

# Ich esse was, was du nicht isst

Vegetarier und Fleischesser an einem Familientisch? Das geht: mit viel Liebe, Respekt und vor allem ohne Zwang. VON EVA MARIA WAGNER



Kleidung von Bobo Choses  
www.bobochoses.com

Karl will den weihnachtlichen Kaninchenbraten nicht anrühren, denn eigentlich will er gar kein Fleisch mehr essen. Mit dieser Entscheidung stellt er das Familienleben gehörig auf den Kopf. Die Eltern versuchen ihm diese Flausen auszutreiben und schicken ihn zu seinem Onkel auf den Bauernhof, in der Hoffnung auf eine baldige Bekehrung – natürlich ohne Erfolg.

Ganz so krass wie im Kinderbuch von Udo Taubitz sind die Reaktionen der Familie im realen Leben vielleicht nicht. Aber was passiert, wenn tatsächlich Teile einer Familie vegetarisch leben wollen und andere nicht? Wie ergeht es vege-

» Wir wollen keine Tiere essen. «



tarischen Eltern mit Fleisch essenden Kindern? Und wie bringt man solche unterschiedliche Bedürfnisse an einem Tisch zusammen? Tipi sprach mit drei Familien über ihre Erfahrungen.

### Von Gummibärchen und anderen Tieren

Ob gesundheitliche, ethische, ökologische oder religiöse Motive: Die Gründe dafür, auf Fleisch zu verzichten, sind vielfältig. Bei den Schwestern Tonja (6) und Annika (8) lautet das gemeinsame Motto ganz klar: „Wir wollen keine Tiere essen!“ Ihre Mutter Jana H. ernährt sich schon seit ihrer Jugend vegetarisch, kochte für

ihren Mann Alex aber weiterhin Fleisch. „Die Kinder lernten von Anfang an beides kennen und durften am Tisch immer frei wählen.“ Allerdings wollte Tonja schon als Kleinkind von sich aus kein Fleisch essen, und auch Annika hörte mit ca. fünf Jahren gänzlich damit auf. „Am Anfang schmeckte es ihnen einfach nicht besonders, und als sie älter wurden kam die ethische Komponente mit dazu“, erzählt die Familienmutter. „Tiere sind für die Mädchen ein großes Thema. Sie finden es traurig, dass diese gegessen werden.“ Mit welcher Konsequenz sie dabei hinter ihrer Entscheidung stehen, zeigt sich vor allem in ihrem sozialen Alltag. Sowohl in der Schule als auch bei Geburtstagsfeiern lehnen sie jede Form von Fleisch ab und verzichten sogar auf die süßen Gummibärchen. „Seitdem die Kinder wissen, dass in den meisten Gummibärchen tierische Gelatine enthalten ist, geben sie diese immer an andere Kinder weiter.“

Einer EU-Studie zufolge leben etwa 3 % der Österreicher/-innen vegetarisch. Tendenz steigend. Und auch Familienvater

## BÜCHERTIPPS

**Irmela Erckenbrecht:**  
**So schmeckt's Kindern vegetarisch;** Pala Verlag  
Praktische Tipps und zahlreiche Rezepte zum Thema „Vegetarische Kinderernährung jenseits von Pommes und Co.“



**Jonathan Safran Foer:**  
**Tiere essen;** Verlag Kiepenheuer & Witsch  
Harte Kost. Ein schonungsloser Blick hinter die industrielle Fleischproduktion gespickt mit philosophischen Gedanken zum Thema „Tiere essen“.



**Jesper Juul:**  
**Was gibt's heute? Gemeinsam essen macht Familien stark;** Beltz Verlag  
Ob mit oder ohne Fleisch, Jesper Juul findet: „Am Familientisch ist kein Platz für Zwänge, aber viel Platz für den entspannten, gemeinsamen Genuss.“



**Udo K. Taubitz:**  
**Karl Klops, der coole Kuhheld;** Echo Verlag  
Als Karl Klops beim Anblick des weihnachtlichen Kaninchenbratens bemerkt, dass er eigentlich gar kein Fleisch mehr essen will, stellt er das Familienleben gehörig auf den Kopf.



