

Interview zum Buch „Ethisch essen mit Fleisch“ von Lierre Keith zum Mythos Vegetarismus, erschienen im SlowFood Magazin Nr. 4/2013, S.48-50

Frau Gonder, Sie sind Ernährungswissenschaftlerin und selbst Buchautorin. „The Vegetarian Myth“ heißt das Buch der US-Amerikanerin Lierre Keith, das Sie für den deutschen Markt übersetzt und auch bearbeitet haben. Sind Sie Vegetarierin?

Nein. Während des Studiums habe ich eine Weile auf Fleisch und Fisch verzichtet, aber das ist lange her. Ich esse gerne Fleisch, Hausmacher Wurst und gelegentlich auch Fisch und Meeresfrüchte. Allerdings finde ich allzu üppige Portionen und einen achtlosen Umgang damit furchtbar. Die Tiere, die wir essen, sollen ein gutes Leben gehabt haben. Eine vegane Ernährung kann ich mir schon deshalb nicht vorstellen, weil ich ein großer Butter- und Sahnefan bin.

Die Autorin hat sich 20 Jahre lang vegan ernährt. Wie kommt eine Veganerin dazu, ein Buch mit der Aufforderung zum Essen von tierischen Lebensmitteln zu schreiben?

Lierre Keith hat sich für eine sehr strenge Kostform entschieden und wurde sehr krank damit. Sie hat dennoch lange nicht an ihrem Konzept gezweifelt, weil sie aus tiefstem Herzen überzeugt war, mit ihrem Veganismus das Richtige zu tun: die Tiere zu schützen, die Erde zu retten, den Hungernden zu helfen und sich selbst gesund zu ernähren. Dass sie heute wieder Fleisch und andere tierische Lebensmittel isst, kommt daher, dass sie aufgrund ihrer Krankheit und Schmerzen begann, den Mythen um den Veganismus nachzugehen und sie zu überprüfen. Sie musste feststellen, dass die Natur anders funktioniert, als es die vegetarischen „Rattenfänger“ wie sie sie nennt, uns glauben machen wollen. Und dass eine rein pflanzliche Nahrung für den Menschen schlicht unzureichend ist.

Das Essen und Gegessenwerden ist ein uralter, unaufhaltsamer, aber auch sinnvoller und ökologisch unabdingbarer natürlicher Kreislauf, dem sich der Mensch nicht entziehen kann. Keith hat es versucht und wurde schwer krank. Sie kennt persönlich viele andere Veganer, die ihrer Gesundheit ebenfalls geschadet haben. Lierre Keith empfiehlt übrigens an keiner Stelle Produkte aus der industriellen Massentierhaltung! Das ist ihr sehr wichtig.

Sie gibt – und das finde ich sehr klug – überhaupt keine konkreten Ernährungsempfehlungen. Sie ist der festen Überzeugung, dass wir uns von dem ernähren sollten, was in unserer Umgebung nachhaltig wachsen und gedeihen kann und was Mutterboden aufbaut. Das sind ihre Kriterien! Wenn die Natur, wenn das Land und das Klima an unserem Wohnort für Kühe geeignet sind, dann können wir deren Milch und Fleisch auch essen – vorausgesetzt, wir halten und behandeln die Tiere ordentlich. In trockenen Gebieten machen Kühe aus ökologischer Sicht keinen Sinn. Da stehen dann neben den lokalen Pflanzen eben andere Tiere wie Ziegen oder Antilopen auf dem Speiseplan.

Worin besteht für die Autorin der „Vegetarische Mythos“?

Im Grunde darin, dass die Lösungen, die der Vegetarismus anbietet, keine sind. Insbesondere die strenge Form, der Veganismus, schafft weder den Hunger aus der Welt, noch schützt er die Erde oder die Tiere oder die Gesundheit der Menschen. Die Motive der Vegetarier, sagt Keith, sind nobel und nachvollziehbar angesichts der Umweltzerstörung und der Fleisch-Skandale. Doch die Lösungsvorschläge der Veganer führen in die Irre, denn sie verkennen die Natur: die Natur der Menschen, der Tiere und der Pflanzen, ja im Grunde die Natur der Natur.

Moralische, politische und gesundheitlich motivierte Vegetarier machen jeweils ein Kapitel in dem Buch aus. Den moralischen wird erklärt, dass kein Leben ohne den Tod anderer Lebewesen möglich ist. Warum muss immer jemand sterben, auch um Vegetarier zu ernähren?

