KOCHDUELL

von Nicole Makarewicz

Was auf den Tisch kommt, ist mehr als eine Frage des Geschmacks. Fleisch, Gemüse, roh oder gekocht – Ideologien, die durch den Magen gehen.

Sie liebt ihr Steak blutig, er isst nur, was die Natur ohne menschliches Zutun anbietet. Die Küche wird zur Kampfzone, der Tisch zum Diskussionsforum. Ob die Beziehung den Fleischtest besteht, hängt nicht zuletzt von der Kompromissbereitschaft der Partner ab. Verträgt ein Fructarier, für den selbst Kartoffeln Mordopfer sind, Frankfurter & Co in seiner Umgebung? Hält die eingefleischte Genießerin seinen vorwurfsvollen Blicken Stand, während sie ihr Schnitzel klopft? Ist bei Ernährungsdifferenzen also Schwarzsehen angesagt? Vielleicht nicht, wenn die rosarote Brille den Blick über den eigenen Tellerrand kaschiert. Erwin Lauppert von der „Österreichischen Vegetarier Union“ kennt „nicht wenige gemischte Paare, die durchaus miteinander können. Keine Beziehung kann ohne Rücksichtnahme, Taktgefühl und Gewährung von Freiräumen funktionieren“. Nach mittlerweile mehr als 60 fleischlosen Jahren hat er reichlich Erfahrung mit Ess-Diplomatie. „Anders als noch vor 20 Jahren werden Vegetarier heute nicht mehr als leicht beklopfte Wundertiere angesehen. Ob man über Vegetarismus spricht, hängt von den Umständen ab. Wenn ich zu Fleischessern eingeladen bin und mich die Gastgeberin fragt, warum ich kein Fleisch esse, werde ich nicht sagen: ‚Gnädige Frau, weil mir Tiere zu quälen keine Freude bereitet‘, sondern es vorsichtiger formulieren.“ Für Felix Hnat, 29, den Obmann der „Veganen Gesellschaft Österreich“, spielt die Ernährung „bei der Partnersuche ebenso eine Rolle wie Hobbys, politische Einstellung, ähnliche Lebensumstände oder gemeinsame Interessen. Je nach Mentalität der Beteiligten kann eine vegane/unvegane Ernährung, ähnlich wie unterschiedliche Hygienevorstellungen oder Trinkgewohnheiten, einen regelmäßigen Diskussionspunkt darstellen. Wichtig ist Respekt.“

Im Gegensatz zu ihm kann sich Joachim Schoder, der Gründer der Kontaktplattform für Vegetarier, Veganer und Rohköstler loveisgreen.org, derzeit keine Beziehung mit einer Fleischesserin vorstellen. Der Verzicht auf tierische Lebensmittel ist für ihn nämlich keine Frage der Ernährungstechnik, sondern eine der Ethik. Für die meisten Besucher seiner Internetseite sei „der Gedanke unerträglich, dass Tiere zu Konsumzwecken leiden und sterben. Verständlicherweise suchen sie auch Menschen, die diese Ansicht teilen. Ich kenne einige Beziehungen die trotzdem funktionieren, aber der Vegetarismus/Veganismus ist in vielen Fällen zumindest Teil der Wunschvorstellung. Es besteht natürlich ein Konflikt, wenn ein Partner der Überzeugung ist, dass Tiere ein Recht auf Leben besitzen und der andere Partner sie isst.“ So ist auf der Seite auch zu lesen: „Es gibt Tatsachen, wie z.B. der Umgang mit (nicht-menschlichen) Tieren, über die nicht einmal die Liebe hinwegtäuschen kann.“ Allerdings schließt selbst der Kontaktbörsen-Gründer aus, einmal in einer Beziehung mit einer Fleischesserin zu „enden“.

Mit 26 Jahren ist Joachim Schoder ein typischer Vertreter der Fleischverweigerer-Generation. Denn laut „Lebensmittelbericht 2006“ verzichten bereits rund 20 Prozent der jungen Österreicher auf Fleisch. Im Land der Schnitzelhäuser, Würstelstände und Dönerbuden eine erstaunlich hohe Zahl. In einer Welt der Massentierhaltung und Fleischskandale nicht allzu

überraschend. Und so steht Fleisch bei vielen – vor allem jungen – Menschen selten bis nie auf dem Speiseplan.

