



## VEGAN LEBEN - WAS HEISST DAS?

Die essen  
meinem Essen  
das Essen weg

— das ist nur einer der blöden Sprüche, die sich viele Vegetarier täglich anhören müssen. Doch was treibt viele dazu, trotzdem fleischlos zu leben? Was unterscheidet Vegetarier von Veganern? Was sind die Risiken einer vegetarischen Ernährung? Die Yenz-Redakteure haben sich mit diesen Fragen beschäftigt und berichten über ihre eigenen Erfahrungen als Vegetarier.

Viel Spaß beim Lesen  
wünscht Euch  
EURE YENZ-REDAKTION

■ Nicht jeder, der kein Fleisch isst, ist Vegetarier, eine vegane Ernährung bietet eine weitere Alternative.

Der Unterschied zwischen Veganern und Vegetariern ist kurz erklärt: Vegetarier essen kein Fleisch und keinen Fisch; Veganer essen überhaupt keine tierischen Produkte. Das heißt sie essen weder Milch noch Eier oder Honig. Sie ernähren sich von Obst, Gemüse, Pilzen, Hülsenfrüchten und Getreiden.

Doch wie schränkt das vegane Leben die Vielfalt der Ernährung ein? Einige Veganer würden sagen, gar nicht, denn es gibt eine Vielzahl an Ersatzprodukten. Für Sahne, Milch, Joghurt und vieles mehr gibt es Produkte aus Soja. Natürlich muss man auf seine Ernährung achten, wenn man vegan leben will, sonst kommt es schnell zu Mangelerscheinungen. Besonders das Vitamin B 12, das Vegetarier durch Milchprodukte zur Genüge erhalten, kann bei einer unausgewogenen veganen Ernährung zum Problem werden. Kleinen Kindern und Schwangeren wird von einer rein veganen Ernährung abgeraten.

Die Gründe, die Menschen dazu motivieren, vegan zu leben, sind individuell verschieden. Viele möchten nichts konsumieren, das zum Leid oder der Ausbeutung eines Tieres beigetragen hat. Massentierhaltung und Misshandlungen von Tieren können so für die Produkte, die sie essen, gänzlich ausgeschlossen werden. Andere argumentieren mit ökologischen Gesichtspunkten. Ein nicht unwesentlicher Teil der Treibhausgase entsteht durch den Konsum von Fleisch und tierischen Produkten.

Wieder andere argumentieren auf gesundheitlicher Ebene und sagen, Veganer leben gesünder. Viele Krankheiten, besonders Zivilisationskrankheiten wie Herzinfarkt, Gicht und Diabetes mellitus Typ 2 kommen bei Menschen, die Fleisch essen um ein vielfaches häufiger vor als bei Veganern und Vegetariern.

Wie schwer diese Gründe für den Einzelnen letztlich wiegen, kann und muss jeder selbst entscheiden.

Petra Hart

## VEGETARISCH LEBEN BRINGT VIELE VORTEILE

■ Seit 1983 hat sich der Anteil an Vegetariern in Deutschland mehr als verzehnfacht, denn mittlerweile leben acht Prozent aller Deutschen vegetarisch. Vor nicht einmal 20 Jahren waren es gerade 0,6 Prozent, die auf Fleisch verzichteten.

Viele wollen nicht, dass Tiere leiden und sterben müssen. Andere verweisen auf die Treibhausgase, die bei der Tiermast entstehen: Steak und Kotelett schaden dem Klima. Auch die Sorge um die eigene Gesundheit spielt bei vielen eine wichtige Rolle.

Dass der Vegetarismus zurzeit in Mode ist, hat zur Folge, dass das Angebot an vegetarischen Lebensmitteln steigt und sogar so mancher Allesesser zur Abwechslung mal nach dem Tofuwürstchen greift.

