



Auf der Weide Gras mampfen, das ist gut fürs Rind, das Klima, die Weide und auch den Menschen.  
Foto: Stefan Vockrodt

Die Umweltzeitung im Gespräch mit Dr. Britta Schautz, Verbraucherzentrale Hannover

## Wie viel Fleisch verträgt der Mensch?

Für manchen gilt: „Fleisch ist mein Gemüse“, andere sagen nur „viel und billig“. Wieder andere schwören auf fleischlose, also vegetarische oder gar ganz tierfreie (vegane) Ernährungs- und mitunter sogar Lebensweise. Doch wenn man gerne Fleisch isst, worauf sollte man achten? Woran erkennt man, ob es sich um „gutes“ Fleisch handelt oder nicht? Die Umweltzeitung sprach darüber mit Britta Schautz von der Verbraucherzentrale Hannover.

**?** Für manche Leute ist „Fleisch mein Gemüse“, andere essen höchst selten einmal „totes Tier“ – wie viel Fleisch wäre gut für den Menschen? Gibt es Fleischsorten, die besser für uns und unsere Gesundheit sind als andere?

**Britta Schautz (BS):** Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt einen moderaten Fleischkonsum von 300 bis 600 g/Woche. Darunter fallen sowohl unverarbeitetes Fleisch als auch Fleischprodukte und Wurstwaren. Die Empfehlungen in anderen Ländern sind ähnlich hoch. So sollen laut World Cancer Research Fund sowie der australischen Ernährungsrichtlinien nicht mehr als 500 g Fleisch und Fleischprodukte pro Woche verzehrt werden. Diese Empfehlungen gelten für Erwachsene; Kinder sollten entsprechend weniger aufnehmen (also eher etwa 300 g/Woche).

Der durchschnittliche Konsum von Fleisch und Fleischprodukten in Deutschland liegt bei 1,16 kg/Woche pro Kopf

(Deutscher Fleischhandelsverband 2013). Da die Umsatzzahlen dieses Sektors auf die Gesamtbevölkerung in Deutschland umgerechnet wurden (unabhängig von der Zahl der Vegetarier und Veganer), liegt der eigentliche Konsum der Fleischesser also im Durchschnitt noch höher.

Der Verzehr besonders von rotem Fleisch (Rind und Schwein) wurde in Studien mit dem häufigeren Auftreten von Darmkrebs (Dickdarm und Mastdarm) in Verbindung gebracht, der Verzehr von weißem Fleisch (Geflügel) nicht. Gleichzeitig enthält Schweinefleisch mehr Fett als beispielsweise Geflügel. Gesättigte Fettsäuren sollten insgesamt in geringem Maß aufgenommen werden, da sie das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Fettstoffwechselstörungen fördern können.

Aus ernährungsphysiologischer Sicht ist deshalb Geflügelfleisch dem Schweine- oder Rindfleisch vorzuziehen. Wer nur selten Fleisch isst, kann nach dem eigenen Geschmack entscheiden. Gerade Rind-

fleisch enthält zum Beispiel viel Eisen und fördert die Blutbildung und das Wachstum. Eine steigende Nachfrage nach (konventionellem) Geflügelfleisch würde jedoch eine verstärkte Intensivtierhaltung nach sich ziehen, was man ebenfalls mit bewerten sollte. Gerade die konventionelle Haltung von Geflügel wird von vielen Menschen kritisch betrachtet.

Generell sind unverarbeitete oder wenig verarbeitete Fleischprodukte (wie rohes Schnitzel ohne Panade, Hähnchenbrust) den verarbeiteten (also Wurst und Würstchen, panierte Chicken Nuggets) vorzuziehen, da sie weniger Salz, keine fettreiche Panade, keine Zusatzstoffe oder Ähnliches enthalten.

Fazit: Am besten selten Fleisch essen (circa 2x/Woche) und dafür qualitativ hochwertiges (unverarbeitet); am besten aus ökologischer Haltung.

**?** Frankreichs König Heinrich IV. versprach den Franzosen „ein Huhn für jeden Sonntag“. Wäre es sinnvoll, unseren Fleischkon-

sum auch wieder auf diese Werte zu beschränken?

**BS:** Auch in Deutschland kam Fleisch früher nur am Sonntag auf den Tisch. Dies erscheint aus ernährungsphysiologischer Sicht sinnvoll, zugleich entspräche es auch einem nachhaltigeren Lebensstil. Neben den gesundheitlichen Vorteilen, die eine fleischarme oder fleischlose Ernährung für den Einzelnen bietet, würde so eine nachhaltigere Fleischwirtschaft gefördert, die weg von der Intensivtierhaltung hin zu kleineren Betrieben führt und das Tierwohl stärker berücksichtigt.

**? Pferdefleisch in der Lasagne, Gammelfleisch im Döner oder im gut gewürzten Billig-Nackensteak für Deutschlands Grillfreunde – muss man da nicht Vegetarier werden? Oder dürfen wir noch Fleisch essen?**

**BS:** Das muss jeder für sich selbst beantworten. Wollen wir generell Tiere essen oder ist uns dieser Gedanke fremd oder sogar zuwider? Wollen wir die Bedingungen der heutigen Tiererzeugung unterstützen? Bin ich mit der Qualität des Fleisches zufrieden?

