





Weniger radikal, aber dafür nachhaltiger

Meine Umstellung verlief schrittweise: von Fleisch auf Seitan und Soja, von Käse auf pflanzlichen Käse, von Kuhmilch auf Sojamilch. Es brauchte eine lange Zeit, viele Monate, bis ich die pflanzlichen Alternativen in meine Koch-Routine aufgenommen hatte. Und weil ich mir Ausnahmen grundsätzlich erlaubt hatte, blieb ich auch bei der Stange.

Neben den praktischen Möglichkeiten, tierische durch pflanzliche Lebensmittel zu ersetzen, war bisher viel von meinen Motiven die Rede, von der Empörung über unseren Umgang mit den »Nutztieren« und den Konsequenzen, die ich daraus ziehen wollte. Dieser Bericht wäre allerdings unvollständig, würde ich nicht auch von den Erfahrungen über eine längere Zeit erzählen, von den Mühen der Ebene nach den Phasen der Begeisterung.

Wie tief so manche Gewohnheit verwurzelt, ja regelrecht »eingefleischt« ist, merkt man erst so richtig, wenn man darangeht, sie zu verändern. Dabei haben es junge Menschen durchweg leichter als ältere. Zum einen, weil noch gar nicht so viel Zeit verstrichen ist, um eigene Ernährungsweisen und Koch-Traditionen zu etablieren. Zum anderen, weil mit einer Lebensstil-Änderung in jungen Jahren meist auch ein Identitäts-Gewinn verbunden ist.

Wer mit zwanzig beschließt, aus ethischen Gründen ab jetzt vegan zu leben, kann sich als Avantgarde fühlen, als Speerspitze einer drastisch weltverbessernden Bewegung. Der Elan, die Begeisterung für die Sache ist groß, gern grenzt man sich ab von allem Althergebrachten und findet oft auch vielerlei neue Kontakte in veganen Initiativen und Tierrechts-Gruppen. Der Streit um die Details des »richtigen Lebens« nervt noch nicht, sondern macht durchaus Spaß. Kurzum: Wäre ich mit 25 Veggie geworden, wäre ich selbstverständlich radikal gewesen – wie lange, ist eine andere Frage.

Veggie mit 50plus

Mit über 50 sieht die Welt schon ein wenig anders aus. Wer gewohnt ist, das eigene Denken und Handeln in seiner Veränderung über die Jahre kritisch zu reflektieren, bemerkt, dass die jugendliche Idee, man könne allein »aus dem Kopf« über sich selbst bestimmen, so nicht stimmt.

Bestes Beispiel dafür sind die unzähligen Diäten und Ernährungsumstellungen zu Gunsten einer gesünderen Lebensweise. Für die schlanke Linie sind viele Menschen bereit, auch drastische Veränderungen zu wagen. Genauestens werden die jeweiligen Vorschriften und Rezepte der Diäten befolgt, zumindest in den ersten paar Wochen. Dann aber knirscht es im Getriebe, Ausnahmen häufen sich, manche bekommen Heißhunger-Attacken und überfallen des Nachts ihre Kühlschränke. Ganz zu schweigen von den vielfältigen Versuchungen während des Tages, wenn man in der Stadt lebt, wo in jeder Einkaufsstraße, jeder Shopping-Mall und jedem Szene-Viertel die Imbiss-Angebote aus aller Welt lockende Düfte verströmen. Da werfen auch schwer Übergewichtige, die »eigentlich« sehr motiviert sind, schnell mal das Handtuch – bis zum nächsten Versuch, jetzt aber wirklich ab morgen alles anders zu machen, der dann wiederum nach ein paar Wochen scheitert.

Die Gründe, in Sachen Ernährung vieles anders zu machen, nehmen mit zunehmendem Alter nichtsdestotrotz eher zu als ab. Gesundheitliche Aspekte werden wichtiger, ganz abgesehen von ethischen Überzeugungen. Viel tierisches Eiweiß schadet dem Körper und ist z. B. als Ursache der Gicht-Erkrankung bekannt. Rotes Fleisch erhöht das Krebsrisiko, und Osteoporose ist genau in jenen Ländern häufig, in denen viel Milch getrunken wird. Neben zu wenig körperlicher Bewegung wird die gängige, extrem fleisch- und milchlastige Ernährung von immer mehr Ärzten und Experten als Ursache von Herz-Kreislauf-Krankheiten, Bluthochdruck und Verdauungsproblemen erkannt. Mit zwanzig denkt man noch nicht daran, dass solche Krankheiten mal ein (eigenes!) Thema werden könnten, doch spätestens ab 50 zeigen sich bei den meisten die ersten »Zipperlein« und Folgen ungesunder Lebensweise. All das motiviert dann doch, die eigene Ernährung auch unter diesem Blickwinkel auf den Prüfstand zu stellen.

