

Unverkäufliche Leseprobe aus:

Bettina, Hennig

Ich bin dann mal vegan

Glücklich und fit und nebenbei die Welt retten

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main

Inhalt

Drei Männer, drei Entscheidungen	9
Ich bin dann mal vegan – ohne es zu merken	21
Mit schöner Haut und schönen Haaren	37
Einstein oder die Sache mit den Bienen	45
Mein erstes nicht ganz richtiges Treffen mit anderen Veganern	55
Meine ersten virtuellen Treffen mit Veganern	62
Mein erstes richtiges Treffen mit anderen Veganern oder mein erster veganer Absturz	75
Schatzi isst vegan oder der Veggieday	85
Mein erster veganer TV-Abend	96
Nebenbei die Welt retten	113
Ich habe es satt und gehe auf die Straße	130
In Aktion	161
Ich bin glücklich oder das tägliche Happy End	166
Detox? What the fuck is Detox?	173
Die Müllschlucker und ich	193

Was für ein Bullshit!	210
Eine große Schweinerei	223
Eine noch größere Schweinerei	231
Abenteuer ohne Ende	256
Quellen	263
Anmerkungen	266
Danksagung	269

Drei Männer, drei Entscheidungen

Wie alles anfing? Natürlich mit einem Mann. Genau genommen waren es sogar drei Männer, die meine Entscheidung, mich vegan zu ernähren, beeinflussten. Attila Hildmann, Jonathan Safran Foer und ein Mann, dessen Namen ich hier besser nicht erwähne. (Sie werden dann schon sehen, warum.)

Alle drei haben ihren Teil dazu beigetragen: Durch den Mann, dessen Namen ich nicht erwähnen will, wurde ich von einer Fleischesserin zur Vegetarierin, Foer verdarb mir den Appetit auf Fisch, Hummer, Langusten, Muscheln und Austern, und Attila half mir, auf Milch, Käse, Eier und Honig zu verzichten. Da Attila der wichtigste der drei Männer war, fange ich mit ihm an.

Als ich ihn traf, belegte er mit seinen Kochbüchern »Vegan for Fit« und »Vegan for Fun« die Toppositionen der Amazon-Bestsellerliste. Mal Platz 1, mal Platz 3, mal Platz 5 – aber nie im zweistelligen Bereich und immer vor »Shades of Grey«. Das will etwas heißen, die drei Teile von »Shades of Grey« haben sich weltweit über 100 Millionen Mal verkauft.

Ich arbeitete zu dieser Zeit bei einem ziemlich jungen und hippen Lifestyle-Magazin in Hamburg, obwohl ich selbst gar nicht mehr so jung und auch nicht besonders hip bin, und war ständig auf der Suche nach neuen Trends und Themen. Attilas Er-

folg war für mich, na ja, ein gefundenes Fressen. Ich schlug ihn in der Redaktionskonferenz vor, aber die Kollegen hatten ihre Zweifel: Ist das nicht ziemlich spaßfrei, so vegan zu leben?

Veganer – das sind doch diese Spielverderber, die so berauscht sind von ihrer eigenen Rechtschaffenheit, dass sie uns die schicken Isabel-Marant-Schuhe ausreden wollen. Das sind doch die, die einem jeden Bissen in den Mund zählen und dann gleich anfangen, von den armen Schweinen zu reden und den armen Hühnern. Und wenn es nicht um ein armes Tier geht, dann reden sie über den Methanausstoß bei Kühen, womit sie eigentlich nur sagen wollen, dass Kühe verdammt viel rülpsen und furzen, was den Treibhauseffekt befördert, und es dann auf der Erde viel zu warm wird und wir alle sterben müssen. Da es viele Kühe gibt, da viele Kühe gegessen werden. Ich gebe zu, meine Kollegen sind etwas extrem.

Aber dann zeigte ich ihnen ein Foto von Attila, und alle sagten: »Ooooh, der ist aber süß! Zum Anbeißen!«

In einer jungen und hippen Lifestyle-Redaktion, die täglich Fotos von Ryan Gosling, Bradley Cooper und Prinz Harry in höchst erfreulichen Posen (am Strand, bei einer Party, oben ohne) zu sehen bekommt, bedeutet das schon was. Man sah förmlich, wie alle dachten: Gibt es eigentlich auch Oben-ohne-Fotos von Attila? Aber keiner sprach es aus.

Kurzum: Meine Chefin sagte »Go!«.

