

Lebensart Seite 10, 03.07.2015

Veni, vici, vegan?



„Die Macht der Alltagsküche ist enorm. Deswegen lohnt es sich, bewusst zu überlegen, was man im Alltag isst, weil wir daran den Geschmack anderer Produkte messen.“
Hanni Rützler

Ganz ehrlich, die ersten Schritte in die vegane Welt waren wenig schmackhaft: Der Geschäftspartner, ein strikter Veganer, manövierte die Fleischtiger-Fraktion zum Mittagessen ins vegane Lokal. Ungeheimlich auf Holzbänken sitzend, machte die Speise-

karte wenig Lust auf den gesunden Genuss. Die Hafer-Sonnenblumenlaibchen klangen verheißungsvoll, am Teller entpuppten sich diese aber als pampige Masse. Nichts zu spüren von liebevoller Zubereitung oder Geschmacksfreuden. Das war es mit vegan – für die nächsten Jahre. Dann änderte ein Ausflug in die Berge alles. Bei einer Wanderung im Lesachtal sammelten wir mit der Gastgeberin Kräuter vom Wegrand und statt der deftigen Jause mit Speck gab es geschmorten Hafer mit Paradeisern und als süßen Abschluss über dem offenen Feuer gebrutzelte Buchweizen-Palatschinken, ganz ohne Ei. Plötzlich war vegan gar nicht mehr so fremd oder exotisch, sondern vielmehr etwas, dass neben dem Sonntagsbraten schon immer einen Platz in der traditionellen Küche zu haben schien.

DIE FURCHT VOR FLEISCH

Seit Jahrhunderten war Fleisch ein edles, wertvolles und rares Lebensmittel. Mit der Industrialisierung der Landwirtschaft und Lebensmittelproduktion sind die Preise gefallen. Zusätzlich erleichtern neue Transportmittel die Globalisierung und dadurch ist Fleisch zur Alltagspeise geworden. „Fleisch ist so normal, dass man locker darauf verzichten kann“, sagt Hanni Rützler, Zukunfts- und Ernährungswissenschaftlerin. „Und am Fleisch sieht man momentan einen massiven Wandel in der Esskultur“, ergänzt sie. Durch den Lebensmittelüberfluss rücken moralische und ethische Fragen ins Zentrum. Weg von der Massentierhaltung – neben dem Gesundheitsaspekt ist das der Hauptgrund, warum Menschen zum Veganer werden.

VIelfalt STATT VERZICHT

„Als Veganer muss man nicht verzichten. Es gibt mittlerweile viele Produkte und man lernt eine neue Vielfalt an Getreide- und Gemüsesorten kennen“, erklärt Felix Hnat von der „Veganen Gesellschaft Österreich“. Viele glauben, Eiweiß könne ausschließlich über Fleisch aufgenommen werden. Das ist falsch. Eiweiß kann genauso über pflanzliche Ernährung abgedeckt werden. Als nicht vegan gelten Fleisch, Milch, Eier und andere tierische Pro-

Lebensart Seite 11, 03.07.2015

dukte – diese werden durch andere Lebensmittel ersetzt. Statt Fleisch kann Soja, Tofu oder Seitan aus Gluten verwendet werden, Tiermilch wird ersetzt durch Getreidemilch, Honig durch Ahornsirup, Gelatine durch Johannisbrotkernmehl und Eier unter anderem durch Süßlupinen. Schwierig wird's nur bei den versteckten Konservierungs- oder Zusatzstoffen wie der Gelatine in Fruchtsäften und im Wein. Umstritten sind künstliche vegane Lebensmittel, weil sie oft eine erschreckend lange Liste an Ersatzstoffen aufweisen und es aufgrund der industriellen Erzeugung lange Lieferwege gibt.

SOJA AUS DEM REGENWALD?

Wirklich nachhaltig sind auch bei Veganern allein Bio-Produkte aus der Region. „Viele denken, vegane Menschen essen immer das Soja aus dem Regenwald“, sagt Hnat. Von den 600.000 Tonnen Soja, die nach Österreich importiert werden, sind rund 95 Prozent gentechnisch verändert und werden an Tiere verfüttert. „Vegane Menschen essen das Soja aus dem Burgenland und der Steiermark“, stellt Hnat klar. Aber er bedauert, dass in Österreich die Sojamilch mit 20 Prozent höher besteuert wird als die Kuhmilch mit zehn Prozent Mehrwertsteuer. „Es wäre fair, wenn man die Steuersätze angleicht, weil sonst vegane Produkte teurer sind und kein Grund dafür spricht“, sagt Hnat. In den heimischen Supermarktregealen findet sich eine Menge veganer Produkte. Aufholbedarf sieht er bei Käsealternativen: „Es gibt sehr guten Schnitt- und Streichkäse, jedoch wenig Spezialitäten wie Camembert oder Gorgonzola.“ Vor allem Veganer, die lange und gerne Käse oder Fleisch gegessen haben, verbinden mit dem deftigen Geschmack schöne Erinnerungen und möchten diesen nicht

missen. Um aber die Massentierhaltung nicht zu unterstützen, greifen sie zu Imitaten.

