

**Warum es im VOGLHAUS eine pflanzenbasierte Ernährung gibt.**

**Klischees und Fragen zu veganer Ernährung.**

Wir haben uns im **VOGLHAUS** vor Jahren auf den Weg in Richtung einer rein pflanzlichen Ernährung gemacht, weil es wichtige Gründe dafür gibt.

- **Pro Tiere**

Die Massentierhaltung bedeutet körperliches und psychisches Leiden für Milliarden fühlender und intelligenter Lebewesen. Sie hindert die Tiere am Ausleben ihrer natürlichen Bedürfnisse und verursacht Krankheiten und Verletzungen. Nach einem Bruchteil ihrer Lebenserwartung werden die Tiere für den menschlichen Gebrauch getötet.

Für die **Milchproduktion** werden Kühe regelmäßig künstlich geschwängert und direkt nach der Geburt von ihren Kälbern getrennt. Oft rufen Mutter und Kind tagelang nacheinander.

In der **Eierindustrie** werden die männlichen Küken direkt nach dem Schlüpfen lebendig geschreddert oder vergast, weil sie keine Eier legen können.

- **Pro Umwelt**

Die Haltung sogenannter Nutztiere ist einer der Hauptverursacher für viele der weltweit dringlichsten Umweltprobleme. Sie trägt maßgeblich bei zu **Klimawandel, Regenwaldzerstörung, Wasserknappheit, ausgelaugten Böden und Artensterben.**

Die Massentierhaltung verursacht global über 14,5 Prozent der vom Menschen erzeugten Klimagase - das ist mehr als der gesamte Verkehrssektor, also alle Autos, Flugzeuge und Schiffe weltweit.

Für die Nutztierhaltung wird jede Minute eine Fläche von 7 Fußballfeldern gerodet. Sie ist somit für 80 Prozent des weltweiten Regenwaldverlustes verantwortlich.

Für die Herstellung von 1 Kilogramm Rindfleisch werden etwa 14.500 Liter Wasser benötigt (Anbau des Futters etc.). Umgerechnet kann man mit einer pflanzlichen Ernährung 1.700 Liter Wasser sparen – und das jeden Tag!

- **Pro Gerechtigkeit**

Pflanzen an Nutztiere zu verfüttern, trägt zum **Welthunger** bei und treibt die Preise für Grundnahrungsmittel in armen Ländern in die Höhe. Bei einer wachsenden Weltbevölkerung ist es unmöglich, alle Menschen mit Tierprodukten zu ernähren. Die Massentierhaltung ist eine äußerst ineffiziente Form der Nahrungsmittelerzeugung.

Um 1 Kilogramm Rindfleisch zu erzeugen, benötigt man 16 Kilogramm pflanzlicher Nahrung als Futtermittel.

35 Prozent der weltweiten Getreideernte und 80 Prozent der Sojaernte werden an Nutztiere verfüttert, während gleichzeitig etwa 800 Millionen Menschen täglich an Unterernährung leiden oder sterben.

- **Pro Gesundheit**

Ein hoher Konsum tierischer Produkte erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfälle, Diabetes, Übergewicht und Krebs. Ebenso trägt er zu Lebensmittelvergiftungen, Tierseuchen und Antibiotika-Resistenzen bei. Mit einer pflanzlichen Ernährung kann das Risiko für zahlreiche Zivilisationskrankheiten gesenkt werden.

Das renommierte US-Institut „Academy of Nutrition and Dietetics“ sagt: **“Gut geplante vegane und andere Formen der vegetarischen Ernährung sind für alle Phasen des Lebenszyklus geeignet, einschließlich Schwangerschaft, Stillzeit, Kindheit und Jugend.”**

**Vitamin B12**, das in pflanzlichen Nahrungsmitteln nur in geringen Mengen vorkommt, kann ganz einfach über Nahrungsergänzungsmittel zugeführt werden.

- **Pro Genuss**

Viele Menschen benötigen mehr Information darüber, dass tierfreie Produkte sehr gut schmecken, eine große Vielfalt bieten und leicht verfügbar sind.

**Pro Veg** (wie der Vegetarierbund VEBU seit kurzem heißt) und beispielsweise die **„Albert-Schweitzer-Stiftung für unsere Mitwelt“** mit Sitz in Berlin und viele fortschrittliche KöchInnen informieren Verbraucher, wecken Lust auf eine pflanzenbasierte Lebensweise und unterstützen Menschen dabei, ihre Ernährung umzustellen.

