One Week Veggie – Ein Selbstversuch

Bevor ich direkt mit meinen Schilderungen beginne, möchte ich erst einmal erklären um was es genau geht und wer ich bin. Mein Name ist Ronny Fahrion, ich bin 18 Jahre alt und wenn es um Essen geht bin ich ein reiner Fleischfresser. War mir bisher eigentlich gar nicht so sehr bewusst, aber wenn ich darüber nachdenke, was ich jeden Tag so zu mir nehme, dann ist es auf jeden Fall eine, wenn nicht sogar zwei warme tierische Mahlzeiten pro Tag. Für mich alles ganz normal, immerhin esse ich jeden Tag Tierisches mit Beilage. Also dachte ich mir auch nicht viel dabei, als ich zustimmte, zwei Wochen strikt vegetarisch zu leben. Das Ganze wurde dann noch auf eine Woche herabgesetzt und ich dachte mir, ein wenig überheblich, na zwei Wochen hätte ich auch locker geschafft, denn wie schon gesagt – kann ja nicht so schwer sein. Also los.

Tag 1

Los geht's in meinen ersten bewusst vegetarischen Tag. Ich habe mich zur Vorbereitung ausführlich informiert, was ich alles nicht essen darf, und denke, dass es nicht so schwer werden kann – nur mit der Gelatine muss ich aufpassen, denke ich. Ansonsten alles kein Problem. Die Wurstscheibe auf dem täglichen Vesperbrot ersetzen jetzt eine Woche lang Butter und Nutella, ja gut, das mag ich mindestens genauso gern. Ob in Nutella irgendetwas „Böses" enthalten ist kann ich leider nicht feststellen, ich merke schon wie ich mir jedes Nahrungsmittel genau anschaue und zum ersten Mal auf den Inhalt achte. Das erste Essen in der Kantine ist ein wohlschmeckender Teller Ratatouillegemüse mit Kartoffelpuffer und Reis. Was für ein Anfang, das hätte ich sowieso gewählt, denke ich mir. Am Abend bestelle ich mir mit einem Kumpel eine Pizza mit Mozarella, Peperoni und Käserand. Was für ein Anfang, könnte es besser laufen? Ich bin sehr zufrieden mit meinem Essen und mit mir selbst, so kann es doch weitergehen.

Tag 2

Gut gelaunt starte ich in Tag zwei. Mittlerweile weiß jeder an meiner Arbeitsstelle schon von meinem Selbstversuch und die meisten würden so was nicht freiwillig machen, stellen es sich aber - wie ich - nicht sonderlich schwer vor. Als Mittagessen werden mir Spinatmaultaschen als vegetarisches Menü angeboten, damit bin ich mehr als zufrieden. Ich bin überrascht, dass es schon das zweite Essen in Folge gleich an den ersten beiden Tagen ist, das mir zusagt. Ich verstehe zwar nicht, wie man ein solch traditionelles Gericht so verunstalten kann, aber nun ja – Hauptsache es schmeckt. Abends in Stuttgart noch ein kurzer Zwischenstopp bei Mc Donalds und ein erster Denkfehler. Dass ich mir den „Veggieburger" nehme ist vorprogrammiert, denn sonderlich viel fleischlose Gerichte hat das Fast-Food-Restaurant bekanntermaßen nicht zu bieten, ist ja auch nicht unbedingt das, was die Masse nachfragt. Eine Beilage fehlt noch, naja, ein paar Chicken Nuggets wären doch passend – aber Moment mal – da war doch was. Ach ja. Geht ja gar nicht, also schnell noch eine mittlere Portion Pommes zu meinen Veggieburgern. Sonderlich gut schmecken die leider nicht, und jetzt wird mir klar, dass es vielleicht doch nicht so einfach werden könnte wie ich mir das vorstelle, denn bisher habe ich mein Essen immer ausgewählt wie ich es gern hätte, doch in dieser Woche scheint das Essen mich auszuwählen… Das gefällt mir gar nicht.

Tag 3

So langsam hätte ich mal wieder Lust auf ein schönes Schnitzel mit Kartoffelsalat, doch beides geht leider nicht… Kartoffelsalat wird meist mit Fleischbrühe angemacht, und da ich mir nicht ganz sicher bin, wie der Kartoffelsalat in der Kantine gemacht wird, und ich aber

auch niemanden aufhalten will indem ich nachfrage, lasse ich ihn einfach links liegen und steige auf Nudeln um. Heute gibt es Selleriecremesuppe und Tortellini in Käse-Sahne-Sauce, das ist wirklich kein schlechtes vegetarisches Essen, und wenn man es objektiv betrachtet das dritte, für mich sehr gute Essen in Folge, aber trotzdem macht sich in mir eine total schlechte Laune breit. Nicht essen zu dürfen was man will ist eine Einschränkung, ein Eingriff in mein tägliches Leben, den ich zwar einerseits für den Versuch zulassen will, ihn aber auch andererseits total ablehne. Auch meinen Kollegen fällt es auf, sie sagen dass ich außergewöhnlich ruhig bin und nicht so viel lache wie sonst – Im Nachhinein finde ich es beeindruckend wie so etwas nebensächliches wie Essen meinen Alltag, meine Laune und meinen Umgang mit anderen beeinflussen kann. Trotzdem versuche ich das beste daraus zu machen und versuche, mir nichts anmerken zu lassen. Ich frage mich, ob das Experiment mich sogar verändert, ob ich tatsächlich etwas an meinem Essverhalten ändern würde… Ich werde es erst am Ende der Woche wissen. Abends esse ich nichts richtiges, ein paar Nudeln müssen reichen, sonderlichen Hunger habe ich eigentlich nicht. Um meine Laune ein bisschen aufzubessern fange ich an, meine Familie für ihren Fleischkonsum zu kritisieren – alles aus Spaß natürlich – und bin absolut neidisch.

