

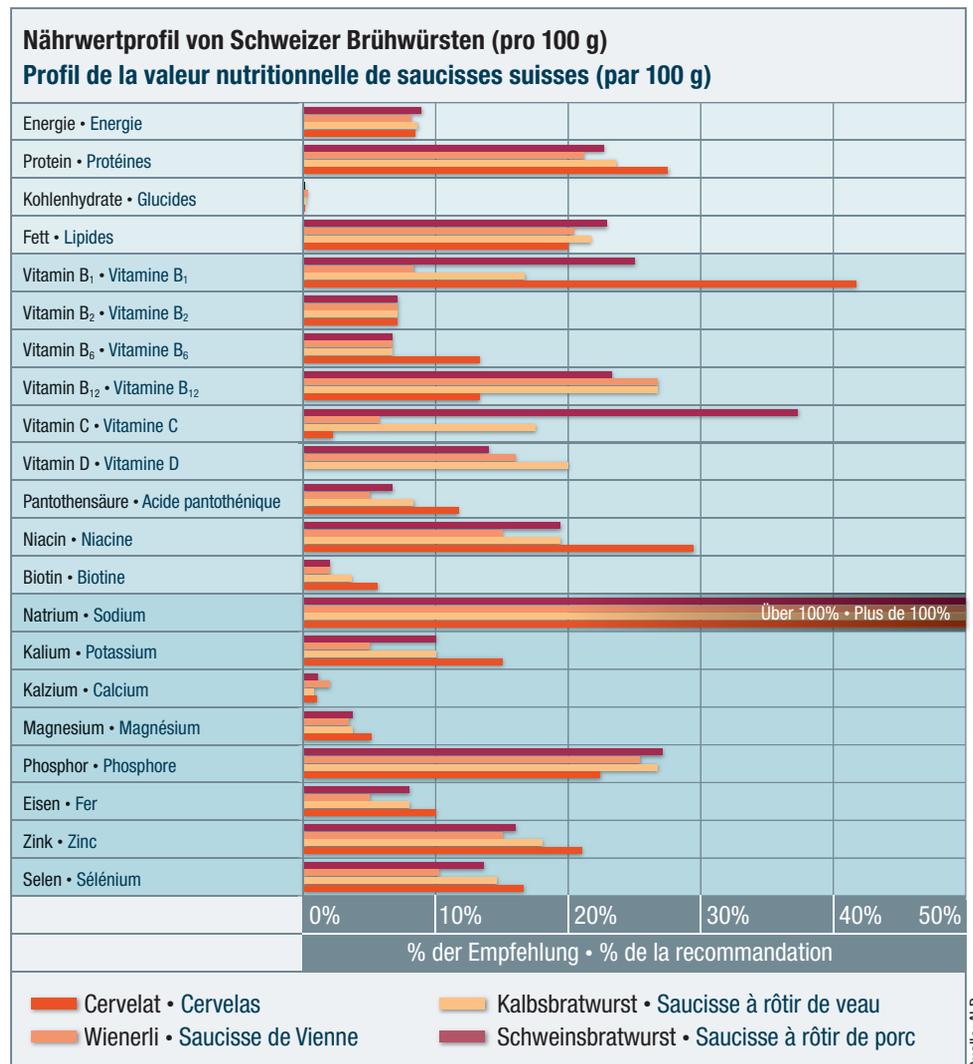
Brühwürste als Nährstofflieferanten

Eine Bratwurst, ein Cervelat oder auch ein Paar Wienerli werden hauptsächlich aus Genussgründen verzehrt. Ihre Nährwertprofile zeigen, dass sie ausserdem einen wertvollen Beitrag zur Nährstoffversorgung leisten.

Alexandra Schmid*. Kalbs- und Schweinsbratwürste sowie Cervelat und Wienerli gehören in der Schweiz zu den beliebtesten Fleischprodukten und sind fest verankert in den Schweizer Ernährungsgepflogenheiten. Welchen Beitrag sie an die tägliche Zufuhr an Vitaminen und Mineralstoffen liefern, ist hingegen wenig bekannt und wird häufig unterschätzt. Die Angaben in der Schweizer Nährwerttabelle beruhen bei den Fleischprodukten hauptsächlich auf Berechnungen basierend auf den Rezepturen. Je nach Hersteller können Rezepturen jedoch voneinander abweichen und sich im Laufe der Jahre auch ändern. Ausserdem werden damit mögliche Veränderungen des Nährstoffgehalts während des Herstellungsprozesses nicht erfasst. Die Forschungsanstalt Agroscope Liebefeld-Posieux ALP hat deshalb beschlossen, bei verschiedenen Fleischprodukten den Nährstoffgehalt analytisch zu bestimmen.

Nährwertanalysen in Brühwürsten

In den Jahren 2006 und 2007 wurden verschiedene, typisch schweizerische Brühwürste im Detailhandel eingekauft, wobei jeweils fünf unterschiedliche Produkte pro Wurstsorte einbezogen wurden. Die Auswahlbedingungen waren, dass die fünf Produkte von unterschiedlichen Produzenten hergestellt wurden, schweizweit verkauft werden und einen grossen Marktanteil aufweisen. Es wurden dabei nur Standardprodukte, keine Budget- oder Premiumprodukte berücksichtigt. Die Proben wurden registriert, aufbereitet (homogenisiert, teilweise lyophilisiert und/oder eingefroren) und in den akkreditierten Laboratorien von (ALP) und der Interlabor Belp SA mit den entsprechenden Analysemethoden auf ihre Makro- und Mikronährstoffgehalte untersucht. Aus den Resultaten der fünf Pro-



Die beliebtesten Brühwürste der Schweizer decken einen grossen Anteil des Nährstoffbedarfes ab. Les saucisses échaudées préférées des Suisses couvrent une grande part des besoins nutritionnels.

duktproben wurde dann der Mittelwert für eine Wurstsorte berechnet.

