



Krikoko
Kritischer Konsum konkret

Fleischverzehr

November | 2017

www.KRIKOKO.j-gcl.org





Liebe/-r KriKoKo-Leser/-in,

bei den Themen Einkauf, Ernährung und kritischer Konsum steht der Fleischverzehr oft im Vordergrund. Ein fleischloses Leben ist heute schon fast zum Trend geworden, doch der Unterschied zwischen Massentierhaltung und kleinbäuerlichen Betrieben ist immer noch extrem groß und oft weiß man beim eigenen Fleischeinkauf gar nicht genau, wo das Fleisch herkommt. Die Kaufenden selbst entscheiden die Folgen für Betriebe und deren Tierhaltung. Auch die Gesundheit und die Bedürfnisse des Körpers spielen bei diesem Thema eine Rolle. Wie sehr bin ich eigentlich auf Fleisch angewiesen?

Du siehst, das Thema ist sehr komplex, aber ein Bewusstsein wächst. Diese KriKoKo-Ausgabe soll nun hauptsächlich aus Einzelberichten von (überwiegend) J-GCLer/-innen bestehen. So ist es dir als Leser/-in möglich, Eindrücke und Anregungen zu sammeln, ohne dich bevormundet zu fühlen.

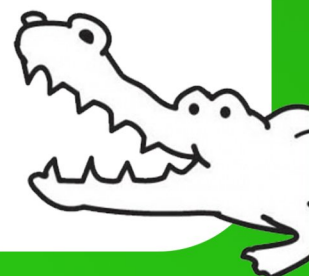
Auf gute Impulse!

Deine KriKoKo-Redaktion

Morena mit Andreas, Anja, Candida, Coco, Henry, Jil, Kaya, Tim und Birgit

„Bei den Ressourcenproblemen der Welt war es mir einleuchtend, dass ein hoher Fleischkonsum die Kapazitäten aufs Äußerste dehnt.“

Vor drei Jahren hatte ich mir in der Fastenzeit das Ziel gesetzt, keinen Alkohol zu trinken. Das fiel mir unglaublich leicht und ich hatte nicht das Gefühl irgendetwas zu verpassen. Darum nahm ich mir vor, im darauffolgenden Jahr auf etwas zu verzichten, was mir wirklich schwer umzusetzen erschien. Da mir aufgefallen war, dass ich bei nahezu jeder Mahlzeit angefangen hatte Fleisch zu essen, wollte ich auf genau das verzichten. Ausschlaggebend war im Endeffekt ein rein wissenschaftliches Argument, welches uns meine damalige Biologie-Lehrerin in einem ganz anderen Kontext vermittelte. Eine Faustregel besagt, dass von einer Trophie-Stufe (Position in der Nahrungskette) zur nächsten immer nur zehn Prozent der Energie weitergegeben wird. Überspitzt bedeutet das, dass man beispielsweise für ein Kilogramm Antilopenfleisch zehn kg Pflanzen braucht. Für ein Kilogramm Löwenfleisch braucht man also wiederum 10kg Antilopenfleisch, welches einer Biomasse von 100kg Pflanzen entspricht. Bei den Ressourcenproblemen der Welt war es mir einleuchtend, dass ein hoher Fleischkonsum die Kapazitäten aufs Äußerste dehnt und mit dafür verantwortlich ist, dass wir mehr unseres Planeten verbrauchen als er reproduzieren kann. Da wurde mir klar, dass es vielleicht gar





nicht so cool ist, jedes seiner Brote dick mit Wurst zu belegen und jede Tomatensoße zwanghaft mit Hackfleisch zu erweitern. So stand mein Vorhaben.

