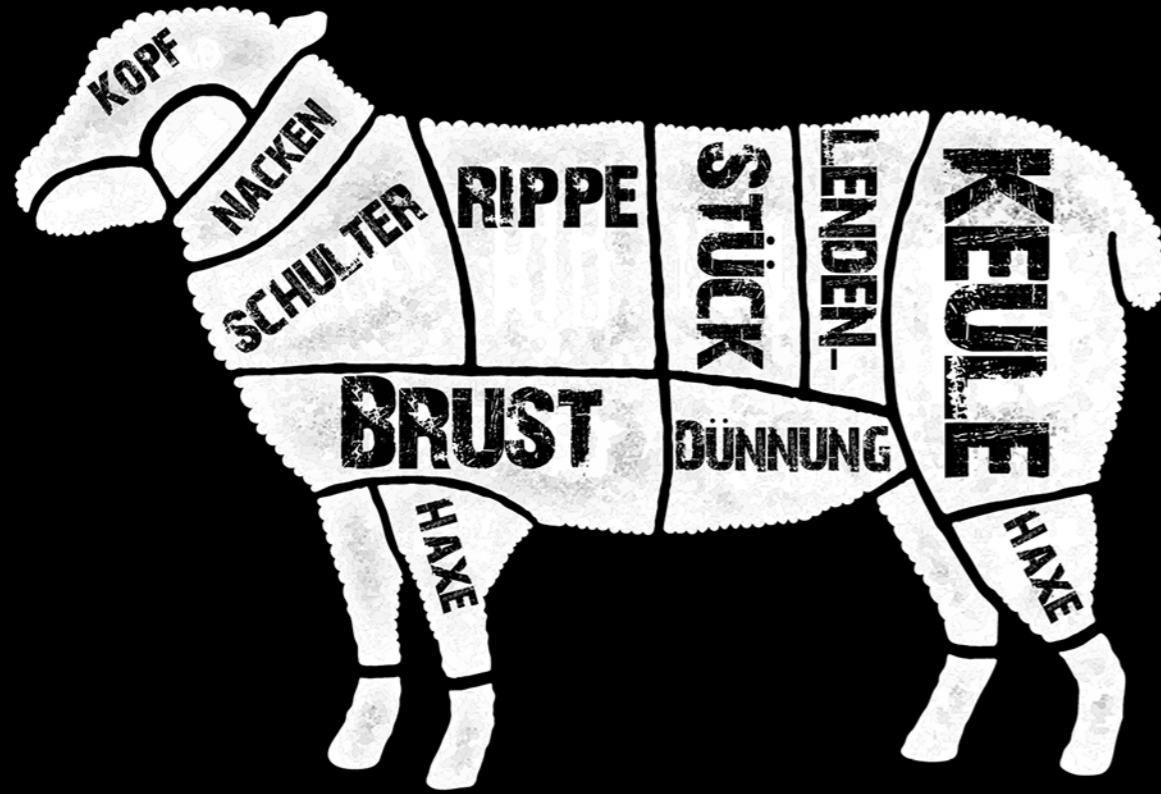


# TEILSTÜCKE VOM LAMM





Lammfleisch ist aus ernährungsphysiologischer Sicht ein wertvolles Lebensmittel, das viele Vitamine, Mineralstoffe und Eiweiß enthält. So deckt eine 100 Gramm Portion Lammfleisch aus der Keule den Tagesbedarf eines Erwachsenen an Vitamin B12 und liefert 18 g Eiweiß. Das durchschnittliche Stück Lammfleisch enthält zudem etwa 80 mg Natrium, 1,3 mg Eisen, 289 mg Kalium und 3 mg Calcium. Der Cholesterin-Anteil ist mit 70 mg pro 100 Gramm Fleisch mit dem von Rindfleisch vergleichbar. Der Fettgehalt ist dagegen nicht allgemein anzugeben. Je nach Alter und Teil schwankt es zwischen 3,4 % bei Lammfilet und 37 % bei Hammelbrust.




Beslenme açısından, kuzu birçok vitamin, mineral ve protein içeren değerli bir besindir. Bu durumda, vitamin B12, yetişkinler için günlük yardım için bacak kuzu 100 gramlık bir porsiyonunun kapsayan ve protein 18 gram içerir. Ortalama kuzu uzunluğu yaklaşık 80 mg sodyum, 1.3 mg demir, 289 mg potasyum ve 3 mg kalsiyum içerir. Kolesterol içeriği, etin her 100 gramında 70 mg sığır eti ile karşılaştırılabilir. Bununla birlikte, yağ içeriği genel değildir. Yaşa ve kısma bağlı olarak, kuzu filetosu için% 3.4 ve koyun göğsü için% 37 arasında değişir.




 Der Lammrücken ist das beste Stück vom Lamm. Ob entbeint oder mit Knochen: In Olivenöl und mit frischen Kräutern ist Lammrücken ein Hochgenuss


 Kuzunun en lezzetli parçası kemikli veya kemiksiz olarak tüketilen bel bölümüdür. Halis zeytinyağı ve taze bahartarla hazırlanan kuzu bel mutfakların aranan en gözde menüleri arasında yer almaktadır.




 Lammkoteletts sind perfekt zum Grillen geeignet. Das saftig-zarte Lammfleisch ist schnell gar und schmeckt bei der richtigen Zubereitung.


 Kuzu pizola mangalda pişirilen et tercihleri arasında kendisine has olan özel tadı, sulu ve yumuşak olması özelliği ile ilk sırada yer alan ve mangal pişirimi için en uygun olan parçasıdır.




 In der Lammkeule sind gut verwertbare Proteine wohin das Auge reicht und kaum Kohlenhydrate in Sicht. Lamm liefert darüber hinaus viel Magnesium, was die Nerven beruhigt und lästigen Krämpfen vorbeugt.

 Kuzunun en değerli olan parçasını elde etmek için Doğu bölgelerine gitmenize gerek kalmadan bizden temin edebilirsiniz. Bol protein ve magnezyum içermesi ve içerisinde barındırmadığı karbonhidrat sayesinde sinir ve gereksiz kramp oluşumlarını asgari seviyeye düşürme özelliği olan bu lezzeti bizden çok rahat ve güvenilir bir şekilde bizden temin edebilirsiniz.



 Lammschulter - Wer besonders zartes Lamm -Fleisch möchte, für den empfiehlt sich eine Lammschulter. Sie lässt sich mit wenig Arbeitsaufwand im Ofen zubereiten.

 Tercihiniz yumuşak ve az bir çaba ile hazırlanabilecek bir kuzu eti ise, sizlere tavsiyemiz Kuzunun omuz bölümüdür.