Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Wie gelingt es, den eigenen Fleischkonsum zu verringern?

Mon, 03/24/2025 - 10:05

Die Fastenzeit kann eine gute Möglichkeit bieten, um den eigenen – hohen – Fleischkonsum zunächst für einen begrenzten Zeitraum und in einem zweiten Schritt dauerhaft zu verringern. Denn Fleisch ist zwar eine gute Quelle für Nährstoffe wie Protein, Eisen und Vitamin B12. Eine fleischlastige Ernährung, insbesondere ein hoher Verzehr von verarbeitetem Fleisch, ist jedoch mit einer höheren Aufnahme von gesättigten Fettsäuren sowie einem höheren Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes und bestimmte Krebserkrankungen verbunden.

Dagegen liefert eine ausgewogene pflanzenbetonte Ernährung eine Reihe von gesundheitsförderlichen Nährstoffen, darunter Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und bioaktive sekundäre Pflanzenstoffe. Diese fördern nicht zuletzt ein gesundes Darmmikrobiom (Darmflora). Das Darmmikrobiom spielt eine entscheidende Rolle für die Verdauung, das Immunsystem und die psychische Gesundheit. Ein Beispiel für eine solche Ernährungsweise ist die mediterrane Ernährung. „Dabei geht es gar nicht um einen vollständigen Verzicht auf Fleisch“, betont Silke Raffeiner, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Entscheidend ist vielmehr, dass Gemüse, Obst, Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen und hochwertige Öle die Hauptrolle und tierische Proteinlieferanten, darunter Fleisch, eine Nebenrolle spielen.“

So kann die Umstellung auf eine Ernährung mit weniger Fleisch gelingen, ohne zugleich auf Genuss zu verzichten:

1. **Den Fleischanteil der Mahlzeiten reduzieren:** das Schnitzel wird kleiner, die Gemüseportion (z.B. Ofengemüse, gedünstetes Gemüse) auf dem Teller wird größer. Dasselbe funktioniert auch in Rezepten: anstelle von Geschnetzeltem mit einigen wenigen Paprikastreifen gibt es Gemüsepfanne mit ein paar Fleischstreifen. In einer Bolognese-Soße lässt sich der Hackfleischanteil verringern und durch fein gehackte Pilze ersetzen.

2. **Fleischfreie Tage einführen:** zusätzlich zum Freitag, an dem in der Fastenzeit traditionell kein Fleisch gegessen wird, ist es empfehlenswert, noch einen weiteren fleischfreien Wochentag einzurichten, beispielsweise den Montag.

3. **Lebensmittel mit einer fleischähnlichen Konsistenz und pflanzliche Proteinquellen zubereiten:** Gemüse wie Auberginen (Melanzane) oder Knollensellerie eignen sich aufgrund ihrer besonderen Konsistenz als Fleischersatz, beispielsweise als gebratene Auberginen oder als paniertes Sellerie“schnitzel“. Tofu, richtig zubereitet, schmeckt alles andere als fad.

4. **Inspiration suchen:** Ein schönes Kochbuch, die Küche anderer Länder oder neue Zubereitungstechniken bieten Anregungen für fleischarme oder fleischlose Küche sowie neue Geschmackserlebnisse. So hält z.B. die indische Küche Rezepte für schmackhafte Gemüsecurrys oder Linseneintöpfe bereit. Orientalische Speisen wie Kichererbsenpüree (Hummus) und gebratene Kichererbsenbällchen (Falafel) sind vielseitig einsetzbar.

5. **Würzen:** Peperoncino, orientalische Gewürze wie Kreuzkümmel, mediterrane Gewürze wie Thymian sowie geröstete Samen (z.B. Sesam) geben Speisen mit Gemüse eine besondere Note.