



Schwein gehabt!

Der Deutschen liebstes Fleisch ist immer noch das Schwein. Wir zeigen Ihnen, wie viele feine Scheiben Sie sich vom unterschätzten Klassiker abschneiden können.

60,5 Kilo Fleisch hat im Durchschnitt jeder Deutsche 2008 gegessen und fast zwei Drittel davon war Schweinefleisch. Die Veränderungen zu den Vorjahren sind minimal, das zeigt sehr eindrucksvoll: Feine „Schweinerien“ auf dem Teller haben nichts von ihrer Beliebtheit eingebüßt. Und trotzdem – gerade in leichten, modernen Ernährungskonzepten hat das Schwein eher wenig Glück. Pute und Truthahn laufen ihm den Rang ab, zumindest wenn es um den Status als Fit- und Schlankmacher geht. Deshalb ist es höchste Zeit, für Kotelett & Co. eine Lanze zu brechen, denn Schweinefleisch ist viel besser als sein Ruf.

Schweinefleisch ist bayerische Tradition und Vielfalt zugleich.
Egal ob Sie die klassische Braten-Variante bevorzugen, lieber herzhaft-rustikal

in eine Schweinshaxe beißen, exotische Kombinationen aus der asiatischen Küche wagen oder mit edlen Schinkensorten aus einer Brotzeit ein Gourmet-Essen machen: **Entdecken Sie die gesunde Vielfalt für jeden Tag!**



Qualität in Schweinchenrosa:

Die Farbe zartrosa bis rosarot ist das wichtigste Frischemerkmal. Außerdem erkennen Sie hochwertige Ware am feinfasrigen, möglichst marmorierten Fleisch und festem, weißem Speck.

Saugut und ganz gesund: Drei Fakten über Schweinefleisch

Seit sich das Thema bewusste Ernährung immer mehr in den Köpfen der Verbraucher festsetzt, gerät Schweinefleisch vor allem bei Diät-Aposteln ins Hintertreffen. Zu Unrecht, denn ein feines Schnitzel oder zartes Filet sind viel gesünder, als Sie vielleicht denken.

1 Schlanker als ein Hühnchen Wer sich fettarm ernähren will, muss nicht immer nur aufs liebe Federvieh zurückgreifen. Im Gegenteil: Mageres Schweinefleisch wie z. B. Filet, Nuss oder Schnitzel enthält pro 100 g nur noch ca. 2 g Fett und damit nur halb so viel wie die gleiche Menge Hühnchenfleisch. Natürlich gibt es auch Teilstücke mit höheren Fettgehalten, doch selbst die dicke Rippe z. B. liegt mit bis zu 16 g Fett je 100 g weit unter einer Salami. Für die Gesundheit spielt aber vor allem der hohe Anteil an hochwertigem Eiweiß eine wichtige Rolle. Mit einem Kotelett können Sie je nach Ihrem Körpergewicht schon ca. zwei Drittel des Tagesbedarfs an Eiweiß decken. Es liefert die für den Menschen lebensnotwendigen essentiellen Aminosäuren in einem ausgewogenen Verhältnis und in gut verwertbarer Form.

2 Vitaminbombe für mehr Energie Auch als Vitamin-Lieferant kann sich Schweinefleisch sehen lassen. Kaum ein anderes Lebensmittel enthält mehr Vitamin B1 (Thiamin). Mit einer Portion magerem Schweinefleisch lässt sich bereits der Tagesbedarf

eines Erwachsenen an Vitamin B1 decken. Vitamin B1 erfüllt wichtige Funktionen im Energie- und Kohlenhydratstoffwechsel. Außerdem sorgt es sprichwörtlich für gute Nerven und macht Körper und Geist leistungsfähiger. Auch Vitamin B6 ist hochdosiert enthalten, es fördert unter anderem die Bildung von Antikörpern im Blut, ist also gut fürs Immunsystem. Wie wäre es also zur Abwechslung mit einem leckeren Schnitzel gegen die Erkältung? Schon 150 g genügen, um 40 bis 50 Prozent des Vitamin B6-Tagesbedarfs aufzunehmen.

