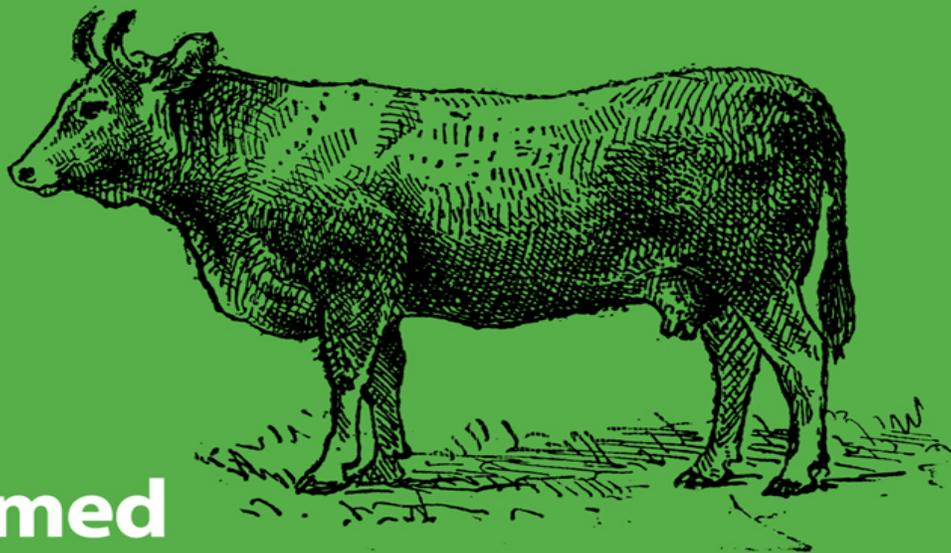


Lierre Keith / Ulrike Gonder (Übersetzung und Bearbeitung)

# Ethisch essen mit Fleisch

Eine Streitschrift über nachhaltige und ethische Ernährung mit Fleisch und die Missverständnisse und Risiken einer streng vegetarischen und veganen Lebensweise



**systemed**

Lierre Keith / Ulrike Gonder (Übersetzung und  
Bearbeitung)

Ethisch essen

mit Fleisch

Lierre Keith / Ulrike Gonder (Übersetzung und  
Bearbeitung)

# Ethisch essen mit Fleisch

Eine Streitschrift über nachhaltige und ethische  
Ernährung mit Fleisch und die Missverständnisse und  
Risiken einer streng vegetarischen und veganen  
Lebensweise

**systemed**

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

### **Für Fragen und Anregungen**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

1. Auflage 2022

© 2021 by systemed im by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Originalausgabe: *The Vegetarian Myth*, © 2009 Lierre Keith, ursprünglich erschienen bei PM Press, Oakland, CA 94623, USA, [www.pmpress.org](http://www.pmpress.org).

© 2013–2015 systemed Verlag, Lünen

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

[ ] Eckige Klammern im Text kennzeichnen Anmerkungen, Auslassungen oder Ergänzungen der Bearbeiterin, die dem besseren Verständnis und der Anpassung an die Gegebenheiten in Deutschland dienen sollen.

Redaktion: systemed Verlag, Lünen

Redaktionsleitung: Ulrike Gonder

Übersetzung und deutsche Bearbeitung: Ulrike Gonder

Umschlaggestaltung: Catharina Aydemir

Umschlagabbildung: [Shutterstock.com/Morphat Creation](https://www.shutterstock.com/Morphat-Creation)

Satz: A flock of sheep, Lübeck; Andreas Linnemann, München

eBook: [ePubBoo.com](http://ePubBoo.com)

ISBN Print 978-3-95814-335-7

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95814-336-4

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95814-337-1



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

Für Annemarie Monahan,  
eines meiner Lieblingstiere, und  
zum Gedenken an Terry Lotz

# Inhalt

**Vorwort**

**Warum dieses Buch?**

**Moralische Vegetarier**

**Politische Vegetarier**

**Gesundheitlich motivierte Vegetarier**

**Die Welt retten**

**Anhang**

**Quellen**

**Anmerkungen**

**Literatur**

**Die Autorin**

**Die Übersetzerin**

[ ] Eckige Klammern im Text kennzeichnen Anmerkungen, Auslassungen oder Ergänzungen der

Bearbeiterin, die dem besseren Verständnis und der Anpassung an die Gegebenheiten in Deutschland dienen sollen.

»Die Wahrheit ist auch, dass das Leben ohne den Tod nicht möglich ist, dass, egal, was du isst, jemand sterben musste, um dich zu ernähren.«

— Lierre Keith

# Vorwort

## Ernährung neu denken

**D**iese Streitschrift ist keine Abrechnung mit dem Vegetarismus, dies ist eine Aufrechnung unserer Ernährungskultur. Was unter dem Strich steht, ist negativ. Dabei ist es fast egal, ob es unter dem Segel vegetarischer Kost daher kommt, unter dem Logo der Steakhäuser oder dem Banner der Fast-Food-Ketten. Es ist das Grundprinzip der industriellen Land- und Ernährungswirtschaft, das uns und unseren Planeten zugrunde richtet. Das ist die Botschaft dieses Buches und sie wird vielen nicht schmecken, weder den Pflanzenköstlern noch den Fleischessern und erst recht nicht den Produzenten und Verarbeitern in unserer industriellen Nahrungskette. Sie alle hören hinweg über die Warnrufe: dass unsere Art von Landwirtschaft und Ernährung die Grundlagen unserer Existenz zerstört, das Klima aufheizt, den Boden vernichtet, die Fruchtbarkeit verzehrt, die Wasservorräte vergeudet, die Vielfalt der Schöpfung ausradiert. Und dies mit einem gewaltigen Einsatz an Öl, Gas und Strom. Die industrielle Kette verschlingt zehn Kalorien, um eine Nahrungskalorie zu erzeugen. Auch der künstliche Dünger, der Treibstoff des Hightech-Agrarsystems, geht seinem Ende entgegen, weil die Vorräte nicht wieder aufgefüllt werden können.

