

Der Kampf gegen Fleischgenuss ist irrational

Tierische Produkte seien ungesund und klimaschädlich, wollen uns «Experten» weismachen. Dabei gehen sie kreativ mit den Fakten um.

von Udo Pollmer

Die Frage, ob der Mensch wirklich «so viel Fleisch» brauche, ist so sinnig wie die Frage, ob wirklich so viel Atemluft nötig sei. Selbst Sauerstoff liesse sich als «begrenzte Ressource» bezeichnen. Er tut uns eh nicht gut. Im Körper entstehen Radikale, von denen der typische Vitaminpostillenleser glaubt, sie würden Krankheit, Alter und Tod bedeuten. Unbekümmert atmet der Bürger einfach drauflos, als ob es kein Morgen mehr gäbe, und «belastet» dabei die Umwelt auch noch mit Kohlendioxid. Der Klimaschützer hält öfter mal die Luft an, spätestens dann, wenn er teure CO₂-Zertifikate erwerben muss.

So einfach lassen sich Narrative zimmern, warum dem Bürger etwas zu vergällen sei. Egal was – es ist immer «zu viel». Beim Fleisch wären nach Meinung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung 10 Gramm pro Person und Tag viel «gesünder» als die etwa 60 Gramm, welche die Bevölkerung heute im Durchschnitt zu sich nimmt. Aber auch das wird alsbald «zu viel» sein.

Wäre Fleisch so «ungesund», was würde dann aus den Nomadenvölkern, die sich praktisch nur von Fleisch, Milch und Blut ihrer Herden ernähren? In Savannen, Hochebenen, Polargebieten oder auf Almen gedeiht nichts anderes. Würde man vom Fleisch krank, dann müssten die Bürger in den USA, in Hongkong oder Argentinien mit ihrem hohen Konsum an Krücken gehen.

Der Verdauungstrakt enttarnt den Schwindel

Der Körper arbeitet stets ökonomisch. Optimal sind Speisen mit minimalem Verdauungsaufwand bei maxi-

maler Nährstoffausbeute: Hacktätschli vom Grill sind leichtverdaulich, weil sie zerkleinert und gebraten wurden. Oder Schokolade: Zucker, Milchpulver, Kakaofett – allein das ist schon eine höchst nahrhafte, optimale Mischung von leichtverdaulichen Kohlenhydraten, tierischem Eiweiss und energiereichem Fett. Dazu kommen als Besonderheit psychotrope Wirkstoffe, die beim Conchieren aus der Mixtur und dem Kakaopulver entstehen. Sie hellen die Stimmung auf.

Der Körper merkt sich in der Kindheit die Wirkung einer Speise anhand des Geschmacks, Geruchs und des Mundgefühls. Je höher der physiologische Nutzen, desto grösser später der Appetit. Zur Belohnung fürs biologisch korrekte Handeln signalisiert der Körper seinerseits Zufriedenheit. Da aber der Stoffwechsel der Menschen in einem gewissen Rahmen variabel ist, verträgt nicht jeder Milch, Äpfel oder Rotwein. Wenn aber Hamburger, Geschnetzeltes oder Steaks weltweit beliebt sind, ist das ein klares Signal, dass diese Nahrung dem Menschen gemäss ist.

«Ethische» Ernährungsweisen entpuppen sich schnell als Marotte, wenn zum Beispiel Veganes als «Wienerle» angeboten wird, obwohl es sich um dünne Schläuche mit strukturiertem Sojabrei handelt. Oder wenn Kichererbsenmatsch nach Sandkastenmanier in Förmchen verpresst und mit Raucharoma und Chili imprägniert wird, um es als veganes «BBQ-Filet» zu titulieren. Damit bestätigt die Zielgruppe, dass Fleisch und Wurst das Mass der Dinge sind, darum drehen sich ihre Sehnsüchte.



**«Der Körper kann das
«Gesunde» oftmals gar
nicht aufnehmen. Auch
Kieselsteine enthalten
«wertvolle Mineralstoffe»,
aber wer brav Steine
schluckt, optimiert damit
seinen Mineralstoffhaus-
halt nicht.»**

Udo Pollmer

Gelänge es, aus «veganen» Rohstoffen ein Schnitzel täuschend echt nachzuahmen, wäre nichts gewonnen: Auch wenn der Kunde nichts Verdächtiges schmeckt, sein Verdauungstrakt enttarnt den Schwindel, er verliert allmählich den Appetit. Das enterale Nervensystem im Darm lässt sich nicht so leicht bescheissen wie der Gaumen. Die Idee, man könne dem Kunden per Geschmacksdesign alles Mögliche unterjubeln, ist aus Sicht vieler Experten nur logisch, biologisch aber nur dumm.

Nicht alle Eiweisse sind gleich wertvoll

Alle Aminosäuren, die der Mensch braucht, seien auch in pflanzlichen Rohstoffen enthalten, so ein Glaubensbekenntnis der Veganer. Das ist wahr, aber nicht wahrhaftig. Denn der Körper kann das «Gesunde» oftmals gar nicht aufnehmen. Auch Kieselsteine enthalten «wertvolle Mineralstoffe», aber wer brav Steine schluckt, optimiert damit seinen Mineralstoffhaushalt nicht.

