



Vorwort

# AUF DIE PLÄTZE, FERTIG, VEGAN!

Vegan zu leben hatte noch vor wenigen Jahren bei den meisten Menschen das Image einer ungesunden Mangelernährung, galt als extrem, teuer und kompliziert – als „Spinnerei“, der häufig mit Kopfschütteln begegnet wurde. Selbst heute wird man bisweilen ein wenig belächelt, wenn man sich „outet“, vegan zu leben, denn noch immer gibt es viele Vorurteile und gleichzeitig wenig Wissen um die Vorteile einer veganen Lebensweise.

Doch es tut sich was. Die Zahl der Menschen, die sich dazu entscheiden, kein Fleisch mehr zu essen oder sich gleich rein pflanzlich zu ernähren, wächst. Ein Umdenken ist wahrzunehmen, häufig ausgelöst durch immer neue Lebensmittelskandale, die vor allem den Bedingungen in der Massentierhaltung zuzuschreiben sind. Die Unbekümmertheit, mit der man in der Vergangenheit ganz selbstverständlich Fleisch und tierische Produkte gegessen hat, weicht einem kritischeren Blick auf den Teller vor sich.

Tatsächlich kommt die vegane Lebensweise langsam aber sicher in der Mitte der Gesellschaft an. Immer mehr Menschen sehen darin eine gesunde und umweltfreundliche Ernährungsweise, während das Vorurteil einer von Verzicht geprägten Mangelernährung zunehmend verschwindet. Eine bemerkenswerte Entwicklung, die man auch ganz deutlich in den Medien wahrnehmen kann: Vegane Kochbücher landen in den Bestsellerlisten, Lifestyle-Magazine preisen die Vorteile einer pflanzlichen Ernährungsweise an. So steigt die Nachfrage nach rein pflanzlichen Lebensmitteln, was eine Gründungswelle von veganen Naturkostläden und Supermärkten zur Folge hat, und wer auswärts vegan essen möchte, findet immer leichter entsprechende Restaurants in seiner Stadt.

Die beste Nachricht aber: Vegan zu leben ist nicht kompliziert, sondern bedeutet zu Beginn einfach nur ein wenig Recherche und Übung. Du wirst aber schnell sehen, dass ein Leben ohne tierische Produkte nicht nur deiner Gesundheit gut tut, sondern im Alltag leicht umsetzbar ist, lecker schmeckt, gut aussieht und sogar richtig Spaß macht.

*Ab heute vegan* soll dir ein hilfreicher Begleiter beim Umstieg sein – beim Kochen oder Backen, beim Kauf von Lebensmitteln, Kleidung und Kosmetik, beim Familienbesuch, wenn du für Gäste kochst oder bei der Diskussion mit skeptischen Kollegen.

**Viel Spaß beim Entdecken der veganen Welt!**



# SCHUBLADE AUF, ERNÄHRUNGSTYP REIN!

Nicht jeder weiß so genau, was Veganer von Vegetariern unterscheidet oder was Frutarier essen. Die britische Vegan Society definiert wie folgt: „Veganismus bezeichnet eine Philosophie und einen Lebensstil, der versucht – soweit möglich und praktikabel – alle Formen der Ausbeutung und des Leidens gegenüber Tieren für Lebensmittel, Kleidung oder jeglichen anderen Grund zu vermeiden; und fördert darüber hinaus die Entwicklung und die Nutzung von nicht tierlichen

Alternativen zum Vorteil für Mensch, Tier und Umwelt.“

Der Duden definiert Veganismus etwas kompakter als „die ethisch motivierte Ablehnung jeglicher Nutzung von Tieren und tierischen Produkten.“

Zu den tierischen Produkten gehören neben Fleisch vor allem Milchprodukte, Eier und Honig. Veganer achten auch bei Kosmetik, Kleidung, Medikamenten, Putzmitteln und weiteren

Bereichen darauf, dass keine tierischen Inhaltsstoffe enthalten sind. Eine vegane Lebensweise umfasst damit weitaus mehr als „nur“ eine spezielle Ernährungsweise. Übrigens: Veganer ernähren sich „vegan“, nicht „veganisch“.

Der Ausdruck „vegan“ ist eine Wortschöpfung aus dem Begriff „VEGETARIAN“, sozusagen daraus „ausgeschnitten“. Die Redewendung „Cut out the crap“ („Lass den Mist weg“), die auf Stickern, Shirts oder Aufnähern immer wieder zu finden ist, stammt daher. Der Konsum von tierischen Produkten wird „rausgeschnitten“, um sich auf das Wesentliche („VEGAN“) zu konzentrieren. In Abgrenzung zum Veganismus gibt es folgende mehr oder weniger weit verbreitete Ernährungsformen:

## FLEISCHESSER

Fleischesser essen (neben pflanzlichen Lebensmitteln) Fleisch und tierische Produkte. Der Mensch gilt biologisch als „Allesfresser“, weshalb man häufig auch den Begriff Omnivore liest. 1.094 Tiere verzehren Deutsche durchschnittlich in ihrem Leben laut einer BUND-Berechnung aus dem Jahre 2012 – das entspricht knapp 90 Kilogramm Fleisch jährlich.

## FLEXITARIER

So bezeichnet man Menschen, die sich zwar in der Regel vegetarisch ernähren, gelegentlich aber auch mal Fleisch essen – „gelegentlich“ dürfte aber individuell ganz unterschiedlich ausgelegt werden. Im Grunde genommen gilt der Begriff „Flexitarier“ lediglich als Ausdruck für einen etwas sensibleren Konsumententyp, der zumindest die Massentierhaltung ablehnt. Bisweilen hört man auch die Bezeichnung „Teilzeit-Vegetarier“.

