



# FLEISCH UND FEINKOST

SCHWEIZERISCHE METZGERZEITUNG

# VIANDE ET TRAITEURS

JOURNAL SUISSE DES BOUCHERS-CHARCUTIERS

# CARNE E COMMESTIBILI

GIORNALE SVIZZERO DEI MACELLAI

OFFIZIELLES ORGAN DES VERBANDES SCHWEIZER METZGERMEISTER

## Strategie

Die Schweizerische Volkspartei, SVP, hat kürzlich ein Strategiepapier zur Agrarpolitik vorgelegt, das den Titel trägt: «Für eine unternehmerische Landwirtschaft». Soweit sich die Medien überhaupt damit auseinandergesetzt haben, beschränken sich ihre Berichte auf die etwas holperigen Versuche, Zielsetzungen für die schweizerische Landwirtschaft auf die parteipolitische Linie zu den Fragen der europäischen Integration und der Personenfreizügigkeit zu trimmen. Dies ist bedauerlich, denn das Dokument ist trotzdem ernst zu nehmen. Es enthält nämlich richtige und wichtige Ansätze. Ernst zu nehmen ist es aber auch dort, wo Widersprüche sichtbar werden und Fragen offen bleiben.

Die konsequente Ausrichtung einer unternehmerischen Landwirtschaft auf die Kernkompetenzen, die in der Schweiz bei der Fleisch- und Milchproduktion liegen, ist sicher richtig. Ebenso zu begrüßen ist, dass die Flut von Vorschriften in ihren negativen Auswirkungen thematisiert und ein Abbau der Regelungsdichte gefordert wird. Allerdings sind viele Auflagen des Agrar- und Raumordnungsrechts, des Tier- und Umweltschutzes gerade bedingt durch die vielgepriesene «Multifunktionalität» der Landwirtschaft und begründen den hohen Einsatz an öffentlichen Geldern, die nach Auffassung der Autoren weiterhin fließen sollen. Es bleibt unbeantwortet, ob eine Landwirtschaft mit allen unternehmerischen Freiheiten auch mit der Unterstützung des Steuerzahlers rechnen kann – oder ob dies nur ein Wunsch der Parteistrategen bleibt.

Problematisch ist auch die Forderung nach steuerlichen Privilegien, was einem Rückfall in die Subventionierungspolitik unter neuem Namen gleichkommt. Dennoch: Die beiden Stichworte des Abbaus einschränkender Vorschriften und der Konzentration auf das Wesentliche rechtfertigen eine kritisch-konstruktive Auseinandersetzung mit dem Strategiepapier. Aus unserer Sicht würde man monieren, dass die Fleischproduktion als gleichgewichtig mit dem Milchsektor anzuerkennen ist und die SVP-Landwirtschaftspolitik unseren Kampf um mehr Freiheiten auch des Nahrungsmittelgewerbes unterstützt.

Balz Horber



Im Fernsehen der deutschen und der französischen Schweiz wird ab kommende, Montag die Werbung der Schweizer Metzgermeister ausgestrahlt. Insgesamt etwa 250 Einschaltungen. Das Metzgereigewerbe feiert damit Premiere in der kostspieligen und hoffentlich erfolgreichen Werbewelt. Die Mitteilung des Werbespots: «Er – der Metzgermeister – und seine Fachleute wissen am besten, wie ich's gerne mag.» Dies ist die Aussage der sympathisch erscheinenden Konsumentin!

