

WAS GIBT'S HEUTE ZU ESSEN?

Wenn man Fleisch isst, hat das Folgen. Für die Umwelt, für die Tiere – und für die eigene Gesundheit. Die Frage ist, ob man auf Fleisch verzichten kann.





SCHINKEN-STATISTIK

So sieht die Verteilung von Fleisch-Essern und Vegetariern aus: Nur 10 von 100 Deutschen essen kein Fleisch.



Würstchen wachsen nicht auf Bäumen. Chicken Nuggets auch nicht. Und das Hackfleisch für die Bolognese-Soße kann man nicht auf einem Feld ernten. Eigentlich schade.

Ein Würstchenbaum sähe nicht nur lustig aus. Er wäre auch sehr praktisch: Für unseren Appetit auf Fleisch müsste kein Tier mehr sterben.

Vielen Menschen tun die Tiere leid. Sie mögen den Gedanken nicht, dass ihre Hamburger-Frikadelle mal ein niedliches Kälbchen war. Gleichzeitig finden sie Burger aber einfach lecker.

In Deutschland werden in einem Jahr fast 4 Millionen Rinder geschlachtet. Außerdem 37 Millionen Puten, 58 Millionen Schweine und 644 Millionen Hühner.

Die Frage ist also: Müssen wir wirklich so viel Fleisch essen? Wäre weniger sinnvoll? Braucht der Mensch tierische Nahrung – leben Fleisch-Esser also gesünder oder nicht? **»»**

FOTOS: ARNE WYNHARDT (L.); FRANZISKA EBERT & LOUISE JESSEN (R.)

» Eine Menge Dinge sprechen gegen das Fleisch-Essen: Bei der Massentierhaltung drängen sich die Tiere in engen, dunklen Ställen. Sie stehen nicht auf weichem Stroh, sondern auf Beton. Der lässt sich einfacher sauber machen.

Die Tiere sollen schnell wachsen, deshalb erhalten sie spezielles Futter, das etwa Hühnern eine unnatürlich große Brust macht. Damit sie nicht krank werden, kriegen sie Medikamente – deren Rückstände man später noch in der Wurst findet.

Außerdem ist Massentierhaltung nicht gut für die Umwelt. Tierfabriken machen eine Menge Dreck: Mist und Gülle überdüngen die Böden. Schweine und Rinder rülpsen und pupsen Methan – dieses Gas ist schlecht für das Klima auf der Erde.

Um ein Kilogramm Rindfleisch herzustellen, werden sieben Kilogramm Soja und Mais verfüttert. Dabei würde Gras den Rindern genügen. Kraftfutter aber lässt die Tiere schneller wachsen. Damit genügend Platz für Getreidefelder da ist, wird in Südamerika Regenwald gerodet.

All das sind gute Gründe, vegetarisch zu leben. In Deutschland gibt es fast sieben Millionen Vegetarier. Bei ihnen landen weder Fleisch noch Fisch auf dem Teller. Manche verzichten sogar auf Käse, Milch und Eier – also auf alle Lebensmittel, die vom Tier stammen. Das sind Veganer. Sie finden, dass Tiere auch gequält werden, wenn sie Unmengen von Eiern oder Milch produzieren müssen.

Doch was passiert mit dem menschlichen Körper, wenn er all diese Lebensmittel nicht bekommt? Ist das ungesund?

Fleisch enthält wichtige Nährstoffe wie Eisen, Eiweiß, Kalzium und Vitamine. Die braucht jeder Mensch – vor allem Kinder, denn sie wachsen noch.

Man kann die Nährstoffe nicht einfach weglassen, aber sie sind nicht nur in Fleisch enthalten. Das beste Eiweiß zum Beispiel steckt im Ei, nicht im Fleisch – daher auch das Wort. Eine ausgewogene vegetarische Ernährung ist mindes-»

FLEISCH-FAKTEN

Die Frikadellen-Stapel zeigen: Die Deutschen essen immer mehr Fleisch, fast 60 Kilogramm im Jahr. 1950 war es nicht einmal halb so viel.

