



Daniela Friedl wurde 1984 in Salzburg geboren.

Die Werbearchitektin und akademische Sportjournalistin war nach ihrer Ausbildung im Pressebereich tätig. Als freie Redakteurin veröffentlicht sie Artikel in den Bereichen Ernährung, Sport und Bewegung sowie Tierrechte.

Seit 1992 ist Daniela Friedl Vegetarierin, 2009 wurde sie Veganerin.

Sie lebt mit ihrem Mann und ihren Tieren im Salzburger Seengebiet.

Ich widme dieses Buch allen Tieren,
die für die Gier des Menschen gestorben sind.

Mitleid unangebracht

Vegan leben in Österreich

von Daniela Friedl



www.tredition.de

© 2011 Daniela Friedl

Umschlaggestaltung, Illustration: Daniela Friedl
Lektorat: Mag. Diana Naderer

Verlag: tredition GmbH, Mittelweg 177, 20148 Hamburg
Printed in Germany
ISBN: 978-3-8424-4579-6

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Inhaltsverzeichnis

Friedlich essen, friedlich leben = Frieden für die Seele.....	13
Du isst meinem Essen das Essen weg	20
Und was ist mit Gott?	23
Alles eine Frage der Toleranz	27
Die Milchkuh ist weder lila noch sonderlich glücklich	32
Die Kuh trinkt keine Milch	40
Das Gelbe vom Ei, oder doch nicht?	43
Wo machen wir den Unterschied?	46
Die österreichische Gemütlichkeit.....	50
Ist doch alles viel zu teuer.....	53
Wer schön sein will, muss leiden	60
Kleider machen Leute	63
Vegane Freizeitgestaltung.....	65
Tierhaltung vs. Tierliebe.....	69
Habt ihr sonst keine Probleme?.....	78
Vom Verzicht und Genuss	81
Zwischen Träumen und Verzweiflung	85
Der freie Wille.....	88
Schnelle Rezepte für vegane Faulpelze.....	89

*Ich wünsche mir, meinen Enkeln später erzählen zu können:
„Stellt euch vor, als Oma jung war,
da haben die Menschen noch Tiere gegessen!“*

Vorwort

Leider entstamme ich keiner vegan-ökologischen Kinderstube. Meine Eltern waren keine Vertreter der späten 68er-Bewegung, steckten mir keine Blumen ins Haar, und das kleine Bäumchen war für uns einfach ein kleines Bäumchen – nicht etwa ein Synonym für eine Yoga-Übung.

Ich wuchs Anfang der 80er-Jahre im Salzburger Seengebiet auf – traditionell österreichisch. Mein Morgen startete nicht mit Biokräutertee und Meditation, sondern mit Wurstbrot und Kakao.

Meine Kindheit war glücklich und ungetrübt. Ich lebte in einem verwachsenen „Hexenhaus“ am Land, Hund und Katze begleiteten meine ersten Schritte und lehrten mich, was es bedeutet, Rücksicht zu nehmen und Verantwortung zu tragen. Ich war viel im Freien, erkundete die Natur- und Tierwelt und der Sommer schien mir damals endlos zu sein.

Auf den Tisch kam österreichische Hausmannskost, bald bekam ich meine ersten gefütterten Lederstiefel für den Winter und die Wand vor meinem Kinderzimmer zierte das Fell eines stattlichen Wildschweines.

Die Herstellung von Fleisch wurde mir, wie den meisten Kindern, schlichtweg verschwiegen. Eine herkömmliche Schlachtung würde wohl von allen Psychologen dieser Welt als traumatisches Erlebnis eingestuft werden – und davor gilt es Kinder nun mal zu schützen.

Schnitzel und Streichwurstbrot waren für mich einfach zum Essen da, sie waren Lebensmittel, über deren Ursprung ich mir keine Gedanken machte. Das haben schließlich alle gegessen, so stellte auch ich keine Fragen und tat es ebenso. Mir wäre nie in den Sinn gekommen, dass mein Fleisch einmal ein Schwein war oder dass meine Milch mitverantwortlich ist für das tagelange Schreien und den Trennungsschmerz der Nachbarkühe, wenn man ihre Kälber kurz nach der Geburt von ihnen wegsperrt.

Dass ich 1984 in eine Welt geboren wurde, in der man Mutterliebe nur der menschlichen Spezies zuschreibt, wurde mir erst Jahre später bewusst.

Für mich war schon in frühester Kindheit jedes Leben, ganz egal wie klein es war, liebens- und schützenswert. Regelmäßig kam ich bei Regen zu spät in den Kindergarten, weil ich alle Regenwürmer über die Straße tragen wollte – ausnahmslos alle. Verzweifelt und völlig hilflos stand ich daneben, wenn ein Auto vorbeifuhr, und es einige meiner kleinen Freunde erwischte.

Der Bus legte seine tägliche Strecke zum Kindergarten oft ohne mich zurück. Meine Eltern haben mich dann mit dem Auto hingebacht. Meist waren sie ohnehin schon am Weg, weil ich ständig meine Jause liegen gelassen, meine Mütze vergessen oder im Garten mit Hund Susi die Zeit übersehen hatte.

Niemand durfte in meiner Gegenwart Fliegen oder andere Insekten erschlagen. Sie wurden ebenso wie Käfer und Spinnen behutsam ins Freie getragen. Die Begründung, Fliegen seien „lästig“, kam mir schon damals seltsam vor.

Ich erinnere mich noch gut an meine Enttäuschung, als ich erfuhr, dass Papa die Waldameisen nicht wie versprochen in den Wald zurück gebracht hatte. Er hatte sie einfach eingesaugt, den Staubbeutel unseres Staubsaugers haben sie danach nie wieder verlassen.

Ich konnte mit der Philosophie, alle „lästigen“ bzw. „unpassenden“ Lebewesen einfach zu töten, noch nie etwas anfangen. Schwächere zu schützen und nicht zu zerstören, das sollte doch Menschlichkeit ausmachen.

Mein Großvater hatte irgendwann in den 60er-Jahren Weinbergsschnecken aus Italien mitgenommen. Überall im Garten waren sie zu finden. Ich hatte ihnen einen eigenen Bereich mit kleinen Häusern aus Tontöpfen gebaut und versorgte sie täglich mit Salat und Gemüse aus eigenem Anbau. Jeden Morgen schlüpfte ich in meine regenbogenfarbenen Gummistiefel und lief hinaus. Sie hatten sich über Nacht natürlich großflächig verteilt und mussten zum Frühstück wieder eingesammelt werden.

Ich erinnere mich noch genau daran, als meine Mutter von ihrer Freundin und deren Sohn Besuch bekam. Achtlos zertrampelte er eine meiner Weinbergsschnecken am steinernen Weg. Ich war außer mir und lief heulend in mein Zimmer. Der kleine Junge wurde von den Erwachsenen natürlich zu mir hochgeschickt, um sich artig zu entschuldigen, doch ich war nicht bereit, diese Entschuldigung anzunehmen. Sie war tot. Das war für mich nicht zu verzeihen.

Schon als Kind war ich absolut überzeugt davon, dass der kleine Käfer und ich von der selben „Lebensenergie“ angetrieben werden, und sich lediglich unsere Hülle unterscheidet. Warum sollte es auch anders sein? Noch nie habe ich das Gefühl gehabt, dass mir das Recht zusteht, Leben auszulöschen.

*Für mich ist das Leben eines Lamms nicht weniger wertvoll
als das Leben eines Menschen.*

*Und ich würde niemals um des menschlichen Körpers willen
einem Lamm das Leben nehmen wollen.*

*Je hilfloser ein Lebewesen ist, desto größer ist sein Anspruch
auf menschlichen Schutz vor menschlicher Grausamkeit.*

(Mahatma Gandhi)

Diese Einstellung stieß natürlich nicht gerade auf Begeisterung. Die Erwachsenen fanden es anmaßend, ja sogar beleidigend, Menschen mit Tieren auf eine Stufe zu stellen. Ich konnte die Aufregung nicht nachvollziehen.

Mit acht Jahren wurde ich, nach einer TV-Reportage über Tiertransporte, die ich eher zufällig im Fernsehen sah, von einem Tag auf den anderen Vegetarier. Ich war völlig schockiert. Warum hat mir das nie jemand gesagt? Wie konnten meine Eltern mich das Fleisch dieser Tiere essen lassen?

Meine Entscheidung wurde zwar akzeptiert, aber nicht sonderlich unterstützt. Das sei doch nur eine Phase, vermutete man anfangs. Immer wieder hat man versucht, mir Fleisch auf meinen Teller zu legen; das eine Mal könne ich es doch wohl essen. Immerhin brauche ich das, um groß und stark zu werden.

Als ich 13 Jahre später endlich die Zusammenhänge zwischen tierischen Produkten, dem Leiden und anschließenden Töten der Tiere erkannte, war der einzig logische Schritt für mich der Veganismus. Mit diesem Wissen im Hinterkopf hätte ich mich doppelt schuldig gefühlt, hätte ich mich weiterhin vegetarisch ernährt und mein Leben nicht radikal geändert. Mir wurde klar, dass ich auch als Vegetarier die Ausbeutung und den Mord an Tieren durch meinen Konsum immer noch unterstützt hatte.

Von der Ernährung über die Kleidung bis hin zum Putzmittel, von der Kosmetik bis zur Bettdecke achte ich heute auf vegane, biologische und regionale Produkte, welche ohne jegliches Tierleid hergestellt werden.

Ich wünsche mir in meinem Leben Freiheit und Unversehrtheit. Ich möchte weder versklavt noch gefoltert oder getötet werden. Aus diesem Grund tue ich das auch keinem anderen Lebewesen an. Ich wünsche mir, dass diese Grundrechte endlich auch für Tiere gelten.



Friedlich essen, friedlich leben = Frieden für die Seele

Was bewegt uns dazu, Fleisch zu essen? Weil es immer schon so gewesen ist?

Wenn wir immer nur das tun würden, was wir immer schon getan haben, würden wir wohl statt in Designerwohnungen rund um den Fernseher noch in Höhlen rund um das Lagerfeuer sitzen.

Krieg, Mord und Vergewaltigung – das alles gibt es schon seit Anbeginn der Menschheit. Dennoch ist es nicht erstrebenswert. Nur weil man es schon sehr lange Zeit so praktiziert, wird es nicht richtiger. Würde uns die Fähigkeit zur Selbstreflektion fehlen, würden wir immer noch Hexen verbrennen und Sklaven handeln. So viel zum Thema Fortschritt.

Oder fühlen wir uns dazu berechtigt, Tiere um ihres Fleisches Willen zu töten, weil wir denken, dass wir an der Spitze der Nahrungskette stehen? Wir Menschen fühlen uns intellektuell (und ganz allgemein) dem Rest der Welt überlegen. Was das betrifft, kennt unsere Arroganz kaum Grenzen.

Doch egal, ob im Spitzensport, in der Wissenschaft, der Technologie oder sogar der Philosophie – viele kluge Köpfe haben schon von Tieren gelernt. Flugpionier Otto Lilienthal hat sich das Fliegen von den Vögeln abgeschaut. Das erste Flugzeug mit Gleitflügeln konnte erst nach ausgiebigem Studieren von Tauben konstruiert werden. Die Schwimmer der olympischen Spiele verwenden Anzüge, denen die aerodynamische Haut von Pinguinen als Vorlage diente. Das sind nur zwei von unzähligen Beispielen, wo sich der Mensch bei seinen Erfindungen an der Natur und den Tieren orientierte.

Dennoch ist sich der Mensch sicher, über den Tieren zu stehen und bezeichnet sich selbst als „Krone der Schöpfung“. Ist es demnach in Ordnung, diese scheinbare Überlegenheit derartig auszunutzen?

Wir verfügen über das Wissen und die Fähigkeiten, nachhaltigen Ackerbau zu betreiben. Eine gänzlich vegane Ernährung wäre kein Problem für unsere Gesellschaft. Vielleicht sollten wir unsere eingebilddete Überlegenheit nutzen, um etwas Sinnvolles zu bewegen, anstatt weiterhin wie Barbaren wehrlose Mitgeschöpfe zu töten und auch noch stolz darauf zu sein.

Oder essen wir Fleisch, weil man doch Verwendung finden muss für all die vielen Tiere?

Es wäre wohl absolut naiv anzunehmen, dass all die Milliarden Tiere, die heute auf unserem Planeten leben, eine Folge natürlicher Population seien. Tiere werden derzeit nur aus einem Grund in solchen Massen gezüchtet: um die enorme Nachfrage an tierischen Produkten zu decken. Würde die Weltbevölkerung vegan leben, wäre es nicht weiter nötig, Nutztiere zu züchten. All das Land könnte für den Anbau von Getreide, Obst und Gemüse genutzt werden. Lebensräume für Wildtiere könnten zurückgewonnen werden und heimische Raubtiere wie der Luchs, der Wolf oder der Fuchs würden sich um die natürliche Regelung der Population kümmern.

Oder begründen wir unseren Fleischkonsum damit, dass Eskimos und andere Ureinwohner auch nicht ohne Fleisch leben können?

Der Großteil der Inuit geht ganz normal im Supermarkt einkaufen, so wie wir auch. Und selbst wenn es *ihnen* nicht möglich wäre, *uns* stehen vegane Lebensmittel in Hülle und Fülle zur Verfügung. Oder beziehen Sie beim ersten Schnee ein Iglu im Garten, weil es die Inuit so machen?

Oder ist es uns einfach egal, dass wir Fleisch essen, weil wir die Welt sowieso nicht retten können?

Sind wir uns der Macht unseres Konsumverhaltens immer noch nicht bewusst? Angebot und Nachfrage regieren den Markt. Selbst die korrupte Lebensmittelindustrie produziert genau das, womit sich Geld verdienen lässt. Ob ökologisch, nachhaltig oder eben nicht – Hauptsache der Rubel rollt. Jeder sollte tun, was in seiner Macht steht und vor allem endlich damit anfangen. Wenn wir immer nur darauf warten, bis all die anderen etwas tun, wird nichts passieren. Jede Reise, egal wie lange, beginnt bekanntlich mit dem ersten Schritt.

Eine amerikanische Untersuchung hat gezeigt, dass nur ein einziger Mensch, der auf tierische Produkte verzichtet, im Jahr 37 Tiere vor unwürdiger Gefangenschaft, Misshandlung und Tod rettet. Auf ein ganzes Leben verteilt macht das im Schnitt 2 700 Tiere!

Jeder einzelne bewirkt etwas, abgesehen davon, dass wir unsere Hände in Unschuld waschen können. Ich kann die Kälber im Schlachttransporter neben mir an der Ampel ehrlich bemitleiden. Zu Hause angekommen esse ich kein Schnitzel und gönne mir danach auch kein Milchdessert, welches ebenso verantwortlich ist für all das Leid. Ich nehme Abstand von diesen Praktiken und deshalb kann ich nachts ruhig schlafen, wissend mich nicht schuldig zu machen.

Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst in der Welt!
(Mahatma Gandhi)

„Das mit der Schlachtung geht doch so schnell, die bekommen doch kaum etwas mit“, argumentiert so mancher Fleischesser.

Das Schmerzempfinden ist eine derart individuelle Angelegenheit, dass ich es mehr als nur anmaßend finde, darüber zu urteilen, wie viel Angst jemand hat, wie viel Schmerz jemand

erträgt und wie jemand seinen Tod empfindet. Ich bin noch nicht gestorben, nicht in diesem Leben und nicht dass ich mich an ein eventuelles früheres erinnern könnte. Nie käme ich also auf die Idee, so eine Aussage zu tätigen, da ich nicht einmal ansatzweise eine Ahnung davon habe.

