



Slow Food®



SLOW MEAT

FLEISCH: GANZ ODER GAR NICHT

Weniger, dafür jedoch
gut, sauber und fair

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	1
Prozentuale Verteilung des globalen Fleischkonsums	3
Umwelt	4
Gesundheit	6
Tiere	8
Landwirte	9
Recht auf Nahrung	10
Industrielle Tierhaltung	12
Was ist das?	12
Was industrielle Haltung für die Tiere bedeutet	12
Was industrielle Tierhaltung für die Umwelt bedeutet	14
Wissen Sie, was Sie essen?	16
Jährlicher Verbrauch von Fleisch pro Kopf nach Tierart	18
Vom Erzeuger zum Verbraucher	20
Kennen Sie ihr Fleisch...	21
...und seine Vorteile	23
Bereit zum Einkaufen	25
Wie gut ist das Fleisch, das Sie essen?	25
Was uns das Etikett verrät	26
Was uns das Etikett nicht sagen kann	26
Slow Foods Sprechende Etiketten	27
Gute Praktiken	28
Slow Food Presidi	30
Einheimische Nutztierassen	31
Was Sie nicht tun sollten	32
Ein paar Gedanken zum richtigen Umgang mit Fleisch zuhause	32
Weniger Fleisch auf dem Teller für ein besseres Klima!	34
Quellen	35

Einleitung



Dieses Heft, gemeinsam verfasst von Slow Food und ActionAid, nimmt eines unserer beliebtesten Nahrungsmittel unter die Lupe: das Fleisch.

Die Zahlen diesbezüglich sind eindeutig: Jeder US-Bürger verzehrt durchschnittlich 120 Kilogramm Fleisch im Jahr, der Europäer durchschnittlich 80 Kilogramm; Einwohner aus afrikanischen Ländern südlich der Sahara weniger als 20 Kilogramm. Die Länder des reichen Nordens können sich diese Menge von Fleisch leisten, weil zwei Drittel der restlichen Erdbevölkerung momentan sehr wenig davon essen. Wenn nun jedoch sowohl die chinesische als auch die indische Bevölkerung pro Kopf die gleiche Menge Fleisch wie wir verzehrt, wird die Erdoberfläche nicht ausreichen, um das dafür erforderliche Vieh zu ernähren. Fleisch weiterhin auf dem derzeitigen westlichen Konsumniveau zu verzehren, einem Niveau, auf das sich auch einige Schwellenländer zubewegen, ist nicht zukunftsfähig.

Der Trend des globalen Fleischverzehrs ist alarmierend. In der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts stieg er um das Fünffache an und er wird sich laut Schätzungen der FAO bis 2050 verdoppelt haben. Dieser Anstieg hat den Tierbestands- und Fleischsektor verändert und eine Reihe negativer Folgen auf Umwelt, menschliche Gesundheit, das Wohlbefinden der Tiere sowie die soziale Gerechtigkeit ausgelöst.

Der vorliegende kleine Ratgeber soll Ihnen dabei helfen, bei jedem Einkauf daran zu denken, dass Ihre individuellen Entscheidungen zu einem positiven Wandel im globalen Lebensmittelsystem beitragen können. Auf dem Markt, zu Hause, im Restaurant oder in der Kantine ... durch das tägliche Befolgen einiger guter Praktiken können Sie in der Tat etwas bewirken. Essen Sie weniger Fleisch, aber dafür Fleisch

von guter Qualität und bezahlen Sie einen fairen Preis dafür. Das ist das Motto der Slow-Meat-Kampagne von Slow Food für einen reduzierten Fleischverzehr.

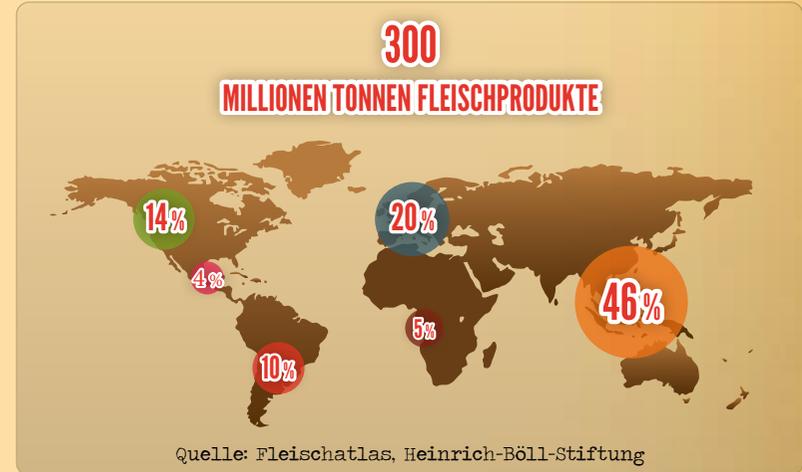
Wenn wir im Überfluss günstiges Fleisch essen, zwingt das die Erzeuger, große Mengen an Fleisch von schlechter Qualität zu produzieren. Der Lebenszyklus der Tiere wird deutlich beschleunigt. Sie wachsen oder legen Eier mit einer Geschwindigkeit, für die ihre Körper nicht geschaffen sind. Damit verkürzt sich die Lebensdauer dramatisch. Günstiges Fleisch kommt auf den Markt und der Teufelskreis geht weiter, da Niedrigpreise uns dazu ermutigen, unsere Einkaufskörbe zu füllen und immer mehr zu konsumieren.

Die meisten unserer täglichen Lebensmitteleinkäufe finden in Supermärkten statt, wo der Kilopreis für Fleisch oft niedriger ist als der von Paprika. Aber ein Tier hat während seines Lebens ebenfalls gegessen. Wie kann also ein Tier, das von Geburt bis zur Schlachtung gefüttert wird, so wenig kosten?

Zwei Prinzipien bestimmen den Produktionszyklus für Fleisch: Geschwindigkeit und Masse. Je mehr billiges Fleisch im System einer industrialisierten Landwirtschaft erzeugt wird, desto höher die Kosten für Umwelt, öffentliche Gesundheit, Tiere und Landwirte. Die Intensivmast verbraucht mehr Lebensmittel, als sie produziert: Die Nahrungsressourcen, die an die Tiere verfüttert werden, sind bei Weitem höher als das, was sie in Form von Fleisch, Milch und Eiern liefern.



Prozentuale Verteilung des globalen Fleischkonsums



- Asien
- Europa
- Nordamerika
- Lateinamerika
- Afrika
- Zentralafrika

In der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts hat sich der weltweite Fleischkonsum verfünffacht. Nach Schätzungen der FAO wird er sich bis zum Jahr 2050 verdoppeln.

Umwelt

Kleine, traditionelle Landwirtschaftsbetriebe erzeugen fast die gesamten Futtermittel für ihren Tierbestand selbst, auf eigenen Böden. Dies bedeutet, dass die Bestandszahlen der Tiere niedriger sind und Mist bzw. Gülle als wertvoller Dünger wiederverwendet wird.

In der industriellen Landwirtschaft ist die Situation umgekehrt: Die von den Tieren produzierten Fäkalien nehmen derartige Ausmaße an, dass aufgrund der hohen Mengen Entsorgungsprobleme entstehen und weitere lebenswichtige Grundlagen wie Böden und Gewässer bis hin zum Trinkwasser verunreinigt werden. Die Futtermittel stammen zudem meistens aus Monokulturen, die zumeist in Lateinamerika liegen; dieses Mastfutter wird von Kontinent zu Kontinent transportiert und auf den Anbauflächen werden in großen Mengen umweltschädigende Pestizide und Düngemittel eingesetzt.



