Fleisch ade: Gesünder leben und Tiere leben lassen

Erschreckende Ekelfleisch-Funde

Niedersachsen: Fast jede zweite untersuchte Fleisch- und Wurstprobe war mangelhaft.

Nach Angaben des niedersächsischen Landesamtes für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit war 2006 fast jede zweite der mehr als 5.000 untersuchten Fleisch- und Wurstproben mangelhaft. *(Quelle: Nürnberger Nachrichten, 24.8.2007)*

15.000.000 Kilo Gammelfleisch bisher unentdeckt?

Die Kollmer Fleisch- und Kühlhaus-GmbH aus Illertissen soll laut Anklage der Staatsanwaltschaft Memmingen rund **314 Tonnen so genanntes K3-Fleisch zur Lebensmittelproduktion** verkauft haben.

Die »Bundesvereinigung der deutschen Ernährungswirtschaft« geht von einem Verdacht auf eine weit größere Menge von 15.000 Tonnen - also 15.000.000 Kilo! - bisher unentdeckten Gammelfleischs aus. *(Quelle: www.rf-news.de, 3.9.2007)*

Bierwerbung mit Tierleichenteilen

»Auf das Bier zum Tier« - Die Firma Holsten wirbt mit toten Tieren für ihr Bier. Ein Grund, die Biermarke zu wechseln!

Wer meint, das Essen von toten Tieren hätte etwas mit Männlichkeit zu tun, ist offenbar noch nicht im 21. Jahrhundert angekommen - schließlich leben wir in Zeiten, wo Fleischessen der schlimmere Klimakiller ist als Autofahren, des deutschen Mannes liebstes Hobby.

Im Übrigen wird Fleischessen mit Impotenz in Verbindung gebracht: Das gesättigte Fett und Cholesterin im Fleisch kann die Arterien verstopfen. Verstopfte Arterien führen dazu, dass ein Viertel aller Männer über 60 Jahren komplett impotent ist und die Hälfte aller Männer über 40 Jahren zumindest zeitweise Probleme im Bett hat. Wissenschaftler vermuten, dass synthetische Östrogene zusätzlich zum erhöhten Krebsrisiko auch die Spermienzahl des Mannes verringern können. Fast alle dieser Östrogene in der Ernährung stammen von Hühnern, Fischen und anderem Fleisch sowie Milchprodukten.

Und wer auch den »Rettungsring« um den Bauch nicht männlich findet, stellt einfach seine Essgewohnheiten um und verzichtet auf Fleisch, Wurst und Milchprodukte - und isst statt dessen lecker vegetarisch (Rezepte ab Seite 44). Gesättigte Fettsäuren in tierischen Produkten begünstigen die Entstehung von Übergewicht. Übergewicht gilt als Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Herzinfarkt, Schlaganfall, Durchblutungsstörungen...

Ein Kilo Fleisch - schädlich wie 250 km Autofahrt

Wussten Sie, dass Fleischesser schlimmere Klimasünder sind als Autofahrer? Forscher haben ausgerechnet, dass der Klimaschaden von nur einem Kilo Fleisch rund 36 Kilogramm Kohlendioxid entspricht - wobei noch nicht einmal der Energieverbrauch der Rinderfarm und der Transport berücksichtigt sind.

Die Herstellung von einem Kilogramm Rindfleisch ist so klimaschädlich wie eine Autofahrt von 250 Kilometern. Das berichtete das britische Magazin »New Scientist«. Die japanischen Forscher berücksichtigten die Futterproduktion und das Methangas, das Rinder bei der Verdauung ausstoßen. Demnach machen die Produktion und der Transport des Futters mehr als zwei Drittel des Energieverbrauchs aus. Der Hauptanteil des Treibhauseffekts der Fleischproduktion gehe jedoch auf Methan zurück, das bei der Verdauung entsteht.

Der gesamte Treibhauseffekt von einem Kilogramm Fleisch entspreche dem von 36,4 Kilogramm Kohlendioxid. Da die Forscher den Energieverbrauch einer Rinderfarm und den Fleischtransport nicht berücksichtigt haben, ist der Klimaschaden von einem Kilogramm Fleisch sogar noch höher als berechnet.

