Versuch am Schlossplatz: Unsere Zeitung lässt Passanten vegane und nicht-vegane Kost testen

Wer schmeckt's raus?

Katharina Schwindt und Julia Schwab

Ob purer Trend oder echte Überzeugung – der Veganismus ist in aller Munde. In den Supermärkten gibt es mittlerweile zahlreiche Ersatzprodukte für Fleisch, Eier oder Milcherzeugnisse. Dazu gehört zum Beispiel das aus weißem Sojabohnenteig hergestellte Tofu. Doch können geschmacklich vegane Produkte mit nicht-veganen mithalten? Um das herauszufinden, baute unsere Zeitung mit einem kleinen Verkostungsstand auf den Schlossplatz auf.

Dort baten wir Passanten, vegane Snacks und die jeweiligen nicht-veganen Pendants zu testen. Im Angebot: Fleischbällchen und die fleischlose Gemüsevariante, "Chili con" und "sin Carne", also mit und ohne Fleisch, sowie Schokoladen-Kekse mit und ohne Milch oder Ei.

Die veganen und nicht-veganen Produkte ähneln sich äußerlich und in der Konsistenz, aber ob ein fleischloses Hackbällchen mit einer "richtigen" Bulette vergleichbar ist? Nach Meinung von Werner Bellstedt nicht: "An sich essen wir zu viel Fleisch, das stimmt wohl. Doch Fleisch ist eben ein schneller Energielieferant. Ohne bekommt man gesundheitliche Defizite", vermutet der 47-Jährige.

Chilis schwer zu unterscheiden

Monika Lucha geht nach dem Auge: "Die einen Hackbällchen sehen schon nach Fleisch aus und als ,Normalesser' kennt man den Geschmack." Das erklärt wahrscheinlich, warum Vegetarierin Elke Bandel falsch tippt. "Die hier sind mit Fleisch", sagt die 55-Jährige und zeigt auf die veganen Bällchen. Sie ernähre sich zwar fleischlos, "aber als Veganer wäre mir das Leben zu eingeschränkt".

Beim Chili mit und ohne Fleisch ist der Unterschied sehr viel schwerer zu erkennen. Aussehen und Geschmack sind kaum zu unterscheiden. "Ich vermute, dieses Chili ist mit Soja", sagt Katharina Jester-Lutz und liegt damit daneben. Als wir die 55-Jährige aufklären, ist sie sichtlich überrascht: "Das hätte ich nun nicht gedacht. Aber die Chilis mit und ohne Fleisch sehen sich sehr ähnlich". Sie selbst sei keine Veganerin und könne sich solch eine Ernährungsweise auch nicht vorstellen.

"Typischer Sojageschmack. Den erkenne ich sofort." Sandra Müller



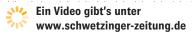
Katharina Schwindt und Julia Schwab haben Spaß bei der Verkostungsrunde am Schlossplatz.

schmeckt das vegane Chili problemlos heraus. Bei ihr käme auch Fleischloses auf den Tisch, "ich hole mir zum Beispiel gerne Tofu zum Grillen", erzählt die 27-Jährige.

Silke Morsch enttarnt das vegane Chili ebenfalls in Sekundenschnelle: "Das sieht man doch. Ich esse wenig Fleisch, aber ganz darauf zu verzichten ist ungesund und führt bestimmt zu Mangelerscheinungen", vermutet die 40-Jährige.

"Der Saumagen schmeckt zu gut"

Kunsthistoriker Wolfgang Schröck-Schmidt finden wir eine Testperson, die bereitwillig alles probiert: Bei den Fleischbällchen vermutet er richtig, der Rest täuscht den Gaumen des 55-Jährigen. "Ich war meiner Ex-Frau zuliebe einige Jahre Vegetarier. Doch der Pfälzer Saumagen schmeckt einfach zu gut, als dass ich gänzlich darauf verzichten könnte", scherzt er und lacht. Als seine Tochter eines Tages gesagt habe: "Papa, weißt du, was ich noch lieber esse als Schokolade? Wurst!", habe er das Vegetarier-Dasein schließlich aufgegeben.



Formen von Veganismus:

- "Der traditionelle Veganer": Er meidet alle Produkte, die von Tieren stammen, das heißt beispielsweise auch Honig. Auf tierische Materialien, wie Leder, Wolle oder Seide wird ebenfalls verzichtet.
- "Der Bio-Veganer": Er ernährt sich nicht nur vegan, sondern achtet auch darauf, dass alle Lebensmittel, die er verzehrt, aus ökologischem Anbau kommen. Die biologisch-vegane Landwirtschaft verzichtet auf Tierhal-

tung und düngt beispielsweise auch nicht mit Gülle.

- "Der Fruganer": Er will durch seinen Verzehr vermeiden, dass Pflanzen zerstört werden. Daher werden beispielsweise nur vollends gereifte Äpfel gegessen, die von selbst vom Baum abfallen.
- "Der vegane Rohkostler": Er verzichtet neben gekochten Speisen, vor allem auch auf Rohmilch, Rohfleisch, rohe Eier oder Meeresfrüchte.



