

## Zurück zum „Sonntagsbraten“?

Nur am Sonntag Fleisch am Teller? Eine Grillerei, ein Fest ohne Fleisch? Kaum denkbar! Für viele Leute ist eine Mahlzeit ohne Fleisch nicht vollwertig. Kein Wunder, dass wir Österreicher beim jährlichen Fleischverbrauch EU-weit an 3. Stelle liegen. Dabei reden wir von 65 kg Fleisch pro Kopf und Nase. Das größte Problem des hohen Fleischkonsums ist aber neben dem gesundheitlichen Aspekt und dem Tierleid die enorme Umweltbelastung.

Laut [www.global2000.at](http://www.global2000.at) braucht es zur Produktion von 1 kg Hühnerfleisch 3,3 kg Futter, für Schweinefleisch 6,4 kg und für Rindfleisch 25 kg. Österreichische Nutztiere fressen jährlich 7 Mill. Tonnen Kraftfutter, wovon ca.600.000 Tonnen (überwiegend) Gen-Soja importiert werden. Noch immer werden Regenwälder in Brasilien abgeholzt, um Weide- und Ackerland für die Zucht von 220 Mill. Tieren zu gewinnen. Der Verlust von Regenwald, die Düngemittel und Pestizide für den Futteranbau, die Methan-Emissionen der Tiere und die Transporte rund um den Erdball machen Fleisch zum Lebensmittel mit der höchsten Klimabelastung.

Die Lösung wäre einfach: weniger Fleisch essen. Die Rückkehr zum „Sonntagsbraten“ wird für viele eine unerfüllbare Zumutung sein, aber zwei- bis dreimal wöchentlich auf Fleisch und Fleischprodukte zu verzichten führt zu höherer Gesundheit und einem Viertel weniger an Umweltbelastung. Wenn schon Fleisch sein muss, dann ist hochwertiges von einheimischen Tieren eine entschieden bessere Wahl, als importiertes Billigfleisch. Ich lebe mit meinem Mann schon jahrelang zu 99% vegetarisch. Wir vermissen nichts. Tierisches Eiweiß ersetzen wir durch Bohnen, Linsen und Kichererbsen. Es macht mir Freude, aus Gemüse, Getreide, Obst, Milchprodukten und verschiedensten Gewürzen und Kräutern phantastische, gesunde Gerichte zu zaubern.

Ich möchte diesmal anregen zum Ausprobieren zweier preiswerter Gerichte, die ohne großen Aufwand den Speiseplan bereichern:

Rezepte für 4 Personen

### Griechische Bohnen

25 dag gekochte Bohnen

1 große gehackte Zwiebel

3 gehackte Knoblauchzehen

je 20 dag gewürfelte Karotten und Knollensellerie

40 dag enthäutete, gewürfelte Tomaten (alternativ Tomatensauce)  
2 eingerissene Lorbeerblätter, 1 Kaffeelöffel Rosmarinpulver  
1 Esslöffel Thymian, Salz, Pfeffer, ev. etwas Chilipulver

Zwiebel in Olivenöl anrösten, Knoblauch, Karotten und Sellerie anschwitzen, Tomaten und Gewürze/Kräuter beifügen, köcheln lassen, bis das Gemüse weich und die Sauce sämig ist. Bohnen dazugeben. Mit etwas Olivenöl und Rosmarinzweig servieren.

### Panzarotti

80 dag mehliges Erdäpfel  
2 Dotter  
12 dag geriebener Parmesan  
15 dag kleingewürfelter Mozzarella  
2 Esslöffel gehackte Petersilie  
1 Kaffeelöffel Thymian  
Muskatnuss, Salz, Pfeffer

Erdäpfel kochen, heiß durch die Erdäpfelpresse drücken, übrige Zutaten untermischen. Laibchen formen, in Mehl oder Bröseln wenden. In Öl goldbraun ausbacken.

Gutes Gelingen!

*Mag<sup>a</sup>. Maria Hassler*