

# Bio-Putenfleisch

## Lebensmittel der Woche



© BIO AUSTRIA / Michaela Theurl



MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LÄNDERN UND EUROPÄISCHER UNION



**LE 14-20**  
Entwicklung für den Ländlichen Raum

Europäischer  
Landwirtschaftsfonds für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raums  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gebiete



© BIO AUSTRIA

### Allgemeines

Putenfleisch liegt im Trend. Das magere Fleisch ist vielseitig verwendbar, rasch und einfach zuzubereiten und somit für die schnelle Küche bestens geeignet.

Wem die Umwelt, das Wohl der Tiere und die Fleischqualität wichtig ist, der kauft am besten Fleisch aus kontrolliert biologischer Putenhaltung.

### Herkunft und Geschichte

Die Pute stammt ursprünglich aus Nordamerika (USA und Mexiko). Nach der Entdeckung Amerikas wurden die Tiere nach Europa gebracht. Wegen ihres wohlschmeckenden Fleisches waren sie eine willkommene Ergänzung auf dem Speiseplan und wurden schon bald in weiten Teilen des Kontinents gezüchtet.



© Jörg Klemme, Hamburg/pixelio.de

### Konsum

Geflügelfleisch erfreut sich weltweit großer Beliebtheit. Allein in Deutschland wurden im Jahr 2012 37.700.000 Puten geschlachtet.<sup>1</sup> Herr und Frau Österreicher verspeisen pro Kopf und Jahr 21 kg Geflügel, rund 6 kg davon entfallen auf Putenfleisch.<sup>2</sup>

Laut Grünem Bericht 2015 werden in Österreich 1.484.362 Tiere (Geflügel) auf 8.637 Biohöfen gehalten. 1,8 % des im LEH gekauften Putenfleisches stammt aus biologischer Landwirtschaft, bei Geflügel allgemein liegt der Bio-Anteil bei 4,5 %.<sup>3</sup>

### Bio-Besonderheiten

#### In der Tierhaltung

Puten sind sehr anspruchsvolle Tiere. Sie benötigen trockene, saubere und gut belüftete Ställe sowie einen Auslauf ins Freie.

#### Wussten Sie, dass

- Die Bio-Putenhaltung gerne als die „Königsdisziplin“ genannt wird, weil Puten, vor allem im Kükenstadium, sehr empfindlich sind?
- Bio-Puten ab der achten Lebenswoche ständigen Zugang zu Freigelände haben müssen?
- Bio-Puten langsamer wachsen und das in der Fleischqualität erkennbar ist?
- Neben dem hofeigenen Futter nur Fertigfutter- und Mineralstoffmischungen verwendet werden dürfen, die im Bio-Betriebsmittelkatalog angeführt sind?

Puten auf Biohöfen haben mehr Platz im Stall, Tageslicht und Auslauf zur Verfügung um ihr arttypisches Verhalten ausleben zu können. Außerdem werden die Tiere in Bio-Betrieben nur mit artgemäßem Futter versorgt.

Pro Stall werden in der Bio-Putenmast maximal 2.500 Tiere gehalten. Die Stallfläche ist mit trockener und lockerer Einstreu bedeckt.

Bio-Truthähne werden frühestens nach 20 Wochen geschlachtet. Durch viel Bewegung werden die Brustmuskeln und Keulen der Tiere trainiert. Das wirkt sich positiv auf die Fleischqualität aus: die Tiere bilden ein festes, feinfaseriges und zartes Fleisch, das beim

Garen wenig Wasser verliert. Durch die längere Mastzeit kann sich mehr intramuskuläres, aromatisches Fett einlagern, wodurch der Geschmack von Bio-Fleisch ausgereifter und gehaltvoller wird.

### Verwendung in der Küche

Die Pute liefert als einziges Geflügel verschiedene Fleischsorten und -qualitäten. Das helle, zarte Brustfleisch und das dunklere, im Geschmack kräftigere Keulenfleisch. Die Zubereitungsmöglichkeiten von Putenfleisch sind sehr vielfältig: es eignet sich zum Braten, Kochen, Grillen und Schmoren. Ein besonderer Vorteil von Putenfleisch ist seine kurze Garzeit. Besonders schnell und einfach lässt sich das Brustfleisch zubereiten. Putenkeulen eignen sich gut zum Braten, für Schmorgerichte und für Gulasch.

### Bio-Facts

- In der Produktion und Verarbeitung von BIO AUSTRIA-Produkten werden im Sinne des Vorsorgeprinzips keine synthetisch erzeugten Nanopartikel eingesetzt, da die Gesundheits- und Umweltauswirkungen dieser Technologie noch nicht ausreichend geklärt sind.
- Damit Geflügel sein arttypisches Verhalten ausleben kann, werden den Tieren auf BIO AUSTRIA Höfen neben einem Mindestangebot an Platz sowie ausreichend Tageslicht im Stall und ein Auslauf ins Freie, geeignete Strukturen wie Scharrflächen, Sandbademöglichkeiten und erhöhte Sitzgelegenheiten zur Verfügung gestellt.

### Marinierte Putenstreifen mit Austernpilzen auf Wildkräuter-Vogerl-Salat (4 Portionen)

#### Bio-Zutaten

500 g Putenfleisch, 1 EL Honig, 1/8 l Sojasauce, 1/16 l Rapsöl, Ingwer nach Geschmack (frisch gerieben), Mehl

500 g Austernpilze, frisch gemahlener Pfeffer  
Vogerlsalat, Wildkräuter der Saison: Löwenzahn, Vogelmiere, Bärlauch, Gänseblümchen, Giersch, Schafgarbe, Rucola, Kerbel, ...

Für die Salatmarinade: Rapsöl, Apfelessig, Salz



#### Zubereitung

Den Honig mit der Sojasauce, dem Rapsöl und dem frisch geriebenen Ingwer verrühren. Das Fleisch in Streifen schneiden, in die Sojasauce-Mischung legen und für 3-4 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Das Fleisch auf einer Seite leicht mit Mehl bestäuben und in einer (beschichteten) Pfanne auf beiden Seiten kurz anbraten, warmstellen.

Die geschnittenen Austernpilze mit wenig Rapsöl anbraten, nach Geschmack pfeffern und mit der restlichen Soja-Marinade „löschen“.

Den Salat waschen, mit Rapsöl, Apfelessig und Salz marinieren und gut verrühren. Auf den Tellern anrichten und die Putenstreifen sowie die Austernpilze darauf verteilen. (© Rezept und Foto: Maria Brader-Schalhas)