

JANEK (16)



BORIS & HEIKE GROMODKA
MIT SABINE EICHHORST

VEGGIE FAMILY

UNSER NEUES LEBEN OHNE FLEISCH

BORIS (48)



JULE (14)



HEIKE (51)



Inhalt

Cover

Über die Autoren

Titel

Impressum

DIE WETTE

JANEK

HEIKE

DAS EXPERIMENT

DER LETZTE ABEND

OKTOBER

NOVEMBER

DEZEMBER

JANUAR

FEBRUAR

MÄRZ

DAS FAZIT

Über die Autoren



Die Gromodkas sind Heike (51), Boris (48), Jule (14) und Janek (17). Eine ganz normale Familie aus Frankfurt am Main.

Boris & Heike Gromodka
mit Sabine Eichhorst

*Veggie
Family*

Unser neues Leben ohne Fleisch

BASTEI ENTERTAINMENT 

BASTEI ENTERTAINMENT

Vollständige E-Book-Ausgabe
des in der Bastei Lübbe AG erschienenen Werkes

Bastei Entertainment in der Bastei Lübbe AG

Dieser Titel ist auch als Hörbuch erschienen.

Originalausgabe

Copyright © 2014/2015 by Bastei Lübbe AG, Köln

Lektorat: Barbara van Benthem, Tutzing

Titelillustration: © Shutterstock/Ohn Mar

Umschlaggestaltung: FAVORITBUERO, München

Autorenfoto: © Stefan Krutsch (www.krutsch.de)

Datenkonvertierung E-Book:
hanseatenSatz-bremen, Bremen

ISBN 978-3-8387-5856-5

www.bastei-entertainment.de

www.lesejury.de

DIE WETTE

JANEK

Keine Ahnung, wer die Idee hatte. Entweder Greta ... oder ich. Ist auch egal, aber entweder sie oder ich sagte: Wetten, ich kann länger kein Fleisch essen als du? Und ich - oder sie - antwortete: Okay, abgemacht.

Später bin ich in die Küche gegangen und habe meiner Mutter gesagt, dass ich jetzt Vegetarier bin.

»Für immer?« Sie setzte sich und sah ein bisschen erschrocken aus.

»Solange wir es aushalten.«

»Wir?«

»Greta und ich.« Ich setzte mich ebenfalls. »Wir haben heute in der Schule gewettet.« Auf dem Tisch standen Hackfleisch, Eier, Zwiebeln und eingeweichtes Brot - meine Mutter liebt Königsberger Klopse. Früher mochte ich sie auch mal. Überhaupt hatte ich mich über Jahre hinweg hauptsächlich von Cheeseburgern ernährt, von Currywurst und Döner. Aber seit einer Weile fand ich ihre Konsistenz seltsam. So weich, so ... irgendwie eklig. Alles, was weich im Mund ist, bevor man überhaupt kaut, ist eklig. Königsberger Klopse zum Beispiel. Oder Mett. Und Leberwurst. Leberwurst gab's bei uns ständig. Meine Mutter und meine Schwester würden ohne Leberwurst wahrscheinlich gar nicht überleben.

»Warum?«, fragte meine Mutter.

Ich zuckte mit den Schultern.

»Aber es muss doch einen Grund geben.«

»Fleisch ist widerlich«, sagte ich.

Jetzt sah sie wirklich besorgt aus.

»Ist eben so.« Wieder zuckte ich mit den Schultern.
»Wer die Wette verliert, muss übrigens ein rohes Steak essen.«

»Was?!«

»Nein, war nur ein Spaß.«

Meine Mutter seufzte und schob Hackfleisch und Eier beiseite. Eine Weile saßen wir da und weder sie noch ich sagten etwas. Sie sah aus, als würde sie nachdenken. Meine Mutter ist in Ordnung. Mein Vater auch, meine Eltern sind beide ganz in Ordnung. Natürlich müssen meine Schwester und ich fragen, ob wir uns Schokolade nehmen dürfen oder ob wir bei Freunden übernachten können, und sie bestimmen, wann wir abends zu Hause sein müssen. Aber man kann mit ihnen reden, sie sind locker, und wenn ich die besseren Argumente habe, lassen sie sich auch überzeugen.

