



GOLDMANN

Lesen erleben

## *Buch*

Spätestens seit den aktuellen Diskussionen und Berichten in den Medien sollte klar sein, dass zu viel Fleisch auf dem Teller ungesund ist, den Klimawandel beschleunigt und noch andere unschöne Folgen wie Massentierhaltung und Regenwaldabholzung hat. Doch welche Schlüsse zieht man als Verbraucher aus alledem? Muss man gleich ganz auf Fleisch verzichten? Ist das nicht genussfeindlich, überkorrekt oder gar ungesund? Reicht weniger Fleisch nicht schon aus, oder ist das halbherzig und inkonsequent? Und – egal ob es um Fleisch, Milch oder Eier geht – gibt es überhaupt einen ethisch vertretbaren Weg, Tiere für unser Essen zu produzieren und zu nutzen? Wie schlimm sind die Folgen unserer Ernährungsweise wirklich?

Da selbst der interessierte Konsument kaum unterscheiden kann zwischen Fakten, Halbwahrheiten und bloßen Mythen, macht sich Andreas Grabolle auf den Weg zu den verschiedensten Experten, um sich ein eigenes Urteil bilden und mit gutem Gefühl essen und genießen zu können.

## *Autor*

Andreas Grabolle ist Biologe, Klimaexperte, Wissenschaftsjournalist und – inzwischen – Veganer. Der Verfasser des Buches *Pendos CO<sub>2</sub>-Zähler – Die CO<sub>2</sub>-Tabelle für ein klimafreundliches Leben* lebt mit Frau und Tochter in Berlin. Mehr zum Autor und zum Buch unter [www.kein-fleisch-macht-gluecklich.de](http://www.kein-fleisch-macht-gluecklich.de)

Andreas Grabolle

# **Kein Fleisch macht glücklich**

Mit gutem Gefühl essen und genießen

GOLDMANN

Die Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Classic 95*  
liefert Stora Enso, Finnland.

2. Auflage  
Originalausgabe September 2012  
Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
© 2012 Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München  
Umschlagillustration: © FinePic  
Redaktion: Manuela Knetsch  
Satz: Uhl + Massopust, Aalen  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
KW · Herstellung: IH  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-442-17316-7

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

*Für dich*



# Inhalt

Vorwort von Sarah Wiener .....	9
<b>Mr und Mrs Rumpsteak</b> .....	11
Fleischlust, Ökos und Gewissensbisse	
<b>Mein eigen Fleisch und Wurst</b> .....	25
Steinzeiteessen, Affen und Gehirnwachstum	
<b>Bauernopfer</b> .....	40
Von Mastställen, Schlachthöfen und dem Tod auf der Weide	
<b>Ist Fleischessen böse?</b> .....	96
Philosophen, Schmerzen, Speziesismus	
<b>Von Aal bis Zander</b> .....	132
Gefischt oder gezüchtet, gequält oder gesund?	
<b>Schrot und Horn</b> .....	162
Freud und Leid von Jägern und Gejagten	

## *Inhalt*

<b>Vegetarier sind Mörder!?</b> .....	185
Über Hähnchen, Hennen, Tierbefreier und ein Kuh-Altersheim	
<b>Schwein gehabt</b> .....	220
Seuchen von Tieren, Keime im Essen und Antibiotika im Stall	
<b>Erde, Wasser, Feuer, Luft</b> .....	248
Über Klimaschweine, Ressourcenmangel und Hunger	
<b>Risiken und Nebenwirkungen</b> .....	296
Dicksein, Darmkrebs, Diabetes	
<b>Wir können auch anders</b> .....	313
Von Mängeln, Milch und Veganismus	
<b>Die Wahl der Qual</b> .....	356
Ein vegetarischer Metzger, Käferlarven und Konsequenzen	
<b>Wie die Karnickel</b> .....	374
Rezepte für eine grüne Woche	
Nachwort .....	389
Dank .....	390
Literaturhinweise .....	394
Sach- und Namensregister .....	408

# Vorwort

Wieder einmal mache ich mir Gedanken zum Thema Fleischkonsum. Sie, liebe Leserin, lieber Leser, tun das offensichtlich auch, ob zum ersten oder wiederholten Male. Sonst hätten Sie dieses Buch wahrscheinlich nicht aufgeschlagen. Und wie wir machen sich immer mehr Menschen Gedanken dazu. Der Vegetarierbund verzeichnet stetig Mitgliederzuwächse, in Fernsehshows diskutieren mehr oder weniger prominent besetzte Runden über Tierhaltung und selbst in der Provinz-Kneipe fällt die Servicekraft nicht gleich in Ohnmacht, wenn man nach vegetarischen Gerichten fragt.

Meine Restaurants sind bekannt geworden für eher deftige österreichische Küche. Die Zutaten dafür stammen in den allermeisten Fällen direkt vom Erzeuger. Beim Fleisch achten wir auf art- und wesensgerechte Haltung, dabei bevorzugen wir alte Nutztierassen. Was weniger bekannt ist: Meine Köche und ich legen auch viel Wert darauf, attraktive vegetarische Gerichte anzubieten. Das sehe ich nicht nur als Angebot an Gäste, die ohnehin auf Fleisch verzichten. Unser Anspruch ist es, die fleischlosen Alternativen so köstlich zu gestalten, dass selbst ganz »eingefleischte« Karnivoren zur Pflanzenkost verführt werden.

Ich halte nichts davon, den Menschen mit erhobenem Zeigefinger Vorträge darüber zu halten, wie sie ihr Leben gestalten und was sie essen oder nicht essen sollen. Das soll jede und jeder selbst entscheiden. Wovon ich sehr viel halte, ist, die Leute darüber zu informieren, woher ihr Essen kommt und welche Ressourcen dafür verbraucht wurden. Besonders bei Fleisch. Denn auch Sarah Wiener schneidet sich kein gleichnamiges Schnitzel aus den Rippen. Ich weiß, dass dafür ein Kalb gestorben ist und ich kann

Ihnen sagen, wo das Kalb aufgewachsen ist und geschlachtet wurde. Mir ist klar, dass ich nicht jeden Tag ein Wiener Schnitzel essen kann, wenn ich möchte, dass die Kühe und Kälbchen ein anständiges Leben haben. Auch nicht, wenn ich ausschließlich Bio-Fleisch verwende. Wenn man dieses Buch gelesen hat, versteht man auch ziemlich genau, warum. Andreas Grabolle schildert seine Entdeckungsreise durch die Fleischproduktion und alles was damit zu tun hat angenehm nüchtern. Er braucht auch gar nicht zu skandalisieren, denn die Zahlen und Erlebnisse sind auch so schon schockierend genug. Er setzt sich jedoch nicht nur mit der Tierhaltung und Schlachtung auseinander, sondern beleuchtet unser aller Verhältnis zu Fleisch ausgehend von seinen eigenen Erfahrungen und im Gespräch mit zahlreichen Experten verschiedenster Disziplinen.

