Schinken

skinke (dän.), ham (eng.), jambon (franz.), prosciutto (ital.), hamu, (jap.), szynka (poln.), jamón (span.), sonka (ung.)

Kategorie

Fleisch, Fertigprodukte

Beschreibung



Schinken

Schinken ist Schweinefleisch aus der Keule, das durch nasses oder trockenes Pökeln, mit oder ohne Räuchern konserviert wurde. Für Schinken kann auch Fleisch von Rindern oder Geflügel verwendet werden, was jeweils in der Bezeichnung zu nennen ist (»Rinderschinken«, »Putenschinken«).
Der Schinken ist die Keule des Schweins, also dessen hintere Körperpartie, beziehungsweise die Beckenregion. Regional wird er auch als Keule, Schlegel, Hinterschinken (zur Unterscheidung von Vorderschinken) oder Qualle bezeichnet. In der Schweiz wird teilweise der Ausdruck Hamme verwendet. In den Niederlanden wird er als »ham« bezeichnet. Der Schinken macht etwa ein Viertel des Gewichts einer Schweinehälfte aus. Er kann in folgende vier Teilstücke zerlegt werden:

- Oberschale - für Kurzgebratenes und Schnitzel
- Unterschale - zum Braten und Schmoren
- Hüfte
- Nuss für Schnitzel, Medaillons und Steaks, Braten, Geschnetzeltes, Ragouts und Nussschinken

Der Begriff »Schinken« wird für fertig zubereitete Fleischerzeugnisse verwendet, die häufig kalt gegessen werden und meist aus der Keule des Schweines bestehen. Dazu werden sie je nach Zubereitungsart gepökelt, gebrüht, gebraten, getrocknet oder geräuchert. Der Ursprung der Bezeichnung stammt eventuell daher, dass die Keule vom Schwein als Kochschinken, luftgetrockneter Schinken oder Räucherschinken an Bekanntheit erlangt hat und somit schließlich diesen Zubereitungsarten den Namen verlieh.

SCHINKENSORTEN IM ÜBERBLICK

Kochschinken

Kochschinken wird in der Regel mittels eines Spritzverfahrens gepökelt. Hierbei wird dem Erzeugnis zum Erhalt seiner Saftigkeit eine etwa acht- bis zwölfprozentige Salzlake (bestehend aus Trinkwasser, Nitritpökelsalz und Gewürzen) injiziert. Die Einspritzmenge beträgt ca. 20% des Frischgewichts des Schinkens. Der gepökelte Schinken rötet innerhalb von 24 Stunden um und kann im Anschluss gebrüht werden. Teilweise wird das Erzeugnis vor oder nach dem Brühen kurz geräuchert. Aufgrund seines relativ hohen Wassergehaltes ist Kochschinken nur gekühlt lagerfähig und nur wenige Tage haltbar. Eine Variante des Kochschinkens ist der Prager Schinken, der geschmort oder im Brotteig gebacken für warme Gerichte verwendet werden kann.

Farmerschinken

Er ist nur wenig mit Fett durchzogen und hat keinen Fettrand. Der Schinken wird leicht gewürzt und sanft geräuchert.

Krustenschinken (Krustenbraten)

© 2026 coquina.de

Dies ist ein Schinken aus der Schweinekeule, der gebacken wird. Dadurch entwickelt sich die Schwarte besonders knusprig.

Prager Schinken

Er ist großvolumig, saftig und sehr mager im Fleisch mit einer leichten Fettauflage. Der Schinken schmeckt mildwürzig.

Rosmarinschinken

Er wird in einem Kräutersud gebeizt, mit geschnittenem Rosmarin aromatisiert und im eigenen Saft gegart. Weitere Gewürzschinken sind beispielsweise Knoblauchschinken oder Pfefferschinken.

Saftschinken

So nennt man einen sehr mageren Schinken, der dennoch saftig ist.

Spargelschinken

Dies ist bester Hinterschinken mit einer feinen Kruste aus grünem Spargel. Während des Reifens dringt das Spargelaroma ins Fleisch ein und verbindet sich harmonisch mit dem Schinkengeschmack.

