VERZICHT

Kooperationsfirmen

Kostenloser Versand der jeweils aktuellen BLAUFUX-Ausgabe bei einer Bestellung bei diesen Firmen (falls Paket genügend gross):

aestethical
fair · vegan · ästhetisch

Ellen's Belle

Eva's Apples

Hello Vegan

KABUKI

larada.org
Vegan-Shop

naturweine

roots

Seifen Oper

tibits

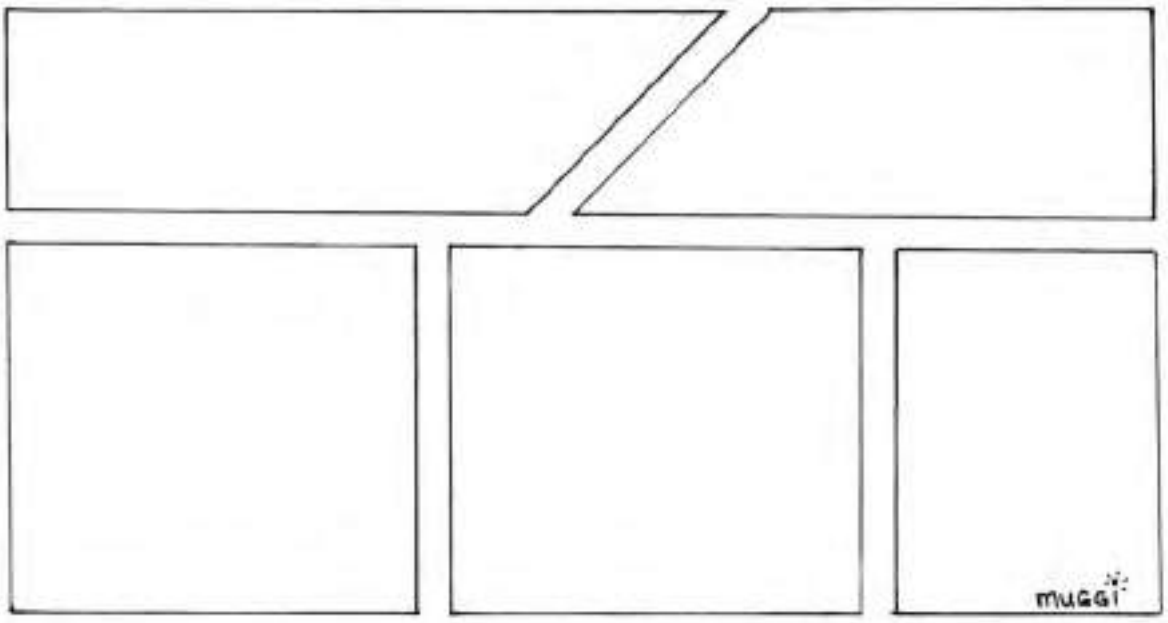
V·ANGLE

VEGAN for every

VEGUSTO
Swiss 100% plant-based gourmet

Wegen Veganismus
wird in dieser Ausgabe auf
das Editorial verzichtet.