Claudia (29) und Tadzio (32) sind Vegetarier. Ihre Tochter Franka (2) bekommt ebenfalls kein Fleisch.



Jana (41) und Alex (41) mit Tonja (6) und Annika (8). Die weiblichen Mitglieder der Familie leben schon länger vegetarisch und haben Vater Alex mittlerweile „angesteckt“.

Alex ernährt sich mittlerweile fleischlos. „Meine Entwicklung vom sprichwörtlichen Fleischfresser zum Vegetarier dauerte im Grunde 13 Jahre lang. Durch die Lebensweise meiner Familie wurde auch mein Fleischkonsum sukzessive weniger, bis ich vor einigen Monaten komplett darauf verzichtet habe. Und ich muss sagen“, erzählt der sportliche Neovegetarier, „ich fühle mich besser denn je.“

### Fehlt euch was?

Dass ihre Kinder durch die fleischlose Ernährung einen Nährstoffmangel erleiden könnten, glauben Jana und Alex H. nicht. „Unser Speiseplan ist sehr ausgewogen. Wir essen viel Gemüse, Soja- und Getreideprodukte und verwenden nur hochwertige Bioöle, wie zum Beispiel Sesam- oder Mandelöl“, sagt Jana. Die Frage nach Mangelerscheinungen kann auch laut Ernährungsexperten nicht auf die Formel „Fleisch oder kein Fleisch“ reduziert werden. „Kinder können auch ohne Fleisch sehr gesund großwerden“, bestätigt Kinderarzt Dr. Peter Voitl. „Vorausgesetzt, das Kind wird mit viel Gemüse, Getreide- und Milchprodukten ernährt. Zu achten ist dabei besonders auf die Eisen- und Kalziumzufuhr, welche zum Beispiel durch Rote-Früchte-Säfte gut ergänzt werden kann.“ Eine rein vegane Kost würde der Experte für Kleinkinder allerdings nicht empfehlen.

„In dieser Hinsicht muss ich meiner Frau noch ein großes Kompliment machen“, fügt Alex hinzu. „Durch ihre gesunde Küche bekommen die Kinder eine wundervolle Basis für ihr weiteres Leben mit. Unabhängig davon, ob sie später einmal Fleisch essen wollen oder nicht, glaube ich, dass sie durch dieses Vorbild auf einem guten Weg sind, zu reflektierten Essern und Konsumenten zu werden.“





dass wir uns klar dagegen entscheiden“, sagen die Sozialwissenschaftlerin und der Kunsthistoriker. Sie sprechen damit neben den Bedingungen in der Massentierhaltung vor allem umweltpolitische Gründe für ihren Verzicht an. Auch US-Schriftsteller Jonathan Safran Foer führt in seinem Buch „Tiere essen“ die landwirtschaftliche Nutztierhaltung als Mitgrund für Bodenzerstörung, Klimawandel, Wasserverschmutzung und den Verlust der Artenvielfalt an. Der UN zufolge sei der Nutztiersektor sogar für 18 % der weltweiten Treibhausgasemissionen verantwortlich.

**Nur ja kein Zwang**

Deshalb wird auch Tochter Franka (2) fleischlos ernährt, und Claudia Th. hofft, dass ihre Tochter auch später den vegetarischen Weg einschlagen wird. Mit Frankas Kindergarten ist deshalb abgesprochen, dass sie dort kein Fleisch bekommt. Zum Zwang soll es aber auf keinen Fall werden. „Sollte Franka später unbedingt Fleisch essen wollen, werde ich es ihr nicht verbieten, solange natürlich die Herkunft und Qualität stimmen.“

Auch Familientherapeut Jesper Juul hält nichts von Zwängen am familiären

» Ich fühle mich wohl mit dem Gedanken, aus dieser Maschinerie ausgestiegen zu sein. «

