

# Familien- Rezept



## FLEISCHPFLANZERL MIT KARTOFFELSALAT

### Bio-Zutaten für 4 Portionen

- 1 kg Kartoffeln (festkochend)
- 1 Zwiebel
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1/2 Salatgurke
- Schnittlauch
- 3 EL Apfelessig
- 1 EL Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 1 Bund Petersilie
- 400 g Rinderhackfleisch
- 100 g Sojaschnetzel
- 1 Karotte (ca. 75 g)
- 3 EL Semmelbrösel
- 1 Ei
- 2 TL Majoran
- 1 TL Senf
- Bratöl

### Zubereitung

- 1** Kartoffeln weich kochen, schälen und noch warm in Scheiben schneiden. Zwiebel fein hacken, in einer Pfanne glasig dünsten, mit Gemüsebrühe übergießen und Essig, Öl, Salz und Pfeffer hinzufügen. Noch heiß über die Kartoffeln geben und vorsichtig mischen. 30 Minuten ziehen lassen. Gurke in dünne Scheiben hobeln und unterheben. Mit fein geschnittenem Schnittlauch bestreuen und abschmecken.
- 2** Sojaschnetzel nach Packungsangabe zubereiten. Zwiebeln und Petersilie sehr fein hacken und in Öl andünsten. Karotte sehr fein reiben. Alle Zutaten mit den Händen gut verkneten und 20 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen. Mit feuchten Händen Pflanzlerl formen. In heißem Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten.

Tipp: Statt Sojaschnetzel kann man auch Sonnenblumenhack, rote Linsen oder zwei weiße Semmeln vom Vortag verwenden. Diese in feine Würfel schneiden.

*„Diese Fleischpflanzerl mit hohem Gemüse- und Hülsenfruchtanteil kommen bei meiner Familie inzwischen besser an als herkömmliche Fleischpflanzerl, weil sie locker sind und saftiger bleiben.“*

Anna Becker, Projektstelle Ökologisch Essen, BUND Naturschutz München

3 FRAGEN ZU

# RINDFLEISCH



## IST DIE KUH EINE KLIMAKILLERIN?

NEIN! Das Problem ist, dass wir die Tierhaltung von unseren landwirtschaftlichen Flächen getrennt haben. Klimaschädlich sind die riesigen Mengen an Getreide, Soja und Mais, die für die Mast-Fütterung angebaut und importiert werden. Sie werden mit großem Energieaufwand und hohem Wasserverbrauch auf gerodeten Regenwald-Flächen in Monokulturen angebaut. Stattdessen gehört die Kuh auf die Weide. Wiederkäuer verwerten dort Gras, das für uns Menschen nicht essbar ist und die Gülle kann als organischer Dünger für den Ackerbau eingesetzt werden. Kühe sind damit essenzieller Bestandteil regionaler Nährstoffkreisläufe.

## WAS IST DANN DAS PROBLEM AM FLEISCHKONSUM?

Um den großen Hunger nach Fleisch zu stillen, reichen unsere Weiden nicht aus. Denn der durchschnittliche Fleisch-Konsum in Deutschland von 53,2 kg pro Kopf pro Jahr ist definitiv zu hoch! Das geht auf Kosten des Klimas, des Tierwohls und unserer Gesundheit. Daher gilt: Weniger Fleisch auf dem Teller, dafür in guter Qualität.

Projektstelle **Ökologisch Essen** BUND Naturschutz in Bayern e.V. Kreisgruppe München

Mit freundlicher Unterstützung der  
 Landeshauptstadt München  
Referat für Klima- und Umweltschutz

## WIESO IST TIERHALTUNG SO WICHTIG FÜR UNSERE UMWELT UND ARTENVIELFALT?

Kühe sind die kostenlosen Landschaftspflegerinnen unserer Weiden und Almen. Durch die Beweidung erhalten sie diese Lebensräume, die zu den artenreichsten Lebensräumen Europas zählen. Würde Viehhaltung gänzlich abgeschafft werden, käme es entweder dazu, dass faktisch viele dieser Flächen für den Ackerbau genutzt werden oder verbuschen. Dadurch verschwinden bodenbrütende Vögel und typische Insektengemeinschaften - ein großer Verlust für unsere Artenvielfalt!

## WIR VOM BUND NATURSCHUTZ MÜNCHEN MEINEN:

Das richtige Maß ist entscheidend: Einmal pro Woche Omas Sonntagsbraten bietet eine gute Orientierung. Eiweißreiche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Nüsse, Getreide bereichern darüber hinaus unseren Speiseplan und sorgen zeitgleich für Vielfalt in der landwirtschaftlichen Erzeugung. Rindfleisch in Bio-Qualität ist zwar in der Regel teurer als konventionelles Fleisch. Bio-Erzeugung garantiert aber eine Kreislaufwirtschaft, zu der artgerechte Haltung und Fütterung aus eigenem Anbau sowie mehr Platz für die Tiere gehören.

Bio, Regional & Saisonal – eine starke Kombi für Artenvielfalt, Gesundheit und Klima!

HIER GEHT'S ZUR NEWSLETTER-ANMELDUNG