Wildfleisch mit EHEC infiziert

Im Jahr 2005 waren 14,8 Prozent der Wildfleischproben mit EHEC belastet. Enterohämorrhagische Escherichia Coli (EHEC) verursachen bei Menschen akute, teilweise blutige Durchfallerkrankungen.

Besonders bei Kindern kann es darüber hinaus durch eine EHEC-Infektion zu einer Schädigung der Nieren bis zum Nierenversagen kommen. Als Quelle von EHEC-Infektionen sind bisher vor allem landwirtschaftliche Nutztiere bekannt. Menschen können sich über Lebensmittel (Fleisch und Rohmilch), die mit EHEC kontaminiert sind, anstecken.

Untersuchungen haben nun gezeigt, dass auch frei lebende Wildtiere EHEC ausscheiden und dass auch Wildfleischprodukte damit belastet sind. »Wildfleisch ist inzwischen als EHEC- Infektionsquelle für den Menschen bedeutender geworden als Rindfleisch«, sagt Professor Dr. Dr. Andreas Hensel, Präsident des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR).

Seit 2001 werden im Rahmen der Meldepflicht in Deutschland pro Jahr circa 1.100 EHEC-Infektionen bei Menschen erfasst, das entspricht 1,4 Erkrankungen pro 100.000 Einwohner. Als Hauptinfektionsquelle galt bisher Rindfleisch.

Quelle: LME Aktuell, 21.08.2007

Anzeige

SCHLUSS MIT DER
EINTÖNIGEN FLEISCHKÜCHE

Vegetarisch kochen ist Gourmet!

Lernen Sie, vegan-vegetarisch zu kochen!

• INTERNET-KOCHKURSE

zum Zuschauen jeden Donnerstag um 18.30 Uhr

Für alle Einsteiger in die vegetarische Küche: Ob mediterrane, fernöstliche oder europäische Küche, ob Ausgefallenes oder Traditionelles aus Großmutters Rezeptbüchlein, für jeden Geschmack ist etwas dabei.

• GRATIS-TOPFGUCKER-KURSE:

Zuschauen und Probieren in Würzburg, Nürnberg, Stuttgart, Mannheim, Marktheidenfeld

• KOCH-WORKSHOPS:

Selber kochen unter fachkundiger Anleitung in Würzburg, Marienstr. 1, Nähe Hbf.

DEUTSCHLANDS EXQUISITES
VEGETARISCHES UND VEGANES
KOCH-STUDIO

Alle Infos und Anmeldung:
www.vegetarisches-kochstudio.de
Tel. 0180/5009348 *(0,12 E/min)*

Hin zur Natur
gesund & günstig

Vegetarische Würste, Schnitzel & Gehacktes aus Weizen

rein pflanzlich
cholesterinfrei
fettarm
mit Steinsalz

ohne Abfallstoffe
ohne Nitritpökelsalz
ohne Umrötungsmittel
ohne Phosphat
ohne Glutamat

ohne Geliermittel
ohne Feuchthaltemittel
ohne Gelatine
ohne Konservierungsstoffe
ohne….

Ja! Bitte senden Sie mir:

☒	**GRATIS** Hin zur Natur-Versandkatalog	**gratis**
❍	Nr. 028220 Defti pikant, 250g	€ 2,99
❍	Nr. 028120 Salamino Paprika, 2x 250g	€ 5,95
❍	Nr. 038527 Bratrollen »pikant«, 150g	€ 2,99
❍	Nr. 038511 Bratrollen »Thüringer«, 5 St., 200g	€ 5,40
❍	Nr. 038321 Vegi-Ragout mit Paprika, 250g	€ 3,99
❍	Nr. 038401 Vegi-Schnitzel, 200g	€ 4,45
❍	Nr. 038411 Vegi-Gehacktes, 250g	€ 4,45
❍	Nr. 023725 **SPARPAKET:** »Den Tieren zuliebe!«: (Alle oben genannten Produkte zusammen)	nur € 27,50

Bei Erstbestellung ab € 7,95 portofrei
+ 1 veget. Brotaufstrich, 180g GRATIS !

