Pute

Meleagris gallopavo Linnaeus f. domestica

turkey (eng.), turquie (franz.), tacchino (ital.), pavo (span.), hindi (türk.)

Kategorie

Geflügel, Hühnervögel

Beschreibung

Die Pute (Meleagris gallopavo Linnaeus f. domestica), auch Haustruthuhn genannt, ist die domestizierte Form des Truthuhns und bildet mit diesem eine Art. Männliche Tiere werden Puter, Truthahn oder Welschhahn, weibliche Tiere Pute, Puthenne, Dinde oder Truthenne genannt. In der Schweiz bezeichnet man die Tiere auch als Truter und Trute.

In Deutschland spricht man bei den Puten nicht von verschiedenen Rassen, sondern im Wesentlichen von verschiedenen Farbschlägen der Deutschen Pute. Diese werden in drei Gewichtsklassen eingeteilt, da sich Puten fast ausschließlich in Größe und Farbe unterscheiden:

Meleagris gallopavo

- Schwere Puten: Althahn bis 15 kg, Junghahn 9 bis 12 kg, Hennen 6 bis 7 kg.

- Mittelschwere Puten: Althahn bis 12 kg, Junghahn 8 bis 10 kg, Althenne 6 bis 7 kg, Junghenne 5bis6 kg.

- Leichte Landputen: Althahn 7bis8 kg, Junghahn 6 bis 7 kg, Hennen 4 bis 5 kg.

Zu den kräftigen und schweren Farbschlägen gehören die bronzefarbigen, weißen und Schwarzflügel-Puten. Zu den Farbschlägen der mittleren Gewichtsklasse zählen die Bourbon-, Schwarz- und Rotflügelputen. Den leichten Farbschlägen des Landputentypes werden die Cröllwitzer Puten (USA: Royal Palm), die Narragansett-Puten sowie die blauen, kupfernen, roten und gelben Puten zugerechnet.

Robuste Putenrassen, die für ihre Widerstandsfähigkeit und Anpassungsfähigkeit bekannt sind:

Bronzepute

Diese Rasse ist bekannt für ihr dunkles, bronzenes Gefieder und ihre Robustheit. Sie sind widerstandsfähig gegen verschiedene Wetterbedingungen und Krankheiten.

Beltsville Pute

Diese weiße Putenrasse stammt aus den USA und ist besonders frostunempfindlich. Sie sind kleiner als andere Rassen, was sie ideal für kleinere Betriebe macht.

Cröllwitzer Pute

Eine deutsche Rasse, die für ihre Flugfreudigkeit und geringe Größe bekannt ist. Sie sind sehr anpassungsfähig und können in verschiedenen Umgebungen gehalten werden.

Weiße Holland Pute

Ursprünglich aus Holland, aber hauptsächlich in den USA gezüchtet. Diese Puten sind bekannt für ihre gute Fleischqualität und ihre Widerstandsfähigkeit.

Bourbon Red

© 2025 coquina.de

Diese amerikanische Rasse hat ein auffälliges rotes Gefieder und ist bekannt für ihre Robustheit und Anpassungsfähigkeit an verschiedene Klimazonen.

Narragansett Pute

Diese Rasse stammt aus den USA und ist bekannt für ihre gute Fleischqualität und ihre Fähigkeit, in verschiedenen Umgebungen zu gedeihen.

Slate Pute

Diese Rasse hat ein einzigartiges blaugraues Gefieder und ist bekannt für ihre Widerstandsfähigkeit gegen Krankheiten und ihre Anpassungsfähigkeit.

Royal Palm

Diese Puten sind kleiner und leichter als andere Rassen, aber sehr robust und anpassungsfähig. Sie sind auch für ihr attraktives schwarz-weißes Gefieder bekannt.
Unter den wilden Putenarten ist die bekannteste die amerikanische Wildpute (Meleagris gallopavo), die in Nordamerika heimisch ist. Diese Wildputen leben in Wäldern und offenen Landschaften und sind für ihre beeindruckenden Flugfähigkeiten und ihr soziales Verhalten bekannt.
In den USA waren die Wildputen einst fast ausgestorben, haben aber dank erfolgreicher Schutzmaßnahmen ein bemerkenswertes Comeback erlebt. Heute gibt es wieder Millionen von ihnen in fast allen Bundesstaaten.

Nährwerte von Putenfleisch pro 100 Gramm (ohne Haut)

Kalorien	40
Eiweiß	5 g
Fett	2,2 g
Kohlenhydrate	0 g
Ballaststoffe	0 g

Herkunft

Der Ursprung der Truthühner wird im Miozän in Mittelamerika vermutet. Aus dem Pliozän und Pleistozän sind zahlreiche fossile Truthühner bekannt. Die Funde zeigen, dass die Gattung bis ins Pleistozän auch im Norden Südamerikas verbreitet waren, wo es heute keine Truthühner mehr gibt.
Das heutige Verbreitungsgebiet der wildlebenden Truthühner reicht vom Südrand Kanadas über die USA bis in den Norden Mexikos. Truthühner gibt es wild in drei kanadischen Provinzen, 49 US-Staaten und sechs mexikanischen Bundesstaaten. In den USA fehlt es nur in Alaska; auf Hawaii kam es nicht natürlich vor, wurde aber durch den Menschen eingeschleppt. Ausgewilderte Bestände gibt es auch in Australien und Neuseeland.

