

## Garantiert kontrolliert

Die **Qualität und Frische** unserer Fleisch- und Geflügelprodukte haben bei real- **oberste Priorität**. Daher unterziehen sich alle real- Märkte einem strengen Eigenkontrollsystem. Dabei werden unter anderem **Temperaturen, Warenfrische, Hygiene und Ordnung** permanent überwacht.



Unsere Mitarbeiter werden immer wieder geschult und informiert. Darüber hinaus stehen alle Verkaufsstätten unter ständiger neutraler Kontrolle durch ein externes Prüfinstitut.

Bei Schweinefleisch setzen wir im Interesse unserer Kunden zudem auf das **QS-Prüfsiegel**. QS steht für **stufenübergreifende Qualitätssicherung**: vom Stall über den Vermarkter bis zum Händler. Auf jeder Stufe sorgen verbindliche Richtlinien für **Transparenz und Vertrauen**.



**QS – Ihr Prüfsystem  
für Lebensmittel**

## Service

Neben Qualität und Sicherheit garantieren wir Ihnen selbstverständlich die **Kompetenz** unseres Fachpersonals an den real- Fleischtheken. Die geschulten real- Mitarbeiter schneiden für Sie nach Wunsch zu, nehmen Ihre Bestellungen entgegen und beraten Sie gerne und fachkundig zum real- Fleischsortiment.

Freuen Sie sich an Ihrer real- Fleisch-Theke auf besten Service!



## Weitere Informationen bei real-

Sie wollen mehr zum Thema „Bewusst einkaufen, gesund leben“ wissen? In Ihrem real- Markt finden Sie viele weitere Informationen zu den interessantesten Themen in gesonderten Broschüren.

Zusätzliche Infos gibt's unter [www.real.de](http://www.real.de) oder über unsere kostenlose Info-Hotline. Tel.: 0800/5 03 54 17

Meine Freunde schätzen mich  
als **kompetenten Ernährungs-  
brater**.



## Fleisch ist gesund

Fleisch und Geflügel enthalten neben hochwertigem Eiweiß auch lebensnotwendige Fettsäuren, Spurenelemente, Mineralstoffe und Vitamine. Aus diesem Grund empfehlen Ernährungswissenschaftler, Fleisch und Geflügel ca. 3-mal pro Woche auf den Speiseplan zu setzen.

Fleischeiweiß hat eine besonders hohe biologische Wertigkeit, das heißt, daraus kann sehr gut körpereigenes Eiweiß gebildet werden. Die biologische Wertigkeit von Rindfleisch z. B. liegt bei 92. Das bedeutet, dass 92% des Eiweißes effektiv verwendet werden können. Darüber hinaus enthält Fleisch viele B-Vitamine, welche u. a. für die Bildung der roten Blutkörperchen notwendig sind, und das Vitamin Niacin, das eine wichtige Funktion bei Stoffwechselfvorgängen einnimmt.

Besonders rote Fleischsorten wie Rind und Lamm zeichnen sich zudem durch einen hohen Gehalt an gut verfügbarem Eisen aus. Eisen ist u. a. für den Sauerstofftransport im Blut verantwortlich und sollte daher regelmäßig mit der Nahrung zugeführt werden. Kinder haben einen erhöhten Bedarf und müssen für eine gesunde Entwicklung genügend Eisen aufnehmen. Tipp: Die Aufnahme von Eisen verbessert sich durch die begleitende Einnahme von Vitamin C, z. B. durch ein Glas Orangensaft.



## Wenig Fett, viel Geschmack

Vor allem in der warmen Jahreszeit sind magere Fleischsorten sehr beliebt. Besonders Geflügelfleisch ist sehr fettarm und gehört unbedingt auf den sommerlichen Speiseplan. Damit Sie auch die anderen fettarmen Fleischstücke problemlos finden können, haben wir diese im Folgenden kurz zusammengefasst:

	kcal (je 100 g)	g-Fett (je 100 g)
<b>Schweinefleisch:</b>		
Schnitzel (Oberschale)	106 kcal	1,9 g
Filet	106 kcal	2,0 g
Steak	108 kcal	2,1 g
<b>Rindfleisch:</b>		
Hüfte	106 kcal	2,4 g
Filet	121 kcal	4,0 g
<b>Geflügel:</b>		
Hähnchenbrust (ohne Haut)	102 kcal	0,7 g
Putenbrust (ohne Haut)	105 kcal	1,0 g

## Argentinisches Rindfleisch

Zusätzlich zu unserem heimischen Sortiment bietet real- Ihnen auch Rindfleisch aus Argentinien. Für bestmögliche Qualität und unvergleichlichen Geschmack wählt real- nur Produzenten aus, die uneingeschränkt bestes Fleisch liefern. Argentinisches Rindfleisch zählt zu den weltweit fettärmsten Sorten. Ob saftige Steaks oder feines Filet, sämtliche Fleischteile des argentinischen Rinds eignen sich hervorragend für die Zubereitung auf dem Grill. Serviert mit knackigen Salaten oder Grillgemüse steht einem kulinarischen Sommervergnügen nichts mehr im Wege.

## Vom Grillrost, aus Topf und Pfanne

Gerade im Sommer steht die Fleischzubereitung auf dem Grill ganz weit oben auf der Favoritenliste. Ob aromatische Steaks, leckere Filetstücke, zartes Geflügel oder knackige Würstchen – nichts lässt das Griller-Herz höher schlagen. Würzig eingelegt mit verschiedenen Marinaden und toll verfeinert mit köstlichen Saucen: Fleisch ist und bleibt Deutschlands beliebtestes Grillgut. Die fettarme Zubereitung auf dem Rost und die gesunden Inhaltsstoffe des Fleisches sorgen für unbeschwertes Genuss an heißen Tagen.

Neben der Zubereitung auf dem Grill eignen sich die unterschiedlichen Fleischsorten auch für andere Garmethoden. Geschmort werden vor allem Rinder- und Schweinebraten, die dadurch schön zart und saftig werden. Auch Rouladen oder Gulasch-Varianten werden so besonders schmackhaft. Steaks und Filets schmecken kurz gebraten und gegrillt am besten, wohingegen die Rinderbeinscheibe die ideale Basis zum Kochen einer Suppe ist.

