BLAUFUX

Das Magazin für vegane Kultur

Ausgabe #7 — Mai 2017

MEINUNG
Stimmen der Umweltethik
→ *Seite 3*

KOLUMNE
Von Menschen in Kuhkostümen und anderen Katastrophen
→ *Seite 18*

GRENZGANG
Die Omertà der Erziehung
→ *Seite 26*

Inhalt und Impressum

EINBLICK	3	MEINUNG_ ***Stimmen der Umweltethik***
LEBEN	6	REISEN_ ***«Non tanto!»***
	12	REZEPTE_ ***Eine Knolle, die's in sich hat!***
MENSCH	14	PAGE BLANCHE_ ***Elias Hodel***
	16	WOHLBEFINDEN_ ***Körperbewusst durch den Alltag***
	18	KOLUMNE_ ***Von Menschen in Kuhkostümen und anderen Katastrophen***
TIER	20	GASTBEITRAG_ ***Die traurige Ballade von der fleischfressenden Pflanze ILSE, die Vegetarierin werden wollte***
	22	KOMMENTAR_ ***Goldene Käfige***
	24	TIERGESCHICHTE_ ***Die Manier der Fressgier***
AUSBLICK	26	CONSCIENTIA_ ***Und die Moral von der Geschicht' – Vegane nerven oder nicht***
	29	GRENZGANG_ ***Die Omertà der Erziehung***

BLAUFUX
Ausgabe #7, Mai 2017

Website: www.BLAUFUX.ch
Facebook: facebook.com/BLAUFUX
Twitter: @BLAUFUXmagazin

Herausgeberin
Vegane Gesellschaft Schweiz
4000 Basel
info@vegan.ch
www.vegan.ch

Chefredaktion
Amina Abdulkadir

Korrektorat
Lukas Romer

Grafik und Layout
Daniel Rüthemann

LETZTE AUSGABE

Kooperationsfirmen

aestethical fair · vegan · ästhetisch
ALNATURA MIGROS
Ellen's Belle
Eva's Apples
FAVORITE FAIR
Hello Vegan
HOMEMADE•ORIGINAL KABUKI
larada.org Vegan-Shop
NAKEDFOOD.CH
roots
Seifen Oper
tibits
VEGUSTO Swiss 100% plant-based gourmet

Stimmen der Umweltethik

Die Umweltethik geht der Frage nach, welchen Wesen oder Dingen ein moralischer Wert beigemessen werden soll. Das Spektrum der Positionen reicht vom Holismus, der die Natur als Ganzes, mit all ihren Ökosystemen, für moralisch wertvoll hält, bis zum Anthropozentrismus, der einzig dem Menschen einen moralischen Wert beimisst. Alle umweltethischen Positionen stellen sich Fragen wie diese: Welche Lebewesen sollen um ihrer selbst willen geschützt werden und nicht lediglich aus instrumentellen oder ästhetischen Gründen? Gibt es gegenüber der Natur, Ökosystemen und nicht menschlichen Lebewesen moralische Verpflichtungen? Hat eine Pflanze einen moralischen Wert?

Alma Pfeifer *sprach mit* **Carina Stolz** *und* **Amina Abdulkadir**

In den 70er-Jahren, als auch der Natur- und Tierschutz in Bewegung kam, wurde die Umweltethik als offizielles Fachgebiet innerhalb der angewandten Ethik aufgenommen. Das Bewusstsein, wie sehr der Mensch das Klima mit seinem Handeln beeinflusst, war damals kaum vorhanden. Wie gross der ökologische Fussabdruck einmal sein würde, hätten sich viele nicht einmal vorstellen können.

Die Umweltethik sollte den moralischen Wert der Umwelt ins Zentrum rücken. Doch es dauerte nicht lange, bis das Hauptaugenmerk wieder auf dem Menschen und seiner Wirtschaft lag. Ein gutes Beispiel dafür ist der Brundtland-Bericht der UNO-Weltkommission für Umwelt und Entwicklung von 1987. Mit dem Titel «Unsere gemeinsame Zukunft» sollte er als «Leitbild einer nachhaltigen Entwicklung» verstanden werden. Als Konsequenz forderte die Kommission «eine neue Ära einer umweltgerechten, wirtschaftlichen Entwicklung». Das Leitbild wurde auf folgende zwei Arten definiert:

«Dauerhafte Entwicklung ist Entwicklung, die die Bedürfnisse der Gegenwart befriedigt, ohne zu riskieren, dass künftige Generationen ihre eigenen Bedürfnisse nicht befriedigen können.»

«Im Wesentlichen ist dauerhafte Entwicklung ein Wandlungsprozess, in dem die Nutzung von Ressourcen, das Ziel von Investitionen, die Richtung technologischer Entwicklung und institutioneller Wandel miteinander harmonieren und das derzeitige und künftige Potenzial vergrössern, menschliche Bedürfnisse und Wünsche zu erfüllen.»

Die zweite Definition zeigt klar eine anthropozentrische Perspektive. Auf die Frage, wessen Wohlergehen geschützt werden beziehungsweise wessen Leid in die Beurteilung einer ethischen Verpflichtung einfliessen soll, gibt sie eine eindeutige Antwort: Es geht ausschliesslich um das Wohl des Menschen. Eine Entscheidung, die sich als fatal erweisen sollte.

Heute wird die Frage nach dem moralischen Wert der Umwelt wieder vermehrt gestellt. Die Ansicht, dass nur der Mensch und seine Bedürfnisse relevant sind, hat massgeblich zu den Problemen geführt, mit der die Welt heute konfrontiert ist. Die Etablierung der Umweltethik konnte nicht verhindern, dass die Umwelt eines der grössten Sorgenkinder unserer Zeit wurde.

«Ethik kann so wenig zur Tugend verhelfen, als eine vollständige Ästhetik lehren kann, Kunstwerke hervorzubringen. Moral predigen ist leicht, Moral begründen ist schwer.» — **Arthur Schopenhauer**

Es ist an der Zeit, das Leben und Leiden anderer Lebewesen in die Entscheidungen unserer Lebensrealität miteinzubeziehen. Die Frage, in welchem Ausmass wir das tun sollten, ist heute genauso schwer zu beantworten wie damals. Auf den folgenden zwei Seiten werden zwei umweltethische Positionen diskutiert, die handlungsrelevante Konsequenzen mit sich tragen.

Biozentrismus

Vom Biozentrimus (griechisch bios für Leben) spricht man, wenn alle Lebewesen, ungeachtet ihrer Leidensfähigkeit, moralisch wertvoll sind. Man unterscheidet verschiedene Formen des Biozentrismus: Wird allen Lebewesen der gleiche Eigenwert zugestanden, spricht man von einem egalitären Biozentrismus. Von einem hierarchischen Biozentrismus wird gesprochen, wenn Lebewesen als unterschiedlich wertvoll betrachtet werden, wie beispielsweise Bakterien, Pilze und Algen gegenüber höheren Pflanzen und Tieren.

Albert Schweitzer gilt als bekanntestes Aushängeschild des Biozentrismus. Er sprach sich für eine grenzenlose Verantwortung für das Leben aus. Die Grenzen seiner Philosophie trieben ihn ein Leben lang in Gewissenskonflikte. Beim Konzept des Biozentrismus ist es daher wichtig, die Selbstbeschränktheit des Menschen zu berücksichtigen. Es ist ihm nicht immer möglich, der Verantwortung für alles Leben gerecht zu werden. Entscheidend ist, dass er aufgrund seiner Intelligenz den Schaden anderer Lebewesen begrenzen kann. Die Botschaft einer biozentrischen Umweltethik könnte lauten, andere Lebewesen nur dann zu schädigen, wenn es unvermeidlich ist.

Die Annahme, dass gewisse niedere Tier- und Pflanzenarten ohne Nervensystem schmerzunempfindlich sind, verringert ihre Ansprüche, hebt sie aber nicht auf. Das Hauptanliegen des Biozentrismus liegt jedoch nicht in der Beweisführung der Leidensfähigkeit, sondern in der Bewusstseinsschärfung. Es geht darum, den Unterschied herauszuheben, ob eine Handlung bewusst oder unbewusst vollzogen wird. Die (manchmal unvermeidbare) Schädigung anderer Lebewesen sollte nie als selbstverständlich empfunden werden. Der Biozentrismus könnte als ein Ziel verstanden werden, das der Mensch zwar nie ganz erreichen, doch trotzdem immer anstreben kann.

«Es ist besser, hohe Grundsätze zu haben, die man befolgt, als noch höhere, die man ausser Acht lässt.»

— **Albert Schweitzer**

Sentientismus

Sentientismus (lateinisch sentire für empfinden, fühlen) oder Pathozentrismus (griechisch pathos für Leid) richtet sich nicht nach äusseren, biologischen Merkmalen, sondern wählt die Sicht des jeweiligen Individuums. Entscheidend ist dessen effektives Empfinden beziehungsweise Befinden. Deshalb haben alle leidensfähigen Lebewesen, Menschen genauso wie empfindungsfähige nicht menschliche Tiere, einen Eigenwert.

Sentientismus fordert die Vermeidung von Leid als Massstab für die Bewertung unserer Handlungen. Leidensfähig sind Lebewesen, die eigene Bedürfnisse oder Gefühle kommunizieren sowie Lust und Leid erleben können. Dazu werden alle grösseren Tiere mit einem zentralen Nervensystem gezählt. Niederen Tieren und Pflanzen ohne Nervensystem werden zwar Überlebensstrategien und Selbsterhaltungsfähigkeiten zugesprochen, aber nicht die Fähigkeit zu bewusstem Empfinden von Leid. Wo die genaue Grenze der Leidensfähigkeit liegt, ist dabei wenig relevant. Denn die wenigen unklaren Fälle sind im Vergleich zu den zahlreichen klaren Fällen vernachlässigbar. Relevant ist in diesem Sinn die Erkenntnis, dass zumindest grössere Tiere aufgrund ihres Nervensystems empfindungsfähig sind und folglich Leid empfinden können.

Der Ansatz der Leidensfähigkeit anderer Lebewesen geht häufig von einer utilitaristischen Grundposition aus. Sie besagt, dass eine Handlung genau dann moralisch richtig ist, wenn diese das Wohlergehen aller davon Betroffenen erhöht. Begründer des klassischen Utilitarismus war Jeremy Bentham. Seiner Ansicht nach sollte nicht Vernunft oder die Fähigkeit, zu denken oder zu sprechen, darüber entscheiden, wie Lebewesen behandelt werden, sondern die Fähigkeit, Schmerz und Leid zu empfinden. Klassischer Utilitarist und einer der einflussreichsten Vertreter des Sentientismus:

«Alle Argumente für die Überlegenheit des Menschen können eines nicht widerlegen: Im Leiden sind uns die Tiere gleich.» — **Peter Singer**

Carina Stolz – Biozentrismus

Naturwesen (Pflanzen und Tiere, Menschen inbegriffen) haben einen intrinsischen Selbstwert, wodurch sie den Status von moralischen Subjekten innehaben. Daraus folgt, dass wir Menschen verpflichtet sind, alle Naturwesen mit Rücksicht zu behandeln, indem wir ihnen keine Verletzungen zufügen, die in unseren menschlichen Situationen vermeidbar sind.

Welche Kriterien begründen moralische Werte von Pflanzen und nicht menschlichen Tieren?

Alle Pflanzen und nicht menschliche Tiere teilen zwei wesentliche Fähigkeiten: die Fähigkeit zur selbstständigen Erzeugung und zur Selbsterhaltung, welche sie mithilfe der vier Kennzeichen des Lebens verwirklichen. So gleichen beispielsweise die Prozesse des Stoffwechsels, des Wachstums und der Reproduktion von Pflanzen und nicht menschlichen Tieren denen des Menschen sehr stark. Ausserdem sind Pflanzen und nicht menschliche Tiere fähig, auf ihre Umwelt zu reagieren. Insbesondere bei höheren Tieren können ausgeprägte Verhaltensleistungen beobachtet werden, wie die Sprachfähigkeit oder das Familienbewusstsein in Form von Rangordnungen. Aber auch Pflanzen interagieren mit ihrer Umwelt, indem sie beispielsweise auf Berührungen und Sonnenstrahlen reagieren oder Duftstoffe als Abwehrmassnahmen ausstossen. Grundlegend ist, dass sich alle Naturwesen selbst erzeugen und erhalten und sich somit ihren Selbstwert eigens setzen, das heisst, sie besitzen intrinsischen Selbstwert.

Worin sehen Sie die Stärken des Biozentrismus?

Der Biozentrismus begründet ein Umdenken und lenkt unsere hauptsächlich anthropozentrisch orientierte Kultur, die sich die Welt beherrschbar machen möchte, hin zu einer Kultur, die allen Lebewesen Wertschätzung entgegenbringt. Dieses Umdenken ist nicht nur für Pflanzen und Tiere, sondern auch für uns Menschen heutzutage von sehr bedeutender Relevanz. Falls der Ausstoss an Unmengen von Kohlendioxid und die Abholzung von Wäldern anhalten, werden sich Lebenssituationen für alle Lebewesen, auch für uns Menschen, noch drastischer verschlechtern. Nicht nur wir Menschen fordern Berücksichtigung, sondern auch alle nicht menschlichen Tiere und Pflanzen sind um ihrer selbst willen mit Rücksicht zu behandeln. So wird die dringende Aufgabe, dem Umweltschutz nachzugehen, noch um einiges gewichtiger.

Was kritisieren Sie am Sentientismus?

