

Liebe Leserin, lieber Leser,

Fleisch hat mir zeitlebens wunderbar geschmeckt: als Burger und Bolognese, am Grillspieß, als Gulasch und gerne auch als kräftiges Steak vom frei laufenden Bio-Rind, innen noch ein wenig rosa. Dass ich mal ein Buch darüber schreiben würde, wie ich vom Fleisch weggekommen bin, hätte ich mir nie träumen lassen! Da Sie diesen Text lesen, geht es Ihnen vielleicht ähnlich, wie es mir bis zu meinem Ausstieg aus der Fleischwirtschaft gegangen ist: Ich wusste durchaus, dass es mit unserer »Nutztierhaltung« nicht zum Besten steht, und hatte in den Medien manch gruselige Details mitbekommen. Zwar empörten mich diese Zustände jedes Mal, doch dachte ich über solche Dinge einfach nicht nach, wenn mich das Rumpsteak mit Kräuterbutter auf dem Teller anlachte. Wer möchte sich schon mutwillig den Appetit verderben?

Außerdem: Ein voll vegetarisches oder gar »vegan« Leben konnte ich mir einfach nicht vorstellen. Immer nur Salat, Körner und Gemüse, begleitet von geschmacklosem Tofu? Und dann womöglich überall anecken, Streitgespräche führen und andere belehren? Undenkbar – schließlich war ich schon lange nicht mehr jugendlich radikal, meine Essgewohnheiten hatten sich in Jahrzehnten »eingefleischt«, und mit den Mitmenschen pflegte ich so etwa ab 40 einen toleranten Frieden, den ich mir gerne erhalten wollte. Wie es trotz alledem dazu gekommen ist, dass ich mich vom Fleisch verabschiedete und daranging, meine Ernährung auf »zunehmend pflanzlich« umzustellen, davon handelt der erste Teil

dieses Buches. Warum das sogar ohne Bedauern und Verzichtsgedanken geklappt hat und Fleisch nicht das einzige Tierprodukt geblieben ist, das ich binnen zwei Jahren aus meinem Speiseplan verabschieden konnte, steht in Teil 2 und 3. »Die Suche nach dem anderen Essen« war (und ist) eine spannende Reise zu neuen kulinarischen Ufern. Während deren zu meiner Freude auch die alten Genüsse, nämlich 90 Prozent meiner meistgeliebten Fleischgerichte in Gestalt pflanzlicher Varianten wiederkehrten – teilweise so stimmig, dass von mir bekochte Freunde gar nicht merkten, dass das Fleisch fehlt.

Als mir das so richtig klar wurde, wollte ich es nicht für mich behalten. Wenn es so einfach machbar ist, viele der Fleischgerichte, an denen alle so hängen, mit pflanzlichen Alternativen zuzubereiten – ja verdammt, warum ist das nicht bekannter? Warum vermittelt sich das nicht allen Noch-Fleisch-Essenden, die meinen, vegetarisch sei ein langweiliges, immer nur Gemüse-lastiges Essen?

Vermutlich, weil das Denken vorherrscht, man dürfe immer nur »ganz oder gar nicht«, also entweder »normal essen«, was im ungesunden Durchschnitt bedeutet, über 60 Kilo Fleischwaren pro Jahr zu konsumieren – oder von jetzt auf gleich Vegetarier zu werden und auf alles Fleischige zu verzichten. Wer das immerhin in Betracht zieht, stellt dann bei den ersten Erkundungen zum Thema im Internet fest: Lauer Vegetarismus mit Milch und Käse war gestern! Nur »veganes Leben« unter vollem Verzicht auf alles Tierische darf den Anspruch erheben, das richtige und gute Leben zu sein. Und wer noch Honig im gekauften süßen Stückchen toleriert, hat es noch nicht ganz begriffen.

Kein Wunder, dass angesichts solch hoher Hürden nicht allzu viele bereit sind, in die angebotenen Lebensstil-Schubladen einzusteigen. Jedenfalls bei weitem nicht genug, um Wesentliches an der Massentierhaltung mit ihren üblen Folgen für Mensch, Tier und Umwelt zu ändern. Traurigerweise finden es viele Menschen interessanter, die Schubladen auszupolstern und gegeneinander abzugrenzen, Vorurteile und Feindbilder zu pflegen, anstatt sich auf gemeinsame Ziele, Gefühle und Gedanken zu konzentrieren. Das größte Veränderungspotenzial liegt bei der überwältigenden Mehrheit der »Normalköstler« – auch ohne dass sie alle »Veggies« werden müssten.

