

Vegan erreicht den Supermarkt

Rein pflanzliche Ernährung boomt. Überlegungen, auf diese Weise Tiere zu schonen, gab es schon in der Antike

VON JULIA MONN

Zwar konsumiert noch immer der weitaus grösste Teil der Schweizer Bevölkerung Fleisch, Milch und Eier. Und doch: Der Verzicht darauf, die vegane Ernährung, ist Trend. Das manifestiert sich neuerdings darin, dass immer mehr vegane Lebensmittelhändler ihre Tore öffnen.

In Zürich oder Bern haben Veganer mit Evas Apples, Lola vegan oder dem Hiltl-Laden bereits mehrere solcher Einkaufsmöglichkeiten, seit Anfang Jahr gibt es mit Vegetasia nun auch in St. Gallen einen Shop.

Doch auch Grossverteiler erweitern ihr veganes Angebot laufend. So bieten sowohl Migros als auch Coop über 500 vegane Produkte an. «Die Anzahl veganer Produkte hat sich bei Coop in den letzten zwei Jahren in etwa verdoppelt», sagt Mediensprecherin Alena Kress. Coop hat mit dem Karma-Shop in Zug zudem bereits eine eigene Vegan-Food-Filiale. Und auch Migros gibt an, die Anzahl veganer Produkte innert zweier Jahre um mehr als 30 Prozent gesteigert zu haben.

Alexandra Kunz, Mediensprecherin der Migros, erklärt: «Solche Artikel werden nicht nur von Personen konsumiert, die ausschliesslich vegan leben wollen. Viele Personen entdecken auch vegane Produkte für sich, weil sie einmal etwas Neues ausprobieren wollen.» Es sind genau diese sogenannten Flexitarier, für die es sich lohnt, das Angebot zu erweitern. Denn laut Swissveg, der Schweizer Interessenvertretung von Vegetariern und Veganern, geben nur drei Prozent der Schweizerinnen und Schweizer an, rein vegan zu leben.

Zu diesen drei Prozent zählt die Vegan-Köchin und Kochbuchautorin Brigitte Herde: «Um mich zu ernähren, muss im Jahre 2018 niemand sterben», sagt sie. «Ich bin in der äusserst privilegierten Lage und kann wählen. Ich nehme meine Verantwortung wahr und wähle die rein pflanzliche Ernährungsweise.»

Veganer wie Brigitte Herde argumentieren insbesondere mit den Leiden, die Tiere für die Nahrungsmittelproduktion zu erdulden haben. Damit ist nicht nur das Töten von Tieren zur Fleischproduktion gemeint, sondern beispielsweise auch die spezielle Züchtung von Legehennen oder die Steigerung der Milchproduktion bei Mutterkühen. Deshalb sind auch Produkte aus Milch und Eiern tabu. Will jemand wirklich vollständig vegan leben, gehört dazu aber noch mehr. Denn auch in der Kleiderproduktion spielt bei Materialien wie Wolle und Leder der Umgang mit Tieren eine zentrale Rolle. Die Schweizer Grossverteiler setzen auch hier auf vegan: «Ab Mitte 2018 werden alle Textilien aus unserer Eigenmarke Naturaline zu 100 Prozent vegan sein», verspricht Coop-Medienprecherin Alena Kress.

Für Umwelt und Gesundheit

Doch nicht nur mit Tierethik lässt sich für eine vegane Lebensweise argumentieren. Die Produktion tierischer Lebensmittel belastet auch die Umwelt weit stärker als pflanzliche Nahrung. Wer auf Fleisch, Milch, Käse verzichtet, verringert also seinen ökologischen Fussabdruck. Veganer betonen zudem Gesundheitsaspekte: «Ein Zuviel an tierischen Produkten und Erzeugnissen übersäuert den

Körper und bringt diesen aus dem Gleichgewicht», erklärt Vegan-Köchin Herde. «Der gesunde Körper hat ein basisches Milieu, und dies bedingt eine abwechslungsreiche Kost mit viel Gemüse und Früchten.» Allerdings kann der Bedarf des Körpers nicht komplett durch pflanzliche Kost gedeckt werden. Um Mangelerscheinungen zu vermeiden, müssen Veganer das Vitamin B12, das in pflanzlicher Nahrung kaum vorkommt, als Präparat zu sich nehmen oder spritzen lassen.

Obschon die vegane Essens- und Lebensweise ein aktueller Trend ist, zeigt ein Blick in die Geschichte: Die Idee einer tiergerechten und nachhaltigen Lebensweise ist nicht neu. Fleischkonsum war bereits in der Antike nicht nur eine Frage von Geld, sondern auch von religiösen und ethischen Ansichten. Berühmte Philosophen wie Plutarch setzten sich mit der Frage auseinander, ob für die menschliche Ernährung oder Kleidung zwingend das Tierwohl zu opfern sei.

Fragen der ökonomischen und ökologischen Nachhaltigkeit flammten dann im 19. Jahrhundert auf. In der Schweiz war es schliesslich der berühmte Arzt Maximilian Bircher-Brenner, der mit der Umstellung hin zu mehr pflanzlicher Rohkost statt Fleisch in seiner Zürcher Klinik deren positive gesundheitliche Auswirkungen aufzeigte.

Trotz all diesen Entwicklungen blieb und bleibt der Konsum tierischer Nahrungsmittel hoch. Allein 50 Kilogramm Fleisch landen pro Kopf und Jahr auf den Schweizer Tellern. Doch noch nie gab es ein derart breites Angebot anderweitiger Lebensmittel und damit einhergehendes Wissen, wie diese zu verwenden sind.



Das vegane Sortiment wird laufend erweitert. Coop hat mit dem Karma-Shop in Zug bereits eine eigene Vegan-Food-Filiale. HO

Schokoladenmousse ohne Palmöl

Rezept für 4 Gläser à 1,5 dl Inhalt

400 g Seidentofu (Taifun, Demeter-Qualität)
200 g Schokolade, mind. 75% Kakao, am besten Fairtrade

Den Seidentofu mit dem Mixer langsam aufschlagen, bis keine Klümpchen mehr sichtbar sind. **Nicht probieren**, in diesem Zustand ist der Seidentofu sehr mehlig und geschmacklich neutral/fad, haben Sie etwas Geduld.

Die Schokolade in einen tiefen Teller geben und mit kochendem Wasser übergiessen, sie schmilzt augenblicklich. Das Wasser vorsichtig abgiessen und die handwarme Schokolade zum Tofu geben. Langsam weiterschlagen, bis eine komplett homogene Masse entstanden ist.

Nun die Masse ca. 3 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen und danach in Schälchen dressieren.

Dieses Rezept ist rein pflanzlich, lactose-, gluten- und palmölfrei. Seidentofu hat ganze 2,3 g Fett auf 100 g und ist dabei unglaublich cremig!

Rezept: Brigitte Herde,
www.herdundherde.ch



INSERAT

Vorteil Volg: Nah, einfach & kinderfreundlich.

Einkaufen – gleich um die Ecke.

Ob zu Fuss oder mit dem Velo – im Dorf einkaufen geht schnell, ist bequem und macht Spass. Man kennt sich, man trifft sich, man hilft sich und tauscht sich aus. Das wird von Gross und Klein geschätzt. Besonders wenn Kinder alleine einkaufen und mit dem Postizettel noch etwas Hilfe brauchen.

Jana Gafner muss im Volg auch an «Wichtigeres» denken – an das, was nicht auf dem Postizettel steht: ans HEY, an die Gratis-Holzfigurli und ans «Chrömle».





Volg. Im Dorf daheim. In Leissigen BE zuhause.