Das Kapitel über die moralischen Vegetarier empfand ich als das Wichtigste, denn es zeigt die ideologischen Fallstricke besonders gut. So sagen die moralischen Vegetarier gerne, sie äßen nichts, was eine Mutter oder ein Gesicht hatte. Doch diese zunächst eingängige Einstellung greift viel zu kurz: Jedes Lebewesen, ob Pflanze oder Tier, hatte eine Mutter (manche auch einen Vater). Und warum machen wir den Wert eines Lebewesens daran fest, ob es ein Gesicht hatte? Das ist extrem anthropozentrisch, eine Haltung, die vor allem Veganer eigentlich ablehnen. Darf man einen Wurm oder einen Baum, Bodenbakterien oder Geißeltierchen töten, weil sie uns nicht ähneln – weil sie kein Gesicht haben? Keith zeigt hier deutlich, wie willkürlich die Grenzziehung der Vegetarier ist. Nicht nur Kühe und Schweine sind empfindungsfähige Lebewesen und schützenswert – auch niedere Tiere, Pflanzen und der Boden, Flüsse und das Klima tragen zum ewigen Kreislauf des Entstehens und Vergehens bei, der uns alle nährt. Wir sind Teil dieses Kreislaufs, denn wir müssen etwas essen. Selbst wer nur einen Salat oder eine Schale Reis isst, tötet: Für diese Mahlzeit starben nicht nur Hunderte lebenswilliger Reissamen und die Salatpflanze, sondern auch wilde Vögel, Echsen und Insekten sowie Myriaden von Bodenlebewesen, die durch den Anbau vertrieben oder vernichtet wurden, und jede Menge Bodenbrüter, Mäuse, Rehkitze und Hasen, die den Erntemaschinen zum Opfer fielen. Es gibt kein Essen ohne den Tod, dieser Erkenntnis müssen sich die Vegetarier stellen. Leben und Tod, Essen und Gegessenwerden gehören untrennbar zusammen.

Und wie argumentiert Lierre Keith gegen politisch motivierte Vegetarier?

Hier wendet sie sich insbesondere gegen die herrschenden Subventions- und Machtstrukturen in der (amerikanischen) Landwirtschaft. Einige wenige Firmen beherrschen den Markt, sodass Getreide und Sojabohnen unter Preis gehandelt und die steten Überschüsse exportiert werden. Das zerstört die lokalen Subsistenzwirtschaften und die Natur, vor allem in den importierenden Ländern Afrikas oder Asiens. Die vormals abwechslungsreiche, lokale und nachhaltig erzeugte Nahrung wird eintöniger und ungesünder, nur weil in den USA aus politischen und merkantilen Gründen billige Agrarüberschüsse produziert werden. Noch mehr Getreide oder Sojabohnen für die menschliche Ernährung zu erzeugen, wie von Vegetarierseite oft gefordert, fördere nur die Umweltzerstörung, den Hunger und die Verelendung der Menschen.

Laut verschiedener Studien ist zurzeit in vielen Medien zu lesen und zu hören, dass eine Ernährung ohne Fleisch und Fisch gesünder ist als mit. Wie konnte die Autorin dann krank werden?

Es gehört wohl zu den größten Mythen des Vegetarismus, dass er „automatisch“ gesünder sei als Mischkost. Die vielen Studien, die einen Gesundheitsvorteil zeigten, betonen alle, dass es dafür viele Gründe gibt und dass man nicht genau sagen kann, ob es am Verzicht auf Fleisch liegt. Vegetarier leben meist insgesamt gesünder: Sie essen bewusster, mehr Gemüse und Salate, sie trinken weniger Alkohol, sie bewegen und entspannen sie mehr als der Durchschnittsbürger und vor allem rauchen sie viel seltener. Alles das ist gesund. Übrigens betrifft dies in der großen Mehrheit Ovo-lacto-Vegetarier, die zwar kein (oder nur selten) Fleisch essen, aber Milchprodukte und Eier, tierische Produkte also. Zur Gesundheit von Veganern gibt es nur sehr wenige Daten, und selten schnitten sie besonders gut ab. Viele sind zu dünn, viele Veganerinnen haben keine Monatsblutung mehr, beides klare Zeichen einer Mangelernährung. Wer sich nicht sehr gut auskennt und seine vegane Kost mit bestimmten Nährstoffen ergänzt, wird unweigerlich krank. Lierre Keith hat nicht nur

einseitig gegessen, viel Getreide und Soja, sondern auch noch fettarm. Diese Kombination war offenbar fatal.

Lierre Keith ist auch der Meinung, dass unsere Erde krank geworden ist - durch die Folgen der Landwirtschaft. Würden Sie uns bitte erklären, was sie damit meint?