So motiviert startete ich im Herbst 2010 mein Blog »Unverbissen vegetarisch« und verpasste ihm gut gelaunt den Untertitel »... flexitarisch, vegetarisch, vegan? Hauptsache, die Richtung stimmt!«

Damit setzte ich mich zwar zwischen alle Stühle, erntete auch anfangs manch vorwurfsvollen Kommentar wegen mangelnder Konsequenz, doch mehrheitlich kommt meine Art, mich mit dem Thema auseinanderzusetzen, offenbar gut an. Der Blog hat ein paar hundert, in sehr aktiven Zeiten bis zu 1.500 Besucher täglich, was mich sehr freut. Doch sind die Texte eben Blog-typisch kurz und behandeln jeweils nur ein einziges Thema, oft nur ein Rezept. Wie viel von dem, was ich insgesamt vermitteln will, wirklich ankommt, werde ich nie erfahren.

Mit einem Buch wird das zwar nicht grundsätzlich anders, doch besteht immerhin die Chance, dass Menschen, die es kaufen, dank der Buchform mehr als nur ein Text-Häppchen zur Kenntnis nehmen. Diese Möglichkeit war es jedenfalls, die mich trotz anfänglicher

Skepsis nicht lange zögern ließ, als im November 2011 die Anfrage vom Trias-Verlag kam, ob ich mir »unverbissenen vegetarisch« auch als Buch vorstellen könne.

Aus meiner Vorstellung ist nun Wirklichkeit geworden: nicht das »Blog als Buch«, sondern das »Buch zum Blog«. Keine Aneinanderreihung kaum verbundener Kurztexte, sondern eine komplett neu geschriebene Gesamtdarstellung, Bericht und Resümee zugleich. Meine Erfahrungen und Einsichten an, gut zwei Jahren zunehmend veganen, doch durchweg »unverbissenen vegetarischen« Lebens, ergänzt um viele Informationen, die ich für das Blog niemals extra recherchiert und zusammengefasst hätte. Schließlich ist im Netz jegliches Wissen immer nur einen Mausklick entfernt, was gern zum Fehlschluss führt, alle hätten das potenziell zum Thema Verfügbare auch lange schon gelesen.

Teil 4 des Buchs, der sich den Bedenken widmet, inwiefern man bei einer überwiegend oder gänzlich pflanzlichen Ernährung Mangelzustände befürchten muss, war der Recherche-intensivste Teil. Wohingegen der Rezeptteil am Ende mich mehr in der Küche als am Computer beschäftigt hat. Kein Gourmet-Kochbuch sollte entstehen, sondern eine Sammlung jener alltagstauglichen Rezepte, die den wesentlichen Teil meines neuen »Standardprogramms« ausmachen. Die musste ich natürlich alle nochmal testen, schon der anzugebenden Mengen wegen. Allen, die bisher nicht oder nur wenig selber kochen, sei versichert: Es lohnt sich, das eine oder andere Gericht trotzdem auszuprobieren. Besonders schwierige Rezepte sind nicht darunter, eigentlich sollte das jede und jeder problemlos nachkochen können.

Sollten sich Fragen ergeben, zögern Sie nicht, Kontakt aufzunehmen! Auf www.unverbissen-vegetarisch.de finden Sie eine extra Seite für die Leserinnen und Leser dieses Buchs. Mit allen Links zu den Quellen und Verweisen aus den einzelnen Kapiteln zum bequemen Anklicken sowie mit verschiedenen Andockmöglichkeiten an mein virtuelles und reales Leben – und natürlich mit einem Kontaktformular für Ihre Nachricht.

Ich freue mich auf Sie!

» Ich hege keinen Zweifel darüber, dass es ein Schicksal des Menschengeschlechts ist, im Verlaufe seiner allmählichen Entwicklung das Essen von Tieren hinter sich zu lassen, genauso wie die wilden Naturvölker aufgehört haben, sich gegenseitig aufzuessen, nachdem sie in Kontakt mit zivilisierteren gekommen waren.« 

Henry David Thoreau