

Sebastian Copien
& Niko Rittenau



VEGANE

ERNÄHRUNG

FÜR **EINSTEIGER**

Das wichtigste **Basiswissen**
und **schnelle Rezepte**



INHALTSVERZEICHNIS

[Veganismus: eine soziale Gerechtigkeitsbewegung und kein Foodtrend](#)

[Die Geschichte des Veganismus](#)

[Der Status quo der veganen Bewegung](#)

[Die Zukunft des Veganismus](#)

[Nikos Empfehlung: Top vegane Sachbücher](#)

[Gründe für eine vegane Lebensweise](#)

[Warum vegan lebende Menschen keine tierischen Produkte konsumieren](#)

[Gründe für die Exklusion von Fleisch](#)

[Gründe für die Exklusion von Meerestieren](#)

[Gründe für die Exklusion von Milchprodukten](#)

[Gründe für die Exklusion von Eiern](#)

[Gründe für die Exklusion von Tieren in anderen Bereichen](#)

[Nikos Empfehlung: Top vegane Webseiten & Rezeptblogs](#)

[Der richtige Einstieg in die vegane Ernährung](#)

[Nährstoffbedarfsdeckung ohne Tierprodukte](#)

[Die vegane Ernährungspyramide](#)

[Die »5 am Tag« bei veganer Ernährung](#)

[Sinn und Unsinn von Nahrungsergänzungsmitteln](#)

[Vegane Ernährung im Laufe des Lebenszyklus](#)
[Nikos 10 Tipps für eine gesunde vegane Ernährung](#)
[Grundlagen des veganen Kochens](#)
[Veganes Bullshit-Bingo](#)
[Nikos Empfehlung: Top 3 vegane YouTuber*innen](#)

DIE REZEPTE **für den Einstieg in die vegane Ernährung**

Basics

[Gemüsebrühepaste](#)
[Rauchige Bauernleberwurst](#)
[All Time Pesto](#)

Basics – Käsealternativen

[Cremiger Frischkäse](#)
[Ofenkäse](#)
[Kräuterfrischkäse »Bresso Style«](#)
[Nuss-Parmesan](#)
[Easy Mozzarella](#)
[Eingelegter Feto](#)

Basics – Teige

[Pizzateig](#)
[Blitz-»Gnocchi«](#)
[Grandioser Pastateig](#)
[Luftiger Biskuitteig](#)
[Mürbeteig](#)

Basics – Saucen, Dipps und Co.

[Blitz-Mayonnaise](#)
[Sauce rémoulade](#)

[Pink-Power-Zwiebelpickles](#)
[Samtsauce à la Béchamel](#)
[Schnelle Bratensauce](#)
[Chili-ohne-Carne-Sauce](#)
[Grüne Kokos-Curry-Sauce](#)
[Grüne Salsa](#)
[Kräuter-Joghurt-Sauce mit geröstetem Knoblauch](#)
[Salatsauce](#)
[Käsiges Sößchen](#)

[Frühstück, Snacks & Sandwiches](#)

Frühstück

[To go: BananOat-Frühstücksbars mit Bananenshake](#)
[Schoko-Protein-Smoothie](#)
[Joghurtbowl mit Beerensahne und Früchten](#)
[Pfannkuchenröllchen mit Joghurt und Früchten](#)
[Fluffige Buchweizen-Pancakes mit sahnigen Birnen](#)
[Zitroniges Porridge mit cremigem Blaubeer-Topping](#)
[Chorizo-Style-Superstulle](#)
[Eiersalat-Brote](#)
[Rührtofu aka Rührei auf knusprigem Brot](#)
[Graved Karotten mit Meerrettich und Vollkorntoast](#)

Snacks & Sandwiches

[Capresebowl deluxe mit Brotchips](#)
[Zucchinihummus mit Gemüsesticks und Pita](#)
[Nudelsalat Asia Style](#)
[Mediterraner Borlottibohnen-Salat](#)
[Glücksrolle mit Pfirsich-Chili-Sauce](#)
[Dürüm-Kebap](#)
[Philly-Cheeseshroom-Sandwich](#)
[»Wurst«-Salat](#)
[Rainbow-Sandwich](#)

Superquesadilla-Sandwiches

Einfache und schnelle Gerichte

Pasta Shells mit Tofu-Spinat-Füllung und Topping
Gnocchi mit weltbesten Tomatensauce
Traumhafte Spaghetti Puttanesca
Tagliatelle alla Carbonara
Spaghetti aglio e olio mit Linsen und Röstpilzen
Linguine mit Roter Bete, »Chicken« und Salbei
Orecchiette mit Mangold und Linsen
Blitzpolenta mit rauchigen Bohnen und Blumenkohlsalat
Blumenkohlsamtsuppe mit Kichererbsen-Apfel-Topping
Süßkartoffel-Kichererbsen-Suppe mit Brezenchips und Schmorzwiebeln
Schnelles Joghurt-»Chicken« mit Chapati
Popcorn-»Chicken« auf Reisnudelsalat
Kürbis-Linsen-Hummus mit Masala-Paprika
Grüner Graupen-Bohnen-Risotto mit Schmorfenichel
Asiatische Tofupfanne süßsauer mit Reisnudeln

Emotionale Klassiker

Festliche Rouladen mit Blaukraut und Kartoffelknödeln
Deftiger Linseneintopf mit Würstel
Spaghetti Bolognese
Schupfnudeln mit Kraut
Rahmgulasch mit Spätzle
Rahmpilze mit Semmelknödeln
Buletten mit Kartoffelsalat
Zwiebelrostbraten mit cremigem Kartoffelpüree
Kartoffelpuffer mit Apfelkompott
Knusprige Pizza