ESSEN IST NICHT ALLES

Veganer achten neben der Ernährung darauf, dass Kleidung, Kosmetik oder andere Alltagsgegenstände frei von Tierprodukten sind. Seide, Wolle und Leder werden gemieden. Die Lederhose ist aus Baumwolle, die Schuhe aus Hanf oder synthetischen, atmungsaktiven Stoffen. Es werden fleischloses Hundefutter und vegane Wanderungen angeboten. Wer sich beim Kauf unsicher ist, ob das Pro-

Niemand muss gleich vegetarisch oder vegan werden, aber es zahlt sich aus, es einmal einen Tag auszuprobieren.

Felix Hnat

dukt vegan ist oder nicht, sollte auf das Gütesiegel in Form einer grünen Blume achten. Damit werden von der „Veganen Gesellschaft Österreich“ Produkte ausgezeichnet, die zu hundert Prozent aus pflanzlichen Bestandteilen bestehen, ohne tierische Hilfsstoffe auskommen und gentechnikfrei sind.

VEGANE MYTHEN

Es hat sich ein blühender Wirtschaftszweig entwickelt, der einen Nährboden für verschiedenste Mythen darstellt. Deshalb haben wir uns sieben Fragen rund ums vegane Leben näher angesehen:

1. Ist vegan gesund?

Die Ernährung der Österreicher hat zu viel Fett und Energie. Daher findet

Lebensart Seite 12, 03.07.2015

Universitätsprofessor Dr. Kurt Widhalm, Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde und Präsident des Österreichischen Akademischen Institutes für Ernährungsmedizin, den Trend hin zur vegetarischen und veganen Ernährung gar nicht so falsch. „Wahrscheinlich ist, nach allem, was wir bis heute wissen, der Mittelweg genau der richtige“, sagt Widhalm. Studien bestätigen, Vegetarier leben gesünder und haben weniger Herz- oder Stoffwechselprobleme, Diabetes und Übergewicht. „Veganer leben auch gesünder, aber ein Teil entwickelt Defizite, Anämien und es kommt häufiger zu Problemen mit Vitaminen wie B12 oder Folsäure“, erklärt Widhalm. Veganer sollten daher zwei- bis dreimal im Jahr zur Blutuntersuchung, um zu sehen, ob Eisen, Vitamine und Spurenelemente in ausreichender Menge vorhanden sind.

2. Sind Nahrungsergänzungsmittel ein Muss, um Mängel abzuwenden?

Um Mängeln vorzubeugen oder eine Blutuntersuchung zu vermeiden, grei-

fen manche Veganer zu Nahrungsergänzungsmitteln. „Besser ist eine gezielte Supplementierung nach einer exakten Diagnose“, rät Widhalm. Zwar sei eine vegane Ernährung mit dem Risiko einer Unterversorgung verbunden, wer sich aber vorher abwechslungsreich und gesund ernährt habe, komme lange mit seinem Vitaminspeicher aus. Vorsicht ist bei speziellen Nahrungsergänzungsmitteln für Veganer geboten: Öko-Test vergab an viele Präparate ein ungenügend, weil die Dosis zum Teil zu hoch war oder bis auf Vitamin B12 alle anderen Zusätze überflüssig waren. Also nicht irgendetwas kaufen, sondern die Einnahme vorher mit einem Arzt abklären!

3. Kann man Kinder vegan ernähren?

Gegen vegane Ernährung bei älteren Kindern oder Jugendlichen hat Kinderärztin Dr. Gertraud Zehetner nichts einzuwenden. „Eltern, die sich und ihre Kinder vegan ernähren, sind meistens sehr bewusst lebende Menschen und achten darauf, dass die Ernährung ausgewogen ist“, erzählt die Kinderärztin. Neben Reis und Erdäpfeln sollten am Speiseplan auch grünes Gemüse, Broccoli, Kraut, Kohl, Bohnen, Kichererbsen oder Linsen stehen. Gerade in der Wachstumsphase brauchen Kinder alle Nährstoffe in ausreichender Menge. Säuglinge sollten unbedingt mit Muttermilch gestillt werden und nicht mit Reis- oder Hafermilch ernährt werden.

4. Warum brauchen Veganer Ersatz-Würstel?

Eigentlich könnten Veganer auch auf Fleischersatzprodukte verzichten. Aber dazu fehlt derzeit einfach ein bisschen die Fantasie. Das schnelle Anbraten von Fleisch ist tief in der Kultur verankert. Das Ausgangsprodukt auszutauschen ist die einfachste Lösung, vor allem wenn es in einer Familie Veganer und Nicht-Veganer gibt. Vegane Alternativen sind noch nicht Mainstream.

5. Ist Veganismus eine genussfeindliche Ideologie?

Es gibt viele entspannte Veganer, aber eben auch jene, die das Vegan-Sein als Religion betrachten und Fleischesser missionieren wollen. Dabei bleibt der

Veganer müssen über Lebensmittel viel wissen, um sie klug zusammenzustellen und Defizite zu vermeiden.

