

Weniger Fleisch essen - Tipps

- Dt. hat eine der günstigsten Lebensmittel gemessen am Einkommen
- Bioverbände sind drauf angewiesen mit Lebensmitteleinzelhandel Geschäfte zu machen um

Nachteile von zu hohem (verarbeiteten) Fleisch- und Wurstkonsum generell:

Die Weltgesundheitsorganisation WHO (durch IARC) stuft in Studien verarbeitetes Fleisch, etwa Wurst und Schinken, als krebserregend ein. Rotes Fleisch, zum Beispiel von Schwein und Rind, gilt als „wahrscheinlich krebserregend“. V.a. Darmkrebs

Billigfleisch Nachteile:

- Gesundheit (Darmkrebs/-polypen, Diabetes Typ 2, Herz-Kreislauf, Übergewicht, Bluthochdruck, Divertikel, Säureüberschuss = entzündungsfördernde Stoffe, sodass höheres Risiko für bspw. Gicht, Rheuma, Arthrose)
- CO2-Bilanz, Wasserfußabdruck, soziale Ungerechtigkeit durch subventionierte Exporte in Schwellen- und Entwicklungsländer
- Eingeschweißtes Fleisch = Plastik Müll und unter Schutzatmosphäre Verpacktes (s. Gasgemisch)
- Stammt aus Übersee, dafür wurde z. B. in Brasilien Regenwald abgeholzt
Medikamente, Antibiotika und multiresistente Keime, (Wachstums-) Hormone, Hochleistungsfutter, Genmanipuliert, Bakterien u. Viren z. B. Campylobacter

Vorteile Biofleisch:

- Gesundheit, Ethisch, Moral, Tierschutz, ökonomische und Umweltbelastungs- Aspekte
- **EU-Bio-Siegel** ist Minimum (Die EU-Richtlinien: lassen beispielsweise in der Tierhaltung deutlich höhere Besatzdichten zu, erlauben es, bei Bedarf konventionelles Futter und konventionellen Dünger zu verwenden und genehmigen in der Verarbeitung deutlich mehr Zusatzstoffe (EUBio: 47, Bioland: 23, Naturland: 22, Demeter: 13), ohne Gentechnik.
- Tiere haben mehr Platz, werden in einigen Aspekten artgerechter gehalten, Futter muss bestimmten Qualitätskriterien genügen (Mehraufwand wird bezahlt, Landwirt bekommt nicht mehr Geld)
- Besser: Fleisch von gängigen **Dt. Bio-Verbänden** aus Weidehaltung z. B. Bioland, Demeter, Naturland s. Unterschied der Fütterung = mehr Omega-3-Fettsäuren
- Diskrepanz beim Verbraucher zwischen gesagtem und tatsächlich durchgeführtem Konsum



Woran scheitert es meistens bei meinen Kunden in der Umsetzung:

- Fehlende Alternativen – was stattdessen kochen?
- Zubereitung von fleischfreien Gerichten unbekannt
- “Geschmackserlebnis” Fleisch wegen Textur und Geruch
- Angebot v.a. im Außer-Haus-Essen: Situationen in denen aus Mangel an Alternativen doch zu Fleisch gegriffen wird
- Sich nicht rechtfertigen wollen: Situationen vermeiden, in denen anderen erklärt werden muss, warum man auf einmal kein Fleisch mehr essen möchte
- Ohne Vorbereitung und Auseinandersetzen zu schnell in das Thema hinein:
Guter Vorsatz fürs neue Jahr, Vorhaben bis zur nächsten Fastenzeit, Abschreckung durch Lebensmittelkandale etc.

Tipps zur Umsetzung, wie vorgehen?

1. Sich selber klar machen warum man das möchte (Liste mit Punkten erstellen Aspekte z. B. eigene Gesundheit, Tierwohl, Klimaschutz, Umwelt, vielfältigerer Speiseplan, soziale Gerechtigkeit etc.)

2. Wichtigster Punkt:

Kinder mit ins Boot holen und altersgerecht detailliert Zusammenhänge erklären warum (Besuch beim Bauernhof, Erklärfilm: <https://www.youtube.com/watch?v=Zl4lxEftUGM> oder <https://www.youtube.com/watch?v=54aBcQTWPZO> oder <https://www.youtube.com/watch?v=0iQbLzdmRxl> oder <https://www.youtube.com/watch?v=8plhflNCJg>)

3. Kinder in Einkauf und Zubereitung involvieren z. B. Pizza oder Hamburger selber belegen

4. Fleisch-Liebblingsgerichte aufschreiben und gucken, ob man das abwandeln kann

5. Informieren welche Alternativen habe ich? Bücher, Rezepte, Fleischatlas, Beratung holen (Krankenkasse bezuschusst)

6. Konkrete Ziele stecken schafft Verbindlichkeit: Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt für einen gesunden Menschen ohne Erkrankungen max. 300 g (eher bei Frauen) und 600 g Fleisch und Wurst pro Woche (eher bei Männern) -> Momentaner Durchschnitt in Dt. bei ca. 1 kg/pro Person/Woche

