

Für Sie gelesen

Salami ohne Speck

Deutsche Technologen stellten in der Zeitschrift «Fleischwirtschaft» einen Speckersatz für die Rohwurstherstellung vor. Basierend auf der Feststellung, dass Konsumenten vermehrt fettreduzierte Wurstwaren wünschen und dass Schweinespeck in Geflügel-, Wild- oder Rindfleischsalami unerwünscht ist, entwickelten sie einen «Speckersatz».

Salami soll das typische Erscheinungsbild, nämlich im roten Fleisch eingelagerte weisse Partikel, aufweisen. Mit bisherigen Speckalternativen, wie Produkten aus pflanzlichen Fetten oder auf Reisbasis wie auch aus vorfermentierten Milchprodukten, wurden keine befriedigenden Ergebnisse erzielt.

Mit der Einarbeitung des Speckersatzes Emulsan ACP FF in Rohwurst wurden zwei Ziele verfolgt: eine Fettreduktion und die Herstellung von Geflügel-, Wild- und Rindersalami aus tierartenreiner Fleischfraktion. Beim Speckersatz handelt es sich um ein ca. 24 Stunden zuvor aufbereitetes verfestigtes Gemisch aus Stärke, Natriumalgi-



Fett als Geschmacksträger ist kaum ersetzbar.

(Bild: ma)

nat, Calciumphosphat und Wasser. Der Fettgehalt ist 0,1% gegenüber rund 86% bei Rückenspeck und erlaubte deshalb die Herstellung einer «Salami» mit tiefem Fettgehalt.

Mit Ausnahme der Herstellung des Gemisches einen Tag vor der Salamifabrikation waren keine wesentlichen Prozessparameter zu ändern. Die hergestellten Produkte waren mit Referenzen vergleichbar. Das bei derartigen mageren Produkten häufig auftretende «tro-

ckene Mundgefühl» war gemäss den Autoren nicht vorhanden. Als weiterer Vorteil zeigten sich keine Verfärbungen an der verarbeiteten Substanz bei der Verwendung von stark färbenden Gewürzen wie beispielsweise Paprika.

Trotz der Anpreisung der Vorteile dieses Speckersatzes bleiben offene Fragen: Es ist kaum möglich, das Fett als erstklassigen Geschmacksträger durch diese Substanz angemessen zu ersetzen. Bei

grobkörniger Salami wird neben dem Geschmack mit grosser Wahrscheinlichkeit auch das Mundgefühl negativ beeinflusst. Zudem sind Probleme bei der Deklaration zu erwarten.

Wohl nur für den Einsatz bei Nischenprodukten (fettreduziert, feinkörnig, «Pizzasalami», evtl. Halalprodukte) ist ein Einsatz dieses Alternativprodukts denkbar.

**Pius Eberhard, Agroscope
Liebefeld-Posieux ALP Haras**

Ernährungslehre

Schlecht fürs Herz, aber gut für die Linie?

Wie gesund ist Fleisch wirklich? Auf diese Frage versuchte Prof. Dr. Ulrich Keller, Präsident der Eidgenössischen Ernährungs-kommission (EEK), in Zürich in seinem Vortrag am 10. Symposium «Fleisch in der Ernährung» von Schweizer Fleisch Auskunft zu geben. Hierbei wurde er – trotz des Auftraggebers – durchaus kritisch.

Zurzeit verbraucht der durchschnittliche Schweizer gut 53 kg Fleisch pro Jahr. Geht man nach den Daten des Schweizerischen Ernährungsberichts, blieb der Fleischkonsum der letzten Jahre relativ konstant. Trotz der guten Medienpräsenz sind es lediglich 2–4% der Bevölkerung, welche gar kein Fleisch essen. Es gibt jedoch immer mehr, welche nur gelegentlich Fleisch zu sich nehmen. Die Gründe für den Vegetarismus sind gesundheitlicher, ethischer oder ökologischer Natur.