Amina Abdulkadir
Chefredaktion BLAUFUX



Inhalt und Impressum

3 EDITORIAL

EINBLICK

6 LEITARTIKEL_ ***Veganismus oder die Lust auf Verzicht***

7 FILMTIPP_ ***Das Geheimnis der Bäume***

8 BERICHT_ ***Aktiv werden für Tiere – Vegan Grill Outreach***

11 UMFRAGE_ ***Die beliebtesten Rahmalternativen***

12 PAGE BLANCHE_ ***Camil Hämmerli***

MENSCH und TIER

14 INTERVIEW_ ***Schwächlich ist anders***

16 MEINUNG_ ***Der Botschafter einer zukünftigen Esskultur***

18 TIERFABEL_ ***Patschulibauchnabel***

ESSEN und LEBEN

20 VEGANMARKT_ ***Die gute Göttin des Bahnhofs***

22 REZEPTE_ ***1, 2, Brei***

24 REVIEW_ ***Was Ihr Körper braucht***

AUSBLICK

27 VEGANREISEN_ ***Im Reich der Empanadas***

30 CONSCIENTIA_ ***Veganismus – (mehr als nur) ein Lifestyle?***

34 GRENZGANG_ ***Am Anfang war der Tierversuch***

37 MITGLIEDSCHAFT UND ABONNEMENT

38 MEIN KOMMENTAR_ ***Nach Ihnen, bitte.***

BLAUFUX
Ausgabe #3, Mai 2016
10 000 Exemplare
ISSN: 2297-5780

Website: www.BLAUFUX.ch
Facebook: facebook.com/BLAUFUX
Twitter: @BLAUFUXmagazin

Herausgeberin
Vegane Gesellschaft Schweiz
4000 Basel
info@vegan.ch
www.vegan.ch

Konzept und Chefredaktion
Amina Abdulkadir

Korrektorat
Lukas Romer

Grafik und Layout
Daniel Rüthemann

Druck
Schröter PrintMedia GmbH
Gedruckt auf 100 % recyceltem Papier

Lettershop
Druckkollektiv Phönix

Kontakt
abo@BLAUFUX.ch
redaktion@BLAUFUX.ch
inserieren@BLAUFUX.ch
mitmachen@BLAUFUX.ch

Veganismus oder die Lust auf Verzicht

Text: **Alma Pfeifer**

Nicht selten kommt es zu brisanten und bisweilen emotionalen Diskursen in Gesprächen zum Thema Veganismus. Einige fühlen sich sofort gezwungen, ihre nicht vegane Ernährungsweise zu verteidigen. Andere appellieren an die gesundheitlichen Risiken, die eine fleisch- und milchproduktfreie Ernährung mit sich bringt. Was früher oder später fast immer aufkommt, ist die Sache mit dem Verzicht. Dieses negativ gefärbte, unattraktive Wort, das so gar nicht in unsere Überflussgesellschaft passt. Geiz ist geil, Verzicht nicht. Selbst Personen, die der veganen Lebensweise positiv gegenüberstehen, sehen im Verzicht ein scheinbar unüberwindbares Hindernis.

Warum eigentlich?

«Ich finde es an sich eine gute Sache, keine tierischen Produkte mehr zu konsumieren, aber ich könnte nicht auf Käsespätzle und Sushi verzichten.»

Klebrige Gewohnheiten

Die Aussage zeigt, wie sehr wir uns das Haben gewohnt sind, auch beim Essen. Wir wollen alles, von überall her und am liebsten zu jeder Zeit. Freiwillig auf gewisse Lebensmittel zu verzichten beziehungsweise auf andere auszuweichen, ist deshalb wenig reizvoll. Vor allem, wenn man für diese Alternativprodukte noch mehr bezahlen muss. Zwar werden solche Produkte oftmals umweltschonender produziert und enthalten eher qualitativ hochwertige Inhaltsstoffe, doch dafür gleich doppelt oder drei Mal so viel drauflegen? Ein wahrlich teurer Verzicht. Und damit noch nicht genug: Verzicht bedeutet auch, Gewohntes hinter sich zu lassen, neue (Einkaufs-)Wege zu gehen und nicht zuletzt, seine Lebensweise umzustellen. Alles Dinge, die als mühsam und ungemütlich empfunden werden. Der Mensch mag seine Komfortzone, sein Fondue und seinen Cervelat. In diesen Esstischritualen stecken Kindheitserinnerungen. Sie geben uns ein Gefühl der Zugehörigkeit. Wir wollen dabei sein; beim gemeinsamen Fondueplausch mit der Familie und beim Grillabend im Freundeskreis.

Glücklicherweise ist heutzutage «vegan» für die meisten kein Fremdwort mehr. Trotzdem gehört man nur bedingt dazu, wenn man sich ein Tofuplätzchen statt einer Wurst auf den Grill legt oder beim traditionellen Fondueessen eine vegane «Extrawurst» braucht. Fällt das Gespräch auf die vegane Lebensweise, zeigt sich im Gesichtsausdruck des Gegenübers oftmals eine Mischung aus Erstaunen und Mitleid.

Neue Wege

Der Entschluss zu einer veganen Ernährung geht nicht selten einher mit der Angst vor Verzicht und Entzugserscheinungen. Doch die geliebten Shrimps, der Hüttenkäse und die Eier weichen bald X, Y und Z. Man lernt Nahrungsmittel kennen, von deren Existenz man zuvor noch nicht einmal wusste. Einkaufen und Kochen werden bewusster gestaltet. Alles Neue will gelernt sein. Ist diese Lernphase einmal überwunden, bringt es Spass und Genuss, sich mit

Lupinen und Mandel-Sesam-Tofu, Kurkuma und Kardamon oder Quinoa und Tempeh auseinanderzusetzen. Verzicht ist auf einmal kein Hindernis mehr, sondern ein neuer, spannender Weg.

