

Lilly Wiesinger

Vegetarische und vegane Ernährung – schon probiert?

Bestimmt habt ihr schon von Vegetarier:innen und Veganer:innen gehört. Doch was bedeutet das eigentlich genau?

Einen veganen Ernährungsstil führt man, wenn man sich ausschließlich von pflanzlichen Lebensmitteln ernährt und tierische Lebensmittel vollständig weglässt. Neben Fleisch sind das auch Milchprodukte (zum Beispiel Joghurt, Käse, Obers oder Topfen) sowie Eier und Honig.

Ovo-Lacto-Vegetarier:innen hingegen essen diese Lebensmittel, Lacto-Vegetarier:innen schließen Eier aus ihrem Speiseplan aus. Wer sich vegetarisch ernährt, verzichtet also vollkommen auf Fleisch – dazu zählen auch Schinken und Wurst – sowie auf Fisch, also auf alle Produkte, für die Tiere getötet wurden.

Es gibt außerdem noch weitere Formen: Pescetarier:innen verzichten auf Fleisch, allerdings nicht auf Fisch. Flexitarier:innen essen zwar Fleisch, jedoch nur sehr selten. Vielleicht erkennst du dich in einer der Beschreibungen wieder.

Was bringt eine vegetarische oder vegane Ernährungsform?

Sehr viel: Denn damit schützt du Tiere – und das Klima. 😊

Werde dir bewusst, dass für jede Salami auf deinem Brot und für jedes Schnitzel ein Tier gelitten hat und sein Leben verlieren musste. Zwar ist es inzwischen oft so, dass möglichst schonend geschlachtet wird, doch angenehm ist es für das Tier keinesfalls: An ihm wird, genau genommen, Gewalt ausgeübt. Wer Fleisch kauft und isst, unterstützt damit die gesellschaftliche Auffassung, Tiere wären keine Lebewesen, sondern eine „Ware“.

Zudem ist die Produktion von Fleisch extrem klimaschädlich. In der Landwirtschaft entsteht unter anderem das Gas Methan, das zum Beispiel in großen Mengen von Kühen freigesetzt wird. Methan gehört auch zu den Treibhausgasen, die bei der industriellen Verarbeitung anfallen; dazu zählen auch Kohlendioxid (CO₂), das giftige Gas Ozon (O₃) und viele andere. Kommen diese Gase in die Luft, trägt dies zur Erderwärmung und somit zum Klimawandel bei. Je mehr davon in die Atmosphäre aufsteigt, desto wärmer wird es auf der Erde. Das wiederum kann zu Naturkatastrophen führen und bedeutet eine große Belastung für Tiere (wie zum Beispiel

Eisbären) und Menschen – sowohl für uns als auch für die nächsten Generationen. Deshalb sollte man auch nicht so viele andere tierische Lebensmittel wie Milchprodukte zu sich nehmen. Der Konsum von Fleisch hat jedoch die gravierendsten Folgen.

Du willst in Zukunft auch auf Fleisch oder tierische Produkte verzichten? Super! 😊👍

Allerdings solltest du dabei beachten, dass du keinen Nährstoffmangel bekommst: In Obst und Gemüse stecken viele Vitamine, und auch Kohlenhydrate sind nötig. Diese findest du in Müsli, Reis, Nudeln oder Brot. Am gesündesten ist immer Vollkorn. Natürlich darf auch das Eiweiß nicht fehlen. Leider kann das bei veganer Ernährung manchmal der Fall sein. Damit dir das nicht passiert, hol dir Proteine aus anderen Eiweißquellen wie zum Beispiel Hülsenfrüchten (Bohnen, Linsen, Erbsen, Soja etc.).

Für den Anbau von Soja wird zwar ebenfalls wertvoller Regenwald gerodet; über 75 % des weltweit angebauten Sojas wird jedoch als Tierfutter verwendet: Um 1 kg Fleisch zu erhalten, werden ganze 12 kg Soja benötigt – schon allein deshalb solltest du öfter zu vegetarischen oder veganen Alternativen greifen! Die Sojaproduktion für vegane Produkte macht hingegen nur einen minimalen Prozentsatz aus, zudem kommt der Großteil der Sojabohnen dafür aus Europa und ist (im Gegensatz zum Futtersoja) gentechnikfrei – vegane Sojaprodukte (Sojamilch, Tofu etc.) kannst du daher mit gutem Gewissen trinken bzw. essen.

Wenn du Lust auf Fleisch hast, probiere doch einfach einmal ein veganes Ersatzprodukt (z.B. aus Erbsen, Weizen, Soja etc.) – die veganen Filets schmecken inzwischen fast so wie echtes Fleisch.

Eine große Hilfe bei der Auswahl der Nahrungsmittel kann die Ernährungspyramide sein (du findest sie in Büchern und im Internet). Bei Fragen kannst du auch eine Ernährungsberatung beziehungsweise einen Arzt oder eine Ärztin aufsuchen.

Wenn du alle diese Punkte beachtest, steht einer klimafreundlichen und gesundheitsbewussten Ernährungsumstellung nichts mehr im Wege. Ich freue mich, wenn dich der Artikel zum Nachdenken gebracht hat, und du etwas ändern willst. 😊

Vielleicht hast du ja Lust, deine ersten Erfahrungen mit vegetarischer bzw. veganer Ernährung mit uns zu teilen? Wir freuen uns über eure Posts... 😊