

Vegetarisches Gericht mit
Zucchini und Radieschen



ERNÄHRUNG

Eine Welt ohne Wurst

Der Dioxin-Skandal gibt dem Trend zur fleischlosen Kost Auftrieb. Millionen Vegetarier träumen von einem Land, in dem Tiere nicht mehr für Kochtöpfe, sondern nur noch an Altersschwäche sterben. Hat die Utopie eine Chance – oder siegt die Macht der Gewohnheit?

An den Tag, an dem Bettina Jung Vegetarierin wurde, erinnert sie sich noch genau. Hasenbraten sollte es zu Mittag geben. Zwei Tage lang in Buttermilch gebeizt, dann mit feinen Speckscheiben bardiert und im Backofen in einer Rotwein-Salbei-Sauce geschmort, kann er eine Köstlichkeit sein.

Doch dann kippte die Festtagsstimmung. Die damals Zwölfjährige hatte in der Küche das tote Tier gesehen, bevor es gewürzt und in den Ofen geschoben wurde. Das Fell war abgezogen, entblößt lag der blassrote Körper da. Es war ein Schock für sie, der zum Schlüsselerlebnis wurde. Bettina Jung weigerte sich, am Tisch Platz zu nehmen. Denn ein paar Tage zuvor hatten die Eltern ihr einen anderen Hasen geschenkt. Liebevoll fütterte sie ihn mit Möhren, Äpfeln und Birnen, meistens erzählte sie ihm etwas.

„Als ich den toten Hasen im Ganzen sah und ein gebratenes Stück von ihm auf dem Teller, da wurde mir zum ersten Mal klar, dass man nicht Fleisch isst, sondern Tiere“, sagt Bettina Jung, heute 39 Jahre alt.

„Nie wieder“, so schwor sie sich damals, wollte sie „etwas essen, was eine Mama hat“. Es gab schlimmen Streit, als sie sich ihren Eltern offenbarte: nie wieder Schnitzel, nie wieder Hähnchen, nie wieder Fisch und nie wieder Sonntagsbraten. Niemals mehr Wurst aufs Pausenbrot.

Der Vater „versuchte, mich zu brechen“, wenigstens ihre Mutter versuchte, ihr zur Seite zu stehen. Doch ihren Schwur hat die Tierheilpraktikerin aus dem niedersächsischen Flecken Dierstorf in der Lüneburger Heide nicht gebrochen. Die alleinerziehende Mutter, in Hamburg Landesvorsitzende der Partei für Mensch, Umwelt und Tierschutz, ist seit 27 Jahren Vegetarierin. Sie hat für ihre frühere „Herzensentscheidung“ eine Fülle von Gründen gefunden – lange bevor von der Rinderseuche BSE, von Gammelfleisch und Dioxin die Rede war. Ihr Sohn Philipp-Niclas, 16, folgt ihrem Beispiel.

„Der Dioxin-Skandal hat uns wieder einmal gezeigt, dass unser Weg richtig ist“, sagt Jung.

Die Zeiten haben sich geändert. Wer heute, bald drei Jahrzehnte später, zum Vegetarier konvertiert, hat es zumeist leichter.

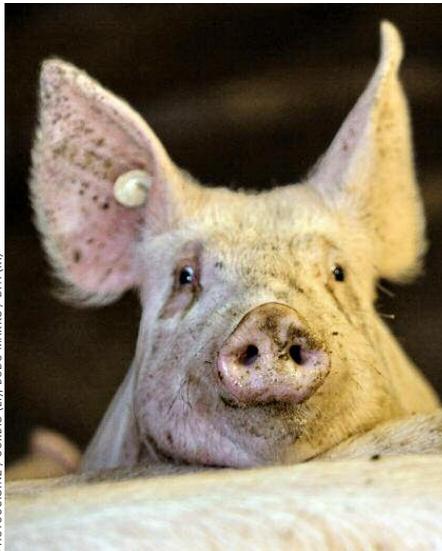
„Wir haben bei der Ernährung unserer Familie viel von unseren Töchtern gelernt“, sagt der Richter Axel Enderlein, 52, aus dem schleswig-holsteinischen Reinbek. Als Tochter Nora, 14, vor fünf Jahren kein Fleisch mehr essen wollte, weil dafür Tiere getötet werden, respektierten seine Frau Friederike, 47, und er die Entscheidung und kochten für Nora fleischlos. Später sah die ältere Tochter Franka, 16, im Erdkundeunterricht einen furchtbaren Film über Hühnermast, „bei

dem der Lehrer uns verbot, die Augen zu schließen“. Danach wurde auch sie Vegetarierin. Die jüngste Tochter Ricarda, 7, darf Würstchen essen, wenn ihr danach ist.

Buchhändlerin Friederike Enderlein und ihr Mann essen, angeregt von ihren Töchtern, selbst kaum noch Fleisch. „Erziehung von unten“ nennen sie das.

Mutter Jung und die Enderleins stehen längst nicht mehr allein. Und seit Staatsanwälte ermitteln, wie das hochgiftige, krebserzeugende Dioxin erst ins Tierfutter kam und dann Millionen Hühner und Abermillionen Eier belastete, stellen wohl noch mehr Verbraucher die Frage, ob nicht ein Ende gefunden werden muss für die oft tierquälerische Massentierhaltung – und ob eine vegetarische Ernährung zur Alternative werden kann.

Die Antworten sind eindeutig. Es gibt kaum noch vernünftige Zweifel daran, dass die Ernährungsgewohnheiten der



PHOTOCUISINE / CORBIS (L.); BODO MARKS / DPA (R.)

Mastschwein

Leben, um Kotelett zu werden?

