

Buchtip: Anständig essen

Karen Duve: Anständig essen. Verlag Galiani, Berlin. ISBN 978-3-86971-028-0.

Ein lesenswertes Buch über einen Selbstversuch der deutschen Autorin Karin Duve. Jeweils zwei Monate lang testete sie Ernährungsweisen *„mit moralischem Anspruch“*: Zuerst alles Bio, danach vegetarisch und später vegan. Schließlich ließ sie sich sogar auch auf frutarische Ernährung ein – also nur das zu konsumieren, was die Pflanze weder verletzt noch tötet. Gleichzeitig befasst sich Karen Duve, die nach eigener Einschätzung zuvor *„nicht eben zur Gesundheitsfraktion“* gehört hatte, intensiv mit der Herkunft und Verarbeitung der Lebensmittel und schildert diese Zusammenhänge auch auf den Punkt gebracht in ihrem Roman-Bericht.

Während der Monate des Selbstversuchs und aufgrund der gesammelten Informationen zieht sie bald den Schluss: *„Allmählich verstehe ich, warum so viele Menschen das Denken verweigern und gar nicht erst wissen wollen, woher ihre Lebensmittel kommen.“*

Es geht neben den flockigen und zum Teil amüsanten Schilderungen über Karen Duves Leben während dieser Zeit natürlich auch um grundsätzliche Fragen der Tierhaltung und um die *„Sache mit der Milch“* (wie ein Kapiteltitel lautet) – weshalb nämlich zum Beispiel die *„so genannte Laktoseintoleranz keine Krankheit und kein Gendefekt ist, sondern für 75 Prozent der erwachsenen Weltbevölkerung bis heute der Normalfall“*. Oder um die Probleme, wenn man wirklich strikt vegan leben will und was man da etwa mit den unsympathischen Dasselbliegen tun soll.

Man kann selbst seine Schlüsse daraus ziehen, wenn Karen Duve nach vier Monaten feststellt: *„Die vier Kilo, die ich während der Bio-Phase zugenommen habe, sind durch vegetarische Ernährung genauso schnell wieder verschwunden. Obwohl ich weiterhin Bio-Lebensmittel gegessen habe.“*

Das Gute an dem Buch: Es ist mit einer guten Portion skeptischen Abstands geschrieben. Kein Buch einer Jüngerin biologischer, vegetarischer, veganer oder gar frutarischer Ernährungsweise, sondern der mit vielen interessanten Informationen begleitete Bericht einer coolen Berichterstatteerin. Und am Ende zieht die Autorin ihre ganz persönlichen und den Leser zum Teil überraschenden konkreten Schlussfolgerungen.