Virginiaschinken

Der Schinken erster Klasse wird über Hickory-Holz geräuchert und mit Honig bestrichen. Daraus ergibt sich ein aromatisch-süßer Geschmack.

Wacholderschinken

Er wird mit Wacholder und einer speziellen Gewürzmischung nass gepökelt, anschließend über Buchenholz heiß geräuchert und gebraten. So entwickelt sich ein unvergleichlich würzig-aromatischer Geschmack mit deutlicher Wacholdernote.

Rohschinken

Rohschinken wird durch Salzen oder häufiger Pökeln und anschließendes Lufttrocknen oder Räuchern haltbar gemacht. Dabei reift das Fleisch durch enzymatische Prozesse unter Beteiligung von Milchsäurebakterien, wird mürbe und entwickelt ein typisches Aroma. Rohschinken können mit Knochen hergestellt werden und werden dann Knochenschinken (wie etwa Holsteiner Katenschinken oder Westfälischer Schinken) genannt. Für den Verbraucher nicht unterscheidbar kann Rohschinken auch mit dem Enzym Transglutaminase aus Einzelstücken zusammengeklebt werden. Solche nicht erkennbar zusammengefügten Produkte müssen seit dem 13. Dezember 2014 in der EU bei der Bezeichnung des Lebensmittels mit dem zusätzlichen Hinweis »aus Fleischstücken zusammengefügt« gekennzeichnet werden.

Ammerländer Schinken

So darf sich nur ein Schinken nennen, der im Landkreis Ammerland hergestellt wurde und exakt definierten Qualitätsanforderungen entspricht. Der über 12 kg schwere Schinken samt Knochen wird mit Meersalz und einer besonderen Würzmischung aus Braunzucker, Pfeffer, Piment, Wacholder und einigen »Geheimzutaten« gepökelt und dann langsam über Buchenholzmehl geräuchert. Anschließend muss der Ammerländer Schinken noch einige Monate reifen, oft noch traditionell in einem Rauchhaus mit Schilfdach. Dann endlich haben sich das köstliche Aroma und der leicht süße Geschmack voll entwickelt.

Ardennenschinken

Dieser Kernschinken ohne Knochen ist in der Eifel und den belgischen Ardennen zu Hause. Er wird mild gesalzen, mit Wacholder geräuchert und gewinnt so seinen typisch würzigen Geschmack.

Holsteiner Katenschinken

Er ist der größte aller Schinken und besteht aus der gesamten Schweinekeule samt Knochen. Er wird monatelang trocken gepökelt und anschließend über harzfreiem Holz kalt geräuchert. So entwickelt der Schinken seinen mild-herben, etwas süßlichen Geschmack.

Lachsschinken

© 2026 coquina.de

Er stammt aus dem Kotelettstrang und wird nur kurz kalt geräuchert. Lachsschinken ist zart, fettarm und schmeckt angenehm mild. Er kommt auch mit Speck umwickelt als »Lachsschinken Pariser Art« oder »Pariser Lachsfleisch« in den Handel. Analog zum »graved Lachs« (Fisch) gibt es auch das Lachsfleisch »graved«: gebeizt und mit Dillkräutern gewürzt.

Nussschinken

Er wird aus dem Nussstück geschnitten, in ein Netz gebunden und zwei bis drei Tage kalt geräuchert.

Pfefferschinken

Er stammt aus dem edelsten Teil Keule, aus der »Pape«. Der Schinken wird nach dem Pökeln mit Pfeffer eingerieben und dann geräuchert.

Rollschinken

Fleischteile aus der Keule werden zu einer Rolle gebunden, trocken oder nass gepökelt und anschließend geräuchert. Rollschinken besitzt einen milden Rauchgeschmack.

Schwarzwälder Schinken

Ein fester, trockener, manchmal recht salziger Schinken mit kräftigem Raucharoma. Er wird ohne Knochen trocken gepökelt und über harzigem Tannenreisig kalt geräuchert.