Es braucht ein Umdenken und die Umstellung der geliebten, oft aber nicht hinterfragten Gewohnheiten. Doch im Nachhinein ist dieser begrenzte Aufwand nichts gegen all die Dinge, die man gewinnen kann. Schneller als man denkt, hat man sich daran gewöhnt, kein Fleisch mehr zu essen oder überhaupt keine tierlichen Produkte mehr zu konsumieren. Unweigerlich beginnt man sich zu fragen, weshalb man sich überhaupt derart an die alten (Ess-)Gewohnheiten geklammert hat, da sie einem plötzlich gar nicht mehr fehlen.

Beurteilen wir den Verzicht nicht als Mangel, sondern als Gewinn an besseren Lebensbedingungen für andere Tiere und Menschen, an Gesundheit und an Lebensqualität, sieht die ganze Sache auf einmal doch ganz reizvoll aus. Denn letztlich ist alles eine Frage der Betrachtungsweise. Verzicht auf tierliche Produkte auf der einen Seite, mehr Leben auf der anderen. Graue Abstinenz wird zur farbenfrohen Horizonterweiterung. Das Weniger fühlt sich nach Mehr an.

DVD erhältlich unter bit.ly/FfdE0516

Das Geheimnis der Bäume

Unter www.FILMEfürdieERDE.org findet sich mit bald hundert Filmen zum Streamen und Kaufen die weltweit grösste Übersicht zu Film und Nachhaltigkeit. Der Filmtipp für Ihren Frühsommer 2016 ist «Das Geheimnis der Bäume» – eine poetische Reise zum Ursprung unseres Lebens.

Mit imposanten Kamerafahrten hoch über Baumkronen und mit Animationen, welche die verborgene Hand der Evolution sichtbar machen, entfalten sich sieben Jahrhunderte vor unseren Augen. Nicht umsonst werden die gewaltigen Ur- und Regenwälder die grüne Lunge unseres Planeten genannt.

Wir begleiten den Botaniker Francis Hallé und sehen, wie Bäume geboren werden, wie sie leben und wie sie sterben. Wer glaubt, Bäume seien reglos, wortlos, harmlos – wird durch diesen Film überrascht werden. Bäume haben zum Beispiel einen Weg gefunden, Regen zu produzieren. Sie senden Duftmoleküle in den Himmel, diese führen zur Wolkenbildung und schlussendlich zu Regen! Ganz schön clever!

Der Film entführt Sie auf eine wunderschöne Reise, auf der Sie nicht nur in die Geheimnisse der Bäume eingeweiht, sondern auch für deren Gefährdung sensibilisiert werden: Sterben die Bäume – dann stirbt unsere Erde, denn sie sind lebensnotwendig für unser Ökosystem und für uns.

Text: **Alina Glückstadt** von Filme für die Erde *Bild:* Filme für die Erde

Aktiv werden für Tiere

Aktivismus-Reihe

Teil 3

Vegan Grill Outreach

Je besser das Wetter, umso mehr zieht es viele Menschen nach draussen. Insbesondere an Flussufern, Seen oder auch in städtischen Parks trifft man sich, um einen gemütlichen Nachmittag zu verbringen. Da bietet es sich an, eine etwas aufwendigere Aktivismusform anzuwenden: Bei Vegan Grill Outreach werden leckere vegane gegarte und gegrillte Häppchen zum Probieren angeboten und aktiv verteilt. Daraus ergeben sich meist sehr gute Gespräche und zusätzlich abgegebene Infobroschüren werden mehrheitlich gerne entgegengenommen.