Ob Feinschmecker, Fast-Food-Fan oder experimentierfreudige Köchin – die bunte Vielfalt der pflanzlichen Küche hat für jede/n etwas zu bieten!

Zahlreiche Kochbücher und Rezepte und wir im **VOGLHAUS** zeigen, wie genussvoll und abwechslungsreich man sich pflanzlich ernähren kann.

Quelle: [www.proveg.com/de](http://www.proveg.com/de)

**Die häufigsten Klischees und Fragen im Hinblick auf eine pflanzliche Ernährung.**

- **„Vegan ist ungesund!“**

Alle wissenschaftlichen Untersuchungen und alle Ernährungsgesellschaften der Welt sind sich darin einig: Eine rein pflanzenbasierte Kost, die täglich Gemüse, Hülsenfrüchte, Getreide, Nüsse, Samen und Früchte enthält, ist für die Menschen in allen Lebenslagen bedarfsdeckend und gesund. Entscheiden wir uns dann noch für saisonale, regionale und aus biologischem Anbau stammende Lebensmittel und reduzieren die Verwendung von industriell vorgefertigten Speisen und von Zucker, voilà: Dann haben wir Genuss, Gesundheit, Umwelt- und Tierschutz in einem! Das ist Ernährung 4.0!

Quelle: Niko Rittenau, Vegan Klischee ade! Mainz, 2018.

- **„Vitamin B12 ergänzen zu müssen, ist unnatürlich!“**

Veganer (essen ausschließlich pflanzliche Lebensmittel) haben ein höheres Risiko für einen B12-Mangel als Vegetarier (essen zusätzlich Eier, Milch und Käse) und Mischköstler (essen alle tierischen und pflanzlichen Lebensmittel, auch Omnivoren = Allesesser). Aber auch diese können Mängel entwickeln, deshalb wird auch diesen empfohlen, ab dem 50. Lebensjahr Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin B12 zu nehmen.

Algen und fermentierte Produkte wie Sauerkraut enthalten teilweise hohe Mengen an für den Menschen verfügbarem Vitamin B12, aber stark schwankend. Dieser Umstand ist jedoch noch nicht genug erforscht.

In einigen Ländern der Welt wie USA und Kanada wird Vitamin B12 bestimmten Nahrungsmitteln, wie zum

Beispiel Mehl oder Pflanzenmilch zugesetzt, dies obwohl sich die Bevölkerung überwiegend mischköstlich ernährt! In Deutschland, Österreich und der Schweiz ist dies nicht der Fall.

Pflanzenfressende Tiere nehmen Vitamin B12 auf der Weide durch mit Kot kontaminierten Pflanzen oder den Verzehr der eigenen Fäkalien auf, fressen Insekten auf Blättern oder in Früchten. In der Massentierhaltung wird dem Tierfutter Vitamin B12 zugesetzt.

Quelle: Niko Rittenau, Vegan Klischee ade! Mainz, 2018.

- **„Veganer essen Soja und zerstören dadurch den Regenwald!“**

Eine rein vegane Ernährung kann Soja enthalten, es ist ein großartiger Eiweißlieferant, muss es aber nicht.

Der größte Teil (80 Prozent) des weltweiten Sojaanbaues wird jedoch in der Intensivtierhaltung verfüttert und ist gentechnisch verändert.

In Europa müssen gentechnisch veränderte Lebensmittel für den menschlichen Verzehr deutlich gekennzeichnet werden, bio-zertifizierte Produkte dürfen kein gentechnisch verändertes Soja enthalten.

Deshalb verwendet kein Hersteller von Tofu, Sojamilch und anderen Sojaprodukten in Deutschland, Österreich und der Schweiz Soja aus Gebieten des Regenwaldes. Immer mehr regional angebautes Soja kommt zum Einsatz, z.B. bei unserem Lieferanten für Pflanzenmilchsorten „Hofgut Storzeln“ in der Bodenseeregion.

Gentechnisch verändertes Soja nehmen allerdings Fleischesser über den Umweg des Tieres auf, da es als Tierfutter in Europa erlaubt ist.

