

Nina Tamara Schneider



# HOW TO VEGAN

Facts & Lifehacks  
zur pflanzlichen Ernährung



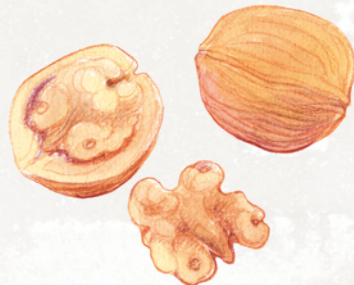
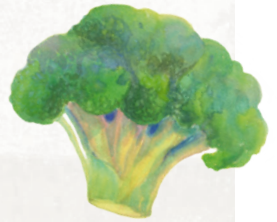


ulmer

Nina Tamara Schneider

# HOW TO VEGAN

Facts & Lifehacks  
zur pflanzlichen Ernährung



# INHALT

Vorwort von Nina Tamara Schneider 4

Vorwort von Dr. Markus Keller 5



## Warum vegan? 6



Was ist Veganismus? 7

Was Veganer nicht essen (wollen) und warum 8

Weniger Tierleid durch Tierhaltungsetiketten und artgerechte oder ökologische Produktion? 17

Ist es ethisch vertretbar, tierische Produkte zu essen? 19

Vorteile einer pflanzlichen Ernährung 21



## Sich gesund vegan ernähren 34

Basics einer gesunden Ernährung 35

Die vegane Ernährungspyramide 45

Kritische Nährstoffe und wo sie zu finden sind 48

Nährstoffmangel: Blutwerte bestimmen lassen 65

Sinnvoll supplementieren 69



3

## How to vegan im Alltag 74

- Vegan einkaufen ohne Probleme 75
- Wissenswertes zu Ersatzprodukten 85
- Tierische Produkte gesund und easy ersetzen 93
- Tipps für den Umstieg auf die vegane Ernährung 97
- Die perfekte vegane Einkaufsliste für den Start 106
- Ein Beispielnährungsplan 109
- Vegan in der Gastronomie 110
- Vegan auf Reisen 112



4

## Vegan ohne Bullshit 114

- Fünf Anti-Veganismus-Argumente widerlegt 115
- Schlaue Antworten auf blöde Fragen von Veganismuskritikern 118
- Vegan ohne Fake News 120



## Service 122

- Hilfreiche Weblinks und Apps 122
- Weiterführende Literatur 125
- Über die Autorin 125
- Register 126
- Quellen 128





## Vorwort von Nina Tamara Schneider

#GoVegan!



Wir schreiben das Jahr 2012. Mein 17-jähriges Ich sitzt fassungslos vor einem YouTube-Video, in dem die Verhältnisse in der industriellen Tierhaltung aufgedeckt werden. Den Salamitoast lasse ich achtlos neben mir liegen. Von jetzt auf gleich ist mein Entschluss gefasst: Ich esse kein Fleisch mehr. Wenige Tage später komme ich zu der Erkenntnis: Fleischverzicht ist mir nicht genug. Ich lebe jetzt vegan.

Vega-was? Ein Wort, das damals noch relativ unbekannt war. In den ersten Monaten musste ich mir die wenigen Infos über Veganismus im Internet selber zusammensuchen. Von meiner Familie bekam ich anfangs ein mattes Lächeln zu meiner neuen Ernährungsweise. Eine Freundin zeigte sich interessiert: „Ach, du lebst jetzt auch vegan? Machen ja momentan viele.“

Der Trend, der sich schon damals ganz leicht abzeichnete, boomt heute. Mittlerweile schreiben wir 1,58 Millionen vegan lebende Menschen in Deutschland (Stand 2022). In jedem Discounter finden sich vegane Ersatzprodukte, und große Fast-Food-Ketten führen sogar vegane Burger.

Im selben Zuge häufen sich die Mythen und Falschinformationen rund um den Veganismus. Und auch die Herausforderungen für die Gestaltung einer gesunden, ausgewogenen veganen Ernährung steigen. Machen wir uns nichts vor: Die vegane Ernährung schränkt die

Lebensmittelauswahl ein, denn plötzlich fallen ganze Lebensmittelgruppen weg, die vorher gute Nährstofflieferanten waren. Gleichzeitig ist die vegane Ernährungs- und Lebensweise emotionsbehaftet und stark diskutiert. Statt faktenbasierter Argumente werden oftmals irreführende, falsche Infos über den Veganismus verbreitet. Menschen entscheiden sich für eine vegane Ernährung, weil sie Trend ist oder weil sie sich mehr Gesundheit und weniger Kilos erhoffen. Nicht selten kehren sie dem Veganismus kurze Zeit später wieder den Rücken, weil aus ihren Hoffnungen nicht Realität geworden ist.