»Na gut«, sagte meine Mutter schließlich und öffnete das Glas mit den Kapern. »Dann bist du jetzt eben Vegetarier.«

Vier Wochen später verlor Greta die Wette, weil sie einen Hamburger aß. Später sagte sie, sie hätte gar nicht gemerkt, dass sie Fleisch isst. Krass! Ich meine, man kann sich natürlich fragen, ob das weiche Zeug, was diese Fast-Food-Konzerne da zwischen ihre Brötchen legen, tatsächlich noch Fleisch ist. Aber irgendwie ist es eben doch Fleisch, und dass Greta das erst kapiert, als sie das Ding halb aufgegessen hat, ist mindestens genauso krass.

Ich ging in die Küche, wo meine Mutter Bohnen schnippelte, und sagte: »Ich hab gewonnen.«

»Prima«, sagte meine Mutter.

»Dann kannst du ja endlich wieder mitessen«, sagte mein Vater, als er abends nach Hause kam. Die ganze Zeit hatten meine Eltern nämlich ein Fleischgericht für sich und meine Schwester gekocht und ein vegetarisches für mich. Obwohl ich sowieso nur Tomaten, Zwiebeln und Weißbrot

gegessen habe. Der Brokkoli, den sie kauften, schmeckte mir nicht, der Kohlrabi auch nicht, der Salat erst recht nicht. Und Sachen, die mir nicht schmecken, hat Satan erfunden, darum ess ich die nicht. Nee, nee, war nur Spaß ... Aber es ist eben so: Das meiste Gemüse mag ich einfach nicht.

»Wie schön!«, sagte meine Mutter und warf die grünen Bohnen in einen Topf. »Dann essen wir jetzt alle wieder normal.« Sie öffnete den Kühlschrank und nahm eine Flasche Mineralwasser heraus.

»Nein«, antwortete ich.

Sie fuhr herum und in ihrem Gesicht stand das gleiche Staunen wie an dem Tag, als ich erklärt hatte, ich sei jetzt Vegetarier.

»Ich mache weiter«, sagte ich. »Ich bleibe Vegetarier.«

»Pfff ...« Meine Mutter ließ die Flasche mit dem Mineralwasser sinken und ein seltsames Geräusch kroch aus ihrem Mund, ein Seufzen, das alle Hoffnung fahren ließ.

HEIKE

Anfangs dachte ich, das dauert eine Woche, höchstens zwei. Nach vier Wochen kam Janek nach Hause und sagte, er habe gewonnen.

Prima, dachte ich, dann essen wir wieder normal.

Doch mein Sohn wollte auch in Zukunft kein Fleisch essen. Dabei hatte er das sein Leben lang getan, sogar sehr gern. Alle in unserer Familie aßen gern Fleisch.

Von nun an stellte Janek unser Leben auf den Kopf. In den vier Wochen, in denen die Wette lief, hatte ich versucht, mehr Gemüsegerichte zu kochen. Nach dem

ersten Schreck betrachtete ich es als eine - zeitlich ja immerhin begrenzte - Herausforderung. Ich war sogar überrascht, dass ich Rezepte entdeckte, die lecker schmeckten: Linsen-Curry oder gebratenen Schafskäse auf Rucola-Parmesan-Salat aßen wir alle gern. Alle, außer Janek. Er pulte den Rucola vom Teller. Er schob die Linsen beiseite. Er aß lieber Bratkartoffeln. Er aß Nudeln mit Tomatensoße. Er aß Unmengen Toast mit Gouda.

Irgendwann beschlossen mein Mann und ich, nur noch Vollkorntoast zu kaufen, um zumindest ein paar Körner und Ballaststoffe in unser Kind hineinzubekommen. Boris begann, Milchshakes mit Obst zu mixen, damit Janek Vitamine, Mineralien und etwas Kalzium zu sich nahm. Er war schließlich im Wachstum.