Es ist ja eine Binsenweisheit, dass wir nicht mehr so viel Fleisch essen sollten. Doch wie kommen wir dahin? Wie überzeugen wir die Leute, dass es beim Essen um Genuss geht und nicht darum, sich möglichst billig möglichst viel Masse zuzuführen? So wie besonders köstliche vegetarische Gerichte mein Anreiz sind, doch das Schnitzel mal Schnitzel sein zu lassen, ist dieses Buch Andreas Grabolles Weg, Sie zur Reflexion Ihrer Haltung in Sachen Fleisch zu bewegen. Folgen Sie ihm also unvoreingenommen, lassen Sie sich zum Denken in die unterschiedlichsten Richtungen anregen, probieren Sie neue Verhaltensweisen aus. Und wenn Sie das Buch ausgelesen haben, überlegen Sie sich, wen Sie gerne als nächstes zum Nachdenken anregen würden. Verschenken Sie das Buch, verbreiten Sie damit Wissen um die Herkunft unserer Nahrung und Impulse für neue Gewohnheiten. Denn sich Gedanken darüber zu machen ist der erste Schritt in Richtung eines nachhaltigeren Konsums.

Sarah Wiener

# Mr und Mrs Rumpsteak

Fleischlust, Ökos und Gewissensbisse

*Für die westfälische Verwandtschaft war es viel einfacher zu akzeptieren, dass ich schwul bin, als dass ich kein Fleisch mehr esse.*

Ein Freund

Heute ist Weltvegetariertag. Ich sitze im Steakhaus – als Vegetarier. Nicht um ein Transparent zu entrollen, sondern um Fleisch zu essen. Mein erstes Rumpsteak nach langen Jahren. Als Erfahrung für mein Buch – ich will schließlich wissen, worüber ich schreibe – und weil ich nach 13 Jahren vegetarischer Ernährung einfach Lust darauf habe. Mir ist klar, dass zu viel Fleisch auf dem Teller ungesund ist und die industrielle Tierhaltung den Klimawandel beschleunigt sowie weitere unschöne Folgen für Tiere, Umwelt und Menschen hat. Doch wie schlimm sind diese Konsequenzen wirklich, und welche ziehe ich persönlich aus alledem? Ist eine strikte Abkehr vom Fleisch nicht genussfeindlich, überkorrekt oder gar ungesund? Reicht weniger Fleisch zu essen aus, oder ist das halbherzig und inkonsequent? Und vor allem: Kann es in Ordnung sein, für ein leckeres Essen empfindungsfähige Lebewesen zu quälen oder zu töten, und gibt es einen ethisch vertretbaren

Weg der »Tierproduktion«? Nach vielen Jahren zwischen Versuchung (Thüringer Bratwurst) und Verzicht bin ich auf der Suche nach einer Ernährung, die meine Ansprüche an Geschmack, Gesundheit und Gewissen erfüllt. Und seit meine kleine Tochter mitisst, muss ich auch für sie verantworten, was auf den Tisch kommt.

Ich warte jetzt auf »Mrs Rumpsteak«, das sind 180 Gramm Rindfleisch – die Damenportion. Die 250-Gramm-Herrenportion »Mr Rumpsteak« hat sich mein Gegenüber Steffi bestellt. Sie liebt Fleisch. Ich auch, nur verkneife ich es mir, mehr oder weniger. Das wäre für Steffi undenkbar. Als befreundete Kollegin hat sie sich bereit erklärt, sich während meiner Erkundungsreise durch die Kultur und Unkultur des Fleisches mit mir bei gemeinsamen Mahlzeiten über unsere Erfahrungen auszutauschen. Wir wissen nicht, wo das enden wird. Werde ich wieder guten Gewissens zum Fleischesser und sie Veganerin? »Wenn das Buch fertig ist«, schätzt Steffi, »werde ich ein bisschen weniger Fleisch essen und du ein bisschen mehr. Du hast ja mal gesagt, du bist eigentlich ein verkappter Fleischfresser.« Ich kann mir vieles vorstellen. Vielleicht werde ich ja keinen Fisch mehr essen, dafür aber wieder gelegentlich Geflügel.

»Ich muss nicht jeden Tag Fleisch essen«, sagt Steffi. »Aber nach drei Tagen ohne Fleisch bekomme ich schlechte Laune.« Das kenne ich auch. Dann esse ich Fisch. Genau genommen bin ich also gar kein Vegetarier, auch wenn ich mich bisher als solcher gefühlt habe. Ich unterstelle Fischen einfach, dass sie weniger Empfindungen als Vögel und Säuger haben. Zumindest besitzen sie keinen Neocortex, also keine hoch ent-

wickelte Großhirnrinde oder etwas Vergleichbares, das bei den anderen Wirbeltieren (neben Fischen sind das Amphibien, Reptilien, Vögel und Säugetiere) für eine bewusste Wahrnehmung sorgt. Zudem glaube ich, dass tierische Proteine, also Eiweiße, für die menschliche Ernährung wichtig sind, weswegen ich neben Fisch reichlich Eier und Milchprodukte esse. Wenn ich ganz ehrlich bin, ist mein Fischessen eher ein fauler Kompromiss. Da ich Fleisch vermisse, will ich nicht auch noch auf Fisch verzichten.

»Heute gab's im Büro zu Mittag Fisch«, berichtet Steffi. »Kein Mensch hatte Gräten auf seinem Teller, ich ungefähr zehn. Die Entscheidung Fisch oder Fleisch würde mir nicht schwerfallen.« Ganz oben auf Steffis Favoritenliste steht Wurst. »Ich kann mich dran erinnern, dass wir früher zum Fleischer gegangen sind und mir 'ne Bocki oder Wiener in die Hand gedrückt wurde. Das war für mich das Allergrößte. Ich bin noch heute ein leidenschaftlicher Wieneresser. Ausnahme sind die Biowiener im Büro, die aussehen wie abgeschnittene Finger. Da verpasst du echt nichts. Das ist, wie wenn du in Leberwurst beißt.«

Ich bin mir noch nicht sicher, ob ich möchte, dass meine Tochter eine ebenso leidenschaftliche Fleisch- und Wurst-esserin wird wie Steffi. Bislang gab es bei uns zu Hause nie Fleisch. Aber letzte Woche habe ich für meine Tochter Biohähnchenbrustfilet gekauft, ein sündhaft teures Stück, 7 Euro für 250 Gramm. Sie hat es wieder ausgespuckt. Ich solle es doch beim nächsten Mal pürieren und ihr unterjubeln, schlägt Steffi vor. Das käme mir seltsam vor – ihr Fleisch zu geben, wenn sie es nicht mag. Ich muss mehr da-

rüber erfahren, ob Fleisch für Kinder wirklich wichtig ist. Steffi jedenfalls hat aufgrund der fleischlosen Ernährung echtes Mitleid mit meiner Tochter. »Ich kenne kein Kind, das nicht gerne Leberwurststulle isst. Ich frage mich, ob sie irgendwann sagen wird: ›So, jetzt könnt ihr mich mal, ich nehme mein Taschengeld und gehe zu McDonald's.«

## Fleischfreund

Meine eigene kulinarische Prägung entspricht der Zeit, in der ich aufwuchs. Die Küche meiner Mutter erschien mir international: türkischer Pilaw, japanischer Lauch, italienischer Salat und englischer Farmerauflauf. Sie war es aber wohl nur dem Namen der Gerichte nach. Geschmacklich blieb das Essen ziemlich deutsch. Alles war lecker, und alles war fleischhaltig. Es gab auch Gemüse, das kam meist aus der Konserve (»das famose Zartgemüse aus der Dose«), seltener vom Wochenmarkt – aus Zeitgründen. An gänzlich fleischlose Hauptgerichte, außer natürlich Fisch, kann ich mich nicht erinnern. Da ich Fleisch so gerne aß, machte meine Mutter selbst zum Gulasch noch Hackbällchen. Einzig Hasenbraten mochte ich als Kind nicht essen, weil ich Hasen so süß fand. Dann versteckte ich mich vor dem Essen. Warum ich nach gutem Zureden schließlich mitgegessen habe, weiß ich nicht mehr. Die Argumente meiner Mutter würden mich jedenfalls heute brennend interessieren.

