

**VIVA  
VEGGIE!**



Katja Lührs

# VIVA VEGGIE!

Ein praktisches Handbuch  
mit CD-ROM zur Optimierung  
des persönlichen Speiseplans



**Hans-Nietsch-Verlag**

© Hans-Nietsch-Verlag 2011

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet.

Textbearbeitung: Frank Tippelt

Redaktion: Jutta Oppermann

Redaktionelle Betreuung und Lektorat: Martina Klose

Redaktionelle Beratung: Sabine Weick

Korrektorat: Hans Jürgen Kugler

Covergestaltung: Kai Klimiont

Idee zum Cover: Mirko Borsche

Ernährungspyramide nach Dr. Markus Keller und Prof. Dr. Claus Leitzmann

Innenlayout und Satz: Kurt Liebig

Hans-Nietsch-Verlag  
Am Himmelreich 7  
79312 Emmendingen

info@nietsch.de  
www.nietsch.de

ISBN 978-3-86264-008-9

# Inhalt

Vorwort von Dr. Neal D. Barnard	9
Ein Wort vorab	11
<b>1 Wenn Ethik und Klima eine deutliche Sprache sprechen</b>	<b>13</b>
Das Ende der Unschuld	14
<i>Der Blick hinter die Fassade</i>	14
<i>Eine Gans namens Willi</i>	17
<i>Aber Tiere essen doch auch Tiere ...</i>	18
<i>Jolanthe - ein Glücksschwein?</i>	18
<i>Der Mensch, die Dornenkrone der Schöpfung</i>	19
Lebensraum für Lebensmittel	19
Rezept von Tatjana Patitz: Scharfes Chili mit schwarzen Bohnen	22
<b>2 Der Viva Veggie-Ernährungsberater</b>	<b>23</b>
Wegweiser in ein neues Leben	24
So arbeitet Ihr Viva Veggie-Ernährungsberater	25
<i>Die Wochenspeisepläne - ein leckeres Orientierungsmuster</i>	26
Wie Sie das Programm anwenden	26
Die offiziellen Nährstoffempfehlungen	34
<i>Nährstoffmangel vermeiden</i>	35
Ernähren Sie sich gesund - der Viva Veggie-Ernährungsberater hilft Ihnen dabei	36
<i>Die Ampelfarben weisen Ihnen den Weg</i>	36
<i>Die individuelle Nährstoffzufuhr bewerten</i>	37
<i>Zu schön, um wahr zu sein! - Das grüne Ernährungsparadies</i>	38
<i>Verbotene Früchte</i>	40
<b>3 Die Hauptnährstoffe – unsere Energiequelle</b>	<b>41</b>
Nahrungsenergie - der Brennstoff des Körpers	42
Wie viel Energie brauche ich?	43
<i>Alles in Maßen - die Nährwert-Relationen</i>	44
<i>Vegetarische Ernährung ist nicht automatisch gesund</i>	45
Das richtige Gewicht - der Body-Mass-Index gibt Auskunft	46
Kohlenhydrate - das Spiel mit dem Feuer!	47
<i>Kohlenhydrat-Unverträglichkeit: Laktose-Intoleranz</i>	48
<i>Der glykämische Index</i>	48
<i>Es geht nicht ohne Zucker - aber es geht auch anders!</i>	49
Eiweiß - weniger kann mehr sein	50
<i>Tierische oder pflanzliche Proteine?</i>	51
Exkurs: Tofu und Quark - ein Vergleich	53
Vorsicht, Fette!	55

<i>Satt - und fett!</i>	55
<i>Energieförderer, Wärmespeicher und weiches Polster</i>	56
<i>Fettsäuren vorteilhaft kombinieren</i>	58
<i>Cholesterin: das A und O im Körper</i>	60
Ernährungspyramiden - so viel darf es von allem sein	62
Und noch ein Wort zum Thema „Alkohol“	63
Rezept von Martina Navratilova: Nudeln mit Pesto-Soße	64
<b>4 Vitamine, Mineralstoffe &amp; Co.</b>	<b>65</b>
Vitamine - Helfer in allen Lebenslagen	66
<i>Wasserlösliche Vitamine - ständige Zufuhr notwendig!</i>	66
<i>Fettlösliche Vitamine - nicht zu wenig und nicht zu viel davon</i>	72
Mineralstoffe - die essenziellen Multitalente	76
<i>Kalzium und Co. - die Mengenelemente</i>	76
<i>Die Spurenelemente</i>	79
Sekundäre Pflanzenstoffe - die heimlichen Helfer	83
Exkurs: Wildkräuter - frische Nahrung direkt aus der Natur	85
Ballaststoffe - einst Last, jetzt Lust	86
Enzyme - Hollywoods Schlankeitswahn lässt grüßen	88
Rezept von Barbara Rütting: Ratatouille	90
<b>5 Schnell altern oder lange jung bleiben?</b>	<b>91</b>
Freie Radikale - die Übeltäter	92
<i>Freie Radikale in unserer Nahrung</i>	93
Antioxidantien fangen freie Radikale	94
<i>Die antioxidative Wirkung der sekundären Pflanzenstoffe</i>	95
Rezept von Elizabeth Berkley: Obstsalat mit Mohnsamensoße	96
<b>6 Ernährung in besonderen Situationen</b>	<b>97</b>
Essen für zwei - Schwangere und Stillende	98
<i>Was Sie in der Stillzeit beachten sollten</i>	98
<i>Fertignahrung als Muttermilchersatz</i>	99
Der eigene Lebensstil als Vorbild	99
Sport ist gesund, aber nicht immer	100
<i>Veggie-Kost - ideal für Sportler</i>	101
Rezept von Paul McCartney: Avocadosuppe mit grünen Chilis	102
<b>7 Ernährung als Vorsorge</b>	<b>103</b>
Wenn das Zellwachstum verrücktspielt	104
<i>Gesunder Lebensstil - das A und O</i>	104
Altersdiabetes und Metabolisches Syndrom	105
<i>Die ersten Warnzeichen von Altersdiabetes</i>	105

