

„Klimaheldin des Alltags“: Kathrin Peter isst seit 28 Jahren kein Fleisch

Soziologin aus Elchesheim-Illingen gibt Tipps zum Umstieg auf vegetarische Kost / Rezeptidee für Anfänger

Von Nora Pallek

Rastatt/Elchesheim-Illingen. Das Klimabündnis Rastatt hat die Vegetarierin Kathrin Peter aus Elchesheim-Illingen zur „Klimaheldin des Alltags“ ernannt.

„Eine fleischlose Ernährung trägt wesentlich zur Reduzierung der Treibhausgasemissionen bei“, begründet Erwin Groß, Sprecher des Klimabündnisses Rastatt, die Auszeichnung. „Die Produktion von einem Kilo Rindfleisch verursacht so viel CO₂ wie 80 Pkw-Kilometer“, führt er die Auswirkungen des Fleischkonsums anschaulich vor Augen. „Ein 200-Gramm-Steak schlägt in der Klimabilanz also genauso zu Buche wie etwa eine Fahrt von Rastatt nach Baden-Baden“, rechnet er vor. Da der Durchschnittsdeutsche pro Jahr 57 Kilogramm Fleisch esse, komme da schon einiges zusammen. Besorgniserregend findet der Bündnissprecher auch den hohen Flächenverbrauch für die Tierfutterproduktion, denn für ein Kilogramm Rindfleisch würden bis zu sieben Kilogramm Futtermittel benötigt. „Immer mehr Regenwälder werden abgeholzt, um Sojaplantagen anzulegen“, kritisiert Groß.



„Vor diesen Hintergründen kann man eigentlich kein Fleisch mehr essen.“

Klimaheldin Peter ist sich dieser Zusammenhänge sehr wohl bewusst. „Vegetarismus bedeutet für mich Ressourcenschonung“, sagt die Soziologin, die sich schon seit fast 28 Jahren fleischlos ernährt. Als Zwölfjährige entschied sie sich aufgrund des Skandals um die Rinderseuche BSE, ihre Ernährung umzustellen. Im Lauf der Zeit fand sie immer neue Argumente für eine fleischfreie Kost: das Leid der Masttiere, Schweinepest, Vogelgrippe, die Arbeitsbedingungen in der Fleischproduktion und natürlich den Klimaschutz. „Vor diesen Hintergründen kann man eigentlich kein Fleisch mehr essen“, sagt die zweifache Mutter, die nebenberuflich als Yogalehrerin/-therapeutin und freie Dozentin arbeitet. Sie verweist auch auf das Thema Wasser: „Für die Erzeugung von tierischen Produkten werden rund 30 Prozent des weltweit genutzten Wassers verwendet.“ Die Produktion von einem Kilogramm Rindfleisch verbrauche rund 15.500 Liter Wasser. „Mit dieser Wassermenge könnte man ein Jahr lang täglich duschen!“, so Peter.

Seit 2010 hat die 40-Jährige phasenweise sogar vegan gelebt, also auf alle tierischen Produkte verzichtet, doch mit Familie sei das schwierig. Ihrem Mann und den Söhnen dränge sie ihren Lebensstil nicht auf. „Sie grillen manchmal und essen auch gerne Milchprodukte“, erzählt sie aus ihrem Alltag. Fleisch werde aber nur in guter Qualität und mit Augenmaß gekauft. Sie selbst esse ab und zu Käse, was auch die Versorgung mit Vitamin B12 sicherstelle.

Gemüse steht auf dem Speiseplan ganz oben

Am liebsten isst sie jedoch Gemüse. „Bevor ich Vegetarierin geworden bin, hatte ich keine Ahnung, wie unglaublich schmackhaft man Gemüse zubereiten kann.“ Bis heute kommen bei Peter oft asiatische Gemüsepfannen, Eintöpfe und Suppen sowie selbstgemachte Gemüsebratlinge auf den Teller. Im Sommer gibt es viel Rohkost mit Dips und leckere Salate. „Faszinierend“ findet sie, wie sensibel ihr Geschmackssinn durch die Umstellung geworden ist. „Bei Gurken, Paprika oder Zucchini gibt es riesige Qualitätsunterschiede“, hat sie festgestellt und plädiert für hochwertige, saisonale und regionale Lebensmittel. „Frischer Mais vom Kolben, erntefrische Tomaten oder Erdbeeren – das schmeckt einfach wahnsinnig lecker.“

Wichtig sei darüber hinaus, auf eine ausreichende Zufuhr von Eiweiß zu achten. Hülsenfrüchte wie Linsen und Bohnen, Mandeln, Nüsse, Sonnenblumen- und andere Kerne sowie eiweißreiches Getreide wie Quinoa könnten tierische Produkte gut ersetzen. „Als ich Vegetarierin wurde, war ich noch ein Exot, aber heute gibt es immer mehr Vegetarier oder Flexitarier“, freut sich Peter. Entsprechend gestiegen sei auch das Angebot an Fleischalternativen im Supermarkt. „Da könnte doch jeder zumindest ab und zu einen Vegi-Tag einlegen“, meint sie und liefert gleich die passende Rezeptidee, die sie eigens für unsere Leser entwickelt hat: Spaghetti mit Linsenbolognese. Auch Groß will das Rezept demnächst ausprobieren. Er ist zwar kein Vegetarier, hat seinen Fleischkonsum aber schon deutlich reduziert: „Wir leben jetzt unter der Woche überwiegend vegetarisch, teilweise auch vegan. Fleisch aus Amerika meiden wir komplett.“

Vegane Rezeptidee: Spaghetti mit Linsenbolognese

Zutaten für 4 Personen:

- 1 große Zwiebel
- 3 EL Olivenöl
- 250 g Champignon
- 1 Knoblauchzehe (frisch)
- 1 gr. Karotte
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 kl. Knolle Fenchel
- 1 kl. Schote Peperoni (optional)
- 3 Tomaten
- 2 EL Tomatenmark
- 2 TL italienische Gewürze (z. B. Thymian, Oregano, Majoran, Basilikum)
- 2 Lorbeerblätter
- 200 g rote Linsen
- 660 ml passierte Tomaten
- 150 ml Gemüsebrühe
- 500 g Spaghetti

Zubereitung: Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln, Pilze in Stücke schneiden und alles in dem Olivenöl anbraten, dann die Gewürze zugeben und kurz mit anbraten. Zugedeckt ziehen lassen. Derweil das andere Gemüse klein würfeln und mitbraten. Tomatenmark hinzufügen, mit der gezogenen Flüssigkeit verrühren und ein wenig reduzieren. Dann die Linsen (vorher gründlich waschen), die passierten Tomaten und 250 ml Wasser zugeben und zehn bis 15 Minuten köcheln lassen. Am Ende der Garzeit die Gemüsebrühe hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Linsen sollten noch etwas bissfest sein. In der Zwischenzeit die Spaghetti kochen.

16. Mai 2021

Bilder:

Kathrin_Peter_1.jpg



Klimaheldin Kathrin Peter ist begeisterte Vegetarierin. Hier hat sie Spaghetti mit Linsenbolognese gekocht.

Kathrin_Peter_2.jpg



Getestet und für gut befunden: Vegetarierin Kathrin Peter kostet ihr selbst kreierte Gericht „Spaghetti mit Linsenbolognese“.

Fotos: Pallek