

EXTRA
Vegetarisch
und vegan leben



Auf einmal hat es **V** gemacht

Schön war sie, leicht war sie, bequem war sie – die Zeit vor dem V-Faktor. Die Zeit, als Fleisch mein Gemüse war, ich vegane Weltverbesserer als humorlose Spielverderber abtun konnte und noch mit blindem Gewissen schalten und walten konnte. Doch meine Scheuklappen waren einfach nicht blickdicht genug, um die Zeichen der Zeit weiter zu ignorieren. Ein Plädoyer für ein nachhaltiges und humanes Umdenken und warum es dann doch nicht so übel ist, wie es anfangs dem ein oder anderen erscheinen mag.
Von Funda Agirbas

Vegane Ernährung. Ich weiß ja nicht, wie es dem einen oder anderen Leser ergeht, wenn er mit dieser Art der Nahrungsaufnahme konfrontiert wird, aber persönlich hielt ich nicht besonders viel davon. Schließlich ist der Mensch nicht umsonst ein Allesesser, belehrte ich. Schaut

man sich die Geschichte der Homo sapiens an, dann gehören tierische Produkte nun mal zu ihm, wie die Luft, die er atmet, sinnierte ich. Das war doch schon immer so, tobte ich. Mir war weder der Antrieb dieser verirrtten Seelen bekannt noch konnte ich mir vorstellen, was diese



Menschen überhaupt noch zu sich nahmen. Ja, ich sah bunt gebatikte Baumwollschals tragende, langweilige Ökofaschisten in ihnen, die weit entfernt davon waren, das Leben in vollen Zügen genießen zu können.

Ich bekenne mich als eine der fiesesten Kritikerinnen, die an vorderster Front Graslutscher-Witze (allerdings sehr lustige) kultivierte und sie bei jeder Gelegenheit einsetzte. Schließlich konnten diese Menschen ja nicht ganz normal ticken. Sie stellten für mich die Ampel-Jonglierende-Müslimoden-Front dar und schluckten aus meiner Sicht lieber Vitaminpillchen, als ein saftiges, schönes Steak zu verzehren. Absurd! Mit der Nummer fuhr ich recht gut. Ich musste weder etwas ändern noch jemanden verstehen und am allerwenigsten einen Zusammenhang zum aktuellen Weltgeschehen erstellen. Sozusagen ein total schicker Kindergeburtstag. Bis er kam. Der Tag, der mein Weltbild auf den Kopf stellen und

mich auf eine Art beschämen sollte, dass ich von heute auf morgen alles umschmiss und neu modellierte. Aller Anfang ist schwer und jeder Abschied ist mit Kummer besetzt. Doch was darauf folgte, sollte mein Leben bereichern und mich mit meinem Sein versöhnen. Und glauben Sie mir, ich wundere mich immer noch über diesen Satz.

Der Grundstein meines Sinneswandels wurde bereits vor dem Tag der Tage gelegt. Unmotiviert, aber mit dem Auftrag einen Artikel über die außerirdisch erscheinenden Veganer zu schreiben, nahm ich semi-interessiert an einer Aufklärungsveranstaltung teil. Auf vielen bunten Powerpoint-Folien wurde versucht, den Zusammenhang zwischen der sozialen Ungerechtigkeit und unserer Ernährung herzustellen. Gut, die Tatsache, dass die „Nutztierindustrie“ und ihre Produktion von Fleisch und Milch durch den Ausstoß von Treibhausgasen wie Methan und CO₂ noch vor dem

Umdenken: Veganismus als Baustein sozialer Gerechtigkeit



Foto: Sebastian Becker

Funda Agirbas arbeitet als freie Redakteurin in Berlin. Vor über zehn Jahren entschied sie sich für eine vegane Lebensphilosophie.

gesamten globalen Verkehr und der Industrie der Hauptverursacher der globalen Erwärmung darstellt, war mir bereits bekannt. Dass rund 925 Millionen Menschen nicht genügend zu essen haben und alleine in diesem Jahr wieder fünf Millionen Menschen hungern werden, liest man immer mal wieder. Aber wirklich bewusst darüber, dass unsere Ernährung im unmittelbaren

Zusammenhang mit diesen schrecklichen Zahlen steht, war ich mir ehrlich gesagt vor dieser Veranstaltung nicht.

