

Nährstoffgehalt von Rohpökelfleisch unter der Lupe

Neue Analysen zeigen, dass auch Rohpökelfleisch wie Trockenfleisch, Rohschinken oder Mostbröckli verschiedenste Vitamine und Mineralstoffe enthalten. Im Rahmen einer abwechslungsreichen Ernährung leisten sie damit einen Beitrag zur Nährstoffversorgung.

Rohpökelfleisch wie Bündnerfleisch oder Mostbröckli sind traditionelle Schweizer Fleischprodukte. Trotzdem ist abgesehen vom Gehalt an Fett, Eiweiss und Kohlenhydraten meist unbekannt, welche Nährstoffe sie enthalten. Die Angaben in der Schweizer Nährwertdatenbank (www.SwissFIR.ch) sind bei den Rohpökelfleischprodukten lückenhaft. So fehlen viele Werte oder es wurden Angaben aus anderen Ländern übernommen, wie zum Beispiel die Daten zum Vitamingehalt von Rohschinken, die aus Frankreich stammen. Die Forschungsanstalt Agroscope Liebefeld-Posieux ALP hat deshalb im Rahmen ihres Projekts «Nährwertanalysen von Fleischprodukten» auch verschiedene Schweizer Rohpökelfleischprodukte untersucht und kann nun deren Vitamin- und Mineralstoffgehalte genau beziffern. Das Fazit: Auch Rohpökelfleisch trägt zur Vitamin- und Mineralstoffzufuhr bei.

Vitamin B₁, B₁₂ und Zink

Je nach Fleischherkunft variieren die Vitamin- und Mineralstoffgehalte. Mit 50 g Rohschinken oder Coppa nehmen wir rund 40 % der täglich benötigten Vitamin-B₁-Menge auf und auch der Rohessspeck liefert noch etwa 25 %. Mit so viel können die gleichen Mengen von aus Rindfleisch hergestellten Mostbröckli und Trockenfleisch nicht dienen, dafür erhalten wir über sie einen Viertel unseres Tagesbedarfs an Vitamin B₁₂. 50 g Rohpökelfleisch versorgen uns ausserdem mit 22 bis 32 % des Tagesbedarfs an Niacin sowie mit 10 bis 20 % unseres Bedarfs an Vitamin B₆. Trockenfleisch ist bei letzteren jeweils der beste Lieferant innerhalb der fünf analysierten

Sorten. Weitere Vitamine sind in kleineren Mengen in den Produkten enthalten.

Mostbröckli und Trockenfleisch sind reich an Zink (30 bzw. 33 % des Tagesbedarfs mit einer 50-g-Portion), wohingegen die Produkte basierend auf Schweinefleisch geringere Mengen aufweisen (zwischen 12 und 22 % des Tagesbedarfs). Ausserdem versorgt uns 50 g eines Rohpökelfleischprodukts auch mit 15 bis 24 % des täglichen Bedarfs an Phosphor, 10 bis 16 % beim Kalium, 10 bis 15 % beim Selen und bis zu 20 % beim Eisen. Der Rohessspeck liefert aufgrund seines hohen Fettanteils jeweils die geringsten Mengen. Allerdings muss einschränkend auch der generell hohe Natriumgehalt der Rohpökelfleischprodukte erwähnt werden, der bei einer 50-g-Portion schon bei 150 bis 190 % der geschätzten Mindestzufuhr liegt. Umgerechnet sind das 2 bis 2,4 g Salz pro 50 g, was schon fast die Hälfte der von der WHO empfohlenen Maximalzufuhr (5 g/Tag) ausmacht.

Teilweise sehr tiefe Fettgehalte

Schon von Auge sichtbar sind die unterschiedlichen Fettgehalte der Produkte. Mostbröckli und Trockenfleisch trumpfen mit durchschnittlich nur 1,9 beziehungsweise 3,5 g Fett pro 100 g auf. Danach folgt der Rohschinken mit durchschnittlich 11,5 g und der Coppa mit 22,5 g/100 g. Der Rohessspeck liegt erwartungsgemäss am höchsten mit durchschnittlich 34,3 g, stückabhängig zeigen

Die untersuchten Produkte

Von ALP bisher untersucht: Kalbsbratwurst, Cervelat, Wienerli, Lyoner, Fleischkäse, Schweinsbratwurst, Schweinswurst, Geflüggelyoner, Salami Typ Nostrano, Salami «Budget», Landjäger, Salsiz, Minipic, Saucisson vaudois. Neu dazugekommen: Coppa, Mostbröckli, Trockenfleisch, Rohschinken, Rohessspeck.



Rohpökelfleisch ist Teil unserer Ernährung und leistet ihren Beitrag an die Nährstoffversorgung.

sich hier auch grosse Unterschiede. Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse entlasten das tierische Fett vom Vorwurf, die Gesundheit zu beeinträchtigen. Enthält ein Lebensmittel jedoch viel Fett, so ist auch sein Energiegehalt hoch. Entsprechend liegt der Rohessspeck mit fast 400 kcal/100 g (1650 kJ) in Bezug auf den Energiegehalt mehr als doppelt so hoch wie die Mostbröckli mit rund 150 kcal/100 g (630 kJ). Dies sollte auf jeden Fall berücksichtigt werden, wenn man ein gesundes Körpergewicht beibehalten möchte.

Die aktuell untersuchten fünf Sorten Rohpökelfleisch erweitern das Sortiment der bei ALP analysierten Fleischprodukte (siehe Kasten). Die erhobenen Daten werden in die Schweizer Nährwertdatenbank einfließen und somit allen Interessierten frei zur Verfügung stehen. Für die Ernährungsforschung und -beratung sind diese grundlegenden Informationen sehr wichtig. Sie zeigen unter anderem, dass auch Rohpökelfleisch einen wertvollen Beitrag an die Vitamin- und Mineralstoffversorgung leisten können und damit ihren Platz haben innerhalb einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung.

Text: Alexandra Schmid, Forschungsanstalt Agroscope Liebefeld-Posieux ALP, 3003 Bern. www.agroscope.ch

scheid-rusal ag

Reuss-Strasse 14, 6038 Gisikon



Tel.: 041 450 33 22

Fax: 041 450 30 10

www.scheid-rusal.ch

bonusal und bonafirm
Rohwurstpräparate der Superlative!
Scheid - der Rohwurstspezialist!