

# Verbraucher konkret

• Themenheft der VERBRAUCHER INITIATIVE e. V.

## BASISWISSEN FLEISCH



Informieren.  
Motivieren.  
Gestalten.

Bundesverband  
**Die Verbraucher**  
Initiative e.V.

KENNZEICHNUNG & QUALITÄT | FLEISCH IN DER KÜCHE | TIERWOHL-  
STANDARDS IM VERGLEICH | FLEISCH LAGERN & ZUBEREITEN | WILD & CO.

ab 4,17 Euro/Monat

# Unterstützer werden

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. ist der 1985 gegründete Bundesverband kritischer Verbraucherinnen und Verbraucher. Schwerpunkt ist die ökologische, gesundheitliche und soziale Verbraucherarbeit. Sie können unsere Arbeit als Mitglied unterstützen und unsere vielfältigen Leistungen nutzen. Dafür bieten wir verschiedene Mitgliedschaften an.

Die **Vollmitgliedschaft** umfasst u. a. die Beratung durch Referenten und Rechtsanwälte, den Bezug unseres Mitgliedermagazins, den kostenlosen einmaligen Bezug von derzeit rund 100 Broschüren und kostenfreie Downloads verbandseigener Publikationen sowie Preisvorteile bei der mehrmaligen Bestellung unserer Ratgeber.

Bei der **Fördermitgliedschaft (online)** läuft der Kontakt nur online. Sie erhalten eine Beratung per E-Mail und regelmäßig unsere Mitgliederzeitschrift. Sie können einmalig rund 100 Broschüren als pdf-Datei abrufen.

Details zum Verband und den Mitgliedschaften unter [www.verbraucher.org](http://www.verbraucher.org).

Ich habe mich für folgende Unterstützung der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. entschieden:

- Vollmitgliedschaft**  
mindestens 80,00 Euro/Jahr, erm. 60,00 Euro/Jahr
- Fördermitgliedschaft (online)**  
mindestens 50,00 Euro/Jahr

Die Beiträge für die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. sind steuerlich absetzbar, da wir als gemeinnützig anerkannt sind.

Mein Beitrag beträgt  Euro im Jahr.

Vorname/Name

Straße

PLZ/Ort

E-Mail

Datum/Unterschrift

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.  
Berliner Allee 105, 13088 Berlin  
Tel.: 030/53 60 73 3, Fax: 53 60 73 45  
[mail@verbraucher.org](mailto:mail@verbraucher.org)

Bundesverband

Die Verbraucher Initiative e.V.

Informieren.  
Motivieren.  
Gestalten.



## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

*das Thema Fleisch und die Bedingungen, unter denen Nutztiere gehalten werden, werden derzeit intensiv diskutiert. Verbraucher und Fachleute sind sich einig, dass sich für die Millionen Tiere in den Ställen etwas verbessern muss. Unabhängig von politischen Regelungen kann jeder für sich entscheiden, ob, wie viel und welches Fleisch er essen möchte. Weniger, aber qualitativ hochwertiges Fleisch aus tiergerechter Haltung ist ein Weg, Genuss, Umwelt und Tierschutz zu verbinden. Verschiedene Kennzeichnungssysteme bieten eine Orientierung beim Kauf.*

*Um mehr Wertschätzung von Schlachttieren geht es bei der Idee, nicht nur „Sahnestücke“ wie Filet oder Steak zu verzehren, sondern auch aus anderen Teilen wohlschmeckende Gerichte zu kochen. „From nose to tail“ - von der Nase bis zum Schwanz - nennt sich der Trend.*

*Dass wir Fleisch aus dem Labor (In-Vitro-Fleisch) auf dem Teller haben, kann in einigen Jahren Realität werden. Es wird aus Muskelstammzellen hergestellt, die mittels Biopsien gewonnen werden. Die Forschung läuft auf Hochtouren. Doch Fleisch bewusster und nachhaltiger zu konsumieren, das geht schon jetzt. Anregungen finden Sie in diesem Themenheft.*

*Eine informative Lektüre wünscht Ihnen Ihre*

*Alexandra Borchard-Becker  
Ernährungswissenschaftlerin  
Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.*

• **IMPRESSUM** | Verbraucher konkret, Oktober 2018 | ISSN 1435-3547 | „Basiswissen Fleisch“ - Themenheft der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. • **Redaktionsanschrift:** Berliner Allee 105, 13088 Berlin, Tel. 030/53 60 73-3, Fax 030/53 60 3-45, [mail@verbraucher.org](mailto:mail@verbraucher.org), [www.verbraucher.org](http://www.verbraucher.org) | **Konzept & Text:** Georg Abel (V.i.S.d.P.), Alexandra Borchard-Becker | **Fotos:** iStock | **Papier:** Diese Broschüre wurde auf Circle matt white gedruckt und erfüllt die Kriterien des Blauen Engels. **Hinweis:** Wenn im Text z.B. vom „Verbraucher“ die Rede ist, ist dies ein Zugeständnis an die Flüssigkeit der Sprache, gemeint sind natürlich alle Verbraucherinnen und Verbraucher. | Nachdruck und Vervielfältigungen, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Herausgebers und Quellenangabe. | Die einmalige Anforderung der Themenhefte ist im Mitgliedsbeitrag der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. (80,00 Euro/Jahr, ermäßigt 60,00 Euro/Jahr, online 50,00 Euro/Jahr) enthalten. Einzelverkaufspreis für Nichtmitglieder: 2,00 Euro zzgl. Versand (abhängig vom Umfang der Bestellung).

## EINE FRAGE DER MENGE



**Weniger Fleisch zu essen liegt seit Jahren im Trend. Trotzdem wandert in Deutschlands Haushalten insgesamt immer noch zu viel davon auf die Teller. Ernährungs-, Gesundheits- und Umweltexperten raten zu maßvollem und bewusstem Genuss.**

Rund 60 Kilogramm Fleisch verspeist jeder Einwohner hierzulande im Durchschnitt pro Jahr, Wurstwaren eingerechnet. Davon entfallen 36 Kilogramm auf Schweine-, knapp 13 Kilogramm auf Geflügel- und etwa 10 Kilogramm auf Rind- und Kalbfleisch. Den Rest teilen sich Schaf- und Ziegenfleisch, Innereien und andere Fleischarten. Vor 20 Jahren waren es noch knapp 70 Kilogramm

pro Kopf und Jahr, seitdem ist der Verzehr rückläufig. Auch die Präferenzen verändern sich: Inzwischen kommt mehr Geflügel, dafür aber weniger Schwein auf den Tisch.

### WENIGER IST MEHR

Mit über einem Kilogramm Fleisch pro Woche liegt der Verzehr doppelt bis dreimal so hoch wie von Ernährungsexperten empfohlen. So rät die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), es bei 300 bis 600 Gramm Fleisch und Wurstwaren in der Woche zu belassen. Das entspricht jeweils zwei bis drei Portionen Fleisch und Wurst. Eine Portion Fleisch umfasst ca. 100 bis 150 Gramm und eine Portion Wurst ca. 25 bis 30 Gramm, je nach Sorte also ein bis zwei Scheiben.

In die gleiche Richtung gehen die Empfehlungen in der Ernährungspyramide des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE), die eine Portion an Fleisch, Wurst, Fisch oder Ei pro Tag angeben. Eine Portion entspricht der Menge, die auf einen Handteller bzw. in eine Hand passt.

### LIEBER WEISS ALS ROT

Viel rotes Fleisch von Rind, Schwein oder Lamm und daraus hergestellten Wurstwaren zu essen kann Darmkrebs fördern. Ein solcher Zusammenhang ist bei weißem Geflügelfleisch bisher nicht bekannt. Auch unter nachhaltigen Aspekten hat es Vorteile: Weißes Fleisch wird, in Maßen genossen, als weniger klimaschädlich eingestuft als rotes.

## ÜBER DEN TELLERRAND HINAUS

Die Produktion von Fleisch ist bekanntermaßen eine bedeutende Quelle für klimawirksame Gase und wirkt sich nachteilig auf die Umwelt aus. Für den Anbau von Futtermitteln werden große Mengen an wertvollen Ressourcen wie Wasser und Boden verbraucht. Chemisch-synthetische Dünge- und Pflanzenschutzmittel belasten Mensch und Natur gleichermaßen. Um den Bedarf an neuen Ackerflächen zu decken, werden ökologisch wertvolle Waldflächen gerodet. Kleinbauern in Afrika, Asien, Südamerika und anderen Teilen der Welt werden von dem Land vertrieben, das sie bewirtschaften und das ihnen als Lebensgrundlage dient. Armut und Hunger sind die Folgen.

Für zusätzliche Probleme sorgt der Export von Fleischteilen beispielsweise nach Afrika, die hierzulande weniger geschätzt werden, wie Hähnchenflügel,- beine und Innereien. Das billige Fleisch aus Europa zerstört die heimischen Märkte, bedroht und vernichtet die Existenzen der einheimischen Bauern.

In vielen Ländern der Welt gehören Insekten zur täglichen Kost. Sie sind nährstoffreich, umwelt- und ressourcenschonender zu produzieren als Fleisch und könnten einen Beitrag zur Ernährungssicherung der wachsenden Weltbevölkerung leisten. Wer probieren möchte, wird in einigen Online-Shops oder Restaurants fündig. Ob sie aber als Fleischalternative ihren Weg in die Supermarktregale finden, bleibt abzuwarten. Zwar können sie als neuartige Lebensmittel zugelassen werden, gebraucht werden sie jedoch nicht. Unsere Eiweißversorgung kann ohne Fleisch und ohne Insekten sichergestellt werden. Zudem sind noch viele Fragen offen, z. B. zu gesundheitlichen Aspekten. Diskutiert wird außerdem ihr Einsatz als Futtermittel in der Tiermast.