Die heutige Tierhaltung hat nur noch wenig mit der idealisierten Vorstellung eines kleinen Bauernhofes zu tun. Vielen ist das nicht bewusst, wenn sie beim Einkauf hauptsächlich auf den Preis schauen.

**? Große Fleischkonzerne fahren ihre Produkte manchmal einmal quer durch die EU – das Schwein für den Parmaschinken wird in Dänemark gemästet, in Deutschland geschlachtet und in Polen verpackt – wie kann ein Verbraucher sicher sein, das Produkt zu bekommen, das er kaufen und verzehren will?**

**BS:** Wer sicher gehen möchte, Produkte mit nur kurzen Transportwegen zu kaufen, soll-

te sein Fleisch von einem nahe gelegenen Hof beziehen. Dort kann man nach der Aufzucht und der Schlachtung/Verarbeitung fragen und vielleicht sogar mal einen Blick in den Stall oder auf die Weide werfen.

Legt man Wert auf Fleisch aus der Region, gibt das Regionalfenster, ein freiwilliges Siegel, Sicherheit. Für dieses Siegel müssen bei Produkten alle Zutaten aus einer definierten Region stammen. Die Region ist unterschiedlich groß; sie kann einen Landkreis, ein Bundesland oder ein größeres Gebiet umfassen, muss aber immer kleiner als Deutschland sein. Bei frischem, unverarbeitetem Rindfleisch müssen Ort der Geburt, Aufzucht und Schlachtung auf dem Etikett angegeben sein. Für alle anderen Fleischarten wie Schwein, Geflügel, Schaf und Ziege müssen seit 1. April 2015 nur Ort der Aufzucht und Schlachtung angegeben werden.

Bei verarbeitetem Fleisch wie Wurst sieht das anders aus: Hier ist keine Herkunftsangabe nötig. Ein vor Kurzem veröffentlichter Marktcheck der Verbraucherzentrale Niedersachsen zeigte, dass Wurstprodukte Fleisch aus bis zu fünf verschiedenen Ländern enthielten. Hier ist eine Herkunftsangabe bis jetzt freiwillig, aus unserer Sicht aber dringend notwendig.

**? Neben den Gesundheitsaspekten, die sich auch in der immensen Verwendung von Antibiotika und anderen Pharmazeutika in der Fleischmast verdeutlichen, sollten auch ökologische Aspekte beim Fleischkonsum eine Rolle spielen. Was ist eigentlich günstiger (ökologisch): ein Steak von einem Rind, das sein Leben lang grasmampfend durch die Pampa Argentiniens streifte oder ein Mastrind aus europäischen Hochleistungsställen?**

**BS:** Das kann von Produkt zu Produkt unterschiedlich sein; je nachdem, welche Gesichtspunkte berücksichtigt werden (wie



*Ziegen liefern lecker Käse, aber fressen auch das, was sie nicht fressen sollen.  
Foto: Stefan Vockrodt*

CO<sub>2</sub>-Emissionen, Wasserverbrauch, CO<sub>2</sub>-Aufnahmepotenzial) und wie der einzelne Betrieb aufgestellt ist. Generell muss man bedenken, dass der Verzehr von pflanzlicher Nahrung deutlich weniger Energie benötigt und damit ökologisch gesehen günstiger ist. Der Blick auf die CO<sub>2</sub>-Bilanz beim Rindfleischkonsum zeigt: Eingesetzt wird Kraftfutter aus Soja, das vorrangig in der industriellen Tierhaltung in Europa zum Einsatz kommt und meist aus Südamerika importiert wird. Dieser weite Transport verursacht CO<sub>2</sub>-Emissionen. Auch fallen Energiekosten an für die Ställe, in denen die Rinder in der konventionellen Landwirtschaft vorrangig gehalten werden. Beim argentinischen Weiderind wahrscheinlich fast nicht. Fazit: Fallen Energie für den Futtertransport und Haltung für das argentinische Weiderind weg und wird gleichzeitig das Fleisch nur gekühlt und nicht tiefgefroren per Schiff (und das ist meistens der Fall) nach Europa transportiert, ist die Öko-Bilanz des argentinischen Weiderindes besser als die des europäischen Intensivhaltungsrindes. Aber leider steht in der Regel nicht auf der Fleisch-Verpackung wie der Betrieb genau arbeitet.

Wer lieber Fleisch aus Europa kaufen möchte: Ökologische Erzeugung von Fleisch nach den europäischen Richtlinien beinhaltet immer auch einen Anteil hofeigenen Futters oder wenigstens aus der Region. Deshalb wäre heimisches Rindfleisch (auch wegen des geringeren oder nicht vorhandenen Einsatzes von Pestiziden) ökologisch gesehen höchstwahrscheinlich besser als solches aus Massentierhaltung.

