



Veganismus und Fanatismus

Vegan ist eingefleischten Veganern nicht genug

Die Schweiz i(s)t nicht nur vegan. Doch der Markt für vegane Nahrungsmittel wächst auch im klassischen Käseland Schweiz. Dementsprechend gross war das Interesse an einer kürzlich am FiBL abgehaltenen Tagung über vegane Lebensmittel.

Eveline Dudda

Vegan ist Ansichtssache. Nicht nur, was die Ernährungsweise betrifft, sondern auch, welche Lebensmittel überhaupt vegan sind. Dass sie keine tierischen Zutaten enthalten sollen, ist klar. Fleisch, Fisch, Eier, Milch oder Milchprodukte haben in veganen Lebensmitteln nichts verloren. Aber wie sieht es mit den Zusatz- und Hilfsstoffen aus, die von Tieren stammen? Ist ein reines Weizengebäck auch noch eines Veganlabels würdig, wenn in der Bäckerei Bienenwachs als Antihafmittel verwendet wurde? Kann ein Wein vegan sein, wenn sowohl Gelatine oder auch Hühnereweiss, zum Schönen verwendet wurden? Die geplante Definition der EU, mit der künftig eine freiwillige Kennzeichnung veganer Lebensmittel möglich sein soll, verneint beides: «Die Bezeichnung Vegan ist nicht anzuwenden, wenn es sich um Tiere oder tierische Erzeugnisse handelt oder wenn Erzeugnisse aus, oder mithilfe von Tieren oder tierischen Erzeugnissen hergestellt wurden.»

Geborene Veganer?

Nicht alle Menschen verdauen gleich. Es gibt Menschen, die täglich zwei Telfeln Schoggi essen können und trotzdem nicht zunehmen, während andere nach dem Genuss von 50 Gramm Schoggi 500 Gramm Gewicht mehr auf die Waage bringen. Ernährungsberaterin Karin No-

wack unterscheidet grundsätzlich zwei verschiedenen Stoffwechseltypen: Die «Fast Oxidizer» verbrennen Kohlenhydrate schnell. Sie sind von ein paar Hülsenfrüchten nicht lange satt und brauchen Fleisch und Fett. Das sind quasi die geborenen Eskimos. «Slow Oxidizer» verbrennen Kohlenhydrate dagegen langsam, sie sind die geborenen Veganer oder Vegetarier. Ein einfacher Test lässt erkennen, welcher Gruppe man angehört: «Wer nach zwei Scheiben Brot zum Frühstück bis zum Mittag keinen Hunger hat, ist ein Slow Oxidizer.» Allerdings sind in der Praxis häufig Mischtypen anzutreffen.

Sigrid Alexander vom FiBL, welche die Tagung organisiert hat, ergänzt: «Bereits heute dürfte es einen veganen biodynamischen Wein eigentlich gar nicht geben.» Denn im biodynamischen Landbau werden Hornkiesel- und Hornmistpräparate eingesetzt, bei denen sowohl das Horn als auch der Mist von Nutztieren stammt. Manche Vegan-Labelinhaber tolerieren das nicht: Das «Vegan Organic Network» verbietet bei der Vergabe seines Vegan-Labels jegliche Düngung mit Mist oder Wurmkompost; es erlaubt nicht einmal den Einsatz von Pflanzenschutzmitteln auf tierischer Basis, wie gezüchteten Nützlingen. Die eingefleischten Veganer der «Vegan society Japan» gehen in Kooperation mit der «Veganen Gesellschaft Deutschlands» sogar noch einen Schritt weiter: Sie vergeben ihr Label «vegan plus» nur an Produkte, bei denen auch sämtliche Geräte, die für die Herstellung benötigt werden, sowie die Produktions- und Lagerräume ausschliesslich für vegane Lebensmittel eingesetzt werden.

Vegan und Bio schlecht vereinbar

Für die Mehrheit der Konsumenten ist der Begriff vegan weniger eng. Laut ei-

ner deutschen Umfrage erwarten 61 Prozent der Befragten lediglich, dass vegane Produkten keine tierischen Bestandteile enthalten. Rund 37 Prozent der Befragten gehen davon aus, dass auch die Zusatzstoffe rein pflanzlicher Natur sind. Oft scheinen die Konsumenten vegan mit sogar mit Bio gleichzusetzen. Das ist aber nicht der Fall. Im Gegenteil: «Konventionelle vegane Produkte verdrängen häufig Bio-Angebote aus dem Regal», weiss Annette Sabersky von Bio-Food-Tester, «insbesondere in Reformhäusern gibt es viele nicht-bio-zertifizierte vegane Produkte wie zum Beispiel Pflanzen-Käse.» Auch vegane Shrimps, fleischlose «Poulet»-Gerichte, Ei-Ersatzprodukte oder milchfreie Joghurts werden nicht zuletzt aus Kostengründen oftmals nicht in Bioqualität angeboten. «Bio» ist bei den Dutzenden, oder sogar Hunderten von Vegan-Labels, die derzeit auf dem Markt sind, offenbar kein zugkräftiges Kaufargument. Genauso wenig wie Regionalität oder Fairtrade bei der veganen Ernährung eine grosse Rolle zu spielen scheint.

Nur noch mit Kunstdünger?