## WAS DRIN STECKT

Fleisch ist eine gute Quelle für die Spurenelemente Eisen, Zink und Selen sowie für Vitamin B 12. Sie sind lebensnotwendig (essenziell). Darüberhinaus liefert es hochwertiges Eiweiß.

An gesundheitlich weniger vorteilhaften Stoffen enthalten Fleisch und vor allem Wurst je nach Sorte oftmals reichlich Fett mit einem hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren und Cholesterin. Viel Fett zu essen kann Übergewicht fördern. Gesättigte Fettsäuren wirken sich ungünstig auf den Cholesterinspiegel im Blut aus. Dieser Effekt ist bei Cholesterin aus Lebensmitteln weniger stark ausgeprägt. Allerdings reagieren Menschen hier unterschiedlich empfindlich. Im Fleisch vorhandene Purine werden im Körper zu Harnsäure umgewandelt und können bei entsprechender Veranlagung die Harnsäure-Werte im Blut anheben. Daraus kann sich Gicht entwickeln.

## TIPPS

- Bevorzugen Sie fettarme Fleischstücke, z. B. Filets, (unpanierte) Schnitzel oder Steaks. Verwenden Sie bei der Zubereitung wenig oder kein Fett.
- Greifen Sie bei Wurst zu magere Sorten wie Bratenaufschnitt, Schinken (ohne Fettrand), Corned Beef, Aspikwaren, Puten- und Hähnchenbrust.
- Essen Sie Fleisch nur ab und zu, in kleinen Mengen und als aromatische Beilage, um Klima und Gesundheit zu schonen. Kaufen Sie aus denselben Gründen möglichst gering verarbeitete Produkte.
- Wählen Sie Produkte aus ökologischer Landwirtschaft, tiergerechter Haltung oder Weidewirtschaft aus der Region, um die Umwelt zu entlasten.

## GEHT'S AUCH OHNE FLEISCH?

Ja, geht es. Vegetarisch zu essen, d. h. pflanzliche Lebensmittel, Milchprodukte und Eier zu verzehren, ist auf Dauer problemlos möglich, ohne dass wichtige Nährstoffe zu kurz kommen. Auch wer vegan lebt, d. h. ganz auf tierische Produkte verzichtet, kann sich bedarfsgerecht versorgen, wenn die Lebensmittel abwechslungsreich und sorgfältig ausgewählt werden. Das gilt ebenso für eine vegetarische Ernährung und für eine gemischte Kost mit Fleisch.



## FLEXITARISCH IST ANGESAGT

Viele Menschen - je nach Umfrage bis zu 50 Prozent der Bevölkerung oder 40 Prozent der Haushalte - wollen den Konsum von Fleisch aus gesundheitlichen, ethischen und ökologischen Gründen bewusst reduzieren, aber Schnitzel, Bratwurst und Co. nicht komplett vom Teller verbannen. Sie essen nur gelegentlich Fleisch, achten auf Qualität und Tierschutz und wählen nur bestimmte Sorten, z. B. Geflügel oder Bio-Produkte. Ansonsten leben sie vegetarisch und werden als Flexitariar, flexible Vegetarier oder Teilzeit-Vegetarier bezeichnet. Wie viel und wie oft dabei noch Fleisch gegessen wird, ist nicht geregelt.

## INFORMATIONEN

- | Albert Schweitzer Stiftung für unsere Mitwelt, [www.albert-schweitzer-stiftung.de](http://www.albert-schweitzer-stiftung.de) > Aktuelles > Aktuelle Beiträge > Fleischverzehr in Deutschland sinkt weiter
- | Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) e. V., [www.dge.de](http://www.dge.de) > Ernährungspraxis > Vollwertige Ernährung > 10 Regeln der DGE
- | Die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V., Portal zum öko-fairen Handel(n), [www.oeko-fair.de](http://www.oeko-fair.de) > Clever konsumieren > Essen & Trinken > Fleisch

## KENNZEICHNUNG & QUALITÄT



Frisches Fleisch wird fertig abgepackt, z. B. in Kühlregal und Tiefkühltruhe, oder unverpackt, z. B. an der Theke im Supermarkt oder auf dem Wochenmarkt angeboten. Neben den allgemein geltenden Vorgaben für Etiketten und Schilder gibt es produktspezifische Regelungen, die vor allem die Kennzeichnung der Herkunft betreffen.

Wie auf allen anderen Lebensmitteln müssen auf den Verpackungen von Fleisch und Fleischprodukten die Bezeichnung des Lebensmittels, die Füllmenge, der Name und die Adresse des Herstellers, das Mindesthaltbarkeits- oder Verbrauchsdatum zusammen mit Hinweisen zur Lagertemperatur, das Verzeichnis der Zutaten und eine Nährwerttabelle stehen. Daneben sind Verkaufspreis und Grundpreis auf der Verpackung oder in der Nähe der Ware anzugeben, z. B. am Regal oder auf einem

Schild. Lose angebotene Ware muss weniger ausführlich gekennzeichnet werden.

### GEKÜHLTES

Bei unverarbeitetem, verpacktem Rindfleisch erfahren Sie, in welchen Ländern die Tiere jeweils geboren, gemästet, geschlachtet und zerlegt wurden. Wird nur ein Land mit dem Begriff „Herkunft“ angegeben, fanden hier alle Produktionsprozesse statt. Hinzu kommen die Referenznummer, d. h. die Kennnummer des Tieres oder einer Gruppe von Tieren sowie die Zulassungsnummern des Schlacht- und Zerlegebetriebes. Sie ermöglichen es, das Fleisch über sämtliche Verarbeitungsstufen bis zum lebenden Tier zurückzuverfolgen.

Bei Schweine-, Geflügel-, Schaf- und Ziegenfleisch müssen Sie zumindest über den Ort der Aufzucht und der Schlachtung informiert werden. Je nachdem, wie lange die Tiere

in einem Land gemästet wurden, können hierfür ein Land, aber auch verschiedene Länder innerhalb oder außerhalb der Europäischen Union (EU) in Frage kommen. In dem Fall findet sich der Hinweis „aufgezogen in mehreren Mitgliedstaaten der EU“ bzw. „aufgezogen in mehreren Nicht-EU-Ländern“. Es ist möglich, die einzelnen Länder zu nennen, vorgeschrieben ist es aber nicht. Die Angabe „Ursprung“ bedeutet, dass Geburt, Aufzucht und Schlachtung in dem betreffenden Land stattfanden.

Für Geflügelfleisch gibt es außerdem eine freiwillige, unabhängig kontrollierte Kennzeichnung der deutschen Geflügelwirtschaft. Die Kürzel „D/D/D“ bedeuten, dass die Tiere in Deutschland geschlüpft, aufgezogen und geschlachtet wurden. Zwei zusätzliche Ds zeigen auch die deutsche Herkunft der Elterntiere und den Standort der Futtermühle an. Zusätzlich muss die Handelsklasse angegeben werden. Zu kaufen gibt

es nahezu ausschließlich Fleisch mit den höheren Qualitätsanforderungen der Handelsklasse A.

Tiefgefrorenes Fleisch und Fleischzubereitungen müssen ein Einfrierdatum („eingefroren am...“) tragen. Warnhinweise, z. B. aufgetautes Fleisch nicht wieder einzufrieren und frisches, abgepacktes Fleisch vor dem Verzehr durchzugaren, ergänzen die Kennzeichnung.

## AUSNAHME HACKFLEISCH

Die verwendeten Fleischsorten, z. B. Rind, Schwein oder Pute, müssen genannt werden. Was Herkunft und Ursprung betrifft, gelten weniger detaillierte Regeln als bei Fleisch. Besteht das Hackfleisch mindestens zur Hälfte aus Rindfleisch, sind die Referenznummer sowie das Herkunftsland, das Land der Schlachtung und der Herstellung anzugeben.



Die Herkunft umfasst die Länder, in denen die Rinder geboren und gemästet wurden. Ist sie mit dem Land der Herstellung identisch, muss sie nicht zwingend genannt werden. Ist der Anteil von Rindfleisch kleiner als 50 Prozent, sind keine näheren

Angaben zum Rindfleisch vorgeschrieben. Zusätzlich kann das Herstellungsdatum angegeben werden.

Bei reinem Schweine- oder Geflügelhackfleisch und bei Mischungen, in denen es mehr als die Hälfte ausmacht, reichen Hinweise wie „aufgezogen und geschlachtet in der EU/außerhalb der EU“. Auch die wenig hilfreiche Information „aufgezogen und geschlachtet in und außerhalb der EU“ ist möglich. Der Hinweis „Ursprung: EU“ kann verwendet werden, wenn die Tiere in verschiedenen Ländern der EU geboren, aufgezogen und geschlachtet wurden.

Das „Verhältnis Kollagen/Fleischeiweiß“ gibt Aufschluss über die Qualität des Hackfleisches. Kollagen ist in Bindegewebe wie Knorpeln, Seh-

nen, Haut und Bändern enthalten. Fleischeiweiß enthält dagegen kein Kollagen. Ein niedriger Wert besagt also, dass das verwendete Fleisch wenig Bindegewebsanteile enthält. Wie hoch das Verhältnis genau sein darf, ist gesetzlich festgelegt. Je nach Art des Hackfleisches liegt es bei maximal 12 bis 18 Prozent, das entspricht 12 bis 18 Gramm Kollagen in 100 Gramm Fleischeiweiß.

