

Fleischlos leben – pflanzliche Ernährung

Transkripte Audios

Sprachniveau: (B2)/C1

Audio Stella1.mp3

Stella, 30 Jahre, Veganerin

Seit wann ernährst du dich vegetarisch bzw. vegan?

Ich ernähre mich vegetarisch schon seit ich ungefähr neun Jahre alt bin, also schon seit 21 Jahren. Und das auslösende Ereignis, an das ich mich zumindest erinnern kann, ist tatsächlich – klingt ein bisschen kitschig – , dass ich so einen Schweinetransport gesehen hab als Kind und mir da, glaub ich, so richtig bewusst geworden ist, was eben Fleisch ist. Dass das von Tieren kommt, dass sie dafür, zumindest, wenn es aus Massentierhaltung kommt, auch leiden müssen, ja, und dass ein anderes Lebewesen stirbt. Und das wollte ich dann nicht mehr. Das war tatsächlich auch ein bisschen Kampf mit meinem Vater, der da irgendwie sehr dagegen war. Aber da haben wir, also ich und meine Zwillingsschwester, uns dann tatsächlich durchgesetzt, weil uns das so wichtig war. Ich bin mittlerweile Veganerin. Ja, mal mehr oder weniger konsequent schon länger. Mittlerweile schon konsequenter, dass man wirklich auf Milchprodukte und tierische Produkte generell verzichtet. So on/off so vielleicht seit sieben Jahren.

Audio Stella2.mp3

Was sind die Vorteile einer solchen Ernährung?

Vorteile sind auf jeden Fall, vegan natürlich noch mehr, der ökologische Aspekt. Ja, dass man deutlich weniger Treibhausgase wie CO₂ und andere Gase wie Methan usw. dadurch ausgestoßen wird, wenn man eben kein Fleisch isst und es nicht so eine Massentierhaltung gibt. Dass Anbauflächen natürlich für Futter, Soja, was es ja hauptsächlich dann ist, zum Beispiel in Südamerika, wo Regenwälder abgeholzt werden, dass das eben nicht passiert. Das macht natürlich auch einen hohen Wasserverbrauch. Ganz viele ökologische Aspekte auf jeden Fall. Zusätzlich ist es natürlich auch schön, finde ich, dass kein anderes Lebewesen dafür sterben muss, dass ich Fleisch auf dem Teller habe oder dass eine Kuh nicht ein riesen Euter haben muss, und weiß ich nicht, wie viel Liter Milch am Tag produzieren muss und nur steht

und die Kälber von der Mutter getrennt werden und niemals echte Kuhmilch bekommen, die wir denen dann wegtrinken. Das ist natürlich auch eigentlich nicht schön. Das ist das: eben kein Tierleid, kein Leid von anderen Lebewesen. Natürlich sind Pflanzen auch Lebewesen, aber von Luft und Liebe kann man nun mal nicht leben. Und auf Fleisch kann ich gut verzichten und auch auf tierische Produkte. Und natürlich ist es auch gesünder. Da kann man auch wieder geteilter Meinung sein, aber zumindest reduzierter Fleischkonsum, da ist man sich mittlerweile allgemein einig, auch wissenschaftlich bestätigt, ist auf jeden Fall gesünder, als wenn man jeden Tag Fleisch isst und verarbeitete Wurstprodukte usw.

Audio Stella3.mp3

Was sind die Nachteile einer solchen Ernährung?