Dr. Kurt Widhalm

Genuss auf der Strecke. „Das scheint mir eine Nebenwirkung von 30 Jahren sehr strenger Ernährungsdebatten zu sein. Im Moment wird viel über Ethik, Moral und Inhaltsstoffe diskutiert, aber zu wenig über Portionsgrößen, Geschmack und Genuss“, findet Ernährungswissenschaftlerin Hanni Rützler. Bei Veganismus soll es nicht um den Verzicht gehen, sondern um die freie Wahl.

6. Schmeckt vegan langweilig?

Die lustvolle Auseinandersetzung mit Essen und Kochen sowie die unendliche geschmackliche Vielfalt von Obst und Gemüse ist eine riesige Chance. Momentan wird bei veganen Alternativen viel ausprobiert und entwickelt. „Wir sollten unsere eigenen Bedürfnisse ernster nehmen und uns auf die Suche machen nach Qualitäten, die wir wirklich essen wollen“, sagt Rützler. Ihr Tipp: Der Weg des geringsten Widerstands „Eine Mahlzeit nehmen, die ich persönlich am liebsten habe und mich dann auf die Suche nach den besten Produkten zu machen.“ Alles, was wir häufig essen, lernen wir lieben.

7. Geht der Trend wieder vorbei?

Der Boom an veganen Lokalen in Österreich ist nicht zu übersehen. „Da werden einige überleben, vor allem jene, die kulinarisch interessant sind“, sagt Rützler. Schließlich müsse man ja kein Veganer sein, um dort zu essen und sich in

FAKTENWISSEN

– Das Wort „vegan“ leitet sich vom englischen „vegetable“ ab und geht auf Donald Watson zurück, der in England bereits 1944 die „Vegan Society“ als Abspaltung der Vegetarier gründete.

– Mittlerweile gibt es verschiedene Formen von Veganismus. Die traditionellen Veganer ernähren sich von rein pflanzlicher Kost und verwenden keine Materialien, die von Tieren stammen.

– 2005 lebten rund 2,9 Prozent der Österreicher vegetarisch oder vegan. Inzwischen geht man davon aus, dass bereits 9 Prozent der Bevölkerung vegetarisch und ein Prozent vegan (rund 80.000 Menschen) leben. Zusätzlich geben 42 Prozent an, öfters auf Fleisch zu verzichten und immer wieder einmal Tage mit rein pflanzlicher Ernährung einzulegen. Diese werden auch als „Flexitarier“ bezeichnet.

– Die typischen Veganer sind in Österreich zwischen 20 und 40 Jahre alt.

Quelle: IFES und vegan.at

Lebensart Seite 13, 03.07.2015

die Gerichte zu verlieben. Die Foodexpertin geht davon aus, dass einige vegane Gerichte Teil unseres Alltags werden, genauso wie die italienischen Nudeln. Die Suche nach veganen Lösungen sei ein deutliches Zeichen für einen gesellschaftlichen Wandel. Jetzt gehe es darum, im Lebensmittelüberschuss die richtige Dosis und neue fleischarme oder -freie Gerichte zu finden.

GENUSS MIT GUTEM GEWISSEN

Die Formen von Veganismus können unterschiedlich ausgeprägt sein. Manche Veganer verzichten sogar auf Medikamente, weil diese an Tieren getestet wurden. Sie verurteilen alles, was Tieren Leid zufügt – von der Haustierhaltung bis zum Zoobesuch. Eine Welt ohne jegliche Tierversuche und ohne Jagd wäre ihr Wunsch. Aber ein hun-

dertprozentig veganes Leben bleibt in unserer Gesellschaft eine Illusion. Erhobene Zeigefinger, bissige Kommentare oder schräge Blicke helfen weder Veganern noch Fleischessern. Viel mehr sollte jeder für sich überlegen, was er alles konsumiert und für sich einen Weg finden – ohne Extreme und mit viel Toleranz. Vegane Produkte können dabei eine Genussbereicherung sein. ←

INFOS:

Vegane Gesellschaft Österreich.

www.vegan.at, www.veganmania.at

Österreichisches Akademisches Institut für Ernährungsmedizin: www.oeaie.org

Futurefoodstudio von Hanni Rützler:

www.futurefoodstudio.at. In ihrem Buch

„Muss denn Essen Sünde sein?“ setzt sie sich mit Veganismus auseinander.



VEGETARISCHE UND VEGANE REZEPTE:

Gemüse. Andrea Grossmann, Johann Pabst, Michael Kolm, Styria 2015. Fotos von Michael Rathmayer. Drei Spitzenköche zeigen, wie man mit Gemüse richtig umgeht, und präsentieren fleischlose Rezepte mit Fantasie, die leicht nachkochbar sind.

Schnelle vegane Küche, sojafrei & einfach.

Daniela Friedl, freya 2014. Unkomplizierte vegane Rezepte, ohne Soja- und Fleischersatzprodukte.

Vegane „Milch“-Produkte aus Pflanzen selbst gemacht.

Anne Brunner, Leopold Stocker 2014. Herstellung veganer Drinks aus Reis, Kastanien, Cashews, Mandeln, Hafer und Sesam.