

Pute: Brust und Keule

Verkäufer/innen, die ihre Waren genau kennen, können Kunden individueller beraten und ein besseres Verkaufsergebnis erzielen. Das gilt für Fleisch und Wurst ebenso wie für Zusatzprodukte und Zutaten. *Die Fleischerei* informiert in jeder Ausgabe über Lebensmittel, die im Fleischer-Fachgeschäft verkauft oder verarbeitet werden.

Pute gehört zu den beliebten Geflügelfleischsorten. Neben Brust und Keulen kommen auch Flügel und Innereien in den Handel. Baby-Puten, junge Tiere mit 3 – 5 kg Gewicht und einer Mastzeit von 12 Wochen, gelten als saisonales Weihnachtsgeflügel.

Schnelle Gewichtszunahme

Gemästet werden die weiblichen Puten bis zu 16, die männlichen bis 22 Wochen. Dann beträgt ihr Schlachtgewicht etwa 11 beziehungsweise 22 kg. Kritisch reagieren Verbraucher seit Jahren auf Mastbedingungen wie die Gabe von Antibiotika, übervolle Ställe oder Tiere, deren überproportionale Brust artgerechte Bewegungen verhindert. Weil Brust das beliebteste Teilstück ist, werden Puten auf schnelle Gewichtszunahme und Ausprägung des Brustmuskels gezüchtet. Bio-Putenhalter setzen auf langsame Gewichtszunahme und leichtere Tiere. Frühestens nach 100 Tagen schlachten sie die Hennen – mit einem Gewicht von maximal 12 kg. Die Hähne wiegen nach 140 Tagen maximal 18 kg. Beachten Fleischer die Mast und Herkunft der angebotenen Tiere, verfügen sie an der Theke über wichtige Argumente pro Pute.

Abwechslung mit Brustfleisch

Putenbrust ist extrem mager und mit über 24 Prozent Eiweiß das reichhal-

tigste Fleischstück in der Theke. Verbraucher wissen das und schätzen das Fleisch vor allem deswegen und wegen seiner Vielseitigkeit. Ob als Filet, Schnitzel, Steak oder Braten, Pute macht immer eine gute Figur. Schnitzel und Steak brauchen nur wenige Minuten Garzeit. Pute verträgt sich mit allen Gewürzen. Es schmeckt scharf und würzig, mild mit Kokos oder Sahne, mit allen Kräutern, mariniert und pur. Wegen seines niedrigen Fettgehaltes trocknet das Fleisch bei falscher Zubereitung leicht aus. Pute ist ein ideales Fleisch für Kochanfänger. Rezepte beim Einkauf geben wertvolle Anregungen. Putenfleisch aus konventioneller Haltung gibt es auch für den kleinen Geldbeutel. Verkaufen Fleischer spezielle Puten oder Bioqualität, steigt der Preis. Unbedingt die Vorteile für Ökologie und Ernährung des Kunden kommunizieren. Wer nicht weiß, warum er mehr bezahlen soll, wird sich anderweitig umschauen.

Nährstoffreiches Keulenfleisch

Als helles Fleisch besticht Pute nicht gerade mit seinem Gehalt an Mikronährstoffen. Eine Ausnahme bildet die Keule. Sie enthält mehr Eisen und Zink als das Brustfleisch und ist eine Quelle für Vitamin B₂, das sonst vor allem in Milch sowie in Rind- und Kalbfleisch vorkommt. Mit 3,6 Pro-



Putenfleisch aus artgerechter Haltung liefert viele Verkaufsargumente. Krieger-Mettbach

zent Fett schmeckt Keule saftiger und aromatischer als Brust. Weil der Eiweißgehalt etwas geringer ist, gleicht sich der Brennwert der beiden Teilstücke nahezu an. Putenbrust und -keulen gehören wie Rind zu den Fleischsorten mit den geringsten Harnsäurewerten und sind bei Gicht empfehlenswert. Manko aus Sicht eiliger Verbraucher ist die längere Garzeit von Putenkeulen. Ihnen können Fleischer ausgebeinte Keulen oder Unterkeulen inklusive Zubereitungstipps anbieten.

Baby-Pute positioniert sich hinsichtlich der Mikronährstoffe Eisen und Zink zwischen Brust und Keule. Brennwert und Fett liegen höher, die durchschnittlich 150 mg Harnsäure im ganzen Tier kommen den 160 mg im mageren Schweinefleisch nahe. Das Cholesterin von 81 mg übersteigt den Wert der meisten Fleischsorten.

Barbara Krieger-Mettbach

Nährstoffe im Putenfleisch

100 g Pute	Energie	Eiweiß	Fett	Cholest.	Eisen	Zink	Vit. B ₆	Vit. B ₁₂
Babypute	151 Kcal	22,4 g	6,8 g	81 mg	1,5 mg	2,1 mg	0,45 mg	0,4 µg
Brust	107 Kcal	24,1 g	1,0 g	44 mg	1,0 mg	1,8 mg	0,46 mg	0,5 µg
Schenkel	115 Kcal	20,5 g	3,6 g	72 mg	2,0 mg	2,4 mg	0,32 mg	0,4 µg
Flügel	191 Kcal	20,2 g	12,3 g	70 mg	1,3 mg	1,5 mg	0,41 mg	0,4 µg
*Tagesbedarf Mann 25–51 J.					10,0 mg	11–16 mg	1,60 mg	4,0 µg
Frau 25–51 J.					15,0 mg	7–10 mg	1,40 mg	4,0 µg

Bundeslebensmittelschlüssel 3.02 / *D-A-CH-Referenzwerte