Diverse Bilder und Videoaufnahmen aus Schlachthöfen lassen ohnehin eine ganz andere Schlussfolgerung zu. Jedes Lebewesen fürchtet den Tod und verfügt über einen natürlichen Selbsterhaltungstrieb, der es instinktiv um sein Leben kämpfen lässt.

Haben Sie schon einmal Schweine im Schlachthaus schreien gehört? Diese verzweifelten Laute gehen durch Mark und Bein. Kühe versuchen panisch, ihren Kopf vom Bolzenschussapparat abzuwenden und jedes Tier ist sich dessen völlig bewusst, was nun passiert.

Wenn Sie denken, dass Ihr Schnitzel unwissend, entspannt und fröhlich ins Schlachthaus spaziert, ein Schuss genügt und alles vorbei ist, dann rate ich Ihnen, sich selbst ein Bild davon zu machen. Schlachthäuser finden Sie überall, auch in Ihrem Heimatdorf. Irgendwo hinter den dicken Mauern ohne Fenster werden Sie die Wahrheit finden, die keiner sehen will.

Liegt Fleischessen in der Natur des Menschen?

Die wenigsten Menschen, die ich kenne, sind imstande, selbst ein Tier zu erlegen. Und damit meine ich nicht nur, dass ich Lieschen nicht zutraue, eine Kuh zu töten, sie mit ihren nicht vorhandenen Fangzähnen und Krallen zu zerlegen oder das rohe Fleisch zu verdauen. Nein, ich bin mir zudem sicher, dass die wenigsten Menschen auch nur ein kleines Kaninchen oder ein Huhn selbst töten könnten.

Was hingegen scheinbar eher in unserer Natur liegt, ist der Verrat. Wir füttern und versorgen die Tiere, bauen eine Bindung auf und täuschen falsche Fürsorge vor, mit dem bloßen Hintergedanken des Eigennutzes. Das Tier vertraut seinem Menschen.

Es lässt sich täglich willig in den Stall treiben, bis wir es eines Tages zur Schlachtbank führen. Die Gazelle, die vom Löwen angegriffen wird, ist sich seiner Absichten bewusst. Sie hat die reelle, faire Chance zu fliehen. Dem Nutztier täuschen wir jedoch falsche Tatsachen vor, eine Flucht ist nicht einmal im Ansatz möglich. Diese Beziehung kann man nur als heuchlerisch bezeichnen.

Das Töten selbst lässt man dann gerne andere für sich erledigen. Das Blut, der Gestank, die Angst, der vorwurfsvolle Blick und das ohrenbetäubende Schreien – wer will das schon?

*Wer die Opfer nicht schreien hören, nicht zucken sehen kann,
dem es aber, sobald er außer Seh- und Hörweite ist,
gleichgültig ist, dass es schreit und zuckt – der hat wohl Nerven,
aber – Herz hat er nicht.
(Bertha von Suttner)*

Steril abgepackt, ohne Augen und ohne Geschichte lässt sich Kuh Gisela nun mal leichter in der Pfanne brutzeln. Würde jeder Fleischkonsument mit seinem Frischhaldedöschen zum Schlachthof fahren, sich dort sein Tier aussuchen und es auf seinem letzten Weg begleiten, würde die Sache wohl anders aussehen. Wäre doch eine faire Sache oder? Immerhin stirbt das Tier für den Gaumengenuss des Menschen. Und dieser hat nichts mit der überlebensnotwendigen Nahrungsaufnahme zu tun, sondern dient nur der Befriedigung unserer Gelüste und Gewohnheiten.

Doch woher kommt dieses unguete Gefühl, das sich Gewissen nennt? Ist es anerzogen? War es immer schon da? Ich bin überzeugt davon, dass es Sinn macht. Vielleicht sollten wir darauf hören, anstatt die alte „Augen zu und durch“-Methode anzuwenden.

Wenn ich mich schuldig fühlen würde, nachdem ich ein hilfloses Tier getötet hätte, wenn mich sein Anblick noch im Traum verfolgen würde und nachts nicht schlafen ließe, dann sollte ich

vielleicht darauf verzichten und es auch nicht außerhalb meines Blickfeldes von einem anderen erledigen lassen. Verdrängung ist ein einfacher Weg, aber es ist eindeutig der falsche.

In Wahrheit gibt es keinen plausiblen Grund, warum wir es uns nicht abgewöhnen könnten Fleisch zu essen. Wir sollten aufhören immer nur wegzusehen und unsere Mitgeschöpfe stattdessen so behandeln, als müssten wir ihnen für alle Ewigkeit in die Augen sehen.

*Wenn jemand ein Problem erkannt hat und nichts zur Lösung beiträgt,
ist er selbst ein Teil des Problems.
(Indianisches Sprichwort)*



Du isst meinem Essen das Essen weg ...

*Die Welt hat genug für jedermanns Bedürfnisse,
aber nicht für jedermanns Gier.
(Mahatma Gandhi)*

Nicht nur einmal wurde ich gefragt, wie ich mir das vorstelle – ohne tierische Produkte, wie soll man denn da die Welt ernähren?

Traurig, dass so viele Menschen die einfachsten Zusammenhänge nicht erkennen können oder wollen. Heute, im 21. Jahrhundert, hat immer noch eine Milliarde Menschen zu wenig zu essen, 40 000 Kinder sterben täglich an Hunger. Und das in einer Welt, in der wir allein in Wien jeden Tag so viel Brot wegwerfen, wie ganz Graz täglich verzehrt.

Wie kommt es zum Hunger in unserer Welt und was können wir hier in Österreich dagegen tun? Da die Weltbevölkerung stetig wächst, die Nutzflächen zum Anbau auf unserer Erde aber gleich groß bleiben, beginnt bereits hier das Dilemma: 50 Prozent der weltweiten Getreideernte und 90 Prozent der gesamten Sojaernte werden zum Mästen von Nutztieren verwendet.

Zudem werden für diesen Anbau und die Haltung der Tiere riesige Waldflächen gerodet. Wälder dienen jedoch als größter CO₂-Speicher der Erde. Durch die voranschreitende Abholzung gelangen immer mehr ungefilterte Abgase in die Luft, diese führen wiederum zu einer drastischen Erweiterung des Ozonloches. Bereits 70 Prozent des früheren Amazonaswaldes sind inzwischen Weideflächen.

Des Weiteren verdichten die Nutztiere durch ihr Körpergewicht den Boden, dies steht in einem unmittelbaren Zusammenhang mit einer reduzierten Sauerstoffversorgung des Erdreiches sowie stauender Nässe und mangelnder Minerali-

sierung. 85 Prozent der Bodenerosion sind der Erzeugung von tierischen Produkten zuzuschreiben, das sind jährlich 24 Milliarden Tonnen Erdreich bzw. Mutterboden, welche weggeschwemmt oder verweht werden. Landwirtschaftliche Erträge sowie die Ertragsicherheit verringern sich dadurch drastisch. Die Fruchtbarkeit des Bodens kann längerfristig nicht garantiert werden.

Auch die Überdüngung sowie die Verschmutzung von Gewässern, speziell durch Gülle sowie das darin enthaltene Phosphor und den Stickstoff, stellt eine große Gefahr da. Dies wird ebenso wie die Kontamination durch Pflanzenbehandlungsmittel und Pestizide postwendend auf uns alle zurückfallen.

Ein weiterer wichtiger Fakt: Die Nutztiere verbrauchen weltweit nicht nur Unmengen an Getreide, sondern auch Wasser und scheiden pro Sekunde 40 000 Kilogramm Fäkalien aus. Das dabei entstehende Methan trägt mehr zum Klimawandel bei als alle Autos, Flugzeuge und Lkws der Erde zusammen – genauer gesagt um ganze 40 Prozent mehr.

Übrigens: Jeder Veganer spart laut Schätzungen jährlich fünf Millionen Liter Wasser, nur durch seine Ernährungsform.

Und trotz alledem stopfen wir weiterhin Massen an wertvollem Getreide und Trinkwasser in ein leidendes Nutztier, um es danach zu töten, für ein bisschen Fleisch und eventuell ein wenig Milch? Die Rechnung geht nicht auf.

Unsere konventionelle Ernährung ist mittlerweile für diesen Planeten nicht mehr tragbar. Wir müssen damit aufhören, unsere Erde in eine erste, zweite und dritte Welt zu unterteilen. Bei aller Globalisierung schaffen wir es immer noch, uns abzugrenzen. Bei uns ist ja alles ganz anders. Das ist ja alles so weit weg, und was geht uns das überhaupt an, was am anderen Ende der Welt geschieht? – Ganz egal, was am anderen Ende der Welt

geschieht, es wird auch uns betreffen. Jede Kleinigkeit hat Auswirkungen auf die Gesamtheit.

*Wer einen Stein ins Wasser wirft, verändert das Meer.
(Paul Mommertz)*

Und was ist mit Gott?

Vorab muss gesagt sein: Ich sehe so gut wie nie ein Gotteshaus von innen. Die meisten religiösen Organisationen haben für mich weniger mit Glauben zu tun als mit emotionalem Druck, Manipulation, Angst und Schuld. Glaube und Kirche sind für mich nicht dasselbe. Dafür zweifle ich zu sehr an menschlichen Interpretationen und Beweggründen.

Manchmal – zum Glück kommt das nur sehr selten vor – betrete jedoch selbst ich eine Kirche: bei Beerdigungen. Üblicherweise trifft man sich nach der Bestattung im nächstgelegenen Wirtshaus zum – seltsamerweise meist recht heiteren – „Leichenschmaus“. Es wirkt, als würden die Menschen mit deftiger Hausmannskost und Bier leichter über den Verlust eines geliebten Menschen hinwegkommen. Ich möchte darüber jedoch nicht urteilen, jeder trauert auf seine eigene Art und Weise. Dennoch – für mein persönliches Empfinden ist es eine etwas makabere Angelegenheit, aber man kennt es nicht anders.

Mir ist meist nicht nach Essen zumute. Jedes Mal, wenn ich mit all den scheinbar gläubigen Christen an einem Tisch sitze und sie beim Essen von toten Tieren beobachte, frage ich mich, was sich ihr Gott wohl bei dem Anblick denken würde? Ich bin wahrscheinlich die einzige mit einem derartigen Gedankengang. Genau deshalb habe ich diese Frage schon oft gestellt und kam zu dem Ergebnis, dass man durch die Bank der Meinung ist, Tiere wären ein Geschenk. Sie seien für unseren Verzehr gedacht und nur aus diesem Grund hier. Es wäre ja beinahe unverschämt, ein solches Geschenk auszuschlagen.

Ich frage mich trotzdem, wie „er“ sich wohl fühlt bei diesem Szenario; wenn er zusehen muss, wie sich seine Geschöpfe täglich gegenseitig foltern und töten, wo er uns doch so eine reiche

Auswahl an friedlicher Nahrung zur Verfügung gestellt hat. Achtung vor seiner Schöpfung? Respekt? Dankbarkeit? Fehlanzeige.

Ob dieser Gott wohl einen Unterschied machen würde zwischen Menschen und Tieren? Vielleicht sind nur wir es, die nicht erkennen können, dass wir alle eine Berechtigung zu leben haben, ein Recht auf Glück und Geborgenheit – unseren Platz auf dieser Welt.

Immerhin sind wir alle irgendwie hierhergekommen und irgendjemand oder irgendetwas hat das so entschieden und allem Anschein nach für gut befunden. Gott, die Evolution oder wer auch immer hat sie doch ähnlich erschaffen wie uns. Sie haben Augen, Nasen, Ohren, Münder, Gliedmaßen – wie wir. Ihre Nahrungsaufnahme, die Verdauung, die Ausscheidung und all die anderen Organe funktionieren ähnlich den unseren. Wir können mit etwas Übung ihre Mimik und Gestik genauso deuten wie sie die unsere. Schmerz, Leid und Trauer ist ihnen ebenso wenig fremd wie Freude, Zufriedenheit und Zuneigung. Sie bilden soziale Kontakte, leben in Familienverbänden, lieben ihre Kinder und trauern um ihre Verstorbenen. Sie empfinden die gesamte Bandbreite an Emotionen und durchlaufen Entwicklungsprozesse, physisch und psychisch, genau wie der Mensch.

Ob der Ausspruch „Macht euch die Erde Untertan.“ wohl von ihrem Gott stammt? Ob er denn ansatzweise *so* gemeint war? Ich hoffe es nicht.

Gläubige Menschen nehmen die Bibel als Grundlage, nutzen sie als Gesetzesbuch und handeln nach den darin enthaltenen Grundsätzen. „Du sollst nicht töten!“ – das haben sie jedoch völlig verdrängt.

Wenn „er“ ein gütiger Gott ist, der seine Geschöpfe liebt, dann hätte er Tiere, wenn sie denn zum Verzehr gedacht wären, weder so geschaffen, dass ihre Körper nach dem Tod schnell verwesen und ungenießbar werden, noch hätte er sie mit einem

zentralen Nervensystem und der Fähigkeit zu Schmerz, Leid und Angst ausgestattet. In dem Fall würden Rindfleisch-Burger wohl auf Bäumen wachsen, fix und fertig, ohne Blut, ohne Schreie und ohne Todesangst.

Wenn es im Himmel jedoch üblich ist, Tierkadaver zu verpeisen, den Kälbern die Milch wegzutrinken und kleine Eier-Embryos zu essen – wenn das alles so gedacht und gewollt ist – dann möchte ich da ganz bestimmt nicht hin.



Wir empfehlen
 $\frac{1}{2}$ junge Ente
Mischkalbschnitzel
auf Portweinsauce

Rehbraten
mit Knödel
und Blaukraut
€ 17,50



Alles eine Frage der Toleranz

Ich bin die meiste Zeit von Menschen umgeben, die sich omnivor ernähren, sprich von Fleisch- bzw. Allesessern. So kommt man natürlich zwangsläufig immer wieder einmal in Situationen, in denen man gemeinsam speist. Ob beim Grillen, bei Firmenfesten oder sonstigen feierlichen Anlässen – es lässt sich kaum vermeiden.

Ich gehöre keinesfalls zu den Menschen die dazu neigen, andere zu belehren oder zu maßregeln. Im Normalfall erwähne ich erst gar nicht, dass ich vegan lebe. Ich verhalte mich einfach ganz unauffällig. Tarnen und täuschen, sich anpassen und ruhig verhalten, dies ist eine Taktik, die zum einen simpel ist und zum anderen Konfliktsituationen von vornherein ausschließt. Sie hat schon so manch seltener Spezies das Überleben gesichert, beispielsweise dem Zwergseepferdchen: Es tarnt sich in seinem Lebensraum, dem Korallenriff, derartig gut, dass es mit bloßem Auge kaum von seinem Umfeld zu unterscheiden ist.

Leider geht der Plan nur in den seltensten Fällen wirklich auf. Dem Durchschnittstischnachbarn fällt natürlich sofort auf, wenn man aus Mangel an veganen Alternativen lediglich im Salat herumstochert, und so lässt das erste sorgenvolle „Hast du gar keinen Hunger?“ nicht lange auf sich warten. Naja, was soll's, dann mal raus mit der Sprache.

Die Reaktionen des „typischen Verständnislosen“ sind von einem entsetzten „Gar nichts? Nicht mal Honig? Warum denn nicht?“ über „Na, das kann aber nicht gesund sein!“ bis hin zum „Was kannst du denn dann überhaupt noch essen?“ ohnehin durchwegs dieselben. Irgendwie lassen sich die Leute nichts Neues dazu einfallen. Jeder Veganer oder auch Vegetarier dreht wohl schon die Augen beim obligatorischen „Aber der Salat hat auch Gefühle“. An manchen Tagen habe ich einfach

keine Nerven mehr, darüber zu diskutieren, ob Pflanzen schneller wachsen, wenn man mit ihnen spricht, weil Ihnen einfach das Kohlendioxid im Atem gut tut, oder ob sie eventuell doch leidensfähig sind. Und selbst wenn sie es wären, wäre es umso wichtiger, vegan zu leben, da der Erzeugung von Tierprodukten eine weitaus höhere Anzahl an Pflanzen zum Opfer fällt, als ein Veganer zeitlebens zu sich nehmen könnte.

