

Fleisch – weniger ist mehr







Ziel ist es, die Menge deines Fleisch-, Wurst- und Fisch-Konsums zu hinterfragen und zu reduzieren, beispielsweise um die Hälfte. Das geht entweder über die Grammzahl pro Portion oder über die Häufigkeit, mit der Fleisch auf deinem Teller landet.

Gute Argumente dafür gibt es genug. Die Fleisch-, Wurst- und Fischindustrie hat enorme negative Umweltauswirkungen z.B. durch den Futtermittelanbau im Amazonasgebiet mit seinem riesigen Flächenverbrauch, den CO₂-Ausstoß durch die Rinderhaltung, die Überfischung der Weltmeere. Sie ist zudem ethisch fragwürdig – für Tier und Mensch. Zum einen geht es um die Frage der unwürdigen Haltung und des Tötens von Lebewesen und zum anderen um die schlechten Arbeitsbedingungen in den Schlachtfabriken. Nicht zuletzt wirkt sich ein verringerter Konsum und dadurch häufig vielfältigere Ernährung positiv auf die Gesundheit aus. Möchtest du weniger Fleisch, Wurst und Fisch konsumieren stellt sich automatisch die Frage, was stattdessen auf deinen Teller kommt. Ersatzprodukte sind eine Lösung und das Angebot ist mittlerweile groß. Aber hier eine vielversprechende Einladung: brich die klassische Idee von "Fleisch, Gemüse und Beilage" auf und lass der Kreativität in der Küche freien Lauf! Inspirationen gibt es in zahlreichen vegetarischen Kochbüchern und Kochblogs.

Wenn du Essen gehst, kannst du die Gelegenheit nutzen, dein Bewusstsein noch mehr zu schärfen. Meist sind vegetarische Gerichte deutlich in der Minderzahl und ganz am Ende der Speisekarte zu finden. Um die CO₂-Einsparung an einem Beispiel zu verdeutlichen: die Produktion von einem Kilo Rindfleisch verursacht zwischen sieben und 28 Kilo Treibhausgase während Obst oder Gemüse bei weniger als einem Kilo liegen.¹

Wie lange soll das Experiment dauern?

1 – 10 Monate

Für wen ist das Experiment gedacht?

Für alle, die sich mit ihrem Fleisch-, Wurst- und Fischkonsum auseinandersetzen wollen.

















Welche Wirkung soll das Experiment haben?

Das Experiment soll das Bewusstsein für die Auswirkungen der Fleisch-, Wurst- und Fischindustrie erhöhen und einladen, sich mit der eigenen Ernährung zu beschäftigen. Die großen, hier schlummernden Einsparmöglichkeiten in puncto CO₂-Ausstoß sollen genutzt werden.

Welche Voraussetzungen sind erforderlich?

Informationen zu Alternativen, die auf dem Teller landen können. Wenn in qualitativ hochwertige Fleischprodukte investiert werden soll, steht eine kleine Recherche über Produzenten und Einkaufsmöglichkeiten an.

Wie läuft die Dokumentation ab?

Vor dem Experiment: Vor Beginn des Experiments dokumentierst du eine Woche lang die Menge an Fleisch-, Wurst- und Fischprodukten in Gramm, die du konsumierst. Diese Zahl teilst du uns mit. Genauer und individueller wird es, wenn du zusätzlich unterscheidest, wieviel Gramm von welchem Tier du gegessen hast. Die Kategorien hierfür sind: Rind, Schwein, Geflügel, Lamm, Wurst und Fisch. Alternativ kannst du vom deutschen Durchschnittswert für Fleischkonsum (1,15 kg CO_2 -äq/kg pro Woche) ausgehen. Das teilst du uns dann ebenfalls mit. Erfasse diesen Vergleichswert möglichst neutral und lass dich nicht von der Idee des Selbstexperiments beeinflussen.

Während des Experiments: Du kommunizierst wöchentlich an uns, wieviel Fleisch, Wurst und Fisch du gegessen hast (wenn du genau dokumentierst, denke an die Kategorien). Wenn du auswärts isst, kannst du die Mengen abschätzen. Sonntagabends meldest du diese Zahl(en) an uns zurück.

Weitere Infos bekommst du per E-Mail.

Mach mit!

