

## THEMA

# BEWUSST ESSEN, BEWUSST GENIESSEN

*Rind oder Geflügel? Gurken aus Italien oder aus dem Treibhaus? Sich richtig zu ernähren, ohne die Umwelt zu belasten, ist eine tägliche Herausforderung. Fleischfreie Tage einlegen, ist eines der Rezepte unseres Autors.*

— Text Michael Lütscher

**E**sSEN kommt aus der Natur, schont oder malträtiert Tiere, verschafft Menschen Arbeit oder beutet sie aus. Essen bereitet Freude oder macht krank. In der Schweiz haben wir so viele Esswaren, dass wir einen Dritteln davon wegwerfen und trotzdem gut 40 Prozent der erwachsenen Bevölkerung übergewichtig sind. Essen ist hierzulande günstig und doch wertvoll, denn ohne Essen gehen wir ein.

Essen ist mit Moral, mit Religion, mit Politik und mit der Umwelt verbunden. Rund ein Achtel der Gase, die den Klimawandel befeuern, stammen weltweit aus der Nahrungsmittelproduktion. Richtig einzukaufen und zu essen, ist eine tägliche Herausforderung.

«Ein Tagesmenü, das die Menschen und den Globus rettet», hieß es vor ein paar Wochen im «Tages-Anzeiger». Diese Überschrift bezog sich auf eine internationale Studie ([www.eatstudy.co.uk](http://www.eatstudy.co.uk)), deren Ziel es war, nicht weniger als das ideale Menü zu finden. Eine Ernährung, die möglichst viele Menschen auf gesunde Weise sättigt und zugleich Klima wie Umwelt schont.

Das Fazit der Untersuchung war eine Tabelle mit Lebensmittelarten und ihren empfohlenen Tagesrationen, aufs Gramm genau aufgelistet.

Deutlich herauszulesen war: In der Schweiz sollte viel weniger Fleisch gegessen werden. Aber vier Mal mehr Geflügel als Rindfleisch. Außerdem deutlich mehr Fisch.

Eine irritierende Empfehlung.

Denn: Viele Meere sind heute schon leer gefischt. Und kein Nutztier wird so sehr in Massen gehalten wie das Federvieh.

Die Hühnerhaltung beansprucht weit weniger Platz als etwa das Rindvieh, heißt es im Bericht. Und Fische können man züchten.

Die massenhafte Haltung von Tieren aber erleichtert die Ausbreitung von Krankheiten. Dagegen füttert man Antibiotika. Das bekommen die Menschen zu spüren, die das Fleisch dieser Kreaturen essen – in Form einer zuneh-



**MICHAEL LÜTSCHER, 56**  
beschäftigt sich als Redaktor für Essen bei der «Schweizer Familie» beruflich mit Nahrung und ihrer Produktion.

menden Antibiotikaresistenz. Eine alles andere als gesunde Kettenreaktion.

Im Übrigen müssen sich auch Zuchttiere ernähren. Die meisten Fische fressen in erster Linie andere Fische, also Proteine. Die Hühner picken Körner, um Proteine und Kohlehydrate aufzunehmen. Es ist Futter, das die Menschen zu einem grossen Teil selbst zu sich nehmen könnten.

### Wertvolle Wiederkäuer

Aus diesem Grund empfiehlt eine Ende 2018 veröffentlichte Studie, die die Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) in Wädenswil im Auftrag von Greenpeace Schweiz machte ([www.greenpeace.ch](http://www.greenpeace.ch)), weitgehend auf Hühner und auch Schweine zu verzichten.

Milch und Fleisch des Rindviehs kommen in dieser Untersuchung besser weg. Dies, obwohl Rinder beim Verdauen viel klimaschädliches Methan an die Umwelt abgeben und schlechte Nahrungsverwerter sind. Doch: Das Vieh muss weder Mais noch Soja kauen, um satt zu werden. Gras genügt. Was für die Menschen ungenießbar ist, reicht den Wiederkäuern, also auch Schafen und Ziegen, zum Leben. Zwei Drittel der Landwirtschaftsflächen weltweit und in der Schweiz sind Grasland – zu steil, zu feucht, zu schattig, zu trocken, zu heiß oder zu kalt, um Getreide, Gemüse oder Obst anzubauen.