Bei Licht besehen haben wir die Sicherheit unserer Ernährung einem System anvertraut, das geradewegs in den Abgrund fährt. Ein Selbstmordkommando, das seinen

Kurs mit lauterer Motiven schmückt: eine Welt ohne Hunger, bezahlbare Lebensmittel, Gesundheit, globale Ernährungssicherheit. Ein Blick in die Statistik zeigt, was von diesen Versprechen zu halten ist: nichts. Weder der Hunger noch die Mangelernährung, weder die Gesundheit noch die Ernährungssicherheit haben sich unter der Regie des industriellen Systems verbessert, das Gegenteil ist der Fall. Seit der ersten Welternährungskrise 2008 wissen wir, der Hunger kehrt zurück, die Zahl der Mangelkranken steigt, die Überernährten erdrücken die Gesundheitssysteme. Die Preise auf den Weltmärkten fahren seit 2008 Achterbahn. Extremwetter, Dürren und Überschwemmungen in den Kornkammern der Welt stellen Ernte um Ernte infrage. Und das, was geerntet wird, landet zusehends in den Raffinerien von Agrosprit-Konzernen, in den Biogasanlagen der Energiewirtschaft oder auf dem Müll.

Die Vorratslager und Notreserven für Getreide sind schon seit Jahren so gut wie leer gefegt. Diese Unsicherheit und die zunehmende Knappheit treiben die Preise und laden ein zur großen Spekulation. Die globale Finanzindustrie und ihre Fonds setzen bei Nahrungsmitteln und Boden auf steigende Gewinne im zweistelligen Bereich. Und sie kauft Millionen von Bauern den Acker unter dem Pflug weg, ohne Rücksicht auf die Kollateralschäden Armut, Vertreibung, Hunger und Elend. Dies vor allem in Ländern des Südens, in denen ein Großteil der Menschen hungert, in denen korrupte Regierungen und Gerichte das Schicksal ihrer Bevölkerung mit Stiefeln treten.

Das System, mit dem wir heute die Welt ernähren, hat abgewirtschaftet: Totalschaden, irreparabel. Wenn es schon nicht in der Lage ist, die sieben Milliarden Menschen heute satt zu machen, wie soll es dann in Zukunft neun oder gar zwölf Milliarden Menschen ernähren?

Wir dürfen nicht auf den GAU, den Foodcrash warten, mir müssen unsere Ernährungswirtschaft neu denken und zwar jetzt, mahnt uns Lierre Keith, sonst verpassen wir den Ausstieg und den Einstieg in eine bessere Ernährungswelt. Lierre Keith kondensiert die Fakten, aus denen sich nur eins ableitet: die Forderung nach einem Systemwechsel. Und damit steht sie nicht allein.

Die gute Nachricht ist: Die Zivilgesellschaft weltweit, allen voran in den Geburtsländern der industriellen Landwirtschaft in Europa und den USA, beginnt bereits umzudenken. Sie erfindet ihre Ernährung neu. Nicht mit einem alternativen Technoset, mehr Chemie, mehr Energie, mehr Computern und ausgefeilteren Maschinen, sondern mit sozialer Intelligenz. Vielfältige Netzwerke entstehen zwischen Berlin und Boston, New York und New Delhi. Eine neue globale Foodbewegung gewinnt seit wenigen Jahren Form und Farbe und breitet sich mit wachsender Geschwindigkeit aus. Gemeinschaftsgärten sprießen aus dem Boden, wachsen auf den Dächern der Großstädte. Neue Konsumgenossenschaften schließen sich zwischen Acker und Teller zusammen. Kleinaktionäre investieren statt in alte Industrien in Äcker und Weiden, Hühner und Enten, Schweine und Rinder und in ihre Kulturlandschaft. Bürger finanzieren ihren Bauern Höfe und deren Ernten voraus. Bauernmärkte übernehmen die lokale Nahrungssicherheit. Selbstversorger nehmen sich der Nahrungskette an und sorgen dafür, dass die Müllströme zwischen Acker und Teller versiegen. Dies sind keine Einzelphänomene, eher Wetterleuchten, eine konzertierte Aktion. Die Zivilgesellschaft ahnt, dass sich der Wind drehen wird und muss. Sie bereitet sich vor auf ein neues Zeitalter der Welternährung. Der neue Plot für die alte Geschichte von immer vollen Schüsseln und Tellern ist schon in Umlauf. Er heißt: Selbstversorger. Es geht um lokale Kreisläufe, regionale Ökonomie, Vertrauen in unsere Lebensmittel,

Sicherheit, Bodenhaftung und Nähe zu den Wurzeln unserer Existenz. Es geht um blühende Landschaften, gesunde Menschen und eine intakte Natur. Es geht Lierre Keith um eine neue Vision für unser Essen.

Mit dieser Streitschrift über die Ethik des Essens, ob nun mit oder ohne Fleisch, bringt sie uns dieser Vision ein Stück näher.

Dr. Wilfried Bommert

Institut für Welternährung - World Food Institute e.  
V., Berlin [www.institut-fuer-welternaehrung.org](http://www.institut-fuer-welternaehrung.org)

**Dr. Wilfried Bommert**, im Bergischen Land nahe Köln geboren (Jahrgang 1950), studierte Agrarwissenschaften an der Universität Bonn. 1977 wurde er dort promoviert und arbeitet seit 1979 als Fachjournalist beim Westdeutschen Rundfunk. Als Leiter der ersten Umweltredaktion im WDR-Hörfunk beschäftigt er sich seit vielen Jahren mit den Themen Welternährung und Weltbevölkerung.