- **„Veganer essen neumodisches Zeugs wie Tofu!“**

*„Der Ursprung von Tofu liegt in **China**. Seit über 1.000 Jahren lieben Chinesen ihren Tofu, erste geschichtliche Erwähnungen reichen bis zu 2.000 Jahren zurück. Die Sojabohne selbst soll schon vor 5.000 Jahren angebaut worden sein und gilt somit als **eine der ältesten Kulturpflanzen der Welt**.*

*Die Herstellung von Tofu ist der von Käse sehr ähnlich. Käse entsteht durch die Gerinnung von Kuh-, Schafs- oder Ziegenmilch, Tofu durch die Gerinnung des Sojabohnensaftes, der sogenannten „Sojamilch“. Damit die Sojamilch gerinnen konnte, wurde gereinigter Gips (**Calciumsulfat**) verwendet – ein Naturprodukt, das sich in den Bergen Chinas abbauen lies.*

*Vor gut 1.000 Jahren gelangte Tofu, wie auch die Teeepflanze übrigens – vermutlich über buddhistische Einflüsse – vom Festland nach **Japan**. Dort wurde aufgrund der Insellage die Gerinnung mit einem Meerwasserauszug, dem **Nigari (Magnesiumchlorid)** vollzogen. Später kombinierte man ihn auch mit **Calciumsulfat**.*

*Beide Stoffe, der Gips der Berge und das Salz des Meeres, kann man als die traditionellen Mittel für die*



*Gerinnung von Eiweiß in der Tofuherstellung ansehen. Mit Nigari lässt sich unserer Meinung nach ein hervorragender glatter und zugleich süßlicher Tofu von mittelfester Konsistenz herstellen. Mit Calciumsulfat hingegen lässt sich auch ein etwas festerer Tofu produzieren, der in der klassischen asiatischen Küche sehr gern in Wok-Gerichten verwendet wird.*

*Vor rund 500 Jahren hatte sich Tofu schließlich über den gesamten ostasiatischen Raum verbreitet, wo er in der Ernährung bis heute von großer Bedeutung ist.*

*Wir von „Taifun“ haben es uns zur Aufgabe gemacht, Tofu in die westliche Welt zu übersetzen. Mit Respekt und Neugierde reihen wir uns hierbei in die jahrtausendealte Tradition der Tofumacher ein.“*

Tofu passt perfekt zu einer ausgewogenen Ernährung. Er wirkt **basisch und enthält alle essentiellen Aminosäuren**. Besonders wertvoll ist Tofu, wenn er mit Getreide kombiniert wird. Die ideale Ergänzung von Tofu und Getreide macht das Aminosäurespektrum optimal für den Körper verfügbar. Seine Neutralität ist seine besondere Stärke. Durch Würzung und Zutaten lässt er sich in jede beliebige geschmackliche Richtung bringen und seine Konsistenz passt sich jedem Kochstil an.

Quelle: [www.taifun-tofu.de](http://www.taifun-tofu.de)

Wir gehen im „VOGLHAUS Glossar pflanzlicher Lebensmittel“ auf die richtige Zubereitung von Tofu näher ein.

- **„Der Mensch ist Fleischesser und deshalb wurde auch sein Gehirn so groß und leistungsfähig!“**

Nach der viele Jahre lang bevorzugten **Man-the-Hunter-Hypothesis**, wird heute von den Evolutionsbiologen überwiegend die **Cooking Hypothesis** vertreten: Die rasante Entwicklung des menschlichen Gehirns wurde beschleunigt dadurch, dass es das erste Tier war, das anfang zu kochen.

**Zähne, Magensäure und Darmlänge weisen den Menschen als Fructarier aus**, dessen seinem Überleben sehr dienliche Leistung es allerdings war, sich als Allesfresser zu etablieren. Durch das Kochen konnte er zusätzlich sowohl holzige Wurzeln als auch unverdauliche Getreidekörner verwertbar machen und seinem Gehirn wichtige Kohlehydrate liefern.

Getreide war gut lagerfähig und konnte dadurch Hungerphasen verhindern. Fleisch in gekochter Form ist ebenfalls besser verdaulich als im Rohzustand und liefert energiedichtes Fett, was in den Mangelphasen früherer Generationen ein wichtiger Überlebensaspekt war.

