

FLEISCHGENUSS:

Gesund & gut.

Fleisch ist ein hochwertiges Lebensmittel. Es ist reich an wertvollen Nährstoffen wie Eiweiß, Vitaminen und Spurenelementen. Je nach Sorte spielen hier B-Vitamine, Eisen und Zink eine Rolle. Das macht



Fleisch zu einem wichtigen Baustein für eine ausgewogene Ernährung - einerseits ...

Auf der anderen Seite stehen die Auswirkungen unseres Essverhaltens auf Natur und Umwelt: Fleischkonsum verbraucht Ressourcen und ist für Treibhausgasemissionen verantwortlich. Zum Glück ist das kein unlösbares Dilemma und nachhaltige

Ernährung funktioniert ohne Verzicht: Wer tierische Produkte maßvoll und bewusst auswählt und darauf achtet, woher sie kommen, kann weiterhin unbeschwert Fleischgerichte genießen.

Vielfalt nutzen

Beim Fleisch werden die Edelstücke immer beliebter, während andere Teile kaum noch gefragt sind. Viele kaufen nur noch ausgewählte Stücke wie Steak, Schnitzel und Filet. Übrig bleibt ein Großteil des Tieres. Im Sinne der Nachhaltigkeit und aus Respekt vor dem Tier ist es gut, auch mal zu den weniger beliebten (und oft günstigeren) Teilen zu greifen. Das ist auch kulinarisch ein Gewinn: Lange und langsam geschmorte Schweinebäckchen werden saftig und zart, Ochsenchwanz und Beinscheiben geben Suppen ein feines Aroma und Innereien richtig zubereitet sind wahre Delikatessen.



GEPRÜFTE QUALITÄT HESSEN

Das Siegel für gesicherte Qualität aus der Region



- Sicherheit** Regelmäßige, neutrale und lückenlose Kontrolle der Lieferkette.
- Qualität** Hohe Standards für die Erzeugung, Verarbeitung und Vermarktung.
- Transparenz** Nachvollziehbare hessische Herkunft - vom Landwirt bis zur Ladentheke.

Lebensmittel aus Hessen für Hessen

Wer regionale Lebensmittel kaufen möchte, ist oft unsicher, worauf es bei Regionalität ankommt. Der Begriff ist nicht geschützt. Ein Produkt aus der Region mag in der Gegend hergestellt worden sein, die Zutaten können jedoch von überall herkommen. Um Transparenz zu schaffen, gibt es das offizielle Qualitätszeichen des Landes „Geprüfte Qualität Hessen“.

Das Siegel garantiert eine nachvollziehbare heimische Herkunft und eine kontrollierte Qualität von Lebensmitteln. Damit ein Produkt das Zeichen tragen darf, muss die gesamte Wertschöpfungskette von unabhängigen Kontrollstellen geprüft sein. Nur so ist nachvollziehbar, woher ein Erzeugnis kommt und unter welchen Bedingungen es verarbeitet wurde - von der Erzeugung bis zur Ladentheke.

Sie wollen mehr über heimische Produkte in und aus Hessen wissen? Informationen gibt es bei:



MGH Gutes aus Hessen GmbH
Siemensstraße 5
61191 Rosbach vor der Höhe
info@gutes-aus-hessen.de

www.gutes-aus-hessen.de
Facebook: GutesAusHessen
Instagram: gutesaushessen.de

www.gutes-aus-hessen.de



FLEISCH IST NICHT GLEICH FLEISCH



www.gutes-aus-hessen.de

FLEISCH AUS HESSEN:

Qualität aus der Metzgerei.

Woher stammt das Fleisch? Wo und wie haben die Tiere gelebt? Wo wurden sie geschlachtet? Wer Wert auf eine nachhaltige Ernährung legt, sollte beim Fleischkauf all diese Fragen stellen und dann eine Entscheidung treffen. In der Metzgerei liegt das Fleisch nicht anonym in der Kühltruhe. Hier steht kompetentes Fachpersonal hinter der Theke, das nicht nur über Zubereitungsmöglichkeiten berät und viele Sonderwünsche erfüllen kann, sondern auch fachkundig über Herkunft und Haltung Auskunft gibt. Ein guter Metzger unterhält sich gerne darüber, woher das Fleisch stammt bzw. von welchem hessischen Hof er seine Tiere bezieht.