Abgepacktes Hackfleisch wird auch als EU-Hackfleisch bezeichnet. Die Betriebe müssen für die Herstellung eine spezielle Zulassung der EU haben und strenge Vorschriften zur Hygiene erfüllen. Das Hack trägt ein Verbrauchsdatum, das nicht überschritten werden sollte. Frisches, unverpacktes Hackfleisch darf nur am Tag der Herstellung verkauft werden.

## SCHUTZATMOSPHERE

Der Begriff taucht auf abgepacktem Fleisch und Hackfleisch auf. Damit ist eine Mischung aus Sauerstoff, Kohlendioxid und Stickstoff gemeint, in der das Fleisch eingeschweißt wird. Sie sorgt dafür, dass sich unerwünschte Keime nicht vermehren und dass das Fleisch seine rosarote Farbe behält. Dadurch kann es länger aufbewahrt werden als unverpackte Ware. Ob die Behandlung einen Einfluss auf die Qualität hat oder nicht, wird unter Experten widersprüchlich beurteilt.

Eine Behandlung mit Sauerstoff findet ebenfalls bei unverpacktem Fleisch statt, das an Bedientheken verkauft wird. Sie hat einen ähnlichen Effekt wie die Schutzatmosphäre bei verpackter Ware. Das Fleisch behält über mehrere Tage seine rote Farbe und erscheint frisch. Bisher muss ein solches Verfahren nicht gekennzeichnet werden. Allerdings hat das Niedersächsische Obergericht in seinem Beschluss vom 9. September 2010 (Az.: 13 LA 28/09) anders entschieden. Er besagt, dass auf eine Hochdruckbehandlung mit Sauerstoff bei unverpackt angebotenen Frischfleisch hingewiesen werden muss. Andernfalls liege eine

Irreführung vor. Fragen Sie daher beim Kauf nach, ob das Fleisch mit Sauerstoff behandelt wurde.

## AN DER THEKE

Bei unverpacktem Fleisch sind mindestens der Preis und der Grundpreis auf einem Schild neben der Ware anzugeben. Bei Rindfleisch und Hackfleisch mit Rind sind die gleichen Angaben zur Herkunft wie bei verpackten Produkten erforderlich. Das bedeutet, dass Sie anhand gut sichtbarer Aushänge erfahren, woher das angebotene Fleisch stammt. Kommt es aus verschiedenen Quellen, muss es getrennt präsentiert werden und die Informationen müssen eindeutig zugeordnet werden können. Bei allen anderen Fleischsorten kann der Händler die Herkunft freiwillig angeben.

## VERARBEITETES FLEISCH

Doch die für Verbraucher wichtigen Informationen über die Herkunft haben ihre Grenzen. Sobald das verpackt oder unverpackt angebotene Fleisch oder Hackfleisch mariniert, gewürzt oder anderweitig vorbereitet ist, erfahren sie nichts mehr über Herkunft oder Ursprung auf dem Etikett oder Schild an der Ware. Das gilt auch, wenn Fleisch als Zutat in Wurst oder Fertiggerichten verwendet wird.

Ebenso gibt es bisher keine Pflicht für Restaurants, Kantinen, Imbissstände und andere Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung, die Herkunft von zubereitetem oder verarbeitetem Fleisch in Speisekarten oder auf Schildern anzugeben. Wer es genauer wissen möchte, dem bleibt nur übrig, beim Servicepersonal oder in der Küche nachzufragen. Eine Reihe von Betrieben informiert ihre Gäste auf freiwilliger Basis.

Ausgesprochen rar sind außerdem Labels, die über Haltungsbedingungen informieren. Denn für die Salami auf der Pizza, die Hühnchenstreifen im Salat oder die Bulette im Burger wurden Tiere gehalten. Nur weiß niemand, wo und wie.



## TIPPS FÜR DEN FLEISCHKAUF

- **AUF SAUBERKEIT ACHTEN:** Frisches Fleisch ist leicht verderblich. Prüfen Sie daher, ob die Bedientheke einen sauberen Eindruck macht und die Verkäufer Hygieneregeln einhalten.
- **DIE RICHTIGE FARBWahl:** Die Farbe ist ein Hinweis auf die Qualität und variiert nach Tierart und Alter. Schweinefleisch ist hell bis kräftig rosafarben und glänzt hell. Das Fleisch von Huhn- und Putenbrust ist zartrosa, die Keulen sind rötlicher. Maispouardenfleisch hat einen Stich ins Gelbliche, Enten- und Gänsefleisch ist dunkler. Kalbfleisch ist rosafarben bis hellrot und Jungbullenfleisch hell- bis mittelrot. Färsen- und Ochsenfleisch hat eine mittlere bis kräftig rote Färbung, Kuhfleisch ist dunkelrot. Lammfleisch ist lachs- bis hellrot. Der Fettrand außen auf dem Fleisch (Auflagefett) ist weiß und von fester Konsistenz. Magere Fleischsorten haben wenig bis kein Auflagefett.
- **MARMORIERUNG:** Damit sind feine Fetteinlagerungen gemeint, die das Fleisch durchziehen. Sie machen es zart und saftig. Wie stark Fleisch marmoriert ist, ist von Rasse, Mast und Alter abhängig.
- **ANSPRECHENDE OBERFLÄCHE:** Lassen Sie Fleisch mit einer schmierigen, ausgetrockneten und klebrigen Oberfläche sowie Verfärbungen links liegen. Machen Sie den Drucktest: Frisches Fleisch gibt leicht nach. Die Delle sollte nach kurzer Zeit wieder verschwunden sein und das Fleisch erst recht keine sichtbaren Druckstellen haben.
- **TROCKENE ANSCHNITTFLÄCHE:** Sie spricht für ein gutes Safthaltevermögen und damit für hochwertiges Fleisch. Liegt das Fleisch dagegen im eigenen Saft, deutet das auf eine schlechtere Qualität hin. Es wird bei der Zubereitung leicht trocken und zäh.
- **AUSREICHEND GEREIFT:** Die Reife ist von Bedeutung für Aroma und Zartheit des Fleisches. Fragen Sie daher nach gut abgehangenem Fleisch.
- **ANGENEHMER GERUCH:** Ihn beim Kauf zu überprüfen, ist meistens schwer möglich. Wenn Sie das Fleisch zu Hause auspacken, weist ein milder Geruch auf Frische und Qualität hin. Riecht es dagegen deutlich säuerlich, herbe oder süßlich, ist es nicht mehr genießbar. Haben Sie solches Fleisch gekauft, ist das ein Reklamationsgrund.
- **ZUM SCHLUSS:** Kaufen Sie frisches oder tiefgekühltes Fleisch erst, wenn alle anderen Einkäufe getätigt sind. So wird die Kühlkette nur kurzfristig unterbrochen. Im Sommer ist die Verwendung einer Kühltasche empfehlenswert. Schauen Sie bei abgepacktem Fleisch und Fleischwaren auf das Mindesthaltbarkeitsdatum und meiden Sie Angebote aus stark vereisten und überfüllten Tiefkühltruhen.

## FLEISCHSTÜCKE UND ZUBEREITUNGSARTEN

	KURZBRATEN	BRATEN IM OFEN	SCHMOREN	KOCHEN	GRILLEN	FONDUE
SCHWEIN	Schnitzel	Nuss	Schinken	Dicke Rippe	Medaillon	Nuss
	Steak	Hüfte	Kotelett	Bauch	Kotelett	Hüfte
	Medaillon	Filet	Nacken	Haxe	Nacken	Filet
	Kotelett (mit Knochen)	Kotelettstück	Schulter	Backe	Spareribs	
	Nacken	Nacken	Dicke Rippe/Brust		Bauch	
		Schulter	Bauch		Haxe	
		Dicke Rippe	Haxe			
	Haxe					
RIND/KALB	Alle Arten von Steaks	Roastbeef	Fehlrippe	Fehl- und Querrippe	Steaks	Filet
	Filet/Medaillon	Filetstück	Nacken	Nacken	Roastbeef	Hüfte
	Entrecôte	Entrecôte/ Hochrippe	Hüfte	Tafelspitz	Entrecôte	Oberschale
	Kalbsschnitzel	Hüfte	Unterschale	Unterschale	Filet	
	Kalbskotelett	Ober-/Unterschale	Schwanzrolle	Mittelbug/Schaukelstück	Kalbshaxe	
		Schwanzrolle	Kugel/Nuss	Schulterspitz		
		Bug/Schulter	Bug/Schulter	Brustspitze/-kern		
	Kalbsbauch		Hesse			
			Bauch			
LAMM	Kotelett	Rücken	Nacken	Nacken	Nacken	Keule
	Steaks	Keule	Rücken	Brust	Kotelett	
		Haxe	Schulter	Bauch	Haxe	
		Bauch	Haxe		Bauch	
			Bauch			

## FLEISCH IN DER KÜCHE



**Welche Fleischstücke Sie auswählen, richtet sich danach, wie Sie sie zubereiten wollen. Wir geben einen Überblick über die Teilstücke und sagen, wofür sie sich eignen.**

### SCHWEINEFLEISCH

Besonders beliebt sind die Stücke, die weniger Fett und Knochen enthalten:

- Der Schinken, auch Keule genannt, wird in Ober- und Unterschale, Nuss und Hüfte zerlegt. Schnitzel stammen aus der Ober- und Unterschale, Steaks und Fleisch für Gulasch aus der Hüfte.
- Das Filetstück ist besonders zart, saftig und fettarm. Es wird im Ganzen oder in Scheiben geschnitten als Steak oder Medallions verwendet.
- Der Kotelettstrang (Karree) ist vielseitig verwendbar. Es kann als Rippen- oder Lendenkotelett, als Steak oder im Stück als Braten zubereitet werden. Gepökelt und geräuchert wird es zum Kasseler.
- Der Nacken bzw. Kamm ist von Fett durchzogen und saftig. Er wird im Stück „wie gewachsen“ mit Knochen oder „ausgelöst“, also ohne Knochen, sowie in Scheiben als Nackenkoteletts oder -steaks verkauft.
- Die Schulter heißt auch Bug, Schaufel, Blatt oder Vorder-schinken. Sie ist sehnig und hat gröbere Fasern. Schulter ist mit Knochen, Fett und Schwarte „wie gewachsen“ oder ohne Knochen erhältlich. Sie wird im Stück, als Schnitzel oder Fleisch für Gulasch angeboten.