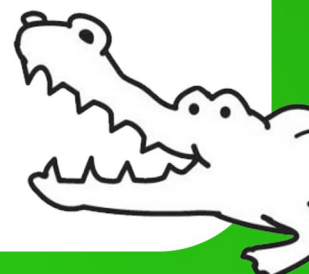
Die Erfahrung war beeindruckend. Es war tatsächlich gar nicht so leicht, konsequent immer darauf zu achten und seine Gewohnheiten und Automatismen umzustellen. Mein Lebensmittelkonsum wurde allgemein deutlich bewusster und nach langer Unterdrückung meiner Gelüste fiel mir auf, dass mein Bedürfnis nach Fleisch ziemlich klein geworden war. Für mich entpuppte sich Fleischkonsum also als reine 'Gewohnheitslust'. Daher wollte ich diese Lehren, die ja nebenbei auch noch zu einer deutlich bewussteren und dadurch gesünderen Ernährung beigetragen haben, nicht einfach so wieder über Bord werfen und stellte mir eine Regel, die ich bis heute befolge: Ich esse maximal einmal Fleisch und einmal Fisch die Woche. Ganz ohne erschien mir aus gesundheitlicher Sicht nicht empfehlenswert. Außerdem wollte ich mir nicht bei jeder Einladung eine Extrawurst braten lassen und nebenbei meine ganze Familie tyrannisieren. Dazu war meine Liebe zu Fleisch für einen kompletten Verzicht auch schlichtweg zu hoch. Wenn es nun zu meiner Fleischmahlzeit kommt, achte ich dabei zugegebenermaßen nicht sonderlich auf die Herkunft. Das liegt daran, dass es eigentlich immer tatsächlich von anderen gemachtes Essen ist, also durch eine Einladung oder irgendwo gekauft. Ich fahre sehr gut mit meiner Regel und merke, wie bewusste Ernährung in jeder Hinsicht von einer erstrebenswerten Utopie zur beeinflussbaren Realität geworden ist. Ich empfinde sie nicht als störend oder gar Arbeit, sondern als Automatismus, den ich stetig versuche in kleinen Schritten auszuweiten. Allerdings achte ich auf viele Dinge auch viel zu wenig, wie beispielsweise die Müllvermeidung. Zum Abschluss noch einer der für mich größten Gewinne seit meinem reduzierten Fleischkonsum: Das Fleisch, dass ich esse, genieße ich deutlich mehr und habe gelernt, es gebührend wertzuschätzen.

Friedrich Hiemenz, OG Willigis, Region West

„Das Fleisch für den Brei unseres 9 Monate alten Sohnes (...) ist ausschließlich vom Hofgut.“

Als ein echter Willigis-Junge ist Fleisch für mich schon immer ein Grundnahrungsmittel gewesen, egal in welcher Form. Außerdem empfinde ich tierische Eiweiße aus Fleisch und Milchprodukten sowie Eier als wichtigen Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung, die meine Frau und ich auch unserem Sohn anziehen und vorleben möchten. Da man ja aber vom Gruppenkind über Gruppenleiter und POOL-Teamer in der Region bis zum EMI der OG einen gewissen Reifungsprozess durchläuft, habe ich mittlerweile ein paar Grundsätze, was Fleisch angeht:

- Wir kaufen Fleisch niemals beim Discounter.
- Wir essen kein Fleisch, das industriell mariniert oder eingelegt ist.
- Wir essen kein Geflügel vom Discounter oder einem Metzger, den wir nicht kennen.





Bei Wurst ist es so, dass wir gern Wurst vom Metzger essen, aber schätzungsweise zu 40 Prozent auch beim Discounter einkaufen. Für Fleischkonsum gilt:

- Ich grille / koche / brate / verarbeite zuhause nur das, was wir beim bekannten Metzger oder auf dem Hofgut im Nachbarort gekauft haben oder was ich über den Großhandel mit absoluter Herkunfts- und Aufzuchtsgarantie bekomme (über einen Freund, der dort arbeitet).
- Die Steaks, Burger, Braten etc., die wir daheim machen sind selbst zugeschnitten, paniert und durchgewolft und zu 100% selbst gewürzt und mariniert.
- Geflügel gibt es bei uns ausschließlich vom Markt im Nachbarort oder in Mainz, beides vertrauenswürdige Geflügelhändler.
- Das Fleisch für den Brei unseres 9 Monate alten Sohnes (sein Essen kochen wir auch zu 75% selbst) ist ausschließlich vom Hofgut.

Wenn wir auswärts essen gehen, dann frage ich bei bestimmten Gerichten schon nach der Herkunft bzw. der Bezugsquelle.

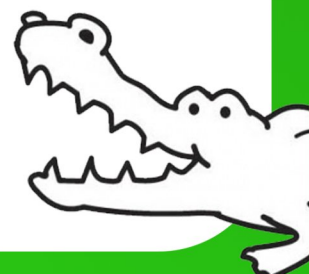
Oliver Balmes, EMI der OG Willigis, Region West

„So ein saftiges Rehfilet vom Grill mit Apfelmus ist eben das leckerste Essen, das ich mir vorstellen kann.“

Ich kann mich nicht erinnern, dass es eine Zeit gab, in der ich kein Fleisch gegessen habe. Meine Eltern gehen beide regelmäßig zur Jagd und da war es eben selbstverständlich, dass das geschossene Wild vom Metzger zur Wurst oder zum Hack verarbeitet wurde oder wir direkt selbst ein Stück zerlegt haben. Mir wurde zwar immer wieder gesagt, dass es etwas Besonderes und Ehrenwertes ist so ein Fleisch auf meinem Teller zu haben, aber als Kind sah ich das immer als Selbstverständlichkeit an. Sobald ich dann mal mit zur Jagd gehen durfte, habe ich die ganze Arbeit und Geduld erkannt, die hinter so einer Jagd steckt. Heute bin ich selbst Jäger und daher allein aus Überzeugung Fleischesser. So ein saftiges Rehfilet vom Grill mit Apfelmus ist eben das leckerste Essen, das ich mir vorstellen kann.

