

Bewusster Fleischkonsum

1 Thematische Einführung	S. 1
2 Tipps	S. 2
3 Anhang	S. 2
4 Weiterführende Links	S. 4

Diese Arbeitshilfe regt dazu an, den Fleischverzehr in Ihrer Einrichtung bewusst zu bestimmen und einzuordnen. Es soll für Sie möglich werden, eine bewusste Entscheidung hinsichtlich einer gesunden und nachhaltigen Ernährungsweise zu treffen und den Konsum von Fleisch- und Fleischprodukten einzuschränken bzw. zu minimieren.

1 Thematische Einführung

Das Themengebiet der Fleischreduzierung im Speisenangebot gliedert sich in folgende Kategorien:

- die Fleischerzeugung und -produktion,
- der Fleischverbrauch und -konsum,
- der Fleischverzehr und
- die Fleischverschwendung.

Die extensive Produktion von Fleisch führt zu einer hohen Umweltbelastung durch den Verbrauch an Energie für die Massentierhaltung, die Nutzung von Ackerflächen für den Futteranbau und den hohen Ausstoß an CO₂. In Deutschland wurden 2013 rund 8,8 Millionen Tonnen Fleisch produziert (Fleischatlas Extra 2014, S. 12).

„Mithilfe neuer Produktionsmethoden wie Melkmaschinen, automatisierter Fütterung oder Ställen mit Spaltenböden, (...), können mehr Tiere mit weniger Arbeitskräften versorgt werden.“ (Fleischatlas 2016, S. 8) Die Fleischmenge pro Tier steigt durch Züchtung und intensive Fütterung (Fleischatlas 2016, S. 8).

Vor allem die Haltung der Tiere hat in den letzten Jahren immer wieder für Schlagzeilen in den Medien gesorgt und verlangt nach einer bewussten Auseinandersetzung mit dem Thema und der Entscheidung für ökologisch erzeugte Nahrungsmittel.

Dabei geht es nicht nur um die Produktion von Fleisch, sondern auch um die Schlachtung der Tiere und dem damit verbundenen Blick auf das Tierwohl. Während vor ungefähr 50 bis 100 Jahren noch das ganze Tier zu Nahrungsmitteln verarbeitet wurde, z. B. Innereien, Fleischteile, Blut und Knochen, sind es heute die nur noch vermeintlich wertvollen Teilstücke, wie Filet, Brust, Keule und Steak (Fleischatlas 2016, S. 4). Der Rest wird exportiert oder für die Industrie verwendet. Hier trägt der Mensch entscheidend dazu bei, dass das ganze Tier wieder ins Bewusstsein rückt und eine Wertschätzung erfolgt.

Die verschiedenen Fleischarten sind

- Schwein, Geflügel und Rind als die wichtigsten domestizierten Fleischarten in der heutigen Gesellschaft.
- Kaninchen, Hase, Wildschwein, Ente und Gans, die eher untergeordnete Fleischarten sind.

2 Tipps

Alternativen und bewusster Konsum

Den Fleischkonsum einzuschränken und andere Fleischprodukte in den Speiseplan aufzunehmen bedeutet immer Gewohnheiten zu hinterfragen und zu verändern. Daher ist ein Weg mit kleinen Schritten zielführender als große Schritte. Einmal in der Woche Fleisch durch eine vegetarische Komponente im Speiseplan zu ersetzen ist ein erster Schritt in die richtige Richtung. Bewährte Gerichte mit Fleisch dürfen und sollten beibehalten werden, damit die Akzeptanz des Speisenangebots erhalten bleibt. Die DGE liefert dazu diverse Ideen.

Bei der Reduzierung und dem Angebot von Alternativen sind folgende Faktoren zu berücksichtigen:

- das Alter und die psychische Verfassung der Verpflegungsteilnehmer (VT)
- die gesundheitliche Verfassung der VT
- die wissenschaftlichen Erkenntnisse
- die Erhaltung der Gesundheit
- ernährungsphysiologische Anforderung
- sensorische Anforderungen
- ökologische Anforderungen
- ökonomische Anforderungen
- Anforderungen an die Abwechslung

(Steinel 2008, S. 38).