Deutschen – und die von Menschen aus den übrigen Industrieländern – ein Irrweg sind. Es ist nicht mehr zu bestreiten, dass die überdimensionierte Fleischproduktion fatale Auswirkungen auf das Weltklima hat. Es ist nachgewiesen, dass der durchschnittliche Fleischkonsum hierzulande etwa doppelt so hoch ist, wie es der Gesundheit guttut. Und es macht sich zunehmend die Überzeugung breit, dass es moralisch nicht zu vertreten ist, Tiere in der Mast zu quälen und zu töten, damit sie zu Braten oder Frikadellen verarbeitet werden können.

Für die Deutschen wird es nicht leicht umzudenken. Das Grillhähnchen, das Cordon bleu, die Currywurst, das Steak und Frikadellen gehören gleichsam zu ihrem kulturellen Erbe – Fleisch ist den meisten auf eine gewisse, nicht religiöse Weise heilig. Und: Kaum jemand hat es gelernt, vegetarisch zu kochen. Selbst vie-

le Berufsköche sind überfordert, wenn Vegetarier sich beim Restaurantbesuch nicht mit Gemüsebeilagen abspesen lassen wollen.

Eher gedankenlos hat die große Mehrheit der Bevölkerung Fleisch gegessen und das Töten von Tieren als eine Art Kollateralschaden verstanden. Der Bauer und frühere Bundeslandwirtschaftsminister Karl-Heinz Funke (SPD) ist in seiner Grundeinstellung nicht zu bekehren: „Die Bestimmung eines Schweins ist das Kotelett.“

Wollen Fleischpropagandisten wie Funke ihr Gewissen beruhigen, berufen sie sich gern auf das christliche Menschenbild: Gottgegeben seien Menschen die Krone der Schöpfung, die Tiere sollen ihnen untertan sein. In ihrem Hunger auf Fleisch fühlen sie sich auch von der deutschen Bischofskonferenz ermutigt. „Wir Menschen sind berechtigt, Leistungen und Leben der Tiere in Anspruch zu nehmen“, hielten die obersten Katholiken 1980 in ihrer Erklärung zur „Zukunft der Schöpfung“ für moralisch vertretbar.

Andere Fleischesser denken noch einfacher. Sie nehmen gern eine Art Naturrecht in Anspruch: Große Tiere fressen kleine Tiere, der Mensch ist ein Tier aus der Familie der Menschenaffen und darf das auch.

Bisher.

Doch es tut sich etwas im Land. Nach der Öko-Welle der achtziger Jahre und dem Bioboom des vergangenen Jahrzehnts gewinnt eine dritte Ernährungsdebatte an Bedeutung. Es geht dabei nicht mehr allein um die Frage, was gesund ist. Gestritten wird mit großer Leidenschaft darüber, ob es moralisch zu rechtfertigen ist, Tiere zu züchten, um sie zu töten und zu verspeisen.

Geführt wird diese Debatte von Menschen, die Fleisch von ihrer Speisekarte gestrichen haben: den Vegetariern. Sechs Millionen Frauen und Männer, Mädchen und Jungen, so verkündet der Vegetarierbund Deutschland (Vebu), haben dem Fleisch abgeschworen. Die Zahl deckt sich mit dem Ergebnis der Nestlé-Studie 2009 zu den Ess- und Trinkgewohnheiten der Deutschen. Demnach achten acht Prozent darauf, kein Fleisch zu essen und sich vegetarisch zu ernähren.

In den Großstädten, den Hochburgen der Veggies, ist der Trend sichtbar. Vegetarische Restaurants mit phantasievollen Namen wie „Tassajara“ und „Hin und Veg!“ in Hamburg, „La Mano Verde“ in Berlin, „Veangelolo“ in München und „Oh Bio Mio“ in Trier sind gut gebucht. Auf ihrer Speisekarte führen sie den Beweis, dass fleischfreie Ernährung nichts mit lustfeindlicher Askese zu tun haben muss: Zur Auswahl stehen etwa Wassermelonen-Tomaten-Suppe mit Mozzarella und Parmesan, Käseknödel im Wirsingblatt, Penne mit Fenchel-Orangen-Sauce

und Shiitake-Pilze an gegrilltem Tofu auf Zitronengras-Ingwer-Sauce.

Pioniere der Veggie-Branche wie der Potsdamer Catering-Betrieb „Govindas Higher Taste“ staunen selbst über den Boom. Die Gemüseköche liefern pro Jahr rund 350 fleischlose Buffets für Firmen- und Geburtstagsfeiern aus, vor zehn Jahren waren es noch um die 30. In den beiden Filialen der Hamburger Edeka-Kette Struve im noblen Stadtteil Eppendorf wuchs die Nachfrage nach vegetarischen Produkten im vergangenen Jahr um gut 30 Prozent. Lieferanten wie die Firma Topas aus dem schwäbischen Mössingen melden Umsatzsprünge von über 20 Prozent.

Und selbst vor den Fleischklops-Tempeln von McDonald's hat die Veggie-Welle nicht haltgemacht. 2005 schien die Welt für einen vegetarischen „Gemüsemac“ noch nicht reif, die Nachfrage von aufs Jahr gerechnet fünf Millionen Stück in Deutschland war dem US-Konzern zu mickrig. Seit der „Veggie-Burger“ im Februar 2010 ins Angebot kam, verkauft die Fast-Food-Kette Monat für Monat rund 2,2 Millionen Stück.

