

Stichwort: Schweinehaxen

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.

Was dem Italiener sein Osso-buco, ist dem Deutschen sein Eisbein. Ein Nationalgericht, weit über die Landesgrenzen hinaus bekannt. In der Nachkriegszeit symbolisierte eine Schweinehaxe auf dem Teller Wohlstand – vorausgesetzt, Schwarte und Speckschicht waren dick genug. Fetttes Fleisch stand nach den mageren Jahren hoch im Kurs. Seitdem hat sich Wesentliches verändert: Heute sind die Menschen dicker als damals, während die klassischen Hausschweine inklusive ihrer Haxen abgespeckt haben. Mit Beratung, Nährstoffinformationen und Rezepten können Fleischereien den Teilstücken zu neuer Attraktivität verhelfen. Fettreicher als Haxen sind die Spitzbeine. Als Einlage geben sie deftigen Eintöpfen Geschmack.

Ein Stück Esskultur

Aktuell besinnen sich viele Verbraucher auf traditionelle Speisen als kulinarische Kulturgüter mit ökologischer und ernährungsphysiologischer Bedeutung. Im Zuge dessen erleben Fleischgerichte aus weniger edlen Teilstücken eine Renaissance. Im Haushalt gibt es praktische Hürden zu meistern. Eisbeine brauchen wegen ihres hohen Knochen- und Seh-

nenanteils eine lange Garzeit. Die steht im Widerspruch zur heute beliebten schnellen Küche. Mangelt es außerdem an Kochkompetenz, können Fleischereien ihre Kunden mit Rezepten und gegarten Haxen unterstützen. Mit dem Verkauf portionierter Eisbeine kommen sie Singles und Wenigessern entgegen. Fix und fertig vorbereitete komplette Gerichte aus Haxenfleisch, Gemüse und Kartoffeln zum Garen im heimischen Ofen bedienen den Do-it-yourself-Trend. Werden solche Gerichte bereits fertig gegart zum Aufwärmen angeboten, sprechen sie eilige Kunden und Kochmuffel an. Ein leichtes Image bekommen Haxengerichte aus gewürfeltem Fleisch mit mediterranem Gemüse statt Kraut. Eisbein in Aspik eignet sich als Proteinquelle für eine kalte Mahlzeit mit oder ohne Brot.

Fettes Vorurteil

Riesige Haxen mit dicker Speckschicht gehören zur Vergangenheit. Selbst fette Eisbeine sind heutzutage meist fettärmer als Rinderhackfleisch. So enthält magere Vorderhaxe laut dem aktuellen Bundeslebensmittelschlüssel 5,6, die fette Variante 14,8 Prozent Fett. Das besteht aus 41,9 Prozent gesättigten, 49,2 Prozent einfach

und 8,9 Prozent mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Ein für Schweinefett typisches Muster, worüber Kunden mehr erfahren sollten. Viele denken, Schweinefett sei reich an gesättigten Fettsäuren. Diese Analyse belegt jedoch, dass 58,1 Prozent der Fettsäuren ungesättigt sind, wobei die einfach ungesättigte Ölsäure überwiegt. Dabei handelt es sich um die gleiche Verbindung, die Oliven- und Rapsöl ihren Wert verleiht. Sie wirkt senkend auf die Blutfette.

Bewusste Kunden beraten

Das Cholesterin in 100 g Eisbein entspricht mit rund 70 mg dem Wert im Rindfleisch. Haxe enthält weniger Harnsäure als Schweineoberschale und lässt sich richtig portioniert bei Gicht in den Speiseplan integrieren. Rheumatiker hingegen sollten selten bis gar nicht zugreifen. Mit 60 bis 70 mg Arachidonsäure übersteigen 100 g Haxe bereits die empfohlene Tageshöchstaufnahme von 50 mg der entzündungsfördernden Fettsäure. Vorder- und Hinterhaxe sind reich an Vitamin B₁. Das B₁₂ beträgt rund zwei Mikrogramm und deckt den halben Tagesbedarf eines Erwachsenen. Eisen und Zink kommen in mittelmäßiger Dosis vor.

Barbara Krieger-Mettbach

Nährstoffe in Schweinehaxen

100 g Rohware	Energie	Eiweiß	Fett	Cholest.	Harns.	Eisen	Zink	Vit. B ₁
Hinterhaxe mager	147 Kcal	20,9 g	7,0 g	70 mg	147 mg	1,1 mg	2,0 mg	0,9 mg
Hinterhaxe mittelfett	185 Kcal	18,9 g	12,2 g	70 mg	120 mg	1,5 mg	2,3 mg	0,3 mg
Hinterhaxe fett	207 Kcal	19,1 g	14,7 g	71 mg	131 mg	1,0 mg	1,8 mg	0,8 mg
Vorderhaxe mager	136 Kcal	21,2 g	5,6 g	70 mg	150 mg	1,1 mg	2,0 mg	0,9 mg
Vorderhaxe mittelfett	178 Kcal	20,4 g	10,8 g	70 mg	120 mg	1,5 mg	2,3 mg	0,8 mg
Vorderhaxe fett	209 Kcal	19,1 g	14,8 g	71 mg	131 mg	1,0 mg	1,8 mg	0,8 mg
Spitzbeine	333 Kcal	15,6 g	30,6 g	62 mg	83 mg	0,6 mg	1,5 mg	0,3 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