## Alles hat seine Grenzen

Kaninchen zu essen bringt auch Steffi bis heute nicht übers Herz. Sie hatte nämlich mal ein eigenes, als sie klein war. »Das war ganz knuffig. Irgendwann war es weg, es hieß, es sei gestohlen worden. Einen Tag später gab es Entenbraten, und der hat mir sehr gut geschmeckt. Jahre später hat mir meine Oma erzählt, der Entenbraten, den ich so gemocht hatte, sei mein Kaninchen gewesen.« Steffi ist noch immer ein wenig empört. »Ich habe mein eigenes Kaninchen gegessen.« Bei aller Fleischlust gibt es für sie offenbar gewisse Grenzen. Kalbsleberwurst oder Kalbfleisch kauft Steffi nicht mehr, obwohl sie das früher sehr gerne mochte. »Das Tier wurde einfach nur geboren, um eine Wurst zu werden.« Auch exotische Tiere wie Krokodile mag sie nicht essen. »Daraus macht man Handtaschen«, sagt sie und lacht. »Ich habe mal Känguru probiert, danach hatte ich ein ganz schlechtes Gewissen.« Selbst Wildtiere, die inzwischen oft in Gehegen gehalten werden, sind für sie keine Fleischlieferanten. »Reh und Hirsch gehören in den Wald und nicht auf den Teller«, befindet sie. Steffi behagen beim Fleischessen eher die klassischen Nutztiere. Sie ist als Kind mit den Sorten Schwein, Rind und Geflügel aufgewachsen. Das ist für sie normal. Die isst man.

### **Das Alter von Schlachttieren**

Entgegen einer weitverbreiteten Annahme werden nicht nur Kälber, sondern die meisten Nutztiere zur Fleischproduktion schon im Kindesalter geschlachtet – bevor sie geschlechtsreif werden. Die meisten Masttiere in konventionellen Halungsverfahren erreichen maximal 6 Prozent ihres biologisch möglichen Lebensalters. Bei ökologischen Mastverfahren leben einige Nutztierarten etwas länger. Tiere, die zur Zucht oder für die Milch- oder Eiproduktion genutzt werden, erleben ihre Geschlechtsreife natürlich. Man schlachtet sie, wenn sie etwa 20 bis 40 Prozent ihres biologisch möglichen Alters erreicht haben.

<b>Nutztiere</b>	<b>Übliches Schlachalter</b> (Prozentsatz des biologisch möglichen Lebensalters)	<b>Alter der Geschlechtsreife</b>	<b>Biologisch mögliches Lebensalter</b>
<b>männliche »Legehennen«</b>	0 Monate (0%)	5 Monate	5–7 Jahre
<b>Masthühner</b>	0,9–1,2 Monate (2%)		
<b>Legehennen</b>	14–18 Monate (23–30%)		
<b>Truthennen (Puten)</b>	3,2 Monate (2%)	5–6 Monate	15 Jahre
<b>Truthähne (Puter)</b>	4,6 Monate (3%)		

<b>Enten</b>	1,6 Monate (2%)	5–7 Monate	7–10 Jahre
<b>Gänse</b>	5,8–6,9 Monate (5–6%)	10–12 Monate	9–12 Jahre
<b>Mastschweine</b>	6 Monate (5%)	6–8 Monate	10 Jahre
<b>Zuchtsauen</b>	30–36 Monate (25–30%)		
<b>Mastkälber (Weiß- fleisch- kälber)</b>	5–6 Monate (2%)	6–10 Monate	25 Jahre
<b>Mastrinder (Jungbullen)</b>	18 Monate (6%)		
<b>Milchkühe</b>	48–60 Monate (16–20%)		
<b>Milch- lämmer (»Osterlämmer«)</b>	0,5–6 Monate (0–4%)	7 Monate	12 Jahre
<b>Mastlämmer</b>	6–8 Monate (4–6%)		
<b>Zuchtschafe</b>	60 Monate (42%)		
<b>Ziegenlämmer</b>	6–8 Monate (4–6%) (z. T. schon ab 1,2 Monaten)	4–9 Monate	12 Jahre
<b>Milchziegen</b>	60 Monate (42%)		
<b>Kaninchen</b>	1,6 Monate (1%)	3–5 Monate	10 Jahre

## Karnismus

Die amerikanische Sozialpsychologin Melanie Joy nennt eine solche Einstellung Karnismus, abgeleitet von dem lateinischen Wort für Fleisch. Es ist die Weltanschauung, die bestimmt, welche Tiere wir essen und welche nicht. Der Karnismus sorgt dafür, dass wir keine Tiere vor uns sehen, wenn wir Schwein, Rind oder Huhn essen. Dagegen sind die meisten von uns bei der Vorstellung, Hund, Meerschwein oder Wal zu essen, angewidert oder moralisch empört, obwohl diese Tiere in anderen Kulturen ganz selbstverständlich auf dem Speiseplan stehen oder zu anderen Zeiten auch bei uns gegessen wurden. Angeblich war in Bayern Hund beliebt. In Westdeutschland hat man das Schlachten von Hunden und Katzen erst 1986 verboten. Joy wunderte sich irgendwann darüber, wie es ihr überhaupt gelang, Tiere zu essen, obwohl sie sich wie viele andere Menschen ernsthaft um Tiere sorgte und nicht wollte, dass sie leiden. Im Karnismus fand sie die Erklärung, warum wir noch nicht einmal über diesen Widerspruch nachdenken, denn es handelt sich dabei um ein unsichtbares Wertesystem. Unser Glaube, dass das Essen von einer Handvoll Nutz- und einiger anderer Tiere ein natürlicher Zustand sei, verschleierte, dass wir in Wirklichkeit eine Wahl trafen. Solange wir uns dieses Systems nicht gewahr würden, glaubt Joy, gebe es keine freie Wahl.

Auch ich habe meinen Hunger auf Fleisch die längste Zeit meines Lebens als etwas Natürliches betrachtet und sah keinen Grund, darüber nachzudenken. Noch mit Anfang 20



*Was macht den Unterschied zwischen Schwein und Hund? Man kann beide essen oder es sein lassen.*

war ich bei meinen Freunden für meinen großen Appetit auf Fleisch bekannt. Womöglich war ich sogar stolz darauf. Wenn es nicht gerade um Innereien ging, war ich alles andere als wählerisch. Besonders mochte ich argentinisches Corned Beef, gepresst in goldfarbene Dosen, sowie Frühstücksfleisch, eine Art Leberkäse, ebenfalls in Dosen gezwängt. Öffnete man das Blech ringsum mit dem beigegefügt Schlüssel, quoll einem, wie lecker, »delikate Jelly« entgegen. Gern briet ich mir auch am Lagerfeuer, längs auf einen Stock gespießt, die bleichen weichen Würste aus eng verschnürten Großpackungen. So geschehen vor allem im Urlaub in Neuseeland – mit fast 120 Kilogramm Fleischverbrauch pro Kopf und Jahr eine der größten Fleischesser-Nationen. Ein paar

freundliche »Kiwis«, also Einheimische, überließen uns einmal beim Zelten enorme Restmengen an Fleisch und Fisch. Die fehlende Kühlmöglichkeit setzte unserer Völlerei leider ein schnelles Ende. Andere Gründe, Fleisch nicht zu essen, gab es zu dieser Zeit für mich nicht. Ich fand's lecker. Der Begriff »politisch korrekt« existierte noch nicht, und das hätte ich damals auch sicher nicht sein wollen.

