

Kalbsschulter und -nacken

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.

Weil Kälber genau wie Rinder ihre Schultern stärker beanspruchen als die Keulen, ist Schulterfleisch reicher an Sehnen und Bindegewebe. Gourmets stufen die Teilstücke der Schulter deshalb etwas niedriger ein als die der Keule. Ernährungsphysiologisch stehen beide auf einer Stufe.

Zinkreiche Schulter

Im Winter, der Hauptsaison für Infektionskrankheiten, achten Ernährungsbewusste besonders auf eine ausreichende Zinkzufuhr. Das Spurenelement übernimmt viele Aufgaben im Immunsystem. So fördert es unter anderem die Anzahl und die Reifung von Immunzellen. Leber und Fleisch, vor allem Rindfleisch, sind wichtige Zinkquellen. Beim Kalb schwanken die Gehalte der Teilstücke stärker als beim Rind. Während 100 Gramm Keule 2,3 Milligramm zur Tagesaufnahme beisteuert enthält die magere Kalbsschulter doppelt so viel. Ebenfalls zinkreich: die fetteren Zuschnitte der Schulter.

Für Babykost und Senioren

Acht Milligramm Eisen und 2,5 Milligramm Zink empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung für Babys zwischen vier und zwölf Monaten. Beide Spurenelemente sind essenziell



Sanft geschmort und mit Thymian verfeinert entwickelt das zarte Gulaschfleisch aus der Kalbsschulter sein volles Aroma.

Barbara Krieger-Mettbach

für eine gesunde körperliche und geistige Entwicklung des Kindes. Weil beide in guter Bioverfügbarkeit im Fleisch vorkommen, sollte die Beikost drei bis fünf kleine Fleischportionen pro Woche enthalten. Das milde, feinfaserige Kalbfleisch eignet sich besonders gut. Während Kalbsschulter zinkreicher ist als Keule, verhalten sich die Eisenwerte umgekehrt. Deshalb verschiedene Teilstücke im Wechsel anbieten. Auch für alte Menschen besitzt Kalbfleisch einen hohen Wert. Es lässt sich gut kauen, ist fett- und kalo-

rienarm, reich an Proteinen und Mikronährstoffen.

Fein marmoriert besonders saftig

An den vielseitig verwendbaren Nacken müssen Kunden herangeführt werden. Von feinen Fettadern durchzogen, lehnen sehr kalorienbewusste das Teilstück ab. Mit seinem Wasseranteil von 75 Prozent gehört Kalbsnacke zwar zu den wasserreichen Fleischstücken, dennoch überzeugt er wegen seiner Marmorierung mit Saftigkeit und Aroma. Kulinarische Vorteile, die Kunden beim Einkauf an der Theke erfahren sollten. Gerade einmal 4,4 Prozent Fett enthält der Nacken. Dass er optisch fettreicher wirkt, ergibt sich aus den sichtbaren Fettadern und dem geringen Anteil intramuskulären Fettes. Zubereitet als mediterranes Ragout oder Gulasch mit feinem Wurzelgemüse und Kräutern entfaltet das Fleisch sein volles Aroma. Mit Nackenkotelett kommen auch Kurzbrat- und Grillanhänger auf den Geschmack.

Barbara Krieger-Mettbach

3 Argumente pro Kalbsschulter

- Aus dicker Schulter und Schulterfilet lassen sich zarte Braten herstellen.
- Beide Teilstücke eignen sich sehr gut für die Zubereitung von Babyahrung.
- Kalorien- und fettarm sowie reich an Zink unterstützt Kalbsschulter die bewusste Ernährung im Winter.

Nährstoffe in Kalbsschulter und -nacken

100 g essbare Rohware	Energie	Eiweiß	Fett	Cholest.	Harns.	Eisen	Zink	Vit. B ₁₂
Kalbsschulter mager	95 Kcal	21,2 g	1,0 g	63 mg	140 mg	2,0 mg	4,6 mg	1,2 µg
mittelfett	125 Kcal	19,3 g	5,3 g	70 mg	140 mg	1,4 mg	3,9 mg	1,7 µg
fett	165 Kcal	18,2 g	10,3 g	70 mg	129 mg	1,3 mg	3,7 mg	1,6 µg
Kalbsnacke	122 Kcal	20,5 g	4,4 g	50 mg	136 mg	2,1 mg	2,3 mg	1,6 µg
*Tagesbedarf Mann 25–51 J.						10,0 mg	11–16 mg	4,0 µg
Frau 25–51 J.						15,0 mg	7–10 mg	4,0 µg

Bundeslebensmittelschlüssel 3.02 / *D-A-CH-Referenzwerte