Ein weiterer Ansatz ist, die eingesetzte Fleischmenge pro Person zu hinterfragen und Fleischarten austauschen. Die Entdeckung neuer Geschmacksrichtungen und -erlebnisse sollten mit den Gästen im direkten Gespräch thematisiert werden. Bei der Ideenfindung, Rezepturerstellung und Zubereitung können Mitarbeiter genauso wie Verpflegungsteilnehmer und Gäste einbezogen werden.

Der Fleischkonsum kann durch pflanzliche Eiweißträger minimiert oder ergänzt werden, wie z. B. mit Hirse, Buchweizen, Grünkern, Dinkel, Roggen, Gerste, Mais oder Hafer und ähnlichem. Aus dem Schrot oder Mehl der Getreidesorten lassen sich mit einem Gemüseanteil (geraspelten Möhren, Zucchini oder Sellerie) sowie Eiern Bratlinge herstellen.

Hülsenfrüchte sind ebenso eine Alternative zu Fleisch. Dabei müssen es nicht nur braune Linsen in Form von Eintopf sein. Es gibt z. B. auch rote, grüne, schwarze (Beluga-Linsen), gelbe Linsen und Bohnen der verschiedensten Arten. Sie haben unterschiedliche Garzeitpunkte und eignen sich auch als Salat zu einer Hauptspeise.

Eine wichtige Alternative zu Fleisch ist Fisch. Fisch ist sehr nährstoffreich, fettarm und daher eine gute Alternative zu Fleisch.

Neue Rezepte auszuprobieren und Veränderungen herbeizuführen schafft einen Mehrwert und verhilft zu neuen Geschmackserlebnissen.

3 Anhang

Erfassen Sie, wann und wie viel Fleisch in Ihrem Speiseplan zu welchen Mahlzeiten angeboten wird. Nehmen Sie einen vierwöchigen Speiseplan als Grundlage Ihrer Analyse. Als Beispiel sind die Fleischkomponenten in einem Ein-Wochenspeiseplan mit sieben Verpflegungstagen herausgestellt.

Schreiben Sie Ihre Ergebnisse in den nachstehenden Textblock.

Beispiel Kalenderwoche: 5

Tabelle 1: Darstellung einer Kalenderwoche einer Einrichtung mit fünf Verpflegungsmahlzeiten

Wochentag/ Mahlzeiten	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	1 Scheibe Salami	1 Scheibe Kochschinken	1 x Teewurst	1 Scheibe Salami	1 Scheibe Kochschinken	1 Scheibe Geflügelwurst	1 Scheibe Bierschinken
1.Zwischenmahlzeit							
Mittagessen	100 g Schweinefleisch			70 g Rindfleisch			100 g Geflügelfleisch
2.Zwischenmahlzeit							
Abendessen	1 Scheibe Salami	1 x Teewurst	1 Scheibe Bierschinken		1 Scheibe Mortadella	1 Scheibe Bierschinken	30 g gewürfelter Schinken
Gesamt	3 x pro Tag Fleisch	2 x pro Tag Fleisch	3 x pro Tag Fleisch				

(Quelle: eigene Darstellung)

Im Folgenden ist eine leere Tabelle dargestellt. Füllen Sie diese aus oder nehmen Sie einen Speiseplan der Einrichtung zur Hand.

Ihre Kalenderwoche:

Wochentag/ Mahlzeiten	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück							
1.Zwischenmahlzeit							
Mittagessen							
2.Zwischenmahlzeit							
Abendessen							
Gesamt							

Merke

- Die Herkunft, Aufzucht und Verarbeitung des Tieres sollten bekannt sein.
- Die Wege des Transports sollten nachvollziehbar und transparent sein.
- Die Wertschätzung für das Tier und die Fleischprodukte schaffen Nachhaltigkeit.