Wegen des höheren Fett- und Knochenanteils weniger gefragt sind:

- Die Dicke Rippe (Brustspitze) hat festes, grobfaseriges Fleisch. Mit Knochen werden daraus Rippchen und aus dem ausgelösten Fleisch beispielsweise Braten oder Gulasch.
- Bauch gibt es mit und ohne Rippenknochen und Schwarte, im Stück oder in Scheiben. Der obere Teil, d.h. die Enden der Rippen werden zu Spareribs. Schweinebauch wird häufig als durchwachsender Speck oder Frühstücksspeck angeboten. Fetter Speck, der nicht von Fleisch durchzogen ist, stammt aus dem Rücken.
- Die sehnigen Haxen werden frisch oder gepökelt verwendet. Unterschieden werden Vorderhaxen bzw. Eisbein und Hinterhaxen bzw.



Schinkenbein. Hinterhaxen sind größer und fleischreicher.

- Schweinebacken sind zwar saftig, enthalten aber auch reichlich Fett und Bindegewebe.

Der überwiegende Teil des Nacken-, Rücken- und Bauchspecks sowie Kopf, Füße und Schwanz werden verarbeitet, z. B. zu Wurstwaren, Sülzen und Gelatine, oder exportiert.

## GEFLÜGEL

Bevorzugte Sorten sind Huhn, Pute, Ente und Gans. Sie sind im Ganzen oder als Teilstücke mit oder ohne Haut und Knochen erhältlich.

Ganze Tiere werden zum Braten im Ofen oder zum Schmoren verwendet. Bei Brathähnchen (Broiler) handelt es sich um männliche und weibliche Tiere. Suppenhühner zum Kochen sind Legehennen, die deutlich älter und schwerer sind als Brathähnchen. Das Fleisch ist zäher, aber sehr aromatisch.

Hähnchenbrust, -keulen, -flügel und Putenkeulen mit Haut und Knochen eignen sich zum Braten in Pfanne und Ofen, zum Schmoren und zum Grillen. Aus dem Fleisch der Putenoberkeule lassen sich Rollbraten, Gulasch oder Ragout zubereiten. Putenflügel im Ganzen oder ihr Fleisch können gegrillt und gebraten werden.

Bruststücke, vor allem ohne Haut, sind fettärmer als Flügel und Keulen. Die äußerst mageren Stücke sind sehr beliebt und werden auch küchenfertig als Schnitzel, Filet, Steak oder Geschnetzeltes (in Streifen geschnitten) angeboten. Sie können beispielsweise in der Pfanne gebraten, geschmort oder gekocht werden.

Die Brust und Keulen von Ente und Gans lassen sich im Ofen braten oder als Schmorgericht zubereiten.

## RINDFLEISCH

Der überwiegende Teil des im Handel erhältlichen Rindfleisches stammt von Jungbullen. Sie werden geschlachtet, wenn sie etwa anderthalb Jahre alt sind. Es ist fettarm, ebenso wie Kalbfleisch. Die Kälber sind bei der Schlachtung nicht älter als acht Monate. Fleisch von Färsen, d. h. von Kühen, die noch nicht gekalbt haben, Ochsenfleisch und Kuhfleisch von Milchkühen werden deutlich seltener angeboten. Sie enthalten mehr Fett als Jungbullenfleisch und gelten als aromatischer. Um welche Sorte es sich handelt, muss im Geschäft nicht angegeben werden, aber es gibt freiwillige Kennzeichnungen. Folgende Teilstücke werden unterschieden:

- Das Roastbeef, die Hochrippe und das Zwischenrippenstück, Entrecôte genannt, werden aus dem Rücken geschnitten. Sie zeichnen sich durch eine feine Marmorierung aus, sind saftig und geschmacksintensiv. Die Stücke werden als Braten oder in Scheiben als Steaks, z. B. Rumpsteak, T-Bone- oder Porterhouse-Steak, geschätzt. Beim Kalb stammen neben Steaks auch Schnitzel und Kotelett aus dem Rücken.
- Der Teil zwischen Hochrippe und Nacken wird Fehlrippe (Hohe Rippe) genannt und z. B. für Sauerbraten oder Gulasch verwendet.
- Unter dem Roastbeef liegt das zarte, magere Filet. In Scheiben geschnitten liefert es Filetsteaks, Medaillons und Tournedos. Der Filetkopf bzw. das Chateaubriand wird im Stück als Braten verwendet, die Filetspitzen werden meistens klein geschnitten, z. B. für Fondue.
- Die Hüfte bzw. Blume ist der obere, edlere Teil der Keule, den

vorderen Teil bildet die Kugel (Nuss beim Kalb), den hinteren die Ober- und Unterschale (Schwanzstück). Sie können zum Braten oder Schmoren und als Steaks, z. B. Hüft- oder Beefsteaks, sowie als Rouladen verwendet werden. Der vordere, an die Hüfte grenzende Teil des Schwanzstückes ist der Tafelspitz, an der Seite liegt die Schwanzrolle. Beim Kalb werden aus der Keule die Schnitzel geschnitten.

- Als Hesse werden die dicken, langfaserigen und sehnenreichen Scheiben aus den Unterschenkeln bezeichnet. Sie werden mit Knochen oder ausgelöst und klein geschnitten angeboten, z. B. als Gulasch.
- Der Bauch, auch Dünning oder Bauchlappen von Rindern genannt, wird überwiegend zu Wurst verarbeitet. Kalbsbauch kann als Braten zubereitet werden.
- Brust und Schulter bestehen aus mehreren Teilen, die sich im Fett- und Sehnenanteil und in der Fleischstruktur unterscheiden. Die Brust umfasst Brustspitze, Brustkern und Spann- bzw. Querrippe. Zur Schulter (Bug, Blatt) gehören Schulterspitz (falsches Filet), Mittelbug bzw. Schaufelstück und dicker Bug.
- Der Ochsenchwanz wird heutzutage selten verwendet. Er wird gekocht oder geschmort.

## LAMM

Besonders begehrt ist der Rücken, aus dem die doppelten Koteletts und die Stielkoteletts geschnitten werden. Lammsteaks stammen aus der Keule.



## STANDARDS IM VERGLEICH



**Neben verpflichtenden Angaben auf dem Etikett sind bei Fleisch verschiedene Labels zu finden, die etwas über die Qualität, die Herkunft oder die Tierhaltung aussagen.**

Vielen Verbrauchern ist Tierschutz wichtig. Die Tiere, die sie essen, sollen ein gutes Leben gehabt haben. Dazu gehören Haltungsbedingungen, die ihren körperlichen und sozialen Bedürfnissen entsprechen. Der Frage, welche Zeichen für eine tierfreundliche Nutztierhaltung stehen und eine Hilfe für Verbraucher beim Einkauf sein können, ist die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. in einer Untersuchung nachgegangen.

Wir haben die Kriterien der bekanntesten Labels und Programme, die derzeit Fleisch im Handel anbieten, mit dem gesetzlichen Standard verglichen. Dabei haben wir uns auf Mastschweine und Masthähnchen konzentriert, weil sie einerseits für den Fleischkonsum hierzulande die größte Rolle spielen und weil ander-

erseits die Labelprogramme für diese Tiergruppen schon am weitesten vorangekommen sind.

### EMPFEHLUNGEN

Beim Blick auf die Tabelle wird deutlich, dass es den einen und besten Standard bei den Haltungsbedingungen nicht gibt. Daher kommt es bei der Kaufentscheidung darauf an, auf welchen Aspekten der Schwerpunkt liegt. In der Praxis kann tierfreundlicher Pragmatismus helfen:

- Sie wollen, dass die Tiere unter tiergerechten Bedingungen gehalten und geschlachtet werden und sind dafür bereit, Fleisch via Internet oder in Spezialläden zu kaufen? Dann ist Neuland das Programm der Wahl.
- Sie haben einen ganzheitlichen Anspruch und legen großen Wert auf ökologische Kreisläufe? Dann sind Sie mit Bio-Fleisch am besten beraten.
- Sie wollen, dass sich die Haltungsbedingungen für möglichst viele Tiere verbessern, und Ihre

Einkaufsgewohnheiten beibehalten? Dann können Sie sich auf die Produkte mit dem Zeichen des Deutschen Tierschutzbundes verlassen und/oder bei Händlern einkaufen, die die Initiative Tierwohl unterstützen.

