

Robert ist Vegetarier

A: Robert, du bist Vegetarier, stimmt es?

B: Das stimmt. Ich bin Vegetarier.

A: Seit wann denn?

B: Ich bin Vegetarier seit drei Jahren und esse seit dieser Zeit kein Fleisch.

A: Überhaupt kein Fleisch?

B: Nein, überhaupt kein Fleisch.

A: Keine Bratwurst, kein Schnitzel, kein...

B: Nein, nix. Keine berühmte, deutsche Bratwurst und auch kein berühmtes, deutsches Fleischgericht.

A: Ok, fällt dir das manchmal schwer?

B: Nein, denn es gibt viele, schöne, gute, vegetarische Gerichte.

A; Warum hast du denn aufgehört Fleisch zu essen?

B: Ich habe aufgehört Fleisch zu essen, weil ich der Fleischindustrie kritisch gegenüberstehe, weil ich finde, dass industriell produziertes Fleisch zunächst mir selber nicht guttut und auch der Umwelt nicht guttut. Normalerweise bekommen Tiere Gras und im Winter Heu, allerdings wird in der industriellen Fleischproduktion sehr viel Soja, ein Pflanzenprodukt aus Südamerika und Asien, nach Europa transportiert und dieser Transport und die Massentierhaltung in großen Stellen verursacht eine große CO₂-Emission.

A: Und dieser Soja muss ja auch angebaut werden. Ich habe gehört, da werden riesige Flächen an Regenwald dafür abgeholzt.

B: Das stimmt. Soja wächst für gewöhnlich nur in tropischen Regionen. Das heißt, für den Sojaanbau werden oft große Mengen an Regenwald abgeholzt, die dann für die Sojaproduktion zur Verfügung stehen.

A: Mhm. Und diese Bäume fehlen dann, um CO₂ zu verarbeiten und Sauerstoff zu produzieren?

B: Genau, denn Bäume und der Regenwald sind ein großer CO₂ Speicher.

A: Das heißt, im Prinzip verursacht diese Industrielle Fleischproduktion doppelt CO₂.

B: Das stimmt.

A: Das sind natürlich gute Gründe auf Fleisch zu verzichten, das muss ich schon sagen. Aber was isst man denn als Vegetarier, wenn man nicht eine Bratwurst oder ein Steak oder solche Sachen essen kann? Was isst du denn stattdessen?

B: Es gibt viele Möglichkeiten sich zu ernähren. Ganz viel Gemüse und Obst, viele Getreide, Linsen, Bohnen.

A: Fehlt dir dann nicht irgendetwas? In Fleisch sind viele Proteine, viel Eiweiß. Versuchst du das mit anderen Lebensmitteln aufzufangen?

B: Eiweiß kann man zum Beispiel durch Bohnen oder auch Soja ersetzen und all die anderen Proteine kann man durch Ei-Produkte ersetzen oder auch eventuell Käse.

A: Wenn du ins Restaurant gehst mit Freunden, ist es dann schwer ein Gericht zu finden ohne Fleisch?

B: Es kommt immer darauf an, wo man in das Restaurant geht. Wenn man zum Beispiel in einer ländlichen Gegend in Deutschland in ein Restaurant geht, ist es sehr schwierig ein fleischloses Gericht zu finden, wenn man allerdings in einer Stadt in Deutschland in ein Restaurant geht, so ist es in der Regel kein Problem ein Gericht ohne Fleisch zu finden.

A: Aber Fisch zum Beispiel isst du doch, oder?

B: Ja, ich esse Fisch. Viele Vegetarier essen kein Fisch und auch keine Ei-Produkte oder tierischen Produkte, wie Milch oder Quark oder Joghurt oder Käse.

A: Das sind dann aber Veganer, oder?

B: Genau, die nennt man Veganer, aber Menschen, die einfach nur kein Fleisch essen, nennt man Vegetarier.

A: Kaufst du dein ganzes Obst und Gemüse im Supermarkt oder auf dem Markt, auf dem Wochenmarkt?

B: Ja, vieles kaufe ich auf dem Markt oder im Supermarkt, aber einiges baue ich auch selber an.

A: Du baust das selber an? In deinem Garten oder wie?

B: Genau, ich habe einen kleinen Garten zusammen mit ein paar Freunden und dort bauen wir Kartoffeln an oder Zwiebeln oder Grünkohl oder Erdbeeren und dort pflücken wir auch Äpfel und andere Früchte.

A: Na, das klingt natürlich lecker.