Die riesigen Grasflächen, die nur mit Wiederkäuern zu bewirtschaften sind, bedeuten auch: Der Verzicht auf Fleisch kann die Welt nicht retten. Es wäre eine immense Verschleuderung von Ressourcen, abgesehen davon, dass ein fleischlose Ernährung unzählige Bauern ihrer Existenz berauben würde.

Heute wird für die intensive Kindermast Getreide angebaut, werden in Südamerika Urwälder abgeholzt und Pampaflächen massiv gedüngt, um Ackerland dafür zu schaffen. Das ist natürlich ein ökologischer Unsinn. Es ist so

### WAS MEINEN SIE?

Was heißt für Sie bewusst essen? Legen Sie fleischfreie Tage ein, oder wie schonen Sie beim Essen die Umwelt?

Schreiben Sie uns:  
Redaktion «Schweizer Familie», «Denkpause», Postfach, 8021 Zürich oder per Mail an: [redaktion@schweizerfamilie.ch](mailto:redaktion@schweizerfamilie.ch)



blödsinnig, wie Gemüse und Früchte um die Welt zu fliegen. Kein anderes Verkehrsmittel stösst pro transportierte Menge so viel klimaschädliches CO<sub>2</sub> aus wie das Flugzeug.

Aus diesem Grunde regten sich kürzlich zwei «Schweizer Familie»-Leserinnen auf, nachdem wir auf vier Seiten Ananas-Rezepte veröffentlicht hatten. Auf den ersten Blick hatten sie Recht. Allerdings werden die meisten exotischen Früchte, welche die Grossverteiler Coop und Migros verkaufen, per Schiff und Lastwagen in die Schweiz gebracht. Damit ist die Klimabilanz dieser Früchte gar nicht so schlecht. Sie ist besser als die jene von Gurken, Tomaten und Zucchetti, die in beheizten Treibhäusern in der Schweiz gedeihen, wie Berechnungen des Beratungsbüros ESU-Services ([www.esu-services.ch](http://www.esu-services.ch)) zeigen.

Nach regionalen Gesichtspunkten einkaufen reicht also nicht, um umweltfreundlich zu handeln. Die Ware muss auch saisonal sein.

### **Ein Aufwand, der belohnt wird**

Fleisch von Tieren aus Zucht aber hat immer Saison. Etiketten wie «Schweizer Fleisch» oder «vom Bauern» helfen umweltbewussten Köchen und Esserinnen leider auch nicht weiter. Jahr für Jahr importieren die Schweizer Bauern mehr Getreide, um ihr Vieh in den Ställen zu mästen. Wer umweltbewusst essen will, schaut sich daher nach Weidefleisch um. Ein Aufwand, der belohnt wird: Fleisch von Vieh, das graste, hat viel mehr Geschmack.

*Nach regionalen Gesichtspunkten einkaufen reicht nicht, um umweltfreundlich zu handeln. Die Ware muss auch saisonal sein.*

Der Methan-Ausstoss, den die weidenden Rindviecher produzieren, ist angesichts ihrer Verdienste um Landbewirtschaftung und Genussstiftung in Kauf zu nehmen. Ihre Zahl müsste sinnvollerweise auf die Herde begrenzt werden, die das weltweit wachsende Gras fressen vermag.

Um die Umwelt zu schonen, das Tierleid zu mindern und alle Menschen zu ernähren, gehört der Fleisch- und Fischkonsum allerdings reduziert. Da sind sich alle Studien einig.

Was ist zu tun? Sich im Sinne des grossen Philosophen und Aufklärers Immanuel Kant seines Verstandes zu bedienen und moralisch zu verhalten. Nämlich so, dass das eigene Verhalten als allgemeines Gesetz durchgehen würde. Da es ums Essen geht, sollte man auch aufs Bauchgefühl vertrauen.

Zum Beispiel: Zwei, drei fleischfreie Tage pro Woche einzulegen. Auf die Kraft der natürlichen Produkte zu vertrauen und die jahrhundertelange Erfahrung beim Genuss dessen, was Äcker, Gärten und Weiden hergeben. ■