### NOCH MEHR SIEGEL

Daneben gibt es zahlreiche weitere Siegel, die auf eine bestimmte Herkunft hinweisen. Was sie bedeuten, ist nicht einheitlich geregelt. Verbrauchern bleibt nur, genau hinzuschauen oder nachzufragen.

### INFORMATIONEN

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V., [www.vebraucher.org](http://www.vebraucher.org) > Studien > Tierwohl in der Nutztierhaltung - Standards und Perspektiven als Download und [www.label-online.de](http://www.label-online.de), Portal mit Informationen und Bewertungen zu Labels

# MASTHÄHNCHEN



	KONVENTIONELLE HALTUNG NACH GESETZLICHEM STAND*	DEUTSCHER TIER-SCHUTZBUND „FÜR MEHR TIERSCHUTZ“ (EINSTIEGSSTUFE)**	INITIATIVE TIERWOHL	NEULAND	BIO NACH EU-BIO-VERORDNUNG	BIOLAND	NATURLAND	DEMETER
Zahl der Betriebe	ca. 3.330 (Stand 2016)	36 (Stand 2018)	1.230 (Stand 2018)	7 (Stand 2018)	345 (Stand 2016)	ca. 260 (Stand 2018)	194 (Stand 2018)	ca. 60 (Stand 2018)
Zahl der Schichttiere	ca. 600 Mio. (Stand 2017)	k.A.	431 Mio. (Stand 2018)	ca. 22.000 (Stand 2018)	ca. 7,5 Mio. (eigene Schätzung, Datenbasis Fleischproduktion 2016)	k.A.	ca. 6 Mio. (Stand 2018)	157.500 (Stand 2018)
Tiere pro Stall	Keine Vorgaben. Durchschnittlich 28.000 Tiere, teilweise deutlich mehr.	Max. 60.000 in zwei Gruppen.	Keine Vorgaben.	4.800 Tiere pro Gruppe/Stall, max. 3 Gruppen.	An die Fläche gebunden. Max. 580 Tiere pro Hektar. Max. 4.800 Tiere pro Stall. Fläche für Hüter pro Betrieb begrenzt.	An die Fläche gebunden. Maximal 4.800 Tiere pro Stall, max. 16.000 Tiere pro Betrieb.	An die Fläche gebunden. Maximal 4.800 Tiere pro Stall, max. 16.000 Tiere pro Betrieb.	An die Fläche gebunden. Max. 280 Tiere pro Hektar. Max. 3.000 Tiere pro Stall. Fläche für Hüter pro Betrieb begrenzt.
Besatzdichte***	Durchschnittlich 33 kg/qm (auf Antrag bis 39kg/qm).	Durchschnittlich 25 kg/qm (bei Kalt-scharraum; 27 kg/qm).	Keine Vorgaben. (Daher greift Gesetz: 33 kg/qm, auf Antrag bis 39 kg/qm).	Durchschnittlich 21 kg/qm (bei Kalt-scharraum; 25 kg/qm).	Durchschnittlich 21 kg/qm. In mobilen Ställen max. 30 kg/qm.	Durchschnittlich 21 kg/qm. In mobilen Ställen max. 30 kg/qm.	Durchschnittlich 21 kg/qm. In mobilen Ställen max. 30 kg/qm.	Durchschnittlich 21 kg/qm (Fest- und Mobilstall). In Ställen mit integriertem Außen-klimabereich (sofern nachts zugänglich); max. 24 kg/qm.
Schnäbel kürzen?****	Nur in Niedersachsen verboten. Sonst: Bei Mastgeflügel nur ausnahmsweise.	Keine Angaben. Nach Regeln für Legehennen verboten.	Freiwillige Selbstverpflichtung der dt. Geflügelwirtschaft: Kein routinemäßiges Schnäbelkürzen mehr.	Verboten.	Nur ausnahmsweise auf Antrag. Mit Betäubung und Schmerzmitteln.	Verboten.	Verboten.	Verboten.
Mastdauer	Keine Vorgaben. Üblich: 28 - 42 Tage (Gewichtszunahme 50 - 60 g/Tag).	Keine Vorgaben. Üblich: ca. 40 Tage (Gewichtszunahme max. 45 g/Tag, empfohlen: 35 g/Tag).	Keine Vorgaben.	Mind. 56 Tage (Gewichtszunahme durchschnittlich 45 g/Tag).	70 - 81 Tage (Langsam wachsende Rassen empfohlen. Gewichtszunahme 30 - 35 g/Tag).	70 - 81 Tage (Langsam wachsende Rassen empfohlen. Gewichtszunahme 30 - 35 g/Tag).	70 - 81 Tage (Langsam wachsende Rassen empfohlen. Gewichtszunahme 30 - 35 g/Tag).	70 - 81 Tage (Langsam wachsende Rassen empfohlen. Gewichtszunahme 30 - 35 g/Tag).
Auslauf	Keine Vorgaben.	Überdachter Auslauf (Kaltscharraum).	Keine Vorgaben.	Grünauslauf mit Bäumen und Büschen sowie Kaltscharraum.	Grünauslauf mit Bäumen und Büschen sowie Auslauf mit überdachtem Auslauf.	Grünauslauf mit Bäumen und Büschen sowie Auslauf mit Außenklima.	Grünauslauf mit Bäumen und Büschen sowie Auslauf mit Außenklima.	Grünauslauf mit Bäumen und Büschen sowie Auslauf mit Außenklima.
Stallstruktur	Konventionelle Bodenhaltung: Keine Vorgaben. Vorgaben für „Extensive Bodenhaltung“, „Bäuerliche Auslaufhaltung“ und „Bäuerliche Freilandhaltung“.	Bodenhaltung mit Sitzstangen.	Keine Vorgaben.	Struktur ist Pflicht (Strohballen und Sitzstangen).	Keine Vorgaben. Sitzstangen empfohlen.	Sitzstangen. Sitzstangen erhöhte Ebenen.	Sitzstangen und andere erhöhte Ebenen.	Sitzstangen.
Beschäftigung	Keine Vorgaben. Aber: Einstreu ist Pflicht. Da sie während eines Mastdurchgangs nicht erneuert wird, nimmt die Qualität im Lauf der Zeit ab.	Einstreu zum Picken, Scharren und Sandbaden ist Pflicht. Einstreu muss erneuert werden. Zusätzlich Stroh-/Heuballen, manipulierbare Gegenstände zum Picken. Empfehlung: Kämer, Rüben usw. zum Picken.	Einstreu zum Picken, Scharren und Sandbaden ist Pflicht. Einstreu muss erneuert werden. Zusätzlich veränderbare, bewegliche Materialien zum Picken (z.B. Heuballen usw.).	Einstreu zum Picken, Scharren und Sandbaden ist Pflicht. Einstreu muss erneuert werden. Zusätzlich veränderbare, bewegliche Materialien zum Picken (z.B. Heuballen usw.).	Einstreu ist Pflicht. Scharrmaterial im Auslauf.	Einstreu ist Pflicht. Scharrmaterial im Stall. Möglichkeit zum Staubbaden.	Einstreu ist Pflicht. Scharrmaterial im Stall. Im Außenbereich Möglichkeit zum Staub- und Sand baden.	Einstreu ist Pflicht. Scharrmaterial im Stall. Staubbaden muss drinnen oder draußen möglich sein.
Was noch?	Zusätzlich Regeln zum Futter.	Zusätzlich Regeln zum Futter.	Fortbildungen für die Tierhalter sind Pflicht; alle Betriebe müssen am Tierwohlkontrollplan teilnehmen. Pflicht, die Fußballengesundheit zu verbessern.	Sehr detaillierte Regeln zum Futter; zusätzlich Regeln zu Schlachtung und Transporten.	Sehr detaillierte Regeln zum Futter; zusätzlich Regeln zu Schlachtung und Transporten.	Detaillierte Regeln zum Futter; zusätzlich Regeln zu Schlachtung und Transporten.	Sehr detaillierte Regeln zum Futter; zusätzlich Regeln zu Schlachtung und Transporten.	Sehr detaillierte Regeln zum Futter; zusätzlich Regeln zu Schlachtung und Transporten.
Produkte erhältlich bei	Einzelhandel	Lidl, einige Edeka-Märkte, Netto, real, Famila, HIT Frische, Aldi Nord.	Unterstützt durch: Aldi, Edeka, Kaufland, Lidl, Netto, Penny, Rewe, Wasgau (bis Ende 2017 auch real-).	Eigene Fleischereien, Fleischerfachgeschäfte, Wochenmarkt, Hofläden oder über den Neuland-Online-Shop.	Einzelhandel.	Bio-Läden, Wochenmärkte, ab Hof, in einigen Edeka-Regionen.	Bio-Läden, Wochenmärkte, ab Hof, in einigen Supermärkten (z. B. REWE).	Bio-Läden, Wochenmärkte, ab Hof.