In intensiven
Haltungsformen
benötigt man, um eine
Kalorie tierischen
Ursprungs zu
produzieren, acht
Mal soviel Wasser
wie für eine Kalorie
pflanzlichen
Ursprungs (Quelle:
UNESCO - IWE
(Institute for Water
Education), The Green,
Blue and Grey Water
Foot Print of Farm
Animals and Animals
Products, 2010).

Die industrielle Tierhaltung verschmutzt Wasser, Böden und Luft mit überschüssigen Nährstoffen und Pestizidrückständen und trägt so im großen Stil zu den globalen Treibhausgasemissionen und somit zum Klimawandel bei. Zudem ist die Fleischproduktion neben der Holzwirtschaft die Hauptursache für die Abholzung im Amazonasgebiet.

80 % der Agrarflächen weltweit sind für die Tierproduktion bestimmt, und 30 % der angebauten Getreide sind Futtermittel.

Mais wird zu Futtermitteln für Rinder verarbeitet, d.h. für unsere Steaks und Hamburger, oder an Hühner, Schweine, Puten, Lämmer und sogar an Lachse verfüttert. Früher einmal wurden Nutztiere, insbesondere Wiederkäuer, auf Weideland gehalten und ihr Futter bestand im Wesentlichen aus Gras. Doch heute stammt das meiste Fleisch von Tieren aus großen Stallanlagen, in denen sie mit einem Gemisch aus Mais, Soja und oft auch Industrieabfällen gefüttert werden.



Gesundheit

Der Verzehr von tierischen Eiweißen und Fetten in den entwickelten Ländern ist so hoch, dass er als eine der Ursachen für klassische Zivilisationskrankheiten gilt. Der übermäßige Konsum von Fleisch - in Kombination mit anderen Faktoren - wird mit einem Anstieg von Gelenkerkrankungen, Fettleibigkeit und dem Auftreten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Verbindung gebracht.

Auch wird seit einigen Jahren ein Zusammenhang zwischen bestimmten onkologischen Erkrankungen und einem hohen Fleischkonsum hergestellt. Auf der Grundlage von Forschungsergebnissen empfehlen die jüngsten Richtlinien (vom World Cancer Research Fund und der Harvard University School of Public Health) einen moderaten Konsum von Fleisch und nur einen gelegentlichen Verzehr von Wurstwaren (Salami, Schinken und anderen Wurstwaren). Zu beachten ist auch, dass selbst die Zubereitungsweisen Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben können: Gegrilltes Fleisch sei am besten zu vermeiden, da sich bei dieser Garmethode wie auch beim starken Braten gesundheitsgefährdende Schadstoffe entwickeln können.

Tiere, die aus der Intensivmast stammen, werden häufig prophylaktisch mit Antibiotika versorgt, um Krankheiten zu verhindern, die häufig bei zu hohen Bestandsdichten in den Ställen auftreten. Das führt zu Antibiotikaresistenzen, d.h. dazu, dass Antibiotika unwirksam werden. Zudem gelangen Antibiotika mit der Gülle in den Boden und verunreinigen so Flüsse und Seen.

Antibiotikarückstände können sich auch im Fleisch befinden, das wir essen. Durch den leichtfertigen Antibiotikaeinsatz in der Tiermast werden Antibiotikaresistenzen gefördert. So wird es immer schwieriger, Krankheiten zu bekämpfen, selbst einfache bakterielle Infektionen. Solche drastischen Vorbeugungsmaßnahmen der industriellen Fleischproduktion sind in kleinen, traditionellen Landwirtschaftsbetrieben, die auf das Wohl ihrer Tiere achten, selten erforderlich, da die Tiere aufgrund besserer Haltungsbedingungen in der Regel weniger anfällig sind.



Wenn Tiere mit frischem Gras oder hoch qualitativem Heu gefüttert werden und sich viel bewegen können, ist ihr Fleisch gesünder und schmackhafter und zeigt ein besseres Nährwertprofil als das ihrer Artgenossen aus der Intensivhaltung.

Besseres Fleisch und weniger davon macht Bienen glücklich!

Was haben Bienen mit meinem Steak zu tun? Weitere negative Folgen der intensiven Fleischproduktion sind der Verlust der biologischen Vielfalt und der natürlichen Lebensräume.

Die riesigen Monokultur-Anpflanzungen, auf denen das Futter für die Nutztiere wächst, die ihr Leben lang im Stall gehalten werden, machen neben hohem Düngemittelsatz auch einen hohen Einsatz von Pflanzenschutzmitteln erforderlich. Diese Pflanzenschutzmittel spielen eine große Rolle für den dramatischen Rückgang von Bienenbevölkerungen weltweit. In ökologischen, eher kleineren, gemischten Betrieben arbeiten die Landwirte mit Fruchtfolgen und nutzen so die natürliche Schädlingsbekämpfung der Natur.

Durch den Verzehr von qualitativ besserem Fleisch in reduzierten Mengen unterstützen Sie außerdem die Zukunft der Bienen.

Um mehr herauszufinden:
https://www.slowfood.de/slow_themen/bienen



Tiere

Standardisierte industrielle Mastanlagen, Fabriken für Fleisch und Milch haben das alleinige Ziel der Produktionsmaximierung und nehmen daher wenig Rücksicht auf das Wohlergehen der Tiere. Diese werden in solchen Systemen als Produktionsfaktor betrachtet und unter intensiven, ausschließlich auf Profit bedachten Bedingungen gehalten. Ein Rind wiegt ungefähr 700 Kilo und erreicht den Schlachthof, wenn es zwischen zehn- und zwölfmal sein eigenes Gewicht in Futtermitteln verbraucht hat. Um schnelle Gewichtszunahmen beim Fleisch oder eine Steigerung der Milchproduktion zu erhöhen, wird den Tieren Eiweiß zugeführt: von 10 Kilo Futter bestehen 7 Kilo aus eiweißhaltigem Mais und Soja.

Traditionelle Rinderrassen können mehr als 15 Jahre alt werden und während ihres Lebens zehn und mehr Kälber gebären. Sie geben natürlich weniger Milch als moderne Hochleistungsrassen, welche statistisch nach 2 bis 3 Geburten geschlachtet werden, wobei mehr als ein Drittel der Tiere diese Lebensphase aufgrund von Krankheit nicht erreicht und vorher verendet. Die intensive Landwirtschaft ersetzt sie einfach, unter Missachtung des Tierschutzes und mit Inkaufnahme von Abfall, Verschmutzung und Verlust der biologischen Vielfalt der Tierrassen. Die moderne Milchkuh ist eines der am meisten ausgebeuteten Nutztiere.

Die durchschnittliche Lebensdauer eines Mastkalbs beträgt nur neun Monate. Zuchtsauen im industriellen System erreichen ein Alter von drei Jahren, während sie unter natürlichen Bedingungen bis zu 18 Jahre leben könnten. Mastschweine für die Fleischproduktion werden nach nur fünf bis sechs Monaten geschlachtet. Die Hühner aus dem Supermarkt sind zuchtbedingt schnell wachsende Tiere - die Folge von allein an der Ökonomie ausgerichteten Zuchtzielen. Sie werden nach schon 35 Lebenstagen geschlachtet, während traditionelle Hühnerrassen mehrere Monate bis zur Schlachtreife benötigen.

