



Die einen nennen es eine politisch korrekte Minderheiten-Bewegung, für die anderen ist es die einzig wahre Lebensweise: die vegane Ernährung. Immer öfter begegnet man dem völligen Verzicht auf alle tierischen Produkte. Wir wollten wissen: Wie gesund oder wie ungesund leben die Gemüse-Bürger?

VON JULIA ESSICH-FÖLL

An die Vegetarier unter uns haben wir uns ja schon gewöhnt. Wir selbst mutieren immer wieder zum Teilzeit-Vegetarier. Denn Fleisch, das haben wir inzwischen gelernt, muss wahrlich nicht jeden Tag auf den Tisch. Aber Milch, Käse, Eier, Butter, das mögen wir schon. Gerne auch jeden Tag. Der Veganer hingegen verzichtet auf alles was tierischen Ursprungs ist – und wird dafür oft als ideologisch verblendeter Sonderling belächelt.

Wir sind der Sache auf den Grund gegangen und haben uns mit zwei Experten unterhalten, die es wissen müssen: Die Kochbuchautorin **Gabriele Lendle** aus Kornthal-Münchingen heilte mit veganem Essen Rheuma und Gicht. Inzwischen ist ihr Verzicht auf tierische Produkte auch ethisch motiviert. **Ute Albrecht** ist gelernte Diätassistentin und arbeitet im Bietigheimer Krankenhaus in der neuen Abteilung für Ernährungsmedizin. Dort betreut und berät sie Patienten mit Mangelernährung. Sie selbst ernährt sich weder vegan noch vegetarisch. Wir konfrontierten beide Experten mit gängigen Vorurteilen und Fragen.

Was unterscheidet den Veganer vom Vegetarier?

GABRIELE LENDLE: Ganz einfach: Vegetarier essen keinen Fisch und kein Fleisch, dafür aber Produkte vom lebenden Tier wie Eier, Milchprodukte und Honig. Veganer essen überhaupt keine tierischen Produkte. Oft verzichten Veganer darüber hinaus auch im Alltag auf tierische Produkte wie zum Beispiel Möbel, Kleidung und Schuhe aus echtem Leder.

Vegan, das ist doch nur eine Modeerscheinung, oder?

LENDLE: Ich bin völlig überzeugt, dass vegane Ernährung kein temporärer Lifestyle ist, sondern ein globales Thema. Die vegane Ernährung ist die einzige Antwort auf unsere Probleme mit dem fortschreitenden Klimawandel, der Massentierhaltung, die neben der Tierqual auch in Sachen „Killerbakterien“ große Sorge bereitet und vor allem auch in Gesundheitsfragen und der Bekämpfung des Welt Hungers. Zwischenzeitlich gibt es unzählige Studien, dass eine richtig durchgeführte vegane Ernährung die Gesündeste ist, uns selbst fortgeschrittene Krankheiten wie Herzkrankheiten, Diabetes, Adipositas oder wie in meinem Fall Rheuma und Gicht reversibel machen können. Selbst Al Gore, der ehemalige Vize-Präsident der USA hat erkannt, dass er in seinen Beiträgen zum Klimaschutz das Wichtigste vergessen hat: die vegane Ernährung!

UTE ALBRECHT: Es ist durchaus eine Modeerscheinung. Das hat auch etwas damit zu tun, dass es derzeit in allen Medien propagiert wird. Veganer sein hängt oft mit einer bestimmten Lebensweise und der daraus resultierenden Ernährungsweise zusammen.

Vegan: Verzicht oder Gewinn?

ERNÄHRUNG

Vegane Ernährung ist eine Mangel-Ernährung und macht auf Dauer krank?

LENDLE: In meinen Vorträgen stelle ich zu dieser Frage immer die Gegenfrage: Essen denn die Allesesser gesund?

