



Fleisch ade: Gesünder leben und Tiere leben lassen

Studie: Fleisch wird zum Lebensmittel der Unterschicht

Wer gut verdient und studiert hat, isst am wenigsten Wurst und Schnitzel. Dies ist das Ergebnis einer wissenschaftlichen Studie über das Image der Fleischwirtschaft in der Bevölkerung. »Fleisch droht zum Unterschichtprodukt zu werden«, so Achim Spiller, Professor für Lebensmittelmarketing an der Universität Göttingen.

Diese Trendwende ist geradezu historisch: Bekanntlich aßen die Menschen zu allen Zeiten umso mehr Fleisch, je höher ihr gesellschaftlicher Status war. Heute ist es umgekehrt: Laut Nationaler Verzehrstudie sinkt der Fleischkonsum mit steigendem Bildungsniveau und Einkommen.

Ein Grund für den Fleischverzicht der Oberschicht sind die vielen Gammelfleisch-Skandale. Der Ruf der Fleischindustrie sei schlechter als der der Süßwarenindustrie, der Banken und des Chemiesektors, so Spiller.

Die Studie zeigt weiterhin, dass die Fleischindustrie in der Öffentlichkeit immer weniger Akzeptanz findet: Immer mehr Menschen wehren sich gegen den Bau von Schweinemastanlagen oder Schlachthöfen in ihrer Nachbarschaft - sie gründen Bürgerinitiativen. Und: Die Fleischbranche dürfte mittelfristig Schwierigkeiten haben, gute Nachwuchsführungskräfte zu gewinnen, so Prof. Spiller. *Quelle: WELT online, 6.4.2009*



Bild: Brennglas

Die Nationale Verzehrsstudie zeigt: Während in den unteren Schichten am meisten Schnitzel und Wurst verspeist werden, essen die Wohlhabenden und die Gebildeten am wenigsten Fleisch.

Hepatitis E durch Wildschweinfleisch

Epidemiologische Untersuchungen haben ergeben, dass die Mehrzahl der Infektionen mit Hepatitis E im Inland erworben werden. Hierbei scheinen Fleisch und Innereien von Wildschweinen eine Rolle zu spielen.

Eine Befragung von Patienten hat ergeben, dass sie in den zwei Monaten vor dem Einsetzen der Symptome sehr häufig Wildschweinfleisch und Innereien verzehrt hatten, so Professor Dr. Thomas Berg von der Medizinischen Klinik mit Schwerpunkt Hepatologie und Gastroenterologie der Charité. Hepatitis E -Infektionen durch Wildschweinfleisch sind in der Fachliteratur mehrfach dokumentiert.

Quelle: LME - Lebensmittel-Markt-Ernährung, 8.4.2009

Rotes Fleisch erhöht Sterberisiko

Bereits seit langem ist bekannt, dass der Verzehr von viel rotem Fleisch (d.h. Fleisch von Säugetieren wie Rindern, Schweinen und Schafen) die Gefahr von Krebs und Herz-Kreislauf-Leiden erhöht. Nun zeigt die weltweit größte Studie zu diesem Thema eindrücklich: Wer viel rotes Fleisch verzehrt, stirbt mit höherer Wahrscheinlichkeit an Krebs-, Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Die National Institutes of Health (NIH) der USA untersuchten über einen Zeitraum von zehn Jahren die Ernährung von 545.000 Amerikanern zwischen 50 und 71 Jahren. Am Ende der Studie waren rund 71.000 der Teilnehmer gestorben.



Bild: Brennglas

Wer viel rotes Fleisch verzehrt, hat ein höheres Sterberisiko

Wer am meisten rotes Fleisch konsumierte, hatte das höchste Sterberisiko - obwohl die Forscher andere Gesundheitsrisiken wie Rauchen, Übergewicht und Bewegungsmangel herausgerechnet hatten. 11% der Todesfälle bei Männern und 16 % der Todesfälle bei Frauen hätten der Studie zufolge vermieden werden können, wenn alle Teilnehmer so wenig rotes Fleisch gegessen hätten wie die unteren 20 % der Studienteilnehmer mit dem geringsten Konsum. Bei Männern, die pro Tag durchschnittlich 250 Gramm rotes Fleisch aßen, erhöhte sich das Krebsrisiko um 22 % und ihr Herztod-Risiko um 27 % (verglichen mit jenen Studienteilnehmern, die weniger als 150 Gramm rotes Fleisch pro Woche zu sich nahmen). Bei Frauen stieg die Gefahr eines Krebstods bei 250 Gramm rotem Fleisch pro Tag um 20 % und die eines tödlichen Infarkts oder Schlaganfalls sogar um 50 %.