26,2 Kilo



55,8 Kilo

FOTOS: FRANZISKA EBERT & LOUISE JESSEN (O.U.) & ZORIN / FOTEX.DE; FOODCOLLECTION / PICTURE ALLIANCE / DPA (2); TOM RICH / EUTEN / PICTURE PRESS (UNTEN, VL.N.R.)



WENN CHIPS »MUH« SAGEN

Chips mit Rind, Frischkäse und Fruchtsaft mit Schwein? Im Supermarkt gibt es viele Lebensmittel, für die Tiere verarbeitet wurden.



Damit Knabberzeugs wie Chips lecker schmeckt, mischen die Hersteller besondere Stoffe unter. Einige Firmen benutzen dazu Schwein, Wild, Geflügel, Fisch. Das müssen sie aber nicht verraten. Es reicht, wenn sie „Aroma“ auf die Packung schreiben.



STIMMT'S?

Der Mensch ist von Natur aus nicht dafür gemacht, nur Grünzeug zu kauen.

Richtig – genauso wenig, wie er von Natur aus dazu angelegt ist, nur Fleisch zu essen. Das menschliche Gebiss und sein Verdauungstrakt zeigen: Er ist ein Allesfresser. Das bedeutet nicht, dass er alles essen muss. Sondern kann.

Spinat ist für Vegetarier besonders wichtig. Der enthält ganz viel Eisen.

Spinat hat nicht mehr Eisen als andere grüne Gemüsesorten. Vegetarier sollten Nüsse und Kerne knabbern. Die enthalten dreimal so viel Eisen wie Spinat. Übrigens: Die eisenhaltigsten Teile vom Tier sind Leber und Niere. Und nicht die bei Kindern beliebte Currywurst.

Vegetarier bekommen leichter Mangelerscheinungen.

Ob man vegetarisch isst oder nicht, ist dafür nicht so wichtig. Mangelerscheinungen bekommt man von schlechter, einseitiger Ernährung. Zum Beispiel, wenn man nur Fast Food isst.

Fleisch enthält viel Fett und ist deshalb ungesund.

Es kommt immer darauf an, was für eine Art Fleisch man isst, wie es zubereitet wurde und auch, welches Futter die Tiere bekommen haben. Faustregel: Wurst ist fettreich, Geflügel weniger.

2012



59,5 Kilo



Wer hätte gedacht, dass manche Sorten **Frischkäse** Gelatine enthalten? Damit wird der Käse schön cremig. Gelatine wird aus Schweinschwarte und Knochen gemacht. Wer sichergehen will, dass er ein vegetarisches Produkt kauft, muss die Zutatenliste genau durchlesen.



Gelatine ist oft auch der Grund dafür, dass **Apfelsaft** nicht naturtrüb, sondern glasklar ist. Es steht aber nicht drauf, dass da mal Schweinschwarten durchgeschwommen sind. Im Endprodukt sind sie nicht mehr enthalten, sie werden aber bei der Zubereitung benutzt.



Fast alle Sorten **Gummibärchen** aus dem Supermarkt bestehen aus Gelatine. Für Vegetarier sind sie nicht geeignet. Es gibt aber auch leckere Süßigkeiten, die nicht aus Gelatine gemacht sind. Man kann sie beispielsweise im Reformhaus kaufen.

Viele Menschen in Deutschland wollen, dass die Hersteller ganz genau angeben müssen, ob sie tierische Stoffe benutzen. Denn wenn jemand auf Fleisch verzichten will, muss er wissen, wo Fleisch drin ist. „Die Politiker sollen die Gesetze ändern. Wenn Tier drin ist, muss das draufstehen“, sagt Oliver Huizinga von der Organisation Foodwatch.

» tens genauso gesund wie eine mit Fleisch und Fisch – auch für Kinder. Angst vor Mangelerscheinungen müssen Vegetarier nicht haben.

