

Podcast-Transkript: Fleisch essen oder doch lieber vegan?

- Herzlich willkommen bei unserem Podcast Talk ohne Grenzen! Heute sprechen wir über ein Thema, das alle interessiert: Fleisch essen. In Deutschland steigt die Anzahl der Veganer. Heute gibt's in Deutschland 1,8% Veganer. Um darüber zu sprechen, haben wir verschiedene Gäste eingeladen. Unser erster Gast ist Herr Dick. Er ist Metzger. Herzlich willkommen. Können Sie sich kurz vorstellen bitte?
- Natürlich, guten Tag, ich bin Andreas Dick. Ich bin Metzger und ich habe eine Tierhaltung.
- Unser zweiter Gast heute ist Victoria Rodrigues, herzlich willkommen!
- Hallo ich bin Victoria Rodriguez. Ich bin 25 Jahre alt und ich esse vegan seit 10 Jahren. Und für mich ist Sport sehr wichtig, um gesund zu bleiben.
- Bei uns heute Abend ist auch Frau Meier. Können Sie sich kurz vorstellen?
- Ja auf jeden Fall! Ich heiße Anna Maier und ich bin vegan und Vegan-Aktivistin! Ich bin immer vegan gewesen, weil meine Eltern auch Vegan-Aktivisten sind. Ich habe in meinem Leben noch nie Fleisch gegessen.
- Herr Dick, warum essen Sie Fleisch?
- Ich esse Fleisch, weil ich ein Mensch bin und Menschen essen normalerweise Gemüse, Getreide, aber auch Fleisch!
- Frau Rodrigues, warum essen Sie kein Fleisch?
- Tiere haben auch Gefühle. Ich möchte nicht, dass sie leiden.
- Was denken Sie darüber Frau Meier?
- Mir ist das Tierwohl wichtig und Fleisch essen ist schrecklich, wenn wir wissen, dass Tiere dafür gezüchtet und getötet werden.
- Herr Dick, was ist Ihre Meinung dazu?
- Ich denke, dass kein Fleisch wirklich schlecht für die Gesundheit ist. Wir brauchen Eiweiß um Muskeln aufzubauen.
- Frau Rodrigues was sagen Sie denn dazu?
- Ich bin sehr gesund und ich treibe viel Sport: ich tanze, ich laufe, ich spiele Tennis. Man braucht kein Fleisch essen, um gesund zu sein. Sport reicht.
- Herr Dick, was sagen Sie dazu?

- Ich esse Bio und lokale Lebensmittel, aber ich nehme kein Präparat ein, weil das alles Chemie ist.
- Frau Rodrigues, nehmen Sie Präparate?
- Ja ich nehme Präparate, aber es gibt auch gute, natürliche Präparate, die gut für meinen Körper sind.
- Wir haben auch einen Ernährungsexperten eingeladen! Herzlich willkommen, können Sie sich vorstellen?
- Ich bin Herr Hagen, der beste Ernährungsexperte in Deutschland.
- Und Sie haben ein Buch geschrieben. Ja ich habe ein Buch über gesunde Ernährung geschrieben. Worüber ist ihr Buch?
- In meinem Buch gibt es zwei Teile: einen über Wirkstoffe und einen über den Effekt von vegetarischen Lebensmitteln auf den Körper.
- Und was ist besser Fleisch essen oder kein Fleisch essen?
- Der Mensch hat sich immer durch den Verzehr von Fleisch weiterentwickelt. Und wenn ein Mensch kein Fleisch mehr isst, kann er körperliche, aber auch geistige Probleme haben. Es fehlen ihm dann wichtige Nährstoffe wie Eiweiße z.B.
- Frau Rodrigues z.B. ist kein Fleisch und sie ist sehr fit.
- Ja, aber das hängt von dem Menschen ab.
- Herr Heinen, haben sie eine Alternative, um Eiweiße zu bekommen?
- Wir können die tierischen Proteine durch Linsen, Bohnen und andere Lebensmittel ersetzen. Aber wir können nicht Vitamin B12 ersetzen, weil vegane Lebensmittel zu arm an Vitamin B12 sind.
- Frau Rodrigues, essen Sie Linsen?
- Ja klar ich esse viel Gemüse und auch viele Linsen. Es schmeckt super gut.
- Und Frau Meier essen sie auch Linsen?
- Ja ich bin derselben Meinung wie Victoria. Gemüse ist super gut für die Gesundheit. ich koche viel Gemüse, Suppen und viele leckere Gerichte ohne Fleisch.
- Herr Dick was halten Sie davon?
- Ich denke, dass wir Fleisch nicht durch Linsen ersetzen können. Das hat nicht den gleichen Geschmack und wir können keine Grillpartys damit machen.
- Was?? Wir können auch ohne Fleisch gut essen. Haben sie schon mal Linsen probiert?
- Nein aber...

- Sie können nicht sagen, dass Sie Linsen nicht mögen, wenn sie Linsen noch nie probiert haben!

- Frau Rodriguez wie ernähren Sie sich?

- Ich esse sehr gesund, ich esse Gemüse, ich esse natürlich keine Süßigkeiten. Meine Ernährung ist sehr ausgewogen. Ich esse auch Müsli, aber z.B. kein Nutella. Sport und eine gesunde Ernährung reichen, um gesund zu sein.

- Herr Heinen ist Frau Rodrigues' Ernährung gesund?