Text: **Marielle Kappeler** *Fotografien:* **Adrian Marmy**

Das Ziel

Vegan Grill Outreach soll in erster Linie Vorurteile überwinden, denn wir brauchen uns nichts vorzumachen: Fleisch und andere Tierprodukte schmecken den meisten Menschen hierzulande kulturell bedingt. Die Aufforderung, dies zu ändern, stösst daher verständlicherweise auf Widerstand. Wenn nun jedoch eine schmackhafte Alternative, heiss und knusprig, offeriert wird und dieses kulinarische Grundbedürfnis so weit befriedigt ist, erhöht sich die Bereitschaft, loszulassen und den eigenen Status quo zu überwinden, spürbar. Vegan Grill Outreach zielt somit im Kern darauf ab, eine Veränderung des Kauf- und Konsumverhaltens zu bewirken. In der Schweiz liegt der durchschnittliche Pro-Kopf-Konsum bei 16 Landtieren jährlich. Jede Person, die aufhört, Tiere zu essen, oder ihren Tierproduktekonsum reduziert, trägt mittel- und langfristig zu einer Veränderung der Nachfrage bei.

Effektivität

Im Gegensatz zu reinen Flyeraktionen (vgl. BLAUFUX Ausgabe #2) werden bei einem durchschnittlichen Vegan Grill Outreach deutlich weniger Flyer verteilt, weil praktisch jeder Flyer zu einem, mitunter längeren, Gespräch führt. Gleichzeitig ist der Vorbereitungsaufwand sehr viel grösser; insbesondere, wenn vegane Grilladen selber mariniert werden. Die bisherigen Erfahrungen lassen jedoch darauf schliessen, dass der Effekt aufgrund der längeren Interaktion und der Möglichkeit, direkt Fragen stellen zu können, sehr positiv und bleibend ist. Zugleich bietet Vegan Grill Outreach die Gelegenheit, neue Personen in ein Aktivteam zu integrieren und die eigenen Kommunikationsfähigkeiten zu verbessern.

Die tatsächliche Effektivität, also wie viele Tiere pro 100 Schweizer Franken oder pro investierter Aktivstunde gerettet werden können, ist nicht quantifizierbar. Eine Unsicherheit, die nicht davon abhalten sollte, diese Aktionsform auszuprobieren!

Geeignete Orte

In Frage kommen grundsätzlich alle öffentlichen Orte, an denen gegrillt werden darf und wo viele Menschen sind. Die Vegane Gesellschaft Schweiz empfiehlt, vor einer Aktion die kantonalen Bestimmungen abzuklären.

Begrenzende Faktoren

Grundsätzlich kann diese Aktionsform auch im kleinen Rahmen durchgeführt werden. Damit es jedoch richtig Spass macht und auch viele Menschen erreicht werden können, bietet es sich an, dass hierfür möglichst viele Personen mobilisiert werden; auch um sich die Vorbereitungsarbeit aufzuteilen. Auch wollen die verteilten Flyer finanziert werden. Personen, die selber nicht direkt mitmachen können oder möchten, können die Vorbereitung und die Finanzierung unterstützen. Projektbezogene Spenden helfen, den steten «Flyerhunger» zu stillen. Es bietet sich auch an, das regionale Team zu kontaktieren und Mithilfe beim Vorbereiten der Grilladen anzubieten oder ein zusätzliches Dessert beizusteuern: Vom Transport des Grillguts über das Beisteuern einer Pausenverpflegung bis hin zum direkten Helfen am Vegan Grill Outreach gibt es viele Möglichkeiten, einen Beitrag zu leisten.

Was brauchen Sie für einen erfolgreichen Vegan Grill Outreach?

Nebst einem Grill, veganen Grilladen und natürlich gutem Infomaterial benötigen Sie vor allem viele Personen, die mithelfen. Ist das der Fall, können Sie die Aktionsform beliebig erweitern und zum Beispiel nebst veganen Grilladen auch vegane Muffins zum Dessert anbieten. Oder Sie verlängern das Ganze in den Abend oder gar die Nacht hinein; besonders im Hochsommer kann dies sinnvoll sein, weil der grosse Appetit oftmals erst später kommt.

Denken Sie auch daran, ein Spendenkässeli dabeizuhaben, wenn Sie die veganen Grilladen verteilen. Die meisten Menschen haben das Bedürfnis, etwas zurückzugeben, wenn sie etwas geschenkt bekommen. Damit können Sie im Idealfall direkt die Ausgaben für die Zutaten decken. Wenn das nicht klappt und Sie sehr viel verteilen möchten und die Kapazität dazu haben: Kontaktieren Sie die Vegane Gesellschaft Schweiz für Sponsoringkontakte.

Auf vegan.ch/bestellen finden Sie zudem eine aktuelle Auswahl an Flyern und Broschüren, die sich besonders gut für Vegan Grill Outreach eignen. Und via vegan.ch/aktiv finden Sie Mitstreiterinnen und Mitstreiter in Ihrer Region.

