

Guten Tag, Frau Christine Osiander,  
vielen Dank für Ihre Artikelbestellung. Sie haben folgenden  
Artikel ausgewählt:

**LEBENSSTIL: Das Gute essen**

vom 09.08.2010  
DER SPIEGEL Seite 94

22. August 2010

**Kurz-Anleitung**

**PDF speichern**

Sie können dieses PDF auf  
Ihrer Festplatte speichern.

Bitte benutzen Sie das  
Datei-Kopie-Menü oder  
klicken Sie auf den

 Speichern-Button.

**PDF drucken**

Zum Drucken benutzen

Sie bitte das Datei-Drucken-Menü  
oder klicken Sie auf den

 Drucken-Button.

Dieses PDF-Dokument ist  
ausschließlich für Ihren privaten  
Gebrauch bestimmt.  
Die Übernahme und Nutzung der  
Daten zu anderen Zwecken bedarf der  
schriftlichen Zustimmung.  
[www.spiegel.de/agb](http://www.spiegel.de/agb)

Kühlschrank im Berliner Restaurant  
„Grill Royal“



LEBENSSTIL

# Das Gute essen

Er liebte Huhn mit Möhren, sie die Grillhähnchenpfanne. Dann wurde der US-Schriftsteller Jonathan Safran Foer Vegetarier und die deutsche Autorin Karen Duve ethische Konsumentin. Mit ihren Büchern über Ernährung verfolgen beide ein Ziel: eine bessere Welt. *Von Katja Thimm*

Es war ein magischer Moment, in dem Jonathan Safran Foer beschloss, die Wahrheit über Fleisch herauszufinden. Vor wenigen Minuten erst war der Schriftsteller Vater geworden. Nun sah er seinen Sohn an der Brust der Mutter. Der Instinkt des Neugeborenen, so gleich die richtige Nahrungsquelle zu erkennen, erfüllte ihn mit unbekannter Ehrfurcht. Jonathan Safran Foer, fortan ein Mann mit neuer Verantwortung, wollte alles tun, um dieses Kind auch in Zukunft richtig zu ernähren.

Drei Jahre recherchierte Foer. Er wusste, dass er eine andere Wirklichkeit finden würde als jene der Tiere aus dem Bilderbuch, das er mit seinem Sohn auf dem Sofa anschaute. Doch das Ausmaß des Grauens, das die Wirklichkeit für ihn bereithielt, hatte er nicht erwartet. Sein Kind, so entschied er, würde er ohne Fleisch erziehen.

Fünf Beispiele, fünf von Hunderten:

Großbauern spritzen Puten würzige Bouillon unter die Haut, damit sie im Laden prall aussehen und ihr Fleisch Geschmack entwickelt.

Ferkeln werden Zähne gekürzt und Hoden herausgerissen. Ohne Betäubung.

Beim Fang von Thunfisch gehen 145 weitere Arten – Fische, Vögel, Säugetiere – mit ins Netz und werden, verendet, zurück ins Meer geworfen.

Massentierhaltung produziert, je nach Studie, zwischen 18 und 51 Prozent der von Menschen verursachten Treibhausgasemissionen. Größter Klimasünder ist das Rind, das beim Verdauen Methan freisetzt. Das Gas ist 23-mal schädlicher für das Klima als CO<sub>2</sub>.

Manche Tierfarmen sind so groß, dass sich dort an einem Tag mehr Exkremamente ansammeln als in mancher Großstadt.

„Als Vater wurde ich mit Realitäten konfrontiert, die ich als Schriftsteller nicht für mich behalten konnte“, sagt Foer, 33, heute. Er hat ein Buch geschrieben über die Gräueltaten der industrialisierten Tierhaltung, das in den USA heftige Diskussionen über Ernährung auslöste. Inzwischen ist sein Sohn vier Jahre alt, ein zweiter ist hinzugekommen, und die Rechte an „Eating Animals“ sind in 16 Länder verkauft. In der kommenden Woche erscheint „Tiere essen“ in Deutschland\*.

Hunderttausende hat Foer mit seiner Streitschrift schon verstört, eine Zeitlang erreichten den Autor täglich verbitterte Mails: „Dreckskerl! Ich kann kein Fleisch mehr essen.“

Es ist das erste Sachbuch des Schriftstellers, der nach einem Roman über jüdische Identität („Alles ist erleuchtet“) und einem über die Anschläge des 11. September („Extrem laut und unglaub-

lich nah“) als ein junges Ausnahmetalent Amerikas gilt. In „Tiere essen“ vereint er Anekdoten, Fakten, Reportageeinträge und Briefwechsel; er erzählt von seinem Einbruch in eine Geflügelfarm, von Biobauern und den unbeantworteten Anfragen an Fleischmagnaten. Es ist ein verstörendes und ein berührendes Dokument – das Dokument der Suche nach einem besseren Leben.

