

# Wurstwaren-Beitrag zu Vitaminversorgung

**Nicht nur Frischfleisch, sondern auch Wurstwaren tragen zur Deckung des Vitaminbedarfs bei. Die Forschungsanstalt Agroscope Liebefeld-Posieux ALP hat verschiedene Roh- und Brühwürstsorten auf ihren Vitamingehalt untersucht. Hauptsächlich bei den Vitaminen B1, B12, D und Niacin leisten die Würste einen nennenswerten Beitrag, einige Würstsorten stellen auch gute Quellen für Vitamin C dar.**

Vitamine sind lebensnotwendige Stoffe, die vom menschlichen Organismus nicht oder nicht in ausreichender Menge hergestellt werden können und deshalb mit der Nahrung aufgenommen werden müssen. Der 5. Schweizerische Ernährungsbericht gibt Fleisch allgemein als die wichtigste Quelle für die Vitamine A, B1, Niacin und B12 an, erwähnt aber auch dessen Beitrag an die Versorgung mit den Vitaminen B2, B6 und Pantothensäure. Vom Vitamingehalt von Wurstwaren bzw. der übrigen Fleischerzeugnisse wird hingegen so gut wie nie gesprochen, denn dass auch Würste Vitamine enthalten, wird meist gar nicht bedacht. Mit ihrem hohen Salz- und Fettgehalt sind sie auch nicht die erste Wahl, wenn es um die Deckung des Vitaminbedarfs geht. Sie sind jedoch Bestandteil unserer täglichen Nahrung und nehmen je nach Saison und persönlichen Vorlieben des Konsumenten einen mehr oder weniger grossen Stellenwert ein.

ALP klärt im Rahmen von umfangreichen Nährwertanalysen bei Fleischprodukten unter anderem auch deren Vitamingehalte ab. Bisher wurden diverse Brüh- und Rohwürste untersucht, deren Beitrag zur Vitaminversorgung hier angesprochen werden soll. Pro Würstsorte wurden jeweils fünf verschiedene, marktübliche Produkte analysiert und der Mittelwert der Resultate kalkuliert (eine Ausnahme stellt die Sorte Minipic mit nur einem Produkt dar). Um die Vitamingehalte zu veranschaulichen, werden sie in Bezug auf die Zufuhrempfehlungen für einen Mann im Alter von 25 bis 51 Jahren dargestellt (basierend auf den Re-

ferenzwerten der deutschsprachigen Gesellschaften für Ernährung). Bei Frauen der gleichen Altersgruppe ist der tägliche Vitaminbedarf gleich oder leicht geringer, weshalb bei Ihnen der Beitrag gleich oder leicht höher ausfallen würde. Siehe Diagramm Seite XX.

## Einfluss der Rezepte

Je nach Rezeptur der Würste resultieren voneinander abweichende Vitaminmengen. In Würsten mit einem hohen Schweinefleischanteil (z.B. Schweinsbratwurst, Schweinswurst, Salami vom Typ nostrano) finden sich die höchsten Vitamin B1-Konzentrationen, da Schweinefleisch bekanntlich reich an diesem Vitamin ist. Mit einer Schweinsbratwurst werden schon über 40% des Tagesbedarfs an Vitamin B1 gedeckt. Hingegen steuern eine Kalbsbratwurst, 100 g Geflügellyoner oder 50 g Landjäger weniger als 10% des Tagesbedarfs bei. Brüh- wie auch Rohwürste sind keine besonders guten Quellen für die Vitamin B2 und B6, leisten jedoch trotzdem einen bescheidenen Beitrag, der je nach Würstsorte etwas höher oder tiefer ausfallen kann.

Vitamin B12 ist ein Vitamin, das nur in tierischen Lebensmitteln vorkommt. Fleisch ist eine sehr wichtige Quelle dafür und auch Brühwürste tragen zur Deckung des täglichen Bedarfs bei. Dabei stechen die Geflügellyoner mit einem Beitrag von 30% zur empfohlenen Aufnahme heraus, gefolgt von Schweinswurst, Wienerli und Kalbsbratwurst mit ca. ¼ des Tagesbedarfs pro 100 g Wurst. Auch Rohwürste sind gute Quellen, fallen jedoch durch die üblicherweise geringeren Verzehrsmengen etwas ab.