Laut dem Umweltbundesamt fließen rund 60 Prozent der deutschen Getreideernte als Futtermittel in die Intensivtierhaltung. Es werden sage und schreibe 16 Kilo Getreide benötigt, um ein Kilo Rindfleisch zu produzieren. Das muss man sich mal vor- ▷





Deutsche verbrauchen pro Woche circa 840 Gramm Fleisch und nehmen circa 27 Prozent ihrer Energie durch tierische Lebensmittel zu sich.

stellen! Und der „Spaß“ hört hier leider nicht auf. Eine Fläche von 40 Ar für den Anbau von Futtermitteln zur Fleischproduktion bringt am Ende nur 10 Kilo Fleisch hervor. Auf der gleichen Landfläche könnten rund 180 Kilo proteinreiche Sojabohnen angebaut werden. 17 Mal so viele Menschen könnten damit vor dem Verhungern gerettet werden.

Jeder Deutsche verbraucht pro Woche durchschnittlich 840 Gramm (!) Fleisch und Wursterzeugnisse und nimmt im Durchschnitt 27 Prozent (!) seiner Energie durch tierische Lebensmittel zu sich. Sprich: Wenn jeder Mensch auf der Erde so essen würde, hätten 3,2 Milliarden Menschen etwas zu essen und 3,7 Milliarden Menschen würden hungern. Will sagen, dass die Tierzucht zur Fleischpro-



Foto: imago/Ralph Lueger

duktion offensichtlich eine höchst ineffiziente Nutzung der Landfläche erfordert, welche zur Gewinnung von Pflanzen um einiges besser genutzt werden könnte.

Für den Luxus des stets verfügbaren Fleisches müssen Menschen in ärmeren Teilen der Welt hungern, und das ist ein unumstößlicher Fakt, den man nicht einfach mal wegweisen kann. Die Erdbevölkerung wächst, und der Fleischkonsum steigt kontinuierlich. Die daraus entstehende welt-

weite Nachfrage nach Futtermitteln treibt die Preise nach oben und die Menschen in weniger wohlhabenden Ländern können sich ihren Reis, Mais oder Weizen kaum noch leisten.

Für ein Kilogramm Rindfleisch werden zudem bis zu 15.000 Liter Wasser benötigt. Die logische Konsequenz daraus: Ungefähr zwei Milliarden Menschen verfügen nicht über sauberes Trinkwasser. Der wohlhabende Teil der

Der V-Faktor von Moral und Ethik – das ungeliebte Pärchen der Fleischesser

Weltbevölkerung nimmt sich also mal mir nichts dir nichts das Recht, auf Kosten dieser Menschen zu konsumieren. Und wussten Sie eigentlich, dass Fleischabfälle, die man in Europa nicht loswerden würde (zum Beispiel Schnäbel, Flügel oder Füße), vor allem in afrikanischen Ländern zu Niedrigpreisen die Märkte überschwemmen? Lokale Kleinbauern können mit ihren teureren Preisen nicht mithalten und werden logischerweise verdrängt. Wir nehmen uns also den Weizen aus diesen Ländern, der ihre

Böden verödet, und geben ihnen unsere Abfälle, die dort zu Arbeitslosigkeit führen. Na, bravo!

Selbst bei mir drang ein kleines Fiepen durch meine Ohrenstöpsel, als ich das alles hörte. Doch auch die drohende Klimakatastrophe, der Welthunger, die himmelhoch jauchzend soziale Ungerechtigkeit und die

dekadente Überflusgesellschaft, in der wir leben, sollte mein Verhalten nicht ändern. Nur betrüben, vielleicht

in Frage stellen – zumindest für ein paar Tage, aber dann schmeckte die Wurst wieder sehr fein, denn all das war weit, weit entfernt von meiner eigenen kleinen Berliner Welt.

Manifestiert hat sich der späte grüne Gedanke erst bei einem simplen Bauernhofbesuch ein paar Wochen später. Öko-Bauernhof, wohl-gemerkt. Was als netter Sonntagsausflug begann, sollte meine Welt auf den Kopf stellen. Die Sonne schien, Kinder lachten fröhlich, niemand war am Verhungern und kein Leid

Für unser stets verfügbares Fleisch müssen Menschen in ärmeren Teilen der Welt hungern.