Dieses Buch soll dir als Leitfaden dienen, damit du beim Einkaufen und veganen Kochen gut gerüstet bist und dich vor der vielgefürchteten Mangelernährung schützen kannst. Es soll dir gute Gründe für den Veganismus liefern und dich über die falschen Gründe aufklären. Mit den Infos aus dem Buch kannst du dich vernünftig gegen Veganismusmythen verteidigen und erzählst gleichzeitig keine falschen Infos weiter. Als Ernährungswissenschaftlerin mit mittlerweile mehr als zehn Jahren Erfahrung im Veganismus möchte ich dich mit Fakten aus der Wissenschaft vor dem einen oder anderen Fehler bewahren. Egal, ob du dich noch am Anfang deiner veganen Reise befindest, gerade mittendrin oder einfach nur neugierig bist – ich wünsche dir viel Spaß dabei.

## Vorwort von Dr. Markus Keller

wurde 2018 zum weltweit ersten Professor für vegane Ernährung berufen und leitet das Forschungsinstitut für pflanzenbasierte Ernährung (IFPE)

Noch ein Buch über vegane Ernährung? Ja, und zwar ein wichtiges! Gleich zu Beginn beschreibt Nina Tamara Schneider, wie es ihr als 17-Jährige erging, als sie – mit den Zuständen in der industriellen „Tierproduktion“ konfrontiert – beschloss, ab sofort kein Fleisch mehr zu essen und sogar vegan zu leben. Auch wenn es bei mir schon etwas länger her ist, kam mir beim Lesen des Manuskripts einiges bekannt vor. Nach einem Schlachthofbesuch (bei dem ich „nur“ das gewalttätige Abladen von Schweinen aus einem Tiertransporter mit ansehen konnte) hat es mir ebenfalls gereicht. Da war ich knapp 18 Jahre alt und wurde von einem Tag auf den anderen Vegetarier. Doch wie funktioniert eine fleischlose (und später auch vegane) Ernährung in der täglichen Praxis? Wie vermeide ich Eiweißmangel und bekomme ich genug Energie nur durch Pflanzennahrung? Die richtigen Informationen zur Beantwortung meiner Fragen mussten her. Doch damals, Mitte der 1980er Jahre, gab es noch kein Internet (auch wenn sich das junge Menschen heute nicht vorstellen können)! Die paar wenigen vorhandenen Bücher zum Thema Vegetarismus oder Infos von Tierschutz- und Vegetarier-Organisationen halfen mir zwar etwas weiter, aber nicht alle Informationen waren wissenschaftlich fundiert (was mir erst Jahre später

klar wurde, als ich an der Uni Gießen Ernährungswissenschaft studierte). Wie hätte mir damals dieses Buch weitergeholfen!

Ganz besonders junge Menschen, die sich für eine vegane Ernährung entscheiden, haben entweder sehr viele Fragen oder informieren sich leider nicht umfassend genug, wie sich eine vollwertige pflanzliche Ernährung zusammensetzen sollte und worauf sie achten müssen. Diese Lücke schließt das vorliegende Buch von Nina Tamara Schneider. Neben den wichtigsten ethischen und ökologischen Argumenten für eine vegane Ernährung hat sie die entscheidenden Infos zu kritischen Nährstoffen, sinnvoller Nahrungsergänzung und positiven Gesundheitswirkungen und auch das 1×1 für einen gelungenen Ein- und Umstieg in die vegane Ernährung zusammengestellt. Abgerundet wird das Buch mit Antworten auf die gängigsten „Totschlagargumente“, mit denen sich besonders Neu-Veganerinnen und -Veganer rumschlagen müssen. Das Ganze undogmatisch, wissenschaftlich fundiert und locker geschrieben.

Ich bin mir sicher, dass das Buch ganz besonders jungen Menschen eine wertvolle Hilfe sein wird, sich auf eine pflanzliche Ernährung umzustellen – ohne Mangelerscheinungen und mit vollem Gesundheitsnutzen!