Leute, die nichts mit der Jagd zu tun haben, reagieren sehr unterschiedlich, aber viele sagen, dass sie doch sehr begeistert von mir sind, dass ich gar kein Fleisch aus Tierhaltungen esse, sondern fast ausschließlich aus dem Wald. Das freut mich zwar einerseits, allerdings ist das nicht die Hauptsache in der Ideologie, die hinter meinem Jagen liegt. Ich wüsste nicht ob ich großartig auf meinen Fleischkonsum achten würde, wenn ich nicht aus einer Jägerfamilie kommen würde. Anderes Fleisch esse ich nur recht selten und das überwiegend bei Essen, das ich nicht selbst vorbereite.

Für mich ist es eine Leidenschaft zur Jagd zu gehen und mein Essen selbst zu erlegen. Ich weiß, wo es herkommt, dass es ein freies und ungezwungenes Leben hatte und





schütze gleichzeitig unseren Wald damit. Ich fühle mich also als Fleischesser sehr wohl und werde das wohl nie ändern.

Cornelius Vheile, Forstwirtschaftsstudent, kein J-GCLer

„Wenn man hier das Fleisch - also das teuerste Essen - ablehnt, gilt das als sehr unhöflich.“

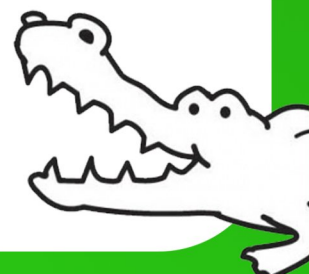
Hallo, mein Name ist Lukas Wendling, ich bin 20 Jahre alt und lebe momentan in Ruanda, Ostafrika.

Ich bin Fleischesser, weil ich nicht für immer darauf verzichten möchte. Außerdem wird man hier sehr oft zum Essen eingeladen und wenn man hier das Fleisch - also das teuerste Essen - ablehnt, gilt das als sehr unhöflich. Jedoch kaufe ich, außer ich gehe mit Freunden irgendwo essen, nie Fleisch. Hier in Ruanda ist Ziegen- und Rindfleisch sehr verbreitet und es schmeckt auch anders als in Deutschland, da die Tiere ein sehr langes Leben haben und nur in der Natur leben. Das Fleisch, welches man hier kaufen kann, wird immer am selben Tag geschlachtet und man kann sich eigentlich immer sicher sein, dass man das Tier vorher irgendwo auf der Straße oder auf der Weide schon mal gesehen hat. Auch in Deutschland hinterfrage ich meinen Fleischkonsum und "zwingen" quasi meine Familie, Jahr für Jahr, während der Fastenzeit mit mir komplett auf Fleisch zu verzichten. Das hat die letzten Jahre auch ziemlich gut funktioniert und ich mache somit auch meine Familie auf den unverantwortlichen und viel zu großen Fleischkonsum in Deutschland aufmerksam.

Lukas Wendling, OG Lahnstein, Region West

„Generell lege ich Wert darauf, ihr (m)einen kritischen Sinn für bewusste UND genussreiche Ernährung zu vermitteln.“

Ich esse kaum Fleisch. Meinen Fleischverzehr begann ich 2010 immer weiter einzuschränken. Der Auslöser dafür war die Lektüre des Buchs „Tiere essen“ von Jonathan Safran Foer (Leseprobe: https://www.fischerverlage.de/media/fs/308/LP_978-3-596-51285-0.pdf). Ich wusste zwar vorher, wie vermutlich die meisten Leute, dass Nutztiere meist unter fürchterlichen Bedingungen gehalten werden, aber das habe ich oft verdrängt. Das Buch hat in mir Wut, Ekel, Widerwillen, Ohnmachtsgefühle und den Wunsch nach Veränderung meines eigenen Verhaltens ausgelöst. Zunächst habe ich meinen Fleischverzehr drastisch reduziert und nur noch Biofleisch gekauft. Allerdings schienen mir auch die Richtlinien für Biofleisch nicht ausreichend, um Nutztieren ein einigermaßen würdevolles Leben zu ermöglichen. Meine persönlichen Kriterien beim Fleischkauf wurden immer strenger – und Fleischkauf damit anstrengender! Es war einfach mühsam, jedes Mal nachzufragen, zu recherchieren und zu überlegen, ob ich genau dieses Fleisch nun kaufen/essen wollte oder nicht. Außerdem wurde ich als Gast zunehmend





schwierig. Man wusste, dass ich Fleisch aß, und wenn ich dann Bedenken bezüglich der Herkunft hatte und es ablehnte, kam ich mir wie eine Moralapostelin vor, die andere belehren wollte. Daher fasste ich den Entschluss, nur noch Fleisch zu essen, dass ich von Jägern oder Jägerinnen aus dem Bekanntenkreis oder von mir persönlich bekannten Tierhaltern bzw. -halterinnen bekomme. Im Freundes- und Familienkreis wurde das eher akzeptiert als die „mäkelige“ Haltung zuvor. Ich habe Glück: Mein Schwiegervater ist Jäger und ein Freund der Familie hält ein paar Hühner, von denen manchmal auch eines geschlachtet wird. So kommt es, dass ich ca. zwei- bis viermal im Jahr Reh, Hase, Wildschwein oder Huhn esse.

