



Aber bitte mit ohne!

**Fleisch, Milch, Weizenmehl:
Viele Menschen verzichten
beim Essen auf irgendetwas.
Warum eigentlich?**

**Text: Inge Kutter
Illustration: Jan Kruse**

Ohne Fleisch

»Für mich aber kein Fleisch!« Dieser Satz fällt in Schulkantinen immer häufiger.

Fast jeder zehnte Mensch in Deutschland verzichtet inzwischen sehr oft auf Fleisch.

Vor allem ältere Schüler lehnen es ab.

Warum verzichten? Manche finden es generell nicht gut, dass Menschen Tiere töten, um sie zu essen. Andere fänden es okay, wenn die Tiere vorher ein schönes Leben gehabt hätten. Leider ist das selten der Fall. Viele Tiere stehen dicht gedrängt in engen Ställen. Das kann sie aggressiv machen. Damit sie sich nicht gegenseitig tothacken, werden Hühnern deshalb oft die Schnabelspitzen abgeschnitten.

Ist das Weglassen gesund? Ja, wenn man dafür mehr Eier, Bohnen und Nüsse isst, um genügend Eiweiß zu sich zu nehmen.

Geht es auch anders? Wer möchte, dass es Tieren besser geht, kann beim Kauf von Fleisch darauf achten, wie die Tiere gehalten wurden.



Ohne was vom Tier

Seit ein paar Jahren ist es in Deutschland in Mode, Veganer zu sein und gar nichts zu sich zu nehmen, was von Tieren stammt. Ganze Familien machen das so.

Warum verzichten? Tiere leiden auch, wenn sie Milch und Eier für uns produzieren sollen, finden Veganer. Tatsächlich werden Kühe zum Beispiel besonders behandelt, damit sie mehr Milch geben.

Ist das Weglassen gesund? Nicht für Kinder, sagen die Fachleute von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. In Fleisch, Milch und Eiern sind sehr viele wichtige Nährstoffe enthalten. Ohne die kann sich ein junger Körper nicht gut entwickeln.

Geht es auch anders? Auch hier gilt: Nur Produkte von bestimmten Firmen kaufen. Einige Biofirmen produzieren besonders tierfreundlich.

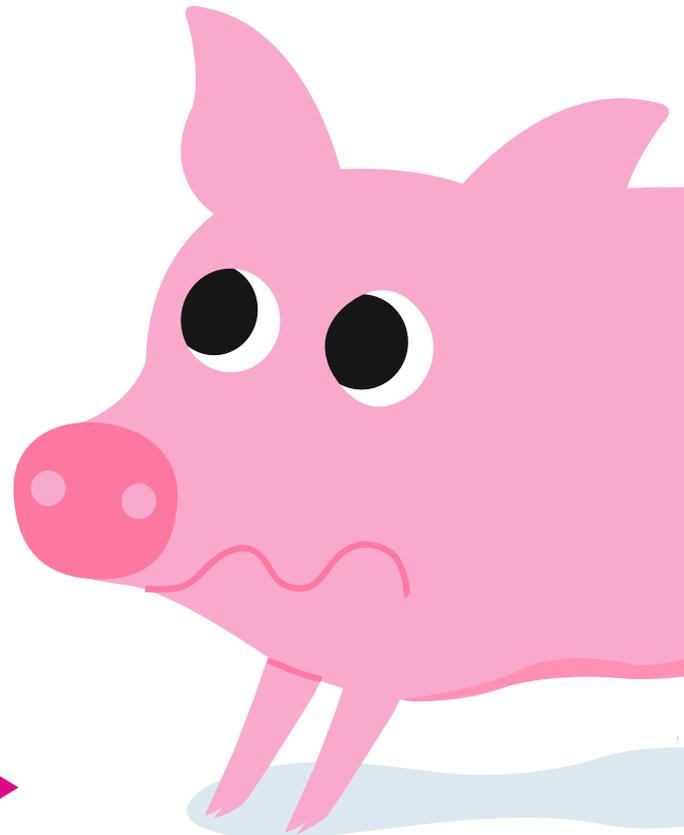
Ohne Schwein

Die Anhänger mehrerer Religionen dürfen kein Schweinefleisch essen. Das gilt sowohl für Juden als auch für Muslime.

Warum verzichten? Weil es so in ihren heiligen Büchern steht. Im Koran, dem Buch der Muslime, verbietet Allah seinen Anhängern, Schweinefleisch zu essen. Auch in der Tora, dem Buch der Juden, sind verbotene Fleischsorten aufgelistet.

Ist das Weglassen gesund? Ja, sagen manche Wissenschaftler. Schweinefleisch sei sowieso nicht gut für den Menschen. Bewiesen ist das bisher aber nicht. Tatsache ist: Wer nur auf Schwein verzichtet, dem fehlt nichts. Er kann ja anderes Fleisch essen.

Geht es auch anders? Nein. Die heiligen Regeln dürfen nur in Ausnahmefällen gebrochen werden, etwa wenn jemand sonst verhungern würde.



