Die Proteinfrage

Fisch und Pilze statt Heuschreckenragout

Wieder und wieder werden Insekten als Alternative zu (industriell) erzeugten Hähnchen oder Steaks propagiert. Doch es gibt viele andere Alternativen, die mit unserer Kultur besser kompatibel scheinen.

Vom Hörensagen weiß ich, dass Menschen, die ich nicht kenne, die aber dennoch prominent sein sollen, im Fernsehen dazu gezwungen werden, Insekten zu essen. Die Diskussion über Insekten als Eiweißquelle ist nicht neu, und es gibt wohl auch Völker, bei denen Insekten als Delikatesse hoch im Kurs stehen.

In Europa konnte sich das Insektenessen aber noch nie so richtig durchsetzen und gilt offensichtlich immer noch eher als Mutprobe oder auch Strafe. Dennoch versuchen die notorischen „Wissenschaftler" immer noch, uns von der Nahrhaftigkeit und Leckerheit von Chitinpanzertieren zu überzeugen, weil man sie wohl mit wenig Aufwand und wenig Qualen in Massen züchten kann. Und der Unterschied zwischen einer Wanderheuschrecke und einer Garnele ist ja auch wirklich nicht besonders groß. Die Menschen hierzulande wollen aber immer noch nicht so richtig zubeißen, und deswegen ist es an der Zeit, sich über realistischere Alternativen zu Steak und Hähnchen, aber auch zu Tofu und Ähnlichem zu unterhalten.

Esst mehr (heimischen) Fisch!

Wie wäre es denn zum Beispiel mit Fisch, den man nicht wie Soja über weite Strecken transportieren muss? Aber die Meere sind doch leer gefischt oder etwa nicht? Davon mal abgesehen, dass ein vernünftiges durchsetzbares Fischereimanagement mit eingehaltenen Fangquoten die Lage schnell entspannen könnte, gibt es nicht nur Meeresfisch.

Braunschweig liegt inmitten zahlreicher Binnengewässer, und die dreckige Brühe, die sich früher Bäche und Flüsse hinunterwälzte, gehört seit vielen Jahren der Vergangenheit an. Flüsse, Teiche, Seen und Kanäle sind erstaunlich sauber – und fischreich! Und das liegt nicht nur an der guten Wasserqualität, sondern auch an der hauptsächlich durch die Landwirtschaft verursachten organischen Verschmutzung. Die meisten Gewässer sind überdüngt, und das wird sich auch so schnell nicht ändern.

Wildpilze sind lecker, allerdings sollte man wissen, welche Pilze gut für Geschmack und Gesundheit sind und welche nicht … Viele essbare und geschmackvolle Pilze finden sich auch in und um Braunschweig herum.

Überdüngung kann auch Gutes hervorbringen

Dass das Grundwasser teilweise nitratverseucht ist, wird inzwischen breit diskutiert, aber auch die Oberflächengewässer sind voll mit Düngerrückständen, und das führt dann zu einem verstärkten Wachstum von Algen, anderen Pflanzen und Einzellern, und dies wiederum zu einer Zunahme an Insektenlarven und anderen Fischnährtieren, wenn das Wasser sonst halbwegs sauber ist. Kurz: Die Gewässer sind voll mit Fischen, denen wir durch unsere Landwirtschaft ein schnelles Wachstum bescheren, und deren Menge auch beachtlich ist. Die meist sehr hohe Stückzahl von Allerweltsfischarten und deren rasante Vermehrungsfähigkeit würde es erlauben, regelmäßig viele ausgewachsene Exemplare zu entnehmen, ohne den Bestand zu gefährden, denn auf jeden frei gewordenen Platz warten Tausende von Jungfischen, die sonst über kurz oder lang eingehen. Mit der Entnahme der Fische würden wir den verschwendeten und eutrophierenden Dünger wenigstens teilweise indirekt wieder entnehmen und keinen Schaden anrichten.

Nebenbei bemerkt kann es in den meisten Gewässern so viele Raubfische gar nicht geben, um die künstlich durch Dünger aufgeblasenen Bestände der sogenannten Friedfische ausreichend zu dezimieren. Das kann unter Umständen dazu führen, dass Jungfische durch die Übernutzung algenverzehrender Krebstierchen, die eine oder andere gefährliche Algenblüte mit verursachen. Was hindert uns also daran, diese Proteinquelle zu nutzen, zudem artgerechte Haltung bei Wildfischen kein Thema ist?

Liegt es am Grätenproblem?