Wenn man nicht menschlichen Tieren einen moralischen Eigenwert zuschreibt, anstatt ihren intrinsischen Selbstwert zu belegen, scheitert die Argumentation aufgrund von Willkür. Der Sentientismus grenzt niedere Tiere und Pflanzen aus der moralisch zu berücksichtigenden Gemeinschaft aus, da sie kein Nervensystem aufweisen. Wir können aus menschlicher Sichtweise jedoch nicht konstituieren, welchen Individuen anhand bestimmter Eigenschaften oder Fähigkeiten ein Eigenwert zugesprochen werden kann. Ein Zentralnervensystem muss nicht die grundlegende Bedingung für Sensitivität und Selbstwahrnehmung darstellen. Pflanzen verfügen auch ohne Zentralnervensystem über die Fähigkeit, wenn auch unbewusst, Reize für ihren eigenen Zweck der Selbsterhaltung zu filtern. Der biozentrische Ansatz umgeht eine willkürliche Ethik und deckt im Gegensatz dazu auf, dass alle Lebewesen aus sich heraus Wert in sich tragen.

Was ist für Sie zentral am Biozentrismus?

Der Biozentrismus zeigt deutlich, dass alle Naturwesen einen Wert in sich tragen, der uns Menschen die Verpflichtung auferlegt, diesen zu schätzen und zu schützen. Dadurch, dass man andere Lebewesen nur dann schädigt, wenn es unvermeidlich ist und höhere Tiere vor niedrigeren Tieren und Pflanzen begünstigt werden, verwandelt sich unsere Welt in einen Ort, wo Respekt und Mitgefühl das Zusammenleben zeichnen. Unsere Welt birgt genug Raum und Nahrung für alle, wenn wir Menschen das Recht auf Leben aller Naturwesen respektieren.

Amina Abdulkadir – Sentientismus
Lebewesen, die empfindungsfähig sind, wird aufgrund dieser Fähigkeit der Status von moralischen Subjekten zugeschrieben. Daraus folgen moralische Pflichten ihnen gegenüber. Auf eine Hierarchisierung der Signifikanz wird verzichtet, weil sich Empfindungen und Interessen nicht vergleichen oder gegenseitig aufheben lassen – ausser bei identischen wie beispielsweise im Gedankenexperiment «Strassenbahn».

Welche Kriterien begründen moralische Werte von Pflanzen und nicht menschlichen Tieren?

Der ethische Ansatz des Sentientismus berücksichtigt Pflanzen nicht in einem moralischen Sinn. Die Prozesse zur Fortpflanzung und zum Selbsterhalt von Pflanzen werden zwar anerkannt, aber nicht als Interessen, die beispielsweise aufgrund von bewussten Empfindungen verfolgt werden. Ein gutes Beispiel dafür ist der Heliotropismus – das Verhalten von Pflanzen, sich entsprechend der Sonne auszurichten. Natürlich verfolgt die Pflanze dabei ein Ziel. Es ist aber nach aktuellem wissenschaftlichem Stand nicht davon auszugehen, dass dieses Ziel ein bewusstes ist. In der Pflanze existiert nichts, das Zustände mit Empfindungen verknüpft. Nicht menschliche Tiere hingegen zeigen Zeichen von Empfindungen und Interessen. Demnach müssen wir sie moralisch berücksichtigen und sollen ihnen kein Leid zufügen.

Worin sehen Sie die Stärken des Sentientismus?

Das Argument der Biodiversität ist ein rein ästhetisches. Das Funktionieren eines Ökosystems hingegen hat neben dem Selbstzweck für die Spezies Mensch auch für den Planeten und all seine bewohnenden Organismen einen erhaltenswerten Status. Das Kriterium der Empfindungsfähigkeit führt zu Pflichten und Rechten moralischer Subjekte. Verletzungen sind nur dann ethisch relevant, wenn sie auch empfunden werden können. Der Sentientismus definiert die moralische Pflicht des Menschen, empfindungsfähige Lebewesen vor Schaden zu schützen, auf sehr klare und unausweichliche Art.

Was kritisieren Sie am Biozentrismus?

Auf denselben wissenschaftlichen Erkenntnissen basierend wie der Sentientismus, sieht der Biozentrismus die Methoden des Selbsterhalts von Pflanzen nicht als Streben oder Wünschen und erkennt, dass diese Handlungen unabhängig von Interessen oder Gefühlen vollzogen werden. Der Sentientismus knüpft moralischen Wert aber nicht nur an Prozesse, sondern zusätzlich an das Vorhandensein eines zentralen Nervensystems. Dies ist Voraussetzung dafür, Informationen nicht nur zu erkennen und zu verarbeiten, sondern in einem weiteren Schritt als bewusstes empfindungsfähiges Wesen darauf reagieren zu können. Der Sentientismus vollzieht also eine Art empathisches Hineinfühlen und ist bestrebt, sich von der anthropozentrischen Sicht zu lösen. Demgegenüber scheint der biozentrische Ansatz im Erhalt möglichst vieler Naturwesen doch eher eine Art der Biodiversität zu verfolgen.

Was ist für Sie zentral am Sentientismus?

Der Sentientismus schreibt Pflanzen und niederen Tieren nicht die Möglichkeit zur Kommunikation oder anderen Leistungen ab. Er schreibt ihnen nur keinen moralischen Wert zu. Eine Maschine beispielsweise, die per Knopfdruck «Hilfe» ruft, hat – obwohl sie kommuniziert – keinen Selbstbezug. Und dieser Selbstbezug ist zentral, um moralischen Wert zu haben. Im Kommunizieren und Reagieren unterscheidet sich Lebendes von Nichtlebendem. Doch erst Empfindungen und Interessen führen zu moralischen Rechten. Jeremy Bentham formulierte treffend: «Die Frage ist nicht, ob ein Lebewesen denken oder sprechen kann, sondern ob es leidet.» Damit distanzieren sich der Pathozentrismus und der Sentientismus klar von anthropozentrischen Ansichten: Eine Ähnlichkeit zur Spezies Mensch ist nicht notwendig, um moralisch berücksichtigt zu werden.

«Non tanto!»

Den Hüftgurt noch etwas enger geschnallt, ein letzter Kontrollgriff in die Seitentasche – das Handy und die zehn Franken fürs Zugticket sind eingepackt: Es kann losgehen! Im Magen der 19-jährigen Céline Greising kribbelt's von der Backpackingtour durch den Süden Europas. Ist es Vorfreude? Oder Nervosität? Vermutlich beides.

Bei Bellinzona beisse ich ins Falafelsandwich, lege den Kopf zurück und denke: «Ja. Das ist es. Endlich in Richtung Süden. Dort, wo die flachen Häuser mit Stromkabel verbunden sind, wo man vor acht Uhr nicht einkaufen kann und wo man laut aus dem Bauch heraus lacht.»

Und dann kleckert mich mein Gegenüber mit Johannisbeerjoghurt voll.

In Mailand steige ich um in die «Freccia Rossa» nach Roma Termini, wo ich eine Portion Spaghetti mit Tomatensauce esse und danach auf direktem Weg zurück ins Hostel gehe, um genug Energie zu tanken für die nächsten Tage.

Ein Sojajoghurt und ein Stück Toastbrot genügen mir. Ich schultere meinen Rucksack wieder und verlasse Rom auf direktem Weg. Ich gehe nach Civittavecchia, eine Hafenstadt direkt am Meer. Ich wechsle den Blick von links nach rechts im Dreissigsekundentakt. Und dann – kurz vor Ankunft am Bahnhof – ist er da: ein blauer Streifen am Horizont.

Spät in der Nacht verlasse ich den Hafen mit einer Fähre. Nach knapp acht Stunden und gefühlt zehn gescheiterten Schlafversuchen kommen wir in Porto Porto Torres an – ja, der Ort heisst Porto Torres und der Hafen davon Porto Porto Torres. «Porto Porto Porto! Das verwirrt die armen Touristen», meint ein rüstiger alter Herr und lacht dabei. Er heisst Saverio und reist auch nach Sassari.

Das Busticket kaufen wir nicht etwa im Bus oder am Ticketautomat, sondern bei einem Zeitschriftenhändler.

Die Sekundenzeiger scheinen in Sardinien langsamer zu ticken. Die Leute sind hilfs-

Während ihrer Reise überraschte uns Céline immer wieder mit kleinen Hinweisen auf ihren Aufenthaltsort. Besonders gerne teilen wir mit Ihnen das Rezept für einen Zitronenreis, das ihr Antoine aus Sardinien exklusiv verriet. Sie finden es auf Seite 11.

bereit und «gschwätzig». Saverio sei nur eine Woche auf der Insel, um all seine Verwandten zu besuchen. «Das wird ein unglaublicher Stress, alle wollen mich sehen!», meint er mit einem verschmitzten Lächeln. In Sassari angekommen winken wir uns zum Abschied, als hätten wir uns schon jahrelang gekannt.

Der Weg zu meiner Jugendherberge in Cagliari führt mich durch viele Gassen, die einen enger, die anderen breiter, die einen besser beleuchtet, die anderen in vermeintlich ewiger Dunkelheit. Die Stadt gefällt mir, doch mein Magen knurrt und so schmeisse ich kurzerhand meinen Rucksack auf das Bett, schnappe mir mein Geld und meinen Hostelschlüssel und breche zur Nahrungssuche auf.

Mit den Worten «Thali Vegano» haben sie mich geködert: ein herrliches Menü mit lauter veganen Köstlichkeiten. Der Abend ist bereits angebrochen, als ich mich dazu entschliesse, alle Gassen zum Aussichtspunkt hinaufzuschlendern, um mir den Sonnenuntergang anzusehen. Die Stimmung verschlägt mir die Sprache. Livemusik aus dem Café nebenan, ein Ausblick über die gesamte Stadt, den Hafen und das Meer und mit einem Wind, der jede noch so perfekte mit Haarspray fixierte Föhnfrisur zunichte weht.

Ich lege eine Pause ein, lasse meine Blicke schweifen und meine Gedanken fliegen.

Der nächste Tag: Bikini an, Sonnencreme auf die Nase, Wasserflasche in die Tasche und ab an den Strand. Ich entscheide mich für den nahe gelegenen Strand namens Poetto. Die Hitze flimmert am Horizont, weshalb ich mir ein Plätzchen im Schatten suche. Der Strand ist wie ausgestorben. Es sei halt noch Nebensaison, meint ein Barbesitzer, der soeben den Boden seiner Strandbar verlegt. Meinen Schattenplatz habe ich jedoch nicht lange für mich alleine. Das kommt mir auch ganz gelegen, in meinem Zimmer bin ich seit meiner Ankunft alleine. Ich lerne die deutsch-holländische Estrina kennen, die mit ihrem Ehemann und Freund*innen ihren Onkel Vincenzo besucht. Braun gebrannt wie sie ist, erkundige ich mich bei ihr nach den Traumstränden Sardiniens. «Das ist die Karibik Europas!», versichert sie mir mit einem träumenden Blick aufs Meer. Wie ich dann dort hinkomme, ich habe ja kein Auto. «Ich glaube, das geht nicht, Liebes. Da müsstest du schon ein Auto mieten.» Onkel Vincenzo bestätigt ihre Aussage mit einem kurzen Nicken.

Zurück im Hostel: Mitbewohnerinnen! Gloria aus Macau und Janka aus Deutschland, beide auch Alleinreisende. Zu einem Drittel des Mietpreises sei ich herzlich willkommen, sie mit dem Auto zu begleiten.

Manchmal kann das Leben so einfach sein.

Die nächsten Tage fahren wir kreuz und quer auf der Insel umher. Wir picknicken mit Früchten, Brot und Pesto (ja, diese Kombination schmeckt viel besser, als sie klingen mag) und lassen uns bezaubern von der wunderschönen Natur Sardiniens. Besonders der Strand neben Pula verschlägt uns die Sprache mit seinem weichen weissen Sand und mit seinem türkisblauen Wasser.

Sardiniens atemberaubende Schätze: die friedliche Bucht zwischen Pula und Teulada.

Am Abend mache ich in dem kleinen, unscheinbaren Lokal neben meiner Unterkunft Halt. Ein freundliches Gesicht blickt mir entgegen: Antonio. Ein Mann von kleiner Statur und mit äusserst fitter Erscheinung für seine 66 Jahre, mit blauer Schirmmütze und rotem Halstuch, Brille und braun gebrannter Haut. Er empfiehlt mir die Linsensuppe. Er habe sie heute frisch gekocht, garantiert ohne Fleisch und Milch. Ich nehme die Empfehlung gerne an und bestelle gleich eine Portion Falafel nach, weil ich in seiner Küche die frischen, noch nicht frittierten Falafelbällchen gesehen habe. Das Essen schmeckt gut und wurde mit viel Liebe angerichtet. Da ich der einzige Gast bin, beschliesse ich, mich zum Besitzer zu setzen. «Nenn mich Antoine.» So nennen ihn all seine Freunde, und Antonios gäbe es auf Sardinien sowieso schon zur Genüge. Er schaut kurz in die Küche, dann wieder zu mir. «Die Falafelbällchen, die sind selbst gemacht. Ich verwende nur frische und natürliche Zutaten, all diese Chemikalien im Essen die kratzen mir im Hals. Das Gleiche gilt natürlich für die Suppe.» Ich spreche mein Lob für den saftigen Falafel aus. Er bedankt sich und wir unterhalten uns noch eine ganze Weile.

Ich bleibe der einzige Gast an diesem Abend.