Desserts & Süßes

Paradiesische Creme mit Röstaprikosen

Bananeneis mit Schokosauce und salziger Schoko-Erdnuss

Schokoküchlein mit Rum-Ananas

Schokomousse mit karamellisierten Salznüssen

Luftige Beeren-Buttercreme-Torte

Sahnige Vanillecreme mit heißen Erdbeeren

Zitronentartelettes mit Baiser

Easy Fudgy Brownie mit Erdnusssauce

Cremiger Milchreis mit Beerengrütze

Kokosschneebälle mit Zitrusalat

Endnoten

Impressum

VEGANISMUS

*EINE SOZIALE
GERECHTIGKEITSBEWEGUNG UND
KEIN FOODTREND*



DIE GESCHICHTE des Veganismus

Die Einbeziehung von Tierrechten in die Ethik und der damit einhergehende bewusste Verzicht auf tierische Nahrung sind keineswegs Phänomene der Neuzeit, sondern können über die Jahrtausende hinweg bis weit in die Antike zurückverfolgt werden.^{1,2,3,4} Eine der bekanntesten Erwähnungen der Tierrechte, die das Fundament des Veganismus bilden, ist bereits über 1.000 Jahre alt. Sie stammt aus einem Gedicht des im Jahr 973 in Syrien geborenen Philosophen al-Ma'arri. Er schrieb darin:

Esst nicht unrechtmäßig den Fisch, den das Wasser ausgespien, und begehrt nicht als Nahrung das Fleisch geschlachteter Tiere, oder die weiße Milch von Müttern, die ihren puren Trank ihren Kindern und nicht noblen Damen zugedacht haben. Bringt keinen Kummer zu den ahnungslosen Vögeln, indem Ihr ihre Eier nehmt; denn Ungerechtigkeit ist das schlimmste aller Vergehen. Überlasst den Honig den Bienen, die ihn emsig sammeln von den Blumen wohlduftender Pflanzen; den sie weder zusammentrugen, damit er sei für andere, noch gesammelt als Gabe oder Geschenk.⁵



Donald Watson (2. September 1910 – 16. November 2005) ist Mitbegründer der Vegan Society und war maßgeblich an der Wortneuschöpfung »vegan« beteiligt.

Abb. 1. Donald Watson beim Lesen von »The Vegan News«

Der Veganismus kann somit auf eine lange Tradition zurückblicken, aber seinen konkreten Ursprung fand er erst im November 1944, als Donald Watson, Dorothy Morgan (spätere Watson), Elsie Shrigley, Fay und Allan Henderson und weitere jene Gruppierung gründeten, die später als The Vegan Society bezeichnet werden sollte.⁶ Dabei einigten sie sich als neue Bezeichnung für ihre Lebensweise auf das Wort »vegan«, das sich aus den ersten drei sowie den letzten beiden

Buchstaben des Wortes »vegetarian« zusammensetzt. Dieses wiederum hat seinen Ursprung im Wort »vegetable«, das im frühen 19. Jahrhundert allerdings nicht im Sinne seiner heutigen Bedeutung lediglich Gemüse beschrieb, sondern sämtliche pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Getreide usw.⁷ Obwohl bereits zuvor eine Handvoll gänzlich tierproduktfreie Kochbücher erschienen waren, erlangte vor allem das erste explizit als veganes Kochbuch deklarierte Buch namens »Vegan Recipes« der Vegan-Society-Mitbegründerin Fay Henderson aus dem Jahr 1946 Bekanntheit als weltweit erstes veganes Kochbuch, das auch im Titel als solches bezeichnet wird.⁸

Das erste deutschsprachige vegane Kochbuch erschien 1962 unter dem Titel »Vegan-Ernährung« von Käthe Schüder.⁹ Die Ideale des Veganismus standen zwar bereits zur Gründung der Vegan Society fest, aber erst 1951 folgte auf Anregung des damaligen Vizepräsidenten der Vegan Society namens Leslie Cross eine offizielle Definition des Veganismus. In der ursprünglichen Definition wurde dieser kurz und knapp als eine Lebenseinstellung beschrieben, nach der Menschen ein Leben ohne die Ausbeutung anderer Tiere führen.¹⁰ Bereits 1947 schrieb Fay Henderson im Magazin »The Vegetarian« (später bekannt unter dem Titel »The Vegetarian World Forum«), noch vor der Festlegung einer offiziellen Definition, über die vegane Lebensphilosophie: »Das Wort Veganismus [...] beschreibt einer Person, die keine tierischen Lebensmittel als Nahrungsquelle verwendet. [...] Der Umstieg auf eine vegane Ernährung ist in der Regel auch gefolgt von einer Veränderung in der Einstellung gegenüber Kleidung und anderen Konsumgütern und der Erkenntnis, dass man unabhängig von Leder, Knochen, Seide, Wolle und anderen tierischen Produkten leben sollte.«¹¹ Henderson merkte in ihrem Artikel außerdem treffenderweise an: »Der Veganismus ist im Grunde die logische Weiterentwicklung des Vegetarismus; keine fanatische Theorie, sondern eine praktikable Lebenseinstellung basierend auf Fakten und Vernunft.«¹² In seiner bis heute gültigen Definition, die mit nur

geringen Änderungen der Wortwahl seit 1979 in ihren Grundzügen unverändert blieb, wird der Veganismus wie folgt definiert:

»Veganismus ist eine Philosophie und eine Lebensweise, die danach strebt, alle Formen der Ausbeutung von und Grausamkeiten gegenüber Tieren – soweit es möglich und praktisch durchführbar ist –, sei es für die Ernährung, für Kleidung oder für irgendeinen anderen Zweck, zu vermeiden. Darüber hinaus fördert er zum Vorteil von Mensch, Tier und Umwelt die Entwicklung und Nutzung tierfreier Alternativen. Auf die Ernährung bezogen, bezeichnet der Veganismus die Praxis, auf alle Produkte zu verzichten, die ganz oder teilweise von Tieren stammen.«¹³

