

Ausgewogen ernähren: Das steckt drin in Putenfleisch

Essen Sie gerne Fleisch? Wenn Sie auf Putenfleisch setzen, dann sind Sie immer auf der sicheren Seite: Zum einen punktet Putenfleisch durch die Vielfalt der verschiedenen Teilstücke mit unterschiedlichen Geschmacksnuancen von mild bis kräftig und zum anderen sorgen seine guten ernährungsphysiologischen Eigenschaften dafür, dass wir uns rundum wohl fühlen. Welche wichtigen Nährstoffe Putenfleisch im Durchschnitt liefert und zu welchem Anteil eine Portion Putenfleisch dazu beiträgt, die Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) zu erreichen, zeigt unsere Nährwertgrafik.

Eiweiß

Besonders die Putenbrust mit 24 Prozent, aber auch die anderen Teilstücke der Pute enthalten reichlich Eiweiß. Dieses ist besonders hochwertig: Da es dem des menschlichen Körpers sehr ähnlich ist, kann es gut für den Aufbau von z.B. Muskeln und Organen genutzt werden. Ein weiterer Pluspunkt: Eiweiß ist der Nährstoff, der am nachhaltigsten sättigt. Und wer abends eiweißreich und kohlehydratreich isst, zum Beispiel ein Putenschnitzel mit Gemüse oder Putenstreifen auf gemischtem Salat, der sorgt dafür, dass nachts die Fettverbrennung angekurbelt wird.

Fett

Der Fettgehalt von Putenfleisch ist je nach Teilstück unterschiedlich: Putenbrust ohne Haut liefert beispielsweise nur ein Gramm Fett pro 100 Gramm. Im Durchschnitt liegt der Fettgehalt von Putenfleisch mit Haut bei weniger als 7 Prozent. Hinzu kommt, dass das Fett, das zum größten Teil direkt unter der Haut liegt, beim Braten oder Grillen austritt. Deshalb liegt der tatsächliche

Pressekontakt

Fettgehalt bei verzehrfertigem Putenfleisch immer unter dem von rohem. Aber egal, ob mehr oder weniger Fett, entscheidend ist die Zusammensetzung. Und da ist Geflügelfleisch gegenüber vielen anderen Fleischarten ganz weit vorne, weil es viele einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren enthält und daher einen günstigen Einfluss auf den Fett- und Cholesterinstoffwechsel hat. Zudem bewirkt ein höherer Gehalt an ungesättigten Fettsäuren eine leichtere Verdaulichkeit des Fettes, da der Schmelzpunkt niedriger liegt.

Vitamine

In Putenfleisch sind besonders die B-Vitamine B₁, B₂, B₆, B₁₂ und Niacin hervorzuheben, die wichtige Funktionen im gesamten Stoffwechsel erfüllen. Eine Portion Putenfleisch von 150 Gramm enthält bereits drei Viertel der Menge an Niacin, die von der DGE für einen männlichen Erwachsenen pro Tag empfohlen wird und ist damit ein optimales Lebensmittel für eine ausreichende Niacinversorgung. Die Zufuhrempfehlung für Vitamin B₁ und B₂ werden mit 150 Gramm Putenfleisch zu 10 bzw. 15 Prozent erreicht.

Mineralstoffe

Bereits 150 Gramm Putenfleisch liefern 23 Prozent der täglich von der DGE für einen erwachsenen Mann empfohlenen Zufuhr an Eisen. Dieser Mineralstoff spielt eine wichtige Rolle beim Sauerstofftransport im Blut und in der Muskulatur. Zink ist mitbeteiligt bei vielen Stoffwechselreaktionen und hat, wie auch Eisen, große Bedeutung für das Immunsystem. Mit 150 Gramm Putenfleisch werden die Nährstoffempfehlungen für Zink bei Männern zu 32 Prozent erreicht. Kalium reguliert den Wasserhaushalt und wird für die Muskel- und Nervenarbeit benötigt. Eine Portion Putenfleisch trägt zu 24 Prozent zur empfohlenen Kaliumzufuhr bei.

Pressekontakt

Bewusst und sicher genießen mit Putenfleisch

Für einen unbeschwerten Genuss von leckeren Gerichten mit Putenfleisch spielen neben den wertvollen Nährstoffen auch Qualität, Frische und Sicherheit eine große Rolle. Auf Putenfleisch deutscher Herkunft – erkennbar an den Ds auf der Verpackung – können Sie vertrauen. Die Ds garantieren, dass das Geflügel in Deutschland unter Einhaltung spezieller Erzeugungsanforderungen geschlüpft ist, in heimischen Betrieben sachkundig und tiergerecht aufgezogen und unter strengen Qualitäts- und Sicherheitsstandards verarbeitet wurde. Darüber hinaus ist Putenfleisch aus Deutschland durch die kurzen Transportwege besonders frisch.

Mehr Informationen und leckere Rezepte rund um Putenfleisch finden Sie auf www.deutsche-pute.de.

Pressekontakt

Informationsbüro Deutsche Pute • Eugen-Langen-Straße 25 · 50968 Köln
Fon: 02 21/30 99 0 · Fax: 02 21/30 99 200 • E-Mail: info@deutsche-pute.de • www.deutsche-pute.de

Herausgeber: Verband Deutscher Putenerzeuger e. V.