

GESUND LEBEN

Familie Nagel: seit zwei Jahren Vegetarier

5 Karin Nagel ist Hausfrau und Mutter. Kochen ist ihre Leidenschaft. Besonders gerne kocht sie asiatisch und mexikanisch. Vor zwei Jahren haben sie und ihr Mann Volkmar entschieden: wir wollen uns vegetarisch ernähren. Sie wollten kein Fleisch und auch keinen Fisch mehr essen. Das war am Anfang nicht einfach, denn oft hatten sie Lust auf eine Bratwurst oder auf ein Schnitzel. Auch ihre beiden Kinder Sophie (8 Jahre) und Moritz (6 Jahre) waren am Anfang nicht begeistert. Sophie wollte unbedingt Pizza

10 Salami essen und Moritz' Lieblingsessen waren Frikadellen mit Ketchup. Als Karin Nagel zum ersten Mal ohne Fleisch kochte, war das für ihre Kinder neu. Nur Gemüse und Salat, aber kein Fleisch. Und auch im Kühlschrank war keine Wurst mehr, kein Schinken, keine Würstchen.

15 Karin und Volkmar sagten ihren Kindern, warum sie kein Fleisch mehr essen wollten. Die vielen toten Schweine, Hühner und Rinder. Zum Glück hatte die Familie Nagel einen Hund und eine Katze. So war es einfach, ihren Kindern das Thema zu erklären. Was würden sie sagen, wenn sie den Hund Jimmy und die Katze Daisy töten würden? Würden sie Jimmys Fleisch als Salami oder als Braten essen? Die Kinder waren geschockt. Sophie hatte in den ersten Tagen sogar **Alpträume**¹. Am Ende waren beide

20 Kinder mit dem vegetarischen Experiment einverstanden.

Plötzlich gab es bei den Nagels Gemüselasagne ohne **Hackfleisch**², Tofuwürstchen statt Bratwürsten, Sojabratlinge statt Schnitzel. Am Anfang dachte Karin Nagel, ihre Kinder würden sich schnell langweilen. Aber Sophie und Moritz waren mit jedem Tag begeisterter. Sie erzählten den anderen Kindern in der Schule vom Essen ihrer Mutter.

25 Und auch andere Klassenkameraden sagten, dass sie vegetarisch essen. Katja zum Beispiel, oder Maria. Volkmar Nagel hatte es da schwieriger. In seiner Firma kritisierten ihn viele Kollegen. Immer bestellte er sich in der Kantine nur Salat und Gemüse. Kein Steak, nicht einmal Fisch. Viele Kollegen fanden das langweilig, andere sagten: Du bist ein verrückter Spinner. Aber nach fast einem Jahr hatte sich die ganze Familie Nagel an die vegetarische Küche gewöhnt.

30

Was und wo kauft Karin Nagel für ihre Familie ein? In einen konventionellen Supermarkt geht sie nur sehr selten. Bei Aldi oder bei Rewe kauft sie vor allem Milchprodukte wie Käse, Milch oder Joghurt. Auch die Getränke kauft sie dort: Wasser, Wein und Bier. Das Obst und das Gemüse besorgt Karin auf einem Wochenmarkt. Dort

35 kennt sie eine Marktfrau, die vor allem ökologisches Obst und Gemüse verkauft. Alles kommt aus der Region, nichts ist mit Insektiziden oder Pestiziden **behandelt**³. Und spezielle vegetarische Lebensmittel wie Tofu oder Sojaprodukte kauft sie in einem Öko-Supermarkt. Das ist mittlerweile kein Problem mehr, denn in Köln haben in den letzten Jahren sehr viele Öko-Supermärkte aufgemacht.

40 Die Nagels **bereuen**⁴ ihre Entscheidung nicht. Volkmar Nagel sagt, dass er sich nun viel besser fühlt. Er hat mehr Energie, macht mehr Sport, fühlt sich viel gesünder. Auch seinen Kindern geht es besser. Moritz war immer ein bisschen zu dick. Doch jetzt hat er 3 Kilo abgenommen.



Auch Karin Nagel sagt, dass sie gesünder ist. Im Winter ist sie nicht mehr erkältet. Seit einem halben Jahr besucht sie auch einen Yoga-Kurs.

Was denkt Karins Mutter Rosemarie Weinmann?

