

Wir sind durch unsere Gewohnheiten geprägt, und die sind leider nicht so leicht abzustellen. Auch – oder vor allem – beim Essen ist das ein Thema. Noch Mitte des letzten Jahrhunderts, also in der Nachkriegszeit, war Fleisch rar und die Tradition des Sonntagsbratens entstand. Damals war Fleisch teuer, weil es nicht viel davon gab. Als dann der Wohlstand wuchs, wurde Fleischessen zum Wohlstandsanzeiger. Und das hat sich leider bis in unsere Zeit gehalten.

Die Zahl an Vegetariern und Veganern liegt derzeit bei etwa fünf Prozent bzw. einem Prozent. Eine verhältnismäßig klein erscheinende Zahl, sieht man doch viele Blogs, Kochbücher und Zeitschriften, die sich mit diesem Thema sehr kreativ auseinandersetzen.

Dagegen ist hierzulande ein durchaus größerer Teil an Flexitariern (flexibel und vegetarisch) zu finden. Wie man auf der Internetseite der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) lesen kann, waren 2013 knapp zwölf Prozent der Deutschen sogenannte Flexitarien. Laut dieser Umfrage hat etwa jeder zehnte Deutsche angegeben, dass er bewusst nur bestimmte Fleischsorten oder nur Fleisch aus ausgewählter Herkunft isst, dies nur in geringer Menge oder zu bestimmten Gelegenheiten. Leider sehen etwa drei Viertel der Bevölkerung ihren Fleischkonsum als wenig bedenkenswert (*Quelle: DGE: Flexitarien – die flexiblen Vegetariern, 2013*). Einer YouGov-Umfrage aus dem Jahr 2019 zufolge ernähren sich mittlerweile 34 Prozent der Frauen und 20 Prozent der

Männer in Deutschland flexitarisch  
(Quelle: [statista.de](https://www.statista.de)).

Dass die Empfehlungen der DGE bei etwa 300 bis 600 Gramm Fleisch- bzw. Wurstwaren pro Person pro Woche liegen, weiß vielleicht der eine oder andere. Aber setzen wir es auch um? Dass Männer im Schnitt 1100 Gramm Fleisch pro Woche verzehren und Frauen mit etwa 600 Gramm darunter- und somit an der Obergrenze der maximal empfohlenen Menge liegen, kann man auf der Onlineplattform der Verbraucherzentrale nachlesen.

Jetzt kommt sicher der Gedanke auf, dass es doch tolle vegetarische und vegane Alternativen gibt. Etwa aus Soja, Erbsenprotein oder Gemüse, wie zum

Beispiel Sojawürstchen, Erbsenproteinsteaks oder Rote-Bohnen-Burger. Sich darauf zu besinnen, wäre einfach, da einem, wenn der Geschmack ankommt, objektiv beim Essen nichts fehlen würde. Von heute auf morgen kein Fleisch mehr zu essen, gelingt allerdings den wenigsten. So geht es, wie aus den Zahlen zu lesen ist, etwa 95 Prozent aller Deutschen. Doch gibt es gute Gründe, seinen Fleischkonsum zu überdenken.

## **TIERZUCHT, UMWELT, GESUNDHEIT**

Die teilweise katastrophalen Zustände in Tierzuchtbetrieben sind für viele Vegetarier der Hauptgrund, auf Fleisch zu verzichten. Artgerechte Haltung und Tierwohl: Fehlanzeige! Zudem ist fraglich, ob ein Tierwohl-Label oder einige

Zentimeter mehr im Stall für ein Schwein ein natürliches oder besseres Leben ermöglichen. Ich habe da, wie viele andere auch, meine Bedenken.