Denn Jonathan Safran Foer ging es bald um mehr als um seinen Sohn. Es ging ihm um die ganze Welt.

Jonathan Safran Foer wirkt nicht wie ein Mensch mit einer Mission. Schmal ist er, trägt T-Shirt und Dreitagebart, die Brillenfassung trifft den Ton der dunklen Haare. Wer ihn sieht und die unaufgeregte Stimme hört, fühlt sich an einen nachdenklichen Doktoranden erinnert, einen mit guten Umgangsformen. Zurzeit wohnt er in Tel Aviv, in jedem Sommer

Vegetarierfunktionäre würden ihn gern als Sprecher vereinnahmen, aber nicht nur weil er kein Eiferer ist, schreckt ihn der Gedanke. Sein Platz ist hinter dem Computer, meint er, nicht in der Öffentlichkeit. Doch selbst in Israel erkennen ihn die Menschen. Jeden Tag sitzt er dort in einem Café, sätzedrechselnd, den Computer vor sich und auch mal eine Tasse Cappuccino. Mit Milch, natürlich.

Obwohl er selbst geschrieben hat, dass Milchkühe und Legehennen ausgelugt werden bis zum Tod? Er nickt. „Ja. Und ich versuche auch, auf Eier, Milch und Käse mir unbekannter Herkunft zu verzichten. Eigentlich. Ich tue, was ich kann – aber mehr kann ich nicht tun.“

Ohne Fleisch lebte er schon früher immer mal wieder; mal, weil ihm danach war; mal, weil es gerade Mode war. Nun aber hat er sich entschieden. Foer ist Vegetarier, einer aus Scham und globaler



Schriftsteller Foer: „Ich versuche, achtsam mit den Dingen umzugehen“

erkundet die Familie einen anderen Ort, Berlin war auch schon an der Reihe. Ihre Heimat aber ist Brooklyn, New York, der Stadtteil der Intellektuellen. Dort hat Foer ein Haus gekauft. Der Markt für ethisch unbedenkliche Lebensmittel liegt nicht weit entfernt.

„Nichts wirkt so zerstörerisch auf Menschen, Tiere und den ganzen Planeten wie industrialisierte Tierhaltung“, sagt er, und dann folgt Zahl auf Zahl, sogar jene aus Deutschland kennt er: „21 000 Tiere sterben für die Ernährung eines durchschnittlichen Amerikaners. 99 Prozent dieser Tiere stammen aus Massenproduktion. In Deutschland liegt die Zahl bei 98.“ Schließlich zuckt er die Achseln und sagt in ruhigem, fast beiläufigem Ton: „Es gibt keinen guten Weg, um 6 Milliarden Menschen mit 50 Milliarden Tieren zu ernähren. Also müssen wir es lassen.“

Verantwortung. Den Söhnen kocht er Linsennudeln, und seine Frau, die Schriftstellerin Nicole Krauss, hält es wie er.

Zahlreiche tun es ihnen nach. Die Erfahrungsberichte mehren sich. Auch die deutsche Schriftstellerin Karen Duve, 48, lebt seit einigen Monaten ohne Fleisch. Die Autorin („Taxi“) befindet sich im Selbstversuch. In ihrer Wahlheimat im Brandenburger Land probiert sie vier Ernährungsstile mit ethischem Anspruch aus und recherchiert dazu, was sich eben finden lässt. Das Buch zum Experiment, „Anständig essen“, soll im Januar im Berliner Verlag Galiani erscheinen.