Natürlich ist es nicht ganz so einfach, Vegetarier zu werden, denn man muss es ständig ertragen, von denen, die es nicht verstehen können, auch nur einen Tag ohne Fleisch auszukommen, für verrückt erklärt zu werden. Außerdem sollte man sich auch im Klaren darüber sein, dass man das Fleisch nicht einfach ohne Ersatz weglassen kann. Es ist aber kein Problem, Fleisch bewusst zu ersetzen. So hat zum Beispiel eine halbe Tasse Sojabohnen den gleichen Eiweißgehalt wie 150 Gramm Steak. Die Sojabohne enthält allerdings nicht alle lebenswichtigen Aminosäuren. Man muss Soja daher mit Reis, Vollkornnudeln und Milch kombinieren. Es muss auch bedacht werden: Manche Menschen vertragen keine Soja-Produkte. Sie bekommen Blähungen, weil sie die Oligosaccharide nicht vertragen.

Das vegetarische Leben bringt viele Vorteile, die leckere ausgewogene Ernährung, das Gefühl, dass für diese Mahlzeit kein Tier sterben oder leiden musste und dass man dabei auch noch zum Klimaschutz beiträgt. Englische Wissenschaftler haben außerdem in einer Studie festgestellt, dass sich Menschen mit einem höheren Intelligenzquotient (IQ) eher gegen das Essen von Fleisch entscheiden. Dabei wurde bei 8170 Kindern im Alter von zehn Jahren der IQ gemessen. 30 Jahre später wurden dieselben Personen dann unter anderem über ihre Ernährungsgewohnheiten befragt. 366 Personen (4,5 Prozent) gaben an, Vegetarier zu sein (wobei sich aber auch einige dazuzählen, die Fisch und Geflügel konsumieren).

Die Wissenschaftler stellten nun fest, dass sich diejenigen mit einem höheren IQ im Kindesalter eher für die vegetarische Ernährungsweise entschieden hatten. Beim genaueren Vergleich kam außerdem zum Vorschein: Je höher der IQ eines Kindes ist, umso wahrscheinlicher wird es auch zum Vegetarier werden.

Doch die Vegetarier in dieser Studie sind nicht nur schlauer als die Allesesser, sie verfügen im Allgemeinen auch über eine bessere akademische Ausbildung. So gaben von den damals befragten 19706 Frauen und Männern 493 Personen an, nie Fleisch zu essen. Auch hier zeigte sich deutlich, dass die Mehrheit dieser Menschen ein hohes oder mittleres Bildungsniveau aufweist. Im Gegensatz dazu hatten Personen, die mindestens einmal täglich oder noch mehr Fleisch essen, ein tieferes Bildungsniveau. Also für alle, die sich jetzt endlich entschlossen haben, Vegetarier zu werden und das Leben mit Fleisch hinter sich zu lassen, hier ein kleines Einsteiger-Rezept:

### Weizenbratlinge

#### Zutaten:

- 150 Gramm Weizen, mittelfein geschrotet
- 1 Zwiebel
- 1/2 Teelöffel Sonnenblumenöl
- 400 ml Wasser
- 1 Ei
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- Paprikapulver
- frisch gemahlener Pfeffer
- 80 g Emmentaler

#### Zubereitung:

Die Zwiebel schälen, fein hacken. Das Öl in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Zwiebeln darin andünsten, nun das Schrot hinzugeben und anrösten, mit Wasser ablöschen und bei ausgeschalteter Herdplatte zirka eine Stunde ausquellen lassen. Gelegentlich umrühren. Anschließend das Ei zugeben und mit dem gepressten Knoblauch, Paprikapulver und Pfeffer würzen. Den Käse in Würfel schneiden. Aus der Masse Bratlinge formen. Die Bratlinge mit den Käsewürfeln füllen. Jetzt von beiden Seiten etwa 5 Minuten grillen.

Emeli Birner

## WARUM VEGETARIER SEIN NICHT JEDERMANN'S SACHE IST

■ Aus idealistischer Überzeugung, nämlich der, dass Tiere nicht einfach wie Produkte behandelt werden dürfen, da es Lebewesen sind, beschloss ich vor einem Jahr Vegetarierin zu werden. Nicht weil ich mich vor Fleisch ekelte, nein, im Gegenteil, für mich war Fleisch Genuss. Aber weil ich mich entschlossen hatte das kurzfristige Glück nicht im Konsum suchen zu wollen, sondern mich für die Idee einzusetzen, dass Leben, egal welcher Art, etwas wert ist; verzichtete ich auf Fleisch. Nicht zuletzt überzeugt durch Filme wie »We feed the world« oder »Earthlings«, sondern auch durch Argumente von Freunden, die sich schon länger entschlossen hatten, diesem Pfad des Lebens zu folgen.

