Zeitschrift: Der Fourier : offizielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen

Herausgeber: Schweizerischer Fourierverband

Band: 69 (1996)

Heft: 7

Rubrik: Marktplatz

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Die Vitamine im Fleisch

Bei der Versorgung des menschlichen Körpers mit Vitaminen leistet Fleisch einen grossen Beitrag. Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht kann Fleisch nicht nur als Eiweisslieferant betrachtet werden.

pd./-r. Vitamine sind für den menschlichen Körper lebensnotwendige Stoffe. Dabei wird grundsätzlich zwischen fett- und wasserlöslichen Vitaminen unterschieden. Die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K kann der Körper speichern. Nach einer ausreichenden Versorgung ist der Körper deshalb in der Lage, eine Zeit mit vitaminarmer Kost ohne Mangelerscheinungen zu überbrücken. Die wasserlöslichen B-Vitamine und Vitamin C können nicht gespeichert werden und müssen dem Körper laufend zugeführt werden.

Vitamine im Fleisch

Der Gehalt an fettlöslichem **Vitamin A** ist im Muskelfleisch gering. Leber hingegen enthält es in hoher Konzentration. Schon 20 Gramm Rindsleber können den Tagesbedarf eines Erwachsenen decken. Vitamin A beeinflusst über die Netzhaut des Auges den Sehprozess positiv und ist wichtig für die Gesundheit der Haut und Schleimhäute. Bei Vitamin-A-Mangel ist das Wachstum bei Kindern und Jugendlichen gestört.

Vitamin E kommt vorwiegend im Pflanzenreich vor. Der Gehalt an Vitamin E im Fleisch ist für die Ernährung von geringer Bedeutung. Gross sind jedoch die Auswirkungen auf die Fleischqualität: So verhindert Vitamin E die Fettoxidation und damit die Entwicklung von Fehlaromen. Zudem stabilisiert es die Fleischfarbe.

Das wasserlösliche **Vitamin C** kommt im Fleisch nur in geringen Mengen vor. Es wird in Wurstwaren jedoch als Konservierungsstoff und zur Unterstützung des Pökelvorganges eingesetzt. Hingegen ist Fleisch reich an Vitaminen des B-Komplexes.

Thiamin (Vitamin B_1) wandelt Nährstoffe in Energie um; insbesonders baut es Kohlenhydrate ab. Ausserdem sichert es die Funktion des Nervensystems, des Herzens und des Darmes. Obwohl dieses Vitamin in der Natur verbreitet vorkommt, ist eine ausreichende Zufuhr nicht immer gewährleistet. Die höchste Konzentration findet sich in magerem Schweinefleisch. Sie ist rund sechsmal höher als in andern Fleischsorten. Der Verzehr von 100 g magerem Schweinefleisch deckt den täglichen Thiaminbedarf zur Hälfte. Beim starken Kochen wie Schmoren oder Sieden wird das Vitamin jedoch zerstört.

Bei der Zufuhr von **Cobalamin** (Vitamin B_{12}) mit der Nahrung ist der Mensch auf Lebensmittel tierischer Herkunft angewiesen. Das von der menschlichen Darmflora gebildete Cobalamin scheint dem Organismus nicht zur Verfügung zu stehen und wird ausgeschieden. Da Cobalamin in der Leber und der Muskulatur gespeichert wird, entwickeln sich Mangelsymptome erst nach jahrelanger einseitiger Ernäherung.

Riboflavin (Vitamin B_2) ist Bestandteil verschiedener Enzyme und sowohl im Pflanzen- als auch im Tierreich weit verbreitet. Alle Fleischsorten, sowie Fische und Pilze sind gute Quellen. Riboflavin-Mangel ist äusserst selten.

Reich an **Niacin** sind Hefe, mageres Fleisch, Leber und Geflügel. Niacinmangel ist wie bei allen Vitaminmangel-Erscheinungen eine Folge allgemeiner Fehlernährung. Mit der empfohlenen Tageszufuhr von Eiweiss kann zugleich auch der Bedarf an Niacin gedeckt werden.

Pyridoxin (Vitamin B_6) ist in allen Grundnahrungsmitteln erhalten, besonders aber in Fleisch und Innereien. Das Vitamin fördert den Eiweissstoffwechsel und sorgt für die Bildung roter Blutkörperchen. Der tägliche Bedarf ist vom Eiweisskonsum abhängig. Je mehr Eiweiss verzehrt wird, um so mehr Pyridoxin wird benötigt.

Vademecum

JE./-r. Kürzlich ist bei der Schweizerischen Gemüse-Union das Vademecum 1996 erschienen. Das rote Faltblatt enthält hunderte von unentbehrlichen Zahlen und Daten über den Gemüseanbau, den Import- und die Vermarktung. Man sieht auf einen Blick, dass im letzten Jahr der Anteil der Inlandproduktion um mehr als zehn Prozent auf 324 000 Tonnen angestiegen ist, währenddem die Importe lediglich um zwei Prozent auf 208 000 Tonnen zugenommen haben. «Vademecum Gemüse 1996» enthält aber auch Informationen, welche Gemüse in diesem Jahr, in welcher Periode bewirtschaftet und wann sie frei importiert werden.

Das Vademecum 1996 kann gratis (solange Vorrat) bei der Schweizerischen Gemüse-Union, Bahnhofstrasse 87, 3232 Ins, mit einem franktierten Rückantwort-C5-Kuvert bezogen werden.