

TrophoRank und vegane Ernährungsweise (Ethik, sapere aude)

Verbraucher sind seit einigen Jahren gewöhnt, objektive Preisinformationen auf den Angebotsschildern lesen zu können. So ist gewährleistet, dass auch Menschen, die den Dreisatz nicht beherrschen, Preise vergleichen können. Nun findet man seit einiger Zeit schon eine weitere Kategorie auf den Lebensmitteln: den TrophoRank in fünf Graden. Prima! Da weiß ich endlich, was gesund ist und was nicht!

10 Die beste Note bekommt u.a. z.B. eine Fertigtomatensauce oder auch Toastbrot. Es fehlt eigentlich nur noch die beliebte braune Frühstückspaste in der Kategorie. Die fällt aber vermutlich wegen ihres inhumanen Palmfettes durch.

15 Ganz neu habe ich so ein Vanillegetränk gesehen. Das bekam ebenfalls die Topnote. Allerdings musste es noch erklären, dass es tatsächlich essbar, also eigentlich trinkbar sei. Das sieht man so einer Kunststoffverpackung ja nicht auf den ersten Blick an, dass es sich um ein Lebensmittel handelt. Nicht dass jemand noch auf die Idee kommt, den Inhalt in seinen Tank als Ad hineinzukippen. Oder es könnte ja auch Sekundenkleber sein. Die Marke wirbt damit, dass ihre Produkte ein Jahr lang halten. Da fragt man sich, ob noch irgendwelche natürlichen Vitamine nach dem Erhitzen drin sind oder was für Konservierungsmittel Verwendung finden. Natürlich werden Vitamine hinzugefügt; ob synthetische, naturidentische oder mittels Gentechnik fabrizierte erfährt der Konsument
20
25
30 nicht.

Das hätte mich in meiner Rohkost-Veganerphase total abgeschreckt. Alles, was von der chemischen Industrie hergestellt wurde – und dann noch zum Verzehr – wollte ich damals nicht kaufen. Das war natürlich utopisch, auch wenn ich jahrelang z.B. auf Duschgel verzichtet habe. Aber Vitamin B₁₂ ist einfach nicht in pflanzlichen Produkten drin. Damals hatte ich zwei

Bücher der Unibibliothek über Ernährungswissenschaft – Ökotrophologie – gelesen. Das eine behauptete, Darmbakterien würden B₁₂ synthetisieren und der Darm könne es noch aufnehmen. Das andere Buch stimmte ersterem zu, negierte aber letzteres. Ich fand mich alle zwei Wochen vor dem Kühlschrank meiner Eltern wieder und lechzte nach Milch (B₁₂-Lieferant). Gott sei Dank trank ich sie. Denn abgesehen davon, dass ich nie satt wurde, weil Nüsse trotz ihres hohen Fettgehaltes einfach nicht ausreichend satt machen – und ich aß sechs Stunden pro Tag! – bekam ich einfach kein Vitamin B₁₂ und magerte, ohne es zu wollen, immer mehr ab. Nach einem Vierteljahr gab ich diese Hungerdiät endlich auf. Nervenschäden wollte ich doch nicht riskieren.

Wie auch immer. Im TrophoRank kommen Vitamine überhaupt nicht als Kriterium vor. Man könnte auf die Idee kommen, täglich Toast mit Tomatensauce zu sich zu nehmen und denken, man ernährte sich gesund. Immerhin: Doppeltoplevel! Dazu vielleicht noch einen Drink aus der Recyclingsplastikdose. Denn ohne Vitamin B₁₂ sieht es irgendwann finster aus. U.a. kann das Nervensystem geschädigt werden.

Ich sicherte mir nach meiner Veganerphase als Vegetarier die Zufuhr eigentlich aller wichtigen Vitamine durch eine tägliche Mahlzeit von Haferflocken mit Milch. Das kann man mit Honig süßen und mit Früchten aller Art verfeinern.

Übrigens erklärt Jesus alle Speisen – wohlgeremt Speisen, nicht Substanzen – für rein und damit für essbar (Mk 7,19). Sein Geist (2 Kor 3,17 + Gal 2,20) rät dabei aber grundsätzlich, sich von nichts abhängig zu machen (1 Kor 6,12). Ausgewogen bzw. abwechslungsreich zu essen, scheint daher sinnvoll zu sein. Aber das ist ja eigentlich bekannt und muss wohl nirgends schriftlich festgehalten werden.