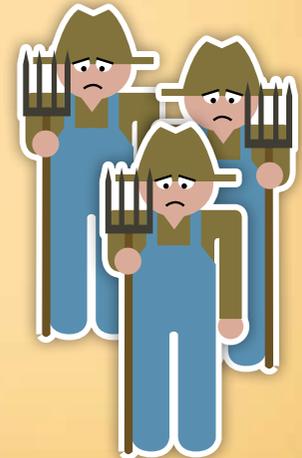


Um mit unserem übermäßigen Konsum mithalten zu können, braucht es Fleischfabriken.

Landwirte

Das aktuelle Modell der Fleischproduktion basiert auf immer niedrigeren Einkommen für die Landwirte. Aus dem Verkaufspreis, den wir zahlen, geht der geringste Anteil an die Erzeuger, während der Rest an Zwischenhändler, verarbeitende Industrien und Verteiler fließt. Das System beruht im Wesentlichen auf arbeitsteiliger Spezialisierung, Produktionssteigerung und Kostenreduzierung. Um zu funktionieren, ist dieser Mechanismus stark von Subventionen durch den Steuerzahler abhängig.

Viele Landwirte in den Industrieländern sehen sich in diesem System genötigt, ihre Betriebe aufzugeben. Gleichzeitig werden die Viehhaltungsbetriebe immer größer und die Konzentration auf dem Fleisch- und Milchmarkt nimmt zu. Mit der Industrialisierung der Landwirtschaft geht auch eine Verringerung der Anzahl der Beschäftigten einher. Diese Abwärtsspirale muss gestoppt werden; dies geht nur, wenn Landwirte es sich leisten können, sich die Zeit zu nehmen, die zur Erzeugung von Qualitätslebensmitteln erforderlich ist und sie damit auch ihren Lebensunterhalt verdienen. Dazu gehört, dass Verbraucher weniger Fleisch essen, alles vom Tier verwenden und dafür einen fairen Preis zahlen.



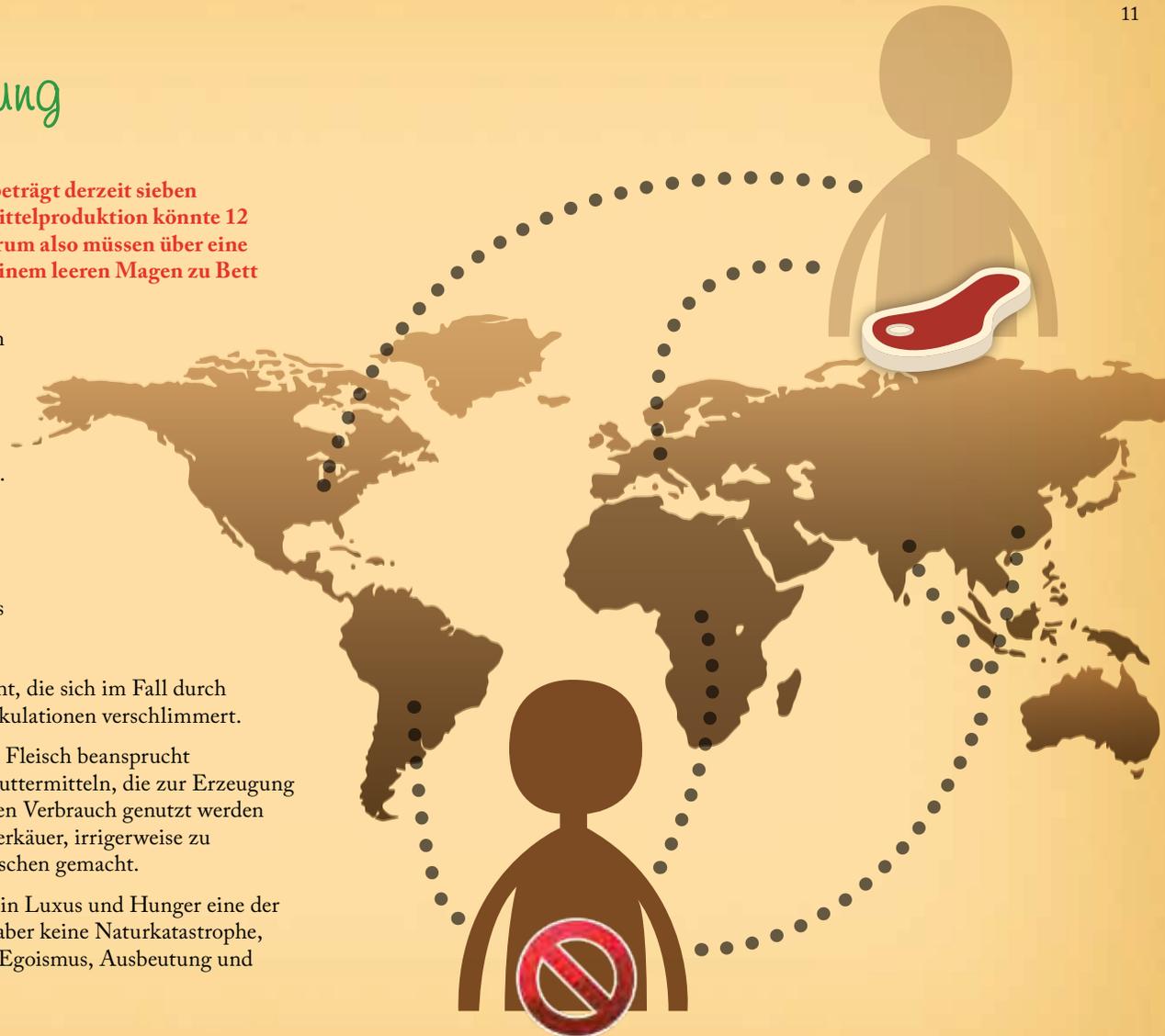
Recht auf Nahrung

Das Problem: Die Weltbevölkerung beträgt derzeit sieben Milliarden und die aktuelle Lebensmittelproduktion könnte 12 Milliarden Menschen versorgen. Warum also müssen über eine Milliarde Menschen jede Nacht mit einem leeren Magen zu Bett gehen?

Die Nahrungsmittelpreise haben in den letzten Jahren ein sehr hohes Niveau erreicht und deshalb in vielen Ländern folgenreiche Nahrungsmittelkrisen ausgelöst. Eine der Ursachen dieser Krisen ist der steigende Fleischkonsum. Die steigende Nachfrage nach landwirtschaftlichen Rohstoffen ist einerseits auf den demografischen Wandel, andererseits auf die Verwendung von Agrarerzeugnissen als Nicht-Nahrungsmittel (für Tiermast und Biokraftstoffe) zurückzuführen. Das ist eine besorgniserregende Aussicht, die sich im Fall durch steigende Energiepreise und Finanzspekulationen verschlimmert.

Die weltweit steigende Nachfrage nach Fleisch beansprucht Agrarflächen für die Produktion von Futtermitteln, die zur Erzeugung von Lebensmitteln für den menschlichen Verbrauch genutzt werden könnten. So werden Tiere, meist Wiederkäuer, irrigerweise zu Nahrungsmittelkonkurrenten des Menschen gemacht.

Im globalen Süden ist Fleischkonsum ein Luxus und Hunger eine der häufigsten Todesursachen. Hunger ist aber keine Naturkatastrophe, sondern das Ergebnis unlauter Politik, Egoismus, Ausbeutung und Gleichgültigkeit.



Industrielle Tierhaltung

Was ist das?

Die Fleischwirtschaft folgt einer unverantwortlichen Logik: Sie versucht, immer noch "ertragreichere" Rassen zu züchten, die immer noch eiweißreichere Fütterung brauchen, um eine immer höhere Ausbeute an Fleisch und Milch zu erzielen.