Nachteile sind natürlich schon immer noch so ne Art, ja Diskriminierung, weiß ich nicht, ob ich das so nennen möchte, aber irgendwie ist man doch so ein bisschen stigmatisiert. Viele Leute fühlen sich immer so ein bisschen angegriffen, wenn man sagt, man ist eigentlich vegan. Das ist dann schon für manche dann schon so ein rotes Tuch, wo mir das dann tatsächlich unangenehm ist, das zu sagen. Weil viele Leute das gar nicht nachvollziehen können, dass man auch wirklich keine Milchprodukte isst, kein Ei usw. Das kann ja gar nicht gesund sein. Das ist ja so eine extreme Ernährung. Ich glaube, viele Leute haben ein schlechtes Gewissen, weil sie wissen, dass sie selbst weniger Fleisch, weniger tierische Produkte zu sich nehmen sollten, das aber trotzdem machen aus Gewohnheit oder weil es ihnen halt einfach schmeckt. Ich will damit ja keinen angreifen, das ist ja für jeden seine eigene Entscheidung, aber trotzdem passiert einem das häufiger, dass man dann irgendwie, ja, auf Unverständnis trifft und natürlich schon auch, dass es, je nachdem wo man lebt, teilweise schwierig ist, wenn man auswärts isst, dann etwas Veganes zu finden. Auch was Vegetarisches tatsächlich. Die Auswahl ist immer sehr dürrtig. Was mich persönlich jetzt nicht unbedingt stört, aber gerade auch vegan ist teilweise wirklich schwierig.

Audio Stella 4.mp3

Was sagen deine Freunde dazu, dass du Veganerin bist?

Also meine wirklichen Freunde, die finden das alle gut. Von meinen Freunden tatsächlich, außer meiner Schwester, ist keiner Veganer. Ich kenne einige Vegetarier.

Viele bewundern das tatsächlich auch mal, dass man das schafft. Ja, sich vegan zu ernähren, weil das für doch viele irgendwie doch noch schwer ist. Wirklich auch noch auf Milchprodukte vor allem, fällt vielen doch noch schwer, zu verzichten oder auch mal ein Ei usw. oder Honig. Aber ich glaube, dass man da auch noch mal Leute inspirieren kann, da noch mal so ein bisschen drüber nachzudenken. Einfach, indem man das macht. Ohne jetzt irgendwie große Reden zu schwingen.

Audio christina_1.mp3

Ist eine vegane Ernährung für jeden, insbesondere für Kinder und Jugendliche geeignet?

Die vegane Ernährungsweise ist wirklich für jeden machbar, egal ob das alte Menschen sind, ob das Kinder sind oder ob das Jugendliche sind. Es ist einfach wichtig, dass man sich sehr genau informiert, dass man Vitamin B12 supplementiert. Dass man wirklich genau weiß, wie man sich ernährt, wie man Dinge kombiniert, um auch alle Nährstoffe zu sich nehmen zu können. Oder dann eben Ersatzstoffe zu sich nimmt, wenn man bestimmte Dinge vielleicht auch nicht mag. Aber ansonsten ist die vegane Ernährung für jegliches Alter, für jegliche Entwicklungsstufe geeignet.

Audio christina_2.mp3

Worauf muss ich achten, wenn ich mich gesund vegan ernähren möchte?

Wenn ich mich gesund vegan ernähren möchte, dann muss ich darauf achten, dass eben alle Nährstoffe zugeführt werden, insbesondere das Vitamin B12. Aber gesund vegan heißt eben auch nicht nur vegan, sondern auf eine reichliche Anzahl an Obst und Gemüse achten, auf Vollkornprodukte achten. Das empfehle ich aber bei jeglicher Kost, egal ob Mischkost oder vegane Ernährung, weil vegan heißt nicht gleichzeitig gesund. Ballaststoffe nehmen die Veganer meist zuhauf zu sich. Also darauf muss man dann wahrscheinlich eher weniger achten. Aber natürlich, wenn sich ein Veganer nur von weißen Nudeln mit Tomatensoße ernährt, dann hat er langfristig ein Problem. Aber auch Mischköstler haben ein Problem, wenn sie sich zu einseitig ernähren. Daher muss man darauf achten, wirklich dass man weiß, wie eine vegane Ernährung zusammenzustellen ist. Am besten informiert man sich da umgehend und ausreichend. Man muss wissen, wie und was man wie ersetzt. Das heißt: Wie komme ich zu meinem Eisen? Wie komme ich zu meinen Proteinen? Proteine sind immens enthalten in Hülsenfrüchten, aber auch in Getreide und

