



ROSE/MUELLER, PRISMA

Friedrich Bohlmann ist dipl. Ernährungswissenschaftler und arbeitet als Fachjournalist und Autor von Ernährungsratgebern. Er schreibt regelmässig für TABULA, zuletzt den Artikel über «Schönheit von innen» (TABULA 1/2004).

Beim Fleisch geht es um die Wurst

Nicht erst Rinderwahn und Antibiotika-Skandal brachten das **Fleisch in Verruf**. Schon lange wird es angeklagt als Verursacher von Krebs, Herz-Kreislauf-Krankheiten und vielen anderen Gesundheitsgefahren. In Umfragen rangiert alles Fleischige – vom Schwein bis zur Wurst – ganz oben auf der Liste der vermeintlich ungesunden Nahrungsmittel. **Dabei versorgt uns keine andere Lebensmittelgruppe so reichlich mit Eiweiss, Eisen, Zink, Selen, Vitamin B₁, B₆ und B₁₂. Moderater Fleischgenuss ist durchaus gesund.** Über die Auswirkungen eines hohen Fleischkonsums fehlt hingegen ein abschliessendes, allgemein anerkanntes Urteil.

VON FRIEDRICH BOHLMANN

Wenn überhaupt, dann bitte nicht mehr als 80 Gramm rotes Fleisch am Tag, empfiehlt seit Jahren der Weltkrebsforschungsfonds (WCRF). Ansonsten steigt die Krebsgefahr! Der Schweizer lässt sich aber im statistischen Durchschnitt tagtäglich satte 120 Gramm rotes Fleisch – also alles vom Schwein, Rind, Kalb und Lamm – schmecken und hat damit die Unbedenklichkeitsgrenze um immerhin 50 Prozent überschritten. Werden wir den reichlichen Fleischgenuss demnächst mit hohen Darmkrebsraten teuer bezahlen müssen? Die aufkommenden Sorgen um unsere Volksgesundheit kann Dr. Regula Kennel von Proviande, der Branchenorganisation der Schweizer Fleischwirtschaft, etwas beruhigen. «Von diesen 120 Gramm muss noch das Gewicht der Knochen abgezogen werden, ebenso die Fleischabschnitte und

die Reste, die nicht mehr gegessen werden.»

Statistiken, die den wirklichen Verzehr und nicht den Einkauf von Fleisch und Fleischprodukten gemessen haben, gibt es selten. Letzte harte Daten stammen von 1997. Damals bezifferten Wissenschaftler der ETH Zürich den täglichen Appetit auf Rind-, Kalb- und Schweinefleisch mit 88 Gramm. Weil inzwischen die Lust auf Rind und Schwein leicht zurückging, dürften wir mittlerweile etwa auf die 80-Gramm-Tagesration kommen, die sogar die strengen Fleischkritiker des WCRF akzeptieren. Vegetarier wenden dagegen gerne ein, dass ihr Fleischverzicht ja statistisch nur bedeuten könne, dass andere sich weit mehr als eine Durchschnittsportion vom Braten abschneiden. Nur: Vegetarier sind in der Schweiz dünn gesät. Die letzte Gesundheitsbefragung aus dem Jahr 2002 beziffert den Anteil der Vegetarier auf 2,5 Prozent (vgl. Grafik).

Rotes Fleisch im Expertenkreuzfeuer

Die grossen Untersuchungen der weltweit angesehenen Harvard Medical School unter Walter Willett führten vor zehn bis fünfzehn Jahren zu Ergebnissen, auf die sich auch der Weltkrebsforschungsfond mit seinem 80-Gramm-Ratschlag beruft. Liebhaber roter Fleischsorten, die sich davon täglich 134 Gramm und mehr genehmigten, erkrankten deutlich öfter an Dickdarmkrebs. Keine gute Nachricht vor allem für die Männer. Auch wenn der Trend hin zum Geflügel geht, ist es vor allem das starke Geschlecht, das beim roten Fleisch schwach wird. Warum, darüber darf genauso spekuliert werden wie über die Frage, wieso weisses Fleisch wie Poulet oder Trutenbrust nie unter Krebsverdacht fiel.

