



Fleisch in der Ernährung

... täglich, ab und zu, ... oder nie?



Rund 90% der Mitteleuropäer essen Fleisch und Wurst – täglich oder ab und an. Eine Vielzahl greift jeden Tag zu Würstchen, Kotelett oder Gehacktem. Was einst ein seltenes und teures Lebensmittel für Sonn- und Feiertage war, ist heute alltägliche Speise. „Zuviel“, befinden Ernährungsberater und Ärzte, „diese Mengen stellen ein gesundheitliches Risiko dar“. „Zuviel“, sagen Klimaschützer

und Ökologen. Es entsteht zuviel CO₂, für das Futter werden bis zu Zweidrittel des Weizens verbraucht und dazu noch Futtermilch für die Kälber aus Übersee eingeführt. Dies betrifft die Massentierhaltung mit ihren ohne Zweifel negativen Auswirkungen. Aber es gibt durchaus Alternativen. Es muss ja nicht so viel Fleisch sein, das erzeugt und gegessen wird – dafür aber eine artgerechte Tierhaltung und gute Qualität. Schon früh in der Menschheitsgeschichte gab es beide Ernährungsformen: tierische und pflanzliche Kost. In der Bibel stehen dafür der Hirte Abel und der Ackerbauer Kain. Die Urmenschen erjagten sich tierische Nahrung aus der Natur. Es folgte das Nomadentum, wo es schon Herden gab, die aber mit ihren Hirten dem Futter nachzogen. Erst im dritten Schritt der Entwicklung konnten die Menschen nicht nur genug Lebensmittel für sich erzeugen, sondern auch Futter für ihre Tiere. Damit blieben die Tiere auf Hof und Weideland. Die Anzahl der Tiere entsprach dem vorhandenen Land, den Weiden und Äckern, auf denen das Futter angebaut wurde.

Die so erzeugten Fleischmengen hielten sich in Grenzen, sie bereicherten den Speisezettel, ohne die Gesundheit zu belasten oder das ökologische Gleichgewicht zu gefährden. Mit dem weltweiten Handel von Futtermitteln und immer größeren Viehbeständen, die das eigene Land nicht ernähren kann, begannen die Probleme. Dazu wurde Fleisch billig und billiger, der Verbrauch nahm stark zu. Man konnte es sich leisten, dieses Prestigelebensmittel



häufig zu genießen. Allerdings erkannten auch etliche Verbraucher, dass die Qualität nachließ, wenn z.B. vom großen Schnitzel in der Pfanne nur wenig übrigblieb. Aber zu fern ist inzwischen vielen Menschen in den Städten die Landwirtschaft. Diese Entfremdung führte dazu, dass solche Massentierhaltung entstehen konnte. Spätestens seit dem BSE Skandal sind viele Verbraucher wach geworden. Wie werden die Tiere gehalten? Was für Futter bekommen sie? Das sind heute wichtige Fragen beim Fleischeinkauf.

Ökologische Landwirtschaft

In der ökologischen und insbesondere in der biologisch-dynamischen Landwirtschaft gehört artgerechte Tierhaltung und hofeigenes Futter von Beginn an dazu. Gen-Futter, wie im konventionellen möglich, ist hier verboten. Zudem sind Kühe unerlässlich für die Düngung und nicht nur Fleisch- und Milchlieferant. Im ökologischen Landbau wird



auf mineralischen Stickstoffdünger verzichtet, so dass Mist und daraus bereiteter Kompost wichtige Düngemittel sind, um die Fruchtbarkeit der Böden zu erhalten. So entsteht ein Zusammenwirken des Ackerbaus und der Tierwirtschaft. Der Hof kann als Organismus gesehen werden, dessen Glieder und Organe zum Gesamten zusammenwirken. Dabei sollte nicht vergessen werden, dass Tiere auf einem Hof auch viel zur seelischen Stimmung beitragen. Was wäre ein Hof, auf dem keine Kühe, Schweine, Hühner und Katzen zu sehen sind? Jede Tierart bereichert den „Organismus“ mit ihrer Eigenart und ernährt die Menschen mit ihren Produkten Milch, Eier und Fleisch wie auch Honig von Bienen. Im Übrigen muss eine Kuh, um Milch zu geben, jedes Jahr ein Kalb gebären. Die männlichen Tiere werden zur Fleischmast aufgezogen.



