

# «Ist die Wurst aus einem Rössli gemacht?»

Eltern hätten es am liebsten, wenn Kinder nie fragen würden, woher das Fleisch auf dem Teller kommt. Aber irgendwann wollen sie es wissen. Was antworten?

Text: Tanja Polli; Fotos: Yoki van de Cream

Das ist so gemein!», befand Linus, 6, eines Tages am Mittagstisch. Sein grosser Bruder hatte ihm eben erklärt, dass die Wurst auf seinem Teller aus Fleisch von jungen Rössli besteht. Getöte-ten jungen Rössli notabene. Linus, Insektenfreund und Tierliebhaber, war entsetzt. «So öppis iss ich nöd!», befand der Kindergärtler, schob den Teller von sich und war fortan Teilzeit-Vegetarier. Er wollte bei jedem Stück Fleisch wissen, von welchem Tier es stamme – und entschied dann, ob er es ass oder nicht. Kälber, Kühe, Schweine und Pferde waren von Anfang an tabu. Poulet ass er noch einige Male, weil er «Hühner nicht so herzig fand». Doch nach einem Besuch eines lebenden Huhns im Kindergarten waren auch Chicken-Nuggets und Pouletbeine gestrichen.

## Schimmelpilz als Fleischersatz

Die Gespräche am Familientisch drehten sich in den nächsten Wochen um böse Jäger, Metzger und gebratene Tierleichen. «Wir assen automatisch weniger Fleisch», erinnert sich Karin Fischer, Linus' Mutter, «und ich machte mich auf die Suche nach Ersatzprodukten.» Ein Versuch, der kläglich scheiterte. Das erste Würstchen aus Quorn, einem handelsüblichen Fleischersatz aus fermentiertem Schimmelpilz, bescherte ihr heftige Bauchkrämpfe.

Allem Ungemach zum Trotz: Linus zum Fleischkonsum zu zwingen, stand nie zur Diskussion. «Uns war es wichtig, dass Linus sich ernst genommen fühlt», sagt sein Vater Stefan Hostettler. Er selber habe als Jugendlicher eine «vegetarische Phase» gehabt und darunter gelitten, dass seine Eltern kein Verständnis gezeigt hätten.

So ass Linus eine Zeitlang hauptsächlich Müesli und Teigwaren und akzeptierte im Gegenzug, dass der Rest der Familie sich zwei, dreimal die Woche ein Stück Fleisch gönnte. Ehrensache: Bio-Qualität und aus artgerechter Tierhaltung.

Einen allgemeinen Tipp, wie fleisch-begeisterte Eltern mit einem Nachwuchs-



«So etwas esse ich nicht»: Linus, 6, machte eine längere vegetarische Phase durch.

vegetarier umgehen soll, will Kinder- und Jugendpsychiaterin Wiebke Rebetez nicht geben. Eine Familie, die generell stark auf die Wünsche der Kinder eingehe, werde anders reagieren als eine, in der die Eltern

## Wichtiges Eiweiss für Kinder - Alternativen zu 50 Gramm\* Fleisch:

35 Gramm Parmesan oder  
1 Ei oder  
100 Gramm Magerquark oder  
4 Deziliter Milchdrink

\*50 Gramm Fleisch: empfohlene Menge für zwei- bis sechsjährige Kinder, maximal fünfmal pro Woche; 50 Gramm enthalten rund 11 Gramm Eiweiss; Quelle: Schweiz. Gesellschaft für Ernährung, www.sge-ssn.ch

eher autoritär erziehen. Das sei auch gut so. «Wichtig ist, dass Eltern sich ihrer eigenen Haltung bewusst werden und diese authentisch vertreten.» Und wenn Eltern finden: «Was auf den Tisch kommt, wird

gegessen»? Zwang sei keine Lösung, sagt Rebetez, weder auf die eine noch auf die andere Seite. «Man darf einem Kind ruhig sagen: «Wir zwingen dich nicht, Fleisch zu essen. Aber du hast genausowenig das Recht, vorzuschreiben, was wir essen.»

Gar nichts von solchen Kompromissen wollte Oscar, 6, wissen. Seine Mutter Regula Juzi erinnert sich: «Wenn wir Freunde zum Grillieren eingeladen hatten, weigerte sich Oscar, aus dem Haus zu kommen. Er verschanzte sich im Zimmer und tobte.» Schon im Alter von drei, vier Jahren interessierte sich der Kleine intensiv für Tiere. «Manchmal fühlte er sich selbst als Affe. Dass er sich eines Tages weigern würde, Fleisch zu essen, war eigentlich nur eine logische Konsequenz», sagt seine Mutter. «Die ganze Sache mit den Tieren hat auch mich zum Nachdenken gezwungen.» Oscar hinterfragte alles. Er wolle gar wissen, ob pflanzenfressende Dinosaurier fleischfressende Pflanzen gefressen hätten.