Neben dem Menschen werden auch Tierarten wie Ratten und Schweine als Omnivore kategorisiert. Tiere, die sich hauptsächlich oder komplett von Fleisch ernähren, nennt man in Abgrenzung dazu Karnivore. Solche Tiere, die sich hauptsächlich von Pflanzen ernähren, werden als Herbivore bezeichnet. Streng genommen müsste man Weidegänger wie Kühe auch als omnivor einstufen, da sie (unbeabsichtigt) Insekten im Gras mitessen.

## VEGETARIER

Das englische Wort „vegetarianism“, also Vegetarismus, ist abgeleitet aus „vegetation“ („Pflanzenwelt“) und „vegetable“ („pflanzlich“, „Gemüse“). Ein sogenannter strenger Vegetarier wäre im Grunde genommen ein Veganer, allerdings denken die meisten

**Jeder Deutsche verspeist**  
in seinem Leben durchschnittlich  
**1.094 Tiere.**



Menschen bei der Bezeichnung Vegetarier eher an jemanden, der keine toten Tiere isst, dafür durchaus tierische Produkte wie Milch, Eier und Honig.

Es gibt durchaus unterschiedliche Typen von Vegetariern: Ovo-Lacto-Vegetarier möchten nicht auf Eier (Ovo) und Milch (Lacto) verzichten, Ovo-Vegetarier ergänzen ihre vegetarische Ernährung um Eier, und Lacto-Vegetarier entsprechend um Milch, verzichten aber auf Eier. Erwähnt seien noch die sogenannten „Pudding-Vegetarier“. Diese essen zwar weder Fisch noch Fleisch, ernähren sich aber hauptsächlich von Fertiggerichten und Süßigkeiten, also ziemlich ungesund. Schätzungen gehen von weltweit rund einer Milliarde Vegetariern aus.

### **PESCETARIER**

Sie sind Pseudo-Vegetarier, die zwar kein Fleisch, aber dafür Fisch und andere Meerestiere verzehren, was natürlich die durchaus berechtigte Frage aufwirft, warum Fische von ihnen nicht als Tiere betrachtet werden. Bei vielen Pescetariern stehen außerdem weitere tierische Produkte auf dem Speiseplan.

### **FRUTARIER (ODER FRUGANER)**

Frutarier ernähren sich in der Regel rein pflanzlich, und wollen dabei der Natur keinen Schaden zufügen. So ist das Pflücken von Obst, Nüssen oder Samen für sie in Ordnung, weil der Baum selbst nicht verletzt wird. Das Ernten einer Möhre oder einer Fenchelknolle hingegen bringt die Vernichtung der Pflanze selbst mit sich, so

dass der Verzehr abgelehnt wird. Sehr konsequente Frutarier nehmen ausschließlich auf natürlichem Wege vom Baum zu Boden gefallenes Obst zu sich. Nach Einschätzungen des Vegetarierbundes gibt es in Deutschland nur eine sehr kleine Gruppe von Frutariern. Ernährungswissenschaftler sehen im Frutarismus ein hohes gesundheitliches Risiko, da ihrer Meinung nach die Versorgung mit Proteinen, Calcium und Vitamin B<sub>12</sub> hier nicht ausreichend gegeben sei.

### **FREEGANER**

Eigentlich passen Freeganer nicht so recht in diese Aufzählung, der Vollständigkeit halber seien sie aber erwähnt. Freeganer sind konsumkritisch, also politisch motiviert. Sie ernähren sich ganz bewusst aus den Abfällen von Restaurants oder Supermärkten („Containern“) und wollen damit gegen die Verschwendung von Lebensmitteln protestieren.

Laut der Welternährungsorganisation FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations) landen jährlich 1,3 Milliarden Tonnen Lebensmittel im Müll. Das Wort „freegan“ ist abgeleitet aus dem englischen „free“ (frei) und „vegan“, gleichwohl ernähren sich nicht alle Freeganer vegan.

### **ROHKÖSTLER**

Rohkostler essen nichts, was über 42 Grad Celsius erhitzt wurde, um einen Verlust von wichtigen Nährstoffen, Vitaminen und Enzymen durch den Erhitzungsprozess auszuschließen. Rohkost bedeutet nicht zwangsläufig, sich vegan zu ernähren. So verzehren viele Rohkostler beispielsweise Fisch, Eier, Wild und anderes Fleisch in roher Form. Ein Veganer, der sich gleichzeitig rohköstlich ernährt, wird als „Rohveganer“ bezeichnet.

Natürlich sind diese Ernährungsformen nur „Schubladen“, in die nicht jeder so genau hineinpasst oder hineinpassen möchte. Interessant dürfte trotzdem sein, wie sich die Anzahl der vegetarisch und vegan lebenden Menschen in Deutschland entwickelt. Schätzungen des Vegetarierbundes (VEBU) gehen von rund 7.000.000 Vegetariern aus, darunter 800.000 Veganer (Stand 2013) – also immerhin inzwischen fast zehn beziehungsweise fast ein Prozent der Gesamtbevölkerung. Das ist ein deutlicher Anstieg gegenüber vergleichbaren Zahlen von vor 10 oder 20 Jahren, und der Vegetarierbund rechnet mit einem weiteren starken Anstieg in den nächsten Jahren.