Zur Deckung des Bedarfs an billigem, schnell produziertem Fleisch, wurden die Tiere von den Weiden in große Mastanlagen gebracht und die Fütterung mit Gras und Heu durch hochkalorisches und hoch eiweißhaltiges Kraftfutter ersetzt. Wenig Bewegung, fehlender Freiraum und eine hohe Besatzdichte, verkürzte Lebenszyklen und präventive antibiotische Behandlungen und die Fruchtbarkeit steuernder Hormoneinsatz sind Charakteristika dieser Logik.

Die Verbindung zwischen Tierhaltung und Nutzfläche, zwischen Tieren und Land ist aufgelöst, bodengebundene Tierhaltung ist Ausnahme und nicht mehr die Regel.

Was industrielle Haltung für die Tiere bedeutet

Tierzucht ist weltweit intensiver geworden. Dies ist einerseits der Nachfrage der Verbraucher nach billigerem Fleisch, Milch und Eiern geschuldet, und andererseits dem Druck der Supermärkte auf die Landwirte, billigere Produkte zu erzeugen. Tiere sind dabei zu Produktionseinheiten geworden.

Intensive Landwirtschaft bedeutet weltweit:

- Haltung einer großen Anzahl von Tieren auf engem Raum oder in Käfigen (Ställe können bis zu 1000 Rinder fassen – und in Einzelfällen auch weit darüber hinaus!)
- Aufzucht von Tieren in großen Gruppen, die oftmals nie das Tageslicht



zu sehen bekommen

- Verstümmelungen, wie das routinemäßige Kupieren der Schwänze, Kürzen der Zähne, Enthornen der Rinder oder das Kupieren von Schnäbeln und Flügeln
- Einsatz von Antibiotika, nicht nur um Krankheiten zu verhindern, sondern auch um das Wachstum zu beschleunigen
- Zuchtziele, die ausschließlich an schnellerem Wachstum oder erhöhter Produktion von Fleisch, Milch oder Eiern interessiert sind und die Fitness und das Immunsystem vernachlässigen
- Langstrecken-Transporte zu Schlachtbetrieben unter qualvollen Bedingungen



Rund 60 Milliarden Tiere, ohne Berücksichtigung von Fischen und anderen Meerestieren, werden jedes Jahr aufgezogen und geschlachtet, um unsere Nachfrage nach Lebensmitteln zu befriedigen. Eine Zahl, die sich laut Prognosen noch im Laufe dieses Jahrhunderts verdoppeln soll. Es ist wichtig, eine Tierhaltung unter Bedingungen sicherzustellen, die den Tieren ein möglichst artgerechtes Leben erlauben, die unnötigen Stress und Leiden vermeiden und es den Tieren ermöglichen, ihr natürliches Verhalten zum Ausdruck zu bringen. Ein System, in dem Tiere unter grausamen Bedingungen gehalten werden, ist nicht akzeptabel.

Tiere sind fühlende Wesen: Sie können leiden, gestresst oder glücklich sein und ihr Leben sozusagen genießen. Das hat auch Auswirkungen für uns: Fleisch von Tieren, die ein gutes Leben und einen guten Tod hatten, ist besser im Bezug auf Geschmack und Gesundheit.

Artgerechte Tierhaltung wird für immer mehr Verbraucher wichtig. Sie sind bereit, ihre Essgewohnheiten umzustellen und Lebensmittel zu wählen, bei deren Erzeugung Tiere würdevoll behandelt wurden.

Was industrielle Tierhaltung für die Umwelt bedeutet

Es ist die industrielle Mast, die vielfach negative Auswirkungen auf die Umwelt hat – die Tiere sind nicht die Ursache. Ein Kilo Rindfleisch in Intensivmast zu erzeugen, bedeutet Treibhausgase (verantwortlich für die Erderwärmung) von umgerechnet 36,4 Kilogramm CO₂ zu produzieren: Das entspricht dem durchschnittlichen Emissionsäquivalent eines Autos auf einer Strecke von 250 Kilometern. Wenn sich die Tiere hingegen in nachhaltiger Weidehaltung mit dem für Menschen unverdaulichen Gras ernähren dürfen, dann sieht die Rechnung anders aus. Grasland bietet mit der Wurzelmasse seiner mehrjährigen Gräser die größte CO₂-Speicherkapazität auf dem Festland und damit auch das Potenzial zur Erhöhung des Humusgehaltes und der Bodenfruchtbarkeit.

Nach Angaben der FAO ist die Intensivmast von Rindern für 14,5 % der Treibhausgase in der Atmosphäre verantwortlich. Diese speichern die Wärme in der Atmosphäre, erhöhen weltweit die Temperatur und tragen somit bei zu:

- dem Schmelzen der Polarkappen und dem Anstieg des Meeresspiegels
- Naturkatastrophen wie Überschwemmungen und Stürme
- der Verdünnung der Ozonschicht
- der Versauerung der Meere
- vermehrter Wüstenbildung

Aber Treibhausgasemissionen sind nicht die einzige Umweltfolge:

- Boden und Luft werden durch landwirtschaftliche Abfälle und Chemikalien auf den Feldern belastet
- Wasserressourcen werden durch die Produktion von Futterpflanzen zur Mast von Tieren stark dezimiert
- Natürliche Lebensräume werden häufig durch den Bedarf nach Land für das unsachgemäße Bewirtschaften, Beweiden oder Bepflanzen zerstört



Nachhaltigkeit kann gemessen werden!



Ganz anders ist die Lage bei Tieren aus extensiven landwirtschaftlichen Betrieben. Vor allem Wiederkäuer können bei guter extensiver Weidehaltung, d.h. nachhaltigem Weidemanagement, ganz wesentlich zur Entlastung des Klimas beitragen. Durch nachhaltige Weidehaltung wird Kohlenstoff als Humus im Boden gespeichert; dadurch wird die Bodenfruchtbarkeit gefördert. Jede zusätzliche Tonne Humus im Boden entlastet die Atmosphäre um etwa 1,8 Tonnen CO₂. Weidewirtschaft mit Wiederkäuern kann die symbiotischen Potentiale des Boden- Pflanzen- Tier-Komplexes wiederbeleben (vgl. Idel, 2010).

INDACO2, ein Ableger der Universität Siena, hat die ökologische Nachhaltigkeit der landwirtschaftlichen Praktiken in verschiedenen Slow Food Presidi untersucht und dabei den gesamten Lebenszyklus der Tiere und ihrer Produktion analysiert. Durch die Berechnung einer Reihe von Umweltindikatoren (CO₂-Fußabdruck), war es möglich, die Auswirkungen der verschiedenen Landwirtschaftsformen auf Boden, Wasser und Atmosphäre zu vergleichen. Die Ergebnisse haben gezeigt, dass Emissionen von Presidio-Betrieben (siehe Seite 30) in der Regel niedriger sind als die von konventionellen, intensiven Großbetrieben.

Insbesondere die Auswirkungen der Fütterungs- und Anbaumethoden waren im Vergleich zur Intensivmast sehr gering.

Um mehr herauszufinden:
<https://bit.ly/2Ptj1CX>



Wissen Sie, was Sie essen?

