



ÜBER FLEISCH

Für Tiere, Umwelt und Gesundheit

 swissveg

AN STELLE VON FLEISCH



Es gibt eine grosse Auswahl an köstlichen und gesünderen Alternativen zu Fleischprodukten.

Eine Möglichkeit ist **Tofu**, der aus Sojabohnen hergestellt wird und eine vielseitige Textur hat. Er kann mariniert, gebraten, gegrillt oder in Eintöpfen verwendet werden.

Seitan ist ebenfalls ein beliebter Fleischersatz. Er hat eine faserige Struktur und kann in Form von Schnitzeln, Würstchen oder Aufschnitt zubereitet werden.

Tempeh, hergestellt aus fermentierten Sojabohnen, hat einen nussigen Geschmack und eine feste Konsistenz.

Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen und Kichererbsen sind ebenfalls eine gute pflanzliche Proteinquelle. Sie können unter anderem für Burgerpatties oder als Hackfleisch-Ersatz verwendet werden.

Auch **Pilze** oder **Gemüse** wie Auberginen, Zucchini oder Blumenkohl können zu fleischlosen «Steaks» oder «Nuggets» verarbeitet werden.

Fleisch-Alternativen auf Basis von Soja-, Erbsen- oder Weizeneiweiss können in fast jedem herkömmlichen Supermarkt als Fertigprodukt gekauft werden.



CHILI SIN CARNE mit Reis oder Brot

| für 4 Personen

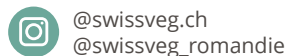
- 1 Packung veganes Hackfleisch
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Peperoni
- 1 Dose Mais
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Dose schwarze Bohnen
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 200 ml Gemüsebrühe
- etwas Öl
- Chilipulver
- Paprikapulver
- etwas Zucker
- Salz und Cayennepfeffer
- veganer Joghurt (als Garnitur)



Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und kurz in Öl anbraten. Veganes Hackfleisch dazugeben und ein paar Minuten anbraten.

In der Zwischenzeit Peperoni waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Mais, Bohnen und Peperoni dazugeben und kurz mitbraten. Mit Dosentomaten und Gemüsebrühe ablöschen, erwärmen und 15 bis 20 Minuten köcheln lassen. Währenddessen mit den Gewürzen abschmecken.

In Schüsseln servieren und mit veganem Joghurt garnieren. Als Beilage dazu schmeckt Reis oder Brot.