Foto: imago/Gallo Images

weit und breit. Warum ich diesem seltsamen Quietschen aus der im spätsommerlichen Licht romantisch anmutenden Scheune folgte und meinen neugierigen Kopf in das Geschehen hinter den hölzernen Türen steckte, weiß ich bis heute nicht. Das Szenario, das mich empfangen sollte, fesselte mich an Ort und Stelle.

Mehrere gestandene Männer und einige Frauen versuchten, ein wild gewordenes Schwein in den Zaum zu bekommen. Den vielen Tötungsutensilien in der Scheune nach sollte es wohl geschlachtet werden, wehrte sich allerdings mit Fuß und Huf dagegen. Ein heilloses Tohuwabohu ging vonstatten. Als ich mich gerade aus der Scheune stehlen wollte, wurde ich unfreiwillig in das Geschehen gezogen. Ein Mann warf sich auf das Schwein, eine Frau hielt die Hinterbeine fest und eine weitere schubste mich inmitten des Gerangels. „Festhalten! Festhalten!“, schrie sie mich an und ich tat, was von mir verlangt wurde. Der vordere Fuß lag fest in meinen beiden Händen. Das Schwein schien nun gesichert. Durch einen festen Schlag mit der stumpfen Seite einer mittelschweren Axt auf den Kopf des Tieres wurde es ganz außer Gefecht gesetzt, bevor es durch einen gezielten Halsbruststich des Fleischers endgültig getötet wurde. Langsam kroch aus dem eben noch heftig strampelnden Fußgelenk das Leben des Tieres und ließ mich im ähnlich schlaffen Zustand zurück.

Natürlich wusste ich, dass das Fleisch auf meinem Teller nicht aus dem Fleischer-



Vielfältige vegane Köstlichkeiten: Asiatische Linsenburger mit Tomaten-Koriander-Dip.

Foto: Nataliya Arzamasova/Shutterstock

himmel kam, selbstverständlich war mir klar, dass man dafür töten muss und ja, es war vollkommen legitim, sogar normal. Aber warum kam mir in diesem Moment alles so falsch vor? Unliebsame Gedanken taten sich auf und verschwanden diesmal nicht, sondern blühten und gediehen in meinem Hirn. Auf einmal wurde ein mir nicht bekanntes Gewissen geweckt! Plötzlich erteilte mich ein ungewollter Durchblick, denn

Vegan und köstlich:
kulinarische
Wunder taten
sich auf

nein! – erpicht darauf war ich nicht. Ich verfluchte sogar meine Neugier und dass ich diese Scheune überhaupt betrat.

Sie kehrten stets zurück, die Gedanken. Unbequem und durchdringende Gedanken wie: Haben wir wirklich das Recht zu bestimmen, wer leben darf und wer nicht? Ist eine höhere Intelligenz tatsächlich berechtigt, über das Leben einer anderen Lebensart zu bestimmen? Oder ist es sogar eher andersherum? Sollte ein hoch privilegier-

tes, denkendes Wesen, wie der Mensch nicht eine Verantwortung gegenüber weniger privilegiertem Leben tragen, statt mit einem Zepter über dessen Leben oder Tod zu entscheiden? Der Mensch, der die Nutztierindustrie erfand, sie auf Kosten der Tiere, der Menschen in der dritten Welt und unserer Umwelt professionalisierte, ist lange nicht mehr ein Teil der natürlichen Nahrungskette. Wir haben uns erhoben, stehen über dem Kreislauf des Fressen- und-Gefressenwerdens, wir machen unsere Hände nicht mehr schmutzig, wir genießen nur noch den wohltuenden Geschmack – schick verpackt und mit einem „Lecker“ versehen. So wie ich es tat, jeden Tag aufs Neue. Aber sind wir uns wirklich bewusst darüber, wie viel Leid unsere Gaumenfreuden beanspruchen?

Ein klares Nein, zumindest für mich. Dafür musste ich erst die Hufe dieses sterbenden Tieres halten, das ▶

Vor allem in afrikanischen Ländern werden Fleischabfälle zu Niedrigpreisen verschleudert.