<i>Fast Food erhöht bei Jugendlichen das Risiko der Altersdiabetes</i>	106
<i>Was Sie gegen das Metabolische Syndrom tun können</i>	106
Osteoporose	107
<i>Das können Sie gegen Osteoporose tun</i>	107
<i>Pflanzenkraft für die Frau ab 50</i>	109
Alzheimer – der Ritt in den Abendnebel	109
<i>So senken Sie das Risiko, an Alzheimer zu erkranken</i>	110

## 8 Die Evolution der Ernährung 111

Unsere tierische Verwandtschaft – die Menschenaffen	112
<i>Wie ernähren sich die Menschenaffen?</i>	112
<i>Wir tragen Affen-Gene in uns</i>	113
<i>Spezialisten für reife Früchte</i>	113
Die ersten Menschen	114
<i>Auf dem Weg in die Moderne</i>	116
Von den Naturvölkern in puncto Ernährung lernen	116
<i>Cholesterin – ein Begriff der Moderne</i>	118
Vegetarisch leben – heute	118
<i>Offizielle Bewertung der vegetarischen Ernährung</i>	120
<i>Veggie-Kost aus Bio-Anbau – gut fürs Klima</i>	122

## 9 Praktische Tipps für den Einstieg in die Veggie-Ernährung 123

Ein paar Worte zur Umstellung der Ernährung	124
Gewusst wo – Nährstoffquellen für Vegetarier	125
<i>Endlich Vegetarier – und nun?</i>	128
Eine kleine Warenkunde und viele Küchentipps	128
Exkurs: Tipps für den Lebensmitteleinkauf	138
Auf die richtige Garmethode kommt es an	141
Anbau, Lagerung und Verarbeitung von Lebensmitteln	144
<i>Ist Bio wirklich besser?</i>	144
Verluste von Nährstoffen	146
<i>Rettet die Vitalstoffe!</i>	147

## Anhang 149

Quellenverzeichnis	150
Weiterführende Literatur und Literaturempfehlungen	154
Dank	156
Über die Autorin	156





## Vorwort

*Viva Veggie!* von Katja Lührs ist ein praktischer Ratgeber für gesundes und tierfreundliches Essen, in dem Sie die ernährungswissenschaftlichen Grundlagen, viele Tipps für den Einstieg in eine vegetarische Lebensweise, einige persönliche Geschichten aus dem Leben der Autorin und ein paar wunderbare Rezepte von Promis finden. Lassen Sie sich von der Möglichkeit verzaubern, das Thema „Essen“ auf eine ganz neue Art und Weise zu betrachten und zu erfahren.

Wissenschaftliche Studien weltweit zeigen, dass ein vegetarisches Leben eine ganze Reihe von Vorteilen bietet. So sind Vegetarier weniger häufig krank, seltener übergewichtig und sie leben länger gesund. Wenn Sie den vegetarischen Weg einschlagen, werden Sie sehen, wie leicht es ist, sich ausgewogen zu ernähren und so eine ganz neue Art von körperlichem und seelischem Wohlbefinden zu erlangen.

Mir gefällt es, dass Katja alles so praxisnah und leicht verständlich erklärt – denn das macht *Viva Veggie!* zu einem Buch, das sowohl für erfahrene Köche als auch für diejenigen unter uns geeignet ist, die sich in der Küche etwas schwerer tun. Sie werden schon bald am eigenen Leib erfahren, warum Paul McCartney, Bill Clinton und so viele andere berühmte Persönlichkeiten, Athleten und Vordenker sich für ein Leben auf pflanzlicher Basis entschieden haben, das auch Sie jetzt betreten werden. Ich hoffe, Sie haben Freude dabei. Die zahlreichen – für die Tiere lebensrettenden – Informationen und Ratschläge geben Ihnen auf jeden Fall eine wichtige Hilfestellung.

*Dr. Neal D. Barnard*

Physicians Committee for Responsible Medicine  
Washington, DC  
im Frühjahr 2011



**Dr. med. Neal D. Barnard** ist ein amerikanischer Arzt, Forscher und Gründer des *Physicians Committee for Responsible Medicine* (PCRM), eines internationalen Netzwerks von Ärzten, Wissenschaftlern und anderen Menschen, die sich gemeinsam für präventive Medizin, gesunde Ernährung und einen höheren Forschungsstandard einsetzen. Er leitet außerdem Studien, die sich mit Alternativen zu Tierversuchen befassen. Dr. med. Neal D. Barnard selbst ernährt sich vegan und fettarm. Als Autor vieler ernährungswissenschaftlicher Bücher setzt er sich besonders mit dem Zusammenhang zwischen Fleischkonsum und der Entstehung von Krankheiten auseinander.

Aufgewachsen in North Dakota, ernährte er sich wie die meisten Amerikaner sehr fleischlastig. In der High School jobte er nebenbei bei einer Fast-Food-Kette. In dieser Zeit zu Anfang seines Medizinstudiums wurde ihm bewusst, wie eng die Art der Aufzucht, die Haltung und das Töten der Tiere und das, was Fleischkonsum für unsere Gesundheit wirklich bedeutet, zusammenhängen. Seitdem ist er Veganer.