Das Restaurant war die Idee seiner damaligen Ehefrau. Sie war Marokkanerin, und von ihr übernahm er all diese Rezepte. Vor einiger Zeit haben sie sich getrennt, da es trotz jahrelanger Beziehung eines Tages plötzlich nicht mehr gepasst hat. Das passiere eben. «Männer und Frauen sind einfach komplett verschieden. Hunde und Katzen leben ja auch nicht zusammen!», meint Antoine scherzhaft. Die gemeinsame Wohnung habe er auflösen müssen. Erst jetzt sehe ich die Yogamatte und das Kissen, welche wohl feste Bestandteile seines Nachtlagers sind. Er stelle vier Stühle gegenüber, so falle er auch nicht auf den Boden. Die Matte liesse sich genau in der Mitte der farbigen Plastikstühle platzieren. Bequem sei es nicht, aber er wäre zäh und trotzdem zufrieden. Er lächelte ein ehrliches und zufriedenes Lachen. Er werde das Lokal verkaufen. In spätestens sechs Monaten, so denke er, wird er wieder in seinen Heimatort, Carloforte, zurückkehren. Er vermisst die Stadt, welche sich auf der Insel San Pietro, südlich von Sardinien befindet, sehr. Dort wird er Olivenbäume mit seinem besten Freund anpflanzen und ihm mit seinem Restaurant helfen. Die Olivenbäume, die machen ihn glücklich. Die Natur im Allgemeinen eigentlich. Keine Chemie und Dünger, gar nichts. Das brauche es doch gar nicht, um prächtige Olivenbäume wachsen zu lassen, wenn man Zeit und Geduld hat. Und nochmals heiraten? Antoine schüttelt den Kopf. Er habe wundervolle Ehejahre verbracht. Aber er möchte sein Glück nicht von jemandem abhängig machen lassen. Das riet er auch mir: «Heiraten kannst du auch noch nach 35.»

Ich kehre in meine Unterkunft zurück, berührt von Antoines fröhlicher Natur und seinem Optimismus.

Es gehöre zum guten Ton, als Backpacker in Barcelona gewesen zu sein. Und da die Stadt ja direkt am Meer liegt, dachte ich mir, wieso auch nicht. Ich freue mich darauf, wieder auf Gloria zu treffen. Wir verabreden uns am späteren Nachmittag für eine private Stadtführung. Am Strand angekommen setzen wir uns mit tausend anderen auf den Randstein zwischen dem Sand und dem Platz. Wir plaudern, winken dabei alle drei Minuten ab, wenn jemand «fresh Mojitos» verkaufen will, und lehnen auch diverse Massageangebote ab. Aber ansonsten ist es ganz gemütlich. Gloria lässt mich noch etwas sitzen und schwelgen und verabschiedet sich in den Spanischkurs. Um halb zehn hätte sie aber eine Reservierung im «Flax and Kale» gemacht. Ich solle mich überraschen lassen.

Die Aussicht über die gesamte Stadt von Glorias Lieblingsplatz. «Hier oben kannst du auch in einer Metropole wie Barcelona Ruhe finden.»

«Flax and Kale» ist ein fleischloses Restaurant in der Nähe der Universität von Barcelona. Gloria ist nicht Veganerin, aber ihre veganen Kolleg*innen haben sie vor einiger Zeit auf dieses Restaurant aufmerksam gemacht. «Sie wissen, wie man das Essen schmackhaft und frisch zubereitet, und vor allem verstehen sie, wie man es schön anrichtet.»

Ich entscheide mich für eine Salatschüssel, die bis obenhin mit Federkohl, marinierten Gurken und Salatblättern gefüllt ist. Obendrauf gibt es noch zwei in Kugeln geformte Variationen von Humus und ein paar Sesamkörner. «Ich denke, ich werde in Barcelona noch einiges länger verweilen, als ich mir anfangs gedacht habe. Auch wenn es nicht so geplant war, irgendwie gefällt es mir doch.» sagt Gloria und nippt an ihrem Wein. Ich nicke zustimmend und probiere das lilafarbene Humus. Es ist leicht süsslich, schmeckt aber toll mit den pikant-marinierten Gurken.

Wir gönnen uns noch einen hausgemachten Kokos-Cupcake, bevor wir mit vollen und glücklichen Bäuchen in die Metro steigen.

Die sechsstündige Zugfahrt nach Malaga gibt mir Gelegenheit, die Natur aus dem Fenster anzusehen. In Malaga selbst habe ich mehr Chaos erwartet. Und mehr temperamentvolles Gehupe auf den Strassen. Auch vom Angebot des «Supermercado» am Bahnhof bin ich begeistert! Es gibt Humus, Sojaeis, Rahm aus Reis, Haferdrink in allen Geschmäckern und natürlich viele frische Früchte. Ich kaufe mir eine riesige Wassermelone und ein paar Schokoerdnüsse für den Weg zum Hostel. Dort angekommen sitzt mir jemand gegenüber und faltet seinen Neoprenanzug zusammen. Bald erfahre ich, dass er Ignacio Dean heisst und schon lange unterwegs sei. «Meine Geschichte würdest du mir niemals glauben!» Er könne es ja einmal probieren, antworte ich. «Ich bin um den ganzen Globus gelaufen», sagt er in einem bescheidenen Ton und verräumt seinen Neoprenanzug.

Vor mir sitzt also eine von fünf Personen, welche alleine und ohne andere Transportmittel um die ganze Welt gereist sind.

Von Spanien durch Europa und Asien, durch Australien und dann von Chile nach New York. Leider muss er gleich zur Präsentation seines Buches und ich frage hastig, wie er sich bei seiner Ankunft in New York gefühlt habe. «Weisst du, wenn du so lange unterwegs bist, manchmal wochenlang für dich alleine, dann bist du dich auch kaum noch an Menschen gewöhnt. Es war also sehr ungewohnt, wieder um so viele Leute herum zu sein! Ich verspürte eine Ruhe, war aber auch traurig, dass die Reise nun zu Ende war. Ich habe mir meinen Traum nun erfüllt. Am meisten habe ich mich auf meine Familie gefreut!» Ein nächstes Abenteuer sei auch schon geplant, aber das könne ich ja in seinem Buch lesen. Mit Küssen auf die beiden Wangen wünsche ich ihm viel Glück.

Ich selbst reise nach Faro, dem Hauptort der portugiesischen Algarve. Der Ort wirkt fast ausgestorben. Einzig das grosse Einkaufszentrum deutet darauf hin, dass die Stadt ein zentraler Ort ist. In fast jeder Ecke meines Hostels hängt eine Hängematte, überall liegen selbst genähte Kissen und auf der Dachterrasse thront man gemütlich auf einem Riesensitzsack. Nuno, der sich zum Käpt'n seines Hostels ernannte, nimmt mich und zwei Mitarbeiter des Hostels mit auf eine Fähre durch die Ria Formosa, den Naturpark der Algarve. Ilha do Farol, eine kleine Insel hat alles: ein kleines Spital, schmale, unebene Strassen, die sich Skateboarder*innen, Passant*innen und Fahrradfahrer*innen teilen. Tourist*innen fotografieren ungestört und mitten auf der Strasse den Leuchtturm. Ich sei eine schlechte Touristin, ich schaue mir selten diese Art von Attraktionen an, meine ich zu Nuno.

«Das ist halt der Unterschied zwischen einem Touristen und einem Reisenden. Du machst alles richtig, das ist die beste Art sich die Welt anzuschauen!», meint er lächelnd.

Nathan, der Koch, setzt sich rauchend neben mich und fragt: «Wenn du überall sein könntest, genau jetzt, wo möchtest du sein?» Eine zufriedene Ruhe macht sich breit. Ich wollte – vielleicht zum ersten Mal in meinem Leben – nirgendwo anders sein.

Diogo staubsaugt geräuschvoll und singt dazu. Es muss neun Uhr sein, denke ich noch im Halbschlaf, er putzt immer den Boden um neun Uhr morgens, so gehört es sich im Backpackers Asylum. Ich schmeisse mir mein Sommerkleid über und gehe frühstücken. «Was sind deine Pläne heute, Céline?», ruft Nathan mir aus der Küche zu. Ich lache halblaut. Pläne mache ich den ganzen Monat schon keine mehr. So ergibt es sich, dass ich mit ihm und seinen Freunden Laura und Lucas zum Praia de Benagil tuckere. Und so, nach ungefähr einer Stunde Fahrt, stehe ich plötzlich vor dieser Landschaft, welche während meinem Studentenjob Anfang Jahr als Bildschirmhintergrund diente.

Es fühlt sich an, als hätte ich mich direkt in meinen Computer gebeamt.

Ich springe auf mein Brett, stütze mich auf, blickte stolz voran und zack! Nein. Natürlich konnte ich nicht aufstehen. Aber ich begann zu verstehen, wieso man das Surfen liebt.

Schliesslich sitze ich im Zug nach Lissabon, mit Muskelkater von den Schultern bis zu den Beinen. Im Hostel werde ich eingeladen, eine Gruppe Amerikaner beim Pubcrawl zu begleiten. Im nahegelegenen Nachtclub tanzen wir zu Reggaeton und zu «Despacito» – ja, dieser Song wird in Südeuropa noch viel häufiger gespielt als in der Schweiz. Singend und tanzend kehren wir kurz vor Sonnenaufgang zurück. Lange Rede, kurzer Sinn: Lissabon war der Abschluss einer unvergesslichen Zeit mit Korkenknall. Braun gebrannt und mit einem Dauerlächeln mache ich mich auf den Weg nach Hause.

Ja, so könnte es immer weitergehen. Was mir auffällt ist, wie sauber die Strände sind. Kein einziges Stück Plastikmüll lässt sich in den Nischen der Felsen finden. Der Grund dafür sind nicht etwa Putzmaschinen. Die würden weder die Felsnischen noch die Strände selbst erreichen, der Weg ist steinig und nicht befahrbar. Es sind die Menschen, die die Strände sauber halten. Nicht selten beobachte ich Einheimische und Tourist*innen, die ein Fitzelchen Plastik aufheben und entsorgen, selbst wenn es gar nicht ihres war.

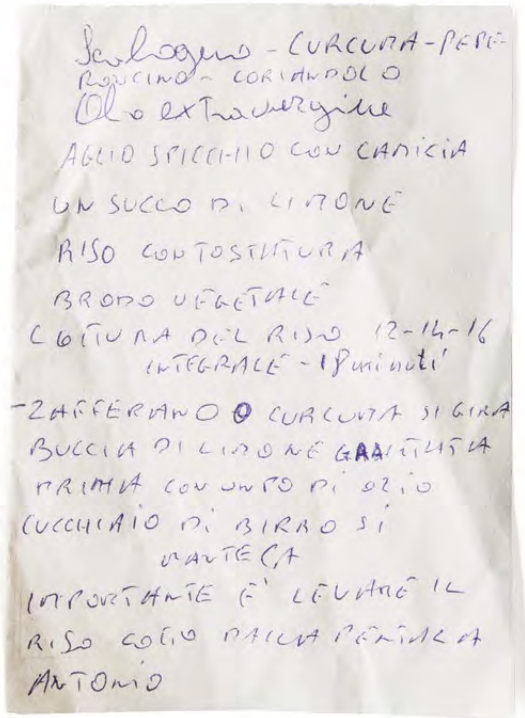
Das neue Hostel glänzt mit topmoderner Einrichtung, makellos gestrichenen, pastellgelben Wänden und sogar einem eigenen Pool. Am besten gefällt mir die Bettdecke im blauen Bezug mit Raketen und Planeten.

Ich liebe den Süden, seine Wärme, sein Meer, seine Menschen. Doch meine Heimat liegt in der Schweiz, in Zürich.

Am Vortag war ich hoch motiviert und ambitioniert was meine erste Surflektion betrifft. So will ich mich am Tag der Wahrheit aber am liebsten davor drücken. Etwas nervös nehme ich am Strand von Amado Neoprenanzug und Surfboard entgegen. «Stell dich nicht so an», murmle ich. Ich würde lügen, würde ich behaupten, dass es von Anfang an ein Riesenspass ist. «Trink nicht zu viel Meerwasser», war der einzige Tipp, den ich von meiner Kollegin erhalten habe. Ich hielt mich nicht daran.

Doch dann, etliche Versuche später, da kam diese eine Welle.

In den Gassen der portugiesischen Algarve.