Zwei Schritte vor, einer zurück

Dass ich mir bei meinem Ausstieg aus dem Fleisch-Konsum im Sommer 2010 vorbehalten hatte, im Fall extremer »Lust auf Steak« doch mal eine Ausnahme zu machen, hat sich bewährt. Der Fall trat sehr viel seltener ein, als ich angenommen hatte. Auch hatte ich nicht vor, bei Einladungen zum Problembären für die Gastgeber zu werden. Das Missionarische lebe ich aus, indem ich meine Erfahrungen mit pflanzlicher Ernährung, mit Fleisch-Alternativen und vielerlei Rezepten ins Netz schreibe. Nicht unbedingt dann, wenn die 90-jährige Oma meines Partners mir einmal im Jahr ihre Hausmacher-Buletten serviert. (Immerhin habe ich ihr auch mal vegane Wiener Schnitzel mitgebracht, die sie ohne sichtbares Missfallen gegessen hat).

Der Abschied vom Fleisch fiel mir mittels dieser wenig radikalen Haltung leichter als gedacht, insbesondere, nachdem ich mir die

Fleisch-Alternativen Seitan und texturiertes Soja erschlossen hatte. Damit sank auch der Käseverbrauch, denn lange war Käse mein Fleisch gewesen. Es brauchte allerdings Monate und immer neue Experimentierphasen, bis ich diverse pflanzliche Alternativen in meine Koch-Routine aufgenommen hatte. Auch der Umstieg von Milch- auf Sojaprodukte geschah nicht von jetzt auf gleich, sondern brauchte seine Zeit, ebenso wie die Suche nach einem Käse-Ersatz, der über etliche Flops letztlich doch dazu führte, dass ich eine Marke fand, deren Käsesorten (S.64) ich mittlerweile mehr schätze als die Standardsorten, die früher meinen Kühlschrank füllten.

Es geht also schubweise voran in Richtung pflanzlicher Ernährung, oft mal zwei Schritte vor und einen zurück. Gerade bei den Rückschritten, die ich mir erlaube, zeigt sich, was tatsächlich schon Routine geworden ist bzw. auf dem besten Weg ist, es zu werden. Nach mehreren sehr engagierten »voll veganen« Wochen kaufte ich auch wieder mal Käse aus Kuhmilch, Kräuterquark, Normaljoghurt. Doch siehe da: ich brauche es nicht mehr so sehr, jedenfalls spürte ich nicht das Verlangen, zurückzukehren und statt vegan vegetarisch zu essen.

Von der Lust auf »richtiges« Fleisch

Durch meinen persönlichen Ausnahme-Vorbehalt konnte ich erstaunlicherweise ohne großen Verführungsdruck ziemlich gelassen beobachten, bei welchen Anlässen doch nochmal Gelüste auf »richtiges Fleisch« aufkamen: nicht etwa, wenn mir irgendwo Grillgeruch in die Nase stieg und den Appetit anregte, sondern in Situationen, in denen ich mir »etwas Gutes tun«, mich also besonders belohnen oder trösten wollte. Dass Fleisch in meiner Psyche trotz gegenläufiger Einstellung diese Belohnungsfunktion noch längere Zeit hatte, führe ich auf die Jahrzehnte lange Indoktrination durch die herrschenden Ernährungslehren und die Wirkungen der Werbung der Fleischin-



dustrie zurück. Hinzu kommt die während dieser – zum Glück sehr selten gewordenen – Momente auftretende trotzig Gegenreaktion auf das innere Verbot, das ich durch die »Erlaubnis zur Ausnahme« immerhin zu schwächen suche.

Mit Erfolg, denn von Mal zu Mal bemerkte ich beim Verzehr des psychisch offensichtlich überschätzten Steaks: Verdammst, so toll ist es doch gar nicht! Es ist zäher als Pflanzenfleisch, anstrengender zu kauen und das Völlegefühl hinterher kenne ich ansonsten gar nicht mehr. So werden die Ausnahmen also immer seltener, doch bleibe ich dabei, sie mir zu gestatten, wenn's denn mal sein muss. Da ich diese Gelegenheiten seit meinem Ausstieg 2010 noch an zwei Händen abzählen kann, bin ich insgesamt sehr zufrieden mit meinem »unverbissen vegetarischen« Leben, das tatsächlich immer »veganer« wird – und das ganz ohne stressige Verzichtsgefühle.