## Ein Wort vorab

Liebe Leserin, lieber Leser,

Die Tiere auf dem Cover von *Viva Veggie!* demonstrieren auf sehr sanfte, friedvolle und freundliche Art und Weise für die vegetarische Ernährung. Sir Paul McCartney sagte einmal: „Ich glaube an den friedlichen Protest, und keine Tiere zu essen ist ein gewaltfreier Protest“, und Georg Bernhard Shaw soll sich folgendermaßen geäußert haben: „Tiere sind meine Freunde und meine Freunde esse ich nicht.“

Viele Millionen Menschen auf der Erde leben vegetarisch oder vegan und sind dabei glücklich, fit und gesund. Jeder Einzelne von uns ist gefragt und hat eine tiefe, innere Verpflichtung, unseren Planeten, die Natur und ihr Überleben zu retten.

Der Mensch ist derzeit dabei, alle Ressourcen ohne Rücksicht auf nachfolgende Generationen auszuschöpfen. Der Natur und allen Lebewesen schenkt er hierbei keine Beachtung. Ich selbst begann bewusster zu leben, als ich meinen Lebenspartner Georg begegnete, der seit seinem fünfzehnten Lebensjahr Vegetarier ist – ein Mann voller Liebe, Kraft und Zuversicht. Sein Licht strahlte für mich wie ein Leuchtturm in der Brandung. So ergriff ich ganz bewusst meine Chance und wurde auch Vegetarierin.

Verändern wir unsere Gesellschaft durch Bewusstheit, Achtsamkeit und Mitgefühl, dann hört auch das unnötige Leiden der Tiere auf. Machen wir uns bewusst, dass unsere Zukunft ebenfalls davon abhängt, wie wir heute leben. Wenn wir unser Leben verändern, zeigen wir anderen, dass eine Zukunft möglich ist. Hören Sie auf Ihr Herz, denn es hat eine Vernunft, die Ihr Verstand manchmal nicht begreifen kann.

*Viva Veggie!* bietet Ihnen nun ein Rundumpaket: Es erzählt erlebte Tiergeschichten, übermittelt fundierte Fakten aus dem Bereich der Ernährungslehre – zur Warenkunde, zu den essenziellen Nähr- und Inhaltsstoffen unserer Lebensmittel und vielem mehr – auf fachlicher und persönlicher Ebene und gibt praktische Tipps für den Einstieg in die pflanzliche Ernährung. Vor evolutionärem Hintergrund beleuchtet *Viva Veggie!* Ernährungsgewohnheiten und gibt Impulse, wie wir heute im Einklang mit der Natur leben können. Prominente Vegetarier haben ihr ganz persönliches Lieblingsrezept für Sie aufgeschrieben.

Das beiliegende *Viva Veggie!*-Ernährungsprogramm auf CD-ROM ist ein Ernährungsplaner und -berater, der Ihnen als Vegetarier und Veganer ganz individuell zur Seite steht, damit Sie jeden Tag so essen können, dass Ihr Körper alle Nährstoffe bekommt, die er für ein gesundes und vitales Leben braucht. Nach dem Motto „Leben und leben lassen“ gibt die beiliegende Ernährungs-CD gesunde Ernährungsvorschläge für 365 Tage im Jahr. Ich freue mich riesig, wenn das Buch und die CD-ROM in Zukunft Wegbegleiter für Sie sein werden.

*Katja Lührs*  
im Frühjahr 2011



# Wenn Ethik und Klima eine deutliche Sprache sprechen



*Vordergründig betrachtet, bedeutet vegetarisch zu leben, auf Fleisch und Fisch zu verzichten. Doch dahinter steckt eine viel größere Idee, die uns lehrt, Verantwortung für Mensch und Tier zu übernehmen, unsere körperliche und geistige Gesundheit bewusst zu fördern und unseren schönen Planeten vor Raubbau zu schützen. Wer sich heute mit allen Facetten der Ernährung beschäftigt, muss fast unweigerlich Vegetarier werden, denn er sieht, welche gravierende Folgen jeder Bissen Fleisch hat.*

### Das Ende der Unschuld

Jeder Deutsche isst in seinem Leben durchschnittlich 1094 Tiere. Diese Zahl gab der Vegetarierbund anlässlich des Weltvegetariertages am 1. Oktober 2009 bekannt. Nach den Berechnungen des Vegetarierbundes liegt der Verbrauch pro Kopf bei 4 Kühen oder Kälbern, 4 Schafen, 12 Gänsen, 37 Enten, 46 Truthähnen, 46 Schweinen und 945 Hühnern. Nur ein fleischfreier Tag pro Woche könnte Millionen von Tieren das Leben retten, so der Vegetarierbund. Jedes Jahr würden auf diese Weise 157 Millionen Tiere vor der Schlachtbank bewahrt.

Paul McCartney, ehemaliger Bassist, Sänger und Songwriter der *Beatles*, ist überzeugter Vegetarier. Er sagte einmal: „Wenn die Mauern der Schlachthöfe aus Glas wären, dann würde jeder Vegetarier werden“, und davon bin auch ich überzeugt. Für mich begann der Prozess des Umdenkens bereits in meiner Kindheit, als meine Neugier mich hinter die Schlachthofmauern führte.

### Ein Blick hinter die Fassade

Ich wohnte mit meinen Eltern und meinen beiden Schwestern Mona und Britta idyllisch auf dem Land in der Nähe von



Wer einmal einer Kuh tief in die Augen gesehen hat, der weiß, dass sie ein Lebewesen ist, wie er selbst.