## Motivation

# WARUM VEGAN LEBEN?

„Entschuldigung, bist du eigentlich ein Gesundheits-Veganer? Oder eher der Umweltschützer-Typ? Nein, lass mich raten: Du magst einfach nur Tiere sehr gern, richtig? Oder springst du gerade etwa auf den Vegan-Trend auf?“

So oder ähnlich könnte man mit einem Augenzwinkern einige der Beweggründe für eine vegane Lebensweise

kategorisieren. Tatsächlich gibt es aber noch eine ganze Reihe weiterer Motivationen. Manch einer lebt aus ästhetischen Gründen vegan, weil er totes Fleisch optisch eklig findet, andere wiederum aus gesundheitlichen Gründen, um eine Haut-Erkrankung loszuwerden. Und manch einer ist politisch oder religiös motiviert, vegan zu leben.

## ETHISCH-MORALISCHE GRÜNDE

Wer aus ethisch-moralischen Gründen – für die meisten vegan lebenden Menschen vermutlich die Hauptmotivation für die vegane Lebensweise – keine Tiere oder Tierprodukte isst, unterlässt dies, weil er jegliches Tierleid vermeiden möchte. Tiere fühlen Schmerzen, wollen leben und ihren natürlichen Instinkten folgen. Dieses Recht wird ihnen abgesprochen, sobald sie vom Menschen dazu gezwungen werden, ihr Leben als so genanntes „Nutztier“ zu fristen – leider zumeist unter katastrophalen Umständen, von der Haltung bis zum Schlachthaus-Transport, dem der Tod folgt.

Wer sich intensiver mit dem Thema Tierrechte beschäftigt, wird schnell auf den Ausdruck Speziesismus stoßen. Dieser prangert in Analogie zum Sexismus oder Rassismus eine solche Verhaltensweise an, die die menschlichen Interessen über die Interessen der „nicht-menschlichen“ Tiere stellt, da dieses dem Gleichheitsprinzip widerspricht.

Doch nicht nur solche Tiere, die am Ende auf dem Teller landen, leiden. Tiere werden für Tierversuche missbraucht, aus ihren Pelzen wird

Kleidung gefertigt, sie werden in Zoos und Zirkussen gefangen gehalten. Das was den meisten Menschen ganz normal erscheint, kann man durchaus als starke Missachtung der Rechte von Tieren bewerten. Weltweit werden jedes Jahr über 50 Milliarden Tiere für unsere Ernährung getötet, Meerestiere nicht einmal eingerechnet (Quelle: National Geographic 05/2011).

## Wenn Schlachthäuser aus Glas wären

Die Tiere, die wir essen, sind intelligente Lebewesen mit einem ausgeprägten Sozialverhalten. Trotzdem werden sie darauf reduziert, „Fleischlieferanten“ zu sein. Die Lebensmittelindustrie betrachtet sie im Sinne der Produktivität weniger als Lebewesen, denn als eine Nahrungsmittel erzeugende Maschine, die eine maximale Fleisch-, Milch- und Eierproduktion zu minimalen Kosten leisten soll. Davon soll der Konsument natürlich möglichst wenig mitbekommen, damit er weiterhin unbekümmert zu Fleisch und tierischen Produkten greift. Diese werden so präsentiert, dass man keinen direkten Zusammenhang zum Tier, das dafür geschlachtet oder genutzt wurde, herstellen kann – idyllische Bilder von „glücklichen Tieren“ auf kleinen Bauernhöfen inklusive.

Umgekehrt bekommen wir nichts zu sehen, was uns abschrecken könnte: Massentierhaltung und Schlachtung finden versteckt hinter hohen Mauern statt. Paul McCartney bringt das sehr gut auf den Punkt: „Wenn Schlachthäuser Wände aus Glas hätten, wäre jeder Vegetarier.“

### „Reicht es denn nicht, Vegetarier zu werden – muss es denn gleich vegan sein?“

Vegetarier essen zwar keine toten Tiere, konsumieren aber weiterhin Produkte vom Tier wie Milch, Eier oder Honig – in der Annahme, das habe mit Tierleid nichts zu tun. Leider ist das eine Fehleinschätzung, wie man schnell feststellt, wenn man sich eingehender mit den Begleiterscheinungen und Folgen für die Tiere in der Milch- und Eierindustrie beschäftigt. Kühe geben nicht „einfach so“ Milch. Wie jedes Säugetier müssen sie zunächst schwanger werden und schließlich ein Kalb gebären, welches ihnen in der Regel kurz nach der Geburt weggenommen wird. Sobald die Milchleistung nachlässt, wird die Kuh wieder künstlich befruchtet, damit sie erneut kalbt und Milch „produziert“. Statt des Kalbs trinken aber Menschen die (Säuglings-) Milch, während das Kalb lediglich Milchersatznahrung erhält.

Dieser Zyklus wiederholt sich so lange, bis die Kuh nicht mehr genügend Milch gibt, also nicht mehr wirtschaftlich ist – oft schon nach drei bis vier Jahren. Wohin sie dann gebracht wird, kann man sich denken: in den Schlachthof. Das gleiche Schicksal ereilt übrigens auch männliche Kälbchen, die oft bereits nach wenigen Tagen oder Wochen geschlachtet werden, schließlich ist das Wiener Schnitzel ein Klassiker der Fleisch-Küche.

