



## FLEISCH-HUNGER

# IST WIRKLICH ALLES ANDERE BEILAGE?

### Unser Fleischhunger und seine Folgen



Um **1kg Fleisch** zu produzieren werden über **10kg Getreide und Soja** verfüttert.

Für den Anbau dieser Futtermittel wird immer mehr **Regenwald abgeholzt**.

Bis **1kg Rindfleisch** im Regal steht, braucht es **15'400 Liter Wasser**.

Die weltweite Tierhaltung erzeugt mehr **Treibhausgase** als der gesamte Verkehrssektor.



Quelle: Fastenopfer, SEHEN UND HANDELN - ökumenische Kampagne 2013 / [www.sehenundhandeln.ch](http://www.sehenundhandeln.ch)



70% des Futtermittels, welches für die Produktion von Schweizer Fleisch benötigt wird, wächst nicht in unserem Land, sondern grösstenteils in Entwicklungs- und Schwellenländern. Trotzdem wird es völlig legal und mit geschickter Werbung als „Schweizer Fleisch“ verkauft.

Kommt dir das seltsam oder gar bedenklich vor? Dann überlege dir eine mögliche Lösung des Problems!

(Lösungsansätze siehe [www.bergwald.ch/regina](http://www.bergwald.ch/regina))

### Gemässiger Fleischkonsum zum Wohle aller

Fleisch liefert nebst hochwertigem Eiweiss Vitamin B1, B2, B12, Niacin, Zink und Eisen. Das Eisen aus dem Fleisch kann vom menschlichen Körper viel besser aufgenommen werden als dasjenige aus Pflanzen. Doch Eiweisse hat es nicht nur im Fleisch! Auch Milch- und Milchprodukte, Eier, Fisch, Hülsenfrüchte, Getreide, Nüsse und Kartoffeln sind wertvolle Eiweisslieferanten.

Es reicht völlig, zwei- bis dreimal pro Woche Fleisch zu essen. Magere Fleischsorten sollten bevorzugt und Wurstwaren nur selten gegessen werden.

