

Christoph Drösser
Nora Coenenberg

Empfohlen von
Bas Kast
&
Eckart von
Hirschhausen

Es geht um die **Wurst**

Was du wissen musst, wenn
du gern Fleisch isst

GABRIEL

Inhalt

Lust auf Fleisch 6

Der Mensch, ein Allesfresser	8
„Natürliche“ Ernährung?	10
Ernährungs-Vielfalt	12
Fleisch in aller Welt	14
Erlaubt und verboten	18
Fleisch in Deutschland	20
Wie viele Tiere essen wir im Laufe unseres Lebens?	22
Schnauze bis Schwanz	24
Wo kommen die Würstchen her?	26
Ist Fleisch gesund?	28

Die Tiere, die wir essen 32

Tiere lieben, Tiere essen	34
Tierhaltung heute	36
So leben Nutztiere	38
Kraftfutter fürs Fleisch	44
Medikamente im Stall	46
Sind Bio-Tiere glücklicher?	48
Tiere auf Achse	52
Wie sieht ein Schlachthof aus?	54
Ohne Qual sterben	56
Bedrohte Arten	58
Rettet die Männchen!	60

Fleisch und Umwelt	62
Fleisch braucht Platz	64
Das Wasser im Fleisch	68
Es stinkt zum Himmel	72
Fleisch und Klima	74
Veggie: nicht immer besser	78
Besser essen	80
Siegel-Wirrwarr	82
Fleisch im Müll	86
Fleisch, das keines ist	88
Fleisch aus dem Labor	90
Krabbelfleisch	92
Weniger Fleisch ist gesünder	94
Fleisch für alle?	96
Und jetzt?	99
Die wichtigsten Quellen	102
Register	105



LUST AUF FLEISCH

»»» Sind Menschen von Natur aus Fleischesser? Ist Fleisch essen gesund? Was für Tiere werden auf der Welt gegessen, und wie viele? Und wie werden eigentlich Würstchen gemacht?





Der Mensch, ein Allesfresser

Es gibt unter den Tieren Fleisch-, Pflanzen- und Allesfresser. Das kann man zum Beispiel an den Zähnen erkennen.

»→ Sind wir Menschen zum Fleischessen geboren? Im Tierreich finden wir viele sogenannte Nahrungsketten: Die beginnen immer mit einer Pflanze, etwa Gräser, Beeren oder Blätter. Die Pflanzen werden von Tieren gefressen, diese Tiere wiederum von größeren Tieren. Und so weiter, bis zu Tieren wie dem Löwen, die gar keine Feinde haben und von niemandem gefressen werden. Das ist seit Millionen von Jahren so.

Nur die ersten Tiere in dieser Kette sind Pflanzenfresser, alle anderen Fleischfresser. Man könnte auch denken: Kleine Tiere fressen Pflanzen, große fressen Fleisch. Aber ein Pflanzenfresser kann so groß und stark sein, dass andere ihm nichts tun, der Elefant zum Beispiel. Andererseits können Fleischfresser ziemlich klein sein: Marienkäfer etwa ernähren sich von anderen Insekten, den Blattläusen.

Und dann gibt es eben noch eine dritte Gruppe, die sogenannten Allesfresser. Die verdrücken pflanzliche und tierische Nahrung. Der Braubär gehört dazu, das Schwein, aber auch der Mensch.

Bei Säugetieren kann man ziemlich leicht feststellen, zu welcher Gruppe sie gehören, auch wenn man sie nicht beim Fressen beobachtet: Fleischfresser haben spitze und scharfe Zähne, mit denen sie ihre Opfer zerreißen können, Pflanzenfresser haben große Backenzähne, um die pflanzliche Nahrung zu zerreiben. Sie haben auch einen langen Darmtrakt, weil manche Pflanzen schwer zu verdauen sind. Der Darm von Fleischfressern ist kurz. Das menschliche Gebiss und auch der menschliche Darm liegen irgendwo in der Mitte zwischen den beiden Extremen.

»» Weil wir Allesfresser sind, haben wir viele Möglichkeiten, uns zu ernähren: Wir können ganz auf Fleisch verzichten und als Pflanzenfresser leben (beim Menschen sagt man Vegetarier). Oder aber ganz viel Fleisch essen: Die Inuit in der Nordpolarregion etwa haben früher ausschließlich tierische Nahrung zu sich genommen und dabei auch alle notwendigen Vitamine und Nährstoffe bekommen. X



„Natürliche“ Ernährung?