München. Von Zeit zu Zeit nahm mich mein Vater mit in die Stadt. Einmal hielt er vor einem großen alten Backsteinhaus mit seinem Auto an. Wenige Schritte davon entfernt war eine breite mit Kopfstein gepflasterte Einfahrt. An diesem Tag wurde ich nun eines dunkelgrauen, ziemlich schmutzigen Lastwagens mit merkwürdigen länglichen Öffnungen an den Seiten gewahr, der gerade in den Hof hineinfuhr. Neugierig öffnete ich die Autotür und stieg aus. Ich näherte mich vorsichtig der Toreinfahrt und sah einige Häuser mit Flachdächern aus Wellblech. Vor einer der Hallen stand der wuchtige, unheimlich wirkende Transporter. Ein unangenehmer Geruch stieg mir in die Nase. Aus der ersten Halle gleich neben der Einfahrt drangen seltsame Geräusche. Ich öffnete neugierig eine verrostete Blechtür und betrat einen gekachelten Raum. Was ich dann sah, war für meine Kinderseele unfassbar: Überall Blut, Rinder und Schweine, die von Männern in Gehege gedrängt wurden, gellende Tierschreie – in denen Todesangst lag. Einer der Männer mit blutverschmiertem Kittel hielt einen silbernen Gegenstand in der Hand, der wie eine Pistole aussah. Er setzte ihn einer Kuh an den Kopf. Weit geöffnete Kuhaugen, Angst, dann die Geräusche des sterbenden Tieres.

Ich verfiel in eine Schockstarre. War das die Hölle? Ich weiß nicht mehr, wie lange ich dort gestanden hatte, aber ich kann mich noch sehr gut an meine Hilflosigkeit erinnern. Ich weinte hemmungslos und zitterte am ganzen Körper. Irgendwann rannete ich laut schluchzend aus dem Gebäude.

Draußen wurden bereits die nächsten Tiere zum Schlachten angeliefert. Ein Kalb, es kam mir besonders klein und schutzlos vor, war an einer Eisenstange im Hof angebunden. Heulend lief ich zu ihm hin und streichelte es zärtlich. Ich wusste, dass es bald



„Ich bin seit zwölf Jahren Vegetarier. Und ich war noch nie ernsthaft krank. Vegetarische Ernährung stärkt das Immunsystem. Ich glaube, dass Fleisch krank macht.“  
Bryan Adams, kanadischer Rockmusiker

sterben würde und dass ich nichts dagegen tun konnte. Das Kalb fühlte wohl instinktiv, dass hier schreckliche Dinge passierten, denn es blickte mich mit seinen wunderschönen, braunen Augen ängstlich an. Mit beiden Händen umfasste ich liebevoll seinen zierlichen Kopf: Zum ersten Mal in meinem Leben sah ich ein Tier weinen.

Seither sind viele Jahre vergangen, aber den Geruch von Blut, das Gebrüll der zusammenbrechenden, sterbenden Kuh, die Schreie der anderen zu Tode erschrockenen Tiere und das weinende Kalb habe ich nicht vergessen.

Die Männer, die in dem Schlachthof arbeiteten, gehen mir auch nicht mehr aus

dem Kopf. Ich erinnere mich noch gut an ihre ausgesprochen höfliche Art, als sie mich mit dem Kalb auf dem Hof entdeckten. Sie machten mir klar, dass dies nicht der richtige Ort für mich sei. Die Männer waren wie freundliche Nachbarn, die einfach in Ruhe ihre Arbeit verrichten wollten, so, als ob es um Brotbacken ginge und nicht darum, Lebewesen zu töten, die Freude, Liebe, Schmerz, Glück und Unglück empfinden wie wir.



Weltweit leben etwa 450 Millionen Menschen im buddhistischen Glauben. Sie richten ihren forschenden Blick nach innen und erfahren, dass die innere Haltung das Wesentliche ist. Buddhisten essen von Geburt an kein Fleisch.

Das Volk der *Bishnoi*, das in Indien am Rande einer Wüste lebt, geht hier noch einige Schritte weiter: Diese Menschen ernähren sich von dem, was die Natur ihnen schenkt, und zeigen der Welt, wie ein friedvolles Miteinander in Einklang mit der Umwelt ohne Ausbeutung gelebt werden kann. Jäger und Wilderer sind auf ihrem Gebiet nicht willkommen. Die *Bishnoi* behüten und beschützen die Natur und ihre Mitgeschöpfe, die Tiere. Sie töten aus religiös-ethischen Überzeugungen keine Tiere. Trotz der schwierigen klimatischen Bedingungen überleben sie wie alle anderen gläubigen Buddhisten von Kindesbeinen an, ohne je Fleisch zu essen. Wir Menschen mit anderen religiösen Hintergründen sollten unsere

Einfach süß und zum Knuddeln: ein wolliges Kälbchen

Haltung, was das Töten von anderen Lebewesen angeht, überdenken: Ist es überhaupt zu rechtfertigen? Das zentrale christliche Gebot: „Du sollst nicht töten“, haben schon viele Menschen als Aufforderung betrachtet, vegetarisch zu leben.