### Und Eier?

„Was aber ist am leckeren Frühstücksei nicht okay, Hühner legen doch sowieso Eier?“ Noch am Tag ihrer Geburt sterben in den Legehennenzuchtbetrieben Deutschlands jährlich rund 40 Millionen männliche Küken, die für die Eierproduktion gezüchtet werden – egal ob „bio“ oder konventionell. Das Problem: Zum Eier legen sind sie nutzlos, und als Masthuhn gleichzeitig nicht profitabel genug, da sie nicht so schnell „Fleisch ansetzen“ wie eine andere, für diesen Zweck speziell gezüchtete Rasse. Deshalb werden männliche Küken kurz nach dem Schlüpfen geschreddert, vergast, gemust oder erstickt. Alle anderen Küken, unabhängig von ihrer Nutzung als Legehennen oder als Masthuhn,

erleben in der Regel die schlimmen Haltungsbedingungen der Massentierhaltung. Es ist nicht von der Hand zu weisen: Wer als Vegetarier weiterhin Milch und Eier konsumiert, nimmt das Töten von Tieren bewusst oder unbewusst in Kauf.

### UMWELT UND KLIMA

Wer in einem Restaurant ein argentinisches Steak isst, wird sich schwer vorstellen können, welche Konsequenzen dies letztlich für Tiere, Umwelt und Klima hat. Fast ein Drittel der weltweiten Landflächen wird in irgendeiner Form für den Fleischkonsum verwendet, nicht nur für die Tierhaltung, sondern auch für den Anbau von Futter – vorrangig genmanipuliertes Soja oder Mais in Monokulturen. Ökosysteme und Artenvielfalt leiden unter den Folgen der Tierhaltung, riesige Flächen Regenwald werden für den Futter-Anbau brandgerodet, nicht mehr nutzbare ausgelagte „Mondlandschaften“ bleiben am Ende zurück.

Leider bleibt auch unser Klima nicht unberührt: Der weltweite Fleischkonsum ist der größte Verursacher von Treibhausgasemissionen, mehr noch als der gesamte mit Kraftstoff betriebene Verkehr. Der Verzehr von

einem Kilogramm Rindfleisch aus Brasilien verursacht laut einer Studie der Universität Wien genauso viel CO<sub>2</sub>-Emission wie eine Autofahrt von 1.600 Kilometern mit einem durchschnittlichen europäischen PKW. Ein Kilogramm Tofu ist im Vergleich dazu mit einer Autofahrt von nur 19 Kilometern gleichzusetzen. Wer das Klima schützen möchte, sollte daher nicht nur auf unnötige Flugreisen verzichten, sondern vor allem auf den Verzehr von Fleisch. Eine vegane Ernährung verringert den persönlichen ökologischen Fußabdruck also deutlich. Den kann man zum Beispiel bei [7footprint-deutschland.de](http://7footprint-deutschland.de) berechnen.

### GESUNDHEIT

„Lass die Nahrung deine Medizin sein!“ hat bereits Hippokrates, der wohl berühmteste Arzt der Antike, vor rund 2.500 Jahren festgestellt. Tatsächlich aber scheint es unsere Gesellschaft als ganz normal zu akzeptieren, dass wir früher oder später an Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Krebs oder Herz-Gefäß-Verengungen leiden. Man verschreibt uns Medikamente zur Linderung der Symptome, doch die zu Grunde liegenden Ursachen werden damit oftmals nicht beseitigt, denn häufig entstehen Krankheiten durch eine ungesunde Lebensweise. Eine

ausgewogene vegane Ernährung kann dazu beitragen, gesünder zu leben – dazu später im Kapitel „Vegan ernähren und gesund bleiben“ mehr.

## WELTHUNGER UND INEFFIZIENZ

Weltweit hungert eine Milliarde Menschen – gleichzeitig sind 1,5 Milliarden Menschen übergewichtig, viele davon sogar adipös, also

(krankhaft) fettleibig. Während in Afrika alle paar Sekunden ein Kind an Unterernährung stirbt, erkranken in den USA immer mehr übergewichtige Kinder an Diabetes Typ 2, denn Nahrungsmittel sind weltweit extrem ungleich verteilt. Jean Ziegler, der lange Jahre UN-Sonderberichterstatte für das Recht auf Nahrung war, drückte es einmal so aus: „Ein Kind, das heute verhungert, wird ermordet.“

### Karnismus: Tier ist nicht gleich Tier.

Wir lieben zwar unsere Haustiere über alles, essen aber gleichzeitig ohne jegliche Gewissensbisse Schweine oder Hühner. Die meisten Europäer fänden es vermutlich widerlich, Hunde zu essen – in China ein selbstverständlicher Teil der Esskultur. Die Empörung ist groß, wenn statt Rind Pferd in der Lasagne steckt, weil viele Mensch es eklig fänden, Pferde zu essen, Rinder aber wiederum nicht. Doch warum eigentlich? Hunde sind nicht intelligenter als Schweine oder haben ein größeres Interesse zu (über-)leben. Trotzdem entscheiden wir Menschen ganz unterschiedlich, welche Tiere man essen „darf“ und welche nicht. „Karnismus“ nennt die amerikanische Psychologin Melanie Joy in ihrem Buch *Warum wir Hunde lieben, Schweine essen und Kühe anziehen* dieses System von Überzeugungen. Die Kategorisierung in Gruppen von „essbaren“ und „nicht essbaren“ Tieren, sowie die Rechtfertigung des eigenen Fleischkonsums als notwendig und normal hilft laut Joy – neben einigen anderen psychologischen „Verteidigungsstrategien“ – den Menschen, sich von ihrem Mitgefühl für die betroffenen Tiere zu distanzieren.