1

# Warum vegan?





# WAS IST VEGANISMUS?

Der Veganismus als ethisch motivierte Lebensweise hat sich aus dem Vegetarismus entwickelt. Während Vegetarier nur auf Fleisch, Fisch, tierisches Lab und Gelatine verzichten, lehnen Veganer alle tierischen Lebensmittel ab. Das schließt auch Milch, Milchprodukte, Eier und Honig ein.

Darüber hinaus verzichten Veganer auch in ihrem sonstigen Alltagsleben auf Produkte tierischen Ursprungs. Statt Echtleder gibt es veganes Leder, das meist aus Kunststoffen hergestellt wird. Statt Tierwolle wird Baumwolle genutzt. Bei Kosmetik und Haushaltsprodukten achten Veganer darauf, dass diese keine tierischen Inhaltsstoffe enthalten und der Hersteller keine Tierversuche durchführt.

uns Menschen gezüchtet, eingesperrt und getötet, nur damit wir uns an ihren Bestandteilen und Produkten bereichern können.

Wo aber ziehen Veganer ihre Grenze? Verzichten sie auch auf Medikamente und Impfstoffe, wenn diese tierische Inhaltsstoffe enthalten oder unter Tierversuchen hergestellt wurden? Ist ein Veganer nicht mehr vegan, wenn er aus Versehen auf ein Insekt tritt? Eine Antwort findet sich in der Definition des Begriffs Veganismus durch die *Vegan Society*:

Vegane Kosmetikprodukte sind leicht an dem „Cruelty Free“-Gütesiegel zu erkennen.

Eine ausführliche Liste aller Firmen, die auf Tierversuche verzichten, liefert die Tierschutzorganisation *PETA Deutschland* auf ihrer Website.

Das Ziel des Veganismus ist es, Ausbeutung und Grausamkeit gegenüber Tieren zu reduzieren. Mit Ausbeutung ist hier die ungerechte Nutzung von Tieren gemeint. Grausamkeit gegenüber Tieren bezeichnet unsere Absicht, ihnen schaden zu wollen. Beides ist leider die Realität: Tiere werden von

## DER VEGANISMUS IN DER DEFINITION DER *VEGAN SOCIETY*

frei übersetzt aus dem Englischen:

Der Veganismus ist eine Philosophie und Lebensweise, die versucht – soweit es möglich und praktisch durchführbar ist –, alle Formen der Ausbeutung von und Grausamkeit gegenüber Tieren für die Produktion von Lebensmitteln und Kleidung oder für andere Zwecke zu vermeiden.

Diese Definition kann ein Wegweiser für den veganen Alltag sein. Sie zeigt ganz genau auf, bis wohin der Veganismus reichen kann. Mit dem Zusatz „soweit es möglich und durchführbar ist“ erklärt die *Vegan Society*, dass es Lebenssituationen gibt, in denen der Veganismus nur eingeschränkt durchführbar ist. Es geht also nicht darum, auf einen lebensrettenden Impfstoff oder ein heilendes Medikament zu verzichten, weil daran Tiere leiden oder sterben müssen. Stattdessen liegt der Fokus auf Veränderungen im Alltag, die das Zeichen setzen sollen:

Ich möchte mich mit meinem Verhalten klar gegen Tierausbeutung positionieren.

Vegan leben umfasst weit mehr als nur die Ernährung. Dieses Buch handelt nur vom Ernährungsaspekt. Alle Aspekte intensiv zu beleuchten, würde hier den Rahmen sprengen. Es gibt viele weitere spannende Bereiche der Tierschutzbewegung, die sich mit Grausamkeit gegenüber Tieren und mit Fragen der Tierethik in allen Lebenslagen auseinandersetzen.

➤ Im Anhang findest du eine Sammlung von Lesetipps zu den Themen vegane Kleidung, Kosmetik, Tierversuche, Zoos oder Pelz.

