

11.11.2024

## Gänsebraten: So wird's gesund und artgerecht

Tipps der Verbraucherzentrale NRW zur Haltungsform und Zubereitung

**Ein Gänse-Essen gehört zu den Klassikern in der Vorweihnachtszeit. Viele Restaurants bieten das an, und auch auf Märkten und im Lebensmittelhandel wird Gänsefleisch verkauft. Worauf sollte man achten, um die qualvolle Stopfmast oder den Lebendrupf zu vermeiden? Christiane Kunzel, Lebensmittelexpertin der Verbraucherzentrale NRW, erklärt die Kennzeichnungen und gibt Tipps für den Kauf und die Zubereitung.**

- **Wie gesund ist Gänsefleisch im Vergleich?**

Gänsebraten gilt als kalorienreich und eher fettig. Tatsächlich aber ist der Anteil an gesättigten Fettsäuren und Cholesterin im Vergleich zu anderen Fleischsorten relativ niedrig. Ebenfalls positiv: Das Gänsefett besteht überwiegend aus einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Wer selbst eine Gans im Ofen brät, kann den Fettgehalt durch mehrmaliges Einstechen in die Haut reduzieren. Wer eine Gänsebrust oder Keule in der Pfanne zubereitet, kann die Haut vor dem Anbraten mit einem Messer einritzen und auf Bratfett verzichten. Auslaufendes Fett kann mit einem Löffel abgeschöpft werden.

- **Wo sollten die Gänse herkommen?**

Am artgerechtesten für die Tiere ist die biologische Haltung oder Freilandhaltung. Zusätzlich gibt es die „bäuerliche Freilandhaltung“ oder „bäuerliche Freilandhaltung - unbegrenzter Auslauf“. Bei diesen EU-weit geltenden Haltungsformen müssen bei der Freilandhaltung mindestens vier Quadratmeter Auslauf pro Tier garantiert sein, bei der bäuerlichen Freilandhaltung sind es zehn Quadratmeter pro Gans oder sogar ein unbegrenzter Auslauf. Außerdem ist festgelegt, wie viele Tiere maximal in einem Stall untergebracht werden dürfen. Gänsefleisch aus diesen Haltungsformen ist in den Supermarktheken jedoch deutlich seltener zu finden als Gänsefleisch aus Polen oder Ungarn.

- **Wie vermeidet man Stopfgänse und Lebendrupf?**

Das sogenannte Stopfen ist in Deutschland verboten, in Ländern wie Ungarn, Frankreich und Bulgarien hingegen erlaubt. Dabei erhalten die Tiere über ein Rohr eine übergroße Futtermenge, was die Leber krank-

tipp  
tipp  
tipp  
tipp  
tipp

Verbraucherzentrale Nordrhein-  
Westfalen e.V.

Verbraucherarbeit im Kreis Kleve  
mobil & digital

Tel. (0211) 54 2222 11

service@verbraucherzentrale.nrw

www.verbraucherzentrale.nrw/kleve

haft vergrößert. In Polen hingegen ist dies zwar verboten, dafür ist es eines der Länder in denen der Lebendrupf weit verbreitet ist. Dabei werden den Tieren auch festsitzende Federn herausgerissen. Deshalb ist es empfehlenswert, auf eine Herkunft aus Deutschland zu achten. Denn hier sind Gänsestopfmast und Lebendrupf verboten. Bei heimischen Landwirten kann man zudem davon ausgehen, dass die Gänse langsam gemästet wurden, genügend Auslauf und ein vergleichsweise gutes Leben hatten. Allerdings empfiehlt es sich auch hier, nach der Herkunft des Geflügels zu fragen. Denn zum Teil werden, insbesondere auf dem Wochenmarkt, auch zugekaufte Tiere angeboten.

#### Weiterführende Infos und Links:

- Mehr zu Martinsgänsen unter [www.verbraucherzentrale.nrw/node/13282](http://www.verbraucherzentrale.nrw/node/13282)