Golden Delicious; süß-sauer, saftig, hoher Zuckergehalt.

### Pinova

Kreuzung aus Golden Delicious und Clivia; fest, glattschalig, knackig.

### Red Delicious

alte Sorte; fest, saftig, süß, aromatisch.

### Royal Gala

Kreuzung aus Kidds Orange und Golden Delicious; knackig-fest, süß, aromatisch, wenig Säure.

### Summerred

Kreuzung aus McIntosh und Golden Delicious; fest, saftig, süß-säuerlich.

### Winesap

alte Sorte; fest, süß-säuerlich, sehr saftig.



Red Delicious



Royal Gala



Winesap



# Milch

Milch ist ein besonderer „Saft“, ein Naturprodukt von hohem Wert für unsere Ernährung. Sie liefert fast alle lebensnotwendigen Nähr- und Aufbaustoffe in idealer Zusammenstellung. Kein Wunder, dass Milch zumindest in unserer Hemisphäre eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel darstellt. Wie wir Milch genießen – pur oder in Form von Milchprodukten – bleibt dem persönlichen Geschmack überlassen.

Niemand weiß genau, wann der Mensch auf die Idee kam, die Milch von Kühen, Ziegen, Schafen, Eseln, Pferden und Kamelen zu trinken. Bei Ausgrabungen gefundene Tontafeln belegen jedoch, dass schon die Sumerer vor 5000 Jahren Milchkühe hielten und sogar einige Milchprodukte herstellten. Auch die alten Ägypter, Römer, Griechen und Germanen ließen sich

bereits Milch schmecken, und asiatische Reitervölker verstanden es, nicht nur Kefir, sondern auch Trockenmilch herzustellen. Sie schöpften den Rahm der Milch ab und ließen ihn in flachen Gefäßen von der Sonne trocknen. So konnte die natürlich konservierte Milch problemlos als Proviant auf Kriegszügen mitgeführt und bei Bedarf mit Wasser angerührt werden.

## Das Gute in der Milch

Dass Milch und Milchprodukte ausgezeichnet schmecken, ist nichts Neues. Was man allerdings weder schmecken noch sehen kann, ist das Gute in der Milch, sind ihre „inneren Werte“. Die weiße Flüssigkeit besteht in erster Linie aus Wasser, doch darin gelöst befindet sich die Trockenmasse. Und sie setzt sich aus einer geballten Ladung an Nährstoffen zusammen: Zucker, Eiweiß, Fett, Vitamine und Mineralstoffe.

### Milchzucker

Milch macht nicht nur müde Männer munter, sondern verleiht auch Frauen neue Power. Verantwortlich dafür sind Kohlenhydrate in Form von Milchzucker, auch Laktose genannt. Ein Liter Vollmilch bringt es auf etwa 48 g und wird dadurch zum schnellen Energiespender. Abgesehen davon hat Milchzucker eine verdauungsfördernde Wirkung und erleichtert die Aufnahme von Mineralstoffen wie Kalzium, Magnesium und Zink.

### Milchfett

In einem Liter homogenisierte Vollmilch schwimmen 41 g Fett als feinst verteilte Kügelchen, die man mit dem bloßen Auge nicht erkennt. In dieser Form ist das Fett leichter verdaulich. Im Milchfett befindet sich zudem der größte Teil der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K. Bei naturbelassener Milch hat das Milchfett die Eigenschaft, an die Oberfläche zu steigen und eine Rahmschicht zu bilden.

### Milcheiweiß

Die Hälfte des Eiweißbedarfs sollte durch tierisches Eiweiß (Protein), wie es auch die Milch liefert, gedeckt werden. Entscheidend für die biologische Wertigkeit eines Proteins ist der Anteil an essenziellen, also lebensnotwendigen Aminosäuren. Milcheiweiß hat diesbezüglich eine Menge zu bieten. Es setzt sich zu rd. 80 % aus Kaseinen und 20 % aus Molkenproteinen zusammen. Kaseine bestehen zu 41,6 % und Molkenproteine zu 46,1 % aus essenziellen Aminosäuren. Milcheiweiß hilft beim Aufbau und Erhalt der Körpersubstanz. Der tägliche Proteinbedarf hängt vom Lebensalter und vom Körpergewicht ab. Bei einem Erwachsenen liegt er zwischen 45 und 55 g pro Tag. Ein Liter Vollmilch liefert bereits rd. 34 g.

