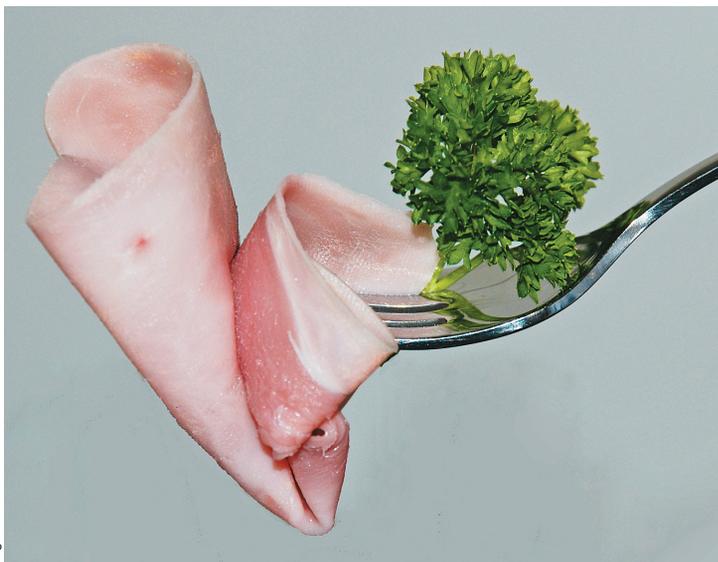


Kochpökelwaren als Vitaminquelle

Die neusten Analysen von Fleischprodukten durch ALP zeigen, dass Schinken einen bedeutsamen Beitrag an die Versorgung mit Vitamin B1, B6 und Niacin sowie teilweise auch von Vitamin C leisten kann.



Schinken ist nicht nur eine Kalorien- sondern auch eine Vitaminquelle. Le jambon n'est pas seulement une source de calories, mais aussi de vitamines.

Alexandra Schmid.* Die Kenntnisse bezüglich des Nährstoffgehalts von Lebensmitteln sind noch immer lückenhaft, da viele Lebensmittel bisher nicht umfassend analysiert wurden. Die Forschungsanstalt Agroscope Liebefeld-Posieux ALP hat in den letzten Jahren das Wissen über diverse Produkte der Sorten Brühwürste, Rohwürste und Rohpökelwaren erweitert.

Fünf Sorten Kochpökelwaren analysiert

Im Jahr 2010 hat ALP Kochpökelwaren unter die Lupe genommen. Bei Kochpökelwaren handelt es sich um nass gepökelte Produkte. Die Fleischstücke werden durch Einspritzen der Lake oder Einlegen in Lake gepökelt, teilweise getumbelt und eventuell kurz heiss geräuchert. Anschliessend werden sie gekocht und danach abgekühlt.

Von ALP wurden fünf Sorten Kochpökelwaren ausgewählt (Kochspeck, Hinterschinken, Vorderschinken, Rollschinken und Cotto [Fleischerzeugnis gekocht]) und für jede Sorte drei bis fünf Produkte verschiedener Herstel-

ler im Detailhandel eingekauft. Diese 23 Produktproben wurden unter anderem auf ihre Gehalte an Makronährstoffen (Protein, Fett, Kohlenhydrate) und Vitaminen hin untersucht. Von den Produktproben jeder Kochpökelware wurde der Durchschnittswert pro 100 g essbaren Anteil berechnet.

Unterschiedlich viel Fett und Kalorien

Generell unterscheidet sich der Kochspeck von den verschiedenen Schinkensorten. Mit durchschnittlich 319 kcal weist er den höchsten Energiegehalt und mit 27,6 g den höchsten Fettgehalt auf. Die vier verschiedenen Schinken liegen zwischen 93 und 182 kcal sowie 2,3 bis 10,6 g Fett. Alle untersuchten Sorten enthalten 15,7 bis 20,3 g Protein. Ebenso weisen alle Proben einen tiefen Kohlenhydratgehalt auf (durchschnittlich unter 1,3 g).

Die Vitaminanalysen zeigen, dass alle untersuchten Produkte wertvolle Quellen für Vitamin B1 (0,43–0,67 mg), Vitamin B6 (0,23–0,39 mg), Vitamin C (10,8–63,8 mg) und Niacin (4,2–6,1 mg) sind. Bei diesen

Vitaminen deckt der Verzehr von 100 g Schinken zwischen 20 und 50% des täglichen Bedarfs eines erwachsenen Mannes im Alter zwischen 25 und 51 Jahren ab. Weitere Vitamine sind in geringeren Konzentrationen in den Kochpökelwaren enthalten; die Vitamine A, E und B12 lagen unter der analytischen Nachweisgrenze. Die Kochpökelwaren weisen aufgrund der Kochsalzzugabe bei der Herstellung hohe Natriumgehalte auf (0,87–1,17 g Na). Der Salzgehalt liegt zwischen 2 und 3 g.

Im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung

Die in Schinken gefundenen Konzentrationen an B-Vitaminen sind nicht überraschend, denn auch Frischfleisch weist stattliche Mengen davon auf. Dies ist jedoch häufig nicht bekannt. Der teilweise hohe Vitamin-C-Gehalt lässt sich mit dem Einsatz von Ascorbinsäure (Vitamin C) als Antioxidans erklären. Kochpökelwaren leisten damit im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung einen Beitrag an die Nährstoffzufuhr.

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

Recherche

Vitamines de la charcuterie

Les connaissances concernant les teneurs en nutriments des aliments sont parfois lacunaires. Depuis quelques années, ALP a procédé à de nombreuses recherches sur la viande et depuis une année sur la charcuterie cuite en saumure. Les morceaux de viande sont trempés dans la saumure ou reçoivent une injection, ils sont éventuellement rapidement fumés à chaud, puis cuits et refroidis.

La teneur en énergie varie en fonction de la graisse qu'ils contiennent – en particulier entre le lard et le jambon. Les analyses de vitamines montrent que ce sont des sources intéressantes de vitamines B1, B6, C (apportée par l'acide ascorbique utilisé comme antioxydant) et de niacine. La consommation de 100 g de jambon couvre entre 20 et 50% des besoins quotidiens en ces vitamines d'un homme adulte. La teneur en sel est de 2 à 3 g. Alexandra Schmid