

Die Zusammensetzung von Fleischerzeugnissen

In der Schweiz findet der Konsument eine breite Palette an Fleischerzeugnissen vor, man denke nur an Cervelat, Wienerli, Bratwurst, Bündnerfleisch, Salami und viele mehr. Die Produkte sind beliebt und werden oft konsumiert, weshalb es vorteilhaft wäre, aktuelle und umfassende Daten bezüglich ihrer Zusammensetzung zu haben. Viele Informationen zu diesem Thema findet man in der Schweizer Nährwertdatenbank. Meist beruhen jedoch nur die Angaben zu den Hauptnährstoffen auf Analysen, die anderen Daten wurden auf Basis von Herstellerrezepturen berechnet oder von ausländischen Nährwertdatenbanken übernommen.



Die Fleischerzeugnisse unserer Nachbarländer sind jedoch aufgrund teilweise abweichender Rezepturen und Verarbeitungsprozesse nicht immer identisch mit den Schweizer Produkten gleichen Namens und können deshalb nur eingeschränkt als Datengrundlage dienen. Zudem verfügt die Schweiz über zahlreiche Fleischspezialitäten, die so im Ausland nicht erhältlich sind. Agroscope hat sich deshalb zum Ziel gesetzt, die Zusammensetzung der wichtigsten kommerziell erhältlichen Fleischprodukte Schweizer Herkunft zu bestimmen.

Im Laufe der letzten fünf Jahre wurden im Rahmen dieses Projekts verschiedene Produkte der Sorten Brühwürste (z.B. Cervelat, Wienerli, Kalbs- und Schweinsbratwurst), Rohwürste (verschiedene Salamiarten), Rohpökelwaren (Fleischerzeugnisse wie Rohschinken und Trockenfleisch) und Kochpökelwaren (z.B. Hinter- und Vorderschinken) untersucht. Die Analysen umfassten neben den Hauptnährstoffen auch die meisten Vitamine und Mineralstoffe sowie die Fett- und Aminosäuren.

Die untersuchten Fleischerzeugnisse sind generell arm an Kohlenhydraten (unter 1,5 g / 100 g essbarem Anteil) und alle weisen einen Proteingehalt von über 10 g / 100 g auf. Die höchsten Proteinmengen fanden sich beim Trockenfleisch (40 g / 100 g). Der Fettgehalt ist je nach Art der Fleischerzeugnisse sehr unterschiedlich: Die verschiedenen Salamitypen und der Speck liefern am meisten Fett pro 100 g (meist über 30 g Fett). Brühwürste (Bratwürste, Cervelat, Lyoner, Fleischkäse, Wienerli etc.) schlagen mit um die 20 g Fett pro 100 g zu Buche. Von den untersuchten Produkten sind Hinter- und Vorderschinken, Trockenfleisch und Mostbröckli mit weniger als 4 g Fett pro 100 g am fettärmsten.



Fleischwaren auf Basis von Schweinefleisch sind meist gute Quellen für Vitamin B1. Diejenigen, die Rindfleisch enthalten, punkten stattdessen mit grösseren Mengen an Vitamin B12. Teilweise wurden auch überraschend hohe Mengen an Vitamin C gefunden, was mit dem Einsatz von Ascorbinsäure als Antioxidans erklärt werden kann. Die untersuchten Fleischerzeugnisse liefern neben anderen Mineralstoffen

die Spurenelemente Eisen, Zink und Selen. Natrium- und Chloridgehalt variieren abhängig von der Salzzugabe bei der Herstellung. Generell finden sich die höchsten Salzgehalte bei den Rohwürsten und Rohpökelfleischen, aber auch die anderen Fleischprodukte sind nicht gerade arm an Salz.

Die Portionsmengen sind je nach Art eines Fleischerzeugnisses sehr unterschiedlich, was bei einer Abschätzung der Nährstoffzufuhr aus Fleischwaren berücksichtigt werden muss.

Interessierte finden alle Angaben zur Nährstoffzusammensetzung der untersuchten Fleischerzeugnisse im «ALPscience» Nr. 542 «Zusammensetzung von Fleischprodukten schweizerischer Herkunft», welches auf der Website von Agroscope kostenlos heruntergeladen werden kann.

Weiterführende Informationen zum Thema:

- [ALPscience «Zusammensetzung von Fleischprodukten schweizerischer Herkunft»](#)
- [Fleisch Information 2/11](#)
- [Weitere Publikationen von ALP zum Thema](#)
- [Nährwerttabelle Proviande](#)
- [Schweizer Nährwertdatenbank](#)

Autorin: Alexandra Schmid, Agroscope Liebefeld-Posieux ALP-Haras