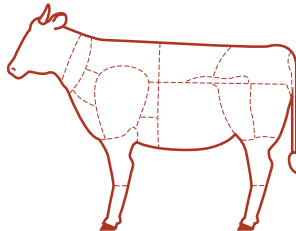


Daniel Wiechmann und no.parking

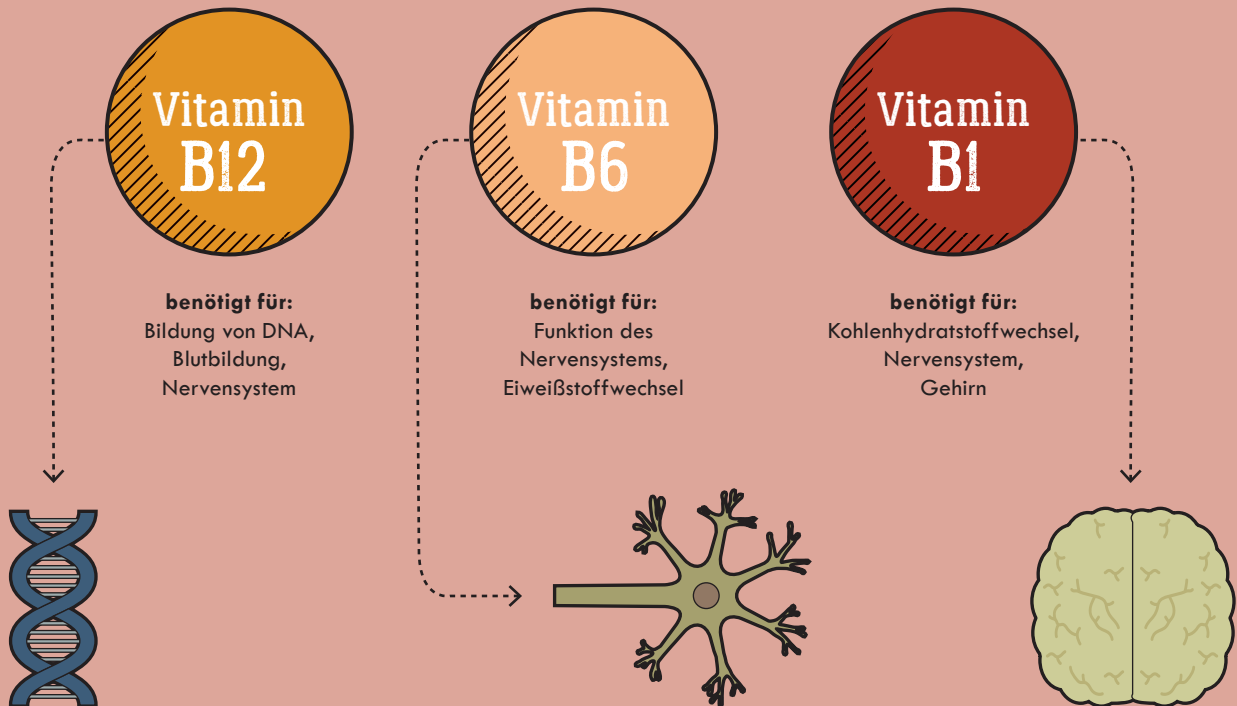
ALLES ÜBER FLEISCH IN INFOGRAFIKEN



riva

© des Titels »Alles über Fleisch in Infografiken« (ISBN 978-3-86883-924-1)
2017 by riva Verlag, Münchener Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter <http://www.rivaverlag.de>