Sie halten das für übertrieben? Dann knöpfen wir uns die Körnerpropaganda vor, die nicht müde wird, «wertvolle» Mineralien im Weizenkorn als pflanzliche «Schatzkammer» zu besingen. Dummerweise stecken in den Randschichten einige Substanzen, die Mineralien so fest binden, dass der menschliche Körper sie nicht verwerten kann. Hier gilt die alte Regel: Garbage in, garbage out. Zu allem Überfluss binden diese Substanzen auch noch Mineralstoffe, die sich im Brotbelag oder in den Müslizutaten befinden. Sie fischen diese im Verdauungstrakt aus dem Speisebrei. Insofern ist Weizenvollkorn für den Menschen eine Mangelkost im Gegensatz zum angeblich wertlosen Weissmehl.

Die Abwehrstoffe sind das grosse Thema pflanzlicher Kost. Tiere können davonlaufen oder zubeissen. Pflanzen können das nicht. Sie versuchen, ihren Fressfeinden den Appetit zu verderben und den Nährwert unbrauchbar zu machen. Deshalb haben Pflanzenfresser im Gegensatz zum Menschen einen viel aufwendigeren Verdauungstrakt, um das Grünzeug zu entgiften. Bei tierischen Produkten entfällt diese anstrengende Verdauungsarbeit, weil sie frei von Abwehrstoffen sind.

Manche Pflanzen versuchen die Verwertung des Eiweisses einzuschränken. Deshalb produzieren sie giftige Aminosäuren, die der tierische und damit auch der menschliche Organismus nicht erkennt. Das kann üble Folgen haben, oft neurologische Erkrankungen wie zum Beispiel Lathyrismus durch bestimmte Hülsenfrüchte. Soja macht da keine Ausnahme. Studien aus Asien belegen, dass Tofu Demenz fördert. Pflanzliches Eiweiss ist also etwas ganz anderes als tierisches.

Die Lehre vom «Wurstgift»

Neben toxischen Aminosäuren enthalten eiweissreiche Saaten wie Hülsenfrüchte oder Getreide sogenannte Enzyminhibitoren. Ihnen obliegt es, die Verdauung zu blockieren. Amylaseinhibitoren verursachen Blähungen, bei Proteaseinhibitoren leidet die Versorgung mit Eiweiss. Der Clou ist, dass die Inhibitoren selbst Eiweisse sind,

aber unverdauliche. Zu allem Überfluss enthalten gerade diese die «essentiellen Aminosäuren». Soja ist besonders reichlich damit gesegnet. Das ungesunde Zeug erscheint den Nährwerttabellen als wertvolles Eiweiss. Was für eine Schande!

Nicht analytische Kennzahlen in Tabellen entscheiden, sondern die biologische Funktion. Bei tierischen Lebensmitteln verfährt die Ernährungsberatung genau umgekehrt und untergräbt ihren Wert: Bei Wurst und Fleisch

weist sie keine Ballaststoffe mehr aus, obwohl diese altbewährten Nahrungsmittel Bindegewebe wie zum Beispiel Sehnen enthalten. Diese werden im Darm nur langsam aufgeschlossen und sind damit definitionsgemäss «lösliche Ballaststoffe». Die Löslichen gelten übrigens als gesundheitlich vorteilhafter als unlösliche Pflanzenfasern.

Ein eindrucksvolles Beispiel, wie Nährwertberechnungen in die Irre leiten, liefern mikrobielle Eiweisse wie das Botulinustoxin, früher «Wurstgift» genannt. Es enthält reichlich «essentielle Aminosäuren». Das Eiweiss ist also ernährungswissenschaftlich «hochwertig» – und absolut tödlich. Ein Suppentopf voll würde rein rechnerisch genügen, um die gesamte Menschheit vom Diesseits ins Jenseits zu befördern. Wer die wohl-

«Fleischfresser scheiden weniger Methan aus als Pflanzenfresser. Wölfe sind demnach bessere Klimaschützer als Schafe oder Veganer.»

Udo Pollmer

feilen «Nährwerte» zur Menüplanung nutzt, gefährdet die Volksgesundheit.

Elefanten trompeten fürs Klima

Dabei sind die meisten Anwürfe gegen Fleisch unzutreffend; ideologisch fixierte «Kommissionen» legen unter grossem medialem Gegacker intellektuelle Windeier, wie etwa die schnöde Behauptung, Fleisch fördere Krebs. Besonders krass sind Klimabilanzen. So sollen Rinder immer gewaltigere Mengen an Methan ausgasen, obwohl deren globale Bestände seit langem auf konstantem Niveau sind. Im Gegenzug wird der Methanausstoss der zahllosen Pflanzenfresser in freier Wildbahn wie Elefanten, Pferden oder Gazellen als bedeutungslos abgetan.

