

Vergleichende Uebersicht der Nährwerte von Lebensmitteln

nach Königs Mittheilungen und Bollands Analysen.

Fleischsorten.

	Eiweißstoffe	Fette	Mineralstoffe
Rindfleisch (Ochsenfleisch)	18—21 ⁰ / ₀	2—24 ⁰ / ₀	1·08—1·17 ⁰ / ₀
Kalbfleisch	18—20 ⁰ / ₀	0·8—7·5 ⁰ / ₀	0·5—1·5 ⁰ / ₀
Schweinefleisch	12·5—24·5 ⁰ / ₀	4—47 ⁰ / ₀	0·5—1·6 ⁰ / ₀
Lammfleisch	14—20 ⁰ / ₀	3—43 ⁰ / ₀	0·70—1·60 ⁰ / ₀
Pferdefleisch	22 ⁰ / ₀	2·5 ⁰ / ₀	0·5 ⁰ / ₀
Rehfleisch	19—20·5 ⁰ / ₀	1·9 ⁰ / ₀	1·13 ⁰ / ₀
Hasenfleisch	23—23·5 ⁰ / ₀	1—1·2 ⁰ / ₀	1—1·3 ⁰ / ₀
Gänsefleisch	9·8—16·3 ⁰ / ₀	36—51 ⁰ / ₀	0·5—0·8 ⁰ / ₀
Hühnerfleisch	18·5—24·5 ⁰ / ₀	1·5—14 ⁰ / ₀	0·9—1·3 ⁰ / ₀
Taubenfleisch	21·5—23 ⁰ / ₀	1 ⁰ / ₀	1 ⁰ / ₀

Rauchfleischwaren.

	Protein	Fett
Vom Ochsen	27·10 ⁰ / ₀	15·35 ⁰ / ₀
Ochsenzunge	24·31 ⁰ / ₀	31·61 ⁰ / ₀
Gänsebrust pommerische	21·45 ⁰ / ₀	31—49 ⁰ / ₀

Speck.

Protein	Fett
8·95 ⁰ / ₀	72·82 ⁰ / ₀

Schmalz.

	Proteine	Fette	Mineralstoffe
1. Sorte	0·11 ⁰ / ₀	99·75 ⁰ / ₀	Spuren
2. Sorte	0·41 ⁰ / ₀	98·33 ⁰ / ₀	Spuren

Würste.

	Proteine	Fett	Mineralstoffe einschl. Salz
Cervelatwurst	23·93 ⁰ / ₀	45·93 ⁰ / ₀	5·96 ⁰ / ₀
Salamiwurst	27·84 ⁰ / ₀	48·43 ⁰ / ₀	6·72 ⁰ / ₀
Frankfurter Würstchen	12·51 ⁰ / ₀	39·11 ⁰ / ₀	3·09 ⁰ / ₀
Blutwurst bessere Sorte	11·81 ⁰ / ₀	11·48 ⁰ / ₀	1·69 ⁰ / ₀
Leberwurst bessere Sorte	16·03 ⁰ / ₀	35·92 ⁰ / ₀	3·19 ⁰ / ₀
Leberwurst geringere Sorte	10·15 ⁰ / ₀	14·60 ⁰ / ₀	1·98 ⁰ / ₀
Schinkenwurst	12·87 ⁰ / ₀	34·43 ⁰ / ₀	3·31 ⁰ / ₀
Braunschweiger Mettwurst	19·00 ⁰ / ₀	40·80 ⁰ / ₀	4·76 ⁰ / ₀

Fleischextrakt.

Organische Stoffe	Mineralstoffe	Kochsalz
58·19 ⁰ / ₀	23·02 ⁰ / ₀	3·80 ⁰ / ₀

Fische.