Wir müssen nicht essen wie die Menschen in der Steinzeit.

»→ Manche Menschen glauben, wir sollten uns möglichst so ernähren wie unsere Vorfahren vor vielen Tausend Jahren – das sei die „natürliche“ Ernährungsweise des Menschen. Alles, was danach kam, sei irgendwie künstlich und nicht gut für unseren Körper.

In der Altsteinzeit, die mit der Erfindung der Landwirtschaft vor etwa 10.000 Jahren endete, lebten die Menschen als Jäger und Sammler. Das heißt, sie bauten kein Obst, Gemüse und Getreide an und hielten keine Tiere, sondern jagten und sammelten das, was sie finden konnten.

»→ Aber je nachdem, wo sie lebten, aßen die Steinzeitmenschen sehr unterschiedlich. In Nord- und Mitteleuropa wurde sehr viel Fleisch gegessen, etwa von Mammuts, den ausgestorbenen Verwandten der Elefanten. Im Nahen Osten dagegen, wo viele leckere Pflanzen wuchsen, aßen die Leute viel weniger Fleisch. Menschen, die am Meer oder an großen Seen lebten, ernährten sich vor allem von Fisch. Aber auch hierzulande stand nicht jeden Tag Fleisch auf dem Speiseplan – wenn ein



großes Tier erlegt wurde, aßen die Menschen ein paar Tage viel davon, dann wieder lange Zeit kein Fleisch.

Als die Landwirtschaft erfunden wurde, waren die Menschen nicht mehr so sehr auf den Zufall angewiesen. Es gab regelmäßig genug zu essen, vor allem Getreide. Und man begann Milchprodukte zu konsumieren. Davor konnten Menschen Milch nur im Babyalter vertragen (in manchen Teilen der Erde ist das noch heute so), Erwachsene bekamen davon schlimme Bauchschmerzen. Aber unsere Körper haben sich an Kuhmilch gewöhnt und können sie nun auch im Erwachsenenalter verdauen.

»» Aus all dem schließen Wissenschaftler: Es gibt nicht die natürliche Ernährung des Menschen. Unser Vorteil besteht darin, dass wir sehr flexibel sind und uns an das anpassen können, was gerade vorhanden ist. *

Ernährungs-Vielfalt

»» Vegetarier essen kein Fleisch. Aber es gibt noch einige Untergruppen, und auch nicht alle Fleischesser sind gleich. Hier erklären wir euch die verschiedenen Begriffe!



Die Vegetarier

Es gibt viele Gründe für eine fleischlose Ernährung: Manchen tun die Tiere leid. Oder sie finden, dass die Herstellung von Fleisch die Umwelt schädigt, ihre Religion verbietet Fleisch – oder sie mögen es einfach nicht. In Deutschland ist das jeder Zehnte, in Indien jeder Dritte.

Frutarier wollen nicht nur Tiere schützen, sondern auch Pflanzen. Sie essen daher keine Produkte, bei deren Herstellung die Pflanze stirbt, sondern nur das, was sie „freiwillig“ hergibt. Auch Getreide akzeptieren sie, weil die Pflanze bei der Ernte schon abgestorben ist.

Veganer lehnen alle tierischen Produkte ab – neben dem Fleisch auch Milch, Eier, Leder und Honig.

Ovo-Lacto-Vegetarier essen Eier und Milchprodukte.

Und dann gibt es noch die sogenannten **Flexitarier**. Die finden eine vegetarische Ernährung sinnvoll und halten sich auch meistens dran, aber ab und zu erlauben sie sich mal ein Würstchen → oder einen Burger.