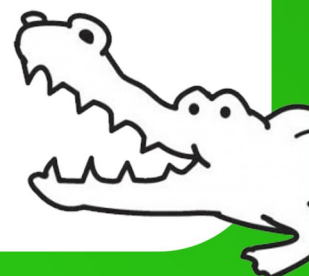
Grundsätzlich finde ich es nicht falsch, andere Lebewesen zu essen. Ich finde nur die Bedingungen, unter denen ein Großteil der Nutztiere lebt, sowie die Menge an tierischen Lebensmitteln, die wir verspeisen, höchst bedenklich. Die oben beschriebene Vorgehensweise halte ich persönlich für vertretbar. Bei pflanzlichen Lebensmitteln finde ich es schon schwieriger: Eine Monokultur beispielsweise als „Massenweizenhaltung“ zu betrachten, liegt uns aufgrund der geringen Ähnlichkeit zwischen Pflanzen und Menschen fern. Ich denke, dass der Kauf von vorwiegend saisonalem, regional angebautem Biogemüse jedoch ein guter Anfang ist.

Mir schlagen oft Bedenken entgegen, ob ich denn durch eine extrem fleischreduzierte Kost auch alle wichtigen Nährstoffe erhalte. Besonders Eisenmangel wird thematisiert. Ich achte darauf, mich sehr abwechslungsreich zu ernähren und viele eisenreiche pflanzliche Nahrungsmittel zu essen. Auch die Zusammensetzung der Mahlzeiten ist hier wichtig: Milch gilt zum Beispiel als Eisenaufnahmehemmer. Die Kombination von Nahrungsmitteln ist daher etwas, das für mich schon eine Rolle spielt.

Der Verzicht auf Fleisch fällt mir eigentlich nicht schwer. Manchmal würde ich gern eine Bratwurstsemmel oder Leberkäse essen – das gibt es nun eben nicht mehr für mich. Dennoch empfinde ich den Verzicht nicht als Einschränkung, sondern eher als Befreiung von der ständigen Überlegung nach dem Ursprung meines Fleisches und dem schlechten Gewissen, wenn ich dann doch mal „böses“ Fleisch gegessen hatte.

Auf Milchprodukte zu verzichten würde mir hingegen sehr schwerfallen. Ich habe jedoch die Menge der Milch, die ich trinke, enorm reduziert und kaufe vorwiegend Biomilchprodukte. Außerdem denke ich, dass es nicht leicht ist, sich vegan und gesund zu ernähren und dass da evtl. Nahrungsergänzungsmittel nötig wären, die ich persönlich allerdings nicht zu mir nehmen möchte.

Neue Aktualität hat das Thema Fleischkonsum für mich bekommen, als wir vor ein paar Wochen anfangen, unsere kleine Tochter mit Beikost zu füttern. Da wird allenthalben empfohlen, mittags einen Gemüse-Fleisch-Kartoffel-Brei zu geben, um den Eisenbedarf zu decken. Ich habe viel recherchiert und bin zu der Entscheidung gekommen, dass ich ihr keinen solchen füttern werde. Zum einen stille ich sie noch, und ich glaube einfach



nicht, dass Eisen als einziger wichtiger Stoff ab dem Zeitpunkt, den das jeweilige Säuglingsernährungsparadigma als Beikoststart vorgibt, nicht mehr in ausreichender Menge in Muttermilch enthalten sein sollte. Zum anderen achte ich seit Beikostbeginn darauf, auch ihre Ernährung abwechslungsreich und eisenhaltig zu gestalten. Dennoch haben wir nun bei einer Landwirtin, die wir persönlich kennen und deren Art der Viehhaltung wir für vertretbar halten, ein Paket Rindfleisch bestellt, mit dem wir die Ernährung der Kleinen hin und wieder ergänzen wollen. Ich denke, auf diese Weise und in gutem Kontakt mit unserer Kinderärztin ist das ein verantwortungsvolles Vorgehen.