Westfälischer Knochenschinken

Der ganze Schinken samt Knochen wird entweder über Buchenholz geräuchert oder mehrere Monate luftgetrocknet. Erstklassige Qualität: trocken, fest und mürbe.

Luftgetrockneter Schinken

Luftgetrockneter Schinken wird aufgrund seiner hohen Bissfestigkeit besonders dünn geschnitten. Er wird vor allem in südeuropäischen Ländern hergestellt, in denen das Klima langsames Trocknen ermöglicht.

Räucherschinken

Räucherschinken hat seinen Ursprung in kälteren und feuchteren Regionen, in denen das gepökelte Fleisch infolge der hohen Luftfeuchtigkeit durch Schimmelpilze zu verderben droht. Durch das Räuchern wird ein konservierender Effekt erzielt, der die Oberfläche vor Pilzbefall schützt. Gleichzeitig erhält das Erzeugnis durch das Räuchern seine Färbung und charakteristischen Geschmack.

Ausländische Spezialitäten

Südtiroler Speck g.g.A.

Dieser traditionelle Rohschinken, der auch als Südtiroler Schinken bezeichnet wird, sieht kernig aus mit seiner dunkelbraunen Oberfläche und der Gewürzkruste. Das Fleisch darunter hat eine appetitliche kirsch- bis braunrote Farbe, das weiße Fett einen leicht rötlichen Schimmer. Südtiroler Speck duftet mild und nussig-aromatisch. Der Geschmack ist kräftig, doch ohne dominante Rauchnote.
Hergestellt wird Südtiroler Speck aus frischen entbeinten Schweineschlegeln, die Verwendung von tiefgekühltem Fleisch ist verboten. Auf die zugeschnittenen Fleischstücke wird eine trockene Gewürzmischung aus Pfeffer, Knoblauch, Piment und Wacholderbeeren, gelegentlich auch Rosmarin, Koriander, Lorbeerblättern und Majoran aufgetragen. Salz verwendet man sparsam, denn beim fertigen Produkt darf der Salzgehalt 5% nicht übersteigen. Das gewürzte Fleisch wird nun in speziellen Wannen gepökelt, Spritzpökelung ist selbstverständlich verboten. Nach etwa drei Wochen folgt das Räuchern bei höchstens 20 °C. Anschließend braucht der Speck nur noch Ruhe.
Während des 22 Monate dauernden Reifens bei etwa 15°C und einer Luftfeuchtigkeit zwischen 60 und 90% passiert einiges: An der Oberfläche des Specks tritt Feuchtigkeit aus, was im Zusammenspiel mit Sauerstoff zu einer dünnen Schimmelschicht führt. Sie nimmt Einfluss auf den Schinkengeschmack und bewahrt den Randbereich des Specks vor zu starkem Trocknen. Unter dem Schimmel reift der Speck gleichmäßig durch, wobei sich die Aromen von Gewürzen,

© 2026 coquina.de

Rauch und Fleisch optimal zu einem harmonischen Geschmack verbinden. Am Ende der Reifezeit wird der Schimmel mit Quellwasser abgewaschen.
Während des Reifens verliert der Speck mindestens 37% seines Anfangsgewichts. Jedes Stück muss jedoch mindestens 3,7 kg wiegen, meist sind es zwischen 4,2 und 4,9 kg. In den Handel kommt der Speck erst nach einer abschließenden Qualitätskontrolle. Nur wenn die Reifezeit, das Verhältnis zwischen Magerfleisch- und Fettanteil, der Salzgehalt und der Geruch den Vorschriften entsprechen, erhält das Produkt die Auszeichnung »Südtiroler Markenspeck g.g.A.«. Das Original erkennt man zum einen an der »Südtirol«-Brandmarke auf der Schwarte und an dem Markenzeichen auf der Verpackung: grün mit stilisierter »Südtirolmarke« im Zentrum.