### Vitamine

Milch enthält fettlösliche und wasserlösliche Vitamine. Die fettlöslichen sind Vitamin A für die Sehkraft, Vitamin D für den Knochenaufbau, Vitamin E für die Muskeln und die Bildung roter Blutkörperchen und Vitamin K für die Gerinnungsfähigkeit des Blutes. Wasserlöslich sind die Vitamine der B-Gruppe (ständig unter anderem für den Stoffwechsel, die Energiegewinnung, den Aufbau neuer Proteine usw.) und Vitamin C, das widerstandsfähig gegen Infektionskrankheiten macht. Wenn bei der Verarbeitung von Milch Molke und Fett getrennt werden, sinkt der Vitamingehalt. Im Vergleich zu Vollmilch hat beispielsweise fettarme Milch nur noch halb so viele fettlösliche Vitamine.

### Mineralstoffe und Spurenelemente

Besonders stark vertreten sind Kalzium und Phosphor – in einer leicht aufnehmbaren Form und in einem ausgewogenen Mengenverhältnis. Beide Stoffe braucht der Organismus zum Aufbau und Erhalt von Knochen und Zähnen. Vor allem für Frauen ist die Kalzium-Zufuhr wichtig, um Osteoporose (Knochenschwund) vorzubeugen. Empfohlen werden zurzeit zwischen 900 und 1200 mg Kalzium täglich – eine Menge, die beispielsweise in einem halben Liter Milch und 60 g Käse enthalten ist.

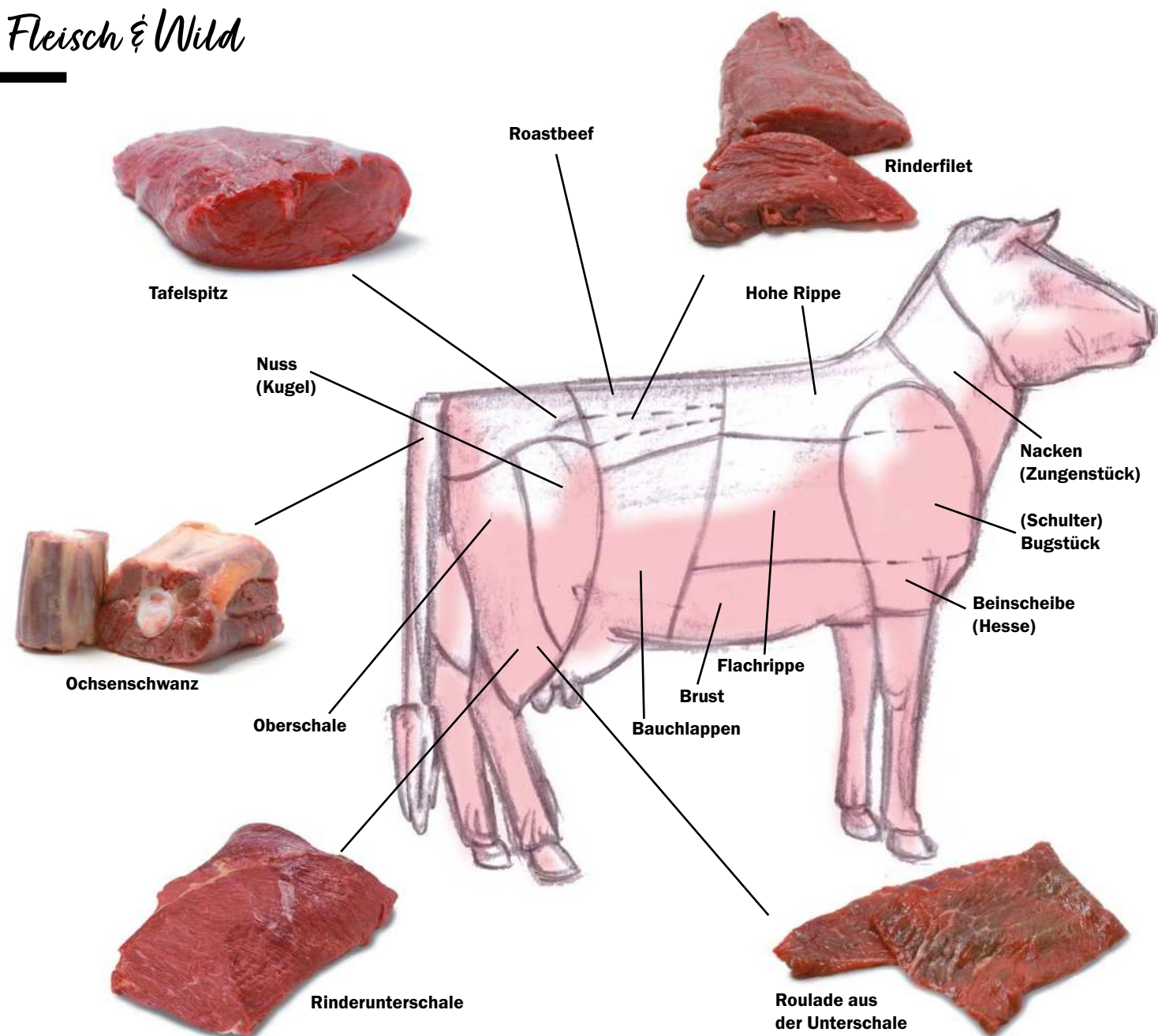
Weitere wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente in der Milch: Kalium (wichtig für den Flüssigkeitshaushalt im Körper sowie für die Funktionsfähigkeit von Muskeln und Nerven), Magnesium (leitet Nervenimpulse weiter und aktiviert die Enzyme für die Energiegewinnung), Jodid (unentbehrlich für die Schilddrüse) und außerdem Chlorid, Natrium, Zink, Eisen, Mangan und Fluorid.

