

KAREN DUVE  
Anständig essen



GOLDMANN

Lesen erleben

## Buch

»Die dringendste Frage zu Beginn meiner Bio-Phase: ob ich weiterhin Cola-Light trinken kann. Davon gehe ich nämlich aus. Cola-Light besteht doch sowieso ausschließlich aus Chemie. Da dürfte sich die Bio-Frage eigentlich gar nicht erst stellen.«

Karen Duve gehörte nicht eben zur Gesundheitsfraktion. Bratwürstchen und Gummibären wanderten genauso in ihren Einkaufswagen wie Schokolade und Curryketchup in 1-L-Plastikflaschen. Doch dann zog sie mit jemandem zusammen, der schnell den Spitznamen Jiminy Grille erhielt – nach dem personifizierten Gewissen der Holzpuppe Pinocchio. Denn Jiminy schrie auf, wenn Karen Duve nach der »Grillhähnchenpfanne für 2,99« griff. Und Karen Duve musste einräumen, dass das Leben der »Grillhähnchenpfanne« vor ihrer Schockfrostung wohl eher unerfreulich gewesen war. So stellten sich vor der Tiefkühltruhe schnell grundlegende Fragen: Darf man Tiere eigentlich essen? Und wenn Tiere nicht, warum dann Pflanzen? Wo beginnt die menschliche Empathie, und warum? Was sind wir bereit aus Rücksicht auf die Mitbewesen zu opfern? Oder können wir sogar einen persönlichen Gewinn daraus ziehen, unsere Gewohnheiten zu ändern?

Irgendwann wollte Karen Duve es wirklich wissen: Jeweils zwei Monate lang testete sie Ernährungsweisen mit moralischem Anspruch: biologisch-organisch, vegetarisch, vegan und am Ende sogar frutarisch, also nur das, was die Pflanze freiwillig spendet. Parallel dazu setzte sie sich mit der dahinterstehenden Weltsicht auseinander – und lieferte sich mit Jiminy Grille die unausweichlichen Verbalduelle. Um dann kurz vor der Veröffentlichung dieses Buches eine Lebensentscheidung zu treffen – die, wie sie sich weiter ernähren und weiter leben will. Schonungslos und mit der ihr eigenen knochentrockenen Komik setzt sie sich jenseits aller Ideologien mit der Frage auseinander: Wie viel gönne ich mir auf Kosten anderer?

## Autorin

Karen Duve, 1961 in Hamburg geboren, lebt mit einem Maultier, einem Pferd, einem Esel, zwei dicken Katern und mehreren Hühnern auf dem Lande in der Märkischen Schweiz. Sie wurde mit zahlreichen Preisen ausgezeichnet. Ihre Romane *Regenroman* (1999), *Dies ist kein Liebeslied* (2002), *Die entführte Prinzessin* (2005) und *Taxi* (2008) waren Bestseller und sind in 14 Sprachen übersetzt.

Von Karen Duve sind im Goldmann Verlag außerdem lieferbar:  
Regenroman (46916) · Dies ist kein Liebeslied. Roman (45603)  
Die entführte Prinzessin. Roman (46142) · Taxi. Roman (46956)

Karen Duve

---

Anständig  
essen

Ein Selbstversuch

GOLDMANN



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das FSC®-zertifizierte Papier *Holmen Book Cream* für dieses Buch  
liefert Holmen Paper, Hallstavik, Schweden.

1. Auflage  
Taschenbuchausgabe Juli 2012  
Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Copyright © 2011  
Verlag Kiepenheuer & Witsch GmbH & Co. KG, Köln  
Lektorat: Esther Kormann und Wolfgang Hörner  
Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München,  
unter Verwendung eines Entwurfs  
von Manja Hellpap und Lisa Neuhalfen, Berlin  
Umschlagmotiv: © Maiwolf/Getty Images  
Th · Herstellung: Str.  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-442-47647-7  
  
[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

# Inhalt

- 1 Dezember 2009 7
  - 2 Januar – alles Bio 26
  - 3 Familienbande 55
  - 4 Februar – immer noch alles Bio 67
    - 5 Mitgefühl – ohne Gefühl 88
    - 6 März – vegetarisch 100
  - 7 April – weiterhin vegetarisch 125
    - 8 Mai – vegan 143
    - 9 Juni – veganer 164
  - 10 Die Sache mit der Milch 189
    - 11 Juli – noch veganer 202
  - 12 August – am vegansten 224
  - 13 September – frutarisch 258
  - 14 We are the Champions 283
  - 15 Oktober – frutarisch 293
  - 16 November – Wie geht es weiter? 313
- Anhang 325



## Dezember 2009

*»Ich habe nichts erreicht. Was will man  
mit Filmchen bewirken, wenn nicht mal  
Tschernobyl was bewirkt?«*

(Horst Stern)