Zurzeit widmet er sich dem Aufbau eines »Instituts für Welternährung« in Berlin, das als gemeinnütziges Institut durch Analysen, Konzepte und öffentliche Kommunikation einen Beitrag zur Sicherung der Welternährung leisten soll. Für sein Engagement erkannte ihm die Kluge Stiftung der Universität zu Köln den »Human Award 2012« zu.

»Ich frage nicht, wie viele Menschen können ernährt werden? Ich stelle eine andere Frage: Wie kann man die Menschen ernähren? Nicht: Was ernährt die meisten Menschen? Sondern: Was ernährt die Menschen nachhaltig? Wir brauchen eine Gesamtbilanz.«

— Lierre Keith

# Kapitel 3

## Warum dieses Buch?

**D**ieses Buch zu schreiben war nicht leicht. Für viele von Ihnen wird es keine leichte Lektüre sein. Ich weiß es. Fast 22 Jahre lang war ich Veganerin. Ich kenne die Gründe, die mich überzeugten, eine extreme Ernährungsform zu praktizieren, und sie sind ehrbar, ja sogar nobel. Es sind Gründe wie Gerechtigkeit, Mitgefühl, ein verzweifelt und alles umfassendes Verlangen, die Welt zu verbessern, den Planeten zu retten - die letzten Bäume, Zeugen ganzer Zeitalter, letzte Flecken von Wildnis, die noch ein paar aussterbende, stille Arten in ihren Pelzen und Federkleidern ernähren. Die Bedrohten, die ohne Stimme sind, zu schützen. Die Hungrigen zu nähren. Zumindest jedoch: nicht teilzunehmen am Horror der Agrarfabriken.

Diese politischen Überzeugungen entspringen einem so tiefen Verlangen, dass es an Spiritualität grenzt. Sie waren es für mich und sie sind es noch. Mein Leben soll ein Schlachtruf sein, ein Kriegsschauplatz, ein Pfeil, gezielt und abgeschossen ins Herz der Dominanzsysteme: Patriarchat, Imperialismus, Industrialisierung, jedes System der Stärke und des Sadismus. Wenn diese martialischen Bilder Sie irritieren, kann ich es auch anders formulieren. Ich möchte, dass mein Leben - mein Körper - ein Ort ist, wo die Erde gesegnet wird, wo die Sadisten keinen Platz finden und die Gewalt aufhört. Und ich möchte, dass Essen - das nährendes Prinzip - ein erhaltender und kein tötender Akt ist.

Dieses Buch wurde geschrieben, um diese Passionen, diesen Hunger weiterzugeben. Es dient nicht dem Versuch, das Konzept der Tierrechte zu verspotten oder jene zu verhöhnen, die eine freundlichere Welt wollen. Nein, dieses Buch ist bestrebt, unser tiefstes Verlangen nach einer gerechten Welt zu würdigen. Dieses Verlangen – nach Mitgefühl, Nachhaltigkeit und gerechter Verteilung der Ressourcen – wird jedoch durch die Philosophie und die Praxis des Vegetarismus nicht erfüllt. Wir sind in die Irre geführt worden. Die vegetarischen »Rattenfänger« haben die besten Absichten. Ich verkünde gleich hier, was ich später wiederholen werde: Alles, was sie über Agrarfabriken und Massentierhaltung sagen, ist wahr. Es ist grausam, verschwenderisch und zerstörerisch. An keiner Stelle in diesem Buch sollen die Praktiken der industriellen Nahrungserzeugung auf irgendeiner Ebene entschuldigt oder unterstützt werden.

Der erste Fehler [der Vegetarier] ist, anzunehmen, dass die Massentierhaltung – eine kaum 52 Jahre alte Methode – die einzige Möglichkeit darstellt, Tiere zu halten. Ihre Kalkulationen zum Energieverbrauch, zum Kalorieneinsatz, zu den hungernden Menschen basieren alle auf der Idee, dass Tiere Getreide essen.

Man kann Getreide an Tiere verfüttern, aber es ist nicht die Nahrung, für die sie geschaffen sind. Es existierte gar kein Getreide, bevor die Menschen vor höchstens 12.002 Jahren einjährige Gräser domestizierten. Auerochsen, die wilden Vorfahren des domestizierten Rindes, gab es schon zwei Millionen Jahre früher. Während des größten Teils der menschlichen Geschichte gab es zwischen grasenden Weidetieren und dem Menschen keine [Nahrungs-]Konkurrenz. Sie aßen, was wir nicht essen konnten – Zellulose – und wandelten sie in für uns Essbares um – in Eiweiß und Fett. Getreide erhöht das Wachstum von Fleischrindern (das ist der Grund für den Ausdruck

»maisgemästet«) und die Leistung von Milchkühen dramatisch. [Im Übermaß] bringt es sie außerdem um. Das empfindliche bakterielle Gleichgewicht im Pansen einer Kuh übersäuert und kippt. Hühner bekommen eine Fettleber, wenn sie ausschließlich mit Getreide gefüttert werden; sie brauchen gar kein Getreide um zu überleben. Schafe und Ziegen, ebenfalls Wiederkäuer, sollten das Zeug eigentlich gar nicht anrühren.