Die Veggie-Welle hat sogar die Top-Gastronomie erfasst. Selbst Sterne-Köche, die eigentlich auf Gänsestopfleber, Salzwiesenschwein und bretonischen Hummer schwören, beugen sich dem wandelnden Geschmack. Im Oktober kürte das Fachblatt „Feinschmecker“ Michael Hoffmann, 43, den Küchenchef des Berliner Gourmetrestaurants Margaux, zum „Koch des Jahres“. Hoffmann hatte die Kritiker mit einem vegetarischen Acht-Gänge-Menü begeistert. „Das ist Avantgarde“, schwärmt Chefredakteurin Madeleine Jakits. Auch wer schon fast alles, was gut ist, probiert habe, werde von dem Gemüsemenü für 140 Euro „absolut überrascht und beglückt“.

140 Euro für Gemüse.

Ein buntes Völkchen ist da herangewachsen, dessen Fraktionen von angenehmen Pragmatikern, aber auch nervtötenden Dogmatikern geprägt werden. Wer sich Vegetarier nennen will, muss den Verzehr von Fleisch und Fisch ablehnen – das ist der Grundkonsens, doch es bleibt genügend Raum für Streit um die reine Lehre.

Sogenannte Ovo-Vegetarier erlauben sich den Verzehr von Eiern, Lacto-Veggies nehmen Milchprodukte zu sich, Ovo-Lacto-Vegetarier beides. Doch wahrscheinlich nicht einmal jeder zehnte Ve-

getarier ernährt sich vegan. Veganer sind die Konsequenzesten der Bewegung. Manche von ihnen nehmen es sich allerdings heraus, Ovo-Veggies als „Massenmörder“ zu beschimpfen – weil die Eier essen. Die Anklage der Veganer: Wer Eier verzehrt, unterstützt die tierfeindliche Hühnerproduktion. Denn nach dem Schlüpfen werden nahezu alle männlichen Legerassenküken zu Tiermehl geschreddert. Kauft niemand mehr Hühner oder Eier, so die Logik der Veganer, bricht der Markt zusammen.

Veganer trinken keine Milch und lehnen den Verzehr von Käse ab. Sie halten es für Tierquälerei, dass Kühe ständig geschwängert werden, um viel Milch zu geben. Veganer tragen weder Gürtel noch

wahn eine Folge von Mangelerscheinungen sein?

Das Interesse der Deutschen am Vegetarismus allgemein ist immens – auch das der Hobby-Köche. So verkauften der ehemalige Fernsehmann Alfred Biolak, von jeher mit einer feinen Nase für Trends und Märkte ausgestattet, und der von Gastrokritikern als „Jahrhundertkoch“ titulierte Eckart Witzigmann ihre Fleischlosfibel „Unser Kochbuch“ mehr als 300 000-mal.

Als im August die Streitschrift „Tiere essen“ des Amerikaners Jonathan Safran Foer hierzulande erschien, stürmte das leidenschaftliche Plädoyer für eine drastische Reduzierung des Fleischkonsums in der zweiten Woche auf Platz drei der



Margaux-Chef Hoffmann: Mit vegetarischem Acht-Gänge-Menü „Koch des Jahres“

Schuhe aus Leder, weil auch dafür Tiere sterben müssen.

Zur Spezies der Vegetarier zählen zudem zwei eher kleine Populationen. Fruktarier wie der Berliner Ingenieur Bert Rutkowski, 40, ernähren sich nur von Pflanzen, die nicht für den Verzehr „getötet“ werden müssen. Er will „durch Nachdenken“ darauf gekommen sein, dass „Pflanzen und Bäume auch Lebewesen sind“. Auberginen, Zucchini, Nüsse und Samen sind Fruktariern erlaubt, Kartoffeln und Möhren verboten.

Eher seltsam präsentieren sich sogenannte Rohköstler, die das Erhitzen von Lebensmitteln als widernatürlich empfinden. Auf ihrer Messe „Rohrevolution 2010“ verbreiteten sie allen Ernstes die Überzeugung, „friedfertiger und überlegter“ zu sein als Fleischesser. Kann Größen-

SPIEGEL-Bestsellerliste. Foer, lange Zeit Fleischesser, bevor er Vegetarier wurde, wies anhand von Recherchen in den USA nach, wie tierfeindlich die Fleischproduktion ist.

Foers deutsche Kollegin Karen Duve rückte mit ihrem Buch „Anständig essen“ in die Reihe der vielgefragten Talkshowgäste und Interviewpartner auf. Sie hatte jahrzehntelang Fleisch gegessen, ehe sie sich einem Selbstversuch unterwarf. Sie aß jeweils zwei Monate Biokost, dann vegetarisch, vegan und fruktarisch. Sie wurde im Laufe der Recherche zur Vegetarierin – und sie ist ehrlich genug, einzugestehen, wie „stark“ sie sein muss, wenn ihr „der Duft von Bratwurst in die Nase steigt“.

Duve wusste schon vor Beginn ihrer Recherche, dass in Tierfabriken Schlim-

mes geschieht. Vegetarierin wurde sie, als sie ihr Wissen nicht mehr beiseiteschob. Tierschützer berichten seit langem von Gänsen, die in den Ställen viel zu schwer werden für ihre kleinen Beine, und von Gliedmaßen, die unter der Last brechen. Sie wissen auch, dass etwa jedes hundertste Schwein im Siedebad noch bei Bewusstsein ist, weil der Schlachter die Hauptschlagader nicht richtig getroffen hat. Sie wissen, dass die Tiere dann miterleben, wie sie gehäutet werden.

Die Umstände der Massentierhaltung entsetzen auch Fleischfreunde wie Wolfram Siebeck, den Altmeister der deutschen Restaurantkritik. Für Billigfleisch-Esser hat er nur noch Verachtung übrig, „denen sind die Käfige der Hühnerfabri-

kern in der Massentierhaltung zu machen. Wer es aushält, kann auf YouTube das Töten von Rindern vom Bolzenschuss bis zum Ausbluten beobachten und die angstvollen Schreie der Tiere hören. Wer es erträgt, kann Zeuge sein, wie Hühner, auf engstem Raum zusammengepfercht, gemästet werden.