Der Grund dürfte auch hier mit dem Ausdruck „Gewohnheit" am besten beschrieben sein. Die meisten wissen einfach nicht mehr, wie man Süßwasserfische zubereitet, haben sie noch nie wirklich probieren können oder wollen und mit den Gräten umzugehen erfordert Geschick sowie Erfahrung. Wenn man aber nicht auf tierisches Eiweiß verzichten will und einem das Tierwohl wirklich am Herzen liegt, darf man sich auch ruhig etwas Mühe geben. Ein Problem ist tatsächlich, dass Braunschweiger Wildfische nicht angeboten werden und man schon fast gezwungen ist, angeln zu lernen. Da aber Selbstversorgung immer mehr in Mode kommt, gerade bei bewusst Konsumierenden, könnten einige sich

Stockschwämmchen sind lecker und essbar – sie wachsen bei uns.

das überlegen. Vielleicht klingt das in den Ohren vieler völlig unrealistisch, aber es gibt einige Familien, die ihren Fisch selbst fangen, ganz legal, mit Angelschein, und dafür viele Qualen sowie irre weite Sojatransporte und die energieintensive Verarbeitung der Bohnen nicht brauchen. Es ist eine Nische, schon klar, aber deren gibt es einige, und letztendlich haben wir genug Zeit zur Verfügung, die man mit Sinnvollerem als Fernsehen und Fitnessstudio verbringen kann.

Auch Pilze bieten viele Proteine

Gibt es andere Eiweißbeschaffungsnischen? Klar, eine andere interessante wäre Pilzeiweiß, wobei Wildpilze nur absoluten Spezialisten zu empfehlen sind. Wenn man sich aber die Unmengen von ungenutztem oder als Brennholz genutztem Holz anschaut, die in der Waldwirtschaft anfallen, könnte man zumindest einen Teil davon zur Pilzzucht nutzen. Und zwar draußen, indem man zum Beispiel Baumstümpfe mit hochwertigen Pilzen beimpft, was hier in Deutschland noch nicht passiert. Das kann man tun ohne über Gebühr in bestehende Ökosysteme einzugreifen. Auch Stroh aus der Landwirtschaft kann in Pilzeiweiß umgewandelt werden, indem man es als Substrat für Austernpilze oder andere schmackhafte Arten verwendet.

Und natürlich sind Hülsenfrüchte aus dem eigenen Garten oder aus solidarischer Landwirtschaft auch eine Nische, die genutzt werden kann. Ein weiterer Vorteil, wenn man sich die Quellen selbst sucht und erschließt, ist, dass man oft erst dann begreift, wie mühsam es ist und wie wenig Bezug wir in unserer Überflussgesellschaft noch zur Nahrungsbeschaffung haben. Das eingeschweißte Steak ist natürlich einfacher zu haben. Die größten Probleme entstehen aber durch die Massenproduktion, und jeder, der ein bisschen dazu beiträgt, diese zu reduzieren, bekommt zumindest mehr Bewusstsein für die Herkunft seiner Nahrung und kann diese Erkenntnisse weitergeben.

Besser als vegan

Von der Ökobilanz her stehen Proteinnischensucher übrigens öfter viel besser da als jeder Veganer, der seine Produkte kauft. Und es ist sowieso immer zu begrüßen, wenn Menschen sich mit ihrer Ernährung eingehender beschäftigen in dem Sinne, dass sie erfahren, wo sie wirklich herkommt, einen ganz direkten Bezug dazu entwickeln und die Mühe ganz direkt am eigenen Leibe erfahren. Als Nebeneffekt essen sie weniger und haben auch keine Zeit und Lust sich mit meist eingebildeten Unverträglichkeiten und „richtiger“ Ernährung zu beschäftigen, auch weil das, was man sich in Nischen beschafft hat, viel zu wertvoll ist, um es nicht zu essen.

Fazit: Es ist noch viel zu früh, über Kakerlakenpudding nachzudenken, wenn wir noch längst nicht alle Protein- und auch Fettquellen nutzen, die uns zur Verfügung stehen könnten. Es gibt sicher noch viel zu entdecken, was wir schonend nutzen können. Und wie schon gesagt: Zeit haben wir eigentlich genug, zum Suchen und zum Nutzen, wenn wir denn ehrlich zu uns selber sind.

Aus der Schunter frisch auf den Tisch – zum Beispiel Rotaugen wie diese hier.
Fotos (3): Alisier

Uns wieder etwas mehr Unabhängigkeit von einer teilweise aus dem Ruder gelaufenen Nahrungsmittelindustrie zu verschaffen und einen direkten Bezug zu unserer Nahrung herzustellen wird zumindest unser Denken beeinflussen. Es ist auch schön, die Erfahrung zu machen, dass man nicht immer alles kaufen muss oder kann. Selbst wer nur ein paar Nüsse sammelt, hat einen kleinen Schritt getan. Und es ist wahrscheinlich in keiner Weise sinnvoll, das Massenhähnchenfilet durch Maden in Dosen zu ersetzen.

Alisier