

Fleischtiger, der

Wortart: Substantiv, maskulin



Fleischtiger oder Pflanzenfresser?

Es war einmal ein Fleischtiger, der behauptete, ohne Fleisch kann man nicht gesund und stark sein. Er begegnete einem eingefleischtem Pflanzenfresser der fand, mit Fleisch sei man dick und ungesund und sei zudem Mitverantwortlich für die Zerstörung der Umwelt. Es entbrannte eine heftige Diskussion und jeder vertrat seine Meinung vehement. Einen „Sieger“ gab es bei diesem Gespräch nicht.

Wer hat nun Recht? Zu was würden Sie sich zählen?

Passend zur Grillsaison möchte ich einige Gedanken dazu beitragen.

Man kann zu diesem Thema ein Politikum machen. Moralisieren und beschuldigen ist immer schlecht und kann zu kompromissloseren Ansichten und Verhalten führen.

Fakt ist, dass wir Schweizer mit durchschnittlich 51 kg Fleisch pro Kopf im letzten Jahr zu viel Fleisch gegessen haben. Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt nicht mehr als 3 mal pro Woche Fleisch zu essen; inklusive Geflügel, Aufschnitt und Wurst. Bei einer Portionsgrösse von 120 g entspricht dies 360 g. Einen interessanten Hinweis habe ich letzthin in einer Ernährungszeitschrift gelesen. Ohne weltweiten Kurswechsel bis 2028 könnte die Fleischproduktion um 40 Millionen Tonnen auf 360 Millionen Tonnen pro Jahr steigen.

Nicht nur unserer Umwelt sollen wir Sorge tragen sondern auch unserem Körper. Mit den genannten 360 g überwiegend unverarbeitetem Fleisch aus guter Produktion sowie einer ausgewogenen, pflanzenbasierten, eher vegetarischen Mischkost sind wir mit allen nötigen Nährstoffen versorgt. Zu einer gesunden Ernährung braucht es nicht täglich Fleisch. Zu viel Fleisch ist sogar tatsächlich eher problematisch und begünstigt je nach genetischer Veranlagung verschiedene Zivilisationskrankheiten. Eine rein pflanzliche Kost (vegane Ernährung) braucht viel Wissen bezüglich der Abdeckung von essentiellen Nährstoffen welche zu kurz kommen könnten. Dies kann zu Mangelerscheinungen führen, was ebenfalls nicht wünschenswert ist.

Sie sehen, so einfach ist die Antwort nicht und weder der Fleischtiger noch der Pflanzenesser ist nach heutigem Wissensstand eindeutig im Recht.

Zur Einleitung zurück: der Fleischtiger grilliert sicherlich gerne Fleisch. Ein gutes Stück Fleisch ist gerne mal 250 g schwer. Möchte man sich an die Empfehlungen für den Fleischkonsum halten, würde dies heissen, den Rest der Woche praktisch kein Fleisch mehr essen. Warum nicht? Mit einer guten Menü Planung, kann die Menge gut im Auge behalten werden. Sind Sie offen für neues auf den Grill? Zaubern Sie einen Regenbogen auf den Rost! Mit grilliertem gelbem Maiskolben, roten Cherrytomaten, marinierten blauen Auberginen, grünen Zucchini und orangenen Peperoni. Warum nicht mal einen Vegi-Hamburger probieren? Die sind schön saftig. Auch Grillkäse sind lecker. Wie wäre es mit Raclette auf dem Feuer im Sommer, ausgarniert mit Essiggemüse? Gschwellti in der Folie erhitzt mit einem Kräuterdipp und einem bunten Blattsalat? Ich hätte noch hundert Ideen mehr. Schon neugierig gemacht und das Wasser läuft im Mund zusammen? Prima!

Ich wünsche Ihnen einen genussvollen, abwechslungsreichen Grillsommer.