## Ökofeind

Viele Jahre lang war alles »Ökige« für mich total uncool. In der fünften Klasse wurde von mir und anderen ein Schüler als »Bio-Bobo« verlacht, weil seine Eltern ihm ausschließlich pflanzlichen Aufstrich aufs Schulbrot gaben. Er war Vegetarier. Heute erstaunt es mich, dass bereits in den frühen Achtzigern der Begriff »Bio« kursierte, wenngleich ganz offensichtlich negativ besetzt. Ich hatte über 20 Jahre später die Gelegenheit, mich bei jenem Klassenkameraden für die Hänseleien zu entschuldigen und stolz zu berichten, dass ich nun selbst Vegetarier sei. Nur konnte sich das damalige Opfer an den Spottnamen gar nicht mehr erinnern, und Vegetarier war er auch nicht mehr.

Nach einer kurzen Periode gesteigerten politischen Interesses bezüglich Waldsterben, Atomkraft und Wettrüsten durchlief ich eine längere moralische Lotterphase, verstärkt durch gleichermaßen postpubertäre Kumpane. Müll wurde bewusst nicht getrennt, sondern am liebsten im Lagerfeuer verbrannt. Wem unser Konsum von reichlich Dosenbier missfiel, war als

Öko verdächtig. Als uns ein Bekannter wegen unseres großzügigen Verbrauchs an Bierdosen der Energievergeudung beschuldigte, fand er seine Hausschuhe erst nach langer Suche zwischen den im Restmüll entsorgten Dosen wieder.

## Mein Bio

Erst mit Beginn meines Biologiestudiums wurde ich Ökos gegenüber toleranter. Ich traf mich sogar mit einigen von ihnen zu irischen »Volxtanzabenden« in alternativen Studierendencafés. Damals kostete ich auch erstmalig Grünkernbratlinge, gegrillt von einem jungen vegetarisch lebenden Ökopärchen. Warum man diesen den Vorzug vor echten Frikadellen geben sollte, entzog sich mir allerdings. Rein geschmacklich kann ich heute meine Skepsis noch immer nachvollziehen. Grünkernbratlinge bleiben für mich irgendwie suspekt. Sie können tatsächlich gut schmecken, dennoch haftet an ihnen für mich noch das freudlos-fade Latzhosenhafte, das ich früher mit Vegetariern verband. Im Laufe der nächsten Jahre wurde ich selbst immer »ökiger«. Mein damaliger alternativer Höhepunkt: bei einer Anti-Tropenholz-Demo mit Rastazöpfen auf dem Boden zu sitzen und zu pseudoindianischem Getrommel in das raunende Gesänge einzustimmen: »The Earth is our mother, we will take care of her«. Das war mir selbst damals schon bald zu viel des Guten.

## Angst vor Bioläden

Wie wohl etliche andere Nichtfundamental-Ökos hatte auch ich damals in den Neunzigern beim Besuch von Bioläden das Gefühl, fremd zu sein, vielleicht sogar prüfend beobachtet zu werden, ob ich denn dazugehöre oder doch einen Lidl-Einkauf im mitgebrachten Umweltsack verberge. Überredet von einer Freundin, wurde ich trotz derlei Vorbehalte Mitglied in einer Food-Koop, bei der ich einen monatlichen Beitrag zahlte und dafür teure Biolebensmittel einkaufen durfte. Biogemüse war damals tatsächlich noch klein und verschrumpelt und das Brot bröselig oder gar im Blumentopf gebacken. Ein Jahr lang habe ich das so gehandhabt, immerhin ohne Putz- oder Thekendienste – auch das soll es gegeben haben.

Das eigenartige Gefühl des Fremdseins in Bioläden trat bei mir noch Jahre später auf, auch in Reformhäusern, deren Daseinsgrund ich nie wirklich verstanden habe. Als Vegetarier war ich jedoch gezwungen, mir dort fluffige Tofuwürste zu kaufen, die zumindest aussahen wie Fleischwurst, sowie pflanzliche Brotaufstriche, die »Wie Leberwurst« hießen und bei denen selbst die kleinsten Verpackungen binnen weniger Tage den Kampf gegen den Schimmel verloren. Doch all das tat ich ja »für die Tiere«, zumindest die warmblütigen, die ich nicht mehr essen, sondern achten wollte.

## Gewissensbisse

Mr und Mrs Rumpsteak sind gut gewesen, aber nicht so sensationell, wie ich es mir nach all den Jahren des Verzichts vorgestellt hatte. Wenigstens habe ich nach dieser Fleischmahlzeit kein schlechtes Gewissen – Steffi dagegen schon. Anscheinend wirkt durch unser Gespräch die Betäubung bei ihr nicht mehr so richtig, von der Melanie Joy spricht. Joy sagt, wir betäubten uns selbst, um beim Fleischverzehr eine gedankliche Kluft in unserem Bewusstsein aufrechterhalten zu können. In Interviews mit Fleischessern und Schlachtern hat sie immer wieder erfahren, dass die Menschen die Realität ausblenden müssen, wenn sie es beim Essen oder bei der Arbeit mit toten Tieren zu tun haben. Unser erlernter Karnismus blockiere geschickt das Mitgefühl für das Tier. Joy sieht darin Parallelen zu anderen ausbeuterischen Wertesystemen wie etwa Sexismus oder Kolonialismus, in denen eine »andere« Gruppe für die eigenen Interessen ausgenutzt wird. Dies geschieht, indem man der anderen Gruppe grundlegende Rechte abspricht, also Gemeinsamkeiten verleugnet und Unterschiede in der Intelligenz, Empfindungsfähigkeit oder dem Lebenswert unterstellt.

Steffi findet die Frage, wann wir es für gerechtfertigt halten, Tiere zu töten, spannend und schrecklich zugleich. »Wenn ich bei einem Tiertransport diese Nasen rausschauen sehe, denke ich, jetzt müssen die für mein Schnitzel sterben. Dann esse ich auch erst mal ein, zwei Tage kein Fleisch. Und wenn man ehrlich zu sich ist, muss man sich eingestehen, dass man sein Schnitzel nicht isst, um satt zu werden, sondern weil es gut schmeckt.« Steffi ist sich im Moment nicht sicher, ob sie es für

vertretbar hält, dass für ihren Genuss Tiere sterben. »Wenn ich etwas sehr gerne mache, etwa Fleisch essen«, überlegt sie, »muss ich es ja wohl für gerechtfertigt halten.« Vielleicht hat sie recht. Man handelt wie gewohnt, isst das, was einem schmeckt, und sucht bestenfalls danach eine Rechtfertigung für sein Tun. Und falls man nichts Überzeugendes findet, kann man die Zusammenhänge immer noch verdrängen. Das kennt auch Steffi. »Gans oder Ente ist ja meine Leibspeise an Weihnachten. Aber ich will nicht wissen, wie die lebend aussahen. Manche Leute suchen sich im Sommer schon ihre Weihnachtsgans aus. Die gehen auf einen Hof und sagen: ›Ach, machen Sie der eine rosa Schleife um, die nehme ich dann später.‹ Das könnte ich nicht. Wenn ich dann am Weihnachtstisch sitze und denke, wie niedlich die war, als die über den Hof gerannt ist, oh mein Gott!« Je mehr Steffi darüber nachdenkt, in desto mehr Gewissenskonflikte gerät sie. »Ich würde gern ein Steak genießen können, ohne dass dafür ein Tier getötet werden muss. Vor allem den Schweinen und Kühen gegenüber bekomme ich ein schlechtes Gewissen. Ich sehe schon, nach diesem Abend werde ich auch Vegetarier.«

Wurde sie nicht.

