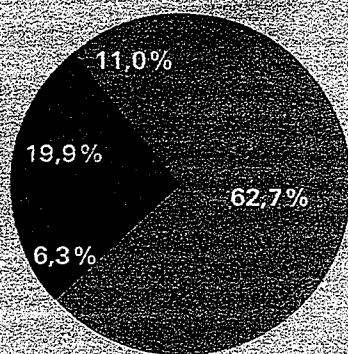


# Fleisch? Nein, danke

**Vegetarisch essen** Bis zu sechs Millionen Deutsche haben Fleisch von ihren Tellern verbannt, sie sind Vegetarier. Was treibt sie an, wie ernähren sie sich – und ist das wirklich gesünder?

## Vegetarier sein: Die Motive

Tierschutz spielt für Vegetarier die größte Rolle. Diese Gruppe wird moralische Vegetarier genannt.



- Moralischer Vegetarier (Motiv: Tierschutz)
- Emotionaler Vegetarier (Ablehnung des Fleischgeschmacks)
- Gesundheitsvegetarier (Motiv: Gesundheit und Fleischskandale)
- Nicht-klassifiziert

Quelle: Vegetarierstudie Universität Jena

**O**b und wie wir Tiere essen, berührt etwas Tiefsitzendes. Fleisch ist verbunden mit der Frage, wer wir sind und wer wir sein möchten“, schreibt der amerikanische Autor Jonathan Safran Foer in seinem Buch „Tiere essen“ aus dem Jahr 2009. Er prangert darin die Fleischindustrie an und plädiert dafür, Tiere als ebenbürtige Wesen anzusehen. Zahlreiche Leser berichten, dass sie nach der Lektüre ihr Essverhalten verändert haben: Einige schränkten ihren Fleischkonsum ein. Andere waren noch konsequenter: Sie wurden zu Vegetariern.

## Vegetarier sind meist junge Frauen

Damit liegen sie im Trend. Vegetarisch essen ist in. Studien zeigen: Meist sind es junge, gut gebildete Frauen in Großstädten, die sich rein vegetarisch ernähren. Jeder Lebensmittelskandal – sei es Gammelfleisch oder mit Dioxin verseuchtes Tierfutter – lässt die Zahl weiter wachsen. Auch das steigende Umweltbewusstsein und der Klimawandel spielen eine Rolle.

Wie viele Menschen hierzulande tatsächlich Fleisch von ihrem Speiseplan gestrichen haben, lässt sich bislang nur schätzen. Aus den Befragungen zur Nationalen Verzehrsstudie II ist zu schließen, dass etwas mehr als eine Million Menschen in den letzten vier Wochen kein Fleisch gegessen haben. In der Verzehrsstudie wurden 14- bis 80-Jährige von Ende 2005 bis Ende 2006 zu ihrem Ernährungsverhalten befragt. Der Vegetarierbund Deutschland spricht von rund sechs Millionen Menschen, Tendenz

steigend. 2011 sei die Mitgliederzahl des Vegetarierbunds um rund 40 Prozent gestiegen – so stark wie nie. Seine kühne Prognose: Bis zum Jahr 2020 ernährt sich jeder fünfte Deutsche überwiegend vegetarisch.

## Tierschutz als wichtigster Grund

Der Auslöser Nummer eins, der Fleischesser zu Vegetariern macht, sind Bilder und Berichte über die Massentierhaltung. Das ermittelte die Vegetarierstudie der Universität Jena, an der sich rund 4000 Vegetarier beteiligten. Weitere Auslöser sind der Einfluss von Familie und Freunden, Zustände bei Tiertransporten und der Schlachtung. Interessant: Die Gesundheit landet als Auslöser nur im Mittelfeld.

## Gesundheitsvegetarier seltener

Ähnlich laufen die Antworten, wenn Vegetarier nach den wichtigsten Gründen für ihren Verzicht auf Fleisch gefragt werden. Mehr als jeder zweite ist demnach ein moralischer Vegetarier, für den der Tierschutz am meisten zählt (siehe Grafik links). Nur etwa jeder fünfte ist ein Gesundheitsvegetarier. Gut jeder zehnte zählt zu den emo-

tionalen Vegetariern. Diese mögen schlichtweg den Geschmack von Fleisch nicht.