Parma-Schinken (Prosciutto di Parma)

Diese Spezialität wurde einst in dem kleinen Dorf Langhirano am Fluss Parma »erfunden«, und dort befindet sich noch immer das Zentrum der Herstellung. Ohnehin darf Parma-Schinken nur in der Provinz Parma in der norditalienischen Region Emilia-Romagna produziert, zerteilt und abgepackt werden. Festgelegt sind auch die Schweinerassen, die für Parma-Schinken gut genug erscheinen: »Large White«, »Landrance« und »Duroc«. Die Schweine müssen aus den Regionen Emilia-Romagna, Venetien, Lombardei, Piemont, Molise, Umbrien, Toskana, Marken, Abruzzen, Latium und Friuli-Venezia Giulia stammen, bei der Schlachtung älter als neun Monate sein und mindestens 150 kg wiegen.
Nach der Schlachtung beginnt die langwierige Verwandlung zum Schinken. Zunächst wird Meersalz in die 10 bis 15 kg schweren Schweinekeulen einmassiert. Anschließend ruhen die Keulen etwa eine Woche im Kühlraum, dann wird erneut gesalzen und wieder, diesmal bis zu 18 Tage, gekühlt. Nach einer weiteren Salzmassage lässt man die Keulen etwa zwei Monate liegen. Salz und Kälte sorgen dafür, dass die Schinken kräftig an Feuchtigkeit und damit an Gewicht verlieren.
Zu guter Letzt werden die Schinken gewaschen und für das Lufttrocknen vorbereitet. Damit sie nämlich nicht zu stark austrocknen, reibt man sie auf der Fleischseite mit einer Mischung aus Schmalz, Salz, Reismehl und Pfeffer ein. Dann folgen mindestens zehn bis zwölf Monate des Reifens, oft sogar noch einige Wochen mehr. Die Schinken hängen wechselweise in Kühlräumen, temperierten Trockenräumen und riesigen Reifehallen mit gegenüberliegenden Fenstern, damit ein gleichmäßiger Luftstrom die Keulen umspielt.
Regelmäßig kontrolliert der Schinkenmeister den Verlauf der Reife. Zum Schluss nimmt ein unabhängiger Prüfer vom Istituto Parma Qualità den Schinken ab. Wichtiges Instrument dabei ist ein spitzer Pferdeknochen, der an fünf genau festgelegten Punkten ins Fleisch gestochen und wieder herausgezogen wird. Der Fachmann fühlt dabei die Konsistenz und erkennt am Geruch des Knochens, ob der jeweilige Schinken optimal durchgereift ist. Nur ein Schinken, der den hohen Qualitätsanforderungen des Consorzio del Prosciutto di Parma entspricht, erhält das begehrte Markenzeichen in die Schwarte eingebrannt: die fünfzackige Krone des Herzogtums Parma. Ein solches Qualitätsprodukt besticht durch seinen mild-würzigen Geschmack, die mürbe Beschaffenheit und das appetitliche rosa Fleisch mit der feinen Marmorierung.

San Daniele g.U.

Dieser luftgetrocknete Schinken ähnelt dem Parmaschinken. Der Geschmack ist aromatisch-süßlich, Fleisch hat eine rosa-bräunliche Farbe und trägt eine schmale weiße Fettschicht. Der San Daniele stammt aus der kleinen gleichnamigen Stadt in Friaul, wo sich alles um die Schinkenproduktion dreht. Lieferanten sind in festgelegten Regionen Italiens aufgewachsene und geschlachtete Schweine einer bestimmten Rasse. Die Tiere müssen mit Molke und Getreide aus ökologischer Landwirtschaft gefüttert werden und beim Schlachten mindestens neun Monate alt sein.
Die Keulen wiegen nicht weniger als 11 kg. Überflüssige Schwarte und Teile des Fetts werden entfernt, Knochen und Pfote bleiben dran. Das Fleisch wird mehrfach mit Meersalz eingerieben, massiert, gewaschen, erneut gesalzen und schließlich zu einer mandolinen-ähnlichen Form gepresst. Dann hängen die Keulen in gut durchlüfteten Hallen und trocknen mindestens 13 Monate. Optimal gereift kommt der Schinken in den Handel. Als Beweis für seine Echtheit trägt er

ein Brandzeichen mit den Initialen »SD« (San Daniele) und ein DOC-Siegel (Denominazione di origine controllata) mit Datumsangabe auf der Schwarte.