Absender: (Bitte ausfüllen)

Vorname / Name

Straße

PLZ / Ort FFT 4/2007

Tel. (für telef. Betreuung) E-mail

Einsenden an:
Hin zur Natur-Versand
Max-Braun-Str. 4, D-97828 Marktheidenfeld
Gleich bestellen Gratis-Tel: 0800/5040555
Fax: 0800/5040556 **www.Hin-zur-Natur.de**

Veganes GESCHNETZELTES

Zutaten für Vegi-Geschnetzeltes (4 Personen):

- Ca. 350 g Vegi-Bratstücke, z.B. Salamino (aus Weizen»fleisch«)
- 1 große Zwiebel
- 150 ml Rotwein
- 100 ml Tomatensoße
- 200 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Streuwürze
- Bratöl

Zubereitung:

1. Öl in der Pfanne erhitzen und Vegi-Bratstücke darin leicht anbraten.
2. Zwiebel in Streifen schneiden, dazugeben und leicht mitbraten.
3. Mit Rotwein ablöschen und ein wenig einkochen lassen.
4. Tomatensoße dazugeben und ein wenig einkochen lassen.
5. Brühe dazugeben, zusammen einkochen lassen, bis es eine schöne Konsistenz bekommt.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten für gefüllte Paprika (4 Personen):

- Paprika
- 1 mittlere Zucchini
- 1 große Aubergine
- 150 g Pilze
- Semmelbrösel
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitung:

1. Paprika die Kappe abschneiden, Kerngehäuse entfernen und mit Salz und Pfeffer leicht würzen.
2. Auf geöltes Backblech legen und ca. 12 Min. bei 180 Grad im Ofen garen.
3. Pilze zerkleinern und in Olivenöl anbraten.
4. Zucchini und Aubergine klein würfeln, mit anbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Semmelbrösel untermischen bis die Konsistenz fester wird, und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Paprika aus dem Ofen nehmen und füllen, Deckel draufsetzen und warm servieren oder für später im Kühlschrank aufbewahren und bei Bedarf im Backofen heiß machen (ca. 8 Min. bei 160 Grad).

Auch **Lisa** freut sich ihres Lebens und möchte nicht getötet werden. Die Alternative: Weizenfleisch statt Tiermord.

Zutaten für Kartoffel-Gemüse-Pfanne (4 Personen):

- 700 g Kartoffeln
- 1 kleine Zucchini, 1 Tomate
- 1 Aubergine (o. Saisongemüse)
- Nach Belieben 1 Knoblauchzehe
- Olivenöl
- Kümmel
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Pellkartoffeln im Salz-Kümmel-Wasser kochen.
2. Kartoffeln pellen und sechsteln.
3. Gemüse in schräge Scheiben schneiden (nicht zu dick, ca. 1/2 cm).
4. Blech einölen und Gemüse drauflegen.
5. Kartoffeln auf Blech legen, Salz, Pfeffer und Olivenöl dazugeben und vermischen.
6. Beide Bleche bei 180 Grad 10 Min. backen.
7. Knoblauchöl: Knoblauch schälen, klein schneiden und mit Ölivenöl mischen.
6. Kartoffeln und Gemüse aus dem Ofen nehmen, in einer Schüssel mit Knoblauchöl mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Aus: Sonderausgabe
»The Best of Vegetarisch genießen«.
(132 Seiten, mit Koch-DVD) 12,80 Euro

Bestellen: Brennglas-Shop S. 63

aus Weizen!