Qualität aus der Region

Regionale Fleisch- und Wurstwaren von Tieren, die unter kontrollierten Bedingungen gehalten wurden, sind die richtige Wahl. In Hessen gibt es sie in Metzgereien und im Lebensmitteleinzelhandel mit dem Siegel "Geprüfte Qualität Hessen". Das Qualitäts- und Herkunftszeichen des Landes garantiert sowohl die regionale Herkunft der Tiere als auch die regionale Schlachtung und Verarbeitung. Darüber hinaus steht das Siegel für Qualität und Sicherheit. Zusätzlich zur Herkunft sind Standards definiert, die über den gesetzlichen Richtlinien liegen und die von unabhängigen Kontrollstellen überprüft werden. So sind z. B. Futtermittel und Haltung reglementiert und die Länge der Tiertransporte auf maximal vier Stunden begrenzt.

GEBRATENES FLANKSTEAK AUF LANDBROT MIT HANDKÄS & APFEL- ZWIEBEL-CHUTNEY

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Kochzeit: 90 Minuten

Zutaten für 4 Personen:

Apfel-Zwiebel-Chutney: 1 rotschaliger Apfel, 2 rote Zwiebeln, 2 EL Rapsöl, 2 EL Zucker, 4 EL Apfelessig, 75ml Apfelsaft, Salz, Pfeffer
Flanksteak: 2 EL Rapsöl, 400g Flanksteak, Salz, Pfeffer
Belag: 4 Stengel Petersilie, 200g Handkäse, 8 Scheiben Landbrot, 4 EL körniger Senf, 4 EL Mayonnaise

Zubereitung:

Für das Apfel-Zwiebel-Chutney: Apfel halbieren, entkernen und fein würfeln. Zwiebel schälen, halbieren und in Ringe schneiden. Rapsöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Apfel darin für 2-3 Minuten glasig andünsten. Zucker hinzugeben und mit Apfelessig und Apfelsaft ablöschen. Zugedeckt bei kleiner Hitze 20 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Chutney in ein sauberes Glas füllen und bis zur Verwendung im Kühlschrank lagern.

Für das Flanksteak: Backofen auf 130°C Ober-Unterhitze vorheizen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Flanksteak darin von beiden Seiten 2 Minuten scharf anbraten. Steak anschließend direkt in eine ofenfeste Form legen und im heißen Backofen 10-15 Minuten Medium garen. Für Medium braucht es eine Kerntemperatur von 55°C, hierfür am besten ein Backofenthermometer verwenden. Steak im Anschluss 3 Minuten ruhen lassen, bevor es angeschnitten wird, damit beim Anschnitt weniger Fleischsaft austritt. Mit Salz und Pfeffer würzen und in Streifen schneiden.

BUNTE GEMÜSESUPPE MIT DICKER RIPPE

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Kochzeit: 80 Minuten

Zutaten für 4 Personen:

1 kg dicke Rippe vom Schwein, in Stücken, Salz, Pfeffer, 2 EL Rapsöl, 1,2l Gemüsebrühe 1/2 Bund Petersilie, 500g Kartoffeln, 4 Karotten, 1/2 Bund Petersilie, 300g Erbsen

Zubereitung:

Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Fleisch waschen und mit einem Küchenkrepp abtupfen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Rapsöl in einem Topf erhitzen. Dicke Rippe von allen Seiten kräftig anbraten. Zwiebeln hinzugeben und kurz mit anrösten. Mit 600ml Brühe aufgießen und zum Kochen bringen. Zugedeckt bei kleiner Hitze 1 Stunde köcheln lassen. Kartoffeln und Karotten schälen und würfeln. Petersilie grob hacken. Brühe anschließend durch ein Sieb gießen und die Brühe zurück in den Topf geben. Mit der restlichen Gemüsebrühe (600 ml) aufkochen lassen. Dicke Rippe, Kartoffeln und Karotten hinzugeben und bei mittlerer Hitze 15 - 20 Minuten köcheln lassen. 5 Minuten vor Garzeitende die Erbsen hinzugeben. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Petersilie bestreut servieren und genießen.