Scalogno - CURCUMA - PEPE-
RONCINO - CORIANDOLO
Olio extravergine
AGLIO SPICCHIO CON CAMICIA
UN SUCCO DI LIMONE
RISO CON TOSTATURA
BRODO VEGETALE
COTTURA DEL RISO 12-14-16
INTEGRALE - 18 minuti
-ZAFFERANO O CURCUMA SI GIRA
BUCCIA DI LIMONE GRATTUGIATA
PRIMA CON UN PO DI OLIO
CUCCHIAIO DI BIRRO SI
MANTECA
IMPORTANTE È LEVARE IL
RISO COTTO DALLA PENTOLA
ANTONIO

Antoines Zitronenreis

Zutaten für 4 Portionen

1	*Schalotte*
	Olivenöl «extra vergine»
1	*Knoblauchzehe mit Schale (wörtlich: camicia – Hemd)*
1	*Zitrone (Saft und Schale)*
	Naturreis (alternativ: Risottoreis)
	Gemüsebouillon
	Margarine (bei Belieben)
	Peperoncino
	Safran oder Kurkuma
	Koriander

Ein ganz besonderes Souvenir gab mir der 66-jährige Antoine mit auf meine Weiterreise: Er verriet mir das Rezept seines Zitronenreises – im Einverständnis, es mit Ihnen, liebe Leser*innen, zu teilen. **Bon Appetito!**

Zubereitung

1. Schalotten in kleine Würfel schneiden und mit etwas Olivenöl «extra vergine» andünsten. «Non tanto!», betont Antoine. «Nicht viel, ungefähr ein Esslöffel voll. Wir wollen die Schalotten ja nicht ertränken.»
2. Die Knoblauchzehe zerdrücken und mitsamt der Schale in die Pfanne geben. So werden die Aromen sanft eingekocht. Die Knoblauchzehe nach circa drei Minuten wieder herausgenommen. Nun den Peperoncino und Koriander hinzugeben.
3. Und nun ein Geheimtipp von Antoine: Der Reis sollte vor der Verwendung gut gewaschen werden. (Er benutzt «Riso Integrale», also Naturreis, aber man kann auch den klassischen Risottoreis gebrauchen.) So saugt dieser sich bereits schon etwas mit Wasser voll. Den Herd nun etwas zurückstellen, um das Öl etwas abkühlen zu lassen (sodass es nicht mehr zischt, wenn etwas hinzugefügt wird). Dann den Reis hinzugeben. Nach Lust und Laune kann auch weiteres Gemüse wie beispielsweise Tomaten hinzugegeben werden.
4. Nun wird die Gemüsebrühe hinzugegeben. (Antoine macht sie selber aus Karotten, Sellerie, Oregano und allem, was er gerade herumstehen hat.) Die Bouillon sollte auf einem separaten Herd schon etwas lauwarm gemacht werden. Unter ständigem Rühren immer wieder Bouillon zum Reis hinzufügen bis der Reis gut gekocht ist. Nun auch die eine Hälfte des Zitronensafts mitkochen.
5. Anschliessend etwas Safran oder Kurkuma beigeben. Beides zusammen schmecke nicht gut. Dann die geriebene Zitrone und den Rest des Safts mit einem weiteren Esslöffel Olivenöl oder Margarine hinzugeben. Den Reis in der Pfanne noch einige Minuten ziehen lassen und danach warm servieren. Nach Belieben mit Pfeffer verfeinern.

Rezept ausprobiert? Zwitschern Sie uns ihr Foto vom Gericht: #meinBlau

Eine Knolle, die's in sich hat

Radieschen sind für mich eine schöne Kindheitserinnerung und meine erste Erfahrung als Gärtnerin. Wie lange muss ich denn noch warten, bis ich endlich die selbst gezogenen Radieschen aus der Erde ernten durfte? Heimlich wurden sie von mir als Kind mehrmals sanft ausgegraben und wieder eingepflanzt, ein Eingriff, den mir damals nicht alle Setzlinge verziehen haben. Mein Vater verstand nicht, warum die Pflänzchen plötzlich welkten …

bit.ly/herdundherde

Radieschen-Erdbeerblüten-Salat

Zutaten für 4 Portionen

5 Bund	Radieschen*
½ Bund	Schnittlauch
1 Hand voll	Erdbeerblüten

Dressing

2 EL	Apfelessig
3 EL	Sonnenblumenöl
1 Messerspitze	Senf
1 Messerspitze	Birnel
	Fleur de Sel
	weisser Pfeffer
1 EL	Wasser

Rezepte: **Brigitte Herde** *Fotografien:* **Julia Schmeckies, Dürrenäsch**

Zubereitung

1. Für das Dressing den Apfelessig, das Sonnenblumenöl, den Senf, das Birnel, das Fleur de Sel, den weissen Pfeffer und das Wasser zusammen mit dem Schwingbesen aufschlagen.
2. Nun die Radieschen waschen, anschneiden und in regelmässige dünne Scheiben schneiden. Sofort mit dem Dressing mischen.
3. Den Schnittlauch mit einer Küchenschere in feine Röllchen schneiden und zum Salat geben. Die Erdbeerblüten gut ausschütteln und über den Salat streuen. Mit einigen grünen Erdbeerblättern dekorieren.

* *Radieschen sind kleine Gesundheitsbomben: Knolle und Kraut enthalten neben bakterienabtötenden Senfölen auch Vitamin C, Selen, Folsäure, Eisen und Phosphor.*

Radieschenpesto

oder: veganes Kraut- und Kräuterpesto

Zutaten für 4 Portionen

	verschiedene Nüsse (Baumnüsse, Haselnüsse, Cashewnüsse etc.), Samen (Hanfsamen, Sesam) oder Kerne (Sonnenblumen, Kürbiskerne – es müssen nicht immer Pinienkerne sein, experimentieren Sie!)
	Salz (gerne auch Rauchsalz)
	Gewürze (Pfeffer und Ähnliches)
	Öl
	*Radieschenkraut**
	*Knoblauch oder Ingwer***
	Zitronen- oder Limettensaft
	Randensprossen

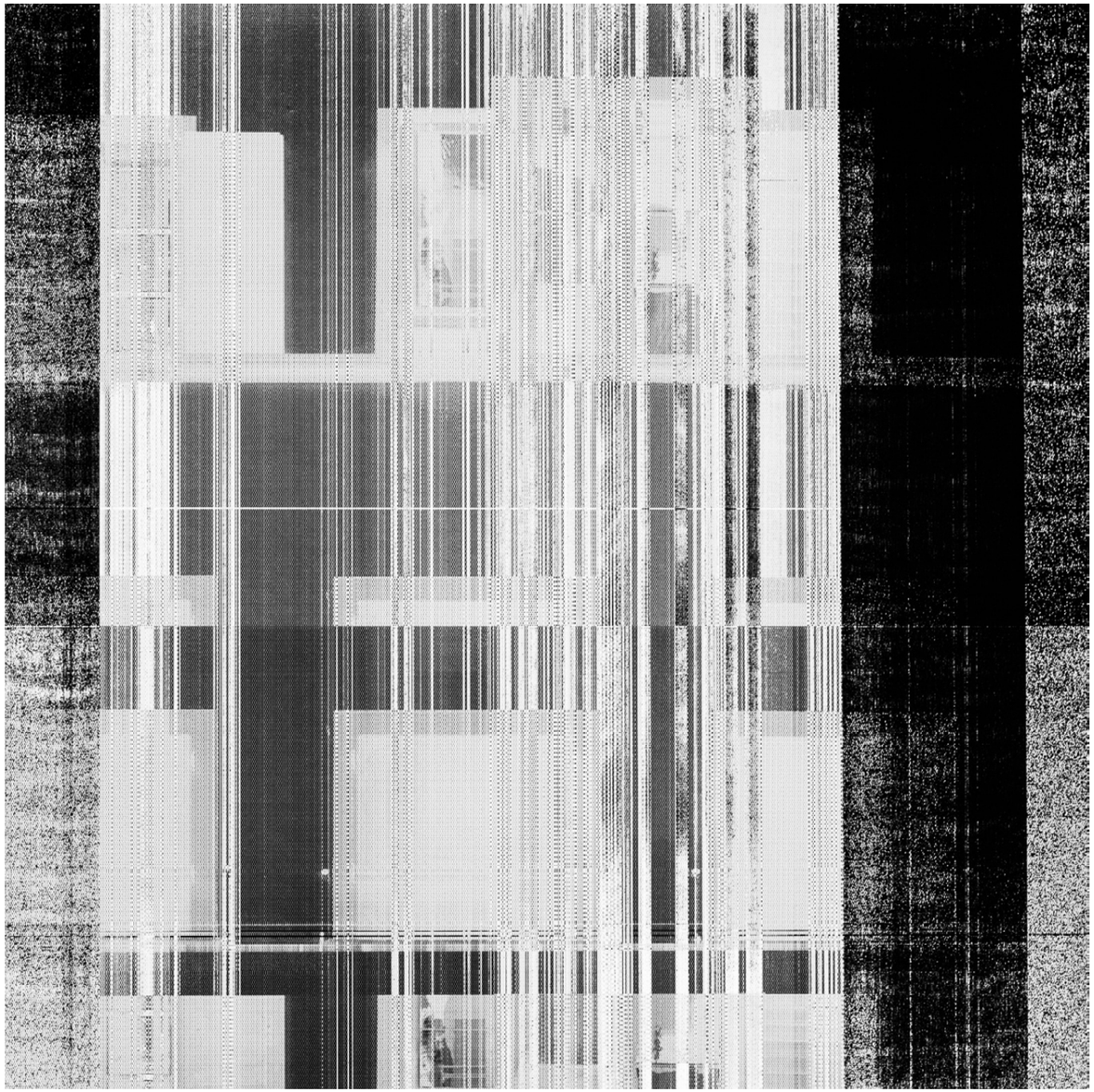
Zubereitung

1. Verschiedene Nüsse, Samen oder Kerne in einer Bratpfanne ohne Fett anrösten, bis sie fein duften, ohne anzubrennen.
2. Anschliessend in einem Mörser zu einem groben, trockenen Pulver verarbeiten. Salz, Gewürze und ein feines, hochwertiges Öl runden den Geschmack ab.
3. Kraut resp. Kräuter gründlich waschen, mit Haushaltspapier trocknen (zu nass verarbeitete Kräuter verkürzen die Haltbarkeit des Pestos), fein schneiden und mit dem Mörser zu einer Paste verarbeiten. Je nach Geschmack eine kleine oder eine grosse Knoblauchzehe dazupressen, oder reiben Sie ein Stück Ingwer auf einer feinen Raffel dazu. Nun noch das Ganze mit einem Spritzer Zitronen- oder Limettensaft verfeinern.
4. In einem sauberen Glas mit Öl zugedeckt hält sich das Pesto im Kühlschrank bis zu einer Woche.

* *Natürlich muss etwas Grünes in unser Pesto. Verwenden Sie doch einmal anstelle des obligaten Basilikums das Kraut der Radieschen oder der Randen. Dieses Kraut schmeckt herb-würzig, steckt voller Vitamine und eignet sich perfekt für eine neue Kreation. Oder wie wäre es mit Zitronenmelisse?*

** *Klassisch kommt natürlich noch Knoblauch in ein Pesto. Sie mögen keinen Knoblauch? Kein Problem! Versuchen Sie es mit Ingwer.*

Page blanche



Untitled | 2016, Glitch Designer: **Elias Hodel**

Körperbewusst durch den Alltag

Gezielte Bewegungen wirken präventiv gegen Schmerzen und verschiedene nicht übertragbare Erkrankungen wie Adipositas, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-II-Diabetes und Osteoporose (Knochenschwund). Auch für den Geist ist körperliche Betätigung gesund: Sie fördert das emotionale Gleichgewicht, steigert die Leistungsfähigkeit und bringt den nötigen Abstand zum Alltag.

Text: **Cristina Staub**

Bewegungsarmut

Es ist heutzutage möglich, ohne grosse Anstrengungen durchs Leben zu kommen: Mit einem müden Gang schlurfen manche morgens vom Bett ins Badezimmer, danach in die Küche. Eigentlich könnte dann langsam die Körperspannung da sein, aber diese kommt nicht bei allen Personen: Die Muskulatur muss auch später kaum aktiviert werden. Einige fahren mit dem Lift in die Garage, mit dem Auto ins Geschäft, mit dem Lift ins Büro. Dort sitzen sie in schlaffer Haltung den ganzen Tag am Computer. Den Höhepunkt an Energie bilden die paar Schritte zum Mittagessen. Abends fahren sie in umgekehrter Reihenfolge zurück und machen es sich auf dem Sofa bequem. Das ist zwar eine Extremversion von Bewegungsarmut, kommt aber durchaus vor.

Praktisch tätige Leute verhalten sich vielleicht etwas dynamischer, es ist aber überraschend, wie viele Bewegungen mit wenig aktiver Muskulatur und dafür mit passivem Schwung durchgeführt werden können. Zudem agieren viele Leute oft einseitig, sodass sie keine Harmonie in den Körper bringen.

Laut dem Schweizer Bundesamt für Gesundheit (BAG) bewegen sich nur zwei Drittel der Kinder genügend: Statt auf der Wiese ein Rad und einen Purzelbaum zu schlagen, am Bach das Wasser zu stauen und im Wald nach geheimnisvollen Fantasiewesen zu forschen, werden viele Stunden sitzend verbracht.

Empfehlungen des BAG

Gemäss BAG sollen Jugendliche mindestens eine Stunde pro Tag körperlich aktiv sein, Kinder deutlich mehr. Zudem sollen mit gezielten Übungen Beweglichkeit, Gleichgewicht, Knochen- und Muskelwachstum und kardiovaskuläre Belastbarkeit gefördert werden.

Die Empfehlungen für Erwachsene sind viel geringer – ohne zufriedenstellende Erklärung: Zweieinhalb Stunden Alltagsaktivitäten respektive eineinviertel Stunden intensives Training pro Woche sollen ausreichen, obwohl (ebenfalls laut BAG) zwei Fünftel der Erwachsenen übergewichtig oder adipös sind und «nur» ein Fünftel der Kinder.

Regionen mit gesundem, langem Leben

In einigen Regionen erreichen überdurchschnittlich viele Menschen ein hohes Alter und bleiben dabei geistig und körperlich fit: Zu diesen «Blue Zones» gehören die felsige Hochebene Barbagia auf Sardinien, die griechische Insel Ikaria, die Halbinsel Nicoya in Costa Rica, Japans Insel Okinawa und die Stadt Loma Linda in Kalifornien mit ihrer hohen Anzahl an Siebenten-Tags-Adventisten und -Adventistinnen, die sich oft vegetarisch ernähren.