Irgendwann hatten wir das erste Krisengespräch.

»Wir machen uns Sorgen«, sagten wir.

»Es geht mir gut«, sagte unser Sohn.

»Du bist blass und hast Augenringe.«

»Alle in unserer Familie sind blass.«

»Du musst ja kein Fleisch essen, aber wir müssen dafür sorgen, dass du dich gut ernährst.«

»Ich esse Tomaten.« Janek sah uns an mit einem Blick irgendwo zwischen Verzweiflung und Mitleid. »Außerdem esse ich Zwiebeln, Kartoffeln und Gurken.«

Boris und ich raufte uns die Haare. Wir wälzten Kochbücher, experimentierten und tischten die tollsten Sachen auf. Wir bereiteten Spinatgnocchi, Gemüseauflauf mit duftender Zitronen-Béchamel, die schönsten Rohkostsalate, wir leckten uns die Lippen und lockten. Unser Sohn machte ein Gesicht, als müsse er sich übergeben.

Schließlich saßen wir wieder am Küchentisch. Janek war schon immer wählerisch gewesen, doch nun wurde seine Ernährung zu einem ernsthaften Problem. Wir überredeten ihn, Gerichte, die er nicht kannte, zumindest zu probieren. Er willigte ein. Eine Weile ging alles gut. Bis er wieder nur

Tomaten, Zwiebeln und Unmengen Toast mit Gouda aß. Und wir den nächsten Krisengipfel einberiefen.

Trotzdem wäre ich in dieser Zeit nicht auf die Idee gekommen, mein Kind zu zwingen, etwas zu essen, was es nicht essen wollte. In meinen Augen ist das Körperverletzung, nicht weit entfernt von Prügel. Doch so, wie es war, konnte es auch nicht weitergehen. Ein Leben ohne Fleisch - das war einfach eine verrückte Utopie.

DAS EXPERIMENT

DER LETZTE ABEND

Falsche Leberwurst

2 kleine Zwiebeln (oder eine große)
60 Gramm Butter
1 Würfel Hefe
1 Knoblauchzehe
150 bis 200 Milliliter Gemüsebrühe
60 Gramm Dinkel-Vollkornmehl
Majoran
Thymian
Kräutersalz
1 gute Messerspitze Piment

Klein gewürfelte Zwiebeln in Butter dünsten, Hefe hineinbröckeln, auflösen und durchschwitzen. Knoblauchzehe zerdrücken und dazugeben. Mit 150 Millilitern Gemüsebrühe aufgießen. Mehl einrühren und aufkochen lassen, circa drei Minuten köcheln lassen. Falls die Masse zu fest ist, den Rest der Gemüsebrühe einrühren. Zum Schluss Kräuter und Gewürze untermischen, Mengen nach Geschmack dosieren; der Majoran sorgt dabei für den typischen Leberwurstgeschmack. Anschließend in ein Glas mit Deckel abfüllen. Im Kühlschrank ist die Falsche Leberwurst vier bis fünf Tage haltbar – doch ganz frisch schmeckt sie am besten!

JANEK

Morgen geht's los. Ab morgen essen wir kein Fleisch mehr und jetzt steht meine Mutter am Herd und brät Hamburger und die ganze Küche riecht nach Bratensaft, dass mir das Wasser im Mund zusammenläuft. Seit einem halben Jahr bin ich kein Vegetarier mehr. Zuerst habe ich mich ein bisschen geekelt, wieder Fleisch zu essen. Dann habe ich gemerkt, wie sehr ich Döner, Buletten und Cheeseburger vermisst hatte, vor allem Cheeseburger, die waren früher mal definitiv mein Lieblingsessen. Jetzt habe ich ständig Heißhunger auf Fast Food. Wenn ich mit meinen Freunden zum Imbiss gehe, holen wir uns Burger, Currywurst und Pizza mit Salami. Als ich noch Vegetarier war und Pommes bestellt habe, während die anderen Döner mampften, haben ein paar von ihnen immer gesagt:

»Ey, Janek, du bist so blass und mager, iss auch mal Fleisch!«

Asim kommt aus Montenegro, Erol aus der Türkei, Daniel aus Polen, und ich finde, sie essen übertrieben viel Fleisch. Jedenfalls habe ich geantwortet, dass ich Fleisch widerlich finde, und sie haben mich angeguckt, als hätte ich gesagt, Helene Fischer oder die Böhsen Onkelz machen verdammt coole Musik.

Seit ich wieder Fleisch esse, nehme ich zu und meine Muskeln wachsen. Aber vielleicht liegt das auch daran, dass ich jetzt regelmäßig trainiere. Oder weil ich zu jeder Currywurst einen Berg Pommes esse. Oder weil ich zurzeit überhaupt extrem viel esse. Seit ich aufgehört habe, Vegetarier zu sein, denke ich jedenfalls ständig an Fleisch,

ich esse jeden Tag Fleisch, und wenn ich keines kriege, fehlt mir was.

Und jetzt dieses Experiment.

Meine Eltern waren auf Anhieb von der Idee begeistert. Ein halbes Jahr würden wir kein Fleisch essen, um auszuprobieren, ob eine konsequent vegetarische Ernährung nur was für richtig krasse Ökos ist oder auch für ganz normale Familien. Über unsere Erfahrungen würden wir dann in einem Buch berichten. Morgen, am 1. Oktober 2013, geht's los. Und nun sitze ich hier und meine Mutter brät zum letzten Mal Burger und es riecht dermaßen lecker, dass ich echt sauer werde. Ich will kein Gemüse essen. Ich will nicht auf irgend so einem Tofuzeug rumkauen. Ich will Cheeseburger und Salami und Currywurst essen. Ich liebe diesen fetten Geruch, das Platzen der Haut und den salzigen Geschmack, wenn man in eine Currywurst beißt. Oh Mann, ich habe so eine verdammte Lust darauf, ich krieg die Bilder gar nicht mehr aus meinem Kopf! Ich habe in den letzten Tagen noch richtig viel Currywurst und Cheeseburger und Bulettenbrötchen gegessen. Scheiße, Scheiße, Scheiße! Keine Ahnung, wie ich die kommenden sechs Monate aushalten soll.

BORIS

Heike legt zwei Burgerbuletten in die Pfanne - das heiße Öl knistert und zischt. Es duftet nach Bratensaft, Zwiebeln und Mett. Auf dem Küchentisch steht ein Teller mit aufgeschnittenen Sesambrötchen und Janek sitzt daneben und guckt, als würde die Welt untergehen. Ich nehme zwei

Veggieburger aus der Verpackung – wie meine Familie liebe ich Hamburger.

Ich bin in Steinbach, einem Vorort von Frankfurt, aufgewachsen, mit deutscher Hausmannskost, asiatischen Gemüsepfannen und italienischen Pastagerichten. Unter der Woche machte meine Mutter Kohlrouladen, Rippchen mit Kraut und Frankfurter Würstchen mit Kartoffelsalat – am Wochenende band mein Vater die Schürze um und zog eines seiner Time-Life-Kochbücher aus dem Regal: *Die Küche in Italien, Die Küche in Skandinavien, Die Küche in Indien, Die Küche in Russland, Die Küche des Vorderen Orients*. Er war ein leidenschaftlicher Hobbykoch und seine Rezeptbücher waren das Tor zur Welt. Er bereitete tibetische Mönchsspeise aus fein geschnittenem Chinakohl, Sojasprossen und verschrumpelten Mu-Err-Pilzen. Er kochte Rezepte des französischen Starkochs Paul Bocuse nach und servierte Froschschenkel, Schnecken, Austern und Miesmuscheln. Er tischte Pasta in Olivenöl, Rosmarin und Oregano auf und kreierte eine Art Recycling-Bulette, für die er Hühnergerippe und Fleischreste pürierte und zu Frikadellen formte. Zu einer Zeit, als man in Deutschland noch die Nase über Olivenöl und Knoblauch rümpfte, experimentierte er mit Wasserkastanien, Bambussprossen und Palmenherzen. Er dämpfte Huhn in Sojasoße, Ingwer und Knoblauch, servierte mariniertes Rindfleisch mit Sesam oder Schweinefleisch süß-sauer. Einer seiner Freunde war mit einer Koreanerin verheiratet, von ihr lernte er Kimchi zuzubereiten, eine traditionelle koreanische Art, Gemüse durch Milchsäuregärung einzulegen. Unsere Wohnung stank jedes Mal infernalisch und das Kimchi schmeckte so scharf, dass man es kaum essen konnte, trotzdem liebte ich es.