Etwas schwerer haben es die Veganer, also die, die gar keine tierischen Lebensmittel essen. Vor allem vegan lebende Kinder müssen regelmäßig ihr Blut checken lassen. Außerdem sollten sie sich gut mit Lebensmitteln auskennen, damit sie ihren Speiseplan richtig zusammenstellen. Es gibt nämlich ein Vitamin, das ausschließlich in tierischen Lebensmitteln vorkommt: B12. Das ist ein wichtiger Stoff für die Nerven. Wer vegan isst, muss B12 extra einnehmen. Das geht mithilfe von Tabletten. Oder auch nebenbei beim Zähneputzen mit spezieller B12-Zahncreme.

In vielen Supermärkten kann man auch vegane Lebensmittel kaufen: rein pflanzliche Sahne, Käse oder Bratwürstchen. Diese Lebensmittel sind aber nicht unbedingt gesund, nur weil kein Tier dafür sterben musste. In manchen ist extra viel Zucker, oder sie haben künstliche Zusatzstoffe.

Soll man also Fleisch essen oder nicht? Hauptsache: bewusst essen. Lieber ab und zu mal ein Stück Fleisch vom Bio-Metzger als täglich Salami aus dem Supermarkt. Den Metzger kann man auch fragen, wie die Wurst gemacht wurde. Und dann entscheiden, ob man sie kaufen will.

Man muss nicht auf Fleisch verzichten. Aber deutlich weniger Fleisch zu essen ist gesünder und besser für die Umwelt. Kinder zwischen 7 und 14 Jahren sollten nicht mehr als 50 bis 75 Gramm Fleisch täglich essen, sagen Ernährungsexperten. Das sind gerade mal zwei Scheiben Mortadella oder ein Würstchen. Kinder in Deutschland essen jedoch viel mehr Fleisch. Je nach Alter sogar die dreifache Menge.

Das Wort Sonntagsbraten kommt nicht von ungefähr. Zur Zeit unserer Großeltern aßen viele nur einmal die Woche Fleisch, und zwar am Sonntag. Das wäre doch ein super Anfang.

Claudia Beckschebe

WURST- WISSEN

Diese Wurstbrote machen deutlich, welche
Im Durchschnitt verdrückt jeder Deutsche



37,9 Kilo Schwein



Marlo, 8, aus Hamburg:

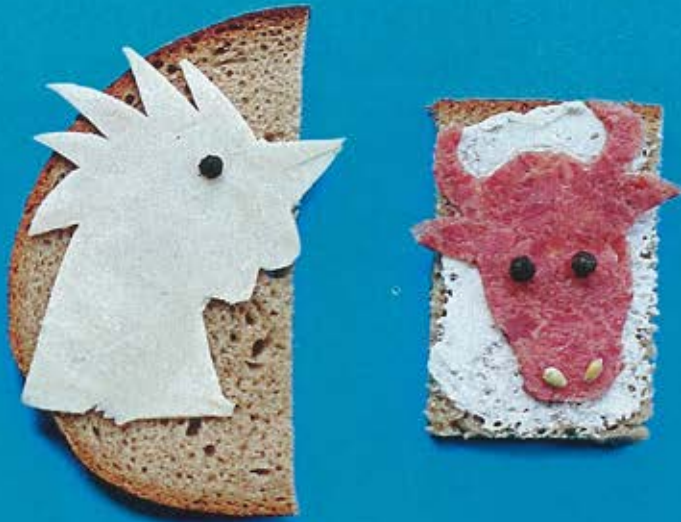
Bei uns in der Familie sind alle Vegetarier – auch mein kleiner Bruder, der ist sechs. **Ich kann mich nicht daran erinnern, je Fleisch probiert zu haben.** Am liebsten esse ich vegetarische Spaghetti Carbonara. Statt Speck gibt es Räuchertofu zu den Nudeln. Wenn meine Mama zum Geburtstag vegetarische Nuggets macht, merken die anderen Kinder gar nicht, dass die mit Tofu gefüllt sind. In der Schule bin ich der Einzige, der kein Fleisch isst. Das ist manchmal doof, nur ich bekomme das vegetarische Mittagessen. Das ist oft einfalllos und schmeckt nicht so toll. Manchmal gibt es nur „Blumenkohltaler“. Langweilig.

