



# Kotelett

Warum Fleischesser und Vegetarier sich verbünden müssen.

Feuer & Wasser? Schwarz & Weiß? Können ebenso wenig zusammenkommen wie Fleischesser & Vegetarier – was jedoch nicht stimmt! Gute, saubere und faire Lebensmittel, die nachhaltig produziert wurden, sind für uns alle wichtig. Sich gemeinsam dafür stark zu machen die logische Schlussfolgerung. Voraussetzung dafür ist natürlich die Anerkennung des jeweils anderen persönlichen Ernährungsstils.

# & Tofu





## Die persönliche Entscheidung

# Fleisch! Oder lieber nicht?

Passionierte Fleischesser, unbeschwerte Allesesser, bewusste Flexitarier, überzeugte Vegetarier oder Veganer – der Umgang mit Fleisch bedingt heute ganz neue Gruppenzugehörigkeiten. Jenseits aller »Glaubenskriege« wollten wir wissen: Was spricht für Fleisch? Was für den Verzicht? Und wie ist es überhaupt zu dieser Frage gekommen? Von **Heidi Tiefenthaler**.

**D**ie Frage, ob – und wenn ja –, wie viel und welches Fleisch auf dem Speiseplan stehen sollte, bewegt viele Menschen. Schließlich gibt es mehr denn je gute Gründe, darauf zu verzichten. Da wären zuallererst ethische Motive: Jeder halbwegs reflektierte Fleischesser hat sich schon einmal die Frage gestellt, warum er ein Schweineschnitzel mit Appetit verspeisen, niemals aber ein Hunde- oder Katzensteak anrühren würde. Hinzu kommen Massentierhaltung, an Dumpingpreisen verzweifelnde Landwirte, Umweltverschmutzung, Klimawandel und Welthunger. Und auch gesundheitliche Fragen stellen sich: Immer wieder ploppen Fleischskandale hoch und Überschriften künden in großen Lettern von den Risiken des übermäßigen Fleischverzehrs.

Psychologen der Universität Jena stellten 2006 bis 2007 bei der Befragung von 4 000 Vegetariern fest, dass die »moralischen Vegetarier« knapp zwei Drittel der Fleischverweigerer ausmachen. Weitere 20 Prozent essen aus gesundheitlichen Gründen kein Fleisch und elf Prozent zählen zu den »emotionalen Vegetariern«. Sie finden den Umgang mit Fleisch wegen des Aussehens oder Geschmacks ekelhaft. Weitere sechs Prozent konnten keinen auslösenden Grund für ihre Ernährungs- umstellung nennen.

### Bei vegan scheiden sich die Geister

Stellt sich die Frage: Sind diese Gründe gute Gründe? Befragt man die »amtlichen« Ernährungsberater der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), fällt die Antwort recht klar aus: Fleisch und Fisch kann, muss aber nicht. Eine ausgewogene und abwechslungsreiche ovo-lacto-vegetarische Ernährung, also ohne Fleisch und Fisch, aber mit Eiern und Milchprodukten, sei als Dauerkost in jeder Lebensphase uneingeschränkt empfehlenswert. Überdies bescheinigen zahlreiche Studien den Vegetariern ein geringeres Risiko, an ernährungsbedingten Leiden zu erkranken.