Unser Problem heute in den westlichen Zivilisationen ist aber eher, dass unsere Nahrung eine zu große Energiedichte aufweist und so zusammen mit mangelnder Bewegung und zu viel Zucker für Übergewicht und den daraus resultierenden Zivilisationskrankheiten sorgt. Wir sind also auf Fleisch überhaupt nicht mehr angewiesen im Gegensatz zu manchen Naturvölkern oder Mangelregionen, die es heute noch gibt. Also sollten vor allem wir Menschen der Industrienationen uns an diese

neuen Gegebenheiten anpassen und eine moderne zeitgemäße Art der Ernährung bevorzugen.

- **„Fleischessen ist für den Menschen natürlich, notwendig und normal!“**

Sowohl Evolutionsbiologen als auch Ernährungswissenschaftler haben bewiesen, dass das nicht stimmt.

Quelle: Niko Rittenau, Vegan Klischee ade! Mainz 2018.

Wir nehmen oft an, dass nur Veganer und Vegetarier bestimmte Überzeugungen haben bzw. einem Glaubenssystem folgen, wenn es um den Verzehr von Tieren geht. Aber die meisten von uns in Europa (im Gegensatz zu beispielsweise den Chinesen) essen nur deshalb zum Beispiel Schweine und keine Hunde, weil auch wir gewissen Überzeugungen folgen.

Wenn Tiere essen keine Notwendigkeit darstellt, was heute auf viele Menschen in der Welt zutrifft, dann handelt es sich um eine Entscheidung – und Entscheidungen resultieren stets aus Überzeugungen.

Liebenswert oder lecker? Worin liegt der Unterschied? Der größte Unterschied zwischen „**Haustieren**“ und „**Nutztieren**“ besteht darin, wie wir sie wahrnehmen.

Genauso wie Hunde oder Katzen sind auch „Nutztiere“ intelligente Individuen mit Gefühlen und Vorlieben, denen etwas an ihrem Leben liegt. Hühner, Kühe, Schweine und Fische werden manchmal sogar als „Haustiere“ gehalten

und geliebt. Alle Tiere können Freude und Schmerz empfinden, auch „Nutztiere“ leiden nicht weniger als andere Tiere.

Schweine sind genauso intelligent wie dreijährige Kinder. Hühner erlernen ungefähr 30 verschiedenen Warnrufe für unterschiedliche Gefahren. Kühe entwickeln feste und dauerhafte Bindungen mit anderen Individuen ihrer Herde. Fische und Krebstiere verfügen über Schmerzrezeptoren und sind weitaus intelligenter als bisher angenommen.

Wenn es um den Verzehr von Tieren geht, wird unsere Wahrnehmung größtenteils, wenn nicht gar vollständig von unserer Kultur beeinflusst. Weltweit wird Menschen in den fleischiessenden Kulturen beigebracht, jeweils nur eine kleine Hand voll Tierarten als „essbar“ einzustufen, während alle anderen Tierarten als „nicht essbar“ und gegebenenfalls ekelhaft klassifiziert werden.

Würdest Du gerne ein Gulasch aus dem Fleisch eines Golden Retriever essen?

Die US-amerikanische Psychologin **Dr. Melanie Joy**, im Jahr 2013 Preisträgerin des „Ahimsa (Prinzip der Gewaltfreiheit) Award“, der zuvor bereits Nelson Mandela und dem Dalai Lama verliehen wurde, benennt und analysiert dieses normative und dominante System und vergleicht es mit dem System des „Patriarchats“, die beide aufgrund ihrer Allgegenwärtigkeit unerkannt bleiben.

*„Wir sehen den Verzehr von Fleisch nicht so wie wir Vegetarismus sehen – als eine Wahl, basierend auf einer Reihe von Annahmen über Tiere, unsere Welt und uns*

*selbst. Vielmehr sehen wir es als gegeben und natürlich, so wie die Dinge nun mal sind und immer sein werden. Wir essen Tiere ohne darüber nachzudenken, was wir gerade tun und warum wir es tun, denn das Glaubenssystem, das dieses Verhalten untermauert, ist unsichtbar. Jenes Glaubenssystem nenne ich **Karnismus**.*“

Quelle: Melanie Joy, Warum wir Hunde lieben, Schweine essen und Kühe anziehen, Münster 2013.

