

Tierfreundlich und doch kostengünstig Kochen

Belastet tierfreundliches Kochen die Haushaltskasse?

Referat von Stefan Tschopp, Gastrokritiker, anlässlich der 14. Nutztiertagung „Tierwohl, Konsum und Ethik“ des Schweizer Tierschutz STS vom 1. März 2012 in Olten

Als Gastrokritiker hat man es schön. Man kann frisch drauflos kritisieren, ohne es besser können zu müssen. Ein Gastrokritiker weiss immer, was der Koch besser machen könnte und sollte. Auch im Lebensmittelladen stellt der Gastrokritiker gerne kritische Fragen, aber nur um seine Produktkenntnisse unter Beweis zu stellen. Selber kochen tut der Gastrokritiker auch, aber nur was ihm gerade so passt.

Das hat sich bei mir schlagartig geändert, als vor zehn Jahren meine damals 8-jährige Tochter zu mir zog. Plötzlich musste ich für einen immer vollen Kühlschrank sorgen, mein Tagesablauf wurde mehr durch Unterrichtszeiten als durch Sitzungstermine bestimmt. Und so wurde ich vom besserwisserischen Theoretiker zum Praktiker.

Hände weg von Fertiggerichten

Die Versuchung ist gross, den permanenten Zeitmangel als Alleinerziehender auszugleichen, indem man mit Convenience-Produkten kocht. Die Etiketten mancher Fertiggerichte wirken jedoch eher wie die Beipackzettel für Medikamente. Und Sachen wie Analogkäse oder Schinkenimitat will ich auch nicht auf dem Teller.

Vor allem sind Convenience-Produkte teuer und verursachen viel Abfall:

Die Zeitschrift Schweizer Familie¹ hat vor ein paar Jahren einen Kostenvergleich zwischen zehn Fertigprodukten und der Zubereitung derselben mit Bio-Produkten gemacht. Es ging um Salat, Saucen über Risotto und Pasta bis zu einem Gratin, kein Fleisch. Im Schnitt waren die Convenience-Produkte gegenüber der Zubereitung mit Bio-Produkten 149% teurer.

Ein weiteres kostenintensives Produkt kommt auch nicht mehr auf meine Einkaufsliste: Süssgetränke und Mineralwasser. Es gibt nur noch Leitungswasser, Sirup und/oder Tee. Die Schleppelei fällt auch weg, keine Diskussionen mehr wegen dem Leergut. Und das gesparte Geld wird ins Essen investiert.

Label als Wegweiser

Labels garantieren mir strenge tierschützerische und ökologische Anforderungen. Im enorm riesigen, unüberschaubaren Angebot der Grossverteiler finde ich dank der Label schnell und sicher was ich möchte: gesunde Kost zu einem anständigem Preis.

Vorsicht gilt bei Aktionen:

- Man kocht etwas teureres als geplant und schon hat man nichts gespart – im Gegenteil!
- Man kauft mehr, als man braucht und schmeisst am Schluss etwas davon weg.
- Oft stammt das vermeintlich günstige Fleisch nicht aus der Schweiz – die Preisersparnis wird aber angegeben, als wäre es CH-Fleisch!

¹ <http://www.schweizerfamilie.ch/kochen/news/gut-gesund-und-guenstig-34461>

Ausnahme:

- Aktionen für langhaltene Produkte wie Pasta, Reis etc. unbedingt ausnutzen, das spart wirklich Geld.

Auch bei Bio- und Label-Produkten gibt es Grenzen: Fertigpizza bleibt eben Fertigpizza, also Hände weg.

Das Fleisch steht nicht mehr im Mittelpunkt

Die Organisation „Schweizer Fleisch“ penetriert uns Konsumenten seit Jahren mit dem Slogan „Alles andere ist Beilage“. Dieser hochnäsige Slogan nervt mich schon lange. Bei einer echt saisonalen Küche bieten doch gerade die Beilagen die Antworten auf die Frage „Was koche ich heute?“ Und erst dann kommt evtl. die Frage welches Fleisch will ich dazu – wenn überhaupt.