Eine neue, um Längen sympathischere Gattung stellt hier wohl der „Interessierte“ dar. Er reagiert mit einem beinahe zu enthusiastischen „Was? Du bist echt Veganer???“ – total fertig mit sich und der Welt, ENDLICH einmal einem Veganer live und in Farbe zu begegnen. Man hat das Gefühl, gleich gezwickt zu werden, um sicherzustellen, dass man real ist.

Wenn die Tatsache, dass es sich bei mir um einen ECHTEN Veganer handelt, geklärt ist, wird erst mal gefragt, was das Zeug hält! Wie lange? Aus welchen Beweggründen? Wie es einem gesundheitlich dabei geht? Was man denn so isst? Wo man die Lebensmittel kauft? Wie das denn auswärts beim Essen so ist? Und so fort ... Ich persönlich beantworte gerne alle Fragen. Wenn ich merke, dass sich jemand wirklich dafür interessiert, verschenke ich sogar oft mal vegane Kostproben, verschicke Links und Infomaterial und verleihe Bücher.

Bei so manchem Bekannten hat meine kleine Aufklärungskampagne schon Früchte getragen. Ich bin jedoch sehr darauf bedacht, nicht aufdringlich zu sein. Natürlich checke ich vorher ab, ob ehrliches Interesse besteht, denn manche Mitmenschen fragen aus reiner Höflichkeit nach und das Ganze hätte dann ähnlich viel Sinn, wie das Streuen von Blumensamen auf Asphalt.

Natürlich gibt es auch äußerst positive Erlebnisse, wo man extra für mich vegan kocht, sich vorher durch – bis dato unbekannte – vegane Internetforen wühlt und der Inhaltsangabe der

Suppenwürfel mehr Zeit widmet als der Tageszeitung. Ich habe sogar schon erlebt, dass die gesamte Gesellschaft von immerhin vier Personen aus Respekt und Höflichkeit vegan zu Abend gegessen hat. Das sei gar kein Problem, wurde mir erklärt, der eine Abend im Jahr, und man habe mich ja schließlich eingeladen und möchte, dass ich mich wohlfühle. Da war ich fast ein wenig gerührt, so viel Rücksicht ist man nämlich nicht gewohnt und meist bin ich schon froh, wenn ich am Esstisch einfach einigermaßen toleriert werde.

Oft führt schon die Tatsache, dass man den Reis nicht mit der Bratensoße essen möchte, beinahe zum handfesten Streit. Besteht man dann noch auf einen eigenen Gemüseteller am Grill, kann das auch schon mal das Ende einer langjährigen „Freundschaft“ bedeuten.

Erstaunlich vielen Menschen wird beim Outing eines Vegans am Esstisch bereits mehr als unwohl zumute. Immerhin fühlt man sich beim Verzehr des Schweinebratens schon indirekt angegriffen, und dieser Veganer, der kann eigentlich nur ungut sein. Gleich ... gleich sagt er irgendetwas Unangenehmes und dann muss man sich ewig rechtfertigen.

Mir geht es genauso, obwohl ich ja mit meiner veganen Lebensweise niemandem etwas zuleide tue – ganz im Gegenteil. Ich habe schon die ungeheuerlichsten verbalen Angriffe über mich ergehen lassen, ohne auch nur irgendwie argumentiert zu haben.

Da reicht oft schon die Antwort: „Ich esse nur den Salat, weil ich Veganer bin“. Bumm! Das war es schon. Die Bombe ist geplatzt und die Lawine losgetreten. Ein Zurück gibt es jetzt nicht mehr. Binnen Sekunden fängt irgendjemand am Tisch an, mir zu erklären, wie ungesund das sei. Dass er neulich im Fernsehen gesehen habe, dass Pflanzen auch Angst haben. Der Mensch hätte sich ohne Fleisch gar nicht so weit entwickeln können, und überhaupt, ob ich schon wisse, dass die Oma einer Bekannten

des Cousins dritten Grades gestorben sei, und zwar deshalb, weil die arme Frau kein Fleisch mehr gegessen hat?

Hilfe! Da schaut man sich als Veganer schon panisch nach den nächstgelegenen Notausgängen um. Diskussionen sind hier nicht nur anstrengend und nervenaufreibend, sondern auch zwecklos, denn die Chance, auf einen grünen Zweig zu kommen, tendiert Richtung null.

Leider ist an ein entspanntes Essen meist auch nicht mehr zu denken. Ganz im Gegenteil. Anspannung liegt in der Luft und man versucht krampfhaft, das Thema Essen zu vermeiden. Oberflächliche, belanglose Themen, wie die neueste Mode, das Wetter und die letzte Promi-Hochzeit regieren jetzt das Tischgespräch.

Natürlich bin *ich* der Meinung, dass *ich* niemanden töte(n lasse), keinem schade und durch meine Lebensweise auf meine Mitmenschen, die Tiere, meine Gesundheit und unser aller Planeten Rücksicht nehme. Natürlich finde *ich* nicht, dass *ich* hier diejenige bin, die sich rechtfertigen muss.

ABER der Rest der Welt sieht das anders, *ich* bin die Seltsame, die, die anders isst und anders lebt, und allein deshalb habe wohl *ich* auch den Erklärungsbedarf.

Würstel im Wasserkocher

*M*an stellt sich natürlich die Frage: Wie vegan kann man leben? 100 Prozent? 98 Prozent? Bei aller Bemühung, auf tierische Produkte zu verzichten, kann es einen natürlich immer wieder einmal erwischen, gerade wenn man nicht selber gekocht/gebacken hat. (Merke: „Klar ist das vegan!“ ist nicht gleich wirklich vegan.)

Wenn Oma uns mit selbstgestrickten Schafwollsocken beglückt oder man von den lieben Verwandten den hübschen Ledergürtel aus Italien als kleines Mitbringsel geschenkt bekommt, gerät man zwangsläufig in eine Zwickmühle. Weiterschenken? Wegschmeißen? Das ist wohl keine Alternative, das wäre ja der Gipfel der Respektlosigkeit dem Tier gegenüber.

Das sind leider relativ absehbare Dinge, mit denen man immer wieder rechnen muss, aber damit?

In einer Firma, in der ich vor Jahren gearbeitet habe, war ich – Welch Überraschung – der einzige Veganer. Ganz verloren tummelte sich dort meine Hafermilch neben Wurst, Käse und Butter im Kühlschrank. In meinen Pausen machte ich mir mit dem für alle Mitarbeiter zur Verfügung stehenden Wasserkocher gerne Kräutertee.

Als eines Tages zur Sprache kam, dass nicht jeder von der Tatsache, dass dieser in der Vorweihnachtszeit zum Glühwein erhitzen zweckentfremdet wird, angetan ist, platzte die Bombe: „Naja, Magda wärmt sich ja auch ihre Würstel mit dem Wasserkocher auf.“

„Waaaaaaas machst du?“, fuhr ich Magda an. „Das ist aber nicht dein Ernst? Du weißt schon, dass ich vegan lebe und mir meinen Kräutertee damit mache? Findest du das nicht ekelig?“

„Reg dich nicht auf, das ist praktisch, geht schnell und ich wasch ihn danach eh immer aus!“, versuchte sie ganz gelassen die Situation zu entschärfen.

Die Milchkuh ist weder lila noch sonderlich glücklich

Der Durchschnittskonsument ist überzeugt davon, dass seine Milch von den Kühen aus der Werbung stammt. Und zwar genau von den sauber glänzenden Kühen, die man auch auf den Verpackungen sieht. Friedlich grasend auf endlos scheinenden Weiden, rundum glücklich und zufrieden. Die sind doch froh, wenn sie von uns gemolken werden, ist doch auch nicht schlimm, das bisschen Milch, das wir ihnen da wegnehmen oder?

Das „bisschen“ beläuft sich auf weit über 5 000 Liter pro Jahr und Kuh, vier Mal so viel wie noch vor 100 Jahren. Die Weidedidylle der Fernsehwerbung erleben die Kühe mit etwas Glück zwischen Kindheit und Geschlechtsreife für einige Sommermonate. Danach wartet der meist beengte Kuhstall, von dessen Betonboden Fäkalien und Urin lediglich entfernt werden, Einstreu ist nicht üblich. Mangelnde Hygiene und Spaltböden führen zu Gelenk- und Hufproblemen. Der beißende Ammoniakgeruch belastet zusätzlich die Lunge.

Viele Kühe sterben an den Folgen der Mastritis, einer schmerzhaften Euterentzündung, hervorgerufen durch Verletzungen beim Melkvorgang. Dieser geht nämlich maschinell vonstatten, auch hier ist Zeit nun mal Geld. Der vollbärtige Alm-Öhi, der seine Kuh liebevoll von Hand melkt und ihr danach noch zärtlich den Kopf kraut, ist eine Märchenfigur, welche in der modernen Milchindustrie nicht existiert.

Die Kuh hätte eine natürliche Lebenserwartung von 20 bis 25 Jahren, sie wird jedoch, wenn die Milchleistung nachlässt, in der Regel nach fünf bis sieben Jahren „entsorgt“. In dieser produktiven Zeit gebärt sie im Schnitt vier Kälber und durchlebt somit

auch durchschnittlich viermal den Trennungsschmerz einer Mutter, deren Neugeborenes ihr entzogen wird.

Kühe sind anhängliche, hochintelligente und sehr soziale Wesen. Die kleinen Kälber gehen neben der Mutter-Kind-Beziehung auch bereits enge Kontakte mit Gleichaltrigen ein. Jede Kuh ist imstande, Artgenossen aus einer Herde von über 100 Kühen zu unterscheiden und sogar Tränen über deren Tod zu vergießen. Kaum vorstellbar also, was man ihnen mit der konventionellen Haltung antut.

Wer gibt uns überhaupt das Recht, Mitgeschöpfe künstlich zu befruchten, um Leben zu erschaffen? Wie kommen wir dazu, den Säugling von der Mutter zu trennen und ihn ohne jeglichen Körperkontakt wochenlang in eine kleine, EU-genormte Kälberbox (85 x 130 cm) zu sperren? Und das nur, um diesen dann einige Monate später als Abfallprodukt der Milchindustrie zu Hamburgern zu verarbeiten?

Kälber bekommen anstelle der Milch nur chemischen Milchersatz, denn die für sie von der Natur vorgesehene Nahrung landet ja in unseren Gläsern und Müslischüsseln. Der Milchersatz wird angereichert mit Hormonen; im Gegenzug wird dem Gemisch Eisen entzogen, denn Blutarmut lässt das Fleisch schön zart und weich werden.

Keine Spezies außer der menschlichen käme auf die Idee, im Erwachsenenalter noch Milch zu trinken – geschweige denn von einem anderen „Tier“. Oder haben Sie schon einmal einen erwachsenen Löwen gesehen, der am Euter einer Giraffe genuckelt hat? Nein? Ist Ihnen beim Sonntagsspaziergang jemals ein Reh aufgefallen, das versucht hat, sich an der Milchbar des Nachbarhundes zu bedienen? Wohl kaum.

Wir brauchen im Erwachsenenalter keine Kuhmilch, genauso wenig wie Eichhörnchen- oder Elefantenmilch. Das ist auch der Grund dafür, dass mehr als 50 Prozent der Weltbevölkerung ab

dem vierten Lebensjahr eine Laktoseintoleranz entwickeln. Doch statt den unsinnigen Milchkonsum zu beenden, verzehren diese Menschen dann weiterhin Milchprodukte – laktosefrei versteht sich.

Für uns ist lediglich die (menschliche) Muttermilch bestimmt, und das auch nur bis zum Ende des Säuglingsalters.

Das Trinken von Milch hat in etwa gleich viel mit Natürlichkeit zu tun wie Silikonimplantate. Die Werbung hat uns jahrelang eingetrichtert, Milch sei gesund und mache starke Knochen. Doch stimmt das auch?

Milch enthält keine komplexen Kohlehydrate oder Ballaststoffe – dafür ist sie reich an gesättigten Fettsäuren und Cholesterin sowie kontaminiert mit Blut, Eiter, Pestiziden, Hormonen und Antibiotika. Der Verzehr von Milchprodukten ist mit einem erhöhten Brust-, Eierstock-, Darm- und Prostatakrebsrisiko verbunden, weil Milchprodukte genau jene Substanzen enthalten, die das Krebsaufkommen erhöhen (Fett, tierisches Protein und Hormone). Die Hormone beschleunigen zusätzlich das Tumorstadium.

Epidemiologische Studien in verschiedenen Ländern zeigen zudem einen starken Zusammenhang zwischen dem Konsum von Milchprodukten und dem Vorkommen von insulinabhängigem Diabetes. 1992 entdeckten Forscher, dass Milchproteine eine Autoimmunreaktion auslösen, wodurch wahrscheinlich die insulinproduzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse zerstört werden.

Nur 30 Prozent des Kalziums in der Milch können vom Körper verwertet werden, bei pflanzlichen Alternativen (Brokkoli, Rosenkohl, Blattgemüse etc.) liegt dieser Prozentsatz weit höher, und zwar zwischen 40 und 64 Prozent. Laut einer Gesundheitsstudie der Universität von Harvard, an der mehr als 75 000 Frauen über einen Zeitraum von zwölf Jahren teilnahmen, zeigte sich, dass ein erhöhter Konsum von Milch nicht nur keinerlei

Schutzwirkung gegen Knochenbrüche herbeiführt, sondern sogar mit einem erhöhten Risiko für Knochenbrüche in Verbindung gebracht wird. Sie können die Gefahr, an Osteoporose zu erkranken, reduzieren, indem Sie in Ihrer Ernährung die Zufuhr von Natrium und tierischem Protein verringern und die Aufnahme von Kalzium aus Obst und Gemüse erhöhen, wie zum Beispiel in Form von blättrigem grünem Gemüse und Bohnen. Die Ursache für Osteoporose liegt im erhöhten Eiweißkonsum, welcher sich wie saurer Regen über die Knochen ergießt und den Kalziumgehalt im Urin steigen lässt. Dass die Krankheit bei Milchtrinkern vermehrt auftritt, ist seit Jahren wissenschaftlich bewiesen.

Wir brauchen Milch also nicht für unsere Gesundheit. Sie macht uns nicht groß und stark, sondern – ganz im Gegenteil – krank und übergewichtig.

Wir sollten das Leid der Milchkühe ein für allemal beenden. Uns stehen ausreichend pflanzliche Alternativen (Reismilch, Hafermilch, Sojamilch, Dinkelmilch, Haselnussmilch, Mandelmilch) zur Verfügung; Sie werden die tierische Milch ganz bestimmt nicht vermissen.





Das ist sicher nicht g'sund

Das ist es, das Standardargument: Das kann doch nicht gesund sein! Meine Mitmenschen gehen bei jedem noch so kleinen Wehwehchen – ganz egal, ob es sich um eine alte Sportverletzung oder eine bakterielle Ansteckung handelt – davon aus, das komme bestimmt von meiner „Esserei“.

Was einem da alles fehlt an Nährstoffen, Eisen, Kalzium und Eiweiß ... Ich beschäftige mich mit veganer Ernährung, mir fehlt gar nichts. Ich lasse im Rahmen der jährlichen Gesundenuntersuchung mein Blut auch auf Eisen, B12 und alle weiteren wichtigen Werte überprüfen. Alles in bester Ordnung. Das einzige, was mir fehlt, ist Cholesterin, das Schlaganfall- und Herzinfarkttrisiko ist auch relativ gering und an Übergewicht mangelt es mir ebenfalls.

