

Fleischkonsum in der Schweiz heute – einige Überlegungen dazu

Die Schweizer verzehren durchschnittlich knapp 51 kg Fleisch und Wurstwaren pro Kopf und Jahr, das ist fast 1 kg pro Woche. Diese Daten stammen aus der Schweizer menuCH-Studie, die von Januar 2014 bis Februar 2015 durchgeführt wurde. Rund 2000 Erwachsene zwischen 18-75 Jahren aus der Schweizer Wohnbevölkerung wurden zu ihrem Lebensmittelkonsum befragt.

Fleisch ist ein wertvolles Lebensmittel und es gehört in unserer Kultur dazu, Fleisch zu essen. Fleisch ist für die Schweizer Landwirtschaft ein wichtiges Produkt. Eine rein vegetarische Schweiz wird es nicht geben, denn Tiere produzieren z.B. Milch auf Flächen wie den Alpen, die sonst nicht landwirtschaftlich genutzt werden könnten. Der Dung von Tieren ist in der Landwirtschaft wichtig, um die Bodenfruchtbarkeit zu erhalten. Wir essen jedoch zu viel Fleisch und das tut weder unserer Gesundheit noch der Umwelt gut. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, maximal 500 Gramm Fleisch und Fleischprodukte pro Woche zu verzehren. Warum sollten wir weniger Fleisch konsumieren? Das Bundesamt für Umwelt untersuchte 2012 die Umweltbelastung des privaten Konsums der Schweizer Bevölkerung. Dabei wurde deutlich, dass 28% der gesamten Umweltbelastung durch die Ernährung verursacht wird. Hier sind es vor allem die tierischen Produkte, die dazu beitragen. Es braucht sehr viel Wasser und Ressourcen,

um Futtermittel, z.B. Getreide, zu produzieren, Nahrung, die auch Menschen essen könnten. Die WHO hat in vielen Studien aufgezeigt, dass ein hoher Konsum von rotem Fleisch mit einem erhöhten Krebsrisiko einhergeht. Häufig werden mit Fleisch zu viel Fett und Pökelsalze aufgenommen. Langzeitstudien zeigen, dass Personen, die wenig (d.h. max. 500 Gramm pro Woche) oder kein Fleisch essen, ein geringeres Risiko haben, an chronischen ernährungsbedingten Erkrankungen zu leiden. Es bedeutet nun nicht, komplett auf Fleisch zu verzichten, sondern es geht, wie immer im Leben, um das rechte Mass. Es braucht nicht jeden Tag Fleisch, vegetarische Varianten sind abwechslungsreich, einfach zu kochen und sie schmecken.

Wie wäre es mit köstlichem Ofengemüse? Das geht schnell, schmeckt sehr gut und ist einfach zuzubereiten.



Christine Brombach,
Fachstellenleiterin Ernährung
an der ZHAW in Wädenswil

Ofengemüse (4 Personen):



1.2 kg Kartoffeln, schälen
und in Scheiben schneiden
800 g geschälte Rüebli,
in fingerdicke Stifte geschnitten
4 Speisezwiebeln, in Ringe geschnitten
4 Paprika, geviertelt
4 Zucchini, in fingerdicke Stifte geschnitten
100 g Cashewnüsse

Zubereitung:

2 Backbleche mit etwas Öl ausstreichen, Kartoffeln, Gemüse und Nüsse darauf verteilen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Bei Umluft 180 °C ca. 35–40 min im Backofen backen. Garprobe: Kartoffeln müssen beim Einstechen weich sein.
Als Dipp: 1 Becher Naturjoghurt, etwas Salz, 1-2 zerdrückte Knoblauchzehen, zu Kartoffeln, Gemüse und Nüssen servieren. Guten Appetit!