Quelle: Archives of Internal Medicine, Vol 169 No. 6, 23.3.2009

Seuchengefahr: Immer mehr »bushmeat« in Großbritannien

In Großbritannien wird immer häufiger so genanntes »bushmeat« verkauft. Hierbei handelt es sich um illegal importiertes Fleisch von afrikanischen Wildtieren. Fachleute sehen in dem unkontrollierten Handel ein erhöhtes Risiko für Seuchen wie Ebola.

Die britische Zeitung »The Independent« berichtete, dass täglich bis zu 10 Tonnen afrikanisches Fleisch nach England gelangen würden. Die Ware werde dann als »Rindfleisch« angeboten.

Gelegentlich werden auch in Deutschland Sendungen von »bushmeat« abgefangen.

Quelle: LME - Lebensmittel-Markt-Ernährung, 24.2.2009



Weizenfleisch statt

Gefüllte Paprika

Zutaten:

- 4 große bunte Paprika
- 200 g Reis
- Olivenöl
- 250 g Vegetarisches Gehacktes (z.B. DiWi)
- 1 geh. EL Mehl
- 2 Zwiebeln, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 200 ml Weißwein
- Streuwürze
- Salz, Pfeffer
- Rosmarin, Thymian
- Paprikapulver
- Frische Petersilie

Zubereitung:

● Deckel von den Paprika wegschneiden, gut auswaschen und 3 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen. Innenseite mit Streuwürze würzen und in eine feuerfeste, eingefettete Schale hineinstellen.

● Den Reis in einem Kochtopf mit 1 EL Olivenöl kurz andünsten, dann mit 400 ml Wasser ablöschen, 1 TL Streuwürze dazugeben und 10 Min. köcheln lassen.

● In einer Bratpfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und das Vegetarische Gehackte gut anbraten. Gewürfelte Paprikadeckel, Zwiebeln, Knoblauch, Rosmarin, Thymian, Paprikapulver und Pfeffer dazugeben und kurz mitbraten.

● Mit 100 ml Weißwein ablöschen. 200 ml Wasser und 1 TL Streuwürze dazugeben und 10 Min. köcheln lassen. Dann den knapp gegarten Reis dazufügen.

● Mit Pfeffer und Salz abschmecken und in die Paprika einfüllen. 100 ml Weißwein in die Schale dazugießen und das Ganze ca. 40 Min. bei 180°C. Umluft im vorgeheizten Backofen backen. Mit gehackter Petersilie überstreuen und mit Salatgarnitur servieren.

Pikante Variante:

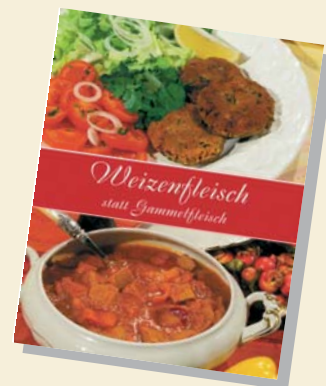
180 g iBi-hot mit 200 ml Weißwein verrühren und gegen Ende der Backzeit über die gefüllten Paprika gießen.



alle Bilder aus: » Weizenfleisch statt Gammelfleisch «

Gammelfleisch

Gulasch mit Paprika



Rezepte aus:
»Weizenfleisch statt Gammelfleisch«



Zutaten:

- 4 EL Olivenöl
- 500 g Zwiebeln, grob gehackt
- 500 g Paprika, grob gehackt
- 500 g vegetarische »Wurst«, gewürfelt (z.B. DiWi »Defiti pikant«)
- ca. 1 Liter Tomatensoße
- 2 geh. EL Paprikapulver, edelsüß
- 2 geh. TL Streuwürze
- Scharfer Paprika oder Chilipulver, nach Geschmack

Zubereitung:

- Zwiebeln, Paprika und in Würfel geschnittene vegetarische »Wurst« (z.B. DiWi »Defiti pikant«) im Olivenöl zusammen 10 Min. braten.
- Mit Tomatensoße ablöschen, Paprikapulver, Streuwürze und Chilipulver dazugeben und 45 Min. zusammen köcheln lassen.



