

Fleisch und Wurst

achtsamer Genuss mit Qualität

Fleisch- und Wurstwaren sind bedeutende Bestandteile unserer Ernährung. Sie liefern neben hochwertigem Eiweiß und wichtigen B-Vitaminen vor allem die Mineralstoffe Eisen, Zink und Selen. Ernährung sollte abwechslungsreich sein und nicht täglich Fleisch enthalten.

Fleischwaren

Hierzulande werden am häufigsten Schweine- (ca. 50 %), Geflügel- (ca. 20 %) und Rindfleisch (ca. 14 %) verzehrt. Ergänzt wird die Auswahl durch Kalbs-, Lamm- und Wildfleisch.



Lebensmittel sind wertvoll – Tipps zur Lagerung von Fleisch:

- möglichst kurzer und gekühlter Transport
- gut eingepackt an der kältesten Stelle im Kühlschrank aufbewahren
- für längere Aufbewahrung luftdicht einfrieren

Wurstwaren

In Deutschland werden etwa 1500 Wurstsorten produziert. Man unterscheidet zwischen Roh-, Koch- und Brühwurst.



Wurstspezialitäten:

Kamenzer Würstchen
(geschützte Bezeichnung)



Knackwurst
mit festem Biss und
würzigem Aroma

Leberwurst



magere und durchwach-
sene Fleischteile, Leber,
Schweinemaschen und
Zwiebeln

Knacker



Rind- und Schweine-
fleisch, Salz, Pfeffer,
Kümmel, Knoblauch
in Schweinsdarm

Leberkäse



Brühwurst aus Schweine-
fleisch, Schweinespeck,
Schweineleber, Gewürzen
und Salz

Gefördert durch



Freistaat
SACHSEN

Ernährungs- und Kräuterzentrum des Christlich-Sozialen Bildungswerkes Sachsen e.V. im Kloster St. Marienstern in Panschwitz Kuckau

www.ekz-marienstern.de

Die Erstellung der Schautafel erfolgte mit freundlicher Unterstützung des Sächsischen Staatsministeriums für Umwelt und Landwirtschaft.
Fotoquelle: CSB, Fotolia (karepa, monticellllo) und SMUL, Fotograf: Herr Michael Bader (Foto: Leberkäse)