Karen Duve hat in ihrem Leben schon die ganz schlimmen Essensünden begangen, wie sie es formuliert. Die Grillhähnchenpfanne aus dem Supermarkt, der Beutel zu 2,99 Euro, spielte dabei eine große Rolle. „Ich ahnte natürlich, dass in

\* Jonathan Safran Foer: „Tiere essen“. Aus dem amerikanischen Englisch von Isabel Bogdan, Ingo Herzke, Brigitte Jakobkeit. Verlag Kiepenheuer & Witsch, Köln; 400 Seiten; 19,95 Euro. Erscheint am 19. August.

der Nahrungsmittelbranche etwas total schief läuft, aber ich habe mich verhalten, als sei alles in Ordnung“, sagt sie. „Mit diesem Widerspruch wollte ich nicht länger leben.“

Die Zahl bewusster Esser wächst, auch jener, die allein der Erde zuliebe Verzicht üben. Waren es bisher die Angst vor Krankheit, religiöse Vorschriften oder bloße Tierliebe, die Menschen vom Fleisch fernhielten, so ist es heute auch die Sorge um die Welt.

Großstadtbewohner veranstalten fleischfreie „Veggidays“; in Bremen ist, unter der Schirmherrschaft des Bürgermeisters, der Donnerstag gar als regelmäßiger vegetarischer Wochentag in Kantinen, Kindertagesstätten und Schulen eingeführt. Folgt alle 550 000 Bürger dem Ruf, ließe sich der Ausstoß von Kohlendioxid im gleichen Maß verringern wie durch ein Fahrverbot für 40 000 Autos.

Vegetarismus als Heilslehre für das Überleben der Menschheit?

Der einzige Weg, den Planeten zu retten, sei eine globale Bewegung hin zum Vegetariertum, meint auch der renommierte Londoner Ökonom und Klimaspezialist Nicholas Stern, Verfasser des grundlegenden und nach ihm benannten Reports über die Folgen globaler Erwärmung.

Nach all den Jahren, in denen der Begriff „Gutmensch“ zum Schimpfwort verkam und Spaß der Maßstab für Wohlgefühl wurde, scheint die Zeit reif zu sein für eine neue Generation guter Menschen. Es ist die Generation Bewusstsein, die Generation Attac, die in Jonathan Safran Foer einen wortmächtigen Repräsentanten gefunden hat.

„Man sollte versuchen, sich so in der Welt zu bewegen, dass man Leiden reduziert“, sagt der Schriftsteller. Er ist überzeugt, dass jeder, der sich mit Massentierhaltung auseinandersetzt, fortan auch auf andere Ungerechtigkeiten mit geschärftem Bewusstsein blickt. Und solches Verhalten, so meint er, sei die Voraussetzung für ein gutes Leben. „Ein gutes Leben bedeutet, sich im Spiegel anzusehen und sagen zu können: Das bin ich, und ich bin nicht perfekt, aber ich versuche, achtsam mit den Dingen umzugehen, die wirklich zählen.“

Zu seinen Bekannten gehören solche, die kein Flugzeug besteigen, und solche, die Bücher grundsätzlich nur ausleihen, um Papier zu sparen. Andere beschränken sich auf eine einzige Lichtquelle im Zimmer oder ziehen lieber mehrere Pullover an, bevor sie die Heizung aufdrehen.



Aurorin Duve: „Wir schaffen es nicht, nicht zu töten“

Anders als in den siebziger und achtziger Jahren aber, als sich schon einmal Menschen für das Gute in der Welt zusammenschlossen, mit Protest gegen Atomkraft und Jute statt Plastik, wird das Denken der neuen Vegetarier eher von Pragmatismus als von Ideologie bestimmt. Nur wenige verstehen ihre Botschaft als ein Alles oder Nichts.

„Die Fleischfrage ist eine sehr praktische Angelegenheit, und sie berührt jeden durchschnittlichen Menschen“, sagt Foer. „Sie verursacht das einzige Leid auf der Welt, das jeder erfolgreich selbst bekämpfen kann. Aber niemand muss dafür den Engel in sich entdecken oder besondere Überzeugungen teilen.“

Er habe unzählige Diskussionen über den Weihnachtsschinken geführt, „lauter Leute, die erklärten: Der bedeutet mir so viel, da steckt Familie und Tradition drin. Natürlich sage ich: Iss deinen Weihnachtsschinken! Das ist nicht der Punkt. Aber

lass die Chicken Wings an der Fast-Food-Theke stehen. Heb das Fleisch für die wichtigen Momente im Leben auf.“

Fleisch ist Nahrung, und Nahrung ist spätestens seit Evas Apfel immer mehr als ein schlichter Energielieferant. Essen bedeutet Kulturgut und verkörpert Genuss; es bietet Gelegenheit, sich für Augenblicke aus dem Alltag zu stehlen, und hat die Kraft, allein durch seinen Geruch tröstende Erinnerungen wachzurufen. In Religionsgemeinschaften bilden Speisevorschriften sichtbare Zeichen einer Überzeugung. Gemeinsame Mahlzeiten

schaffen Geborgenheit, bestimmte Gerichte, auch die Currywurst, ein Gefühl von Zugehörigkeit, von Identität.

