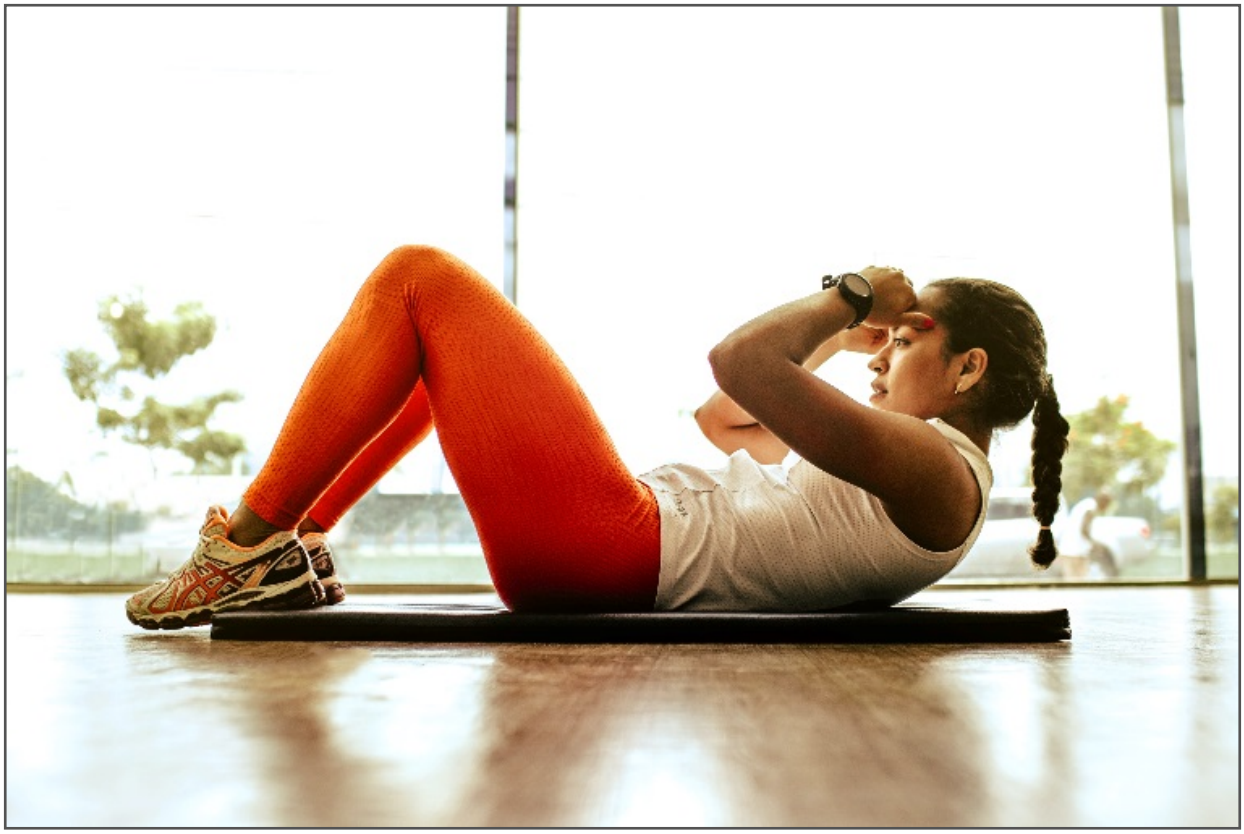
TURKEY FROM EUROPE
Under the Wings of Quality

Pressemitteilung
Warschau, den 30.03.2021

Putenfleisch für Aktive

Fahren Sie Rad, joggen Sie, trainieren Fitness oder spazieren Sie einfach lange mit dem Hund oder spielen Sie mit Ihrem Kind Fußball? Jede Form körperlicher Aktivität ist Goldes wert. Genauso wichtig ist auch eine entsprechend ausgewogene Diät, in der Produktgruppen, die in den Empfehlungen des Nationalen Zentrums für Ernährungsausbildung gelistet sind, nicht fehlen dürfen[1]. Eines dieser Produkte ist weißes Fleisch, das für aktive Personen sehr wichtig sein kann.



Was sollen wir unserem Körper zuführen?

Um fit zu sein, ist beim Sport nicht nur das wichtig, wie wir trainieren, sondern auch das, was wir essen. Körperlich aktive Menschen sollten sowohl auf die Zusammensetzung der Produkte, aus denen die Mahlzeiten komponiert werden, als auch auf die angemessene Anzahl und Größe der Portionen besonders achten. Die Trainierenden sollten u.a. Fleisch, insbesondere weißes Fleisch, z. B. Pute nicht vergessen. Warum? Es gibt viele Argumente.