Meine Hausärztin steht dazu, dass Ernährung im Medizinstudium keinen sonderlich großen Anteil einnimmt. Sie hat mir offen gestanden, dass sie sich mit veganer Ernährung weniger gut auskennt als ich selbst. Da ich mich mit dem Thema aber befasse und meine Werte vorbildlich sind, sieht sie absolut keinen Handlungsbedarf.

Klar habe ich beim Umstieg auf vegane Ernährung etwas abgenommen. Ich wog vorher zwischen 58 und 62 Kilogramm, was bei einer Größe von gerade einmal 158 Zentimetern ja auch nicht unbedingt wenig ist. Um Klartext zu reden: Ich war nicht wirklich mollig, aber doch ein bisschen „untergroß“ für das Gewicht. Jetzt wiege ich zirka 55 Kilogramm, also absoluter Normbereich.

„Dirndl, du musst doch wieder mal was essen, merkst du nicht, dass du abgenommen hast?“ Meine Tante sah mich vorwurfsvoll an. „Magst wirklich keinen Fisch? Der ist eh von uns, und Kuchen hätte ich auch gebacken!“ Nachdem ich beides verneinte, servierte sie mir Kartoffelgröstl mit Zwiebel, zubereitet mit Sonnenblumenöl. „Ohne Butter ... ich kann mir ja nicht vorstellen, dass das schmeckt!“, warf sie ein.

„Doch, schmeckt super, wirklich!“ Ich bedankte mich noch einmal, doch Tante Rosa ermahnte mich ernsthaft: „Aber nicht, dass du dich dann übergibst, ich hab' das extra gemacht.“

„Wie bitte?“ Mir blieb der Bissen im Hals stecken. „Warum sollte ich das tun?“

„Ich weiß Bescheid über diese Krankheit, junges Fräulein!“ Tante Rosa setzte Ihren strengen Blick auf. „Ich hab‘ das alles im Fernsehen gesehen! Du bist ja nicht umsonst so schlank, das kannst du mir nicht erzählen!“

Sie schien tatsächlich überzeugt davon, dass es keinen relevanten Unterschied zwischen Veganismus und Bulimie gäbe ...

Die Kuh trinkt keine Milch ...

... ebenso wenig wie der afrikanische Elefant, das derzeit schwerste Landsäugetier der Erde, und dennoch hält ihr Skelett dem enormen Körpergewicht stand. Wie kommt also das Kalzium in die Knochen?

Falls Sie Bedenken haben, über die vegane Ernährung nicht alle wichtigen Nährstoffe abdecken zu können, hilft Ihnen vielleicht folgende Aufstellung mit einigen Beispielen.

Proteine: Nüsse, Hülsenfrüchte, Tofu, Getreide, Samen, Kartoffeln

Kohlehydrate: Getreide, Hülsenfrüchte, Teigwaren, Brot, Kartoffeln, Gemüse, Obst

Fette: pflanzliche Öle, Samen, Körner, Nüsse

Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren: Chiasamen, Avocado, Leinöl, diverse Nussöle, Olivenöl

Folsäure: Kohl(sprossen), Fisolen, Spinat, Petersilie, Karfiol, Brokkoli, Endivie, Spargel, Porree, rote Rüben, Knollensellerie, Salat, Chinakohl, Kohlrabi, Paprika, Karotten, Kirschen, Erdbeeren, Hefeextrakt, Vollkornweizen, Weizenkeime, Weizenkleie, Nüsse

Eisen: Vollkorngetreide, Nüsse, grünes Blattgemüse, Sojamehl, getrocknete Marillen, Kresse

Kalzium: grünes Blattgemüse, Brokkoli, Samen, Nüsse, hartes Trinkwasser/Mineralwasser, getrocknete Feigen

Magnesium: Nüsse, Vollkorngetreide, Sojamehl, Hefeextrakt

Zink: Vollkornprodukte, Reis, Hafer, Maismehl, Nüsse, Hülsenfrüchte, Erbsen, Bohnensprossen, Petersilie

Jod: Meeresalgen, Jodsalz

Vitamin A: Karotten und anderes gelboranges Obst oder Gemüse

Vitamin E: Gemüse, Öle, Weizenkeime, Nüsse, Samen, Vollkorngetreide

Vitamin H/Biotin: Sojabohnen, Erdnüsse, Hefe, Vollkorngetreide, Champignons, Avocados, Fisolen, Spinat, Bananen

Vitamin K: grünes Blattgemüse (Spinat, Brokkoli, Kohl), Karfiol, Öle, Obst, Getreide

Provitamin D₂ (durch Sonneneinstrahlung kann in der Haut daraus Vitamin D gebildet werden): Kohl, Spinat, Pilze, Hefe

Vitamin B₁: Vollkornprodukte, Weizenkeime, Hülsenfrüchte, Erdnüsse, Kartoffeln

Vitamin B₂: dunkles Blattgemüse, Mais, Amaranth, Haferflocken

Vitamin B₆: Weizenkeimlinge, Nüsse, Hefe, Vollkorngetreide, Bananen, Karotten, Kartoffeln, Kohl, Brokkoli, Fisolen, Spinat, Vogelsalat, Linsen

Vitamin B₁₂/Cobalamin: Dies ist der einzige Nährstoff, welchen Veganer nicht über pflanzliche Nahrung aufnehmen können, denn Cobalamin kommt ausschließlich in tierischen Lebensmitteln vor. Es ist jedoch für die Blutbildung unerlässlich, ein Mangel führt anfangs zu Energielosigkeit und Schwindel und kann im späteren Verlauf irreversible Schäden der Nerven nach sich ziehen. Daher sollte man das Coenzym B₁₂ auf alle Fälle durch Nahrungsergänzungsmittel supplementieren. Als einziges wasserlösliches Vitamin, das sich in der Leber speichern lässt, bildet es dort ein Depot, welches bei einem gesunden Menschen etwa fünf bis zehn Jahre hält.

Fermentierte, das heißt mit Mikroorganismen behandelte Nahrungsmittel bieten jedoch ebenfalls B₁₂-Quellen. Dazu zählen zum Beispiel Bier (elf Prozent des B₁₂-Bedarfs werden in Deutschland durch Bier gedeckt), Sauerkraut sowie einige Blaualgen, welche Cobalamin brauchen und daher auch selbst produzieren. Es gibt aber auch inaktive B₁₂-Analoga, welche beispielsweise in Spirulina-Algen vorkommen sowie einigen Lebensmitteln (Sojamilch, Müsli, Pudding) zugesetzt werden. Dieses kann vom Körper jedoch nicht verwertet werden und blockiert zusätzlich die Aufnahme von aktivem Cobalamin.

Das Gelbe vom Ei, oder doch nicht?

„Du wirst doch wohl wenigstens Bio-Freilandeier essen oder?“ – „Nein. Ich esse auch keine Bio-Freilandeier.“ – „Aber die haben es doch eh so schön, denen tut ja keiner was und im Gitterkäfig sitzen die ja auch nicht!“

Ich habe schon so manchen Bekannten gekränkt, indem ich den Kuchen mit den Bio-Freilandeiern verschmätzt habe. Aber Tatsache ist nun mal, dass auch das Bio-Freilandhuhn kaum älter als ein, maximal zwei Jahre wird. Eine lächerliche Zahl im Vergleich zur natürlichen Lebenserwartung von zirka 20 Jahren. Aber irgendwann lässt die Leistung nach, und genau darum geht es: Leistung. Auch das Bio-Freilandhuhn muss sich wirtschaftlich rentieren.

Bedenkt man, dass die Eier eigentlich der Fortpflanzung dienen und erst durch die Zucht ein derartig hoher Ertrag an unbefruchteten Eiern erzielt wurde, hinkt der Vergleich mit einem Menstruationsprodukt nicht unbedingt. Das Innere des Eies bietet – ähnlich wie die Fruchtblase der Frau – das ideale Umfeld für einen kleinen Embryo. Den Eidotter kann man dabei mit der Plazenta vergleichen, er dient zur Ernährung des Ungeborenen. Und wer möchte schon das Menstruationsprodukt bzw. die Gebärmutter inklusive Plazenta einer anderen Spezies im Kühlschrank aufbewahren, um sie später genüsslich zu verspeisen!?

Ein weiterer Grund, der ebenfalls gegen den Verzehr von Eiern spricht, ist die Tatsache, dass nur weibliche Küken zur Produktion taugen. Für die kleinen Männchen sieht es demnach schlecht aus. Das heißt konkret: Der Tag ihrer Geburt ist zugleich der Tag ihres Todes. Leider wurde das kleine Leben

mit dem falschen Geschlecht geboren, ist somit unbrauchbar und wird umgehend vergast oder zerschreddert.

Und Ihnen ist bestimmt klar, dass auch die glücklichen Bio-Freilandhühner kleine Brüder hatten oder?



Wo machen wir den Unterschied?

*Auschwitz fängt da an, wo einer im Schlachthof steht und sagt:
,Es sind ja nur Tiere.'
(Theodor W. Adorno)*

Jährlich geben wir Österreicher unser schwer verdientes Geld in rauen Mengen für Tierarztbesuche, Hundesalons, Tierpielzeug und Tiernahrung aus. Wir lieben unsere Haustiere, bauen enge Bindungen zu ihnen auf, nennen sie Familienmitglied und trauern über ihr Ableben.

Hunde, Katzen, Meerschweinchen – sie alle finden wir süß. Kühe, Schweine und Schafe sehen wir jedoch als reine Nahrungsquelle? Puten und Hühner sind sowieso „nur“ Geflügel und Fische haben ohnehin keine Gefühle?

Haben Sie schon einmal ein kleines Kalb gestreichelt? Definieren Sie den Unterschied zu Ihrer Katze! Wer macht diesen Unterschied und aufgrund welcher Fakten? Warum haben Haustiere ein Recht auf Leben, Nutztiere aber nicht? Wer entscheidet, welche Spezies wir ausbeuten und welche friedlich mit uns leben darf? Wo ist der Unterschied zwischen einer Unterteilung in Rasse, Geschlecht, Hautfarbe, Religion oder Spezies? Die Antwort ist verblüffend einfach: Es gibt keinen.

Das Nutztier hat einfach nur Pech gehabt, als Schwein auf diese Welt gekommen zu sein. Jetzt muss es leider die paar Lebensjahre, die wir ihm gestatten, durch die Hölle gehen. Wäre es doch ein Hündchen geworden, könnte es jetzt frisch geschoren im feinen Wolleckerl neben Frauchen auf der Couch liegen.

Ich kenne kein Kind, das sich an einer kleinen Ente weniger erfreut als an einer kleinen Katze. Wann haben wir angefangen,

zu unterscheiden zwischen Tieren, die man isst, und Tieren, die man liebt?

Scharenweise Fleischesser nennen sich Tierschützer, spenden ihr Geld an diverse Organisationen und nehmen Straßenhunde bei sich auf. Pferdebesitzer schreien auf, wenn jemand über drei Ecken ein Fohlen kennt, das zum Schlachter soll – das arme Tier ist ja noch so jung und soll nun nach Italien gekarrt werden, wie traurig. Völlig entsetzt wird beim nächsten Reiterstammtisch getüftelt, wie man das arme Fohlen freikaufen könnte, während man genüsslich am Kalbsschnitzel kaut. Welche Ironie ...

Ich höre immer wieder das Argument, das seien ja auch Nutztiere, deshalb nutze man sie. Logisch ... warum bin ich nur nicht selbst darauf gekommen. Sie wurden eben schon als solche geboren, in einer Generation von Nutztieren. Sklaven wurden auch einmal zu Sklaven *gemacht*, und die Nachkommen waren dann natürlich ebenfalls Sklaven und wurden genauso unmenschlich behandelt und ausgebeutet.

Weder in der Sklaverei noch der Nutztierhaltung hat sich irgendein Lebewesen seinen Stand ausgesucht und ist freiwillig in diese „Rolle“ hineingeboren worden. Sie wurden von anderen dazu gezwungen. Von Menschen, die sich das Recht herausnehmen zu klassifizieren und einzuordnen. Von irgendjemandem, der sich für derartig wichtig hält, über das Leben anderer zu bestimmen und ihnen ihre Grundrechte zu verweigern.

Jedes Lebewesen sollte in Freiheit und Frieden leben können.



Das ist doch alles nur gespielt

*E*ine liebe Freundin von mir ist beim sorglosen Surfen im Internet über ein Schlachthofvideo gestolpert. Erwartungsgemäß aufgelöst und schockiert erzählte sie ihrer Mutter beim Mittagessen von ihrem traumatischen Erlebnis. Ich weiß nicht, ob es an der mütterlichen Fürsorge, am Selbstschutz oder an reiner Naivität lag, doch ich traute meinen Ohren nicht:

„Schatz, reg‘ dich doch nicht so auf! Du darfst das nicht ernst nehmen, diese Videos sind doch alle gestellt, SO läuft das in Wirklichkeit bestimmt nicht ab!“

„Wie bitte???“ Ich dachte, ich hätte mich verhört.

„Ach, komm schon, Daniela“, versuchte sie nun auch mich zu beschwichtigen, „du glaubst doch nicht, dass das wirklich so passiert!“

„Nein, natürlich nicht. Vermutlich haben die Tierschutzorganisationen, die solche Videos heimlich drehen, einfach Statisten angestellt. Hört man doch immer wieder, dass trainierte Tiere als Schauspieler ihre Brötchen verdienen. Speziell der Sterbeakt im Schlachthof ist bestimmt ein beehrter Job ...!“

Die österreichische Gemütlichkeit

„A Bratl, a guats Bier dazu, a Schmarrn und danach a Verdauungsschnapser!“

Die bekannte Gemütlichkeit der Österreicher wird leider oft mit deftiger Hausmannskost und dem Konsum von Alkohol verwechselt. Der urige Stammtisch im Jägerstüberl, dekoriert mit den Leichen wehrloser Tiere, die Lederhose und der Schweinebraten – untrennbar mit Brauchtum, Kultur und Heimatliebe verbunden?

Als waschechter Salzburger die berühmten Salzburger Nockerl zu verschmähen, führt beinahe zu einer Ausweisung aus der Mozartstadt – das kann ich aus eigener Erfahrung behaupten. Wenn man nicht essen möchte, was auf den Tisch kommt, wird es schnell ungemütlich in Österreichs Gaststuben.

Doch war das schon immer so? Ich habe mit älteren Menschen bei uns am Land gesprochen. Lustig beisammen gesessen und musiziert habe man freilich des Öfteren. Aber Fleisch und Mehlspeisen gab es nur an Festtagen. Damals war man ganz andere körperliche Belastungen gewohnt, harte Arbeit, lange Tage und wenig Freizeit. Dennoch kamen die Arbeiter oft wochen-, ja monatelang ohne Fleisch aus.

Man musste ein Schwein schließlich lange großziehen, es mästen und erst wenn es geschlachtet wurde, gab es wieder einmal Braten, Würste und Innereien. Dabei wurde alles verwertet, geräuchert und haltbar gemacht.

Heute haben die Menschen rund um die Uhr die Möglichkeit, ihre Gier zu stillen. Selbst um ein Uhr morgens reicht eine kurze Fahrt zur Tankstelle oder zum nächsten Fast-Food-Restaurant.

Übrigens sind viele Seniorinnen gar nicht so verwundert darüber, dass man auch ohne Milch und Eier Kuchen backen

kann. Das habe man früher auch so gemacht, als Lebensmittel rar waren. Apfel- und Mandelmus binden den Teig, Weinsteinbackpulver (welches im Gegensatz zu konventionellem Backpulver kein Phosphat enthält) kombiniert mit Mineralwasser oder einem kleinen Schuss Apfelessig lässt ihn schön aufgehen. Erst später, als es mit der Wirtschaft langsam wieder aufwärts ging, stieg auch die Anzahl der Eier im Sonntagskuchen – man konnte es sich ja jetzt wieder leisten.