Eigentlich weiß doch jeder, dass man Weißmehl- und Zuckerprodukte meiden soll, ebenso sollte man möglichst wenig Fett essen und wenn dann wenigstens die gesunden Fette. Außerdem sind auch industriell hergestellte Nahrungsmittel und Speisen, also die Fertigprodukte, von gesundheitlichem Nachteil. Wenn man nun als Veganer hergeht und den ganzen Tag veganen Pudding isst und Wodka trinkt, dann ist das natürlich extrem ungesund. Aber eine ausgewogene, gut durchgeführte vegane Kost ist die Gesündeste, die es gibt.

ALBRECHT: Eine vegane Ernährung macht nicht krank. Veganer benötigen ein gutes, umfangreiches Ernährungswissen, um ihre Kost zusammenzustellen, damit diese nicht zu Mangelerscheinungen führt. Kritisch kann zum Beispiel die Versorgung mit Vitamin B12, Calcium, Eisen, Jod, Zink und Omega-3-Fettsäuren sein. Das Vitamin B12 zum Beispiel (spielt eine bedeutende Rolle bei der Blutbildung) ist fast ausschließlich in tierischen Lebensmitteln enthalten und nur geringfügig in milchsaurem vergorenem Gemüse (Sauerkraut). Bekommt der Körper über einen längeren Zeitraum kein Vitamin B12, macht sich dieser Mangel bemerkbar.

Veganer haben die Möglichkeit, über angereicherte Lebensmittel oder Supplemente dieses Vitamin zu sich zu nehmen. Außerdem gibt es Nährwerttabellen für Veganer, an denen man sich orientieren sollte. Es gehört also schon eine Portion Wissen mit dazu, wenn man sich vegan ernähren möchte.

Schwangeren, Stillenden und Kindern wird von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung von einer veganen Kost abge-

raten. Für Säuglinge und Kleinkinder ist eine solche Ernährungsweise sogar gefährlich und unbedingt zu vermeiden. Zu empfehlen ist eine vegane Kost oder geringere Mengen tierischer Fette hingegen für Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Wer sich mit dem Gedanken trägt, die Ernährung umzustellen, sollte sich am besten vorab mit seinem Arzt beraten.

Veganes Essen hat mit Genuss nichts zu tun

LENDLE: Also da schauen Sie mal in meine veganen Kochbücher oder in die vieler anderer Autoren! Als Allesesser habe ich niemals so abwechslungsreich und bunt gegessen, wie jetzt als Veganerin. Es ist eine völlig neue Art zu kochen und an Vielseitigkeit absolut nicht zu überbieten. Zu Anfang meiner veganen Zeit habe ich noch viele meiner alten Gerichte „veganisiert“ – es gibt ja für alles einen Ersatz auf pflanzlicher Basis. Zwischenzeitlich kreierte ich auch völlig neue Sachen und bin auch begeistert von der Rohkostküche, wo es auch Pizzen, Quiches und Essener Brot gibt, die super schmecken und am vitalstoffreichsten sind, weil sie aus besten Rohkost-Zutaten bestehen und im Dörrautomaten bei 42 Grad nicht gekocht, sondern eben getrocknet werden. Ich esse aber nicht nur vegane Rohkost. Frühstück und Mittagessen sind Rohkost, aber abends wird was Warmes gekocht! Alles andere würde auch mein Mann nicht mitmachen!

ALBRECHT: Jegliches Essen kann genussvoll und abwechslungsreich sein, egal welche Ernährungsweise bevorzugt wird. Wichtig erscheint mir, sich Zeit zu nehmen zum Kochen und Essen.

Veganer können fast nichts mehr essen?

LENDLE: Das sagen immer nur die Alles-

esser, die mal in Gedanken alles wegnehmen, was nicht vegan ist. Da bleibt meist nur Grünzeug übrig. Wir essen Pasta, Pizza, Brot, Pflanzenmilch, wovon es zwischenzeitlich weit mehr als 60 verschiedene Sorten gibt. Wir essen Brot, Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Getreide (neben Weizen und Dinkel, Grünkern, Reis, Hirse, Hafer...), Ölsaaten (Leinsamen, Sesam) oder auch Amaranth, Bulgur, Quinoa und Couscous. Dann gibt es auch noch Seitan (Weizen- oder Dinkel-Fleisch), Lupine (Fleischersatz aus der Lupinenpflanze bzw. Hülsenfrucht) oder Tofu.