# Mein eigen Fleisch und Wurst

Steinzeittesten, Affen und Gehirnwachstum

*Ich hege keinen Zweifel darüber, dass es ein Schicksal des Menschengeschlechts ist, im Verlaufe seiner allmählichen Entwicklung das Essen von Tieren hinter sich zu lassen.*

Henry David Thoreau, US-amerikanischer Schriftsteller und Philosoph (1817–1862)

Ich fühle mich um Jahrtausende in die Vergangenheit versetzt. Meine Tochter sitzt auf meinem Schoß, und wir stopfen rohes Fleisch in uns hinein, das ich mit dem Faustkeil aus einem größeren Stück heraustrenne. Der Faustkeil ist allerdings bloß ein Küchenmesser und das rohe Fleisch nur eine Räucherknacker vom Ökomarkt. Mindestens einmal die Woche will ich meiner Tochter Fleisch oder Wurst zu essen geben und esse dann etwas mit. Die enorme Gier, mit der wir beide die dick geschnittenen Scheiben verschlingen, weckt offenbar archaische Gefühle in mir. Stammt unsere Fleischlust vielleicht von unseren steinzeitlichen Vorfahren und ist als evolutionäres Erbe noch heute ein wichtiger Hinweis darauf, wie wir uns ernähren sollten? Oder ist es weniger das Fleisch, sondern eher das Fett und das Salz in der Wurst, was sie für uns so unwiderstehlich macht?

Fleisch sei wichtig gewesen für die evolutionäre Entwicklung des menschlichen Gehirns, heißt es. Ohne die hochwertigen Proteine wäre der »denkende Mensch« *Homo sapiens* nie zum Denker geworden. Gehört Fleisch also zur artgemäßen Ernährung des Menschen? Was für uns artgemäß ist, wollen Verfechter des Konzeptes der paläolithischen Ernährung (Steinzeiter Ernährung oder *Paleo diet*) klären. Sie fragen danach, was *Homo sapiens* und seine Vorfahren in der Altsteinzeit vor 2,6 Millionen Jahren bis vor rund 10 000 Jahren gegessen haben. Dem Steinzeitmenschen wird vieles unterstellt. Das Spektrum der »Urkost« reicht von Früchten über Fleisch bis zu Fisch als Hauptnahrungsquelle. Mal soll er sich seine Kalorien durch das Sammeln von Pflanzen, mal durch die Suche nach Aas oder durch die Jagd beschafft haben.

Auf Websites für Vegetarier und Veganer lese ich, der Körper des Menschen sei gar nicht für Fleischmahlzeiten ausgestattet. Im Unterschied zu fleischfressenden Tieren – auf der österreichischen Website *vegan.at* in ungewöhnlich politisch korrekter Weise als FleischesserInnen bezeichnet – seien beim Mensch die Eckzähne zu kurz, der Darm zu lang, der Speichel alkalisch statt sauer, und echte Fleischfresser kauten ihr Fleisch auch nicht, sie schlängen es hinunter. Und das tun die meisten von uns ja wohl nicht. Energie und Nährstoffe, heißt es dort, habe sich der Steinzeitvegetarier überwiegend aus Früchten, Nüssen und Wurzeln beschafft. Ein weiteres Argument für eine überwiegend auf Pflanzen basierende Nahrung unserer Vorfahren: Anders als echte Fleischfresser ist der Mensch – wie auch die anderen Menschenaffen – nicht in der Lage, Vitamin C herzustellen. Diese Fähigkeit ging of-



*Nackte Schenkel wecken ja besonders im Mann angebliche Urtriebe.*

fenbar verloren, weil das Vitamin durch die pflanzliche Kost ununterbrochen und reichlich zur Verfügung stand.

Einig ist man sich nur, dass der Mensch sich bis zum Ende der Altsteinzeit, als es noch keinen Ackerbau und keine Viehzucht gab, kaum von alldem ernährt hat, was heute massenhaft in den Mägen der industrialisierten Welt landet: Milchprodukte, raffinierte (also gereinigte) Getreide, Zucker, Öle und Salze sowie Alkohol. Auch war das Fleisch anders beschaffen. Egal, ob der Steinzeitmensch nun viel oder wenig Fleisch gegessen hat, das von der Jagd auf wild lebende Tiere stammende Fleisch altsteinzeitlicher Grillabende hatte weit weniger ungünstige Fette als der Großteil des Fleisches heutiger Nutztiere. Diese rund ums Jahr gemästeten Tiere, die

sich kaum bewegen, haben viel mehr Speicherfett mit einem hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren. Zwar benötigt der Mensch in Maßen auch diese gesättigten Fettsäuren, aber in den Mengen, die heute üblicherweise aufgenommen werden, wirken sie sich nachteilig auf die Cholesterinwerte im Blut aus.

## Affenessen

Um herauszufinden, woraus die Steinzeitnahrung des Menschen bestand, untersucht man üblicherweise die Ernährung unserer nächsten Verwandten, der großen Menschenaffen, fossile Funde unserer Vorfahren sowie das Verhalten heutiger sogenannter Wildbeutergesellschaften.

Die heute lebenden Affen ernähren sich vor allem von Früchten, wobei je nach Art auch Blätter, Wirbellose, Eier, kleinere Wirbeltiere und sogar Pflanzengummi wichtige Nahrungsquellen sein können. Paviane und Schimpansen leben zwar überwiegend vegetarisch, jagen aber, wenngleich selten, Säugetiere wie Waldantilopen, Nager und kleinere Affenarten. Gerade die gemeinsame Jagd auf andere Affen wurde lange Zeit nur den Gemeinen Schimpansen (die heißen wirklich so!) zugeschrieben. Doch inzwischen haben Forscher vom Max-Planck-Institut für Evolutionäre Anthropologie selbst die ansonsten extrem friedlichen, auf Früchte und Sex versessenen Bonobos oder Zwergschimpansen bei der erfolgreichen Jagd auf kleine Affen beobachtet. Bei beiden Schimpansenarten beträgt der Anteil von Wirbeltieren bei der Kalorienaufnahme

jedoch weniger als 10 Prozent. Die zotteligen Orang-Utans leben überwiegend von Früchten. Und auch die uns Menschen nach den Schimpansen genetisch am nächsten stehenden Gorillas füttern fast ausschließlich Pflanzen – das allerdings müssen sie aufgrund ihrer Körpergröße und der vergleichsweise geringen Nährstoffdichte ihrer Kost dann aber auch nahezu den ganzen Tag. Außerhalb der freien Wildbahn zeigen Gorillas manchmal Fleischgelüste. So berichtet der Verhaltensforscher Jonathan Balcombe in seinem Buch *Tierisch vergnügt* von der berühmten, bei Menschen aufgewachsenen Gorilladame Koko, die über tausend Worte in der amerikanischen Gebärdensprache beherrscht. Sie kommentiert ihre Vorfreude aufs Essen angeblich mit: »Liebe Mittagessen, mag Geschmack Fleisch.«

Die großen Menschenaffen sind also zu 95 Prozent Vegetarier. Anders der moderne Mensch. Er tanzt offenbar aus der Reihe, was aber auch nicht weiter verwunderlich ist, wenn man bedenkt, dass seit der Aufspaltung unserer Vorfahren in Mensch und Schimpanse immerhin bereits rund 6 Millionen Jahre Evolution vergangen sind.

