

„Unsere Schwester, Mutter Erde, (...) schreit auf wegen des Schadens, den wir ihr aufgrund des unverantwortlichen Gebrauchs und des Missbrauchs der Güter zufügen, die Gott in sie hineingelegt hat.“ (Papst Franziskus in seiner Enzyklika „Laudato si“)

Der Öko-Tipp

Was halten Sie davon, die kommenden Wochen zu nutzen, um sich eine gute Gewohnheit anzueignen? Eine Gewohnheit mit der Sie

- länger leben und gesünder leben, indem Sie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs vorbeugen
- etwas zum Klimaschutz beitragen
- und evtl. sogar Geld sparen.

Essen Sie nur so viel Fleisch und Wurst, wie gesund für Sie ist!

Fleisch und Wurst liefern unserem Körper hochwertiges Protein (Eiweiß), verschiedene B-Vitamine, Eisen und Zink.

Was ist also das Problem?

Sie enthalten auch unerwünschte Begleitstoffe wie gesättigte Fettsäuren, Cholesterin und Purine. Und zu viel davon begünstigt diverse Krankheiten.

Essen wir denn wirklich zu viel Fleisch?

Ja, wir essen leider fast viermal so viel, wie gesund ist. Etwa 58 kg hat jeder Deutsche im Jahr 2020 konsumiert. Doch nur etwa 16 kg sind gut für uns – je nach Statur und Größe. Und schon etwa 10,5 kg reichen für eine gesunde Versorgung unseres Körpers aus.

Wie viel ist gesund für mich?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt für Erwachsene eine wöchentliche Menge von maximal 300 g, je nach Kalorienbedarf. Die EAT-Lancet-Kommission empfiehlt in ihrer Planetary Health Diet ca. 200 g Geflügelfleisch und 0 bis max. 98 g rotes Fleisch (das ist z.B. Rind, Schwein, Lamm), um ernährungsbedingte Krankheiten zu reduzieren und zugleich die negativen Auswirkungen auf Klima und Umwelt zu reduzieren. Das entspricht z.B. 2 kleinen Schnitzeln in der Woche.

Hand aufs Herz: Wissen Sie wie viel Fleisch und Wurst Sie in der Woche zu sich nehmen?

Unsere Einladung an Sie für die kommenden Wochen:

- Prüfen Sie, wie viel Fleisch und Fleischprodukte Sie pro Woche essen (Fast Food nicht vergessen).
- Kaufen Sie nur noch so viel Fleisch und Wurst ein, wie gesund für Sie ist!
- Achten Sie dabei auf Bio-Qualität (in der ökologischen Landwirtschaft wird bei Futtermitteln auf Gentechnik, synthetische Pflanzenschutzmittel und Kunstdünger verzichtet) und kaufen Sie regionales Fleisch von Landwirten vor Ort.
- Überlegen Sie sich für die fleischfreien Tage leckere Alternativen. Sie kennen sicher schon viele leckere Rezepte und können Sie durch neue Ideen aus Ihren Kochbüchern oder dem Internet ergänzen.
- Genießen Sie Ihr Fleisch, denn es ist kostbar und wertvoll!

Wir wünschen Ihnen guten Appetit!

Ihr Arbeitskreis Ökologie
des Pfarrgemeinderats Scheyern