Dabei frisst ein Elefant etwa zehnmal so viel wie ein Rind und setzt entsprechend viel Methan frei. Doch aus Sicht der Klimaschützer dient seine Verdauung, oh Wunder, der Klimarettung. Zertrample der Waldelefant das Unterholz, schaffe er Platz für neues Grün, mit seinem Kot fördere er den Pflanzenwuchs, das binde Kohlenstoff. Das Vieh hingegen dezimiere auf den Alpen seltene Kräuter und trage somit zum Artensterben bei, zerstöre die empfindliche Grasnarbe, verseuche mit Methan die gute Bergluft und mit seinen Kuhfladen das Wasser mit Nitrat.

Nach den Vorstellungen des Internationalen Währungsfonds gibt's deshalb für zentralafrikanische Waldelefanten bald Klimazertifikate, also Geld: 1,75 Millionen Dollar pro Rüssel. Damit die nötigen Kröten zusammenkommen, sollen Europas Landwirte reichlich CO₂-Steuer für ihr Vieh abdrücken. Die Schweiz will da nicht abseitsstehen. Da werden die beglückten Dickhäuter zum Dank laut trompeten, bis den Schweizer Bauern die Ohren klingen. Wo das Geld wirklich landet – die wenigsten Elefanten haben ein Bankkonto –, ist offen.

Auf Spurengassuche im ewigen Eis

Das Spurengas Methan birgt ein wohlgehütetes Geheimnis: Es verschwindet relativ schnell aus der Atmosphäre, denn es wird abgebaut. Daher müssen wir uns die Frage stellen, warum die Gehalte über lange Zeiträume dennoch etwa gleichgeblieben sind. Die Antwort ist einfach: Wie das Max-Planck-Institut 2006 nachwies, produzieren Pflanzen Jahr für Jahr hunderte Millionen Tonnen Methan.¹ Das Ergebnis wurde experimentell von anderen Arbeitsgruppen bestätigt. Die Unmengen Pflanzenmethan sind in den Klimabilanzen nicht enthalten. Damit ist auch klar, warum über dem Regenwald hohe Methangehalte gemessen wurden.

Auch wenn eine «weltweite Methankonzentration» beschworen wird, so ist die Zusammensetzung der Luft

nicht überall gleich. Kein Miefquirl verwirbelt die Atmosphäre gleichmässig. Methan gasst aus der Erdkruste, aus Flüssen und Meeren, aus Termitenbauten, aus Reisfeldern und aus Deponien. Überall sitzen Mikroben, die entweder Methan fressen oder neues erzeugen. Morgens sind die Werte anders als abends, im Sommer anders als im Winter. In der Sahara gibt es ebenso Hotspots wie an der Küste Grönlands. Die höchsten Gehalte gibt es gemäss Satellitenerkundungen über Nordindien, Südchina und Nordafrika. Zu viele heilige Kühe? Zu viele Kamele in der Wüste? Zu viele Reisgerichte in China? Nicht der Verkehr, der Reisanbau ist in Asien der grösste Methanproduzent. So what!

Die Anti-Fleisch-Lobby pocht gern auf die Gehalte im ewigen Eis, da seien die atmosphärischen Daten über Zigtausende von Jahren gespeichert. Man könne die Gase Schicht für Schicht analysieren und so den Trend erkennen. Wie lächerlich! Wie lange sind in einer Gefriertruhe Lebensmittel haltbar – also unverändert stabil? Tausend Jahre, zehntausende Jahre oder eher ein, zwei Jahre? Das ewige Eis ist Wind und Wetter, der Sonne, den Stäuben und den tektonischen Bewegungen ausgesetzt. Die wiederum sorgen für tiefe Risse. Da ist mehr Bewegung drin als im Eisfach Ihres Kühlschranks.

Was treiben Gase in porösem Material? Sie gasen aus, sie reagieren mit der Matrix, sie werden von Mikroben abgebaut. Je tiefer, je älter die Schicht, desto höher die Verluste. Das war mal Allgemeinwissen unter Glaziologen. Vorbei, vergessen. Nun wird das Methan immer mehr, je näher wir der Gegenwart kommen. Und wer ist schuld daran? Die Konsumenten von Joghurt und Cervelat!

Immerhin eine Aussage der Klimaheuchler ist zutreffend: Fleischfresser scheiden weniger Methan aus als Pflanzenfresser. Wölfe sind demnach bessere Klimaschützer als Schafe oder Veganer: An der Universität Graz wurden die Abgase des Menschen analysiert. Bei betontem Pflanzenverzehr steigt der Methanausstoss oft dramatisch im Vergleich zu landestypischer Kost. Da sind mir echte Rindviecher doch lieber.

En Guete mitenand! ◀

¹ Frank Keppler et al.: Methane Emissions from Terrestrial Plants under Aerobic Conditions. In: Nature 2006, 439, S. 187–191.

Udo Pollmer

ist Lebensmittelchemiker, Sachbuchautor und wissenschaftlicher Leiter des Europäischen Instituts für Lebensmittel- und Ernährungswissenschaften e.V.