*Verkannte Akzente in der gesunden Ernährung*

## Fleisch – essenziell für eine optimale Zinkversorgung

**Die Argumente für einen regelmässigen Fleischkonsum stützen sich vielfach nur auf die Tatsache, dass damit hochwertiges Eiweiss aufgenommen werden kann und Fleisch eine Hauptquelle für Vitamin B<sub>12</sub> und Eisen darstellt. Fleisch enthält aber noch viele andere bekannte und weniger bekannte Vitamine und Mineralstoffe. Einer dieser Mineralstoffe ist Zink. Zink gehört zu den Spurenelementen, die, wie schon der Name andeutet, vom Menschen nur in Spuren gebraucht werden. Sie sind aber trotz des geringen Bedarfs lebenswichtig für Gesundheit und Funktion unseres Körpers.**

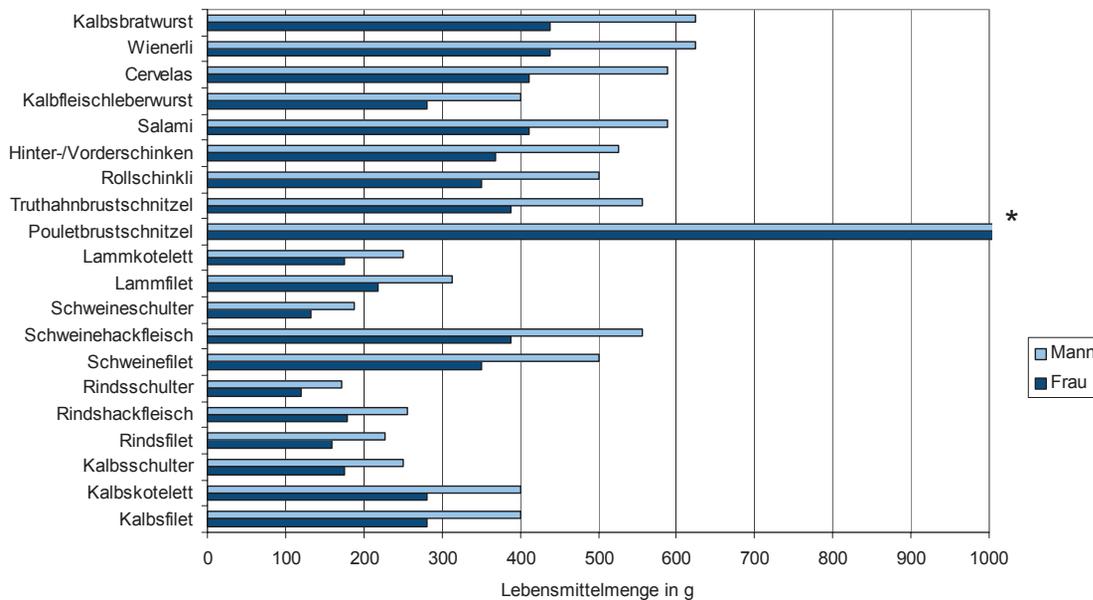
### Funktionen von Zink

Zink ist Bestandteil und Co-Faktor von mehr als 300 Enzymen im menschlichen Körper und damit an vielen bedeutsamen Stoffwechselleistungen be-

teiligt wie z. B. dem Eiweiss-, Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel. Auch beim Knochenstoffwechsel, dem Sauerstofftransport, der Anpassung der Augen an die Dunkelheit und dem antioxidativen Schutzsystem unseres Or-

ganismus spielen die zinkhaltigen Enzyme eine Rolle. Ausserdem wird Zink für die Aufrechterhaltung des Immunsystems (Abwehrsystem des Körpers) gebraucht. Ein Mangel kann deshalb die Resistenz gegen Infektionen



**Abbildung 1: Benötigte Fleischmengen zur Deckung des Zink-Tagesbedarfs**

\* Pouletbrust: benötigte Menge für Frauen: 1200 g; für Männer: 1200 g  
Quelle: Schweizer Nährwerttabelle, 1. Auflage 2004

vermindern und die Wundheilung verzögern. Kinder benötigen Zink für das Wachstum, ausserdem soll es das Reaktionsvermögen und das Gedächtnis verbessern. Schwangere sollten auf eine adäquate Zinkversorgung achten, um eine optimale Entwicklung und Wachstum des Fötus sicherzustellen. Ein Zinkmangel bei Erwachsenen kann sich auch in Störungen des Geschmacks- und Geruchssinns, Haarausfall, Hautveränderungen und psychischen Störungen bemerkbar machen.

