

PRESSEMITTEILUNG

Jumana Mattukat **Mami, ist das vegan?** Ein Erlebnisbericht



JUMANA MATTUKAT



- Eine Mutter erzählt, wie der Sprung ins vegane Leben gelingt
- Ein beherztes Plädoyer, den eigenen Kindern am Esstisch Mitgefühl und Toleranz vorzuleben - ohne Moralkeule
- Mit einem Vorwort von Rüdiger Dahlke und einer kindererprobten Rezeptesammlung

weltinnenraum.de

J.Kamphausen | Mediengruppe

Eine Familie isst sich frei

Für viele Menschen ist eine vegane Lebensweise die einzige Antwort auf die Wahrheit, wie Tiere in unserer Gesellschaft behandelt werden. Also nehmen sie einen Abschied von Essgewohnheiten in Kauf. In *Mami, ist das vegan?* erzählt eine Journalistin, wie diese Herausforderung ihre Familie näher zusammenrücken ließ.

Mit der „China Study“ gilt der Zusammenhang zwischen tierischem Eiweiß und chronischen Erkrankungen als bewiesen. Und im Internet kann jeder sehen, wie Tiere während der Aufzucht und in Schlachthäusern behandelt werden. Trotzdem macht die Tierindustrie uns glauben, Kinder seien ohne Milch und Fleisch nicht großzuziehen. So hält sich ein System aufrecht, das den Umgang mit unseren Mitlebewesen auf der Erde zunehmend pervertiert hat: Im Supermarkt werden Tiere zur Billigware degradiert. Jumana Mattukat, Mutter zweier Kinder, entscheidet sich, nicht länger tatenlos zuzusehen und für ihre Ernährung Verantwortung zu übernehmen: Sie wagt den Schritt ins vegane Leben.

Eine Entscheidung, die das Familienleben auf den Kopf stellt. In *Mami, ist das vegan?* schildert die Journalistin humorvoll und authentisch die Stolperfallen und das Schwanken zwischen Perfektionismus und Ausnahmen, bis das Chaos am Esstisch sich lichtet. "Nach einigen Wochen ist das Suchtzentrum im Hirn ausgeschaltet und wir hören wieder unsere innere Stimme, die uns zuflüstert: ‚Du brauchst die tierischen Produkte nicht.‘ Es fühlt sich an, als seien die Geschmacksnerven durch das Konzentrieren auf die wesentlichen Lebensmittel wie Obst, Gemüse und Getreide sensibler geworden und empfänglicher für das, was diese Lebensmittel an Schätzen zu bieten haben", resümiert Mattukat.

Liest man ihren Erlebnisbericht, wird einem klar, dass die Umstellung auf eine vegane Lebensweise

weitaus mehr umfasst als nur die Ernährung. Für Jumana Mattukat geht es um nicht weniger als einen Balanceakt. Einerseits der Wunsch, der Familie Unbeschwertheit und Lebensfreude zu erhalten - andererseits die Frage, wie viel Wahrheit sie ihren Kindern zumuten kann. Und ein immer bewussterer Blick auf die Normalität einer Gesellschaft, in der jeder Bürger Jahr für Jahr durchschnittlich elf Prozent der gekauften Fleisch-, Fisch- und Milchprodukte wegwirft und einem Geflügelzüchter das blendende Prädikat „Kleingruppenhaltung“ gewährt wird, wenn jedes Huhn den Platz von anderthalb DIN A4-Blättern zum Leben hat. „Die Pille der Erkenntnis tut weh“, erinnert sich Mattukat. „Ich konnte mir nicht mehr in die Tasche lügen und beim Einkaufen mein Mitgefühl selektiv ausblenden.“ Selbst die ökologische Landwirtschaft mutet ihr bei genauerem Hinsehen wie Augenwischerei an.

„Gegen viele Ungerechtigkeiten in der Welt können wir vielleicht nichts tun. Bei der Ungerechtigkeit, die heute den Tieren angetan wird, ist das anders. Wir müssen lediglich unser Einkaufsverhalten ändern“, so Mattukat. Die Mutter ist entschlossen, in der Essensangelegenheit klar Stellung zu beziehen - ohne dadurch auf der tieferen Gefühlsebene die Verbundenheit mit ihrem Mann zu verlieren, der weiterhin gelegentlich Fleisch isst.

Gegenüber Freunden und der eigenen Mutter fällt ihr das Outing als Veganerin nicht immer leicht. „Ich konnte gut verstehen, dass es meine Mutter traurig machte und

sie sich ein Stück weit verraten fühlte, als ich ihre Gerichte nicht mehr anrührte“, so Mattukat. "La Mama bringt doch Liebe auf den Tisch". Umso befreiender die Lösung, die Mattukats Mutter anschließend auftischt: Zum Osteressen trägt jeder sein Lieblingsgericht zu einem bunten, leckeren Buffet bei. Ein gemeinsames kulinarisches Erlebnis - auch, wenn nicht alle dasselbe essen. Für Mattukat ein Schlüsselerlebnis, das es ihr immer leichter macht, sich als vegan zu outen. Ob im Restaurant, bei der Essenseinladung oder im Urlaub - je mehr ihre veganen Überzeugungen dem Herzen entspringen, desto mehr kommen die Menschen ihr wie selbstverständlich entgegen.