An dem Tag, an dem ich beschloss, ein besserer Mensch zu werden, stand ich morgens in einem Rewe-Supermarkt und hielt einen flachen Karton mit der Aufschrift »Hähnchen-Grillpfanne« in der Hand. Ein gern und häufig von mir gekauftes Produkt, das sowohl schmackhaft wie auch preisgünstig und einfach in der Zubereitung war. Dank der beigefügten Aluminiumschale musste man noch nicht einmal eine Pfanne schmutzig machen. Ofentür auf, zack rein, auf 180 Grad stellen und eine Stunde später konnte man das knusprige und vor sich hin blubbernde Fleisch auf einen Teller schieben. Aber bevor ich die Hähnchenpfanne in meinen Einkaufswagen legen konnte, preschte Jiminy Grille aus der Tiefe des Supermarkts heran und riss sie mir aus den Fingern. Jiminy Grille hieß eigentlich Kerstin und hatte vor einem halben Jahr ein Zimmer in meinem Haus in Brandenburg bezogen. Im Gegenzug durfte ich ihre Wohnung in Berlin-Kreuzberg mitbenutzen. Seitdem prallten zwei Welten aufeinander. Kerstin ernährte sich nämlich überwiegend vegetarisch und kaufte die meisten Lebensmittel in Bio-Läden ein. Und sie fühlte sich aufgerufen, meine Essgewohnheiten zu kommentieren.

Deswegen nannte ich sie auch Jiminy Grille nach der Zeichentrickfigur aus der Disney-Verfilmung von Pinocchio. Als Pinocchio von einer Fee zum Leben erweckt wird, verfügt er vorerst nämlich noch nicht über ein Gewissen. Deswegen wird eine Grille abgestellt, um Pinocchio zu begleiten und ihm in Gewissensfragen tadelnd zur Seite zu stehen. Bei Disney trägt die Gewissens-Grille einen Zylinder, Gehrock, Weste, ein Hemd mit Vaternörderkragen, Kniehosen, Halstuch, Gamaschen und einen zusammengefalteten Regenschirm über dem Unterarm.

»Wie kannst du dieses Qualfleisch kaufen?«, schrie Jiminy jetzt. »Du weißt doch ganz genau, wie diese Hühner gehalten werden.«

Richtig. Irgendwo weit draußen an der Peripherie meines Bewusstseins wusste ich, dass die Bedingungen, unter denen dieses Huhn einmal gelebt hatte, wohl eher unerfreulich waren. Ich räumte es ein.

»Je günstiger der Preis, desto unerfreulicher die Bedingungen. So einfach ist die Rechnung«, sagte Jiminy, beugte sich über die Tiefkühltruhe und legte die Hähnchenpfanne ordentlich zurück. Sie zeigte auf das Preisschild, das außen an der Kühltruhe klebte.

»Und 2,99 Euro für ein ganzes Huhn lässt auf verbrecherische Grausamkeit schließen.«

Bilder aus Fernsehdokumentationen des ZDF-Spätprogramms flackerten vor meinem inneren Auge auf, Junghühner mit kahlen Hälsen, zu Tausenden auf engstem Raum gequetscht, Hühner mit teilamputierten Schnäbeln und gebrochenen Beinen, die auf einem kotverkrusteten Boden verreckten, während andere Hühner über sie hinwegtrampelten. Es kostete Willen und Überwindung, daran zu denken, was alles hatte geschehen müssen, bevor die anonyme Masse Fleisch in



der Aluminiumschale lag. Es machte überhaupt keinen Spaß, daran zu denken – insbesondere auch deshalb nicht, weil mir am Ende dieser geistigen Anstrengung natürlich nichts anderes übrig blieb, als auf die Hähnchenpfanne zu verzichten.

Am frühen Nachmittag des Tages, an dem ich beschloss, ein besserer Mensch zu werden, saß ich vor dem Fernseher, aß ein fleischloses, zugegeben gar nicht mal so übles Currygericht, das Jiminy Grille für uns gekocht hatte, hörte mir ihre Vorhaltungen über meine Fernsehgewohnheiten an und fragte mich, ob es wirklich eine so gute Idee gewesen war, ihr ein Zimmer zu überlassen. Neben dem Sessel lag mein krebserkrankter Bulldoggenhund Bulli und warf mir hin und wieder einen enttäuschten Blick zu. Normalerweise hätte er mir jetzt bei dem Verzehr der Hähnchenpfanne assistiert. Der NDR zeigte einen für das Mittagsprogramm der Vorweihnachtszeit typischen Einspieler über einen Gänsemäster aus Niedersachsen, der seine Gänse noch auf die gute alte Art hielt, also auf eine Wiese ließ. Im Fernseher war der Himmel frühlinghaft blau, ein Kirschbaum blühte und die Gänse watschelten eifrig schnatternd herum und bissen ins frische Gras. Darüber geriet die Moderatorin in helles Entzücken, und der Begriff glücklich – glückliche Gänse, glückliche Tiere, Fleisch von glücklichen Gänsen – fiel gleich dreimal.

»Wenn du zu Weihnachten wieder unbedingt eine Gans essen musst, kannst du dir ja so eine aus guter Haltung bestellen«, schlug Jiminy versöhnlich vor.

