# Strauß

struthio camelus

ostrich (eng.), autruche (franz.), avestruz (span.), struzzo (ital.)

## Kategorie

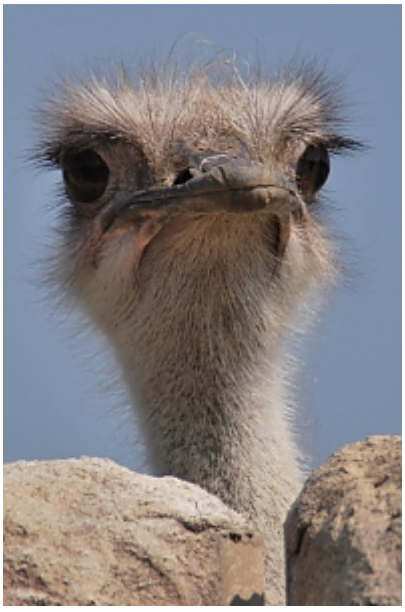
Geflügel, Laufvögel (Struthioniformes)

## Beschreibung

Straußenvögel gehören zu der Familie der Kurzflügler oder zu den Flachbrustvögeln. Sie sind Laufvögel, d.h. sie können nicht fliegen, und ihnen fehlt der sonst so charakteristische Brustbeinkiel, der sonst die kräftige Brustmuskulatur hält. Mit einer Höhe von bis zu 2,60 m und einem Gewicht von bis zu 140 kg ist der Strauß der zur Zeit größte Vogel. Die Federn des Strauß galten lange Zeit als Jagttrophäe, weswegen Strauße seit Mitte des 19. Jahrhunderts domestiziert und gezüchtet wurden. Mit der zunehmenden Bedeutung des Strauß als Fleischlieferant hat ein Paradigmenwechsel in der Zucht stattgefunden. Mittlerweile werden Strauße vor allem wegen des Fleisches, Leder und der Eier gezüchtet. Ein Straußenei wiegt durchschnittlich 1,5 bis 1,7 kg.Bei Straußenfleisch handelt es sich um das Fleisch gezüchteter afrikanischer Strauße. Sie werden in so genannten Straußenfarmen aufgezogen, hauptsächlich in Südafrika (Marktanteil: 75%), aber auch in kleinem Umfang in Europa, Australien und in den USA. In Deutschland gibt es seit den 1990er Jahren Zuchtbetriebe.Die Strauße werden mit etwa 14 Monaten geschlachtet. Ein Vogel liefert bei einem Gewicht von rund 100 Kilogramm etwa 35 kg Fleisch. Verkauft wird es als Filet, Steak und Bratenfleisch. Das Fleisch ähnelt ernährungsphysiologisch dem von anderem Geflügel und hat einen niedrigen Fettanteil. In der Gastronomie wird Straußenfleisch daher häufig mariniert.Zu den Verwandten des Strauß zählen auch die Nandus, Kiwis und die Steißhühner. Der Emu zählt zu den bekanntesten Vertretern der Nandus.



struthio camelus



Straußenkopf

## Herkunft

Zu der Familie der Straußenvögel im engeren Sinne zählen der struthius camelus aus Nordafrika, struthius camelus massaicus aus dem Lande der Massai, aus Somalia der struthius camelus malybdo-phanes und der struthius camelus australis aus Südafrika. Gezüchtet werden Strauße vornehmlich im Südwesten der USA, in Australien und Afrika, wo das Klima und die Möglichkeit, sie in weitläufigen Gehegen zu halten, dem natürlichen Anspuch der Vögel entgegenkommt. Auf Grund der Anpassungsfähigkeit der Vögel an ein feuchteres und kälteres Klima gibt es

© 2026 coquina.de

mittlerweile auch Züchtungen in Europa.

## Aroma

Das Straußenfleisch ist tiefrot, wenig marmoriert und fettarm und erinnert geschmacklich eher an Rindfleisch, denn an Putenfleisch. Seine Konsistenz ist fest, dabei aber sehr zart.