Der Fleischhunger in Europa wird vorzugsweise mit Schweinefleisch und Geflügel gestillt, während Rindfleisch in den USA und Geflügel in Asien bevorzugt werden. Doch haben Sie, wenn Sie Fleisch kaufen, jemals darüber nachgedacht, wie viele Tierrassen es eigentlich gibt und wie viele davon auf unsere Teller kommen? Wenige, denn es sind nur eine Handvoll Rassen – 9 in Deutschland – mit denen wir unseren Fleischbedarf decken. Diese geringe Zahl von Hochleistungstierrassen ist die Voraussetzung der erfolgreichen Entwicklung von industrieller Tierhaltung.

Die Anforderungen des Marktes erfordern die fast ausschließliche Intensivproduktion dieser Rassen. Wir können jedoch dazu beitragen den Druck auf immer weniger Rassen aus immer intensiverer Haltung etwas zu senken, indem wir selbst Ausschau halten nach Fleisch von Tieren alter Rassen aus extensiver Haltung.



STEAKS + FILETS



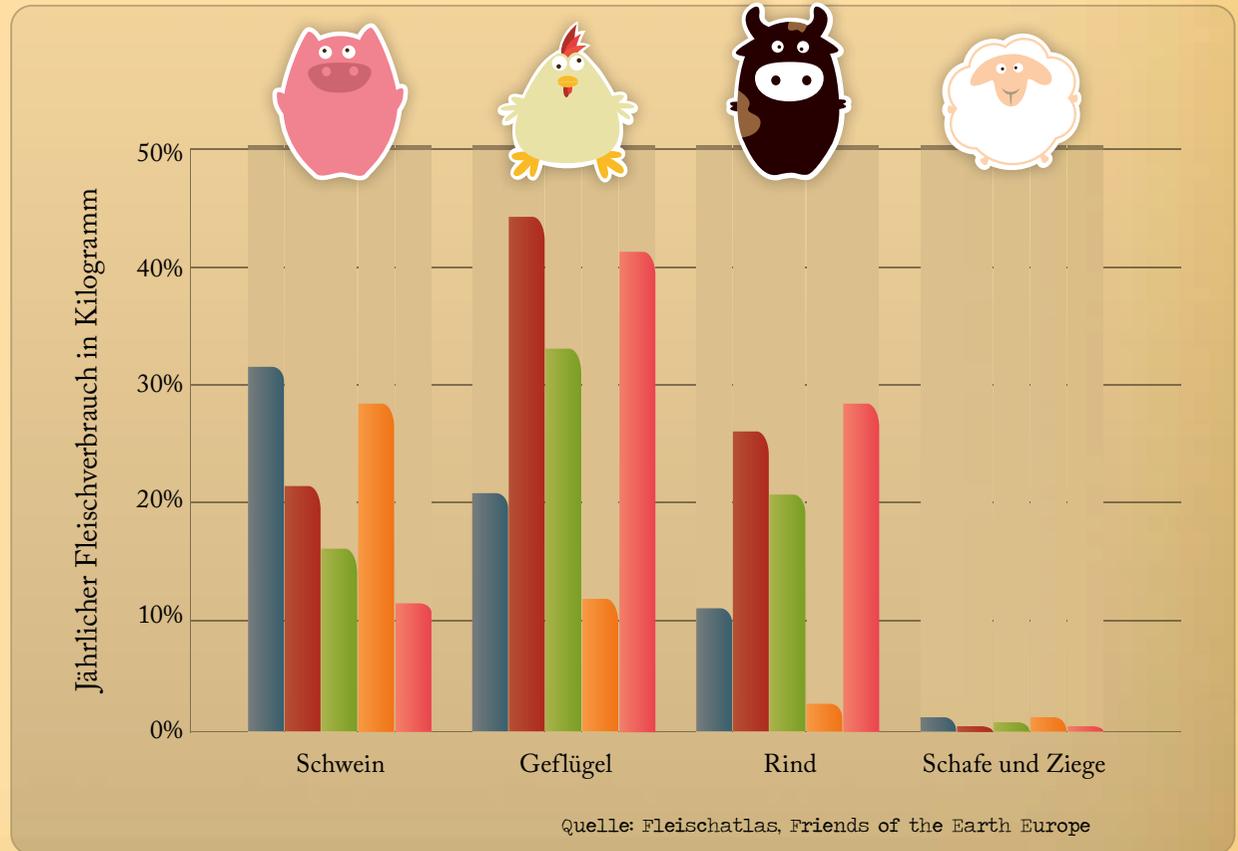
VER(SCH)WENDETE TEILE VOM RIND

Das Gleiche gilt für Fleischstücke: Ein Rind besteht nicht nur aus Filets und Steaks, und ein Huhn nicht nur aus Brust und Keule. Fleischteile, die vom Verbraucher weniger häufig nachgefragt werden, verlieren an Wert und werden weggeworfen, was zu vermehrten Lebensmittelabfällen führt. Durch die Wiederentdeckung traditioneller Rezepte und die Aufwertung von derzeit wenig geschätzten Fleischteilen können wir wieder erlernen, das ganze Tier zu verwerten. Alternative Fleischteile in Betracht zu ziehen heißt, sowohl dem Tier als auch dem Erzeuger, der es aufgezogen hat, Respekt entgegenzubringen.



Seien Sie neugierig und experimentierfreudig! Oft kann man Geld sparen, indem man 'vergessene Teile' und Innereien von Tieren aus artgerechter Tierhaltung, in der Küche zu geschmacklich hervorragenden Gerichten nutzt. Entdecken Sie traditionelle Rezepte, die auch die weniger edlen Fleischstücke verwenden.

Jährlicher Verbrauch von Fleisch pro Kopf nach Tierart



Vom Erzeuger zum Verbraucher

Tiere sollten ihr ganzes Leben lang respektiert und dementsprechend mit Sorgfalt behandelt werden, von Geburt bis Tod. Unnötiges Leiden sollte auch am Ende ihres Lebens und bei der Schlachtung vermieden werden.

Schlachtungen, die ohne erforderliche Sorgfalt und ohne Respekt vor Tod und Tier durchgeführt werden, haben auch einen Einfluss auf die Qualität des Fleisches. Wenn Tiere unter Stress geschlachtet werden, leidet die Fleischqualität.

Nach der Schlachtung folgt in der Regel das Abhängen, das Reifen des Fleisches in großen Stücken bei Temperaturen zwischen 1° und 8° C in entsprechenden Kühlräumen. Die Fleischreifung ist je nach Tierart unterschiedlich lang; vor allem beim Rindfleisch macht sie das Fleisch zarter, beeinflusst Geschmack und Konsistenz. Leider ist heutzutage Folienreifung weit verbreitet, welche gegenüber der Reifung an der Luft ein qualitativ und geschmacklich weniger hochwertiges Ergebnis hervorbringt.



Kennen Sie Ihr Fleisch ...

Fleisch wird in drei Kategorien unterteilt.

ROT

Reich an Myoglobin, einem Eiweiß, das Mineralstoffe und Sauerstoff ins Gewebe transportiert. Rote Fleischarten sind Rind, Hammel, Lamm, Ziege oder Büffel.





WEISS

Verfügt über wenig Myoglobin:
Schweinefleisch und Geflügel
(Huhn, Gans, Ente).



WILD

Wild kann Fell tragen (z. B. Reh, Wildschwein, Hase) oder gefiedert sein (z.B. Fasan, Rebhuhn, Wachtel). Das Fleisch dieser Tiere ist aufgrund der intensiven Aktivität ihrer Muskelfasern für gewöhnlich dunkelrot und reich an Sauerstoff.