Können Veganer nicht gemütlich beisammen sein, ohne Leder und ohne tierische Lebensmittel zu konsumieren? Natürlich. Mord, Leichen und Ausbeutung haben nun mal nichts mit Gemütlichkeit zu tun. Kultur und Brauchtum sind nicht unmittelbar mit dem Konsum tierischer Produkte und einem leichten Hang zum Alkoholismus verbunden.

*Tradition ist Bewahrung des Feuers und nicht Anbetung der Asche.
(Gustav Mahler)*

Wir haben kein Problem mit Sekten

*S*uffällig bin ich beruflich über die Homepage eines italienischen Restaurants in meiner Nähe gestolpert. Beim Durchlesen der Speisekarte sah ich doch tatsächlich ein bis zwei Gerichte, die mir vegan erschienen, also hingte ich mich sofort ans Telefon: „Grüß Gott, ich hab auf Ihrer Homepage gesehen, Sie haben auch vegane Gerichte?“, trällerte ich fröhlich in den Hörer.

„Ja genau, wir können Ihnen auch gerne etwas extra zubereiten, das ist gar kein Problem für uns!“, erwiderte die nette Dame, die sich gleich als Inhaberin ausgab.

„Wow, das ... das ist nett von Ihnen, das höre ich leider selten!“, warf ich ehrlicherweise ein.

„Nein, nein, das macht wirklich keine Umstände!“, beschwichtigte mich die Dame. „Wissen Sie, wir kennen uns aus. Zu uns kommt öfter so eine Sekte zum Mittagbuffet, da wissen wir schon, worauf wir achten müssen.“

„Aha, ähm, also nein, ich ...“, stammelte ich verduzt.

Sie unterbrach mich jedoch sofort: „Wirklich, junge Frau, machen Sie sich keine Gedanken, wir sind darauf eingestellt. Nur donnerstags, sag' ich Ihnen gleich, da haben wir nichts für Sie!“

„Donnerstags?“, fragte ich immer noch ziemlich baff. „Warum donnerstags?“

„Na, Sie wissen doch, wegen Ihrem Glauben, da dürfen Sie doch keinen Zwiebel und Knoblauch essen und das wird dann schwierig bei uns!“

Ist doch alles viel zu teuer

Wirklich teuer ist nur die omnivore Ernährung – denn sie kostet jährlich 58 Milliarden Tiere das Leben.

Klar hat der Mandel-Nuss-Tofu nicht dieselbe riesige Lobby hinter sich stehen wie die Billigmilch. Natürlich kosten vegane Produkte – speziell aus ökologischem Anbau – mehr, aber das zahle ich gerne.

Ich könnte mich einfach nicht erfreuen an den Billigwürsteln und dem günstigen Kaffee – aus dem ganz einfachen Grund, dass ich ständig daran denken müsste, unter welchen Umständen diese Produkte hergestellt wurden.

Und mit ein bisschen Hausverstand, den es übrigens nicht nur beim Supermarkt um die Ecke gibt, ist einem auch klar, dass der Fünferpack Schweineschnitzel um € 3,99 nicht unbedingt vom glücklichen Ferkel am Bauernhof nebenan stammt. Dieses Schwein ist bestimmt nicht auf der schönen grünen Wiese mit seinen Artgenossen langsam herangewachsen. Es hat womöglich in seinem ganzen Leben noch kein natürliches Tageslicht gesehen und noch nie genüsslich in der Erde gewühlt.

Und nicht zu vergessen: Das Bio-Nutztier hat vielleicht verbesserte Haltungsbedingungen, aber zu Tode gestreichelt wird es nicht. Würde man es fragen, es würde bestimmt nicht für Ihr Mittagsschnitzel sein Leben lassen wollen. Das ist reine „Augenauswischerei“ und dient lediglich der oberflächlichen Beruhigung des eigenen Gewissens.

Ich habe mich selbst als Student, der zwei Pferde durchzufüttern hatte, vegan und biologisch ernährt.

Eine ganz einfache Alternative wäre, mehr selbst zu kochen, weniger zu essen und dafür auf Qualität zu achten. Schauen Sie

nicht so schockiert! Ja, das meine ich tatsächlich ernst. Ganz einfach, weil die meisten Leute übergewichtig und gleichzeitig mangelernährt sind. Weil sie sich ständig über ihre Gewichtsprobleme beklagen, aber Unmengen an industriell gefertigten Billigprodukten konsumieren. Unser Körper braucht eine relativ hohe Menge an Energie, nur um Essen wieder auszuscheiden, das wir wahrscheinlich gar nicht benötigt hätten.

Mir persönlich ist jeder Cent für ein Billigprodukt zu teuer. Abgesehen davon möchte ich meine hart verdienten Moneten keinem korrupten Großkonzern in den Rachen werfen.

Mich interessiert, wo das Produkt herkommt, unter welchen Umständen es produziert wurde, ob die Arbeiter dort ordentliche Bedingungen vorfinden und fair entlohnt werden, ebenso wie der Transport. Ich habe im Bio-Markt um die Ecke tatsächlich Kartoffeln aus Holland entdeckt, als hätten wir keine Kartoffeln in Österreich. Da zweifelt man ernsthaft an der Firmenphilosophie. Die langen Transporte, die CO₂-Belastung – das alles scheint nebensächlich, waren die Holländer wohl trotz allem günstiger.

Man darf auch nicht vergessen, welche Kosten durch den Verzicht auf Fleisch, Fisch, Wurst, Eier und Milch(produkte) eingespart werden. Dieser Betrag lässt sich mit Leichtigkeit in fair gehandelten Bio-Kakao, Sojamilch aus Österreich und regionales Gemüse investieren.

Wochenplan und Einkaufsliste

Montag

Mittag: Kartoffelgröstitl

Abend: Serbische Bohnensuppe

Dienstag

Mittag: Gefüllte Zucchini-Schiffchen

Abend: Salat mit Grillgemüse und Nüssen

Mittwoch

Mittag: Kartoffelgulasch

Abend: Rohkostsalat

Donnerstag

Mittag: Mediterrane Wildreis-Gemüsepfanne

Abend: Paprika-Bruschetta mit Oliven

Freitag

Mittag: Letscho mit Kartoffeln

Abend: Pita-Taschen gefüllt mit Zucchini und Champignons

Samstag

Mittag: Gemüserisotto

Abend: Kichererbsensalat

Sonntag

Mittag: Gefüllter Paprika mit Safran-Couscous

Abend: Linsensuppe

Dessert: Kokos-Ananas-Muffins

Die Kosten der veganen Ernährung schwanken genauso wie bei der omnivoren. Ernährung ist ein sehr individuelles Thema – je nach Vorlieben, Lebensstil, Gewohnheiten oder sozialem Stand variieren auch die Ausgaben. Ich persönlich esse ungern Ersatzprodukte wie vegane Fleisch-, Wurst- oder Käsealternativen, meide Fertiggerichte und koche meist selbst.

Bei der nachfolgenden Einkaufsliste inklusive Kostenaufstellung wurden keine Sonderangebote oder Aktionen beachtet. Es handelt sich

lediglich um eine Momentaufnahme. Je nach Einzelhandelsbetrieb weichen die Ausgaben entsprechend ab.

Lebensmittel	Menge	biologisch	konventionell	Einheit
Paprika	6 Stk.	3,50	2,98	€
Couscous	500 g	1,79	1,49	€
Suppenwürfel	1 Pkg.	0,99	0,79	€
Safran	1 Pkg.	°1,79	1,79	€
Linsen	500 g	2,77	1,69	€
Risotto-Reis	500 g	2,17	1,79	€
Zucchini	500 g	2,49	1,99	€
Champignons	2 Pkg.	3,58	2,98	€
Kichererbsen	1 Glas	1,79	*1,79	€
Kartoffeln	1,5 kg	2,59	1,99	€
Tiefkühl-Letscho	1 Pkg.	1,99	1,49	€
Pitabrot	1 Pkg.	°1,99	1,99	€
Wildreis	500 g	3,37	2,49	€
Baguette	1 Stk.	1,97	1,29	€
Bruschetta-Aufstrich	1 Glas	3,37	1,99	€
Schwarze Oliven	1 Glas	2,79	2,49	€
Bohnen	1 Glas	1,27	0,79	€
Tomatenmark	1 Tube	1,49	0,99	€
Zwiebeln	500 g	1,69	1,49	€
Häuptelsalat	1 Stk.	1,79	1,29	€
Walnüsse	500 g	3,99	2,79	€
Äpfel	1,5 kg	2,49	1,49	€
Sellerie	½ Stk.	0,79	0,49	€
Karotten	500 g	0,99	0,79	€
Toastbrot	1 Pkg.	2,09	1,79	€
pflanzliche Butter	250 g	1,39	0,99	€
Marmelade	1 Glas	2,17	1,89	€
Müsli	500 g	2,37	1,99	€
Kokosraspeln	250 g	1,87	0,79	€
Kokosmilch	200 ml	1,67	1,19	€
Vollkornmehl	250 g	1,49	0,69	€
(Weinstein-)Backpulver	3er-Pkg.	0,97	0,59	€
Agavensirup	250 ml	2,59	*2,59	€
Hafermilch	1 l	1,79	*1,79	€
Gesamtbetrag		71,84	55,44	€
* zum Zeitpunkt der Recherche konventionell nicht erhältlich				
° zum Zeitpunkt der Recherche biologisch nicht erhältlich				





To-Fu? Wie sieht der aus?

***F**n meiner Ortschaft gibt es einen kleinen Supermarkt. Kein richtiger Kramerladen, leider, aber ein wirklich kleiner Supermarkt. (Ich gehe gerne dorthin, denn es ist ruhiger und ich treffe fast nur Senioren beim Einkaufen. Die Bedienung ist freundlich und hilfsbereit und ich komme nicht in einen Adrenalinrausch beim Versuch, die gekauften Lebensmittel ähnlich schnell zu verräumen, wie sie die Kassiererin über das Band zieht. Piep, Piep, Piep – die Töne hören sich in der Geschwindigkeit an, wie das Geräusch bei Emergency Room, wenn das Herz des Patienten aussetzt. Trainieren die für eine olympische Disziplin im Abkassieren? Klar, Zeit ist Geld, aber wie macht das meine Oma, wenn ich mit meinen 27 Jahren schon beachtlich ins Strudeln komme ... Memo an mich selbst: Oma das nächste Mal danach fragen. – Zurück zum Thema:) Ich war auf der Suche nach Tofu.*

Nach der dritten erfolglosen Runde fragte ich eine Mitarbeiterin: „Entschuldigen Sie bitte, ich bin schon ganz verzweifelt auf der Suche nach Tofu, ich kann ihn nicht finden!“

„To-Fu?“ Sie sah mich fragend an.

„Ja genau Tofu!“, antwortete ich.

„Wie schaut er denn aus, der To-Fu und wann haben Sie ihn zuletzt gesehen?“, fragte sie mich in einem fast besorgten Tonfall, so als würde sie sich jetzt folgende Antwort erwarten:

„Er ist zirka 1,60 Meter groß, Japaner, hat dunkle Haare, trägt eine Blue Jeans und ein Sponge-Bob-Shirt!“

Wer schön sein will, muss leiden

Ja, es gibt sie. Die Tage, an denen wir uns am frühen Morgen im Spiegel kaum wiedererkennen. Eine zu kurze Nacht, schlechte Träume, der Stress am Vortag, ein bisschen zu wenig Wasser – was auch immer der Grund dafür war, DAS ist jetzt die Konsequenz: fahler Teint, leichte Augenringe und ein Ausdruck, der mit frischem, jugendlichem Wind genau gar nichts zu tun hat.

Aber zum Glück ist man nicht gezwungen, seine Mitmenschen an diesem Anblick teilhaben zu lassen. Der Zauber der dekorativen Kosmetik lässt grüßen. Erst mal etwas Gesichtswasser, gefolgt von einer leichten Tagescreme, danach Make-up, noch ein wenig Wimperntusche – et voilà, die Welt sieht gleich ganz anders aus.

Das bisschen Schminke schadet ja nicht, ist doch alles dermatologisch geprüft, sonst wäre es ja kaum im Supermarktregal gelandet. Doch drängt sich mit diesem beruhigenden Gedanken auch die Frage auf, wie diese Produkte getestet wurden. Und da sind sie, die schrecklichen Bilder der Tierversuche, die jedem schon irgendwann einmal untergekommen sind. Die meisten Menschen finden es natürlich nicht okay, dass Mäuse, Ratten, Hasen, Hunde, Äffchen etc. in Versuchslaboren gequält werden für ihre Kosmetik – nein, natürlich nicht!

Doch wer achtet schon darauf? Haben Sie sich schon einmal Gedanken darüber gemacht, ob die Hautverträglichkeit Ihres Duschgels an Tieren getestet wurde?

Meine Friseurbesuche beispielsweise gestalten sich sehr puristisch: „Bitte trocken schneiden.“ Der Eingangssatz nimmt jeder ambitionierten Friseurin jeglichen Wind aus den Segeln. Ich möchte meine Haare nicht waschen lassen, ich will einfach kein Shampoo, keine Pflege, kein Haarspray verwenden, welches ich

nicht kenne. Meine Haarpflegeprodukte sind alle vegan und tierversuchsfrei, die beim Friseur wohl kaum.

Mit der Haarfarbe verhält es sich ähnlich. Abgesehen davon, dass ich keine Chemie auf meiner Kopfhaut haben möchte, ist es mir einfach wichtig, zu wissen, dass kein Tier mit den fragwürdigen Substanzen gequält wurde.

Zugegeben, ich bin nicht gerade mit einer tollen Naturhaarfärbung zur Welt gekommen. Zumindest ich persönlich finde Aschblond nicht berauschend. Aber zu meinem Glück gibt es sie ja – die Pflanzenhaarfärbungen. Das Spektrum reicht bei meiner Ausgangsfärbung zwar nur von rot bis braun. Diese Töne gibt es jedoch in vielfältigen Schattierungen und mit einem Glanz, dem kaum eine chemische Farbe nahekommt. Zudem bin ich immer wieder aufs Neue gespannt, welche Nuance diesmal zum Vorschein kommt, denn so ganz genau lässt sich das natürlich nicht planen.

Meine ersten Versuche waren abenteuerlich. Angerichtete Henna-Haarfarbe ähnelt in ihrer Konsistenz ein wenig der von Entenkot, riecht aber glücklicherweise deutlich besser. Die grünbraune Masse selbst aufzutragen zieht meist eine ausgiebige Putzaktion im Bad nach sich.

Nach meiner ersten Henna-Session war mein aschblondes Haar kupferrot, dieser Farbton intensiviert sich nach jeder Anwendung und nach Jahren bin ich nun bei einem dunklen mahagonirot angelangt, zumindest wenn sie frisch gefärbt sind, ausgewaschen würde ich es eher als rotbraun bezeichnen.

Gut, ich kann vielleicht nicht beim neuesten Strähnchentrend dabei sein, aber ich schade weder meinen Haaren oder meiner Gesundheit noch wehrlosen Tieren.

Wer schön sein will, muss leiden – ob dieses alte Sprichwort stimmt oder nicht, sei dahingestellt. Sich selbst Schmerzen auszusetzen, ob nun beim Enthaaren der Beine oder beim Fettab-

saugen, ist ja in Ordnung. Die Sinnhaftigkeit diverser Körpermodifikationen sei jedem selbst überlassen, aber ein Tier gefangen zu halten und zu quälen für etwas derartig Absurdes wie fliederfarbenen Lidschatten? Ich bitte Sie ...