Mit freundlicher Unterstützung vom Compassion Media

Doch was hat das mit einer veganen Ernährung beziehungsweise mit dem weltweiten Fleischkonsum zu tun? Grundsätzlich dürften die weltweiten Anbauflächen ausreichen, um alle Menschen rein pflanzlich zu ernähren. Nahrungsgewinnung mit dem Umweg über das Tier hingegen ist extrem ineffizient. Ein Rind wandelt ungefähr 16 Kilogramm Futter in lediglich ein Kilo Fleisch auf unseren Tellern um, da es fast 90% des Futters (beispielsweise Getreide) für den eigenen Grundumsatz (Stoffwechsel, Bewegung, Fortpflanzung) benötigt. Diese 90% gehen letztlich als Nahrungsmittel verloren. Hinzu kommt ein immenser Wasserverbrauch – ungefähr 15.000 Liter Wasser für ein Kilogramm Rindfleisch. Mit dieser Menge könnte man ein ganzes Jahr täglich duschen.

Der weltweite Fleischkonsum ist ineffizient und verbraucht viele Ressourcen in hohem Maße. Es mutet durchaus pervers an, wenn in Ländern der sogenannten Dritten Welt landwirtschaftliche Flächen für den Anbau von Tierfutter zum Export nach Europa genutzt werden, während nebenan Menschen verhungern müssen oder ihr Zugang zu sauberem Trinkwasser stark eingeschränkt ist.

Eine vegane Ernährung auf Basis einer ökologisch-nachhaltigen Landwirtschaft hingegen schont Ressourcen und nutzt Land und Wasser deutlich nachhaltiger und effizienter.

## WARUM HAT ES BEI DIR „KLICK!“ GEMACHT?

Für den einen ist die eigene Gesundheit der entscheidende Auslöser, andere wiederum möchten in erster Linie nicht für das Töten von Tieren verantwortlich sein. Oft dürfte eine Mischung aus verschiedenen Gründen zum Umstieg geführt haben. Wieso auch immer es „Klick!“ gemacht hat: Meistens ist diese Entscheidung das Ergebnis eines mehr oder weniger langen Denkprozesses. Eines Prozesses, der dazu geführt hat, dass man fortan nicht mehr bewusst wegschaut oder gedankenlos in ein Stück Fleisch beißt, sondern sich den Konsequenzen seines Konsumverhaltens ganz bewusst stellt. Sollte sich der weltweite Fleischkonsum tatsächlich noch deutlich steigern, weil besonders in China und Indien mit zusätzlichem Wohlstand mehr Fleisch und tierische Produkte gegessen werden, scheint ein Umdenken nicht nur sinnvoll, sondern schlichtweg unvermeidbar – und das besser heute als morgen.

## HIER KANNST DU DICH WEITER INFORMIEREN

### Empfehlenswerte Bücher:

- Jonathan Safran Foer - Tiere essen
- Karin Duve - Anständig essen
- Andreas Grabolle - Kein Fleisch macht glücklich
- Peter Singer - Animal Liberation. Die Befreiung der Tiere
- Marc Pierschel - Vegan! Vegane Lebensweise für alle
- Rory Freedman und Kim Barnouin - Skinny Bitch
- Gill Langley - Vegane Ernährung
- Gene Stone (Hg.) - Gabel statt Skalpell
- John Robbins - Food Revolution
- Jumana Mattukat - Mami, ist das vegan?
- Maria Rollinger - Milch besser nicht
- Iris Radisch und Eberhard Rathgeb (Hg.) - Wir haben es satt! Warum Tiere keine Lebensmittel sind
- Rüdiger Dahlke - Peace Food
- Ruby Roth - Warum wir keine Tiere essen: Ein Buch über Veganer, Vegetarier und alles Lebendige
- Marsili Cronberg - Wie ich verlernte, Tiere zu essen
- Katja Lührs - Viva Veggie
- Stefan Kreuzberger und Valentin Thurn - Die Essensvernichter
- Kris Carr - Crazy sexy diet

### Empfehlenswerte Dokus/Filme/Videos:

- Earthlings
- Gabel statt Skalpell
- More than honey
- Der Prozess
- Die Bucht
- We feed the world
- Unser täglich Brot
- Bekenntnisse eines Ökoterrorenisten
- Bold native (engl.)
- Food Inc.
- Du bist, was du isst

· Im Interview mit ·

# Andreas Grabolle

*Autor von „Kein Fleisch macht glücklich“*



### ***Du warst als Fleischesser in dein Buchprojekt gestartet. Wie sieht es heute aus?***

Genaugenommen war ich Ex-Pescetarier. Ich habe lange fast kein Fleisch, aber Fisch gegessen. Dann aß ich einmal die Woche Fleisch. Ich war es also nahezu gewohnt, meine Ernährung zu ändern. Seit fast drei Jahren ernähre ich mich jetzt vegan. Und es zieht mich nicht zurück.