Vermutlich gibt es mehrere Ursachen für das gesunde, lange Leben in diesen Gegenden. In Betracht kommen genetische Faktoren, natürliche und moderate Ernährung (vorwiegend pflanzenbasiert; oft eigenes Gemüse, in Meeresnähe aber auch Fisch; kaum Fertiggerichte; wenig Zucker und wenig Fleisch), ein Nachmittagsnickerchen (vor allem auf Ikaria) oder vergleichbare Entspannungsrituale gegen Stress sowie soziale Vernetzung und gesunde Bewegung. Bei der «Bewegung» geht es nicht um das Training, wie es hier aus der Fitnesswelt mit Gewichtstemmen und modernen Aerobic- oder Yogavariationen bekannt ist. Vielmehr integrieren diese Personen ihre Aktivitäten in ihren natürlichen Alltag: Sie sind oft zu Fuss unterwegs, gärtnern und benutzen selten Maschinen.

Bewegung im Alltag

Sportmuffel sollen zu nichts gedrängt werden und Personen mit wenig Zeit wird kein aufwendiges Training aufgebrummt. Es reichen ein paar Änderungen im normalen Tagesablauf, damit jedermann oder -frau sich fitter fühlt und den eigenen Körper angenehmer wahrnimmt. Beim Zähneputzen oder beim Warten (auf das Verkehrsmittel, in einer Warteschlange, vor der Kaffeemaschine) kann man, statt passiv in den Bändern zu hängen, die Knie leicht beugen, den Beckenboden anspannen, den Bauch einziehen, den Brustkorb öffnen und den Kopf nach hinten oben strecken. Auch ein Einbeinstand oder ein Zehenstand ist möglich, ohne dass die Umgebung diesen registriert, wenn dabei der andere Fuss oder die Ferse nur einen Hauch vom Boden abgehoben wird.

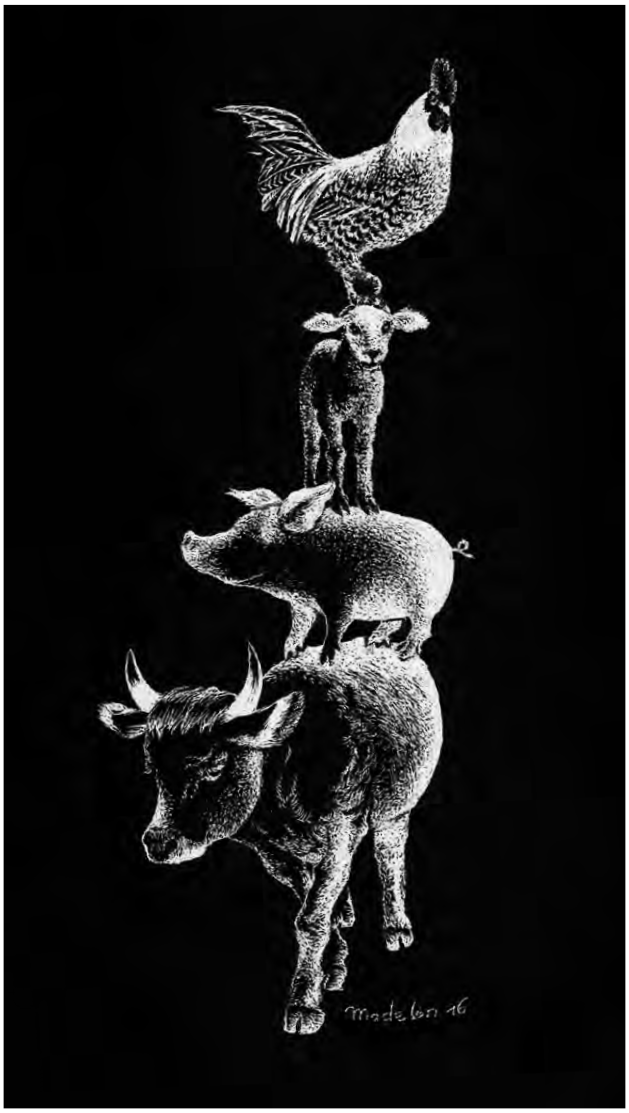
Zu Hause ersetzt man den energielosen Gang durch einen beschwingten Zehengang und in öffentlichen Verkehrsmitteln werden die Sitzplätze den anderen überlassen oder im Sitzen ein paar unsichtbare isometrische Spannungsübungen gemacht: Dabei wird mit dem Rumpf, einem Arm oder einem Bein gegen einen Widerstand gedrückt.

Während längerer Bürostunden sind aktive Pausen sehr wertvoll: Dabei sollen jedes Mal ein paar andere Gelenke durchbewegt werden. Besonders effizient ist auch, statt des Lifts die Treppe zu benutzen und abends einen kurzen Spaziergang zu machen (barfuss ist die Stimulation noch grösser; auch möglich bei Schnee). Bei Verspannungen sind leichte Dehnungen, kombiniert mit einer ruhigen Atmung, jederzeit eine Wohltat. Insbesondere am Abend helfen sie, Körper und Geist auf die Nacht vorzubereiten. Es sind kleine Umstellungen von Gewohnheiten, die es sich lohnt, auszuprobieren.

Von Menschen in Kuhkostümen und anderen Katastrophen

«Sophie, da unten gehen Menschen im Kuhkostüm herum. Das ist etwas für dich.» Meine Arbeitskollegin ahnte nicht, was sie mit diesen Worten auslösen würde.

Text: **Ann Sophie Kwass** *Illustration:* **Madelon de Maa**



Sieben Monate zuvor bewarb ich mich um eine Stelle in Basel. Da war ich gerade frisch vegan und prüfte erst einmal, ob ich da wohl auch überleben würde, in der fernen Schweiz. Die Überraschung war gross, als die Facebook-Suche nicht etwa Bilder von leckeren Speisen in alternativen Restaurants ergab, sondern Bilder von Kühen, die Sojamedaillons am Rhein verteilen. Und nicht nur das: Da waren auch noch Hühner, Schweine und Lämmchen, die in einem Video mit Veganschildern munter durch die Stadt tanzten.

Das traf meinen Nerv für verrückte, fröhliche Aktionen und machte mir die Stadt so sympathisch, dass ich fortan noch sehnlicher auf eine Zusage wartete. Als diese dann kam, schwor ich mir, die bunten Tierchen zu kontaktieren und selbst aktiv zu werden. Weil ein Umzug in ein neues Land aber umständlicher und nervenaufreibender ist, als man sich das denkt, gab mir erst die Bemerkung meiner Arbeitskollegin den Ruck, um mein Vorhaben in die Tat umzusetzen.

Endlich Mittagspause! Zeit, um nach unten zu stürmen, den Stand mit den Vegan Beach Flags zu suchen und ... ja, was eigentlich? Hier war mein Plan plötzlich zu Ende und meine Schüchternheit liess mich jäh innehalten. Ich hatte schon so manche Gelegenheit verstreichen lassen, an einem Stammtisch oder einer Shoppingtour teilzunehmen, aus Angst, mich dort vorstellen zu müssen. Genau daran würde ich aber nun kaum vorbeikommen, weshalb

ich kurz überlegte, mir einfach einen Burger zu schnappen und mich wieder ins Büro zu verkriechen. Nachdem ich aber nun schon so lange auf diesen Moment gewartet hatte, war ich noch nicht bereit, aufzugeben, und schlich mich erst einmal unauffällig an den Stand heran. Als ich diese Kühe dann nach so langer Zeit endlich aus der Nähe betrachten konnte, wurde ich jedoch stutzig ... seit wann haben Kühe beiges, flauschiges Fell und Puschelschwänzchen? Vor lauter Belustigung über den Irrtum meiner Kollegin, vergass ich meine Scheu und fasste mir, vom Regen schon durchnässt, ein Herz, eines der Lämmchen anzusprechen.

Ich stammelte also das Einzige, was mir in diesem Moment einfiel, und erkundigte mich beim Lämmchen, ob es und die anderen denn zu der von mir gesuchten Herde gehörten. Wahrheitsliebend und sorgfältig, wie diese Tiere nun einmal sind, antwortete es mit einer gefühlt endlosen Liste von Lämmchen- und Herdennamen, die ich nur leider nicht kannte. Ich murmelte auf gut Glück dennoch den Zauberspruch: «Ich möchte bei euch mitmachen.» Und schwupp, sah ich mich von freundlich dreinblickenden Gesichtern umzingelt, die mich erwartungsvoll anlächelten. Als sie anfingen, mich zu allerlei Herdenausflügen in den nächsten zwei Wochen einzuladen, erkannte ich bereits die nächste Hürde: Nur ein Tag blieb mir in Basel vor meinem Osterbesuch in der Heimat. Damit hatte ich mir den denkbar ungünstigsten Zeitpunkt ausgesucht für das Beschnuppern meiner neuen Herde.

So wurde es still um mich herum und ich fürchtete schon, schneller wieder hinauszufliegen, als ich hereingekommen war. Da kam mir der Hirte – der Fotograf der Herde – zur Hilfe, der seinen Hirtenstab – seine Kamera – sinken liess und fragte, ob sie mir denn sonst irgendwie weiterhelfen könnten. Da meldete sich mein Magen zu Wort – auch wenn er wohl eher Panik als Hunger hatte. Ich erkundigte mich nach einer Bäckerei mit veganem Angebot. Auch wenn ich wieder kaum etwas verstand und meinem Sandwich somit keinen Schritt näher kam, war es die Frage dennoch wert, da dem ersten Lämmchen in der Zwischenzeit der rettende Einfall kam: «Am Sonntag, an dem du zurückkommst, haben wir so eine Sitzung. Kannst du da vorbeikommen?»

Mit grossen Augen und angehaltenem Atem blickten mich die Lämmchen an. Nach kurzem Zögern hauchte ich ein erleichtertes Ja und löste damit ein simultanes lautes Ausatmen der Herde aus, in der ich mir so doch noch meinen Platz sichern konnte. Und nun, anderthalb Jahre und unzählige Aktionen später, kann ich mir gar nicht mehr vorstellen, ihn wieder herzugeben. So kam es, dass eine kleine Verwechslung und mein Hunger dazu führten, eine sich im Regen anbahnende Katastrophe in einen absoluten Glücksfall zu verwandeln.

Die traurige Ballade von der fleischfressenden Pflanze ILSE, die Vegetarierin werden wollte

Text: Alex Simm
Illustration: Cora Otté

Hinter Tresen, hinter Türen,
Dort, wo nie ein Kunde steht,
Hinter Metzgereivitrinen
Tief im **Herz** des Schlachtbetriebs.

Dort, wo Hühner, Kühe, Schweine,
Alles, was der Mensch so frisst,
Brav auf die **Verwurstung** wartet –
Wie das halt so üblich ist.

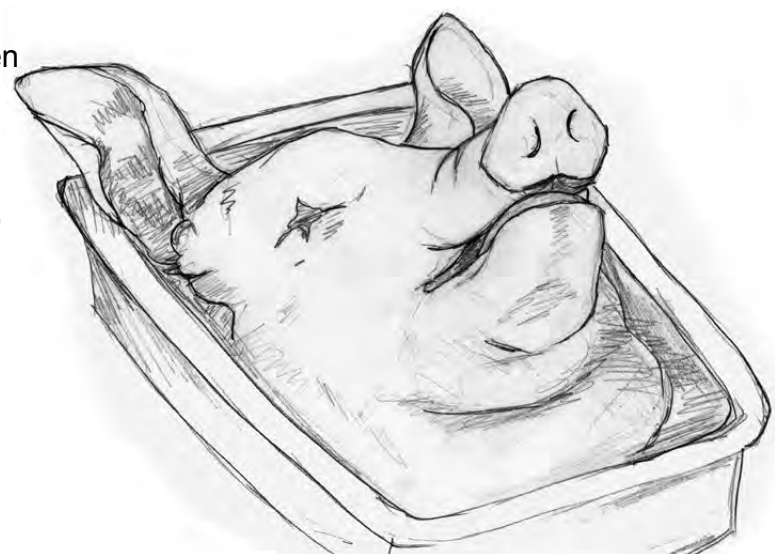
Dort, wo Kacheln Wände zieren,
Warten auf den letzten Gang,
Tief gebeugt auf allen vieren:
SCHNITZEL!
STEAK!
GEFLÜGEL!
LAMM!

Im Gestöhn der Knochenfräße,
Die letztlich **Leib und Seele** trennt,
Hängen dort am Fließband Ferkel,
Wie man **Ballons** an Bäume hängt.

Dort, wo Blut in Bächlein plätschert,
Man sich am Idyll erfreut,
Während Schafe schafsdumm quieken
Und irgendwo ein Fleischwolf heult.

Da steht eine, deren Namen
Nichts als **„FLEISCHFRESSEN“** befiehlt,
Eine, deren größter Wunsch nur
Auf das Fleisch-**frei**-essen zielt.

Dort steht Ilse nah am Fenster,
Schaut sich das **SPECK**-takel an.
Steht dort auf der Fensterbank,
Weil es der Metzger lustig fand.
...



...
Doch Ilse, die vom **Sterben** müde
Und vom Fleisch gesättigt ist,
Die beim Metzger Mitgefühle
Beim Wurstsalat Salat vermisst,

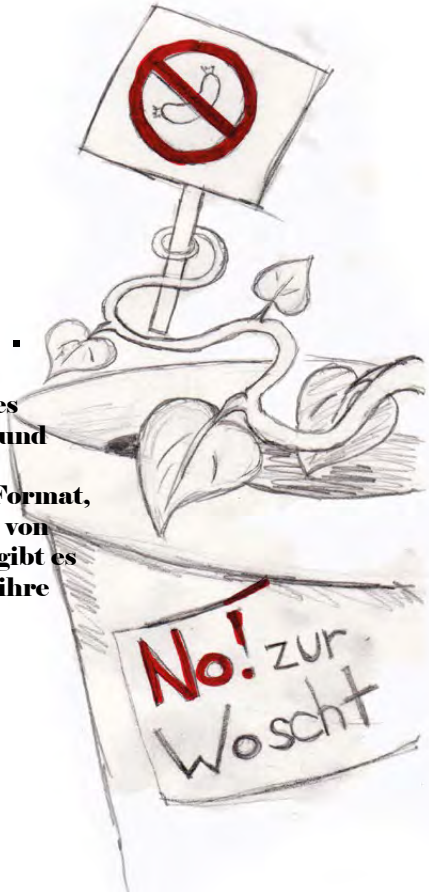
Will nicht mehr und hat beschlossen,
Dass das **Töten** enden muss:
Höre Bolzenschussgerät,
Dieses sei dein letzter Schuss!
...