Tipps für die Praxis

Vegan Grill Outreach eignet sich grundsätzlich für alle, die gerne Menschen ansprechen und diskutieren. Ein gutes Allgemeinwissen über die vegane Lebensweise und Tierrechte im Allgemeinen ist hierfür elementar. Kommunikatives Geschick und Entspanntbleiben, auch wenn rundherum Fleisch gegrillt wird, erleichtert die Sache zusätzlich.

1. *Finden Sie Mitstreiterinnen und Mitstreiter und bestimmen Sie gemeinsam ein Datum.*
2. *Klären Sie ab, wer einen Grill hat.*
3. *Definieren Sie im Vorfeld, wer was mitbringt und wer wofür zuständig sein wird vor Ort. Nehmen Sie hierbei Rücksicht auf individuelle Präferenzen. Wer neu dabei ist, mag vielleicht lieber erst mal Grilldienst machen und beobachten oder möchte gerne im Tandem mit einer Person mitgehen.*
4. *Überlegen Sie sich vor dem Verteilen, wie Sie Leute ansprechen möchten, und stellen Sie sicher, dass Sie selber wissen, was genau Sie anbieten. Bewährt haben sich verschmitzt vorgetragene Sprüche wie beispielsweise «Haben Sie Lust, Fleisch ohne Beine zu probieren?»*
5. *Auch der Duft der über dem Feuer brutzelnden Grilladen wird Passantinnen und Passanten zum Grill locken. Die Gespräche in dieser Situation sind quasi ein Selbstläufer und erfordern bei Weitem weniger Geschick: Die Leute wollen dann schliesslich proaktiv etwas vom Stand. Die Person, die beim Grill steht, kann nun munter Fragen beantworten.*
6. *Nimmt eine Person ein Häppchen an, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass andere in der Gruppe auch probieren wollen. Nutzen Sie diesen Effekt für sich: Fordern Sie die erste Person auf, zu erzählen, wie es schmeckt.*
7. *Reagieren Sie auch bei Ablehnung stets freundlich. Bieten Sie an, einen Flyer ohne Snack mitzunehmen und später zum Grill zu kommen, wenn die Person hungrig ist oder Fragen hat.*
8. *Vergessen Sie nicht, Fotos zu machen. Fotos helfen über den Event hinaus, Menschen im unmittelbaren Umfeld und insbesondere über soziale Medien zusätzlich zu erreichen. Ausserdem können Fotos motivieren, dass weitere Personen bei Ihnen in der Stadt oder auch anderswo aktiv werden.*

Wie Sie starten

Besuchen Sie vegan.ch/aktiv für weitere Informationen und um herauszufinden, ob es bei Ihnen in der Nähe bereits ein Aktivteam gibt, welchem Sie sich anschliessen können. Schreiben Sie ein Mail an info@vegan.ch, wenn Sie Fragen haben zum Thema Vegan Grill Outreach.

www.vegan.ch/aktiv

Rezeptvorschlag für leckere Outreach-Sojamedaillons

Zutaten für 20 – 25 Outreach-Portionen

200	g	*Sojamedaillons*
2	Würfel	*Gemüsebouillon*
4	EL	*Öl*
1	EL	*Tomatenmark oder Ketchup*
1	EL	*Senf*
2	TL	*Salz*
½	TL	*Pfeffer*
2	EL	*«Fleischgewürz»*

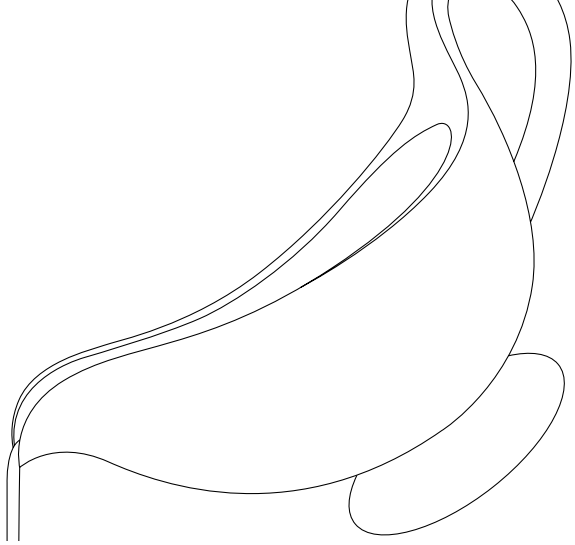
Optional

½	TL	*Rohrzucker oder Birnel*
1		*Knoblauchzehe, gepresst*
		Kräuter (z.B. Rosmarin oder Majoran)
		Schärfe (z.B. Chili oder Tabasco)

Tipp
Marinierte oder panierte Sojamedaillons eignen sich auch hervorragend als Basis für Grill-Spiessli.