Fleisch als Nahrungsmittel

Fleisch ist ein eiweißreiches Lebensmittel. Ungefähr 20% enthält ein mageres Stück Fleisch davon, fetter Gänsebraten nur 16%. Pflanzliches Eiweiß findet sich nur in Hülsenfrüchten in dieser Menge, sie nehmen als Samen jedoch beim Zubereiten viel Wasser auf, so dass in der verzehrfertigen Speise der Eiweißgehalt nur halb so hoch ist. Getreide enthält im Durchschnitt 12% Eiweiß, es wird beim Zubereiten ebenso mit Wasser verdünnt, so dass z.B. im Brot zwischen 6 und 8% enthalten sind. Eiweiß war lange ein knapper Nährstoff in der menschlichen Ernährung, so dass das eiweißreiche Fleisch hoch angesehen war. Heute essen wir zuviel Eiweiß, denn es stehen verschiedenste eiweißreiche Speisen zur Verfügung. Eiweiß wird für den Körperaufbau, das Wachstum benötigt. Viel beachtet wird der Mineralstoff Eisen,

der besonders gut aus Fleisch vom Körper aufgenommen wird. Allerdings kann auch der Vegetarier seinen Eisenbedarf aus pflanzlicher Ernährung decken. Dass Fleisch nennenswerte Mengen an dem Vitamin B 12 enthält, ist weniger bekannt. Neuere wissenschaftliche Erkenntnisse gibt es zur Fettqualität des Fleisches. Sie ist abhängig von dem Futter des Tieres. Gerade bei Rindern verbessert Grün- oder Weidefutter die Fettqualität. Es werden mehr ungesättigte und „gefaltete“ Fettsäuren (CLA) gebildet, die hochwertiger für die menschliche Ernährung sind. Artgerechte Tierhaltung ist also nicht nur wichtig für die Tiere, sondern wir bekommen als Fleischqualität etwas davon zurück. Dass dies auch für die Eiweißqualität gilt, können die Metzger bei der Wurstverarbeitung bestätigen. Nicht zuletzt kommt es auf den Geschmack und

die Konsistenz an. Hier sind die Verbraucher gefragt. Sie bestimmen durch ihren Kauf, welches Fleisch erzeugt wird und wie die Tiere gehalten werden. In den NATURATA-Filialen wird ausschließlich Fleisch und Wurst aus ökologischer oder sogar biologisch-dynamischer Landwirtschaft angeboten.

Text von Dr. Petra Kühne
Arbeitskreis für Ernährungsforschung e.V.



Rezept

Feierstengszalat Luxemburger Rindfleischsalat

Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g Rindfleisch, gekochtes (z.B. Tafelspitz), vom Fett und Sehnen befreit, geschnitten
- 2 Zwiebeln, gehackt
- 2 Eier, hartgekocht, geschnitten
- 1 kl. Glas Gewürzgurken, in Scheiben geschnitten
- 1 EL Senf, (nach Bedarf mehr)
- 100 ml Rahm
- Salz, Pfeffer, Öl
- Petersilie, frisch, nach Belieben
- Schnittlauch, frisch, nach Belieben

Salz, Pfeffer, Essig, Rahm, Öl, sowie 1 EL Senf zu einem Salatdressing verrühren. Bitte nicht mit dem Würzen und dem Essig sparen! Alles miteinander vermischen und einige Stunden ziehen lassen. Damit ist den Salat angerichtet. Dazu passt Baguette oder Pellkartoffeln.

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.
Ruhezeit: ca. 2 Std.
Schwierigkeitsgrad: einfach

