Gans

anser ssp.

goose (eng.), oie (franz.), oca (ital.), ganso (span.), kaz (türk.)

Kategorie

Geflügel, Entenvögel (Anatidae)

Beschreibung



Hausgans



Nilgans

Gänse (anser spp.) gehören zur Ordnung der Gänsevögel (anseriformes) und zur Unterfamilie der Entenvögel (anatidae). Generell wird zwischen Wildgans und Hausgans unterschieden. Die Stammform der Hausgans ist die gemeine Wildgans oder Graugans (anser anser), die in Europa heimisch ist. Sie wurde von den Germanen domestiziert und wegen ihres vortrefflichen Fleisches, ihres Fetts und wegen der Federn als Nutztier gehalten. Die Federnutzung führte in Ostfriesland zur Züchtung der ersten deutschen Gänserassen; in anderen deutschen Gebieten waren Größe, Fleischansatz und Fettlebern die Zuchtziele. In Osteuropa sind Gänse weit verbreitet und - vor allem in Polen - von großer wirtschaftlicher Bedeutung. In Amerika werden Puten und Hühner favorisiert, so dass keine nennenswerte Gänsezucht entstand. Zu nennen ist nur die gezähmte Kanadagans, die in ihren Eigenschaften unverändert blieb. Im Typ zwischen Graugans und Schwan steht die Höckergans (anser cygnoides), zu der auch die Tulaer Kampfgans gehört, eine Gans mit einem Krummschnabel. Entsprechend den Zuchtzielen unterscheiden sich die Gänserassen nach Gewicht und Größe der Vögel. Zu den heute noch wichtigsten Rassen, die in der reinen Form allerdings kaum noch vorkommen, zählen:

Emdener Gans

- völlig weiße, große, schwere, bewegliche Rasse mit breiter Brust und breitem Rücken; Ganter 11 bis 12 kg, Gans 10 bis 11 kg Lebendgewicht, Legeleistung 40 Eier von je 170 g, guter Federertrag.

Pommersche Gans

- graue, weiße oder grau gescheckte, schwere Landrasse mit breitem, massigem Rumpf, beste Fleischgans; Ganter 8 bis 9 kg, Gans 7 kg Lebendgewicht, Legeleistung 20 Eier von je 170 g, guter Federertrag.

Toulouser Gans

- wildfarbene, schwerste, fette, unbewegliche Rasse mit kastenförmigem Rumpf und dickem Hals, hauptsächlich zur Gewinnung von Fettlebern (Gänsestopflebern) gezüchtet; Ganter 9 bis 10 kg, Gans 8 bis 9 kg Lebendgewicht, Legeleistung 40 Eier von je 160 g.

© 2026 coquina.de

Diepholzer Gans

- völlig weiße, leichte bis mittelschwere, bewegliche, frühreife Rasse mit eleganter Figur; Ganter 7 kg, Gans 5,5 bis 6 kg Lebendgewicht, Legeleistung 40 Eier von je 140 g.

Höckergans

- weiße oder wildfarbene, leichte, sehr fruchtbare Rasse; typisch sind der Höckerwulst auf der Vorderstirn und ihr trompetenartiges Geschrei; Ganter 5 kg, Gans 4 kg Lebendgewicht, Legeleistung 40 Eier von je 120 g.

Gänse sind monogame Vögel, die ihr ganzes Leben als Paar verbringen. Sie leben in Herden, sind sensibel und anhänglich. Ihre Wachsamkeit wurde bereits von den Römern geschätzt, denn Gänse retteten bekanntlich das von den Galliern bedrohte Kapitol. Gans und Gänserich (Ganter) sind im Aussehen ähnlich. Sie sind nach 10 bis 12 Monaten geschlechtsreif und legen in der Zeitspanne von Anfang Februar bis Ende Mai etwa 50 bis 60 Eiermit einem Gewicht von 120 bis 170 Gramm. Sie können zum Kochen wie Hühnereier verwendet werden, enthalten jedoch verhältnismäßig mehr Eigelb, wodurch beim Kochen eine etwas dichtere Konsistenz entsteht. Der Geschmack ähnelt in etwa dem eines Hühnereis, ist aber würziger.