»Wie kommst du darauf, dass es denen gut geht?«, giftete ich zurück. »Die sind nicht glücklich, die sind jetzt alle tot.«

Ich trug ihr immer noch die moralische Belehrung

nach. Wer lässt sich schon gern bevormunden? Ich zeigte auf den Fernseher.

»Viel zu große Herde«, sagte ich, obwohl ich gar nicht wusste, wie groß eine ideale Gänseherde sein sollte. »Glaubst du, die fühlen sich in dem Gedränge wohl? Und siehst du irgendwo Wasser? Das sind Gänse, Mensch! Gänse! Das sind Wasservögel, die haben die Schwimmfüße nicht, um das Gras platt zu trampeln, die wollen schwimmen.«

Jiminy schaute betreten auf den Bildschirm. Ich lehnte mich zurück. Es tat gut, jemanden, der moralisch über einem stand, in die Schranken zu weisen.

»Außerdem halte ich es für äußerst unwahrscheinlich, dass auch nur eine einzige von denen jemals ihre Mutter gesehen hat«, legte ich nach. »Die kommen aus der Brutmaschine. Die sind alle Waisen. Verstört und orientierungslos haben die die Glühbirne der Welt erblickt und nirgendwo eine Mutter, die ihnen beruhigend hätte zuschnattern können. Nichts als Hunderte anderer Waisen um sie herum und weit und breit kein Wasser unterm Schwimmfuß.«

»Ich finde es sowieso viel besser, wenn du Weihnachten vegetarisch isst«, sagte Jiminy. Ich knurrte etwas Unverständliches.

Am Abend des Tages, an dem ich beschloss, ein besserer Mensch zu werden, saß ich immer noch vor dem Fernseher. Jiminy war nach Berlin auf eine Party gefahren, und ich musste keine Kritik fürchten. Neben mir stand ein Glas eiskalter Coca-Cola light, Bulli schlabberte sein aufgeweichtes Trockenfutter, und im Fernsehen lief die britische Komödie »Notting Hill«. Hugh Grant, bzw. die Person, die von Hugh Grant gespielt wurde, war von der Frau seines Lebens (Julia Roberts) verlassen wor-

den, und nun versuchten seine Freunde, ihn nacheinander mit drei verschiedenen neuen Frauen zu verkuppeln. Für diesen Teil des Films hatte der Drehbuchautor nicht allzu viel Zeit vorgesehen – etwa zwei Minuten. Er stand also vor dem Problem, die jeweilige Frau innerhalb weniger Sekunden so zu charakterisieren, dass jedermann klar wird, dass sie für unseren Helden nicht infrage kommt. Bei Frau Nummer zwei hat er es so gelöst: Frau mit albernen Zöpfen sitzt am Tisch, ihr wird »etwas Weinschnepfe« angeboten, Frau sagt: »Nein, vielen Dank, ich bin Frutarierin.«

Hugh Grant: »Ohh ... was ist ein Frutarier, Keziah?«

»Na ja, wir glauben, Gemüse und Früchte besitzen eine Seele, und deshalb halten wir Kochen für grausam. Wir essen nur Dinge, die von allein von den Bäumen und Sträuchern runterfallen, weil nur die richtig tot sind.«

»Ahh, alles klar ... so ist das also ... also diese Möhren hier ...«

»... sind ermordet worden! Ja.«

»Ermordet ... die armen Möhren, das, äh, ist ja bestialisch.«

Ich musste sehr lachen. Das kam natürlich gar nicht infrage, dass der lässige Hugh Grant sich mit so einer verkniffenen Spaßbremse zusammentat, da war ich völlig einer Meinung mit dem Drehbuchautor.

Aber während ich lachte, fühlte ich mich seltsamerweise etwas unbehaglich. Ehrlich gesagt, wusste ich ja nicht einmal genau, wie sich eine Frutarierin überhaupt ernährte. Nachdem Hugh Grant und Julia Roberts sich gekriegt hatten, setzte ich mich vor meinen Computer und streifte auf der Suche nach näheren Informationen durchs World Wide Web. Aha, ein Frutarier war jemand, der nur Pflanzenteile aß, die man nehmen konnte, ohne

die Pflanze zu zerstören. Meistens eben Früchte. Einen Apfel kann man essen, ohne dass man die eigentliche Pflanze, den Apfelbaum, dadurch verletzt. Bei Salat geht das nicht, bei Wurzeln und Kartoffeln auch nicht. Nüsse, Tomaten und Sonnenblumenkerne sind wiederum erlaubt. Nun ja, ein bisschen lächerlich schien mir das immer noch, vor allem aber sehr anstrengend und kompliziert. Gleichzeitig rührte es mich, dass ein Mensch so viele Einschränkungen und Komplikationen ertrug, um Pflanzen und Tiere zu schonen, und dafür auch noch den Hohn der restlichen Menschheit in Kauf nahm. Einer Menschheit, die es für so selbstverständlich ansah, dass Tiere schwer misshandelt wurden, dass sie das Einhalten eines Minimalstandards, wie den schlichten Umstand, dass Gänse auch mal an die frische Luft dürfen, für eine bemerkenswerte Sache hielt. So außergewöhnlich, dass man darüber einen kleinen Mittagmagazin-Einpieler machen und die Tiere zu Glückspilzen erklären konnte.