	Proteine	Fett
Hecht	18·42 ⁰ / ₀	0·53 ⁰ / ₀
Hering	15·44 ⁰ / ₀	7·63 ⁰ / ₀
Karpfen	15·71 ⁰ / ₀	4·77 ⁰ / ₀
Schellfisch	16·93 ⁰ / ₀	0·26 ⁰ / ₀
Schleie	17·47 ⁰ / ₀	0·39 ⁰ / ₀
Seezunge	17·26 ⁰ / ₀	0·81 ⁰ / ₀

Wildbret.

Siehe Fleischsorten.

Eier.

Einen Ersatz für Eier gibt es zur Zeit nicht.

Im Dotter sind:

- 15·8⁰/₀ Vitellin (Albumin und Kasein),
- 1·5⁰/₀ Nuklein (phosphorhaltiger Eiweißkörper),
- 20·3⁰/₀ Fett,
- 1·2⁰/₀ Glycerinphosphorsäure,
- 0·4⁰/₀ Cholesterin,
- 7·2⁰/₀ Lecithin,
- 0·3⁰/₀ Cerebrin,

0·5% Luthein (Farbstoff),
1·0% Salze,
51·0% Wasser.

Zusammensetzung von Eiern:

	Proteine	Fett
Hühnereiweiß, frische	12·87%	0·25%
Hühnereigelb	16·12%	31·39%
Enteneigelb	16·80%	36·20%
Enteneiweiß	11·10%	0·03%
Gänseiweiß	11·60%	0·02%
Gänseigelb	17·30%	36·20%

Milch.

Ruhmilch.

3·0—5·5% Kasein,
2·5—4·5% Fett,
3·0—5·5% Milchzucker,
0·7—0·8% Mineralstoffe.
Der Rest ist Wasser.

Ziegenmilch.

3·8% Kasein,
4·8% Fett,
4·0% Milchzucker,
0·7% Salze,
85·5% Wasser.

Schafmilch.

4·97% Kaseine,
6·86% Fett,
4·91% Milchzucker,
0·89% Salze,
80·82% Wasser,
1·55% Albumin.

Sauermilch.

3·41% Eiweiß, 3·65% Fett, 3·50% Kohlehydrate.

Buttermilch.

3·8% Eiweiß, 1·2% Fett, 3·38% Kohlehydrate.

Butter.

Die mittlere Zusammenstellung ist folgende:

	ungefälscht aus Süßrahm	gefälscht aus saurem Rahm
Wassergehalt	13·00%	12·50%
Kasein	0·90%	0·50%
Milchzucker	0·90%	0·50%
Milchsäure		0·10%
Fett	84·50%	84·50%
Mineralstoffe	0·20%	0·19%
Kochsalz		1·80%

Käse.

	Proteine	Fett	Milchzucker
Rahmkäse	12·00%	36·73%	
vollfetter Käse (Emmenthaler)	29·49%	29·75%	1·46%
halbfetter (Grankäse)	34·41%	19·97%	3·87%
Magerkäse (Parmesan)	40·56%	19·34%	1·99%
Quarkkäse (Olmützer Quargeln)	39·53%	5·53%	0·09%
Ziegenkäse (Schweizerkäse)	(?)	14·00%	
Schafkäse	26·47%	33·13%	3·20%

Quark, Topfen.

23·72% Eiweiß, 32·54% Fett, 5·02% Kohlehydrate.

Margarine.

0·3—2% Eiweißkörper, 0·4% stickstofffreie organische Stoffe
80—92% Fett.

Der Kochsalzgehalt schwankt in weiteren Grenzen.

Getreidearten.