Wie Leslie Cross in einem Artikel betonte, war und ist die treibende Kraft hinter dem Veganismus also stets das Mitgefühl gegenüber allen Tieren.¹⁴ Veganismus ist aber weit mehr als nur der bloße Nichtkonsum tierischer Produkte. Es ist die grundlegende Lebenseinstellung, dass keine Tiere (menschliche genauso wie nicht menschliche) ungerecht behandelt und ausgebeutet werden sollen. Im Jahr 1981 war der Veganismus bereits so weit verbreitet, dass in Dänemark das erste International Vegan Festival stattfand.¹⁵ Mittlerweile finden weltweit Hunderte derartige Veranstaltungen statt. Auch in den DACH-Staaten gibt es heutzutage mit der Veggieworld, der Veggienale, der Veganmania, dem Vegan Street Day, der Vegan Planet und vielen weiteren Events zahlreiche Gelegenheiten, um sich über den veganen Lebensstil zu informieren, interessante Vorträge mitzuerleben, neue Produkte zu testen und schmackhaftes veganes Essen zu genießen. Am 1. November wird zudem der jährliche Weltvegantag gefeiert, der erstmals 1994 von der veganen Tierrechtlerin Louise Wallis zur Feier des 50. Jahrestags der Vegan Society ins Leben gerufen wurde.¹⁶

Obwohl sich seit der Gründung der Vegan Society jahrzehntelang vegan lebende Menschen bester Gesundheit erfreuten, dauerte es dennoch bis 2003, bis die weltweit größte Ernährungsfachgesellschaft namens Academy of Nutrition and Dietetics (AND) als erste Fachgesellschaft eine vegane Ernährung bei guter Planung als nährstoffbedarfsdeckend und damit sicher in jeder Lebensphase klassifizierte.¹⁷ Dies bestätigte die AND in den Neuveröffentlichungen ihres Positionspapiers zu veganer Ernährung in den Jahren 2009¹⁸ und 2016.¹⁹ Wie [Abbildung 37 \(siehe S. 70\)](#) zeigt, folgten aufgrund der verfügbaren wissenschaftlichen Datenlage seither zahlreiche Ernährungsfachgesellschaften diesem Vorbild.

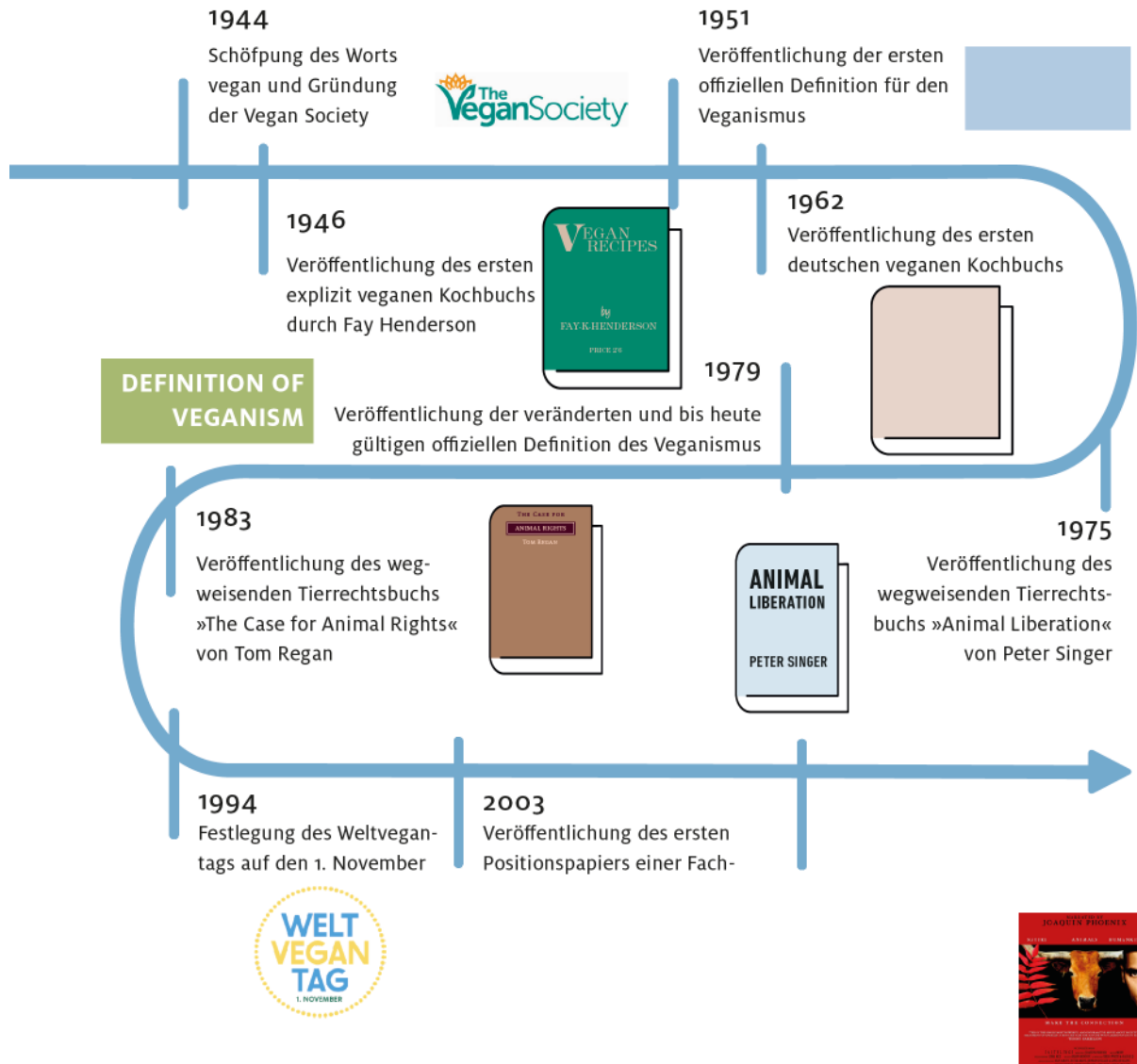
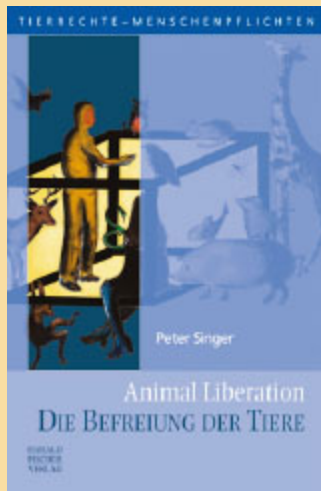


Abb. 2. Meilensteine der veganen Bewegung

Zur Vertiefung: Das Buch **Animal Liberation – Die Befreiung der Tiere** des Philosophen Peter Singer erschien im Jahr 1975 in englischer Sprache und gilt ebenso wie Tom Regans **The Case for Animal Rights** (1983) als ein Klassiker im Bereich der Tierrechtsliteratur. Die aktuellste deutsche Version von Singers Werk stammt aus dem Jahr 2015. Wie Singer selbst betont, ist dieses Werk kein sentimentaler Aufruf zur Sympathie gegenüber Tieren, sondern eine gründliche, sorgfältige und in sich

schlüssige Aufarbeitung der Mensch-Tier-Beziehung und der Frage, was wir anderen Tieren schuldig sind.