Das sogenannte „**Fleisch-Paradoxon**“ beschreibt den Wunsch der meisten Menschen, Tieren nicht zu schaden und der gleichzeitigen Entscheidung für eine Ernährung, die den Tieren schadet. Psychologen gehen davon aus, dass dieser Konflikt zwischen Wertvorstellungen und Verhalten zu **kognitiver Dissonanz** (ein durch den Konflikt verursachter als unangenehm empfundener Gefühlszustand) führt, welchen Fleischesser mit verschiedenen Argumentationen versuchen abzuschwächen. Den Tieren, die sie als Nahrungsmittel betrachten, sprechen sie Bewusstsein, Schmerzempfindlichkeit und Leidensfähigkeit ab oder verdrängen jeden Zusammenhang zwischen der Fleischauslage im Supermarkt und dem Lebewesen auf ihrem Teller, das dafür getötet werden musste. Die Fleischindustrie unterstützt dies bewusst noch dadurch, dass Schlachthäuser und Mastanlagen quasi verborgen werden.

- „**Oh je! Was kann ich denn dann noch essen?**“

Der israelische Spitzenkoch **Yotam Ottolenghi** hat darauf eine Antwort:

*„Meine Unerfahrenheit verleitete mich zu der Annahme, es existiere nur eine begrenzte Zahl vegetarischer Gerichte, und es würde nicht allzu lange dauern, dann wäre ich mit allen durch. Aber weit gefehlt! Sobald ich nur richtig die Augen aufmachte, entdeckte ich eine ganze Welt voller Zutaten und Zubereitungsmethoden. Und nicht nur mir erging es so! Viele Menschen, die anfangs der befürchteten Einschränkung wegen etwas lustlos an das Thema herangegangen waren, hatten begonnen, die gesamte Bandbreite verschiedener kulinarischer Traditionen, Gerichte und Zutaten zu erfassen, die das Gemüse nun in neuem Glanz erstrahlen lassen.*

*So wie ich fühlen sich auch andere Köche durch die Fülle bestätigt, aus der man schöpfen kann und die das Kochen mit Gemüse so spannend macht. ...Wir haben Spaß daran, Märkte und Fachgeschäfte zu durchstöbern oder online nach ungewöhnlichen getrockneten Kräutern oder einer bestimmten Currymischung zu suchen. Wir lesen Kochbücher und verfolgen Kochsendungen, in denen neue Gartetechniken oder anspruchsvolle Backrezepte vorgestellt werden. Wir schöpfen aus dem Vollen und nutzen die vielfältigen Möglichkeiten, die uns die Welt zu Füßen legt.“*

Quelle: Aus dem Vorwort von seinem Kochbuch „Vegetarische Köstlichkeiten“, München 2014.

- **„Vegan Kochen und Essen ist teuer!“**

Der seit einigen Jahren anhaltende Trend zu einer pflanzlichen Küche ist großartig aus den eingangs beschriebenen Gründen!

Aber wie bei jedem Trend gibt es die Tendenz verschiedener Hersteller auf Teufel komm raus damit möglichst viel Gewinn machen zu wollen. Auch manche Bloggerin und viele Kochbuchautoren ringen um größtmögliche Originalität und so wie kein Mischköstler im klassischen Supermarkt 20 verschiedene Joghurtsorten braucht, braucht auch kein Veganer 30 Gramm -Tütchen mit „Kale-Chips“ (Grünkohl im Backofen knusprig gebacken), die durch den Beinamen „Superfoods“ für 4 Euro verkauft werden können.

Wenn allerdings Hobby-Köche statt aus Japan eingeführtem Kobe-Rind ihr Geld für ebenfalls aus Übersee eingeführte Gojibeeren ausgeben, sich rohköstliches weißes Mandelmus kleiner Manufakturen als Soßenbinder und die Vielfalt internationaler fair geernteter Gewürze gönnen, ist das doch allemal besser!

Für die Gesundheit notwendige und schmackhafte Grundnahrungsmittel wie Getreide, Hülsenfrüchte, saisonales Obst und Gemüse, Nüsse und Samen sind trotz des sehr zu empfehlenden Kaufs in Bio-Qualität immer billiger als Fleisch, Wurst, Käse und Fisch, außer man vergleicht die Kosten mit denen für konventionelle Massentierhaltungsware.

Vegane und natürlich auch nicht-vegane Fertigpizzen und andere sogenannte Convenience – Produkte sind nur dann billig, wenn wirklich darin nur Schrott verarbeitet wird. Damit kann man sich sowohl vegan als auch mischköstlich keinesfalls gesund ernähren!