Ob überhaupt ein genereller

Zusammenhang zwischen dem Konsum von rotem Fleisch und erhöhtem Krebsrisiko besteht, ist umstritten. Es gibt zu diesem Thema widersprüchliche Studien. Hingegen ist gesichert, dass ein völliger Fleischverzicht nicht mit einem verringerten Darmkrebsrisiko verbunden ist.

Einzig Wurst und Fleischwaren stehen im Krebsverdacht. In Norwegen erkrankten dreimal mehr Frauen an Dickdarmkrebs, die sich mindestens viermal im Monat Würste als Hauptmahlzeit schmecken liessen, gegenüber anderen, bei denen es maximal einmal pro Monat um die Wurst ging. Warum in Schüblig der Krebs lauern soll, darüber wird spekuliert. Immerhin geniessen selbst Vegetarier keinen grösseren Darmkrebschutz als gesundheitsbewusste Fleischesser. Deutsche Krebsexperten entdeckten sogar, dass bei Vegetariern ein gelegentlicher Fleischgenuss gegenüber einem strengen Verzicht die Gesundheit stärkt. So rät der Harvard-Professor Willett zu einem Speiseplan mit Fleisch, empfiehlt aber vorsichtshalber «Geflügel und Fisch statt rotem Fleisch, um das Risiko von Dickdarmkrebs zu senken».

Diesem Ratschlag kann sich Prof. Caspar Wenk, Ernährungsbiologe von der ETH Zürich, nicht ganz anschliessen. Denn «Lamm und Rind sind unter den Fleischsorten die besten Eisen- und Zinklieferanten. Und auch das Schulterstück vom Schwein enthält grössere Mengen dieser beiden Spurenelemente. Schweinefleisch liefert zudem noch reichlich Vitamin B₁.»

Fleischfaktor contra Nährstofflücken

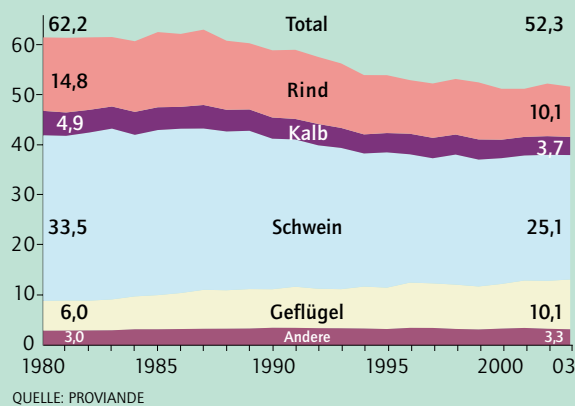
Doch Fleisch stellt dem Körper nicht nur lebenswichtiges Eisen und Zink zur Verfügung, es sorgt auch durch einen bislang unbekannteren «Fleischfaktor» für eine optimale

Die Romands sind die grössten Fleischesser

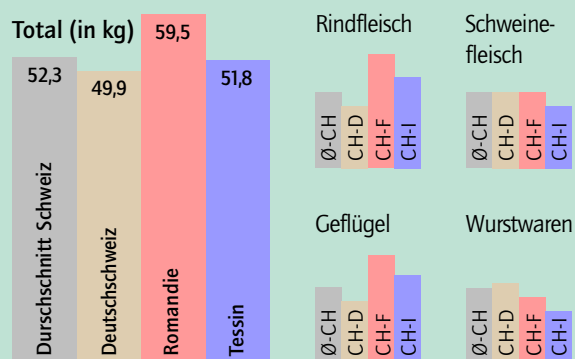
Der Pro-Kopf-Konsum von Fleisch und Fleischwaren ist in der Schweiz in den letzten 25 Jahren um 10 kg auf 52 kg zurückgegangen.

Einzig Geflügel wird heute deutlich mehr gegessen als vor 25 Jahren. Beim Schweinefleisch beträgt der Konsumrückgang ein Viertel, beim Rindfleisch gar ein Drittel.

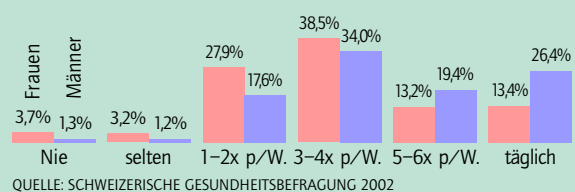
Pro-Kopf-Konsum Fleisch und Fleischwaren 1980–2003 (in kg)



Pro-Kopf-Konsum nach Sprachregionen



Wie oft essen Sie Fleisch oder Wurstwaren? Unterschiede zwischen Frauen und Männern



Gepökelt – und für gut befunden

Nitrit im Pökelsalz erhöht nicht das Krebsrisiko. Mit dieser Nachricht erfreuten kürzlich deutsche Forscher Liebhaber von Wurst und Fleischwaren.