Und man kann erfahren, was das deutsche Tierschutzgesetz Zwei- und Vierbeinern zumutet: Ferkeln dürfen kurz nach der Geburt ohne Betäubung die Schwänze kupiert und die Eckzähne abgeschliffen werden. Rindern, Schafen und Ziegen werden, ebenfalls ohne Betäubung, die Hoden herausgerissen, damit ihr Fleisch besser schmeckt. Das Gesetz verlangt nur, dass die Tiere jünger als vier Wochen sind.

getarier, sie wollen nicht, dass für ihr Essen Tiere sterben müssen.

Das Soziotop der Vegetarier scheint nahezu deckungsgleich mit dem der Grünen-Wähler zu sein. 70 Prozent sind laut der Jenaer Studie Frauen, nur 30 Prozent Männer. Das mag auch daran liegen, dass Fleisch für Frauen laut Forschungen der Gießener Ernährungsökologin Ingrid Hoffmann „weniger Symbolcharakter“ hat, während es „für Männer mit Kraft und Potenz verbunden ist“.

Es sind beileibe nicht die Dümmlsten, die nur noch Gemüse essen: Fast drei von zehn Vegetariern haben einen Hochschulabschluss, gut jeder fünfte studiert gerade, und fast jeder vierte hat Abitur. Knapp 16 Prozent haben die Schule mit dem Realschulabschluss verlassen. Rund 2,5 Prozent sind Hauptschüler.

An seinem Göttinger Lehrstuhl für Lebensmittel- und Agrarmarketing hat Achim Spiller ähnliche Beobachtungen gemacht. Erstmals in der Ernährungsgeschichte werde, so der Göttinger Ordinarius, „in den unteren Schichten mehr Fleisch gegessen als in den oberen“.

Doch überzeugte Vegetarier mögen solche Erkenntnisse kaum beruhigen. 2009 wurden in Deutschland rund 600 Millionen Hühner, 56 Millionen Schweine, 3,8 Millionen Rinder, gut eine Million Schafe und Lämmer sowie fast 28000 Ziegen geschlachtet.

Die Zahlen dokumentieren das zutiefst widersprüchliche Verhältnis der Deutschen zu Tieren. „Quäle nie ein Tier zum Scherz, denn es spürt wie du den Schmerz“, bläuen Eltern

Kindern ein, die Käfer aus Langeweile gerade die Beine ausgerissen haben. Erwachsene verhätscheln ihre Katze und ihren Hund und zählen sie zur Familie, aber sie stören sich nicht daran, die „Kadaver“ (Veggie-Terminologie) von Rindern und Hühnern zu essen. Sie blättern in Kochbüchern nach Rezepten für Ente in Orangensaure, wiewohl sie in Kindertagen mit großer Anteilnahme die Abenteuer von Donald Duck begleitet haben.

Es hat einen Anschein von Schizophrenie: Kinder verehren die Tiere mit dem Watschelgang, Erwachsene schmoren sie.

Und das, obwohl es längst nicht allein ethische Aspekte sind, die für einen Verzicht auf Fleisch und Fisch sprechen. Gute Gründe gibt es noch mehr, zum Beispiel die Tatsache, dass durch die Fleischpro-



Vegetarier-Familie Enderlein*: Viel von den eigenen Töchtern gelernt

kanten genauso egal wie die Gefängniszellen der Schweine“. Hauptsache, zürnt Siebeck, der Preis der täglichen Koteletts erlaube „noch den Urlaubstrip nach Thailand“.

„Seit es das Internet gibt, kann sich niemand damit herausreden, nichts gewusst zu haben“, sagt die Düsseldorfer Veganerin Daniela Kaufmann. Die 27-Jährige ist aufgewachsen wie Millionen andere Kinder auch. Daheim gab es traditionelle deutsche Küche: Linsensuppe mit Speck, Eisbein, Würstchen mit Kartoffelsalat. Mit 14 wurde die heutige Tierarzthelferin Vegetarierin, zwei Jahre später Veganerin.

Sie hat recht: Es genügen ein paar Klicks, um sich ein Bild von den Massa-

Wer ein Stück vom Schweinenacken grillt oder in einen knusprigen Hähnchenschinken beißt, ist zweifellos ein Nutznießer dieser Grausamkeiten. Immer mehr Menschen aber möchten diese Schuld nicht auf sich laden und lehnen den Verzehr von Fleisch und Fisch ab.

Wer aber wird Vegetarier? Aus welchen Teilen der Gesellschaft rekrutieren sich die Menschen, die von einem Paradies auf Erden träumen, in dem alle Tiere an Altersschwäche sterben?

Der typische Vegetarier ist „weiblich, jung, überdurchschnittlich gebildet und lebt in einer Großstadt“, fanden Forscher der Jenaer Friedrich-Schiller-Universität bei einer repräsentativen Umfrage unter 2517 Verfechtern dieser Ernährungskultur heraus. Zwei Drittel der Verächter von Fisch und Fleisch sind „moralische“ Ve-

* Axel, Ricarda, Franka, Friederike und Nora Enderlein beim Gemüseschneiden in Reinbek bei Hamburg.

duktion mehr klimaschädliche Gase freigesetzt werden als durch den Autoverkehr. Oder die Erkenntnis, dass Fleischgenuss eine Hauptursache für Krankheiten wie Arteriosklerose, Herz-Kreislauf-Probleme, Gicht und Krebs ist.

