Focus

Diabolisches Gutmenschendrama
Ein Pfarrer will einen Neonazi resozialisieren, im makabren Theaterstück «Adams Äpfel». 15

Leonard Bernstein
Eine Biografie zeigt seine Gier nach Glamour. 14

Eingefleischte Gegner

Essen Es ist gesellschaftsfähig geworden, auf tierische Produkte zu verzichten. Hollywood-Schönheiten und sogar Bodybuilder schwören auf pflanzliche Kost. Aber warum lösen Veganer bei manchen Fleischessern so starke Aversionen aus?

Melissa Müller

Wer tierische Produkte verschmäht, wird von manchen Tischgenossen als Bedrohung wahrgenommen. Illustration: Tiemo Wydler

Nie mehr Sonntagsbraten. Nie mehr eine Wurst am Lagerfeuer. Nie mehr Fondue-Plausch in der Berghütte. Ginge es nach den Veganern, wäre mit solchen kulinarischen Traditionen für immer Schluss. Noch in den 1990er-Jahren wurden sie milde belächelt. Noch immer sind sie eine Minderheit, trotz wunderschön aufgemachten veganen Kochbüchern, Restaurants und Hotels. Etwa einer von 100 Schweizern lebt vegan. Aber sie polarisieren und lösen heftige Reaktionen aus. Als kürzlich in St.Gallen der erste vegane Lebensmittelladen eröffnete, drohte eine anonyme Gruppe von Fleischaktivisten mit einer Demonstration. Auch der deutsche Kochbuchautor Attila Hildmann, ein Aushängeschild der Vegan-Szene, erlebte Anfeindungen. Vermummte Aktivisten unterbrachen eine seiner Lesungen und belästigten Gäste.

Eine Gehirnwäsche der Fleischindustrie?

Wer auf Fleisch, Fisch, Milch, Eier und Honig verzichtet, wird von Tischgenossen oft als Bedrohung wahrgenommen. Der Fleischliebhaber fühlt sich durch den Veganer schnell einmal als schlechten Menschen hingestellt, auch wenn der Veganer gar nicht missioniert. «Der Allesesser fühlt sich persönlich angegriffen, in seiner Autonomie eingeschränkt», sagt Nicole Meybohm, Präsidentin des Berufsverbands Ernährungs-Psychologische Beratung Schweiz. Schon ein Kleinkind wolle nicht bevormundet werden und selber entscheiden, was es isst; der Inhalt des persönlichen Kühlschranks sei gewissermassen eine intime Angelegenheit.

Veganer hinterfragen Essgewohnheiten, die durch Glaubenssätze wie «Milch macht munter» oder «Fleisch macht gross und stark» bestätigt werden. Schweizer essen rund 50 Kilo Fleisch im Jahr, die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt 18 Kilo. Die US-Sozialpsychologin und Veganerin Melanie Joy glaubt, dass Menschen Steaks und Würste essen, weil ihnen die Fleischindustrie eine Gehirnwäsche verpasst. Ihre radikale These: Wir leben in einem gewalttätigen System, in dem es normal und notwendig erscheint, Tiere zu töten. Die Menschen essen Fleisch, «weil sie es so gelernt haben», schreibt Joy.

Pflanzenesser mit tierisch guten Argumenten

Die Veganer zeigen, dass es auch anders geht – und treiben Fleischtiger, die sich moralisch unterlegen fühlen, zur Weissglut. Eine gut geplante und ausgewogene vegane Ernährung sei für alle Lebensphasen geeignet – zu diesem Schluss kommt die American Dietetic Association, die weltweit grösste unabhängige Ernährungskommission.

2011 wurde ein veganer Bodybuilder zum «Stärksten Mann Deutschlands» gekürt. Hollywoodstars wie Nathalie Portman und Jessica Chastain machten den veganen Lifestyle populär. Tätowierte und durchtrainierte Influencer zelebrieren auf Instagram ihre vegane Lebensweise. Kochbuchautor Attila Hildmann kämpft gegen das Hippie-Veganer-Image, indem er sich als Hipster mit Porsche in Szene setzt. Supermodel Gisele Bündchen will die Klimaerwärmung bekämpfen. Mit Pflanzenkost, suggeriert sie, könne man nicht nur schöner und fitter werden, sondern nebenbei auch noch den Planeten retten. «Promis stehen unter besonderem Druck, schlank und rank zu sein», relativiert Ernährungsberaterin Nicole Meybohm. Das Tierwohl sei wohl eher zweitrangig, wichtiger scheinen die Auswirkungen auf die Figur. Zudem scheint es für einige auch praktisch zu sein, ihr bereits schon rigides Essverhalten weiter einzuschränken und dabei auch noch Lob zu kassieren.