Und ich selber? Ich kriegte es aus lauter Gedankenlosigkeit ja noch nicht einmal auf die Reihe, wenigstens so ein schein-glückliches Tier zu erwerben. Dabei galt ich weit und breit als großer Tierfreund. Für Bullis Operationen und seine Chemotherapie hatte ich ohne mit der Wimper zu zucken bereits mehrere Monatsgehälter hingelegt, und auf Familienfeiern wurde immer wieder gern erzählt, wie ich als Erstklässlerin einmal heulend und tobend aus dem Religionsunterricht gelaufen war, weil meine Klassenlehrerin Frau Meyer-Arndt gesagt hatte, Tiere kämen nicht in den Himmel. Wenn die nicht in den Himmel durften, so hatte ich gewütet, dann würde ich da auch nicht hingehen, sondern dahin, wo die Tiere hinkämen. Und trotzdem hätte ich ohne Jiminys Eingreifen wieder die Hähnchenpfanne gekauft, deren In-

halt in seinem freudlosen, nur fünf Wochen dauernden Leben wahrscheinlich nicht einen einzigen Sonnenstrahl gesehen hatte.

Ich versuchte mir vorzustellen, was für ein Monstrum ich in den Augen eines Frutariers sein musste. Und dann ging mir das Eigentliche auf. Was die Frutarierin aus dem Film »Notting Hill« von mir unterschied, war nicht, dass unsere Ernährungsweisen auf verschiedenen Wertvorstellungen beruhten. Nein, der eigentliche Unterschied war, dass die Frutarierin eine moralische Entscheidung getroffen hatte, nach der sie ihre Ernährung ausrichtete, während ich mir überhaupt keine Rechenschaft über mein Tun ablegte. Oh Gott, ich war tatsächlich Pinocchio – eine gierige, selbstsüchtige Holzmarionette ohne Gewissen. Und ich konnte mich noch nicht einmal damit herausreden, ich wäre schlecht informiert. Bereits in meiner 70er-Jahre-Kindheit waren Horst Sterns gesellschaftskritische Tier-Dokumentationen »Sterns Stunde« oder »Bemerkungen über das Huhn/Rind/Schwein« zur besten Sendezeit im Fernsehen gelaufen. Seitdem wusste ich, dass ein Huhn ein Laftier war und nicht in den Käfig gehörte, dass ein Kalb nicht mutterlos in dunkler Einzelhaft stehen sollte und Schweine nicht eng aneinandergequetscht auf Spaltenböden. Und wenn ich im Fernsehen oder in einer Illustrierten Horrorbilder aus Mastbetrieben sah, war mir durchaus klar, dass es sich nicht um die Verbrechen einzelner krimineller Subjekte und skrupelloser Sadisten handelte, die das Tierschutzgesetz brachen, sondern um die übliche Vorgehensweise guter Staatsbürger, die innerhalb erlaubter Grenzen ihren Profit maximierten. Das machte es ja so unerträglich: dass die Grausamkeit nicht als Grausamkeit geächtet wurde, sondern innerhalb der Norm stattfand. Meiner Meinung nach war

es Aufgabe des Staates, hier Abhilfe zu schaffen. Eine schon 1997 veröffentlichte Umfrage der Zeitschrift »Brigitte« hatte ergeben, dass 92,3 % der Verbraucher dafür waren, nicht artgerechte Massentierhaltung ausnahmslos zu verbieten. Was die meisten nicht davon abhielt, weiterhin große Mengen Fleisch und Wurst aus genau dieser Haltungsform zu kaufen. Eine derart wichtige ethische Frage durfte eben nicht durch den Geldbeutel entschieden werden. Wer hat schon Lust, jedes Mal darüber nachdenken zu müssen, ob er gerade ein Verbrechen unterstützt, wenn er bloß fürs Mittagessen einkaufen will. In einem zivilisierten Land sollte man sich doch eigentlich darauf verlassen dürfen, dass die Kontrolle der Produktionsbedingungen bereits erledigt ist, bevor das Fleisch in den Supermarkt gelangt – wie ich ja auch mehr oder weniger gedankenlos die Verkehrsregeln befolgen kann, ohne mich bei jedem einzelnen Straßenschild fragen zu müssen, ob es eigentlich ethisch vertretbar ist, dessen Gebot zu befolgen. Allerdings wurden die Zustände in den Schlacht- und Mastbetrieben ja durchaus kontrolliert. Nur so, wie es aussah, lebte ich in einem Staat, dessen politische Entscheidungsträger einen Grad von Tierquälerei tolerierten, der für mich nicht akzeptabel war. Der Staat und ich, wir hatten einfach sehr unterschiedliche Standards, was man einem Schwein, Rind oder Huhn zumuten durfte. Je länger ich darüber nachdachte, desto fassungslöser stand ich vor der großen Diskrepanz zwischen dem, was ich wusste, und dem, wie ich bisher eingekauft hatte. Was war ich bloß für eine Pfeife! Es mochte ja vielleicht hingehen, im Straßenverkehr seine Autorität abzugeben und um des lieben Friedens willen Strafzettel zu bezahlen und Regeln zu befolgen, deren Sinn und Nutzen sich einem beim besten Willen nicht