Serrano-Schinken g.t.S.

»Serrano« ist keine Herkunftsbezeichnung, sondern steht für einen nach traditionellen Methoden hergestellten Schinken. Serrano-Schinken entsteht aus den Keulen heller Hausschweine, die vor allem mit Getreide gefüttert und im Alter von fünf bis sechs Monaten geschlachtet werden. Nach dem fachgerechten Zuschnitt der Keulen werden diese mit Meersalz gepökelt. Völlig von Salz bedeckt ruht ein etwa 12 kg schwerer Schinken neun bis zehn Tage bei 2 bis 5° C und hoher Luftfeuchtigkeit. Dann wird er mit warmem Wasser gewaschen und 40 bis 60 Tage zum Trocknen aufgehängt. Anschließend folgt die 114 Tage dauernde Reifungsphase bei exakt gesteuerter Klimatisierung. Zum Schluss wiegt die Keule mit Knochen noch mindestens 6,3 kg. Er hat glänzendes rosa bis purpurrotes Fleisch, längs von feinen weißen Fettadern durchzogen, und eine helle Fettschicht. Das Fleisch besitzt eine feste, dichte Konsistenz und ist dabei unvergleichlich zart. Der Geschmack ist intensiv aromatisch und nur wenig salzig. Je nach Reifezeit gibt es Serrano-Schinken in den Stufen Bodega (8 bis 11 Monate), Reserva (12 bis 15 Monate) und Gran Reserva (mehr als 15 Monate gereift). Aus der Vielzahl spanischer Serrano-Schinken heben sich jene mit dem Gütezeichen des »Consorcio del Jamón Serrano Espanol« qualitativ deutlich hervor. Die Produktion unterliegt strengen Richtlinien, die weit über die EU-Vorgaben hinausgehen. Das Gütesiegel wird in Form eines stilisierten »S« auf der Schwarte eingebrannt.

Ibérico

Das Besondere an diesem berühmten spanischen Schinken ist sein einmaliger Geschmack. Ihn verdankt der Ibérico schwarzen Schweinen, die als Nachfahren mediterraner Wildschweine gelten. Als Zeichen für die Herkunft bleibt die schwarze Klaue (»pata negra«) an jedem Schinken dran. Die hochbeinigen Schweine leben halbwild im Süden und Südwesten Spaniens in großen Eichenwäldern. Das Jahr über ernähren sie sich von allem, was ihnen schmeckt, doch im Herbst haben sie eine Leibspeise: die Eicheln. Davon vertilgt jedes Schwein täglich zwischen 6 und 10 kg. Nach mindestens zwölf Monaten ist das fette Leben vorbei. Die Schweine haben sich 160 bis 180 kg Gewicht angefuttert und werden geschlachtet. Nachdem die ausgelösten Schinken völlig ausgeblutet sind, bedeckt man sie komplett mit Meersalz und lässt sie etwa zehn Tage ruhen. Anschließend kommen die Schinken vier bis sechs Wochen in ein kühles Lager, und werden dann einige Monate in luftigen Räumen zum Trocknen aufgehängt. In dieser Zeit verlieren die Schinken viel Wasser und etwa ein Drittel ihres Gewichts. Gleichzeitig bildet sich das Aroma aus, und das Fett verteilt sich im Muskelfleisch.
Letzte Station ist der Reifekeller, wo eine gleichbleibende Temperatur von ca. 10 °C herrscht. Die Schinken reifen dort mindestens sechs Monate, wobei sich auf der Oberfläche eine Schicht aus Edelschimmel bildet. Er verleiht den Schinken ein nussiges Aroma. Zwischen 18 und 24 Monaten nach der Schlachtung ist der Ibérico endlich bereit für den Verkauf und wiegt dann zwischen 5,5 und 8 kg. Seine Form ist schmaler als die des Serrano-Schinkens. Bei optimaler Reife hat die äußere Fettschicht einen gelblichen Ton und gibt auf leichten Druck nach. Das Fleisch ist zart marmoriert und besitzt einen sehr eigenständigen, ausgesprochen aromatischen Geschmack.
Angeboten wird Ibérico-Schinken in zwei Qualitätsstufen: Das Spitzenprodukt ist der Real Ibérico de Bellota. Er stammt von Schweinen, die sich vor der Schlachtung vorwiegend von Eicheln ernährt haben. Den Real Iberico dagegen liefern Schweine, die nach dem Eichel »Festfressen« noch mit Trockenfutter gemästet wurden. Ebenfalls ein hochgelobter »Pata Negra« ist der Jabugo aus dem gleichnamigen Ort in der Provinz Huelva.

