Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 68 (2011)
Heft: 1: Exotische Erreger

Artikel: Essen und essen lassen
Autor: Sohmer, Vera
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554180

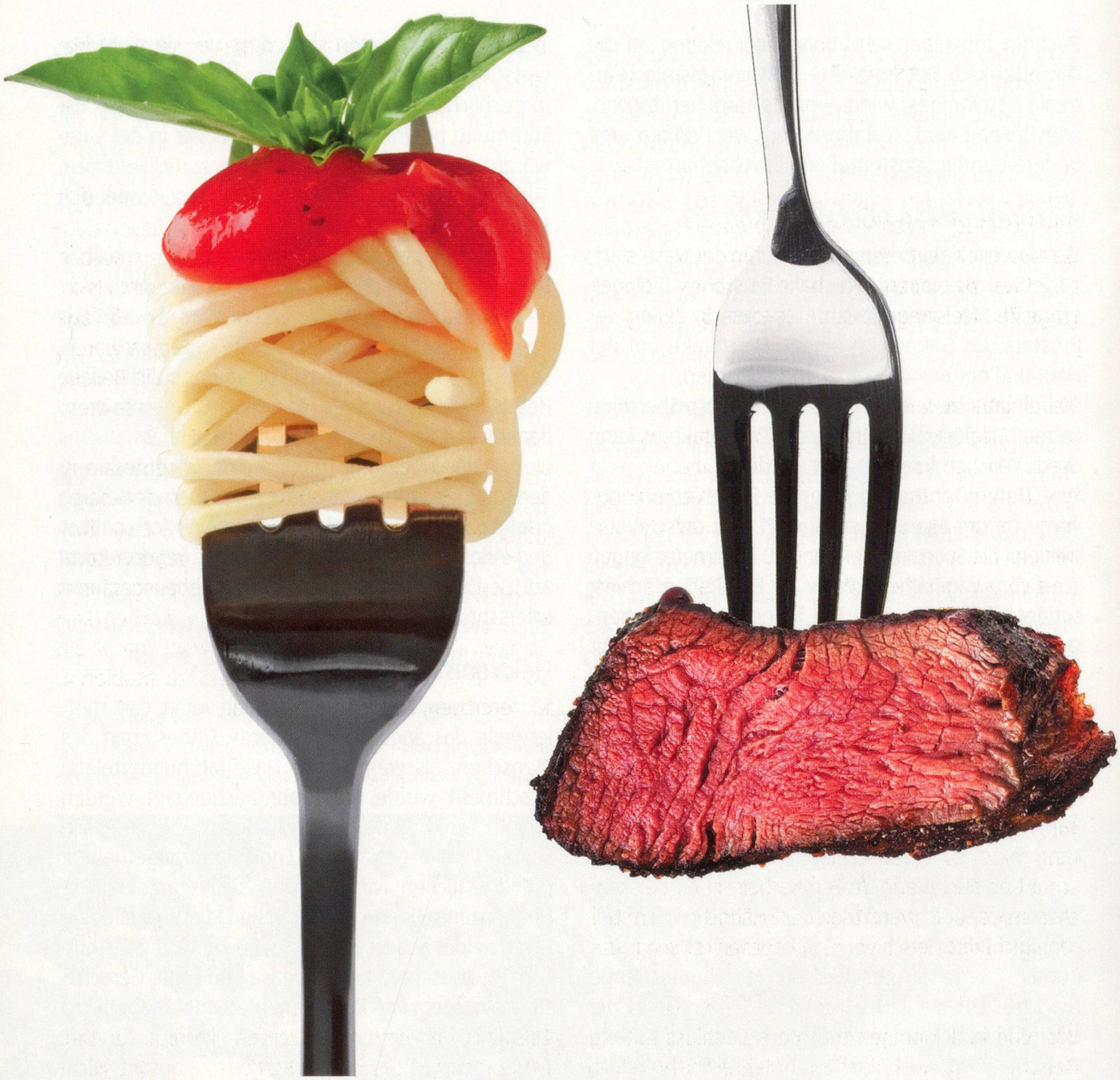
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



Essen und essen lassen

Eine Vegetarierin und ein Fleischesser unter einem Dach – kann das gut gehen? Durchaus, wenn man den anderen essen lässt, was er essen mag. Ein Paar erzählt.