Carl, 14 (mit seiner Schwester Catharina, 11), aus Steinfeld:

Gar kein Fleisch? Auf keinen Fall. Burger oder Schnitzel gehören einfach dazu. Zugegeben: Wenn ich so etwas esse, denke ich nicht darüber nach, wie es den Tieren wohl ergangen ist, aus denen das Essen gemacht wurde. Aber wenn ich es tue, erschreckt es mich nicht total. **Wir wohnen auf dem Land. Ich weiß, wie Wurst gemacht wird. Außerdem ist Papa Jäger.** Ich habe ihm auch schon geholfen, einen Hasen auszunehmen. Das klingt vielleicht für manche krass, aber irgendwo muss das Fleisch ja herkommen. Ich finde es gut, Bescheid zu wissen. Kinder, die in der Großstadt aufwachsen, haben diese Möglichkeit nicht. Die kaufen die Salami aus dem Supermarkt, und fertig. Meine Schwester Catharina ist sehr tierlieb. Zu sehen, wie einem Kaninchen das Fell über die Ohren gezogen wird, war schwierig für sie. Sie hat nämlich selbst Kaninchen. Die kommen aber nicht in den Kochtopf.



Fleischsorten am meisten gegessen werden:
fast 38 Kilogramm Schweinefleisch pro Jahr.



11 Kilo Geflügel

8,9 Kilo Rind

Lara, 13, aus Berlin:

Mit sechs habe ich von einem Tag auf den anderen aufgehört, Fleisch zu essen. Mir war vorher nicht klar, dass Fleisch von Tieren stammt. Und dass die dafür gezüchtet und getötet werden. Ich war total geschockt. Seitdem bin ich Vegetarier. Nicht jeder versteht, dass ich kein Fleisch essen will. In der Schule hält mir manchmal jemand ein Wurstbrot unter die Nase und sagt: „Riech mal!“ **Andere versuchen, mich zum Fleischessen zu bringen.**

Das ärgert mich. Mein Großvater ist sogar Fleischermeister. Er glaubt, es sei ungesund, kein Fleisch zu essen. Ich lasse mich aber jedes Jahr untersuchen und habe keine Mangelerscheinungen.



Erik, 13, aus Hamburg:

Vegan zu leben kann ich mir nicht vorstellen. Veganer essen keinen Käse – das wäre nichts für mich. Ich liebe Cheddar, Gorgonzola und andere kräftige Sorten. Nudeln mit Käsesoße finde ich super. Ich mag aber auch Bolognese, die Soße ist mit Hackfleisch. **Bei uns zu Hause gibt's eher wenig Fleisch, ganz drauf verzichten möchte ich nicht.** Ich gehe auch mal zu McDonald's und esse Burger. Aber selten. Ich habe eine Fernsehdoku über Massentierhaltung gesehen, da vergeht einem ja der Appetit.



FOTOS: FRANZISKA EBERT & LOUISE JESSEN (O.I.); MATTHIAS THOLEN (O. R.)

NIE WIEDER LEBERWURSTBROT

Drei leckere Pausensnacks

**TOASTIE MIT
APFEL UND EI**



Ein Ei hart kochen und in Scheiben schneiden. Vollkorn-Toastbrötchen mit zwei Esslöffeln Kräuterquark bestreichen. Darauf das Ei legen, darüber eine dicke Scheibe Apfel. Wer mag, packt Salat darunter.

**SMOOTHIE
TO GO**

$\frac{1}{2}$ Banane und $\frac{1}{2}$ Apfel klein schneiden. Mit etwas Zitronensaft beträufeln. Mit einem Glas frisch gepresstem Orangensaft in einen Mixer geben und pürieren. In eine kleine Flasche füllen und fest verschließen.



**STUDENTENFUTTER
SELBST GEMACHT**



Lieblingsnüsse (etwa Haselnüsse, Pistazien) und Trockenobst (Aprikosen, Cranberries, Bananenchips) mischen. In eine gut schließende Vorratsdose füllen. Täglich eine Handvoll mitnehmen, das hält das Gehirn auf Trab.