Es gab Jahre und Jahrzehnte der Not, in denen Menschen essen mussten, was auf den Tisch kam, denn es gab einfach nichts anderes. Doch der ungezügelt Appetit auf Fleisch bestimmt bis heute den Speiseplan – vor allem in den reichen Industrienationen – und damit das Schicksal von Milliarden Tieren weltweit. Die „fetten Wohlstandsjahre“ der 1970er und 1980er Jahre haben eine Industrie gefördert, für die „Ethik“ tatsächlich ein Fremdwort ist. Das ist einer der Gründe, warum aus dem Häuflein Vegetarier mittlerweile eine nicht zu übersehende Gruppe von Menschen geworden ist, die sich konsequent und ganz bewusst fleischlos ernährt.





### Eine Gans namens Wollli

Bei einer Fotoreportage über Gänse lernte ich Wollli kennen. Auf dem Hof gab es noch andere Gänse, aber Wollli setzte gleich alles um, was der Fotograf von ihr wollte. Das erste Foto entstand in der Küche, wo der vegetarische Braten vor sich hin schmorte. Wollli und ich schauten geduldig in die Bratröhre, bis das Foto im Kasten war. Bei der nächsten Einstellung saßen wir am Tisch der Familie. Auch hier verweilte sie mit mir zwei geschlagene Stunden und machte alles, was wir von ihr erwarteten.

Ich war erstaunt, wie liebenswert und intelligent diese Lebewesen sind. Sie gehören zu den reaktionsschnellsten Tieren und haben ein exzellentes Gehör. Eine weitere hervorragende Charaktereigenschaft ist ihre Wachsamkeit. Das laute Geschnatter einer Gänseschar auf dem Kapitol vereitelte 390 vor Christus in letzter Minute einen Angriff der Gallier auf Rom. Eine Gans unterscheidet sehr wohl zwischen vertrauten Menschen und Fremden. Auch sonst verhält sie sich klug, vor allem wenn es um ihre Jungen geht. Und sie hat einen ausgeprägten Familiensinn. Gänse bleiben ein Leben lang mit ihrem Partner zusammen und trauern, wenn dieser stirbt. Sie füttern erblindete Artgenossen und vieles mehr. Ich habe schnell und einfach gelernt, Gänse als fühlende Lebewesen zu respektieren. Für Wollli habe ich eine Patenschaft übernommen und wir treffen uns einmal in der Woche mit allen Freunden von Wollli zu einem vegetarischen Stammtisch in Aidenbach.



**Gänse sind liebenswert, reaktionsschnell und haben ein sehr gutes Gehör**

Diese Erlebnisse haben mir deutlich gezeigt, dass Tiere Gefühle kennen, Zuneigung, Liebe und Mitgefühl empfinden, sich erinnern, Schmerz empfinden, leiden und trauern können. Aber auch Freude und Spiel sind ihnen nicht fremd.

Sicherlich unterscheiden sich bei Mensch und Tier die Möglichkeiten, dies auszudrücken. Ein Mensch kann darüber nachdenken, mit Freunden darüber sprechen oder es aufschreiben, ein Tier kann das nicht. Doch vielleicht kennen wir ihre Art der Verständigung nur nicht. Wir wissen aber, wie Tiere aussehen, wenn sie panische Angst haben. Und der Laut, den wir Menschen in einer solchen Situation ausstoßen würden, unterscheidet sich gar nicht so sehr von dem unserer tierischen Verwandten.

„Cibi innocentes, unschuldige Speisen, sind Speisen, die ohne Blutvergießen gewonnen werden“, sagte der Heilige Hieronymus von Bethlehem (347–420 n. Chr.). Diese Betrachtungsweise motiviert auch heute viele Vegetarier, auf Fleisch zu verzichten.



**Aber Tiere essen doch auch Tiere ...**  
Einmal ging ich mit meiner Mutter einkaufen. In dem Laden wurden auch Fische verkauft und ich sah, wie der Verkäufer einen wunderschönen großen, in allen Regenbogenfarben schimmernden Fisch aus

einem Wasserbassin holte. Der rundliche, kleine Mann mit Spitzbart plapperte fröhlich mit den drei wartenden Kundinnen über Belangloses und ganz nebenbei, ohne richtig hinzusehen, schlug er dem um sein Leben zappelnden Tier den Kopf ab.

Wie in Zeitlupe versuchte mein Gehirn das gerade Erlebte zu verarbeiten. Es gelang nicht! Erschrocken schloss ich meine Augen und mir wurde übel. Ich begann zu weinen, drehte mich auf dem Absatz um und lief, ohne ein Wort zu sagen, aus dem Geschäft heraus.

Meine Mutter erklärte mir später, wie schon so oft: „Tiere werden nun mal gezüchtet, geschlachtet und gegessen. Tiere, nicht alle, fressen auch andere Tiere!“ Mit meinen vierzehn Jahren war ich nicht mehr auf den Mund gefallen und entgegnete ihr: „Aber ich bin kein Tier!“



### Jolanthe – ein Glücksschwein?

Das Schwein – dieses kluge Wesen bringt dem Menschen angeblich sogar Glück! Aber wie gehen wir mit diesem Glücksboten um? Eine Episode aus meiner Familie zeigt, wie zwiespältig wir über Schweine denken:

Meine Eltern hatten ein junges niedliches Schwein von Freunden geschenkt bekommen: Jolanthe. Sie lebte im Garten in ihrer eigenen kleinen Hütte und wuchs schnell zu einer üppigen Schweinedame heran. Sie ging fast täglich mit meiner Mutter zum Einkaufen. Wie ein Hund wartete sie treu und brav neben der Ladentür und verblüffte viele Passanten. Meinen Eltern machte das riesigen Spaß.

