



## Cervelat, Kalbsbratwurst, Wienerli, Schweinsbratwurst

# Nährwertprofil von vier Schweizer Brühwurstsorten

A. Schmid, D. Scherrer, S. Ampuero, R. Badertscher, U. Bütikofer, R. Hadorn

Forschungsanstalt Agroscope Liebefeld-Posieux ALP, Bern, Schweiz

([alexandra.schmid@alp.admin.ch](mailto:alexandra.schmid@alp.admin.ch))

## Einführung

Kalbs- und Schweinsbratwürste, Cervelat und Wienerli werden meist des Genusses wegen verzehrt und nicht aufgrund ihres ernährungsphysiologischen Wertes. Oft wird aber der Beitrag von Brühwürsten an die tägliche Zufuhr von Makro- und Mikronährstoffen unterschätzt.

Die Forschungsanstalt Agroscope Liebefeld-Posieux ALP hat in den Jahren 2006 / 07 den Makro- und Mikronährstoffgehalt diverser Brühwurstsorten analytisch bestimmt.



Das Sortiment an Brühwürsten ist vielfältig

Das Ziel der vorliegenden Untersuchung war abzuklären, welchen Beitrag vier weit verbreitete Brühwurstsorten an die Nährstoffempfehlungen auf der Basis der neuen Analysenresultate leisten.

## Material und Methoden

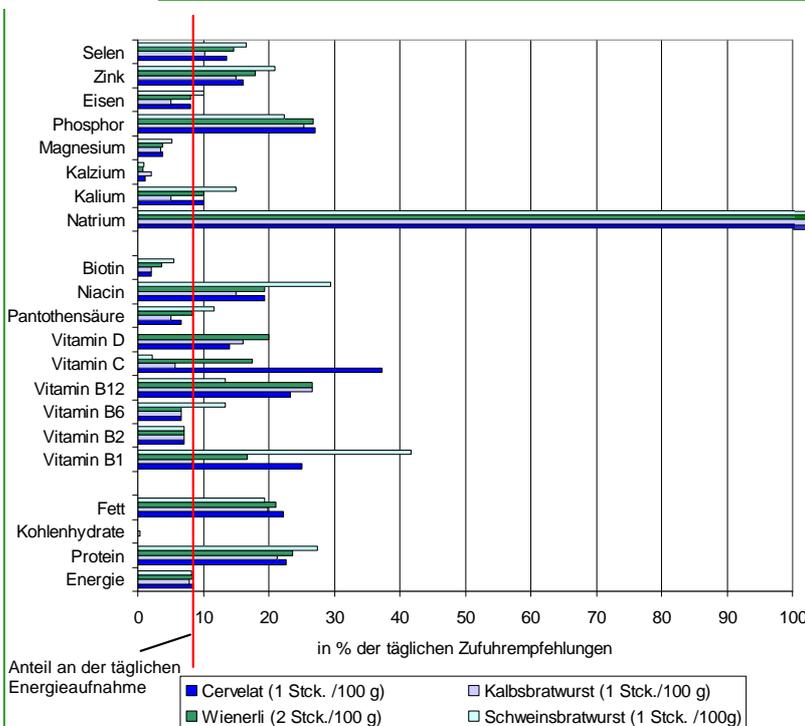
### Nährwertanalysen:

- Vier typische Brühwurstsorten mit je 5 unterschiedlichen Proben aus dem Detailhandel (insgesamt 20 Proben): Kalbsbratwurst, Cervelat, Wienerli, Schweinsbratwurst
- Auswahlbedingungen: verschiedene Produzenten, schweizweite Verteilung, grosse Marktabdeckung
- Probenvorbereitung: Registrierung, Aufbereitung (homogenisiert, teilweise lyophilisiert und/oder eingefroren)
- Chemische Analysen: in akkreditierten Laboratorien von ALP und der Interlabor Belp SA mit den jeweiligen, validierten Analysemethoden in Bezug auf den Gehalt an verschiedenen Makro- und Mikronährstoffen

### Nährwertprofil:

- Berechnungen basieren auf den D-A-CH-Empfehlungen (Mann, 25-51 Jahre alt, mittlere körperliche Aktivität)
- Angaben: pro 100 g Wurst (essbarer Anteil), unerhitzt

## Resultate



- Energiebedarf: etwa 8,5% des täglichen Bedarfes bei einem 25- bis 51-jährigen Mann (bei gleichaltrigen Frauen: ca. 11,3%) mit 1 Cervelat, 1 Kalbs- oder Schweinsbratwurst oder 1 Paar Wienerli
- Makronährstoffe: Fett und Protein dominieren → produktbedingt kaum Kohlenhydrate vorhanden
- Wasseranteil: bei rund 62 g pro 100 g
- Vitamin A und E: unter Nachweisgrenze, daher nicht aufgeführt.
- Vitamin C: hohe Werte über technologischen Einsatz von Ascorbinsäure / Ascorbat als Antioxidationsmittel erklärbar
- Vitamin B<sub>1</sub>: Brühwürste mit einem hohen Schweinefleischanteil weisen höhere Werte auf
- Natrium (bzw. Salz): hohe Aufnahme über Brühwürste (160-180% des empfohlenen Tagesbedarfes)

Abb. 1 Nährwertprofil der vier Brühwurstsorten (pro 100 g)

## Schlussfolgerungen

Brühwürste können einen wertvollen Beitrag an die Nährstoffversorgung leisten: Im Vergleich zur Energiezufuhr weist das Nährwertprofil bei Protein, Fett, Vitamin B<sub>1</sub>, B<sub>12</sub>, D, Niacin, Natrium, Phosphor, Zink und Selen einen höheren prozentualen Anteil an der empfohlenen Zufuhr auf. Hingegen sind Brühwürste keine relevante Quelle für Kohlenhydrate, Vitamin A, E, B<sub>2</sub> und Biotin sowie Kalzium und Magnesium; über sie wird jedoch vergleichsweise viel Natrium aufgenommen.