**Ursprünge in der Antike**

Vegetarier zu sein steht für mehr als den Verzicht auf Fleisch. Es ist ein Lebensstil, eine Weltanschauung. Übersetzt bedeutet Vegetarismus lebendige, belebende Ernährungsweise. Als einer der Begründer gilt der Grieche Pythagoras. Er glaubte an die Seelenwanderung – also daran, dass die Seele auch in einen Tierkörper übergehen kann. Das Schlachten eines Tieres ist so betrachtet unmöglich. Religionen wie der Buddhismus und Hinduismus sehen den Vegetarismus als Ideal an. Schätzungen zufolge sind 40 Prozent aller In-der-Vegetarier.

**Flexitarier sind keine Vegetarier**

Streng genommen gilt nur derjenige als Vegetarier, der auf Fleisch, Geflügel und Fisch verzichtet. So definiert es die Internationale Vegetarian Union. Wer seinen Konsum auf ein bis zwei Schnitzel im Monat begrenzt, ist ein „Flexitarier“. Gemeint sind Gelegenheitsvegetarier – auch Teilzeitvegetarier, halbe oder gemäßigte Vegetarier genannt. Sie sympathisieren mit der vegetarischen Ernährung, können oder wollen sich aber nicht ganz von Fleisch lossagen.

**Veganer leben am strengsten**

Innerhalb der Vegetarier gibt es mehrere Gruppen. Der Großteil zählt zu den Ovo- oder Lakto-Vegetariern. Sie essen kein Fleisch, akzeptieren aber Eier (Ovo) oder Milchprodukte (Lakto) von lebenden Tieren. Einige akzeptieren auch Fisch.

Im Vergleich dazu legen Veganer die Lehre strenger aus: Sie ernähren sich rein pflanzlich; alle Produkte vom Tier wie Milch, Eier und Honig sind tabu. Auch Gegenstände aus tierischen Materialien wie Leder und Wolle lehnen sie ab. Etwa 10 Prozent aller Vegetarier sind Veganer.

**Rohköstler und Frugarier**

Eine weitere Untergruppe der Veganer sind die Rohköstler. Sie erhitzen ihr Essen nicht. Auch die Gruppe der Frugarier wird den Veganern zugerechnet. Sie essen nur Früchte

und Samen, für die keine Pflanze sterben muss – etwa Obst, Nüsse und Sprossen, aber keine Wurzeln oder Blätter.

**Doppelt so viel Fleisch wie empfohlen**

Nichtvegetarier, auch Omnivoren oder Mischköstler genannt, haben ein gänzlich anderes Verhältnis zu Fleisch und Wurst. In vielen Schwellenländern steigt derzeit mit wachsendem Lebensstandard der Fleischkonsum. Auch hierzulande war das Essen von Fleisch früher ein Zeichen von Wohlstand, heute ist es alltäglich geworden.

Am häufigsten wird Schweinefleisch verspeist. Der Verzehr von Rindfleisch sinkt, dafür wird mehr Geflügel gegessen. Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung

(DGE) geht der Fleischverzehr um rund 200 Gramm pro Kopf und Jahr zurück. Der Durchschnittsdeutsche verspeist heute rund 60 Kilogramm Fleisch im Jahr. Das ist immer noch das Doppelte von dem, was die DGE empfiehlt. Pro Woche sollten es nicht mehr als 600 Gramm Fleisch und Wurst sein – aufs Jahr gerechnet 30 Kilo.

**Der vegetarische Speiseplan**

Während die meisten Menschen also zu viel Fleisch essen, nehmen Vegetarier gar kein Fleisch zu sich. Sie ernähren sich ausschließlich über pflanzliche Lebensmittel (siehe vegetarische Ernährungspyramide S. 32). Im Vergleich zur klassischen Ernährungspyramide bilden hier Obst und Ge- ▶

**Alternativen zu Fleisch**

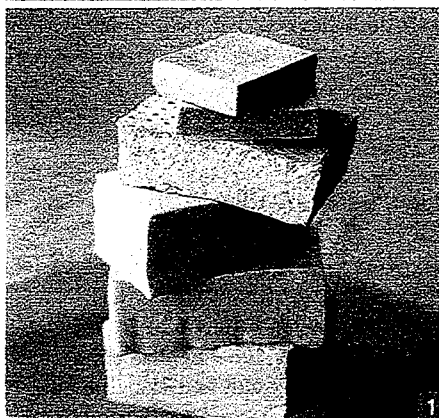
**Pflanzenfleisch: Tofu, Seitan und Co.**

**Kreative Fleischimitate.** Nicht alle Vegetarier lehnen den Geschmack von Fleisch grundsätzlich ab. Die Alternative für sie: Fleischersatzprodukte auf Pflanzenbasis. Die Füllungen dieser „Soja-Schnitzel“, „Tofu-Burger“ oder „Seitan-Frankfurter“ bestehen oft aus eiweißreichem Soja- oder Weizenfleisch. Seltener handelt es sich um Füllungen aus Lupineneiweiß oder Shiitakepilzen. Letztere verleihen mit ihrem Umami-Geschmack Würze.