Wenn unsere Tochter älter ist, muss sie, wenn es nach mir geht, nicht unbedingt streng vegetarisch aufwachsen. Ihr Vater sowie unsere Mitbewohnerin kaufen hin und wieder, wenn auch selten, Fleisch oder Wurst. Es ist uns einfach wichtig, dass sie jeweils altersgerecht erklärt bekommt, warum wir so essen wie wir essen. Und wenn sie dann mal mit den Großeltern auf dem Weihnachtsmarkt eine Bratwurst vertilgt oder in anderen Kontexten Fleisch essen möchte, bin ich da nicht dogmatisch. Der Geschmack von Fleisch gehört ja auch irgendwie zu unserer kulinarischen Kultur, und vielleicht ist es auch wichtig, ihn zu kennen. Generell lege ich Wert darauf, ihr (m)einen kritischen Sinn für bewusste UND genussreiche Ernährung zu vermitteln. Und dazu gehört nicht nur Fleisch, sondern beispielsweise auch Zucker, Weißmehl, der Rahmen gemeinsamer Mahlzeiten und anderes. Ich möchte da „einfach“ mit dem vorangehen, was ich für ein gutes Beispiel halte, und hoffe, dass sie so ein Wertesystem in Bezug auf Ernährung sowie viel Freude am Essen und Kochen vermittelt bekommt.

Candida Sisto, KriKoKo-Redaktion

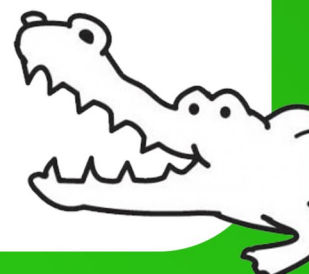
„Ich muss zugeben, ich handle eher unterbewusst, was meinen Fleischkonsum angeht.“

Ich bin ein Fleischesser, weil es mir gut schmeckt und ich auch das Gefühl habe, dass ich immer regelmäßig etwas Fleisch brauche. Allerdings achte ich sehr darauf, dass es Fleisch mit guter Qualität vom Metzger ist. Da meine Eltern aber auch meistens dieses kaufen, fällt mir das nicht schwer.

Wenn ich selbst koche, gibt es nie Fleisch, weil ich gar nicht erst auf die Idee komme, mir etwas Fleischiges zuzubereiten.

Früher hatte ich große Probleme damit, Fleisch zu essen aus ethischen Gründen und weil es mir damals noch nicht so gut geschmeckt hat. Wenn ich heute Fleisch esse, dann aber auch nicht in großen Mengen, weil ich trotzdem immer noch den Hintergedanken habe, dass das mal Tiere waren. Da vergeht mir dann schon schneller der Appetit, obwohl es mir schmeckt.

Ich muss zugeben, ich handle eher unterbewusst, was meinen Fleischkonsum angeht. Wenn ich Lust darauf habe, dann esse ich Fleisch und wenn nicht, dann nicht. Auf





„schlechtes“ Fleisch habe ich generell keine Lust. Weiter denke ich aber auch nicht darüber nach.

Auf Regionsveranstaltungen melde ich mich immer als vegetarisch an aus zwei Gründen:

1. Das Fleisch dort ist meistens aus finanziellen Gründen nicht so qualitativ.
2. Es gibt da auch eigentlich immer sehr nice vegetarische Alternativen.

Emma Knodel, OG Maria Ward, Region West

„Fleischersatzprodukte finde ich im Grunde alle ziemlich unnötig und meist auch sehr, sehr unlecker.“

Fleischesser? Ja, würde aber gerne weniger essen, deswegen melde ich mich auf allen Veranstaltungen nur noch als Veggi an.

Warum? Schmeckt gut.

Wo kaufe ich Fleisch? Hauptsächlich kaufen meine Eltern ein, da ich noch zuhause wohne. Durch mein Ultimatum, dass ich nur noch mitesse, wenn es Bio-Fleisch oder Fleisch vom Metzger gibt, kaufen sie dies häufiger. Zerstöre sonst die Geselligkeit, wenn alle zusammen essen und ich in der Küche stehe und für mich koche.

Kann man Fleisch von Tieren, die aus Massentierhandlungen kommen, noch genießen? Ich schätze nicht. Einmal am Tag Fleisch zu essen, sollte in der Regel immer noch mehr als genug sein. Aber abends, kurz vor dem Nachhause-Gehen, schmeckt ein Döner halt am besten.

Dennoch finde ich Fertigprodukte mit Fleisch überaus widerstrebend. Das hat für mich nichts mehr mit Genuss zu tun.

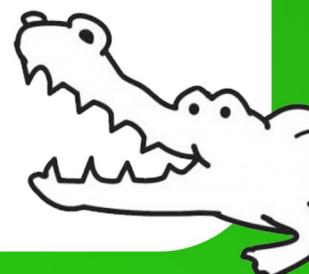
Fleischersatzprodukte finde ich im Grunde alle ziemlich unnötig und meist auch sehr, sehr unlecker. Wenn ich mich bewusst dazu entscheide, kein oder weniger Fleisch zu essen, brauche ich auch kein Veggie-Steak, das genau wie ein echtes Steak aussieht, und oft genug eine eklige Abwandlung des eigentlichen Geschmacks ist.