DER STATUS QUO

der veganen Bewegung

Das Jahr 2019 – 75 Jahre nachdem eine kleine Gruppe Menschen rund um Donald und Dorothy Watson das Wort »vegan« prägte – wurde von der renommierten internationalen Wochenzeitung *The Economist* als das Jahr des Veganismus betitelt.²⁰ Im selben Jahr gelang dem amerikanischen Unternehmen Beyond Meat mit seinen veganen Fleischersatzprodukten der mit Abstand beste Börsengang unter allen börsennotierten Unternehmen seit dem Jahr 2000²¹, und in Berlin eröffnete an der technischen Universität (TU Berlin) die erste rein vegane Mensa Deutschlands unter dem Namen Veggie 2.0.²² Im Folgejahr zeigte eine auf Statista veröffentlichte Publikation, dass 2020 bereits 1,13 Millionen Veganer*innen in Deutschland lebten.²³ 2008 gab es laut Hochrechnungen erst etwa 80.000 vegan lebende Menschen, und so hat sich ihre Zahl in zwölf Jahren mehr als vervierzehnfacht ([siehe Seite 12, Abb. 5](#)). Zudem meldete das Bundesinformationszentrum Landwirtschaft (BZL), dass der Pro-Kopf-Fleischverzehr in Deutschland 2020 so gering war, wie er es in den vergangenen 30 Jahren nicht mehr gewesen ist.²⁴ Derart positive Entwicklungen sind bei Weitem nicht alleine auf Deutschland beschränkt. Noch 1946 schätzte Donald Watson, dass es im gesamten Vereinigten Königreich etwa 70 vegan lebende Personen gab.²⁵ 2014 waren es etwa 150.000 und im Jahr 2019 ganze 600.000 britische Veganer*innen.²⁶

Zuwachs der rein veganen Gastronomie

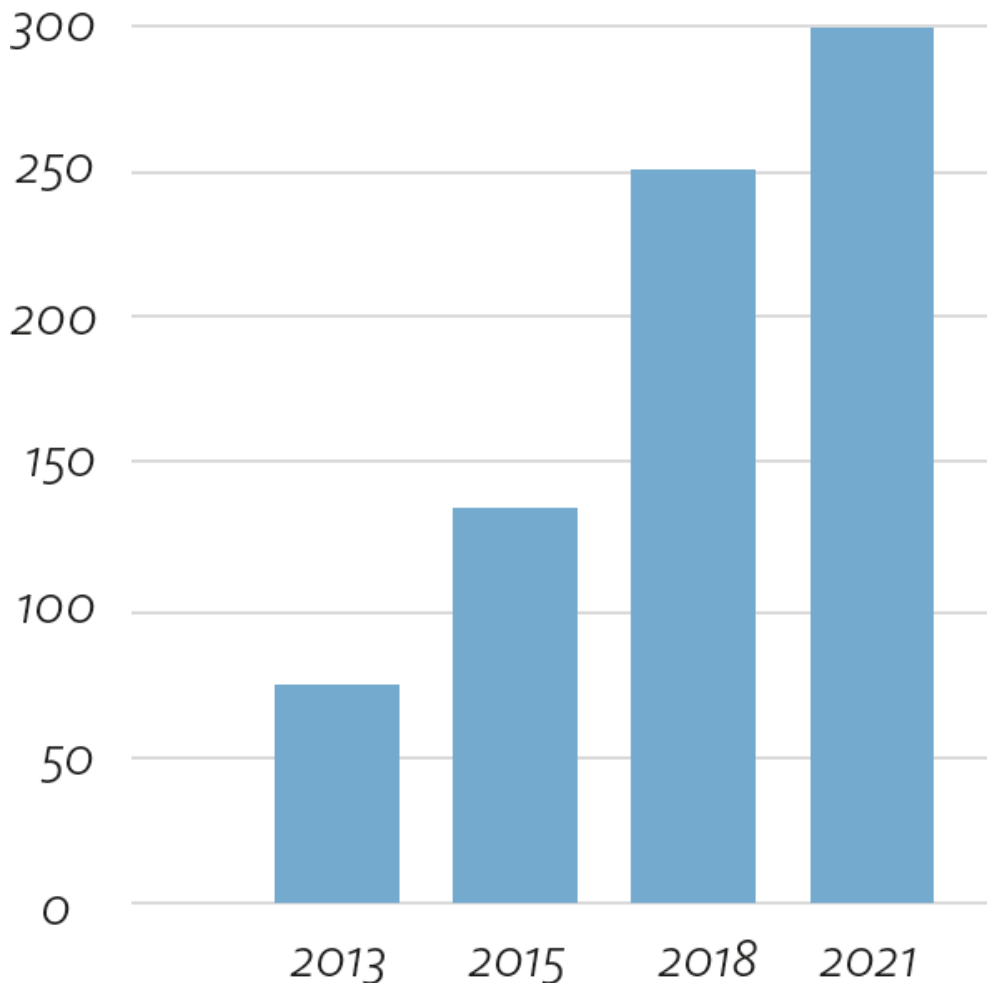


Abb. 3. Wachstumsverlauf der rein veganen Gastronomiebetriebe in Deutschland

Das entspricht heutzutage sowohl im Vereinigten Königreich als auch in Deutschland zwar immer noch nur etwa 1,2 Prozent der Gesamtbevölkerung, aber der Vegantrend wird nicht nur von strikt vegan lebenden Menschen vorangetrieben. Auch all die vegetarisch, pescetarisch und flexitarisch essenden Personen und diejenigen, die zumindest hin und wieder bewusst auf tierische Lebensmittel in ihrem Speiseplan verzichten, haben dazu beigetragen, dass hierzulande bereits im Jahr 2018 ganze 14 Prozent aller Produktneueinführungen im Lebensmittel- und Getränkesektor vegan waren.²⁷ 2012 war es hingegen nur 1 Prozent ([Abb. 4](#)). Damit