Weniger eindeutig sind die Aussagen, was die vegane Ernährungsweise angeht. Laut DGE hat sie in Deutschland derzeit 81 000 bis 810 000 Anhänger. Der Interessensverband der Vegetarier und Veganer Vebu geht sogar von rund einer Million aus – Trend steigend. Jeden Tag kämen schätzungsweise 200 hinzu. Die Angaben schwanken auch deshalb so stark, weil der Begriff nicht eindeutig definiert ist. So verzichten manche Veganer nur auf Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte und Honig, andere verschmähen ebenso Leder, Wolle und Seide. Doch während der Vebu betont, eine ausgewogene vegane Ernährung sei bei guter Beratung, regelmäßiger ärztlicher Kontrolle und Verwendung von Nahrungsergänzungsmitteln (B12) in jeder Lebensphase gesund, rät die DGE bei Schwangeren, stillenden Müttern, Säuglingen, Kindern und Jugendlichen davon ab. Mit der rein pflanzlichen Ernährung sei es nicht oder nur schwer möglich, alle wichtigen Nährstoffe in ausreichender Menge zu sich zu nehmen. Der Mangel an speziellen Nährstoffen kann laut DGE bei Kindern ernsthafte gesundheitliche Probleme erzeugen, etwa Störungen der Blutbildung, Wachstumsverzögerung und teilweise irreversible neurologische Störungen.

Interessanterweise kommt das amerikanische Pendant der DGE, die American Dietetic Association (ADA) zu einem ganz anderen Schluss. Sie urteilt, eine gut geplante, ausgewogene vegane Ernäh-



rung sei in jeder Lebensphase geeignet und gesund. Das stellte sie schon 2009 in einem entsprechenden Positionspapier fest.

### Der Mensch ist Allesfresser

Hilft uns vielleicht der Blick in die Vergangenheit bei der Frage, ob der Mensch tierische Nahrung benötigt oder nicht? Die Journalistin Stephanie Kusma hat bei verschiedenen wissenschaftlichen Instituten nachgeforscht, wie sich der Mensch in seiner frühen Entwicklungsphase ernährte. Sie schreibt, laut einhelliger Expertenmeinung war der Mensch potenziell schon immer Allesfresser. Wie hoch der Anteil an pflanzlicher Nahrung beziehungsweise an Fleisch in den ganz frühen Entwicklungsphasen war, sei allerdings schwierig zu rekonstruieren. Meist können Anthropologen nur aufgrund von Knochenresten und Abnutzungsspuren auf Zähnen mutmaßen, was die Frühmenschen gegessen haben. Die Spuren der pflanzlichen Nahrung sind längst verschwunden.

Als sicher gilt, dass sich die frühen Jäger- und Sammlervölker sehr unterschiedlich ernährt haben. So aßen die Inuit in der Arktis quasi ausschließlich Fleisch während es afrikanische Volksgruppen gab, die hauptsächlich eiweißreiche Pflanzenkost zu sich nahmen. Zwischen diesen Extrempolen entspann sich wohl eine große Vielfalt von Ernährungsweisen. Einig sind sich die Fachleute auch, dass Fleisch als hochwertiges Nahrungsmittel eine wichtige Rolle bei der Entstehung des Menschen gespielt hat.

Dass es auch reine Vegetarier in der Frühzeit gab, davon gehen die Wissenschaftler nicht aus. Manche halten gerade die große Anpassungsfähigkeit in Sachen Nahrung für das typisch Menschliche: Homo sapiens ist ein Nahrungsopportunist und isst immer das, was ihm bei geringstmöglichem Aufwand die meisten Nährstoffe verspricht.

### Fleisch als Statussymbol

Viel später, im Mittelalter, entwickelte sich Fleisch dann zum typischen Statussymbol: Je reicher eine Familie war, desto mehr Fleisch, Fisch, Milch, Eier und andere tierische Produkte landeten auf dem Tisch. Die arme Mehrheit in Mitteleuropa ernährte sich dagegen wohl primär von Getreide in Form von Breien, Fladen und Brot. Hülsenfrüchte lieferten ihnen die wichtigen Aminosäuren. Später kamen dann Kartoffeln hinzu.

Wahrscheinlich waren es diese Standesunterschiede, die Fleisch auf der Liste der erstrebenswerten Güter ganz nach oben schießen ließen. Als die Einkommen der Massen Ende des 19. Jahrhun-

derts mit der Industrialisierung stiegen, schnellte auch der Pro-Kopf-Fleischverzehr in die Höhe. Laut dem Historiker Hans Jürgen Teuteberg verdreifachte sich der Fleischverzehr auf dem Gebiet des späteren Deutschen Reiches zwischen 1816 und 1914.