### ***Gab es einen speziellen Moment, der dich überzeugt hat, vegan zu leben?***

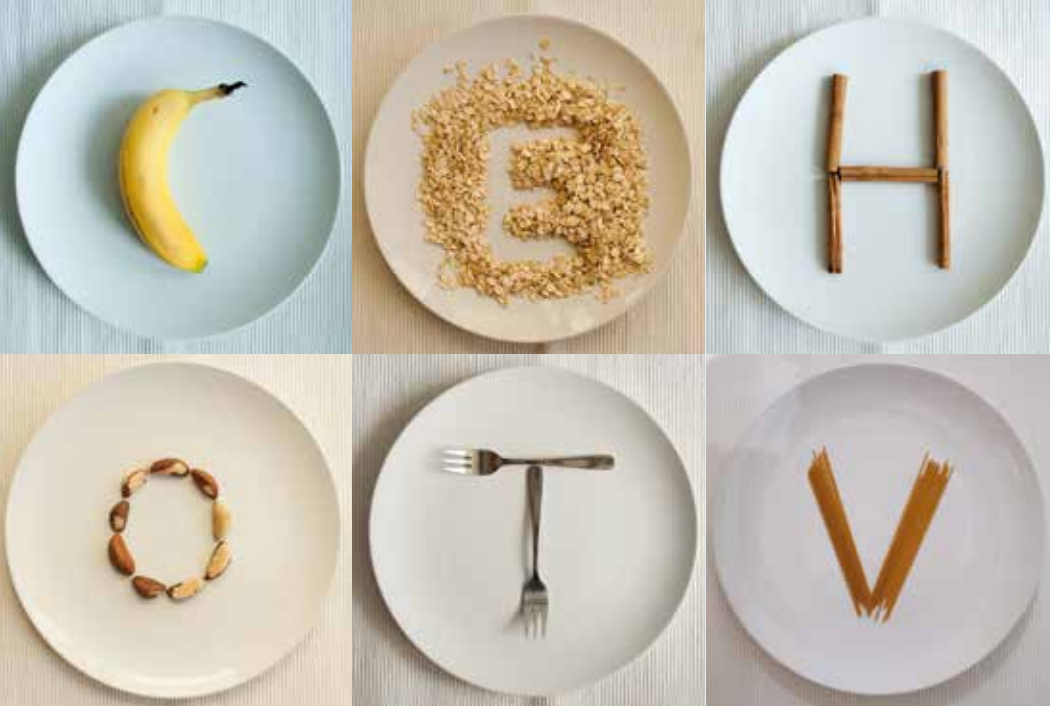
Vom Fleisch abgebracht hat mich ein Film über Fehlbetäubungen in Schlachthöfen. Und nach einem Gespräch mit einem Tierarzt und Kuhfachmann konnte ich es eigentlich nicht mehr vertreten, Milch zu trinken. Dann erfuhr ich vom kurzen Leben der Legehennen und dem Schreddern der männlichen Eintagsküken, und dass all dies in Biobetrieben kaum anders ist. Ins vegane Leben bin ich durch Ausprobieren reingerutscht. Ich habe gemerkt, dass mir weniger als erwartet fehlt und fing an, die ganzen Vorteile der veganen Ernährung zu schätzen. Hilfreich war es, ein paar Vorbilder in dieser Hinsicht kennenzulernen.

### ***Was hat dich bei deinen Recherchen am meisten schockiert?***

Neben dem Genannten fand ich mein Nichtwissen trotz meines Biologie-Studiums erschreckend, etwa über die Qual von Fischen oder die ständigen Schwangerschaften von Kühen. Auch dass Tiere üblicherweise schon als Kinder gegessen werden und die meisten Schweine im CO<sub>2</sub>-Bad ersticken, ist beschämend. Besonders bedenklich finde ich das Risiko, dass sich durch die Nutztierhaltung neue Pandemien entwickeln können und der Antibiotika-Einsatz in den Ställen resistente Erreger fördert. Und alles bloß, weil's so lecker ist.

### ***Etwas polemisch gefragt: Kann eine vegane Ernährung die Welt retten?***

Ich glaube nicht an DIE eine Lösung für viele komplexe Probleme. Hierzulande ist man mit einer veganen Ernährung aber eher Teil der Lösung als Teil des Problems, jedenfalls in einigen wesentlichen Bereichen.



## Veganes ABC

### W wie ... wissen wollen

**W** „Wieso, weshalb, warum? Wer nicht fragt, bleibt dumm.“

Viele werden sich noch gut an die Titelmelodie der Sesamstraße erinnern. Schon früh lernten wir, dass es erlaubt und wichtig ist, Fragen zu stellen, und dass diejenigen, die das nicht tun, eben dumm bleiben – und wer will das schon? Wer mehr weiß, hat eben auch meistens die Nase vorn.

Wissen hat aber auch einen Nachteil – es bringt Verantwortung mit sich. Bevor ich Veganerin wurde, beruhte mein Wissen vor allem auf der herrschenden Meinung, dass „Bio“ hui und Massentierhaltung pfui sei, auf Aussagen so genannter Fachleute aus den Medien sowie auf weiteren mir heute schleierhaften Quellen. Dieses Wissen reichte mir vollkommen – bis ich „Eating Animals“ von J.S. Foer las. Plötzlich hatte ich keine andere Wahl mehr. Mein Wissen und

mein Gewissen besprachen sich kurz, und präsentierten mir dann das Ergebnis: Heute beginnt der erste Tag deines Veggie-Lebens.

Wissen kann einen also schon fast in eine bestimmte Richtung zwingen, wenn es mit dem Gewissen gemeinsame Sache macht. Ich hatte zumindest damals nicht das Gefühl, eine Wahl zu haben. Weil die Änderung des eigenen Verhaltens aber auch unbequem sein kann, halten es viele Menschen mit den drei Affen – nichts sehen, nichts hören, nicht sprechen. Das scheint für viele immer noch leichter zu sein, als sich mit der Wahrheit auseinanderzusetzen. Solange ich nicht wirklich weiß, was Spaltenböden sind, solange ich keine Ahnung habe, was mit den Kälbern der Milchkühe passiert, solange mir verborgen bleibt, wie hoch die Fehlbetäubungsraten im Schlachthof sind – so lange kann ich ohne schlechten Gewissens auch mittags mein Jägerschnitzel essen.