Pökelsalz, das zu etwa 0,6 Prozent aus Nitrit besteht oder auch Nitrat enthalten kann, dient als Lake für Schinken und kommt in die Wurst, um das Fleisch vor hochgiftigen Bakterien wie Clostridium Botulinum zu schützen. Zudem stabilisiert das Pökeln die roten Fleischfarbstoffe Myoglobin und Hämoglobin. Ungepökelt würden Würste unappetitlich grau aussehen – und nicht so gut schmecken. Denn beim Pökeln entstehen zusätzliche Aromen. Daher pökelt der Metzger sogar erhitzte Fleischerzeugnisse, obgleich hier durch eine kühle Lagerung die zusätzliche Nitritkonservierung nicht nötig wäre.

Für Nitrit und Nitrat existiert jeweils eine tolerierbare Tagesdosis (ADI). Beim Nitrit überschreitet ein 70-Kilo-Mensch diesen Toleranzwert erst mit einem Konsum von täglich (!) mehr als 140 Gramm Pökelfleisch. Nitrat nehmen wir

vor allem über Gemüse auf, «der Eintrag über Fleisch ist demgegenüber praktisch vernachlässigbar», so Anton Epp, Leiter des Kompetenzzentrums Fleisch bei dem Swiss Quality Testing Services (SQTS). Allerdings stellt Epp auch fest, dass «bei traditionellen, lang gereiften Rohpökelfleisch wie Freiburger-Schinken und Bündner Fleisch die Nitratrichtwerte gelegentlich überschritten werden.»

Der Körper baut das Nitrat zu einem geringen Teil in Nitrit und dieses in möglicherweise krebserregende Nitrosamine um. Berechnungen und Analysen der deutschen Forschungsanstalt für Ernährung und Lebensmittel beruhigen jedoch den Wurstgeniesser. Gegenüber der Eigenproduktion des Körpers von täglich bis zu 70 Milligramm Nitrit aus Nitrat sind die durchschnittlichen 2,5 Milligramm Nitrit aus Fleischprodukten zu vernachlässigen.



Grillgenuss ohne Reue

Muss einem der Appetit auf Schützwürste und Steaks vom Grill vergehen aus Angst vor Nitrosaminen und Benzpyrenen?

Die Migros Laboratorien, Vorgänger der Swiss Quality Testing Services (SQTS), legten zu Testzwecken gepökelte Cervelats auf den Grill und konnten keine Nitrosamine nachweisen. Anton Epp, Leiter bei SQTS: «Diese Studien entkräften die gesundheitlichen Bedenken gegenüber gepökelten, grillierten Fleischwaren.» Nitrit aus dem Pökelsalz baut sich erst dann in grösseren Mengen zu Nitrosaminen um, wenn sämtliches Fett beim Grillieren heraustritt. Möglich ist das etwa bei sehr lange gebratenem Speck.

Verbrennt das herabtropfende Fett in der Glut, entstehen zusätzlich noch krebserregende Benzpyrene, die mit den Dämpfen aufs Grilliergut gelangen. Fleisch und Fleischprodukte sollten daher durch eine Alufolie geschützt werden. So kann kein Fett heruntertropfen und sich kein Benzpyren absetzen. Auch leckere Knoblauchdips und das beliebte Tomatenketchup senken mögliche Grillrisiken, denn in Knoblauch und Tomate wurden wirksame Krebshemmer nachgewiesen.

Aufnahme dieser Nährstoffe vom Darm ins Blut. Selbst das schlecht verwertbare Eisen pflanzlicher Lebensmittel kann der Körper besser ausnutzen, wenn ihm dazu Fleisch serviert wird. Daher zu eisenhaltigen Gemüsesorten wie Spinat oder Erbsen und auch zu Nüsslersalat, Portulak oder Brunnenkresse am besten ein kleines Steak, einige Streifen Truthahnbrust oder ein Kotelett braten! Ebenso wirksam beugt Fleisch einem Selendefizit vor.