Dieses Missverständnis entsteht aus Ignoranz, einer Ignoranz, die sich kreuz und quer durch den Mythos Vegetarismus zieht: über die Prinzipien der Landwirtschaft bis hin zur Natur des Lebens. Wir sind städtische Industrialisten, und wir kennen die Ursprünge unserer Lebensmittel nicht. Das gilt auch für Vegetarier, obwohl sie behaupten, die Wahrheit zu kennen. Es galt auch für mich, 22 Jahre lang. Jeder, der Fleisch aß, war ein Verweigerer; nur ich kannte die Fakten. Sicher, die meisten Menschen, die Fleisch aus Agrarfabriken konsumieren, haben nie gefragt, wer da starb und wie. Aber ehrlich gesagt tun das auch die meisten Vegetarier nicht.

Die Wahrheit ist, dass die Landwirtschaft das Zerstörendste ist, was die Menschheit dem Planeten angetan hat, und mehr Landwirtschaft wird uns nicht retten. Die Wahrheit ist, dass die Landwirtschaft die komplette Zerstörung ganzer Ökosysteme erfordert. Die Wahrheit ist auch, dass das Leben ohne den Tod nicht möglich ist, dass, egal, was Du isst, jemand sterben musste, um Dich zu ernähren.

Ich will eine Gesamtbilanz, die weit über das hinausgeht, was da Totes auf Deinem Teller liegt. Ich frage nach allem, was während des Prozesses starb, nach allem, was getötet wurde, damit dieses Essen auf Deinem Teller landet. Das ist die radikalere Frage, und es ist die einzige Frage, die die Wahrheit ans Licht bringen wird. Wie viele

Flüsse wurden mit Dämmen versehen und drainiert, wie viele Prärien umgepflügt und Wälder gerodet, wie viel Mutterboden wurde zu Staub und vom Wind verweht? Ich möchte es von allen Spezies wissen – nicht nur von den Individuen, sondern von ganzen Arten – den Königslachsen, den Bisons, den Heuschreckenammern, den Wölfen. Und ich will mehr als nur die Zahl der Toten und Vergangenen. Ich will sie zurück.

Entgegen dem, was Euch erzählt wurde und trotz aller Ernsthaftigkeit der Erzähler, werden sie durch das Essen von Sojabohnen nicht zurückgebracht. 100 Prozent der amerikanischen Prärie sind verschwunden, verwandelt in eine Monokultur aus einjährigem Getreide. Die Kultur des Pflügens hat in Kanada 101 Prozent des ursprünglichen Mutterbodens zerstört.<sup>3</sup> Tatsache ist, dass das Verschwinden der Ackerkrume »mit der globalen Erwärmung als Umweltrisiko konkurriert«.<sup>4</sup> Wenn die Regenwälder für Rindfleisch fallen, sind die progressiven Zeitgenossen sich dessen bewusst, sie sind erzürnt und bereit zum Boykott. Unsere Verbundenheit mit dem Vegetarierythos bereitet uns jedoch Unbehagen, wir halten still und bleiben schlussendlich untätig, wenn der Schuldige der Weizen und das Opfer die Prärie ist. Wir halten an dem Glaubenssatz fest, Vegetarismus sei der Weg zur Erlösung, für uns und für den Planeten. Wie könnte er ebenfalls zerstörerisch sein?

Wir müssen uns der Antwort stellen. Im Schatten unserer Ignoranz und Verweigerung lauert eine Abrechnung mit der Zivilisation an sich. Am Anfang mag unser Essen stehen, aber am Ende geht es um die gesamte Lebensweise, um das weltweite Arrangement der Kräfte und um eine nicht unbeträchtliche persönliche Bindung dazu. Ich erinnere mich an den Tag in der vierten Klasse, als Frau Fox zwei Worte an die Tafel schrieb: *Zivilisation* und *Landwirtschaft*. Ich erinnere mich, weil ihre Stimme gedämpft und ihre Worte bedeutungsvoll waren und weil die

Erklärung dazu fast eine große Rede war. Das war wichtig. Und ich verstand. Alles Gute der menschlichen Kultur hatte hier seinen Ursprung: alle Erleichterung, alle Gnade, alle Gerechtigkeit – Religion, Wissenschaft, Medizin und Kunst wurden geboren und der endlose Kampf gegen Hunger, Krankheit und Gewalt konnte gewonnen werden, nur weil die Menschen herausfanden, wie sie ihr Essen selbst anbauen können.

Die Realität ist, dass die Landwirtschaft zu einem Nettoverlust an Menschenrechten und Kultur geführt hat: zu Sklaverei, Imperialismus, Militarismus, Klassengesellschaften, chronischem Hunger und Krankheiten. »Das eigentliche Problem ist also nicht zu erklären, warum manche die Landwirtschaft so zögerlich einführten, sondern warum überhaupt jemand damit anfing, wenn sie so offensichtlich garstig ist«, schreibt Colin Tudge von der London School of Economics.<sup>5</sup> Die Landwirtschaft war zudem zerstörerisch für die anderen Geschöpfe, mit denen wir die Erde teilen, und schließlich auch für die lebenserhaltenden Systeme des Planeten selbst. Es steht alles auf dem Spiel. Wenn wir eine nachhaltige Welt wollen, müssen wir die Kräftebeziehungen hinter dem grundlegenden Mythos unserer Kultur untersuchen wollen. Tun wir das nicht, werden wir scheitern.

Das Hinterfragen auf dieser Stufe ist für viele Menschen schwierig. Denn der emotionale Widerstand gegen jede Art von Vorherrschaft wird dadurch erschwert, dass wir von unserer Zivilisation abhängig und als Individuen nicht in der Lage sind, sie zu beenden. Die meisten von uns hätten keine Chance zu überleben, wenn die industrielle Infrastruktur morgen zusammenbrechen würde. Und auch unsere Machtlosigkeit beeinträchtigt unser Bewusstsein. Es gibt keine 12-Punkte-Liste im letzten Kapitel, weil es ehrlich gesagt keine zehn einfachen Dinge gibt, um die Erde zu retten. Es gibt keine persönliche

Lösung. Es gibt ein verschachteltes Netz hierarchischer Arrangements, riesige Machtgefüge, die hinterfragt und aufgedeckt werden müssen. Wir können darüber streiten, wie das am besten geschehen kann, aber wenn die Erde eine Überlebenschance haben soll, dann müssen wir es tun.