Zwei Minuten später hatte ich Attilas Agentin am Telefon, zwei Stunden später hatte ich mein Interview. Doch damit war ich beim nächsten Problem: Ich trug ein Leder-Top und Wildlederstiefel, die über die Knie reichten. Im Lederlook einen Veganer interviewen? Geht gar nicht! Mist, dachte ich. Was tun? Ich hatte keine Zeit mehr, mich umzuziehen, und die Damen aus dem Moderessort konnten mir auch nicht aushelfen. Größe 32, Einheitsgröße aller Models, hatte ich zuletzt mit zwölf.

Um meinen Fauxpas zu vertuschen, schlug ich Attila als Treffpunkt das »Fairy Food« vor, einen veganen Imbiss in der Hamburger Innenstadt, der gerade neu eröffnet hatte (und inzwischen leider schon wieder dichtgemacht hat).

Und was mein Leder-Top betrifft? Ich drapierte großzügig ein Tuch darüber.

Als Attila aus dem Taxi stieg, fiel mir sofort auf: Auch er trägt Lederschuhe. Sah zumindest so aus, ich will ihm ja nicht unrecht tun. Ich war jedenfalls erleichtert.

Im Interview erzählte er dann erst mal das, was er eigentlich immer erzählt. Er sprach über seinen Vater, der von den Ärzten wegen seiner schlechten Blutwerte gewarnt worden war und dann im Jahr 2000 an einem Herzinfarkt starb, weil ihm das Frühstücksei, die Wurst und das Schnitzel wichtiger waren als seine Gesundheit. Er erzählte von sich selbst, wie er durch den Tod seines Vaters erst zum Vegetarier, dann aber, weil seine Cholesterinwerte immer noch zu hoch waren – als Vegetarier isst man eben viel Käse –, schließlich zum Veganer wurde. Und wie sich seine Werte, sein Leben, sein Lebensgefühl seitdem verändert hatten.

Und dann erzählte er von den anderen Veganern, die ihn für inkonsequent hielten, weil er nicht ständig über furzende Kühe spricht – und auch, weil er anfangs noch Lederschuhe getragen hat. Die Schuhe, die er beim Interview trug, waren übrigens aus Imitat, wie sich herausstellte.

Und da wurde es für mich interessant.

»Ich bin halt kein Dogmatiker«, sagt er. »Ich bin schon froh, wenn die Leute nur einen Tag in der Woche mal Fleisch weglassen. Deshalb geht meine Challenge ja auch nur über 30 Tage. Dann kann es jeder einmal ausprobieren und gucken, wie es ihm bekommt.«

Aha. Challenge ist natürlich ein klug gewähltes Wort. Es hört sich nach »Germanys Next Topmodel« an oder nach Stefan Raabs Stock-Car-Rennen. Ganz normale Dinge werden so zu immerwährenden Abenteuern, die es in Dschungelmanier zu bestehen gilt. Anziehen, Auto fahren – alles gerinnt zum Überlebenskampf. Wie kaufe ich in zwei Stunden ein komplettes Abendoutfit ein? Wie komme ich als Erster ins Ziel, ohne abgedrängt zu werden? Attila überträgt dieses Prinzip auf das Alltäglichsste der Welt, das Essen. In seiner Versuchsanordnung geht es nur darum, alle tierischen Produkte vom Speiseplan zu streichen und regelmäßig Sport zu treiben. Und das 30 Tage lang.

Schön und gut, aber eine Challenge? Ist das wirklich eine Herausforderung? Da sollte man mal ein paar orthodoxe Christen oder praktizierende Hindus fragen, was sie von so einer Challenge halten! Es gibt religiöse Splittergruppen, die trinken einmal pro Woche nur heißes Wasser – ohne Ingwer. Ein paar Tage nur Gemüse essen, und davon so viel man will? Wo ist denn da die Challenge, dachte ich bei mir.

Jedenfalls hat Attila den richtigen Ton für das gefunden, was viele als Verzicht empfinden.

Ich frage ihn: »Und wenn man danach wieder Lust hat auf Schinken?«

»Dann nur zu! Ich bevormunde die Menschen nicht.«

Stimmt. Er hatte noch nichts zu meinem Leder-Top gesagt.

Ein Veganer also, der die anderen nicht missionieren wollte, sondern einfach nur vorlebte, wie gut es ihm mit seiner Entscheidung ging – das gefiel mir. Das war der Moment, an dem ich das erste Mal dachte: Sollte ich es vielleicht auch einmal probieren? 30 Tage sind ja überschaubar.