Seitdem wir immer weniger Getreide aus Ländern mit selenreichen Böden importieren, ist die Selenzufuhr in gut 10 Jahren bedrohlich um ganze 70 Prozent des täglichen Mindestbedarfs eingebrochen. Damit dieser Verlust wieder ausgeglichen wird, bekommt das Kraftfutter für Schwein und Rind eine Extraportion Selen, so dass der Bedarf des für die Abwehr wichtigen Selen in aller Regel nun voll gedeckt wird. Tierische Lebensmittel stellen heute immerhin gut die Hälfte der Selenversorgung sicher.

Daneben loben Fleischfreunde immer wieder auch Eiweissgehalt und Eiweissqualität von Plätzli, Schinken oder Pouletbrust. Allerdings versorgt uns die herkömmliche westliche Ernährung mit weit mehr Eiweiss, als der Körper braucht! Damit droht eine erhöhte Osteoporosegefahr, denn viel Eiweiss regt die Nieren an, mehr Calcium auszuscheiden.

Bessere Fettwerte dank Weidehaltung

Doch heute setzt man nicht nur auf Zusätze im Futter, sondern entdeckt ebenso die Vorteile einer natürlichen Weidehaltung. «Bei uns kommen die Rinder nach draussen», meint Dr. Regula Kennel. Insbesondere die nach den Vorschriften bestimmter Labelprogramme wie «Natura-Beef» und «Bio-Weide-Beef» gemästeten Tiere fressen



ERIC MEILI

viel Weidegras statt Mais- und Grassilage. Das Fleisch dieser Tiere enthält denn auch wesentlich mehr gesunde Omega-3-Fettsäuren. «Beim Vergleich von Weidemast und üblicher Fütterung – vermutlich überwiegend Maissilage – haben wir annähernd eine Verdoppelung gefunden, allerdings auf insgesamt bescheidenem Niveau», so Dr. Martin Scheeder vom Institut für Nutztierwissenschaften in Zürich. Und sein Institutsleiter Wenk weist darauf hin, dass zu viele ungesättigte Fettsäuren im Fleisch – insbesondere im Schweinefleisch – auch Probleme bereiten könnten: «Eine daraus zubereitete Wurst würde schnell ranzig werden und aus der Salami das Fett tropfen.»

Ohnehin kann das beste Rindvieh von der sattgrünen Alpweide nie die Fettqualität eines schottischen Wildlachs erreichen, der es als fetter Fisch auf neunmal so viele mehrfach ungesättigte Fettsäuren bringt. Dafür kommen die meisten Stücke von Rind, Kalb und Schwein viel fettärmer daher als eine Lachstranche. Durch spezielle Fleischzuschnitte, besondere Züchtungen und die Art der Mast hat das Fleisch in den letzten Jahren ordentlich abgespeckt. Mageres Fleisch liegt heute oft unter der 5-Prozent-Fettgrenze. So enthält ein

Hier grasst Bio-Weide-Beef. Dieses Bild ist heute noch relativ selten. In absehbarer Zukunft werden aber vermehrt Tiere auf diese natürliche Weise gemästet. Denn der grösste Schweizer Detaillist hat erst kürzlich beschlossen, das an Omega-3-Fettsäuren reiche Bio-Weide-Beef in der ganzen Schweiz anzubieten.

Schweinsplätzli nur 2,7, ein Rindsplätzli 2,3 und ein Kalbsplätzli lediglich 1,6 Fettprozent. Demgegenüber liegt der Fettanteil bei einem Schweinskotelett bei 10,9 und bei einem Kalbskotelett bei 7,8 Prozent.

Wurstwaren am Pranger

Ganz anders bei Wurst und Fleischwaren. Selbst mageres Bündnerfleisch hat schon 5 Fettprozent. Brühwürste wie Cervelats, Lyoner oder Schützenwürste liegen mit etwa 25 Prozent Fett im Mittelfeld der Wurst-

fettliga, während beliebte Rohwürste wie Landjäger oder Bauernschübli locker die 40 Prozent-Fett-Hürde nehmen.

