

Indiawo – Verzicht auf Fleisch

Interview mit Frau Béatrice Chiari

Laut Frau Chiari, Ernährungsberaterin in Zürich Oerlikon, ist Fleisch nicht so wichtig, wie die Mehrheit denkt. Es sei gut möglich, Eiweiss und wichtige Vitalstoffe wie Vitamin B12 und Eisen über andere Nahrungsmittel zu sich zu nehmen.

Vitamin B12 komme hauptsächlich in tierischen Nahrungsmitteln vor (zB. Eier und Milch) oder Vermutungen zufolge in kleinen Mengen auch in Sanddorn und Algen.

Die Behauptung, dass Vegetarier oftmals an Eisenmangel leiden, weil sie auf Fleisch verzichten, sei unsinnig. In unzähligen Nahrungsmitteln wie Hülsenfrüchten (z.B. Linsen) oder grünem Gemüse (z.B. Blattgemüse, Kräuter) ist Eisen zu finden.

Die Erfahrung hat gezeigt, dass Fleischkonsumenten genauso häufig wie Vegetarier an Eisenmangel leiden können.

Weiss man Eiweisse als Vegetarier nicht richtig zu ersetzen, kann es zu einer Mangelerscheinung kommen. Eier, Käse, Algen, Sprossen, Getreide, Linsen, aber auch Soja bilden einen guten Eiweissersatz. Bei Veganern könnte die Versorgung mit Eiweiss- und Vitamin B12 zu einem Problem werden, weil sie auf Milchprodukte und Eier verzichten.

Frau Chiari empfiehlt Kindern und Jugendlichen eher nicht auf Fleisch zu verzichten, da tierisches Eiweiss ein einfacher verwertbarer Eiweisslieferant ist als pflanzliches Eiweiss. Es ist wichtig für das Wachstum, so Frau Chiari. Zudem sollten auch schwangere Frauen Eiweiss in genügender Menge zu sich nehmen.

In der Schweiz zählen ca. 40% der Bevölkerung zu sogenannten "Flexitariern". Darunter versteht man Leute, die ab und zu Fleisch essen, aber sich auch vegetarisch ernähren. Voll-Vegetarier sind lediglich ca. 5% der Bevölkerung.

Der Verzicht auf Fleisch wirkt sich laut Frau Chiari positiv auf den Körper aus. Bei Menschen, die sich vegetarisch ernähren, können einige positiven Wirkungen, wie ein regulierter pH- Wert, schönere Haut, positive Stimmung und eine bessere Verdauung festgestellt werden.

Luana M., Stefania V., Hae-youn S., Julia W. und Gioia L.

6. Klasse Kantonsschule Zürich Nord

Feedback von Béatrice Chiari

Die vegetarische Ernährung ist eine meiner persönlichen Favoriten, daher habe ich mich sehr auf die Gruppe „Verzicht auf Fleisch“ gefreut. Die Fragen waren auch hier wohl überlegt, die jungen Frauen hatten sogar noch mehr Fragen auf Lager. Diese konnten leider nicht alle fürs Interview verwendet werden, da der Platz in der Broschüre – ein Resultat der Projektwoche – beschränkt war. Wir haben aber angeregt über Vieles diskutiert!