**? Wir haben eine Fülle von Labels und Zertifizierungen für Lebensmittel. Gibt es solche auch für Fleisch und wenn ja, welche wären dem ökologisch bewussten und auf artgerechte Tierhaltung Wert legenden Konsumenten zu empfehlen?**

**BS:** Generell leben Tiere in der ökologischen Landwirtschaft auf mehr Platz und in klei-

neren Gruppen, haben zusätzlich Auslauf, teilweise vorgeschriebene Weidezeiten sowie höhere Tierschutzstandards (wie zum Beispiel ein Verbot des Kupierens der Schwänze in der Schweinemast). Das Fleisch aus diesen Haltungsformen lässt sich am Aufdruck des EU- und deutschen Biosiegels erkennen. Bio-Anbauverbände wie Demeter, Bioland, Biopark oder andere haben über die EU-Ökoverordnung hinausgehende Standards wie zum Beispiel eine Einhaltung von kurzen Transportwegen (maximal vier Stunden zum nächsten Schlachthof), die das Tierwohl begünstigen.

Zusätzlich existieren noch Label vom deutschen Tierschutzbund (Tierschutzlabel) oder das Label der Initiative 4 Pfo-

ten. Für den Erwerb dieser Label müssen Betriebe bestimmte Mindeststandards bezüglich der Haltungsbedingungen (Platzangebot, Beschäftigungsmöglichkeiten) erfüllen, die über den Mindeststandards der konventionellen Tierhaltung liegen. Auch diese Label sind auf der Verpackung ersichtlich.

Die in diesem Jahr gestartete Initiative Tierwohl hat auch die Verbesserung der Haltungsbedingungen von Masttieren zum Ziel. Hierfür haben sich Unternehmen aus der Landwirtschaft, Fleischwirtschaft und dem Lebensmitteleinzelhandel zusammengeschlossen. Betriebe können sich um eine Teilnahme und damit um Gelder bewerben. Hierfür müssen sie bestimmte Kriterien wie

Platzangebot und Beschäftigungsmöglichkeiten für die Tiere erfüllen. Geldgeber der Initiative sind Unternehmen des Lebensmitteleinzelhandels. Leider ist noch nicht klar, ob und wie eine Kennzeichnung der Produkte erfolgen wird.

Es gibt auch noch weitere Unternehmenssiegel, die beispielsweise mehr Tierschutz ausloben. Für den Verbraucher sind die Anforderungen oft jedoch nicht völlig transparent oder sie liegen nur wenig über den herkömmlichen Anforderungen zur Tierhaltung. Hier sollte der Gesetzgeber für eine einheitliche Regelung sorgen und eine mögliche Verbrauchertäuschung vermeiden.

**?** Frau Schautz, wir danken für das Gespräch.

Die Fragen stellte Stefan Vockrodt.

## Trend geht zu weniger Fleischkonsum

Die heutige Tierhaltung hat nur noch wenig mit der idealisierten Vorstellung eines kleinen Bauernhofes zu tun. Vielen ist das nicht bewusst, wenn sie beim Einkauf hauptsächlich auf den Preis schauen. Der Preisdruck kann bei einzelnen Unternehmen dazu führen, dass minderwertige oder günstigere Zutaten verwendet werden. Zwar hat die deutsche Lebensmittelüberwachung hohe Standards, doch „schwarze Schafe“ gibt es leider auch in diesen Bereichen. Deshalb ist es besonders wichtig, Mängel zu melden, gegen Täuschungen vorzugehen und Straftaten zu verfolgen.

In einer Umfrage der Verbraucherzentrale Niedersachsen im Jahr 2014 zum Fleischkonsum erklärten über 90 Prozent der Befragten, angesichts von Fleischskandalen ihren Fleischkonsum zu überdenken beziehungsweise hatten ihn bereits reduziert. Gleichzeitig wurde angegeben, häufiger hochwertigeres Fleisch, zum Beispiel aus ökologischer Haltung zu kaufen. Der Trend geht also zu weniger und bewussterem Fleischkonsum, was zu begrüßen ist. Es bleibt weiterhin wichtig, Verbraucher über die Herkunft und die Bedingungen der Fleischerzeugung aufzuklären, um eine bewusste Kaufentscheidung zu ermöglichen.

Britta Schautz

## Webtipps



Weitere Infos finden sich auf den Seiten der Verbraucherzentrale Niedersachsen:

[www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de/link9A.html](http://www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de/link9A.html)

Dort ist auch die Umfrage zu finden unter:

[www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de/umfrage-fleischkonsum](http://www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de/umfrage-fleischkonsum) und unter:

[www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de/marktcheck-wurst](http://www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de/marktcheck-wurst) findet sich der Marktcheck zu Wurstprodukten.

Mit dem Fleischverbrauch beschäftigt sich auch der folgende Hintergrundartikel des WWF: [www.fleischfrage.wwf.de/fileadmin/user\\_upload/Fleischfrage/pdf\\_fleischfrage/Hintergrund\\_Fleisch\\_Konsum\\_WWF.pdf](http://www.fleischfrage.wwf.de/fileadmin/user_upload/Fleischfrage/pdf_fleischfrage/Hintergrund_Fleisch_Konsum_WWF.pdf)