

Brigitte

DI 2.10.2012
DEUTSCHLAND 2,80 €
ÖSTERREICH 3,00 € Nr.22

MODE

WEISSE BLUSEN,
LÄSSIGE BLAZER:
SO TRÄGT MAN DIE
NEUEN TRENDS

WIE GEMÜTLICH!

DAS MACHT IHR
ZUHAUSE JETZT
KUSCHELIG



**GROSSES
EXTRAHEFT**

Geschenke zum Selbermachen

**36 KREATIVE IDEEN, UM ANDEREN
EINE FREUDE ZU BEREITEN**

KÖSTLICHE SOSSEN

DIE BESTEN
TRICKS, DIE
SCHÖNSTEN
REZEPTE

EINE WOCHE WAHNSINN

AUS DEM
TAGEBUCH EINER
BERUFSTÄTIGEN
MUTTER



DOSSIER: NEIN! PLÄDOYER FÜR EIN MUTIGES WORT

Appetit auf Weltretten



Vegan essen ist Trend. Aber macht es auch Sinn?

Kein Fleisch? Okay. Aber auch kein Käse, keine Eier, keine Milch? Das schreckt nicht mehr ab, sondern zieht an: Vegan sein ist sexy. Immer mehr vegane Kochbücher kommen auf den Markt. In vielen Städten haben Restaurants, Sandwichbars oder Coffeeshops eröffnet, deren Angebot vom bodenständigen Rote-Bete-Strudel über vegane Currywurst und Döner bis zur Haute Cuisine reicht. Um Neu-Veganern langes Suchen zu ersparen, finden sie unter www.schnell-veg.de gleich einen persönlichen Supporter oder eine Supporterin in ihrer Nähe – erfahrene, vegan lebende Frauen und Männer, die Restauranttipps geben und beim Einkaufen und Kochen helfen. Und angriffslustig heißt es auf dem Food-Blog www.veganguerrilla.de: Die Revolution beginnt in der Küche. Revolution? Man hätte beinahe vergessen, dass es hier nicht nur um Lifestyle, sondern um mehr geht: Veganer wenden sich gegen das Töten und die Ausbeutung von Lebewesen. Und sie stehen für Umweltschutz mit Messer und Gabel: Klimaschädliche Gase, die in der industriell betriebenen Nutztierhaltung entstehen, tragen weit mehr zum Klimawandel bei als der weltweite Flug- und Transportverkehr. Zudem werden 50 Prozent der Weltgetreideernte und 90 Prozent der Weltsojaernte zum Mästen der Tiere verwendet. Die Erde verfügt über

ausreichend Ressourcen, um alle Menschen satt zu bekommen – nicht aber, wenn das angebaute Getreide als Futter für Nutztiere dient, sagen Veganer. Hinzu kommt: Die Weltbevölkerung wächst. Und verzehrt immer mehr Fleisch, weil sich westliche Essgewohnheiten durchsetzen. Eine aktuelle Studie des Stockholm International Water Institute liefert Veganern noch mehr Argumente: Rund 20 Prozent unserer täglich verzehrten Kalorien stammen aus tierischem Eiweiß. Dafür reiche unser Wasser nicht, sagen die Wissenschaftler nun, denn um ein Kilo Schweinefleisch herzustellen, benötigt man rund 10 000 Liter. Die Prognose der Forscher: Nur wenn der Anteil tierischen Proteins auf fünf Prozent sinke, reichte das verfügbare Wasser unter günstigen Bedingungen gerade noch aus. Der Veganismus könnte also die Lösung vieler Probleme sein. Theoretisch. Wenn er nur alltagstauglicher wäre und ein bisschen weniger schrullig rüberkäme („Ist da Honig im Tee? Dann kann ich ihn nicht trinken.“). Wie belastbar der Freundeskreis ist, wenn man ständig eine „Extrawurst“ möchte, zeigt sich schnell. Aber vor allem: Der Umstieg ist ein Kulturwandel, und der braucht viel Zeit. Nicht jeder Käse- und Fleischfan kann so einfach den Schalter umlegen. Amerikaner lassen sich durch solche Hürden nicht abschrecken: Sie prak-

tizieren Veganismus light mit dem „Meatless Monday“ – immer mehr Menschen essen montags keine tierischen Produkte, zumindest kein Fleisch. Dessen Konsum ist dank der Aktion amerikaweit um zwölf Prozent zurückgegangen. Das ist zwar noch keine Revolution, aber schon ein Revolutiönchen. **VERENA LUGERT**

GESUNDES GRÜN

➔ **„ICH BIN DANN MAL VEGANER“** – leichter gesagt als getan. Um keinen Mangel an Vitaminen und Mineralstoffen zu riskieren, sind angereicherte Lebensmittel wie zum Beispiel Jodsalz oder Sojamilch mit Kalzium hilfreich. Dafür sind Veganer (und auch Vegetarier) seltener übergewichtig und haben bessere Blutfettwerte als Fleischesser. Für Säuglinge und Kleinkinder ist vegane Kost tabu.

➔ BUCH- UND KLICKTIPPS

Die Nährwertabelle mit 1650 veganen Lebensmitteln gibt es unter www.vebu.de.

Das Buch „Vegan kochen – So klappt die Umstellung“ von Celine Steen und Joni Marie Newman bietet 200 Rezepte und viele vegane Lebensmittel-Alternativen, 14,95 Euro, Dorling Kindersley Verlag.

Das Portal www.veggie-hotels.de versammelt weltweit 28 Unterkünfte mit rein pflanzlicher Küche sowie 100 Hotels und Pensionen, die auf vegane Gäste eingestellt sind.

Die App „FoodNavi“ (www.goe-software.de) weist auch Veganern den Weg zu einer ausgewogenen Ernährung. Ab 1,59 Euro im App-Store.



ONLINE-TIPP: Vegane Rezepte finden Sie unter www.brigitte.de/vegetarisch-essen; Gleichgesinnte treffen können Sie in der BRIGITTE-Community: www.brigitte.de/veganforum