### Spickzettel

- Milch ist ein Naturprodukt mit vielen lebenswichtigen Nährstoffen in optimaler Zusammenstellung.
- Milchfrischprodukte werden eingeteilt in „süße“ Sahneerzeugnisse und gesäuerte Produkte.
- Milch kommt vorwiegend wärmebehandelt auf den Markt.
- Konsummilch gibt es in Fettstufen von 0,3 bis 4,8 %.
- Joghurt ist das beliebteste Sauermilchprodukt.

Frische Vollmilch





## Rindfleisch

Seit über 8000 Jahren werden Rinder als Nutztiere gehalten – zum Arbeiten, für die Milch- und für die Fleischgewinnung. Urahn aller Rinder ist der Aurochse, der einst in Europa lebte. Aus ihm entstanden Hunderte von Rinderarten, doch für die menschliche Ernährung werden lediglich etwa 30 genutzt. Bei den heutigen Züchtungen steht die Leistung im Vordergrund. Es gibt reine Milch- und reine Fleischerassen und solche, die in beiden Bereichen Spitze sind. In Deutschland werden vorwiegend die sogenannten Zweinutzungs- oder Fleischer-Rinder gezogen. Die Haltung der Tiere nimmt wesentlichen Einfluss auf die Fleischqualität. Drei Mastmethoden sind in der Rinderzucht üblich:

### Intensivmast

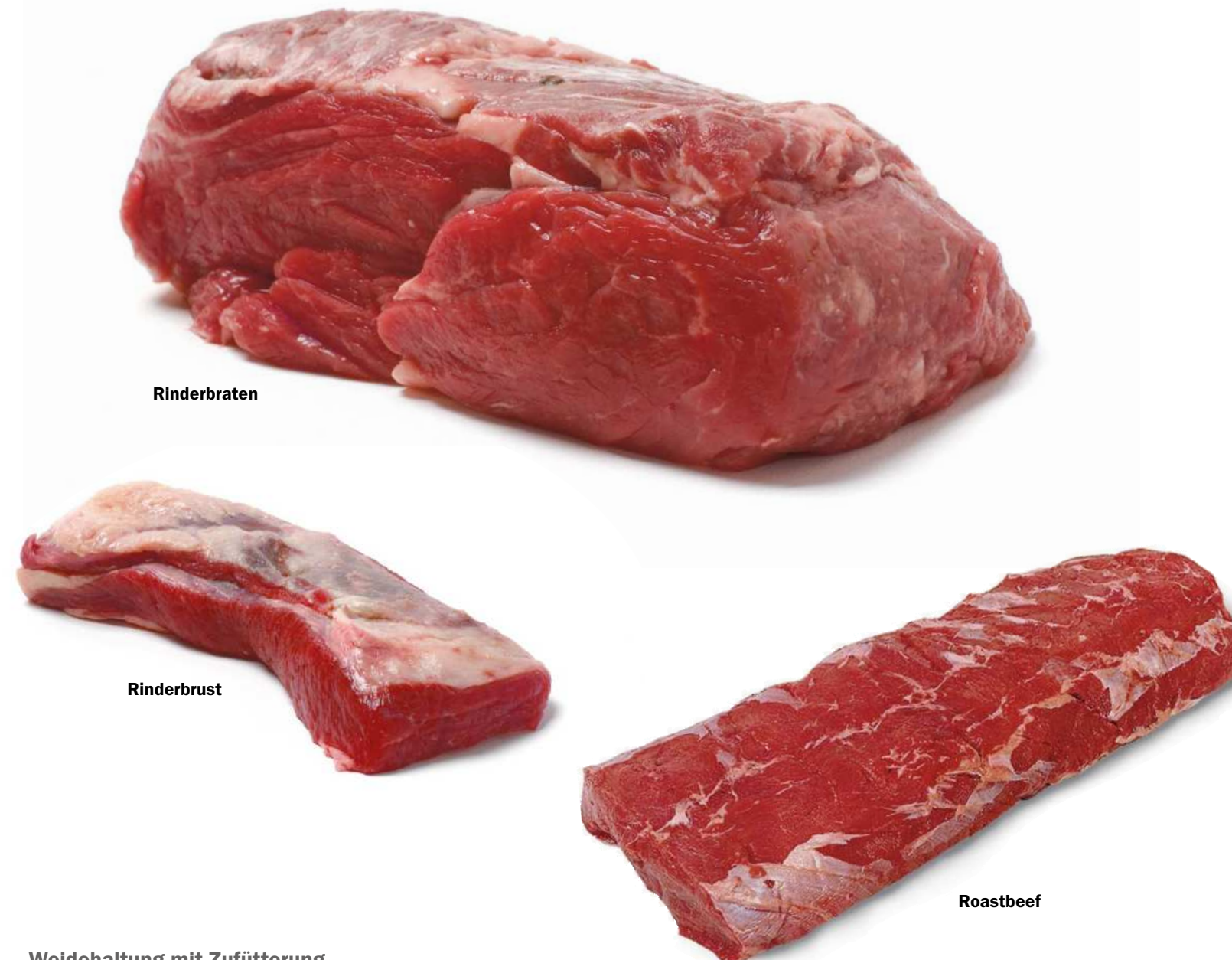
Die Rinder werden ausschließlich im Stall gehalten und mit Silo- und Kraftfutter, Vitaminen und Mineralstoffen ernährt. Die Fütterung ist darauf ausgelegt, dass die Tiere meist schon in gut zehn bis zwölf Monaten das maximale Mastgewicht von 430 bis 600 kg

erreichen. Die Intensivmast erbringt mageres Fleisch, das von Ochsen ist besonders zart und saftig. Speziell für die Intensivmast gezüchtet sind die französischen Charolais-Rinder.

### Weidehaltung

Die Rinder leben fast ausschließlich im Freien. In Argentinien beispielsweise stehen riesige Weideflächen zur Verfügung, aber auch in Großbritannien und einigen afrikanischen Ländern ist die Weidehaltung üblich. Die Tiere liefern hervorragendes, zart marmoriertes Fleisch mit einem relativ geringen Fettgehalt. Typische Rassen sind Herford- und Angus-Rinder. Letztere sieht man auch auf deutschen Weiden immer häufiger.

*Bei argentinischem Rindfleisch kommen Kenner ins Schwärmen. Es ist ausgesprochen zart und schmeckt hervorragend. Kein Wunder, denn die Rinder bewegen sich das ganze Jahr im Freien und haben unendlich viel Weideland zur Verfügung. Sie setzen ohne jeglichen Kraftfutterzusatz genügend Muskelfleisch an. Die Qualitätskontrollen in Argentinien sind sehr streng, denn der größte Teil des Fleisches wird exportiert. Bisher wurde aus diesem Land kein BSE-Fall bekannt.*



### Weidehaltung mit Zufütterung

Die ersten 12 bis 14 Monate ihres Lebens verbringen die Rinder auf der Weide. Dann kommen sie für weitere hundert Tage in eingezäunte Parzellen („food-lots“) im Freien und werden durch Zufütterung auf das Schlachtgewicht gemästet. Das Fleisch dieser Tiere ist stark marmoriert und äußerst geschmackvoll.