... und seine Vorteile

Fleisch ist, ebenso wie andere Lebensmittel wie etwa Fisch, Gemüse, Milch und Milchprodukte, für den Menschen eine wichtige Eiweißquelle und fördert die Aufnahme anderer wichtiger Nährstoffe. Es ist arm an Ballaststoffen und Kohlenhydraten und daher ein Nahrungsmittel, das für eine vielseitige Ernährung immer der Ergänzung durch andere Lebensmittelgruppen bedarf. Sich fast ausschließlich von Fleisch zu ernähren führt zu einer unausgewogenen Ernährung und kann negative gesundheitliche Folgen haben.

Knorpel ist Kollagen und kein Fett: Es hat einen ausgezeichneten Eiweißgehalt, unterstützt den Speichelfluss, trainiert Zähne und kräftigt die Gesichtsmuskulatur und den Gaumen. Schneiden Sie ihn nicht ab!

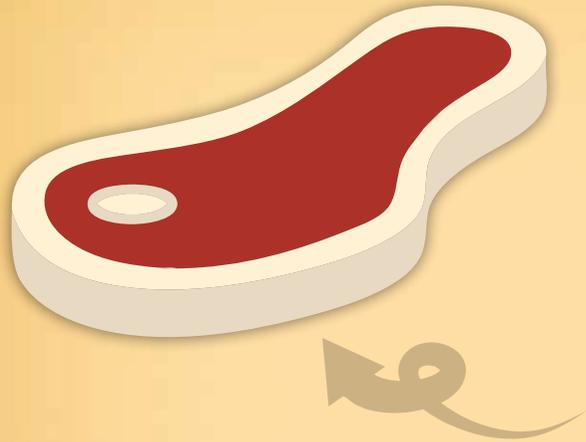
Welche Nährstoffe kann Fleisch liefern?

Eiweiße

Fleisch ist reich an Eiweißen, grundlegend für das Wachstum und die Erhaltung des Körpers. Die perltschimmernde Oberschicht des Muskels ist reich an Kollagen, ebenfalls ein wichtiger Eiweißlieferant.

Kohlenhydrate, Vitamine und Mineralstoffe

Das einzige Kohlenhydrat im Fleisch ist Glykogen, dessen Anteil nach der Schlachtung sinkt. Fleisch ist reich an Eisen und Vitaminen.



Fett

Die Präsenz von Fett im Fleisch von artgerecht gehaltenen und mit artgerechtem Futter ernährten Tieren ist keineswegs etwas Schlechtes. Intramuskuläres Fett ist als primärer Geschmacksträger von größter Bedeutung. Es ist einer der Hauptgründe für die geschmacklichen Freuden beim Fleischverzehr und seinen ernährungsphysiologischen Vorzügen. Eigenschaften wie Marmorierung, das Vorhandensein von intramuskulären Fettflecken oder kleinen weißen Stellen sind Anzeichen dafür, dass die Tiere ausreichend Bewegung hatten und unter artgerechten Bedingungen gehalten wurden. Allerdings werden Fett und Bindegewebe oft vom Verbraucher strikt abgelehnt. Die Ablehnung von Fett und Bindegewebe, die in einseitigen Gesundheitsvorstellungen gründet, führt zur Förderung von falschen, unnatürlichen Zuchtzielen, wie extrem auf Magerfleischleistung ausgerichteten Tieren.

Bereit zum Einkaufen

Wie gut ist das Fleisch, das Sie essen?



Wie kann man Fleisch aus guter Qualität im Moment des Kaufs erkennen?

Fleischqualität, die sich allein auf die Produktqualität bezieht, ist keine Qualität im Slow-Food-Sinne. Die Slow-Food-Qualität ist eine Prozessqualität; sie basiert auf Rasse, Haltungsformen, Fütterung, Schlachtung und Reifung. Eine solche Qualität ist für den Kunden an der Ladentheke mit bloßem Auge nicht zu

erkennen. Es geht hier um viel mehr. Daher ist es auch beim Fleisch wichtig, Ko-Produzent zu werden und die richtigen Fragen zu stellen.

Woran erkennt man frisches Fleisch?

Wenn einmal die grundsätzlichen Fragen nach Herkunft, Aufzucht, Fütterung, Schlachtung und Reifung positiv beantwortet sind, dann ist das Fleisch beim Einkauf auf seine Frischemerkmale zu überprüfen: Geruch, Oberfläche, Marmorierung und Färbung.

Weitere Informationen zu Lagerung, Haltbarkeit und Frische von Fleisch finden Sie bei der Verbraucherzentrale unter:
www.verbraucherzentrale.de/fleisch-und-gefluegel-lagerung

Was uns das Etikett verrät

Etiketten enthalten leider nicht alle Informationen, die man braucht, um verantwortungsbewusst einzukaufen. Was sie uns aber meist mitteilen, ist:

- das Herkunftsland, in dem das Tier geboren, aufgezogen und geschlachtet wurde
- Gewicht und Handelsbezeichnung (Tierart, Kategorie, Fleischstück)
- Verbrauchsdatum
- Lagerungsmethode
- Name und Anschrift der Einrichtung, die das Tier geschlachtet und verpackt hat

Was uns das Etikett nicht sagen kann

- Die Tierhaltungsform, in der die Tiere aufgewachsen sind
- Angaben über die Fütterung – gentechnikfrei oder nicht (Gen-Soja): in Deutschland müssen gentechnisch veränderte Lebensmittel für den Verkauf gekennzeichnet sein; nicht deklarationspflichtig ist hingegen der Verkauf von Lebensmitteln, zu deren Erzeugung gentechnisch veränderte Futtermittel eingesetzt wurden.
- Angaben über die Herkunft von Fleisch in verarbeiteten Erzeugnissen

Aus Slow-Food-Sicht wäre es wichtig, dass das Etikett alle Angaben beinhaltet, die man braucht, um verantwortungsbewusste Einkäufe tätigen zu können. Die Haltungsform der Tiere und die Fütterung mit oder ohne Gensoja zu benennen wäre eine gute Möglichkeit, dies zu erreichen.



NAME UND ANSCHRIFT DES SCHLACHTBETRIEBS
GEWICHT
HANDELSBEZEICHNUNG
VERBRAUCHSDATUM
LAGERUNGSMETHODEN

Slow Foods Sprechende Etiketten

Lange hat Slow Food auf die Notwendigkeit von transparenter Auskunft auf den Etiketten hingewiesen – Auskunft, die es dem Verbraucher ermöglicht, eine fundierte Wahl zu treffen und dem Erzeuger die Möglichkeit gibt, charakteristische Eigenschaften ihrer Produkte hervorzuheben.

Um den Verbrauchern umfassendere und transparentere Informationen zu liefern, hat Slow Food daher das Projekt der "Sprechenden Etiketten" konzipiert. Die "Sprechenden Etiketten" sind kein Ersatz der gesetzlich vorgeschriebenen Etiketten, sondern ergänzen und erweitern diese durch zusätzliche Informationen und Fakten über die verschiedenen Pflanzensorten und Tierrassen der Erzeugnisse, die Anbautechniken, die Weiterverarbeitung und Herkunftsgebiete, Tierschutz und Methoden zur Lagerung und Verzehr.

TIERRASSE
PRODUKTIONSMETHODE
WEIDEFLÄCHE
ART DER FUTTERMITTEL
SCHLACHTUNG
TIERTRANSPORT

Weitere Informationen zum Erstellen eines Sprechenden Etiketts:
www.fondazione Slow Food.com/en/our-themes/what-is-the-narrative-label/



Gute Praktiken/1

Worauf sollten Sie beim Einkauf achten?