## Warum viel Vitamin C?

Vitamin C wird normalerweise mit Orangen und anderen Zitrusfrüchten in Verbindung gebracht, deshalb erstaunt auf den ersten Blick sicher der teilweise hohe Gehalt in Brühwürsten. Dies hängt mit dem technologisch bedingten Einsatz von Ascorbinsäure (=Vitamin C) bzw. Ascorbat als Antioxidans und Pökelformstoff zusammen. In den ein-



zelnen Würstsorten können dadurch Mengen enthalten sein, die um die 40% des Tagesbedarfs an Vitamin C decken, wobei insgesamt die Brühwürste grössere Mengen enthalten als die Rohwürste. Sowohl Roh- wie auch Brühwürste können zudem einiges dazu beitragen, den Bedarf an Vitamin D und Niacin zu decken, wenn auch die Mengen je nach Würstsorte stark variieren. Bei Niacin beträgt der Beitrag der Würste zwischen 15 und 30% des Tagesbedarfs.

Vitamin D ist in bestimmten Würstsorten (z.B. Schweinsbratwurst, Geflügellyoner, Saucisson vaudois) gar nicht enthalten (bzw. der Gehalt liegt unter der analytischen Nachweisgrenze), in anderen reicht der Gehalt für eine Zufuhr bis zu fast 25% des Tagesbedarfs. Das Vitamin Biotin war nur in geringen Mengen in den untersuchten Würsten enthalten, ebenso die Pantothensäure, wenn auch die Geflügellyoner bei letzterem eine leicht höhere Konzentration aufwiesen. Fast ausnahmslos unter der analytischen Nachweisgrenze lagen die fettlöslichen Vitamine A und E, weshalb sie auch nicht in die Abbildung aufgenommen wurden. Obwohl Fleisch laut 5. Schweizerischen Ernährungsbericht die wichtigste Quelle für Vitamin A darstellt, war der niedrige Gehalt der Würste keine Überraschung, denn das Vitamin findet sich vor allem in der Leber. *Fortsetzung auf Seite 12*

**scheid-rusal ag**

Reuss-Strasse 14, 6038 Gisikon



Tel.: 041 450 33 22

Fax: 041 450 30 10

www.scheid-rusal.ch

**scheid - salpökin - KS**

**für Weihnachtsgeräuchertes vom Feinsten !**

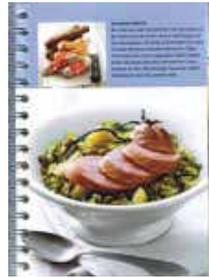
**Schinken - scheid - salpökin**

## TIPPS

### Fortsetzung von Seite 2

Kein Lebensmittel kann für sich alleine unseren ganzen Bedarf an den verschiedenen Vitaminen und auch den anderen Nährstoffen abdecken. Jedes weist Vor- und Nachteile auf bzw. ist reich an den einen und arm an anderen Nährstoffen. Deshalb ist eine abwechslungsreiche Mischkost wichtig, in der jedes Lebensmittel seinen ihm eigenen Beitrag zu einem die Gesundheit fördernden Ganzen liefern kann. Auch Brüh- und Rohwürste sind Bestandteil unserer Ernährung und steuern ihren Teil bei.

(Alexandra Schmid, Forschungsanstalt Agroscope Liebefeld-Posieux ALP, Bern)



Ansicht Seite 65: Rezept für Linseneintopf (Linsen, Kartoffeln, Speck) mit Waadt-länder Saucisson

kenntnis ab für marktfrische, einheimische Produkte, sie ist leicht und dennoch bodenständig. Dank unserer Zusammenarbeit mit Schweiz Tourismus finden Sie neben den kulinarischen Perlen viele Informationen zu den einzelnen Regionen, ihren Spezialitäten und ihrem kulturellen Erbe. Vier Kapitel auf 320

Seiten mit über 130 Rezepten. Welschschweiz, Solothurn / Bern / Wallis. Nord- und Ostschweiz, Zentralschweiz, Graubünden und Tessin. Für Nicht-Abonnent/innen CHF 36.90.

Betty Bossi Verlag. [www.bettybossi.ch](http://www.bettybossi.ch)

Thema ist im Kapitel POS und Display sehr schön wiedergegeben. Mit marktnahen Maschinen für die Zukunft gerüstet – die Entwicklungen in der Verpackungstechnik bleiben nicht stehen. Die Naturtalente der Wellpappe im Kapitel Lager- und Transportverpackungen schliessen den Kreis wieder. Denn Nachhaltigkeit und Klimaschutz sind für die Wellpappeindustrie schon seit Jahren ein Thema. Dies ist eine Auswahl an Themen, die auf 116 Seiten im neuen Schweizer Verpackungs-Katalog zu finden sind. Auf der Homepage [www.schweizerverpackungskat.ch](http://www.schweizerverpackungskat.ch) befindet sich ein Bezugsquellenverzeichnis mit Informationen zu Firmen und Produkten.