---

[1] https://ncez.pl/upload/nowe-zalecenia-zywieniowe.pdf (Zugang am 28.01.2021).

KRD IG KRAJOWA RADA DROBIARSTWA IZBA GOSPODARCZA

GEFÖRDERT AUS MITTEL DER EUROPÄISCHEN UNION

„Der Inhalt dieser Werbekampagne gibt nur die Meinung des Autors wieder und liegt in seiner alleinigen Verantwortung. Die Europäische Kommission übernimmt keine Verantwortung für die Verwendung der Kampagne enthaltenen Informationen."

ENJOY IT'S FROM EUROPE

Putenfleisch hat einen hohen Gehalt an Proteinen (insbesondere Putenhälfte sowie Filet und Keule ohne Haut), die zum Wachstum der Muskelmasse beitragen und die Erhaltung gesunder Knochen unterstützen. -*Die Rolle von Proteinen, als Nahrungsbestandteil, ist die Zufuhr von Proteinstickstoff und exogenen Aminosäuren zu unserem Körper. Fleisch, darunter Putenfleisch, gilt als Quelle von vollwertigen Proteinen, was bedeutet, dass sein Verzerr das Stickstoffgleichgewicht in unserem Körper garantiert und exogene Aminosäuren in solchen Proportionen zuführt, dass sie bei der Synthese körpereigener Proteinen maximal genutzt werden können* - erklärt **Dr. Joanna Neuhoff-Murawska**, Ernährungsberaterin des Programms „Putenfleisch aus Europa - geflügelte Qualität".

Ein weiterer wichtiger Bestandteil kann für den Sportler das Kalium sein. Putenfleisch ist eine Quelle von Kalium, das für die richtige Funktion des Nervensystems und der Muskeln sorgt.

Genauso wichtig ist für körperlich aktive Personen auch das Vorhandensein von Vitamin D sowie B-Vitaminen. Man soll nicht vergessen, dass Putenfleisch eine Quelle von Vitaminen B3, B6 und B12 bildet. Niacin (B3) hilft, gesunde Haut zu bewahren, reduziert die Müdigkeit und Erschöpfung. Vitamin B6 hilft hingegen bei der richtigen Zystein-Synthese und Vitamin B12 trägt zur Erhaltung des regelrechten Energiestoffwechsels bei. Nicht zu unterschätzen ist auch die Rolle von Vitamin D, die bei der Erhaltung gesunder Kochen hilft und die richtige Funktion von Muskeln unterstützt[2].

Einfache Rezepte für vollwertige Gerichte

Körperliche Aktivität bedarf nicht selten viel Zeit und Engagement. Wenn dazu noch viele Stunden in der Arbeit sowie Hauspflichten hinzukommen, stellt sich heraus, dass uns nur noch ein paar Duzend Minuten am Tag für die Zubereitung von vollwertigen Mahlzeiten bleiben. Unten präsentieren wir 3 einfache und schnelle Rezepte für Gerichte aus Putenfleisch für körperlich aktive Personen.

Bunter Salat mit Putenfleisch, Gemüse und Sesam

Zutaten für 2 Portionen:

- 400 g Putenbrust mit Lieblingsgewürzen
- 1 Salat Mix, z. B. mit Rucola, Eisbergsalat oder Feldsalat
- eine Handvoll Cocktail-Tomaten
- 1/2 Gurke
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 gebackene rote Beete
- Sesam
- Vinaigrette

[2] Die Verordnung (EU) Nr. 432/2012 der Kommission vom 16. Mai 2012 zur Festlegung einer Liste zulässiger anderer gesundheitsbezogener Angaben über Lebensmittel als Angaben über die Reduzierung eines Krankheitsrisikos sowie die Entwicklung und die Gesundheit.

KRD IG KRAJOWA RADA DROBIARSTWA IZBA GOSPODARCZA

GEFÖRDERT AUS MITTEL DER EUROPÄISCHEN UNION

„Der Inhalt dieser Werbekampagne gibt nur die Meinung des Autors wieder und liegt in seiner alleinigen Verantwortung. Die Europäische Kommission übernimmt keine Verantwortung für die Verwendung der Kampagne enthaltenen Informationen."

ENJOY IT'S FROM EUROPE

Zubereitung:

1. Putenbrust in kleine Würfel schneiden und mit Lieblingsgewürzen, z. B. süßem und scharfem Paprika oder Majoran mit etwas Öl marinieren. Für mind. 1 Stunde abstellen.
2. Salat in kleine Stücke reißen oder, wenn wir eine fertige Mischung verwenden, in eine Schüssel geben, mit einigen Tropfen Vinaigrette beträufeln und vermengen.
3. Geschnittene Beete (in Stifte), Tomaten, Gurke und rote Zwiebel (in Halbringe) hinzugeben.
4. In der Zwischenzeit Putenfleisch grillieren oder im Backofen braten und dann in den Salat hinzugeben.
5. Das Ganze mit geröstetem Sesam bestreuen und vermengen. Den Salat selbständig oder in Begleitung von dunklem Vollkornbrot servieren.