- » Zunächst sollten Sie sich dazu entscheiden weniger, aber dafür besseres Fleisch zu essen (500 Gramm Fleisch pro Woche sind für einen gesunden Erwachsenen ausreichend).
- » Wählen Sie Fleisch von Tieren, die in Ihrem Land, wenn möglich in Ihrer Region, aufgezogen und geschlachtet wurden.
- » Wählen Sie Fleisch von guter Qualität aus nachhaltig arbeitenden Betrieben, die artgerechte Tierhaltung umsetzen.
- » Variieren Sie Tierarten und auch Rassen beim Einkaufen, ziehen Sie alternative Fleischteile und einheimische Rassen vor.
- » Wählen Sie Fleisch von Kooperativen, Verbänden und Höfen mit strengen Produktionsprotokollen zu Tierfutter und Tierschutz, die auch transparente Informationen zur Rückverfolgbarkeit ihrer Erzeugnisse haben. Und denken Sie daran, sorgfältig aufs Etikett zu schauen!
- » Misstrauen Sie niedrigen Preisen, da sie häufig ein Zeichen für nicht artgerechte Haltung, schlechte Futtermittelqualität, Ausbeutung, versteckte Kosten für die Umwelt oder unzumutbare Arbeitsbedingungen für die Arbeiter in den landwirtschaftlichen Betrieben und der Fleischindustrie sind.
- » Seien Sie tolerant und offen gegenüber Fett im und am Fleisch.
- » Sparen Sie Geld durch unkonventionelle Entscheidungen: Kaufen Sie Innereien und weniger bekannte Fleischstücke. Versuchen Sie, alte Rezepte

auszugraben, mit denen Sie alle Teile des Tieres nutzen und somit das ganze Tier und sein Sterben respektieren. Davon abgesehen tragen Sie so zur Vermeidung von Verschwendung und destruktiven Exportpraktiken von Tierteilen in Länder des Globalen Südens bei.



- » Fragen Sie Ihren Fleischer vor Ort nach Fleisch aus guter Qualität und ermutigen Sie ihn, Fleisch von Tieren zu wählen, die artgerecht und nach guten Tierschutzstandards aufgezogen wurden.
- » Essen Sie mehr Gemüse, Hülsenfrüchte und Pflanzensorten, die ebenfalls gute Eiweißlieferanten sind (wie Bohnen und ölhaltige Samen).
- » Wählen Sie lokale und saisonale Erzeugnisse und vermeiden Sie importierte Produkte.

Gute Praktiken/2

Drängen Sie Ihre Politiker und Entscheidungsträger zum:

- » Umdenken in der Agrarpolitik, um Anreize für eine nachhaltigere, tiergerechtere Landwirtschaft zu schaffen, in der lokale Tierrassen genutzt und die lokalen Märkte bedient werden und somit die industrielle Fleischproduktion verdrängt wird
- » Fördern von Betrieben mit geschlossenen Kreisläufen, die Mist und Gülle als Düngemittel wiederverwenden
- » Unterstützen Sie Strategien nachhaltiger Entwicklung in Ländern des globalen Südens!



Slow Food Presidi

Einheimische Nutztierassen werden von Slow Food durch das Presidio-Projekt geschützt, indem Erzeuger strengen Richtlinien zum Erhalt der biologischen Vielfalt und nachhaltigen Produktionsmethoden folgen.

Slow Food ist überzeugt, dass Tierschutz und artgerechte Tierhaltung von grundlegender Bedeutung für das Erreichen vollständiger Nachhaltigkeit sind, und hat sich verpflichtet, sich für die Verbesserung der Haltungsbedingungen zu engagieren.

- Einheimische Nutztierassen werden von Slow Food weltweit bevorzugt und geschützt, da sie an einen bestimmten geografischen Ort und seine Traditionen, sowie den lokalen ökologischen, sozialen und wirtschaftlichen Kontext gebunden sind.
- Die Fütterung der Nutztiere basiert hauptsächlich auf Heu, Futtermittel und einer Mischung aus verschiedenen Getreidearten, Hafer und Hülsenfrüchten, ohne dabei genetisch modifiziertes Futter und Maissilage zu verwenden.

Die komplette Liste der am Projekt teilnehmenden Presidio-Landwirte finden Sie hier:
www.fondazioneSlowFood.com/en/what-we-do/slow-food-presidia

Einheimische Nutztierassen

Einheimische oder lokaltypische Tierrassen sind Ergebnis der züchterischen Leistung von vielen Generationen. Diese Tiere sind perfekt an die Voraussetzungen ihrer Lebensräume, z.B. klimatisch und geografisch, angepasst. Standardisierte, auf Höchstleistung gezüchtete Tiere sind dies nicht.

Heute ist bereits die Hälfte der Anfang des 20. Jahrhunderts in Europa noch vorhandenen Tierrassen ausgestorben. Ein Drittel der verbleibenden Rassenvielfalt ist in den nächsten 20 Jahren vom Aussterben bedroht. Die Industrialisierung und die Ausbreitung von spezialisierter, großflächiger Tierhaltung sind dabei die Hauptschuldigen. Industrielle Produktion von Fleisch, Milch und Eiern basiert tatsächlich auf der Grundlage einiger weniger hochproduktiver Rassen, die an intensive Mastmethoden angepasst wurden. Am dramatischsten ist die Situation im Bereich der Geflügelzucht und hier bei den Legehennen. Weltweit beherrschen drei Unternehmen diesen Markt. Dies ist nicht nur bedrohlich wegen der Macht, die von einer solchen Konzentration ausgeht; gefährlich für unsere Lebensgrundlagen ist auch die dadurch entstehende genetische Verengung.

Einheimische Rassen sind wichtig, weil sie sich über einen langen Zeitraum an verschiedene Klimabedingungen, Umgebungen, raue Gebiete und Randgebiete angepasst haben und genetische Vielfalt darstellen. Wenn sie nachhaltig in ihren Herkunftsgebieten gehalten werden, liefern sie Fleisch und Milch von hoher Qualität, die zu Käse, Wurstwaren und anderen Erzeugnissen verarbeitet werden können: ein Erbe an gastronomischen Traditionen, das von kleinen, einheimischen Gemeinschaften erhalten und weitergegeben wurde.

An Bord der Arche des Geschmacks sind über 560 vom Aussterben bedrohte Tierrassen aus über 140 Ländern.

Mehr dazu erfahren Sie unter:
www.slowFood.de/biodiversitaet/arche_des_geschmacks/

Was Sie nicht tun sollten:

- Fleisch von Tieren kaufen, die in Massentierhaltung ohne Rücksicht auf Tierschutz und Umweltverträglichkeit aufgezogen wurden
- Jeden Tag Fleisch und Wurstwaren zum Frühstück, Mittag und Abendbrot essen
- Regelmäßig Hochtemperatur-Garverfahren wie das Grillen nutzen, da wichtige Nährstoffe zerstört werden

Ein paar Gedanken zum richtigen Umgang mit Fleisch zuhause

Fleisch ist leicht verderblich, daher ist es wichtig, Fleisch bei richtiger Temperatur zu lagern, d.h. durchgehend kühl bei Temperaturen unter 7°C, besser noch um die 4°C.

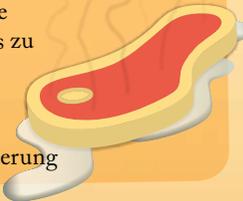
Es ist wichtig, besonders dann auf die Temperatur zu achten, wenn das Fleisch einmal aus der Kühltheke genommen wurde. Denken Sie daran, dass bei warmen Außentemperaturen eine Kühltasche für den Fleischtransport nach Hause sinnvoll sein kann...