erschlossen. Aber kein Staat der Welt konnte mir die Verantwortung dafür abnehmen, selbst zu entscheiden, was gut und was böse war. Leute wie ich, die eigentlich wussten, was los war, die das Grauen sahen, aber nicht sehen wollten und aus Gedankenlosigkeit und bereitwilliger Selbsttäuschung einfach so weiterkauften, wie sie es schon immer getan hatten, machten industrialisierte Massentierhaltung erst möglich.

Nun gut, das Jahr ging sowieso gerade zu Ende. Es war der passende Zeitpunkt für gute Vorsätze. Vom ersten Januar an würde ich aus meinen alten Kaufgewohnheiten aussteigen und mich nur noch meiner Überzeugung entsprechend ernähren. Doch was war eigentlich meine Überzeugung? Beziehungsweise, was war ein Schnitzel für mich? Ein Zeichen von Esskultur und Lebenslust und völlig okay, wenn es vom Bio-Tier kam? Aber auch Bio-Schweine wurden nicht totgestreichelt. Hätte ich im Grunde längst Vegetarierin sein müssen? Und Frutarier – waren das allesamt Witzfiguren oder fand ich sie bloß lächerlich, weil ich nicht über meinen Tellerrand hinaus denken konnte und meine ausgeprägten Gewohnheiten für das Maß aller Dinge hielt? »Urteile nie über einen anderen, bevor du nicht einen Mond lang in seinen Mokassins gegangen bist«, lautete eine alte Weisheit der Indianer.

»... der indigenen Bevölkerung Amerikas!«, hätte Jimmy mich verbessert, wenn sie anwesend gewesen wäre. Egal, wahrscheinlich stammte der auf zig Kirchentagen abgenudelte Spruch sowieso von einem Deutschlehrer im ersten Referendariatsjahr. Jedenfalls wusste ich plötzlich, was ich tun wollte – ich würde die verschiedenen Ernährungsweisen einfach ausprobieren. Je einen Mond lang würde ich in den Mokassins einer Bio-Lebensmittel-Konsumentin, einer Vegetarierin, einer Ve-

ganerin und einer Frutarierin gehen. Nein, lieber gleich zwei Monate. Es braucht drei bis sechs Wochen, um eine neue Gewohnheit im Stammhirn zu verankern. Natürlich hätte ich mir die Ansichten und Argumente der Vegetarier, Veganer und Frutarier auch einfach in einem Buch durchlesen können – aber was wäre das für ein Wissen? Ich hätte mich wie ein Tourist benommen, der mal eben für drei Stunden von Bord seines Kreuzfahrtschiffes springt und hinterher behauptet, Thailand würde er jetzt auch kennen. Um die mir fremde Kultur der Vegetarier, Veganer und Frutarier wirklich zu verstehen, musste ich Teil ihrer Kultur werden, mich nicht nur entsprechend ernähren, sondern auch mit der jeweiligen Lebensanschauung beschäftigen und sie nach außen vertreten. Die zwei Monate jeweils sollten genügen, um mich neu zu konditionieren. Am Ende dieses Selbstversuchs würde ich mich dann bestens informiert und vor dem Hintergrund, jede Ernährungsweise einmal emotional nachvollzogen zu haben, entscheiden können, wie ich von nun an essen wollte. Und damit ich nicht etwa auf halbem Wege schwächelte, würde ich ein Buch darüber schreiben.

Am nächsten Tag rufe ich meinen Verleger, Wolfgang Hörner, an. Er freut sich, meine Stimme zu hören. Vielleicht denkt er, ich wolle ihm mitteilen, dass ich endlich den Roman angefangen habe, für den er bereits vor anderthalb Jahren einen Vorschuss bezahlt hat. Ich erkläre ihm, warum dieses Buch viel wichtiger ist.

»Ich muss es jetzt schreiben. Ich kann das nicht verschieben.«

Wolfgang Hörner bleibt gefasst. Er findet die Idee gar nicht mal so schlecht, hat sie allerdings auch nicht ganz verstanden.

»Du solltest die Bio-Ernährung auf den März schie-



ben und das Jahr damit beginnen, erst einmal den Alkohol wegzulassen«, schlägt er vor. Sofort frage ich mich, was er über meinen Alkoholkonsum zu wissen glaubt.

»Ach«, sage ich, »meinst du? Aus was für einem Tier, denkst du, wird denn Alkohol gewonnen? Vielleicht aus dem Alkofanten? Oder dem großen Riesen-Alk? Und werden die beim Auspressen sehr gequält?«

»Um Askese geht es doch gar nicht«, sage ich. »Ich will mir nicht künstlich das Leben schwer machen, sondern bloß ein besserer Mensch werden. Wie viel ich saufe, ist ja wohl meine Sache.«

Merkwürdigerweise versteht mich auch mein Hausarzt erst einmal grundfalsch. Nach einem Blick auf meinen Körper legt er sofort los, dass Ernährung sowieso sein Spezialgebiet sei.