Kaum Einfluss auf Mortalität
Durchleuchtet man den aktuellen Forschungsstand, so kann festgestellt werden, dass die Gesamt-

sterblichkeit kaum davon beeinflusst wird, ob jemand Fleisch oder kein Fleisch isst. Bei den koronaren Herzkrankheiten sowie beim Krebs zeigt uns die Statistik, dass Vegetarier grundsätzlich besser abschneiden. Diese Ergebnisse müssen jedoch kritisch betrachtet werden, da Vegetarier öfters im Allgemeinen dazu neigen, gesünder zu leben. So rauchen und trinken sie weniger und sind auch in Sachen Erholung und Sport konsequenter.

Speziell beim roten Fleisch ist eine gewisse Risikozunahme zu vermerken, welche jedoch auch relativiert betrachtet werden muss. So steigt das Risiko für Diabetes Typ 2 beim Konsum von verarbeitetem Fleisch gemäss einer französischen Studie um 30%. Diese – auf den ersten Blick – erschreckend hohe Prozentzahl ist mit dem Risiko gleichzusetzen, das jemand hat, der 5 kg Übergewicht mit sich schleppt.

Hervorragende Nährstoffe

Das Besondere am Fleisch ist, dass es eine gute Quelle von hochwertigen Proteinen, von Niacin, von Vitamin B₁₂, Pantothenäure, Vitamin A und NaCl, von Eisen und von Zink ist. Heikel wird eine fleischlose und

vor allem eine vegane Ernährung bei diesen Vitaminen und Spurenelementen. Keller warnt daher vegan lebende Mütter explizit vor den Folgen für die Kinder, welche von Gedeihstörungen über Blutarmut bis hin zu Wachstums- und Entwicklungsstörungen führen können. Dies ist gemäss Keller eine Straftat. Um dem vorzubeugen, empfiehlt der Experte die Supplementierung von Vitamin B₅.

Gute Proteinversorgung

20 bis 90% der Kalorien von Fleisch, das in der Schweiz gegessen wird, sind Proteine, der Rest ist Fett. Die durchschnittliche Proteinzufuhr ist mit 1,2 g pro kg Körpergewicht in der Schweiz relativ hoch. Gemäss nationalen und internationalen Empfehlungen reichen 0,8 g hier aus.

Sportler und Senioren sowie Schwerkranke haben jedoch einen erhöhten Proteinbedarf, da bei ihnen der Muskelaufbau – beziehungsweise das Vermindern eines Muskelabbaus – hohe Priorität hat. Daneben haben diese Gruppen einen erhöhten Bedarf an Eisen und Zink, dessen Bedarf man ebenfalls optimal durch Fleisch decken kann. Speziell beim Thema Muskelaufbau

ist darauf hinzuweisen, dass tierische Proteine in der Aminosäurezusammensetzung ähnlicher zu den menschlichen Proteinen sind als pflanzliche. Somit sind sie für den menschlichen Muskelaufbau sehr gut geeignet.

Low Carb gegen Übergewicht

Einen sehr positiven Effekt von Fleisch und einer proteinreichen Ernährung im Generellen sieht Keller in der sogenannten Low-Carb-Diät, welche in jüngster Zeit immer populärer wurde. Hierbei werden Kohlehydrate reduziert. Personen mit Übergewicht oder Diabetes Typ 2 werden heute tendenziell erhöhte Mengen von Proteinen empfohlen. Proteine sind sehr sättigend und benötigen für ihren Stoffwechsel mehr Kalorien als Fette und Kohlehydrate. Speziell für Diabetiker ist es von Vorteil, da Proteine bezüglich Zucker- und Fettstoffwechsel relativ neutral sind.

Zusammenfassend kann man daher sagen, dass Fleisch je nach Art und Menge sowie nach den individuellen Voraussetzungen und Rahmenbedingungen gesundheitlich positive sowie negative Auswirkungen haben kann. **ma**