BLÄTTERTEIG-STRUDEL

Zutaten (für 4 Personen):

1 Rolle Blätterteig (im Handel fix-fertig erhältlich)
250 g Vegetarisches Gehacktes, z.B. DiWi
2 Zwiebeln
Je 1 Handvoll Schnittlauch und Petersilie
oder 3 TL Petersiliensoße
Streuwürze
Pfeffer nach Wunsch
3 EL Olivenöl
¼ TL Curcuma oder Safran

Zubereitung:

Den dünn ausgerollten Blätterteig mit dem vegetarischen Gehackten und fein geschnittenen Zwiebeln gleichmäßig belegen. Die frischen, fein geschnittenen Kräuter (oder Kräutersoße) ebenfalls auf dem Blätterteig verteilen. Mit Streuwürze und nach Wunsch Pfeffer würzen. Den belegten Teig vorsichtig einrollen, die Ränder glatt streichen und die Seitenenden verkneten. Mit einem Gemisch aus Öl und Curcuma oder Safran mit einem Pinsel bestreichen.
Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Umluft ca. 30 Minuten backen.
Schmeckt heiß oder kalt. In dünne Scheiben geschnitten mit einem leckeren Dip servieren.

PILZ-PASTETCHEN

Zutaten für 4 Personen:

150 g Zwiebeln
200 g Pilze, z.B. Shiitake oder Champignons
90 g iBi Räuber oder vegetarisches Apfelschmalz
100 ml Weißwein
1 Packung Blätterteig
Streuwürze/Gemüsebrühe
Pfeffer
Olivenöl

Zubereitung:

Füllung: Zwiebeln schälen und würfeln. Pilze putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die geschnittenen Pilze in einer Pfanne in Olivenöl anbraten, mit Pfeffer würzen. Zwiebeln dazugeben und weiter braten lassen, bis die Zwiebeln glasig sind. Mit Pfeffer und Streuwürze/Gemüsebrühe abschmecken. iBi Räuber oder Apfelschmalz und Weißwein dazugeben, alles gut mischen, kurz aufkochen. Füllung auskühlen lassen.

Ausgerollten Blätterteig mit dem Teigrädchen in 8 Stücke teilen und diese getrennt auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Die Füllung jeweils in die Mitte der einzelnen Teigstücke verteilen (Teig nicht umstülpen).
Im vorgeheizten Backofen bei 200° (o. 180° Umluft) in ca. 25 Min. goldbraun backen und heiß servieren. >>>

Warmer Fruchtsalat

flambiert

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Bananen
- 2 Birnen
- 2 Pfirsiche
- 200 g Himbeeren
- 2 EL Margarine
- 2 EL Agavensirup
- 1 TL Zimt, gemahlen
- 4 cl Cognac

Zubereitung:

Pfirsiche, Birnen in Schnitze schneiden, Banane schälen und in Scheiben schneiden.
1 El Margarine zum Schmelzen bringen, Zimt und Agavensirup einrühren. Eine Grillschale mit der restlichen Margarine einstreichen, das Obst und die Beeren in die Schale legen und mit der Margarine-Mischung beträufeln. 7 Min. grillen, dabei Obst mehrmals wenden.
Anschließend die Früchte auf einem Teller garnieren, mit etwas Cognac begießen und flambieren.

Karamellisierter Apfel

mit Cantuccini

Zutaten für 4 Personen:

- 4 große Äpfel
- 100 g Sultaninen
- 100 g Zucker
- 200 ml Wasser
- 1 TL Zimt
- 1 TL Apfel-Zimt-Aufstrich oder Apfelmus
- 4 Kugeln Vanilleeis
- Cantuccini

Zubereitung:

Äpfel in mundgerechte Stücke schneiden. Zucker unter ständigem Rühren in einer Bratpfanne trocken (= ohne Fett) erhitzen, bis der Zucker schmilzt und haselnussbraun karamellisiert. Mit Wasser ablöschen und 3 Min. köcheln lassen. Apfelstücke, 1 TL Zimt, 1 TL Apfel-Zimt-Aufstrich/Apfelmus und Sultaninen dazugeben, alles gut umrühren und zugedeckt (ohne Rühren) 5 Min. auf kleiner Flamme köcheln lassen. Die Apfelstückchen sollen gar sein, aber nicht zerfallen. In Schälchen verteilen und warm mit Cantuccini servieren. ■