natürlich alles in Vollkorngetreide. Für eine vegane Ernährung muss man einfach sehr informiert sein und kann nicht einfach das Fleisch, wenn man vorher sich hauptsächlich von Fleisch oder Fisch oder tierischen Produkten ernährt hat, das einfach weglassen und dann sich weiter so ernähren. Man muss schon überlegen: Wie muss ich das Ganze kombinieren, um ausgewogen zu essen und um auch alle Nährstoffe zu bekommen? Vitamin B12, also das ist wirklich das Einzige, was ein Veganer supplementieren muss. Alles andere ist ohne Weiteres möglich und ersetzbar.

Audio christina_3.mp3

Welche Nachteile bringt eine vegane Ernährung mit sich?

Der größte Nachteil ist eigentlich, dass unsere Gesellschaft noch nicht ready dafür ist. Dass wir einfach als Veganer es immer wieder schwer haben, vegane Produkte zu bekommen, sei es, wenn man eingeladen ist oder wenn man zum Essen geht. Dass einfach das Vegane nicht überall verfügbar ist.

Audio christoph1.mp3

Wie hat dein Umfeld auf deine Ernährungsumstellung reagiert?

In meinem Umfeld waren die Reaktionen absolut unterschiedlich. Also ich hatte auch schon viele Veganer in meinem Umfeld, die haben sich dann natürlich gefreut. Zu Hause war das dann erst mal so: „Oh Gott, was koche ich denn jetzt, wenn die Kinder da sind?“ Und das war ein bisschen erst mal so ein Schreckmoment, weil es halt dann auch etwas völlig Neues ist, wie es dann ja für mich auch war. Aber im Grunde waren die Reaktionen sehr positiv. Am Anfang ist das so: „Oh Gott, man hat mal gehört, dass das total schwierig ist usw. vegane Ernährung. Aber dann war ich mit ihr Mal einkaufen, mit meiner Mutter, und dann hat sie auch schon gesehen: „Ah, an dem Siegel kann man das gut erkennen, welche Produkte vegan sind!“ und in den Zutaten sieht man es eigentlich auch ziemlich schnell. Mittlerweile weiß sie immer schon genau, was sie kaufen kann, damit wir auch satt werden. Und wir helfen ihr da halt die ganze Zeit. Ich möchte auch nicht, dass das so stressig ist für andere, wie ich mich ernähre. Ich möchte einfach nur kein Tierleid verursachen und gleichzeitig, ja, auch aufklären. Und das funktioniert so ganz gut. Und das ist eigentlich so ein weicher Übergang gewesen für meine Mutter. Und sie macht jetzt auch öfter vegetarische, vegane Mahlzeiten als früher.

Audio christoph2.mp3

Hast du Tipps für Menschen, die sich für vegane Ernährung interessieren?

Dass man Schritt für Schritt denken soll. Also man hat ja offensichtlich einen Motivator, irgendeinen Grund dafür, dass man sich mit veganer Ernährung auseinandersetzt und den muss man immer vor Augen haben. Das kann ethisch sein, also dass man keinem Tier kein Leid zufügen will, aus ökologischer Sicht, dass man der Umwelt nicht schaden will oder auch gesundheitlichen Gründen. Und wenn man das vor Augen hat, ist man schon mal immer motiviert. Und dann muss man einfach Schritt für Schritt denken. Man kann ja auch langsam vegan werden und einfach ausprobieren, mal nen Monat. Und dann merkt man schon, dass es nicht so teuer ist, wie viele glauben. Die günstigsten Lebensmittel im Supermarkt sind vegan. Also das sind Nudeln, Reis, Quinoa, alle Hülsenfrüchte. Und die sind schon mal alle vegan, damit kann man schon mal so viel machen. Und es ist nicht per se teuer. Es sind die Fertigprodukte, die veganen, die dann teuer sind. Extrem ist diese Umstellung nicht. Man sagt halt einfach nur: „Ich möchte meine Werte mit meinem Handeln in Einklang bringen.“ Weil die wenigsten von uns würden sagen, sie sind für Tierquälerei oder so. Und da muss man einfach nach und nach so reinkommen. Dann wird man schon merken, dass es gar nicht so kompliziert ist.

