



Geschmackvolles Fleisch

Beitrag von Joachim Biaesch

Ist nachhaltige Tierzucht wichtig für mich?

Man könnte meinen, dass überwiegend die Haltung der Tiere den Geschmack des Fleisches bestimmt. Doch es ist komplizierter. Die Haltung der Tiere und die Mastbedingungen haben zunächst einen gewissen Einfluss auf die Beschaffenheit des Fleisches. Dazu zählen Geschmack, Wassergehalt und der Gehalt unerwünschter Inhaltsstoffe, wie Hormone, Medikamente oder andere Verunreinigungen. Viel weitreichender sind jedoch die Auswirkungen der Massentierhaltung auf Umwelt und Gesellschaft: So bspw. die Verunreinigung des Trinkwassers durch hohe Nitrateinträge aus der Gülleentsorgung der Mastbetriebe, oder Verunreinigungen der Umwelt durch große Mengen an Medikamenten, um die Tiergesundheit trotz des dichten Besatzes im Maststall zu erhalten. Hierzu zählen: Antibiotika, Hormone und viele andere Stoffe. Nachzuweisen sind sie sowohl im Fleisch als auch in der Umwelt, mit zum Teil schwerwiegenden Nebenwirkungen für unsere Gesundheit. Der hohe Antibiotikaeinsatz ist unter anderem verantwortlich für die Entstehung resistenter Keime, die, wenn sie in ein Krankenhaus gelangen, nur schwer beherrschbar sind und oft genug zum Tode des Infizierten führen. Der hohe Hormoneinsatz verändert unseren eigenen Hormonhaushalt und steht im Verdacht, Brustwachstum, Impotenz und Fehlbildungen zu begünstigen. Doch trotz der vielen Medikamente lassen sich Tierseuchen nicht

verhindern. Zudem führen Gewinnmaximierung und Subventionierung zu Überschusserzeugung, unnötiger Transporte lebendiger und toter Tiere über große Distanzen, bis hin zu Betrügereien und die Bildung mafiöser Strukturen.

Ich halte hier kein Plädoyer gegen Fleischkonsum, sondern möchte die Auswirkungen der Massentierhaltung auf unsere Gesellschaft ansprechen. Kunden und Verbraucher haben durch ihr Kaufverhalten größeren Einfluss auf die Art der Tierproduktion als staatliche Kontrollen und Vorschriften. Doch wir vergeben diese Chance und bevorzugen Fleisch zu niedrigen Preisen, ohne auf Mastbedingungen, Erzeuger und Qualität zu achten. Das führt zu Massentierhaltung mit immer weniger Rücksicht auf Ethik, Qualität und Geschmack und erschwert kleinen regionalen Betrieben die Existenz. Doch gerade die regionalen Erzeuger liefern oft Fleisch höherer Qualität.

Was hat die Haltung der Tiere mit der Qualität des Fleisches zu tun?

In Deutschland werden die Tiere überwiegend im Stall gemästet, um schnell ihr Schlachtgewicht zu erreichen. Mit einem ausgeklügelten System aus abgestimmter Fütterung, medizinischer Versorgung und Bewegungsmangel wird die Mastzeit auf das gerade notwendige Maß reduziert. So können sich im Fleisch mehr Wasser und andere Rückstände einlagern. Die Mast und der Transport bedeuten für die Tiere Stress. Das, sagen Genießer, könne man schmecken. Tiere aus weitgehend stressfreier Haltung,

liefern geschmackvolles Fleisch. Weidehaltung ist in der Lage, Fleisch höherer Qualität bei geringerem Medikamenteneinsatz zu liefern. Der Geschmack des Fleisches wird jedoch nur zum Teil von den Haltungs- und Mastbedingungen bestimmt.

Welche Faktoren bestimmen noch den Fleischgeschmack?

Wir essen üblicherweise kein rohes Fleisch. Daher fällt der Verarbeitung und der Zubereitung von Fleisch eine wichtige Rolle zu. Hier ist zunächst zu unterscheiden. Handelt es sich um Schwein, Geflügel oder Fisch, ist keine Vorbehandlung notwendig. Rotes Fleisch wie: Rind, Schaf oder Lamm muss hingegen eine vorbereitende Verarbeitung durchlaufen.