### Bedarf an Zink

Ein Erwachsener verfügt über 1,5 bis 2,5 g Zink im Körper. Davon befinden sich etwa 90% in Muskeln und Knochen, woraus es kaum mobilisiert werden kann. Der Mensch ist deshalb auf eine regelmässige Zufuhr mit der Nah-

erung angewiesen. Die deutschsprachigen Gesellschaften für Ernährung (DGE, SGE, ÖGE) empfehlen eine tägliche Zinkaufnahme von 7 mg für Frauen (10 mg für Schwangere und 11 mg für Stillende) und 10 mg für Männer (D-A-CH-Referenzwerte). Der für Frauen und Männer unterschiedliche Zinkbedarf hängt damit zusammen, dass Männer pro Tag durchschnittlich mehr Zink verlieren, das ersetzt werden muss, als Frauen. Zink wird hauptsächlich über den Darm ausgeschieden, geht aber auch mit dem Urin und über die Haut verloren. Sportler sollten wegen des Zinkverlusts mit dem Schweiß auf eine genügende Zinkversorgung achten.

### Bioverfügbarkeit von Zink

Die Bioverfügbarkeit gibt an, in welchem Ausmass ein Nährstoff aus einem Lebensmittel freigesetzt und resorbiert werden kann, d.h. verfügbar ist. Tabelle 1 gibt die Zinkabsorptionsrate aus einigen Lebensmitteln an. Zink ist in den Lebensmitteln meist mit Eiweiss oder Nukleinsäuren in stabilen Komplexen gebunden, und es braucht einen beträchtlichen Verdauungsaufwand, um das Zink verfügbar zu machen. Ausserdem gibt es viele Stoffe (Phytate, Oxalate, Polyphenole, Kalzium und Ballaststoffe), welche die Zinkabsorption hemmen können. Diese Stoffe finden sich z. B. in Soja, Weizen- oder Maismehl, Kaffee, verschiedenen Bohnen, Käse und Milch, nicht aber in Fleisch (mit Ausnahme von Kalzium). Vor allem die Phytate (enthalten in Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen) bilden mit Zink unlösliche Verbindungen, wodurch Zink vom Organismus nicht aufgenommen werden kann. Die Bioverfügbarkeit von Zink hängt damit wesentlich vom Phytatgehalt der Lebensmittel ab. Der Verzehr von Fleisch

wirkt sich hingegen positiv auf die Aufnahme von Zink aus. Fleisch und Fleischwaren enthalten nicht nur selber Zink in einer leicht zugänglichen Form, sie liefern auch Verbindungen (bestimmte Aminosäuren und Peptide), welche die Zinkabsorption zusätzlich fördern können. Auch Zink aus pflanzlichen Lebensmitteln wird bei gleichzeitigem Fleischverzehr besser aufgenommen. Bei einem streng vegetarischen Lebensstil gestaltet sich eine optimale Zinkzufuhr deshalb schwierig, da über die pflanzlichen Lebensmittel viel Phytat zugeführt wird und kein Fleisch zur Förderung der Aufnahme konsumiert wird.

### Zink in Lebensmitteln

Die höchsten Zinkgehalte in Lebensmitteln finden sich in Austern (bis zu 140 mg/100 g). Auch Weizenkeime und Kürbiskerne beinhalten eine grössere Menge an Zink (17 und 7 mg/100 g). Von den häufiger verzehrten Lebensmitteln sind vor allem Fleisch (etwa 0,6–6,5 mg Zink/100 g), Getreide (etwa 0,4–4,4 mg/100 g), Hülsenfrüchte (etwa 2,4–4,3 mg/100 g), Nüsse (etwa 1,9–4,2 mg/100 g) und Käse (etwa 0,3–4,6 mg/100 g) wichtige Zinkquellen. Wie oben erwähnt, ist Zink aus Fleisch und Fleischerzeugnissen jedoch um einiges besser verfügbar als aus den anderen Quellen. Fleisch trägt deshalb den höchsten Anteil (durchschnittlich etwa 30%) zur Zinkversorgung des Menschen bei. Abbildung 1 zeigt grafisch, welche Mengen an Fleisch oder Fleischerzeugnissen den täglichen Zinkbedarf eines Mannes oder einer Frau decken würden.