Die Tieresser

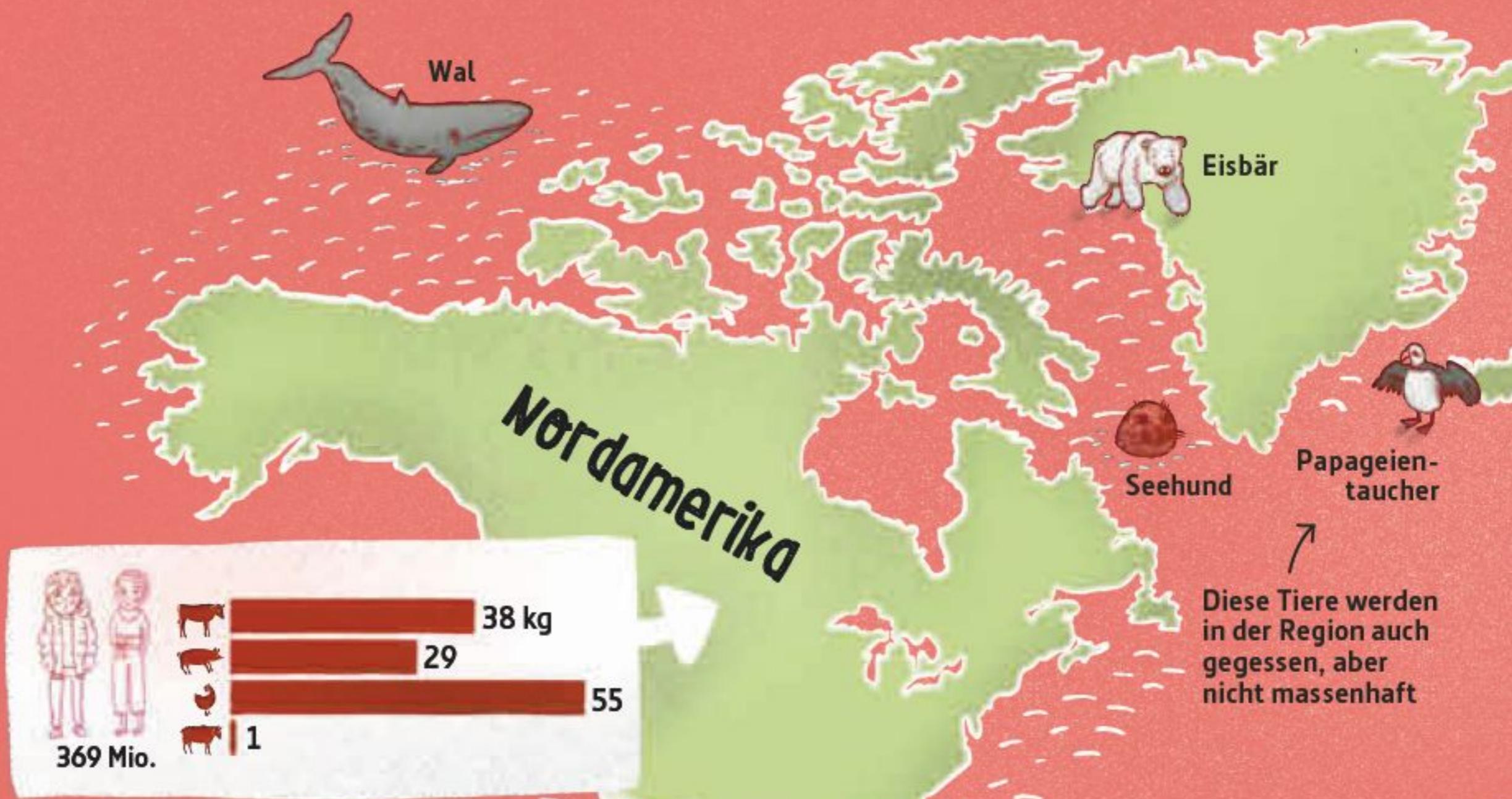
Pescatarier essen kein Fleisch, nur Fisch und Meeresfrüchte.



Pollotarier verzehren kein rotes Fleisch, nur Geflügel – also Huhn, Ente, Gans und so weiter.