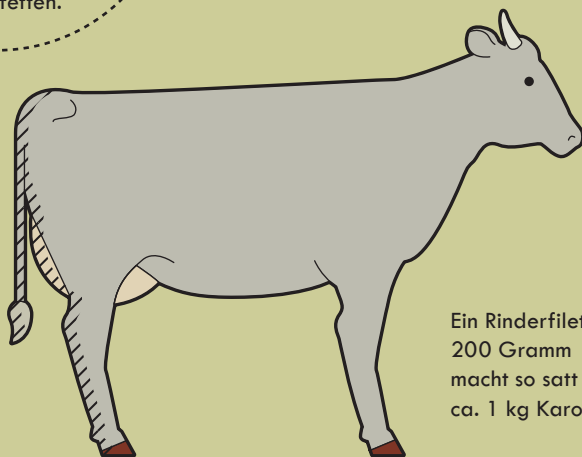
Die Nährstoffe im Fleisch (und was sie bewirken)





RIND

Enthält kaum Fett. Hilft dank viel Vitamin B12 beim Aufbau von Zellkernen. Das im Rindfleisch enthaltene Niacin fördert den Auf- und Abbau von Körperfetten.



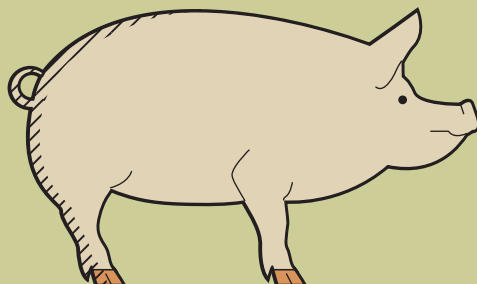
Ein Rinderfilet à 200 Gramm macht so satt wie ca. 1 kg Karotten

Nährstoff / Brennwert je 100 g

121/507 kcal/kJ	2,1 mg	5 µg
Kalorien	Eisen	Vitamin B12
19 g	4,3 mg	50 g
Protein	Zink	Wasser
ab 3 g	5,4 µg	
Fett	Selen	

SCHWEIN

Ist besonders reich an Eisen, Zink und Selen. Unterstützt den Sauerstofftransport im Körper und das Immunsystem.



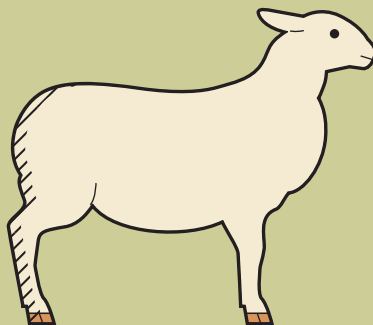
105/443 kcal/kJ	2,5 mg	2 µg
Kalorien	Eisen	Vitamin B12
22 g	2,4 mg	60,7 g
Protein	Zink	Wasser
ab 1,9 g	12 µg	
Fett	Selen	

Die durchschnittlichen Nährwerte



LAMM

Beugt dank viel Vitamin B3 Konzentrations- und Schlafstörungen vor.



117/491
kcal/kJ

Kalorien

1,6 mg

Eisen

2,7 µg

Vitamin B12

20,8 g

Protein

2,9 mg

Zink

56 g

Wasser

ab 3,7 g

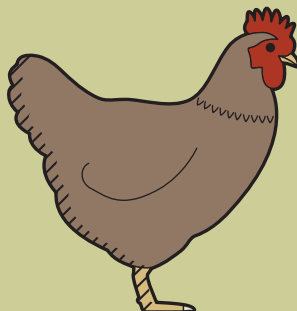
Fett

4,1 µg

Selen

HUHN

Liefert besonders leicht verdauliches hochwertiges Eiweiß, ideal für den Aufbau und die Instandsetzung unseres Organismus. Auch geeignet bei Magen- und Darmerkrankungen.