## Hungrige Hirne

Einer der ersten aufrecht gehenden Vorläufer des Menschen, dessen Fossilfunde indirekt auf seine Ernährungsweise schließen lassen, heißt *Australopithecus* (»Südaffe«). Zu den Australopithecinen gehört etwa die populäre Affendame Lucy. Diese Gattung lebte vor 4,5 bis 2,5 Millionen Jahren in afrikanischen

Wäldern. Die Form des Gebisses und die Zahnstruktur sprechen für eine harte Pflanzenkost mit stärkehaltigen Wurzeln und Knollen. Der Anteil an tierischer Kost wie Insekten soll wie bei den heutigen Menschenaffen gering gewesen sein.

Die Gattung Mensch (*Homo*) taucht im Fossilfund erst vor etwa 2,5 Millionen Jahren in den Savannen Ostafrikas auf, nachdem ein Klimawandel (so etwas gab es damals auch schon) die Waldlandschaften verdrängt und zu einer bedeutenden Zunahme an Grasland und Huftieren geführt hatte. Die Gebisse der Vertreter *Homo erectus* und *Homo habilis* waren bereits viel graziler, und ihre Gehirne nahmen vor 1,8 Millionen Jahren überproportional an Größe zu. Die Hirne moderner Menschen haben sogar ein mehr als dreimal so großes Volumen wie diejenigen früher Australopithecinen. Der Ruheenergiebedarf des Menschen, also die Energiemenge, die er fürs Nichtstun braucht, entspricht der jedes anderen Säugetiers vergleichbarer Größe. Da aber das Gehirn etwa das 16-Fache an Energie benötigt wie die Skelettmuskulatur, muss der Mensch einen erheblich größeren Anteil seiner Energiezufuhr nutzen, um sein übergroßes Gehirn »zu füttern«. Gerade im Energieaufwand für sein Gehirn unterscheidet sich der Mensch trotz aller genetischer Ähnlichkeit erheblich von seinen nächsten lebenden Verwandten, den Schimpansen. Für ihre Superhirne müssen die *Homos* ihren Speiseplan geändert und auf eine energetisch gehaltvollere Nahrung mit höherer Nährstoffdichte wie Fleisch oder energiereiche Früchte zurückgegriffen haben. Jedenfalls besitzen die Grundnahrungsmittel in allen heutigen menschlichen Gesellschaften – bis auf wenige Ausnahmen – eine viel höhere Nährstoffdichte als

die Nahrung anderer großer Primaten, also Affen. Wir können es uns leisten, weniger zu essen, um die Energie und die Nährstoffe zu erhalten, die wir brauchen. Der menschliche Darm hat sich in Größe und Beschaffenheit der nährstoffdichteren Nahrung angepasst. Dagegen besitzen die meisten großen Affen einen größeren und längeren Dickdarm als wir – dies zeugt von der Anpassung an ballaststoffreiche Nahrung mit geringer Nährstoffdichte.

Eine weitere Anpassung des Menschen an den großen Energiebedarf seines Gehirns zeigt sich darin, dass der Mensch im Vergleich zu anderen Primaten und Säugetieren weniger muskulös und dafür »fetter« ist. Klingt eher unsexy, erscheint dennoch sinnvoll. Fettgewebe hat einen geringeren Energiebedarf als Muskelmasse, die gesparte Energie kann somit für das Gehirn genutzt werden. Zudem lässt sich die im Fett gespeicherte Energie leicht als Reserve nutzen, wenn das Essen einmal knapp sein sollte. Wie wichtig das Körperfett für die Versorgung des Gehirns ist, sieht man an Menschenbabys, die im Vergleich zu ihrem Körpergewicht nicht nur größere Gehirne, sondern auch viel mehr Körperfett als andere Säugetierkinder haben.

## Wachstumsbeschleuniger

Eine Schlüsselrolle bei der Gehirnentwicklung der Gattung *Homo* nahmen spezielle ungesättigte Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren ein, wie man sie aus der Werbung kennt. Namentlich waren es die Docosahexaensäure (DHA) und die

Arachidonsäure (AA). Beide kann der wunderbare menschliche Körper auch aus pflanzlichen Fetten und Ölen bilden. Allerdings ist die körpereigene Umwandlung (von Linolensäure zum Beispiel aus Leinöl) in DHA ziemlich begrenzt, weshalb der Mensch DHA üblicherweise hauptsächlich aus tierischer Nahrung aufnimmt. Da die Mitglieder der Gattung *Homo* gezielt Steinwerkzeuge bearbeiteten und verwendeten, konnten sie sich neue Nahrungsquellen wie das Gehirn oder das Knochenmark von Tieren erschließen, die der Raubtierkonkurrenz meist im wörtlichen Sinne »verschlossen« blieben. So verschafften sie sich Zugang zu den für das Hirnwachstum günstigen langkettigen ungesättigten Fettsäuren. Mit dem rapiden Gehirnwachstum des Menschen sieht der Anthropologe William R. Leonard ein Karussell aus positiven Rückkopplungen in Gang gesetzt. Ein verbesserter Zugang zu Fleisch habe die Vertreter der Gattung *Homo* besser mit Nahrungsenergie und den Gehirngewebe-Bausteinen DHA und AA versorgt. Diese hätten das Gehirnwachstum begünstigt, wodurch sich die Lernfähigkeit des *Homo* erweitert habe, was ein komplexeres Sozialleben, innovative Werkzeuge und erfolgreichere Jagdstrategien mit sich gebracht habe. All diese Faktoren hätten wiederum einen besseren Zugang zu Fleisch ermöglicht.

Doch was bedeutet der Einfluss, den die Gehirnbausteine DHA und AA auf das Hirnwachstum der menschlichen Gattung hatten, für die moderne Ernährung des Menschen? Bremsen moderne Fleischverweigerer die weitere Evolution des Menschen? Nein. Das rasante Gehirnwachstum ist seit mehreren Hunderttausend Jahren abgeschlossen. Die dama-

ligen Einwirkungen der Umwelt auf unsere genetische Ausstattung (Selektionsdrücke) gibt es so nicht mehr. Heutige Vegetarier schneiden übrigens im Schnitt bei IQ-Tests um zwei Punkte besser ab als Allesesser. Das ist allerdings wohl keine Folge ihres Fleischverzichts. Den leichten Vorsprung hatten sie, wie Langzeitstudien zeigten, bereits in der Kindheit, als die meisten von ihnen noch Fleisch gegessen haben. Wahrscheinlicher ist es, dass sich intelligenter Menschen häufiger kritisch mit ihrem Essverhalten auseinandersetzen.