...
Wer nachdenkt, der lebt in Gefahr.
Wer Kräfte hat, muss Lasten heben.
Wer wegsieht und wer ignoriert,
Der lebt ein leichtes **Leben**.

McDonald's macht jetzt Biobürger.
Die Schnittwurst ziert ein Grinsgesicht.
Und alle lachen: ist doch **lustig**!
Nur die Wurst, die lacht, lacht nicht.
...

„Die traurige Ballade" ist ein gemeinsames Projekt des Poetry Slammers Alex Simm und der Illustratorin Cora Otté. Gemeinsam gestalten sie Minibüchlein im CD Cover Format, die sich durch die liebevolle Vermischung von Bild und Text auszeichnen. Neben „Ilse" gibt es noch zahlreiche andere Balladen, die auf ihre Umsetzung warten.

Mehr erfahren auf:
www.facebook.de/alexsimm
www.alexsimm.jimdo.com
www.facebook.de/coillustrationen



Goldene Käfige

Kaum ein anderes Geräusch erfreut die Gemüter so wie das Gezwitscher von Vögeln. Es vermittelt ein Gefühl von Leichtigkeit und Frische. Den Vogelgesang kann man sich sogar ins Wohnzimmer holen. Dort piepst es dann das ganze Jahr über. Auch in gewissen Pärken und auf Plätzen tönt es ganzjährig aus den Volieren. In diesen lassen sich Flamingos, Rebhühner, Papageien und Uhus wunderbar aus der Nähe beobachten.

Text: **Alma Pfeifer** *Illustration:* **Judith Wirz**

«Warum reisst sich der Vogel hinten links die Federn aus?», hört man ab und zu ein Kind fragen. Einem anderen fällt auf, wie einsam der Vogel vorn rechts in einer Ecke kauert. «Das machen Vögel eben manchmal», antworten die Erwachsenen dann. Doch ist das so? Würden sich die Tiere auch in freier Wildbahn so verhalten? Die Käfige mögen noch so grosszügig gebaut, das Futter auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmt und die Umgebung abwechslungsreich gestaltet sein. Von «art-gerechter» Haltung kann nie die Rede sein, wenn Lebewesen ihr Dasein hinter Gittern fristen müssen. Es ist paradox, dass Menschen ein Tier in Gefangenschaft halten, das wie kein anderes Freiheit symbolisiert. → bit.ly/Vogelhaltung

Unterhaltsame Gefängnisse

Für viele Tierschützer und Veganerinnen kommt es einem Verbrechen gleich, Vögel und andere Tiere hinter Gitter zu sperren. Nicht selten leiden Zuchtvögel an Verhaltensstörungen, die dazu führen, dass sie sich selbst oder ihre Artgenossen verletzen. Mitunter sterben sie an Einsamkeit und Langeweile. Vögel haben den angeborenen Überlebensinstinkt, sich stark zu stellen, zu «schauspielern», wenn sie eigentlich geschwächt oder krank sind. Die Halter und Halterinnen merken oft nicht oder zu spät, dass ihre Vögel leiden. Es verwundert daher, dass ausgerechnet Tierschutzverbände die Vogelhaltung nicht nur tolerieren, sondern auf ihren Internetseiten auch noch Tipps geben, wie man die Vögel am besten (gefangen) hält.

Auch gegen öffentliche Volieren scheint kaum jemand aufzubegehren. Es ist verständlich, dass man bestehende erhalten möchte, um die Vögel nicht töten zu müssen. Auch Auffangstationen für ausgesetzte oder verwundete Vögel sollen hier nicht zur Anklage stehen. Zumindest aber dürften keine neuen eröffnet werden. Ob in grossen Gehegen in der Öffentlichkeit oder in kleinen zu Hause. Man muss sich fragen, warum Menschen überhaupt Freude an gefangenen Vögeln finden? Fehlt ihnen deren Gezwitscher, das in den lärmigen Betonwüsten moderner Städte immer mehr untergeht? Mögen sie den Hauch von Exotik, den die Minipapageien ihrer Wohnung verleihen? Zwingt sie ihre Allergie gegen Tierhaare dazu, auf das Halten von Federtieren auszuweichen? Oder liegt dem Begehren, Vögel in Käfige zu sperren, etwas ganz anderes zugrunde?

Der ewige Traum vom Fliegen

Vielleicht finden sich Erklärungen fern des Bewusstseins. Dort, wo Beweggründe für menschliches Verhalten diffus zu werden beginnen. Womöglich ist es Neid, den die Menschen den Vögeln gegenüber empfinden.

Wer hat nicht schon davon geträumt zu fliegen? Ohne Flugobjekte oder Hilfsmittel einfach die Arme auszustrecken und abzuheben? Ist es da so abwegig, zu mutmassen, dass wir den Vögeln diese Fähigkeit missgönnen? Weil die Kunst, zu fliegen, trotz all unserer grandiosen Errungenschaften noch immer den Vögeln vorbehalten bleibt? Halten wir sie deshalb als Gefangene? Um zu zeigen, dass wir zwar nicht frei fliegen können, dafür aber die Oberhand über jene Geschöpfe haben, die es könn(t)en?

Diese Theorie mag auf den ersten Blick weit hergeholt scheinen. Bei näherer Betrachtung lässt sich der Umstand jedoch nicht leugnen, dass der Mensch immer schon seine Macht gegenüber der Natur demonstriert hat. Ihre Schätze möchte er lieber besitzen, als sich ihrer «nur» zu erfreuen. Tiere möchte er lieber halten und essen, statt sie nur zu betrachten. So lange, bis es keine mehr gibt, die er betrachten kann. Was für die Ausstattung von gefangenen Tieren in unseren Wohnungen und Häusern gilt, lässt sich auf unseren Umgang mit dem Planeten übertragen. Wo Fische in Aquarien und Vögel in Käfigen zugunsten unserer Unterhaltung vor sich hin vegetieren müssen und reihenweise verenden, da sterben auf der Welt ganze Arten aus, weil sie uns als Accessoires, Wandschmuck oder eingezäunt besser gefallen, als in freier Wildbahn.

Erdrückende Liebe

Unsere «Hab-Sucht» hat die Schmerzgrenze der Natur längst überschritten. So sollen laut einer aktuellen Studie des WWF und der Zoologischen Gesellschaft London bis 2020 zwei Drittel aller Tierarten ausgestorben sein, wenn nicht sofort drastische Massnahmen gegen ihre anhaltende Ausbeutung unternommen werden. → bit.ly/Aussterben Der Alarm heult mittlerweile so laut, dass es schwierig geworden ist, ungestört weiterzudösen. Immer mehr Menschen wird bewusst, dass die Kostbarkeiten der Natur nicht unendlich verfügbar sind. Nicht bei dieser masslosen Nachfrage. Viele haben angefangen, sich für den Schutz von Tieren, Landschaften und Pflanzen zu engagieren. Sie machen sich Gedanken zu ihrem Konsumverhalten und hinterfragen Traditionen, wie die Haltung exotischer und heimischer Tiere in Zoos, Aquarien und in den Käfigen zu Hause. Die Vogeltierhaltung steht dabei sinnbildlich für die Absurdität menschlichen Verhaltens. Wir berauben sie ihrer Freiheit und nennen es (Tier-)Liebe: «Sind sie nicht goldig, wie sie hinter ihren Gittern singen?»

Schon als Kind war es für mich nicht nachvollziehbar, Vögel einzusperren. Der erste Käfig, den ich sah, war einer dieser kleinen, tragbaren, der auf dem Balkontisch einer Bekannten stand. Eine Weile beobachtete ich die beiden Insassen, wie sie unruhig von einer Eisenstange zur anderen hüpften und an den rostigen Gitterstäben nagten. Der Anblick war schmerzlich. Und ich tat, was in meiner gut gemeinten, naiven Vorstellung das einzig Vernünftige schien: Ich öffnete das Türchen.

Die Manier der Fressgier

Text: **Jasmin Ley**

In der Ecke des Hauses verschwindet suspekt ein Stückchen Speck. Die kecke Maus erreicht erleichtert ihr Versteck, jedoch pocht ihr Herzchen bis zum Halse. Ihre Gier kostete ihr schier das Genick. Nur pure Güte des Geschicks hütete sie vor den Klauen der Katze, denn Sturheit ist Oskars ewiger Begleiter. Irgendwann wird er scheitern, die Bestie aufheitern als Garnitur des Fressnapfes. Dafür verleiht ihm wohl niemand die Tapferkeitsmedaille.

Oskar ist verfressen und kugelrund, kaum riecht er das Essen, trieft ihm der Mund. Der dicke Wicht kennt keinen Verzicht, ist ihm der Feind auch dicht auf den Fersen. Der Bestie entkommen, stellt er benommen fest, beim Mäusetanz wurde ihm der Schwanz verbogen. Da beginnt er, ungelogen, tobend mit den Füsschen auf den Boden zu stampfen und mampft verkrampft den Speck in einem Bissen weg. Gewiss ist dies der Schock.

Die kleine Maus hatte nämlich ein Riesenschwein ... und dieses nun im Bauch versenkt. Bedenke man, dass sie gerade einem Tiger in die Jagdtriebe kam, lief es für die schimpfende Maus recht glimpflich aus. Welch Graus – Gott bewahre uns vor dem Massaker –, hätte die Stubenkatze die Krallen an der geballten Tatze ausgefahren. Doch im Klaren ist sich Oskar dessen offenbar nicht. Hat ihn das Biest zwar Zähne fletschend gehetzt, blieb er dennoch unverletzt. Die Appetitphase setzt erneut ein.

Frust kommt auf, weil die Lust nach dem Speiseduft, der verführerisch in der Luft hängt, ihm auch nach Verzehr einen Bärenhunger aufdrängt. Das Knurren seines Magens übertönt das Schnurren der jagenden Katze, die sich lauernd vor das Loch beugt und kauernd nach der Beute äugt.

In Sicherheit geborgen, quälen Oskar gerade andere Sorgen. Wie schmecken wohl die Käsebrötchen, deren Duftnote ihn die Pfötchen lecken lässt? Sie drohen in seiner Riecherbahn den Wahnsinn zu wecken! Riskiere er auch Kopf und Kragen, mit einem flauen Magen will er sich keinesfalls herumplagen.

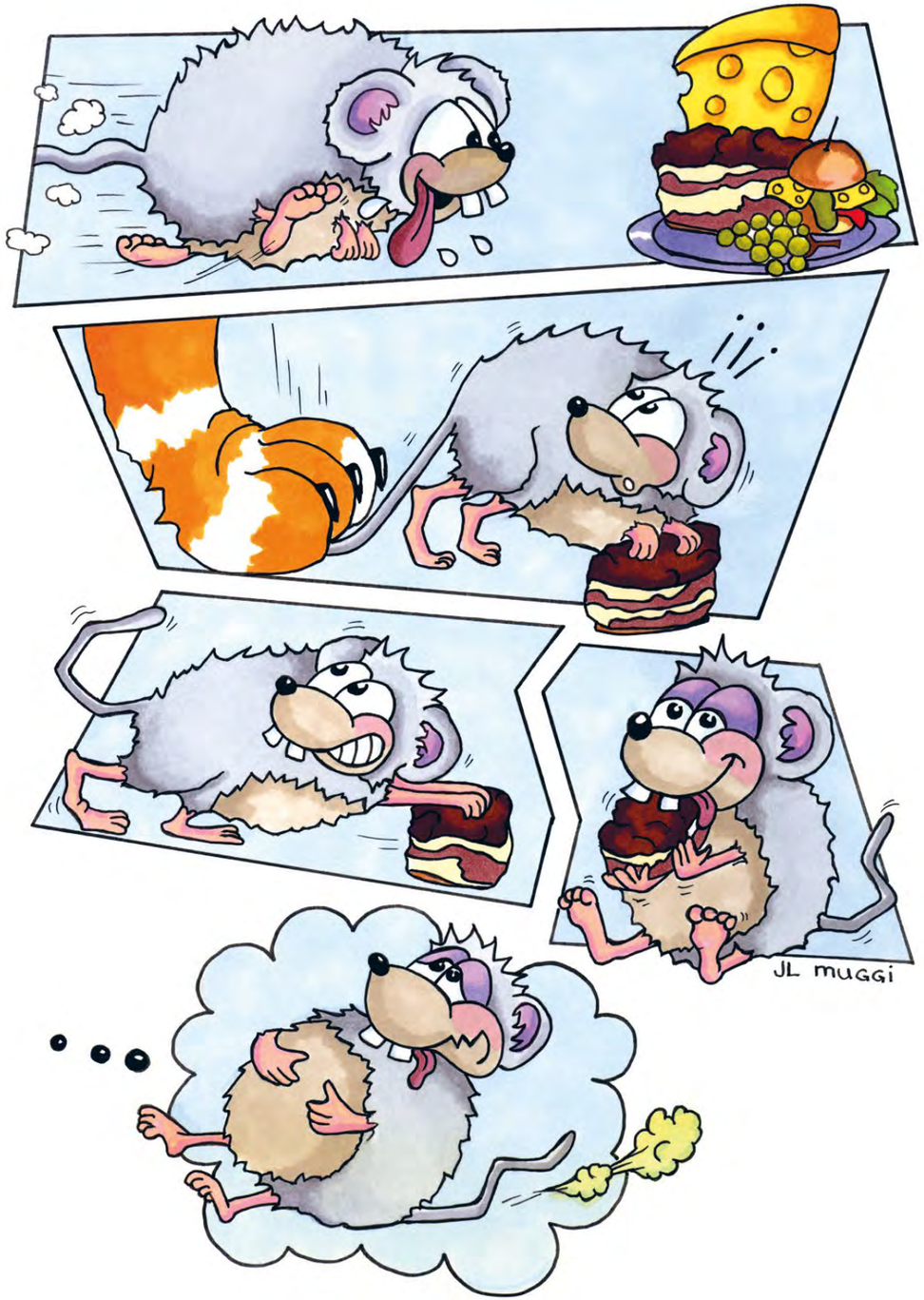
Oskar wagt einen diskreten Blick und streckt geschickt das Köpfchen raus. Ach wäre er doch eine Fledermaus und besässe einen Deltagleiter. Dann zöge er wie seine geflügelten Artgenossen über Stock, Stein und Hügel ins Weite. Dann würde er aus Lüften herabschiessen, die Leckereien aufspiessen und schmatzend geniessen. Beflügelt zu sein, dies wünscht sich wohl jedes Geschöpf. Doch besitzt Oskar leider nicht das Erfindertalent Leonardo da Vincis, die Begabung zur Kreation eines Luftschiffes, dem damals der letzte Schliff fehlte. Eben. Selbst dann landet der Traum vom Fliegen im nächsten Baum.