Mit guten Zutaten handwerklich hergestellte und dadurch geschmacklich hervorragende „Fertigprodukte“, wie man sie in toller Auswahl an den Bäcker- und Metzgertheken z. B. in Frankreich (unverpackt!) findet, haben ihren Preis, den deutsche VerbraucherInnen häufig leider nicht zu zahlen bereit sind.

EU- und deutsche Subventionen verschleiern ebenso wie die Mehrwertsteuer schon lange die **Preiswahrheit** (= Was kostet ein Produkt wirklich in der Herstellung?) und haben insbesondere die deutschen KonsumentInnen an sehr niedrige Ausgaben für Lebensmittel gewöhnt, die mit nachhaltigen Produktionsmethoden nicht vereinbar sind.

Im Jahr 1950 gaben die deutschen Privathaushalte noch 57% ihres Einkommens für Essen aus, 1970 noch 20 %, heute sind wir bei ca. 10% angelangt.

Quelle: WELT News vom 25.5.2017.

Auch die gesundheitlichen Folgekosten und die Umweltkosten, die durch industriell schlecht erzeugte Lebensmittel entstehen, werden von der Allgemeinheit getragen. Wobei hier die Verdienste einer seriös produzierenden Lebensmittelindustrie um die



Versorgungssicherheit ausdrücklich erwähnt werden müssen.

Selber zu kochen und zu backen, selbst Gemüse anzubauen und auf dem Wochenmarkt regional und saisonal einzukaufen sind erstrebenswert, sowohl im Hinblick auf die Kosten, als auch auf die Gesundheit und die Umweltbelastung durch Verpackung und Transport. Aber nicht jede/r hat die Zeit dafür oder möchte sie sich nicht nehmen.

Nicht vergessen sollte man auch den feministischen Aspekt, dass das tägliche Kochen in Familien immer noch überwiegend von Frauen geleistet wird und die weitestgehende Abschaffung dieser Tätigkeit eine emanzipatorisch gemeinte Forderung war und sein kann.

Daraus leitet sich die dringende **politische Forderung** ab, gesunde und nachhaltig produzierte **Gemeinschaftsverpflegungen** in Kitas, Schulen, Krankenhäusern, Heimen und Universitäten und auch in Firmen zu fördern und zu subventionieren.

Eine weitere politische Forderung ist es, dass die **Mehrwertsteuersätze** für nachhaltige und gesunde Lebensmittel generell abgeschafft und auch diejenigen für selbsthergestellte Speisen in Restaurants verringert werden. Es ist völlig unlogisch, dass ein mit 7% MwSt. von einem Restaurant eingekaufter Apfel durch die Verarbeitung zu Apfelmus mit 19 % MwSt. belastet wird.

Und warum wird zum Beispiel Kuhmilch mit nur 7% MwSt. belastet, ein Pflanzendrink mit 19% MwSt.? Weil Pflanzendrinks (noch) nicht zu den Grundnahrungsmitteln gezählt werden.

Gefordert sind aber auch viele kreative Ideen der Privatwirtschaft, wie man den Trend zur Außer-Haus-Verpflegung nachhaltig und gesund in eine funktionierende Geschäftsidee umsetzen kann. „**Quick-fine-dinig-healthy-food-concepts**“ nennen das die GastroexpertInnen.

Quelle: Hanni Rützler „Was essen wir morgen? 13 Food Trends der Zukunft“, Wien 2005

Bis Politik und Wirtschaft zu Lösungen kommen, bleibt es jedem selbst überlassen Entscheidungen zu treffen.

Dritter Kurzurlaub im Jahr oder ganzjährig besseres Essen?

Billiges Hackfleisch oder Soja-Bolo?

Eine Stunde weniger Fernsehen, dafür selber Kochen und Freunde dazu einladen?

Weitergehende Tipps, Infos und Rezepte: Patrick Bolk, „Vegan, aber günstig. Spar dir das Tier“, Mainz 2015.