Und heute? Wird in Deutschland so viel geschlachtet wie nie zuvor: Mit 8,25 Millionen Tonnen erreichte die Fleischproduktion 2016 einen neuen Höchststand. Jeder Deutsche verbrauchte davon im Schnitt 87,9 Kilogramm. Das ist zwar etwas weniger als in den Vorjahren – weltweit ist ein Abwärtstrend aber nicht auszumachen. So hat sich die globale Fleischproduktion zwischen 1958 und 2008 von 78 auf 308 Millionen Tonnen gut vervierfacht. Und die Welternährungsorganisation FAO geht davon aus, dass sie bis 2050 weiter ansteigen wird – auf ganze 455 Millionen Tonnen. Das liegt vor allem an den Schwellenländern, die mit steigendem Wohlstand mehr Fleisch konsumieren.

### Geschichte des Vegetarismus

Ist die vegetarisch-vegane Ernährungsweise also eine Erscheinung unserer Zeit – eine Reaktion auf den Überfluss? Wohl nicht, denn laut Vebu nahm sie ihre historisch belegten Anfänge bereits um 600 v. Chr., als die griechischen Orphiker aus religiösen und philosophischen Gründen auf Fleisch verzichteten. Und auch in Indien spielt die fleischfreie Ernährung sowohl im Hinduismus als auch im Buddhismus schon sehr lange eine Rolle. Heute ernähren sich dort etwa 30 bis 40 Prozent der Bevölkerung vegetarisch.

Soweit man weiß, gab es dann erst im 18. Jahrhundert wieder eine größere Bewegung für Fleischverzicht, vor allem in Eng-

## Der erste Standherd mit Dampfbackfunktion Die Serie Genesis von Steel

Vertretung Deutschland | Österreich | Schweiz  
Cucinamondo GmbH - Clusweg 1 - D 37574 Einbeck - Tel.: +49 5561 971350

[www.steel-hausgeraete.de](http://www.steel-hausgeraete.de)





## SLOW FOOD POSITION

### Gemeinsam mit Vegetariern und Veganern für ein besseres Lebensmittelsystem

Slow Food wendet sich kritisch gegen industrielle Tierfleisch- und Fischproduktion und den hohen Fleisch- und Milch-(produkte)verbrauch, weil diese Ernährungswirtschaft nicht nur mit Tierquälerei und Umweltschädigungen einhergeht, sondern auch, weil sie wertvolle Ackerflächen in weniger entwickelten Ländern für die Ernährung der Nutztiere in den reichen Industrienationen »verbraucht«.

Auch immer mehr Vegetarier und Veganer in den industrialisierten Ländern haben sich in den letzten Jahren für eine Ernährungsweise entschieden, bei der ein »Weniger an Tier« im Zentrum steht. Von daher sind diese beiden Ernährungsbewegungen wichtige Bündnispartner der Slow-Food-Bewegung im Bemühen das Ernährungssystem zukunftsfähig zu verändern.

Slow Food ist offen für Menschen, die die Prinzipien von »gut, sauber, fair« auch auf ihre Ernährung ohne tierische Lebensmittel anwenden und kritische Fragen zur Herkunft ihres Essens stellen: Woher kommen die Rohstoffe für meine Gerichte? Was hat mein Lebensmittel bereits »gegesen«? Sind sie ressourcenschonend produziert? Sind sie von hoher Qualität? Erhalten alle an der Erzeugung Beteiligten einen fairen Lohn?