Alles in allem bin ich recht zufrieden mit der Art und Weise meines Konsums, auch mit der Veränderung die damit in meiner Familie einhergegangen ist. Weniger geht natürlich immer und ein kompletter Verzicht ist vielleicht auch mal eine Idee für die Zukunft.

Marie Simon, OG Maria Ward, Region West

„Ich werde eher kein Vegetarier, weil ich dafür viel zu gerne Fleisch esse!“

Ja, ich bin Fleischesser, weil es für mich normal ist und ich es lecker finde. Manche Sorten esse ich eher nicht, meistens aber wegen Geschmacksgründen und nicht wegen des Gewissens. Meistens kaufe ich im Supermarkt, mittlerweile öfter an der Theke und versuchsweise oft bei Bioläden wie „Alnatura“ oder „Denns“. Am liebsten mag ich Geflügel oder Rind, in Form von Geflügelsalami oder Steak/Wurst. Im Haushalt nehme





ich möglichst frisch aussehendes Fleisch, achte eher weniger auf den Preis, in Gruppenstunden ist es meist das billigere. Seit es immer mehr Vegetarier in meinem Freundeskreis gibt, versuche ich mehr drauf zu achten, weniger Fleisch zu essen. Beim Basics (Gruppenleiterausbildung der Region West) haben wir als Küche ein veganes Gericht gemacht und ansonsten versucht darauf zu achten, dass wir Fleisch beim Bioladen kaufen, weil es dort keinen lokalen Metzger gab, den wir aufsuchen konnten. Fazit: Ich werde eher kein Vegetarier, weil ich dafür viel zu gerne Fleisch esse!

Corinna Claußen, KriKoKo-Redaktion

„... also ihr Lieben: Werdet kreativ beim Löffelschwingen, denn es lohnt sich definitiv. Euer Körper und eure Umwelt werden es euch danken!“

Zuerst einmal eine kleine Vorstellung meinerseits: Mein Name ist Marius, ich bin 24 Jahre alt und lebe nun seit fast sieben Jahren vegan, und nein, ich bezeichne Fleischesser nicht als Mörder oder Vegetarier als inkonsequente Veganer.

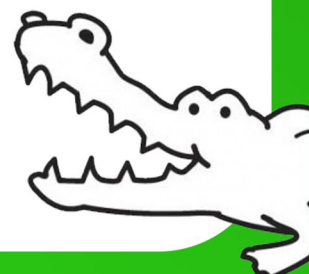
Mit diesen Vorurteilen möchte ich direkt am Anfang aufräumen, da meiner Erfahrung nach kaum ein Veganer so reagiert und es gar keinen Grund gibt, sich davor zu scheuen mit einem Veganer offen über Ernährung und die ethischen und gesundheitlichen Aspekte dieses doch recht erheblichen Teils unser aller Lebens zu unterhalten. Wir lieben es darüber zu diskutieren, aber das bedeutet noch lange nicht, dass wir irgendjemanden verurteilen (außer vielleicht Nestlé, Monsanto und den Rest dieser Großkonzerne, die nur noch kurzfristigen Profit auf Kosten aller verfolgen).

Keine Angst, wir beißen nicht.

Ich kam selbst in meinem achtzehnten Lebensjahr zum Veganismus, nach einer sehr langen Zeit als Allesesser und einer doch sehr, sehr kurzen Zeit als Vegetarier. Meine Entscheidung fiel eines Nachts vollkommen betrunken im Pub, als mich ein alter Freund darüber aufklärte, dass ein nicht unerheblicher Teil aller Käsesorten durch die Beigabe von Lab nicht einmal vegetarisch sind. Also mache ich's mir doch einfach (wie gesagt ich war betrunken) und werde gleich Veganer, statt mir bei jedem Käse zu überlegen, ob ich das nun "darf" oder nicht.

Ein Schritt, den ich niemals bereut habe und der in der darauffolgenden Zeit, in der ich mich mehr mit dem Thema Fleisch- und Milch-Produktion befasste, immer mehr zementiert wurde. (Kleiner Tipp an missionierende Veganer: Ein veganes Festmahl ist meist überzeugender als die Schauervideos, die man im Internet findet. Auf die stoßen Interessierte sowieso irgendwann.)

Meine Grundmotivation war, wie die der meisten Veganer, die ich kenne, erst einmal ethisch, da ich mit dem Gedanken nicht mehr leben konnte Fleisch oder andere tierische Produkte zu mir zu nehmen (und deren Produktion so zu unterstützen), welche von lebenden Wesen stammten, die unter solch unmenschlichen und widerwärtigen





Umständen aufgezogen und getötet werden, wie sie in der modernen Massentierhaltung leider gang und gäbe sind.