Am Ende wird alle innere Stärke der Welt nichts nützen ohne Informationen darüber, wie man einen nachhaltigen Vorwärtsskurs einschlägt, sowohl persönlich als auch politisch. Eines meiner Ziele in diesem Buch ist es, diese Informationen bereitzustellen. Die große Mehrheit der Menschen in den Vereinigten Staaten baut keine Lebensmittel an, schon gar nicht jagt und sammelt sie.<sup>6</sup> Wir haben keine Möglichkeit zu beurteilen, wie viel Tod in einer Portion Salat, in einer Schüssel Obst oder in einem Teller Rindfleisch steckt. Wir leben in städtischer Umgebung, wo Wälder nur noch eine Ahnung sind, Tausende Meilen entfernt von den verwüsteten Flüssen, Prärien, Sumpflandschaften und den Millionen von Kreaturen, die für unsere Abendessen starben. Wir wissen noch nicht einmal, welche Fragen wir stellen müssen, um es herauszufinden.

In seinem Buch *Long Life, Honey in The Heart* [etwa: Langes Leben, Honig im Herzen] schreibt Martin Prechtel über die Maya und ihr Konzept des *kas-limaal*, das man in etwa mit »gegenseitige Verpflichtung oder wechselseitige Impulse« übersetzen könnte.<sup>7</sup> Einer der Älteren erklärte Prechtel: »Das Wissen, dass jedes Tier, jede Pflanze, jede Person, der Wind und die Jahreszeiten den Früchten von allem anderen verpflichtet sind, ist Erwachsenenwissen. Aus dieser Schuld ausbrechen zu wollen bedeutet, nicht mehr Teil des Lebens zu sein, nicht erwachsen werden zu wollen.«

Der einzige Weg aus dem Mythos Vegetarismus ist *kas-limaal*, das Wissen der Erwachsenen. Wir brauchen solch ein Konzept, vor allem die, die sich leidenschaftlich über Ungerechtigkeit aufregen. Ich weiß, dass ich es brauche. In

der Geschichte meines Lebens markiert der erste Bissen Fleisch nach meiner 22-jährigen Abstinenz das Ende meiner Jugend, den Moment, in dem ich die Verantwortlichkeiten des Erwachsenseins annahm. Es war der Moment, in dem ich aufhörte, mich gegen die Grundregel der physischen Existenz zu stellen: Für den, der lebt, muss ein anderer sterben. Diese Akzeptanz, wie leidvoll und bedauerlich sie sein mag, ermöglicht einen anderen, einen besseren Weg.

Engagierte Bauern haben einen ganz anderen Plan als die polemischen Schreiber, um uns von der Zerstörung zur Nachhaltigkeit zu führen. Die Landwirte starten mit ganz anderen Informationen. Ich habe von Vegetarieraktivisten Aussagen gehört, dass ein Acre [6 m<sup>4</sup>] Land nur zwei Hühner ernähren kann. Joel Salatin, einer der Hohepriester nachhaltiger Landwirtschaft und einer, der tatsächlich Hühner hält, nennt eine Zahl von 252 für diese Fläche.<sup>8</sup> Wem glaubt man? Wie viele von uns wissen überhaupt genug, um eine Meinung haben zu können? Francis Moore Lappé sagt, dass man 14 bis 18 Pounds [7 bis 9 Kilo] Getreide benötigt, um [circa] ein halbes Kilo Rindfleisch zu erzeugen.<sup>9</sup> Inzwischen zieht Salatin Rinder ohne jegliches Getreide auf, indem er die Wiederkäuer abwechselnd auf mehrjährigen Mischkulturen weiden lässt und so Jahr für Jahr Mutterboden bildet. Die Bewohner städtischer Industriekulturen haben keinerlei Berührungspunkte mit Getreide, Hühnern, Kühen oder mit Humus. Wir haben keine Erfahrungen, um die Argumente der politischen Vegetarier widerlegen zu können. Wir haben keine Ahnung davon, was und wie viel Pflanzen, Tiere oder der Boden essen. Was bedeutet, dass wir auch keine Ahnung davon haben, was wir selbst essen.

Als ich 18 war, wurde die Begegnung mit der Wahrheit über die industrielle Landwirtschaft - ihr quälerischer Umgang mit den Tieren und ihre Belastung der Umwelt - für

mich ein ungemein wichtiger Moment. Ich wusste, die Erde würde sterben. Es war der tägliche Notfall, gegen den ich für immer ankämpfen würde. Ich bin 1.966 geboren. »Stiller« und »Frühling« waren untrennbar: [vier] Silben, nicht zwei Worte. In den Öltraffinerien im Norden New Jerseys, im Asphaltinferno der ausgedehnten Vororte, in der anschwellenden Flut von Menschen, die den Planeten ertränkte, zeigte sich die Hölle. [...]

Außer Bobby, unserem Hamster, waren Eichhörnchen die einzigen Tiere, denen ich je näher kam. Mein Bruder, sehr maskulin sozialisiert, quälte weiterhin Insekten und zielte mit der Steinschleuder auf Spatzen. Ich wurde zur Veganerin.

Ja, ich war ein äußerst sensibles Kind. Mein Lieblingslied mit fünf [...] war Mary Hopkins *Those were the days*. Welche romantische, tragische Vergangenheit hätte ich als Fünfjährige wohl beklagen können? Aber es war so traurig, so besonders; ich hörte das Lied wieder und wieder, bis ich ganz erschöpft vom Weinen war.

