

# Fleischversuch am eigenen Leib

**Flexitarier** Zwei Jahre lang hat unsere Autorin weder Fleisch noch Fisch gegessen. Dann gab sie sich heiss hungrig dem Räucherlachs hin. Vom Dilemma zwischen Genuss und Gewissensbissen.



Köstlich oder bedenklich? Zugreifen oder bewusst verzichten?

Adrian Streun/a

Verboten verführerisch lag er da. So zart das Rosa, so hauchdünn die Filetscheiben. Sie waren mit filigranen Zweiglein von Dill bestreut. Der Lachs flüsterte: «Iss mich, nie war ich so lecker wie heute.» Ich tat es. Und es schmeckte derart gut, dass ich, dies zumindest die Behauptung meines Gegenübers, leise, aber deshalb nicht weniger furchteinflössende Knurrtaute von mir gab. Ähnlich denen bei der Raubtierfütterung im Zoo. Noch zweimal holte ich an jenem Vormittag Lachs vom Frühstücksbüfett. Adieu Konsequenz und bewusster Verzicht; willkommen zurück im Schlaraffenland der unbeschränkten Gaumenfreuden.

## Die Fleischeslust

In jenen einwöchigen Ferien im Herbst blieb es nicht beim Lachs allein. Er war die Einstiegsdroge und löste einen Dammbbruch aus. Oder soll ich sagen: Eine hemmungslose Fleisches- und Fischlust? Jedenfalls folgte in der ers-

## Gut zwei Jahre hatte ich durchgehalten, testete mich durch das Tofusortiment.

ten heissen Phase ein Verzehr von Tierischem, der auf keine Kuhhaut geht: Poulardenbrüstchen, Lachsforelle, Tafelspitz, Matjesfilet in Sahnesauce, und das schon morgens. Und eine original Currywurst – wenn man schon mal in Berlin ist. Wieder daheim standen bei Einladungen und im Restaurant auf meinen Speiseplan: Kalbsschulter (zart und saftig), Lammfilet (mit herzhafter Speck-Sauce), ein passables Stück Hackbraten in Rotweinjus.

Zum Jahresausklang liess ich mir dann noch willig ein äusserst delikates Rindsgulasch auftischen. Mit dem guten Vorsatz, es künftig wieder bleiben zu lassen? Von wegen. Eher mit dem Gefühl, gut gegessen zu haben. Zu meiner Entlastung sei gesagt, dass sich der Genuss der vier zuletzt genannten Fleischstücke auf einen Zeitraum von mehreren Wochen erstreckte. Das macht es nicht besser, im Grundsatz. Immerhin aber lässt sich eine gewisse Konsolidierung feststellen. Das Gröbste scheint durch zu sein.

## Zwei Jahre Sonderstatus

Gute zwei Jahre lang hatte ich meinen Vegetarismus eisern durchgehalten. War ich zum Essen eingeladen, klärte ich die Gastgeber vorher über meinen Sonderstatus auf. Im Restaurant fragte ich nach, ob der Risotto mit Gemüsebrühe gemacht sei. Beim Bäcker erkundigte ich mich nach dem Kanapee-Überzug: pflanzlichen Ursprungs oder Gelatine? Ich verschmähte Käse mit Lab. Und testete mich durch das Tofusortiment, was mir mein Verdauungstrakt allerdings bis zuletzt übel nahm. Zudem empfand ich es immer als ultraharte Prüfung: Ist diese widerwärtige Materie mit dem blechnen Nachhall nun die Strafe für all die Tiere, die ich bis anhin in meinem Leben verzehrt hatte?

## Phasen des Vegetarismus

In einem Anflug törichter Euphorie produzierte ich einmal sogar den Fleischersatz Seitan: Mit ökologisch fragwürdigem Wasserverbrauch und nicht enden wollenen Arbeitsschritten wusch ich aus Mehl die Stärke heraus, bis nur ein klebriger Klumpen zurückblieb. Diesen formte ich zu einem Laib und liess ihn im Ge-

müesud ziehen. Danach schnitt ich den fasrigen und bleichlich leblos aussehenden Pseudobraten in Scheiben – noch immer in der naiven Hoffnung, damit etwas Schmackhaftes zubereiten zu können. Nun: Es reifte schnell die Erkenntnis, dass es paradox und

## Man macht sich weniger schuldig – ethisch, moralisch, ökologisch.

genusstechnisch sehr unbefriedigend ist, etwas nachbauen zu wollen, worauf man ja eigentlich verzichten möchte.