	Proteine	Fett	Kohlehydrate
Sommer Weizen	14·95%	1·56%	67·93%
Winter Weizen	12·29%	1·71%	67·96%
Roggen	12·90%	1·98%	68·11%

	Proteine	Fett	Kohlenhydrate
Gerste	10·12 ⁰ / ₀	1·78 ⁰ / ₀	66·68 ⁰ / ₀
Hafer	11·43 ⁰ / ₀	5·25 ⁰ / ₀	56·12 ⁰ / ₀
Mais	8·84 ⁰ / ₀	5·80 ⁰ / ₀	65·82 ⁰ / ₀
Reis enthülst	8·47 ⁰ / ₀	1·92 ⁰ / ₀	76·01 ⁰ / ₀
Hirse	10·61 ⁰ / ₀	3·89 ⁰ / ₀	61·11 ⁰ / ₀

Hülsenfrüchte.

	Proteine	Fett	Kohlenhydrate
Erbſen	23·35 ⁰ / ₀	1·88 ⁰ / ₀	58·22 ⁰ / ₀
Bohnen	23·66 ⁰ / ₀	1·96 ⁰ / ₀	59·48 ⁰ / ₀
Linſen	25·94 ⁰ / ₀	1·93 ⁰ / ₀	56·76 ⁰ / ₀
Erbſen, geſchälte	21·10 ⁰ / ₀	0·80 ⁰ / ₀	63·00 ⁰ / ₀

Mehlkonſerven.

	Proteine	Fett	Kohlenhydrate
Erbſenwurst	21·87 ⁰ / ₀	17·98 ⁰ / ₀	34·07 ⁰ / ₀
Bohnenſuppe	18·92 ⁰ / ₀	18·58 ⁰ / ₀	39·46 ⁰ / ₀
Linſenſuppe	19·87 ⁰ / ₀	17·61 ⁰ / ₀	39·97 ⁰ / ₀
Erbſenſuppe	19·61 ⁰ / ₀	17·89 ⁰ / ₀	41·13 ⁰ / ₀
Nudeln, Makkaroni	10·88 ⁰ / ₀	0·62 ⁰ / ₀	74·97 ⁰ / ₀

Mühlenerzeugniſſe.

	Proteine	Fett	Kohlenhydrate
Weizenmehl	10·68 ⁰ / ₀	1·13 ⁰ / ₀	75·04 ⁰ / ₀
Roggenmehl	9·18 ⁰ / ₀	1·14 ⁰ / ₀	75·84 ⁰ / ₀
Gerſtenmehl	9·09 ⁰ / ₀	1·44 ⁰ / ₀	76·32 ⁰ / ₀
Hafermehl	14·56 ⁰ / ₀	9·13 ⁰ / ₀	65·81 ⁰ / ₀
Maismehl	14·00 ⁰ / ₀	3·90 ⁰ / ₀	71·10 ⁰ / ₀
Reismehl	7·39 ⁰ / ₀	0·69 ⁰ / ₀	79·05 ⁰ / ₀
Buchweizenmehl	18·28 ⁰ / ₀	1·49 ⁰ / ₀	75·28 ⁰ / ₀
Erbſenmehl	25·72 ⁰ / ₀	1·78 ⁰ / ₀	58·44 ⁰ / ₀
Bohnenmehl	23·23 ⁰ / ₀	2·14 ⁰ / ₀	60·70 ⁰ / ₀
Linſenmehl	25·71 ⁰ / ₀	1·86 ⁰ / ₀	58·89 ⁰ / ₀

Brot u. Backwerk.

	Proteine	Fett	Kohlenhydrate
Feiſteſes Weizenbrot	6·81 ⁰ / ₀	0·54 ⁰ / ₀	58·11 ⁰ / ₀
Gröbereſes Weizenbrot	8·44 ⁰ / ₀	0·91 ⁰ / ₀	52·11 ⁰ / ₀

	Proteine	Fett	Kohlehydrate
Roggenbrot	6.34 ⁰ / ₀	1.14 ⁰ / ₀	51.24 ⁰ / ₀
Kommisbrot	6.04 ⁰ / ₀	0.40 ⁰ / ₀	53.11 ⁰ / ₀
Semmel	9.60 ⁰ / ₀	1.00 ⁰ / ₀	59.80 ⁰ / ₀
Weizenzwieback	8.60 ⁰ / ₀	1.00 ⁰ / ₀	75.70 ⁰ / ₀
Reis	11.00 ⁰ / ₀	4.60 ⁰ / ₀	73.30 ⁰ / ₀

Kakao entölt.