- 5 „Ich finde Karins Verhalten sehr merkwürdig. Früher hat sie alles gegessen: Obst, Gemüse, aber auch Fleisch und Fisch. Vor allem mein Sauerbraten war ihr Lieblingsessen. Und auch Sophie und Moritz haben das geliebt. Wenn meine Tochter und ihre Familie zu Besuch kamen, dann musste ich gar nicht nach dem Essen fragen. Die Antwort war sowieso immer die gleiche: Wir möchten Sauerbraten mit
- 10 Kartoffelknödeln.
- Aber vor zwei Jahren hat sich dann alles geändert. Plötzlich haben alle nur noch Knödel und Salat gegessen. Kein Sauerbraten mehr. Ich kann ja verstehen, dass man sich gesund ernähren möchte. Aber muss man sofort so streng sein? Kann man nicht einmal an Weihnachten eine Ausnahme machen? Für Karin ist Fleisch Mord. Aber haben die
- 15 Menschen nicht schon seit tausenden von Jahren Fleisch gegessen? Karin ist doch eine gesunde Frau, hatte niemals schwere Krankheiten.
- Manchmal besuche ich meine Tochter und ihre Familie. Dann kocht Karin natürlich vegetarisch. Es gibt zum Beispiel Tofuwürstchen und Bratlinge. Die Tofuwürstchen sehen genauso aus wie normale Bratwürstchen. Und auch die Bratlinge sehen aus wie
- 20 ein Stück Schweinebraten. Ich finde das sehr komisch: diese Leute verachten Fleisch, aber ihr vegetarisches Essen imitiert eigentlich immer Fleischgerichte. Sehr logisch ist das nicht.
- Und dann gibt es da noch das Problem der Medikamente. Weil Karin kein Fleisch isst, muss sie immer **zusätzliche**⁵ Präparate nehmen. Tabletten und andere Medikamente.
- 25 Das ist wichtig, weil Vegetarier oft Eisenmangel haben. Ständig kritisiert Karin alle Leute, die Fleisch essen. Industriessen sagt sie dazu. Aber sie selbst schluckt Pillen, die natürlich auch aus industrieller Produktion sind. Auch für die Kinder ist es nicht immer einfach. Was machen sie, wenn sie bei einem Geburtstag eines Schulkameraden sind und es gibt dort Frikadellen und Würstchen? Sitzen sie dann in einer Ecke und essen
- 30 nichts? Diese strengen vegetarischen Regeln machen die Kinder zu **Außenseitern**⁶!
- Ich finde es ja in Ordnung, dass Karin ihre Familie gesund ernähren möchte. Man muss wirklich nicht jeden Tag Fleisch essen. Aber nur Obst, Gemüse und Tabletten finde ich zu radikal. Ich finde auch nicht, dass dieses Essen wirklich schmeckt. Und Essen bedeutet doch auch Genuss. Ich denke, das sollten Vegetarier wie Karin nicht
- 35 vergessen.“

DIESE WÖRTER HELFEN DIR

- 1 **Alptraum, der** – ein schlechter Traum
- 2 **Hackfleisch, das** – gehacktes Fleisch; man verwendet es für Bolognese-Sauce
- 3 **behandeln** – hier: Obst und Gemüse mit Pestiziden und Insektiziden
„immunisieren“
- 4 **bereuen** – wenn man etwas besser nicht gemacht hätte
- 5 **zusätzlich** – mehr
- 6 **Außenseiter, der** - Person, die soziale Probleme hat



AUFGABEN

1. In dem Text findest du viele deutsche und auch einige vegetarische Spezialitäten. Erkläre sie so gut wie möglich. Du kannst auch ein Wörterbuch benutzen.

Gericht	Erklärung/ Definition
Frikadellen, die (Pl.)	<i>Fleischbällchen</i>
Schnitzel, das	
Tofuwurstchen, das	
Sauerbraten, der	
Kartoffelknödel, der	
Bratling, der	
Schweinebraten, der	

2. Du möchtest Sauerbraten und Kartoffelknödel für vier Personen kochen. Schreibe einen Einkaufszettel mit allen Zutaten.

Menge	Produkt
<i>1 Kilo</i>	<i>Kartoffeln</i>



3. Richtig oder falsch? Kreuze die passende Antwort an.

		Richtig	Falsch
1	Herr und Frau Nagel hatten am Anfang oft Lust auf Fleisch.		
2	Die Kinder waren von Anfang an begeistert von dem vegetarischen Essen.		
3	In der Kantine hat Volkmar Nagel manchmal Fleisch gegessen.		
4	Karin Nagel kauft nicht mehr in konventionellen Supermärkten ein.		
5	Rosemarie Weinmann hat an Weihnachten immer Sauerbraten mit Kartoffelknödeln gekocht.		
6	Rosemarie Weinmann findet, dass Tofuwürstchen genauso schmecken wie normale Bratwürstchen.		
7	Rosemarie Weinmann denkt, dass man nicht jeden Tag Fleisch essen muss.		

4. Verbinde die Sätze durch die passende Konjunktion.

weil	obwohl	dass	deshalb	trotzdem	wenn	als
------	--------	------	---------	----------	------	-----

- Frau Nagel wollte kein Fleisch mehr essen. hat sie angefangen, vegetarisch zu kochen.
- Die Umstellung war nicht einfach, ihre Kinder am Anfang oft Lust auf Schnitzel und Würstchen hatten.
- seine Kollegen ihn oft kritisierten, hat Volkmar in der Kantine nur Salat und Gemüse gegessen.
- Frau Weinmann das letzte Mal kochte, wollte niemand ihren Sauerbraten mit Kartoffelknödeln essen.
- Frau Weinmann akzeptiert den vegetarischen Lebensstil ihrer Tochter. findet sie, Karin zu streng ist.
- Was wird Karin Nagel machen, ihre Kinder auf einer Geburtstagsparty Würstchen oder Frikadellen essen müssen?

LÖSUNGEN

- 1 Richtig. 2 Falsch. 3 Falsch. 4 Falsch. 5 Richtig. 6 Falsch. 7 Richtig.
- 1 Deshalb. 2 weil. 3 obwohl. 4 Als. 5 Trotzdem, dass. 6 wenn.