Wie soll rotes Fleisch vorbehandelt werden?

Frisch geschlachtetes rotes Muskelfleisch, insbesondere vom Rind, ist nur nach langem Kochen genießbar. Das liegt an den Fasern. Möchte man jedoch Fleisch nur kurz anbraten oder gar „medium“ zubereiten, ist frisches Fleisch ungeeignet. Für diese Art der Zubereitung muss das Fleisch längere Zeit gelagert werden, es wird danach als „Abgehangenes Fleisch“ bezeichnet. Das kann durch Lagerung im Kühlraum für 3 – 4 Tage oder als Vakuumreife im eigenen Saft geschehen. Dabei zersetzen zelleigene Milchsäuren die Fasern, das Fleisch wird mürbe und schon



Fortsetzung: Geschmackvolles Fleisch

durch kurzen Garprozess sehr geschmackvoll und zart. Für bestimmte Zubereitungsarten prägt der Ablagerungsprozess entscheidend den Geschmack des Fleisches. Dieser Prozess führt bei jedem Anbieter zu einem anderen Ergebnis. Daher mein Tipp: Testen Sie für Ihr Rezept und Zubereitung, unterschiedliche Anbieter und entscheiden Sie nach Ihrem Geschmack. Mein Favorit ist Steak irischer Angus-Rinder aus Weidewirtschaft, deren Fleisch im eigenen Saft reifte.

Muss es unbedingt Rindfleisch sein?

Nein, es muss nicht Rindfleisch sein. Wenn Sie sich jedoch dafür entscheiden, weniger dafür jedoch hochwertigeres Fleisch zu konsumieren, darf Rindfleisch ab und zu dabei sein. Es stellt eine Alternative zum niedrigpreisigen in Fertigmarinade eingelegten Schweinefleisch dar.

Was ist zur Zubereitung zu sagen?

Fleisch hat eine sehr gute Eigenschaft: schnell ist eine Mahlzeit bereitet, die den meisten schmeckt. Die Beilage aus der Tüte oder dem Karton, wie: Klöße, Nudeln oder Pommes wird mit Fertigsauce verfeinert. Schon hat man für jeden Tag der Woche ein anderes Gericht. In der warmen Jahreszeit ergänzt Gegrilltes mit Kartoffeln und Salat den Speisezettel. Hierfür bietet sich Schweinefleisch an. Wenn für Sie jedoch Gemüse, ergänzt mit Reis, Hirse oder Kar-

Die wichtigsten Faustregeln zur Ernährung:

1. Essen Sie weniger tierische Produkte.
2. Kaufen Sie Produkte von Tieren, die Gras unter ihren Hufen oder Füße hatten.
3. Lernen Sie, Gemüse schmackhaft zuzubereiten.
4. Gehen Sie gemeinsam einkaufen.
5. Vermeiden Sie Fertigprodukte mit langen Zutatenlisten.
6. Vermeiden Sie Produkte die Zucker, Stärke oder Süßstoff enthalten.
7. Vermeiden Sie kalorienreduzierte Produkte.
8. Gönnen Sie sich besonders geschmackvolles Fleisch bspw. ein abgehangenes Steak.
9. Fisch vor Geflügel, vor Ziege, Schaf, Schwein und Rind.
10. Lernen Sie Ihren Metzger kennen.
11. Kochen Sie abwechslungsreich.
12. Sprechen Sie darüber.
13. Nehmen Sie die Regel nicht zu ernst und achten Sie darauf was Ihnen bekommt.

toffeln den Schwerpunkt der Mahlzeit bilden soll, servieren Sie dazu spezielle Fleischvariationen aus Fisch, Geflügel, Lamm, Wild oder Rind – mit weniger Fleisch dafür in hochwertiger Qualität. Mit den vielen Möglichkeiten, die sich bei dieser Art des Kochens bieten, kann es richtig Spaß machen.

Wie kann ich mein Essverhalten ändern?