**Vielfältiges Soja.** Bekanntestes Produkt aus Soja ist Tofu. Er wird ähnlich wie Käse hergestellt, allerdings aus Sojabohnen. Diese werden eingeweicht, gemahlen und gekocht. Der entstandene Sojatrunk muss anschließend gerinnen. Dann wird er gepresst und in Stücke geschnitten. Tofu wird pur angeboten oder mit Gewürzen ver-

setzt. Er lässt sich braten, dämpfen, marinieren, rauchern und nimmt gut Aromen an. Deutlich fleischartiger, da faseriger, ist so genanntes texturiertes Sojaeiweiß. Es wird aus einer Soja-eiweißlösung gewonnen. Daneben gibt es Produkte aus fermentierten Sojabohnen: Miso und Tempeh. Bei Tempeh findet die Fermentierung durch Zugabe eines Schimmelpilzes statt.

**Verarbeiteter Weizen.** Seitan ist hierzulande weniger bekannt. Diese asiatische Spezialität besteht aus reinem Weizeneiweiß, das stark verarbeitet wird. Mehl wird mehrfach mit Wasser versetzt und geknetet, bis die Stärke ausgewaschen ist. Die Masse wird dann in der Regel in Algen-, Soja- oder Salzgelee gegart, um Geschmack anzunehmen. Oft werden auch Geschmacksverstärker hinzugegeben.



müse eine besonders breite Basis. Weitere Besonderheit: Die Stufe Hülsenfrüchte, Sojaprodukte, weitere Eiweißquellen, Nüsse und Samen. Diese taucht in der Pyramide für Allesesser nicht explizit auf. Eiweißreiche Produkte wie Tofu sind als Ausgleich für tierisches Eiweiß besonders wichtig.

### Vegetarier leben gesünder

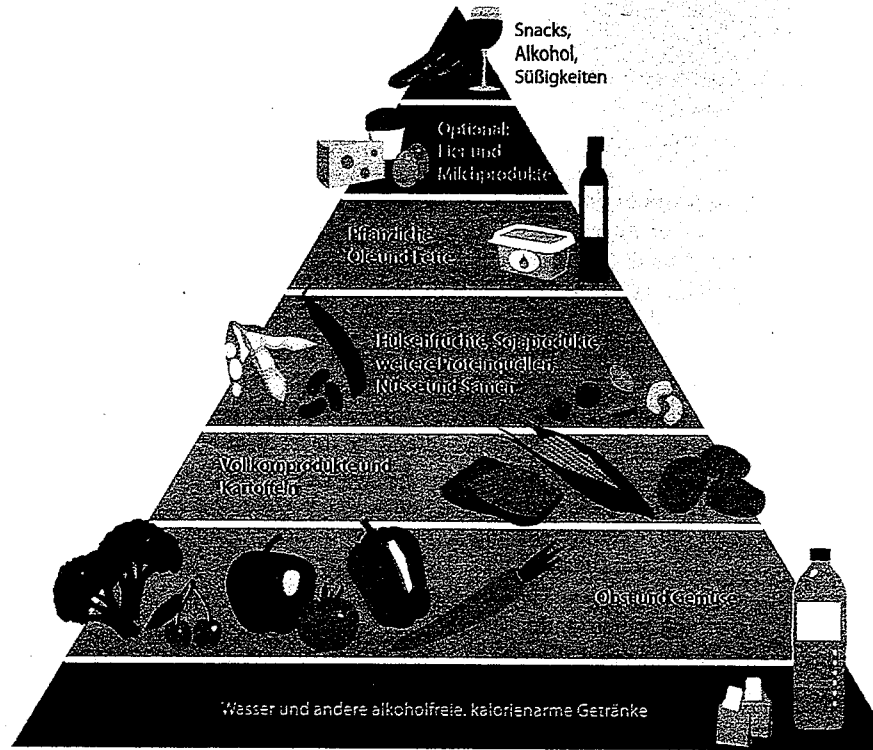
Der vegetarische Lebensstil zahlt sich aus. Vegetarier sind selten übergewichtig, haben ein geringeres Diabetesrisiko, niedrigeren Blutdruck, leiden seltener an Herz-Kreislauf-Erkrankungen und sterben seltener an Krebs als Fleischesser. Kurzum: Sie leben gesünder. Das belegen zahlreiche Studien, darunter die EPIC-Oxford-Studie. Diese Langzeitstudie läuft seit 1993 und vergleicht Erkrankungen, Sterblichkeit und Nährstoffzufuhr von rund 34.000 Fleischessern und rund 20.000 Vegetariern.