Zubereitung

1. Die Sojamedaillons, wie auf der Verpackung beschrieben, zubereiten.
2. Alle Zutaten der Marinade gut vermischen und abschmecken, bis die Marinade angenehm würzig ist.
3. Die ausgepressten Sojamedaillons mit der Marinade in eine Tupperdose geben, schliessen und gut schütteln.
4. Die Medaillons am besten am Vorabend vorbereiten, damit diese die Marinade schön aufnehmen. Bleibt dafür keine Zeit, können die ausgedrückten Sojamedaillons auch einzeln durch einen Teller mit Senf und durch einen zweiten Teller mit Paniermehl gezogen werden. Beim Grillieren auf möglichst indirekte Hitze achten, damit die «Ultraschnellpanade» nicht anbrennt.
5. Beim Grillieren nochmals mit Marinade bestreichen.



Die beliebtesten Rahmalternativen

Text: **Adrian Marmy**

«Welche Rahmalternative ist die beste und warum?» – In einer Umfrage der Veganen Gesellschaft Schweiz zur beliebtesten Rahmalternative kürten 247 Stimmen die Siegerin.

Wo herkömmliche Sahne beziehungsweise Vollmilchschlagsahne sich gleichermassen eignet zum Aufschlagen und für Saucen, tun sich die pflanzlichen Alternativen leider oft schwer, beide Eigenschaften in sich zu vereinen. Es ist daher unklar, nach welchem Verwendungszweck die Teilnehmenden ihre Lieblingssahne ausgewählt haben. Da nicht explizit nach Schlagrahm gefragt wurde, kann man davon ausgehen, dass die Tendenz eher Richtung Saucensahne ging, die Produkte also vor allem in Konsistenz und Geschmack überzeugen mussten.

Den ersten Platz teilen sich der Haferrahm von Oatly und der Sojarahm von Provamel. Die Hauptkriterien beider Rahmalternativen waren Geschmack, Konsistenz und Verwendbarkeit. Provamel konnte mit dem Design punkten, Oatly bei denjenigen, die Soja nicht konsumieren wollen oder sollten.

Den zweiten Platz belegt die Soja Line Schlagcreme, die punkto Schlagfähigkeit alle anderen Sorten weit hinter sich lässt. Die Teilnehmenden waren sich uneinig bei weiteren 13 Sorten, was zeigt, wie vielfältig das Angebot an veganen Rahmalternativen ist.

Der fünfte Platz ist als solcher zwar nicht wirklich spektakulär, sei hier aber trotzdem erwähnt: Die selbst gemachte Variante, Nussmus als Saucenbasis zu verwenden, ist weitverbreitet und ganz besonders bestechend in ihren geschmacklichen Eigenschaften. Es ist möglich, dass Nussmus als Rahmalternative der heimliche Sieger der Umfrage war und dass er vielen Teilnehmenden schlicht nicht als Option präsent war. Die Frageformulierung führte wohl viele gedanklich zu einem extra entwickelten Produkt in einem Tetrapack.

Völlig unbeachtet in dieser Umfrage blieb die Kokosmilch, welche in den asiatischen Currygerichten – für Veganerinnen, Vegetarier und Omnivoren – auch als Rahmalternative benutzt wird. Was die ewige Suche nach den Nachteilen bei Alternativprodukten angeht, so scheinen insbesondere Omnivoren bei Kokosmilch Scheuklappen zu tragen: Keine pflanzenbasierte Milch klumpt nach längerem Rumstehen so sehr wie Kokosmilch, dennoch würde kaum jemand diese Tatsache als valides Argument gegen die allgemein beliebte Kokosmilch akzeptieren. Hingegen wird ebendieses Argument oft bemüht, um andere Rahmalternativen zu verunglimpfen.