Mein frisch angetrauter Mann und ich wurden von meinen Eltern zum Essen

eingeladen. Er hatte schon viel über Jolanthe gehört und war sehr neugierig auf das Wunderschwein. Doch Jolanthe war zu meiner großen Überraschung weder im Garten noch in ihrer Holzhütte. Nervös erzählte meine Mutter, dass sie Jolanthe hätten abgeben müssen. Auf die Frage, warum und wohin, bekam ich keine Antwort. Ich war tief enttäuscht.

Später deckten wir gemeinsam den Tisch. Es gab Schweinebraten mit Thüringer Klößen und Rotkraut. Ich bekam keinen Bissen runter, denn ich ahnte ..., dass der Braten Jolanthe war.



### Der Mensch, die Dornenkrone der Schöpfung

Als Moderatorin für die Abendschau des Bayerischen Fernsehens musste ich einen Beitrag zur Massentierhaltung und ihren Folgen gestalten. Bei den Dreharbeiten war ich nicht dabei, aber ich sah die schockierenden Bilder im Schneiderraum. Sofort kamen die schrecklichen Bilder vom Schlachthof aus meinen Kindertagen zurück, ich konnte die Tränen nur schwer zurückhalten. Meinen Kollegen im Schneiderraum ging es nicht anders, sie waren ebenso tief betroffen.

Kurz vor Beginn der Sendung stellte mir der Redakteur der Sendung einen Drahtkäfig auf meinen Moderationstisch und sagte: „Zeig den Zuschauern, wie bedrückend eng und unwürdig Hühner in der Massentierhaltung leben müssen.“ Sofort spürte ich einen dicken Kloß im Hals und musste husten. Ich konnte kaum noch sprechen. Dann ging alles ganz schnell. Der Aufnahmeleiter zählte von drei auf eins runter, das Rotlicht der Kamera ging an und ich versuchte,

meine ersten Sätze zu formulieren. „So winzig klein, ohne richtigen Boden, nur Gitterstäbe: Das ist der Lebensraum eines Huhnes in der Massentierhaltung“, so begann ich und nahm zögerlich den Käfig in die linke Hand. Schon kullerte die erste Träne über meine Wange. In diesem Augenblick wusste ich: Wenn du das nicht ertragen kannst, musst du Vegetarierin werden.

Doch das war leichter gesagt als getan, denn ich hatte immer wieder ein großes Verlangen nach Fleisch. Ich bewundere Menschen, die von einem Tag auf den anderen Tag Vegetarier werden. Bei mir dauerte es ein halbes Jahr, in dem ich immer noch hin und wieder Putenfleisch aß.

Eines Tages flog uns ein Nymphensittich zu, den wir Panki nannten. Der bunt gefiederte, freundliche, kluge Gesell bewegte sich frei im Haus. Er erinnerte mich sofort an seine Verwandten: Enten, Hühner, Puten und Gänse. Dieser witzige, liebevolle Vogel hat mir sehr schnell bewusst gemacht: Bleib konsequent und lebe fleischlos. Panki sei Dank!



Doch es gibt einen weiteren gewichtigen Grund, der immer mehr Menschen dazu bewegt, alte anezogene Gewohnheiten über Bord zu werfen und Fleisch vom Speiseplan zu streichen: das Klima.

### Lebensraum für Lebensmittel

In jüngster Zeit haben Studien und wissenschaftliche Erkenntnisse verschiedene Argumente gegen Tiere als „Nahrungs-



Soja dient vor allem als Futtermittel für Tiere. Nur ein verschwindend kleiner Teil der Ernte wird direkt zu Lebensmitteln für die Menschen verarbeitet.

mittellieferanten“ hervorgebracht. Denn die Tierwirtschaft ist laut UN-Welternährungsorganisation (FAO) einer der Hauptverursacher für die größten Probleme unserer Zeit: Das Verlangen vieler Menschen nach Fleisch verschärft den Hunger in der Welt, den Klimawandel, die Abholzung der Regenwälder, die Trinkwasserknappheit und den Artenschwund. Zu den ethischen, religiösen und gesundheitlichen Motiven, die Vegetarier schon immer bei ihrer Entscheidung beeinflusst haben, gesellen sich also neuerdings auch umwelt- und klimaschutzrelevante Gründe.

Damit Tiere profitabel Fleisch ansetzen, Milch geben und Eier legen, muss ein Vielfaches an pflanzlicher Energie verfüttert und immens viel Wasser eingesetzt werden. Von Tierart zu Tierart variieren die sogenannten Veredelungsverluste: 90 Prozent der pflanzlichen Energie werden durchschnittlich

verschwendet, und das bei einer ständig steigenden Zahl von hungernden Menschen auf der Welt. Weil die deutsche Landwirtschaft ihren Bedarf an Futtermitteln ohne Importe nicht decken kann, wird Hektar um Hektar Regenwald vernichtet, häufig durch Brandrodung. Dadurch werden Anbauflächen vor allem von Soja gewonnen, das jedoch nicht auf unserem Teller, sondern fast ausschließlich im Futtertrog landet.

In den vergangenen vierzig Jahren sind als Folge der Fleischproduktion 40 Prozent des Urwaldes allein in Südamerika verschwunden. Die Bäume haben bei ihrer Verbrennung Kohlenstoffdioxid (CO<sub>2</sub>) freigesetzt und fehlen nun im Kampf gegen den Klimawandel.