Die guten Gesundheitswerte der Vegetarier sind auch darauf zurückzuführen, dass sie mehr Sport treiben als andere, seltener rauchen und Alkohol trinken.

### Vitamin D kann zu kurz kommen

Dennoch müssen Vegetarier ihren Speiseplan sorgfältig zusammenstellen – sonst könnten lebensnotwendige Nährstoffe, die vorwiegend in Fleisch und Fisch stecken, zu kurz kommen. Das betrifft vor allem Eisen, Jod, Zink und Omega-3-Fettsäuren. Wer sich abwechslungsreich pflanzlich ernährt, kann bei vielen Stoffen einer Unterversorgung vorbeugen. Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln wird vom Körper allerdings schlechter verwertet als tierisches Eisen.

Für die Vitamin-D-Versorgung raten Experten Vegetariern, sich viel im Freien aufzuhalten. Der Körper kann Vitamin D über



**Die vegetarische Ernährungspyramide**

Die Pyramide verbildlicht die ideale Ernährungszusammensetzung. Bei Vegetariern fehlen Fleisch und Fisch ganz. Milchprodukte und Eier sind nur optional vertreten. Eine große Rolle kommt Gemüse, Obst, Vollkornprodukten und alternativen Eiweißquellen zu. So werden täglich 50 bis 150 Gramm Sojaprodukte empfohlen.

Quelle: Die 6. vegetarische Lebensmittelpyramide, entwickelt von Claus Leitzmann und Marcus Keller, 2009.

die Haut bilden, aber nur, wenn sie genug UV-Licht abbekommt. In Wintermonaten sollten sie mit Vitamin D angereicherte Lebensmittel essen, etwa Margarine. Kritisch ist auch die Versorgung mit Kalzium bei Veganern. Sie sollten sich alternative Kalziumquellen erschließen wie Nüsse oder Amaranth. Ihr Risiko, an Osteoporose zu erkranken, ist sonst deutlich erhöht.

### Veganer unterversorgt mit Vitamin B12

Als erwiesen gilt: In puncto Vitamin B12 ist jeder zweite Veganer unterversorgt. Vitamin B12 ist vor allem in Fisch, Milch und Eiern enthalten. Veganer sollten daher Hefepreparate, Nahrungsergänzungsmittel oder

angereicherte Produkte einnehmen. Ein Mangel an Vitamin B12 kann zu neurologischen Störungen führen und die Zellbildung behindern. Die vegane Ernährung ist außerdem für schwangere und stillende Frauen sowie für Kleinkinder problematisch (*mehr auf [www.test.de/vegetarier](http://www.test.de/vegetarier)*).

### Alternativen zu Gelatine und Lab

Vegetarier verzichten grundsätzlich auf Zutaten von toten Tieren. Die versteckten sind aber auch in scheinbar rein pflanzlichen Produkten. Deshalb müssen Vegetarier Zutatenlisten im Supermarkt genau lesen oder nachfragen – etwa an der Käsetheke. Wurde der Käse mit Lab aus Kälbermagen zum Gerinnen gebracht, kommt er nicht infrage. Als Alternative gibt es mikrobielles Lab und gentechnisch erzeugte.

Ebenso meiden Vegetarier Speisegelatine, da sie meist aus Schweineschwarte hergestellt wird. Pflanzliche Alternativen sind Agar-Agar (Zusatzstoff E 406), Guarkernmehl (E 412) und Johannisbrotkernmehl (E 410). Wer beim Einkauf auf Nummer sicher gehen will, kann auf Vegetarier-Siegel achten (*siehe links*). Diese sind jedoch nicht weit verbreitet.



Das Buch „Sehr gut vegetarisch kochen“ bietet rund 100 Rezepte für alle Jahreszeiten (204 Seiten, 19,90 Euro). Zu bestellen unter: [www.test.de/shop](http://www.test.de/shop).



Spezielle Logos für Vegetarier und Veganer: Das V-Label kennzeichnet rein vegetarische Produkte (links), die Veganblume rein vegane Produkte (rechts).