Ohnehin ist längst nicht klar, in welchem Umfang der Verzehr von Fleisch, Gehirn und Knochenmark in der Menschheitsgeschichte zur Nährstoffversorgung beitrug. Einige Forscher nehmen an, dass Pflanzen eine bedeutendere Rolle spielten. Vor allem die Nutzung des Feuers ermöglichte es dem Menschen, stärkehaltige Wurzeln und Knollen zu erhitzen und dadurch die Aufnahme von Nährstoffen aus pflanzlicher Nahrung zu verbessern. Strittig ist jedoch, ob der Mensch das Feuer tatsächlich bereits vor 1,5 Millionen Jahren kontrolliert nutzte oder ob er dies erst seit 250 000 Jahren tut.

Vom heutigen Stand der Forschung aus lässt sich jedenfalls nicht schlussfolgern, dass die Veränderungen in der Ernährung hin zu nährstoffdichterer Nahrung wie Fleisch die *Ursache* für das rapide Hirnwachstum in der menschlichen Evolution darstellt. Ansonsten hätten auch aus Löwen und anderen Raubtieren Intelligenzbestien werden müssen. Aber die menschliche Ernährungswende war zumindest eine notwendige Voraussetzung für die Zunahme des Gehirnvolumens. Über die tatsächliche Ursache lässt sich weiterhin nur spekulieren.

## Fundsachen

Archäologische Funde legen nahe, dass die Frühmenschen Tierkadaver zerlegten, transportierten und die Nahrung untereinander teilten. Viele Anthropologen sehen in der Entwicklung des (in ihrer Vorstellung erfolgreich) jagenden (in ihrer Vorstellung männlichen) Menschen den Anstoß zur Menschwerdung schlechthin. Richard Leakey, einer der bekanntesten Paläoanthropologen, berichtet von teils mythischen Interpretationen seiner Kollegen über die Bedeutung der Jagd und der Verteilung des Fleisches an Sammelplätzen. Durch diese neue Ernährungsstrategie hätten sich demnach Kooperation, Tausch, Arbeitsteilung und Sprache entwickelt.

Die Fossilfunde lassen aber auch weniger heroische Schlussfolgerungen zu. Zwar scheint es erwiesen, dass die Frühmenschen vor knapp 2 Millionen Jahren Steinabschläge nutzten, um tote Tiere zu zerlegen, doch fand man auf vielen von Menschen bearbeiteten Knochen auch Bissspuren von Raubtieren – und zwar unter den Schneidespuren der menschlichen Werkzeuge. Die Raubtiere waren offenbar zuerst am Werk gewesen und hatten die Tiere getötet. Inwieweit die Frühmenschen größere Tiere selbst erlegten oder Raubtieren (FleischesserInnen) die Beute abspenstig machten, ist demnach unklar. Erst für die Zeit von vor etwa 100 000 Jahren gibt es eindeutige Belege für das menschliche Jagdgeschick, »und auch damals waren die Ergebnisse der Großwildjagd noch keineswegs imposant«, stellt der Evolutionsbiologe Jared Diamond in seinem Buch *Der dritte Schimpanse* fest. Die meiste Zeit unserer Geschichte »waren wir keine kühnen

Jäger, sondern geschickte Schimpansen, die sich mithilfe von Steinwerkzeugen pflanzliche Nahrung beschafften und Kleinvild erbeuteten«. Da allerdings sowohl Schimpansen als auch Bonobos als nächste Verwandte des Menschen zusammen jagten, ist es zumindest sehr gut möglich, dass bereits der gemeinsame Vorfahre der »drei Schimpansenarten«, zu denen auch der Mensch gehört, gejagt hat. Diese Interpretation ist wahrscheinlicher, als dass sich die Jagd bei Mensch, Bonobo und Schimpanse unabhängig voneinander entwickelt hat.

In unseren Köpfen oder auf musealen Darstellungen von Frühmenschen überwiegt bislang das Stereotyp des Großwildfleisch verzehrenden erfolgreichen Jägers, vermutlich, weil sich der Neandertaler in Europa während der Eiszeiten fast ausschließlich von Fleisch ernährt hat. Das sicherte offenbar auch in widrigen Klimaverhältnissen sein Überleben. Allerdings konnte er es sich nicht wie wir heute leisten, fast nur Muskelfleisch zu essen, versorgten ihn doch gerade die Innereien mit Vitaminen. Auch für den modernen Menschen, also den *Homo sapiens*, der Mittel- und Nordeuropa besiedelte, gilt als gesichert, dass er große Mengen Fleisch und Fisch aß. Diese extreme Fleischlastigkeit im alten Europa dürfte jedoch nicht der Beweis dafür sein, dass Fleisch zur artgemäßen Ernährung des Menschen gehört: *Homo sapiens* wurde in Europa erst vor 40 000 Jahren dauerhaft sesshaft, und dieser Zeitraum ist zu kurz, um eine grundlegende genetische Anpassung an eine bestimmte Ernährungsweise bewirkt zu haben. Die Anatomie unserer Verdauungsorgane entstand über viel längere und weiter zurückreichende Zeiträume und weist auf einen großen Anteil pflanzlicher Nahrung hin. Auch ver-

fügte der Mensch erst in den jüngsten Jahrtausenden über die nötige Technik, um Seefische und anderes Meeresgetier effizient jagen und so zum verlässlichen Grundnahrungsmittel machen zu können.

Zusammengefasst erscheint für den frühen Menschen eine flexible und gemischte, also omnivore (alles essende) Ernährungsstrategie wahrscheinlich. Dass er sich offenbar an ganz unterschiedliche Nahrungsangebote anpassen konnte, ist geradezu kennzeichnend. Gegenüber dem *Australopithecus* hat der Anteil an tierischer Nahrung vermutlich zugenommen. Wie groß dieser Anteil war und wie viel davon von der Jagd, von Aas oder gar aus dem Fischfang stammte, haben die Fossilfunde bisher nicht eindeutig verraten.

## Völkerkunde

Die Rückschlüsse auf die Nahrungszusammenstellung der Steinzeitmenschen stützen sich oftmals auch auf die Ernährung von Wildbeutergesellschaften unserer Zeit. Ein Blick auf die heutigen Jäger und Sammler oder – je nach Sichtweise – Sammler und Jäger offenbart eine große Variation in den Ernährungsweisen, wozu es leider nur wenige genaue ethnografische Daten gibt. Das Spektrum reicht von vorwiegend pflanzlicher Nahrung, vor allem in tropischen Regionen, bis hin zu fast ausschließlich tierischer wie bei den Inuit im nördlichen Polargebiet. Wie vermutlich auch die Neandertaler beziehen traditionell lebende Inuit ihr Vitamin C nebst Blaubeeren vorwiegend aus tierischer Nahrung wie roher Walhaut,

Fischeiern sowie der Leber von Rentier und Ringelrobbe. In puncto artgemäßer Ernährung des Menschen lassen sich mit hin Argumente für alle möglichen Anteile an tierischer und pflanzlicher Nahrung finden.

Ob man aus der Lebensweise heutiger Wildbeutergesellschaften überhaupt Rückschlüsse auf *die* ursprüngliche Ernährung des Menschen ziehen kann, ist ziemlich fragwürdig. Ihre Ernährungsweisen ähneln vermutlich nur in wenigen Fällen denen des steinzeitlichen *Homo sapiens* aus der afrikanischen Savanne von vor 200 000 bis 50 000 Jahren. Viele der heutigen Wildbeuter bewohnen klimatisch eher ungünstige und damit wenig fruchtbare Gebiete, die sich erheblich von den überaus variablen klimatisch-ökologischen Bedingungen zu Zeiten der Menschwerdung unterscheiden. Darüber hinaus dürfte das Nahrungsspektrum »moderner« Jäger und Sammler viel größer sein als das unserer gemeinsamen steinzeitlichen Vorfahren, nicht zuletzt durch den Austausch dieser Gruppen mit benachbarten Ackerbauern und Viehzüchtern. Als »lebende Fossilien« taugen sie daher nicht. Offensichtlich ist der moderne Mensch in Ernährungsfragen ebenfalls äußerst flexibel und kann sich gut an das vorhandene Nahrungsangebot in unterschiedlichsten Regionen anpassen. Das zumindest dürfte er mit seinen Vorfahren gemein haben.