Und es gibt weitere Fragen, zu denen Auseinandersetzungen stattfinden müssen:

- Ist es sinnvoll, einen Weg zu verfolgen, der darauf hinzielt, die menschliche Ernährung weltweit überhaupt ohne die Verwertung und Nutzung von Tieren sichern zu wollen? Wenn ja, welche Auswirkungen hätte dies auf Biodiversität, Bodenfruchtbarkeit und vieles mehr? Schließlich gibt es Böden und Regionen, die für den Pflanzenanbau nicht geeignet sind, aber dennoch Beweidung und damit eine nahrungsschaffende Nutzung erlauben.
- Kann es eine nachhaltige, ökologische Landwirtschaft ohne Nutztiere geben? Oder andersrum gefragt: Ist es sinnvoll, tierischen Dünger in den Wirtschaftskreisläufen der Betriebe der biologischen Landwirtschaft ersetzen zu wollen?
- Lassen sich großräumige Weidelandschaften als wichtige CO<sub>2</sub>-Speicher ohne die Verwertung des Fleisches und der Milch der Weidetiere bewahren?

Ernährungsstile – wie auch immer sie aussehen – sind persönliche Entscheidungen. Diese sind immer anzuerkennen, solange darin Ernährungsverantwortung übernommen wird für ein Lebensmittelsystem, das gut, sauber, fair und damit zukunftsfähig werden muss.

land und Amerika. Dort entstanden die ersten Vegetarierbünde. Der deutsche Vebu wurde 1892 gegründet.

Die Geschichte des Veganismus hingegen ist jünger. Anfang des 20. Jahrhunderts gab es erste Anhänger dieses »neuen zukunftsweisenden Hochvegetarismus«. Das Wort vegan wurde 1944 kreiert und 1946 erschien das erste als vegan betitelte Kochbuch.

#### Fleisch? Ja, bitte!

Soweit zu Motiven und Geschichte des Vegetarismus. Doch gibt es auch gute Gründe für den Verzehr von Fleisch, Eiern und Milch? Sehr gute sogar, meint die amerikanische Umweltaktivistin Lierre Keith. Sie lebte aus tiefster Überzeugung 20 Jahre lang vegan. Heute sagt sie rückblickend in einem taz-Interview, wie viele andere »urbane Industrialisten« habe sie zwar noble Motive gehabt, aber keine Ahnung von Ackerbau, Viehzucht und den natürlichen Kreisläufen. Viele Fleischverweigerer glaubten, die heute übliche Intensivmast

mit Getreide sei die einzige Möglichkeit, Tiere zu ernähren. Es würde oft vergessen, dass Rinder, Ziegen oder Schafe jahrhundertlang keine Nahrungskonkurrenten des Menschen waren. Die Weidetiere fraßen nur, was wir ohnehin nicht nutzen können – Heu und Gras. Und sie verwandeln es in hochwertige Nahrung für uns: Fleisch, Milch und Eier. Keith rechnet vor, dass von rund fünf Milliarden urbarem Land auf der Erde 3,4 Milliarden Weideland seien, das sich nicht für den Ackerbau eigne. Weidehaltung sei damit die einzige Möglichkeit, auf diesen Flächen nachhaltig Nahrung zu gewinnen, Nahrung, die die Weltbevölkerung dringend benötige. Außerdem funktioniere sogar der ökologische Landbau nicht ganz ohne Tiere, die den organischen Dünger für die Felder liefern.

#### Einen anderen Umgang finden

Es gibt also auch gute Argumente für den bewussten Konsum von Fleisch. Die Frage, ob es möglich ist, die ganze Welt vegetarisch oder vegan zu ernähren, mutet angesichts des riesigen globalen Fleischverbrauchs akademisch an. Innerhalb des nächsten Jahrzehnts wäre schon eine Stagnation eine unerwartet positive Entwicklung. Es geht also in absehbarer Zeit nicht darum, das weltweite Vegetarierium auszurufen, sondern darum, die Menschen von einem anderen Umgang mit Fleisch zu überzeugen: Vom willkürlichen, sonderangebots-getriebenen Konsum hin zum bewussten Genuss – oder auch Verzicht. ●