- **„Komplett vegan geht mit meiner Familie nicht“.**

Einer sich schneller durchsetzenden Akzeptanz von rein pflanzlicher Ernährung schadet oft der Absolutheitsanspruch, den manche dabei an den Tag legen und wie eine Trophäe vor sich hertragen. Wie es auch oft bei ehemaligen Rauchern der Fall ist, vergessen „konvertierte“ VeganerInnen, dass sie selbst oft (ihr halbes oder fast ganzes Leben) unhinterfragt tierische Produkte konsumiert haben. Natürlich bekommt man die Gedanken an die Tierquälerei, mit der die Intensivtierhaltung einhergeht, nicht mehr aus dem Kopf, wenn man diese Gedanken mal zugelassen hat im eigenen Gehirn. Und begreift dann auch nicht mehr, dass es für den „festlichen Anlass“ die getötete Gans braucht.

Essen ist aber weit mehr als nur Nahrungsaufnahme und auch mehr als nur Geschmackserlebnisse.

Mit bestimmten Gerichten und Küchentraditionen verbindet man gute (und schlechte) Ereignisse und Erzählungen, oft Erlebnisse aus der Kindheit. Geschmacksvorlieben sind nur bedingt angeboren, überwiegend jedoch erlernt und mit einem sozialen und psychologischen Bewertungssystem verschaltet.

„Fleisch“ wird in solchen Bewertungssystemen mehrheitlich mit „Männlichkeit“ gleichgesetzt. Das erschwert es, insbesondere junge Männer für eine pflanzliche Kost zu begeistern.

„Fleisch“ wird auch in Deutschland immer noch mit Wohlstand gleichgesetzt, obwohl es mittlerweile billigst zu haben ist. Deshalb meinen Flexitarier (TeilzeitvegetarierInnen und – VeganerInnen) oft, ihren eingeladenen Gästen zu besonderen Anlässen kein rein pflanzliches Gericht „zumuten“ zu können, da es als fehlende Großzügigkeit des Gastgebers interpretiert werden könnte.

**Doch: Jedes Essen zählt! Ein veganer Tag pro Woche ist besser als keiner.**

Gerichte, die immer schon vegan waren, umschiffen bei der Gästebewirtung weltanschauliche Diskussionen mit den Fleischverteidigern. Denn wer hat schon was gegen „Spagetti Aglio Olio“? Es gibt viele Wege, die zum Ziel führen.

Kochbuch-Tipp: Katharina Seiser „Immer schon vegan. Traditionelle Rezepte aus aller Welt“. Wien 2015

- **„Wieso essen Veganer häufig Sachen, die „wie Leberwurst“ oder „wie Hähnchenfleisch“ schmecken?“**

Wer in Deutschland aufgewachsen ist, ist in der Regel mit „gutbürgerlichem“, deftigem Essen aufgewachsen und hat dadurch geprägte Geschmacksvorlieben entwickelt, die

sich nicht notwendigerweise grundlegend ändern müssen, wenn man auf tierische Produkte verzichten möchte.

*„Dass aber dieses Verlangen nach ‚Fleisch‘ nicht auf dem Fleisch an sich beruht, sondern viel mehr durch die Würzung und Veredelung, also die Zubereitung, hervorgerufen wird, kann sich jeder bewusst machen, in dem er einmal in ein blankes, ungewürztes und unverarbeitetes Stück Filet beißt. Das ist nicht das, wonach wir uns sehnen, vielmehr sind es die Röstaromen durch das Braten, die Vielzahl an Geschmäckern durch Gewürze, eben die Verarbeitung des rohen Fleisches. Das Fleisch selbst dient in erster Linie der Textur und Beschaffenheit.“*

Quelle: Aus dem Vorwort des Kochbuches von Björn Moschinski, „Vegan Kochen für alle“, München 2012.

Im **VOGLHAUS** halten wir es deshalb auch für eine gute Idee, auch immer wieder regionale Klassiker und Lieblingsgerichte zu „veganisieren“, wie wir das hausintern nennen und kein großes Aufsehen darum zu machen. So gelingt es uns, viele Nicht-VeganerInnen damit bekannt zu machen, dass eine rein pflanzliche Küche nicht nur asiatisch inspirierte Wok-Gerichte und Quinoa-Aufläufe hervorbringen kann. Bedingung für uns ist immer, dass es mindestens so gut schmecken muss wie das Original.