145/607
kcal/kJ

Kalorien

1,1 mg

Eisen

0,4 µg

Vitamin B12

22,2 g

Protein

1 mg

Zink

74,6 g

Wasser

ab 6,2 g

Fett

6,2 µg

Selen

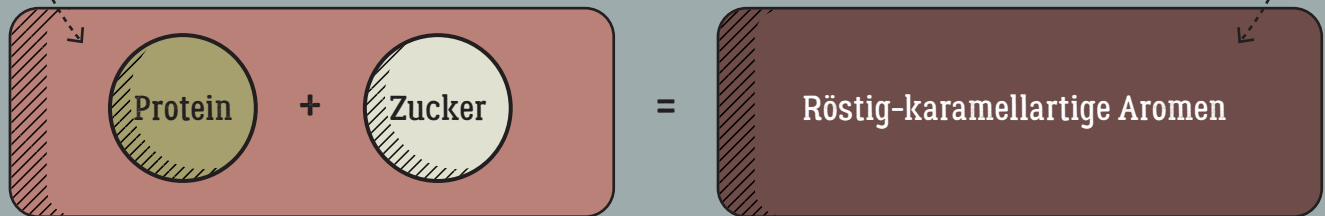
Warum Fleisch so gut schmeckt

DIE MAILLARD-REAKTION

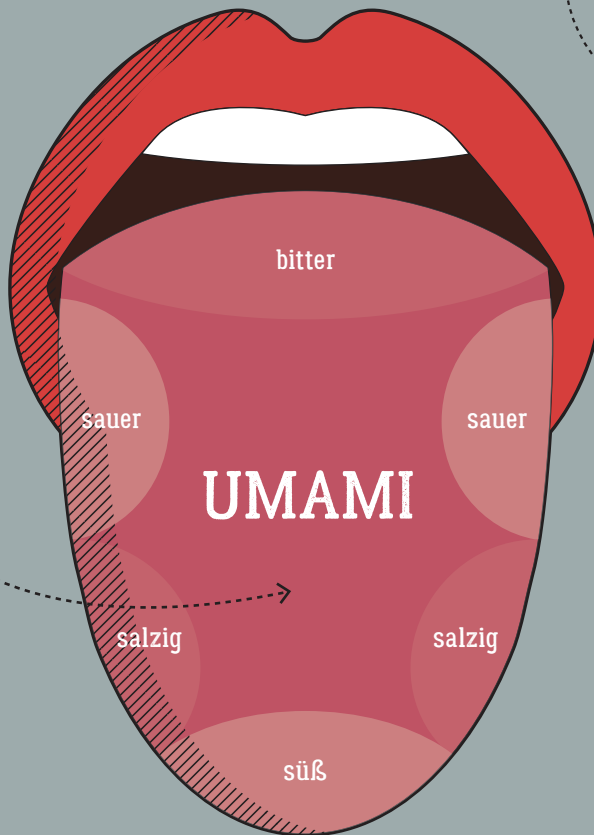
Verantwortlich für den typischen
Fleischgeschmack nach dem Garen ist
die sogenannte Maillard-Reaktion.
Sie wurde Anfang des 20. Jahrhunderts
von Louis Maillard, einem französischen
Lebensmittelchemiker, erstmals
beschrieben.

Reduzierte Zucker
und Nukleotide reagieren
bei einer bestimmten
Temperatur mit freien
Aminosäuren (aus dem
Fleischeiweiß) und Peptiden
(natürlichen Geschmacks-
verstärkern).

Das Ergebnis:
Das Fleisch wird braun
und es bilden sich die
unverkennbaren
röstig-karamellartigen
Aromen.



Umami ist die fünfte
Geschmacksrichtung
neben süß, sauer,
salzig und bitter.