Kleider machen Leute

Veganer verwenden weder Produkte aus Leder noch aus Seide, Wolle, Daunen oder Pelz. Doch was ist beispielsweise an Leder auszusetzen? Das Tier ist doch schon tot und das Leder doch nur ein Abfallprodukt der Fleischindustrie, oder etwa nicht?

Ein Großteil der Menschheit findet es mittlerweile verwerflich, Pelz zu tragen. Leder ist nichts anderes als enthaarter Pelz.

Die Fleischindustrie macht jede Faser des Tieres zu purem Geld. Die Haare werden zu Pinselborsten weiterverarbeitet, Zähne, Knochen, Hufe und Hörner enden als Gelatine oder Leim, Blut und alle für den menschlichen Verzehr ungeeigneten Leichteile werden zumindest noch an unsere Haustiere verfüttert. Die Fleischindustrie sieht also auch Leder keineswegs als Abfallprodukt, bedenkt man den nicht irrelevanten Umsatzanteil von immerhin zehn Prozent.

Um besonders weiches Leder zu erhalten, braucht man beispielsweise sehr junge Kälber. Die Anzahl der Kühe, welche hochträchtig geschlachtet werden, reicht scheinbar nicht aus. So werden teilweise ganz bewusst Fehlgeburten herbeigeführt, um das besonders feine Leder der ungeborenen Kälber zu erhalten. Wie bizarr, wenn ich daran denke, wie oft ich schon als „krank“ bezeichnet wurde, weil ich vegan lebe, aber *das* scheint normal zu sein.

Dabei gibt es unzählige Alternativen zu Leder. Bedauerlicherweise ist die Herstellung von Kunststoffen nicht sehr umweltfreundlich. Doch wer glaubt, Leder sei ein schonendes Naturprodukt, irrt ebenfalls gewaltig. Meist wird Leder mit Chrom gegerbt, das dabei entstandene Chromat führt im Abwasser zu schweren Vergiftungen und Schädigungen des Erbguts. Man

kann das ganze Dilemma aber auch umgehen, und beispielsweise zu veganen, umweltfreundlichen Schuhen aus Leinen oder Hanf greifen.

Problematisch ist auch Schafwolle. In großen Betrieben muss die Schur schnell vonstattengehen. Nicht selten werden Tiere beim Scheren schwer verletzt und sterben dabei oder in der Folge an den Parasiten, welche sich in die offenen Wunden einnisten.

Ich verwende weder Leder noch Schafwollprodukte, nicht für mich selbst und nicht für meine Pferde. Es erscheint mir seltsam, meinem Pferd ein Stück Haut einer toten Kuh ins Gesicht zu hängen.

Vegane Freizeitgestaltung

Ein sonntäglicher Zoobesuch oder eine Zirkusvorstellung mit tierischen Artisten – beides ein absolutes Tabu für Veganer. Weder werden sie diese Einrichtungen unterstützen noch Freude beim Anblick der gefangenen und zur Schau gestellten Tiere empfinden.

Auch ein simpler Restaurantbesuch kann sich zu einem komplexen Vorhaben entwickeln. Kaum ein Veganer traut Restaurants, in denen auch Fleisch und andere tierische Produkte verarbeitet werden. Die Lagerung, die Zubereitung, das Anrichten – all das bietet diverse Möglichkeiten für Kontakt mit tierischen Produkten.

Selbst der Urlaub sollte durchdacht sein. Es gibt in Österreich mittlerweile vegane Hotels; hier ist von der Küche über die verwendeten Putzmittel bis hin zum Haarshampoo alles vegan und tierversuchsfrei. Im Ausland kann sich der Urlaub, je nach Region, schon etwas heikler gestalten.

Ich bin 2007 nach Ägypten gereist. Zugegeben, der Flug ist bestimmt nicht ökologisch, doch meine Liebe zu den arabischen Pferden hat mich in das Ursprungsgebiet der „Wüstensöhne“ getrieben. Mein größtes Problem war jedoch nicht die arabische Küche, sondern vielmehr die unzähligen Straßenkatzen sowie der Zustand der Pferde, Esel und Maultiere vor Ort.

Ich kann den Genuss eines Strandausrittes nicht nachvollziehen, wenn man den Gesundheits- und Ernährungszustand dieser Tiere sieht. Ich habe sie alle mit blutendem Herzen beobachtet bei den Touristenausflügen und den abendlichen Shows, um danach ihre geschwollenen Beine zu kühlen und die offenen Wunden zu versorgen.

Veganer lehnen die Nutzung von Tieren grundsätzlich ab. Besonders dann wenn diese auch noch unter derartig fatalen Bedingungen für das Tier stattfindet. Wenn Tiere von Menschen für ihre Zwecke genutzt werden, sollte es doch das Mindeste sein, eine faire Balance zwischen Geben und Nehmen zu schaffen.

Vom Land habe ich wenig gesehen, die meiste Zeit habe ich in den Ställen verbracht. Als ich hinter einer der geschlossenen Boxen ein Schnauben hörte, sah ich durch einen kleinen Spalt ein weißes Pferd in der Dunkelheit. Mir wurde erklärt, das Tier sei böseartig und dürfe deshalb nicht herausgeholt werden. Doch ich konnte mich durchsetzen. Als ich die Tür öffnete, war der junge Hengst sofort geblendet vom plötzlichen Sonnenlicht. In der Box roch es abartig, ich wollte gar nicht darüber nachdenken, wie lange sie nicht gemistet wurde. Ich näherte mich ihm vorsichtig und bemerkte sofort ein leichtes Zittern – er hatte mindestens so viel Angst vor Menschen wie umgekehrt.

Das Stallpersonal hatte sich mittlerweile bereits in Sicherheit gebracht. Im arabischen Raum werden Pferde nicht kastriert und Hengste sind – im Gegensatz zu den entmannten Wallachen – bekanntermaßen etwas temperamentvoller. Die blutigen Striemen auf seinem Körper sprachen Bände. Die unerfahrenen jungen Männer versuchen, als Stallburschen den Lebensunterhalt für sich und ihre Familien zu verdienen. Kaum jemand hat wirklich Ahnung vom Umgang mit Pferden. Die Angst vor den Tieren ist zu groß. Sie gaben offen zu, aus Furcht zuzuschlagen, bevor das Pferd auf die Idee käme, *ihnen* Schaden zuzufügen.

Das Pferd war misstrauisch und nervös, jedoch keineswegs gefährlich. Ich habe es gewaschen, gefüttert und seine Blessuren behandelt. Ich werde wohl nie die Dankbarkeit in seinem Blick vergessen. Der Urlaub verging wie im Flug ...

Zu Hause angekommen ließen mir die Zustände in Ägypten keine Ruhe. Es fehlte an medizinischer Versorgung, an Grund-

kenntnissen und Ausrüstung. Es gab keine Baumwollhalfter, lediglich Eisenketten, welche teilweise bereits ins Fleisch eingewachsen waren.

Ich konnte den Anblick nicht ausblenden, ich konnte nicht tatenlos zu Hause sitzen und mich an meinen kaum vorhandenen Urlaubsfotos erfreuen. In meinem Bekanntenkreis sammelte ich Katzenfutter und Pferdezubehör, ich kaufte Medikamente und zwei Wochen später saß ich bereits wieder im Flugzeug, beladen mit 25 Kilogramm „Sportgepäck“.

Vor Ort habe ich den Menschen so gut es ging erklärt, wie gängige Verletzungen zu versorgen sind, wie man die Tiere richtig führt, das Reiten zumindest erträglich gestalten kann und die Hufe bearbeitet werden können. Dicke Decken und physiologische Ausgleichspads schonen zumindest ein wenig die geschundenen Rücken, gepolsterte Halfter verursachen keine Schmerzen mehr und ich hatte das Gefühl, wenigstens ein bisschen Linderung verschafft zu haben.



Tierhaltung vs. Tierliebe

Ich bin mir dessen absolut bewusst, dass ich trotz aller Bemühungen auch immer noch sehr viel falsch mache. Man tut, was man kann, heißt es. Doch manchmal sind die Möglichkeiten begrenzt. Dieses Kapitel möchte ich meinen Pferden widmen.

Seit ich denken kann, bin ich besessen von diesen edlen, sanftmütigen Tieren. Mein ganzes Leben lang habe ich mir nichts sehnlicher gewünscht, als es mit Pferden zu verbringen. Diesen Traum habe ich mir 1997 mit meinem ersten Pferd Pandur, einem wunderschönen Huzulen-Araber-Mischling, erfüllt. Ich habe ihn geschenkt bekommen, er war noch völlig roh und unverbraucht. Es war Liebe auf den ersten Blick, für mich gab es gar keinen Zweifel, das war er. Viel Geduld, Verständnis, Vertrauen, Liebe und Respekt haben ihn über die Jahre zu dem verlässlichen Partner werden lassen, der er heute ist.

2006 kam mein zweites Pferd in mein Leben. Ich sah die Anzeige des Pferdehändlers im Internet und wollte es mir nur einmal ansehen. Meinem Mann war schon zu diesem Zeitpunkt klar, dass er in weiser Voraussicht ein passendes Transportmittel organisieren sollte. Salah ad Din, ein wunderschöner weißer Araber, mehr Fabelwesen als Pferd; er war bei der Besichtigung in einem bedauerlichen Zustand, dennoch traf mich sein Anblick wie der Blitz. Ein Elfenpferd wie aus dem Märchenbuch. Der dürre Körper, die furchtbaren Hufe ... das alles konnte seine zauberhafte Ausstrahlung nicht trüben.

Der Vorgang des Kaufes hat mich an einen Sklavenmarkt erinnert. Es kam mir absolut absurd vor, über den Wert bzw. den Preis dieses Lebewesens zu diskutieren. Wer bestimmt diesen Preis? Für mich ist es immer noch seltsam, ein Leben gegen Bargeld zu tauschen. Es zu kaufen. Man hat es bezahlt und jetzt

„gehört“ es einem. Jetzt kann man damit machen, was immer man will. Natürlich lässt sich darüber streiten, ob es sinnvoll ist, einen solchen Händler mit dem Kauf des Pferdes zu unterstützen. Für Salah ad Din hat es Sinn gemacht. Er lebt jetzt bei mir und hat erfahren, was es bedeutet, von einem Menschen geliebt zu werden.

Leider hatte er bereits einige Wochen nach seiner Ankunft einen schweren Unfall innerhalb seiner Herde. Ein ungünstiger Tritt eines Weidekollegen führte zu einer Kniefraktur. Nach einem längeren Klinikaufenthalt und fürsorglicher Nachbehandlung wurde er zum Glück wieder völlig schmerzfrei. Ich möchte ihn aus reiner Sorge nicht mehr belasten, obwohl ein schonendes Freizeitreiten laut Tierärzten absolut unbedenklich wäre. Ich könnte es mir jedoch niemals verzeihen, würde sich sein Zustand dadurch verschlechtern.

Dieselben Leute, die seine Schönheit bei seiner Ankunft bewunderten und mir zu dem gelungenen Kauf gratulierten, versuchten, mir nach seinem Unfall einzureden, dass es doch weit aus günstiger wäre, ihn einfach einzuschläfern. Die Klinikkosten, der Transport ... das rechne sich doch alles nicht. Abgesehen davon wäre er ja noch gar nicht lange in meinem Besitz und wirklich teuer war er auch nicht. Allein die Tierärztkosten haben seinen Wert bereits um ein Vielfaches überstiegen und auch der Wiederverkaufswert ließe zu wünschen übrig. „Du wirst den Gaul jetzt wohl nicht noch 20 Jahre durchfüttern, der taugt doch nichts mehr!“, war nur eine der vielen verständnislosen Aussagen.

Dass ich in dem Moment, als ich mich für ihn entschieden habe, auch die Verantwortung für ihn übernommen habe, in Gesundheit UND Krankheit, konnte kaum jemand nachvollziehen.

Meine Pferde leben ganzjährig in einem hellen, freundlichen Offenstall. Befestigte Flächen und eine angrenzende Weide stehen ihnen jederzeit zur Verfügung. Es wird täglich zweimal aus-

gemistet und sie haben 24 Stunden Zugang zu Rauhfutter. Die beste Unterbringung, die mir möglich ist. Dennoch zweifle ich daran, ob es richtig ist, sie einzusperren. Ich zweifle daran, ob es in Ordnung ist, dass sie mit ihren eigenen Fäkalien in Berührung kommen, wenig Außenreizen ausgesetzt sind und trotz der tollen Weiden ihrem natürlichen Bewegungsdrang nur bedingt nachkommen können.

Mir ist aber auch bewusst, dass diese Tiere in der Natur wohl kaum überleben könnten und ihnen ein freies Leben in unserer Zivilisation nicht möglich wäre. Ich sehe die Motivation und Freude, mit der sie sich bei der gemeinsamen Freizeitbeschäftigung aktiv einbringen und sich mir teilweise sogar regelrecht aufdrängen. Und gerade weil die Haltungsbedingungen nie zu 100 Prozent ideal gestaltet werden können, finde ich es umso wichtiger, sie abwechslungsreich zu beschäftigen. Mit positiver Bestärkung, Spaß und Motivation.

Beim Thema Reiten mache ich mir ebenfalls unzählige Gedanken. Ich reite meine Pferde mit lederfreien, gebisslosen Zäumungen, da ich davon überzeugt bin, dass das sensible Pferdemaul nicht für ein Eisengebiss gedacht ist. Kurze Einheiten reite ich ohne Sattel und längere mit einem flexiblen baumlosen Sattel aus Kunstleder, der für eine ausreichende Freiheit der Wirbelsäule und bessere Druckverteilung sorgt.

Ich gymnastiziere meine Pferde, um ihre Rücken gesund zu erhalten. Ich steige im Gelände oft ab, gehe schwierige Stücke zu Fuß und dennoch weiß ich, dass der schwach ausgeprägte Rückenmuskel eigentlich nicht für das Reitergewicht oder irgendeine andere Last geschaffen ist. Ich beschäftige mich viel vom Boden aus mit ihnen, gehe stundenlang spazieren und versuche, ihren Bedürfnissen gerecht zu werden

Dafür werde ich in der Reiterwelt natürlich belächelt. Die Komische, die ihre Pferde nicht ordentlich reitet, die ist ja nur so penibel mit den Viechern, weil sie keine Kinder hat ...

Das Pferd steht 24 Stunden lang auf der Weide herum und wenn der Reiter dann mal Zeit hat, seinem Hobby nachzugehen, hat es gefälligst zu parieren und gut drauf zu sein. Es interessiert ihn nicht, ob das Pferd gerade gefressen hat und mit der Verdauung beschäftigt ist, ob es müde ist oder seinen Kreislauf runtergefahren hat. Wenn das Pferd nicht so reagiert, wie es sollte, geht man einfach davon aus, dass das Pferd das mit Absicht macht und bestraft es dafür.

Die Tatsache, dass Pferde verhaltensbiologisch gar nicht in dieser Art und Weise denken und man diese grundlose Boshaftigkeit nur menschlichem Verhalten zuordnen kann, wird ignoriert. Ausrüstung und Gesundheitszustand des Pferdes werden nicht als mögliche Ursachen in Betracht gezogen.

Je unfähiger der Reiter, desto zahlreicher die sogenannten „Hilfsmittel“. Gebisse, Sporen und diverse Hilfszügel werden dann verwendet, bei einem höchst sensiblen Tier, das sogar umgehend bemerkt, wenn sich nur eine Fliege auf seinem Rücken niederlässt.

Ich habe in meinem Pferdebesitzerdasein hunderte unverstandene Pferde gesehen, die ausgetauscht wurden, weil das „Spielzeug“ nicht wie gewünscht funktioniert hat oder kaputt gemacht wurde.

