

Schluss mit Schnitzel, Fleisch und Wurst?

Ein saftiges Steak, ein goldbraun herausgebackenes Schnitzel, ein Paar Frankfurter oder ein knuspriger Käsekrainer – den meisten Österreichern lacht bei dieser Vorstellung das Herz. Doch so gut das alles schmeckt, so schlecht ist auch ein Zuviel davon für unsere Gesundheit. Aber nicht nur das. Auch unserer Erde tut ein hoher Fleischkonsum alles andere als gut. Inspirationen für ein Umdenken gerade jetzt in der Fastenzeit.

VON ANDREA HARRINGER

Schluss mit Fleisch und Wurstwaren heißt es ab dem kommenden September in allen staatlichen Schulen New Yorks an jedem Montag. Bürgermeister Bill de Blasio verkündete vergangene Woche den sogenannten „Meatless Monday“, also den fleischlosen Montag – ganz ähnlich wohl dem hier zu Lande bekannten fleischlosen Freitag. 2017 war das Projekt des „Meatless Mondays“ bereits gestartet worden – galt da aber „nur“ für 15 Schulen in New Yorks Stadtteil Brooklyn. Jetzt wird der „Meatless Monday“ auf alle öffentlichen Schulen und damit auf 1,1 Millionen Kinder und Jugendliche ausgeweitet. In einer Pressekonzferenz begründete der New Yorker Bürgermeister diesen Schritt damit, dass diese minimale Reduktion des Fleischkonsums „die Gesundheit der New Yorker Schülerinnen und Schüler verbessern und auch einen guten Einfluss auf den Klimawandel“ haben werde. „Wir halten unser Mittagessen und unseren Planeten damit grün – wovon noch hoffentlich viele kommende Generationen profitieren werden“, so de Blasio.

Österreich im Spitzenfeld

Dass wir unseren Fleischkonsum einschränken müssen ist auch hier zu Lande nichts Neues mehr. Viel zu viel Fleisch und Wurst landet jede Woche auf unseren Tellern. Mit dem Fleisch und vor allem den Fleischwaren werden „große Mengen an tierischem Fett aufgenommen, das die Blutfettwerte ansteigen lässt und Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Übergewicht Vorschub leistet“, betont Ernährungsexpertin Ingeborg Hanreich im Gespräch mit dem Sonntag: „Viele Wurstwaren enthalten



30-50% der Energie in Form von tierischem Fett.“

Der WWF hat kürzlich Zahlen veröffentlicht, die belegen, dass Österreich beim Fleischkonsum gar im europäischen und weltweiten Spitzenfeld liegt. Insgesamt 1.240 Gramm Fleisch werden im Durchschnitt pro Woche und pro Kopf gegessen. Das Gesundheitsministerium empfiehlt aber nur 300 bis 450 Gramm pro Woche – also knapp ein Drittel davon.

Wir haben uns daran gewöhnt

Doch das Reduzieren des Fleischkonsums scheint wider besseren Wissens den meisten von uns schwer zu fallen. Aber warum ist das so? Warum fällt uns der Verzicht auf Fleisch gar so schwer? „Historisch gesehen ist Fleisch wahrscheinlich eines der ältesten Nahrungsmittel der Menschheit“, sagt Ingeborg

Hanreich: „In manchen Ernährungsformen spielt es deshalb auch immer noch eine zentrale Rolle – etwa bei der Paleo-Ernährung.“ Außerdem, so Ingeborg Hanreich sei es in unseren Breiten immer noch so, dass Fleisch als „wertgebender, weil teurerer Bestandteil einer Mahlzeit“ gesehen wird und daher gesellschaftlich einen anderen Stellenwert hat als etwa Gemüse oder Obst.

Fleisch schmeckt den meisten von uns also nicht nur. Wir sind es als Teil unseres Ernährungsplans auch noch seit Generationen gewohnt. Und Gewohnheiten lassen sich bekanntlich schwer abschütteln.

Fleisch hat auch sein Gutes

Generell müsse gesagt werden, so Ingeborg Hanreich, dass Fleisch natürlich nicht nur schlecht sei, sondern auch viel



Gutes in ihm stecke. „Fleisch ist eine der wichtigen Eiweißquellen“, so die Ernährungsexpertin: „Für viele Menschen, die Milch und Eier nicht vertragen, ist es neben pflanzlichen Eiweißträgern, etwa Hülsenfrüchten und Fisch, der wichtigste Lieferant für Aminosäuren, also Eiweißbausteinen. Diese dienen nicht nur dem Muskelaufbau, sondern haben viele Schlüsselfunktionen im Körper. Darüber hinaus enthält Fleisch Spurenelemente und Mineralstoffe.“ Neben Zink, das für Gedächtnisleistung und Fortpflanzung wichtig ist, spiele Eisen eine wichtige Rolle. „Eisen aus tierischer Quelle liegt im Fleisch in einer Form vor, die unserem Muskelisen entspricht. Es ist daher nicht nur schnell aufnehmbar, sondern kann auch gleich genutzt werden.“ Gerade bei der Ernährung von Kindern komme außerdem noch dazu, dass Kinder das geballte Eiweiß im Fleisch für das Wachstum brauchen. Auch bei starker körperlicher Betätigung oder wenn jemand viel Sport betreibt, ist Fleisch ein schneller und zuverlässiger Eiweißlieferant.