Wütend macht es mich schon des Öfteren, wenn mich jemand erst danach fragt, warum ich mich vegan ernähre, und mich dann in meinen Ausführungen unterbricht mit der Antwort „Hör bloß auf, das ist so schrecklich, das will ich lieber gar nicht wissen!“

Aber auch wenn es seltsam klingt – diese Denkweise kann ich nachvollziehen, verhalte ich mich doch oft ähnlich: Wenn ich mittags in der Kantine die Spaghetti wähle, frage ich nicht jedes Mal, ob sie Eier enthalten. Bei Weinen erkundige ich mich auch nicht immer nach der Art der Klärung, und wenn jemand veganen Kuchen backt, stelle ich auch keine Nachfrage nach der vollkommenen Milchfreiheit der Margarine.

Aus diesem Grund bin ich immer sehr dankbar für Menschen, die sich ehrlich für die Thematik Veganismus oder Tierrechte interessieren. Die tatsächlich wissen wollen, was so an furchtbaren Dingen abläuft, damit wir Fleisch, Eier und Milch verzehren können. Auch sie ändern nicht sofort ihr Verhalten – vielleicht auch nie. Aber sie halten sich zumindest nicht die Ohren zu, sondern lassen das Wissen an sich heran. Was sie dann letztendlich damit anfangen, und ob sich später vielleicht ihr Gewissen regt – darauf habe ich keinen Einfluss. Aber es besteht zumindest die Möglichkeit, dass auch bei ihnen irgendwann ein Tröpfchen Wissen das Fass zum Überlaufen bringt, und sie überzeugt sagen können: Heute beginnt der erste Tag meines Veggie-Lebens.





## Gerüchte

# VON MYTHEN UND VORURTEILEN

Die wenigsten Menschen sind gut darüber informiert, was eine vegane Lebensweise wirklich bedeutet. Entsprechend viele Mythen und Vorurteile kursieren – im Internet, in den Medien, bei Kollegen, Freunden und Familie. Einige Kostproben gefällig?

### **Als Veganer kann man fast nichts mehr essen!**

Ein Blick in die zahllosen veganen Rezepteblogs beweist schnell das Gegenteil. Auch mit pflanzlichen Lebensmitteln lassen sich kreative und köstliche Gerichte zubereiten, nicht nur Grünkern und Salat. Es gibt mittlerweile ein riesiges Angebot an veganen Koch- und Backbüchern, die einem schon beim Durchblättern

das Wasser im Munde zusammenlaufen lassen. Und das Beste ist: Mit der Umstellung auf eine vegane Ernährung entdeckt man Produkte, die man vorher höchstens vom Namen her kannte: Quinoa, Seitan, Tempeh, Amaranth, Räuchertofu, dazu köstliche Gemüsesorten wie Mangold, Wirsing, Schwarzwurzeln. Und auch auf die kleinen Sünden muss niemand verzichten: Es gibt vegane Schokolade, veganes Eis und veganen Kuchen. Von einer Einschränkung des Speiseplans kann also keine Rede sein.

### **Vegan ist total kompliziert!**

Anfangs kann einem das durchaus so vorkommen, denn sich mit der veganen Lebensweise zu beschäftigen be-

deutet, Antworten auf viele Fragen finden zu müssen. Gerade als Neu-Veganer steht man oft etwas ratlos im Supermarkt, weil man noch wenig Ahnung davon hat, was man kochen kann und „darf“. Man fragt sich, was man nun im Restaurant essen, oder wo man in Zukunft seine lederfreien Schuhe kaufen soll. Geht man mit der Herausforderung aber sportlich um, weichen die anfänglichen Fragezeichen einer großen Begeisterung. Schnell wird man feststellen, dass es überhaupt nicht kompliziert ist, vegan zu leben.

### **Vegan ist teuer!**

Wer als Veganer weiterhin konventionelle Produkte aus dem Supermarkt oder Discounter kauft, wird vermutlich nicht mehr ausgeben als vorher, denn Gemüse, Obst und Getreide sind meistens günstiger als Fleisch- und Milchprodukte. Sojamilch ist etwas teurer als Kuhmilch, was unter anderem daran liegt, dass für sie kein reduzierter Mehrwertsteuersatz gilt – im Gegensatz zu Kuhmilch wird sie bislang nicht als Grundnahrungsmittel definiert. Mit dem Umstieg auf eine vegane Ernährung entscheiden sich viele Menschen dazu, verstärkt Bio-Produkte zu kaufen, da sie häufig auch insgesamt sensibler werden, was

ihre Ernährung betrifft, und sich mit den Themen biologische Landwirtschaft, Artenvielfalt und Nachhaltigkeit auseinandersetzen. Auch dies muss nicht zwangsläufig zu einer Verteuerung der Lebensmittel führen, denn viele Bio-Produkte gibt es mittlerweile relativ günstig auch beim Discounter. Wer regionales Saisonobst und -gemüse einkauft, spart zusätzlich Geld. Außerdem sind hochwertige Lebensmittel sicher immer eine gute Investition.

### **Der Löwe frisst die Antilope – das ist ganz normal!**

Das ist ganz normal – für den Löwen. Er ist ein reiner Fleischfresser und für sein Überleben darauf angewiesen, andere in Freiheit lebende Tiere zu töten und zu essen. Dazu ist er im Gegensatz zu uns Menschen mit den notwendigen Merkmalen ausgestattet: Krallen, Reißzähne und ein entsprechendes Verdauungssystem. Er hat keine Wahl, der Mensch dagegen schon: Uns steht eine unglaubliche Vielfalt an pflanzlicher Nahrung zur Verfügung, die alles für uns bereit hält, was unser Körper braucht. Wir töten Tiere, nicht weil wir müssen, sondern weil wir uns dafür entscheiden. Weil es schmeckt, weil es Geld bringt, weil es schon immer so war.