7. Es langsam angehen – Schritt für Schritt mehr Tage pro Woche ohne Fleisch – bis auf 2 Tage pro Woche je 150 g/Mahlzeit reduzieren

8. Je nach Typ flexible Vorsätze oder feste Tage aussuchen z. B. montags fleischfrei

9. Typ-Frage klären ob eher immer kleine Fleischmengen im Gericht sein sollen, aber dafür häufiger oder lieber ein- bis zweimal, dafür aber deutlich sichtbar und größere Portion

10. Verstehen, dass Veränderungen Zeit brauchen und sich erstmal komisch anfühlen: Übung mit dem Daumen

11. Sich frei von dem Gedanken machen, dass Fleisch in Gerichten 1 zu 1 ersetzt werden muss z. B. braucht man die Soja-Ersatzprodukte nicht. Sie sind hoch verarbeitet, enthalten also viele Zusatzstoffe, Aromen und Verdickungsmittel etc.

12. Keine falschen Erwartungen wecken und Vergleichbarkeit vermeiden: Bitte nennen Sie Alternativen

nicht mit Begriffen, die beim Fleisch/tierischen Produkten verwendet werden z. B. Schnitzel, Bolognese, x-Wurst, x-Käse, x-Geschnetzeltes

13. Mache dein Vorhaben öffentlich: Allen Bescheid geben schafft Verbindlichkeit

14. Genaues Budget festlegen

15. Such dir Verbündete: Familie und Freunde können unterstützen

16. Mache vegetarische Kochkurse mit und lass dich inspirieren

17. Vorkochen und einfrieren damit's schneller geht

18. Essen vorbereitet mitnehmen in Arbeit, Kindergarten, Schule, unterwegs

19. Wochenspeiseplan erstellen z. B. unter: <http://www.kochplaner.de/> und Häkchen setzen an fleischfreien Tagen = Übersicht und Zufriedenheit durch bewussten Genuss

20. Andere Eiweißquellen kennen, die Zufriedenheit und Sättigung fördern: Fisch, Ei, Milchprodukte wie Käse, Nüsse, Samen und Kerne, Amaranth, Quinoa, Pilze, Hülsenfrüchte z. B. Linsen, Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, Soja, Edamame

21. Geschmacksträger und Zubereitung kennen: z. B. geröstete Nüsse und Zwiebeln, Liebstöckel/ Maggikraut, Lorbeerblatt etc.

Asia: Kokosmilch, Thai-Basilikum, Sojabohnensprossen, frischer Koriander, Chilischoten und Ingwer etc.

22. Mit restl. Fleisch Brühe und Fonds ansetzen

23. Qualität: Steige um auf Bio-Fleisch aus artgerechter, regionaler Produktion (Direktvermarkter), Fleisch sollte mit Fett marmoriert sein und ist somit zarter sowie dient als Geschmacksträger, gutes Rindfleisch ist dunkelrot, Wasserbindevermögen (Tier hatte Stress und wurde schnell gemästet, Drücktest: fest nicht schwammig, Geruch: sollte neutral sein, nicht süßlich oder streng, Vakuum verpackt ist gut

24. Herkunftskennzeichnung: Unverarbeitetes und vorverpacktes Schweine-, Schaf-, Ziegen- und Geflügelfleisch muss mit dem Aufzuchtort und dem Schlachtort des Tieres gekennzeichnet werden.

25. Pflichtangaben bei Rind: Referenznummer/Referenzcode, Geboren/Gemästet/Geschlachtet, Zerlegt, Zulassungsnummer des Schlachtbetriebes und Zerlegebetriebes

26. App „Codecheck Inhaltsstoffe“, „Barcoo“ oder „fTrace“ einscannen des Produktcodes



Interessante Studien

- Entzündungsfördernde Nahrungsmittel wie Fleisch und Zusammenhang Darmkrebs
- Tabung FK, Liu L, Wang W, et al. Association of dietary inflammatory potential with colorectal cancer risk in men and women. JAMA Oncol. Published online January 18, 2018.
- Verarbeitetes Fleisch erhöht das Brustkrebsrisiko
- Anderson JJ, Darwis NDM, Mackay DF, et al. Red and processed meat consumption and breast cancer: UK Biobank cohort study and meta-analysis. Eur J Cancer. 2017;90:73-82.
- Erhöhtes Diabetes-Risiko durch Fleisch
- Talaei M, Wang Y, Yuan J, Pan A, Koh W. Meat, dietary heme Iron, and risk of type 2 diabetes mellitus: the Singapore Chinese Health
- Study. Am J Epid. Published online August 22, 2017. Available at: <https://doi.org/10.1093/aje/kwx156>. Accessed September 14, 2017.