

Ist Fleisch essen noch zeitgemäß?

Sich vegetarisch oder vegan zu ernähren, ist in. Jeder, der in letzter Zeit durch einen Supermarkt gelaufen ist, weiß, dass man regelrecht erdrückt wird von veganen Superprodukten in hippen Formen und Sorten. Die Menschen wollen sich gesünder ernähren. Wir wissen, dass Fleisch ein ernährungsphysiologisch sehr wertvolles Lebensmittel ist (hochwertige Proteine und B-Vitamine, Eisen und Zink) aber es muss nicht täglich gegessen werden und kann auch sehr gut durch pflanzliche Alternativen (Hülsenfrüchte und Vollkorn) ersetzt werden. Wer zu viel Fleisch isst, hat abgesehen von seiner Mitschuld am Klimawandels auch gesundheitlich Nachteile.

Personen, die reichlich verarbeitetes und vor allem gepökeltes Fleisch zu sich nehmen, haben ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten und auch ein deutlich höheres Risiko für Darmkrebs.



Zudem hat der zu hohe Fleischkonsum (Produktion und Transport) in Deutschland und der Welt schwerwiegende Folgen und negative Einflüsse auf Umwelt und Klima - sogar noch mehr als bislang angenommen!!

Kühe stoßen beim Verdauen große Mengen Methangas aus, was unserem Klima schadet.

Eine neue Studie des Institute for Agriculture and Trade Policy und der Umweltorganisation Grain gab bekannt, dass die fünf größten Fleisch- und Molkereikonzerne bereits heute für mehr Treibhausgas-Emissionen pro Jahr verantwortlich sind als die großen Ölkonzerne.

100 g Rindfleisch	100 g Bohnen
Protein 22g	22g Protein
Ballaststoffe 0g	15g Ballaststoffe
Eisen 1,9mg	5mg Eisen
Calcium 16mg	123mg Calcium
Magnesium 23mg	171mg Magnesium
Cholesterin 74mg	0mg Cholesterin
3,00 Euro 100g	0,50 Euro 100g
1480 Liter Wasser	103 Liter Wasser

Tabelle: Rindfleisch im Vergleich mit schwarze Bohnen (ungekocht) in Bezug auf Nährstoffe, Kosten und Wasserverbrauch

Wächst diese Branche im bisherigen Tempo weiter, werde der gesamte Viehbestand bis 2050 etwa 80 % des Treibhausgasbudgets der Erde verbrauchen, so die Schätzung.

Diese Zahlen sind erschreckend und sollten eigentlich Jeden wachrütteln. Wer sich vegetarisch oder rein pflanzenbasiert ernähren möchte, ist moralisch gesehen auf jeden Fall auf der richtigen Seite. Um gesundheitliche Nachteile auszuschließen, sollte man sich mit dem Thema Ernährung intensiver auseinandersetzen oder auch eine fachgerechte Ernährungsberatung in Anspruch nehmen. Wir müssen auch nicht auf das Lebensmittel komplett verzichten. Fleisch essen ist erlaubt, doch niemand braucht jeden Tag 200g davon. 1-2 mal pro Woche reichen für jeden völlig aus, machen niemanden krank und rufen auch nicht den Weltuntergang hervor. Die Menge macht es aus. Oder auch: Klasse, statt Masse: Bio-Lebensmittel schneiden in punkto Klimaverträglichkeit meist besser ab als konventionelle. Beim nächsten Gang in den Supermarkt macht man eben noch einen kleinen Abstecher zum ortansässigen Metzger nebenan. Viele Verbraucher würden erfreulicherweise auch mehr Geld für Fleisch aus artgerechter Haltung ausgeben wenn hier die Angebote etwas breiter und entsprechend einfacher zu besorgen wären.

Fazit: „Ein geringerer Fleischkonsum, weniger Tiere und eine umweltschonende Tierhaltung – das sind klimafreundliche, wirksame Mittel für globale Nachhaltigkeit und Gerechtigkeit“ (Fleischatlas). Und wenn schon Fleisch, dann bitte auch das ganze Tier essen und nicht nur seine besten Stücke!! Wer in der vegetarischen Küche kreative Unterstützung benötigt kann sich gerne zu unseren ZEPKochen Kursen anmelden! Infos dazu unter www.zep-muenchen.de