Etlche Ernährungswissenschaftler warnen vor allzu regelmäßigem Fleischkonsum. Für Aufsehen sorgte im März 2009 eine amerikanische Studie, in der Daten von rund 550 000 Männern und Frauen im Alter von 50 bis 71 Jahren erhoben worden waren. Mehr als zehn Jahre lang hatten die Mitarbeiter Rashni Sinhas, des Leiters der Studie, Bürger befragt. Das Ergebnis war für Fleischfreunde niederschmetternd. Wer viel rotes Fleisch und Wurstwaren gegessen hatte, lebte risikoreicher. Solche Männer hatten eine um 31 Prozent, Frauen eine um 36 Prozent höhere Sterberate. Aßen die Teilnehmer der Studie mehr Geflügel als rotes Fleisch, sank die Sterberate.

Das Bundesinstitut für Risikobewertung, das vom Bundeslandwirtschaftsministerium finanziert wird, räumte trotz mancher Kritik ein, dass die Sinha-Studie in einer Reihe mit einer Vielzahl empirischer Berichte etwa aus den USA, aus Japan, Finnland, Norwegen und Schweden stehe. Auch dort sei „ein statistisch signifikanter Zusammenhang zwischen hohen Verzehrsmengen von Rotfleisch und Krebserkrankungen nachgewiesen“ worden, vor allem bei Darmkrebs.

Vor dieser Krebsursache haben der World Cancer Research Fund, ein unabhängiges, weltweites Netzwerk zur Krebsprävention, und das amerikanische Krebsforschungsinstitut schon 2007 gewarnt. Die beiden Institutionen hatten 22 100 wissenschaftliche Veröffentlichungen ausgewertet. Der Genuss von rotem Fleisch führe zu einem „überzeugend hohen Ri-



Rinderherde in Kalifornien: Treibhausgase für die Umwelt, Krebsrisiken für die Menschen

siko“ für Darmkrebs, hieß es da. Der Verzehr sollte auf 300 Gramm pro Woche, also 15,6 Kilogramm im Jahr, reduziert werden.

Hinzu kommt: Der Konsum von verarbeitetem Fleisch wie geräuchertem Schinken, gesalzenen oder gepökelten Waren sei, so die Studie, wegen des Krebsrisikos strikt „zu vermeiden“.

Den Deutschen wird es nicht leichtfallen, den Empfehlungen zu folgen. Sie aßen laut Bundesernährungsministerium 2009 pro Kopf 8,5 Kilogramm Rind- und 39 Kilogramm Schweinefleisch – nach dieser Statistik mithin das Dreifache der von den Experten als unschädlich geschätzten Menge.

Die Autoren der Studie sind keineswegs ausgemachte Gegner der carnivoren Ernährung. Fleisch, so schreiben sie, könne wegen seines Anteils an Protein, Eisen, Zink und dem Vitamin B12 „eine wertvolle Quelle für Nährstoffe“ sein. Wer allerdings viel Fleisch zu sich nehme, werde eher dick, weil diese Nahrung einen hohen Energiegehalt habe. Der wiederum erhöhe angesichts der weitverbreiteten Bewegungsarmut

die Wahrscheinlichkeit einer Gewichtszunahme – mit dem Risiko, an Krebs, Bluthochdruck, Schlaganfall, Diabetes und koronaren Herzkrankheiten zu leiden.

Auch das Deutsche Krebsforschungszentrum in Heidelberg hat festgestellt, dass Vegetarier länger leben. Allerdings fällt es den Wissenschaftlern schwer, dies allein auf den Verzicht von Fisch und Fleisch zurückzuführen. Veggies nämlich frönen auch weniger anderen Lastern. Sie rauchen kaum oder gar nicht, sie trinken keinen oder wenig Alkohol. Entsprechend waren Experten der Universität Gießen nicht überrascht, als sie herausfanden, dass Vegetarier die geringste Krankheitsanfälligkeit, das günstigste Körpergewicht und beste Laborparameter hatten.

Eine Umfrage des Veggie-Portals „vivategetare“ unter Vegetariern bestätigt den Befund. 61 Prozent gaben an, einen Body-Mass-Index (BMI) zwischen 19 und 24,9 zu haben, einen Normalwert. Nur 14 Prozent der Gemüsefreunde leben mit einem BMI von 25 bis 29,9 an der Schwelle zum krankhaften Übergewicht.

Für Claus Leitzmann, den langjährigen Leiter des Instituts für Ernährungswissenschaft an der Universität Gießen, steht außer Frage, dass eine pflanzliche Kost

Klimakiller Landwirtschaft

Treibhauseffekt verschiedener Ernährungsweisen, pro Kopf und Jahr, dargestellt in Autokilometern*

Ernährung ohne Fleisch und Milchprodukte



Quelle: Foodwatch

DER SPIEGEL

* entsprechend dem CO₂-Ausstoß eines BMW 118d mit 119 g CO₂/km

„Das Interesse der Schweine“

Der Salzburger Ethiker

Helmut F. Kaplan über das Quälen und Töten von Tieren

Kaplan, 58, ist Autor des Buchs „Ich esse meine Freunde nicht“.

SPIEGEL: Sie lehnen das Töten von Tieren kategorisch ab. Wann haben Sie zuletzt Fleisch gegessen?

Kaplan: Vor 47 Jahren. Ich war elf Jahre alt. Mich haben die Schweinehälften in den Läden abgestoßen. Später erst las ich, dass ich in meinem Leben 6 Schafen, 8 Kühen, 25 Kaninchen, 33 Schweinen, 390 Fischen und 720 Hühnern das Leben retten würde.

SPIEGEL: Bitte?

Kaplan: So viele Tiere isst der Durchschnittseuropäer in seinem Leben.