### **Wenn Frauen sich vegan ernähren, okay – aber Männer brauchen Fleisch!**

Grundsätzlich unterscheidet sich der Nährstoffbedarf eines Mannes nicht wesentlich von dem einer Frau. Aufgrund ihrer Körpergröße und ihrem etwas anderen Verhältnis von Fett zu Muskelmasse haben Männer meist einen etwas erhöhten Kalorien- und auch Eiweißbedarf – dieser lässt sich mit einer veganen Ernährung aber genauso sicherstellen wie bei Frauen. Dass Fleisch mit Männlichkeit und Stärke gleichgesetzt wird, ist ausschließlich kulturell bedingt – ernährungsphysiologisch wird ein Mann durch eine vegane Lebensweise nichts von seiner Männlichkeit einbüßen, im Gegenteil: Viele erfolgreiche Spitzensportler ernähren sich vegan.

### **Wer Tofu isst, trägt Schuld an der Abholzung des Regenwaldes!**

Dies ist ein Zusammenhang, der gerne hergestellt wird – nur ist er völlig falsch. Rund 80% der Sojabohnen und rund 50% des angebauten Weizens weltweit landen nicht direkt in menschlichen Mägen, sondern werden zur Fütterung von Masttieren verwendet. (Quelle: Worldwatch Institute 2006). Die Sojabohnen zur

Herstellung von Tofu, Sojamilch und Co. stammen zum überwiegenden Teil aus Europa (zum Beispiel aus Italien und Österreich). Anhand der Produktverpackungen sollte zu erkennen sein, woher das Soja kommt und ob es gentechnikfrei ist – grundsätzlich empfiehlt sich daher der Kauf von Bio-Produkten, in denen keine Gentechnik stecken darf. Übrigens: Selbst wenn theoretisch weltweit statt Fleisch die gleiche Menge an Sojaprodukten gegessen werden würde, verbräuchte man deutlich weniger Ressourcen.

### **Aber ich esse doch nur Fleisch von glücklichen Tieren aus artgerechter Haltung!**

Auch wenn uns Werbung und Industrie etwas anderes glauben lassen möchten: Auch das Bio-Siegel garantiert keine artgerechte Haltung. Zum einen sind die Begriffe „Haltung“ und „artgerecht“ ein Widerspruch in sich – artgerecht wäre schließlich nur die Freiheit. Zum anderen leben die Tiere in Bio-Betrieben oft unter nur wenig besseren Bedingungen als in der Massentierhaltung. Meist steht ihnen etwas mehr Platz zur Verfügung, sie erhalten artgerechteres Futter und werden nicht so häufig verstümmelt (Kupieren von Schwänzen

und Schnäbeln, Enthornung) wie in der konventionellen Haltung. Trotzdem bleiben die grundsätzlichen ethischen Kritikpunkte bestehen: Die Tiere haben immer noch zu wenig Platz, leben in zu großen Gruppen, können sich nicht auf natürlichem Wege fortpflanzen. Auch in der Bio-Haltung werden Kühe jährlich künstlich befruchtet und ihrer Kälber kurz nach der Geburt beraubt, und auch für die Bio-Haltung werden die männlichen Küken in den Zuchtbetrieben aussortiert und getötet, da sie keine Eier legen können. Letztendlich wird das Wohl des Tieres immer dem wirtschaftlichen Zweck des Betriebes untergeordnet werden – kostet die Kuh mehr als ihre Milchproduktion einbringt, kommt sie zum Schlachter. Und spätestens dort sind alle Tiere gleich, egal ob bio oder konventionell gehalten. Die „glückliche“ Kuh auf der Almweide mag es in Einzelfällen geben, sofern man ihr nicht gerade das Kalb weggenommen hat. Die Realität sieht aber leider anders aus, denn die stark gestiegene Nachfrage nach Bio-Produkten in den vergangenen Jahren hat zu einer Industrialisierung der Branche geführt – mit den entsprechenden Konsequenzen für Produktions- und Haltungsbedingungen. Letzten Endes stellt sich

die Frage, was ein Tier tatsächlich „glücklich“ macht. Wie auch immer „Glück“ definiert wird: Wenn es einem tatsächlich wichtig ist, dass es dem Tier so gut wie möglich geht, dass es seine natürlichen Instinkte ausleben darf, dass es Platz hat, gutes Futter bekommt und Möglichkeiten zum Spielen, warum soll es dann okay sein, ihm dieses Leben wieder zu nehmen?

### **Pflanzen haben doch auch Gefühle!**

Nach aktuellem wissenschaftlichen Stand geht man davon aus, dass Pflanzen keine Gefühle haben und kein Leid empfinden können, da bei ihnen bisher kein zentrales Nervensystem und kein Bewusstsein nachgewiesen werden konnten. Dass Tiere dagegen leiden und Schmerzen empfinden können, ist durch zahlreiche Studien belegt.

### **Was passiert denn mit den ganzen Tieren, wenn sich alle Menschen vegan ernähren?**

Diese Frage ist rein hypothetisch. Natürlich werden sich nicht alle Menschen auf einmal vegan ernähren. Ein realistischer Wunsch ist, dass sich die Veränderung langsam und stetig vollzieht. Das bedeutet, dass mit der Zeit immer weniger Tiere für den