Ganz allgemein aber sind die pflanzlichen Alternativen für Rahm immens weniger Erwartungsdruck ausgesetzt als beispielsweise Milch- oder Käsealternativen: Die Pendants sind qualitativ restlos überzeugend, man muss lediglich das richtige Produkt für das entsprechende Gericht einsetzen. Das ist aber auch der Fall bei Produkten mit tierlichen Inhalten: Crème fraîche beispielsweise wird anders verwendet als Vollrahm. Nur fällt das kaum jemandem auf, da hier völlig automatisiert und selbstverständlich gewählt wird, weil wir das so von klein auf gelernt haben.

Page blanche

Illustration : Camill Hammerl

Schwächlich ist anders

«Ich würde es auch machen, wenn es ungesund wäre», sagt sie über den Veganismus. Für jemanden mit ihrem Beruf ist das bemerkenswert:* Claudia Grammelspacher *ist 163 Zentimeter gross, 54 Kilogramm schwer und achtfache Kickboxweltmeisterin. Siebenmal hat sie bei den Amateuren den Pokal geholt, einmal bei den Profis. Die 44-Jährige betreibt zusammen mit einem Partner eine Kampfsportschule im badischen Freiburg und in Emmendingen, wo Daniela Gschweng sie zum Interview getroffen hat.

Text: **Daniela Gschweng**
Fotografie: **Frantisek Matous**

Sie sind amtierende Amateurweltmeisterin, ehemalige Profiweltmeisterin und mehrfache Vizemeisterin im Kickboxen, sowohl im Leicht- wie im Vollkontaktkampf.

Worum geht es in Ihrem Sport und was mögen Sie daran?

Es geht um Boxen, Schlagen und Treten, das ist das Wesentliche (lacht). Aber eigentlich ist es viel mehr. Ich mag das Auspowern und Dabei-Abschalten. Manchmal frage ich mich schon: Was mache ich hier? Wenn ich wegen des Trainings sehr früh aufgestanden bin oder wenn es sehr spät wird, zum Beispiel. Aber wenn ich dann auf der Matte stehe, vergesse ich alles um mich herum.

Was braucht es, um als Kickboxerin erfolgreich zu sein?

Viele Dinge: Fleiss, Wille, Mut und gute Vorbereitung. Gute Trainingspartner sind wichtig und ein guter Trainer. Eine grosse Rolle spielt auch Erfahrung, weil die Wettkämpfe so kurz sind. Ein guter Kampf beginnt im Kopf. Bei den Amateuren dauert er dreimal 2 Minuten – nicht viel Zeit, um sich auf den Gegner einzustellen. Bei den Profis sind es bei Titelkämpfen zehn Runden, das ist besser. Profikämpfe mag ich deshalb lieber.

Mit 44 sind Sie für eine amtierende Weltmeisterin schon ziemlich alt. Denken Sie nicht so langsam ans Aufhören?

Bisher merke ich vom Alter nichts, weder bei der Kraft noch bei der Ausdauer. Im Rücken zieht es gerade ein wenig, aber ob das am Alter liegt? Ich kam auch erst mit 33 zum Kickboxen, da hören viele andere schon wieder auf. Aber es stimmt, die Gegner, gegen die ich kämpfe, sind manchmal halb so alt. Und demnächst werde ich mit dem Wettkampfsport wohl wirklich aufhören.

Sie sind nicht nur Sportlerin, sondern betreiben auch eine Kampfsportschule mit mehr als 500 Mitgliedern. Wie sieht Ihr Tag aus?

Ich arbeite sehr viel, manchmal 70 Stunden in der Woche. Dazu gehört viel Büroarbeit, Kurse, und dann trainiere ich noch selbst, wenn ich Zeit habe. Im Moment gebe ich viele Selbstverteidigungskurse. Die Nachfrage nach diesen ist gerade sehr gross.

Sind Sie selbst schon einmal angegriffen worden?

Einmal – von einem Bekannten, im Spass. Er kam auf einer Veranstaltung von hinten auf mich los.

Und?

Es war seltsam. Ich habe mich gefragt, was ich gerade auf dem Boden mache und warum der andere schreit. Vielleicht könnte man sagen: Es war für uns beide erhellend, das mal erlebt zu haben. Er hat es nie wieder probiert.

Auf Ihrem rechten Unterarm ist ein grosses Tattoo mit der Aufschrift «vegan». Sie sind Veganerin und werben auch aktiv dafür.