Zusammenfassend kann man also sagen, dass Fleisch ein wertvoller Bestandteil einer gemischten Ernährung ist, so Ingeborg Hanreich. Studien würden zeigen, dass eine gemischte Ernährung mit eingeschränktem Fleischkonsum von 1 bis 5 Portionen Fleisch pro Woche gesundheitlich von Vorteil sind. *not*

Nicht zur Gänze auf Fleisch verzichten

Soweit also die gute Nachricht: Ein völliger Verzicht auf Fleisch ist weder im Hinblick auf die Gesundheit, noch im Hinblick auf den Umweltschutz



unbedingt notwendig. Vielmehr muss es uns allen um einen bewussten Konsum gehen.

Um diesen anzuregen, hat der WWF in diesem Jahr seine Kampagne „Fleisch ist uns nicht wurscht“ gestartet. Mit dem online abrufbaren „Fleischratgeber“, der Teil der Kampagne ist, wird den Konsumenten eine Orientierungshilfe für nachhaltige Ernährung mit weniger und besserem Fleisch an die Hand gegeben. Ausdrücklich empfohlen wird in diesem Ratgeber – nebenbei bemerkt – nur Bio-Fleisch, am besten aus der Region. Weitere Produkte werden anhand eines Ampelsystems auf Basis ihrer Umweltfolgen gereiht. „Unser Ratgeber unterstützt alle Menschen, die

sich umweltbewusster ernähren möchten, ohne dabei zur Gänze auf Fleisch zu verzichten“, sagt WWF-Expertin Helene Glatter-Götz. Die Kampagne mache dabei auch auf die verpflichtende Herkunftskennzeichnung von Fleisch in Handel, Gastronomie und Gemeinschaftsverpflegung aufmerksam. „Die Konsumentinnen und Konsumenten sollen wissen, was auf ihren Teller kommt. Das würde importiertes Billigfleisch zurückdrängen und zugleich den heimischen Landwirten beim Absatz ihrer Produkte helfen“, betont Helene Glatter-Götz.

Der WWF-Fleischratgeber zeigt auch, dass pflanzliche Alternativen, wie z.B. Seitan, inländische Sojaprodukte und Hülsenfrüchte, fast immer eine weitaus bessere Umwelt- und Klimabilanz als Fleisch haben. „Tatsächlich ist es natürlich so, dass Fleisch absolut kein Muss ist“, betont auch Ingeborg Hanreich: „Denn die guten Bestandteile des Fleisches gibt es auch in anderen Nahrungsmitteln.“

Der WWF-Fleischratgeber ist online unter www.fleisch-ist-uns-nicht-wurscht.at abrufbar.

Viele fleischlose oder fleischarme Rezepte finden Sie auch in den Rezeptbüchern von Ingeborg Hanreich und Britta Macho „Pfliffige Rezepte für kleine und große Leute“ und „Dampfgaren - vom Babybrei zur Familienkost“, beide erschienen im Hanreich Verlag, erhältlich unter www.hanreich-verlag.at bzw. Tel.: 01-5042829 oder im örtlichen Buchhandel.



Programm:

1. Tag: Sonderflug Wien – Paris, Orientierungsfahrt, Einschiffung
2. Tag: Les Andelys
3. Tag: Caudebec/Atlantikküste
4. Tag: Le Havre – Rouen
5. Tag: Rouen – Vernon
6. Tag: Vernon
7. Tag: Paris
8. Tag: Paris – Ausschiffung – Heimflug

PROFISPREIS
€ 1.749,-
ab 1 Person

Flusskreuzfahrt Seine 2019

Reisetermin: 31.07. – 07.08.2019

Inkludierte Leistungen:

- 8 Tage/7 Nächte Kreuzfahrt in der gebuchten Außenkabine
- Charterflug ab/bis Wien
- Flughafentransfer und kurze Orientierungsfahrt durch Paris
- Vollpension an Bord, Cocktail-Empfang, Willkommensdinner und Kapitän-Galadinner
- Tägliche musikalische Unterhaltung durch Bordmusiker
- Quietvox (drahtlose Audiogeräte für geführte Landausflüge)
- Deutschsprachige Bordreiseleitung
- Reisewelt-Reisebegleitung, ausführliche Reiseunterlagen

Nicht inkludiert:

Ausflugspaket zum Vorteilspreis (im Voraus buchbar), Getränke, persönliche Ausgaben, Trinkgelder, Reise- und Stornoversicherung
Zusöblig Einzelkabine: ab € 680,- / Mindestteilnehmerzahl: 120 Personen

NOCH EINIGE RESTPLÄTZE FÜR IHRE
SOMMERREISE

Buchungen und Informationen: REISEWELT GmbH

Frau Birgit Obermayer MBA | Wimmerbergstraße 11/Turm A7, Stock | 1100 Wien
Tel. +43 1 607 10 70-87444 | t.obermayer@reisewelt.at
www.reisewelt.at