Allerdings: Ich bin nicht der Typ, der sich lange in der Küche aufhält. Kochshows halte ich für Banane, weil man das ja ohnehin nie nachkocht, und wenn man es doch tut, sieht es nie so

lecker aus wie im Fernsehen. Ich mache mir meist irgendwelche Gemüsepfannen oder große Schüsseln mit Salat, die ich dann – ich lebe allein – ganz unelegant in mich reinstopfe.

Ich guckte mir Attilas Rezepte an, sie waren mir zu kompliziert. Sie sehen sehr lecker aus, aber auch nach viel Zeit, die man in der Küche verbringt. Das sprach dagegen.

Aber dann erzählte er mir, dass er gemeinsam mit 100 Leuten seine Challenge gemacht hätte und sie innerhalb von 30 Tagen zusammen eine halbe Tonne Fett verloren hätten – ohne zu hungern. Ganz einfach durch die Ernährungsumstellung. Das ganze Projekt sei in einem Extraheft zu »Vegan for Fit« dokumentiert.

Eine halbe Tonne Fett? Ich rechnete schnell nach: Das sind fünf Kilo pro Person oder – Moment ... 1000 Kilo geteilt durch 250 Gramm – 2000 Pakete Butter. Wow! Nicht schlecht! Damit hatte er mich. Absolut.

Ich kenne keine Frau, die nicht pausenlos auf Diät ist, ich gehöre auch dazu. Seit ich aus der Schule raus bin, kämpfe ich mit meinem Gewicht, obwohl mir viele versichern, dass das nicht unbedingt nötig sei. Aber was heißt das schon? Auf Diät zu sein gehört wohl zum Leben einer modernen Frau.

Als ich nach dem Interview nach Hause komme, verschaffe ich mir einen Überblick über die Lage in meinem Kühlschrank: Milch, Joghurt, ein halbvolles Glas Honig, Pizza ... Was soll ich jetzt damit machen? Wegwerfen? Puh.

Ich bin noch so erzogen worden, dass man Lebensmittel nicht wegwirft. Ich habe sofort ein schlechtes Gewissen, weil ich nicht weiß, was ich mit den Sachen machen soll. Dann denke ich: Ach, das entscheide ich morgen. Heute habe ich schon entschieden, mich vegan zu ernähren. Eins nach dem anderen. Dann gehe ich zu Bett.



Zu dem Zeitpunkt, als ich Attila traf, war ich schon seit einem Jahr Vegetarierin. Auch diese Entscheidung hatte ich, wie bereits erwähnt, wegen eines Mannes getroffen.

Ich war ja eigentlich überall als Fleischesserin bekannt. Als leidenschaftliche Fleischesserin. Mein Credo war: Alles unter 400 Gramm ist Carpaccio – das hatte ich von Horst Lichter übernommen, der das oft in seinen Kochsendungen sagt. Betrat ich meine Lieblings-Fleischerei Beisser (Schlachtruf: »in Hamburg seit 1836«) am Eppendorfer Baum, stritten sich die Gesellen darum, mich bedienen zu dürfen. Welcher Frau kann man denn sonst so ungehemmt die besten Stücke aus der Kühltheke präsentieren! Es waren junge Männer, und natürlich machten sie es sich zum Sport, mich zu einem ihrer Grillfeste einzuladen, die sie anlässlich der Fußball-EMs oder -WMs veranstalteten. Ich weiß, wie junge Männer sind, sie machen aus allem einen Sport. Daran sind wohl die Hormone schuld. Es war ein kleiner Flirt, wie man das eben so macht, über die Theke hinweg. Mir gefiel es, von jungen Männern umschwärmt zu werden und keine Vegetarier-Zimtücke zu sein, die dauerfrustriert auf ihrem Salatblatt herumkaut und mit saurer Miene ihren Mitmenschen das Leben vermiest. Das kann ja ganz schnell gehen, dass man so ein Image weghat.

Ich denke da zum Beispiel immer an die arme Hiltrud Schwetje, die zweite Frau von Gerhard Schröder. Ich habe es noch sehr gut in Erinnerung: Die fanden damals alle ziemlich heiß, und Schröder hatte ein echtes Problem, als er sie loswerden wollte, um sich Doris Köpf (damals noch ohne »Schröder« im Namen) zu nähern. Das konnte nicht gutgehen.

