



Liebe Mitchrist:innen

Fasten verleiht Flügel

Der Aschermittwoch läutet jährlich die Fastenzeit ein. Viele Menschen verzichten bis zum Karfreitag auf üppige Mahlzeiten und übertriebenen Konsum. Der Verzicht auf persönliche Laster wie Alkohol- oder Zigarettenkonsum ist hoch im Kurs.

Warum nicht diese Jahr mal 6 Wochen auf Fleisch verzichten?

Kein Fleisch zu essen ist eigentlich kein echter Verzicht, denn wir tun unserem Körper und der Umwelt damit viel Gutes. Gemüse, Salat, Obst und pflanzliche Eiweißlieferanten wie Hülsenfrüchte bilden eine tolle Alternative. Und es gibt viele, sehr schmackhafte vegetarische oder vegane Rezepte.

40 REZEPTE aus Ordensgemeinschaften **FÜR IHRE FASTENZEIT** finden Sie auf der Webseite der Erzdiözese Wien: <https://www.erzdioezese-wien.at/rezepte-fastenzeit>

Warum sollten wir auf Fleisch verzichten?

1. Mehr Respekt vor den Mitgeschöpfen

Oft werden Tiere unter Bedingungen gehalten, die dem Tierwohl widersprechen. Nach der Schlachtung landet nur etwas mehr als die Hälfte des Tieres als Fleisch und Wurst bei den Konsumenten. Beim Rind sind es sogar weniger als 40 Prozent. Und, in den Schlachthöfen arbeiten oft schlecht bezahlte Arbeiter zu Dumpinglöhnen und leben in menschenverachtenden Unterkünften.

2. Fleischverzicht schont Klima, Wasser, Luft und Böden

Die intensive Tierhaltung belastet das Grundwasser, die Böden, die Luft und das Klima. Die Lebensmittel- und Ernährungsorganisation der Vereinten Nationen kommt zu dem Ergebnis, dass die Viehhaltung global für 14,5 Prozent aller Treibhausgase verantwortlich ist - das ist ähnlich viel wie der gesamte Transportsektor. Im Rahmen der Kommission der Bundesregierung "Zukunft der Landwirtschaft" fordert auch der deutsche Bauernverband eine deutliche Reduktion des Fleischkonsums in Deutschland aus ökologischen und ökonomischen Gründen.

3. Fleischverzicht bedeutet Ernährungssicherheit

Würden wir Wasser und landwirtschaftliche Flächen vorwiegend zur Produktion pflanzlicher Lebensmittel nutzen, könnten wir eine gesunde Ernährung für alle Menschen auf der Welt sicherstellen.

4. Fleischverzicht führt zu besserer Gesundheit

Intensive Tierhaltung ist eine Quelle von Zoonosen und führt zu einer hohen Antibiotikabelastung des Grundwassers. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, Fleisch - wenn überhaupt - in Maßen zu essen und stattdessen viel mehr Obst und Gemüse zu konsumieren. So lassen sich das Risiko für Erkrankungen wie Schlaganfall und koronare Herzerkrankung reduzieren. Eine überwiegend pflanzliche Ernährung macht fit!

"Es werden aber Tage kommen, da wird ihnen der Bräutigam genommen sein; dann werden sie fasten." (Matthäus 9,15)

Eine besinnliche, fleischlose Fastenzeit wünschen Ihnen die

Quellen

Der Arzt und Umweltschützer Dr. Eckart von Hirschhausen beschreibt die gesundheitlichen und ökologischen Vorteile des Fleischverzichts. <https://utopia.de/news/hirschhausen-eckart-empfiehl-ernaehrung-vegan-vorteil-gigantisch/>

Aufgrund der sehr negativen Folgen des hohen Fleischkonsums in Deutschland für Gesundheit und Klima forderte das Umweltbundesamt in 2017 bereits eine höhere Steuer auf Fleisch und Milchprodukte. <https://www.sueddeutsche.de/wissen/umweltpolitik-lust-auf-fleisch-mit-fatalen-folgen-helfen-hoehere-steuern-dpa.urn-newsml-dpa-com-20090101-170105-99-763877>

Die ehemalige Bundesregierung hat die Kommission Zukunft der Landwirtschaft berufen, die 2021 ihren Abschlussbericht vorgelegt hat. Mitglieder der Kommission waren neben Wissenschaftler*innen und auch Vertreter*innen des Deutsche Bauernverbands, der Landfrauen und der Landjugend.

<https://www.bundesregierung.de/resource/blob/997532/1939908/5ca2df8c0db1c4353d541166a9751537/2021-07-06-zukunftskommission-landwirtschaft-data.pdf?download=1>

Laut einer Studie der Vereinten Nationen vom Februar 2021 ist Landwirtschaft und insbesondere die Produktion von Fleisch der größte Treiber des Verlustes der Artenvielfalt weltweit. So sind beispielsweise aufgrund der intensiven Landwirtschaft in Deutschland $\frac{2}{3}$ aller freilebenden Säugetiere vom Aussterben bedroht. <https://www.chathamhouse.org/2021/02/food-system-impacts-biodiversity-loss>

Der Fleischatlas stellt Hintergrundinformationen zur Fleischproduktion zur Verfügung. <https://www.boell.de/de/fleischatlas>

Eine ausführliche Beschreibung der Vorteile einer fleischlosen oder veganen Ernährung findet sich auf der Webseite der Vegans for Future. <https://www.vegansforfuture.eu/>