Es ist der Teilzeit-Vegetarismus, den Foer daher für ein realistisches Modell hält; ein Gastro-Kritiker, den er verehrt, pflegt ihn so: bis 17 Uhr weder Fleisch noch Tierprodukt, zum Dinner dann alles, was auf den Tisch kommt. „Die Welt wird nicht gerettet, wenn 20 Prozent zu kompromisslosen Vegetariern werden“, meint Foer. „Aber die Probleme werden gelöst, wenn 90 Prozent die Entscheidung für Fleisch bewusst treffen.“

Seine Logik folgt dem bestehenden Bild vom verantwortlich handelnden, triebgezügeln Menschen: Noch hat dieser Mensch das Bauernhofidyll verinnerlicht – sonst würde er die Tierhaltung und deren Folgen nicht mittragen.

Sobald ihn aber Bewusstsein erhellt, wird er weniger Tiere essen und damit zum Ende der Massenproduktion beitragen. Er wird dann wissen, dass ein weiteres Be-

dürfnis nach Fleisch nur zu stillen wäre, wenn man wie bisher und stärker noch die Gesetze der Natur bräche: mit noch mehr Wachstumshormonen, noch mehr Antibiotika, noch mehr Retortenküken und noch mehr Schäden für Klima und Umwelt.

Es ist die Normalität dieses Schreckens, die auch Karen Duve so empört. Sie fühlt sich hintergangen vom schönen Schein landlustiger Reklameversprechen.

Zwei Monate Biokost hat sie in ihrem Selbstversuch schon hinter sich, auch acht Wochen Vegetariertum, inzwischen ist sie mittendrin in der Veganerphase: Nichts vom Tier soll an und in ihren Körper, keine Lederjacke, keine Daunendecke, nicht einmal der Milchzucker im Medikament. Auch der Inhalt des Schuhregals verschwand aus ihrem Leben, komplett. Sie besitzt nun Stiefel aus Gummi, einen veganen Gürtel, ein Uhrenarmband aus Metall und Taschen aus ehemaligen Lkw-Planen. „Filz oder Wolle geht nicht. Als Veganer ist man schnell wieder bei Kunststoff.“

Auf ihrem Schreibtisch stapelt sich das Papier. Zeitungsartikel, wissenschaftliche Aufsätze, Pressemitteilungen, Werbebotschaften. „Es ist schwierig, die Wahrheit herauszufinden“, sagt sie. Allein 112 Stunden hat es sie gekostet, nachzuvollziehen, wie ein deutsches Huhn tatsächlich lebt. Wer nach Daten aus der Ernährungsbranche sucht, findet, je nach Verfasser, viele einander widersprechende Angaben.

Die Zahlen des Bundesministeriums für Landwirtschaft besagen, dass in Deutschland jedes Jahr über 700 Millionen Ver-

**„Lass die Chicken Wings stehen. Heb das Fleisch für die wichtigen Momente im Leben auf.“**



BILDAGENTUR-ONLINE / TIPS-IMAGES

**Rinderherde in Kalifornien:** Für das Klima 23-mal schädlicher als Kohlendioxid

zehrtiere geschlachtet werden, darunter mehr als 500 Millionen Hühnerküken. 500.000 Schweine wachen, nur unzureichend betäubt, im Brühbad des Schlachthauses wieder auf.

„Anfangs dachte ich an dem einen Tag: Wie könnt ihr nur, ihr grauenhaften Menschen?“, erzählt Karen Duve. Am Tag darauf dachte sie an Steak mit Kräuterbutter, und der Speichel floss.

„Manchmal fühlt sich das Vegetarierdasein schrecklich an“, findet auch Jonathan Safran Foer. „Am Nachbartisch wird Steak serviert – und ich bekomme keins. Ein geliebter Mensch kocht – und ich esse nicht mit.“ Das Gericht seiner Kindheit, das ihm alles bedeutete, Geborgenheit, Zuversicht und ein Zuhause, war das Möhrenhuhn seiner Großmutter.