Neben dem CO<sub>2</sub> werden in der Tierwirtschaft auch in großem Maße die klimarelevanten Treibhausgase Methan und Stickoxid erzeugt. Dies geschieht entweder

direkt durch die Verdauung und durch die Ausscheidung der Tiere oder indirekt durch die Düngung der Futterpflanzen, den Transport, die Weiterverarbeitung und die Haltbarmachung der tierischen Produkte. Wie im FAO-Bericht „Der lange Schatten der Tierwirtschaft“ von 2006 aufgezeigt wird, führen alle Komponenten letztlich dazu, dass die Produktion von Fleisch und tierischen Erzeugnissen mehr zum Klimawandel beiträgt als alle Autos, Lastwagen, Flugzeuge und Schiffe weltweit zusammen. Der Bericht des World-Watch-Instituts setzte 2009 den Anteil der Tierwirtschaft an den Treibhausgasen, die durch uns Menschen verursacht werden, mit 51 Prozent an. Da Methan und Stickoxid das Klima deutlich stärker beeinflussen als Kohlenstoffdioxid, aber zugleich eine geringere Halbwertszeit haben, müssen wir gerade hier ansetzen, wenn wir schnell und effektiv handeln wollen.

Weitere Studien haben die enormen Emissionen von Treibhausgasen in der Tierwirtschaft bestätigt. Grundtenor ist, dass die Herstellung tierischer Lebensmittel wesentlich umweltschädlicher ist als die Erzeugung pflanzlicher Nahrung. Laut einer Studie der Universität von Chicago verursacht ein Veganer im Jahr durchschnittlich 1,5 Tonnen CO<sub>2</sub> weniger als ein Fleischesser. Das Öko-Institut Freiburg, das die Klimarelevanz unterschiedlicher Lebensmittel berechnete, bestätigte 2007 diese Erkenntnisse. Demnach schädigt Butter das Klima am stärksten, an zweiter Stelle steht Rindfleisch. Das liegt daran, dass Kühe als Wiederkäuer viel Methan erzeugen.

Das frühere Mitglied der Beatles, Sir Paul McCartney, spricht sich für eine fleischfreie Ernährung als effektivsten Weg aus, um das Klima zu schützen: „Wer den Planeten retten will, muss einfach aufhören, Fleisch zu essen.“

Ein Beispiel verdeutlicht die Brisanz: Für die Emissionen, die in 1 Kilogramm Rindfleisch stecken, könnte man 250 Kilometer Auto fahren oder eine 100-Watt-Glühbirne knapp 20 Tage brennen lassen. Um ein Kilogramm Rindfleisch herzustellen, werden 15.000 Liter Wasser verbraucht – so viel, dass wir damit mehr als ein ganzes Jahr lang täglich duschen können.

Natürlich machen auch die regionale Herkunft und der biologische Anbau ein Lebensmittel klimafreundlicher, doch entscheidender ist die Frage nach der tierischen oder der pflanzlichen Herkunft. So belastet ein Kilogramm Bio-Rindfleisch das Klima 90-mal mehr als konventionelles Gemüse, und Bio-Butter ist wiederum 10-mal klimaschädlicher als konventionelle Margarine. Vegetarier haben somit eine bessere Klimabilanz als Fleischesser; weil Milchprodukte und Eier jedoch eine weitaus höhere Klimarelevanz haben als Getreide, Obst und Gemüse, ist die vegane Ernährung die klimafreundlichste.

Die Handlungsoptionen liegen also klar auf der Hand und werden von vielen Stimmen vertreten. So forderte Lord Stern of Brentford, der 2006 in seinem einflussreichen Bericht die zu erwartenden Kosten des Klimawandels nannte, eine Besteuerung von klimaschädlichen tierischen Produkten und stellte dar, dass die fleischfreie Ernährung die bessere sei. Auch Hans Joachim Schellnhuber, Direktor des Potsdam-Instituts für Klimafolgenforschung und Berater von Bundeskanzlerin Angela Merkel, sagte nach dem Scheitern der UN-Klimakonferenz von Kopenhagen: „Wenn wir vom Fleischkonsum Abstand nähmen, würden wir dem Klima und damit unseren Nachkommen etwas Gutes tun.“

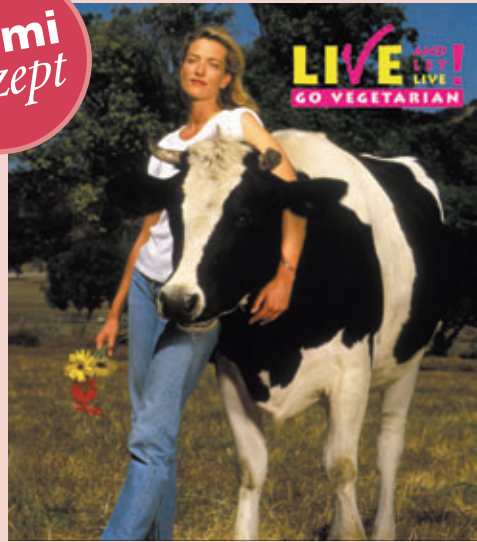
# Scharfes Chili mit schwarzen Bohnen

Ergibt 4 Portionen  
 Zubereitungszeit: 30 Minuten  
 Abkühlzeit: 1 Stunde  
 Kochzeit: 1½ Stunden

**Promi  
 Rezept**

## Zutaten:

- 150 g getrocknete schwarze Bohnen
- 1,3 l Wasser
- 1 mittelgroße Zwiebel, gehackt
- 4 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1 EL Öl
- 1 TL Chilipulver
- 1 TL gemahlener Kümmel
- 1 TL Oregano
- ½ TL Paprikagewürz
- ¼ TL Salz
- ¼ TL Cayennepfeffer
- 1,1 l Gemüsebrühe
- 500 g Tomaten aus der Dose, zerkleinert
- 50 ml trockener Sherry oder Wasser



**Tatjana Patitz** ist ein deutsches Supermodel und gehört zu den Stars der Mode-Branche. Zahlreiche Titelbilder internationaler Magazine und Werbekampagnen machten ihr Gesicht auf der ganzen Welt bekannt. Sie ist seit vielen Jahren Vegetarierin, lebt sehr naturverbunden und setzt sich auf vielfache Weise für die Rechte der Tiere ein.