befindet sich Deutschland im weltweiten Vergleich an der Spitze der Länder mit dem höchsten Anteil an veganen Produktneueinführungen.²⁸ Im Supermarkt wächst vor allem das Sortiment an veganen Fleisch- und Milchalternativen seit Jahren stetig. Fleischalternativen verzeichnen seit 2008 ein stetiges Umsatzplus von jährlich rund 30 Prozent.²⁹ Schon jetzt ist jeder zehnte verkaufte Liter Milch in Deutschland nicht mehr vom Tier, sondern von einer Pflanze, und die Umsatzzuwächse mit veganen Milchalternativen sollen laut Zukunftsprognosen weiter steigen.³⁰ Auch die Restaurantlandschaft hat sich in Deutschland in den vergangenen Jahren enorm verändert. Zum einen bietet mittlerweile beinahe jede Restaurant- und Fast-Food-Kette auch vegane Speisen an und zum anderen hat sich die Anzahl rein veganer Restaurants und Cafés in den letzten Jahren vervielfacht. Seit 1994 das erste vegane Restaurant Deutschlands – das Restaurant »Sehnsuchtsküche« in Mühlacker im Nordwesten Baden-Württembergs – seine Küche zur Gänze auf vegan umgestaltet hat, ist viel passiert.³¹ Wie [Abbildung 3](#) zeigt, waren es im Jahr 2013 deutschlandweit nur 75 rein vegane Gastronomiebetriebe, 2015 gab es bereits 137, im Jahr 2018 schon 250 und bei Erscheinen dieses Buchs 2021 sind es ganze 298.³² Im Januar 2021 verzeichnete außerdem die bereits 2014 initiierte Veganuary-Kampagne (eine kostenlose Kampagne, die Menschen darin unterstützt, im Januar einen Monat lang eine vegane Ernährung auszuprobieren) Rekordzahlen. Erstmals seit ihrer Entstehung meldeten sich mehr als 500.000 Menschen aus über 200 Ländern an.³³ Unter allen Angemeldeten gaben etwa 40 Prozent in einer nachgelagerten Umfrage an, sich weiterhin komplett vegan ernähren zu wollen und zumindest drei Viertel derer, die nicht vorhatten, sich weiterhin komplett vegan zu ernähren, wollen den Konsum tierischer Lebensmittel mindestens halbieren.³⁴

Vegane Produkt- Neueinführungen



Abb. 4. Anteil veganer Produkte an den Neueinführungen in Deutschland (Lebensmittel und Getränke)

Auch weitere positive Meldungen unterstreichen das Voranschreiten der veganen Bewegung in 2021: Im Libanon stellte weltweit erstmals ein Hospital die gesamte Verpflegung der Patient*innen auf eine vegane Kost um,³⁵ Israel verbot als weltweit erstes Land den Pelzverkauf zu Modezwecken,³⁶ in Frankreich wurde dem »ONA« als weltweit erstes von Beginn an rein veganes Restaurant ein Michelin-Stern verliehen³⁷ (2020 stellte das deutsche Restaurant »Seven Swans« seine Küche auf rein vegan um und konnte dennoch seinen Michelin-Stern halten)³⁸, und die bekannte Fitnessmarke Rocka Nutrition, die 2015 im Jahr ihrer Gründung alles andere als vegan war, stellte aufgrund des Sinneswandels des Gründers Julian Zietlow das komplette Sortiment innerhalb eines Jahres komplett auf vegan um. Damit folgte sie anderen Unternehmen wie The Body Shop, die ebenfalls 2021 bekannt gaben, dass sie bis spätestens 2023 ihr

gesamtes Sortiment vegan gestalten werden.³⁹ Ein weiterer historischer Tag lag im Jahr 2021: Die Albert Schweitzer Stiftung bezeichnete den 25. Juni 2021 als den Tag, der den »Anfang vom Ende der Massentierhaltung« in Deutschland markiert, da an diesem Tag fast alle großen Lebensmitteleinzelhändler (Aldi Nord/Süd, die Rewe-Gruppe (u. a. Rewe und Penny), die Schwarz-Gruppe (u. a. Lidl und Kaufland) und der Edeka-Verbund (u. a. Edeka und Netto)) verkündet haben, bis 2030 kein Billigfleisch mehr zu verkaufen (also eine Abkehr von den Stufen 1 und 2 des Haltungsform-Systems in der Nutztierhaltung).⁴⁰ Im Jahr 2021 wird die Gesamtheit der weltweit vegan lebenden Menschen auf etwa 79 Millionen geschätzt.⁴¹ Selbst klassische Fleischunternehmen wie Rügenwalder Mühle erzielen hierzulande mittlerweile knapp die Hälfte ihres Umsatzes mit veganen und vegetarischen Fleischalternativen.⁴² Was all diese Zahlen nahelegen, bestätigen die Umfrageergebnisse des britischen Marktforschungsinstituts Ipsos MORI: Der Veganismus ist eine der am schnellsten wachsenden Lifestyle-Bewegungen unserer Zeit.⁴³ Noch besser trifft es allerdings die amerikanische Psychologin Dr. Melanie Joy, wenn sie vom Veganismus als eine der am schnellsten wachsenden sozialen Gerechtigkeitsbewegungen unserer Zeit spricht.⁴⁴ Auch wenn heutzutage Menschen aus unterschiedlichsten Gründen zu einer veganen Ernährung finden, und es augenscheinlich immer mehr »Lifestyle-Veganer*innen« gibt, sind es die ethischen Argumente des Veganismus, die für sein starkes Wachstum verantwortlich sind. Die Ausbeutung von fühlenden Individuen zu kulinarischen Zwecken ohne ernährungsphysiologische Notwendigkeit wird von Jahr zu Jahr für immer mehr Menschen inakzeptabel.