Am Anfang ist es wie immer bei einer Sache auf, die man verzichten muss, nämlich nahezu unmöglich! Selbstdisziplin ist gefragt und Konzentration auf das Wesentliche, nämlich die Ideale. Ging ich an einer Dönerbude vorbei, aus der der Duft von saftigem Fleisch strömte, dann dachte ich: »Denk an die Zukunft! Die Zukunft!« Es half ein bisschen, noch mehr half, es einfach zu ignorieren. Denn mit der Zeit gewöhnt man sich daran, lernt die Fleischprodukte einfach zu meiden oder sie nicht wahr zu nehmen. Aber wie es so häufig ist, ist die Gefahr eines Rückfalls natürlich gegeben. Besonders groß ist sie in der heimischen Küche. Wenn Mamas Braten auf dem Tisch steht, wer mag da schon gerne freiwillig verzichten? Geessen wird, was auf dem Tisch kommt, hieß es. Wer aber Vegetarier sein möchte, der muss schon selbst in die Küche huschen und eine Kost aus Gemüse zubereiten. Auch das regelt sich dann mit der Zeit. Man wird selbstständiger. Lernt für seine Ideale auch etwas zu tun, auf Dinge zu verzichten. Und besonders wichtig ist die Erkenntnis der Selbstdisziplin und die Ausdauer.

Aber mit der Ausdauer ist das dann doch so eine Sache. Wenn man lange durchhalten will, dann darf die Gesundheit keine Schäden davon tragen. Denn Ideale hin oder her, man kommt nicht voran, wenn eine Zukunft im Krankenhaus bevorsteht. Die Sache ist

nämlich die, dass man sich als Vegetarier viel ausgewogener ernähren muss, als man das vorher getan hat. Auf Fleisch zu verzichten heißt nicht nur auf einige Speisen verzichten, sondern auch auf wichtige Nährstoffe. In meinem Fall war es Eisen. Nach einigen gesundheitlich bedenklichen Zuständen wie Schwindelanfällen ging ich zum Arzt. Und Tage später erhielt ich mein Blutbild. Alles normal, im tolerierbaren Bereich, nur der Eisenanteil wies eine Unregelmäßigkeit auf. Er war zu gering, eigentlich nichts dramatisches. Nur wirkt es sich bei jedem ganz anders aus, Einige können gut damit leben und andere, solche wie ich, eben nicht.

Ich erhielt den Rat, wieder zum Fleisch zu greifen, eben wegen der Gesundheit. Es muss nicht jede Woche sein, nur ab und zu mal, und dann muss es ja nicht etwas aus dem Kühlregal im Supermarkt sein, sondern kann durchaus vom Biobauern nebenan sein, der die Tiere nicht behandelt wie gefühlsneutrale Produkte aus der Fabrik. Ich hörte also auf den Rat.

Natürlich kann man einwenden, ich hätte lediglich mehr »Grün« essen sollen, denn Blumenkohl enthält viel Eisen oder Emmerbrot mehr als Fleisch. Aber da mein Körper für diese plötzliche Umstellung Zeit brauchen würde und es mir bis dahin nicht besser gehen könnte, entschied ich mich eben für das Fleisch. Was nicht heißen soll, ich hab mein Vegetariedasein völlig in den Wind geschossen.

Mein Tipp: Wer Vegetarier sein möchte, der sollte unbedingt auf eine ausgewogene Ernährung achten. Zwar gibt es Nahrungsergänzungsmittel, aber den geringen Anteil, den der Körper dabei tatsächlich aufnimmt, ist es nicht wert. Und ganz wichtig ist die Gesundheit, denn wenn man für eine gerechtere Welt kämpft, hilft es nicht, wenn man krank im Bett bleiben muss. Effektiver sind Aufklärungsarbeiten über die Missstände in Großbetrieben der Fleischindustrie.

Und die Natur wird euch da viel mehr danken!

Puja Matta