Gänseeier sind am Niederrhein eine lokale Spezialität. Hierzu werden Legegänse gehalten. Ihre Haltung unterscheidet sich grundlegend von der Mastganshaltung. Die Gänsemast erfolgt je nach der Haltungsform in unterschiedlichen Zeitabläufen. Bei der Schnellmast erreichen die Tiere bereits nach gut 9 Wochen ein durchschnittliches Endgewicht von 4,5 bis 5,5 kg. Bei der Intensivmast werden 5,5 bis 6,5 kg erst nach 15 bis 16 Wochen erreicht, und bei der Weidemast werden 20 bis 32 Wochen gebraucht, um 6,5 bis 7,5 kg schwere Vögel zu erzielen. Vor dem Schlachten müssen Gänse 12 Stunden fasten. Für eine gute Federqualität werden die noch warmen Tiere maschinell trocken gerupft, mit einem sich anschließenden Wachstauchbad wird der Flaum entfernt. Nassrupfen (62 °C) ist ebenfalls möglich, aber seltener. Das Rupfen beim lebenden Tier, »Raufen« genannt, ist üblich und hat keine Auswirkung auf die Leistung von Zucht- oder Mastgans. Die Schlachtausbeute bei einer etwa 5 kg schweren Gans beträgt 72 %, der Brust- und Schenkelanteil je 27 %. Brust- und Schenkelfleisch enthalten 22 g/100 g Eiweiß und bis zu 7 g/100 g Fett. Die Gans hat die höchsten Fettanteile von allen Geflügelarten.

Die folgende Tabelle veranschaulicht das Schlachtalter und das Schlachtgewicht je nach Mastmethode.

	Schlachtalter	Schlachtgewicht
Junggans	10 Wochen	2 – 3 kg
Schnellmast	9 – 10 Wochen	4,5 – 5,5 kg
Intensivmast	15 – 16 Wochen	5,5 – 6,5 kg
Weidehaltung	20 – 32 Wochen	6,5 – 7,5 kg

Die Fütterung unterscheidet sich zwischen Mastgänsen und Weidegänsen erheblich und wirkt sich auch auf die Fleischqualität aus. Weidgänse ernähren sich ab der 6. Lebenswoche vorwiegend von Weidegras und erhalten nur in geringen Mengen Getreide als Ergänzung. Mastgänse erhalten hingegen fast ausschließlich Getreidefutter mit einem hohen Maisanteil, was zu einer schnellen Verfettung der Tiere führen kann.

Die Schlachtung von Gänsen erfolgt in eigenen Wassergeflügel-Schlachträumen. Besondere Qualitätskriterien sind hier nicht bekannt. Nach der Schlachtung muss das Gänsefleisch mindestens einen Tag lang abhängen. Bei einer Temperatur von 2 °C beträgt die Haltbarkeit 5 Tage, bei Vakuumverpackung allerdings problemlos 10 Tage.

Nährwerte von Gänsefleisch pro 100 g	
Kalorien	342
Eiweiß	15 g
Fett	31 g
Kohlenhydrate	0 g

© 2026 coquina.de

Ballaststoffe	0 g

Herkunft

Als Ur-Ahnin der Haus- und Mastgans gilt die Graugans, die ursprünglich in Nord- und Osteuropa sowie in Asien heimisch war. Die Gans ist das wohl älteste Nutzgeflügel der Menschheit. Schon die Römer und die Germanen hielten sich Graugänse als Lieferanten für leckeres Gänsefleisch und wärmende Federn.

Importe kommen hauptsächlich aus Polen, Ungarn und Tschechien, wobei neben der Martinsgans vor allem die Weihnachtsgans eine wichtige Rolle spielt. Lieferanten der begehrten Gänsestopfleber sind Frankreich, Italien, Ungarn und Israel. Das Gänsestopfen ist übrigens in Deutschland, Österreich und der Schweiz aus Gründen des Tierschutzes verboten.

Aroma

Gänsefleisch hat einen arttypischen Geschmack, der beim Braten im Ofen besonders gut hervortritt. Als sehr fetter Vogel muss die Gans vor der Zubereitung von allem sichtbaren Fett befreit werden, das aber nicht verworfen, sondern zu Gänseschmalz verarbeitet wird. Der Festtagsbraten sollte auf dem Rost zubereitet werden, damit das austretende Fett gut abtropfen kann. Seltener werden Gänse geschmort, gekocht oder gedämpft. Als besondere Delikatesse gilt die Gänseleber sowie die gepökelte, geräucherte Gänsebrust. Stopflebern werden zu Pasteten und Parfaits verarbeitet und als Einlagen in Wildpasteten und Terrinen verwendet.

Verwendung

Fleisch, Leber und andere Organe, Fett, Blut und Eier werden in verschiedenen Küchen kulinarisch verwendet. Zu den Kochmethoden gehören Braten, Spießbraten, Schmoren, Dämpfen, Grillen, Köcheln und Dünsten. Zu den Gerichten gehören Braten, Suppen, Eintöpfe, Currys, Würstchen, Hackfleisch und Knödel.

In vielen kulinarischen Traditionen ist eine gebratene Gans ein jahrhundertealtes Festmahl.