Falsch verstandene Tierliebe ist an der Tagesordnung. 17 verschiedene Satteldecken in allen erdenklichen Farben machen das Pferd nicht glücklich, ebenso wenig wie die Reithalle oder das tolle Solarium, wenn ihm Auslauf und Sozialkontakt fehlen.

*Geliebt zu werden von einem Tier sollte uns mit Ehrfurcht erfüllen
– denn verdient haben wir es nicht.
(Marion C. Garetty)*

Es ist wohl die bedingungslose Liebe, die Tiere für uns so anziehend macht. Mein Pferd liebt mich, egal was ich in meinem Leben geleistet habe, ganz gleich wie mein Kontostand aussieht

und unabhängig davon, ob ich seiner Meinung bin. Tiere wählen ihre Freunde nicht nach der Optik, nehmen auf Menschen mit Beeinträchtigungen Rücksicht und ich schäme mich jedes Mal wieder dafür, ein Mensch zu sein, wenn ich sehe, wie sich ein 500 Kilogramm schweres Pferd von einem rachsüchtigen, mit Komplexen behafteten Mitmenschen demütigen lässt. Tiere spielen ihre körperliche Überlegenheit nicht gegen uns aus. Sie reflektieren lediglich unser Verhalten.



Du bist frei geboren

Du bist frei geboren, genau wie ich.

*Wer gibt mir das Recht, dich mir Untertan zu machen?
Wir sind gleichberechtigte Partner,
ich will nicht, dass dein Wille bricht.
Zu oft lagen meine Zügel schwach in der Hand,
vertrauend auf dich, deinen Instinkt, deine freie Entscheidung.*

*Wenn ich dich rufe,
du deine Nüstern aus dem satten Gras erhebst und mich ansiehst,
erfreue ich mich am bloßen Glanz deiner Augen.
Wenn du mich auf deinem blanken Rücken durch die Wälder trägst,
vergesse ich den Alltag.
Wenn deine donnernden Hufe den Boden streifen
und sich deine Seele erinnert, was Freiheit bedeutet.
Herzschlag und Hufschlag werden eins.*

*Abends sitze ich neben dir im Heu
und lausche deinem zufriedenen Schnauben.
Ich liebe dich deiner selbst wegen,
nicht abhängig von Schleifen oder Pokalen.
Denn was du mir gibst, hat weit mehr Bedeutung
als Leistung und Sieg.
Vieles habe ich bereits von dir gelernt
und in manch dunkler Stunde
habe ich dein Fell mit meinen Tränen getränkt,
deinen warmen Atem im Nacken.*

*Ich werde immer für dich Sorge tragen, dein Leben lang.
Ein langes, gesundes, zufriedenes Pferdeleben lang.
Du sollst Sonne im Gesicht spüren, Wind in der Mähne
und Freiheit um dich herum.*

Denn du bist frei geboren, genau wie ich!



Habt ihr sonst keine Probleme?

Diese Frage stellt man mir tatsächlich relativ häufig. Nicht selten erkundigt man sich, ob ich etwa zu viel Zeit habe, um mir überhaupt Gedanken über Tierrecht, Ethik und Nachhaltigkeit machen zu können. Oder ob ich es nicht unverschämt finde, da es so viele Menschen gebe, die ganz andere Probleme haben, denen keine Zeit bleibe, sich mit derartigen „Kleinigkeiten“ zu befassen.

Natürlich ist es richtig, dass es sich um eine Erscheinung unserer Wohlstandsgesellschaft handelt, dass ich mir um meine tägliche Nahrungsbeschaffung keine großen Gedanken machen muss. Mir ist auch bewusst, dass es in ganz vielen Ländern unserer Erde um das bloße Überleben geht, dass nicht genug Nahrung vorhanden ist und sich diese Menschen bestimmt keine Gedanken darüber machen, ob ihre Milchkuh ausgebeutet wird oder ihr Fleischkonsum ethisch vertretbar ist.

Aber *ich* kann es – *wir* können es. Und damit können wir den Planeten schonen, etwas gegen den Welthunger tun und uns ganz bewusst gegen das gängige Tierleid entscheiden.

Es gibt auch in Teilen Osteuropas immer noch keine ordentliche Stromversorgung, trotzdem benutzen wir täglich Strom, meist sogar mehr als notwendig. Ähnlich ist es mit der Wasserversorgung und wir gehen mit dem flüssigen Gold trotzdem so verschwenderisch um. Auch die medizinische Versorgung ist nicht überall gewährleistet, doch den Durchschnittsbürger interessiert das wenig, wenn er wegen allen möglichen kleineren und größeren gesundheitlichen Beschwerden den Hausarzt aufsucht. Das sind alles Dinge, die wir konsumieren, ja sogar verschwenden – aus reinem Egoismus. Aber die Veganer sollen sich schämen, weil sie Zeit und Muße haben, um sich mit solchen Gedanken zu befassen?

Ich kenne kaum einen Veganer, dessen Beweggrund, sich pflanzlich zu ernähren, auf Egoismus basiert. Der am ehesten als egoistisch zu bezeichnende Ansatz wäre wohl das Thema Gesundheit und ich persönlich kenne niemanden, bei dem dies der einzig ausschlaggebende Grund war, sich für diese Lebensweise zu entscheiden. Veganer leben vegan, weil sie sich für das Klima einsetzen, für die Rechte der Tiere, für die Umwelt und gegen den Hunger auf unserem Planeten. Sie machen sich Gedanken über die Arbeitsbedingungen der Menschen, über die Boden-erosion, die Wasserverschmutzung und die Nachhaltigkeit unserer Landwirtschaft. Die meisten verzichten auf Plastiksackerl, unnötige Verpackungen und vermeiden Müll, sparen am Arbeitsplatz mit dem Papier und gehen ganz bewusst und dankbar mit unseren Ressourcen um.

Wir haben noch nie so einfachen Zugang zu einer derart großen Menge an Informationen gehabt wie heute. Die Ausrede, wir hätten ja von nichts gewusst, zählt schon lange nicht mehr.

Die Wegwerfgesellschaft

*I*m Bio-Markt meines Vertrauens gab es eine Gratis-Verkostung von Ziegenmilchprodukten aus der Region. Ich wollte möglichst unauffällig und schnurstracks daran vorbeilaufen, doch es war bereits zu spät. Die Bäuerin hielt mir soeben eine Kostprobe ihres Joghurts vor die Nase und fragte mich, ob ich denn nicht einmal probieren möchte.

„Nein danke, ich bin Veganer, ich esse so etwas nicht“, lehnte ich höflich, aber bestimmt ab. Als ich meinen Weg Richtung Haselnussmilch fortsetzen wollte, beteuerte sie mir mehrmals, dass es ihren Ziegen besonders gut gehe. Es gebe für sie keinen relevanten Grund, ihre Produkte zu verweigern. Ihr Betrieb achte auf artgerechte Haltung, schlachte selbst nur an Ostern und die anderen ... na ja, die werden schon auch zur Schlachtung verkauft, aber zumindest haben sie es ja schön bis zum Tag ihres Todes. Ob ich es denn nicht toll fände, dass die Tiere im Freilaufstall untergebracht sind, fragte sie mich leicht provokant.

„Hören Sie, ich kenne Ihren Stall, ich bin da mit meinem Pferd schon öfters daran vorbeigeritten. Die Haltung ist im Vergleich zur konventionellen bestimmt vorbildlich, aber meine Beweggründe vegan zu leben, sind vielfältiger!“, entgegnete ich.

„Aha, ihr Veganer, ihr macht das auch wegen dem Welthunger und so oder?“, wollte sie von mir wissen.

Ich bestätigte ihr, dass das auch einer der Gründe sei, ja.

Ihre Miene verfinsterte sich: „Ihr glaubt ja nicht ernsthaft, dass das irgendetwas ändert oder? Und eines sag ich Ihnen, ihr mit euren Pferden ... ihr lasst die alle einschläfern und vorher mit Medikamenten behandeln. Ist Ihnen überhaupt klar, dass Sie da ein wertvolles Produkt wegwerfen? Sie sollten Ihr Pferd lieber zum Metzger bringen, wenn Sie wirklich etwas gegen den Hunger tun wollen!“

Vom Verzicht und Genuss

Ich kann von mir selbst nicht behaupten, dass ich auf nichts verzichten müsse. *Natürlich* verzichte ich auf gewisse Produkte, die mir früher durchaus geschmeckt haben. Ich habe gern Omas Apfelkuchen gegessen, ich habe Baguette mit karamellisierten Zwiebeln und Ziegenkäse überbacken geliebt.

Aber ohne jeglichen Verzicht hätte das Ganze wohl nicht denselben Wert für mich. Es ist nicht immer einfach, und genau das macht es aus. Weil ich dennoch vegan lebe – aus absoluter Überzeugung. Und keine Milkschokolade der Welt verschafft mir ein besseres Gefühl, als die Tatsache, dass ich Tierleid nicht unterstütze.

Zudem bin ich absolut überzeugt davon, dass sich Geschmacksknospen trainieren lassen. Wer hat nicht als Kind gewisse Produkte und Nahrungsmittel geliebt, mit denen er heute nichts mehr anfangen kann, oder umgekehrt?

Ähnlich ging es mir anfangs mit besagter Milkschokolade. Der Umstieg auf Zartbitter- bzw. Reismilkschokolade war kein einfacher. Ich habe die cremig-warme Konsistenz und die Schmelzfähigkeit unglaublich vermisst. Aber ich habe mich daran gewöhnt und sogar mein Gehirn war mir dabei behilflich. Als ich für mich endgültig entschieden habe, dass es nun mal keine Milkschokolade mehr gibt, nie wieder, fing es an. Mir wurde beim Gedanken daran, ein Frischeprodukt wie Milch, mit Kakao und Zucker verarbeitet, in eine Plastikverpackung zu stecken, richtig übel. Wir alle wissen, wie schnell Milch verdirbt und wie diese dann aussieht bzw. riecht. Wenn man bedenkt, wie lange diese Schokoladen vielleicht schon lagern ...

Auch das vegane Backen war mir anfangs fast unheimlich – das sollte funktionieren? Meine ersten veganen Kuchen waren

nicht nur einfach zubereitet, sondern ebenso lecker. Ich habe nach und nach alles Mögliche ausprobiert, von Muffins über Torten bis hin zum veganen Tiramisu. Nicht selten werde ich mit den Worten „Nimmst du was Süßes mit, das du auch essen darfst?“ eingeladen, und zwar nicht nur aus reiner Rücksicht, sondern weil meine veganen Nachspeisen weggehen wie die warmen Semmeln.

Das höre ich übrigens immer wieder, mit dem „nicht dürfen“. „Klar darf ich, ich will aber einfach nicht“, antworte ich dann. Vegan zu leben hat in meinem Fall nichts mit gesundheitlich bedingter Kasteiung zu tun, es war eine ganz bewusste Entscheidung, die ich aufgrund meines Wissens jeden Tag aufs Neue gerne aktiv lebe.

Es gibt für so ziemlich alles am Speiseplan vegane Alternativen. Joghurt, Käse, Burger, Würstel, Schnitzel, Garnelen, Fisch, Salami, Süßigkeiten aller Art, Desserts, Backwaren ... die Liste ließe sich noch lange weiterführen. Man trauert den alten Lieblingsgerichten nicht lange nach, man findet neue. Ich habe mich erst als Veganer an Kichererbsen und Linsen herangewagt, habe mit Tofu experimentiert und die Cremigkeit eines Chai Latte mit Mandelmilch entdeckt.

Sie denken Tofu schmeckt nach nichts? Da liegen sie absolut richtig. Viele Bekannte haben bereits einmal erwartungsvoll Tofu in die Pfanne geworfen und waren dann vom Geschmack enttäuscht. Kartoffeln ohne Salz, Butter und Kräuter haben auch kaum Eigengeschmack. Leider hat das noch nicht die Runde gemacht: Tofu ist ein Rohprodukt, er muss gewürzt und individuell zubereitet werden.

Ich bin übrigens kein großer Freund von Fleischalternativen. Einfach aus dem Grund, weil das Zeug mittlerweile schon so genial ist, dass es für mich – und zugegeben, ich habe schon ewig kein Fleisch mehr gegessen – einfach wie Fleisch riecht, wie Fleisch aussieht und auch so schmeckt. Bei meinem letzten

Versuch, ein Seitan-Schnitzel zu verzehren, musste ich abbrechen. Das Ding hatte sogar Flachsen, die Konsistenz war verblüffend ähnlich.

Dennoch sind die Fleischalternativen eine tolle Proteinquelle. Zu behaupten, Veganer dürften das doch auch nicht essen, weil es ja „ähnlich“ ist, und überhaupt warum heißt das Schnitzel, wenn es keines ist etc., halte ich für Blödsinn. Es gibt durchaus genug Menschen, die rein geschmacklich gerne Fleisch und tierische Produkte gegessen haben, sich aber aus ethischen Gründen dagegen entschieden haben. So einfach ist das. Und was spricht dann dagegen sich Soja-Debreziner ins Kartoffelgulasch zu schneiden?

Aber Fisch werden Sie ja wohl essen?

*F*rgendwann kam mir die Idee, dass eventuell das Personal in der gehobenen Gastronomie etwas mehr mit dem Begriff „vegan“ anfangen könnte. Wenn ich für ein dreigängiges Menü inklusive Getränken für zwei Personen fast hundert Euro hinblättere, erwarte ich mir auch eine gewisse Flexibilität beim Abändern von vorhandenen Gerichten.

Für schönes Ambiente, regionale Zutaten und freundliche Bedienung greife ich zu besonderen Anlässen auch gerne einmal etwas tiefer in die Taschen. Und so wählte ich voller Enthusiasmus die Telefonnummer des nächstgelegenen Haubenlokals, um für meinen Geburtstag einen Tisch zu reservieren. Damit sich die Küche auf meine „speziellen Bedürfnisse“ einstellen kann, erwähnte ich gleich im Vorfeld, dass ich Veganer bin.

Ich hätte mit einigem gerechnet, aber nicht mit folgender Antwort: „Oba Fisch wean’S woi essn!? (Aber Fisch werden Sie ja wohl essen!?)“ – in einem Tonfall, der mir erst einmal die Sprache verschlug. Hat die das jetzt wirklich zu mir gesagt? Ich war völlig verdutzt. Nachdem ich einmal geschluckt hatte, erklärte ich ihr, dass ich keinen Fisch esse, auch sonst keine tierischen Produkte und diese auch nicht versteckt zu mir nehmen möchte.

Was ich denn mit „versteckt“ meine, fragte mich die Dame am anderen Ende der Leitung. Sie ließ sich sichtlich anmerken, wie genervt sie bereits zu diesem Zeitpunkt war.

Ich versuchte, ihr ganz höflich klarzumachen, dass ich keine Rindersuppe als Grundlage akzeptiere, keine Gelatine in meinem Dessert wiederfinden möchte und auch keine Freude damit habe, wenn meine Champignons in derselben Pfanne brutzeln wie die Putenstreifen.

Jetzt wurde es ihr sichtlich zu bunt mit mir: „Oiso Fräulein, do mi-
assn’S Eana dahoam söba kochn! (Also Fräulein, da müssen Sie sich zu Hause selbst etwas kochen!)“

Zwischen Träumen und Verzweiflung

Veganer sind keine weltfremden Träumer mit unrealistischen Vorstellungen von einer heilen Welt. Ganz im Gegenteil. Veganer sehen den Tatsachen ins Auge, sie informieren sich, stellen Fragen, auch wenn die Antworten nicht schön sind. Sie verschließen die Augen nicht, sondern sehen hin, auch wenn oft nur Tränen den Blick verschleiern, um die zartbesaitete Seele zu schützen. Sie sind skeptisch und hinterfragen. Sie haben trotz allem den Mut, sich den Fakten zu stellen und täglich ganz bewusst Entscheidungen zu treffen. Sie üben sich im Verzicht, suchen nach Alternativen, beobachten die Dinge kritisch und wiegen jede ihrer Entscheidungen sorgsam ab.