Vera Sohmer

Anderen das Fleischgericht madig machen. Ihnen vorhalten, dass sie gerade Teile vom Tier verzehren. Das Kalb ihretwegen getötet werden musste. Und es überhaupt unverantwortlich ist, Mitgeschöpfe zu schlachten, nur damit wir etwas zu beissen haben. Derlei würde Neu-Vegetarierin Silja von Arx nicht tun. Sie findet es vermessen, anderen ein schlechtes Gewissen einzuimpfen oder sie zum Vegetarismus bekehren zu wollen. «Ich habe ja schliesslich auch lange Zeit Fleisch gegessen», sagt die 31-Jährige.

Fleisch vom Tier mag ich nicht

Dabei habe sie wiederholt und in den letzten Jahren immer öfter ans Aufhören gedacht. Dann aber doch weiter Fleisch konsumiert – aus Gewohnheit, weil es meistens schmeckte, und weil sie anderes zu tun hatte, als ständig über Lebensmittel nachzudenken. Mit der Zeit aber nahm das Unbehagen zu. Schnitt sie sich ein Stück vom Putenschnitzel ab oder vom Schweinsbraten, schoss ihr durch den Kopf: Du isst etwas Totes. Etwas, das du im rohen Zustand nie anfassen konntest, weil es dich zu sehr daran erinnert, was es ist und wo es herkommt. «Rohes Fleisch fand ich immer grausig.»

Silja von Arx kam sich unaufrichtig vor. «Wenn Fleisch so zubereitet war, dass es nicht mehr nach Tier aussah, konnte ich es geniessen.» Wer denkt schon ans Huhn beim Currygeschnetzelten? Ganz anders aber schaut es aus, wenn im Hühnerbein noch der Knochen steckt, oder wenn man dem Hähnchen vom Grill regelrecht das Fleisch von den Knochen reissen muss.

Von jetzt auf gleich – Ernährung umgestellt

Vor rund fünf Monaten machte sie Schluss mit der Fleischesserei. Auch Fisch und Meeresfrüchte strich Silja von Arx vom Speiseplan – wenn schon, denn schon. Von einem Tag auf den anderen. Ein Blitz-Entscheid, der in Büchern über vegetarische Lebensweise als konfliktträchtig bezeichnet wird.

Plötzlich sei in der Küche und am Esstisch nichts mehr wie es war: Die Mama weigert sich, den Sonntagsbraten in die Röhre zu schieben. Der Filius schiebt den Wurstteller weg, weil er es gemein findet, dafür Schweine umzubringen. Und der Ehemann hat die Nase voll von Steaks, seien sie nun blutig oder rosa oder sonst wie gebraten. Fleischesser können dies oft nicht nachvollziehen: Was ist denn das für ein irrationales Getue! Das wiederum macht die Vegetarier rasend: Wie kann man nur so gedankenlos alles in sich hineinstopfen?

Gemeinsam wird vegetarisch gegessen

Silja von Arx und ihr Lebensgefährte Dirk Frauendorf hatten damit keine Probleme. «Mal abgesehen davon, dass ich lange nach guten Kochbüchern suchen musste», sagt der 35-Jährige. Viele seien einfallslos. Einfach das Fleisch wegzulassen und die Beilage kurzerhand als vegetarisches Gericht zu servieren, sei eine fade Angelegenheit. Und wenn die Beilage dann noch aus Rosenkohl bestehe, habe er sowieso schon genug.

Inzwischen aber habe er eine gute Rezeptesammlung beisammen: Wok-Gerichte in allen denkbaren Variationen, indische Speisen mit Curry, auch Tofu lasse sich delikat zubereiten. Dirk Frauendorf kocht leidenschaftlich gern – was seiner Lebensgefährtin entgegenkommt. Sie hat bislang fürs Kochen keine Leidenschaft entwickelt. Gleichwohl macht sie Vorschläge, auch mal etwas Neues zu probieren: Kichererbsen, rote Linsen, Quinoa.