Gänsebraten ist die gebräuchlichste Zubereitungsart. Gebratene ganze oder zerteilte Gänsegerichte finden sich in der asiatischen, europäischen und nahöstlichen Küche. Am Spieß gebratene Gans war ein traditioneller Bestandteil der einheimischen Küche Nordamerikas.

Ein Nebenprodukt des Bratens ist, dass beim Braten einer Gans eine große Menge Fett von ausgezeichneter Qualität entsteht, das zum Braten von Kartoffeln oder anderem Gemüse, als Backfett im Tortenboden (süß oder herzhaft), als Brotaufstrich und vieles mehr verwendet werden kann anderer kulinarischer Anwendungen. Man kann Gänsestücke auch im Fett köcheln lassen, um daraus Confit zu machen. In einigen Küchen werden Gänse hauptsächlich zur Schmalzgewinnung gezüchtet.

In der chinesischen Küche können Gänse neben dem Braten auch gedünstet oder mit Gewürzen geschmort werden. In manchen Küchen werden Eintöpfe oder Suppen aus Gänsefleisch zubereitet. In der deutschen Küche wird Gänsehals mit Gänseleber gefüllt und zu einem wurstähnlichen Gericht gegart. Ähnliche Gerichte werden in Osteuropa zubereitet. Gänsefleisch wird auch zum Füllen von Pasteten oder Knödeln oder zur Herstellung von Wurst verwendet.

Majoran verleiht dem Gänsebraten seine charakteristische Würze, indem dieser von innen und außen damit eingerieben wird. Ergänzend sind Salz, Pfeffer, Kümmel und Beifuß passend, wenn Sie Gans zubereiten.

Beifuß wird zudem die Eigenschaft nachgesagt, dass das fettreiche Fleisch der Gans durch ihn bekömmlicher wird.

Wann eine Gans gar ist, hängt von ihrer Größe bzw. von ihrem Gewicht ab. Wenn Sie eine Gans zubereiten, können Sie pro Kilogramm Fleisch mit 40 Minuten Bratzeit rechnen. Stechen Sie nach etwa 15 Minuten mehrfach in die Haut, damit das Fett während des Garens abfließen kann. Achten Sie hierbei darauf, nur die Haut und nicht das Fleisch zu treffen. Nach etwa der Hälfte der Zeit sollten Sie die Gans umdrehen.

Bevor die Gans in den Ofen kommt, sollte diese mit der Brust nach unten in eine Bratenpfanne gegeben werden. Übergießen Sie zuvor alles mit etwa 500 Milliliter kochendem Wasser. So kann sie zwei bis drei Stunden bei 220 bis 250 Grad C in Umluft gebraten werden.

Die Gans sollte schön braun werden, aber nicht schwarz. Bemerken Sie, dass die Gans zu dunkel

wird, sollte die Hitze reduziert und die Bratzeit verlängert werden.
Auch anhand der Temperatur können Sie erkennen, ob Ihre Gans gar ist. Liegt die Kerntemperatur bei 75 bis 80 Grad C, ist das Gänsefleisch noch rosa. Ist diese bei 80 bis 85 Grad C angekommen, ist die Gans durchgegart.
Für eine krosse Haut muss die Gans nach etwa der Hälfte der Garzeit mit Alufolie abgedeckt werden.
Zehn bis 20 Minuten bevor die Gans gar ist, können Sie diese entweder mit Eigensaft, Honigwasser (drei Teile Wasser, ein Teil Honig), Bier oder einer Salzlösung (125 Milliliter Wasser mit einem Teelöffel Salz) übergießen oder bepinseln. Öffnen Sie parallel dazu die Ofentür, kann verdampfte Flüssigkeit besser abziehen und die Haut wird nock krosser.

