

Woran erkennt man gute Fleischqualität?

- Nach dem neuesten Dioxinskandal sind die Verbraucher verunsichert
- Denn Fleisch gehört zu den beliebtesten Lebensmitteln.
- Gerade deshalb steht es auch jetzt wieder im Fokus der Warentester.
- Experten sagen hier, worauf Sie beim Kauf achten sollten



Was die Farbe verrät

Wenn das Fleisch in der Frischetheke bereits graue Stellen hat, ist das noch kein Zeichen von schlechter Qualität. Es bedeutet lediglich, dass es schon eine Weile an der Luft liegt. Bei guter Kühlung ist das unbedenklich. Blass sollte das Fleisch dagegen auf keinen Fall sein. Hier gilt unbedingt: Finger weg!

Wild: So erkennen Sie gute Qualität

Der Farbttest. Frisches Fleisch ist dunkelrot und marmoriert. Sieht es braun aus oder schwarz, ist es alt. Bei Kaninchen mit Fell dürfen die Bauchlappen nicht grünlich schimmern.

Die Duftprobe. Kennzeichnend für gute Ware ist ein frischer Geruch, der nur äußerst minimal säuerlich wirken darf. Ein Eindruck von Fäulnis (als Hautgout bezeichnet) bedeutet Verderb.

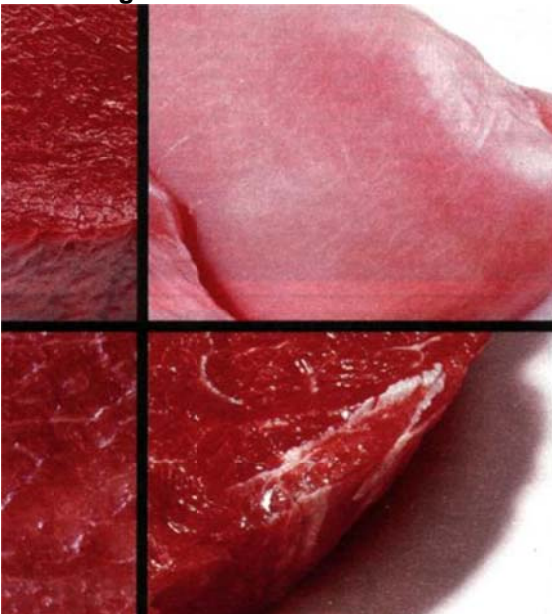
Machen Sie Druck. Die Oberfläche von gutem Fleisch wirkt niemals schmierig. Das Fleisch muss auf jeden Fall die Fingerdruckprobe bestehen - es darf sich nicht wabbelig weich anfühlen oder zu stark eindrücken lassen.

Schwein: Achten Sie auf den Rand!

Rosa ist gesund. Frisches Schweinefleisch ist rosarot, das Fett nahezu weiße. Die Anschnittfläche sollte fast trocken sein. Nasse Verpackung ist ein Zeichen von unsachgemäßer Behandlung.

Vorsicht, wenn's süß riecht. Frisches Schweinefleisch hat einen milden bis leicht säuerlichen Geruch. Wenn es süßlich bis modrig riecht, ist das Fleisch alt.

Auf den Rand kommt es an. Fleisch wird zuerst an den Rändern schlecht, hier beginnt der Fäulnisprozess. Sind die Ränder grau oder ausgetrocknet? Fleisch liegen lassen!



Fleisch möglicherweise aufgetaut wurde.

Geflügel: Machen Sie den Drucktest

Braune Flecken - altes Huhn. Schmierige oder seifige Flächen können Anzeichen eines Bakterienbefalls sein. Bei ganzen Tieren weisen Druckstellen auf Schlachtfehler hin, braune Flecken darauf, dass das Tier älter ist.

Strenger Geruch - liegen lassen. Geflügel sollte einen frischen Geruch haben. Stellen Sie fest, dass es unangenehm riecht, sollten Sie es der Lebensmittelüberwachung beim Ordnungs- oder Veterinäramt melden

Achtung, Pfütze! Frisches, hochwertiges Fleisch verliert nur selten Wasser. Eine Pfütze in der Packung ist ein Anzeichen dafür, dass das

Rindfleisch: Die Farbe ist wichtig

Rot ist frisch. Rindfleisch sollte rot sein, feine Fleischfasern und weiße Fettstreifen haben.