Doch mein Vater kochte nicht nur gern, er lud auch gern Gäste ein. »Man isst nicht, um satt zu werden«, sagte er. »Ein gutes Essen ist immer auch ein sinnliches und soziales Vergnügen.« Er brachte mir vieles bei, erklärte mir, wie

man Lebensmittel verarbeitet, warum Bakterien einen Teig aufgehen lassen und wie Emulgatoren funktionieren. Er ließ mich experimentieren – dabei lernte ich auch, mich vor nichts zu ekeln. Wenn man einen Fisch essen will, muss man ihn ausnehmen. Wenn man ein Schnitzel essen will, muss man ein Schwein schlachten. Als Jugendlicher machte ich einmal ein Praktikum auf einem Bauernhof. Eines Tages schlachtete der Nachbar ein Schwein. Er fesselte es an einem Hinterlauf und versuchte, es mit dem Bolzenschussgerät zu betäuben. Doch das Schwein strampelte und sprang herum, es entkam immer wieder und lief schließlich mit blutendem Kopf umher. Es war fürchterlich, zuzusehen. Als das arme Tier endlich tot war, half ich die Borsten abzuflammen und die Innereien auszunehmen. Wir kochten Blutsuppe, schnitten Filets und Koteletts aus dem Rücken und machten Würste, die großartig schmeckten. Ich liebte diesen leisen Geschmack von Eisen in meinem Mund. Den ersten Lachs, den ich mit meinem Cousin geangelt hatte, hatten wir noch im Boot ausgenommen und roh gegessen. Später ließ ich in Restaurants manchmal Steaks zurückgehen, weil sie mir nicht blutig genug waren.

Mit sechzehn Jahren ging ich für ein Jahr als Austauschschüler in die USA. Ich vertilgte Unmengen an Beef und Spareribs und Thanksgiving Turkey. Einmal machte ich mit ein paar Freunden einen Ausflug zum Cooper Lake in den Cascade Mountains. Abends vor unserem Zelt holte ich eine Pfanne, Karotten und Sojasprossen aus meinem Rucksack und schürte ein Feuer.

»*What's that?*«, fragten meine Freunde, als ich ihnen ihre Teller reichte.

»Asiatische Gemüsepfanne«, sagte ich. »*A vegetarian dish from Asia.*« Sie stachen ihre Gabeln in die Karotten. Ein Gericht ohne Fleisch – das kannten sie nicht. Doch mein improvisiertes Abendessen sah nicht nur bescheiden aus, es schmeckte auch so. Mit den Kochkünsten meines

Vaters konnte ich nicht mithalten. Am Ende aßen alle ihre Teller leer, aber nur, weil sie wirklich großen Hunger hatten.