*In der Region der japanischen Stadt Kobe wird eine wohl einzigartige Rindermast praktiziert. Die Kobe-Rinder erhalten ein besonderes Kraftfutter auf der Basis von Getreide, Rüben und Kartoffeln. Eine Ration Bier soll den Appetit anregen. Jedes Tier wird täglich ein bis zwei Stunden lang von Hand massiert. Diese Behandlung sorgt dafür, dass sich auf dem Muskelfleisch nur eine dünne Fettschicht bildet. Das Fleisch ist fein und gleichmäßig marmoriert. Die aufwändige Pflege erlaubt es einem Bauern nicht, mehr als fünf bis sechs Rinder zu halten. Doch der Verkauf eines einzigen Tieres im Jahr ernährt die ganze Familie. Kobe-Rinder liefern das teuerste Rindfleisch der Welt.*

Die Fleischqualität ist jedoch nicht nur abhängig von der Herkunft der Rinder, sondern auch von Alter und Geschlecht. Färsen, Ochsen, Jungbullen und Jungkühe liefern sehr unterschiedliches Fleisch:

**Färsen** sind ein bis zwei Jahre alte Kühe, die noch nicht gekalbt haben. Das feinfaserige, leicht marmorierte Fleisch ist kräftig rot, zart und saftig und schmeckt sehr aromatisch.

**Ochsen** sind kastrierte männliche Rinder im Alter von zwei bis drei Jahren. Das Fleisch von Jungochsen schmeckt kräftig, ist feinfaserig, saftig und von feinen Fettadern durchzogen. Weide-Mastochsen liefern festes und besonders herzhaft schmeckendes Fleisch. Es ist rot bis mittelrot und von hellgelben Fettadern durchzogen.

**Jungbullen** sind geschlechtsreife männliche Rinder im Alter von höchstens zwei Jahren. Ihr Fleisch ist hell- bis mittelrot, deutlich gefasert und sehr mager.

**Jungkühe** sind weibliche Rinder, die mit höchstens fünf Jahren und damit spätestens nach dem zweiten Kalben geschlachtet werden. Die Tiere geben dunkelrotes Fleisch mit mittelfeinen Fasern und hellen, stärkeren Fettadern. Je nach Alter des Tieres ist der Geschmack zart bis kräftig.



# NOCH MEHR BRA!NFOOD?

... GIBT ES UNTER  
LZDIREKT-LEARNWELT.DE  
TRAINING.LZDIREKT.DE



In unserem Shop **lzdirekt-lernwelt.de** findest Du noch viel mehr Wissen in gedruckter Form:

- Die **kompletten Markenlehrbrief-Boxen** mit allen aktuellen Markenlehrbriefen
- Nützliche **Basis- und Prüfungstrainer**
- Eine Auswahl an interessanten **Fachbüchern und Nachschlagewerken**

Das E-Learning-Portal **training.lzdirekt.de** für Mitarbeitende im Lebensmitteleinzelhandel ist mit kompakten E-Trainings inklusive Abschlusszertifikaten die perfekte, flexible und interaktive Ergänzung zu den Markenlehrbriefen.

Hier kannst Du jederzeit **kostenlos und ohne Registrierung** Dein Wissen auffrischen: egal ob am PC, Tablet oder Smartphone.

## MEHR WISSEN, BESSER VERKAUFEN.

In der **LZ direkt Lernwelt** bündeln die LZ Medien ihre Weiterbildungsangebote (Digital, Print, Präsenz) für den Lebensmitteleinzelhandel. Praktisches Waren- und Verkaufswissen für Supermarktmitarbeiter – Kaufleute, Marktleiter und Warengruppenverantwortliche.

[lzdirekt-lernwelt.de](http://lzdirekt-lernwelt.de)

[training.lzdirekt.de](http://training.lzdirekt.de)

