

# Rinderschulter und Rindernacken

Verkäufer/-innen, die ihre Waren genau kennen, können Kunden individueller beraten und ein besseres Verkaufsergebnis erzielen. Das gilt für Fleisch und Wurst ebenso wie für Zusatzprodukte und Zutaten. *Die Fleischerei* informiert in jeder Ausgabe über Lebensmittel, die im Fleischer-Fachgeschäft verkauft oder verarbeitet werden.

**S**chulter und Nacken vom Rind gehören für viele Verbraucher zu den weniger attraktiven Fleischstücken. Ein Grund ist die Zubereitung. Wegen ihrer Faserstruktur und dem Bindegewebe eignen sich Schulter und Nacken besonders zum Schmoren, Braten und Kochen. Das erfordert zwar wenig Kochkenntnis, braucht aber Zeit, die viele nicht aufwenden möchten. Erfahrene Verbraucher wissen außerdem, dass die Teilstücke sich am besten in großer Einheit zu einem runden Gericht zubereiten lassen. Größere Fleischmengen zu kaufen, lehnen Singles und kleine Haushalte jedoch ab.



Alle Teilstücke der zinkreichen Rinderschulter eignen sich zum Braten, Schmoren, Kochen. Aus der Blattschulter lassen sich Steaks schneiden. Barbara Krieger-Mettbach

für Eilige und Singles sind fertige Schulter- und Nackengerichte in Dosen wie Rouladen, Gulasch, Braten.

## Ernährung mit Bug und Kamm

In der kalten Jahreszeit schmecken Braten, Schmorgerichte, Suppen aus Rindfleisch am besten. Ob es am Geschmack liegt oder ob der Organismus nach den Inhaltsstoffen verlangt, bleibt offen. Sicher ist, Rindernacken und -schulter sind, verglichen mit anderen Teilstücken, reicher an Zink. Das Spurenelement erfüllt Funktionen im Stoffwechsel und ist unentbehrlich für das Immunsystem. Das muss bei Kälte besonders gut funktionieren, um den Körper vor Infekten

zu schützen. In Verbindung mit tierischem Protein steigt die Bioverfügbarkeit von Zink, wodurch Bug und Kamm zu Spitzenquellen avancieren. Je fetter, desto weniger Zink enthalten sie. Trotzdem decken 150 g mittelfettes Fleisch den Tagesbedarf einer Frau. Männer brauchen 200 g.

## Garen verändert Nährstoffe

Die Dauer der Hitzeeinwirkung, die Höhe der Temperatur und die zugegebene Flüssigkeit beeinflussen maßgeblich die Nährstoffverluste beim Garen von Fleisch. Sensibel auf Licht, Hitze und Wasser reagieren vor allem die B-Vitamine. Beim Schmoren und Kochen sind Schulter und Nacken diesen klassischen Bedingungen ausgesetzt. Experten beziffern die Vitamin-B-Verluste im Rindfleisch beim Kochen und Braten im Ofen bis etwa 40 Prozent. Das meiste wird zerstört, ein kleinerer Teil geht in die Flüssigkeit über. Eisen und Zink werden nicht zerstört, sondern laugen teilweise aus. Beim Ansetzen der Teilstücke in kaltem Wasser tritt Eiweiß aus den Randschichten in die Flüssigkeit aus. Aus diesen Gründen Flüssigkeit immer mitverwenden. Positive Aspekte des langen Garens: Die Nährstoffe inklusive Protein sind leicht verdaulich und optimal bioverfügbar.

Barbara Krieger-Mettbach

## Kleine Portionen empfehlen

Was Verbraucher oft nicht bedenken: Wenn sie größere Stücke schmoren, können sie sich mit hausgemachten Fleischgerichten bevorraten. Verkaufskräfte an der Theke unterstützen Kunden mit Ideen, etwa mit dieser: Die fertigen Speisen portionsweise mit Sud einfrieren. Rechtzeitig vor dem Verzehr das Fleischgericht auftauen lassen, durchkochen und erst dann die Soße binden. Alternativ gut portionierbare Zuschnitte wie Gulasch oder Geschnetzeltes empfehlen. Mit Flat Iron Steaks aus der Blattschulter bieten Fleischereien Kunden kleine Stücke für den Grill an. Ideal

## Nährstoffe in Schulter und Nacken vom Rind

100 g Rind	Brennwert	Eiweiß	Fett	ges. Fettsäuren	Omega 3	Eisen	Zink	Vitamin B <sub>2</sub>	Vitamin B <sub>12</sub>
<b>Bug, mager</b>	129 kcal	20,2 g	5,3 g	2,2 g	0,06 g	2,3 mg	5,2 mg	0,19 mg	5,0 µg
<b>Bug, mittelfett</b>	155 kcal	19,6 g	8,6 g	3,7 g	0,10 g	2,2 mg	5,0 mg	0,18 mg	4,8 µg
<b>Bug, fett</b>	187 kcal	18,9 g	12,5 g	5,5 g	0,16 g	2,1 mg	4,7 mg	0,18 mg	4,6 µg
<b>Nacken, mager</b>	149 kcal	19,3 g	8,1 g	3,5 g	0,09 g	2,0 mg	5,7 mg	0,19 mg	5,0 µg
<b>Nacken, mittelfett</b>	160 kcal	19,0 g	9,3 g	4,0 g	0,11 g	2,0 mg	5,6 mg	0,19 mg	4,9 µg
<b>*Tagesbedarf, Mann</b>						10,0 mg	11–16mg	1,40 mg	4,0 µg
<b>*Tagesbedarf, Frau</b>						15,0 mg	7–10mg	1,10 mg	4,0 µg

Bundeslebensmittelschlüssel 3.02/\*D-A-CH-Referenzwerte