Audio christoph3.mp3

Was hältst du von Fleischersatzprodukten?

Also ich brauch sie nicht, weil ich hab mittlerweile sehr viele vegane Mahlzeiten, die ich kochen kann, ohne dass ich da irgendwie ein Fleischersatzprodukt drin hab. Aber grundsätzlich sind sie supersinnvoll. Ich hatte die auch am Anfang dann gegessen oder vermehrt auch gegessen, weil ich noch nicht so wusste, was kann ich mir denn jetzt alles so kochen. Und die sind natürlich ein bisschen teurer, das ist klar. Aber am Ende bringen sie halt den Menschen, die Fleisch wirklich lieben und ganz schwer davon wegkommen können, bringen sie dann halt eine Möglichkeit, auf vegane Mahlzeiten umzusteigen, ohne diesen Geschmack zu vermissen und das Kaugefühl von Fleisch. Im Grunde gibts so viele Ersatzprodukte mittlerweile, die echt so aussehen wie Fleisch, so schmecken und sogar so riechen. Und von daher erleichtert es den Umstieg für viele. Und auch bei mir war das so. Und irgendwann kann man sagen, so das ist mir jetzt ein bisschen teuer alles, dann lass ich davon mal ein bisschen ab. Aber man muss auch sehen mit den Kosten dafür, die sind

natürlich aus unterschiedlichen Gründen so hoch. Es gibt noch zu wenig Konkurrenz für die Anbieter von Ersatzprodukten und man zahlt auch mehr Steuern da drauf, also Mehrwertsteuer. Das wird sich sicherlich auch irgendwann ändern. Und dann werden die Produkte auch noch deutlich günstiger sein als jetzt.

Audio christoph4.mp3

Was motiviert dich, deine Erfahrungen auf deinem Blog an andere weiterzugeben?

Also, ich möchte einfach, dass zukünftige Generationen genauso gut auf diesem Planeten leben können wie wir jetzt auch. Ja, ich hatte das Gefühl, dass da noch ein sehr großer Aufklärungsbedarf besteht und wollte einfach was tun dafür. Und nicht nur bei mir selbst, sondern ich wollte auch anderen zeigen, warum es sich lohnt, vegan zu sein, aus den unterschiedlichsten Gründen. Das ist eigentlich mein Motivator gewesen, dann das Thema „Vegan“ auch mit in meinen Blog aufzunehmen. Vorher hatte ich ja schon das Thema „Nachhaltigkeit“ in Form von Plastikvermeidung, Müllvermeidung. Aber dann kam das eben auch noch dazu.

Audio christoph5.mp3

Wie ist das Feedback, das du zu deinen öffentlichen Beiträgen bekommst?

Also das Feedback zu den öffentlichen Beiträgen ist eigentlich sehr positiv. Beim Thema „Vegan“ ist es natürlich ein sehr emotionales Thema. Da hab ich dann mal Leser dabei, die einfach eine andere Meinung haben. Aber in meinen Beiträgen sag ich ja immer nur die Wahrheit. Also ich sage wirklich nur das was passiert, immer auf Faktenbasis. Wenn ich dann sage, Tiere sind nicht per se zum Essen für uns da, dann kann es sein, dass man mal jemandem damit auf den Schlips tritt, der dann gegenteiliger Meinung ist. Und dann kommt auch mal ein fieser Kommentar oder so. Aber grundsätzlich ist die Stimmung immer positiv, weil ich ja auch immer dazu sage: Ich möchte ja einfach nur die Welt ein bisschen besser machen. Meine eigene auf jeden Fall und wenn es geht auch die von anderen.