Coppa Parma

Dieser Schinken wird aus dem Schweinenacken hergestellt. Der rohe Schinken wird gesalzen, gepresst und luftgetrocknet. Sein Fleisch hat einen mild-würzigen Geschmack und ist leicht mit Fett durchzogen.

Bayonner Schinken

Er stammt aus dem Südwesten Frankreichs, aus dem Baskenland. Dort wird der Bayonner

Schinken noch teilweise nach überlieferten Rezepturen handwerklich gefertigt. Eine Besonderheit ist das Pökeln mit Steinsalz, anschließend muss der Schinken etwa 180 Tage trocknen bei exakt gesteuerter Temperatur und Luftfeuchtigkeit. Während dieser Zeit gewinnt er seinen nussig-milden Geschmack, seinen intensiven Duft und die appetitliche goldene Außenfarbe.

Nährwerte von Schinken pro 100 g

Kalorien	129
Kohlenhydrate	1,0 g
Ballaststoffe	0 g
Eiweiß	20,0 g
Fett	4,0 g

Aroma

Je nach Sorte kann sich der Geschmack des Schinkens stark unterscheiden. Die meisten Schinken-Sorten schmecken salzig, herzhaft und weisen ein mildes oder rauchiges Aroma auf.

Einkauf / Aufbewahrung

Wer einen echten Schinken möchte, sollte von Schinkenprodukten mit Begriffen wie »Formfleisch« oder »Kochpökelfleischimmitat« absehen. Im Schinken-Sortiment gibt es viele Möglichkeiten nach seinen Bedürfnissen zuzugreifen. Je nach Anbieter gibt es auch viele regionale und Bioprodukte zu kaufen. Aus diesem Grund sind im Schinkensortiment auch große Preisunterschiede zu finden. Mittlerweile gibt es auch Schinken-Spezialitäten wie den Serrano-Schinken am Stück oder der Keule online zu kaufen. Dabei kostet ein Kilogramm des Schinkens um die 40 Euro.

Die optimale Lagerung von Schinken hängt von der Sorte ab. Kochschinken oder Lachsschinken sollte immer im Kühlschrank aufbewahrt und innerhalb weniger Tage verzehrt werden, da er sonst schnell schimmelt. Auch geschnittener Rohschinken gehört stets in die Kühlung. Vakuumverpackter Rohschinken im Stück am Knochen muss nicht in den Kühlschrank, sollte jedoch auch nicht zu warm gelagert werden.

Ersatz

Schinkenersatzprodukte (auch Schinkenimitat genannt) bestehen aus zerkleinertem Fleisch (zum Teil auch Separatorenfleisch) und Fleischresten (mit zusammen einem Gewichtsanteil von unter 50 bis zu 80%), die mit hydrolysiertem Bindegewebe, Dickungsmitteln, Bindemitteln, weiteren Zusatzstoffen und bis zu 40% Wasser zu einem Teig verarbeitet und schließlich zu einer schnittfesten, wurstartigen Masse gegart werden. Obwohl sie nicht als Schinken oder Formfleisch(vorder)schinken bezeichnet werden dürfen, werden sie auf Produktverpackungen und Speisekarten (z. B. bei Pizza mit Schinken) häufig so deklariert.