## Einfache, ehrliche Speisen

Im Folgejahr ging ich ganz auf im Vegetarismus und empfand den Verzicht auf Fleisch und Fisch keineswegs als Mangel an Genuss. Oder etwas freudlos Karges (mal abgesehen von den Gemüsetellern mit zu Tode gekochtem Brokkoli, zu denen es auf der Speisekarte keine Vegi-Alternative gibt).

Im Gegenteil: Hatte ich mich jemals zuvor mehr über einen Teller Spaghetti mit frisch zubereiteter Tomaten-Basilikum-Sauce gefreut? Oder über sanft in Olivenöl geschmurgelte Kartoffel- und Karottenwürfel? Was für einfache, ehrliche Speisen, dachte ich.

Und welch gute Gerichte fürs reine Gewissen. Wer weder Haxe noch Hühnerbein auf dem Teller hat, macht sich weniger schuldig – ethisch, moralisch, ökologisch. Man ist aussen vor und steht wenigstens in der einen oder anderen Ernährungsfrage über den Dingen, na ja, ein wenig zumindest. Zudem erfuhr ich grosse Toleranz: So gut wie nie wurde ich

als Vegetarierin belächelt oder schräg angemacht.

Nicht einmal die ärgsten Fleischtiger in der Runde hatten ein Problem damit. Sie verdrückten – beängstigend knurrend – ihre klodeckelgrossen Wiener Schnitzel. Ich liess sie. Und labte mich statt dessen an Polenta mit karamellisierten Tomaten. Was sie mich tun liessen. Und dass mir mancher von ihnen Respekt zollte für meinen kompromisslos durchgezogenen Plan, lief mir freilich runter wie warmes Sesamöl: «Schon mehr als ein Jahr ganz ohne? Alle Achtung, ich habe es versucht, aber keine drei Wochen durchgehalten.»

## Der Pawlowsche Hund

Es hätte das Vegi-Paradies werden können. Doch dann meldete sich mein Braten-Gedächtnis. Selten noch zu Beginn, aber dann immer unerbittlicher. Bei grossem Hunger kamen mir Fleischgerichte in den Sinn, vor allem jene, die meine Mama früher kochte: Das gute Schmorstück am Sonntag. Ihre legendären, mit Hackfleisch gefüll-

## Bei grossem Hunger kamen mir Fleischgerichte in den Sinn.

ten Peperoni. Oder der unerreichte Hackbraten mit Kartoffelstock.

In seinem Buch «Tiere essen» beschreibt Jonathan Safran Foer dieses Phänomen: Gewisse (Fleisch)-Speisen sind in unser Gedächtnis eingegraben, sie sind Kulturgut. Wir kennen sie von Kindesbeinen an, assen sie stets mit gesundem Appetit. Und danach fühlten wir uns nicht nur ge-

sättigt, sondern rundum zufrieden. Glücklicher gar? Logisch also, dass wir diese Prägung nicht einfach ablegen können. Foers Antwort darauf: Auch wenn es noch nicht einmal nach Steak riecht, man aber schon beim Gedanken daran zu lechzen beginnt wie der Pawlowsche Hund: Die Zähne zusammenbeissen und vegetarisch bleiben.

## Auf den Körper hören

Meine Antwort: Eigentlich ist es doch gescheiter, auf den Körper zu hören und ihm zu geben, wonach er offenkundig verlangt. Einem eingefleischten Vegetarier wie Foer mag dies schwach und inkonsequent vorkommen, was es zugegebenermassen auch ist.