Frisches Fleisch ist elastisch. Drücken Sie mit | dem Finger leicht auf die Ware. Bleibt der | Abdruck sichtbar, ist das Fleisch älter.

Süß ist alt. Frisches Rindfleisch riecht mild | und leicht säuerlich. Steigt Ihnen zu viel Süße in | die Nase: Finger weg! Bei abgepackter Ware ist der Geruchstest erst zu Hause möglich. Fällt er negativ aus, bringen Sie das Fleisch zurück.

Pur ist sicher. Die wenigsten Manipulationsmöglichkeiten gibt es bei unverarbeiteten Produkten. Bei marinierten Steaks ist die Qualität nicht mehr erkennbar. Ansonsten gilt: Achten Sie darauf, dass der Rand frisch aussieht.

Wie viel dioxinverseuchtes Fleisch derzeit im Handel ist, kann niemand genau nachvollziehen. Betroffen sind Schweine- und Hähnchenfleisch. Die Experten der Stiftung Warentest raten, vor dem Verzehr Fett und Schwarte abzuschneiden. Denn das Gift lagert sich vor allem im Fettgewebe und in der Haut ab. Grundsätzlich sei es sinnvoll, weniger Fleisch zu essen, dafür aber Ware von besserer Qualität. Worauf sollte der Kunde sonst noch achten? „Bei verpacktem Fleisch aus der Kühltruhe ist das Datum absolut entscheidend. Denn es handelt sich um ein Verbrauchs- und nicht um ein Mindesthaltbarkeitsdatum. Das Fleisch sollte möglichst vor diesem Datum und auf keinen Fall danach verbraucht werden“, sagt Swantje Waterstraat, Expertin der Stiftung Warentest.

Wie lange hält sich tiefgekühlte Ware?

Experten raten, das Fleisch grundsätzlich in einer Kühltasche nach Hause zu transportieren, sodass es sich auf höchstens sieben Grad erwärmt. Bis zu dieser Temperatur vermehren sich die meisten Keime nur sehr langsam. „Die ideale Lagertemperatur liegt zwischen zwei und vier Grad“, sagt Swantje Waterstraat. „Weil aber die wenigsten Kühlschränke so kalt sind, sollte man die Verbraucherfrist nicht ausreizen.“ Tiefgekühlt (-18°C) hält sich Kalb-, Rind- und Hähnchenfleisch acht bis zehn Monate, Schweinefleisch höchstens sechs. Hackfleisch sollte nicht länger als vier Monate gefroren bleiben - jedoch nicht wegen der Keime, sondern aus Geschmacksgründen. Auch tiefgekühltes Fett wird mit der Zeit ranzig. Daher gilt: Je mehr Fett das Fleisch enthält, desto eher sollte man es verbrauchen. Von mariniertem Fleisch (wird gern auch küchenfertig genannt) raten die Warentester ganz ab. Eventuell Verdorbenes lässt sich mithilfe der Sauce leicht kaschieren. Außerdem kann in Marinaden Glutamat enthalten sein. Dieser Geschmacksverstärker steht laut einer aktuellen Studie der staatlichen Universität von North Carolina (USA) im dringenden Verdacht, den Appetit künstlich anzuregen, sodass man ungewollt mehr zu sich nimmt als nötig. Zudem wurde in Tierversuchen nachgewiesen, dass Glutamat Gehirnzellen schädigen kann. Laut Warentestern sind Produkte mit dem Zusatz „küchenfertig zubereitet“ von der Kennzeichnungspflicht für Frischfleisch entbunden. „Das heißt, der Anbieter muss weder angeben, woher das Fleisch stammt, noch, ob die Ware schon einmal eingefroren war“, sagt die Expertin von der Stiftung Warentest. Ausgenommen ist Geflügel: War es einmal gefroren, darf es nicht mehr als frisch verkauft werden, auch nicht in marinierter Form.

Sebastian Hess