

DAS FLEISCH UND SEIN URSPRUNG

Das Fleisch ist ein sehr bedeutungsvoller Nährstoff. Fleisch ist eine Zusammensetzung aus verschiedenen Geweben (Muskelgewebe, Zellgewebe, Nervengewebe ... und Wasser). Das Fleisch enthält auch einige lebenswichtige Aminosäuren aus denen die Eiweißstoffe gebaut sind.



Fleisch hat viel Wasser (75 %), Eiweißstoffe (21,5 %), Vitamine, Kohlehydrate Minerale und Fette (2,5 %). Die Leute essen viel Fleisch, auch zuriel, was auch schaden kann. Das Fleisch kommt hauptsächlich von Haustieren.



FLEISCHSORTEN



- das Schweinefleisch
- das Rindfleisch
- das Kalbfleisch
- das Lammfleisch
- das Geflügel
- das Wildfleisch
- die Fische - Meeresfrüchte

Jede Fleischsorte hat ihre Vorzüge und Schwächen. Das Schweinefleisch ist zu fett, das Rindfleisch und das Kalbfleisch sind zu mager, das Wildfleisch ist zu teuer.



FLEISCHGERICHTE



Wir haben viele Fleischgerichte. Sie sind gekocht, gebraten, gegrillt und gebacken oder ungekocht und geräuchert. Hier sind kalte und warme Gerichte:

a) Die kalte Gerichte:

- das Schinken,
- der Aufschnitt,
- die Salami,
- die Wurst.

Diese Speisen sind in vielen Kombinationen mit, zum Beispiel, Käse, Brot und Gemüse (Paprika, Gurken, Tomaten,...). Das sind Vorspeisen.

b) Die Hauptgerichte (sie sind warm):

- das Schnitzel,
- das Hähnchen,
- das Steak,
- das Kotelett,
- die Bratwurst,
- der Schweinebraten.



Das Fleisch in Hauptgerichten ist oft in Kombination mit vielen Beilagen: Nudeln, Kartoffeln, Reis und Salat.