Das mag lustig sein. Doch über meine Hilflosigkeit, mit der ich zusehen musste, wie mein Planet zerstört wird, kann ich nicht lachen. Das war real und es übermannte mich. Die politischen Vegetarier boten hier eine überzeugende Lösung. Bei jedem Verständnis für das Wesen der Landwirtschaft, der Natur und letztlich des Lebens konnte ich nicht wissen, dass ihr Rezept, so ehrbar ihre Beweggründe sein mochten, eine Sackgasse war, die zur selben Zerstörung führte, für deren Beendigung ich entbrannt war.

Diese Impulse und diese Unwissenheit sind Bestandteil des Mythos Vegetarismus. Zwei Jahre nach meiner Rückkehr zum Fleischkonsum war ich noch überzeugt, die veganen Nachrichtenportale im Internet lesen zu müssen. Ich weiß nicht, warum. Ich suchte keinen Streit. Ich postete nie selbst

etwas. Viele kleine, intensive Subkulturen besitzen kultähnliche Elemente, da ist der Vegetarismus keine Ausnahme. Möglich, dass diese Abhängigkeit mit meiner eigenen spirituellen, politischen und persönlichen Verunsicherung zu tun hatte. Möglich, dass ich mir noch einmal den »Unfallort« ansah: Hier hatte ich meinen Körper zerstört. Vielleicht hatte ich Fragen und wollte sehen, ob meine Antworten neben jenen Bestand hatten, an denen ich einst festgehalten hatte. Antworten, die ich einmal für richtig hielt und die ich jetzt als leer empfand. Warum das so ist, weiß ich vielleicht nicht einmal. Es machte mich jedes Mal ängstlich, wütend und verzweifelt.

Eine Notiz brachte dann den Umschwung. Ein Veganer verbreitete seine Idee, wie man Tiere davor bewahren könne, getötet zu werden – nicht von Menschen, sondern von anderen Tieren. Jemand sollte einen Zaun mitten durch die Serengeti bauen und die Raubtiere von ihrer Beute trennen. Töten ist falsch, und keine Tiere sollten jemals mehr sterben müssen, daher würden die großen Katzen und die wilden Hundeartigen auf der einen und die Gnus und die Zebras auf der anderen Seite leben. Er wusste, dass die Fleischfresser zurechtkommen würden, denn sie müssten ja keine Fleischfresser sein. Das war eine Lüge der Fleischindustrie. Er hatte seinen Hund Gras essen sehen: Also können Hunde von Gras leben.

Niemand widersprach. Andere stimmten sogar zu. Meine Katze frisst auch Gras, fügte eine Frau ganz enthusiastisch hinzu. Meine auch! postete jemand anderes. Alle waren sich einig, Einzäunen sei die Lösung gegen das Tiersterben.

Beachten Sie bitte, dass der Ort für dieses Befreiungsprojekt in Afrika lag. Niemand erwähnte die nordamerikanische Prärie, wo Fleischfresser und Wiederkäuer gleichermaßen von eben jenen einjährigen

Gräsern verdrängt wurden, die die Vegetarier propagieren. Aber darauf werde ich in Kapitel 5 zurückkommen. [...]

Fleischfresser können nicht von Zellulose leben. Sie mögen gelegentlich Gras essen, aber sie nutzen es medizinisch, meist als Brechmittel oder um ihren Verdauungstrakt von Parasiten zu befreien. Andererseits sind Wiederkäuer von der Evolution fürs Grasfressen geschaffen. Sie haben einen Pansen [...], den ersten einer Serie mehrerer Mägen, der als Gärbottich dient. Was im Inneren einer Kuh oder eines Gnus eigentlich vorgeht, ist, dass [Pansen-]Bakterien das Gras und die Tiere die Bakterien essen.

Weder Löwen und Hyänen noch Menschen haben das Verdauungssystem eines Wiederkäuers. Von den Zähnen bis hin zum Enddarm sind wir buchstäblich für Fleisch konstruiert. Wir haben kein Werkzeug, um Zellulose zu verdauen. Folglich wird jedes Tier auf der Fleischfresserseite des Zauns verhungern. Manche werden länger leben als andere und sie werden ihre letzten Tage als Kannibalen beenden. Die Aasfresser werden ein Festmahl haben, aber wenn alle Knochen abgenagt sind, werden sie ebenfalls verhungern. Der Friedhof ist damit aber nicht geschlossen, denn ohne die weidenden Grasfresser wird das Land zur Wüste werden.

Warum? Weil es ohne die Weidetiere, die praktisch das Spielfeld frei halten, dazu kommen wird, dass die mehrjährigen Pflanzen reifen und die Wachstumszonen der Gräser überschatten. In einem empfindlichen Umfeld wie der Serengeti kommt es meist aufgrund physikalischer (Unwetter) und chemischer (oxidativer) Einflüsse zum Untergang, weniger durch bakterielle oder biologische wie in feuchter Umgebung. Faktisch übernehmen hier die Wiederkäuer die meisten biologischen Aufgaben eines fruchtbaren Bodens, indem sie die Zellulose verdauen und

die Nährstoffe, sobald sie wieder verfügbar sind, in Form von Urin und Kot zurückgeben.

Ohne Wiederkäuer werden die Pflanzen wuchern, das Wachstum wird zurückgehen und sie werden absterben. Dann ist die blanke Erde Wind, Sonne und Regen ausgesetzt, die Mineralien werden ausgeschwemmt und die Bodenstruktur wird zerstört. In unserem Versuch, die Tiere zu retten, hätten wir alles zerstört.