- Ja natürlich ist eine Ernährung, die reich an Gemüse, Obst und Getreide und die vor allem auch kalorienarm ist, gesund, aber Vegetarier und besonders Veganer müssen sich extrem gut mit ihrem **Nährstoffbedarf** auskennen und wissen, wie sie diesen mit den richtigen Lebensmitteln abdecken können. Es ist natürlich gut sich sehr gesund zu ernähren, aber es ist schon wichtig, Fleisch mindestens zweimal pro Woche zu essen.

- Wie viel Mal pro Woche essen Sie Fleisch?

- Dreimal pro Tag

- Das ist zu viel! Sie können Ihren Fleischkonsum reduzieren. Es wird ihrem Körper gut tun und weniger Tiere werden sterben müssen. Es gibt so viele Vorteile!

- Da haben Sie vielleicht Recht. Aber ich mag Fleisch und ich brauche Fleisch, um glücklich zu sein.

- Es gibt also keine klare Antwort auf unsere Frage: sollen wir Fleisch essen oder vegan werden? Aber welche Themen sind noch wichtig beim Vegetarismus Frau Meier?

- Es ist Mord!!! Und Tierhaltung produziert so viel Treibhausgase, dass wir alle darunter leiden. Deswegen werden viele Tierarten aussterben.

- Es geht dann auch wieder um die Umwelt! Was halten Sie davon Herr Dick?

- Ich denke, dass große Tierhaltungen sehr schlecht für das Klima sind.

- Haben Sie eine große oder eine kleine Tierhaltung?

- Ich habe eine große Tierhaltung für Deutschland, aber in den USA z.B. sind die Haltungen viel größer. Bei mir haben die Tiere viel Platz und sie haben ein schönes Leben.

- Ja aber obwohl sie viel Platz haben, sterben sie trotzdem.

- Die Tiere würden ohnehin sterben.

- Natürlich, aber es gibt für alles eine Zeit.

- Tiere sind Tiere.

- Ich habe eine andere Frage. Was halten Sie vom Tiertransport?

- Ich habe fast keinen Transport. Das Futter für meine Tiere kommt von meinem Freund Pat, der einen Bauernhof hat.
- Das ist gut, aber achten alle Bauer darauf?
- Ich weiß es nicht, aber sie sollten es so machen wie ich.
- Und was machen Sie mit Ihrem Tiermist?
- Ich gebe ihn meinem Freund Pat, so braucht er keinen Kunstdünger.
- Frau Rodrigues was sagen Sie dazu?
- Das ist sehr gut, dass es eine lokale Produktion ist und das ist besser für das Klima.
- Vielleicht kann uns eine Expertin helfen, das besser zu verstehen. Deshalb haben wir Claudia Schmidt, eine Klima-Expertin, heute eingeladen.
- Hallo ich bin Frau Schmidt. Ich bin Klimaexpertin seit 10 Jahren.
- Welche Auswirkungen hat Fleisch auf das Klima?
- Kleine Tierhaltungen sind okay, aber große Tierhaltungen verursachen zu viele Treibhausgase und nehmen viel Platz für Ackerland. Z.B werden viele Felder benutzt, um Soja anzubauen, weil die Tiere damit gefüttert werden.
- Danke schön. Jetzt haben wir gesehen, dass Fleischessen besonders aus großen Tierhaltungen schlecht für das Klima ist. Herr Dick, könnten Sie sich vorstellen in der Zukunft Ihren Fleischkonsum zu reduzieren? Vielleicht haben unsere anderen Gäste auch Tipps für Sie. Es gibt auch viele Ersatzprodukte.
- Ich will mein Fleischkonsum nicht reduzieren!
- Für mich sind Leute, die vegetarisch essen, aber trotzdem ab und zu Fleisch essen keine echten Vegetarier, weil sie den Geschmack von Fleisch mögen. Wenn sie ein echter Vegetarier sind, dann können Sie den Geschmack des Todes nicht mögen!
- Frau Meier ist das Ihre Meinung?
- Ja, der Geschmack von Fleisch das ist nicht für Veganer!
- Herr Heinen, ist es gut, Ersatzfleisch und andere vegane Produkte zu essen?
- Die veganen Produkte aus dem Supermarkt sind nicht gut, weil es Fertiggerichte sind und viele Stoffe enthalten, die nicht so gesund sind. Aber selbstgemachte vegetarische oder vegan Fleischersätze sind gut, weil sie nur natürliche Lebensmittel enthalten.
- Herr Dick, vielleicht können Sie vegetarische Steaks produzieren?
- Nein, das brauche ich nicht! Ich habe schon Steaks, die sehr lecker sind.
- Entschuldigen Sie mich Herr Dick, aber was sagen Sie dazu, dass Fleisch so teuer und sogar das teuerste Produkt ist?

- Ja klar, es ist wahr, dass man auch sparen kann, wenn man kein Fleisch mehr isst. Gemüse ist viel billiger.

- Ich denke, dass wir unser Geld dafür ausgeben können oder sollen, was für uns wichtig ist! Für mich ist Fleischessen wichtig. Ich verzichte lieber auf was anderes.

- Es ist doch nicht so schwer, wenn man das wirklich will.

- Aber ich will das nicht!

- Sie werden Ihre Meinung nie ändern.

- Nein.

- Das ist bescheuert.

- Vielen Dank liebe Zuhörer, wir können leider keine klare Antwort auf unsere Frage haben! Wir wünschen Ihnen alles Gute bis zum nächsten Mal! Tschüss