Patrick Bolk (Hrsg.)

AB HEUTE Vegan

SO KLAPPT DEIN UMSTIEG

Ein Wegweiser durch den veganen Alltag

Hinweis: Wir haben in diesem Buch nach Möglichkeit geschlechtsneutrale Formulierungen gewählt. Wo dies nicht möglich war, haben wir aus Gründen der besseren Lesbarkeit die männliche Form verwendet. Unabhängig von der Formulierung sind selbstverständlich immer Frauen und Männer gemeint. Dieses Buch soll außerdem keine ärztlichen Empfehlungen ersetzen, widerrufen oder ihnen widersprechen. Die Informationen in diesem Buch sind allgemeiner Natur und werden ohne Garantie seitens des Verlags, des Herausgebers und der Autoren angeboten. Diese übernehmen keine Haftung für eventuell auftretende Schäden und Fehler, die durch die Verwendung des Buches auftreten.

Autoren: Patrick Bolk, Katja Rösen, Claudia Renner, Sonja Reifenhäuser, Brigitte Bach, Linda Sabin, Sandra König, Birdie, Laura Birkhoff
Veganes ABC: Katja Rösen
Interviews: Patrick Bolk, Claudia Renner und Susanne Frey

www.abheutevegan.de

Bildnachweise: Cover: Giuseppe Porzani/Fotolia.com // S. 4: Dudarev Mikhail/Fotolia.com // S. 6, 20, 44, 52, 58, 68, 86, 102, 135: Patrick Bolk // S. 8, 81: Susanne Frey // S. 10: Photo-K/Fotolia.com // S. 14: Compassion Media Verlag // S. 18, 28, 56, 66, 96, 108: Katja Rösen // S. 26: Minerva Studio/Fotolia.com // S. 32–33, 48–49, 50, 61, 82, 89, 90–91, 112, 132, S. 137: Maike Burmeister // S. 40: Schwoab/Fotolia.com // S. 78: mukenjo01/Fotolia.com // S. 98: william87/Fotolia.com // S. 110: Syda Productions/Fotolia.com // S. 118 (Robert & Marta): Tanja Nitzke // S. 118 (Nadine): Tim Dechent // S. 132 (Claudia): Björn Lexius // weitere Interviewfotos mit freundlicher Genehmigung der Interviewten

2. Auflage 2013
Abdruck oder Verbreitung durch elektronische Systeme auch in Auszügen nur mit ausdrücklicher Erlaubnis der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten.

© für diese Ausgabe Ventil Verlag UG (haftungsbeschränkt) & Co. KG, 2013
Edition Kochen ohne Knochen
ISBN 978-3-95575-010-7

Lektorat: Uschi Herzer und Joachim Hiller
Cover- und Innengestaltung: Susanne Frey (goldstueck-gestaltung.de)
Druck und Bindung: freiburger graphische betriebe

Ventil Verlag
Boppstr. 25
55118 Mainz

www.ventil-verlag.de

Print kompensiert
Id-Nr. 1331552
www.bvdm-online.de

INHALT

01 Auf die Plätze, fertig, vegan! 04

02 Schublade auf, Ernährungstyp rein! 06

03 Warum vegan leben? 10

04 Von Mythen und Vorurteilen 20

05 Vegan ernähren & gesund bleiben 26

06 Lecker kochen & backen 40

07 Mein veganer Einkaufskorb 58

08 Auswärts & unterwegs vegan essen 68

09 Kosmetik – ganz schön vegan 78

10 Kleidung – ich trage kein Tier an mir 86

11 Entspannt mit (Nicht-)Veganern 98

12 Vegan – und jetzt? 110

13 Serviceteil 124

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 Vegetarieren 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 Leides 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

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_{12} 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

Rohköstler 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 Rohköstler 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.