

Augen auf beim Geflügelkauf!

Gesetzliche Vorschriften regeln, welche Informationen auf der Verpackung aufgeführt werden müssen. Die Herkunftskennzeichnung, an der die Verbraucher erkennen können, in welchem Land das Geflügel geschlüpft ist, aufgezogen und verarbeitet wurde, ist jedoch freiwillig. Es lohnt sich, genau auf die Hinweise zu achten!

Achtung: Bei der Gestaltung der Kennzeichnung haben die Hersteller Spielräume, es sieht also nicht genauso aus wie die Abbildung auf dieser Seite.

The label features the following elements:

- 1. Title: Deutsches Geflügel
- 2. Three 'D' logos representing Schlupf (black), Aufzucht (red), and Verarbeitung (orange).
- 3. Table with origin (DE, EZG 123, EG), weight, price/kg, and price.
- 4. Trade class: A
- 5. Storage instructions: Bei -2 °C bis 4 °C gekühlt zu verbrauchen bis:
- 6. Freshness label: Frisch
- 7. QS logo: QS Ihr Prüfsystem für Lebensmittel.
- 8. Manufacturer information: Geflügelhof GmbH, Prüfinstitut, 12345-1
- 9. The entire label frame.

Aufgaben:

1. Lies den Abschnitt „Sicherheit und Transparenz beim Kauf“ aus der Sachinformation.
2. Wie heißen die verschiedenen Kennzeichnungselemente? Beschrifte das Beispieticket auf dieser Seite.
3. Beantworte folgende Fragen. Lies dazu auch den Absatz „Moderne Geflügelwirtschaft“ aus der Sachinformation.
 - ➔ Woran erkennt man deutsches Geflügelfleisch?
 - ➔ Was spricht dafür, Geflügelfleisch aus Deutschland zu kaufen?
 - ➔ Wie ist die Geflügelwirtschaft in Deutschland organisiert?

Wertvoller Geflügel-Genuss

Aufgabe 1:

Welche Funktionen haben die verschiedenen Nährstoffe in der Tabelle?
Lies dazu den Absatz „Wertvolle Inhaltsstoffe“ aus der Sachinformation und recherchiere in Schulbüchern, Lexika oder im Internet.

Geflügel-Nährwerte auf einen Blick (je 100g essbarem Anteil, mit Haut)						
Nährstoffe	Hähnchen			Pute		
	Durchschnitt	Brust	Schenkel	Durchschnitt	Brust*	Schenkel*
Eiweiß	19,9 g	22,2 g	18,2 g	22,4 g	24,1 g	20,5 g
Fett	9,6 g	6,2 g	11,2 g	6,79 g	0,99 g	3,61 g
Vit.B ₁	83 µg	77 µg	100 µg	80 µg	47 µg	90 µg
Vit.B ₂	160 µg	90 µg	240 µg	140 µg	81 µg	180 µg
Niacin	6,8 mg	11 mg	5,6 mg	8,0 mg	11 mg	4,7 mg
Kalium	262 mg	264 mg	250 mg	315 mg	333 mg	289 mg
Eisen	730 µg	1,1 mg	1,8 mg	1,5 mg	1,0 mg	2,0 mg
Zink	1000 µg	k.A.	k.A.	2,1 mg	1,8 mg	2,4 mg
Energie	166 kcal	145 kcal	173 kcal	151 kcal	105 kcal	114 kcal

* ohne Haut

Quelle: Souci, Fachmann, Kraut: „Die Zusammensetzung der Lebensmittel - Nährwerttabellen“, 7. revidierte Auflage, 2008

Aufgabe 2:

Die Tabelle zeigt dir, wie hoch der empfohlene Tagesbedarf verschiedener Nährstoffe für deine Altersklasse ist. Für den Energie- und Fettbedarf können keine pauschalen Empfehlungen gegeben werden, da diese stark von der individuellen körperlichen Aktivität abhängen.

Berechne, wie viel Prozent deines empfohlenen Nährstoffbedarfs durch eine Mahlzeit mit ca. 150 g Hähnchen- oder Putenfleisch gedeckt werden. Stelle deine Ergebnisse anschaulich in einer Tabelle dar. (1 mg = 1.000 µg)

	13 bis unter 15 Jahre		15 bis unter 19 Jahre	
	männlich	weiblich	männlich	weiblich
Eiweiß	0,9 g/kg ¹ /Tag	0,9 g/kg/Tag	0,9 g/kg/Tag	0,8 g/kg/Tag
Vitamin B1	1,4 mg/Tag	1,1 mg/Tag	1,3 mg/Tag	1,0 mg/Tag
Vitamin B2	1,6 mg/Tag	1,3 mg/Tag	1,5 mg/Tag	1,2 mg/Tag
Niacin	18 mg/Tag	15 mg/Tag	17 mg/Tag	13 mg/Tag
Kalium	1.900 mg/Tag	1.900 mg/Tag	2.000 mg/Tag	2.000 mg/Tag
Eisen	12 mg/Tag	15 mg/Tag	12 mg/Tag	15 mg/Tag
Zink	9,5 mg/Tag	7,0 mg/Tag	10,0 mg/Tag	7,0 mg/Tag

(Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 1. Auflage, Deutsche Gesellschaft für Ernährung) ¹ kg = dein Körpergewicht