Wolfgang Schröck-Schmidt (I.) probiert sich durch, das vegane Chili hält er für die fleischhaltige Variante. Katharina Schwindt schaut gespannt zu.

DREI FRAGEN

"Wir Menschen sind Allesfresser"

Dr. Hans-Jürgen Scholz über die vegane Ernährung aus medizinischer Sicht

> Herr Dr. Scholz, ist die vegane Ernährungsweise aus medizinischer Sicht bedenklich?

Dr. Hans-Jürgen Scholz: Wenn wir unser Gebiss betrachten, so wird ersichtlich, dass wir Menschen "Allesfresser" sind. Wenn man nun streng vegan lebt, dann muss man sehr stark darauf achten, die Stoffe dem Körper separat zuzuführen, die man normalerweise bei einer ausgewogenen Mischernährung automatisch bekommt. Wenn man durch Zusatzstoffe verhindert, dass ein Mangel auftritt, dann spricht medizinisch nichts gegen eine vegane Ernährung.

Worauf sollte man achten, wenn man zum Veganismus umsteigen möchte?

Dr. Scholz: Veganer laufen Gefahr, ohne Ausgleich in Defizite bei folgenden Stoffen zu geraten: Calcium, Jod, Vitamin B12, Kreatin, Zink oder auch Vitamin D. Andererseits findet man bei Veganern vermehrt sekundäre Pflanzenstoffe, erhöhte Spiegel von Magnesium und Vitamin E sowie erniedrigte Cholesterin- und freie Fettsäure-Spiegel.

Haben Sie vegane Patienten? Dr. Scholz: Ja, ich habe vegane Patienten, bei denen ich bislang keinen Mangel feststellen konnte. Es scheint einen kleinen Trend zum Veganismus zu geben, der Trend zur vegetarischen Ernährung scheint etwas stärker zu sein. kts



Buchautorin Gabriele Lendle ernährt sich seit sechs Jahren vegan. BILD: TOBIAS GEIGER

Interview: Autorin Gabriele Lendle erklärt, warum sie vegan lebt und sich damit besser fühlt

"Die mit Abstand gesündeste Ernährung"

Lebensbereiche. Sie ist eine Veganerin, wie sie "im Buche steht".

Frau Lendle, seit wann leben Sie vegan – was hat Sie dazu bewogen? Gabriele Lendle: 2010 bekam ich einen Gichtanfall. Von da an ernährte ich mich nicht nur vegetarisch, sondern vegan, das heißt, ich habe neben Fleisch und Fisch auch alle Milchprodukte und Eier weggelassen. Ich ernähre mich schon im sechsten Jahr konsequent vegan. Seitdem hatte ich keinen Rheumaschub oder Gichtanfall mehr.

Wie kamen Sie dazu, vegane Kochhücher zu schreihen?

Lendle: Als ich mit Veganismus anfing, gab es nur sehr wenige vegane

Sie ist Kunstmalerin und seit 2012 Kochbücher. Im Grunde brauchte Autorin von veganen Kochbüchern: ich ja auch keines. Nachdem ich im Bei der 46-jährigen Gabriele Lendle Freundes- und Kollegenkreis immer Lendle: Aus ethischen Motiven hat zieht sich der Veganismus durch alle wieder gefragt worden bin, was ich sich der Veganismus in allen Ledenn um Gottes Willen überhaupt noch esse, ohne Fleisch, Fisch, Milch, Eier, Butter, Käse und Quark, habe ich spontan gesagt: Ich schreibe Euch mal ein Kochbuch. Somit war mein erstes Kochbuch mit dem Titel "Ab jetzt vegan!" geboren.



Wir verlosen drei Kochbücher von Gabriele Lendle. Senden Sie einfach bis Freitag,

21. August, eine E-Mail mit Betreff "Vegan" an sz-gewinnspiel@ schwetzingerzeitung.de.



Leben Sie den Veganismus in allen Bereichen des Alltags?

bensbereichen bei mir breitgemacht. Ich benutze ausschließlich vegane Kosmetik und achte auch bei Kleidung oder Möbeln darauf, dass diese tierleidfrei sind. Aber wenn mein Auto ein Lederlenkrad hat. dann mache ich da kein Theater.

Wieso werden anscheinend immer

mehr Menschen zu Veganern? Lendle: Es gibt viele vegane Tierschützer aber auch Teilzeit-Veganer, die einfach nur abnehmen wollen. Entscheidend ist das Bewusstsein: Wenn man sich mit den Motiven beschäftigt, dann kann man gar nicht mehr anders, als sich vegan zu ernähren. Und richtig durchgeführt ist es auch die mit Abstand gesündeste Ernährung.