SPIEGEL: Sie sind Veganer, verzichten auf Eier und Milch und gehören zu den Hardlinern der Bewegung. Manche von Ihnen sagen: Vegetarier sind Mörder, wenn sie zum Beispiel Eier essen – weil in den Zuchtbetrieben für Legehennen alle männlichen Küken vergast oder lebend geschreddert und zu Tierfutter verarbeitet werden.

Kaplan: Ich halte die moralische Verteilung des Vegetarismus für kontraproduktiv. Damit macht man kaum jemanden zum Veganer, verhindert aber viele Vegetarier. Das Ziel muss eine vegane Gesellschaft sein, in der die Menschen nicht mehr auf Kosten der Tiere leben.

SPIEGEL: Ihre grundlegende These lautet: Menschen dürfen Tiere nicht diskriminieren, quälen oder gar töten. Sie stellen Tiere auf eine Stufe mit Menschen, zumindest, was deren Leidensfähigkeit betrifft. Woher wissen Sie, wie Tiere behandelt werden möchten?

Kaplan: Die Zugehörigkeit zu einer Spezies ist moralisch so wenig bedeutend wie die Rassen- oder Geschlechtszugehörigkeit. Machen Sie sich bitte klar: Gleicher Schmerz ist gleich schlecht, egal ob er von Weißen, Schwarzen, Frauen oder Tieren erlebt wird. Tiere sind leidensfähig. Das ist wissenschaftlich unbestritten.

SPIEGEL: Ihre Gleichsetzerei führt in die Irre. Hunde reflektieren nicht über sich selbst. Einen Plan, wie er sich sein Leben vorstellt, hat nach allem, was man weiß, kein Dackel je offenbart. Babys und Kleinkinder können das lernen, Hunde nicht.

Kaplan: Ich setze Mensch und Tier keineswegs gleich. Schweine haben beispielsweise kein Interesse, ihre Religion frei zu wählen. Aber sie haben ein Interesse, nicht gequält zu werden. Die Menschen irren, wenn sie bei moralisch relevanten Eigenschaften eine scharfe Trennlinie zwischen Mensch und Tier ziehen. Auch Tiere haben Bewusstsein, Selbstbewusstsein, Rationalität und Autonomie. Bei Dementen und geistig Behinderten sind diese Merkmale weniger ausgeprägt als bei vielen Tieren.



Tierschützer Kaplan

„Je weniger Leiden, desto besser“

SPIEGEL: Haben Tiere in Biobetrieben nicht ein besseres Leben als in freier Wildbahn? Vernünftig ernährt, ohne die Gefahr, von stärkeren Tieren erlegt und gefressen zu werden?

Kaplan: Wollen Sie im Ernst über ein Prozent der Realität reden? Und: Auch Tiere in Freilandbetrieben werden nach einem Bruchteil ihrer natürlichen Lebensspanne umgebracht.

SPIEGEL: In Indien fegen Anhänger des Jainismus Fliesen, um nicht versehentlich Käfer totzutreten. Verkehrt sich der Respekt vor Tieren da nicht ins Absurde?

Kaplan: Je weniger Leiden, desto besser.

SPIEGEL: Wenn Sie das Töten von Insekten konsequent verhindern wollen, können Sie wegen der Abermillionen toten Viecher auf den Windschutzscheiben der Lkw die gesamte Güterproduktion einstellen.

Kaplan: Ethische Ideale werden nicht dadurch unsinnig, dass sie nicht vollständig verwirklicht werden können.



BILDAGENTUR ONLINE / TIPS-IMAGES

„erheblich dazu beitragen kann, ernährungsassoziierten Erkrankungen vorzubeugen“. Wahr sei freilich aber auch, dass Vegetarier, vor allem Veganer, ihre Kost sehr bewusst zusammenstellen sollten. Zu Mangelerscheinungen könne es bei Schwangeren, Stillenden, Kindern, Jugendlichen und Leistungssportlern kommen – und bei Embryonen. Bei Lakto- und Ovo-Veggies sei, so Leitzmann, ein Defizit von Eisen, Jod, Vitamin D, Zink und Omega-3-Fettsäuren möglich, bei Veganern dazu noch ein Mangel an Vitamin B12, Kalzium und Vitamin B2.

Vegetarier sollten deshalb den Eisenstatus regelmäßig überprüfen lassen, Veganer auf eine ausreichende Jodversorgung achten. Leinsamen und Walnüsse sorgen ebenso wie daraus gewonnene Öle für die Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren. Ein Mangel an Vitamin B12 kann durch Nahrungsergänzungsmittel ausgeglichen werden.

Wissenschaftlich darf die Frage, ob der Mensch dazu bestimmt ist, Vegetarier oder Fleischverzehr zu sein, als beantwortet gelten: Er ist ein Allesfresser.

Es sieht allerdings nicht danach aus, als würde das der Welt guttun. Inzwischen ist klar, dass Rinder zu den größten Kli-

CARSTEN HOLM / DER SPIEGEL

makillern zählen. Nach einer Studie der Welternährungsorganisation FAO entstehen mindestens zehn Prozent der vom Menschen verursachten Treibhausgase bei der Nutztierhaltung. Forscher des Worldwatch Institute berechneten sogar 51 Prozent – Kohlendioxid im Rinderatem gilt als ebenso schädlich wie aus dem Autoauspuff. Eine besondere Gefahr geht vom Methan aus, das sich im Verdauungstrakt der Wiederkäuer bildet und dann freigesetzt wird.

Und das ist nur ein Teil des Öko-Problems. Werden etwa in Südamerika Regenwälder abgeholzt, dienen die neugewonnenen Flächen oft der Fleischproduktion: Ein Drittel nutzen die Großbetriebe für die Viehzucht, zwei Drittel für den Anbau von Futtermitteln. Obwohl Millionen Menschen noch immer hungern, fressen die Masttiere 35 Prozent der Getreideernte dieses Planeten. Für die Herstellung eines Kilogramms Fleisch werden mindestens zwei Kilo Getreide oder Sojafrüchte benötigt.

