

nicht zusammen gekocht und verzehrt werden. Mittlerweile ist das sogar in der Ernährungswissenschaft angekommen: Es kommt auf die Kombination an und nicht auf die Einzelsubstanz – food synergy!

Interessanterweise haben viele Religionen den gleichen Grundgedanken: »Schade anderen so wenig wie möglich durch deine Nahrung und verschwende sie nicht.« Der Hinduismus ist meiner Meinung nach absoluter Vorreiter, da hier die Prämisse gilt: »Iss nur so viel wie nötig und lass Lebensmittel niemals vergammeln.«

Im Vergleich dazu sind wir im Christentum ziemlich lax. Hier ist alles erlaubt zu konsumieren, was nicht bei drei auf den Bäumen ist, es gibt keinen Nahrungsmittelindex, nur freitags ist statt Fleisch Fisch angesagt. Damit soll der Kreuzigung Jesu an einem Freitag Tribut gezollt werden. Fisch und Meerestiere

zählen dabei nicht als Fleisch. Und so war es auch bei uns zu Hause: freitags Fisch, samstags Eintopf, sonntags der Braten.

Neue Ideologien

Für viele von uns hier in Deutschland spielen Religionen eh nur eine untergeordnete Rolle und haben hinsichtlich Nahrungszubereitung und -aufnahme kaum noch etwas zu sagen.

Dafür haben sich aber Ernährungs- und Lebensweisen entwickelt, die gar nicht so weit von religiösen Ideen entfernt sind, von ihren Anhängern dogmatisch gelebt werden und oft schon ideologischer Natur sind.

Dabei ist der Grundsatz absolut lobenswert! Worüber rede ich? Natürlich über Vegetarierer und Veganer.

Die vegetarische Ernährung, also der Verzicht auf Produkte, die aus getöteten Tieren gewonnen werden, entwickelte sich

übrigens aus der christlichen Askese und erlangte bereits zu Beginn des 19. Jahrhunderts eine größere Popularität durch den Prediger Sylvester Graham. Nahezu zeitgleich ging der Arzt und Lebensreformer William A. Alcott noch einen Schritt weiter und empfahl, komplett auf Tierprodukte zu verzichten – quasi der erste Veganer.

Info

Rock 'n' Roll goes vegan

Straight Edge

Ich kam Ende der 80er beziehungsweise Anfang der 90er erstmals mit Veganern in Kontakt, und zwar im Rahmen der Straight-Edge-Bewegung, einer Lebensweise, die sich aus dem Punkrock entwickelte, jedoch das Destruktive und Selbstzerstörerische der

Punker ablehnt und stattdessen das Leben zu schätzen weiß. Klarheit im Kopf, Monogamie, Nachhaltigkeit und der Respekt vor anderen Lebewesen wird zum höchsten Gut erklärt. Im Prinzip eine musikalisch vorgetragene ärztliche Empfehlung zur gesunden Lebensführung – wenn man die Mädels und Jungs der Szene sieht, dann scheinen die einiges richtig zu machen. Zumindest wirkt der größte Teil sehr gesund und fidel!

Eating for future

Ich mag es, wenn es Menschen gibt, die sich Gedanken darüber machen, was sie täglich an kulinarischen »Kostbarkeiten« konsumieren. Wir nehmen vieles als gegeben hin und zahlreiche Kinder wissen oft bis ins Grundschulalter nicht, dass es den »Chicken-McNuggets-Baum« gar nicht

gibt, ihnen ist nicht klar, dass dafür ein Lebewesen sein Leben gibt. Ich bin zudem ein Verfechter der Ansicht, dass man Kinder frühzeitig an die Erzeugung von Lebensmitteln heranzuführt, und dazu gehört auch das Schlachten eines Tieres. Nicht zuletzt frage ich mich jeden Tag, inwiefern eine Packung Wurstaufschnitt nur wenige Cent kosten kann. Abgesehen davon, dass jedem Tier eine lebenswerte Aufzucht gewährleistet sein sollte und dass wir ein Tier mit Demut und Respekt schlachten und verwerten müssen, trägt die Massentierhaltung, durch unseren maßlosen Fleischkonsum gefördert, zu einem nicht unbeträchtlichen Anteil zum Treibhauseffekt bei – nämlich fast 20 %. Auch die Haltung von Freilandtieren hat ihre Nachteile: 12 % der weltweiten Rodung, also der Vernichtung von Wäldern (die wir übrigens dringend benötigen, da wir sonst bei