Wo viel Fett ist, da sind Cholesteringefahren und Herz-Kreislauf-Beschwerden nicht weit. Die Proviande als Anwalt des Schweizer Fleisches rechnet allerdings vor, dass all diese Fleischprodukte nur etwa 10 Prozent des gesamten Fettes in der Ernährung ausmachen. Allerdings zeichnet sich das Fett in Cervelats & Co. durch einen besonders hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren aus. Sie sollen maximal ein Drittel unseres Nahrungsfettes ausmachen, in Fleisch- und Wurstwaren verbergen sich davon aber oft mehr als 45 Prozent. Gesättigte Fettsäuren erhöhen die Blutfettwerte, vor allem das schädliche LDL-Cholesterin. Dieses lagert sich unter bestimmten Bedingungen an den Arterienwänden ab, was das Risiko für Arteriosklerose, Herzinfarkt oder Schlaganfall erhöht. Die Wurst kann sich also zumindest von einer Mitschuld an Herz-Kreislauf-Erkrankungen nicht freisprechen.

Beim Pro und Contra Fleisch sollte einem also nicht Wurst sein, von welcher Art Fleisch die Rede ist. Allein die fettreichen Fleischstücke und viele Würste voller gesättigter Fettsäuren bestätigen das schlechte Fleischimage. Hingegen sind die vielen mageren Fleischabschnitte genauso Teil einer gesunden, abwechslungsreichen Ernährung wie Brot, Gemüse, Obst oder Fisch. Also keine Panik vor Plätzli! Wer seine Fleischeslust auf 80–90 Gramm mageres rotes Fleisch pro Tag zügelt und bei grösserem Appetit Poulet und Truthahn statt Rind und Schwein brät, darf es sich mit gutem Gewissen schmecken lassen. □

Literatur und Links zum Thema Fleisch

- BIESALSKI HK. Meat and cancer: meat as a component of healthy Diet. Eur. J. Clinical Nutr. (2002) 56, Suppl 1, S2–11 > [abstract](#)
- KEY TJ ET AL. Diet, nutrition and the prevention of cancer. Public Health Nutrition (2004) 7(1A) 187–200 > [abstract](#)
- TRUSWELL AS. Meat consumption and cancer of the large bowel. Eur. J. Clinical Nutr. (2002) 56, Suppl 1, S19–24 > [abstract](#)
- GAARD M ET AL. Dietary factors and risk of colon cancer. Eur. J. Cancer Prev. (1996) 5 445–454 > [abstract](#)
- WILLETT WC ET AL. Dietary factors and risk of colon cancer. Annals of Medicine (1994) 26, 443–452 > [abstract](#)
- HILL M. Meat, cancer and dietary advice to the public. Eur. J. Clinical Nutr. (2002) 56, Suppl 1, S36–41 > [abstract](#)
- > www.rapposieux.ch > www.proviande.ch > www.blw.admin.ch
- > www.fleischinfo.ch > www.alp.admin.ch

Die Gier auf ein Stück Tier

Kein seriöser Anthropologe zweifelt heute mehr daran, dass der Mensch einer langen Ahnenreihe von Fleischfressern angehört. Schon für Fred Feuerstein muss das Barbecue am Höhlengrill der Inbegriff eines «guten Essens» gewesen sein, bei dem man sich erstklassigen Nährwert und animalischen Symbolgehalt gleichermaßen einverleibt. Der Genuss am Sonntagsbraten wird jedoch durch einige mächtige Gegenimpulse gebremst, die der ungetrübten Gaumenfreude seit je zuwiderlaufen.

VON ROLF DEGEN

Rolf Degen ist freier Wissenschaftsjournalist und Buchautor. Er schreibt regelmässig für TABULA, zuletzt den Artikel «Wenn gesundes Essen zur Manie wird» (TABULA 2/2003).

Die Zeugnisse aus archäologischen Ausgrabungsstätten sind überwältigend: Bereits im Morgenrauen der menschlichen Abstammungslinie wurde Fleisch verdrückt. Kaum war unser halbwegs vegetarischer Urahn Australopithecus vor gut zwei Millionen Jahren von der Bildfläche verschwunden, da traten «alles fressende Raubaffen» seine Nachfolge an. Zwar überfällt auch unsere haarigen Vettern, die Primaten, bisweilen Fleischslust. Von wurmstichigen Früchten führen sich viele Affen nur die Maden zu Gemüte, und die Schimpansen, unsere nächsten Verwandten im Tierreich, bringen zehn Prozent ihrer Zeit mit der Jagd auf ihre Lieblingsspeise – kleine Äffchen – zu. Doch Homo habilis, der erste Menschenartige, vollführte mit seinen Steinwerkzeugen an ge-

fundenem Aas wahre Metzgerkünste. Der Homo erectus brachte es dann bei der Jagd auf Büffel und Antilopen schon zur Meisterschaft.