Als Schröder aber herumerzählte, dass Hillu Vegetarierin (!) sei, zu Hause kein Fleisch auf den Tisch (!!) käme und sie ihm obendrein noch seine Currywurst verbot (!!!), war sie doch komplett durch. Sofort. Landesweit. Dass Hillu den dauergestress-

ten Politiker vielleicht nur vor dem einen oder anderen gesundheitlichen Problem bewahren wollte, kam niemandem in den Sinn. Der deutsche Mann braucht sein Fleisch! So ist das nun mal.

Nun, ich bin jetzt anderer Meinung, aber damals war mir die Sache mit Hillu eine Lehre. Ich kostete mein Image als superlebensfrohe und superlustige Fleischesserin voll aus, und wenn ich schon nicht auf die Avancen der Schlachtereigesellen einging, machte ich mir die Vorzüge dieser Außenwirkung auf Facebook zunutze. Da, dachte ich, bekäme ich die Sache besser in den Griff.

Die schönsten Steaks, die ich bei Beisser gekauft hatte, präsentierte ich kommentarlos auf meiner Pinnwand. Ich bekam die Resonanz, die ich mir wünschte, und das war gut so. Eine Handvoll Likes für ein Schnitzel, mit Tartar ging es sogar in den mittleren zweistelligen Bereich. Völlig überflutet mit Kommentaren aber wurde ich, als ich einmal das Bild eines 842 Gramm schweren, am Knochen getrockneten Steaks postete. Dry aged, maßlos groß, maßlos viel, dicker Knochen, dicker Fettrand und alleine kaum zu schaffen. Es war ein wahrer Männertraum, wie sich herausstellen sollte: Ich habe noch nie so viele lobende, bewundernde, zusprechende Kommentare unter einem Pinnwandeintrag gesammelt. Selbst als ich eine wichtige Prüfung bestanden hatte, bekam ich weniger Beachtung. Es kam genau so, wie ich dachte: Fleisch + Frau = das zieht.

Mit einem dieser Männer entspann sich ein freundlicher Chat. Er ging über Stunden, über Wochen, über Monate, spontan, freundlich, lustig. Manchmal hörten wir über Wochen nichts voneinander, dann hatten wir uns stundenlang etwas zu erzählen. Irgendwann verabredeten wir uns zum Frühstück, und da ich gerade in München war, wo er auch war, gingen wir ins Traditionslokal »Weisses Bräuhaus« in der Nähe des Viktualien-

marktes. Als Fleischliebhaberin war ich neugierig und wollte auch nicht kneifen.

Bayerische Küche ist nicht gerade bekannt für Zurückhaltung in Sachen Fleisch, aber das »Weisse Bräuhaus« legt noch einen drauf. Es bietet traditionelle Kronfleischküche an. Kronfleisch ist gekochtes Zwerchfell von Rind, Kalb und Schwein, und wo es Kronfleisch gibt, gibt es auch andere Innereien. Im »Weissen Bräuhaus« liest sich das so: Hirnschmarrn, Kalbszüngrl, Kalbskopf, Stierhoden, Milzwurst, Beinflisch, Rinderherz, Schweinskron, Kälberfüße, Lungenragout, saurer Magen. Dazu gängige bayerische Traditionsgerichte wie Leberkäs und Weißwurst.

Ich gebe zu, dass mir diese Karte insofern imponierte, als sie nicht leugnet, woher das Fleisch kommt – im Gegensatz zu den sorgfältig gesäuberten, in zarte Tranchen zerlegten Stücken, die an den Supermarkt-Frischfleischtheken landauf, landab feilgeboten werden und denen ihre animalische Herkunft weggeschnitten und wegdeklariert wurde. Der Name Filet verschleiert so einiges, Hirnschmarrn aber nennt die Sache beim Namen. Aber will man das? Nun, vielleicht hilft diese ungewöhnliche Aufzählung bayerischer Spezialitäten zu verstehen, was im Folgenden in mir vorging.

Meine Facebook-Bekannntschaft, die ich noch nie zuvor gesehen hatte, bestellte (zum Frühstück) eine Metzgerplatte mit fünf verschiedenen Wurstspezialitäten.

Ich muss vorwegschicken: Facebook ist ein Potemkin'sches Dorf, es verspricht mehr, als es hält, und die meisten Begegnungen, die man von der virtuellen Ebene in die Realität zu holen versucht, sind enttäuschend. Aber diese Begegnung erwies sich als besonders enttäuschend. Der kultivierte Chatpartner verwandelte sich angesichts des Fleischbergs, der vor ihm stand, in ein gieriges, schlingendes Monster. Er bestand nur noch aus Mund, Zähnen, Schmatzen, Kauen und Wurstfingern. Jedes

Mal, wenn er zubiss, knackte es, Wurstwasser wässerte seinen Mund. Er saugte es durch die Zähne und schluckte, ohne zu kauen.