Mit der Zeit erweiterte sich meine Sichtweise jedoch, weil der Veganismus nicht nur tierbezogen ethisch vertretbarer ist, sondern auch nachhaltiger und allein aufgrund der viel geringeren benötigten Acker- und Weideflächen ein Riesenschritt zu einer friedlicheren und gerechteren Welt ist.

Wir bewirtschaften global gesehen insgesamt weit mehr Ackerland als wir zur Ernährung der Weltbevölkerung benötigen. Nur wird ein so massiver Teil dieser produzierten pflanzlichen Nahrungsmittel (Soja im Regenwald als Hauptbeispiel) an Nutztiere verfüttert, welche nur einen Bruchteil dieser Masse in Fleisch, Milch etc. umwandeln können, von dem wir wiederum nur einen winzigen Bruchteil aufnehmen können, dass auf dem Weg zum Endkonsument unglaublich viel Energie verloren geht.

Hiermit möchte ich nicht sagen, dass alle Menschen Veganer werden sollten, doch ein bewussterer Umgang und Verzehr tierischer Produkte, wie ihn unsere Großeltern noch lebten, ist meiner Meinung nach nicht nur wünschenswert, sondern bei den Problemen und Herausforderungen, denen wir global betrachtet gegenüberstehen (Hunger, krankhaftes Übergewicht, Krebs und vor allem der Klimawandel als einige Beispiele) auch notwendig sind.

Zum Mythos, dass ein veganes Leben ungesund sein muss, kann ich nur sagen: absoluter Humbug. Ich hatte innerhalb weniger Wochen einen Großteil meines unnötigen Fettes verloren, ohne Muskelmasse abzubauen. Meine Energie und Konzentrationsfähigkeit stieg fühlbar an und auch meine Blutwerte waren so gut wie nie zuvor (was sich in sieben Jahren auch nicht änderte, sondern nur weiter verbesserte).

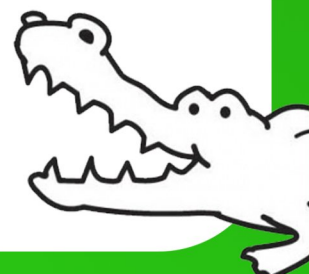
Jedoch sollte man sich nicht nur von Pasta und Sojasteaks ernähren.

Die Küche ruft meine Freude und mit ein bisschen Phantasie und Betrachtung anderer Kochkulturen ist ein veganes Festmahl keineswegs ein Trauerspiel, sondern kann zu einer gesunden Gaumenfreude werden, die ihresgleichen sucht und obendrein weit billiger kommt als ein Mahl, das auf tierischen Produkten aufbaut (außer dieses besteht aus Antibiotika-Fleisch vom Discounter, würg, nicht nur ungesund, sondern schmeckt auch nicht).

Abschließend möchte ich noch einmal sagen: Ich rufe nicht zur veganen Revolution auf, weder in diesem Text noch in meinem sozialen Umfeld.

Aber eine Reduktion tierischer Produkte in unserer westlichen Esskultur ist nicht nur gesünder, nachhaltiger und ethisch gesehen weit besser vertretbar, sondern kann auch eine enorme Bereicherung des Speiseplans sein.

Außerdem kommt es auf Dauer viel billiger, was es für all die, die nicht auf Käse oder Fleisch verzichten wollen bzw. können, möglich macht hochwertigere Produkte zu





erwerben, bei denen die Tiere zumindest ein schöneres Leben hatten und die nebenbei um Welten schmackhafter sind.

Also soweit wie möglich immer bio und lokal einkaufen, und wenn es tierische Produkte sein müssen, warum nicht mal ein Stück Wild einmal die Woche statt täglich Hühnchen und Wurst aus dem Supermarkt. Oder ein wirklich guter Käse einer kleinen verantwortlichen Manufaktur statt Scheibenkäse aus dem Kühlregal.

Qualität statt Quantität, denn all die Dinge, die wir zu uns nehmen werden, werden schließlich zu einem Teil von uns.

Tierprodukte sind Luxusprodukte und nur ein kleiner Teil unserer natürlichen Ernährung, also ihr Lieben: Werdet kreativ beim Löffelschwingen, denn es lohnt sich definitiv.

Euer Körper und eure Umwelt werden es euch danken!

Mit freundlichem Gruß aus der Küche euer Marius, der Knobi-Meister.