Auf der Wiederkäuserseite des Zauns werden sich die Gnus und ihre Freunde so erfolgreich wie immer vermehren. Ohne die Kontrolle durch Raubtiere wird es bald mehr Grasfresser als Gras geben. Die Tiere werden ihre Nahrungsgrundlage überstrapazieren, sie werden die Pflanzen bis auf den Boden abfressen und dann, eine stark zerstörte Landschaft hinterlassend, verhungern. Die Erkenntnis hieraus ist offensichtlich [...]: Wir müssen genauso sehr gefressen werden, wie wir essen müssen. Die Weidetiere brauchen ihre tägliche Zellulose, aber das Gras braucht auch die Tiere. Es braucht ihre Ausscheidungen mit Stickstoff, Mineralien und Bakterien; es braucht die mechanische Belastung durch das Grasen; und es braucht die Ressourcen, die in den Tierkörpern lagern und von den Zersetzern freigesetzt werden, wenn die Tiere gestorben sind. Das Gras und die Grasfresser brauchen einander ebenso wie Jäger und Beute. Deren Beziehungen sind keine Einbahnstraßen, kein Arrangement von Dominanz und Unterordnung. Wir beuten einander nicht aus, indem wir essen. Wir erweisen uns einen Dienst.

Dies war mein letzter Ausflug auf eine vegane Internetseite. Ich erkannte, dass diese Leute so wenig über die Natur des Lebens wissen, über seine mineralischen Kreisläufe und den Austausch des Kohlenstoffs, über die entscheidenden Stellen im uralten Kreislauf von Erzeugern, Konsumenten und Zersetzern, dass ich mich nicht mehr an

ihnen orientieren konnte, ja, dass ich hier keine sinnvollen Entscheidungen über eine nachhaltige menschliche Kultur treffen konnte. Indem sie sich vom Erwachsenenwissen abwenden, dem Wissen, dass die Ernährung jeder Kreatur, von den Bakterien bis zu den Grizzlybären, den Tod beinhaltet, wären sie niemals in der Lage, meinen emotionalen und spirituellen Hunger zu stillen, den ich schmerzlich im Inneren verspürte, seit ich dieses Wissen akzeptiert hatte. Vielleicht ist dieses Buch schlussendlich ein Versuch, diesen Schmerz auf eigene Faust zu lindern.

**I**ch hatte weitere Gründe, dieses Buch zu schreiben. Einer ist Überdruß. Ich hatte die ewig gleichen Diskussionen satt, insbesondere, wenn es keine leichten Diskussionen waren. Vegetarier können ihr Programm in kleine niedliche Häppchen zusammenfassen – Fleisch ist Mord – und in augenscheinlichen Lösungen, wie jene verlockende mit den sieben Kilogramm Getreide [die der Mensch ja selbst essen könnte ...]. Da muss ich ganz von vorne beginnen, bei den ersten Proteinen, die sich selbst zu Lebendigem organisierten, weiter zu Photosynthese, Pflanzen, Tieren, Bakterien, Mutterboden und schließlich zur Landwirtschaft. Ich nenne solche Gespräche »Mikroben, Mist und Monokulturen«, und brauche eine gute halbe Stunde für die Hintergründe, die letztlich eine Grundlektion über die Natur des Lebens sind. Diese Informationen – materiell, emotional und spirituell – sollten wir bereits mit vier Jahren bekommen haben. Aber wer kann sie uns noch lehren? [...]

Es ist nicht nur die Menge an Informationen, die diese Diskussion so schwierig macht. Oft wollen die Zuhörer sie gar nicht wissen, und der Widerstand kann extrem sein. »Vegetarier« bezeichnet nicht nur, was Du isst oder gar was Du glaubst. Es zeigt *wer Du bist*, es umfasst die ganze Identität. Indem ich ein umfassenderes Bild der

Nahrungsmittelpolitik präsentiere, stelle ich nicht nur eine Philosophie oder ein paar Ernährungsgewohnheiten infrage. Ich bedrohe das Selbstverständnis der Vegetarier. Die meisten von Euch werden mit Abwehr und Wut reagieren. Ich bekam schon Hassmails, kaum dass ich dieses Buch begonnen hatte. Danke nein, mehr davon brauche ich nicht.

Ich schreibe dieses Buch aber auch als abschreckendes Beispiel. Eine vegetarische Kost – vor allem eine fettarme Version und insbesondere die vegane – ist keine ausreichende Nahrung, um den menschlichen Körper langfristig zu erhalten und zu reparieren. Um es frei heraus zu sagen: Sie wird Ihnen schaden. Ich weiß es. Zwei Jahre nachdem ich Veganerin wurde, ging es gesundheitlich bergab und zwar fürchterlich. Ich bekam eine degenerative Gelenkerkrankung, die für den Rest meines Lebens bleibt. Sie begann in jenem Frühling als fremdartiger, dumpfer Schmerz, an einer tiefen Stelle, von der ich gar nicht wusste, dass man dort etwas empfinden kann. Am Ende des Sommers fühlte es sich wie Granatsplitter in meiner Wirbelsäule an.

Es folgten Jahre mit immer schlimmeren Schmerzen und zunehmend frustrierenden Besuchen bei Spezialisten. Es dauerte 17 Jahre, bis ich anstelle eines Schulterklopfens eine Diagnose bekam. Die Wirbelsäule löst sich bei Teenagern nicht einfach so in Wohlgefallen auf, und so dachte trotz meiner perfekten Beschreibung der Symptome keiner der Ärzte an eine degenerative Wirbelsäulenerkrankung. Jetzt, wo ich Bilder habe, werde ich respektiert. Meine Wirbelsäule sieht wie nach einem Unfall beim Fallschirmspringen aus. Ernährungsmäßig ist so etwas Ähnliches auch passiert.