Diese Art veganer Mainstream ist deshalb schlecht für die Biobranche. Auch, weil die meisten Biobetriebe Nutztiere halten, um den Nährstoffkreislauf zu schliessen. Die Mehrzahl der Schweizer Biobetriebe liegt im Berggebiet, wo ausser Gras nicht viel wächst. Und dieses Gras kann praktisch nur über Wiederkäuer verwertet werden. «Zwei Drittel der Schweizer, aber auch der weltweiten Landwirtschaftsfläche, sind Grünland», erklärt Bernadette

Oehen vom FiBL. Klima oder Topografie erlauben oft nichts anderes, und selbst im Ackerbau macht ein Anteil Kunstdünges Sinn: «Zur Lockerung der Fruchtfolge und um über die Leguminosen Stickstoff

Appenzeller Volksfreund
9050 Appenzell
071/ 788 30 01
www.dav.ch

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 5'189
Erscheinungsweise: 4x wöchentlich



Themen-Nr.: 541.003
Abo-Nr.: 1008268
Seite: 11
Fläche: 56'531 mm²

in den Boden zu bringen.» Viehlose Bio-betriebe, vor allem mit Gemüsebau, kaufen in aller Regel tierische Dünger zu. Vegan produzierende Betriebe verwenden entweder synthetische Düngemittel – das ist aber im Biolandbau nicht erlaubt – oder aber sie verarbeiten das Gras von Grünland und Kunstwiesen zu Kompost, Mulch oder Biogas und verwenden es dann zum Düngen. Die tierischen Raufutterverwerter werden in diesem Fall durch energieintensive Technik ersetzt. Das ist nicht ganz einfach, wie Oehen weiss: «Vegan als alleiniges Anbausystem ist nicht fertig entwickelt. Die grösste Herausforderung ist die Erhaltung der Bodenfruchtbarkeit.»

Ca. 2 % Vegetarier und 0.3 % Veganer

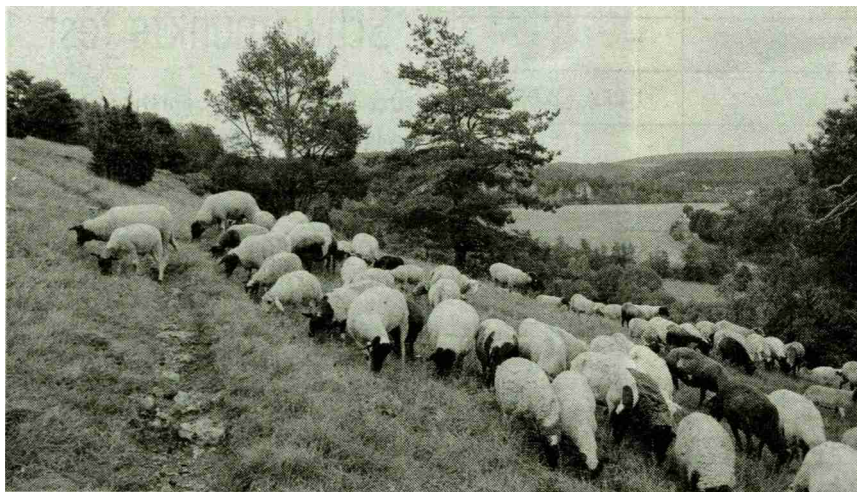
Der Konsum tierischer Produkte nimmt mit steigendem Einkommen zuerst zu, aber später wieder ab. Trotzdem ist die Veganer-Bewegung derzeit noch keine Bedrohung für die Schweizer Landwirtschaft. Gemäss einer 2014 vom Institut GfK durchgeführten Studie essen nur zwei Prozent der Befragten überhaupt kein Fleisch. Schätzungsweise jeder Zehnte davon, also 0,2 bis 0,3 Prozent der Schweizer Bevölkerung, ernährt sich rein vegan. Etwa 40 % der Bevölkerung dürften «Flexitarier» sein, das sind Leute, die öfter mal auf ein Stück Fleisch verzichten. Sie bewege sich damit in die Richtung, die Oehen empfiehlt: «Heute könnte rund die Hälfte der 1,4 Milliarden Rinder weltweit von Grasland ernährt werden. Die andere Hälfte des Rindviehs wird von Ackerfrüchten ernährt, also von Produk-

ten, die auch der Mensch essen kann.»

Veganer Zutatencocktail

Ob vegan, vegetarisch oder carnivor: Die Ernährungsweise allein sagt wenig darüber aus, wie gesund sie ist. Das hängt von den Produkten und Mengen ab, die jemand konsumiert. Es gibt vegane Produkte die genauso ungesund sind wie konventionelles «Junk-food» und umgekehrt. Grundsätzlich ist es anspruchsvoller sich mit einer rein veganen Ernährungsweise gesund zu ernähren, da pflanzliche Eiweisse schlechter aufgenommen werden als tierische und Veganer tendenziell weniger Calcium zu sich nehmen, weil ihnen die calciumreichen Milchprodukte fehlen. Zudem fehlt den Veganern das nur in tierischen Produkten in ausreichender Qualität vorhandene Vitamin B-12. Bei den Fertigprodukten schneiden die veganen

Produkte häufig schlecht ab. Vegane Fertigprodukte enthalten viele hochverarbeitete Zutaten wie Maisstärke, Weizen- und Sojae weiss, Maltodextrin etc. Manches vegane Fertigprodukt, das hat Annette Sabersky vom Bio-Food-Tester in Deutschland festgestellt, wird aus 20 und mehr Einzelkomponenten zusammengesetzt. Das ist deutlich mehr als die empfohlenen «Take-Five». Sabersky: «Es gibt zwar gute vegane Lebensmittel, die schmecken und qualitativ hochwertig sind. Das sind oft die mit dem Bio-Label.» Nur ist das nicht die Regel: «Vegane Fertigprodukte enthalten oftmals zu viel Salz oder Zucker und zahlreiche Zusatzstoffe wie Xanthan, Carragen, Emulgatoren.» Diverse Produkte, die Sabersky getestet hat, überzeugen deshalb weder geschmacklich noch von der Konsistenz her.



Ohne tierische Produktion würden rund $\frac{2}{3}$ der weltweiten Nutzfläche zu Brachland.