@swissveg.ch
@swissveg_romandie



TikTok @swissveg.ch
LinkedIn Swissveg



Swissveg
Swissveg Romandie



www.swissveg.ch
www.v-label.com

1.2024 · 1. Auflage · 2000



ÜBER FLEISCH

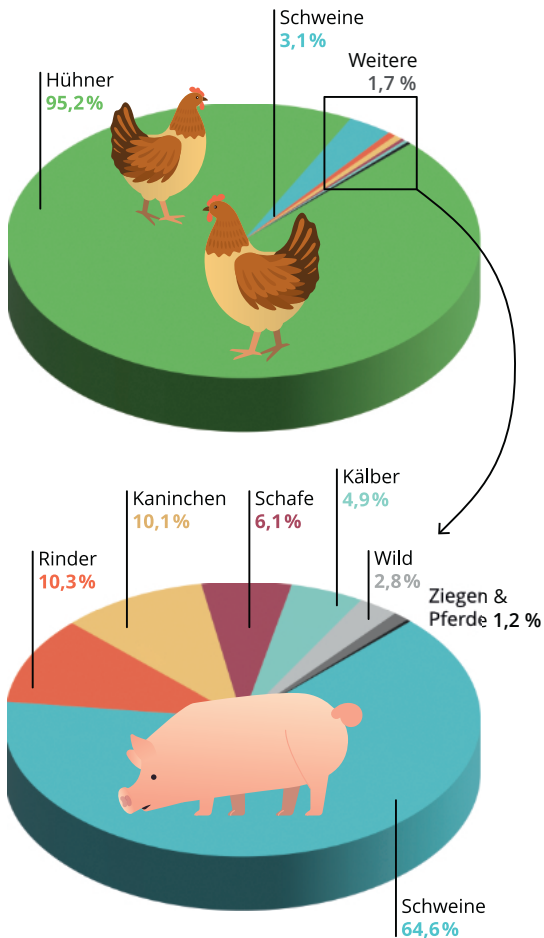
Für Tiere, Umwelt und Gesundheit

 swissveg

TIERE

In der Schweiz wurden im Jahr 2021 mehr als 83 Millionen sogenannte «Nutztiere» geschlachtet. Das sind 2,6 Tiere pro Sekunde! Diese Tiere decken jedoch lediglich 80 Prozent des Inlandanteils am Verbrauch ab.¹ Nicht nur diese unvorstellbar hohen Zahlen schockieren. Auch die grosse Diskrepanz zwischen der Haltung der Tiere und ihren tatsächlichen Bedürfnissen und Fähigkeiten stimmt uns nachdenklich. Denn in ihrem meist kurzen Leben erfahren diese Tiere grosse Schmerzen, viel Angst und enormes Leid.

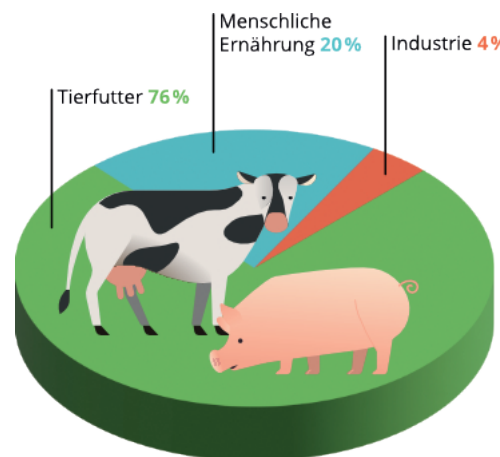
Den Grossteil der getöteten Tiere machen Hühner aus, gefolgt von Schweinen und Rindern



UMWELT

Fleisch ist das umweltschädlichste Lebensmittel überhaupt. Besonders Wiederkäuer wie Rinder und Schafe tragen massgeblich zur Klimakrise bei, da ihr Verdauungsapparat das überdurchschnittlich stark wärmende Treibhausgas Methan ausstösst. Weltweit ist die Viehzucht für rund ein Drittel aller Methanemissionen verantwortlich, in der Schweiz sind es sogar gut 60 Prozent.^{2,3} Fleisch belastet auch die weltweite Artenvielfalt mehr als jedes andere Lebensmittel: Insbesondere durch den hohen Bedarf an Tierfutter ist seine Produktion allein für fast 60 Prozent des Biodiversitäts-Fussabdrucks der deutschen Durchschnittsernährung verantwortlich.⁴ Zudem verbraucht die Fleischproduktion unverhältnismässig viel Wasser sowie Land und belastet Gewässer, Böden und Luft mit Schadstoffen.

Verwendung des weltweit produzierten Sojas, nach Gewichtsanteil



GESUNDHEIT

Ein hoher Fleischkonsum birgt ein grosses Krankheitsrisiko: Gemäss aktueller Studienlage erhöht ein Verzehr ab 50 g pro Tag die Sterblichkeit sowie das Risiko für Dickdarmkrebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) stuft Fleisch sogar als «krebserregend» bzw. «wahrscheinlich krebserregend» ein.^{5,6}



Auch Antibiotikaresistenzen stellen ein immer grösseres Gesundheitsproblem dar, da der Antibiotikaeinsatz in der Massentierhaltung zu tödlichen Krankheiten beim Menschen führen kann.^{7,8}

Zum Glück gibt es zahlreiche Fleisch-Alternativen, die nicht nur gesund sind, sondern auch gut schmecken: Ob Tofu, Tempeh, Seitan oder Hülsenfrüchte wie Linsen, Kidneybohnen und Kichererbsen – die Auswahl ist gross!



Swissveg unterstützen

Swissveg setzt sich seit 1993 dafür ein, eine pflanzliche Ernährung leichter zugänglich für alle zu machen. Ihre Mitgliedschaft stärkt die vegane Bewegung in Gesellschaft, Wirtschaft und Politik. Als Mitglied erhalten Sie zudem unser Magazin Veg-Info und profitieren von Vergünstigungen bei zahlreichen Swissveg-Card-Partnern.

Zu den Quellen



www.swissveg.ch/
informational-quellen

 swissveg