Nach sechs veganen Wochen machte ich meine erste Erfahrung mit Unterzuckerung. Allerdings mussten 20 Jahre vergehen, in denen sie mein Leben prägte, bis ich wusste,

dass man es so nennt. Nach drei [veganen] Monaten hörte ich auf zu menstruieren, was mir hätte zeigen können, dass es keine so gute Idee war. Etwa damals begann auch die Erschöpfung; sie wurde immer schlimmer, zusammen mit der allgegenwärtigen Erkältung. Meine Haut war so trocken, dass sie schuppte, und im Winter juckte sie so stark, dass ich nachts nicht schlafen konnte. Mit 26 bekam ich eine Magenlähmung, die ebenfalls weder diagnostiziert noch behandelt wurde, bis ich 40 war und einen Arzt traf, der genesende Veganer behandelte. Das bedeutete 17 Jahre ständiger Übelkeit, und bis heute kann ich nach 19 Uhr nicht essen.

Dann gab es die Depression und die Ängste. Ich entstamme einer langen und altehrwürdigen Reihe depressiver Alkoholiker, folglich erbe ich eindeutig nicht die besten Gene für mentale Gesundheit. Mangelernährung war das Letzte, was ich brauchte. Der Veganismus war nicht der einzige Grund für meine Depressionen, aber er trug erheblich dazu bei. Jahrelang bestand die Welt aus einer belanglosen, grauen Masse, endlos das Gleiche, unterbrochen nur durch gelegentliche Panik. Regelmäßig löste ich mich in Hilflosigkeit auf. Wenn ich meine Hausschlüssel nicht finden konnte, saß ich wie ein Häufchen Elend auf dem Wohnzimmerboden, gelähmt am Rand des Nichts. Wie sollte ich weiterleben?

Warum sollte ich es wollen? Die Schlüssel waren verloren und ebenso ich, die Welt, der Kosmos. Alles brach zusammen, war leer und bedeutungslos, fast widerwärtig. Ich wusste, dass es nicht vernünftig war, aber ich konnte es nicht ändern, es nahm seinen Lauf. Und jetzt weiß ich warum. Serotonin [ein stimmungsaufhellender Botenstoff (Neurotransmitter) im Gehirn] wird aus der Aminosäure Tryptophan gebildet. Es gibt aber keine guten pflanzlichen Quellen für Tryptophan. Darüber hinaus würde alles Tryptophan der Welt nichts Gutes bewirken ohne [...] Fette,

die man braucht, um seine Neurotransmitter tatsächlich senden zu lassen. All diese Jahre mit emotionalen Zusammenbrüchen waren kein persönliches Versagen; sie waren biochemisch, wenn auch selbst auferlegt.

Gibt es etwas Langweiligeres als anderer Leute Krankheiten? Ich werde versuchen, es kurz zu machen. Meine Wirbelsäule kommt nicht zurück. Produkte von Tieren aus Weidehaltung zu essen, hat den Schaden jedoch ein wenig repariert und zu einem moderaten Rückgang meines Schmerzniveaus geführt.

Meine Insulinrezeptoren sind auch am Boden, aber Proteine und Fett halten meinen Blutzucker stabil und fröhlich. Meine Periode hat in fünf Jahren nicht einmal ausgesetzt. Sollte ich je mit Krebs meiner Reproduktionsorgane enden, werde ich Soja dafür verantwortlich machen. Mein Magen ist okay - nicht gut, aber okay - solange ich Betain-Hydrochlorid [ein Magensäuremittel] zu jeder Mahlzeit nehme. Mit meinen spirituellen Übungen und meiner nährstoffreichen Ernährung bin ich die Depressionen jetzt los, und ich bin täglich dankbar dafür. Die Erkältung und die Erschöpfung sind jedoch dauerhaft. An manchen Tagen kostet mich das Atmen mehr Energie als ich habe.

Sie brauchen das nicht selbst auszuprobieren. Sie dürfen aus meinen Fehlern lernen. Alle meine Jugendfreunde waren radikal, redlich, erbittert. Der Vegetarismus war der naheliegende, der Veganismus der edlere Weg daneben. Alle, die ihn langfristig beschritten, wurden krank. Falls ich Ihren Lebensstil infrage stelle, Ihre Identität, empfinden Sie vielleicht Verwirrung, Angst und Wut, wenn Sie dieses Buch lesen. Aber Sie können mir glauben: Sie werden nicht wollen, dass es Ihnen so geht wie mir. Ich bitte Sie, dieses Buch zu Ende zu lesen und die Quellen im Anhang zu

erwägen. Bitte. Besonders wenn Sie Kinder haben oder haben möchten. Ich bin nicht zu stolz, darum zu betteln.

[...] Die Werte, die die Vegetarier vorgeben zu achten – Gerechtigkeit, Mitgefühl und Nachhaltigkeit – sind die einzigen Werte, die eine Welt des Miteinanders anstelle der Dominanz erschaffen können. Eine Welt, in der sich Menschen jeder Kreatur – jedem Stein, jedem Regentropfen, allen unseren bepelzten und gefiederten Geschwistern – mit Demut, Ehrfurcht und Respekt nähern. Die einzige Welt, die eine Chance hat, den Missbrauch namens Zivilisation zu überleben. In der Hoffnung, dass eine solche Welt möglich ist, offeriere ich dieses Buch.

»Dieses Buch hat mir das Leben gerettet. *The Vegetarian Myth [Ethisch essen mit Fleisch]* verdeutlicht nicht nur, wie wir essen sollten, sondern auch, wie das vorherrschende Nahrungssystem die Erde zerstört. Dieses notwendige Buch hinterfragt viele der