Als der Jetztmensch Homo sapiens vor gut 100 000 Jahren die Bühne betrat, war die intellektuell höchst anspruchsvolle Technik der Grosswildjagd ausgereift. Die Hatz auf ein Mammut stellt beträchtliche Anforderungen an das Koordinationsvermögen, und erst die abstrakte «Wissenschaft» des Spurensens garantiert letztlich den Jagderfolg. «Ohne eine substantielle Verschiebung hin zu einer energiereichen Ernährung», so der US-Anthropologe Craig Stanford, «wäre eine Evolution zum menschlichen Gehirn unmöglich gewesen.» Um Grosswild zu erlegen, welches fliehen wollte, musste der Sapiens ungeheuren Grips aufbieten, aber erst das Fleisch des erlegten Wil-

des ermöglichte seinem «Mega-hirn» den enormen Wachstumsprung.

Die entschärfte Cholesterinbombe

Welchen Anteil die tierische Kost ausmachte, lässt sich nur noch durch einen Blick auf heutige Jäger- und Sammlerstämme rekonstruieren, den der Evolutionsbiologe Loren Cordain von der Colorado State University kürzlich vorgenommen hat. Fazit: «Die Kalorien in der Urdiät stammen zu zwei Dritteln aus tierischen Quellen, wobei das Fett zwischen 28 und 58 Prozent des Brennwertes ausmacht.» Um solche Mengen Cholesterin wegzustecken, hat der Urmensch sogar ein paar neue Gene entwickelt, wie der amerikanische Biologe Caleb E. Finch entdeckte. Bei Schimpansen und anderen Af-



GIANNI DAGLI ORTI/CORBIS



«Für mich ist das Leben eines Lamms nicht weniger wert als das Leben eines Menschen.»
(Mahatma Gandhi)

«Wahrlich ist der Mensch der König aller Tiere, denn seine Grausamkeit übertrifft die ihrige.»
(Leonardo da Vinci)

Vegetarier: «Aura der moralischen Überlegenheit.»

fen, die grössere Mengen tierischen Fettes erhielten, schnellte der Cholesterinspiegel steil nach oben, und die Blutgefässe verstopften sich im Nu. Der Mensch ist dagegen durch Anti-Cholesterin-Gene wie das Apoe3 gegen diese Form der «Fleischvergiftung» gefeit. «Obwohl es immer heisst, wir seien empfindlich gegenüber Cholesterin und Fett, ist unsere Spezies im Grunde ziemlich immun dagegen.»

Seine gesamte Anatomie entlarvt den Menschen als Allesfresser. Er hat zwar keine Reisszähne, aber weniger ausgeprägte Mahlzähne als ein Pflanzenfresser. Die Ausmasse des Darmtraktes liegen zwischen denen von Fleisch- und Pflanzenfressern. Da wir immer genügend Blätter und Wurzeln kauen, haben wir die Fähigkeit zur Synthese von Vitamin C aufgegeben. Fleisch ist aber ungewöhnlich reich

an den Nährstoffen, die wir unbedingt zum Leben brauchen. «Pflanzliche Speisen haben ausserdem meist einen flachen Geschmack», meint der holländische Ernährungswissenschaftler Adel del Hartog. «Fleisch zeichnet sich dagegen durch ein starkes Aroma aus.» So avancierte Fleisch überall auf der Welt zu einer wahren «Super-nahrung». «Man verzehrt zwar nicht überall dieselben Tiere», so del Hartog, «aber die Lust auf Fleisch ist ein universelles Phänomen.»

In Zeiten von Fleischknappheit bekommen nur die mächtigsten Mitglieder des Clans die Delikatesse zugeschanzt, betont der amerikanische Anthropologe Marvin Harris. «Es ist kein Zufall, dass Häuptlinge und Heroen in der ganzen Welt ihre Siege dadurch feiern, dass sie ihre Gäste mit grossen Fleischportionen bedenken.»

