

# Schweinenacken und Schulter

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.

**W**ährend Filet und Rücken zu den mageren Teilstücken vom Schwein gehören, bevorzugen Liebhaber deftiger Genüsse den fetteren Nacken und die Schulter. Dass Fett Geschmacksträger ist, beweist ihr Aroma. Für Küchenlaien bieten fettere Stücke Vorteile, weil sie kleine Zubereitungsfehler verzeihen.

## Für Grill und Ofen

Aktuell gilt marmoriertes Schweinefleisch unter Genießern als hochwertig. Nicht nur, wenn es von Mangalitza oder Bunten Bentheimern stammt, schmeckt von Fettadern durchzogenes Fleisch aromatischer als sehr mageres. Der Nacken gehört mit rund 14 Prozent Fett zu den beliebten Teilstücken. Als Kotelett oder Steak bereichert er die Alltagsküche – weil er relativ preiswert ist, sich vielseitig zubereiten und kombinieren lässt. Nacken verträgt trockene Hitze und ist ideal für Pfanne und Grill.



Beim Garen verliert die Schweineschulter einen Teil seines Fettes. Barbara Krieger-Mettbach

Vorteil des Nackenkoteletts: Beim Garen entwickelt sein Knochen zusätzliches Aroma. Anders als magere Oberschale bleiben Nackensteaks und -kotelett auch ohne Panade saftig. Eine Eigenschaft, die sich an der Theke kommunizieren lässt, wenn Kunden glauben, Schnitzel sei magerer. Auf die Rohware trifft das zu, zubereitet meist nicht.

## Tipps für fettbewusste Kunden

Ein paniertes Schnitzel saugt beim Braten mindestens 40 g Fett auf. Rohes Nackensteak oder -kotelett mit rund 14 Prozent Fett braucht so gut wie kein zusätzliches Bratfett. Zubereitet enthalten 150 g paniert gebratenes Schnitzel rund 50 g Fett, dieselbe Menge naturgebratenes Nackensteak etwa 30 g. Saftiger als magerer Rücken ist Nackenbraten. Ein wichtiges Argument an der Theke, das jedoch ernährungsbewusste Kunden nicht immer überzeugt. Erklären Sie, dass das Fleisch beim Schmoren einen Teil seines Fettes und seiner Kalorien verliert. Nackenbraten lässt sich gut in die bewusste Ernährung integrieren.

Allerdings löst sich das Fett nicht auf, sondern sickert in den Sud. Der bildet später die Basis für eine Soße. Bewusste Kunden können den Sud entfetten. Im Wesentlichen gibt es drei Wege. 1) Abkühlen lassen, Fett abnehmen. 2) Sud in einen handelsüb-

lichen Soßenentfetter gießen, kurz warten, bis sich das Fett oben abgesetzt hat, entfettete Flüssigkeit abgießen. 3) Eine Suppenkelle mit Eiswürfel füllen und damit über die Oberfläche des Suds fahren. Durch die Kälte stockt das Fett und sammelt sich an der Unterseite der Kelle. Den entfetteten Sud zu Soße reduzieren. Mit Gewürzen, Kräutern, Gemüse würzen statt mit Sahne verfeinern.

## Die Kruste ist das Beste

Der Fettgehalt von Schweineschulter hängt stark vom Zuschnitt mit oder ohne Schwarte ab. Für die in Süddeutschland beliebten Schäufole bleibt sie dran. Langsam gart das marmorierte Fleisch am Knochen, bis es sich fast von selbst ablöst. Die Krönung dieser Spezialität ist die knackig geröstete Kruste. Zwar läuft beim Schmoren und Rösten Fett in den Sud, dennoch fordert Schäufole, genau wie jeder andere fettreiche Schulterbraten, das Verdauungssystem heraus. Vor allem die Leber arbeitet auf Hochtouren, um genügend Gallenflüssigkeit für die Emulgierung der Fette bereitzustellen. Aber auch Bauchspeicheldrüse und Dünndarm sind gefordert. Ein Espresso vor dem Essen sowie die Zubereitung mit verdauungsfördernden Gewürzen wie Majoran, Kümmel, Anis, Fenchel verbessern die Verdaulichkeit von fettem Schulterbraten. Barbara Krieger-Mettbach

## Nährstoffe in Schweinenacken und Schulter

100 g Rohware	Energie	Eiweiß	Fett	Cholest.	Harns.	Eisen	Zink	Vit. B <sub>1</sub>
Schweinenacken, mittelfett	199 Kcal	19,6 g	13,5 g	58 mg	128 mg	1,6 mg	1,3 mg	0,7 mg
Schweineschulter, mager	217 Kcal	17,5 g	16,5 g	70 mg	150 mg	1,8 mg	3,5 mg	1,0 mg
Schweineschulter, fett	241 Kcal	16,9 g	19,5 g	70 mg	143 mg	1,7 mg	3,4 mg	0,9 mg
*Tagesbedarf Mann 25–51 J.						10,0 mg	11–16 mg	1,2 mg
Frau 25–51 J.						15,0 mg	7–10 mg	1,0 mg

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