Ohne Weizenmehl

Einige Kinder fragen bei jedem Brötchen und jeder Soße, ob Weizenmehl drin ist. Wenn ja, lehnen sie das Essen ab.

Warum verzichten? Es gibt Menschen, die kein Weizenmehl vertragen. Sie bekommen davon Entzündungen im Darm. Aber nicht an jedem Verdauungsproblem ist Weizenmehl schuld. Wahrscheinlich verzichten mehr Menschen darauf, als es tatsächlich müssten.

Ist das Weglassen gesund? Für Menschen, die sonst krank würden, auf jeden Fall. Damit der Körper aber nicht auf wichtige Nährstoffe verzichten muss, kann man anderes Getreide wie Dinkel essen.

Geht es auch anders? Manche Forscher vermuten, dass insgesamt zu viel Weizenmehl in unserem Essen ist. Nicht nur in Brötchen- und Pizzateig, sondern auch in Fertiggerichten steckt es. Grundsätzlich ist es also gut, mehr frisch zu kochen.



Ohne Milch

Es gibt Menschen, die trinken keine Milch, außer wenn »laktosefrei« auf der Packung steht. Einige essen auch keinen Käse und keinen Joghurt.

Warum verzichten? Milch verursacht bei manchen Menschen Bauchweh. Das liegt an dem Inhaltsstoff Laktose, den sie nicht vertragen.

Ist das Weglassen gesund? Bevor man starke Schmerzen hat, sollte man lieber verzichten. Auch in der Milch stecken jedoch noch andere Nährstoffe, die der Körper braucht. Daher besser laktosefreie Milch als gar keine Milch trinken.

Geht es auch anders? Während man Laktose aus der Milch tatsächlich extra entfernen muss, enthalten härtere Käsesorten wie Gouda fast keine. Die muss man also gar nicht laktosefrei kaufen.

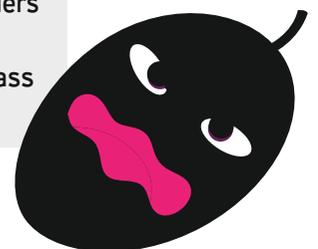
Weil ich das nicht mag!

Es gibt auch Kinder, die essen Dinge nicht, weil sie sie nicht mögen. Leber. Zucchini. Schwarze Oliven. Lakritze. Kohl. Stinkekäse. Es gibt nichts, was man nicht nicht mögen kann!

Warum verzichten? Ganz einfach: Weil es einem nicht schmeckt. Das ist ein Grund, der völlig ausreicht. Erwachsene essen ja auch nicht alles. Manchen ist es allerdings peinlich, zu sagen, dass sie etwas nicht mögen. Dann sagen sie lieber, dass sie es nicht vertragen.

Ist das Weglassen gesund? Schlimm ist es nicht, es sei denn, die Liste ist sehr lang.

Geht es auch anders? Vielleicht, wenn Mama oder Papa sich mit dem Essen gerade besonders angestrengt haben. Dann ist es ein bisschen gemein, den Teller von sich wegzuschieben und zu motzen, dass es nicht schmeckt. Man kann dann wenigstens sagen: »Ihr wisst ja, dass ich Oliven nicht mag, aber die Nudeln sind wirklich super!«



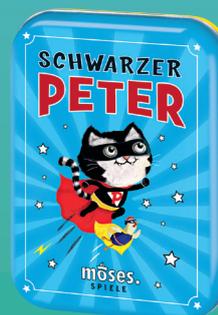
Entdeck, was in dir steckt!



Die Welt steckt voller Rätsel und Geheimnisse. ZEIT LEO gibt Antworten und nimmt dich mit auf Entdeckungsreisen.

Wer keine Ausgabe von ZEIT LEO mehr verpassen will, kann das Magazin jetzt auch zusammen mit den Eltern bestellen. Dann kommt jede Ausgabe pünktlich nach Hause. Und ein Geschenk gibt's gratis dazu!

ZEIT LEO
lesen und
Geschenk
sichern!



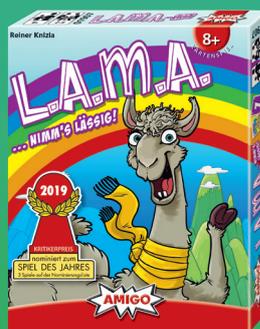
Schwarzer Peter

Das Spiel befindet sich in einer praktischen Metalldose. Zusätzlich aufgepeppt wird der Klassiker durch die schönen Illustrationen.



Buch »365 Experimente für jeden Tag«

Ein unterhaltsames Sach- und Machbuch für kleine und große Forscher.



Kartenspiel »LAMA«

Nominiert als »Spiel des Jahres 2019«! Ein leicht gelernter und schneller Spaß für die ganze Familie.

Jetzt bestellen: www.zeit.de/leo-post ☎ 040/42 23 70 70*

ZEIT *leo*

*Bitte die Bestellnummer 1951446 angeben