3 Radikaler Radikalfänger Schweinefleisch ist ein wertvoller Lieferant für lebensnotwendige Mineralstoffe und Spurenelemente. Neben den beachtlichen Mengen an gut verfügbarem Eisen enthält es viel Selen. Dieses besondere Spurenelement ist wichtig für die Funktion der Schilddrüse und „fängt“ als Antioxidans freie Radikale. Das schützt die Zellen in unserem Körper und hilft dadurch, vielen Krankheiten vorzubeugen.



In der Mischung liegt Würze

Unsere fein komponierte, hausgemachte Gewürzmischung ist ideal für Schweinebraten und viele andere Gerichte mit Schweinefleisch. Mit Muskat, Kardamom und 7 weiteren Gewürzen.

Was vom Schweinderl hätten S' denn gern?

Schweinehals

Eignet sich gut für Schaschlik, Gulasch und Eintöpfe, auch hervorragend zum Grillen, bekannt als Halsgrat.

Schulter

Eignet sich für Gulasch und saftigen Krustenbraten mit rörscher Kruste.

Schweinebacke

Ergibt, mit etwas Suppengemüse in Malzbier geschmort, einen zarten, saftigen Braten.

Schweinshaxe

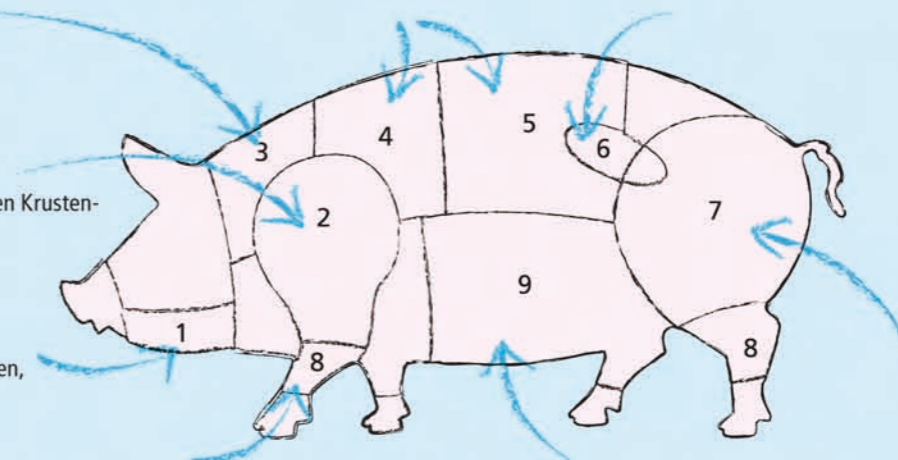
Der bayerische Klassiker. Mit Sauerkraut und Kartoffelknödel serviert gehört er auf (fast) jeden Festtagstisch.

Kotelettes/Lende

Eignet sich besonders gut zum Grillen. Als Lende bezeichnet man Kotelett ohne Knochen, schonend gegart eignet sich die Lende gut für einen mageren Schweinebraten.

Schweinefilet

Besteht aus Filetkopf, Mittelteil und Filetspitze und gilt als das wertvollste Stück vom Schwein.



Schweinebauch/Wammerl

Wird gerne zum Grillen verwendet, lässt sich aber auch wunderbar als gefüllter Braten zubereiten.

Schlegel

Für zarte Schnitzel und magere Schweinebraten.

Beste Stücke

- 1 Backe
- 2 Schulter
- 3 Hals/Kamm
- 4 Kotelett (langes Karree)
- 5 Kotelett (kurzes Karree)
- 6 Filet
- 7 Schlegel
- 8 Haxe
- 9 Wammerl