



## Wildfleisch und weniger Fleisch – besser für Umwelt und Mensch?

Ist weniger Fleisch zu essen wirklich besser – für den Menschen und die Umwelt?  
Und wie kann Wildfleisch in diesem Kontext eingeordnet werden?

Die **Paleo Ernährung** hat als einen **wichtigen Bestandteil Fleisch**, aus guten und mehreren Gründen. Mit dem Paleo360 Konzept legen wir Wert darauf, **Wertschöpfungsketten** bis zum Anfang zu sehen und auch den Kreislauf der Natur zu betrachten.  
Dies ist für uns ein nachhaltiger Ansatz.

**Der Artikel ist genau richtig für Dich, falls Du**

1. **mehr über die Ethik von Wildfleisch erfahren möchtest.**
2. **wissen möchtest, wo Du Wildfleisch bekommen kannst.**
3. **und Dich fragst, wie das mit dem Geschmack von Wild nun wirklich ist .**

Der Artikel entstand aufgrund der Initiative und der Zusammenarbeit mit unser Leserin Tanja Kahlert – vielen Dank für Deinen Impuls und Deine Arbeit!





## Wildfleisch aus dem Wald – artgerechte Alternative

Bei der **Paleo Ernährung** ist klar: Die **Qualität der Lebensmittel** darf stimmen. Wer einige Vorteile dieser Ernährung mitnehmen will, zeigt Billigfleisch aus dem Discounter möglichst die kalte Schulter und setzt bspw. auf Fleisch aus verantwortungsvoller Weidehaltung sowie auf wild gefangenen Fisch.

Eine weitere Quelle, die sowohl aus **Perspektive des Tierwohls** als auch angesichts ökologischer Komponenten interessant ist, haben nur wenige auf dem Schirm: Wild aus der Region.

Jagd und Tierwohl? Zugegeben, das ergibt für den ein oder anderen auf den ersten Blick keinen Sinn. Tatsache ist aber, dass Wild zuvor ein freies, artgerechtes Leben geführt hat. Erfolgt die Jagd zudem vom Hochsitz aus (**Ansitzjagd**) geht das Erlegen in er Regel ohne unnötigen Stress einher, denn im Idealfall fällt das Wild „im Knall“, so der Jägerjargon. Potentielle Stressfaktoren aus der Nutztierhaltung, etwa der Transport zum Schlachthof, fallen weg.

Weiterhin hat Wild keinen negativen Einfluss auf die Ökobilanz, insofern diese Rechnung zu Rate gezogen wird: Es wurde nicht speziell gezüchtet, um uns als Nahrungsquelle zu dienen, und verdrängt keinen ökologischen Lebensraum durch seine Weideflächen (wobei auch eine Integration der Weidetiere in Ökosysteme stattfinden kann, wie nach dem Holistischen Weidemanagement nach Allan Savory).

## Woher bekomme ich Wild aus der Region?

Wild, etwa Hirsch, Reh oder Wildschwein, gibt es gerade in gut **sortierten Supermärkten** immer häufiger. Oftmals sind die Quellen aber keinesfalls regional. Insbesondere Hirschfleisch wird z. B. gern aus Neuseeland importiert, was für häufigen Konsum bezüglich der ökologischen Bilanz fragwürdig ist. Wer es besonders praktisch mag, fragt beim **örtlichen Metzger** an. Viele haben **Kontakt zu Jägern** und daher regelmäßig Wildbret im Sortiment – allerdings sind auch dort die Preise häufig recht hoch.

Eine gute Alternative ist, sich im Umkreis mit dem **örtlichen Hegering** in Verbindung zu setzen. Hegeringe sind regionale Verbände mehrerer Jagdpächter. Viele dieser kleinen Vereinigungen haben auch eigene Online-Auftritte, auf denen schon auf einen Bezug von Wildbret hingewiesen wird oder zumindest Kontakte hinterlegt sind, bei denen man anfragen kann.

Hier ist wichtig zu wissen, dass Wild nicht nach den Ansprüchen Fleisch bestellender Privatpersonen erlegt wird, sondern dass bestimmte **Abschussquoten** zur Bestandskontrolle zu erfüllen sind und auch nicht überschritten werden dürfen. D. h., ein Jäger geht nicht in den Wald und schießt ein Reh, nur weil ein Dritter am Wochenende gern Rehrücken servieren möchte.