»Allerdings bin ich fest davon überzeugt, dass nicht ein und dieselbe Diät für alle Menschen gleich gut ist, sondern dass für jeden einzelnen eine individuelle, genau auf ihn abgestimmte Ernährungsweise gefunden werden muss. Leider sind wir nun einmal oft in Versuchung, Dinge zu essen, die uns schaden.«

Er spricht die ganze Zeit von »wir«, als ob er und ich die gleichen Probleme hätten. Dabei besitzt er den perfekten, gewiss sehr aufwendig erarbeiteten Körper eines Cool-Water-Fotomodells, während ich überhaupt nicht so aussehe. Bei der Auswahl meiner Nahrungsmittel habe ich nicht nur die Bedürfnisse anderer Lebewesen missachtet, sondern auch meine eigenen. Es rührt mich, dass ein so gut aussehender Mensch bereit ist, sich mit den weniger Disziplinierten gemeinzu machen. Ich erkläre Dr. Zeisler, dass es mir nicht um meine eigene Gesundheit, sondern um die der Hühner, Schweine und Rinder geht. Nicht um Cholesterinspiegel und die

nächste Bikinisaison, sondern um ein Mindestmaß an Anständigkeit. Er möge mir bitte nur alle paar Monate Blut abnehmen, die Laborwerte festhalten und Alarm schlagen, falls sie einmal in einen kritischen Bereich rutschen sollten.

»Das Alter zwischen fünfundvierzig und fünfundsechzig ist die entscheidende Zeit«, sagt Dr. Zeisler ernst. »Wenn man dann nicht auf seinen Körper achtet, hat man mit über siebzig kaum noch Lebensqualität.«

Mir ist durchaus bewusst, dass Handlungsbedarf besteht. Eigentlich kann man mich jetzt schon als körperliches Wrack bezeichnen: Übergewicht, Asthma, chronische Achillessehnenentzündung an beiden Füßen, und ständig bin ich müde, müde, müde. Aber ich habe noch einen Abgabetermin für ein Drehbuch, und ohne laufend hochkalorische Kohlehydrate zu essen und literweise Cola light in mich hineinzuschütten, bekomme ich das nie fertig. Mir fällt dann einfach nichts ein. Deswegen habe ich vor, meine Fehlernährung erst einmal mit Bio-Lebensmitteln konsequent fortzusetzen. In ein paar Monaten, spätestens wenn ich Frutarierin geworden bin, wird sich das eine oder andere Problem vielleicht ja von ganz allein lösen.

Es scheint mein Schicksal zu sein, dass niemand mir meine altruistischen Absichten abnehmen will. Nach dem Motto »Trau keinem erhabenen Motiv, wenn sich nicht auch ein handfesteres finden lässt«, vermutet selbst Jiminy, ich wolle bloß abnehmen.

»Wird auch Zeit. Endlich kümmerst du dich mal um deinen Körper. Das ging ja nicht mehr so weiter.«

Sie hilft mir, Inventur im Kühlschrank und in der Speisekammer zu machen. Das gute Aldi-Hühnerfrikassee, Steaklets von Iglo, Seelachsfilet, gefrorener Brokkoli,

gefrorener Blumenkohl. Der Blumenkohl liegt da schon ein halbes Jahr. Bis Jahresende muss das alles aufgegessen oder verschenkt sein. Von nun an wird nichts mehr dazugekauft, was nicht Bio ist.

Jiminy bringt mir aus ihrem Kreuzberger Bio-Supermarkt schon mal Bio-Gewürze, Bio-Zucker und Bio-Salz mit. Ich frage, was Bio-Salz sein sollte? »Kratzt man Salz nicht einfach so aus einem Stollen?«

»Ursalz«, sagt Jiminy, »da ist keine Rieselhilfe oder so etwas drin.«

Rieselhilfe im Salz? Und ich habe immer gedacht, dafür tut man ein paar Reiskörner in den Salzstreuer, und gut is. Jiminy hat eine Salzmühle mitgebracht, in die sie jetzt die Salzbrocken füllt. Ich mahle zur Probe über der schwarzen Herdplatte. Die Salzkörner, die aus der Mühle fallen, sind immer noch ganz schön groß.

»Wenn du im Supermarkt einkaufst, musst du unbedingt darauf achten, dass du nur Ware mit Bio-Siegel nimmst«, sagt Jiminy.