Wasser	5.54 ⁰ / ₀	Stickstoff	3.25 ⁰ / ₀
Theobromin	1.88 ⁰ / ₀	Stärke	15.60 ⁰ / ₀
Fett	28.35 ⁰ / ₀	Rohfaser	5.37 ⁰ / ₀
Zucker	2.52 ⁰ / ₀		

Kaffee.

	Stickstoff Substanzen	Ätherextrakt (Fett u. Ole)
Mokka roh	17.6 ⁰ / ₀	8.01 ⁰ / ₀
Mokka geröstet	17.9 ⁰ / ₀	8.02 ⁰ / ₀
Jamaika roh	10.5 ⁰ / ₀	9.04 ⁰ / ₀
Jamaika geröstet	10.70 ⁰ / ₀	10.1 ⁰ / ₀
Ceylon roh	12.29 ⁰ / ₀	8.5 ⁰ / ₀
Ceylon geröstet	11.9 ⁰ / ₀	8.5 ⁰ / ₀

Süßfrüchte.

	Eiweiß	Fett	Zucker u.
Ananas Fruchtfleisch			10.21 ⁰ / ₀
Bananen Fruchtfleisch	1.40 ⁰ / ₀	0.43 ⁰ / ₀	21.57 ⁰ / ₀
Bitrone	0.74 ⁰ / ₀		0.37 ⁰ / ₀
Orangen (Apfelsinen)	1.08 ⁰ / ₀		5.65 ⁰ / ₀
Datteln getrocknet	1.89 ⁰ / ₀	0.60 ⁰ / ₀	47.16 ⁰ / ₀
Feigen getrocknet	3.58 ⁰ / ₀	1.27 ⁰ / ₀	51.43 ⁰ / ₀
Feigen frisch	1.36 ⁰ / ₀		15.55 ⁰ / ₀
Kastanien	10.76 ⁰ / ₀	7.22 ⁰ / ₀	69.29 ⁰ / ₀
Nüsse	15.77 ⁰ / ₀	67.65 ⁰ / ₀	3.83 ⁰ / ₀
	Eiweiß	Fett	Kohlehydrate
Haselnüsse	17.41 ⁰ / ₀	62.60 ⁰ / ₀	7.22 ⁰ / ₀
Mandeln süße	23.5 ⁰ / ₀	53.0 ⁰ / ₀	7.84 ⁰ / ₀
Rosinen	2.37 ⁰ / ₀	0.57 ⁰ / ₀	59.35 ⁰ / ₀
Korinthen	1.15 ⁰ / ₀		61.85 ⁰ / ₀

Obst.

