

Welche Nährstoffe liefern Schweizer Brühwürste?

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

Brühwurstwaren 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. Brühwürste werden am besten als Teil einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Mischkost konsumiert.

Kalbs- und Schweinsbratwürste, Cervelas und Wienerli gehören in der Schweiz zu den beliebtesten Fleischprodukten und sind fest verankert in den Schweizer Ernährungsgepflogenheiten. Wel-

chen 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.

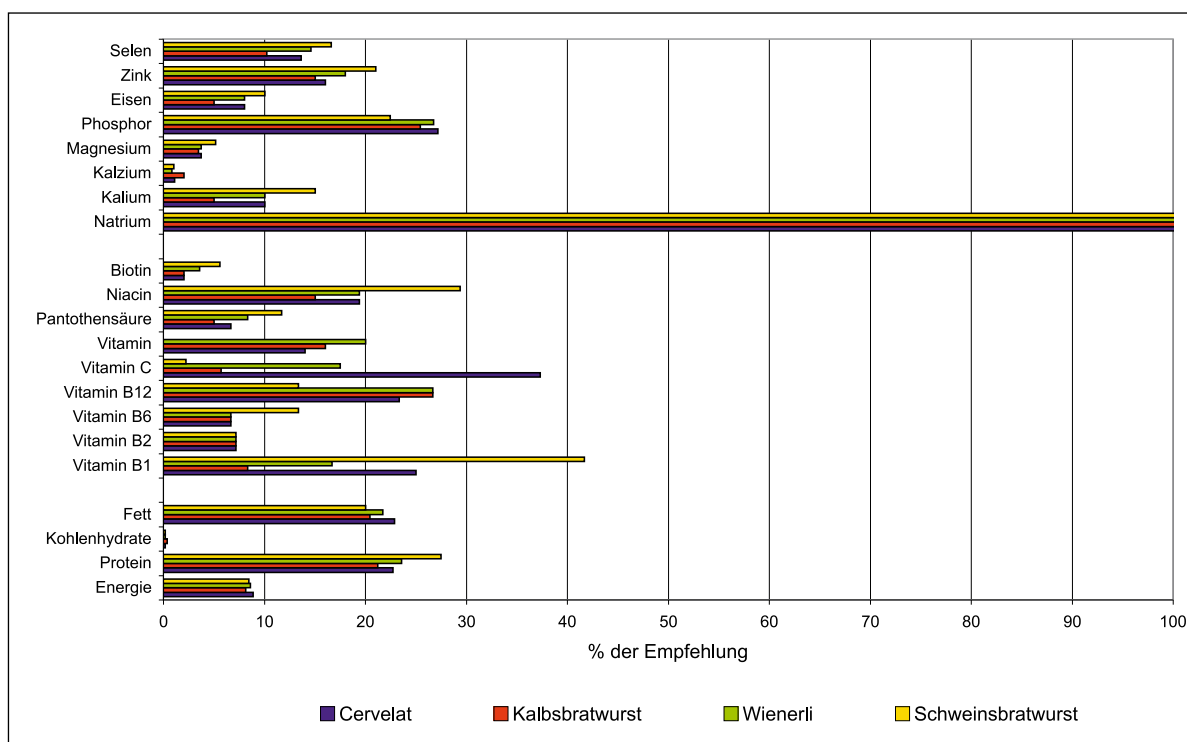
Nährwertanalysen in Brühwürsten

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 Produktproben wurde dann der Mittelwert für eine Wurstsorte berechnet.

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 Be-

Nährwertprofil von Kalbsbratwurst, Schweinsbratwurst, Cervelas und Wienerli (pro 100 g). Tabelle dazu: siehe in «Partie française». Profil nutritionnel de saucisses à rôtir de veau, de saucisses à rôtir de porc, de cervelas et de saucisses de Vienne (par 100 g).



scheid-rusal ag

Reuss-Strasse 14, 6038 Gisikon



Tel.: 041 450 33 22

Fax: 041 450 30 10

www.scheid-rusal.ch

Scheid - Salpökin - P 2000
für delikate Premium-Kochschinken!
Schinken - Scheid - Salpökin

rechnungen basieren auf den Empfehlungen der Deutschen, Österreichischen 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, Cervelas und Wienerli sind in der Grafik dargestellt. Die Berechnungen ergaben, dass mit einem Cervelas, 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 ca. 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 weisen höhere Vitamin B1-Werte auf, als die anderen, da Schweinefleisch reich an Vitamin B1 ist. Die hohen Vitamin C-Werte bei Cervelas 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 einen hohen Salzgehalt der Würste hinweist. Der Beitrag an den 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.

(Text und Diagramm: Alexandra Schmid, Forschungsanstalt Agroscope Liebefeld-Posieux ALP, Bern)



Bild der Woche



Jetzt hat auch Brot ein Aromarad

Hat das Rad neu erfunden: Brotexperte Prof. Michael Kleinert. Der ZHAW-Dozent präsentierte den Medien kürzlich sein Brotaroma-Rad.

Die Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften in Wädenswil (ZHAW) hat das Rad neu erfunden, genau gesagt: das Brot-Aromarad. Dies ist ein standardisiertes System zur sensorischen Beschreibung von Aromen. Aromaräder gibt es für verschiedene Nahrungs- und Genussmittel wie Schokolade, Kaffee, Tee, Wein, Käse, Milchprodukte und Rindfleisch. Sie sind vor allem sinnvoll für Produkte mit einem komplexen Aroma, und ein solches haben besonders die fermentierten, lange gereiften Lebensmittel wie Wein, Käse, Schwarztee - und nicht zuletzt Rohwurst und Trockenfleisch.

Der mittlere Kreis des Brot-Aromarades ist in sieben übergeordnete Gruppen eingeteilt: Fruchtig, Gärig, Röstig, Pflanzlich, Würzig, Geschmack und Sonstige. Der innere Kreis beschreibt die Unterfamilie, beim Begriff Würzig sind dies die Bezeichnungen Gewürze und Blumig. Der äussere Kreis nennt dann eindeutige Begriffe wie etwa Vanille, Gewürznelke, Lebkuchen oder Pfeffer. Bei der Entwicklung des Brotaromarads wollte die ZHAW ein standardisiertes System zur sensorischen Beschreibung von Brot finden.

Aromaräder dienen der Schulung sowie auch der Forschung und Entwicklung als «geeichtes Sensorikinstrument». Aber die ZHAW will nicht nur ein sensorisches Instrument erfinden sondern auch die Voraussetzung schaffen, dass ein schmackhaftes Brot bei Konsumenten, im Handel und der Gastronomie als Premiumprodukt mit hohem Genusswert wahrgenommen wird - analog zu einem Grand cru-Wein. Dadurch soll es den Stellenwert erhalten, den es verdient. Kleinert plant ferner nächstes Jahr einen Brotführer herauszugeben mit einem Wissensteil und Beispielen von Broten des Handels - analog zu Wein- und Käseführern. Auch eine Zusatzausbildung für Sensoriker will er schaffen, wo man ein «Master of Bread»-Diplom erlangen kann (analog zum Master of Wine).

Was bei Wein und Brot sinnvoll ist, kann auch auf die gereiften Fleisch- und Wurstwaren ausgedehnt werden. Auch diese Delikatessen verdienen eine «Sprachregelung», die ihrem komplexen Aroma gerecht wird.

(GB)