Kochschule: Barbara Grundler bietet Kurse für jeden Essenstyp an

Currywurst ohne Fleisch

Keine Milch, keine Eier und kein te der Teilnehmer in den vegetari-Fleisch? Für Liebhaber der traditio- schen Kursen sich als vegan outete: nellen deftigen deutschen Küche ist "Es ist möglich, in jedem Rezept die das fast unvorstellbar. Doch vegane Zutaten durch eine vegane Alterna-

Ernährung liegt anscheinend im Trend. Das hat auch Barbara Grundler (Bild) erkannt, die seit 1997 eine Kochschule in Schwetzingen führt. Die

gelernte Köchin räumt ein, dass es notwendig sei, mit der Zeit zu gehen und auch Kurse für Veganer anzubieten: "Was damals bio für die Müsli-Generation war, ist heute eben ve-

In "Barbaras Kochschule" werden zahlreiche Kochkurse angeboten, darunter ein Sushi- und Pasta-Workshop sowie ein Schokoladen-Kurs. Vor einigen Jahren stellte die Marathonläuferin fest, dass die Hälf-

tive zu ersetzen", sagt Grundler und nennt als Beispiel die Currywurst, die man auch mit Tofu-Würsten herstellen kann. Die 60-Jährige geht auf jeden Kundenwunsch ein und findet auch Lösungen für Menschen mit Gluten- oder Laktoseintoleranz. js



www.barbaras-wine-yards.de



Für einen der veganen Kochkurse verlosen wir zwei Plätze. Schreiben Sie bis Donnerstag, 27. August, eine E-Mail an sz-gewinnspiel@ schwetzinger-zeitung.de mit Betreff "Veganer Kochkurs".

Veganer Alltag: Studentin Sarah Froschauer aus Ketsch ist überzeugte Veganerin / Wegen ihr sollen keine Küken zerschreddert werden

"Wir trinken Kälbern die Muttermilch weg"

Von unserem Redaktionsmitglied **Katharina Schwindt**

"Ich liebe Käse, aber mir wird mittlerweile übel davon." Die 22-jährige Sarah Froschauer ist Veganerin. Unsere Zeitung trifft sich mit der Ketscherin im Steakhouse "Western Saloon Woodfire" in Schwetzingen. Der Treffpunkt ist bewusst gewählt worden. Denn dass in einem Lokal, in dem Fleisch vom Namen her schon dominiert, auch Veganer Genussmomente erleben können, möchten wir der Studentin aus Ketsch zeigen.

Sarah hat eine zierliche Figur, lange Dreadlocks und einen Nasenring. Vor eineinhalb Jahren wurde sie von einer Vegetarierin zu einer überzeugten Veganerin. "Fleisch oder Fisch mochte ich noch nie besonders. Käse habe ich gerne gegessen, doch ich vertrage ihn aufgrund der Laktose nicht. Davon abgesehen, ist

erklärt die angehende Waldorfschulpädagogin. Der Mensch sei das einzige Lebewesen, das fremde Milch zu sich nehme. Kuhmilchliebhaber tränken den Kälbern quasi die Muttermilch weg.

Eine Ansicht, die immer mehr Menschen teilen wie die steigenden Zahl von Neu-Veganern zeigt: Laut

Sarahs Maracuja-Traum

■ Zutaten: 2 Tassen Hirse, 1 Dose Pfirsiche, 1 Mango, 4 Maracujas, 10 Datteln, Maracujascheiben.

Hirse mit Mandelmich kochen. Pfirsich und Mango pürieren, Maracujas auslöffeln und dazu geben. Hirse, Obstpüree und Datteln in einem Glas aufschichten.

die Haltung von Kühen schrecklich", Vegetarierbund Deutschland lebten 2014 bereits 1,2 Millionen Menschen vegan, "aber leider meist aus gesundheitlichen und nicht aus ethischen Gründen", bedauert Sarah. Sie selbst habe nicht mehr damit leben können, dass Tiere leiden und sterben müssen, um als menschliche Nahrung zu dienen. "Nehmen wir zum Beispiel männliche Küken. Diese können keine Eier legen und werden daher nach dem Schlüpfen bei lebendigem Leibe zerschreddert", sagt sie sichtlich aufgewühlt.

Burger mit gebratenem Gemüse

Zur Beruhigung soll's was zu essen geben. Das Steakhouse bietet nämlich seit zwei Jahren einen veganischen Burger an – sehr zur Freude und auch zum Erstaunen von Sarah. "Wenn ich irgendwo bin und frage, ob es etwas Veganes zu essen gibt, kommt nicht selten die Antwort:

,Warum?", sagt die junge Frau. In Mannheim gäbe es bereits einige vegane Restaurants, in Schwetzingen und Umgebung hinke man noch etwas hinterher.

Als die Bestellung kommt, macht die Ketscherin große Augen: "Mhmm, das sieht sehr lecker aus!" Was auf den ersten Blick wie ein normaler Burger wirkt, ist in Wirklichkeit eine fleischlose Variante mit angebratener Aubergine, Zucchini und Tomaten (kleines Bild). Geschmacklich scheint er auch zu überzeugen. "Dass es hier einen veganen Burger gibt, hätte ich nicht vermutet", sagt Sarah und beißt genüsslich zu.

N/4 Ein Video gibt's unter www.schwet zinger-zeitung.de



Veganerin Sarah Froschauer pflückt lieber Pfirsiche aus dem eigenen Garten statt bei Fleisch zuzugreifen.