Später brachte ich von Reisen durch Europa, Amerika und Asien exotische Gewürze mit und experimentierte in meiner WG-Küche. Mitte der 1980er-Jahre stand ich staunend in den ersten Bioläden – leider reichte mein Geld nur für ein paar verrunzelte Biomöhren, etwas eingelegten Ingwer und ab und zu ein Vollkornbrot. Als ökologisch bewegter Hippie wurde ich kurzzeitig zum Vegetarier – allerdings siegte meine fast schon archaische Fleischeslust bald wieder über Müsli und Bratlinge. Wie mein Vater habe ich immer gern gekocht und gegessen, habe mich für Lebensmittel und Ernährung interessiert. Im Laufe der Jahre probierte ich vieles aus, ernährte mich nach der Montignac-Methode, bei der ich auf bestimmte Kohlenhydrate verzichtete, oder fastete. Vor einer Weile begann ich zu meditieren und Yoga zu praktizieren, beides hat viel mit Selbstdisziplin zu tun, und wenn man es ernsthaft betreibt, beschäftigt man sich früher oder später auch mit yogischer Ernährung. Sie stärkt Körper und Geist, weil sie Lebensmittel meidet, die uns Energie entziehen – Fleisch, Alkohol – oder die uns unruhig machen – Kaffee, schwarzer Tee, scharf gewürztes Essen, Zucker. Stattdessen setzt sie auf Vollkornprodukte, frisches Obst, rohes Gemüse, Hülsenfrüchte, Sojamilch und Tofu. Wie immer, wenn mich eine Sache interessiert, wollte ich es genau wissen, surfte durchs Internet und las Bücher. Ich entdeckte Zusammenhänge, von denen ich nicht gewusst hatte, beispielsweise dass Fleisch mehr Proteine enthält, als der menschliche Körper benötigt, und dass tierisches Eiweiß mehr Harnsäure enthält, als der Körper aufspalten kann, weshalb sie sich in den Gelenken ablagert, was zu Steifheit, Rheuma oder Gicht führen kann. Eine vegetarische Ernährung dagegen reduziert Gelenkbeschwerden und innere Krankheiten, senkt die

Gefahr von Herzinfarkten, Schlaganfällen, Krebs und Fettleibigkeit.

Neben gesundheitlichen sprachen auch ethische und spirituelle Gründe dafür, Vegetarier zu werden. Im Buddhismus, wo es statt der im Christentum verbreiteten Gebote sittliche Empfehlungen gibt, lautet die wichtigste Regel: Füge keinem fühlenden Wesen Leid zu. Wie konnte ich also Tiere töten, nur um sie zu essen?

Gleichzeitig nagten Zweifel in mir. Wollte ich wirklich für immer auf knusprige Schweinshaxe und saftige Lammkarrees verzichten? Gab es ein Leben ohne Sauerbraten und fast rohe Steaks? Und wenn ja: Würde sich dieses Leben lohnen?

Durch die regelmäßige Meditation, das Yoga und die tiefere Beschäftigung mit dem Sein wuchs aber unaufhaltsam die Erkenntnis in mir, dass ich kein Recht hatte, für meinen persönlichen Genuss andere Lebewesen zu töten. Im Frühjahr 2012 beschloss ich endgültig, Vegetarier zu werden.

Nun saß ich abends in der Küche, knabberte Karottenschnitzel und sah zu, wie meine Frau in ein Leberwurstbrot biss. Ich kaute Tofu mit Kohl, während meine Tochter ein Rumpsteak mampfte. Mein einziger Verbündeter war unser Sohn, der zu jener Zeit, nach seiner gewonnenen Wette, darauf beharrte, auch weiterhin kein Fleisch zu essen. Zwei Männer unter Fleischfresserinnen ... Doch während Janek zufrieden Sandwiches mit überbackenem Camembert, Preiselbeerenmarmelade, Zwiebeln, Tomaten und Mayonnaise aß, kämpfte ich mit einem ständigen Gefühl des Verzichts. Tapfer ermahnte ich mich zur Selbstdisziplin, und wenn die anderen das Geschirr in die Spülmaschine räumten, taumelte ich zum Regal und suchte Trost in meinen vegetarischen Kochbüchern.

Nach ein paar Wochen ohne Fleisch spürte ich, dass meine Kniebeschwerden nachließen. Zum ersten Mal seit