Servivorschlag:
zu Salzkartoffeln





Weizenfleisch statt

Cannelloni

Zutaten:

- 250 g Lasagne-Blätter
- 4 EL Olivenöl
- 2 Zwiebeln, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 2 Karotten, fein gewürfelt
- Pfeffer, Salz, Streuwürze
- 250 g Vegetarisches Gehacktes

- 50 ml Weißwein
- 90 g iBi-Zwiebel-Paprika
- 300-400 g Tomatensauce

Bechamelsoße:

- 3 EL Olivenöl
- 3 geh. EL Mehl
- 500 ml Hafermilch
- 1 TL Salz
- Muskatnuss, Pfeffer

Zubereitung:

● Lasagne-Blätter in reichlich Salzwasser »al dente« kochen, auf Geschirrtüchern ausbreiten, abkühlen und trocknen lassen.

● Zwiebeln, Knoblauch und Karotten im Olivenöl 10 Min. braten.

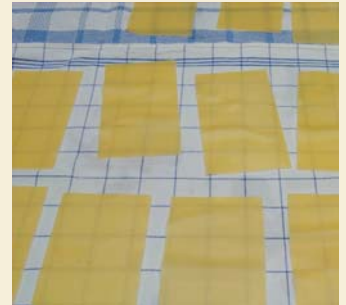
● Vegetarisches Gehacktes dazugeben und 5 Min. anbraten. Mit Weißwein ablöschen und evtl. mit Streuwürze und Pfeffer abschmecken.

● Bechamelsoße:

Mehl, Muskatnuss, Pfeffer und Salz in geschmolzener Margarine auflösen und 2 Min. erhitzen. Hafermilch aufkochen, Mehlmischung dazugeben und mit dem Schneebesen auflösen.

● Cannelloni:

Boden einer Auflaufform dünn mit der Bechamelsoße bedecken. Füllungs-Masse in Lasagne-Blätter einrollen und die Cannelloni in die Auflaufform hineinsetzen. Restliche Bechamelsauce darübergießen und mit Tomatensauce verzieren. Bei 200°C Umluft im vorgeheizten Backofen 20 Min. überbacken.

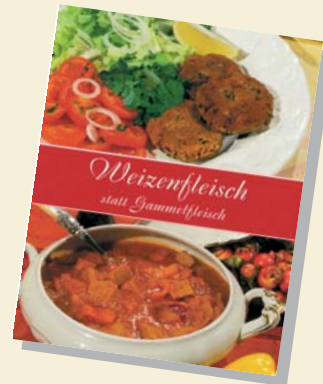


alle Bilder aus: »Weizenfleisch statt Gammelfleisch«



Gammelfleisch

Blätterteig-Häppchen



Rezepte aus:
»Weizenfleisch statt Gammelfleisch«



Zutaten:

- 1 Rolle fertiger Blätterteig, in 12 eckige Teigstücke geschnitten
- 500 g vegetarisches Ragout (z.B. DiWi-Gourmet-Ragout) oder vegetarische »Wurst« in Würfel geschnitten
- Frische Petersilie, fein gehackt



Zubereitung:

- Ofen auf 250°C Umluft vorheizen.
- 1 gehäuften Esslöffel vegetarisches Ragout in die Mitte der Blätterteig-Stücke setzen.
- Backblech in den Ofen schieben, Temperatur auf 200° C zurückstellen.
- Die Häppchen ca. 12 Min. goldgelb backen.
- Mit Petersilie überstreut servieren.

Serviervorschlag:

- Als Apéritif-Häppchen zu Weißwein oder Sekt
- Als Vorspeise oder Zwischen-gang.
- Ideal als »Fingerfood« vom Buffet (schmeckt warm und kalt).





Weizenfleisch statt Gammelfleisch

Aufgrund zahlreicher Lebensmittelskandale wie Gammelfleisch, BSE, Vogelgrippe oder Hormon-Skandal überdenken immer mehr Menschen ihre Essgewohnheiten. Auch die Berichterstattung über die Grausamkeiten gegenüber Tieren in der Massentierhaltung, auf Tiertransporten und im Schlachthof bewirkt eine Sensibilisierung. Immer mehr Menschen verzichten auf Fleischgerichte und suchen nach Alternativen. Die Umstellung auf pflanzliche Nahrung wird durch Weizenfleisch erleichtert: Mit Weizenfleisch-Produkten gelangen köstliche Mahlzeiten, ohne dass die Geschmacksnerven auf Gebratenes, Gegrilltes und pikant Gewürztes verzichten müssen. Und kein Tier muss leiden oder gar sterben!