Wünscht sie sich zu Beginn noch eine fröhliche Köchin herbei, die ihr zeigt, wie einfach sich gesunde, vegane Gerichte kochen lassen, die das Herz ihrer Kinder höher schlagen lassen, empfindet sie den Wegfall von hunderten von Regalmeter im Supermarkt mit künstlichen Fertiggerichten, Saucenpäckchen, Süßkram und Knabberzeug zunehmend als Erleichterung. Erscheint ihr die Umstellung zu Beginn hin und wieder noch wie ein Tropfen auf den heißen Stein, der nicht ein einziges Kälbchen vor der Grausamkeit der Schlachtbank rettet, wird ihr mehr und mehr klar, wie prototypisch die von ihr erlebten Herausforderungen sind in einer Zeit, in der die Abhängigkeit von Fleisch und Milch die Zukunft des Planeten gefährdet, ökologisch und moralisch. „Wenn Kinder sehen, dass die Erwachsenen um sie herum nichts tun und nichts Falsches darin sehen, Schwächere zu quälen, dann ist es möglich, dass sie mit

der Zeit das Mitleid, das sie empfinden, als ‚nicht richtig‘ abspeichern und zukünftig immer weniger Mitleid empfinden, um möglichst gut mit ihrem Umfeld zu kooperieren“, so Mattukat.

Ihr Buch ist - ergänzt mit vielen kindererprobten Rezepten und einem Vorwort von Rüdiger Dahlke - ein eindringliches Plädoyer dafür, dass die zukunftsweisende Einführung veganer Ernährung gut zu bewerkstelligen ist, weil es sich nur um eine Umstellung von Gewohnheiten handelt. Der Prozess mag mitunter mühsam sein, aber in der Familie Mattukat führt er alle Mitglieder an einen Tisch. Dort entsteht ein Gemeinsinn dafür, wie die Welt von morgen aussehen soll: human, friedlich, mit Tieren, denen ihr angeborenes Recht auf Glück zugestanden wird, anstatt sie für den Menschen und seine aus den Fugen geratenen Bedürfnisse zu missbrauchen.



JUMANA MATTUKAT



Jumana Mattukat
Mami, ist das vegan?
 Ein Erfahrungsbericht
 ca. 160 Seiten
 € 16,95 [D]
 Erscheinungstermin: März 2013
 ISBN 978-3-89901-718-2
 Auch als eBook erhältlich

ÜBER DIE AUTORIN



Jumana Mattukat ist 39 Jahre alt, verheiratet und Mutter zweier Kinder. Sie arbeitet als freie TV-Journalistin und Kameratrainerin. Zurzeit moderiert sie in Bremen für den regionalen TV Sender „heimatLIVE“. Sie ist Entwicklerin und Produzentin von „urbia TV“, dem Web TV Elternratgeber des führenden Familienportals Deutschlands urbia.de.

www.jumanamattukat.de

PRESSEKONTAKT

Maren Brand
 Marketing & Öffentlichkeitsarbeit
 J.Kamphausen | Mediengruppe
 Goldbach 2
 33615 Bielefeld
 Fon +49 (0)521 56052 232
 Fax +49 (0)521 5605229
maren.brand@j-kamphausen.de
 Weitere Pressemitteilungen und Infos finden Sie im Pressebereich unter:
www.weltinnenraum.de

Auf Wunsch stelle ich Ihnen gerne druckfähiges Bildmaterial für Ihre Berichterstattung zur Verfügung. Die Autorin steht für Interviews und Reportagen zur Verfügung. Sprechen Sie mich an!

Abdruck honorarfrei, Beleg erbeten.

ÜBER DEN VERLAG

Führt dieses Werk zur „Meisterschaft im Leben“? Hilft es, Lebenskunst zu entwickeln? Das sind die Fragen, die J.Kamphausen bei der Auswahl seiner Titel leiten. „Meisterschaft“ gilt dabei nicht als ein fernes Ziel, sondern beschreibt den Grad der Offenheit gegenüber dem Leben in seiner Vielfalt. Jeder Mensch nähert sich auf seinem Entwicklungsweg seinen Stärken, Talenten, seiner Kraft und Bewusstheit, seinem Glück und seiner Essenz. Mit seinen Veröffentlichungen möchte der Verlag diese Bewegung inspirierend und unterstützend begleiten. In der Mediengruppe* steht J. Kamphausen für profundes Wissen und Know How bei der Entwicklung von Selbstkompetenz, innerer Freiheit und sozialer Verantwortung.

* Die J. Kamphausen Mediengruppe mit den Verlagen J.Kamphausen, Aurum, Theseus, Lüchow und LebensBaum sowie der Tao Cinemathek wurde 1983 in Bielefeld gegründet. Das Lieferprogramm umfasst mehr als 700 Titel aus den Themenbereichen Spiritualität, ganzheitliche Gesundheit und Wirtschaft. Einzelne Titel erreichen Auflagen von bis zu 450.000 Exemplaren.