

10 TIPPS FÜR EINKAUF UND ZUBEREITUNG

1. ZARTES ROSAFARBENES FLEISCH SIGNALISIERT FRISCHE

Zart rosafarbenes Fleisch ist ein gutes Anzeichen dafür, dass das Geflügel frisch ist. Das Brustfleisch ist in der Regel etwas heller. Keulen, Schenkel und Flügel können durchaus etwas dunkler sein. Weist das Fleisch graue Stellen oder Flecken auf, ist Vorsicht geboten.

2. ACHTEN SIE AUF DIE FLEISCHOBERFLÄCHE

Frisches Geflügel sollte eine geschlossene Oberfläche aufweisen und sich fest anfühlen. Schmieriges oder schwammiges Geflügelfleisch ist nicht mehr zum Verzehr geeignet. Das sollten Sie umgehend entsorgen.

3. AUCH DER GERUCH GIBT WICHTIGE HINWEISE

Frisches Geflügel hat einen ganz dezenten, nicht unangenehmen Geruch. Riecht das Fleisch süßlich oder verströmt es andere unangenehme Gerüche (z. B. modrig oder nach Ammoniak), sollten Sie es nicht mehr verzehren.

4. DAS VERBRAUCHSDATUM IST WICHTIG

Geflügel sollten Sie immer am Tag des Einkaufs verbrauchen und nicht lange aufbewahren. Auf keinen Fall sollten Sie Geflügel nach Ablauf des Verbrauchsdatums verzehren.

5. GEFLÜGEL MUSS IMMER GUT GEKÜHLT WERDEN

Ganz wichtig für eine einwandfreie Geflügelqualität ist eine geschlossene Kühlkette. Das Fleisch sollte auch beim Transport zu Ihnen nach Hause keinen Temperaturen von mehr als 4° C ausgesetzt werden. Nehmen Sie daher am besten eine Kühltasche zum Geflügeleinkauf mit.

6. GEFLÜGEL NICHT WASCHEN

Geflügel ist ein Naturprodukt, auf dem sich leider auch Keime befinden können. Sie sollten daher Geflügel nicht waschen, damit mögliche Keime sich nicht mit dem Spritzwasser in Ihrer Küche verteilen. Es reicht, das Fleisch mit Küchenpapier abzutupfen und anschließend vollständig durchzugaren. Bei Hitze sterben Keime und Bakterien ab.

7. AUF KÜCHENHYGIENE ACHTEN

Schneiden Sie niemals weitere Zutaten wie z. B. Gemüse oder Salat auf demselben Brett oder mit demselben Messer, mit dem Sie zuvor rohes Geflügel zerteilt haben. Messer und Arbeitsflächen, die mit rohem Geflügel in Berührung kommen, sollten Sie sofort mit warmen Wasser und Spülmittel reinigen. Auch Hände waschen nicht vergessen, vor allem, bevor Sie andere Zutaten verarbeiten.

8. GEFLÜGEL NIE ROH VERZEHREN

Mögliche Keime sterben bei Temperaturen von 70° C vollständig ab. Daher ist es wichtig, Geflügel immer auf mindestens 70 Grad zu erhitzen und gut durchzugaren. Geflügel sollten Sie niemals roh oder medium zu verzehren. Tiefgefrorenes Geflügel vor der Zubereitung am besten im Kühlschrank langsam auftauen und das Tauwasser weggießen.

9. SUPER, WENN GEFLÜGEL AUS DEUTSCHLAND KOMMT

Geflügel aus Deutschland garantiert Ihnen hohe Standards hinsichtlich Qualität, Tierwohl und Nachhaltigkeit. Ein großer Teil unseres deutschen Geflügels wird von landwirtschaftlichen Familienbetrieben aufgezogen. Dort engagieren sich tagtäglich Landwirtinnen und Landwirte genau wie wir für das Wohlergehen der Tiere, für gesunde Produkte und zufriedene Verbraucher. Und noch etwas ist wichtig: Geflügel aus Deutschland garantiert kürzere Transportwege und schont damit die Umwelt. Achten Sie beim Einkauf auf die Herkunft und fragen Sie auch in Restaurants einmal nach, woher das Geflügel stammt.

10. GEFLÜGEL IST WERTVOLL

Geflügel versorgt Sie mit vielen Nährstoffen. Es enthält viel Eiweiß und dazu noch viele wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Durch seinen geringen Fettgehalt ist es ideal für eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Das meiste Fett sitzt beim Geflügel übrigens direkt unter der Haut. Wenn Sie es besonders fettarm mögen, sollten Sie die Haut einfach entfernen.