Bauernschlaue Massentierhalter, die vom Bio-Boom profitieren wollen, ohne die entsprechenden Gegenleistungen zu erbringen, schreiben nämlich einfach »Aus kontrollierter Aufzucht« auf die Plastikfolien ihrer Koteletts und Putensteaks. Das heißt gar nichts – jede Tieraufzucht ist eine kontrollierte Aufzucht –, soll dem Kunden aber suggerieren, er hätte es mit Bio-Fleisch zu tun. Diese Betrügerei im Rahmen der gesetzlichen Möglichkeiten ist inzwischen so weit verbreitet, dass viele echte Öko-Anbieter schon wieder auf den Begriff »kontrolliert« verzichten, um nicht in den Verdacht der Augenwischerei zu geraten. Das Bio-Siegel hingegen garantiert ein paar Minimalstandards, etwa, dass die Hühner Auslauf haben müssen.

Jiminy hat mir noch eine Hautcreme mitgebracht, die wie die von meiner Oma riecht – Weleda Iris.

»Madonna benutzt dieselbe Marke«, strahlt Jiminy.

»Das gehört aber nicht dazu«, mache ich vorsichtshalber deutlich. »Ich stell jetzt erst mal bloß meine Ernährung um. Ich muss nicht auch noch Öko-Klamotten tragen und Bio-Cremes benutzen. Jedenfalls nicht, bevor ich Veganerin werde.«

Als ich am nächsten Morgen in den Garten komme, liegt Betty ohne Kopf auf dem Rasen. Betty ist bzw. war ein Sussex-Huhn. Jetzt hängt ihre Gurgel frei in der Luft und Blut sickert zwischen den weißen Federn hervor. Vom Kopf ist weit und breit nichts zu sehen. Von den anderen beiden Hühnern auch nichts. Eines finde ich schließlich bei meinem Nachbarn, wo es mit einem irren Gesichtsausdruck auf dem Boden hockt und sich von den Nachbarhühnern picken lässt. Das andere bleibt für immer verschollen. Ich schließe das traumatisierte Huhn im Hühnerstall ein. Dann schnappe ich mir Betty immer noch warme Überreste und beginne, sie zu rupfen. Bis auf den fehlenden Kopf und einen tiefen Biss in Rippenhöhe ist der Körper noch völlig in Ordnung. Betty ist das erste Huhn, das ich rupfe, und ich bin erstaunt, wie schnell und einfach so etwas geht. Allerdings bleiben am Schluss einzelne haarfeine Federn übrig, die sich beim besten Willen nicht packen lassen. Zum Glück weiß meine Nachbarin Beate, was zu tun ist. Sie gießt Spiritus auf eine Kehrriechschaukel, zündet es an und fackelt Betty die restlichen Federchen ab. Außerdem schimpft sie die ganze Zeit, weil ich das Huhn noch essen will.

»Das ist nicht gut. So ein Fuchsbiss, das ist wie eine Impfung. Wenn der krank war, hat er seine Bazillen di-

rekt in das Huhn reingeimpft. Das Herz hat ja noch geschlagen, das verteilt sich dann im ganzen Körper.«

»Hast du eine Ahnung, was ein Bio-Huhn in der Größe kostet?«, sage ich. Dabei weiß ich das selber nicht. In der Küche säbelt Beate Betty die Gurgel ab, greift ihr mit geübter Hand in den Schritt und zieht einen Haufen bestialisch stinkender und mit Kot und Körnern gefüllter Darmschlingen und Eingeweide heraus. Kurz durchgespült, dann wandert Betty ins Tiefkühlfach.

Jiminy findet es pietätlos. Ich behaupte, dass ich gleichzeitig traurig sein *und* Betty essen kann.

»Wenn ich mit einem Flugzeug in einer unzugänglichen Andenregion abgestürzt wäre, würde ich auch zu denen gehören, die ihre toten Mitpassagiere aufessen. Denen tut es nicht mehr weh. Und Betty auch nicht.«

Außerdem ist dies die einmalige Gelegenheit, Fleisch essen zu können, ohne dass ich dadurch für den Tod des Tieres verantwortlich bin.

Am Nachmittag begleitet mich Jiminy nach Fürstenwalde. Bulli muss zur Chemotherapie in die Tierklinik. Zum Glück ist Bulli nicht der Hellste. Selbst im Wartezimmer hat er noch beste Laune, während die anderen Hunde schon bedrückt vor sich hin starren oder sich zitternd an die Beine ihrer Besitzer schmiegen. Bulli hingegen rennt erwartungsvoll in den Behandlungsraum, versucht mit dem Tierarzt zu knutschen, und erst, als er auf den Untersuchungstisch gehoben wird, dämmert ihm allmählich, was gleich wieder passieren wird. Dr. Lenzke schiebt die Spritze ins rechte Vorderbein, er schiebt und bohrt und zieht die Nadel hin und her, aber kein Blut will in die Spritze laufen, die Venen sind von der monatelangen Chemotherapie bereits völlig verätzt.

Links auch. Mit schweißnassen Händen halte ich Bullis Kopf. Der riesige Bulldoggenschädel scheint immer kleiner zu werden, die Gesichtszüge fallen in sich zusammen, Bulli röchelt, und die Lefzen hängen herunter wie schwere Gardinen. Erst am Hinterbein findet der Tierarzt eine Vene, in die er spritzen kann.