Esstisch: „Kinder nehmen ohne Probleme Werte an, welche in ihren Augen für die Eltern mit Freude und Vergnügen verbunden sind, wogegen sie skeptisch werden gegenüber Werten, die die Eltern mithilfe von Kritik, Schuldgefühlen und Selbstgerechtigkeit einführen.“

**Kochen ja, essen nein!**

Zum Vegetarismus bekehren wollte auch die Leiterin eines Kindergartens, Alexandra K., ihre Kinder nie. Vor neun Jahren war ihr Immunsystem nach einer hartnäckigen Stirnhöhleenerkung aus dem Gleichgewicht geraten. Gleichzeitig entwickelte sie eine massive Abneigung gegen Fleisch. „Das Bedürfnis, Fleisch zu essen verschwand damals gänzlich, und ich fühlte mich mit der vegetarischen Ernährung ungleich wohler.“ Ihre Kinder Fabian, Samuel und Theresa waren damals zwischen 11 und 14 Jahre alt. „Ich hatte nie die Absicht, meine Familie zu missionieren“, stellt Alexandra K. fest. Deshalb kochte sie für ihre Kinder auch weiterhin Fleisch. Obwohl es manchmal eine Überwindung war. „Um ehrlich zu sein, empfinde ich Geruch und Konsistenz von rohem Fleisch als nicht unbedingt angenehm.“ Mittlerweile sind ihre Kinder junge Erwachsene, für die sie immer noch sehr gerne kocht. Auch Fleisch. Allerdings stellt sie fest, dass das Bewusstsein ihrer Kinder für Ernährung geschärft ist und sie viele Fragen stellen. „Und immer öfter wünschen sie sich auch einfach ein



**Tipps für eine ausgewogene vegetarische Ernährung für Babys und Kleinkinder**

- Eisenreiche pflanzliche Lebensmittel wie Hirse oder Vollkorngetreide immer in Kombination mit Vitamin C (Obst, Obstsaft oder Gemüse) verzehren.
- Ausschließlich Jodsalz und damit hergestellte Produkte verwenden.
- Verschiedene proteinreiche Lebensmittel in einer Mahlzeit kombinieren.
- Für die Beikost eines fleischfrei ernährten Säuglings ist ein Gemüse-Kartoffel-Getreide-Brei mit Zugabe von Orangensaft oder eines anderen Saftes mit vergleichbarem Vitamin- C-Gehalt empfehlenswert.
- Gemüse-Kartoffel-Brei soll keine Milch enthalten, da diese die Verfügbarkeit des Eisens aus der Mahlzeit vermindert.

Quelle: Österreichische Gesellschaft für Ernährung [www.oeg.at](http://www.oeg.at)

gesundes vegetarisches Gericht.“

Alexandra K. selbst lebt seit einem Jahr sogar vegan. „Mit den Jahren der intensiven Auseinandersetzung mit dem Thema entwickelte sich ein reflektierter Bezug zu meiner eigenen Gesundheit und zur Tierwelt. Ich mache daraus keine strenge Religion, aber ich fühle mich einfach wohl mit dem Gedanken, aus dieser Maschinerie ausgestiegen zu sein.“ ■

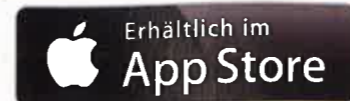
**FAKTEN UND ZAHLEN**

Anteil der Vegetarier	3 % (2006/07)
Österreich (8,2 Mio. Einwohner)	8-9 % (2012)
Deutschland (82,3 Mio. Einwohner)	6,7 % (2011)
Italien (58,9 Mio. Einwohner)	2 % (2007)
Spanien (44,1 Mio. Einwohner)	40 % (2006)
Indien (1,1 Mrd. Einwohner)	3,2 % (2008)
USA (303,9 Mio. Einwohner)	

Quelle: Europäische News Agentur für die Bereiche Vegetarismus und Tiere, [www.evana.org](http://www.evana.org)



**Tipi** & **Tipi** im Gratis-Abo am digitalen Zeitungskiosk



Neu und gratis: Für iPad und iPhone. M magazine & Tipi jetzt auch digital.