Vegan lebende Menschen in Deutschland



Abb. 5. Anzahl vegan lebender Personen in 2008 und 2020

Zur Vertiefung: Das Buch **Tierethik kurz + verständlich** der Philosophin Dr. Friederike Schmitz bespricht diverse Argumente zu den wichtigsten praktischen tierethischen Fragen (Tierversuche, Nutztier- und Haustierhaltung etc.). Es bietet einen guten Einstieg für alle, die sich systematisch und aus ethischer Perspektive mit der Mensch-Tier-Beziehung beschäftigen möchten. Im Rahmen dessen werden die wichtigsten Tierethik-Positionen von u. a. Peter Singer und Tom Regan vorgestellt und bewertet und auch neuere ethische Positionen beleuchtet.



DIE ZUKUNFT des Veganismus

Wie der kanadische Psychologe Steven Pinker schrieb, ist eine der Hauptideen der Sozialpsychologie, dass sich Menschen einen Großteil ihrer Verhaltensweisen von anderen Menschen abschauen. Aber nicht nur auf Menschen, sondern auch auf andere Tiere scheint dies in vielen Fällen zuzutreffen. So zeigt beispielsweise das gut dokumentierte Beispiel der vegetarischen Löwin Little Tyke, dass selbst Hypercarnivoren den Fleischverzehr nicht unweigerlich in ihrer DNA verankert haben, sondern es sich wohl eher von ihrem Rudel abschauen. Little Tyke war eine knapp 3 Meter lange und knapp 160 Kilogramm schwere Löwin, die im September 1946 geboren, von ihrer Mutter nach der Geburt verstoßen und daraufhin vom Ehepaar Georges und Margaret Westbeau aufgezogen wurde. Little Tyke wollte nicht nur von sich aus kein Fleisch essen und verweigerte jeglichen Fütterungsversuch damit, sondern sie lebte auf der Ranch der Westbeaus auch in Gesellschaft eines Schafs, eines Hirschs, einer Katze und eines Schwans, zu denen sie enge soziale Beziehungen pflegte. Gesundheitlich ging es Little Tyke trotz ihrer fleischfreien Ernährung bis zu ihrem Tod ausgesprochen gut. Aus dieser sozialpsychologischen Erkenntnis kann man also auch ableiten, weshalb die allermeisten Menschen heutzutage Fleisch und andere tierische Produkte essen: Sie essen Fleisch, weil die meisten Menschen Fleisch essen. Wenn man Menschen heutzutage fragt, aus welchen Gründen sie Fleisch konsumieren, dann geben die meisten Gründe wie Geschmacksvorlieben, Gewohnheit und Bequemlichkeit an. Alle drei Bedürfnisse können zukünftig auch vegane (pflanzliche, pilz-, bakterien- oder zellbasierte) Alternativen zu

tierischen Produkten befriedigen. Kaum ein Mensch gibt als Grund für seinen Fleischverzehr an, dass er oder sie es besonders toll findet, dass dafür ein Tier ausgebeutet und getötet wird.

Im Gegenteil: Das Tierleid ist für viele Menschen ein nötiges (und oft bei der Kaufentscheidung verdrängtes) Übel, mit dem sie sich arrangiert haben. Wie der Deutsche Ethikrat in einer Stellungnahme schrieb, ist die Realität der landwirtschaftlichen Praxis eigentlich gar nicht mit den vorherrschenden gesellschaftlichen Wertvorstellungen vereinbar. Somit ist es nur eine Frage der Zeit, bis technologische Fortschritte tierleidfreie Produkte hervorbringen werden, die geschmacklich hervorragend, preiswert und gut verfügbar sind und somit die Hemmschwelle für den Umstieg so niedrig machen, dass ein Großteil der Menschen von sich aus den weitestgehenden Umstieg auf diese Produkte vollzieht.

Um die Tierausbeutung zu beenden und damit eine Welt nach veganen Werten zu erschaffen, muss bei Weitem nicht die gesamte Bevölkerung vegan werden, sondern es genügt das Erreichen der sogenannten »kritischen Masse«. In der Ökonomie bezeichnet die kritische Masse jenen Schwellenwert, an dem eine Organisation genügend Eigendynamik entwickelt oder ein Produkt ausreichend Marktanteile einnimmt, um sich selbst zu erhalten und dadurch von selbst weiter an Bedeutung zu gewinnen. Wie hoch der Bevölkerungsanteil an engagierten Reformist*innen sein muss, um einen sozialen Wandel in der Gesamtgesellschaft herbeizuführen, hängt von einer Vielzahl an Faktoren ab. Jüngere Untersuchungen sprechen von etwa einem Viertel unter Optimalbedingungen und weniger als der Hälfte unter erschwerten Bedingungen. Um diesen gesellschaftlichen Wandel herbeizuführen, muss nicht mal ein Viertel oder die Hälfte der Bevölkerung der DACH-Region komplett vegan werden. Es genügt, wenn diese kritische Masse an Menschen zumindest die Werte des Veganismus befürwortet, auch wenn sie selbst noch nicht strikt danach lebt. Wie die amerikanische Psychologin Dr. Melanie Joy betont, ist ein mindestens so großer Hebel neben der Anzahl an strikt vegan lebenden Menschen auch die

Anzahl sogenannter »Vegan Allies«, also »Verbündeter«, die zwar selbst aufgrund von Bequemlichkeit oder anderen äußeren Umständen noch mehr oder weniger regelmäßig tierische Produkte essen, aber von ihrer Lebenseinstellung her eigentlich einen kollektiven Wandel befürworten.

So gibt es in Hinblick auf den Erfolg der veganen Bewegung nicht nur vegan lebende Menschen als Teil der Lösung und alle anderen als Teil des Problems, sondern auch viele Graubereiche dazwischen. Es wäre fatal, diesen »Vegan Allies« nicht die Möglichkeit zu geben, ebenfalls ein Teil der Lösung zu sein. Das betonte der damalige Vizepräsident der Vegan Society, Leslie Cross, bereits im Jahr 1954. Er schrieb in einem Artikel, dass die vegane Bewegung alle Unterstützer*innen der veganen Idee willkommen heißen sollte – angefangen von jenen mischköstlich lebenden Menschen, die aber zumindest die Grundwerte des Veganismus gutheißen, bis hin zu jenen, die, so weit es ihnen möglich ist, strikt vegan leben.