Oskars Köpfchen glüht. Die Mühe, Pläne zu schmieden, um das Biest zu besiegen, deren Intrigen der Maus den Gaumenschmaus verbieten, macht ihn echt müde. Just in diesem Moment spielt ein Lächeln um Oskars Mund. Der Grund dafür: Der Nachbarshund, der seine spitze Dackelschnauze rabauzend durch die Katzenluke steckt, bellend die Bestie erschreckt, die wie eine Schnecke den Kopf einzieht und mit gesträubtem Schwanz in weite Distanz flieht.

Sodann hat Oskar freie Bahn und braust wie ein Orkan in die Küche, wo ihm die Gerüche jedoch plötzlich penetrant in die Nase bohren. Ein lautes Rumoren kämpft in seinem Bauch, verursacht Krämpfe und pardon ... geräuschvolle Dämpfe.

Dies muss wohl das Schwein sein, das ihn zuvor entzückte und er gierig herunterdrückte. Er geht gebückt, die Wangen bleich – das Schicksal spielt ihm einen Streich. «Für heute reicht's!», gesteht sich Oskar dann doch ein und verschwindet schleichend im Mäuseloch.

So steht wohl in den Sternen, ob Vernunft in Zukunft trumpft und wir aus unseren Macken lernen.



Und die Moral von der Geschicht' – Vegane nerven oder nicht

Veganer*innen nerven. Ständig müssen sie erzählen, wie schlecht Tierprodukte sind und dass sie etwas Besseres sind. Dabei ist Ernährung doch Privatsache. Man ist kein schlechterer Mensch, wenn man Fleisch isst. Aber viele Veganer*innen übertreiben es mit ihrer Missionierung und ihrem Moralisieren.

Moral und Moralisierung

«Erst kommt das Fressen, dann kommt die Moral», wusste schon Bertolt Brecht. Mögen Veganer*innen also vegan leben, aber Essen sollte frei von Moral und Moralisierung bleiben. Essen ist Privatsache. Moral ist subjektiv und relativ.

Diese Auffassung wird gemeinhin anerkannt, beruft sich aber auf ein falsches Verständnis von Moral. Moral bedeutet bestimmte Werte, die als verbindlich anerkannt werden (sei es von einer Gruppe, einer Kultur oder einer ganzen Gesellschaft). Die Ethik dagegen hat es damit zu tun, die Gründe der Moral zu prüfen beziehungsweise die Massstäbe der Moral kritisch zu hinterfragen. Moralisierung bedeutet die dezidierte, geäusserte Forderung, sich so oder so verhalten zu sollen.

Ein bestimmte Moral zu haben, beispielsweise diejenige, dass es falsch ist, Tiere zum Genuss zu töten, bedeutet noch nicht, zu moralisieren. Moralisierung besteht in der offen zur Schau getragenen Anklage, in dem Vorwurf an jemanden, so oder so zu handeln.

*Veganer*innen haben dabei das Problem, dass ihr blosses Verhalten bereits als Moralismus verstanden wird.*

Aber ein bestimmtes Verhalten ist noch kein Moralismus. Erst der Appell an andere, so oder so handeln zu sollen, macht aus der Moral Moralismus.

Natürlich gibt es Veganer*innen, die moralisieren. Aber die schweigende Mehrheit, die einfach nur in Ruhe gelassen werden möchte, wird nicht zur Kenntnis genommen. Letztlich ist das auch eine gute Ausrede, nichts am eigenen Verhalten ändern zu müssen: Wenn es Veganer*innen gibt, die anklagen und missionieren, dann ist der Veganismus schlecht. Soll doch jede*r essen, was er oder sie möchte.

Die Auffassung, Essen sei Privatsache, ist dabei selbst schon Teil einer bestimmten herrschenden Moral. Wer jener Auffassung ist, vertritt einen moralischen Standpunkt, der zu begründen ist. Begründung und Bewertung der Moral sind jedoch Aufgabe der Ethik. Nun besteht der Witz gerade darin, dass die meisten Menschen eben keine Rechtfertigungen für ein bestimmtes moralisches Verhalten geben können. Moral ist eher eine gelebte Praxis denn das Ergebnis philosophischer Reflexionen.

Allenfalls nachträglich werden Rechtfertigungen für ein bestimmtes Verhalten gesucht. Die Suche nach Gründen geht der Moral also nicht voran. Darum steht die herrschende Moral in enger Komplizenschaft mit der herrschenden Ideologie, und die Grenzen zwischen beiden sind auch nicht eindeutig.

Entscheidend ist der Punkt, dass der Anspruch der «Privatsache Essen» selber eine Forderung darstellt, die zu begründen ist.

Insofern unterscheiden sich Omnivore nicht von Veganen.

Im Grunde erkennen die meisten Menschen an, dass Tiere nicht unnötig leiden sollen. Und in dem «Unnötig» ist die ganze Moral und Ideologie des Tierkonsums enthalten, denn es lässt sehr viel Spielraum, aber beinhaltet auch die Möglichkeit, kein «Unmensch» zu sein. Wichtig ist aber, dass der Bezug zu den Interessen der Tiere durchaus vorhanden ist: Das Leiden der Tiere wird anerkannt und soll minimiert werden.

Davon abgesehen, dass die Produktionsverhältnisse dem ganz und gar nicht Rechnung tragen, sind Veganer*innen ein wandelnder Vorwurf: Sie sind konsequent darin, Tieren keine «unnötigen» Leiden zukommen zu lassen, im Gegensatz zu jenen, die Fleisch aus «artgerechter» Haltung konsumieren. Der Ausgangspunkt der Moral ist zwischen Omnivoren und Veganer*innen also gar nicht so gross, mit dem Unterschied allerdings, dass Veganer*innen konsequenter sind und tatsächlich das Leiden der Tiere im Fokus haben

.

Der Veganismus ist weit mehr als nur eine Ernährungsform.

Aber all jenen, die denken, Veganer*innen würden moralisieren, sei ein Experiment empfohlen: Man ernähre sich einen Monat lang in Gesellschaft vegan. Ohne zu erwähnen, dass man vegan is(s)t. Erst, wenn man gefragt wird, antwortet man ruhig und sachlich, dass man nun vegan lebt. Ohne die Gründe darzulegen, die man auch erst dann erwähnt, wenn man danach gefragt wird. Dann wird man erleben, was Veganer*innen fast täglich erleben: Anklagen und Witze und aufgedrängte Diskussionen kommen nicht von Veganen, sondern von Omnivoren.

Was wird von Veganer*innen eigentlich erwartet? Dass sie zu dem Unrecht der Tiernutzung schweigen? Sie leben in ständigem Widerstand zu den gesellschaftlichen Verhältnissen. Selbstverständlich muss man im Restaurant nachfragen, ob etwas tierliche Produkte enthält. Das bedeutet nicht, dass Veganer*innen nerven. Und wenn sie auf bestimmte gesellschaftliche Fehlentwicklungen hinweisen, dann kann das stören, ja. Aber das unterscheidet sie nicht von jenen, die Lohnungleichheit, Rassismus oder die Benachteiligung von Frauen anprangern. Es muss sich nicht jede Diskussion um die «tiefen» Dinge des Lebens drehen. Aber es muss auch nicht jedes Gespräch nur oberflächlich bleiben und jede Äusserung als blosse «Meinung» abgetan werden. Es gibt Argumente, die besser sind als andere – ausgehend von den Voraussetzungen und dem Kontext, in dem sie stehen. Es würde kaum jemand behaupten, dass Rassismus eine gleichberechtigte Meinung ist und dass Menschen nerven, die sich gegen Rassismus einsetzen.

Die Abwehrhaltung, die gegenüber Veganer*innen eingenommen wird, zeigt bereits, dass mit den eigenen Wertfundamenten etwas nicht stimmt. Wenn man tatsächlich von der Richtigkeit der Tiernutzung überzeugt ist, warum lässt man sich dann von einer gesellschaftlichen Gruppierung nerven, die keine 2 % gross ist?

Man wirft Veganen weiterhin vor, dass sie sich als etwas Besseres fühlen würden. Das aber heisst, die Motivation von vegan lebenden Menschen zu verkennen und einen Weg zu suchen, inhaltliche Auseinandersetzungen zu vermeiden. Natürlich fühlt man sich besser, wenn man eine für besser befundene Handlung vollzieht. Sonst würde man diese Handlung nicht wählen. Der Vorwurf allerdings lautet, dass sich die Veganer*innen besser als Nichtvegane fühlen. Das würde bedeuten, dass es Veganer*innen primär um das Sich-besser-Fühlen gehen würde und nicht um das Leiden der Tiere oder die Umwelt. Ob das der Fall ist, ist letztlich eine Frage der Psychologie, aber es deutet nicht viel darauf hin, dass dem so ist.

Es kann keine moralischen Handlungen ohne ein bestimmtes Gefühl geben.

Es gibt keine Handlungen aus «reiner Pflicht» (Immanuel Kant). Also werden auch moralische Handlungen von Gefühlen begleitet. Das bedeutet aber nicht, dass der Veganismus motiviert ist von dem Gefühl des Sich-besser-Fühlens. Es mag diese Veganer*innen geben, und diese sollten ihre Motivation auch hinterfragen, aber primär geht es um das Leiden von Tieren, und Veganer*innen den zuvor beschriebenen Egoismus zu unterstellen, zeugt eher vom Egoismus der beschuldigenden Person.

Man wird nicht vegan, weil man sich besser fühlen möchte. Zumindest nicht besser als andere Menschen. Es gibt einfachere Wege, um sich besser als andere Menschen fühlen zu können. Und es mag sogar Veganer*innen geben, die sich aufgrund des Veganismus besser fühlen im Vergleich zu anderen. Das ist aber nicht der Massstab des Veganismus. Der Massstab des Veganismus beruht auf einem ethischen Anspruch in Bezug auf Tiere.

Man hat eine Moral und lebt nach dieser Moral. Man hat also einen bestimmten Anspruch, den man an andere heranträgt. Das machen Nichtvegane ebenso. Die Auffassung, dass der Konsum von tierlichen Produkten eine Privatsache ist und Veganer*innen anderen nicht vorschreiben sollen, wie sie zu leben haben, ist selbst eine moralische Aussage, die auf Veganer*innen übertragen wird. Wer also behauptet, dass Veganismus Privatsache ist, hat eine bestimmte Moral, die als besser erachtet wird als eine andere Moral.

Missionierung

Es scheint ein gesteigertes Bedürfnis zu geben, den Veganismus in die Nähe einer Religion zu rücken. Nun ist dieses Motiv leicht zu durchschauen: Wenn der Veganismus eine Religion ist, muss man ihn nicht ernst nehmen. Es fehlen allerdings wesentliche religiöse Elemente: Im Veganismus gibt es keinen Gott, keinen Messias, keinen Führer, keine heilige Schrift, kein Gelübde, keine streng reglementierten Eingriffe in die gesamte Lebensweise. Der Veganismus basiert auf der Anerkennung der Rechte und Interessen empfindungsfähiger Lebewesen. Das mag man teilen oder nicht, aber es macht deutlich, dass der Vorwurf der Religion jeglichen Fundaments entbehrt.

Moral und Religion dagegen gehen oft Hand in Hand. Zwar mussten die Menschenrechte gegen den erbitterten Widerstand u. a. der Kirchen erkämpft werden, aber die Sonderstellung des Menschen und die Begründung in der Würde sind einem christlichen Menschenbild verhaftet.

Falls der Veganismus als «blinder Glaube» verstanden werden sollte, so gilt das nicht weniger für den Konsum tierlicher Produkte. Es ist erstaunlich, wie vehement sich Menschen gegen vernünftige Argumente verhalten, wenn es darum geht, Fleisch essen zu wollen.