## Gesundheitsfragen

Es ist sehr zweifelhaft, ob uns die Ausrichtung nach der sogenannten Steinzeiternährung unter den heutigen westlichen Lebensbedingungen – mit vergleichsweise wenig Bewegung und wenig körperlicher Arbeit – weiterhelfen kann. Dabei stellt sich nicht nur die Frage, ob sie überhaupt gesund für uns wäre, sondern auch, ob sie es jemals war. Denn genetische Anpassungen sind zwar statistisch gesehen für die erfolgreiche Fortpflanzung förderlich, aber nicht unbedingt für die Gesundheit im Alter oder für ein langes Leben – und die Folgen vieler ernährungsbedingter Krankheiten zeigen sich eben erst in späteren Lebensabschnitten. Heutige Wildbeutergesellschaften kennen die typischen chronisch-degenerativen Wohlstandserkrankungen wie Typ-II-Diabetes, Arteriosklerose und Fettleibigkeit zwar kaum, unklar ist aber, welchen Anteil ihre möglicherweise »steinzeitliche« Ernährungsweise daran hat. Auch unter den traditionellen Ackerbauern aus Peru und Mexiko mit ihrer kohlenhydratreichen Kost aus Getreide und Knollen tauchen diese Erkrankungen selten auf. Vermutlich wirkt sich der gesamte Lebensstil in Kombination mit einer knapp gehaltenen Energiezufuhr und viel Bewegung positiv auf die Gesundheit aus.

Weniger gesundheitsfördernd als lange angenommen scheint hingegen die enorm fleisch- und fischreiche Kost der ursprünglich lebenden Bevölkerung rund um den Polarkreis, zum Beispiel die der Inuit, zu sein. Die verbreitete These, dass traditionell lebende Inuit seltener an Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden, hat sich als sehr fragwürdig erwiesen. Diese

Inuit sterben sogar öfter an Schlaganfällen als Menschen in Bevölkerungsgruppen mit westlichem Lebensstil.

Zwei Wochen nach meiner archaischen Fleischlust-Erfahrung mache ich die Probe aufs Exempel und lasse auf dem Teller meiner hungrigen Tochter fünf Stücke der fleischlichen Räucherknacker gegen ebenso viele einer rein pflanzlichen Wurst aus Weizenprotein antreten. Nun, gegessen hat sie alle, nur wollte sie danach unbedingt noch mehr vom Knacker. Ob das ein natürliches – im Sinne von evolutionär erworbenes – Verhalten ist, scheint mir ziemlich unerheblich zu sein. Zu wissen, wie die Menschen vor Tausenden von Jahren lebten, ist für mich nicht so wichtig. Wichtiger ist es für mich, zu wissen, wie die Tiere leben, deren Fleisch wir heutzutage essen. Das will ich mir genauer ansehen.

# Bauernopfer

## Von Mastställen, Schlachthöfen und dem Tod auf der Weide

*Auf jeden Fall lautet die entscheidende Frage nicht,  
ob Fleisch ohne Leiden produziert werden könnte,  
sondern ob das Fleisch, das wir kaufen,  
ohne Leiden produziert wurde.*

Peter Singer, australischer Philosoph und Ethiker,  
in *Praktische Ethik*

Übler Gestank schlägt mir entgegen, als ich den Container öffne. Die Tiere leben ja noch, denke ich beim ersten Blick auf die Puten, die hier drin gelandet sind – als Ausschuss aus der Mast. Die einzigen Tiere, die sich da bewegen, sind allerdings nur Maden in ziemlich großer Zahl. Den Kadavergeruch schlepe ich mit ins Auto. Der schnittige neue BMW des Tierschützers scheint so gar nicht zu unserem Vorhaben zu passen. Wir wollen hier im Landkreis Cloppenburg, dem »Herzen« der industriellen Tierhaltung, Mastställen einen Besuch abstatten. »Ist nur geliehen, aber es gibt Situationen, in denen ein schnelles Auto vorteilhaft ist«, sagt Jan Peifer, der seit vielen Jahren als investigativer Journalist in Tierhaltungsbetrieben filmt. Immer mal wieder fragt er freundlich an, ob

er Ställe anschauen darf, aber die Mäster scheuen die Öffentlichkeit und gewähren keinen Einblick. Also filmt er weiterhin ohne Genehmigung. Da macht er sich nicht nur Freunde, doch nur selten kam es bei seinen Recherchen zu unangenehmen Begegnungen. »Ich bin ein Schisser«, meint Jan. Für mich schwer vorstellbar bei diesem Job. Neben der Tierquälerei ärgert ihn besonders die gezielte Verbrauchertäuschung der Fleischindustrie, die den Konsumenten glauben lässt, die Produkte seien natürlich und hochwertig. Daher dokumentiert er die Missstände in der Tierhaltung, die sich hinter den meist nach Bauernhofidyll klingenden Produktnamen von Würstchen, Aufschnitt & Co. verbergen.

## Fleischland

Im Verborgenen liegen die Mastbetriebe für Schwein, Huhn, Pute (Truthuhn) und Ente hier im Landkreis jedenfalls kaum noch. Dazu sind es inzwischen viel zu viele. Die Landschaft ist voll von ihnen und von den – praktischerweise gleich danebenstehenden – Futtermittelfabriken und Schlachthöfen. Mit etwa 45 Prozent der Gesamtbestände ist Niedersachsen quasi die Geflügelhochburg Deutschlands, mehr als die Hälfte aller deutschen Masthühner wird dort gehalten. Die menschlichen Bewohner hier leben offenbar nicht schlecht von der Nutztierhaltung. Die Wohngebiete aus neuen Einfamilienhäusern künden von Wohlstand. Ein gutes Drittel aller Betriebe des Landkreises Cloppenburg und rund 40 Prozent der Beschäftigten hier gehören zum Ernährungsgewerbe. Die Ge-

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Andreas Grabolle

## **Kein Fleisch macht glücklich**

Mit gutem Gefühl essen und genießen

ORIGINALAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 416 Seiten, 12,5 x 18,3 cm  
ISBN: 978-3-442-17316-7

Goldmann

Erscheinungstermin: August 2012

Tiere essen – oder lieber nicht?

Wie essen wir richtig? Die enorme Medienpräsenz, zahlreiche Filme und viel beachtete Bücher machen deutlich: Das Thema Fleischverzehr bzw. Fleischverzicht ist in aller Munde. Doch was ist nun eigentlich dran an all den Argumenten? Müssen und können wir Tiere tatsächlich von unserer Speisekarte streichen? Andreas Grabolle räumt auf mit all den Vorurteilen und Halbwahrheiten und sucht nach Antworten auf die Frage, was wir noch mit bestem Wissen und Gewissen essen können. Denn was wir essen, ist keineswegs gleichgültig.



**Der Titel im Katalog**