Portionsgrößen, Portionen, Reduzierung, Berücksichtigung, Alternativen sowie die Verpflegungsteilnehmer sind wichtige Stichworte für die Veränderung des Speiseplans hin zu mehr Nachhaltigkeit in Ihrer Einrichtung.

**Fassen Sie Ihre Ergebnisse aus der Arbeitshilfe zusammen.
Welche Punkte sind Ihnen besonders wichtig?
Welche werden Sie zukünftig berücksichtigen?**

4 Weiterführende Links und Literatur

www.inform.de/fileadmin/Dokumente/Materialien/DGE_Qualitaetsstandard_stationaere_Senioreneinr_Aufl.3.pdf

- Die DGE empfiehlt Qualitätsstandards entsprechend der Einrichtung anzuwenden.

www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum-29922.html

- Vom Bundeszentrum für Ernährung gibt es hier gebündeltes Wissen rund um nachhaltige Ernährung und nachhaltigen Konsum.

www.bmel.de

- Die Website des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft.

www.slowfood.de

- Slow Food fördert eine verantwortliche Landwirtschaft und Fischerei, eine artgerechte Viehzucht, das traditionelle Lebensmittelhandwerk und die Bewahrung der regionalen Geschmacksvielfalt.
Slow Food bringt Produzenten, Händler und Verbraucher miteinander in Kontakt, vermittelt Wissen über die Qualität von Nahrungsmitteln und macht so den Ernährungsmarkt transparent.

www.in-form.de/rezepte/vegetarisch/

- InForm hat hier eine Fülle von vegetarischen Rezepten hinterlegt.

www.bzfe.de/inhalt/huelsenfruechte-6261.html

- Auf dieser Website finden sich Anregungen zu Hülsenfrüchten und ihrer Verarbeitung.

www.fisch-rezepte.info/

- Auf dieser Website finden Sie diverse Rezepte mit Fisch.

www.vebu.de/

- ProVeg bietet allen Vegetariern und Veganern eine nationale Plattform in Deutschland. Hier finden Sie Rezepte, Wissenswertes über vegetarische und vegane Ernährung. Gleichzeitig können Sie sich und Ihr Team über vegetarische und vegane Speisen beraten lassen.

www.nahgast.de

- Im NAHGAST-Projekt wurden 17 unterschiedliche Friedensteller entwickelt. Ein entwickelter Rechner ermöglicht alle Rezepturen durch begleitende Zusatzinformationen zu den Komponenten darzustellen und so transparent bezüglich der Herkunft, Qualität und Auswahl der eingesetzten Waren zu sein.

www.bioland.de

- Im Fachbeirat unseres Projektes hat uns Bioland zum Einkauf in der Region beraten.

www.oekolandbau.de/grossverbraucher/bio-kann-jeder/

- Hier finden Sie viele Informationen für den Einsatz von Bio-Produkten, Rezepte für Großverbraucher und Betriebskonzepte.

www.meinbiorind.de/rinder-sharing/

- Einkauf von Fleischpaketen, bevor das Tier geschlachtet wird.

www.kaufnekuh.de/zusammen-eine-kuh-kaufen/

- Einkauf von Fleisch, bevor das Tier geschlachtet wird. Möglich ist das mittlerweile auch für andere Fleischarten, wie Gans, Schwein, Huhn und Co.

DGE (2015). Presseinformation der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. - Weniger Fleisch auf dem Teller schont das Klima, DGE unterstützt Forderungen des WWF nach verringertem Fleischverzehr. 05/2015.

Rimbach, G., Möhring J., Erbersdobler H.F. (2010). Lebensmittel-Warenkunde für Einsteiger. Berlin/Heidelberg: Springer, S. 76, 97.

Steinel, M. (Hrsg.) (2008). Erfolgreiches Verpflegungsmanagement - Praxisorientierte Methoden für Einsteiger und Profis. Verlag rhw profi, S. 38

IN VIA Akademie
Dorothee Peiper und Xenia Romadina
Paderborn, Februar 2019