

**Das fast vergessene Fleisch !
Nun auch für die moderne Küche !**

Kitz und Ziegenfleisch

Ziegenfleisch erfreut sich zunehmender Beliebtheit.

Da die Nachfrage nach Ziegenmilch und Ziegenmilchprodukten im Steigen ist, gibt es wieder ausreichend Kitzfleisch.

Wie gängige Fleischsorten ist auch Kitzfleisch eine willkommene Alternative.

Das Ziegenfleisch – häufig auch als Kitzfleisch bezeichnet – gilt unter Feinschmeckern als besondere Delikatesse.

Es ist eiweißreich, fett- und cholesterinarm, daher gut bekömmlich und wird nicht selten

aus gesundheitlichen und diätetischen Gründen verzehrt.

Ob zum Grillen, Braten oder Kochen es geht schnell und schmeckt vorzüglich.

Betrachtet man die Inhaltsstoffe von Kitzfleisch, so ergibt sich ein ausgewogenes Verhältnis von Eiweiß, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen.

Mageres Kitzfleisch enthält durchschnittlich:

75 % Wasser

21 % sehr hochwertiges Eiweiß (biolog. Wertigkeit: 80, tier. EW, besser als pfl. EW.)

6-8 % Fett

rund 1 % Mineralstoffe und Vitamine

konjugierte Linolsäuren

Der Energiewert hängt hauptsächlich vom Fettanteil ab und liegt bei ca. 150 kcal. Mageres Kitzfleisch, ist besonders bei gesundheitsbewussten Genießern sehr beliebt.

Mit dem Fett werden dem Körper eine Reihe von fettlöslichen Vitaminen (A, D, E, K)

und Geschmacks- und Aromastoffe geboten.

Wichtig für die Qualität des Kitzfleisches ist die Fettzusammensetzung:

- Kitzfleisch hat ein ausgewogenes Verhältnis an Fettsäuren.
- Beachtenswert ist der außerordentlich hohe Gehalt an Ölsäure → günstig zur Prävention von Herz-Kreislaufkrankungen. (siehe Olivenöl),
- Aber auch der Anteil an **mehrfach ungesättigten FS, die essentiell sind, sonst aber kaum in tierischen Lebensmitteln vorkommen.**

Die enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe liefern einen wesentlichen Beitrag zur Nährstoffversorgung.

150 g Kitzfleisch decken:

-3-

- ✓ ca. 1/3 der empfehlenswerten täglichen Eisen- und Zinkzufuhr (Eisen ist Bestandteil des Blutfarbstoffes und sorgt somit für die Sauerstoffversorgung des Körpers)
- ✓ über 100 % der empfohlenen täglichen Menge an Vitamin B12 (es ist wichtig für die Bildung der roten Blutkörperchen)
- ✓ fast die Hälfte der empfohlenen täglichen Niacin-Zufuhr (wichtig für Nervensystem und Haut)
- ✓ etwa ¼ der empfohlenen täglichen Menge an Vitamin B6 (spielt bei der Blutbildung eine wichtige Rolle)
- ✓ 1/3 der empfehlenswerten täglichen Vitamin B1 und B2

Einige Tipps für die Zubereitung

- Kitzfleisch immer erst kurz vor dem Braten oder Schmoren salzen, da Salz dem Fleisch Flüssigkeit entzieht und dadurch sehr trocken wird.
- Fleischstücke immer zuerst auf der fettreicheren Seite anbraten, das spart Kochfett und sorgt für eine schöne Kruste.
- Fleisch nie anstecken und auch nicht spicken (Fleischsaft tritt aus, das Fleisch wird trocken). Besser: das Fleisch mit Speckscheiben belegen.
- Marinaden machen das Fleisch besonders mürb.
- Fertige Braten noch ca. eine viertel Stunde rasten lassen.
- Je magerer das Fleisch ist, umso weniger Hitze sollte beim Braten verwendet bzw. desto langsamer sollte es gegart werden.
- Bleibt vom Braten etwas übrig, kann man das Fleisch für Aufläufe, Ragouts oder Eintöpfe verwenden.

Diesen Bericht habe Ich von der Ziegenfachtagung 2005
Veranstalter Höhere Bundeslehr- und Forschungsanstalt für Landwirtschaft
Raumberg-Gumpenstein verfasst von: Mag. Christine Schober, 4320
Allerheiligen

Kitzfleisch gibt es bei uns ab Hof wieder ab Anfang April Ostern, und voraussichtlich

bis September. Für Ostern bitte unbedingt bald reservieren.

Auf Wunsch im Ganzen oder geteilt

Sowie auch Einzelteile wie Schlögl, Schulter, Rücken, Leber,...

Suppe aus Kitzknochen bzw. Kitzbauch und Hals zubereitet sind sehr **empfehlenswert bei Osteoporose** berichten unsere Kunden.

huttern@gmx.at