Hühnchen mit Möhren fehlen nun in seinem Leben. „Es ist ein bisschen wie mit Sex“, sagt er. „Viele denken im Lauf einer Woche: Wow, mit diesem Menschen würd ich gern. Aber als Wesen von zivilisiertem Selbstbild zügelnd wir unsere Impulse. Wir verzichten, weil uns andere Dinge mehr bedeuten. Gute Entscheidungen schließen manchmal ein, dass man sich schrecklich fühlt.“ Und, so hat Karen Duve festgestellt: Die Eier lässt nach. Es geht ihr mittlerweile sogar ohne Milch und Käse gut.

Dass sich die Macht der Gewohnheit derart zähmen lässt, hatte sie nicht erwartet. Fleisch und Milchprodukte stehen inmitten der europäisch-amerikanischen Esskultur – und im Zentrum aller Überhöhung. Die Milch macht's, und Fleisch ist von jeher ein Mythos verschiedener

Bewusstseinsstufen: Der Schlachter mit blutüberspritzter Schürze verkörpert ihn wie der Familienvater in Hemdsärmeln am Grill; die Zeitschrift „Beef!“ lockt „Männer mit Geschmack“ wie das japanische Kobe-Rind die Feinschmecker – dank täglicher Massage ist es das angeblich feinste und mit bis zu 600 Euro pro Kilogramm auch teuerste Exemplar unter den Rindern.

Allerorten eröffnen Fleischlokale für Menschen mit viel Geld. Die Werbung des „Meatery“ in Hamburg verspricht „die zartesten Rücken der Welt“. In Berlin ist das „Grill Royal“ ein Treffpunkt der fleischverliebten Großstadtboheme.

Der Mensch, zumindest im westlichen Kulturkreis, ist offenkundig anfällig. Womöglich rührt das Steak aus den Tagträumen von Karen Duve und Jonathan Safran Foer auch an Grundsätzliches. Im Tierreich ist, wer am Ende des Kampfes das Fleisch vertilgt, der Stärkere. Und wenigen Menschen läuft das Wasser im Mund zusammen, wenn sie einen Teller mit gekochten Mohrrüben sehen.

Fleisch gehört auf den Tisch der meisten Familien westlicher Prägung. Bis ins späte Mittelalter zählte es zu den Hauptnahrungsmitteln. Im Zuge der Industrialisierung ersetzten – die Bevölkerungszahl nahm rasant zu – Kartoffeln und schnellwachsendes Getreide weitgehend die langsamer gedeihenden Tiere.

Als vor rund 80 Jahren die Massentierhaltung erfunden wurde, stieg Fleisch zu einem allseits verfügbaren Produkt auf. Bereits Kinder kommen auf den Geschmack, bevor sie überhaupt darüber nachdenken können, woher die schla-

ckernde Wurstscheibe stammt, die ihnen die Metzgersfrau über die Theke reicht.

Der Verzicht fällt vielen Menschen deshalb so schwer, weil er eingeübte Gewohnheiten außer Kraft setzt und die Personen, Rituale und Geschichten einer Familie in Frage stellt. Das Lieblingsgericht. Die Weihnachtsgans. Die Schinkenschnitten bei Tante Frieda.

„Das hat man dann nicht mehr“, sagt Karen Duve. „Ich bin jetzt meistens der Problemfall, der Außenseiter.“ Gerade war Familientreffen, ein Berg von Kuchen und am Abend ein Fischsteller, und für sie war nichts dabei. Ihre Mutter entdeckte dann, dass Veganer Rote Grütze essen dürfen, und brachte der Tochter zu jeder Mahlzeit ein Schüsselchen.

Karen Duve hat noch nicht entschieden, wie sie weiterleben will. Sie weiß nur: auf keinen Fall wie vor dem Selbstversuch. Noch liegen zwei Monate Frutarierum vor ihr, der unbeliebteste, da ethisch strengste Ernährungsstil. Frutarier essen nur, was Pflanzen ohnehin hergeben, reife Äpfel, Nüsse, Samen. Sie gelten gemeinhin als Spinner. Doch der Boden ihrer Argumente festigt sich: Einige Wissenschaftler halten es inzwischen immerhin für möglich, dass auch Pflanzen Schmerz empfinden.

„Es setzt einem ganz schön zu, sich mit diesen Dingen zu beschäftigen“, sagt Karen Duve. „Wir schaffen es nämlich nicht, nicht zu töten. Wir können nur entscheiden, was, wie viel und unter welchen Bedingungen wir zerstören.“

Solange er selbst fortbestehen will im Zyklus von Werden und Vergehen, entgeht kein Mensch diesem Dilemma. ♦