

Fleischeslust oder fleischlos glücklich(er)?

Im Durchschnitt isst jeder Deutsche etwa 60 Kilogramm Fleisch und Wurst pro Jahr, das ist etwas mehr als ein Kilo pro Woche. Aber etwa 8% aller Deutschen ernähren sich vegetarisch, das heißt, sie essen kein Fleisch, keine Wurst und keinen Fisch. Unter Jugendlichen ist vegetarische und fleischarme Ernährung weit verbreitet: Etwa die Hälfte aller Mädchen und ein Drittel der Jungen bevorzugen fleischarme Ernährung.

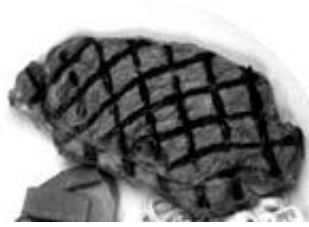


Fleischlos...
© Hermera

Halbvegetarier), essen sehr wenig Fleisch, weil sie der Meinung sind, dass das gesünder ist. Andere essen nur Bio-Fleisch, weil die Tiere auf Bio-Höfen artgerecht gehalten werden.

Es gibt eine Menge von Gründen, kein Fleisch mehr zu essen, häufig stellt sich dann auch die Frage: Ist es überhaupt gesund, ganz auf Fleisch zu verzichten?

Saftiger Burger, würziger Döner, knackige Currywurst - Fleisch und Wurst sind für die meisten ein alltägliches Lebensmittel. Während Fleisch früher teuer und für den Sonntag reserviert war, ist es heute so billig, dass es jeden Tag auf den Tisch kommen kann. Doch viele zeigen, dass es auch anders geht: Vegetarier ernähren sich hauptsächlich von pflanzlichen Produkten sowie Milch, Milchprodukten und Eiern. Vielen Vegetariern tun die Tiere einfach leid und sie wollen nicht, dass Tiere wegen ihrer eigenen Ernährung leiden müssen - oder sie erhoffen sich mehr Fitness und Power. Viele, die sich auch manchmal Vegetarier nennen (so genannte Vegetarier), essen sehr wenig Fleisch, weil sie der Meinung sind, dass das gesünder ist. Andere essen nur Bio-Fleisch, weil die Tiere auf Bio-Höfen artgerecht gehalten werden.



glücklich?
© Hermera



© dm

Fleisch spielt für die Ernährung für wichtige Rolle. Eiweiße, bzw. deren Bestandteile, die Aminosäuren, sind die Baustoffe unseres Körpers - und deswegen ist die Aufnahme von Eiweiß über die Nahrung wichtig. Hierfür ist Fleisch ebenso geeignet wie Milch, Milchprodukte oder Eier. Pflanzliches Eiweiß ist vor allem in Vollkornprodukten und in allen Hülsenfrüchten enthalten, aber auch in Kartoffeln und Gemüse. In Kombination (z. B. Hülsenfrüchte + Getreide + Gemüse = Bohneneintopf mit Vollkornbrötchen

und Salat oder Getreide + Samen + Obst = Müsli) lässt sich die Verwertbarkeit pflanzlicher Aminosäuren sogar noch aufwerten. Am günstigsten für die Gesundheit ist es, wenn tierisches und pflanzliches Eiweiß ergänzt werden. Wenn es Fleisch gibt, sollte es gute Qualität haben. Tiere, die von ökologisch bewirtschafteten Höfen stammen, werden artgerecht gehalten und überwiegend mit Bio-Futter vom eigenen Hof gefüttert. Bei der Bio-Fleischverarbeitung wird auf die Verwendung von Zusatzstoffen weitgehend verzichtet. Ob vegetarisch oder mit Fleisch: Einseitige Ernährungsformen sind immer gefährlich!

Also abwechslungsreich ernähren und darauf achten, dass es von allem genug gibt!



© ds

Infos vom Vegetarierbund
<http://www.vegetarierbund.de>