\* Alle Hähnenhalter unterliegen dem gesetzlichen Stand. Hier ist also die Summe aller Betriebe aufgeführt. \*\* Betriebe, die die Kriterien der Premiumstufe erfüllen, gibt es derzeit nicht. Sie werden für das Jahr 2019 erwartet. \*\*\* Dass die Besatzdichte in Kilogramm pro Quadratmeter (kg/qm) angegeben wird, trägt der Tatsache Rechnung, dass die Tiere anfangs kleiner und leichter sind und erst im Laufe der Zeit größer und schwerer werden. Nach Informationen der Albert Schweitzer Stiftung zeigen Hühner erst bei Besatzdichten unter 27kg/qm ein normales Sozialverhalten. \*\*\*\* Das Kürzen der Schnäbel ist vor allem in der Haltung von Legehennen weit verbreitet. Es dient dazu, Kannibalismus und Federpicken der Tiere zu unterbinden. Das gehört zwar zum natürlichen Verhalten von Hühnern, wird aber durch Enge, Langeweile oder Frust verstärkt. Änderungen in der Haltung können dem vorbeugen.

	KONVENTIONELLE HALTUNG NACH GESETZLICHEM STAND*	DEUTSCHER TIERSCHUTZBUND „FÜR MEHR TIERSCHUTZ“ **	INITIATIVE TIERWOHL	NEULAND	BIO NACH EU-BIO-VERORDNUNG	BIOLAND	NATURLAND	DEMETER
	Einstiegstufe	Premiumstufe						
Zahl der Betriebe	19.100 (Stand 2018)	38 (Stand 2018)	3.256 (Stand 2018)	36 (Stand 2018)	1.517** (Stand 2016)	ca. 660 (Stand 2018)	207 (Stand 2018)	227 (Stand 2018)
Zahl der Schlachttiere pro Jahr	54,4 Mio. (Stand 2017)	k.A.	ca. 12,3 Mio. (Stand 2018)	42.000 (Stand 2018)	ca. 250.000 (Stand 2016)	k.A.	ca. 130.000 Tiere (Stand 2018)	ca. 14.490 (Stand 2018)
Tiere pro Stall	Keine Vorgabe.	Max. 3.000	Keine Vorgabe.	Max. 950	Max. 14 pro ha Betriebsfläche.	Max. 10 Tiere pro Hektar Betriebsfläche.	Max. 10 Tiere pro Hektar Betriebsfläche.	Max. 10 Tiere pro Hektar Betriebsfläche.
Besatzdichte	Je nach Gewicht 0,5 bis 1,0 qm/Tier.	Je nach Gewicht 0,55 bis 1,5 qm/Tier.	Ab 2018 je nach Gewicht 0,55 bis 1,1 qm/Tier; Tierhalter können weitere 10% mehr Platz als Wahlpflichtkriterium wählen.	Je nach Gewicht 0,5 bis 1,6 qm/Tier.	Je nach Gewicht 0,8 bis 1,5 qm/Tier.	Je nach Gewicht 0,8 bis 1,5 qm/Tier.	Je nach Gewicht 0,8 bis 1,5 qm/Tier.	Je nach Gewicht 0,8 bis 1,5 qm/Tier.
Schwänze kupieren?	Lt. Gesetz nur in Ausnahmefällen erlaubt, in der Praxis aber weit verbreitet.	Mastferkel müssen Schwänzchen haben.	Keine Vorgaben.	Verboten.	Nur in Ausnahmefällen und mit Genehmigung erlaubt.	Verboten.	Verboten.	Verboten.
Auslauf	Keine Vorgaben.	Keine Vorgaben.	Keine Vorgaben (ab 2018) – Auslaufmöglichkeit muss gegeben sein.	Je nach Gewicht 0,3 bis 0,8 qm.	Je nach Gewicht 0,6 – 1,2 qm/Tier.	Je nach Gewicht 0,6 – 1,2 qm/Tier.	Je nach Gewicht 0,6 – 1,2 qm/Tier.	Je nach Gewicht 0,6 – 1,2 qm/Tier.
Stallstruktur	Buchten; Teilung in Aufenthalts- und Liegeflächen.	Buchten; Tiere müssen Aufenthalts-, Liege- und Kotbereich trennen können.	Buchten; liege- und Kotbereiche getrennt.	Trennung in Liege- und Aktivitätsbereich; Auslauf zum Misten. Ab 400 Tiere: Buchten.	Trennung von Kot- und Liegebereichen; weiche Einstreu für Liegebereiche.	Trennung von Kot- und Liegebereichen; weiche Einstreu für Liegebereiche.	Trennung in Liege- und Aktivitätsbereich; Auslauf zum Misten. Ab 400 Tiere: Buchten.	Stallstruktur: Trennung von Kot- und Liegebereichen; weiche Einstreu für Liegebereiche.
Boden	Rutschfest und trittsicher, in der Regel Spaltenböden (Beton); Keine Angaben zu Einstreu.	Spaltenböden zulässig, auf Liegeflächen aber überdeckt (z.B. durch Einstreu).	Rutschfest und trittsicher, in der Regel Spaltenböden (Beton). Keine Angaben zu Einstreu.	Spaltenböden sind verboten. Bodendeckende Einstreu ist Pflicht. Keine Angaben zu Spaltenböden verboten. Einstreu im Liegebereich.	Spaltenböden höchstens auf der Hälfte der Stallfläche. Für Liegebereiche sind Spaltenböden verboten. Einstreu im Liegebereich.	Überwiegender Teil der Böden muss ohne Spalten sein. Einstreu im Liegebereich.	Spalten auf höchstens 50% der Stallfläche. Einstreu im Liegebereich.	Spaltenböden höchstens auf der Hälfte der Stallfläche. Für Liegebereiche sind Spaltenböden verboten. Einstreu im Liegebereich.
Beschäftigung	Beschäftigungsmaterial, das untersucht und bewegt oder verändert werden kann für jedes Schwein.	Organisches Beschäftigungsmaterial ist Pflicht (empfohlen: Scheuerbaum o.ä.).	Organisches Beschäftigungsmaterial ist Pflicht; Wahlpflichtkriterium: Scheuermöglichkeiten.	Ausreichendes Beschäftigungsmaterial zum Beißen, Wühlen, Kauen, Spielen sowie Scheuermöglichkeiten sind Pflicht. Mindestens zwei Klimabereiche sind Pflicht; Im Freiland Witterungsschutz; Dusche, Suhle zur Abkühlung.	Ställe müssen natürliche Belüftung haben.	Frische Luft und angemessenes Stallklima (Temperatur, Luftfeuchtigkeit und Luftbewegung).	Ställe müssen gutes Raumklima bieten (z.B. Temperatur, Luftfeuchtigkeit, Frischluft).	Ställe müssen gutes Raumklima bieten.
Stallklima	Keine Vorgaben; Möglichkeit zur Abkühlung muss gegeben sein.	Einrichtungen zur aktiven Luftkühlung müssen vorhanden sein.	Jährlicher Stallklima-Check ist Pflicht. Ab 2018: Wahlpflichtkriterium Luftkühlungseinrichtungen.	Vorgaben zu Transport und Schlachtung.	Vorgaben zum Futter; Vorgaben zu Transport und Schlachtung.	Detaillierte Vorgaben zum Futter; Vorgaben zu Transport und Schlachtung.	Detaillierte Vorgaben zum Futter; Vorgaben zu Transport und Schlachtung.	Detaillierte Vorgaben zum Futter; Vorgaben zu Transport und Schlachtung.
Was noch?	Vorgaben zum Futter.	Vorgaben zum Futter.	Ständiger Zugang zu Raufutter.	Vorgaben zu Transport und Schlachtung.	Vorgaben zum Futter; Vorgaben zu Transport und Schlachtung.	Detaillierte Vorgaben zum Futter; Vorgaben zu Transport und Schlachtung.	Detaillierte Vorgaben zum Futter; Vorgaben zu Transport und Schlachtung.	Detaillierte Vorgaben zum Futter; Vorgaben zu Transport und Schlachtung.
Produkte erhältlich bei	Einzelhandel	Einzelhandel (genaue Bezugsquellen über Website)	Unterstützt durch: Aldi, Edeka, Kaufland, Lidl, Netto, Penny, Rewe, Wasgau (bis Ende 2017 auch real-)	Eigene Fleischereien, Fleischereifeschäfte, Wochenmarkt, Hofläden oder über den Neuland-Online-Shop	Einzelhandel	Bio-Läden, Wochenmärkte, in einigen Edeka-Regionen.	Bio-Läden, Wochenmärkte, ab Hof, in einigen Supermärkten (z.B. REWE).	Bio-Läden, Wochenmärkte, ab Hof.

\* Alle Tierhalter unterliegen dem gesetzlichen Stand. Hier ist also die Summe aller Betriebe aufgeführt. \*\* Summe aller schweinehaltenden Bio-Betriebe in Deutschland. Wie viele davon wirklich Mastschweine halten, konnte nicht ermittelt werden.

# FLEISCH LAGERN & ZUBEREITEN



**Rohes Fleisch ist leicht verderblich. Damit es sich gut hält und keine gesundheitliche Gefahr darstellt, gibt es in der Küche einiges zu beachten. Verschiedene Zubereitungsarten bieten sich an.**

Nehmen Sie das Fleisch nach dem Kauf aus der Verpackung, legen Sie es auf einen tiefen Teller und decken Sie es mit Folie ab. Achten Sie darauf, dass Fleisch oder Fleischsaft nicht mit anderen Lebensmitteln in Kontakt kommen. Abgepacktes Fleisch lassen Sie in der Packung.

## Wo lagere ich Fleisch?

Stellen Sie es im Kühlschrank auf die Glasplatte über dem Gemüsefach. Hier ist es mit Temperaturen zwischen zwei und vier Grad am kältesten. Geflügel mag es mit null bis zwei Grad noch kälter. Bei einem Mehrzonengerät ist Fleisch in der trockenen Kaltlagerzone am

besten aufgehoben. Prüfen Sie die Temperatur mit einem Kühlschrankthermometer und passen Sie sie gegebenenfalls an.