Persönlicher Geschmack oder Vor-

lieben haben einen unveränderbaren Anschein und werden oft als Grund genannt, die eigenen Nahrungsgewohnheiten nicht verändern zu können. Der Mensch ist halt ein Gewohnheitstier. Doch genau aus diesem Grund passt sich das individuelle Ernährungsverhalten seit dem Kindesalter an ändernde Ansprüche an. Es gibt viele Gründe für unser aktuelles Verhalten und dafür, dass wir daran festhalten. Einsicht ist auch hier der



Fortsetzung: Geschmackvolles Fleisch

erste Schritt für eine Verhaltensänderung. Doch ohne eigenen Willen geht es nicht, mit ihm fast alles. Man muss sich Zeit lassen und den eigenen Schweinehund überzeugen, denn er will nur unser Bestes. Seine Strategie ist es, alles beim Alten und Bekannten zu belassen. Das ist eine sehr vernünftige Strategie. Doch wird eine Änderung erwünscht oder gar notwendig, wird diese Strategie zum Hindernis.

Wie überzeuge ich meinen inneren Schweinehund?

Mit einem Trick: Er möchte, dass es einem gut geht. Wenn ich also mein angestrebtes Verhalten als Zwang empfinde, wird er sich weigern, wenn ich es positiv besetze, kann ich ihn überzeugen. Das dauert ziemlich genau 15 Mal. Dabei ist es ziemlich egal, was es ist. Ob Sport, Verhalten oder Geschmack – es funktioniert. Setzen Sie sich erreichbare Ziele, planen Sie kleine Schritte und überfordern Sie sich nicht. Machen Sie sich lieber erst einen köstlichen Salat, probieren sie viele Zutaten aus, experimentieren Sie und freuen Sie sich auf das Ergebnis. Verbessern Sie sich regelmäßig und akzeptieren Sie Rückschläge oder Fehler, sie gehören dazu. Mit der Zeit bekommen Sie Routine (15 Mal), variieren Sie Ihr Rezept oder Sie nehmen sich ein neues Rezept vor. Mit diesem Trick haben Sie Ihren Schweinehund auf Ihrer Seite.

Wie kann ich meine Familie überzeugen?

Überhaupt nicht! Was für Ihren Schweinehund gilt, gilt verstärkt für Ihre Familie, die sich in der Regel noch weniger mit Nahrung und deren Zubereitung beschäftigt. Sie können nur vorangehen. Fangen Sie mit Ihrem Partner an. Gemeinsam führen sie dann Ihre Kinder. Stellen Sie sicher, dass keine Machtspiele oder Konflikte über das Essen ausgetragen werden, wenn ja, lösen sie die Konflikte separat. Seien Sie von sich überzeugt und besprechen Sie Ihre Beweggründe mit Ihrem Partner. Planen Sie ein gemeinsames Projekt, z. B. Salat. Lassen Sie Einwände gelten und suchen Sie gemeinsam nach Alternativen. Wechseln Sie sich erst einmal ab. Streiten Sie sich nicht über Geschmack, jeder hat seinen eigenen und der ist bekanntlich veränderbar. Streiten Sie sich nicht über Fehler, jeder macht Fehler und manchmal führen sie sogar zu neuen Kreationen. Experimentieren Sie. Wenn Sie sich über eine Zutat nicht einigen können, lassen Sie sie weg. Später lassen Sie Ihre Kinder es versuchen.

Wird das Einkaufen dadurch nicht zu kompliziert?

So könnte man meinen, doch das Gegenteil ist der Fall. Fertigprodukte wie Fertigmüsli, Fertigjoghurt oder Säfte sind sehr unterschiedlich und oft möchte jeder seine eigene Spezialmischung. Regelmäßig führt der gemeinsame Einkauf zum Streit, ob Nutella oder ob nicht drei verschiedene Joghurts reichen. Oft stehen viele große Kästen im Schrank. Ist eine „Lieblingsspeise“ aus, gibt es Frust. Nicht so bei der eigenen Herstellung von Müsli, Joghurt, Speisen oder Getränken. Mit wenigen Zutaten und ein paar Gewürzen sind viele verschiedene Variationen herstellbar. Die Zutaten hierfür können einmal pro Woche eingekauft werden und jeder kann sie nach seinem Geschmack kombinieren. Jeder wird kreativer und auch Ihre Kinder lernen Mahlzeiten herzustellen.

Der Autor Joachim Biaesch arbeitet für das *Institut für Persönlichkeitsentwicklung, Führungskompetenz und Intervention*