Zum Beispiel **„Zürich Geschnetzeltes“**, das traditionell mit Kalbfleisch und Sahne zubereitet wird, bieten wir in der exakten Würztechnik des Originals an, nur tauschen wir

das Kalbfleisch gegen Seitan- oder Lupinengeschnetzeltes, beide im Biss diesem sehr ähnlich und binden die Soße mit Mandelmuss und Mandelmilch anstatt mit Sahne. Schmeckt großartig, sehr ähnlich dem großartigen Original.

Es erspart uns CO2 mit dem Faktor 5 und rettet einem Kälbchen das Leben. Was ist daran problematisch?

- **„Jetzt soll es auch noch Fleisch aus dem Labor geben. Wer braucht denn so was?“**

**„Clean Meat“ = „Cultured Meat“ „In-vitro-Fleisch“ = „Zellkulturfleisch“** ist das derzeit weltweit und vor allem in Silicon Valley bevorzugte Forschungsgebiet. Wer damit als erstes zu einem vernünftigen Preis auf den Markt kommt, hat gewonnen. Bill Gates, China und andere Großinvestoren investieren ungeheure Summen in dieses Thema. Mit dem Slogan „100 % Fleisch, 0 % Tierleid“ wirbt die Branche bereits dafür.

Aus Muskelzellen von Tieren wird mit Nährlösungen und elektrischen Reizen im Labor Gewebe gezüchtet. Diese Technologie ist schon lange im Einsatz für künstliche Herzklappen, Hautgewebe, Ohrmuscheln etc.

Zurzeit sind die Kosten und der Bedarf an tierischen Ausgangszellen noch nicht optimal, auch der Stromverbrauch muss noch gesenkt werden. Aber man rechnet in 3-5 Jahren mit einem Durchbruch und in ca. 10 Jahren mit der weltweiten Verbreitung.

Man verbraucht damit deutlich weniger Land (Weide, Futteranbau) und Wasser als bei der Tierhaltung. Geschmacklich steht ein Hamburger aus Clean Meat einem konventionellen Hamburger bereits schon jetzt in nichts nach, ist zusätzlich aber gesünder.

Pflanzenbasierte Kost ist zwar in allen Parametern umweltfreundlicher, aber uns allen ist klar, dass viele Menschen freiwillig auf Fleisch nicht verzichten wollen. Deshalb ist diese Technik auch *der* **Hoffnungsschimmer für Tiere**, nicht die vegane Bewegung.

Umfragen zeigen, dass es zum Glück eine große Aufgeschlossenheit gegenüber Zellkulturfleisch unter den KonsumentInnen gibt.

Wichtig dabei ist es, dass die Politik nicht versäumt, diesbezügliche Patente zu verhindern, die die Technik in die Hände weniger Großkonzerne konzentrieren würde, sondern dafür sorgt, dass entsprechende Produktionen regional und in mittelständischen Unternehmungen umgesetzt werden und so eine **Zukunftschance für Metzgerei-Fachbetriebe** bieten können.

- **„Vegan“ ist gerade chic, deshalb machen manche Lokale einen Riesenrummel darum. Das geht einem auf die Nerven und verdirbt einem von vorneherein den Appetit!“**

Das sehen wir im **VOGLHAUS** genau so, weil wir der Überzeugung sind, dass man die Welt nur mit Genuss retten kann.

Wir pflegen bei dem Thema „Vegan“ und dem Thema „Bio“ einen möglichst entspannten, undogmatischen Umgang mit unseren Gästen. Unsere seit Jahren steigenden Essenszahlen zeigen, dass das der richtige Weg ist.

Ein diskreter Hinweis auf der Speisekarte ist für eine schnelle Orientierung der Gäste dennoch gut und wichtig: **g für gluten frei, l für lactosefrei, v für vegan.** Vegetarisch ist offensichtlich und braucht nicht näher deklariert zu werden. Bio ist für uns selbstverständlich, wenn es Ausnahmen gibt, haben wir Gründe dafür, die nicht im Bereich der Kostenersparnis liegen.

Wer sich weitergehend informieren möchte, ist herzlich eingeladen, unsere überall ausgestellten Broschüren mitzunehmen oder bei uns zu lesen.

In Kürze wird es auch **Rezeptkarten** geben, auf denen die **CO<sub>2</sub> -Ersparnis** unserer Gerichte gegenüber vergleichbaren konventionellen ersichtlich ist und die uns einen geeigneten Platz geben, die gesundheitlichen Aspekte der pflanzlichen Ernährung näher zu erläutern.