Marius Rabsch, angehender landwirtschaftlicher Azubi, kein J-GCLer

Links und Anregungen

„Durch Fleischverzicht die Welt retten“

<http://www.zeit.de/online/2008/31/weltvegetarier-kongress>

„Klima retten durch Fleischverzicht? Vielleicht lieber anders.“

<http://www.quarkundso.de/in-der-taz-klima-fleisch/>

„Die größtem Irrtümer der Vegetarier“

<https://www.welt.de/lifestyle/article13320741/Die-groessten-Irrtuemer-der-Vegetarier.html>

„Das passiert mit dem Körper, wenn du aufhörst Fleisch zu essen“

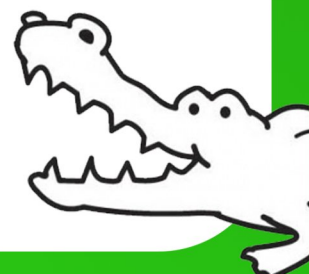
http://www.huffingtonpost.de/2017/11/09/vegetarisch-ohne-fleisch-ernaehrung-essen_n_18512272.html?1510231564

„Wie ist es eine Woche vegan zu leben?“

<https://www.ksta.de/freizeit/geniessen/vegane-ernaehrung-wie-es-ist--eine-woche-vegan-zu-leben-24927426>

„Überzeugte Fleischesser sind eher konservativ“

<http://www.faz.net/aktuell/beruf-chance/campus/forschung-ueber-essverhalten-ueberzeugte-fleischesser-sind-eher-konservativ-14975886.html>





„Die neun Schein-Argumente der Fleischesser“

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/argumente-der-fleischesser-ia.html>

„Eigenverbrauch, Direktvermarktung, Wildhandel“

<https://www.jagdverband.de/content/eigenverbrauch-direktvermarktung-wildhandel-0>

+++ Jetzt bestellen: KriKoKo-Adventskalender +++

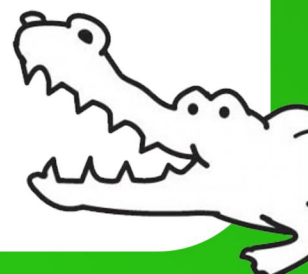
„Advent, Advent, ein Lichtlein brennt“ – bald ist es wieder so weit. Für die Vorweihnachtszeit haben wir für euch einen kritischen Adventskalender vorbereitet und kommen damit einem eurer Wünsche auf der gemeinsamen VK nach:

An jedem Tag gibt es ein „Türchen“ per E-Mail. Aber Achtung: Da wir unseren Abonnenten/-innen nicht ungefragt jeden Tag eine E-Mail zusenden möchten, muss der Adventskalender extra bestellt werden.

Teilt uns einfach formlos per E-Mail mit, dass ihr den Adventskalender bekommen wollt (krikoko@j-gcl.org) und gebt als Betreff „Anmeldung Adventskalender“ an.

+++ Besucht uns auf Facebook +++

<https://www.facebook.com/pages/KRIKOKO/440717906075609?ref=ts&fref=ts>



Chefredaktion dieser „KriKoKo“:

Morena Merkelbach (GCL-MF, ehrenamtliches Mitglied der Kommission Kritischer Konsum)

unterstützt von:

- Anja Böhmer (GCL-MF, ehrenamtliches Mitglied der Kommission Kritischer Konsum)
- Corinna Claußen (GCL-MF, ehrenamtliches Mitglied der Kommission Kritischer Konsum)
- Kaya Eberth (GCL-MF, ehrenamtliches Mitglied der Kommission Kritischer Konsum)
- Jil Hafner (GCL-MF, ehrenamtliches Mitglied der Kommission Kritischer Konsum)
- Henry Hiemenz (GCL-JM, ehrenamtliches Mitglied der Kommission Kritischer Konsum)
- Andreas Holzinger (GCL-JM, ehrenamtliches Mitglied der Kommission Kritischer Konsum)
- Tim Schaumann (GCL-JM, ehrenamtliches Mitglied der Kommission Kritischer Konsum)
- Candida Sisto (GCL-MF, ehrenamtliches Mitglied der Kommission Kritischer Konsum)
- Birgit Springer (GCL-MF, Referentin)

Die KriKoKo-Mail ist ein kostenloses Angebot der Jugendverbände der Gemeinschaft Christlichen Lebens (J-GCL).

Wenn du die J-GCL bei ihrer Arbeit unterstützen möchtest, kannst du dies durch eine Spende oder eine Fördermitgliedschaft tun.

Alle Infos hierzu findest du unter www.j-gcl.org/foerdern

KriKoKo-Mail abonnieren oder Abo abbestellen?

Ganz einfach: <http://j-gcl.org/krikoko/>

Dort finden sich auch alle bisher verschickten KriKoKo-Mails.



Die KriKoKo-Mail wird herausgegeben von:

J-GCL-Bundesstelle

Bei St. Ursula 2

86150 Augsburg

mail@j-gcl.org | www.j-gcl.org