

Zurück zum Geschmack der Kindheit: Warum junge Menschen wieder häufiger Fleisch essen

Junge Menschen essen wieder häufiger Fleisch – aber bewusster. Zwischen Tradition, Social Media und dem Wunsch nach Qualität erlebt Fleischkonsum bei 14- bis 29-Jährigen ein überraschendes Comeback.



Laut einer neuen Studie verzehren die 14- bis 29-Jährigen wieder mehr Fleisch. © Unsplash / Priscilla du Perez

Lange Zeit galt der Verzicht auf Fleisch unter jungen Menschen als Ausdruck eines neuen Wertebewusstseins. Tierwohl, Klimaschutz und persönliche Gesundheit bestimmten die Debatten, pflanzenbasierte Ernährung wurde zur Norm in vielen urbanen Milieus. Doch ein aktueller Blick in den Ernährungsalltag der 14- bis 29-Jährigen zeichnet ein differenzierteres Bild: Fleisch ist wieder auf dem Vormarsch – zumindest gelegentlich. Laut dem aktuellen **Ernährungsreport**

2024 des deutschen Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL), erstellt von der Meinungsforschungsagentur Forsa, greifen 26 Prozent der jungen Erwachsenen zwischen 14 und 29 Jahren täglich zu Fleisch oder Wurstwaren – ein signifikanter Anstieg im Vergleich zu 17 Prozent im Jahr zuvor. Auch in der Altersgruppe der 30- bis 44-Jährigen ist ein ähnlicher Trend zu beobachten.

Zwischen Tradition und Individualität

Zwar ernährt sich weiterhin ein Fünftel der jungen Erwachsenen **vegetarisch** oder **vegan** – ein deutlich höherer Anteil als bei älteren Generationen –, doch der Fleischverzehr scheint weniger tabuisiert zu sein als noch vor wenigen Jahren.

Ernährungsexpertin Hanni Rützler spricht im **Food Report 2024** von einer „neuen Flexibilität“, in der **Fleisch** nicht mehr als ideologisches Statement, sondern als „kulturelles Lebensmittel“ gesehen werde. „Es geht zunehmend um bewussten Genuss statt dogmatischen Verzicht“, so Rützler. Tatsächlich lässt sich die Rückkehr zu Fleisch auch als Rückkehr zu familiären und kulturellen Essgewohnheiten deuten. Für viele **junge Menschen** sind Fleischgerichte mit Erinnerungen an Kindheit, Feste und Gemeinschaft verbunden. In Zeiten gesellschaftlicher Verunsicherung gewinnen solche Rituale wieder an Bedeutung – auch am Esstisch.

Qualität statt Quantität

Auffällig ist: Der neue Fleischkonsum ist selektiver. Laut BMEL legen über 75 Prozent der jungen Konsumentinnen und Konsumenten Wert auf transparente Herkunftsangaben, artgerechte Tierhaltung und regionale Produktion. Bio-Fleisch, Weidehaltung und Tierwohllabels spielen eine größere Rolle als früher. Auch in Österreich beobachtet die **AMA-Marketing** ein wachsendes Interesse an Gütesiegeln wie dem AMA-Biosiegel oder dem AMA-Tierwohl-Modul.

Der digitale Einfluss

Nicht zu unterschätzen ist auch der Einfluss sozialer Medien. Auf Plattformen wie TikTok oder Instagram präsentieren Influencerinnen und Influencer – insbesondere aus dem Fitness- und Gesundheitsbereich – proteinreiche, fleischhaltige Mahlzeiten als Schlüsselement eines aktiven Lebensstils. Hashtags wie **#meatlover**, **#proteinrecipes** oder **#carnivorediet** zählen zu den trendstarken Formaten, die Millionen Reichweite erzielen. Dabei geht es nicht nur um gesundheitliche Aspekte, sondern auch um Genuss und Selbstdarstellung: Kurzvideos zeigen die Zubereitung von Burgern, Steaks oder asiatischen Fleischgerichten in ästhetischen Bildern. Der Fleischkonsum wird so – bewusst oder unbewusst – als Teil eines „authentischen“, genussvollen Lifestyles inszeniert.

Kein Rückschritt, sondern eine neue Balance

Die steigenden Fleischzahlen unter jungen Erwachsenen sind keine Rückkehr zum Massenkonsum der 1980er-Jahre. Vielmehr spiegeln sie eine Bewegung hin zu einem differenzierten Umgang mit Fleisch wider. Während ein Teil der **Generation Z** weiterhin auf pflanzenbasierte Ernährung setzt, entscheidet sich ein anderer Teil bewusst für Fleisch – allerdings unter neuen Vorzeichen: weniger, aber besser.

Besuchen Sie uns auf: fleischundco.at