## Wie lange kann es aufbewahrt werden?

Größere Stücke oder Scheiben können Sie etwa drei bis vier Tage lagern. Heben Sie Geflügelfleisch, Innereien und Wildfleisch maximal zwei Tage auf. Beachten Sie bei abgepacktem Fleisch die empfohlene Lagertemperatur und das Mindesthaltbarkeits- bzw. Verbrauchsdatum.

Verbrauchen Sie klein geschnittenes Fleisch, z.B. für Gulasch oder Geschnetzeltes innerhalb von 24 Stunden nach dem Kauf.

Gegartes Fleisch und Fleischgerichte sind in einer abgedeckten Schüssel und im mittleren Kühlschrankfach etwa zwei bis drei Tage haltbar. Achten Sie darauf,

dass Fleisch oder Hackfleisch gut durchgegart sind. Wenn Sie es nur anbraten und es innen roh bleibt, können sich darin enthaltene Keime vermehren.

## Was ist bei Hackfleisch zu beachten?

Legen Sie es sofort nach dem Einkauf ins unterste Kühlschrankfach über dem Gemüsefach. Bereiten Sie es am Tag des Einkaufs zu.

Abgepacktes EU-Hackfleisch ist einige Tage haltbar, wenn konstant Temperaturen von null bis zwei Grad Celsius eingehalten werden. Da die Kühlkette beim Einkauf unterbrochen wird, sollte es zügig verbraucht werden, am besten auch am selben Tag.

## Wie lange ist tiefgefrorenes Fleisch haltbar?

Das ist von Sorte und Fettgehalt abhängig. Tiefgefrorenes Rind-, Kalb- und Hähnchenfleisch können Sie



ca. acht bis zehn Monate, mageres Schweinefleisch etwa ein halbes Jahr, fettes Schweinefleisch und mageres Hackfleisch bis zu einem viertel Jahr und fettes Hackfleisch zwei Wochen lagern.

Fleisch vom Reh, Rot- und Damwild können bis zu zwölf Monate, Fleisch vom Wildschwein und anderen Wildarten bis zu sechs und von Wildgeflügel ca. vier Monate eingefroren gelagert werden.

Verpacken Sie das Fleisch möglichst unter Luftabschluss in Folie und verschließen Sie die Verpackung sorgfältig. Nehmen Sie abgepacktes Fleisch und Hackfleisch aus der Packung und legen Sie es in Gefrierbeutel. Die Temperatur im Gefrierfach muss mindestens minus 18 Grad Celsius haben.

#### Wie taue ich Fleisch auf?

Am besten im Kühlschrank. Legen Sie es in ein Sieb und stellen Sie eine Schüssel unter, die den austretenden Fleischsaft auffängt. So vermeiden Sie, dass Fleisch mit Auftauflüssigkeit in Kontakt kommt. Schütten Sie das Tauwasser weg.

#### Kann ich es nach dem Auftauen wieder einfrieren?

Tiefgekühltes Hackfleisch auf keinen Fall und auch bei anderen Fleischsorten ist sicherheitshalber davon abzuraten. Beim Auftauen können sich Keime vermehren, die beim Einfrieren nicht zuverlässig abgetötet werden. Außerdem leiden Qualität und Geschmack. Ratsamer ist, das Fleisch zu garen und dann wieder einzufrieren.

#### Wie bereite ich Fleisch sicher zu?

Halten Sie es von den Lebensmitteln wie Gemüse strikt getrennt, z. B. durch separate Arbeitsbereiche, Messer und Bretter. Verwenden Sie Schneidebretter mit einer Kunststoff- oder Glasoberfläche.

Entfernen Sie vor dem Garen Knochensplitter, Knorpel, dicke Sehnen und Haut. Schneiden Sie Fleisch

grundsätzlich quer oder schräg zur Faser. So bleibt es zarter.

Reinigen Sie Arbeitsflächen und Küchengeräte nach Kontakt mit rohem Fleisch sofort gründlich mit Spülmittel und heißem Wasser. Waschen Sie sich nach der Zubereitung gründlich die Hände mit Seife.

#### Muss Fleisch vor der Zubereitung gewaschen werden?

Nein. Abtupfen mit Küchenpapier reicht aus. Durch das Abspülen können Keime in der Küche verbreitet werden, besonders bei Geflügelfleisch.

#### Wie erkenne ich, dass Fleisch gar ist?

Anhand der Farbe und der Kerntemperatur. Es ist fertig gegart, wenn beim Anstechen der austretende Saft klar und farblos ist. Beim Anschneiden ist ausreichend gegartes Geflügel- und Schweinefleisch weißlich-grau bzw. grau-rosa und Rindfleisch rötlich bis grau-braun.

Mit einem Bratenthermometer lässt sich die Kerntemperatur im Inneren messen. Sie sollte für zwei Minuten mindestens bei 70 Grad Celsius liegen, bei Wildfleisch für 10 Minuten bei 80 Grad.

Halten Sie fertig zubereitete Fleischgerichte nicht unnötig lange warm. Lassen Sie das Gericht abkühlen und kochen Sie es dann noch einmal einige Minuten auf.

#### Braten, schmoren, kochen – wie geht das?

**KURZBRATEN:** Erhitzen Sie die Pfanne, bevor Sie das Fleisch hineinlegen. Durch das Anbraten von beiden Seiten bleibt es saftiger und Aromastoffe entstehen. Drosseln Sie dann die Hitze und braten Sie es fertig. Achten Sie darauf, beim Wenden nicht hineinzustechen, damit es keinen Saft verliert. Nach dem Braten können Sie es salzen und würzen.

Falls vorhanden, entfernen Sie den Fettrand erst nach der Zubereitung, da er als Geschmacksträger dient.

Schneiden Sie ihn vor dem Braten ein, damit er sich nicht wölbt und das Fleisch gleichmäßig gart.

Eine Panade hält das Fleisch saftiger, saugt aber mehr Bratfett auf. Braten Sie das Fleisch direkt nach dem Panieren.

**SCHMOREN:** Das ist eine unkomplizierte, beliebte Garmethode. Das gewürzte Fleisch wird in einem Schmortopf scharf angebraten, dann mit Wasser, Brühe oder Wein abgelöscht und bei reduzierter Flamme im geschlossenen Topf oder im Ofen gegart.

**BRATEN IM OFEN:** Das gewürzte Fleisch kann in einem Bräter auf dem Herd angebraten und dann im Backofen fertig gegart werden. Oder Sie garen es ohne Anbraten mit oder ohne Deckel im Ofen. Dabei können Sie Flüssigkeit oder Fett zugeben. Lassen Sie den fertigen Braten eine Weile ruhen, bevor Sie ihn anschneiden.

**KOCHEN:** Geben Sie Fleisch, z. B. für einen Eintopf oder Tafelspitz, in brodelnd-kochendes, gesalzenes Wasser und lassen Sie es auf mittlerer Flamme köcheln. Sind die Schnittflächen gräulich, reduzieren Sie die Hitze und lassen das Fleisch gar ziehen. Schöpfen Sie aufsteigenden Schaum ab. Für die Zubereitung einer Fleischbrühe setzen Sie Fleisch mit kaltem Wasser auf und salzen es erst nach dem Ende der Garzeit.

#### Was mache ich mit Resten?

Bereiten Sie frisches Fleisch zu, bevor es nicht mehr genießbar ist oder frieren Sie es ein. Auch übriggebliebene Reste von Fleischgerichten können eingefroren werden.

Reste von gebratenem, gekochtem oder gegrilltem Fleisch können Sie z. B. klein geschnitten in eine Gemüsepfanne, einen Auflauf oder eine Nudelsoße geben. Reste von Schmorgerichten, Eintöpfen oder Fleischsoßen können mit frischen Zutaten aufgepeppt wieder eine Mahlzeit ergeben.



## WILD & CO.

**Wild und andere Tierarten spielen mengenmäßig eine untergeordnete Rolle. Der Verzehr an Wildfleisch liegt bei unter einem Kilogramm pro Kopf und Jahr. Es wird als saisonale Spezialität geschätzt.**

Als „Wild“ werden frei lebende Tiere bezeichnet, die für den Verzehr geeignet sind und gejagt werden. Rehe, Rot- und Damhirsche, Gämsen, Mufflons, Wildschweine (Schwarzwild), Hasen und Wildkaninchen sind Haarwild, Wildvögel wie Enten, Tauben und Fasane zählen zum Federwild. Der Begriff „Wildbret“ bezeichnet allgemein den Braten von Haar- und Federwild.

Das überwiegend fettärmere Wildfleisch ist tendenziell stärker mit Schwermetallen und radioaktiven Substanzen belastet als Fleisch von Schlachttieren.

### Wie wird die Wild-Qualität kontrolliert?

Nach dem Erlegen ist der Jäger verpflichtet, eine Fleischuntersuchung durchzuführen und den Tierkörper nach den geltenden lebensmittelrechtlichen Grundsätzen zu versorgen. Hat das Fleisch keine Auffälligkeiten, darf er es in kleinen Mengen an Endverbraucher, Restaurants oder Einzelhandelsbetriebe vor Ort abgeben. Stellt er bedenkliche Merkmale fest, muss er einen Amtstierarzt hinzuziehen. Der entscheidet, ob das Fleisch verkauft werden darf. Soll es an Wildverarbeitungsbetriebe oder den Großhandel gehen, sind amtliche Untersuchungen vorgeschrieben. Wildschweine müssen in jedem Fall von einem Amtstierarzt auf Trichinen untersucht werden. Der Jäger trägt

eine große Verantwortung, wenn es um die Sicherheit des Fleisches geht. Erforderliche Kenntnisse und Fähigkeiten hat er durch die bestandene Jagdprüfung nachgewiesen.

