



### Aufgabe

Lest euch den unten stehenden Text durch und besprecht folgende drei Fragen:

- Welche für den Menschen wichtigen Nährstoffe sind in Fleisch und Wurst enthalten?
- Warum ist es für den Menschen günstig, Fleisch zu essen?
- Wie wichtig ist Fleisch für eine gesunde und ausgewogene Ernährung?

#### Wie viel Fleisch brauchen wir?

(...) Laut dem Ernährungsexperten und Lebensmittelchemiker Udo Pollmer ist unsere Fleischlust evolutionsbiologisch bedingt: Wir haben Lust auf Fleisch, weil wir es besonders gut verwerten können. Unser Organismus findet im Fleisch vorbereitet, was er zu seiner Regeneration benötigt. Denn der Bauplan des tierischen Organismus ist dem menschlichen viel näher als der Bauplan von Pflanzen. In Fleisch und Wurst sind für den Menschen essentielle Aminosäuren, ungesättigte Fettsäuren, B-Vitamine und Mineralstoffe enthalten - in einer hohen Nährstoffdichte, die der Körper optimal verwerten kann.

#### Pflanzen wehren sich

Bei pflanzlicher Kost klappt die Verwertung der Nährstoffe nicht so gut. Um sich vor ihren natürlichen Feinden zu schützen, bilden Pflanzen bestimmte chemische Abwehrstoffe, die unserer Verdauung zu schaffen machen. Laut Pollmer werden die in den Pflanzen enthaltenen Vitamine, Mineralstoffe und Eiweiße durch die Abwehrstoffe blockiert. Anders als Pflanzen produzieren Tiere keine für Menschen unbekömmlichen Abwehrstoffe. Dadurch können wir mehr Nährstoffe verwerten: von 100 Gramm Rindfleisch etwa ein halbes Milligramm Eisen. Um die gleiche Menge Eisen aus Spinat zu erhalten, müssten wir die siebenfache Menge davon essen: 700 Gramm.

#### Zu viel des Guten

(...) Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt Erwachsenen, pro Woche höchstens 300 bis 600 Gramm Fleisch oder Wurst zu essen. Der durchschnittliche Deutsche verzehrt allerdings über 100 Gramm pro Tag und damit deutlich zu viel. Und ganz ohne? Laut Udo Pollmer könnte der Mensch sehr gut auch ohne Fleisch leben, weil tierische Fette auch durch Eiweiße in Milch und Eiern aufgenommen werden könnten. Wichtig sei nur, auf eine ausgewogene Ernährung zu achten und den Nährstoffhaushalt im Blick zu behalten. (...)

*Bayrischer Rundfunk, Text vom 09.01.2016, gekürzte Fassung*