Und fragen Sie mich nicht, wie ich mich fühle, wenn ich den Fleisshunger stille, während der Tischnachbar brav vor dem panierten Sellarieschnitzel hockt oder tapfer sein Kornplätzli mampft. Ich kann es auf einen kurzen Nenner bringen: schlecht. Denn irgendwie ist es auch das Eingeständnis, mit seinem ehrgeizigen Ernährungsprojekt gescheitert zu sein.

## Die Flexitarier-Variante

Dennoch scheint mir die immer häufiger praktizierte Flexitarier-Variante momentan die praktikabelste zu sein: Ich kann und will nicht mehr ganz auf Fleisch verzichten. Aber ich esse es selten und achte darauf, dass es von guter Qualität ist. Vielleicht verzehre ich es fortan nur zu besonderen Anlässen, ein kleines Stück alle paar Wochen. Aber klugerweise nicht mehr erst dann, wenn das Braten-Gedächtnis raunt: «Jetzt gönne dir halt ein Stück.» Sonst wachst du nachts wieder auf und sehnst dich hungrig nach Mamas Fleischtopfen.

Vera Sohmer

## SPIELTIPP

### Abstraktes Taktikspiel

Der Titel tönt nach Angriff und Zweikampf und passt so bestens zum Spiel. «Tackle» enthält mehrere Muster aus drei bis maximal neun Steinen, die es auf der schachbrettartigen Spielfläche möglichst rasch nachzubilden gilt. Die beiden Spieler können dabei abwechselnd die gegnerischen Spielsteine blockieren und wegdrängen und versuchen gleichzeitig die eigene Position zu verbessern, bis einer als erster die Vorgabe erfüllt hat.

Das Ganze funktioniert wie eine Mischung aus Schach, Mühlespiel und Abalone. Die einfacheren Vorgaben von «Tackle» ermöglichen einen schnellen Einstieg. Dann aber wird es anspruchsvoll und wirklich gut. Besonders faszinierend ist der Umgang mit Hindernissen. Diese dürfen nicht übersprungen, wohl aber weggedrängt werden, was Raum schafft für raffinierte Manöver aller Art. Ebenso bilden nebeneinander liegende Steine einen Block und können gemeinsam bewegt werden. Ausserdem gibt es einen neutralen Stein, der ebenfalls zu eigenen Zwecken verwendet werden sollte.

«Tackle» ist ein echter Leckerbissen für Liebhaber abstrakter Taktikspiele. Wenn beide Gegner ungefähr gleich stark sind, verläuft das Ringen um die schnellste Lösung überaus spannend und interessant. Eine echte Herausforderung für Köhner und Tüftler, die sich durch die nüchterne Optik nicht abschrecken lassen.

Zudem gibt es unter [www.tackle-game.de](http://www.tackle-game.de) eine Community, in der unter anderem Partien gegen die Autoren ausgetragen werden können. Auch das begeistert und dürfte ziemlich einzigartig sein. **bzi**

**Info:** «Tackle» von Thomas Sing und Ralf-Peter Gebhardt, zwei Spieler ab acht Jahren, 10 bis 25 Minuten, Süddeutsche Zeitung Edition, 43 Franken.

## BUCHTIPP

### Kinowelt: Fakten und Anekdoten

Wie heissen die grössten Flops der Filmgeschichte? Welche Schauspieler sind während der Dreharbeiten gestorben? Welches sind die peinlichsten Filmfehler? Antworten auf diese und viele weitere Fragen gibt dieses Buch anhand von Listen, Aufzählungen und Statistiken. Nützliches steht neben Kuriosum, unbrauchbares Wissen neben allgemeinen Fakten, Siniges neben Unsinnigem. Das Buch bietet eine lose, lustige Sammlung von Fakten und Anekdoten rund um Kino und Film. Es ist ein Buch zum Durchblättern und Stöbern, das erstaunliche Entdeckungen und kuriose Details liefert. Für einen Filmfan, der glaubt, bereits alles zu wissen, ist dies die perfekte Nachschlagelektüre. **sd**

**Info:** Stefan Volk, «Was Sie schon immer über Kino wissen wollten», Schüren-Verlag, Fr. 16.90.