Besonders streng sind die Regeln bei der fructarischen Ernährung. Erlaubt sind etwa Obst, Gurken, Beeren, Kürbisse, Melonen, Tomaten etc. Auf der Don't-Liste stehen Wurzel-, Knollen-, Blatt- oder Stängelteile wie z.B. bei Kartoffeln, Rüben, Lauch oder Spinat. Fructarier sind der Auffassung, dass keinem Lebewesen – und dazu zählen auch Pflanzen – Leid zugefügt werden dürfe. Sich als Fleischesser mit einem Fructarier in Essfragen einigen zu können, erscheint recht unwahrscheinlich. Das Vorurteil, alle Fructarier seien weltfremde Spinner, entkräftet das Beispiel Steve Jobs. In den 1970er-Jahren ernährte er sich nach fructarischen Richtlinien. Damals kam ihm – nach eigener Aussage – die Idee, seine Computerfirma „Apple“ zu nennen. Der Rest ist (Erfolgs)Geschichte.

Doch Fleischverzicht ist nicht alles. Eine weitere Extremvariante der Ernährung ist Rohkost. Hier wird Wert auf einen natürlichen Zustand der Lebensmittel gelegt. Ungekocht und möglichst ungemischt kommt vor allem Obst auf den Tisch. Die Unverfälschtheit des Geschmacks soll „himmlische Phasen“ des Genusses auslösen. Die Betreiberin der Website www.allesroh.at, Angelika Fischer, fordert ihre Leser auf, auf das Feedback ihres Körpers zu achten. Essen sei ein kreatives Abenteuer. Doch Vorsicht: Wer seine Ernährung einschränkt, muss darauf achten, seinen Körper mit den notwendigen Nährstoffen zu versorgen. Vegetarier, Veganer, Fructarier oder Rohköstler – Mangelerscheinungen sind mitunter vorprogrammiert.

Die Ernährungswissenschaftlerin Sabine Bisovsky warnt: „Generell gilt, je mehr Lebensmittel weggelassen werden, desto einseitiger ist der Speiseplan und desto eher kommt es zu Engpässen bei der Nährstoffversorgung. Außer bei fleischloser und ovo-lacto-vegetarischer Ernährung sind bei allen genannten Kostformen Nahrungsergänzungsmittel notwendig, um Mangelerscheinungen zu vermeiden.“ Na dann: Mahlzeit!

www.vegetarier.at, www.vegan.at, www.allesroh.at, www.loveisgreen.org

ANDERS ESSEN

Ernährungsexpertin Sabine Bisovsky über alternative Kost:

VEGETARIER essen weder Fleisch noch Fisch, konsumieren aber Eier und Milch. Sonderformen: Ovo-Vegetarier verzichten auf Milch, Lakto-Vegetarier auf Eier.

Sabine Bisovsky: „Fisch, Eier und Milchprodukte werden von Vegetariern meist gegessen. Deshalb stellt diese Ernährung alle Nährstoffe in ausreichender Menge zur Verfügung und ist auch für Kinder unbedenklich. Ausgewogen ist sie jedoch nur, wenn bei pflanzlichen Lebensmitteln – also Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Getreide – kräftig zugegriffen wird. Eier und Milch liefern Mineralstoffe, Vitamine und hochwertiges Eiweiß. Bei Kindern ist es wichtig, auf die bedarfsdeckende Eisenzufuhr zu achten. Abzulehnen ist ‚Pudding-Vegetarismus‘, wo hauptsächlich Süßigkeiten und Mehlspeisen gegessen werden.“

VEGANER verzichten auf tierische Lebensmittel. Auch Milch, Eier und Honig sind tabu. Viele Veganer lehnen tierische Produkte wie Leder, Seide und Wolle ab.

Sabine Bisovsky: „Hier wird die Versorgung mit essenziellen Nährstoffen viel schwieriger. Besonders Eiweiß, Kalzium, Vitamin B12, Zink und Eisen kommen zu kurz. Ein veganer Speisealltag muss gut durchdacht werden. Weder für Kinder noch für Schwangere oder Stillende ist diese Kostform geeignet.“

FRUCTARIER essen nur, was nicht „ermordet“ wurde. Dazu zählen sie auch Pflanzen, die durch die Ernte absterben wie Kartoffeln oder Kopfsalat.

Sabine Bisovsky: „Damit schränkt sich der Speiseplan noch einmal erheblich ein. Mangelercheinungen sind vorprogrammiert. Hände weg!“

ROHKÖSTLER verspeisen nur Ungekochtes. Die Ernährung muss allerdings nicht vegetarisch sein.

Sabine Bisovsky: „Das Erhitzen von Lebensmitteln ist nicht zwangsläufig negativ, wenngleich Vitamine sich über schonende Hitzebehandlung freuen. Einige besonders wertvolle pflanzliche Eiweißquellen werden durch das Erhitzen erst verträglich bzw. bekömmlich (Hülsenfrüchte, Kartoffeln), bei anderen Lebensmitteln werden Nährstoffe sogar besser verfügbar (β-Carotin in Karotten, Lycopin in Tomaten). Ausschließliche Rohkosternährung kann daher schnell zu Nährstoffmängeln führen.“

© Nicole Makarewicz

Erschienen am 19.04.2008 in KURIER-Freizeit Nr.959