»Die meisten Leute essen Fleisch, weil die meisten Leute Fleisch essen.«

Tobias Leenaert (The Vegan Strategist)

Selbst wenn man pessimistisch auf die ethische Entwicklung der Menschheit blickt, ist es schwer vorstellbar, dass sich unsere Welt nicht dennoch in eine Richtung entwickelt, die mit den Grundwerten des Veganismus übereinstimmt. Zwar kann man auch rein auf Basis der großen Vielfalt von pflanzlichen Lebensmitteln fernab von Fleisch- und Käsealternativen großartige vegane Gerichte zaubern (wie Sebastian im Rezeptteil dieses Buches unter Beweis stellt), aber dennoch ist es nicht von der Hand zu weisen, dass der Großteil der Menschheit den Geschmack von tierischen Produkten äußerst gerne mag. Alleine der technologische Fortschritt wird jedoch das

ineffiziente und ökologisch desaströse System der weltweiten Nutztierhaltung zukünftig schlichtweg obsolet machen. Nachfolgende Generationen werden mit Unverständnis auf heutige Praktiken der sogenannten »Nutztierhaltung« blicken, da sie die kulinarischen Erlebnisse, die uns heute Fleisch, Milch, Käse, Eier und andere tierische Produkte liefern, ganz einfach ohne die Ausbeutung und Tötung der Tiere bekommen werden. Daher spielt die Entwicklung von veganen Tierproduktalternativen eine so zentrale Rolle, und die aktuell bereits vielversprechenden veganen Ersatzprodukte werden zukünftig noch mehr überzeugen und ab einem gewissen Punkt nicht mehr vom tierischen Äquivalent unterscheidbar sein. Zusätzlich werden neue Technologien echtes Fleisch unabhängig vom Tier aus Zellen wachsen lassen. Wird es also nicht der ethische Fortschritt alleine sein, der ein Ende der »Nutztierhaltung« bringt, dann wird es der technologische Fortschritt sein.