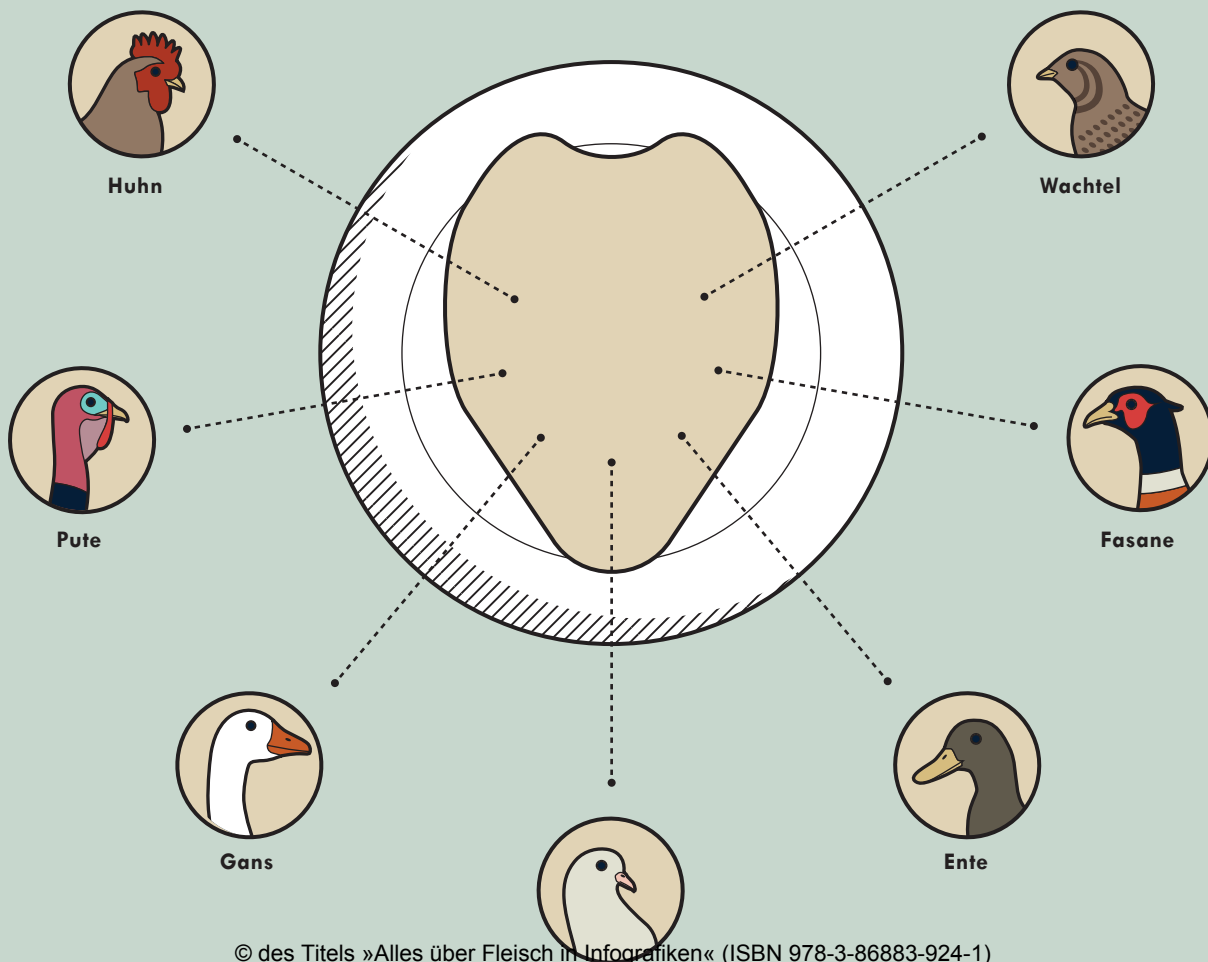


Die freien
Aminosäuren und
Peptide entstehen
vor allem während
der Reifung des
Fleisches.

Je länger Fleisch
Zeit hat zu reifen, desto
besser schmeckt es also.
Die Maillard-Reaktion läuft
übrigens nicht nur beim Grillen
vom Fleisch ab, sondern z. B.
auch beim Rösten von
Kaffee oder beim
Backen von Brot.

Was die Fleischfarbe verrät

WEIßES FLEISCH



ROTES FLEISCH

Es gibt rotes und weißes Fleisch. Der sichtbare Farbunterschied entsteht durch den unterschiedlichen Myoglobingehalt in den Muskelzellen. Myoglobin ist ein eisenhaltiger Farbstoff. In der Regel ist rotes Fleisch fetthaltiger als weißes.