Binkert Medien AG  
Postfach, 5080 Laufenburg  
Telefon: 062 869 79 31  
E-Mail: [binkertmedien@binkert.ch](mailto:binkertmedien@binkert.ch)  
CHF 48.- (inkl. MwSt. und Versand)

## Buchtipps

### Betty Bossi-Kochbuch: «Schwiizer Chuchi»

Betty Bossi macht sich seit über 50 Jahren stark für die Schweizer Küche. Höchste Zeit also, Ihnen mit unserem neuen Buch «Schwiizer Chuchi» die schönsten und feinsten Schweizer Traditionsrezepte zu überreichen. Jeder Kanton und jede Region ist mit typischen Spezialitäten vertreten. Dazu stellen wir Ihnen auch charakteristische Schweizer Produkte vor, denn die Schweiz kann stolz sein auf ihre Erzeugnisse. Neben beliebten Klassikern möchten wir Ihnen zudem neue Entdeckungen aus der zeitgenössischen Schweizer Küche vorstellen: Sie legt ein leidenschaftliches Be-

### Schweizer Verpackungs-Katalog 2009/2010

Der soeben erschienene Schweizer Verpackungs-Katalog 2009/2010 ist wieder eine umfassende Abbildung des gesamten Schweizer Verpackungsmarktes. Das übersichtliche Produkt- und Dienstleistungsverzeichnis führt schnell und einfach zu den Firmen- und Produktinformationen. Beispiele aus der Praxis runden den Fundus an Brancheninformationen ab. Der Katalog ist nicht nur Nachschlagewerk sondern auch Fachmagazin, Wegweiser und Ratgeber. Beispiele: Die Trendbeiträge widmen sich in dieser Ausgabe den Themen Umwelt und Ökologie so-

## Rezept-Tipp

### Ungarische Gulaschsuppe

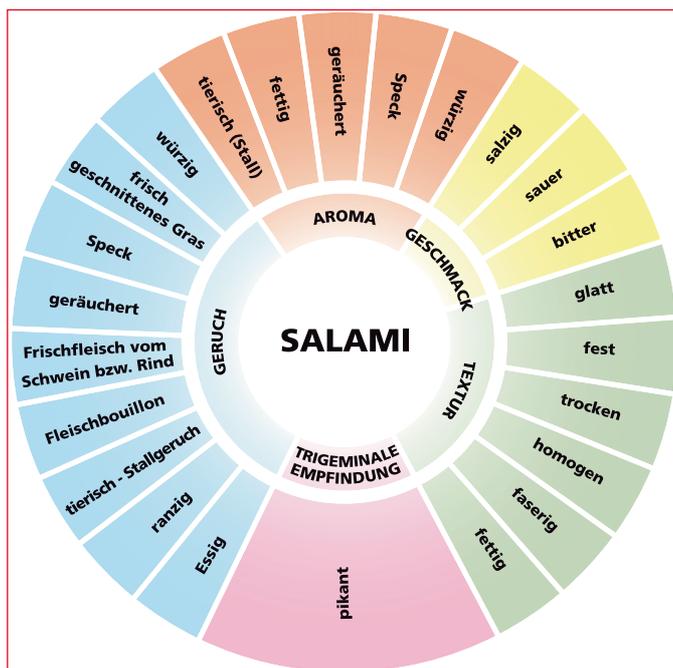
Ungarische Gulaschsuppe ist ein herbstlich-winterlicher Seelenwärmer und ausserdem ein sättigender, ausgewogener Eintopf aus Fleisch, Gemüse und Kartoffeln. Die Kundschaft schätzt solche verzehrfertigen Gerichte, die beim selber kochen viel Aufwand bedeuten.

Zutaten für 4 Personen:

- 400 gr Rindfleisch
- 500 gr Zwiebeln
- 2 EL Butter
- 2 EL Edelsüesses Hofpaprkapulver
- 1 TL Kümmel
- 1 EL Tomatenmark
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2 dl Rotwein
- 8 dl Rinderbrühe
- 1 St. Lorbeerblatt
- 2 St. Nelken
- 200 gr Kartoffeln
- 100 gr rote Peperoni
- 200 gr Tomaten
- 1 St. Knoblauchzehe

Das Rindfleisch (schön durchzogen wie vom Rindshohrückeckel) in kleine Würfel von etwa 1cm schneiden.

Zwiebel schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Butter in einer grossen Bratpfanne erhitzen



### Sensorikrad für Salami. Siehe dazu Infos Seite 2

(Quelle: ALP aktuell 2009, Nr 33)