Putenkeule mit Majoran serviert mit Buchweizengrütze

Zutaten für 2 Portionen:

- 400 g Putenkeule
- 1 EL Salz
- 2 EL süßen Paprika
- 4 Knoblauchzehen
- eine Handvoll Majoran
- 200 g Buchweizengrütze (nicht geröstet)
- 150 g tiefgefrorenen Spinat
- Rapsöl zum Braten
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Putenkeule gut einsalzen, dann mit Knoblauch einreiben und reichlich mit Majoran und süßem Paprika bestreuen. In der Zwischenzeit den Backofen auf 220˚C vorheizen.
2. Das Fleisch in den Bratschlauch legen und mit etwas Wasser (ca. 1/2 Glas) gießen. Den Bratschlauch schließen und in den vorgeheizten Ofen für 15 Minuten stellen. Nach dieser Zeit die Temperatur auf 180˚C reduzieren und eine weitere Stunde lang braten.
3. Auf eine erhitzte Pfanne mit einem Esslöffel Öl gefrorenen Spinat geben. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.
4. In einem Topf Buchweizengrütze kochen. Wenn die Grütze fertig ist, Spinat in den Topf geben und das Ganze verrühren.
5. Auf einen Teller die Buchweizengrütze mit Spinat geben und darauf die gebratene Putenkeule legen.

Zartes Putenfilet mit Kokosreis

Zutaten für 2 Portionen:

- 400 g Putenfilet
- 200 g Basmati-Reis

KRD IG | KRAJOWA RADA DROBIARSTWA IZBA GOSPODARCZA

GEFÖRDERT AUS MITTEL DER EUROPÄISCHEN UNION

„Der Inhalt dieser Werbekampagne gibt nur die Meinung des Autors wieder und liegt in seiner alleinigen Verantwortung. Die Europäische Kommission übernimmt keine Verantwortung für die Verwendung der Kampagne enthaltenen Informationen."

ENJOY IT'S FROM EUROPE

- 4 EL Kokosraspeln
- 2 rote Paprikas
- 2 TL Kokosöl
- 1/2 Glas Wasser
- 1 TL Honig
- 1 TL Weinessig
- Himalayasalz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 160˚C vorheizen und Kokosraspeln darin stellen. Die Kokosraspeln im Backofen halten bis sie goldbraun werden. In der Zwischenzeit Paprika zubereiten und in Streifen scheiden.
2. Dann Basmati-Reis kochen und in das Wasser vorgeröstete Kokosraspeln geben.
3. Putenfleisch fein würfeln und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Dann das Fleisch mit Kokosöl anbraten und Paprika hinzugeben. Das Ganze mit Wasser mit Zusatz von Essig und Honig übergießen. Die Pute ca. 20 Minuten lang so dünsten, bis die Soße reduziert ist.
5. Auf gekochten Reis Putenfleisch mit gedünstetem Paprika legen.

Mehr kulinarische Inspirationen und Materialien zum Programm „Putenfleisch aus Europa – geflügelte Qualität" sind auf www.wingsofquality.eu zu finden.

Das Projekt **„Putenfleisch aus Europa – geflügelte Qualität"** ist ein Informations-Bildungs-Programm, das zum Ziel hat, besondere Merkmale und Charakteristik europäischer Agrarprodukte auf dem Binnenmarkt der EU zu präsentieren. Strenge Regeln und Prozeduren der EU sowie interne Vorschriften in den Mitgliedstaaten garantieren eine hohe Qualität von europäischem Geflügelfleisch[3]. Die Aufgabe der Kampagne besteht in der Bildung von Verbrauchern im Bereich der Nährwerte und der Qualität von Putenfleisch.

Mehr Informationen:
Pressebüro des Programms „Putenfleisch aus Europa – geflügelte Qualität"

E-Mail: biuroprasowe@wingsofquality.eu; Tel.: +48 604 527 651
www.wingsofquality.eu

[3] https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PL/TXT/PDF/?uri=OJ:C:2019:214:FULL&from=EN (Zugang am 12.02.2020).

„Der Inhalt dieser Werbekampagne gibt nur die Meinung des Autors wieder und liegt in seiner alleinigen Verantwortung. Die Europäische Kommission übernimmt keine Verantwortung für die Verwendung der Kampagne enthaltenen Informationen."