In Fürstenwalde erledigen Jiminy und ich die ersten Einkäufe für die kommenden Bio-Monate. Bulli döst auf dem Rücksitz. Einen richtigen Bio-Laden haben wir in Fürstenwalde nicht gefunden, deswegen versuchen wir es in den großen Supermärkten. Bei Aldi gibt es nur wenige Bio-Produkte, Tees, die ich entweder sowieso schon habe (Bio-Kräuter) oder auf keinen Fall probieren will (Bio-Früchte), dunkle Finn-Korn-Brötchenhälften, die man in den Toaster schiebt und die dann recht passabel schmecken, ein paar Bio-Joghurts, Bio-Bananen, Bio-Wurzeln, Bio-Tomaten, Bio-Steaks und Bio-Aufschnitt. Also die Rundumversorgung ist hier sicher nicht möglich, eher mal eine Ergänzung. Bei Rewe sieht es schon besser aus. Der erste Bio-Stand ist direkt hinter dem Eingang, bei Obst und Gemüse, und bietet dem modernen Konsumenten die Basics: Orangen, Äpfel, Bananen, Tomaten, Zwiebeln, Kartoffeln. Eine Bio-Kokosnuss ist erstaunlicherweise auch dabei. Das konventionell angebaute, also gespritzte, Obst steht gleich gegenüber, sodass man prima die Preise vergleichen kann. Zum Beispiel ist der Beutel Bio-Orangen für 1,99 Euro zu haben, die mit den vergifteten Schalen kosten 1,79 Euro. Wieso habe ich bisher eigentlich immer die vergifteten gekauft? Weil ich Orangen kaufen wollte und auf dem Schild bei den gespritzten Früchten »Orangen« angeschrieben stand. »Bio-Orangen«, das klang wie eine Sonderform, eine aufbereitete Spezialnahrung für hysterische Umweltaktivisten. Ich wollte

aber einfach bloß Orangen kaufen. Hätte allerdings auf dem Schild bei den Bio-Waren statt »Bio-Orangen« einfach nur »Orangen« gestanden und auf dem Schild bei den konventionell angebauten Früchten »Mit als krebserregend geltenden Wurm-, Pilz-, Unkraut- und Insektenvernichtungsmittel behandelte Orangen«, hätte ich aller Wahrscheinlichkeit nach die Bio-Apfelsinen als die eigentlichen Orangen wahrgenommen und gekauft, ohne auf den Preis zu schauen. Und hätte am Ausgang des Supermarkts ein Mensch gestanden und mir mit heiserer Stimme zugeflüstert: »He, du da! Pscht! Ich fürchte, du hast die teuren Orangen gekauft. Das war doch sicher keine Absicht. Komm her, ich gebe dir 20 Cent zurück, wenn ich dafür Orthophenylphenol, Thiabendazol und Imazalil auf die Schalen deiner Orangen schmieren darf. Die gelten zwar als krebserregend, das ist aber noch gar nicht 100 % erwiesen«, so hätte ich dankend abgelehnt.

Wenige Schritte hinter dem Gemüsestand gibt es ein Regal, das den größten Teil des Rewe-Bio-Sortiments auf 5 Metern Breite und 2 Metern Höhe anbietet. Zwei verschiedene Tafeln Schokolade, sechs verschiedene Nudelarten, Reis, Hirse, Gewürze, ein paar Konserven, Mehl und Zucker. Es ist ein bisschen wie bei Mutti. So, das gibt es jetzt und damit basta. Wenn's dir nicht schmeckt, kannst du ja woanders hingehen. Andererseits muss ich nicht mehr durch kilometerlange Gänge irren und mich zwischen 60 verschiedenen Marmeladen oder zwölf Buttermarken entscheiden. Nur die Auswahl an Bio-Müslis ist immer noch unangenehm groß. Ich erledige meinen Bio-Einkauf in fünfzehn Minuten, und es sind haufenweise Produkte dabei, die ich noch nie in meinem Leben gegessen habe. Ein Paprika-Brot-aufstrich, ein Glas mit rötlich-grauem Johannisbeer-



Karen Duve

## **Anständig Essen**

Ein Selbstversuch

Taschenbuch, Broschur, 336 Seiten, 12,5 x 18,7 cm

ISBN: 978-3-442-47647-3

Goldmann

Erscheinungstermin: Juni 2012

„Manchmal wünschte ich, ein Hackbraten wäre wieder ein Hackbraten, ein Grillfest ein großes Vergnügen und ich könnte in eine Bratwurst beißen, ohne dass dafür an finsternen Orten wochen- und monatelang gelitten wird.“ Bestsellerautorin Karen Duve wollte herausfinden, ob man sich heutzutage noch irgendwie moralisch korrekt ernähren kann. Und so wurde sie probeweise zur Bio-Käuferin, zur Vegetarierin, Veganerin und Frutarierin und schrieb ein ebenso augenöffnendes wie eindringliches Buch darüber. Ohne Moralpredigt, dafür mit dem ganz speziellen, knochentrockenem Duve-Humor.



**Der Titel im Katalog**