«Wir definieren uns gerne über unsere Ernährung, weil wir glauben, dadurch speziell zu sein», ergänzt Nicole Meybohm. Das nützt die Ernährungsindustrie aus. Grossverteiler füllen Regale mit Mandelmus, Tofu und veganen Lifestyle-Produkten mit Namen wie «Karma».

Pflanzenesser haben tierisch gute Argumente, die hinlänglich bekannt sind: Die Ernährungsindustrie produziert Fleisch oft unter brutalen Bedingungen. Viele Schweine und Rinder werden auf engem Raum eingepfercht. Regenwälder werden abgeholzt, um Grasland zu gewinnen, Kühe produzieren enorme Mengen Methangas und fressen Soja, mit dem man ganze Völker vor Hunger bewahren könnte. «Ich bin froh, dass ich in diesem kranken System nicht mehr mitmachen muss», sagt manch ein Veganer. Bloss auf Fleisch zu verzichten, genügt ihnen nicht; sie stellen auch die Eier- und Milchproduktion in Frage. Weil nur die Haltung weiblicher Legehühner lukrativ ist, werden Millionen männlicher Küken geschreddert. Und um Milch zu gewinnen, werden Kuh und Kalb kurz nach der Geburt getrennt. Der Mensch trinkt die für das Kalb bestimmte Muttermilch.

Vom veganen Lifestyle zur Essstörung

Die Umstellung auf pflanzliche Kost sei jedoch kein Kinderspiel, warnen Ärzte. Veganer müssen darauf achten, dass sie die Bandbreite an Nahrungsmitteln, die ihnen zur Verfügung stehen, voll ausschöpfen. Sonst kann ein Mangel an tierischem Eiweiss zum Problem werden. In Belgien starb 2017 ein sieben Monate altes Baby, das vegan ernährt wurde, an Unterernährung.

Nicole Meybohm hat in ihrer Praxis in Küsnacht schon einige Veganer behandelt, die ihr rigides Essverhalten noch verstärkten. Manchmal stecke eine Orthorexie dahinter – das zwanghaft gesunde Essen. Eine strenge Essform könne eine Form von Machtkampf am Familientisch sein – mit dem Ziel, Aufmerksamkeit zu bekommen. Auch Identifikation spiele bei Ernährungsthemen eine grosse Rolle, sagt Meybohm: Der Wunsch, sich einer Gruppe zugehörig zu fühlen. «Esstrends eignen sich hervorragend dazu.» Der Grat ist schmal zwischen Umweltbewusstsein, Ideologie und Schlankheitswahn. «Wir haben vergessen, dass wir als Mensch wertvoll sind», sagt Meybohm. «Und dass Essen zu haben wertvoll ist – einfach so.»

Unser Essen

Was auf unseren Tellern landet, füllt nicht nur unsere Mägen, es definiert unseren Lebensstil, verändert die Umwelt, beschäftigt die Politik und die Medizin. In einer sechsteiligen Artikelserie werden wir «Unser Essen» ganz genau unter die Lupe nehmen. *(red)*

ANZEIGE

ACHTUNG!
Bauherren und Renovierer gesucht!
Wir suchen 12 Häuser in der Schweiz, die wir mit Referenz-Küchen zu absolut einmaligen Top-Konditionen ausstatten dürfen und eine Preisgarantie bis Ende 2020 gibt es obendrauf!

Bewerben Sie sich unter +43 5576 76222

horst Die Küche
derfrauenherzenküchentraum
Theodor Körnerstraße 25
A-6845 Hohenems
kueche@obwegeser.at
www.obwegeser.at
obwegeser AG
planungküchegerätesystemservice