Nährwertprofil

Um abschätzen zu können, welchen Beitrag eine Wurst an die tägliche Nährstoffzufuhr eines Erwachsenen liefert, wurde ein Nährwertprofil erstellt. Dieses stellt den prozentualen

Beitrag eines Lebensmittels an die empfohlene Nährstoffaufnahme eines Erwachsenen grafisch dar. Die Berechnungen basieren auf den Empfehlungen der Deutschen, Österreicherischen und Schweizerischen Ernährungsgesellschaften für die Nährstoffzufuhr (D-A-CH-Referenzwerte aus dem Jahr 2000) und sind berechnet für einen Mann im Alter von 25 bis

51 Jahren mit mittlerer körperlicher Aktivität. Die Angaben beziehen sich auf 100 g Wurst (essbarer Anteil) im unerhitzten Zustand.

Beitrag an die Nährstoffzufuhr

Die Nährwertprofile der Wurstsorten Kalbsbratwurst, Schweinsbratwurst, Cervelat und Wienerli sind in der Grafik dargestellt. Die Berechnungen ergaben, dass mit einem

weisen höhere Vitamin-B₁-Werte auf als die anderen, da Schweinefleisch reich an Vitamin B₁ ist. Die hohen Vitamin-C-Werte bei Cervelat und Wienerli lassen sich mit dem technologischen Einsatz von Ascorbinsäure als Antioxidationsmittel erklären. Der Natriumgehalt liegt einiges über der empfohlenen Tagesmenge (160–180%), was auf den hohen Salzgehalt der Würste weist. Der Beitrag an den

Nutrition

Apports nutritifs de nos saucisses

Les saucisses de veau, les cervelas et les viennes font partie des habitudes alimentaires suisses. Leur contribution à nos apports en vitamines et minéraux est par contre peu connue et souvent sous-estimée. Les données se basent généralement sur des calculs alors que la recette de la saucisse a une forte influence, elle peut varier selon le fabricant et au cours des saisons. Les modifications de teneurs pendant l'élaboration ne doivent pas non plus être négligées. La station fédérale de recherches Agroscope Liebefeld-Posieux a donc décidé de procéder à des analyses.

En 2006 et 2007 des saucisses échaudées, cinq produits différents par sorte, ont été achetées dans le commerce de détail. Les produits provenaient de différents fabricants, étaient vendus dans toute la Suisse et profitaient d'une part de marché importante. Il s'agissait de produits de gammes standard. Les analyses ont été effectuées par les laboratoires accrédités de l'ALP et d'Interlabor à Belp. Une valeur moyenne a été déterminée pour chaque produit.

Un profil nutritionnel, qui représente graphiquement les apports quotidiens d'une denrée alimentaire en pour cent des besoins d'un adulte, a été réalisé pour chaque saucisse. Les calculs se basent sur les recommandations nutritionnelles 2000 et concernent un homme entre 25 et 51 ans ayant une activité physique moyenne. Les données se basent sur 100 g de saucisse (partie mangeable) non chauffée.

Un cervelas, une saucisse de veau ou de porc ou une paire de viennes couvre 8,5% des besoins en énergie pour un homme et 11,3% pour une femme. La graisse et les protéines dominant, il y a très peu d'hydrates de carbone. En comparaison de l'apport énergétique, la contribution en vitamines B₁, B₁₂, D et niacine et en sodium, potassium, phosphore, zinc et sélénium est plus que suffisante, alors que la teneur en sodium dépasse la recommandation journalière.
Alexandra Schmid



Das Sortiment an Brühwürsten ist vielfältig. • L'assortiment de saucisses échaudées est varié.

Cervelat, einer Kalbs- oder Schweinsbratwurst oder mit einem Paar Wienerli etwa 8,5% des Energiebedarfs eines 25- bis 51-jährigen Mannes abgedeckt werden (bei gleichaltrigen Frauen etwa 11,3%). Der Wasseranteil liegt bei rund 62 g pro 100 g Wurst. Bei den Makronährstoffen dominieren Fett und Protein, hingegen sind produktbedingt kaum Kohlenhydrate vorhanden. Nimmt man die Energiezufuhr als Vergleichsgrösse, so liegt der Beitrag an den Vitaminen B₁, B₁₂, D und Niacin sowie an Natrium, Kalium, Phosphor, Zink und Selen mehrheitlich darüber. Das liegt daran, dass Fleisch generell eine sehr gute Quelle für diese Nährstoffe ist. Die Wurstsorten mit einem hohen Schweinefleischanteil

Vitaminen B₂, B₆ und Biotin sowie an Kalzium und Magnesium fällt, verglichen mit der Energiezufuhr, eher gering aus. Die Werte für Vitamin A und E lagen unter der analytischen Nachweisgrenze.

Brühwürste werden am besten als Teil einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Mischkost konsumiert. Sie leisten einen positiven Beitrag an Protein, Vitamin B₁, B₁₂, D, Niacin, Phosphor, Zink und Selen, sind hingegen keine relevante Quelle für Kohlenhydrate, Vitamin A, E, B₂ und Biotin sowie Kalzium und Magnesium. Nicht unterschätzt werden sollte ihr hoher Fett- und Salzgehalt.

*Die Autorin arbeitet an der Forschungsanstalt Agroscope Liebefeld-Posieux (ALP).