**B**ohnen waschen und mit dem Wasser in einem großen Topf aufkochen lassen. Hitze reduzieren und 2 Minuten weiterköcheln lassen. Vom Herd nehmen, zudecken und 1 Stunde stehen lassen. Abgießen und die Bohnen abwaschen.

Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch zugeben und weichdünsten. Chilipulver, Kümmel, Oregano, Paprika, Salz und Cayennepfeffer unterrühren. 1 Minute unter ständigem Rühren kochen. Bohnen, Gemüsebrühe, Tomaten mit Saft und Sherry oder Wasser zugeben und aufkochen lassen. Hitze reduzieren und zugedeckt 1 bis 1½ Stunden köcheln lassen, bis die Bohnen weich sind.



# Der Viva Veggie- Ernährungsberater



*Nicht immer gelingt es Vegetariern und auch Nicht-Vegetariern, ihre Lebensmittel optimal zusammenzustellen. Die diesem Buch beiliegende Software erleichtert Ihnen den Weg zu einer ausgewogenen Ernährung. Sie ist eine praktische und äußerst komfortable Anleitung, will Ihnen aber nichts vorschreiben, sondern lediglich Unterstützung bei der besseren Auswahl der Lebensmittel geben. Der Viva Veggie-Ernährungsberater macht Vorschläge, Sie entscheiden. Der Erfolg liegt allein in Ihrer Hand.*

### Wegweiser in ein neues Leben

Während die Werbung den Deutschen Abend für Abend pünktlich vor der Tagesschau einhämmerte: –leisch ist ein Stück ebenskraft, gingen Anfang der 1 0er Jahre Wissenschaftler daran, die gesundheitlichen Aspekte der vegetarischen Ernährung zu untersuchen. Die Universität Gießen, das Krebsforschungszentrum Heidelberg und das Bundesgesundheitsamt in Berlin legten unabhängig voneinander drei große Vegetarierstudien an mit erstaunlichen Ergebnissen: Vegetarier haben demnach im Schnitt bessere Blutdruckwerte, ein niedrigeres Körpergewicht, eine höhere Lebenserwartung und

#### Katjas Tipp

**Wirkliche Gesundheit hat keine Lobby.** Empfehlenswerte Lebensmittel sind keine „Stars“ in der Werbung. Oft warten sie in schlichter Hülle oder ganz ohne Verpackung in den Bio-Läden und auf Märkten auf ihre Abnehmer – sie wollen gefunden werden. Mit hohem Werbeaufwand werden hingegen meist eher ungünstige Lebensmittel angepriesen.

Die *Viva Veggie*-Ernährungssoftware zeigt Ihnen, wie einfach und natürlich eine gesunde vegetarische Ernährung zusammengestellt sein kann. Sie orientiert sich an den Vorgaben der *Deutschen Gesellschaft für Ernährung* (DGE). Sie werden erkennen, dass Sie allein mit einer gut geplanten genussvollen Ernährung alle Empfehlungen der DGE umsetzen können.

eine geringere Anfälligkeit für Krebs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Mit ihren Erkenntnissen stehen die deutschen Wissenschaftler nicht allein: Untersuchungen aus anderen Ländern, die einen vergleichbaren Ansatz haben, kommen zu ähnlichen Ergebnissen. So hat die Studie der *London School of Hygiene and Tropical Medicine* 11.000 Vegetarierinnen über einen Zeitraum von 12 Jahren beobachtet.



Stets dieselbe Frage: Welche Lebensmittel passen gut zusammen? Der *Viva Veggie*-Ernährungsberater gibt genaue Auskunft.

Sie stellte den Probandinnen eine Kontrollgruppe aus Fleischesserinnen gegenüber, deren Lebensweise und sozialer Status vergleichbar waren. Auch bei der englischen Studie konnten die vegetarisch lebenden Frauen mit besseren Werten punkten. Sie hatten niedrigere Blutdruck-





**Katja Lührs**  
**Viva Veggie!**

**Ein praktisches Handbuch mit CD-ROM  
zur Optimierung des persönlichen Speiseplans**

Die Besonderheit gleich vornweg: Dieses Buch enthält eine CD-ROM, mit der jeder ganz schnell seine Ernährung verbessern kann. Einfach momentanes Essverhalten und persönliche Daten eingeben, schon erhält man kulinarische Vorschläge und wichtige Tipps für jeden Tag – mit Nährstoffgehalt und Ökobilanz. Sollte der Speiseplan den Nährstoffbedarf nicht optimal abdecken, bekommt der Anwender genaue Hinweise, wie er seine Ernährung durch das Hinzufügen oder Weglassen von Lebensmitteln verbessern kann.

In Zusammenarbeit mit der „Deutschen Gesellschaft für Ernährung“ bietet Katja Lührs einen Rundum-Ratgeber, der den Leser dort abholt, wo er steht, und ihn dann Schritt für Schritt in ein gesünderes und tierfreundlicheres Leben führt.

*192 Seiten mit CD, gebunden • ISBN: 978-3-86264-008-9*