> Wenn der moderne Mensch die Tiere, deren er sich als Nahrung bedient, selbst töten müsste, würde die Anzahl der Pflanzenesser ins Ungemessene steigen.
>
> Christian Morgenstern

Er bleibt beim Fleisch

Ebenfalls Vegetarier zu werden, kommt für Dirk Frauendorf nicht in Frage. Oder besser gesagt: Nicht mehr. «Ich hatte es früher einmal ausprobiert – aber festgestellt, dass man die Grillsaison schlecht übersteht.» Er esse gerne Fleisch, brauche es aber nicht jeden Tag. Koche er für Silja und sich, dann meistens vegetarisch. Das schmecke ihm genauso gut. Sei sie nicht da, brate er sich ein Stück Fleisch. So funktioniere es reibungslos.

Silja von Arx wiederum akzeptiert seinen Entschluss, Allesesser zu bleiben. Ob mit oder ohne Fleisch, das könne man nur für sich selbst entscheiden. Und eines dürfe eben nicht auf der Strecke bleiben: Der gemeinsame und unbeschwerte Genuss. «Für mich ist

es okay, mit Fleischessern an einem Tisch zu sitzen», sagt sie. Widerwillen oder gar Ekel habe sie nicht entwickelt, wenn auf dem Teller nebenan Gehacktes oder Gebratenes liegt. «Ich hoffe, das bleibt so.»

Auch die besessensten Vegetarier beissen nicht gern ins Gras. Joachim Ringelnatz

Die Reaktionen der Umwelt

Wie haben Freunde und Eltern reagiert, als sie unter die Vegetarier gegangen ist? Die fleischessenden Freunde mit Verwunderung, weil sie dachten, vegetarisch zu leben sei etwas für Teenager, die sich in Protest und Verweigerung üben nach dem Motto: «Ich esse keine Leichen.» Es handle sich also um etwas, das sich auswächst mit den Jahren. Die Mutter hingegen mit Sorge, weil sie sich fragte, ob ihre Tochter noch genug zu essen bekomme. «Und mein Vater ist auf dem Bauernhof gross geworden. Für ihn wäre es sowieso undenkbar, kein Fleisch zu essen.» Inzwischen sei ihre Ernährungsumstellung aber akzeptiert und kaum noch ein Thema. Essen und essen lassen.

Problematische Restaurantbesuche?

Silja von Arx mag trotz ihres Vegetarismus nicht als komplizierte Esserin gelten. Im Restaurant fällt es ihr deshalb schwer nachzuhaken, ob die Suppe mit Fleischbrühe zubereitet oder das Dessert mit Gelatine angerührt wurde. «Es wäre mir peinlich, Diskussionen anzuzetteln.» Gleichwohl wolle sie wissen, was man ihr auftische. Ohne grosses Aufheben das Nötige erfahren, das wolle sie lernen.

Vegetarisch, nicht vegan

Genauso wie Dirk Frauendorf beim Fleisch bleibt, könnte sich Silja von Arx nicht vorstellen, auf Milch, Milchprodukte und Eier zu verzichten. Sie habe schon vegan gegessen, und es habe gut geschmeckt. Aber einen Ernährungsplan einzuhalten, bei dem jegliche tierischen Produkte bis hin zum Honig gestrichen sind,

Schon Casanova wusste: «Jede Frau ist für gutes Essen anfällig.» Und die spanische Schauspielerin Penelope Cruz behauptet: «Wenn ein Mann für dich kocht und der Salat enthält mehr als drei Zutaten, meint er es ernst.»

das sei ihr zu anstrengend. Zumal sie beruflich viel unterwegs sei und für die Mahlzeit zwischendurch oft nur das Käse-Sandwich bleibe.
Zudem wisse sie sehr wohl, dass sie auch an einer anderen Stelle inkonsequent ist: Sie gibt zu, dass sie ein Faible hat für gute Schuhe oder eine schöne Tasche. Kein Fleisch zu essen, das sei eine Sache. Auf Lederprodukte zu verzichten, eine andere. «Als Vegetarierin darf ich das eigentlich nicht tragen – es kommt von Schlachttieren.»
Eines jedoch scheint sich bei Silvia von Arx zu verlieren: Der Appetit auf Fleisch und Fleischerzeugnisse. «Bündnerfleisch hatte ich immer sehr gern; darauf zu verzichten, ist mir anfangs schwer gefallen.» Zwar habe sie manchmal noch diesen Reflex: Mmmh, ein paar Scheiben davon wären jetzt gut. Aber dann macht sie im Geiste einen Rundgang durch den Supermarkt: Vorbei an der Fleischtheke mit all den rohen und roten Auslagen, hinüber zu den schier nicht enden wollenden Regalen mit Aufschnitt, Würsten, Gepökeltem und Geräuchertem – Tierisches im Überfluss. Sie fragt sich, ob sie das wirklich will. Und hat sich die Antwort längst gegeben.

