



Ratgeber Fleisch

Fleisch ist eine wichtige Quelle für hochwertiges Eiweiß. Dabei gilt, dass je mehr Eiweiß eine Fleischsorte enthält, desto geringer der Fettanteil ist. Fleisch ist wichtig für die Versorgung des Körpers mit Eisen, da der Mensch tierisches Eisen besonders gut verwerten kann.

Fleisch ist sehr sättigend. Durch einen hohen Anteil an Fleisch und Fleischprodukten in der Nahrung kann es jedoch zu einer überhöhten Aufnahme von Fett, Cholesterin, Purinen und Kochsalz kommen.

Fleisch ist ein frisches Produkt, das möglichst am Einkaufstag zubereitet werden sollte. Man kann es kurzfristig auch im Kühlschrank aufbewahren. Es wird ausgepackt und in einer Glas oder Porzellanschüssel, die mit einem Teller abgedeckt wird, in den Kühlschrank gestellt.

Das Fleisch kann auch in einer Marinade eingelegt werden. Es wird dadurch mürber und würziger. Will man Fleisch länger aufbewahren, sollte es eingefroren werden.

In unserem Hofladen werden Sie durch kompetentes Personal bedient und das Fleisch stammt aus eigener Schlachtung.

Es ist von hoher Qualität.