Ein Vegetarier rettet 450 Tieren das Leben!

Keiner will so richtig wissen, wie das Fleisch auf den Teller kommt. Meist wird der Braten, das Würstchen oder das Gehackte gedankenlos verzehrt - und die Tatsache ignoriert, dass man sich soeben an Tierleichteilen gütlich tut.

Der Fleischgenuss eines einzigen Menschen kostet im Laufe seines Lebens durchschnittlich 450 Tieren das Leben. Jeder, der vegetarisch und vegan kocht und speist, hilft mit, weltweit Tierleid zu lindern.

Hochwertiges pflanzliches Eiweiß

Was viele Menschen nicht wissen: In der Pflanzenwelt gibt es das beste Eiweiß für die Ernährung, z.B. in Getreide. Getreideeiweiß ist von der Konsistenz und vom Geschmack her ähnlich wie Fleisch - und so können daraus herzhafteste Würste, Aufschnitt, Gehacktes und Ragout hergestellt werden. Nicht nur die Tiere, auch die Gesundheit wird es Ihnen danken: Denn Weizenfleisch-Produkte sind rein pflanzlich, cholesterinfrei und fettarm.

Hilfen bei der Umstellung auf pflanzliche Nahrung

Das Kochbuch »Weizenfleisch statt Gammelfleisch« möchte dazu beitragen, dass immer weniger Tiere unter den Menschen zu leiden haben. Und es möchte all jene, die aus gesundheitlichen oder ethischen Gründen von der Fleischnahrung Abstand nehmen wollen, die Umstellung erleichtern. Es wird eine Vielzahl an herzhaften

»Weizenfleisch«-Gerichten vorgestellt, die auch jeden (Noch-) Fleischesser überzeugen werden.

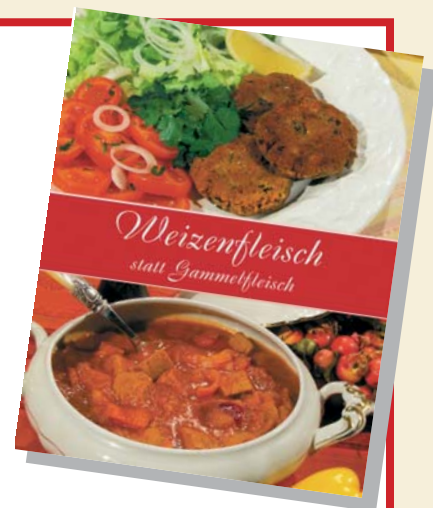
Alle Rezepte sind aus Achtung vor den Tieren und aus Liebe zu ihnen ohne Fleisch, Eier, Milchprodukte oder andere Zutaten tierischen Ursprungs. Probieren Sie, was die Natur uns bietet - ohne Skandal und ohne Tierleid!

Weizenfleisch statt Gammelfleisch

64 S., kart., Farbphotos
Preis: 9,80 Euro
ISBN 978-3-89201-235-1

Bestelladresse:

Verlag DAS WORT GmbH
Max-Braun-Str. 2
97828 Markttheidenfeld
Telefon: +49 9391 504-135
Fax +49 9391 504-133
www.das-wort.com



Leckere Rezepte mit Weizenfleisch, die die Umstellung auf pflanzliche Nahrung erleichtern. Abwechslungsreich, mit vielen Ideen, Tipps und Tricks, wie Sie mit Weizenfleisch deftige Gerichte vorbereiten können:

- Kartoffelsuppe mit Würstchen
- Linseneintopf mit Würstchen
- Gulasch mit Paprika
- Weiße Bohnen mit Weizenfleisch
- Spaghetti alla Bolognese
- Bandnudeln mit Brokkoli
- Penne alla boscaiola
- Canneloni
- Gefüllte Paprika
- Gefüllte Zucchini
- Auberginen-Rouladen
- Vegetarische Frikadellen
- Vegetarische Schnitzel
- Medaillons mit Hokkaido-Kartoffelpüree
- Geschnetzeltes mit Couscous
- Braune Soße
- Bohnen mit »Speck«
- Spinat-Reis mit »Hackfleisch«
- Kartoffel-Spinat-Auflauf
- Wirsing-Roulade mit Ingwer-Soße
- Mini-Pizza
- Blätterteig-Häppchen
- Hamburger
- Currywurst
- Vegetarischer Wurstsalat

**Alle Rezepte 100% tierfreundlich
(völlig ohne Zutaten von Tieren)!**