

Gesünder essen

Über seine Ernährung machte sich Matthias wenig Gedanken. Bis seine Tochter Vegetarierin werden wollte

(1) Unsere Tochter war zehn, als sie von einem auf den anderen Tag beschloss, kein Fleisch mehr zu essen. Am Anfang dachten wir: „Das geht vorüber, wie eine Krankheit.“ Auch wir Erwachsenen nehmen uns ja manchmal vor, keinen Alkohol mehr zu trinken. Und dann, nach einer Woche, machen wir doch wieder eine Flasche Wein auf. 29 unsere Tochter ist bei ihrer Entscheidung geblieben. Bis heute, und heute ist sie 17.



(2) Anfangs haben wir versucht, mit ihr zu verhandeln. „Wir können ja weniger Fleisch essen“, haben wir gesagt, „aber am Wochenende machen wir Lasagne mit Hackfleisch, die magst du doch so gerne.“ Doch unsere Tochter blieb stur. „Warum müssen die Schweine sterben?“, fragte sie uns. „Und warum werden die Hühner so schlecht behandelt?“ Wir hatten darauf keine gute Antwort.

(3) Es kam noch schlimmer. Unsere Tochter begann, am Esstisch vorzulesen, welche Inhaltsstoffe im Joghurt sind. Im Quark, im Käse, in den Gummibärchen. War Gelatine drin, weigerte sie sich, den Joghurt oder die Gummibärchen zu essen. Gelatine sorgt dafür, dass Speisen dicker, also stabiler werden. Gelatine wird meist aus Tierknochen gewonnen. Heimlich fingen wir an, beim Einkaufen das Kleingedruckte zu lesen.

(4) Dabei machten wir interessante Entdeckungen: Wie viele Geschmacksverstärker im Ketchup sind! Und wie viele künstliche Zusatzstoffe in der Pizza! Die Etiketten auf den Lebensmittelverpackungen wurden für uns zu einer spannenden Lektüre. Und zum Anlass ständiger Diskussionen: Kaufen wir lieber diesen oder jenen Joghurt? Welcher Saft ist der gesündeste?

(5) In der Zwischenzeit organisierte sich unsere Tochter Verstärkung: Ihr Bruder hörte ebenfalls auf, Fleisch zu essen. Meine Frau schloss sich ihnen an. Damit waren die Mehrheitsverhältnisse in der Familie gekippt. Nach und nach verschwanden Speck, Schweinefilet und Frikadellen aus unserer Küche. Ich esse zwar noch immer gerne eine Wurst oder ein Gulasch, aber nur noch selten zu Hause.

(6) Es gilt jedoch eine 34: Wenn wir auf Fleisch verzichten, muss mehr Gemüse gegessen werden. Immer nur Nudeln sind ja auch nicht gesund. Also gibt es bei uns jetzt Lasagne mit Spinat, Süßkartoffeltorte oder Linsensuppe mit Curry. Ohne unsere Kinder hätten wir das nicht probiert.

naar: ZeitLEO, 01.2019