## WAS VEGANER NICHT ESSEN (WOLLEN) UND WARUM

„Ich könnte nie auf Fleisch verzichten, da würde mir etwas fehlen. Ohne Fleisch fühle ich mich schwach.“

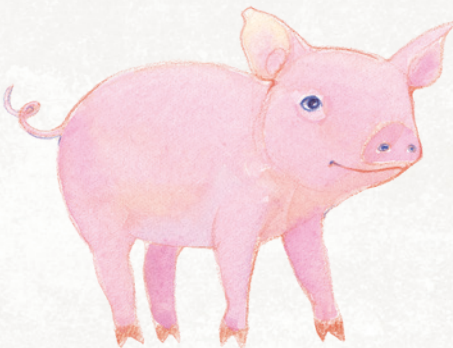
Das habe ich selbst mit 16 Jahren im Ethikunterricht von mir gegeben. Ein Jahr später habe ich mich für eine vegane Lebensweise entschieden. Diese Worte haben sich in mein Gehirn eingegraben. Heute schäme ich mich für meine unreflektierte Aussage. Denn es hat nur ein einziges (!) Video aus dem

Schlachthaus benötigt, und ich bin von der Fleischliebhaberin zur Veganerin geworden. Für andere ist eine schockierende Dokumentation der Aha-Moment, und für dich sind es vielleicht die nächsten Seiten dieses Buches, die dich über die Tierausbeutung in unserem Alltag aufklären.

## Fleisch

Die meisten Menschen essen Fleisch, eben weil die meisten Menschen Fleisch essen. Viele sind sich nicht bewusst, dass da gerade ein Leichenteil auf ihrem Teller liegt. Es ist zu etwas Abstraktem geworden. Das zeigt sich auch in unserer Sprache: Wir essen nicht *das* Huhn oder *ein* Rind. Wir essen ein Steak, ein Schnitzel oder einfach Fleisch. Wir töten die Tiere nicht, wir schlachten sie. Wir sperren sie nicht ein, sondern halten sie. Wir müssen uns wieder vor Augen führen, dass Tiere kein Material sind, sondern Lebewesen. Für jedes Stück Fleisch auf dem Teller musste ein Tier sein Leben lassen.

In Deutschland wurden im Jahr 2020 ungefähr 53 000 000 Schweine, 3 000 000 Rinder und 623 000 000 Masthühner geschlachtet. Bis zu ihrer Schlachtung haben die wenigsten Tiere in der konventionellen Tierhaltung Sonnenlicht gesehen. Selbst die Tiere in Biobetrieben werden ausgebeutet und schließlich getötet, auch wenn sie bis dahin in größeren Ställen aufwachsen konnten.



Fast alle Tiere, die auf unseren Tellern landen, haben ihr Dasein verborgen vor der Öffentlichkeit in der Massentierhaltung gefristet. Dort müssen sehr viele Tiere auf sehr wenig Platz zusammenleben. Die Tierschutz-Nutztierhaltungsverordnung schreibt pro Schwein zum Beispiel eine Mindestbodenfläche von nur 0,75 bis 1 m<sup>2</sup> vor. Mehr als die Hälfte aller Schweinemastbetriebe halten 1 000 bis 5 000 Schweine in Gruppengrößen von bis zu 350 Tieren. Das geht mit jeder Menge Nachteilen für die Tiere einher: Schweine werden zum Beispiel verstümmelt, indem ihre Ringelschwänze abgeschnitten und ihre Zähne geschliffen werden, damit sie sich gegenseitig weniger leicht verletzen können, wenn sie so eng beieinander leben. Männliche Ferkel werden kastriert, da ihr Fleisch ansonsten einen unangenehmen Geschmack entwickeln kann. Erst seit 2021 ist dafür eine Betäubung vorgeschrieben. Die auf Hochleistung im Sinne eines hohen Schlachtgewichts mit genau der richtigen Verfettung gezüchteten Schweine müssen auf sogenannten Vollspaltenböden leben. Diese eignen sich für die Intensivtierhaltung besonders, weil Kot und Harn zwischen den Ritzen abfließen können. Aber die Tiere können sich auf einem Spaltenboden auch leicht verletzen, und es kommt leichter zu Infektionen. So fand Foodwatch heraus, dass für 39 % aller Schweine, die im Jahr 2022 geschlachtet wurden, ein Krankheitsbefund vorlag. Darunter Leber- und Lungen-



entzündungen. Die unter Krankheiten und Dauerstress leidenden Tiere müssen daher regelmäßig mit Antibiotika behandelt werden, um die Mast zu überleben. Es kommt zu Antibiotikaresistenzen, die dazu führen, dass bakterielle Infektionen nicht mehr so leicht behandelt werden können.