Wer Landwirtschaft betreiben will, muss Land umpflügen und viele dort ansässige Lebewesen – Tiere und Pflanzen – vertreiben oder töten, um sein Saatgut ausbringen und ernten zu können. Dies gipfelt im industriellen Landbau mit seinen riesigen Monokulturen, synthetischen Düngemitteln, intensivem Pflanzenschutz und Bewässerung. Der Anbau einjähriger Gräser – also von Getreide, dem wichtigsten Grundnahrungsmittel der Vegetarier – vernichtet Humus und schadet dem Bodenleben. Nachhaltig sind nach Keiths Recherchen nur mehrjährige Mischkulturen von Pflanzen und Tieren, die im Sinne einer ökologischen Kreislaufwirtschaft oder Permakultur miteinander und voneinander leben, sich gegenseitig nähren und dabei nicht nur hochwertigere Nahrungsmittel als Getreide erzeugen, sondern auch noch Mutterboden – und damit künftige Fruchtbarkeit – aufbauen.

Bietet sie in ihrem Buch auch Lösungen an, wie die Erde wieder gesunden kann?

Sie ruft uns auf, politisch aktiv zu werden, uns zu organisieren und Widerstand zu leisten. Persönliche Einkaufsentscheidungen wie etwa eine Solaranlage oder vegane Biokost hält sie für Augenwischerei. Wir müssen ihrer Meinung nach das System ändern und die ökonomischen Machtstrukturen sprengen. Wir sollen lernen, die richtigen Fragen zu stellen, sollen uns informieren und die Natur, die Erde, unsere Heimat wirklich kennen lernen. Und wir müssen weniger werden, weil es längst zu viele Menschen auf der Erde gibt. Keith ist klar, dass dieser letzte Punkt besonders heikel ist. Deswegen fordert sie uns auch dazu auf, die Demokratie und die Menschenrechte zu verteidigen – und zwar um jeden Preis.

Abschlussfrage: Welche Einstellung haben Sie als Ernährungswissenschaftlerin zu vegetarischer und veganer Ernährung?

Man kann sich zweifellos mit und ohne Fleisch gesund ernähren und zudem äußerst schmackhaft essen. Dieser Aspekt kommt mir insbesondere bei den Veganern zu kurz. Sie stellen die Mischkost gerne als krankmachend dar, was natürlich nicht stimmt. So wenig, wie man alle Vegetarier in einen Topf werfen kann, sollte man dies mit den Mischköstlern tun. Hier reicht das Spektrum vom gelegentlichen Biofleisch-Genießer über den klischeehaften Currywurstesser bis hin zum Freak, der nur selbst Erjagtes isst. Jeder Mensch sollte selbst darüber entscheiden dürfen, was er isst. Eine gesunde Ernährung für alle gibt es ohnehin nicht.

Als Ernährungswissenschaftlerin wünsche ich mir, dass dem Essen und den Lebensmitteln wieder mehr Wertschätzung entgegengebracht wird, dass Umwelt- und Tierschutzthemen nicht nur emotional, sondern auch sachlich und wissenschaftlich geführt werden und dass die Menschen wieder mehr Freude an gutem Essen haben. Wer gute Lebensmittel zu Mahlzeiten zubereitet, kann bei der Ernährung nicht viel falsch machen. Wir sollten uns ruhig auch mal darüber freuen, dass wir von allem genug haben und jeder sich aussuchen kann, was er möchte. Ob dann Fleisch, Wurst und Fisch dabei sind oder nicht, ist nicht so wichtig.

Eine vegane Ernährung würde ich – von wenigen Ausnahmen abgesehen – nie aktiv empfehlen. Ich halte sie langfristig für unzureichend, insbesondere für Kinder und Jugendliche, Schwangere und Stillende. Die Probleme kommen nicht immer sofort, oft erst nach Jahren. Veganer müssen zu allermindest zusätzlich Vitamin B12 einnehmen. Damit ist der Veganismus in meinen Augen nicht artgerecht für Menschen. Wenn sich ein

Erwachsener frei dazu entscheidet, etwa angesichts des Tierleids auf dieser Welt, dann kann ich das verstehen. Als politische Aktion kann ich es auch respektieren. Sehr ärgerlich ist jedoch, wenn die vegane Ernährung als besonders gesund oder als Rettung für die Welt angepriesen wird. Diese Propaganda wird von den wissenschaftlichen Daten nicht gestützt und Lierre Keith hat in ihrem Buch ja auch sehr eindrücklich gezeigt, dass diese Denkweise in die Irre führt.

Im Übrigen brauchen wir nicht noch mehr Dogmatismus am Esstisch, sondern mehr Entspannung, Freude und Genuss. Dann kommt man von alleine drauf, nach fair gehandelten Produkten Ausschau zu halten, nach guten Grundnahrungsmitteln und nach Fleisch, Eiern, Wurst und Käse von Tieren, die ein gutes Leben hatten.