Er sprach dabei von baltischer Literatur. Ich starrte nur auf die Fetttropfen, die sich in seinen Mundwinkeln bildeten.

Der Ekel vor diesem Anblick schlug in Ekel auf Fleisch um. Es war das erste Mal, dass ich mich vor Fleisch, das ich bislang so geliebt hatte, ekelte. Es war nicht nur das Kauen, Schmatzen und Schlurfen meiner Facebook-Bekanntschaft, es war auch, dass es mir nicht mehr gelang, das, was hier serviert wurde, von seinem Ursprung zu abstrahieren. Das, was wir aßen, hatte einmal geschmeckt (Kalbszüngerl), geatmet (Lungenragout), gesehen, gerochen, gefühlt (Kalbskopf), Sex gehabt (Stierhodentestis), Blutkörperchen produziert (Milzwurst), gegessen und verdaut (saurer Magen) und einfach das Blut durch seine Adern gepumpt, und es hatte gelebt und vielleicht auch ein wenig geliebt (Rinderherz). Es war ein lebendiges Wesen gewesen, und es war nun tot und lag auf meinem Teller. Ich schob ihn angewidert beiseite.

Mit einem Mal dachte ich: Was esse ich hier eigentlich? Was essen wir alle überhaupt? Wir essen Tiere, das sagt sich so leicht, aber in Wahrheit heißt es doch: Wir verleiben uns andere Lebewesen ein, die wir vorher getötet haben. Wir essen totes Fleisch, wir essen den Tod. Es waren viele Gedanken, die mir plötzlich durch den Kopf schossen, und ich gebe zu, das war alles noch ziemlich wirr, aber für mich ergab es in diesem Moment Sinn.

Verzweifelt drehte ich Kügelchen aus meiner Laugenbrezel, nicht einmal die bekam ich herunter. Ich bezwang den Wunsch, mich zu übergeben, und atmete tief durch. Aber die Wurstdämpfe stiegen mir in die Nase. Es half nichts. Ich musste doch losrennen.

Als ich mir Hände und Mund wusch, beschloss ich zwei Dinge:

1. Ich will diesen Mann nie wiedersehen.
2. Ich will nie wieder Fleisch essen.

Ich habe mich daran gehalten.



Der dritte Mann, der meine Entscheidung, mich vegan zu ernähren, beeinflusste, war Jonathan Safran Foer. Er hat dafür gesorgt, dass bei mir kein Fisch mehr auf den Tisch kommt und auch keine Meeresfrüchte. Diese Geschichte ist sentimentaler und hat mit meiner Liebe zu Seepferdchen zu tun. Ich liebe Seepferdchen, seit ich denken kann. Es gibt Kinderbilder von mir, die Seepferdchen zeigen, da war ich vier.

Meine Mutter ging oft mit mir in den Frankfurter Zoo. Da muss ich die Seepferdchen wohl das erste Mal gesehen haben. Die meisten Kinder mögen den Streichelzoo, mich zog es ins gluckernde Halbdunkel des Aquariums. In meiner Erinnerung sehe ich mich, wie ich stundenlang nach oben ins wässrige Blau beleuchteter Kästen starre. Ich mochte die Schwerelosigkeit, mit der die Seepferdchen durchs Wasser gleiten. Sie sahen so stolz aus, so majestätisch, anmutig und voller Würde. Es war schwer, mich da wegzuholen, und oftmals verpassten meine Mutter und ich die Straßenbahn zurück nach Hause. Es gab Schimpfe, aber für Seepferdchen nahm ich das gerne in Kauf.

Später erfuhr ich, dass Seepferdchen eigentlich Fische sind, was mich noch mehr faszinierte. Denn dafür, dass sie Fische sind, sehen sie doch sehr hübsch aus. Auch ihr Sozialverhalten machte ordentlich Eindruck auf mich: Seepferdchen leben monogam, sie gehen lebenslange Partnerschaften ein. Das ist schon für Menschen ziemlich ungewöhnlich – aber für Fische unfassbar. Sie paaren sich im Morgengrauen und schwimmen dabei synchron durch einen Wald von Seegras, wobei sie ihre Schwänze