Tag 4

Heute habe ich erfahren, dass ich am Sonntag, also morgen, auf dem Geburtstag meiner Cousine eingeladen bin, und mir schwant schon übles. Aber immerhin habe ich ja den Samstag noch vor mir, mal schauen was der so bringt. Zu Mittag, im Kiosk neben dem Kirchheimer Möbel König, gönne ich mir einen heißen Tomatenstrudel und endlich darf ich mir wieder halbwegs aussuchen, was ich essen möchte. Als mir ein junger Mann im Möbelhaus ein Häppchen anbietet verneine ich, immerhin ist oben ein kleines Rädchen Schwarzwurst drauf. Wenn schon mal vegetarisch, dann aber richtig! Abends gibt es Tomaten-Mozarella-Tortellini mit Gorgonzola Sauce, eigentlich ein sehr gutes Essen, aber wenn jemand nebendran ein Schnitzel verhaftet schmeckt es leider nur noch halb so gut.

Tag 5

Der gefürchtete Sonntag ist da, der Sonntag an dem das Geburtstagsessen stattfindet, natürlich mit Kaffee und Kuchen am Nachmittag. Es gibt vier verschiedene Kuchen zur Auswahl, doch leider bleibt für mich nur der Schokokuchen übrig, alle anderen enthalten Gelatine und sind somit Tabu. Auch beim Abendessen bleibe ich leider ein wenig auf der Strecke, da keiner damit rechnet dass sich hier einer vegetarisch ernähren möchte. Anstelle eines Bratens mit Kartoffelsalat bekomme ich Kässpätzle und bin richtig froh darüber, ein so gutes Ausweichmenü zu bekommen. Hat der „Veggie“ also doch noch etwas Gescheites zu Essen gemacht bekommen – mit ein bisschen Spott kann ich gut leben, sind ja auch nur noch zwei Tage.

Tag 6

Nur noch zwei Tage, aber meine Laune wird durch diese Erkenntnis leider nicht besser. Die typische „Gemüsefrage“ wird von mir normalerweise mit einem einstudierten „Nein danke, lieber noch etwas Nudeln“ beantwortet. Und da stehe ich jetzt, vor der Essensausgabe, schon bekannt dafür, die Frage nach jeglicher Art von Gemüse vehement zu verneinen, und werde mit der bitteren Realität konfrontiert: Es gibt Steak mit Reis, als vegetarisches Menü Eier mit Spinat, Salzkartoffeln und Senfsauce. Das ist mal so gar nicht meins. Lächelnd schaut mich die Ausgabedame an und will schon zum Steakbehälter greifen, als ich sage: „Ich hätte gerne Butternudeln mit Senfsauce“ – ich glaube die Dame sorgt sich in dem Moment ernsthaft um meine Gesundheit… Meine Laune ist jetzt wirklich im Keller und ich bin einfach gottfroh wenn die Woche endlich vorbei ist und ich endlich wieder Essen kann was ich will. Abends

macht mir meine Mutter Zucchinischnitzel, anscheinend das Non-Plus-Ultra für Vegetarier, da die wirklich nach Schnitzel schmecken sollen. Die sind dann tatsächlich gar nicht schlecht, aber etwas das aussieht wie ein normales Schnitzel und dann doch irgendwie anders schmeckt ist doch eigentlich nur ein versuchtes Austricksen des Gehirns – funktioniert leider nicht ganz, aber ist auch nicht die schlechteste Methode. Es ist gut zu wissen, dass es auch Ausweichmöglichkeiten gibt und man mit ein wenig Kreativität ein gleichwertiges und ähnliches Menü zaubern kann. Noch ein Tag und es ist endlich vorbei. Kaum zu glauben dass mich sieben Tage so mitnehmen, ich bin dauerhaft müde und antriebslos, vielleicht ist es auch nur ein Placebo-Effekt, den ich verwende um mir einzureden, dass mir Fleisch fehlt.

Tag 7

Ausgerechnet am letzten Tag gibt es in der Kantine Schnitzel, hätten die das nicht auch auf einen anderen Tag legen können? Für mich bleibt ein Reis-Quarkauflauf in warmer Erdbeersauce. Ich hätte das eher als Nachtisch eingestuft, es schmeckt auch wirklich gut, aber ist eben süß und passt meiner Meinung nach nicht als Hauptgang. So langsam steigt meine Laune wieder, denn schon ab morgen darf und werde ich wieder essen was ich will, daran kann die Woche einfach nichts ändern. Und ich frage mich während des Essens, was die Woche überhaupt gebracht hat, denn weder wird sie etwas an meinem Essverhalten ändern, noch bin ich stolz auf mich, es durchgehalten zu haben. Abends gibt es noch Pfannkuchen, und damit ist die vegetarische Woche auch schon vorbei. Schon am nächsten Tag werde ich Käsebockwurst essen und mir nicht das Geringste dabei denken, immerhin habe ich es schon immer so gemacht. Aber trotz allem war die Woche für mich eine tolle Erfahrung, und ich kann jedem nur empfehlen es auch einmal eine Woche auszuprobieren. Vielleicht weniger wegen des fehlenden Fleischkonsums, sondern mehr deshalb, um zu sehen, was es ausmacht, nicht das tun zu dürfen was man gerne tun würde, und das schon im kleinsten Rahmen. Einen Sportwagen fahren zu wollen und sich mit einem Kleinwagen zu begnügen ist die eine Sache, aber einen Teller Dampfgemüse einem Steak mit Kartoffelsalat vorzuziehen eine andere… Probieren sie es doch einfach mal aus und erfahren Sie, was sie in diesem Zweitraum empfinden und denken.

Ronny Fahrion