Die Lage in deutschen Ställen ist schockierend. Millionen von Tieren leiden während ihres Lebens an Schmerzen und Krankheiten. Und jedes Jahr überleben Millionen von Tieren die Mast nicht oder werden aus wirtschaftlichen Gründen notgetötet, ohne dass ihr Fleisch gegessen wird. In Deutschland werden jährlich 13 600 000 Schweine im Müll entsorgt, weil sie zu krank oder verletzt sind, um als Nahrungsmittel genutzt zu werden.

Die Schlachtung von Schweinen in Intensivtierhaltung läuft fließbandartig ab, als handele es sich um Gegenstände, nicht um Lebewesen. Wer sich einmal ein Video einer Schweineschlachtung angesehen hat, erkennt aber die Angst in den Augen und hört die Verzweiflung im Quieken der Tiere. Sie werden in Gruppen oder einzeln in Kammern geleitet und dort entweder mit Gas oder mit einer Elektrozange betäubt. In vielen Fällen sind unbetäubte Schweine anwesend, während ihre Artgenossen betäubt und getötet werden.

Nach der Betäubung werden die Tiere an einem Hinterbein aufgehängt, durch einen Messerschnitt getötet und bluten aus. Anschließend werden sie zur Ent-

haarung in die Brühanlage geschoben. Der Schlachtungsprozess läuft nicht immer optimal ab. Immer wieder kommt es zu Fehlbetäubungen oder der Schnitt wird falsch gesetzt. Beides resultiert darin, dass die Tiere während des Ausblutens bei Bewusstsein sind. Aufgrund des hohen Zeitdrucks landen manche Tiere noch vor dem endgültigen Ausbluten in der Brühanlage. Sie werden also verbrüht, während sie noch wach sind.



GOOD TO KNOW:

## SPEZIESISMUS

So wird die moralische Diskriminierung von Lebewesen aufgrund ihrer Spezies genannt. Während wir unsere Hunde, Katzen & Co. hegen und pflegen, degradieren wir andere Tierarten zu Leistungserbringern. Obwohl sie nicht anders fühlen und dieselben Bedürfnisse haben wie unsere geliebten Haustiere. Welche Tiere wir bevorzugen, ist auch kulturell verankert. In einigen afrikanischen Ländern sind Hunde reine Nutztiere, die draußen leben müssen. In vielen Bundesstaaten Indiens dürfen Kühe nicht geschlachtet werden, weil sie als heilig gelten.

Tiere in Deutschland haben die Funktion als Leistungserbringer. Sie sollen uns mit Energie und Nährstoffen in Form ihres Muskelfleischs und mit ihren körpereigenen Produkten wie Muttermilch und unbefruchteten Eiern



versorgen. Und die Schlachtnebenprodukte nutzen wir für die Herstellung von anderen Lebensmitteln, Tierfutter, Kosmetik und vielem mehr. So wird aus dem Bindegewebe in tierischer Haut und den Knochen die Gelatine für Süßigkeiten, Backwaren und Arzneimittel gewonnen.

## Fisch und andere Meerestiere

Fische sowie Krebs- und Weichtiere gehören zu den oft vergessenen Opfern auf unseren Tellern. Selbst Vegetarier werden gefragt, ob sie denn wenigstens noch Fisch essen würden. Und das, obwohl Vegetarismus als Ernährungsweise ohne tote Tiere definiert ist. Fische, Krebs- und Weichtiere sind ebenfalls Tiere!

Kein „Nutztier“ wird weltweit so häufig getötet wie Fische. Und doch werden sie immer wieder in der tierethischen Debatte vergessen. Vielleicht weil sie von den meisten Menschen ungesehen in See- und Meerestiefen oder in versteckten Fischfarmen leben. Ein weiterer Grund für die fehlende Anteilnahme könnte die immer wieder aufflammende Schmerzdebatte sein. Spüren Fische überhaupt Schmerzen? Dieses Forschungsthema wird bei rund 30 000 verschiedenen Fischarten wohl nie ganz abgeschlossen sein. Bei einigen Fischarten wurden bereits Schmerzrezeptoren nachgewiesen. Es scheint artenspezifische Unterschiede zu geben, wie Fische Schmerzen wahrnehmen. Allen bisher untersuchten Fischarten gemeinsam



GOOD TO KNOW:

### PESCETARIER

Vegetarier, die gelegentlich Fisch und teilweise auch Meeresfrüchte essen, werden als Pescetarier bezeichnet. Der Begriff leitet sich von der italienischen Bezeichnung für Fisch („pesce“) ab.