Im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung gehören Fleisch und Fleischerzeugnisse zu den wichtigsten Lieferanten des lebensnotwendigen Spurenelements Zink. Durch regel-

mässigen Fleischkonsum lässt sich eine ausreichende Zinkzufuhr sicherstellen, wohingegen eine vegetarische Ernährungsweise mit einer mangelhaften Zinkversorgung einhergehen kann.

Alexandra Schmid,  
Agroscope Liebefeld-Posieux,  
Eidg. Forschungsanstalt  
für Nutztiere und Milchwirtschaft  
(ALP), Bern

## CO<sub>2</sub>-Abgabe im Keim ersticken

Im Wissen, dass die Nullvariante in Sachen Umweltabgabe die beste wäre, muss man den Klimarappen favorisieren, damit die CO<sub>2</sub>-Abgabe erstickt werden kann. Sie soll nämlich als Krankenkassenprämienanteil missbraucht werden. Das heisst, Geld wird durch den Bund eingezogen, registriert und dann wieder an die Bevölkerung verteilt. Noch mehr Staat? Noch mehr Administrationsaufwand?

**Klimarappen JA  
CO<sub>2</sub>-Abgabe NEIN**

## Fleisch und Feinkost

**Offizielles Organ des Verbandes Schweizer Metzgermeister**

Erscheint jeden Mittwoch  
Auflage: 5268 Exemplare (WEMF 04)  
Druckauflage: 5400 Exemplare

Redaktion und Verwaltung:  
Verband Schweizer Metzgermeister  
Postfach, 8032 Zürich, Steinwiesstrasse 59  
Postcheckkonto 80-2960-4  
Telefon 044 250 70 60  
Telefax 044 250 70 61  
E-Mail: VSM@tic.ch  
http://www.metzgerei.ch

Redaktor: Andreas W. Wöllner

Bezugspreise (jährlich):  
Verbandsmeister Fr. 97.80  
Nicht-Metzgermeister Fr. 97.80  
Nicht-Verbandsmeister Fr. 164.15  
Ausland Fr. 125.–

Anzeigenmarketing:  
Publimag AG  
Europastrasse 30  
8152 Glattbrugg  
Telefon 044 809 31 11  
Fax 044 809 32 22  
E-Mail: info@publimag.ch  
http://www.publimag.ch

Anzeigenpreise:  
Zweispaltige (47 mm) Millimeterzeile Fr. 1.16 mm  
Verbandsmitglieder Fr. –.85 pro Millimeter

Satz, Layout, Druck:  
NZZ Print, 8952 Schlieren  
E-Mail: print@nzz.ch  
http://www.nzzprint.ch

**Tabelle 1: Absorption von Zink aus Lebensmitteln**

Lebensmittel	Zinkabsorption
Hühnerfleisch	37%
Truthahnfleisch	30%
Rindfleisch	20%
Sjabohnen	20%
Vollkornbrot	11%
Weizenkleie	10%

Quelle:  
H. Hesecker. Ernährungs-Umschau 1998; 45:61–65

## Weisse Berufsstiefel für den Profi



### Ihre Vorteile:

- rutschfeste Sohle
- mit / ohne Stahlkappe
- kälteisolierend
- sehr leicht im Gewicht
- einmaliger Tragkomfort
- ab Gr. 37 bis Gr. 48/49

**RAUSSER**

Rausser Handelsfirma  
Lohwisstrasse 50 • CH-8123 Ebmatingen  
Tel. 01/980 10 10 • Fax 01/980 40 60

## Inhaltsübersicht

•••••

**Partie française** ••

**Parte italiana** ••