ALBRECHT: Es lohnt sich durchaus, vegane Gerichte auszuprobieren.

Veganer sind blasse Ökos in Gesundheitslatschen

LENDLE: Das gilt wenn überhaupt, dann eher für die extremen Tierschützer. Diese sind oft sogenannte „Pudding-Veganer“, die sich eben ungesund vegan ernähren mit viel einseitiger Fertig- und Industriekost, Zucker und Weißmehl. In der veganen Bewegung ist der größte Teil ethisch und gesundheitlich motiviert, so wie ich – und wir sehen eben auch gesund und schlank aus! Allerdings trage ich immer noch Lederstiefel und habe ein Lederlenk- rad im Auto. Das liegt aber daran, dass das derzeitige Angebot nicht ganz meinem Geschmack entspricht.

ALBRECHT: Wenn die Veganer Eisenmangel haben, können sie schon mal blass daherkommen (lacht). Aber nein, ich kenne einige Veganer, und die entsprechen überhaupt nicht diesem Klischee.



Ute Albrecht und Gabriele Lendle. Fotos: privat

Rezept: Veganer Pfannkuchen

Für Pfannkuchen braucht man für gewöhnlich Milch, Mehl und Ei. Je nach Rezept vielleicht auch etwas flüssige Butter. Aber es geht auch vegetarisch. Zum Beispiel mit diesem Rezept:

Zutaten

für zwei Personen
200 g Mehl (130 g Weizen oder Dinkel, 70 g Buchweizen),
½ TL Meersalz,
1 TL Ahornsirup

300 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser
Kokosöl zum Ausbacken.

Zubereitung

Mehl und Salz vermischen, Ahornsirup hinzufügen und mit einem Handrührgerät das Mineralwasser nach und nach einrühren, bis der Teig eine dickflüssige Konsistenz hat. Den Teig etwa 30 Minuten quellen lassen. Kokosöl in einer Pfanne

erhitzen, und aus dem Teig vier Pfannkuchen ausbacken.



Dieses Rezept ist dem Buch „Ab jetzt vegan“, Trias Verlag, von Gabriele Lendle entnommen.

ERNÄHRUNGSFORMEN

Ovo-Lakto? Oder was?

Ovo-Lakto-Vegetarier essen neben Nahrungsmitteln pflanzlichen Ursprungs nur solche Produkte, die vom lebenden Tier stammen, also auch Eier oder Milch. Sie verzichten auf Nahrungsmittel, die von getöteten Tieren stammen. Gemeinhin bezeichnet man diese Personen als Vegetarier.

Lakto-Vegetarier meiden Eier, essen aber Milchprodukte, denn für sie stellt ein Ei ein ungeborenes Huhn dar.

Ovo-Vegetarier verzichten zwar auf Milch, verspeisen jedoch Eier.

Rohköstler essen „lebendiges“ Essen, also Nahrung, die vor dem Essen nicht erhitzt wurde.

Flexitarier sind Gelegenheitsvegetarier, die nur ab und zu Fleisch essen.

Frutarier ernähren sich von pflanzlichen Produkten, die nicht die Beschädigung der Pflanze selbst zur Folge haben, also Nüsse, Samen und Öl. (je)

VEGGIEDAY

Gabriele Lendle in Stuttgart

Kochbuchautorin Gabriele Lendle aus Kornthal-Münchingen hält am Freitag, 14. März, einen Vortrag über „Vegane Ernährung“. Dieser findet im Rahmen des Veggieday Stuttgart statt. Beginn ist um 19 Uhr im Bürgerzentrum Stuttgart West, Bebelstraße 22. Veranstalter ist der BUND Stuttgart. Im Anschluss an ihren Vortrag steht Gabriele Lendle für Fragen zur Verfügung. (je)