

# raucht!“

Es gibt natürlich so etwas wie panierte Sojaschnitzel, die mit Zitrone sogar täuschend echt schmecken. Wem Salami fehlt: Landjäger aus Lupinen-Eiweiß und Hanfsaat mit Rauchgeschmack tun's auch. Ich brauche das nicht, aber auf klassische Gerichte wie Gulasch, Spaghetti bolognese oder Lasagne möchte ich nicht verzichten. Da kann ich Soja- und Seitan-Geschnetzeltes empfehlen. Gut gewürzt und scharf angebraten mit Zwiebeln, mit Tomatensauce oder einem Schuss Sahne und Rotwein veredelt, kriegt man leckere Gerichte hin.

## **Ernähren Sie sich gesund? Was tun Sie gegen den gefürchteten Eisenmangel?**

Ich kümmere mich nicht so darum und esse – bis auf Fleisch, Fisch und Wurst – alles, was mir schmeckt. Für Ovo-Lacto-Vegetarier wie mich ist das auch nicht so wichtig, wie etwa für Veganer, die keinerlei tierische Produkte essen. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass mein Körper mir sagt, wenn er was braucht und ich glaube ihm einfach mal ... Zum Beispiel habe ich gerade eine Phase, in der ich geradezu süchtig nach Orangen bin. Wahrscheinlich brauche ich also Vitamin C – vielleicht, weil man damit pflanzliches Eisen besser verwertet. Ich hatte auch schon Grapefruit-, Buttermilch- oder Brottrunkphasen. Wenn ich so ein Verlangen verspüre, gebe ich dem nach – übrigens, auch dem Heißhunger auf Schokolade. Vielleicht braucht der Körper dann Glückshormone. Aber ich sollte beim Arzt tatsächlich mal wieder nach Eisen schauen lassen.

## **Vegetarier gelten bisweilen als seltsam. Wie gehen Sie damit um?**

Inzwischen denke ich, dass halt jeder in seiner Welt lebt und es in solchen Fällen mühsam ist, sich auszutauschen. Oft genug versteht man einander gar nicht. Daher gehe ich solchen Grundsatzgesprächen gerne aus dem Weg.

## **Wenn Fleisch, dann Bio-Fleisch. Für Sie eine Lösung?**

Es wäre viel gewonnen, wenn es keine Massentierhaltung mehr gäbe. Aber mein eigentlicher Ansatz ist, dass wir Tiere nicht zur Befriedigung unserer Gelüste missbrauchen sollten. Fleisch ist

in unseren Breiten nicht mehr notwendig zum Überleben, aber wir richten viel Leid durch unseren Fleischkonsum an. Auch die Unterteilung in Haus- und Nutztiere finde ich bedenklich. Wer seinen Hund mit Liebe überschüttet, sollte sich wenigstens Gedanken über das arme Schwein machen, das da auf seinem Teller liegt. Isst er es trotzdem, ist das seine Sache. Aber einfach verdrängen finde ich nicht richtig.

## **Beschränkt sich Vegetarismus für Sie auf die Ernährung oder ist es eine Frage des Lebensstils?**

Im Laufe meines Experiments ist mehr daraus geworden, als „nur“ kein Fleisch essen. Wenn man sich mit Leben und Tod beschäftigt, kommt man wahrscheinlich zwangsläufig auf den Weniger-ist-mehr-Gedanken. Ich habe zum Beispiel selten so wenig Geld ausgegeben für Kleider oder Schuhe, wie im vergangenen Jahr. Manchmal muss ich mich sogar dazu zwingen, neue Sachen zu kaufen, weil ich als Fernsehmoderatorin nicht immer dasselbe anziehen kann. Zum Glück gibt es einen Trend, der mir wie gerufen kommt: ausgefranste Jeans mit Löchern. Der Nebeneffekt ist, dass man gewöhnliche Jeans länger tragen kann und nicht ständig neue braucht.

## **Ihre vegetarische Probezeit ist vorbei. Sind Sie beim Fleischverzicht geblieben?**

Ja. In meinem Buch fange ich mit den Wochen vor dem Experiment an, weil die Erfahrungen und Gedanken wichtig sind, die dazu führten. Als das Jahr dann vorüber war, hatte ich ein besonderes Erlebnis: Ich war auf der Autobahn und dachte: „Tja, Birgit, jetzt könntest du ja eigentlich wieder ...“ Keine drei Sekunden später fuhr ich an einem Tiertransporter vorbei, und es überkam mich eine tiefe Traurigkeit. Ich dachte, dass ich nun alle Freiheit der Welt habe, mich für oder gegen das Essen von Tieren zu entscheiden. Aber die Tiere da drin haben keine Wahl, sie fahren ihrem Tod entgegen. Da war mir klar: Es geht nicht mehr. Aus der Kopf- ist auch eine Bauchentscheidung geworden.

Interview: J. Bärschneider

## **Tierzuliebe, Vegetarisch leben - eine Kostprobe, Diederichs, 14.99 Euro**