### Woher stammt Wildfleisch?

Zu etwa 60 Prozent aus Deutschland, überwiegend aus freier Jagd. Saison ist in den Herbst- und Wintermonaten, einige Sorten gibt es schon ab Sommer. Ein kleiner Teil wird in landwirtschaftlicher Gehegehaltung erzeugt und ist ganzjährig verfügbar. Hier gibt es Betriebe, die nach anerkannten Bio-Richtlinien wirtschaften.

Der restliche Bedarf wird mit Importen gedeckt, vor allem aus Osteuropa, Spanien, Neuseeland und Argentinien. Dort werden Wildtiere in großem Stil in Gehegen gehalten. Zu welchen Bedingungen, bleibt aber für Verbraucher unklar.

### Wo gibt es Wildfleisch?

Frisch ist es während der Saison beim Jäger oder Wildhalter in der näheren Umgebung, bei spezialisierten Wildhändlern oder in gut sortierten Supermärkten erhältlich. Tiefgekühlt wird es das ganze Jahr über angeboten. Das Etikett verrät, wenn es sich um importiertes Fleisch aus Gehegen handelt.

Achten Sie bei frischem Wildfleisch auf die Farbe und den Geruch. Es sollte leicht marmoriert und von arttypischer, rötlicher bis dunkelbrauner Farbe sein.

### Wie bereite ich Wildfleisch zu?

Im Prinzip wie andere Fleischarten auch. Wegen verbesserter Kühl- und Lagerungsbedingungen ist ein strenger Wildgeschmack längst kein

Problem mehr. Wer mag, kann den Braten trotzdem vor der Zubereitung marinieren, z. B. in Brühe, Buttermilch, Essig, Rotwein oder Zitronensaft.

### Strauß & Känguru – was ist davon zu halten?

Ihr Fleisch verspricht wie das von Antilope, Krokodil und Schlange einen besonderen Genuss. Notwendig, um den Fleischbedarf zu decken, ist es jedoch nicht. Im Gegenteil, mit dem Verzehr sind einige Nachteile verbunden wie lange Transportwege und fehlende Informationen über Haltungs- und Schlachtungsbedingungen. Bei der Einfuhr wird nur geprüft, ob das Fleisch den lebensmittelrechtlichen Bestimmungen entspricht.

Seit mehreren Jahren wird Straußenfleisch aus heimischer Landwirtschaft angeboten. Ob eine tiergerechte Haltung möglich ist, wird kontrovers beurteilt.

### Wo gibt es Pferdefleisch?

Es ist in Pferdemetzgereien vor Ort oder in Online-Shops erhältlich. Das Fleisch stammt meistens von Freizeit- und Sportpferden oder Tieren aus landwirtschaftlichen Betrieben. Sie dürfen nur geschlachtet werden, wenn sie nachweislich nicht mit bestimmten Medikamenten behandelt wurden.

In Deutschland liegt der Verzehr pro Kopf und Jahr bei knapp 30 Gramm. Circa 0,3 Prozent der Bevölkerung essen Pferdefleisch. Es wird für traditionelle Gerichte wie Rheinischen Sauerbraten, Rouladen oder Gulasch verwendet. Ebenso werden daraus Wurstwaren hergestellt und entsprechend gekennzeichnet.

# Broschürenübersicht

Themenhefte der VERBRAUCHER INITIATIVE e. V.

## Essen & Trinken

Basiswissen Essen für Kinder (2017) | Basiswissen Fleisch (2018) | Basiswissen Gemüse & Obst (2018)  
 Basiswissen Gesund essen (2017) | Basiswissen Kochen (2015) | Basiswissen Öle & Fette (2018) | Clever  
 preiswert kochen (2009, 24 S.) | Clever preiswert kochen 2 (2014, 24 S.) | Clever saisonal kochen (2010, 24 S.)  
 Clever saisonal kochen 2 (2011, 24 S.) | Clever saisonal kochen 3 (2011, 24 S.) | Diäten (2016)  
 Ernährungsrichtungen (2016) | Essen macht Laune (2012) | Fisch & Co. (2010, 24 S.) | Klimafreundlich essen  
 (2010) | Küchenkräuter (2009, 8 S.) | Lebensmittelallergien & Co. (2015) | Lebensmitteleinkauf (2016)  
 Lebensmittelvorräte (2005, 4 S.) | Lebensmittelzusatzstoffe, Aromen & Enzyme (2013, 24 S.) | Superfood (2016)  
 Süßigkeiten (2013, 24 S.) | Teller statt Tonne (2017) | Vegetarisch essen (2014, 24 S.) | Vegetarisch  
 genießen (2014) | Wasser, Saft & Co. (2017) | Wie Oma backen (2014) | Wie Oma kochen (2011, 24 S.)  
 Wie Oma naschen (2012)

## Gesundheit & Haushalt

Alltagsmythen (2014, 24 S.) | Basiswissen Bodenbeläge (2018) | Basiswissen Entspannung & Fitness (2017)  
 Basiswissen Fahrrad (2018) | Basiswissen Labels (2017, 24 S.) | Clever haushalten 1 (2012, 24 S.) | Clever selbst  
 machen! (2010, 24 S.) | Erkältung & Selbstmedikation (2017) | Familienratgeber: Ernährung & Bewegung  
 (2012, 24 S.) | Familienratgeber: Sitzender Lebensstil (2013, 20 S.) | Feiern & Labels (2018) | Frauen &  
 Gesundheit (2011, 24 S.) | Gesund älter werden (2010, 24 S.) | Gesund im Büro (2015) | Gesund schlafen (2016)  
 Haushaltspflege (2015, 24 S.) | Heimwerken & Labels (2017) | Homöopathie (2005, 24 S.) | Kinder & Gesundheit  
 (2012, 24 S.) | Kinder & Übergewicht (2015) | Kindersicherheit (2015) | Kosmetik (2013, 32 S.) | Kosmetik für  
 junge Haut (2018, 20 Seiten) | Männer & Gesundheit (2010, 24 S.) | Naturheilverfahren (2016) | Omas  
 Hausmittel (2010, 24 S.) | Patientenrechte (2013, 24 S.) | Patientenrechte 2 (2014, 24 S.) | Pflege organisieren  
 (2018) | Prävention & Erste Hilfe (2010, 24 S.) | Regionale Labels (2017) | Rückengesundheit (2010, 28 S.)  
 Schadstoffarm wohnen (2017) | Schädlinge im Haushalt (2016) | Sehen und Hören (2007, 24 S.) | Senioren  
 & Labels (2017) | Sonnenschutz (2016, 24 S.) | Textilien (2007) | Yoga (2015, 32 S.) | Zähne pflegen (2014, 24 S.)

## Umwelt & Nachhaltigkeit

Abfall vermeiden & entsorgen (2013, 24 S.) | Beleuchtung (2016) | Blauer Engel (2008) | Das EU-Energielabel  
 (2016) | Elektromog (2016) | Energie sparen (2014) | Energiesparende Haushaltsgeräte (2017, 20 S.)  
 Holz & Holzprodukte (2011) | Klimafreundlich einkaufen (2012, 24 S.) | Konsum im Wandel (2015)  
 Leihen, teilen, gebraucht kaufen (2012, 24 S.) | Nachhaltig einkaufen (2011, 24 S.) | Nachhaltig leben (2012, 24 S.)  
 Nachhaltig reisen (2012, 24 S.) | Nachhaltige Mobilität (2012, 24 S.) | Nachhaltige Unternehmen (2008)  
 Nachhaltiger Handel(n) (2014) | Nachhaltiger Tourismus & Labels (2017) | Papier & Papierprodukte (2013)  
 Permakultur (2015) | Plastikärmer leben (2018) | Wie Oma gärtnern (2012, 24 S.)

## Weitere Themen

Digital fotografieren (2007, 24 S.) | Fairer Handel (2012, 24 S.) | Freiwillig engagieren (2014) | Ihr gutes Recht:  
 Erben & Vererben (2011, 24 S.) | Internet (2013, 24 S.) | Internet-Mythen (2017) | Lebensstile & Labels (2014)  
 Nanotechnologien im Alltag (2015) | Ratgeber Eltern (2010, 24 S.) | Richtig helfen (2013, 20 S.) | Ruhestand  
 gestalten (2011, 24 S.) | Studium finanzieren (2010) | Tiergerecht leben (2015) | Verbraucherrechte beim  
 Einkauf (2015) | Verbraucherwegweiser (2014, 24 S.)

Umfang: 16 Seiten (soweit nicht anders angegeben), Einzelpreis: 2,00 Euro zzgl. Versand.

Allgemeine Geschäftsbedingungen und Versandkosten unter [www.verbraucher.com](http://www.verbraucher.com)

EINFACH BESTELLEN

| SEITE KOPIEREN | THEMENHEFTE MARKIEREN |  
 PER BRIEF, MAIL ODER FAX ABSCHICKEN

Weitere Angebote sowie Downloads unter [www.verbraucher.com](http://www.verbraucher.com).