

## *Salat oder Fleisch – was ist gesünder?*

Dieser Beitrag stellt eine einzige grosse Verhöhnung der modernen Ernährungslehre dar. Sogar die Schweizerische Gesellschaft

für Ernährung (SGE) wird tendenziös-unwahr zitiert, als würde diese Fleisch statt Salat empfehlen. Das Gegenteil ist wahr: Wie alle seriösen Ernährungsfachleute empfiehlt auch die SGE möglichst wenig Fleisch zugunsten von viel Früchten und Gemüse.

Dass Salat wenig nahrhaft ist, wird in diesem haarsträubenden Beitrag als Nachteil dargestellt (Nährwert wie ein nasses Papierstaschentuch). In Wirklichkeit ist das in einer an Übergewicht leidenden Gesellschaft eben gerade der grosse Vorteil von Salat. Er stillt das Hungergefühl, ohne Fett anzusetzen. Dass gesundheits- und schönheitsbewusste Salatessende Frauen mit grasfressenden «Karnikeln» verglichen werden, ist übelster, manipulativer Journalismus. Was für ein Trauma oder Minderwertigkeitskomplex muss die Schreiberin Katja Fischer De Santi haben, dass sie derart beleidigend und abschätzig über Frauen herfällt,

die auf ihren Körper und ihre Gesundheit achtgeben?

Beim zitierten «Ernährungsspezialisten» Udo Pollmer ist die Sache klar. Seit er eine Wende vollzogen hat hin zur These «Es ist egal, was Sie essen, Hauptsache es schmeckt», sieht er auch entsprechend verfressen aus. Nicht gerade das, was man sich unter einem schönen, gesunden Menschen vorstellt.

Seine Behauptung, der menschliche Magen sei an Röstli und Wurst angepasst, widerspricht sämtlichen wissenschaftlichen Fakten und dient offensichtlich nur dazu, der fleischesenden Masse nach dem Mund zu reden und ihr und sich selber ein gutes Gewissen einzureden. Ich bin entsetzt, wie immer tiefer das Niveau des Tageszeitungsjournalismus sinkt.

*Dr. Erwin Kessler  
Präsident Verein gegen Tierfabriken  
Schweiz VgT.ch  
Im Bühl 2, 9546 Tuttwil*