Fachleute sind sich einig, dass diese Entwicklung gestoppt werden muss. Wenn die Weltbevölkerung bis 2050 tatsächlich, wie befürchtet, um ein Drittel zunimmt, müsse es „eine radikale Änderung der Ernährungsgewohnheiten weg von tierischen Produkten geben“, sagt Ernst-Ulrich von Weizsäcker, Nachhaltigkeitsexperte des Uno-Umweltprogramms.

Das Potsdam Institut für Klimafolgenforschung plädiert für einen stark reduzierten Verzehr von Fleisch und Milchprodukten. Dann würde, errechneten die Wissenschaftler, der Ausstoß von Methan und Lachgas im Jahr 2055 um mehr als 80 Prozent niedriger ausfallen. Einen praktikablen Weg schlug Andreas Troge, der frühere Präsident des Umweltbundesamts, dazu vor: Er empfahl „die Rückkehr zum Sonntagsbraten“ – und mithin die fleischlose Werkwoche.

Dass sich dieser Idee immer mehr Deutsche anschließen, scheint außer Frage zu stehen, seit der Vegetarismus in der Mitte der Gesellschaft angekommen ist. Vorbei ist die Zeit, als Vegetarier be-

lächelt, als „Kaninchen“ oder „Gemüseschwuchteln“ beschimpft und mit den immergleichen Witzen traktiert wurden: Darfst du Orangensaft trinken? Da ist doch Fruchtfleisch drin. Oder: Wenn ich Tiere nicht essen soll, warum sind sie dann aus Fleisch?

Das unauffällige Heer der lange Zeit anonymen Vegetarier erfährt zunehmend Unterstützung durch Prominente, die dem Fleischgenuss zumindest zeitweise abgeschworen haben. Die Bestseller-Autorin Charlotte Link gehört ebenso dazu wie der Sänger Sting, die Tennislegende Boris Becker, die Filmdiva Brigitte Bardot und das Model Nadja Auermann. Der Comedian Dirk Bach isst kein Fleisch mehr, der Sänger Xavier Naidoo tut es ihm ebenso gleich wie seine Kolleginnen Nina Hagen und Nena.

Ist ein „Veggie-Topia“, in dem weit weniger oder kaum noch Fleisch gegessen wird, also realisierbar? Wäre es möglich, sieben Milliarden Menschen vegetarisch zu ernähren? US-Autor Jonathan Safran Foer hält diese Fragestellung für „absurd und geradezu grotesk“ angesichts einer Nutztierhaltung, die Jahr für Jahr rund 770 Millionen Tonnen Mais und Getreide verbraucht – eine Menge, von der jene 1,4 Milliarden Menschen ernährt werden könnten, die in völliger Armut leben.

Viele Fleischverächter hatten ein Schlüsselerlebnis, das sie zum Vegetarier werden ließ. Ex-Beatle Paul McCartney erzählte Journalisten, ihm sei beim Angeln bewusst geworden, dass er einen Fisch nur zu seinem Vergnügen töten wollte: „Als ich den Fisch nach Luft japsen sah, begriff ich, dass sein Leben für ihn genauso viel Bedeutung hat wie meins für mich.“ Daraufhin wurde er Vegetarier. Man dürfe „nichts essen, was ein Gesicht hat“, findet er.

Der Vegetarier Albert Einstein sah einen größeren Zusammenhang. Nichts werde „die Chancen für ein Überleben auf der Erde so steigern wie der Schritt zu einer vegetarischen Ernährung“. Und Wilhelm Busch fand, es werde „wahre menschliche Kultur“ erst geben, „wenn nicht nur die Menschenfresserei, sondern jede Art des Fleischgenusses als Kannibalismus gilt“.

Die Utopie vieler Künstler, so scheint es, wird allmählich Wirklichkeit. Die Gesellschaft für Konsumforschung hat ermittelt, dass die Zahl der vegetarischen Ein-Personen-Haushalte zwischen 2005 und 2010 um etwa die Hälfte gestiegen ist. Volkshochschulen haben reagiert und bieten vielerorts vegetarische Kochkurse an: „Kürbis – die Melone des Nordens“ und „Tofu und Tempel – Power-Eiweiß aus der Sojabohne“ sind 2 von 13 Kursen, die etwa in München gehalten werden.

Selbst wer im Gefängnis gelandet ist, kann sich dort fleischlos ernähren – was

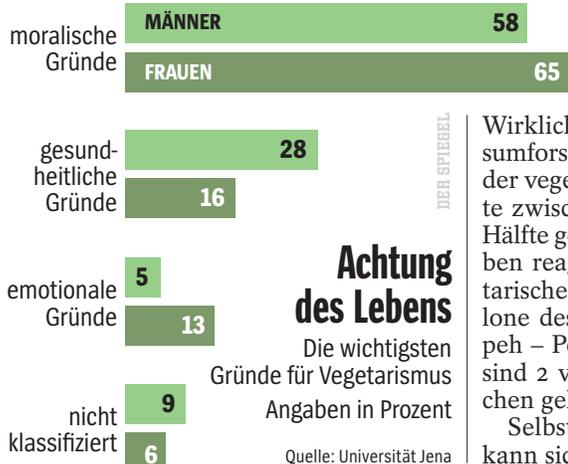


Tierschützerprotest in New York 2010: Nur eine

nach Angaben der Tierrechtsorganisation Peta in Deutschland knapp fünf Prozent der Strafgefangenen tun. Karl-Heinz Strack, 50, der wegen Bankraubs in der Justizvollzugsanstalt Aachen noch zwei von sieben Jahren absitzen muss, wurde in der Haft zum Vegetarier. Wenn die carnivoren Knastis Gulasch essen, freut er sich über Blumenkohl im Käsemantel. Strack bereitet sich die Veggie-Kost oft selbst zu: Er hat hinter Gittern eine Kochlehre gemacht, arbeitet in der Knastküche als Beikoch und will nach der Entlassung ein vegetarisches Bistro eröffnen.