Einkauf / Aufbewahrung

Die meisten Gänse, die in Deutschland verkauft werden, kommen tiefgefroren auf den Markt. Nur ein geringer Anteil stammt aus Deutschland. Polen und Ungarn sind unsere Hauptlieferanten. Deutsche Gänse erhält man entweder direkt beim Bauern, auf dem Markt oder in Geflügelfachgeschäften. Gänse vom Bauernhof sind Produkten der Massentierhaltung vorzuziehen, denn sie werden sorgfältiger ernährt und haben mehr Auslauf, was die Fleischqualität erhöht. Eine gute Gans erkennt man an ihrem festen Fleisch und an ihrer gleichmäßigen, fleckenfreien Haut. Das ideale Gewicht liegt um 5 kg. Während der Gänsesaison kann man auch Gänseteile bekommen, frisch oder tiefgefroren. Es gibt Keulen, Brust mit oder ohne Knochen, Gänseklein und Innereien wie Mägen und Leber. Die Brust wird auch geräuchert verkauft.
Gänsefleisch aus der Tiefkühltruhe ist deutlich preisgünstiger als frisches Gänsefleisch. Damit Sie aber nach dem Auftauen keine Enttäuschung erleben, sollten Sie wählerisch sein: Bei einer Gans mit der Bezeichnung »Dittmarscher Sorte« stimmt die Qualität fast immer. Bei tiefgefrorenem Gänsefleisch aus Ungarn oder Polen zahlt man zwar rund 50 % weniger, doch dafür sind genaue Herkunft und Aufzuchtsbedingungen kaum nachvollziehbar. Verpackungsaufdrucke wie »bäuerliche Aufzucht« oder »tiergerechte Haltung« sagen leider nichts über die wahren Bedingungen aus, da diese Begriffe beliebig einsetzbar und rechtlich ohne Bedeutung sind. Schon eher können Sie sich auf Bezeichnungen verlassen, die in den EU-Kennzeichnungsvorschriften gesetzlich geregelt wurden: Steht auf der Gans »Bäuerliche Freilandhaltung« oder »Bäuerliche Freilandhaltung - unbegrenzter Auslauf«, dann kann man von einer einigermaßen artgerechten Haltung der Gans ausgehen.
Gänse können bis 6 Monate tiefgefroren werden. Tiefgefrorene Gänse aus der Verpackung nehmen und zugedeckt, am besten im Kühlschrank, auftauen lassen.
Frisches Gänsefleisch guter Qualität hält sich im Kühlschrank problemlos 2 bis 3 Tage, wenn man sie aus evtl. Folienverpackung nimmt, trockentupft und locker in Papier wickelt.

Gesundheit

Gänsefleisch ist ein nahrhaftes und schmackhaftes Fleisch, das viele wichtige Nährstoffe enthält. Es ist reich an Vitaminen der B-Gruppe, einschließlich B1, B2, B3, B5, B6, B9 und B12 sowie A und C. Es enthält auch eine beträchtliche Menge an Mikro- und Makronährstoffen wie Phosphor, Natrium, Kalium, Magnesium, Kalzium, Kupfer, Zink, Mangan, Selen und Eisen. Darüber hinaus enthält jede Gans eine beträchtliche Anzahl verschiedener Aminosäuren.
Zwar enthält Gänsefleisch jede Menge Fett, aber davon auch einen großen Anteil an sogenannten einfach-ungesättigten und auch die mehrfach-ungesättigten Fettsäuren. Diese kennt man auch als Omega-3-Fettsäuren, die für Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und den Gehirn-Stoffwechsel förderlich sind.
Gänsefleisch ist auch für seine positiven Auswirkungen auf Haut, Haare, Zähne und Nägel bekannt. Es enthält Kollagen und Elastin, die für die Gesundheit von Haut und Haaren unerlässlich sind. Es wird auch zur Behandlung von Verbrennungen und Gynäkologie eingesetzt.

Geschichte

Bei den Griechen war die Gans der Persephone heilig und diente als lieblicher Vogel, dessen Schönheit bewundert und der an geliebte Knaben etc. verschenkt wurde. Schon Penelope besaß

eine kleine Schar von 20 Gänsen. Gänse wurden nicht nur wegen ihrer Heiligkeit gehalten, sondern auch bewusst gestopft zum Herstellen von Fettlebern. Zwei recht frühe Belege bringen Gänse in einer Weise mit der Fütterung in Verbindung, die sie von den anderen Tieren auf den Bauernhof unterscheiden (Homer, 19,536 f; Kratinos 49 bei Athenaios 384c, wo die Passage aus der Odyssee ebenfalls zitiert ist). Bei den Römern war die Gans der Juno heilig, und es wurden daher in deren Tempel auf dem Kapitol Gänse gehalten, die bei dem Einfall der Gallier unter Brennus durch ihr Geschrei die Besatzung geweckt und so die Burg gerettet haben sollen. Wegen des starken Geschnatters bei einer Störung durch unbekannte Personen werden Gänse in der heutigen Zeit verschiedentlich als Wachgänse eingesetzt.
Eine besondere Rolle spielt die Gans auch im Martinsbrauchtum um den heiligen Martin von Tours.
Die Rassenbildung bei der Gans geschah hauptsächlich in Europa. Zuerst stand eine Zunahme der Körpergröße im Vordergrund. Schon vor 150 Jahren waren bei Hausgänsen 8 kg Lebendgewicht, bei Marschgänsen sogar 15 bis 20 kg erreicht. Später wurde die Vermehrungsleistung zunehmend wichtiger.
Die Gänse liefern nicht nur Fleisch und Federn, sondern auch das Gänseschmalz (das ausgelassene Fett der Gänse). Gänsefett (lateinisch axungia anseris) wurde früher wie andere tierische Fette auch zur Herstellung von Arzneimitteln verwendet.

© 2026 coquina.de