VEGETARIER-INFO | Für genügend Eiweiss und Eisen sorgen

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE) empfiehlt, sich an der Lebensmittelpyramide (www.sge-ssn.ch) zu orientieren, diese sei auch für fleisch- und fischlose Ernährung geeignet. Wichtig: Sich ausreichend mit Eiweiss und Eisen sowie den Vitaminen B12 und D versorgen. Folgende Tipps helfen dabei:

✦ Nehmen Sie regelmässig Milch und Milchprodukte, Eier, Tofu, Fleischersatz Quorn oder Seitan sowie Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen, weisse Bohnen, Kidneybohnen) zu sich, um ihren Bedarf an Eiweiss und weiteren Nährstoffen zu decken. Wechseln Sie bei den Eiweisslieferanten täglich ab.

✦ Wer bestimmte Lebensmittel kombiniert, sorgt dafür, dass der Körper Eiweiss besser verwerten kann. Gute Kombinationen sind zum Beispiel Müesli mit Milch, Brot mit Käse, Geschwellte mit Quark, Linsensuppe mit Brot (vergleiche auch GN 12/2010 «Tee mit Zitrone»).

✦ Bevorzugen Sie bei Brot, Teigwaren, Reis und Getreide Vollkornprodukte. Diese enthalten mehr Eisen als raffinierte Lebensmittel.

✦ Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln wird vom Körper schlechter aufgenommen als Eisen aus tierischen Produkten. Vitamin C hilft, die Aufnahme zu verbessern. Kombinieren Sie deshalb pflanzliche Eisenlieferanten mit Vitamin C, etwa Stärkebeilagen mit Gemüse (Vollkornrisotto mit Ratatouille). Oder trinken Sie vor den Mahlzeiten ein Glas Frucht- oder Gemüsesaft (vergleiche auch GN 10/2010 «Nicht zu wenig, nicht zu viel – Eisen, ein schwieriges Spurenelement»).

✦ Kochen Sie Gemüse und Getreideprodukte nur mit wenig Flüssigkeit. Vitamine und andere wertvolle Nährstoffe werden sonst ausgeschwemmt.

✦ Nur wenige Lebensmittel enthalten Vitamin D und dies nur in geringen Mengen: Dazu gehören fetter Fisch oder Eigelb. Mit Hilfe des Sonnenlichtes kann der Körper jedoch Vitamin D selbst bilden. Verbringen Sie daher jeden Tag mindestens eine Viertelstunde im Freien.

✦ Von einer rein veganen Ernährung rät die SGE ab. Wer auf alle tierischen Produkte verzichte, habe Mühe, den Bedarf an Eiweiss, Eisen und Vitamin B 12 zu decken. Vitamin B 12 ist – neben Fleisch und Fisch – in Eigelb, Milch und Milchprodukten enthalten. Pflanzliche Nahrungsmittel hingegen enthalten nur Spuren von Vitamin B12, wenn sie von Bakterien vergoren sind. Sauerkraut zählt dazu oder Bier. Vegane Ernährung könne vor allem für Schwangere, Kinder und Betagte problematisch werden – in diesen Lebensphasen ist der Bedarf an gewissen Nährstoffen höher.

✦ Inzwischen werden Vegetarier auch in einer wachsenden Anzahl vegetarischer Restaurants gut bedient. In Zürich empfiehlt sich beispielsweise das «Samses» Restaurant und Take-away, das auch einen Sonntags-Schlemmer-Brunch anbietet (Internet: www.samses.ch).