Die wichtigste Erfahrung im Spannungsfeld zwischen Veränderungswillen und Gewohnheit ist für mich die unerwartete Veränderung des Geschmacks, die sich nach einiger Praxis mit dem »anständigeren« Essen einstellt. So war es mir zu Beginn der Experimente mit den Fleischalternativen Seitan und Soja-»Fleisch« noch sehr wichtig, den altbekannten Gerichten geschmacklich sehr nahe zu kommen. Wenn dann noch eingeladene und von mir bekochte Normalköstler nicht merkten, dass es sich gar nicht um Fleisch handelte, empfand ich das als größtmöglichen Erfolg. Im Lauf der Zeit nahm dieser Elan allerdings ganz von selber ab, und ich bereite den »Fleischersatz« heute gerne auch anders, also weniger »fleischartig«,

zu. Ein klares Zeichen, dass die »Lust auf richtiges Fleisch« im Lauf der Zeit ganz von selber nachlässt. Und als ich mal wieder einen Bergkäse aus Kuhmilch probierte, den ich früher gerne gegessen hatte, schmeckte er mir nicht einmal mehr. Klar, denn ich bin nun an deutlich würzigere Käse-Ersatzprodukte gewöhnt und finde die klassischen Käsesorten eher langweilig. Wegen mir muss dafür keine Milchkuh mehr leiden!

Leder – oder: veganes Leben kommt von selbst

Eigentlich wollte ich ja nur aus der Fleischwirtschaft aussteigen und meine Ernährung auf »weitgehend pflanzlich« umstellen. Darüber hinaus sah ich keinen Änderungsbedarf: Tierprodukte im Alltag wie Taschen, Lederjacken, Schuhe betrachtete ich als reines Abfallprodukt der Massentierhaltung, das nicht extra vermieden werden muss. Wenn alle sehr viel weniger Fleisch konsumierten, würde zwangsläufig auch der Bedarf an Leder geringer werden. Warum das Material also nicht nutzen, solange es nun mal anfällt?

Seltsamerweise hat sich diese Einstellung ganz eigendynamisch verändert. Ich merke es beim Shoppen: Ein Lederprodukt mag ich freiwillig nicht mehr kaufen. Und angesichts der Idee, ein Buch als Geschenk für einen Freund aufwändig binden zu lassen, kam mir zwar der klassische Ledereinband in den Sinn, doch etwas in mir meldete spontan Widerspruch an: Geht gar nicht! Es passt einfach nicht, einerseits die Massentierhaltung abzulehnen, jegliche Tierquälereien zu hassen, die Umweltverschmutzung durch die Fleischwirtschaft zu beklagen – und dann die Tierhaut quasi zu feiern, indem man sie fein verarbeitet um Bücher hüllt oder stolz als Jacke trägt.

Wenn ich dann auch noch berücksichtige, dass die Vergiftung der Umwelt durch die Lederverarbeitung in den Gerbereien noch poten-

ziert wird, bedauere ich den Abschied vom Leder kein bisschen. Die Tierrechtsorganisation PETA schreibt dazu:

»Die Abwässer von Gerbereien enthalten jede Menge Schadstoffe wie Salze, Kalkschlamm, Sulfide und Säuren. Das Gerben stabilisiert die Kollagen- und Proteinfasern in den Häuten, sodass diese sich nicht mehr biologisch zersetzen, sprich: nicht verrotten. Eine Chromgerberei verschwendet über 56.000 Liter Wasser und produziert auf jede Tonne an verarbeiteten Häuten genauso viel an »Feststoffabfall« (z. B. Haare, Fleisch und Abfälle). Das Grundwasser in der Nähe von Gerbereien wies erhöhte Werte an Blei, Zyanid und Formaldehyd auf. Das Gerben von Leder verursacht außerdem 800.000 Tonnen an Chromabfällen jährlich und ein Großteil dieses Abfalls endet auf Deponien.« 

(aus: 10 gute Gründe, kein Leder zu tragen: www.peta.de/web/tagderumwelt.1667.html)

Über solche Hintergründe hatte ich mir früher nie Gedanken gemacht. Doch auch jetzt sind es nicht die Informationen, die die Veränderung bewirken. Es ist mehr ein Gefühl, eine Ablehnung, die sich im Lauf der Zeit eingeschlichen hat und es tut kein bisschen weh, mich danach zu richten.