Wie erkennen Sie verdorbenes Fleisch?

Verdorbenes Fleisch hat ein anderes Aussehen, eine andere Konsistenz, sein Geruch und sein Geschmack sind verändert. Meist verdirbt Fleisch durch mangelnde Hygiene. Es sollte nicht mehr gegessen werden, da dies zu Lebensmittelinfektionen führen kann.

Mehr Informationen zu Lagerung, und Haltbarkeit von Fleisch finden Sie unter:

www.verbraucherzentrale.de/fleisch-und-gefluegel-lagerung



Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Fleisch zu lagern.

Frisch

Lagerzeiten im Kühlschrank bei 4 °C sollten wenige Tage nicht überschreiten.

Gegart

Gegartes Fleisch ist länger haltbar (3-4 Tage), verliert jedoch bei falscher Konservierung schnell seine organoleptischen Eigenschaften. Falls Sie keinen Schockfroster besitzen, lassen Sie es für 20-30 Minuten abkühlen und lagern es anschließend im Kühlschrank in einem luftdichten Behälter.

Eingefroren

Einfrieren ermöglicht längere Lagerzeiten: bis zu 12 Monate für Rindfleisch, 6 Monate für Schweinefleisch und 3 Monate für Geflügel. Einmal aufgetautes Fleisch sollte nicht wieder eingefroren werden, nicht so sehr aufgrund der Lebensmittelsicherheit, sondern wegen der Auswirkungen auf die Qualität des Fleisches.

Vakuumverpackt

Dies eignet sich am besten für verarbeitetes Fleisch wie Wurstwaren und gegartes Fleisch. Vakuumverpacktes Fleisch nimmt eine dunkle Farbe an, die sich aufhellt, sobald es wieder an Luft gelagert wird.



Weniger Fleisch auf dem Teller für ein besseres Klima!

Mit der Kampagne „Food for Change“ klärt Slow Food über klimafreundliche Handlungsalternativen auf, denn das Lebensmittelsystem gehört zu den Hauptantreibern des Klimawandels, vor allem die industrielle Fleischproduktion. Es braucht deshalb dringend eine fleischreduzierte, pflanzenbasierte Ernährung und einen Umbau der Tierhaltung. Schluss mit der auf importiertes Futter basierten Massentierhaltung und hin zur Freilandhaltung!

Als verantwortungsbewusste Verbraucher erkennen wir den Wert tierischer Produkte und besinnen uns zurück auf den Sonntagsbraten: Einmal oder wenige Male die Woche Fleisch aus artgerechter Freilandhaltung zu genießen, schmeckt besser und schon das Klima. Politik und Handel müssen dieser Entwicklung ebenfalls nachkommen und die industrielle Fleischproduktion zurückschrauben.

#FoodForChange



Quellen

Fachliteratur

- *Vivre avec les animaux : Une utopie pour le XXIème siècle*, Jocelyne Porcher, 2014
- *Fleischatlas. Daten und Fakten über Tiere als Nahrungsmittel, Friends of the Earth Europe und Heinrich Böll Stiftung, 2014.*
- *Fleischatlas. Daten und Fakten über Tiere als Nahrungsmittel. Deutschland Regional. Heinrich Böll Stiftung, BUND, 2016.*
- *Tackling Climate Change Through Livestock, FAO, 2013*
- *Livestock and Climate Change – What if the key actors in climate change are ... cows, pigs, and chickens?, World Watch Institute, 2009*
- *Livestock's Long Shadow, FAO, 2006*
- *Die Kuh ist kein Klimakiller: Wie die Agrarindustrie die Erde verwüstet und was wir dagegen tun können, Anita Idel, metropolis 2010.*
- *Farmageddon: The True Cost of Cheap Meat, Philip Lymbery, 2014*
- *Defending Beef: The case for sustainable meat production, Nicolette Hahn Niman, 2014*
- *The Carnivore's Manifesto, Patrick Martins, 2014*
- *In Meat We Trust: An Unexpected History of Carnivore America, Maureen Ogle, 2013*
- *Tiere essen, Jonathan Safran Foer, 2010*
- *Das Omnivoren-Dilemma, Michael Pollan, 2011*
- *Das Leben der Tiere, J.M. Coetzee, 2000*
- *Das Imperium der Rinder, J. Rifkin, 1994*

Filme

- *The End of the line, Rupert Murray, UK 2009*
- *Food Inc., Robert Kenner, USA 2008*
- *Fast Food Nation, Robert Linklater, USA 2006*
- *Earthlings, Shaun Monson, USA 2005*
- *We feed the world, Erwin Wagenhofer, Austria 2005*



Slow Food®

Slow Food ist eine weltweite Bewegung, die sich für ein zukunftsfähiges Lebensmittelsystem einsetzt. Der Erhalt der bäuerlichen Landwirtschaft, des traditionellen Lebensmittelhandwerks und der regionalen Arten- und Sortenvielfalt sind für Slow Food ebenso wichtig wie eine faire Entlohnung für zukunftsfähig arbeitende Erzeuger sowie die Wertschätzung und der Genuss von Lebensmitteln. Slow Food Deutschland e. V. wurde 1992 gegründet und zählt über 85 lokale Gruppen. Insgesamt ist Slow Food in über 170 Ländern mit diversen Projekten, Kampagnen und Veranstaltungen aktiv. Als Slow-Food-Mitglied ist man Teil einer großen, bunten, internationalen Gemeinschaft, die das Recht jedes Menschen auf gute, saubere und faire Lebensmittel vertritt.

Weitere Informationen unter: www.slowfood.de

Besuchen Sie unsere Webseite, um immer auf dem neuesten Stand der Slow-Meat-Kampagne zur Verbesserung des Tierschutzes und Reduzierung des Fleischkonsums zu sein:

www.slowfood.de/slow_themen/tiere_in_der_landwirtschaft/

Erfahren Sie mehr über die Slow-Food-Sicht zur artgerechten Tierhaltung und über die Ergebnisse der Befragung europäischer Slow-Food-Mitglieder zum Thema unter: https://www.slowfood.de/w/files/themen/slow_food_positionspapier_zur_artgerechten_tierhaltung.pdf

Impressum

Verfasst von

Arianna Banfi
Elisa Bianco
Edoardo Maturò
Annamaria Pisapia
Emma Slawinski

Wissenschaftliche Koordinatoren

Silvio Greco
Anne Marie Matarrese
Cinzia Scaffidi

Unter Mitarbeit von

Silvia Ceriani
Jacopo Ghione
Megan Larmer
Elena Marino
Bianca Minerdo
Raffaella Ponzio
Annalisa Audino
Sharon Sheets

Designer und Illustrator

Marco Binelli

Lektorat

Anke Klitzing
Ursula Hudson
Sharon Sheets
Übersetzungen
Elisabeth Paul

Aktualisiert 2018

Slow Food © 2015

Action Aid © 2015

Slow Food Editore © 2015

Slow Food Deutschland e. V.

Geschäftsstelle

Luisenstr. 45 – 10117 Berlin

Tel. (0 30) 2 00 04 75-0

Fax (0 30) 2 00 04 75-99

info@slowfood.de

www.slowfood.de

Dieser Ratgeber wurde erstellt mit der Unterstützung von Actionaid, kofinanziert durch die Europäische Union.

Der Inhalt dieser Publikation liegt in der alleinigen Verantwortung der Autoren; die Europäische Union übernimmt keine Verantwortung für den Gebrauch der darin enthaltenen Informationen.

Mangiomoligiusti



This project is funded
by the European Union