

Die einzige Option oder anspruchsvolle Ergänzung?

Sigrid Alexander, Agraringenieurin für ökologischen Landbau

In der Schweiz lebt etwa ein Prozent Veganer. Ein Hauptmotiv für diese Lebensweise ist der Tierschutz: man möchte Tiere – unabhängig von der Haltungsform – nicht nutzen. Konsequenterweise wird daher auch die Ernährung umgestellt. Meist wird der veganen Ernährung pauschal ein Klimaschutzvorteil zugeordnet. Andere finden über den Geschmack zur tierfreien Ernährung. Bei Jugendlichen ist sie ein Auftakt, sich von traditionellen Vorgaben zu emanzipieren. So beinhaltet das Veganismus-Thema nicht nur ethisch-kulturelle Aspekte. Es unterstützt die Entwicklung einer nachhaltigen und daher pflanzenbasierten Landwirtschaft und Ernährung.

Die Schweiz hat schon früh eine gesetzliche Minimaldefinition für vegane Produkte eingeführt. Das schliesst aber nicht aus, dass bei tiefer gehender Betrachtung das wenigste Gemüse und Obst streng genommen vegan ist: In der Pflanzenproduktion liegt das daran, dass tierische Betriebsmittel wie Mist und Nützlinge genutzt werden. Bei der Verarbeitung etwa von Trauben werden zum Klären tierische Hilfsstoffe wie Schweinegelatine eingesetzt: Das Endprodukt ist nicht mehr vegan, auch wenn dieser technische Hilfsstoff im Saft oder Wein nicht mehr enthalten ist. Schaut man auf die nächste Stufe der Verarbeitung, finden sich zum Beispiel pflanzliche Fette mit Buttergeschmack, die dazu mit natürlichen – etwa auf Basis echter Butter hergestellter – Aromen

«aufgepeppt» wurden. Ähnliches gilt für angeblich veganen Kunstfleischersatz, dessen Herstellung auch auf tierische Bestandteile angewiesen ist.

Der Veganismus hat zu einer Vielfalt frei kreierter «Markenzeichen» geführt: kaum ein pflanzliches Produkt, das den «V-Hinweis» nicht gibt. Eine erste Orientierung im Labelsalat bieten daher «V-Label» oder die «Vegan-Blume». Über die Nutzung auf Schweizer Produkten bestimmen private Organisationen. Beim «V-Label» sollten Interessierte auf den Zusatz «vegan» achten, da dasselbe Bildzeichen auch für vegetarische Produkte verwendet wird. Nur wenige Richtlinien schliessen konsequent Gentechnik aus oder lassen die Prüfung der Richtlinien durch eine akkreditierte Kontrollstelle durchführen: das noch junge «EcoVeg»-Label geht hier weiter.

Wer sich in der Umstellung auf eine vegane Ernährung schwertut, nutzt gerne Imitate. So finden sich «Fleisch» und shrimpsartige «Jacques de Konjak» im trendigen Metzgershop. Die Namensgebung pflanzlicher Imitate beschäftigt allerdings bereits den Europäischen Gerichtshof – damit dürfte die Zeit beispielsweise von Veggiekäse und Co. befristet sein: die Bezeichnung «Milch» soll

regulär Produkten vorbehalten sein, die aus der «normalen Eutersekretion von Tieren gewonnen werden».

Häufig wird eine vegane «Frei von»-Ernährung automatisch als gesund eingestuft. Die Berechtigung zeigt sich im veganen Onlineshop: dort findet man eine Vielzahl Erzeugnisse, die zu fett, zu süss, stark verarbeitet beziehungsweise mit einer Vielzahl an Zusatz- und Hilfsstoffen hergestellt wurden. Wer das vermeiden möchte, kann sich auch hier am Biolabel orientieren, da die Positivliste erlaubter Zusatz- und Hilfsstoffe stark reduziert ist. Unabhängig von der Qualität der veganen Ernährung gilt die dringende Empfehlung, das fehlende Vitamin B12 durch Einnahme entsprechender Produkte regelmässig zu ergänzen. So kann in der Regel die beste vegane, vollwertige Lebensmittelqualität diese medizinisch nötige Supplementierung nicht vermeiden.



Nachdem die Umstellwelle auf vegane Ernährung zu verebben scheint, rücken Teilzeitveganer als sogenannte «Flexitarier» in den Fokus. Sie haben eine grosse Offenheit für vegane Ernährung, gestalten diese jedoch situationsbedingt: zuhause eine vegan ausgerichtete Küche, die nach Vorlieben die eine oder andere tierische Komponente enthält (die weihnachtliche Knospe-Forelle oder die De-