	Zucker	Säure	Eiweiß	Pektin Gummi Farbstoffe
Apfel	6·8 ⁰ / ₀	0·8 ⁰ / ₀	0·45 ⁰ / ₀	6·4 ⁰ / ₀
Birne	7 ⁰ / ₀	0·7 ⁰ / ₀	0·26 ⁰ / ₀	3·2 ⁰ / ₀
Zwetschke	5·8 ⁰ / ₀	0·9 ⁰ / ₀	0·8 ⁰ / ₀	3·6 ⁰ / ₀
Aprikose	1·1 ⁰ / ₀	0·9 ⁰ / ₀	0·8 ⁰ / ₀	5·9 ⁰ / ₀
Kirsche	10·7 ⁰ / ₀	0·56 ⁰ / ₀	1 ⁰ / ₀	0·67 ⁰ / ₀
Pfirsich	1·58 ⁰ / ₀	0·6 ⁰ / ₀	0·46 ⁰ / ₀	6·3 ⁰ / ₀
Stachelbeere	8 ⁰ / ₀	1·3 ⁰ / ₀	0·4 ⁰ / ₀	0·9 ⁰ / ₀
Johannesbeere	4·7 ⁰ / ₀	2·3 ⁰ / ₀	0·4 ⁰ / ₀	0·28 ⁰ / ₀
Walderdbeere	3·2 ⁰ / ₀	1·6 ⁰ / ₀	0·6 ⁰ / ₀	0·15 ⁰ / ₀
Waldhimbeere	3·6 ⁰ / ₀	1·9 ⁰ / ₀	0·5 ⁰ / ₀	1·1 ⁰ / ₀
Brombeere	4·4 ⁰ / ₀	1·1 ⁰ / ₀	0·5 ⁰ / ₀	1·4 ⁰ / ₀
Heidelbeere	5·7 ⁰ / ₀	1·3 ⁰ / ₀	0·8 ⁰ / ₀	0·5 ⁰ / ₀
Maulbeere	9·1 ⁰ / ₀	1·8 ⁰ / ₀	0·4 ⁰ / ₀	2 ⁰ / ₀
Weintraube	13·7 ⁰ / ₀	1 ⁰ / ₀	0·8 ⁰ / ₀	0·5 ⁰ / ₀

Kartoffel.

21 ⁰ / ₀	Stärke-mehl,
2 ⁰ / ₀	Cellulose,
1 ⁰ / ₀	Eiweiß,
4 ⁰ / ₀	lösliche Kohlehydrate und Salze,
72 ⁰ / ₀	Wasser.

Nach neuer Untersuchung auch noch 3·4—4·7⁰/₀ lösliche stickstoff-freie Substanzen.

(Traubenzucker, Pflanzengummi, Pflanzensäure und lösliche Pektinstoffe).

Bei 10 Defa Gemüse.

	Eiweiß	Fett	Kohlehydrate
Karotten	1·01 ⁰ / ₀	3·02 ⁰ / ₀	8·04 ⁰ / ₀
Kohlrabi	1·6 ⁰ / ₀	5·3 ⁰ / ₀	8 ⁰ / ₀
Kochsalat	1 ⁰ / ₀	5·3 ⁰ / ₀	8 ⁰ / ₀
Spargel	2·0 ⁰ / ₀	0·3 ⁰ / ₀	1·3 ⁰ / ₀
Spinat	4·8 ⁰ / ₀	5·4 ⁰ / ₀	6·9 ⁰ / ₀
Kohl	1·6 ⁰ / ₀	6·3 ⁰ / ₀	5·5 ⁰ / ₀
Kraut	0·9 ⁰ / ₀	5·3 ⁰ / ₀	3·8 ⁰ / ₀
Kartfiol	2·1 ⁰ / ₀	3·9 ⁰ / ₀	4·5 ⁰ / ₀

	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
Schwämme . . .	23.5%	4.2%	7.6%
Sellerie . . .	1.5%	0.4%	11.8%
Nettiche . . .	1.9%	0.1%	8.4%
Paradiesäpfel . .	0.5%	0.2%	3.7%
Gurken . . .	1.2%	0.1%	2.3%
Kopfsalat . . .	1.4%	0.3%	2.1%
Rüben rote . . .	1.1%	0.2%	8.0%
Rüben weiße . .	0.6%	2.6%	4.9%

Proteine

(Eiweiß, Albuminkörper) kommen sowohl im animal. Fleisch, in Eiern, Körnerfrüchten u. vor.

Sie bestehen aus:

52—54%	Kohlenstoff,
6—7%	Wasserstoff,
15—16%	Stickstoff,
21—24%	Sauerstoff,
0.8%	Schwefel.

Die Normalkost für einen Erwachsenen soll sich aus etwa 35 Gramm Eiweiß, 450 Gramm Kohlenstoffverbindungen und 50 Gramm Fett zusammensetzen.