Vorteile von Zellkulturfleisch gegenüber herkömmlichem Fleisch

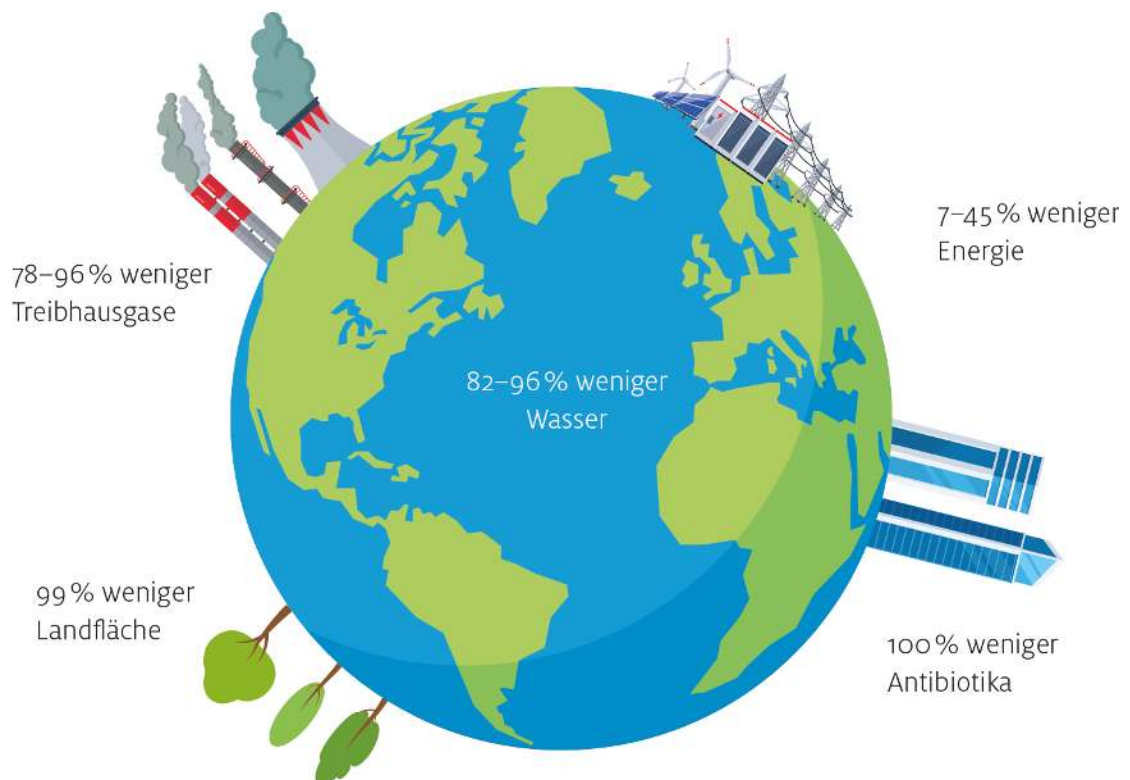


Abb. 6. Vorteile von Clean Meat gegenüber herkömmlichem Fleisch

Dabei ist es nicht weiter verwunderlich, dass viele Menschen sich eine derartige neue Welt heutzutage noch kaum vorstellen können. Denn wie eine oft zitierte Maxime besagt, neigen wir Menschen seit jeher dazu, zu überschätzen, was sich in unserer Gesellschaft kurzfristig verändern kann – und wir unterschätzen, was sich langfristig verändern wird. Wie der Tierrechtsaktivist und Autor Paul Shapiro betont, sind es primär technologische und nicht ethische Gründe gewesen, die dazu führten, dass wir heute nicht mehr Wale für ihren Tran, Tauben für ihre Flugleistung und Pferde für ihre Muskelkraft ausbeuten. Wir brauchen heutzutage schlichtweg den Tran der Wale nicht mehr für Öllampen, weil Tran durch Petroleum abgelöst wurde. Zudem haben wir mittlerweile ohnehin effizientere Methoden gefunden, um Licht zu erzeugen. Tauben mussten nicht mehr als Nachrichtenüberbringer fungieren, weil Telegrafen erfunden wurden, die später von Faxgeräten und E-Mails abgelöst wurden. Auch Pferde wurden zumindest zu großen Teilen aus der Knechtschaft des Menschen entlassen, da Autos mit Verbrennungsmotoren erfunden wurden, die Kutschen ablösten. All das waren zwar technologische Innovationen, aber sie hatten dennoch einen Einfluss auf das Mensch-Tier-Verhältnis. Ebenso wie es heute Mischköstler*innen absurd finden würden, Wale zu töten, um trotz des Vorhandenseins von elektrischem Licht Öllampen zu benutzen, wird die Tötung von Tieren für Fleisch, Leder und andere tierische Produkte zukünftigen Generationen absurd erscheinen. Die Innovationen der sogenannten zellbasierten Landwirtschaft ermöglichen es heute schon, Fleisch aus Zellen zu kultivieren. Somit wird es in Zukunft möglich sein, mithilfe einer Zelle aus der Feder eines Huhns oder der Nabelschnur eines Kalbs Abertausende Kilos an hochwertigem, umweltfreundlichem und vor allem ethischem Fleisch zu produzieren, ohne dafür Tiere zu töten. Weitere Vorteile dieser innovativen Technologien zeigt [Abbildung 6](#).

Zur Vertiefung: Das Buch **Neues Fleisch** des Journalisten Hendrik Hassel widmet sich dem Thema der zellbasierten Landwirtschaft und stellt viele der wichtigsten Pionierinnen und Pioniere in diesem Feld vor. In den zwölf Kapiteln und den zwölf abschließenden eigenen Thesen informiert Hendrik umfassend über Zellkulturfleisch, mikrobiell produzierte Milchprodukte und viele weitere spannende Themen rund um diese innovative Art der Lebensmittelproduktion. Weitere lesenswerte Bücher zu diesem Thema sind **Sauberes Fleisch** von Paul Shapiro und **Clean Meat**



NIKOS EMPFEHLUNG:

Top 3 vegane Sachbücher (Ernährungswissenschaft)



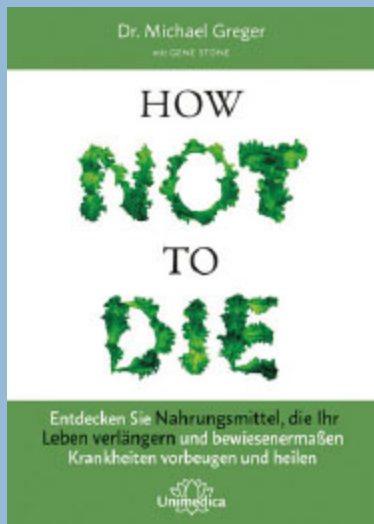
Vegan for Life

Jack Norris & Virginia Messina

Ein Grundlagenwerk für die einfache Umsetzung einer veganen Ernährung im Alltag. Behandelt werden u. a. ethische Themen, kritische Nährstoffe, Strategien in der Ernährungsumstellung, vegane Ernährung für Schwangere, Stillende, Kinder und Senioren sowie Krankheitsprävention durch Ernährung. Der Diätologe Jack Norris und die Diätologin Virginia Messina führen auch lesenswerte Ernährungsblogs

(www.jacknorrisrd.com, www.theveganrd.com) und betreiben

zusammen mit Kolleg*innen die informative Webseite www.veganhealth.org (in Englisch). Virginia Messina hat darüber hinaus **Vegan for her** (auch in Deutsch erhältlich), ein Buch über die Besonderheiten der veganen Ernährung für Frauen sowie **Never to late to go vegan** (in Englisch) zum Thema der veganen Ernährung im fortgeschrittenen Alter verfasst.



How Not To Die

Dr. Michael Greger & Gene Stone

Dr. Michael Greger zeigt in seinem Buch anhand einer Fülle an Studien, wie man den 15 häufigsten Todesursachen in westlichen Ländern effektiv vorbeugen, diese bei Auftreten stoppen und in manchen Fällen sogar reversieren kann. Darüber hinaus gibt er mit Dr. Greger's Daily Dozen eine einfache Hilfestellung, wie sich die nährstoffreichsten Lebensmittel täglich in den Speiseplan integrieren lassen. Äußerst lesenswert sind auch seine Bücher **How Not To Diet** zum Thema gesunde Gewichtskontrolle und **How Not To Die In A Pandemic** (beide in Deutsch erhältlich) zum Pandemierisiko durch die westliche Ernährung und was man dagegen tun kann. Empfehlenswert

sind die ergänzenden Kochbücher zu seinen ersten beiden Büchern. Dr. Greger hat zudem die Webseite www.nutritionfacts.org gegründet, auf der es Hunderte Ernährungsvideos zu Themen wie Ernährungstherapie, Fasten, Nährstoffbedarfsdeckung usw. gibt.



Vegetarische und vegane Ernährung

Dr. Claus Leitzmann & Dr. Markus Keller

In der Erstauflage noch **Vegetarische Ernährung** betitelt, liefert diese Neuauflage auch vielfältige evidenzbasierte Inhalte zu veganer Ernährung. Keine leichte Kost, denn an vielen Stellen werden Grundlagen der Ernährungswissenschaft zum vollständigen Verständnis vorausgesetzt. Doch auch für Laien bietet das Buch jede Menge Infos zur historischen Entwicklung der veganen und vegetarischen Ernährung, zu gesundheitlichen Auswirkungen der Kostformen und Hintergrundwissen zu den Nährstoffen. Dr. Leitzmann ist Co-Autor des Klassikers **Vollwert-Ernährung**. Dr. Keller, Gründer des Forschungsinstituts für pflanzenbasierte Ernährung (IFPE), ist Co-Autor von **Vegane**

Ernährung in Schwangerschaft, Stillzeit und Beikost und Vegane Kinderernährung.