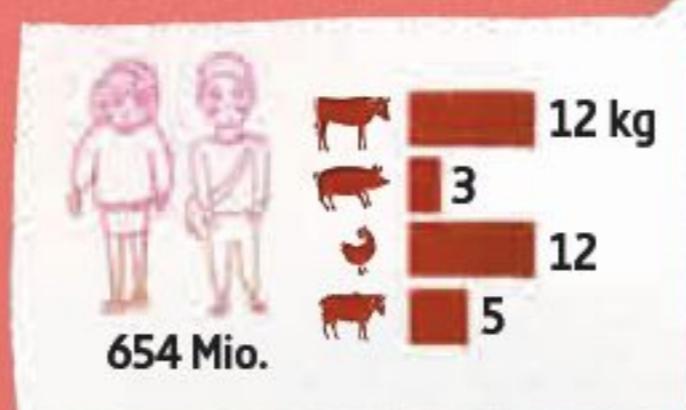


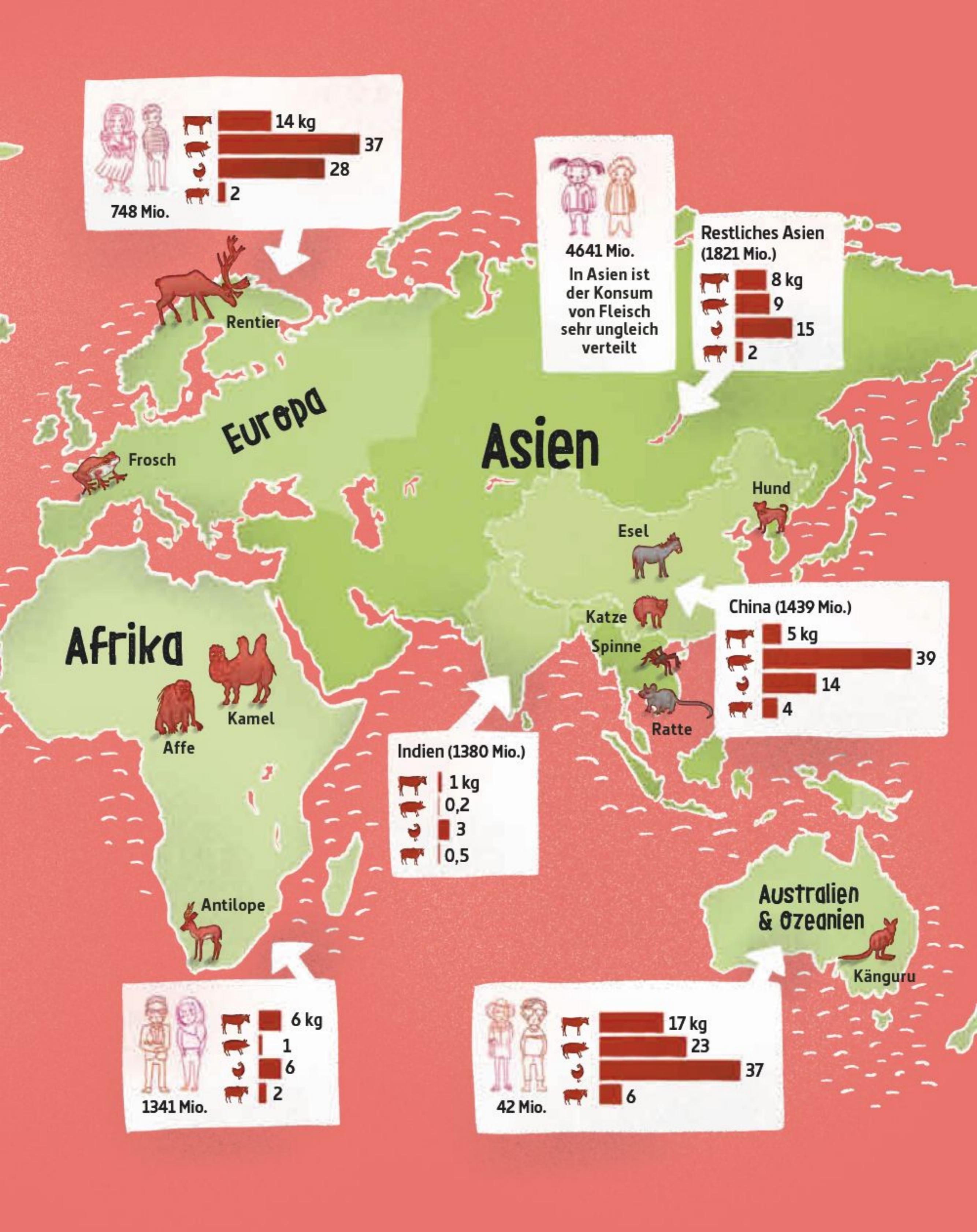
Die meisten Menschen essen mal mehr, mal weniger Fleisch.