Bei aller Ideologie, bei allem Enthusiasmus und bei aller Stärke gibt es auch Tage, an denen man sich unverstanden, klein und hilflos fühlt. Ohne jegliche Unterstützung. Man hat das Gefühl, alleine gegen eine Horde von Goliaths zu kämpfen, ohne auch nur den Hauch einer Chance. Man wird als extremer Spinner abgestempelt und landet in einer Schublade, zusammen mit unzähligen Vorurteilen. Es scheint, als würden all die Dinge, die einem wichtig erscheinen, für alle anderen keine Rolle spielen. Konsumgesteuert wollen sie nur ihre eigenen, unwirklichen, von Werbung geweckten Bedürfnisse stillen, ohne dabei an andere zu denken.

Wenn man an einem solchen Tag auch noch neben einem Schlachttanker an der Ampel zum Stehen kommt, einen sanfte Kuhaugen durch die Gitterstäbe ansehen und dieser Blick bis an den Grund deiner Seele durchdringt, gibt es für mich oft kein Halten mehr. Ich habe Stunden heulend in meinem Auto verbracht. Ich habe mich immer wieder gefragt, wann das Ganze endlich aufhört. Ich habe mich gefragt, ob es so etwas wie Gerechtigkeit überhaupt gibt. Ich habe mir sogar vorgestellt, was

wäre, wenn ein Meteorit unseren Planeten treffen und einfach alles auslöschen würde. Kein Hunger, kein Schmerz, keine Angst, kein Tod, für niemanden mehr – einfach Stille.

An diesen Tagen würde ich am liebsten in einem Öko-Zirkuswagen am Waldrand leben, mich energie- und lebensmittelautark machen, keine Zeitung mehr lesen und nie wieder die Nachrichten verfolgen. Mich gänzlich abschotten, um mich selbst zu schonen.

Ich habe mich gefragt, ob ein Nutztier – wissend was es erwartet – zur Welt kommen würde, hätte es die Wahl. An manchen Tagen bin ich mir nicht einmal sicher, ob *ich* nochmal auf die Welt kommen wollen würde. Die Natur versorgt uns mit allem, was wir brauchen, bietet uns ein perfektes Umfeld – und wir? Wir machen all das langsam kaputt, wir zerstören unsere eigenen Lebensräume, wir verschmutzen unser Trinkwasser, wir misshandeln, geißeln und töten. Jeden Tag, immer wieder.

Ich würde mir wünschen, dass Tiere Rechte hätten. Wir sind erst dann am Ziel angekommen, wenn es das Wort „Tierschutz“ nicht mehr geben muss, weil man diese sanften, friedlichen Lebewesen nicht mehr vor uns beschützen muss.

Ich glaube, dass menschlicher Fortschritt an einem gewissen Punkt von uns verlangt, dass wir aufhören, unsere Mitbewesen zur Befriedigung unseres körperlichen Verlangens zu töten. Die Größe und den moralischen Fortschritt einer Nation kann man daran ermesen, wie sie die Tiere behandelt.
(Mahatma Gandhi)

Trotzdem stehe ich jeden Tag auf, trotz allem geht jeden Tag aufs Neue die Sonne auf. Der Schlaf ist der kleine Bruder vom Tod, sagt man. Jeden Abend „sterben“ wir ein kleines Stück weit, um am nächsten Morgen wieder neu geboren zu werden. Wir haben jeden Tag die Chance, alles anders zu machen. Neu anfangen kann man bis zum allerletzten Augenblick.

Ich versuche, mich nicht auf all die schrecklichen Dinge zu versteifen, sondern vielmehr mich zu erfreuen an all den neuen Entwicklungen, an all dem Guten, das bereits bewirkt wurde und noch vor uns liegt.

Wenn ich nicht zufrieden bin mit der Welt, in der ich lebe, wenn ich mich vorherrschenden Meinungen nicht anschließen kann, dann muss ich anfangen, anders zu denken und anders zu handeln, gegen den Strom zu schwimmen. Es ist keine große Kunst, das bestehende System zu kritisieren, es ist auch keine große Kunst, alle anderen ändern zu wollen – die Kunst besteht einzig und allein darin, sich selbst zu ändern.

Ich weiß nicht, woher wir kommen oder wohin wir gehen, und auch der Grund für unsere Existenz ist mir schleierhaft. Ob unsere „guten“ Taten jemals belohnt werden oder ob es so etwas wie ein ausgleichendes Schicksal jemals geben wird – ich weiß es nicht. Es ist mir auch egal. Wenn auch nur ein einziges fühlendes Lebewesen durch mich Schutz, Liebe und Geborgenheit erfährt und ich dazu beitragen kann, dieses Leben zu verbessern, dann macht es für mich Sinn. Die Hoffnung stirbt bekanntlich zuletzt.

Der freie Wille

Wir leben in Österreich in keinem strengen Regime. Wir haben im Vergleich zu Tieren und auch vielen anderen Menschen die Freiheit, selbst zu bestimmen, wie wir leben möchten. Täglich können wir uns für oder gegen bestimmte Dinge entscheiden, und unsere Entscheidungen in Bezug auf das Konsumverhalten haben sehr wohl Auswirkungen auf den Markt.

Vor zehn Jahren wusste in meinem Dorf noch niemand, was Sojamilch ist. Heute aber ist sie in nahezu jedem Supermarkt, selbst in den ländlichsten Gegenden, erhältlich.

Zufall? Unterschätzen Sie nicht die Macht des Konsumenten. Wählen Sie sorgfältig, welche Produkte Sie kaufen. Welche Firmen, welche Praktiken und Philosophien Sie unterstützen oder verweigern.

Verlassen Sie sich nicht auf Werbeversprechen. Immerhin wird uns seit Jahrzehnten weisgemacht, die Milch stamme von glücklichen Kühen und stärke unsere Knochen, Fleisch bringt's, und die „leichte Zwischenmahlzeit“, die immerhin gleich viele Kalorien hat wie ein Stück Sachertorte, sei ideal als kleiner Snack beim Sport.

Würde man diese grobe Irreführung in der Werbung gesetzlich verbieten, könnte man viele Volkskrankheiten wie Übergewicht, Herzinfarkte, Schlaganfälle und Diabetes eindämmen. Das wäre doch mal eine adäquate Maßnahme, um den Bürger zu schützen – und auch zum Wohl unseres Gesundheitssystems.

Setzen Sie sich für kleine, regionale Unternehmen ein, deren Philosophie ethisch vertretbar ist. Beteiligen Sie sich nicht länger an der Ausbeutung von Tieren. Niemand kann Sie davon abhalten, niemand zwingt Sie zum Gegenteil. Es liegt ganz allein an Ihnen.

Schnelle Rezepte für vegane Faulpelze

Bohnenaufstrich

*1 Dose rote Bohnen
1 Dose weiße Bohnen
2 Frühlingszwiebeln
1 TL Olivenöl
2 EL Zitronensaft
½ TL Koriander
Chili nach Belieben*

Die Bohnen unter fließendem Wasser gründlich waschen und anschließend mit einer Gabel zerdrücken oder mit dem Mixer/Pürierstab zerkleinern. Die Frühlingszwiebeln fein hacken und zusammen mit dem Olivenöl, Zitronensaft, Koriander sowie Chili unter die Bohnen mischen.

Dhal-Suppe

*120 g trockene rote Linsen
1 Dose gewürfelte Tomaten
250 ml Gemüsebrühe
250 ml Kokosmilch
1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 TL Zitronensaft
1 EL Garam Masala (indische Gewürzmischung)
1 TL Kreuzkümmel
½ TL Kurkuma
Chili nach Belieben*

Knoblauchzehen pressen, Zwiebel fein hacken und beides in etwas Öl anbraten. Garam Masala, Kreuzkümmel, Chili sowie Kurkuma dazugeben. Tomaten und Linsen beimengen. Zitronensaft, Gemüsebrühe sowie Kokosmilch langsam eingießen und die Suppe anschließend aufkochen. Danach die Hitze reduzieren und noch weitere 10 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.

Kichererbsen-Couscous-Salat

250 g Couscous

350 g Kichererbsen aus dem Glas

350 g Erbsen aus dem Glas

350 g Mais aus dem Glas

250 ml kochende Gemüsebrühe

1 EL Curry

1 TL Kreuzkümmel

1 TL Koriander

Kräuternessig (vegan, d. h. nicht mit Gelatine geklärt)

Öl

Couscous in eine große Schüssel geben und mit der kochenden Gemüsebrühe übergießen. Schüssel zudecken und Couscous ca. 5 Minuten quellen lassen. Dann durchrühren und Kichererbsen, Mais sowie Erbsen hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer, Curry, Kreuzkümmel und Koriander würzen. Abschließend mit Essig und Öl abschmecken.

Champignon-Pakorras

*125 g Kichererbsenmehl
1 Pkg. Weinsteinbackpulver
1 Schale kleine Champignons
1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen
Chili
grobes Meersalz
Sonnenblumenöl zum Frittieren*

Knoblauchzehen pressen, Zwiebel fein hacken und beides mit dem Kichererbsenmehl, jeweils einer Prise Salz und Chili, Backpulver sowie etwas Wasser zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig ca. 10 Minuten ruhen lassen.

Danach die Champignons im Teig wälzen bis sie gleichmäßig bedeckt sind und in reichlich Öl goldbraun frittieren. Anschließend in einem Sieb abtropfen lassen oder mit Küchenpapier abtupfen, mit grobem Meersalz bestreuen und heiß servieren.

Gefüllte Paprika

*150 g Couscous
2 große rote Paprika
1 kleine Zwiebel
frische Minze
frische Petersilie
150 ml Gemüsebrühe
1 EL Curry
1 TL Kurkuma
1 TL Koriander*

Couscous in eine große Schüssel geben und mit der kochenden Gemüsebrühe übergießen. Schüssel zudecken und Couscous ca. 5 Minuten quellen lassen. Danach durchrühren und mit Salz, Pfeffer, Curry, Kurkuma und Koriander abschmecken. Frische Minze und Petersilie fein hacken und dazugeben.

Paprika waschen, Deckel vorsichtig abschneiden und das Innere aushöhlen. Mit dem Couscous füllen, Paprikadeckel darauf legen und anschließend bei 180 °C (Ober- und Unterhitze) im Rohr ca. 5 bis 10 Minuten garen.

Falafel mit Avocado-Dip

200 g trockene Kichererbsen (alternativ 200 g Kichererbsenmehl und 250 ml lauwarmes Wasser)

100 g Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel)

1 Zwiebel

frische Petersilie

1 TL Kurkuma

1 TL Koriander

1 TL Kreuzkümmel

Salz

Sonnenblumenöl zum Backen

1 Avocado

3 EL Zitronensaft

Salz

Pfeffer

Kichererbsen mindestens 12 Stunden einweichen. (Wer dafür keine Zeit hat, nimmt einfach Kichererbsenmehl und rührt dieses mit lauwarmem Wasser an.) Kichererbsen bzw. Kichererbsenmehlmasse mit Vollkornmehl vermengen. Zwiebel und Petersilie fein hacken und gemeinsam mit Kurkuma, Koriander, Kreuzkümmel sowie Salz zum Teig geben. Kleine Laibchen formen und im Öl goldbraun backen. Vor dem Servieren in einem Sieb abtropfen lassen oder mit Küchenpapier abtupfen.

Für den Dip das Fleisch der Avocado mit einem Löffel herausheben und mit einer Gabel zerdrücken. Zitronensaft beimengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den Falafeln servieren.

Safran-Zitronen-Risotto

*250 g Risotto-Reis
500 ml Gemüsebrühe
125 ml Weißwein
1 Zitrone (unbehandelt)
Safranfäden
frische Minze*

Den Reis in etwas Öl leicht anbraten. Mit Weißwein ablöschen, kurz köcheln lassen und danach mit Gemüsebrühe aufgießen. Die Safranfäden hinzugeben und den Reis ca. 20 Minuten lang kochen, bis er gar und die Flüssigkeit aufgesogen ist. 5 Minuten vor dem Servieren den Saft einer Zitrone sowie etwas geriebene Zitronenschale hinzugeben und anschließend mit frischer Minze anrichten.

Pofesen

10 Scheiben Dinkeltoastbrot (vegan)

1 Tasse Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel)

Zwetschkenmarmelade (vegan, d. h. mit Apfelpektin oder Agar-Agar anstatt Gelatine)

1 Pkg. (= 250 ml) Hafer Cuisine oder Soja Cuisine (= Hafer- bzw. Sojasahne)

Sonnenblumenöl zum Backen

Die Hälfte der Dinkeltoastbrot-scheiben mit Zwetschkenmarmelade bestreichen, jeweils mit einer weiteren Toastscheibe bedecken und diagonal auseinanderschneiden.

Vollkornmehl mit Hafer bzw. Soja Cuisine zu einer geschmeidigen Masse verrühren, die Pofesen durch die Masse ziehen und danach im Öl goldbraun backen. Vor dem Servieren in einem Sieb abtropfen lassen oder mit Küchenpapier abtupfen.

Gebratene Kokos-Orangen-Bananen

2 Bananen

3 EL Kokosraspeln

pflanzliche Butter/Margarine

1 EL Orangenlikör

Agavensirup

Die Kokosraspeln in etwas pflanzlicher Butter oder Margarine hellbraun anrösten. Die Bananen schälen, halbieren, mit der Schnittfläche nach unten in die Pfanne geben und mitbraten. Mit Orangenlikör ablöschen, nach Belieben mit Agavensirup zusätzlich süßen und anschließend heiß servieren.

Apfel-Zimt-Muffins

2 Tassen Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel)

1 Tasse geriebene Haselnüsse

½ Tasse Rohrzucker

1 Pkg. Weinsteinbackpulver

1 geriebener Apfel

5 EL Apfelmus

Zimt

125 ml Hafermilch

½ Tasse Rapsöl

Mineralwasser

Die trockenen Zutaten (Mehl, Haselnüsse, Zucker, Weinsteinbackpulver) miteinander vermischen. Danach den geriebenen Apfel, Apfelmus und Zimt hinzugeben sowie Hafermilch und Rapsöl unterrühren. Anschließend noch einen Schuss Mineralwasser beimengen und den Teig in vorgefettete Muffinförmchen geben.

Bei 180 °C (Ober- und Unterhitze) im vorgeheizten Backrohr ca. 45 Minuten backen.

Tiramisu

1 Pkg. Dinkelzwieback (vegan)

250 ml Mandelsahne

250 ml Vanille-Reismilch-Pudding

350 ml Kaffee

Kakao (je nach Geschmack gesüßt oder ungesüßt)

Zimt

Agavensirup oder Löwenzahnhonig

Den Dinkelzwieback in einen flachen, mit warmem Kaffee gefüllten Teller legen, bis er die Flüssigkeit gut aufgesogen hat. (Nach Belieben kann zum Kaffee auch etwas Rum hinzugefügt werden.)

Den Vanille-Reismilch-Pudding mit der Mandelsahne, einer Prise Zimt und Agavensirup oder Löwenzahnhonig (Menge je nach Geschmack) verrühren.

Eine vorbereitete Form mit dem Kaffee-Zwieback auslegen. Anschließend eine Schicht der Puddingmasse darauf streichen und mit Kakaopulver sowie Zimt bestreuen. Diesen Vorgang beliebig oft wiederholen und mit Puddingmasse abschließen. Die Oberfläche mit Kakaopulver bestreuen und im Kühlschrank kaltstellen. Das Tiramisu über Nacht durchziehen lassen und gekühlt servieren.