«Böse Metzger, gebratene Tierleichen»: Linus wollte die ganze Familie auf fleischlos trimmen.

Regula Juzi besorgte sich ein vegetarisches Kochbuch. Sie «quälte» sich durch Bioläden, kochte Gemüse, Hülsenfrüchte, Sojaplätzli. Oscar mochte alles nicht. «Ich wusste bald nicht mehr, was ich auftischen sollte», erinnert sich Juzi. Umso mehr freute sie sich, als die Grossmutter eines Tages anrief und verriet, der Kleine habe bei ihr ein Stück Salami stibitz. «Zwei Tage später wollte er für mich ein Fleischplättli zusammenstellen. Der ganze Spuk war vorbei...»

## «Wir sind nun mal Allesfresser»

«Viele Kinder realisieren irgendwann im Vorschulalter, dass Fleisch von Tieren stammt», sagt Ernährungsberaterin Regula Widmer Boos. Sie unterrichtet Krippen- und Hortpersonal im vegetarischen Kochen für Kinder. Persönlich hält sie aber einen gemässigten Fleischkonsum für gesünder und ökologischer. Sie rät, Kindern den Kreislauf der Natur zu erklären. «Wir sind nun mal Allesfresser.» Wer Milch trin-

ken und Käse essen wolle, müsse konsequenterweise auch ab und zu Fleisch essen. Denn um Milch geben zu können, müsse eine Kuh regelmässig ein Kalb bekommen. «Genau genommen müsste man also auf Milchprodukte verzichten, wenn man kein Fleisch essen will.» Für Kinder sei dies aber kein gangbarer Weg. Solche Zusammenhänge könne man grösseren Kindern durchaus aufzeigen.

## Würden wir unsere Hunde grillieren?

Tabea Pfrunder isst seit der Geburt ihrer ersten Tochter weder Fisch noch Fleisch. «Ich wusste, dass ich die Art, wie wir Menschen mit Tieren umspringen, vor den Kindern nicht vertreten könnte.» Sie ernährte ihre beiden Töchter von Anfang an ovo-lacto-vegetarisch, also ohne Fleisch und Fisch. Die beiden sind heute sieben und zehn Jahre alt – und scheinen kerngesund.

Brauchen denn Kinder Fleisch, um gross und stark zu werden? «Wenn ein Kind einmal ein paar Wochen oder Monate kein Fleisch isst, fehlt ihm nichts, da der Körper über Reserven an Vitaminen und Mineralstoffen verfügt», sagt Ernährungsberaterin Widmer Boos. Wer Kinder aber über längere Zeit fleischlos ernähren möchte, müsse sich zwingend informieren. «Einfach das Fleisch wegzulassen und nur die Beilagen zu servieren, ist keine Lösung. Genügend Eiweiss und genügend Eisen sind wichtig.» Beides sei grundsätzlich fleischlos möglich, allerdings nur, wenn Lebensmittel richtig kombiniert würden. In der traditionellen Schweizer Küche wurden solche Regeln noch beachtet, zum Beispiel bei Gschwelli mit Käse oder Rösti und Spiegelei.

Und was ist mit Massentierhaltung, Tiertransporten und Welthunger? Viele Eltern tun sich da schwer mit Antworten, weil die Fragen der Kinder verdrängte Schuldgefühle aktivieren. Kaum jemandem ist es ganz wohl beim Gedanken, Tiere allein zum Töten zu züchten. So fragt etwa der US-Autor Jonathan Safran Foer: «Würden wir unsere Hunde grillieren?» Nein. Wahrscheinlich auch, weil Hunde «so herzig sind».

Womit wir wieder bei Linus wären. Der züchtet im Moment Kellerasseln und isst wieder Fleisch. Aber Vegetarier ist er immer noch. Sagt er. Einfach mit Ausnahmen. Zum Beispiel im Hort, weil dort das Fleisch einfach «scho no fein» ist. Und daheim, weil es dort so viel davon gibt und er schliesslich nicht verhungern will. ■

## HINTERGRUND

### Kleine Vegi-Kunde

**Veganer** lehnen nicht nur Fleisch und Fisch ab, sondern auch alle anderen tierischen Produkte wie Eier, Milch, Milchprodukte und Honig.

**Lacto-Vegetarier** meiden Fleisch, Wurst und Fisch, akzeptieren jedoch Milch und Milchprodukte.

**Ovo-Lacto-Vegetarier** nehmen Milch, Milchprodukte und Eier zu sich.

**Ovo-Lacto-Pisce-Vegetarier** oder verkürzt Pesco-Vegetarier meiden Fleisch und Wurst, essen jedoch Fische. Vegetarierverbände weisen diese Bezeichnungen zurück und bezeichnen diese Form als Pseudo-Vegetarismus.

**Rohköstler** verzichten auf Fleisch, Fisch, Eiern, Milch und Milchprodukte wie auch auf gekochte Nahrung.