Eine Zeit lang kochte ich das Mittagessen im Büro, manchmal kamen Gäste oder noch öfter Büronachbarn. Es gab fast ausschliesslich Pasta mit frischem Gemüse – kein Fleisch. Z.B. Spaghetti mit Lattich und Ricotta, Krawättli mit Erbsli, Penne all'arrabbiata etc. Immer gab's einen Salat dazu. Nie hat jemand gemeckert, im Gegenteil (auch der heutige Stadtpräsident von Basel war einer der zufriedenen Gäste). Und: Was man sonst für ein Mittagsmenü im Restaurant ausgeben muss, reicht aus, um fünf Personen zu verköstigen.

Wenn ich ohne Fleisch koche, hänge ich nicht sofort die Vegi-Fahne heraus. Ohne Fleisch zu kochen, sollte etwas ganz normales sein. Wenn die Nachkriegsgeneration hier ein anders Verständnis hat, so verstehe ich das. Aber die neueren Generationen?

Mehrwert wird nicht anerkannt

Das man sich Bio- und Labelprodukte nicht leisten kann, ist für mich vielfach eine faule Ausrede, um nichts an seinem Lebensstil zu ändern. In meiner frühen Jugend betrug die Ausgaben für Nahrung rund 25% des Haushaltbudgets, heute sind es knapp 7%². Der Wert der Lebensmittel in Relation zum Haushaltsbudget ist also enorm gesunken. Auch der Student will heute regelmässig ins Kino, auch die junge Familie meint, zum Glück brauche es den neusten Flachbildfernseher. Wer wirklich Wert auf seine Ernährung und damit auch aufs Tierwohl legt, findet in seinem Umfeld genug Dinge, wo wirksam und sinnvoll gespart werden kann.

Die Fleisch-Preis-Frage

Als Beispiel nehme ich Rindsragout. Denn ich koche gerne mit Fleisch, das auch eine ordentliche Sauce ergibt. Der „Pauli“, die Kochbibel der Schweizer Köche, rechnet mit 170 g Fleisch pro Person für ein Ragout. In vielen Online-Rezepten (Coop, Migros, Swissmilk etc.) wird die Menge pro Person mit 150 g bis 200 g angegeben.

Viel Fleisch wird nicht mehr im Offenverkauf, sondern in Schalen abgepackt verkauft. Das kommt teils meinem Bestreben entgegen, den Fleischanteil am Essen zu senken. Teils wird es schwierig, wenn man z.B. Gäste hat, also eine bestimmte Menge kochen sollte. Dann sucht man sich eben eine Filiale mit bedienter Fleischtheke.

² inkl. auswärtige Verpflegung und alkoholische Getränke sind es 13%

Preisberechnung Rindsragout für 3 Personen³:

	CHF 100 g	Packungs- Inhalt⁴	Preis
Migros „Subito“ ⁵	3.13	127 g	11.95 (3 Packungen)
M-Budget	1.87	400 g	7.50
Migros TerraSuisse	2.50	450 g	11.25
Coop Naturaplan	2.75	350 g	9.65

Auf jeden Fall kann man – falls nötig und gewünscht – mit der Fleischmenge⁶ den Endpreis steuern. Und weniger Fleisch essen wollten doch eigentlich schon alle, oder?

Die vegetarische Variante zu einem Rindsragout wäre das wunderbare Pilzragout⁷ nach Art des Restaurant Hiltl in Zürich. Die benötigten 300-400 g Pilze kosten je nach Mischung zwischen CHF 6.50 und 9.50.

Das Rezept heisst „Es liegt nur an dir“

Mit unserem Einkaufsverhalten können wir Tag für Tag etwas zum Tierwohl der Nutztiere beitragen. Und wie wir leben und kochen, bestimmt den Einkaufszettel. Mein Flachbildfernseher ist drei Jahre alt und war als Auslaufmodell enorm günstig. Mit dem gesparten Geld kann ich sehr viel für das Tierwohl tun.

³ Preiserhebung 1.-10.2. 2012

⁴ Durchschnittliches Gewicht

⁵ Fertiggericht, nur Fleischanteil ohne Sauce gerechnet

⁶ Ein wichtiger Trick bei der Sache ist dieser: ich schneide die Fleischwürfel nochmals kleiner, so sieht es auch bei kleineren Mengen nach mehr aus ;-)

⁷ auch im neuen STS-Kochbuch „Essen mit Herz“