

# „Mein Körper sagt mir, was er k

Experiment Fleischverzicht:  
Von einer, die zur vegetarischen  
Kostprobe auszog und  
dabei ihren Alltag umkrempelte

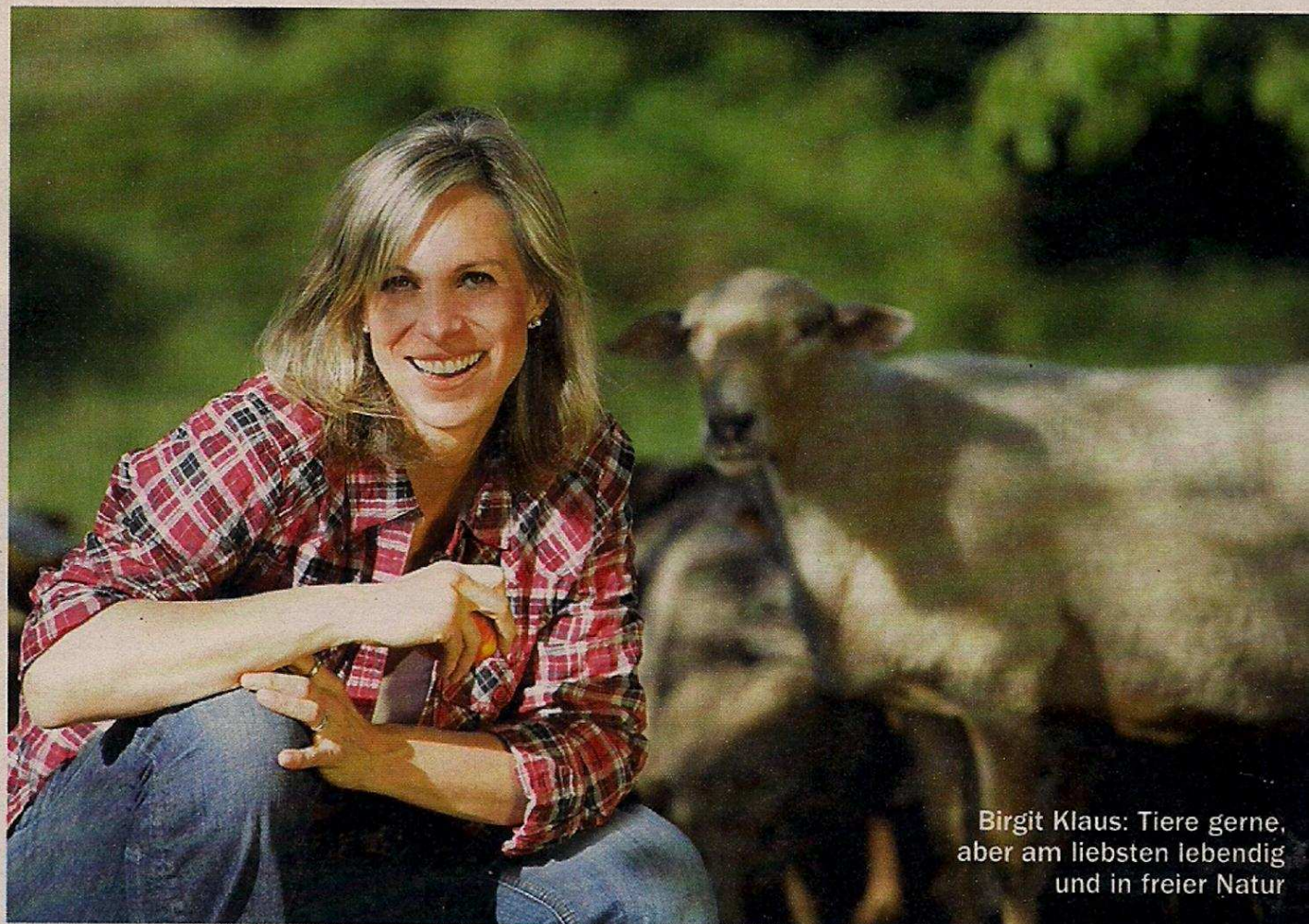
**D**as Unbehagen an Schnitzel & Co. nimmt zu, ebenso die Zahl der Vegetarier. Viele Menschen essen zumindest fleisch- und wurstreduziert. TV-Moderatorin Birgit Klaus (*Planet Wissen*) wurde über einen Selbstversuch zur Vegetarierin. Als Genussmensch wusste sie Sauerbraten und Grillabende ganz selbstverständlich zu schätzen. Inzwischen hat sie ihre einjährige vegetarische „Kostprobe“ hinter sich gebracht und wünscht sich kein Zurück mehr. Birgit Klaus, Jahrgang 1964, schrieb über ihr Experiment ein Buch: ein Erfahrungsbericht ohne missionarischen Zeigefinger, mit vielen Gedanken zur vegetarischen Küche, zu Gesundheit, Tierliebe und einem bewussteren Lebensstil.

## Was hat Sie auf Ihr vegetarisches Experiment anfangs so neugierig gemacht?

**Birgit Klaus:** Ich war gespannt darauf, ob es mir gelingen würde, Vegetarierin aus voller Überzeugung zu werden. Natürlich war mir vorher schon klar, dass es 1 000 Gründe dafür gibt, fleischlos zu leben. Aber würde es für mich nach einem Jahr „ohne“ noch ein Zurück geben?

## Ist Ihnen der Einstieg schwer gefallen?

Na ja, schon ein bisschen. Man muss ja erst ein-



Birgit Klaus: Tiere gerne, aber am liebsten lebendig und in freier Natur

mal lernen anders zu kochen und die richtigen Kochbücher mit spannenden Gerichten und entsprechende Restaurants zu entdecken. Schwieriger als die persönliche Ernährungsumstellung fand ich die sozialen Herausforderungen: Wie mache ich fleischverwöhnten Gästen Vegetarisches schmackhaft? Was tun, wenn ich eingeladen bin?

## Wie verhalten Sie sich als Gastgeberin?

### Ein gutes Mahl verlangt doch nach Fleisch.

Bei mir nicht mehr. Ich habe genügend Selbstbewusstsein bezüglich meiner Kochkünste. Anfangs, weil ich tolle Rezepte gefunden und

nachgekocht habe, inzwischen auch, weil es „freestyle“ ganz gut läuft. Bei meiner Geburtstagsfeier im vergangenen Jahr gab es von 25 Gästen nur einen, der sich mokiert hat, dass es kein Fleisch gab. Die anderen wollten meine Rezepte haben. Zum Beispiel Kürbis und gekochte Rote-Beete-Stücke mit Ziegenkäse im Ofen gebacken und danach mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Balsamico-Essig angemacht. Oder Datteln und Pflaumen mit Ziegenkäse und Wasabi gefüllt.

## Welche leckeren Alternativen zu Steak und Salami haben Sie noch entdeckt?