

Das Kreuz mit dem Essen

Wie Religionen unseren Speiseplan bestimmen

Text: Leif Randt

Wenn du dich als **Hindu** versuchen willst, darfst du zuerst außer Rindfleisch fast alles essen. Im Kastensystem fängt man ganz unten an und dort ist sogar Schweinefleisch erlaubt. Solltest du es aber durch zahllose Wiedergeburten später zum Brahmanen schaffen, wird es schwieriger. Als »Priester der Reinheit« sind Brahmanen überzeugte Vegetarier und große Milchwirer. Milchprodukte gelten im **Hinduismus** als die reinsten Lebensmittel. Für Brahmanen strengstens verboten sind Zwiebeln und Knoblauch...

Als **Christ** hast du es scheinbar leicht. Echte Vorschriften gibt es keine, dafür verschiedene Traditionen. Unter Katholiken ist es Brauch, an Freitagen Fisch statt Fleisch zu essen, ebenso an Heiligabend. In manchen Gegenden ist der Tag vor Weihnachten für banalen Kartoffelsalat mit Würstchen reserviert: spartanisch essen wie Maria und Josef vor über 2000 Jahren. Beim Abendmahl in der Kirche gedenken Christen Gottes Sohn mit Brot (Oblaten) als Jesus-Körper und Wein oder Weinersatz (Traubensaft) als Jesus-Blut. **Protestanten** sehen Oblaten und Wein/Traubensaft symbolisch, **Katholiken** gehen von einer realen Jesus-Präsenz während des Abendmahls aus.

Halal-Fleisch ist Pflicht, falls du dich dem **Islam** zuwenden willst. Halal heißt »erlaubt«. Das Gegenteil davon (**haram**) ist Schweinefleisch und Fleisch, das nicht korrekt geschächtet wurde, also bei der Schlachtung nicht komplett ausgeblutet ist. Es gibt weltweit Imbisse, die sich **Halal** auf die Glastür schreiben: **Halal Fried Chicken!**

Verboten ist neben Schweinefleisch zum Beispiel auch Alkohol. Der **Koran** fordert eine abwä-

gende Haltung. Es ist verboten, Alkohol zu trinken, jemanden vom Alkoholgenuß abzuhalten, könnte aber auch eine Sünde darstellen, wenn dies mit einer Kränkung des Trinkers einhergeht. Wer sichergehen will, nichts falsch zu machen, kann als **Muslim** auch die umfangreichen Koscher-Gesetze des Judentums befolgen.

Koscher sind Gerichte, die entsprechend der **Kashrut** (jüdische Ernährungsgesetze) als rein und erlaubt gelten. Als praktizierender **Jude** gilt es, nur Tiere mit gespaltenen Hufen und Wiederkäuer-Magen zu essen, zum Beispiel Rinder, Schafe und Ziegen. Raubtiere dürfen ebenso wenig verspeist werden wie Meerestiere ohne Schuppen und Flossen. Streng verboten sind demnach Austern, Krabben, Aale und Muscheln. Gemüse, Reis und Kartoffeln gelten im **Judentum** als neutrale Lebensmittel (**Parve**) und dürfen verzehrt werden, kombiniert mit Milch- oder Fleischprodukten, aber nie mit beidem zusammen. Eine zentrale Vorschrift der Kashrut ist nämlich, Milchiges und Fleischliches strikt voneinander zu trennen: **Cheeseburger und Rahmschnitzel sind tabu!** Wenn deine Küche streng jüdisch sein soll, braucht sie verschiedene Topfsets, eines für Milchspeisen, ein anderes für Fleisch.

Im **Buddhismus** mangelt es an definitiven Essregeln, auf einen Anweisungskatalog mußt du verzichten. Klar ist aber: Nach buddhistischer Ethik sind alle Lebewesen gleichermaßen zu achten. Eine ausgewogene, verantwortungsbewusste Ernährung nach eigenen, moralisch einwandfreien Kriterien gilt als buddhistisch. Die meisten **Buddhisten** leben vegetarisch.