→ Die Karte zeigt, wie viel von den wichtigsten Fleischsorten Menschen auf der Welt im Jahr 2020 gegessen haben.

- Rind
- Schwein
- Huhn
- Schaf/Ziege



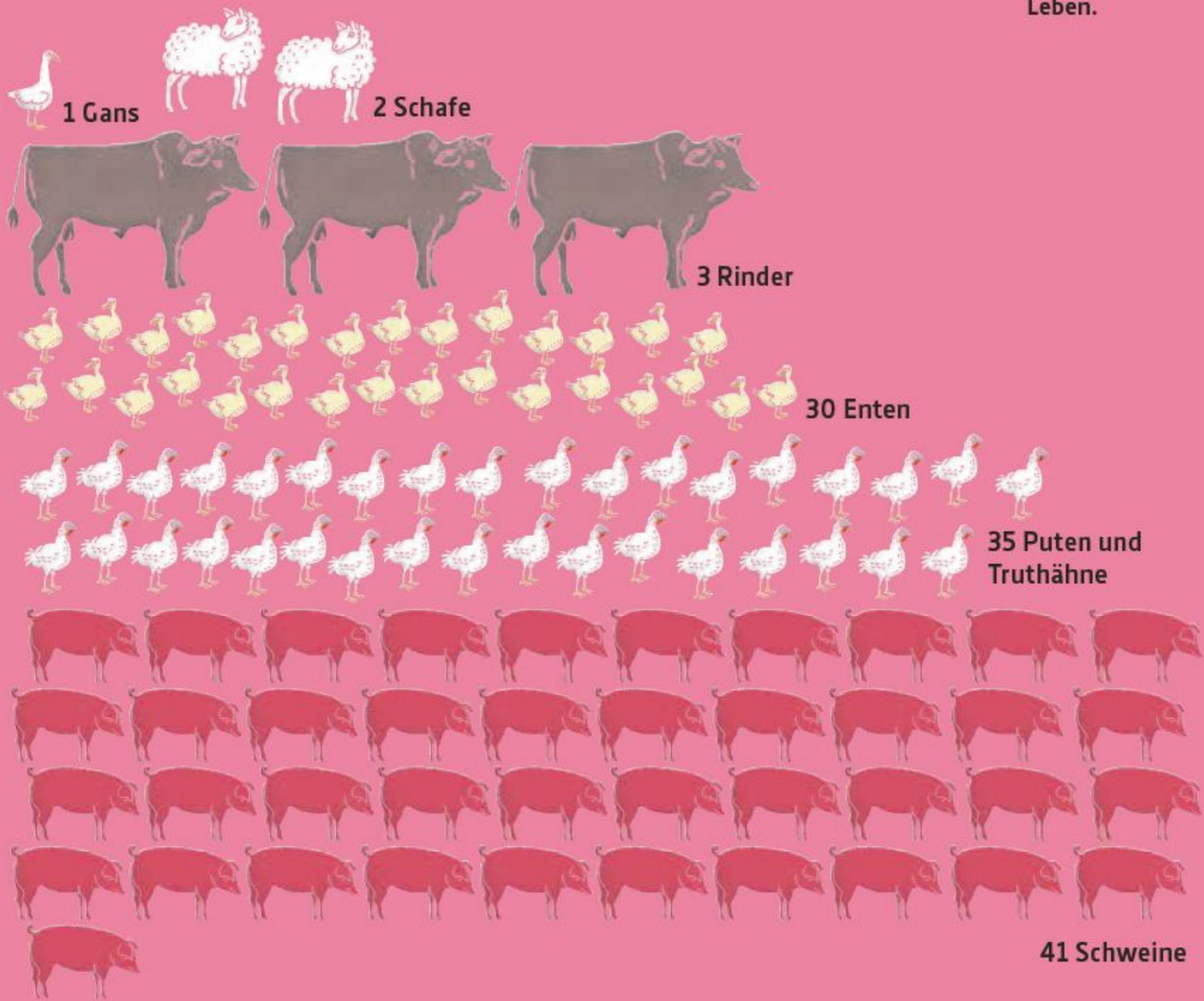


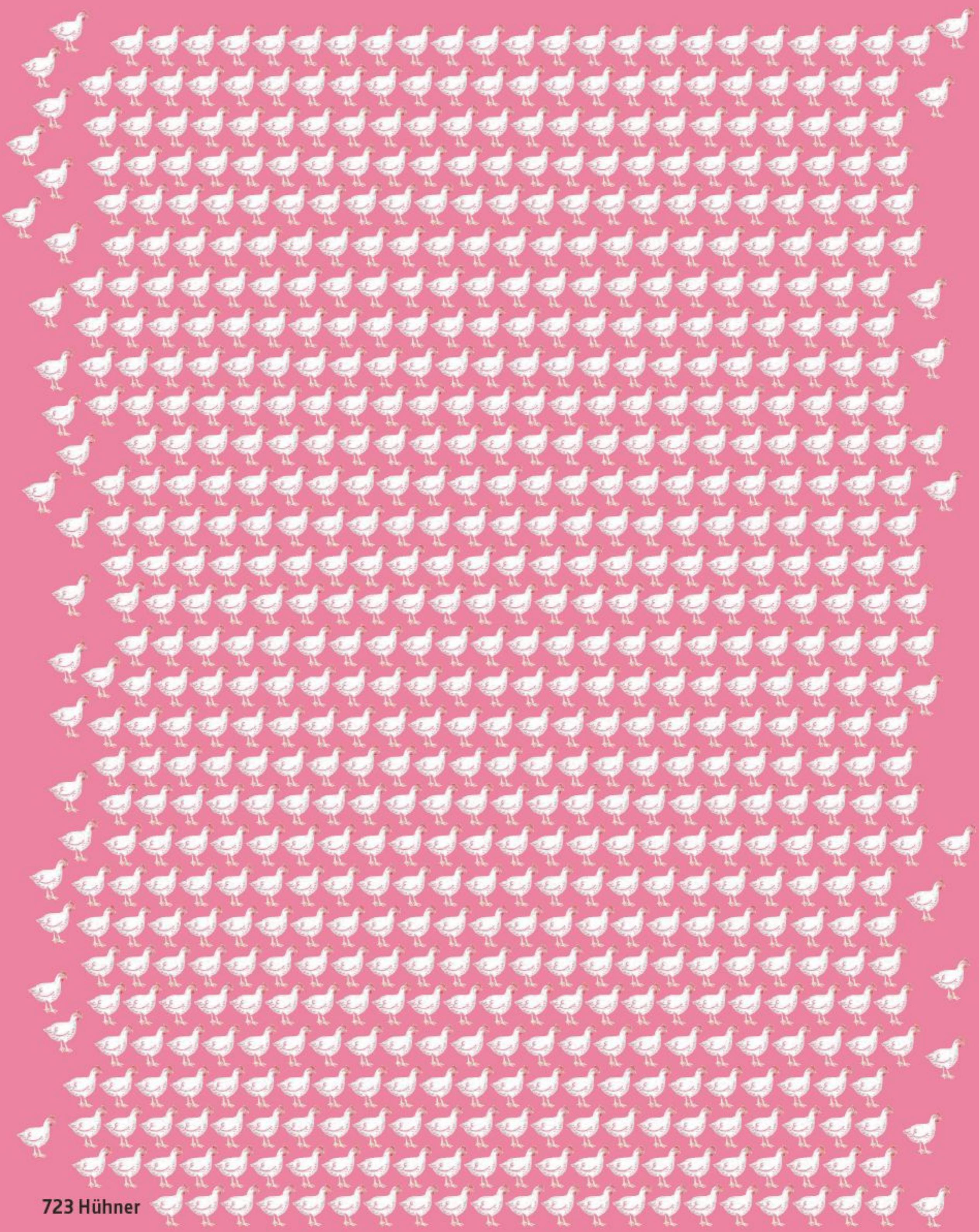
Wie viele Tiere essen wir im Laufe unseres Lebens?

»→ Jeder von uns isst im Durchschnitt so viele Tiere, wie auf einem größeren Bauernhof leben. Das ist eine Schätzung: Wir wissen, wie viele Tiere im Jahr 2019 pro Person in Deutschland gegessen wurden, und haben diese Zahlen mit einer Lebenszeit von 80 Jahren malgenommen.



Von Ziegen und Pferden essen wir weniger als ein halbes Tier in unserem Leben.





723 Hühner