Foto: yochika photographer/Shutterstock



definitiv nicht freiwillig und ganz und gar nicht glücklich starb. All diese Gedanken führten immer wieder zurück zu dem einen Kerngedanken, der mich nicht mehr loslassen sollte: Sind wir hier in Deutschland, wo niemand den Hungertod sterben müsste, würde er auf tierische Ernährung verzichten, tatsächlich dazu berechtigt, diesen Schneeballeffekt an Leid zugunsten unserer gewohnten Ernährung loszutreten? Das Leben ist und bleibt das höchste Gut eines jeden Lebewesens. Doch, wenn dem so ist, wer gab uns dann die Legitimation, uns über alles andere Leben zu erheben? All diese furchtbar unbequemen Gedanken führten mich zurück zu meinen elenden, bunt gebatikten Baumwollschalträgern. Vielleicht lohnte es sich

doch, die vegane Ernährung zumindest einmal näher zu beleuchten?

Es kam wie es kommen musste. Mit hochrotem Kopf rief ich meine Freundin an, die bereits seit vielen Jahren vegan lebte, und ich fragte sie, was ich bisher vermied: Was zur Hölle isst du eigentlich, wenn Fleisch, Fisch, Milchprodukte Eier oder Honig wegfallen? Zunächst musste ich mir ein Dutzend meiner eigenen (wie gesagt höchst lustigen!) Sprüche anhören, aber dann war sie doch bereit, mein

nicht vorhandenes Wissen ein wenig aufzupolieren. Sie sprach von leichter Pasta der Saison, asiatischen Linsenburgern mit Tomaten-Koriander-Dip, frittiertem Tofu und mariniertem Seitan, von fleischähnlichen japanischen Pilzen, von thailändischen Nationalgerichten wie Pad Thai, von feinem Sojahack in der Bolognese, von der Reis-

Abschied von der fetten Salami auf dem Brötchen mit ordentlich Butter

Kokos-Milch, die künftig meinen Kaffee verfeinern sollte und von – OHA! – veganer Schokotorte und gelatinefreien Gummibärchen.

Natürlich war ich skeptisch. Das konnte schließlich gar nicht sein, doch ich wurde eines Besseren belehrt und tauchte ein in eine Welt voller veganer Köstlichkeiten. Und bei den Köstlichkeiten sollte es nicht bleiben. Veganismus ist ein weites Feld, das

auch vor der Kleidung keinen Halt macht. Betrachte ich meinen Kleiderschrank, fielen mir plötzlich all die tierischen Bekleidungsstücke auf. Wollpullover, Lederschuhe – und Gürtel, Fellapplikationen und vieles mehr. Doch auch darauf hatte meine Freundin eine Antwort parat. Der aktuelle Trend kam mir hier sehr entgegen. Offensichtlich war es nie einfacher, als zurzeit vegane, faire und nachhaltige Kleidung, Schuhe und Pflege-

produkte zu finden – zudem extrem stylische und vielseitige Stücke. Lifestylmagazine wie beispielsweise *No-veaux* oder hippe Blogs wie *Dariadaria* sind nur zwei der vielen hilfreichen Wegbegleiter eines Vegananfängers, wie ich es war.

Ich entdeckte eine Symbiose aus veganer Lebenskultur und der Liebe zu Art und Fashion, wie ich es natürlich nie vermutet hätte. Heute gibt es tatsächlich eine Vielzahl an Materialien, die als Lederalternative in Betracht kommen. Vom Naturmaterial aus Hanf oder Leinen, bis zur atmungsaktiven Synthetik wie „Gore Tex“ reicht die Palette. Mir wurde klar, dass hochwertige Produkte und Nachhaltigkeit sich keinesfalls ausschließen, sondern perfekt harmonisieren können. Das Einzige was ich nicht fand, waren bunt gebatikte Baumwollschals. Natürlich habe ich meine alte Garderobe nicht auf die Mülldeponie verbannt. Vielmehr kombinierte ich alt und neu und ließ dabei mit der Zeit die tierfreie Bekleidung überwiegen.

Alles in allem kann ich also nicht von Verzicht berichten, nur von einer anderen Art sich zu ernähren, sich zu kleiden und zu pflegen. Same same but different, fiel mir dazu ein. Dennoch: Abschied von geliebten Gewohnheiten, wie die fette Salami auf dem Brötchen mit ordentlich Butter drauf, fällt im ersten Moment schwer, doch je mehr man sich den Neuheiten widmet, sich öffnet für eine den meisten noch fremde, aber umso spannendere tierproduktfreie Welt, desto geringer fällt der Trennungsschmerz aus. Ich würde gerne an dieser Stelle schließen mit einem „das ist nun mal der Preis für

Ist der Mensch berechtigt über das Leben einer anderen Lebensart zu bestimmen?



