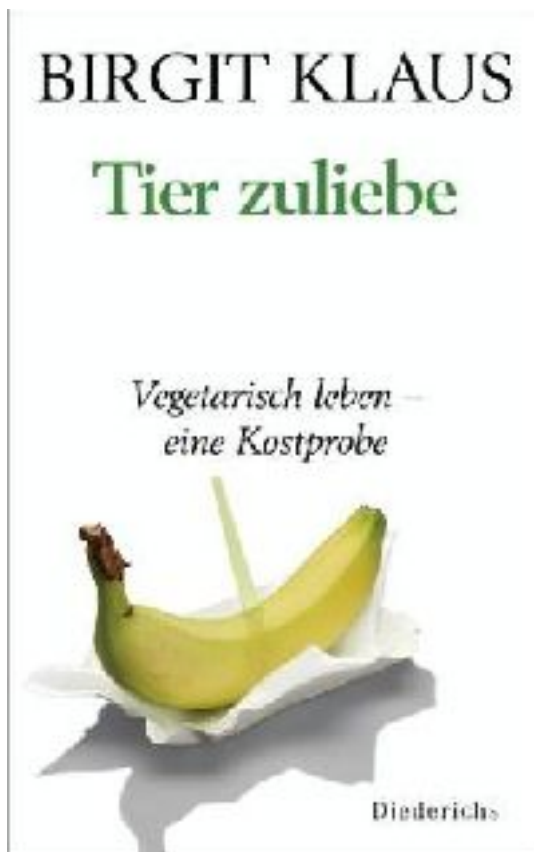


"Tier zuliebe"

Vegetarisch leben – eine Kostprobe

Birgit Klaus

Vegetarische Selbstversuche liegen im Trend: Ob ZEIT-Autorinnen, Schauspielerin Christiane Paul, Tatort-Kommissar Andreas Hoppe oder Fernsehmoderatorin Birgit Klaus – sie alle probieren, wie's geht, wenn kein Fleisch mehr auf dem Teller liegt. Dass Prominente dies tun und ihre Erfahrungen veröffentlichen, hilft dabei, auch sogenannte "Normalos" dazu zu bewegen, ihren Fleischkonsum doch zumindest zu reduzieren.



Schluß mit Schnitzel & Co.

Dabei ist es zunächst gar nicht so schwer, einfach aufzuhören mit Schnitzel & Co. Birgit Klaus, bekannt u.a. als TV-Moderatorin von "Planet Wissen" (SWR/WDR), kam über die Vorbereitung zu einer Sendung drauf – und blieb dabei. Der Verzicht fiel anfänglich nicht immer leicht.

Soziale Erfahrungen

Die genussfreudige Journalistin war gewöhnt an Grillabende, fleischhaltige Menüs mit Freunden und Mutters Sauerbraten. Nach ihrem Entschluß zur "Kostprobe" erlebte sie, wie gemein Freunde und Kollegen sein können, wenn es darum geht, eine Anfängerin in Sachen Vegetarismus ernst zu nehmen und nicht zu provozieren. "Tier zuliebe" bestand Birgit Klaus all diese Prüfungen, überzeugte sogar ihren Freund von ihrem Experiment und holte sich für ihren Erfahrungsbericht Fachleute an die Seite, die gängige Vorurteile entkräfteten und neue Motivation gaben.

Ethisch konsequent

Sie befragt den Philosophen Richard David Precht, der für eine vegetarische Ernährung als ethisch konsequente Form der Ernährung plädiert, aber dennoch selbst ab und zu Fleisch isst - mit schlechtem Gewissen. Von einem Tierarzt und Zoologen läßt sie sich erklären, warum wird einerseits Haustiere zu unseren besten Freunden machen, andererseits aber sogenannte "Nutztiere" bedenkenlos schlachten, um sie zu essen.

Tiere leiden

Birgit Klaus informiert über Leid und Angst dieser Tiere, wenn sie zum Schlachten getrieben werden, über die Nahrungsgewohnheiten der Urmenschen und über den christlichen Umgang mit diesem Thema. Und sie stößt bei ihren vegetarischen Kocherfahrungen immer wieder auf tierische Produkte, wo niemand sie vermuten würde – Gelatine ist nur ein kleiner Teil dieser verborgenen Verwertungskette.

Gewohnheiten verändern

Sie besucht vegetarische Restaurants, verändert ihr Einkaufsverhalten, experimentiert mit vegetarischen Rezepten, lernt Tofu kennen und lieben, macht vor- und nachher einen Gesundheitscheck, fragt ihre Ärztin und ihre Apothekerin und stellt fest, dass sich auch bei bestimmten Mangelerscheinungen hartnäckige Vorurteile halten. Beides lässt sich beheben.

Kostprobe mit Folgen

So wird aus der subjektiven Erzählung ein informativer Erfahrungsbericht, der dazu anregt, es selbst zu versuchen – vor allem "Tier zuliebe", aber im Verlauf ihrer vegetarischen "Kostprobe" zunehmend auch aus Sorge um die eigene Gesundheit und die Zukunft unseres Planeten.
(Christiane Schwalbe)

"Tier zuliebe", Vegetarisch leben – eine Kostprobe, Birgit Klaus
Diederichs Verlag, 176 Seiten, 14.99 Euro