Gesundheit

Besonders Kochschinken liefert eine gute Portion Eisen: 100 g enthalten 2,5 mg des für die Blutbildung wichtigen Mineralstoffs. Das entspricht etwa einem Viertel (Männer) bis einem Fünftel (Frauen) des täglichen Bedarfs. Geräucherter Schinken bringt es im Durchschnitt nur auf etwa 1,5 mg Eisen pro 100 g. Weil Schinken auch relativ hohe Mengen an Zink und Magnesium enthält, stärkt er das Immun- sowie das Nervensystem. Schinken gehört zu den guten Lieferanten für Vitamine aus der B-Gruppe, besonders auch für Vitamin B12. Ein Mangel daran kann müde, lustlos und sogar depressiv machen. Mit durchschnittlich 22 g Eiweiß pro 100 g gehört Schinken definitiv zu den besten Quellen für hochwertige, gut verwertbare Proteine.

Verarbeite Fleisch- und Wurstwaren wie Schinken enthalten unter anderem Nitritpökelsalz. Durch einen hohen Verzehr dieser Produkte kann das Risiko steigen, dass der Körper daraus krebserregende Nitrosamine bildet. Für Gichtkranke gehört Schinken je nach Sorte zu den ungünstigen Lebensmitteln. Vor allem roher und geräucherter Schinken haben es mit mindestens 85 mg Purinen und bis zu 200 mg Harnsäure pro 100 g in sich. Bei Kochschinken liegen die Werte mit 55 bzw. 133 mg etwas niedriger. Da Schinken mit durchschnittlich 130 mg (pro 100 g) sehr viel Arachidonsäure enthält, sollten Rheuma-Patienten ihn - wenn überhaupt - nur selten essen.

Denn diese ungesättigte Fettsäure ermöglicht die Bildung von Botenstoffen, die Entzündungen im Körper fördern. Je fetter der Schinken, desto höher der Anteil an Arachidonsäure.

Geschichte

Das erste Mal wurde der chinesische Jinhua-Schinken zwar schon zu Zeiten der Tang-Dynastie im 10. Jahrhundert vor Christus erwähnt, die tatsächlich nachweisbare Geschichte des Schinkens erstreckt sich aber über die letzten 1.000 Jahre. Damit ist Jinhua die älteste Schinkensorte in ganz China. Angeblich hat Marco Polo die Kunst der Schinkenherstellung von Jinhua nach Europa gebracht. Viele der heutigen Herstellungsmethoden für luftgetrockneten Schinken kommen ursprünglich aus der kleinen chinesischen Stadt und haben sich entsprechend weiterentwickelt.

Mythologie

Der Blutschink (bisweilen auch Bluatschink, Bluetschinke oder Plutschinke genannt) ist ein dämonischer Wassergeist. Der Begriff leitet sich wahrscheinlich von »Blut« und »Schinken« (Schenkel, Fuß) ab, womit der Blutschink also der »Blutfuß« wäre. Er ist nur in Tirol und einigen kleineren Örtlichkeiten bekannt.

Der Blutschink wird wie folgt beschrieben: Der Oberleib gleicht einem kohleschwarzen, zotteligen Bären, die Beine jedoch sind, wenn auch sehr stark, menschlich und nackt. Zudem sind seine Beine blutrot, er soll förmlich triefen vor lauter Blut. Gerade wegen seiner Gewohnheit, Menschen zu fressen, wird dieser Dämon gefürchtet. Dabei soll er seinen Opfern erst das Blut aussaugen und sie danach fressen. Angeblich soll er sich nur in und um Gewässer herum aufhalten, wobei in Südtirol auch der Glaube verbreitet ist, dass er in Bohnen- und Mohnäckern auf Kinder lauert, um diese zu verschlingen.

© 2026 coquina.de