Foto: Kevin T Blett/Shutterstock



eine bessere Welt“, allerdings wäre das verflucht überheblich, denn von einem teuren Preis kann hier nicht die Rede sein. Ich fühle mich nicht nur besser, ich lebe definitiv auch gesünder – was nicht zuletzt auch meine Waage im Bad unterschrieb.

Fleisch ist die Zigarette von morgen! Das schreibe ich allerdings nur der Polemik wegen. Denn was weiß ich denn, wo der Wahrheit Kern versteckt ist. Der Mensch ist ein ambivalentes Wesen. Ich bekenne, einstweilen – in Anbetracht der vielen komprimierten Fakten – kommt mir der Gedanke eines wandelnden Krebsgeschwürs. Krebs wächst und gedeiht und zerstört dabei seinen eigenen Wirt, genau wie der Mensch es mit Mutter Erde tut. Allerdings sind das recht einseitige, trübe Gedanken, die ich so nicht stehen lassen kann. Jeder Mensch ist ein einmaliges unverwechselbares Individuum. Ein Kulturschaffendes Wesen und von Natur aus sozial. Die schönsten Dinge im Leben wie Kunst, Musik, Literatur und nicht zuletzt die Liebe nennt er sein eigen und erschafft kleine Wunder, die über Raum und Zeit erhaben sind. Während er auf der einen Seite zerstört, rettet er im gleichen Moment. Die einen sorgen für das Aussterben einer Spezies auf Erden, während andere parallel alles dafür geben diese zu erhalten.

Der Mensch hat fliegen gelernt, taucht ab in die fremde Unterwasserwelt, berechnet das All und heilt die schlimmsten Krankheiten,



Liebe zu Art und Fashion:
Hochwertige Produkte und Nachhaltigkeit harmonieren gut.

und keiner kann alles immer richtig machen.

Alteingesessene Verhaltensmechanismen sind nicht von heute auf morgen aus den Köpfen der Menschen zu verbannen. Wie vieles im Leben ist auch das Umdenken in Sachen Moral, Ethik und Umweltschutz ein langwieriger Prozess, der selten geradlinig und konsequent erfolgt. Wenn nur jeder in seinem kleinen Bereich ein wenig tut, vielleicht einmal die Woche auf vegane Ernährung zurückgreift, eventuell eines der vielen, schönen, veganen Produkte mit den herkömmlichen kombiniert, dann wäre der Welt schon sehr geholfen. Es muss nicht alles oder nichts sein, denn niemand ist gänzlich makellos, am allerwenigstens der Mensch, und irgendwie macht uns doch gerade dieser Fakt sympathisch. Jeder entscheidet für sich, wie er leben möchte und warum er so lebt. Ich für mich habe mich für eine vegane Lebensphilosophie entschieden und fühle mich seither wohl mit meinem Spiegelbild.

Fotos: Eugenio Marongiu/Shutterstock (2)

kennt Mitgefühl und teilt nicht nur Leid, sondern auch Freud. Er lacht, er scherzt und lebt sein imperfektes Leben. Ja, deswegen möchte ich weiter an ein Happy End zugunsten unserer Erden glauben. Das Leben ist nun mal nicht schwarz oder weiß. Deswegen ist es nicht möglich, im Sinne der veganen Ideologie allumfassend alles richtig zu machen. Denn wenn der Mensch alles

**Einmal die Woche
vegan – da wäre der
Welt schon sehr
geholfen**

richtig machen wollte, müsste er uneingeschränkt die Bereiche der Tierethik, Tierrechte, Tierschutz, Umweltschutz, Gesundheit, Verteilungsgerechtigkeit, Welt ernährungsproblematik, religiöse und herrschaftskritische Ansätze bedenken. Das ist ein theoretisches Konstrukt, welches in der Praxis versagen wird. Denn, wie gesagt, den perfekten Menschen gibt es nicht

Natürlich, der Käse aus der Theke meines Vertrauens lächelt mich ab und zu immer noch recht verführerisch an – und verflucht – ich habe die Currywurst von der berühmten Curry 36 am Berliner Mehringdamm nie probiert. Ich werde also nie erfahren, was so toll an der Curry 36 sein soll. Aber – ich bin darüber hinweggekommen. Currywurst gibt's nämlich auch vegan. Unerwartet lecker. Wer hätte das gedacht?