Vorsicht mit dem missionarischen Impuls!

Natürlich wünsche ich mir, dass möglichst viele meiner Mitmenschen ebenfalls auf eine weitgehend pflanzliche Ernährungsweise umsteigen. Zwar schaffe ich das selber nicht hundertprozentig, doch immerhin so weit, dass sich mein Speiseplan mittlerweile von dem der »Normalesser« drastisch unterscheidet und meine Lust auf Tierprodukte auf ein marginales Minimum zurückgegangen ist. Ich hät-

te also viel zu erzählen, könnte Alternativen empfehlen und jedem ein Bekehrungsgespräch aufdrücken, der sich neben mir ein Fleischgericht bestellt.

Nun bin ich aber keine jugendliche Idealistin mehr, die sämtliche anderen sozialen Gepflogenheiten zugunsten der »richtige Sache« hinten anstellt. Solange ich also nicht gefragt werde, äußere ich mich auch nicht zur eigenen Ernährungsweise, sondern lebe meine missionarischen Gelüste aus, indem ich im Internet blogge und für Freunde Fleisch-Alternativen koche. So konnte ich schon etliche Menschen motivieren, ihren Fleischkonsum zu überdenken und zu reduzieren sowie Seitan und Sojafleisch auszuprobieren. Dass ich jetzt dieses Buch schreibe, verdankt sich ebenfalls dem Wunsch, mehr Menschen anzusprechen und zu zeigen, dass der Umstieg durchaus machbar und nicht mal mit so viel Verzicht verbunden ist, wie viele denken.



Das reicht mir. Keinesfalls will ich als verbissene Fanatikerin ungefragt alle kritisieren, die in meinem Blickfeld noch Fleisch essen. Ich denke, das schreckt eher ab und verschärft die Feindseligkeiten gegenüber Vegetariern, als dass es nutzt.

Zu Hause fast vegan, draußen vegetarisch

Vegetarier, die noch Milchprodukte und Eier essen, haben in aller Regel kein Problem, auch beim Restaurant-Besuch mit Freunden passende Gerichte zu finden. Salate, Suppen, Pizza und Pasta gibt's

in fleischfreien Varianten, mit Käse überbackenes Gemüse steht ebenfalls auf vielen Speisekarten. In indischen, asiatischen und auch arabischen Restaurants umfasst das Speisenangebot immer auch vegetarische, mit Glück auch einige rein pflanzliche Gerichte.

Für reine Pflanzenköstler sieht es dagegen eher schlecht aus. In fast allen Gerichten der verschiedensten Küchen der Welt, wie sie hierzulande angeboten werden, befinden sich Tierprodukte. Ja, sogar der unschuldig wirkende Salat wird in der Regel mit einem Essig ange-macht, den konsequente Veganer ablehnen, da er bei der Herstellung mit Gelatine (= vom toten Tier) geklärt wurde.

Wie man sich angesichts dieser Situation verhalten will, ist eine sehr persönliche Entscheidung und hängt davon ab, in welchem Maße man willens und bereit ist, auf Konfliktkurs mit seiner Umwelt zu gehen. Will man keine Kompromisse machen, empfiehlt es sich, schon bei der Wahl des Restaurants die Weichen zu stellen und eines vorzuschlagen, in dem auch etwas rein Pflanzliches auf der Karte steht. Manche Veggies rufen auch vorher an und klären mit dem Restaurantbetreiber, ob sich das dortige Küchenpersonal im Stande fühlt, ausnahmsweise ein veganes Menü zuzubereiten. Wo hohe Kochkunst waltet, ist es manchmal auch kein Problem, erst beim Besuch mit dem Kellner eine pflanzliche Abwandlung des Menüs zu verhandeln. Und vielleicht gelingt es ja auch immer öfter, die Freunde zum Besuch eines vegetarisch-vegane Restaurants zu motivieren.

Was aber wird aus all den anderen Anlässen mit gemeinsamem Essen? Bei Partys und Veranstaltungen mit Büfett kann man vielleicht selbst etwas beisteuern und so gleich auch andere Gäste mit schmackhaften pflanzlichen Alternativen überraschen. Auch wird der Kreis der Freunde und Verwandten bald Bescheid wissen und in der Regel dafür sorgen, dass auch konsequente Veggies etwas Essbares vorfinden.