## Verwendung

Vom Straußenfleisch wird überwiegend die Keule verwendet. Während das Fleisch der Oberkeule bestets Fleisch für Steaks und Filets zum kurzbraten oder grillen liefert, eignet sich das Fleisch aus der Unterkeule zum Braten oder Schmoren. Die Brust liefert hingegen verhältnismäßig wenig Fleisch.

## Einkauf / Aufbewahrung

Wenn Sie Straußenfleisch kaufen möchten, sollten Sie darauf achten, dass es frisch ist und von einem seriösen Händler stammt. Es ist am besten, das Fleisch innerhalb von 2 bis 3 Tagen zu verbrauchen oder es einzufrieren. Wenn Sie das Fleisch einfrieren möchten, sollten Sie es in einem luftdichten Behälter oder in einer luftdichten Verpackung aufbewahren. Das Fleisch sollte bei einer Temperatur von maximal +4 Grad Celsius gelagert werden.

Straußenfleisch wird überwiegend tiefgefroren aus der Keule angeboten. Im Tiefkühlfach ist es mehrere Monate haltbar, und sollte vor der Zubereitung schonend im normalen Kühlfach aufgetaut werden. Kurz vor der Zubereitung auf Zimmertemperatur erwärmen.

## Ersatz

Für ein Gericht mit Strauß sollte kein anderes Fleisch verwendet werden.

## Gesundheit

Straußenfleisch ist ein sehr gesundes Fleisch und hat einen hohen Eiweißgehalt. Es ist auch fettarm und enthält viele Vitamine und Mineralien. Eine normale Portionsgröße (125 g) Straußenfleisch enthält etwa 137,5 Kalorien, 2,5 g Fett und 27,5 g Protein. Es ist auch fettarm und enthält viele Vitamine und Mineralien. Mit 3 mg Eisen pro 100 Gramm bildet das Straußenfleisch eine hervorragende Quelle für den Eisengehalt. Zudem sorgen lediglich 43 Gramm Natrium auf 100 Gramm dafür, dass sich das Straußenfleisch optimal für eine natriumarme Diät eignet.

## Geschichte

Im Alten Ägypten waren Strauße wichtige Zucht- und Jagdtiere, die als Eier-, Fleisch- und Federlieferanten große Bedeutung hatten. Die Jagd auf Strauße war bis ins Neue Reich ein besonderes gesellschaftliches Vergnügen. Die großen, weißen Schmuckfedern galten aufgrund ihrer ebenmäßigen und symmetrischen Bewimperung und eleganten Gestalt als Symbol des Lichts und der Gerechtigkeit und schmückten königliche Standarten und Prunkwedel. Aus dem antiken Griechenland und Syrien sind Strauße als Zug- und sogar Reittiere belegt.

Straußeneier dienten als Grabschmuck mit kultischer Funktion: Die ältesten Funde stammen aus der altägyptischen Stadt Abydos und werden auf etwa 1800 v. Chr. datiert, punische Gräber bei Karthago und Gräber in Fessan waren ebenso mit Straußeneiern geschmückt. 1771 wurde von Straußeneiern an einem muslimischen Grab bei Palmyra berichtet. In Europa fanden sich Straußeneier als Grabbeigabe in Mykene und mehrfach in antiker Zeit in Italien.

## Mythologie

Straußeneier dienten als Grabschmuck mit kultischer Funktion: Die ältesten Funde stammen aus der altägyptischen Stadt Abydos und werden auf etwa 1800 v. Chr. datiert, punische Gräber bei Karthago und Gräber in Fessan waren ebenso mit Straußeneiern geschmückt. 1771 wurde von Straußeneiern an einem muslimischen Grab bei Palmyra berichtet. In Europa fanden sich Straußeneier als Grabbeigabe in Mykene und mehrfach in antiker Zeit in Italien.

In vielen Regionen Schwarzafrikas haben Strauße Eingang in Rituale, Märchen und Fabeln gefunden. Einen praktischen Nutzen haben die Eier für die Khoisan, die sie als Trinkgefäße verwenden oder Halsbänder und Armreife aus den Schalen fertigen.

© 2026 coquina.de