In diesem Sinne erfährt der Vorwurf der Religion eine ironische Wende: Nicht Veganer*innen verhalten sich dogmatisch und religiös, sondern jene, die unbedingt an der Notwendigkeit des Tierkonsums festhalten wollen.

Mit dem Vorwurf der Religion ist noch eine andere Äusserung verbunden: Veganer*innen würden missionieren. Der Begriff der Missionierung ergibt aber nur innerhalb eines religiösen Kontextes Sinn. Und in diesem Kontext verweist die Missionierung immer auf etwas, das sich nicht belegen beziehungsweise beweisen lässt – eine metaphysische Entität, mithin «Gott». Das Leiden der Tiere dagegen ist real. Ebenso der Einfluss der Tierhaltung auf Mensch und Umwelt. Es handelt sich bei dem Vorwurf der Missionierung um den Versuch, Inhalten aus dem Weg zu gehen. Das wiederum bedeutet, nicht auf der Grundlage von Argumenten und Fakten zu diskutieren, sondern Vorurteile zu festigen. Aber einer Diskussion aus dem Weg zu gehen, weil anderen unterstellt wird, sie würden »missionieren", bedeutet, selber so befangen zu sein, wie man es anderen vorwirft.

~~Die Omertà der Erziehung~~

Kinder lieben Tiere. Ob Hamster, Katze, Hund oder Pony: Auf der Wunschliste für Geburtstagsgeschenke stehen nicht menschliche Tiere ganz oben. Kinder weinen, wenn Tiere sterben. Nicht nur bei ihren eigenen Haustieren, auch bei Bambi oder in Dokumentationen, wenn die schwächste Antilope einem Löwen zum Opfer fällt. Kinder wollen, dass Tiere leben. Eigentlich. Deshalb ging Simon Aeberhard der Frage nach, warum Fleischkonsum an der Schule zur Norm gehört.

Die Erwachsenen erklären den Kindern, dass die Natur halt so funktioniere; dass der Löwe ja auch die Antilope fresse; dass wir Fleisch zum Überleben bräuchten; dass diese Tiere ein gutes Leben gehabt hätten. Oder sie erklären den Kindern gar nicht erst, dass Hackfleisch und Steak einmal empfindungsfähige Lebewesen waren.

Eine Frage der Gesundheit?

Im Gegensatz zu anderen Märchen hält sich der Mythos der Notwendigkeit, Fleisch zu essen (→ BLAUFUX #3, Seite 6) äusserst hartnäckig, weil wir uns in einem System bewegen, das diese Notwendigkeit weiter und weiter reproduziert – ob auf unseren Tellern, in Rezepten, der Werbung oder sonstigen Bereichen unserer Kultur.

Und das obwohl die Faktenlage im Bezug auf Gesundheit (→ bit.ly/BLAUFUXReview), Ökologie und Ethik eher für als gegen den Veganismus spricht. Alle lebenswichtigen Vitamine und Mineralstoffe können durch eine ausgewogene, pflanzliche Ernährung abgedeckt werden. Einzig Vitamin B12 muss supplementiert werden, da es von Mikroorganismen produziert wird, die in der Erde und in Tieren leben. Zuchtkühen, die nicht mit Wiesengräsern, sondern mit Kraftfutter ernährt werden, wird das fehlende Vitamin B12 über die Nahrung zugeführt. Eine Supplementierung findet also teilweise sowieso schon statt.

Der grösste ernährungswissenschaftliche Fachverband, die Academy of Nutrition and Dietetics, hat in ihrem Positionspapier (→ bit.ly/ANDPos) vom November 2016 erklärt, dass vegane Ernährung nicht nur für Erwachsene, sondern auch für Schwangere, Stillende, Senior*innen und eben auch Jugendliche und Kinder geeignet ist (→ bit.ly/ANDKon).

Wenn wir also ohne tierliche Produkte gut und gesund leben können, die ökologischen Auswirkungen der Milch-, Eier- und Fleischindustrie kennen, so ist der Konsum von tierlichen Produkten aus Sicht einer zeitgenössischen Ethik zumindest sehr fragwürdig. Eigentlich müssten wir also alles daran setzen, dieses System zu ändern und dem heutigen Stand unseres Wissens anzupassen. Doch die Trägheit, unsere Gewohnheiten zu beizubehalten, und die Angst, auf etwas verzichten zu müssen, halten uns davon ab. Dabei würde das Gefühl, auf etwas verzichten zu müssen, eben gerade dafür sprechen, dass wir den nachfolgenden Generationen ein veganes Leben erleichtern sollten. Sie empfänden gar nicht das Gefühl des Verzichts, wenn Menüs mit pflanzlichen Produkten und nicht solche mit tierlichen die Norm bildeten.

Sind Veganismus und Vegetarismus ein Thema bei der hauswirtschaftlichen Erziehung in der Schweiz?

Letztes Jahr wurde ich als Begleitperson in ein Schullager eingeladen und sollte mich um das Kochen kümmern. Nicht nur als vegan lebende Person schockierten mich die Rezepte, die teilweise lediglich aus Kohlenhydraten – in Form von Teigwaren oder Reis – und Fleisch bestanden.

Natürlich sind Jugendliche im Alter von ungefähr vierzehn Jahren noch nicht fähig, ein anspruchsvolles und komplexes Gericht zu kochen. Trotzdem überraschten mich die kaum vielseitigen, nicht gerade gesunden und sehr fleischlastigen Rezepte.

Und in gewissem Masse ärgerte ich mich auch über die gesellschaftliche «Elternpolizei», bei welcher die Alarmglocken bereits erklingen, sobald die Worte «Kind» und «vegan» im gleichen Satz fallen. Auch wenn in der Schweiz vegan erziehenden Eltern nicht wie in Italien der Entzug des Sorgerechts droht, so stösst das Vorhaben, das eigene Kind vegetarisch oder vegan zu erziehen, auf reichlich Widerstand – meistens unter dem Vorwand einer gesundheitlichen Gefahr.

Wenn es tatsächlich um die Gesundheit ginge, hätte ich alle Schüler*innen des Lagers auffordern müssen, die deutlich vielfältigere und vitaminreichere vegane Option zu essen. Es geht jedoch wohl eher um eine ideologische Frage – und damit verbunden: eine effektive und fundierte Auseinandersetzung mit dem Thema.

Ich konsultierte deshalb zunächst mal den «Tip Topf» – die schweizerische «Kochbibel» der Hauswirtschaftslehre. In der Neuauflage von 2011 stiess ich dreimal auf den Begriff des Vegetariers. Von Veganismus fehlt indes jegliche Spur.

Ich blätterte also durch eine ältere Ausgabe, um zu sehen, ob in einer früheren Auflage das Thema zumindest gestreift würde. Und siehe da: Auf Seite 420 der Auflage von 1999 wird auf ethische, ökonomisch-ökologische und gesundheitliche Beweggründe für eine vegetarische Ernährung hingewiesen. Zudem wird der veganen Ernährung ein kurzer Abschnitt gewidmet: «Veganer und Veganerinnen ernähren sich ausschliesslich von pflanzlichen Nahrungsmitteln und verzichten auf alle tierischen Produkte.»

Diese erfreuliche – da immerhin wertneutrale – Erwähnung wird jedoch ins Absurde geführt, wenn ein paar Seiten weiter geschrieben steht: «Genügend Bewegung, frische Luft und der Verzicht auf Nikotin und Alkohol gehören ebenfalls zu einer vegetarischen Lebensweise.»

Keine Rezepte für fleischlose Tage

Mit diesen Textausschnitten konfrontierte ich zwei Hauswirtschaftslehrpersonen. Beide konnten sich ein Lachen ob der absurden Feststellung nicht verkneifen, wussten jedoch nicht, wieso in der neuen Auflage Vegetarismus kaum und Veganismus gar kein Thema ist.

Gemäss den Richtlinien ihres Lehrplans sollte maximal zwei- bis dreimal pro Woche Fleisch gegessen werden. Das entspricht 104 bis 156 omnivoren Tagen und 209 bis 261 fleischlosen Tagen im Jahr. Komplett vegetarisch oder gar vegan wird jedoch nie für alle Schüler*innen gekocht, sondern nur in Form von Alternativmenüs für die wenigen «Ernährungsexoten».

«So gedacht macht diese Menüauswahl also eigentlich keinen Sinn.» — **Lehrperson #1**

Konsequenterweise müsste deutlich mehr als die Hälfte aller in der Schule gekochten Menüs pflanzenbasiert sein. Wenn also nie vegetarisch oder vegan gekocht wird, lernen die Schüler*innen gar nie, für die empfohlenen 235 fleischlosen Tage eines Jahres zu kochen.

«Vegetarismus ist eigentlich nie wirklich ein Thema; höchstens wenn wir in der Hauswirtschaftsklasse ‹Vegis› haben, dann erklären diese am Anfang, weshalb sie kein Fleisch essen. In der Ausbildung an der PH [Anm. d. Red.: Pädagogische Hochschule] ist eher Nachhaltigkeit ein Thema, also Wasserverbrauch und Recycling. In diesem Rahmen streift man vielleicht Vegetarismus oder Veganismus. Aber separat wird das Thema nicht behandelt.» — **Lehrperson #2**

«Ein Grund für das fehlende Interesse im Unterricht ist sicher auch, dass die Jugendlichen noch kein ausgeprägtes Bewusstsein für Gesundheit oder ökologische Themen haben.»
— **Lehrperson #1**

Vielleicht müsste man mit einer bildhafteren Sprache arbeiten, ergänzte sie, und dass beispielsweise der Vergleich der weltweiten Regenwaldrodung von ungefähr zwei Fussballfeldern pro Sekunde gut ankommen würde. Dass diese gerodeten Flächen zu rund 80 % für den Anbau von Sojaplantagen verwendet werden, um später sogenannte Nutztiere mit Kraftfutter zu mästen, könnte dann in einem weiteren Schritt erklärt werden.

«Natürlich würde Vegetarismus ein Thema werden, wenn wir die schrecklichen Bilder von den Haltungsbedingungen zeigen würden. Es würden wohl 90 Prozent kein ›Güggeli‹ mehr essen wollen, wenn sie vorher Bilder eines Schlachthofs gesehen hätten.» — **Lehrperson #2**

Diese kontroverse Herangehensweise an das Thema würde wohl zu heftiger Gegenwehr seitens der Eltern führen, weshalb sich wohl auch niemand trauen würde, diese Methode effektiv so umzusetzen. Gleichwohl geht der deutsche Philosoph Richard David Precht in einem philosophischen Gedankenspiel noch weiter und malt sich aus, wie sich die Essgewohnheiten der Jugendlichen ändern würden, würde man in der Schule mit jeder Klasse einen Schlachthof besichtigen.

Ganz egal, ob man so etwas umsetzen würde oder den Besuch auf einem Lebenshof vorzieht: Es bleibt die Frage im Raum stehen, wie wir etwas gutheissen und sogar fördern können, das wir hinter verschlossenen Türen verstecken.

Beide Lehrpersonen geben zu bedenken, dass der Hauswirtschaftslehre in der Oberstufe wenig Lektionen zur Verfügung stehen. Ist der Kochunterricht in der siebten Klasse noch obligatorisch für zwei Lektionen pro Woche, so ist er ein Jahr später freiwillig.

Verständlich also, dass man zuerst die Grundlagen des Kochens unterrichtet, bevor man sich alternativen Ernährungsformen widmen kann – zumal viele Schüler*innen häufig wenig praktische Fertigkeiten mitbrächten.

Wieso nicht einfach ein komplett veganes Menü kochen?

Der Lehrplan lässt durchaus Freiheiten zu. So können die Hauswirtschaftslehrpersonen ihren Menüplan selber bestimmen. Dabei könnten Ess- und Lebensweisen fächerübergreifend thematisiert werden: In der Geografie werden Desertifikation und Ressourceneffizienz behandelt, im Hauswirtschaftsunterricht wird ein orientalischer Lunch zubereitet – Taboulé mit Falafel und Fladenbrot und als Dessert eine Granatapfelcreme mit frischen Feigen – und im Geschichtsunterricht bespricht man die jeweiligen Kulturen und deren Geschichte.

Diese Form des Unterrichts würde sich auch mit dem Lehrplan 21 (→ bit.ly/Lehrpl21) decken, welcher in ein paar Jahren schweizweit eingeführt werden soll. Eine der zu erwerbenden Kompetenzen lautet: «Die Schülerinnen und Schüler können Folgen des Konsums analysieren.» Dabei geht es neben ökologischen und sozialen Faktoren auch um das Verstehen, wie «persönliche Entscheidungen» damit zusammenhängen.

Ebenso vielversprechend klingt die Kompetenz, dass die «Schülerinnen und Schüler [...] globale Herausforderungen der Ernährung von Menschen verstehen [können]».

Mit diesem Hintergrund wäre es von grossem Wert, wenn die Schule verschiedene Ernährungsweisen als gleichwertig behandeln würde. Dies darf allerdings nicht nur in theoretischen Inputs geschehen, sondern muss eben auch in der Praxis der Hauswirtschaftslehre zu finden sein. Nur so werden Vegetarismus und Veganismus zukünftig nicht nur mit Verzicht und Bildern von Massentierhaltung verknüpft, sondern mit einem sozialen, ökologischen und ethischen Engagement – und natürlich mit einem kulinarischen Vergnügen.

Danke!

*Die Redaktion von BLAUFUX und die Vegane Gesellschaft Schweiz bedanken sich bei allen Abonnent*innen, Autor*innen, Illustrator*innen, Kooperationspartner*innen und Interessierten für eineinhalb spannende Jahre.*