Aroma

Pute hat sowohl rotfleischige als auch weißfleischige Teile. So ist das Fleisch der Brust sehr hell und ist im Geschmack besonders mild, aufgrund des geringen Fettgehalts häufiger etwas trockener. Dunkles Putenfleisch aus den Keulen hat einen wesentlich kräftigeren Geschmack.

Verwendung

Putenbrust in der Küche ist eine vielseitige Zutat. Als Schnitzel gebraten oder gegrillt, als Geschnetzeltes, als mageres Gulasch oder im Mixer zerkleinert als Basis für Frikadellen. Größere Stücke ergeben einen kalorienarmen Braten, den man dann auch als Aufschnitt verwerten kann. Mit Kräutern und Gewürzen lässt sich Putenbrust immer wieder anders zubereiten, zum Beispiel asiatisch oder mediterran.
Problematisch sehen Fachleute bei Putenfleisch auch den möglichen Befall mit Salmonellen. Da Putenfleisch sehr anfällig dafür ist, sollte es gut gekühlt und schnell verbraucht werden. Durchgaren ist bei Putenfleisch Pflicht, denn nur so können vorhandene Keime abgetötet werden.
Falls Sie tiefgekühltes Putenfleisch verwenden, lassen Sie es immer langsam im Kühlschrank auftauen. Schütten Sie die Auftauflüssigkeit weg, spülen Sie das Fleisch kurz ab und tupfen es dann mit Küchenpapier trocken.

Einkauf / Aufbewahrung

Putenfleisch gibt es jederzeit frisch oder tiefgekühlt.
Achten Sie beim Kauf von Putenfleisch auf die Kennzeichnung D/D/D. Sie gilt nur für Puten, die in Deutschland geschlüpft und aufgewachsen sind und auch hiergeschlachtet wurden. Damit stellen Sie weitgehend sicher, dass die vergleichsweise strengen deutschen Vorschriften bei Aufzucht, Transport und Schlachtung eingehalten wurden.
Putenfleisch ist besonders empfindlich und verdirbt sehr schnell. Lagern Sie es deshalb grundsätzlich im kältesten Fach des Kühlschranks und bereiten Sie es nach Möglichkeit immer am Tag des Einkaufs zu. Das gilt speziell im Sommer, wenn es sehr warm ist.

Ersatz

Anstelle von Putenfleisch können Sie aufgrund der hohen Ähnlichkeit auch auf Hühnchenfleisch zurückgreifen.

Gesundheit

Putenfleisch ist fettarm und enthält daher wenig Nahrungsenergie. Der Eiweißgehalt des Fleischs liegt, ähnlich wie bei Rind- und Schweinefleisch, zwischen 17 und 25 Prozent; Putenfleisch enthält neben einem hohen Gehalt an B-Vitaminen und Eisen auch Kupfer, Kalium und Zink.
100 Gramm Putenbrust enthält gut 11 Milligramm Mengen Vitamin B3 (Niacin). Der Körper braucht dieses Vitamin unter anderem für die Bildung von Fettsäuren im Körper als unterstützung des Stoffwechsels.
Für das Wachstum der Knochen und für gesunde Zähne sorgen 13 Milligramm Calcium und 200 Milligramm Phosphor pro 100 g Putenfleisch.
Die Aminosäure Tryptophan kommt beispielsweise in Putenfleisch und Milch vor und macht müde. Dieser Prozess wird durch ein Enzym mit der Bezeichnung Tryptophan-Hydroxylase (TPH) angestoßen, das bei allen Tieren in zwei Formen vorkommt: TPH1 und TPH2.

Geschichte

Schon für die indianische Bevölkerung war das Truthuhn von überragender Bedeutung. Vor der Ankunft der Europäer lebten mehrere 10 Millionen Truthühner in Nordamerika, mancherorts mit einer Dichte von 80 Individuen je km². Indianer nutzten vor allem das Fleisch, aber auch die Federn für Kleider, Schmuck und Befiederung von Pfeilen. Nach dem Weißwedelhirsch war das Truthuhn für die indianische Bevölkerung Nordamerikas das meistgenutzte Tier.
Haustruthühner gab es im Südwesten der späteren USA sowie in Mexiko. Die Domestikation erfolgte wahrscheinlich vor mehr als 2000 Jahren, spätestens zur Zeit der Späten Präklassik durch die Maya. Die Indianer des Nordens und Ostens haben Truthühner hingegen nicht domestiziert.
Truthühner wurden bereits von den Azteken im heutigen Mexiko gehalten und waren sehr bedeutsam, da in der Neuen Welt vor dem Kontakt mit den Europäern nur wenige Tierarten existierten, die sich für die Fleischtierhaltung eigneten. Truthühner kamen dann möglicherweise schon 1497 mit Christoph Columbus nach Europa. Verbreiteter ist jedoch die Theorie, dass sie erst später mit spanischen Seefahrern zwischen 1520 und 1540 nach Europa gelangten. Als erster Conquistador kam wohl Hernán Cortés 1519 mit den Azteken in Berührung und besiegte sie bis 1521. Danach soll Cortés tatsächlich Truthühner nach Europa gebracht haben.