Die düstere Seite des Fleisches

Aber trotz des festlichen Anstriches haftete dem Fleischverzehr von Anfang an auch eine sündhafte und «verdorbene» Note an. Wann immer in der Geschichte Asketen aufkamen, streiften sie – ausser der Sexualität – den Hang zu tierischen Speisen ab. Wann immer Nahrungsmittel mit Tabus belegt wurden, standen bestimmte Fleischsorten ganz oben auf der Abschlusliste. Eine vegetarische Ernährung genoss dagegen stets die Aura moralischer Überlegenheit. Fleisch besitzt nun einmal gewisse Eigenarten, die es zur Zielscheibe von Antipathien machen, räumt der amerikanische Psychologieprofessor Paul Rozin ein. Ganz oben steht die hohe mikrobiologische Verderblichkeit. Schon dem Urmenschen war sicher unangenehm aufgefallen, dass Fleisch vergleichsweise schnell verwest und toxisch wird. Das Gefühl «Ekel» richtet sich auffallend häufig gegen tierische

Eiweissspender. Der amerikanische Evolutionsbiologe Daniel M.T. Fessler glaubt sogar, dass allen Nahrungstabus die Angst vor verdorbenem Fleisch zugrunde liegt.

Zudem kann sich der Mensch nicht vor der Erkenntnis drücken, dass er für seine Form der Lebensführung töten muss. Denn Fleischverzehr fordert erst einmal Blutvergiessen. Der Anblick des toten Tierkörpers konfrontiert uns aber mit unserer eigenen Sterblichkeit. In den letzten Jahrzehnten wurden auch noch gesundheitliche und ökologische Bedenken angehäuft. Fleisch sei Gift für Herz und Blutgefässe, die Fleischproduktion die verschwenderischste Art, Kalorien zu erzeugen. Doch wie es aussieht, waren die gesundheitlichen Attacken gegen den Fleischverzehr überzeichnet. Die Ökobewegung bleibt die Antwort schuldig, wie man ohne Tierproduktion an grosse Mengen hochwertiger Eiweisse gelangen soll – schliesslich lebt keiner von Brot allein!

Zumal die Anti-Kohlenhydrat («Low Carb»)-Bewegung in den letzten Jahren den Blick dafür geschärft hat, dass die Erfindung des Ackerbaus vor 11 000 Jahren zu einer dramatischen Erhöhung des Stärkekonsums führte. Die frühen Bauern mussten vom reichhaltigen Speiseplan ihrer nomadischen Vorfahren Abschied nehmen und auf eine Schmalspurdiät überwiegend aus Getreideprodukten übergehen. Nach dieser These werden wir noch heute von Übergewicht und Diabetes geplagt, weil der «unphysiologisch» hohe Stärkeanteil in der modernen Nahrung das Insulin aufputscht und an unserer Gesundheit nagt. Bevor Fleisch zum «Risikolebensmittel» degenerierte, das man nur noch mit Ambivalenz und Schuldgefühlen verzehrt, galt es als «ein Stück Lebenskraft». Wenn die Zeichen nicht trügen, schlägt das Pendel wieder zurück. □

Literatur und Links zum Thema

- CRAIG B. STANFORD & HENRY T. BUNN (Hg.). Meat-eating and human evolution. Oxford University Press 2001.
- CORDAIN L. The Paleo Diet. John Wiley & Sons, New York 2002.
- FINCH CE. Zitiert nach Gary Stix: Homo carnivorous. Are we genetically optimized to down chicken wings? Scientific American, June 2004.
- DEL HARTOG A. Desirable meat >> www.animalfreedom.org
- HARRIS M. Wohlgeschmack und Widerwille. DTV Verlag, München 1995.
- ROZIN P. Disgust: The Cultural Evolution of a Food-based Emotion. In: Food Preferences and Taste.
- FESSLER DM. Meat is good to taboo. Dietary Proscriptions as a Product of the Interaction of Psychological Mechanisms and Social Processes. In Press, 2004.
- Continuity and Change. Ed. by Helen Macbeth Berghahn Books Providence, Oxford First publ. in 1997 by Berghahn Books.