Fast überall, wo jüngere Leute zusammentreffen, ist die vegetarische Küche nicht weit: Im Berliner Stadtteil Steglitz gibt es seit dem Sommer die erste rein vegetarische Mensa Deutschlands, beim „Melt“-Festival in der Nähe von Dessau stieg die Zahl der Veggie-Imbissstände im Vergleich zum Vorjahr von zwei auf fünf. Und selbst beim Fußballpublikum haben die Vegetarier Pflöcke eingeschlagen: Im Stadion der Bundesliga-Aufsteigers FC St. Pauli tunken manche Fans vegetarische Buletten in den Senf.

Den Freunden des Rinderfilets und der Schweinshaxe, so scheint es, könnten schwierige Zeiten bevorstehen. Oder wird





TIMOTHY A. CLARY / AFP

einseitig geführte Diskussion?

gar Realität, was der Zukunftsforscher Matthias Horx den Deutschen schon in den neunziger Jahren prophezeit hat: dass die Zeit kommen werde, in der das Fleisch von getöteten Tieren „nur noch in geheimen Restaurants zu horrenden Preisen verzehrt werden wird“?

Für die deutsche Landwirtschaft und die Fleischwarenindustrie käme das einer Katastrophe gleich. Gerade hat sie es geschafft, ihren Export binnen zehn Jahren

mehr als zu verdoppeln – ein Sieben-Milliarden-Euro-Geschäft, kräftig gefördert mit Steuermitteln. Allein das „Gut Ferdinandshof“ der Osterhuber Agrar GmbH in Mecklenburg-Vorpommern, einer der größten deutschen Rindermastbetriebe, strich 2008 für seinen Betrieb mit rund 24 000 Rindern 3,7 Millionen Euro EU-Subventionen ein.

Der Streit über Sinn und Unsinn dieser Zahlungen entzweit die Parteien. Die tra-

ditionell bauernnahe CDU hält es für „falsch, Verzehrempfehlungen zu geben, die zu einer Verringerung der Fleischproduktion in Deutschland führen sollen“. Bei einer Anhörung im Landwirtschaftsausschuss des Bundestags warnte Peter Bleser, agrarpolitischer Sprecher der CDU/CSU-Fraktion, „solche einseitig geführten Diskussionen“ könnten dem „ausgezeichneten Ruf“ der deutschen Landwirtschaft „schaden“.

Die Freidemokraten glauben, dass Fleisch und Fisch „zu einer ausgewogenen Ernährung gehören“, der SPD-Agrar- und Ernährungsexperte Wilhelm Priesmeier unterstützt immerhin den Rat von Ernährungswissenschaftlern, Fleisch bewusster zu essen.

Das geht den Grünen nicht weit genug. Bärbel Höhn, Vize-Fraktionschefin im Bundestag, hält die bisherige Agrarpolitik für grundlegend falsch – wegen des vermehrten Anbaus von Futtersoja in Brasilien und des hohen Medikamenteneinsatzes in der Massentierhaltung. Es müsse „Schluss damit sein, diese Art von Landwirtschaft mit Steuergeldern zu fördern“, fordert die frühere nordrhein-westfälische Landwirtschaftsministerin. Im Zuge der anstehenden EU-Agrarreform sollten Förderprogramme für eine tiergerechte Produktion und für gute Ernährung in Kindergärten und Schulen ausgebaut werden.

Der Weg zu einer vegetarischen Massenbewegung, das wissen die Leute vom Vegetarier-Verband Vebu, ist steinig. Sie plädieren dafür, den Fleischkonsum mit einem Dreh an der Steuerschraube zu reduzieren: Dazu solle der Mehrwertsteuersatz für Fleischprodukte von jetzt 7 auf 19 Prozent erhöht werden.

Mehr noch setzt Vebu-Geschäftsführer Sebastian Zösch bei der Realisierung seines Traums von einer Veggie-Welt aber auf die Aufklärung der Bürger: „Diejenigen, die wissen, was in den Tierfabriken passiert, werden ganz sicher weniger oder kein Fleisch essen.“

Es gibt ein Beispiel, das Zösch Hoffnung macht. Wer vor zehn Jahren Biokost zu sich nahm, wurde belächelt wie einst auch die Vegetarier. Allmählich sprach sich jedoch herum, dass biologisch produzierte Lebensmittel in der Regel gesünder waren als herkömmlich hergestellte. Immer mehr Menschen strömten in Reformhäuser, immer mehr Bäckereien und Fleischerien boten Bioprodukte an, die Supermärkte zogen nach und haben heute oft große Bioabteilungen. Der Umsatz mit Biokost stieg von 2000 bis 2009 in Deutschland bei überwiegend zweistelligen Zuwachsraten von 2,1 Milliarden auf 5,9 Milliarden Euro.

„Man sieht, was aufgeklärte Verbraucher verändern können“, sagt Zösch. Eine solche Entwicklung sei auch für die vegetarische Ernährung „absolut möglich“.

CARSTEN HOLM



PAUL ZINKEN / ACTION PRESS (L.); AHIMAK SERI / PANOS PICTURES (R.)

Autoren Duve, Foer: Leidenschaftliches Plädoyer für eine bewusste Ernährung