Eine dritte sehr gute Quelle ist der **örtliche Förster**. Oft wird Wildfleisch gefroren angeboten. Das tut der Frische und Qualität aber keinen Abbruch.



## Wie schmeckt Wild eigentlich?

Immer mal wieder hört man, dass **Wild muffig schmeckt**. Oft ist das ein über Generationen weitergegebener **Mythos**, der darauf zurückzuführen ist, dass Wild früher lange „abgehangen“ wurde. Das heißt, dass zwischen dem Erlegen und der Zubereitung beachtlich viel Zeit vergangen ist.

Glücklicherweise ist u.a. heute aus lebensmittelhygienischen Gesichtspunkten dies nicht mehr Gang und Gebe. Stattdessen wird das Wild nach dem Erlegen in einer Wildkammer sofort ausgenommen und in einer Kühlung gelagert. Dann geht es in aller Regel innerhalb kurzer Zeit zu einem Metzger, der es nach den Wünschen des Jägers/Jagdpädchters fachgerecht portioniert bzw. bearbeitet (z. B. zu Hackfleisch).

Der Geschmack ist natürlich von Wildart zu Wildart unterschiedlich – gemein haben Hirsch, Reh, Wildschwein und Mufflon (Wildschaf) aber, dass man ihr **gutes Leben schmeckt**.

Von der **vielen Bewegung** und der **natürlichen Ernährung** profitieren auch die, die das Wild schließlich auf ihrem Teller haben.

Eine schöne Erkenntnis – natürliche Bewegung und Ernährung tut nicht nur dem Menschen gut :)

## Jagd ist nicht gleich Jagd

Wem es bei der Auswahl der Quelle für Fleisch nicht nur um die eigene Gesundheit und die Sorge für die Umwelt bzw. den Klimaschutz geht, darf gerne noch genauer hinschauen.

Die **Ansitzjagd**, durchgeführt von einem verantwortungsvollen Jäger, ist hier sicher das Mittel der Wahl. **Drück- oder Treibjagden** setzen Tiere vorab in eine Stresssituation. Zudem ist auch das Risiko von Fehlschüssen und damit einhergehenden, nicht sofort tödlichen Verletzungen des Wildes höher.

Am Rande sei auch erwähnt, dass es zur Jagd dazu gehört, dass das erlegte Tier eine Art **letzte Ehrung** erfährt – ein alter Brauch, der dem Jäger jedes Mal den Wert der Kreatur vor Augen führen soll.

## Bewusster Konsum

Wir leben in einer Welt, in der in der Regel alles immer verfügbar ist und wir erst wieder anfangen, die **Frage nach der Wertschöpfungsketten** zu stellen. Diese Entfremdung von natürlichen Kreisläufen darf reflektiert und wieder anders gesehen werden.

Wer auf Wild setzt, dem kann schnell bewusstwerden, dass er fast alles bestellen kann und dass nicht **immer alles sofort verfügbar** ist. Sei es, weil gerade kein Tier geschossen wurde oder **Schonzeiten** die Jagdperiode unterbrechen.



Jäger und Jagdpächter haben jedoch meist ein **reichhaltiges Angebot in ihrer Tiefkühltruhe**: Abnehmer müssen sich aber auch darauf einlassen, möglicherweise das gewünschte Nackensteak vom Wildschwein gerade nicht zu bekommen, dafür aber das Gulasch vom Hirsch oder die Keule vom Mufflon. Auch Innereien vom Wild, etwa frische Leber, sind absolut empfehlenswert.

## Fazit: Wildfleisch als Alternative

Konntest du das ein oder andere Spannende für dich über Wild erfahren? Und: Hast du Lust bekommen, mehr Rezepte mit Wild auszuprobieren?

An der Stelle lohnt sich noch ein Verweis auf das **“Nose to Tail” Prinzip**, welches auch zum Paleo360 Konzept gehört – wie z.B. Knochen in Form von Knochenbrühe verarbeiten und auch innere Organe, wie Leber und Herz, in leckere Mahlzeiten verwandeln.

Generell ein Fokus auf die Qualität bei Fleisch, Wildfleisch und das Nose To Tail Prinzip – diese Ansätze gehören für uns zu einem **ganzheitlichen, dankbaren und respektvollen Umgang mit unseren Lebensmitteln**.

Wie siehst du das? Was sind deine Gedanken und Erfahrungen zu dem Thema? Teile sie gerne mit uns in den Kommentaren :)

Herzliche Grüße

Eri Trostl