Ja, so gut es geht. Auf all meinen Kampftrikots steht «Vegan Power» und ich trete auch öffentlich dafür ein. Ich dränge es aber keinem auf, auch meinen Schülern nicht. Es freut mich natürlich, wenn ich durch meinen Sport dazu beitragen kann, aufzuzeigen, dass Veganer keine blassen, abgemagerten, schwachen Esoteriker sind. Ich würde aber auch vegan leben, wenn es ungesund wäre.

Wie sind Sie Veganerin geworden?

Der Auslöser war ein Buch über Vegetarismus, das mir eine Freundin geschenkt hat. Ich hatte mir das vorher schon schlimm vorgestellt in der Tierhaltung, aber eben nicht derart schrecklich. Dadurch bin ich Vegetarierin geworden. Seit drei Jahren lebe ich vegan.

Sie sind sehr aktiv und verbrennen eine Menge Energie. Wie decken Sie Ihren Proteinbedarf?

Nach dem Training trinke ich Proteinshakes. Es gibt inzwischen auch viele, die vegan sind und keine Molke enthalten. Und ich esse viele Nüsse. Ich koche nicht wirklich gerne, also esse ich meist Obst, Gemüse und Salat.

Wie hat sich die Ernährungsumstellung auf Ihre Leistung ausgewirkt?

Als ich umgestellt habe, hätte ich nicht mit Veränderungen gerechnet. Meine Leistung hat sich danach gesteigert, das hätte ich nicht gedacht. Ich fühle mich fitter und wacher als vorher. Ich bin auch nie richtig schlapp oder müde, auch wenn ich viel arbeite. Ausgepowert, ja, aber richtig kaputt? – Nein.

Viele Sportlerinnen und Sportler haben Angst, dass sie weniger Kraft haben oder keine Muskeln mehr bilden, wenn sie aufhören, Fleisch zu essen. Wie ist das bei Ihnen?

Nein, nein – schauen Sie mich an! Ich stemme im Training Gewichte, bei denen schauen mich junge Männer teilweise neidisch an. Ich ziehe sie dann manchmal damit auf, und sage, dass sie mehr Gewicht nehmen sollten.

Wie organisieren Sie Ihre Ernährung, wenn Sie auf Wettkämpfe fahren? Da ist ja meistens keiner auf Vegane eingestellt.

Ich bringe mein Essen einfach mit. Couscous, Bulgur, Quinoa, Obst und für den Notfall eine Ladung Haferriegel, das geht prima. Es gibt auch immer mehr Vegetarier und Veganerinnen. Letztens habe ich zwei Mädchen an einem Wettkampf getroffen, die sich erkundigt haben, ob das Essen vegan ist.

Wie reagiert Ihr Umfeld auf Ihren veganen Lebensstil?

Zumindest nicht negativ, manchmal interessiert. In meinem Studio habe ich eine Infobox und auf meiner persönlichen Facebook-Seite poste ich viele Tierschutzvideos. Wenn jemand sich erkundigt oder sogar auf vegane Ernährung umstellt, ist das für mich ein Erfolgserlebnis. Das bringt mir mehr als Medaillen. Für mich selbst brauche ich die Aufmerksamkeit aber nicht. Ich bin eigentlich eine ruhige Person und eher ein Einzelgänger, zu viele Menschen um mich mag ich nicht so gerne.

Für eine ruhige Person reden Sie aber ganz schön viel.

Es ging ja auch um Veganismus und Kickboxen – die beiden Themen, über die ich wirklich etwas zu sagen habe.

Der **Botschafter** einer zukünftigen **Esskultur**

Schmunzelnd nimmt er die Selbstbetitlung gleich wieder zurück. Denn «Botschafter» hat etwas Aufdringliches, etwas Bestimmendes. Valentin Hebel lebt seinen Veganismus für sich. Andersdenkende lässt er damit in Ruhe – ausser sie fragen ihn danach.

Text: **Amina Abdulkadir** *Fotografie:* **Adrian Marmy**

Seit fast fünf Jahren lebt der Stuttgarter nun in Basel und das sehr gerne. Oft ist er unterwegs zum Proben, Aufnehmen und Auftreten in anderen Schweizer Städten und auf europäischen Bühnen. Momentan in erster Linie mit der Postpunkband ANORAQUE, die im April 2016 ihre Debüt-EP veröffentlicht hat.

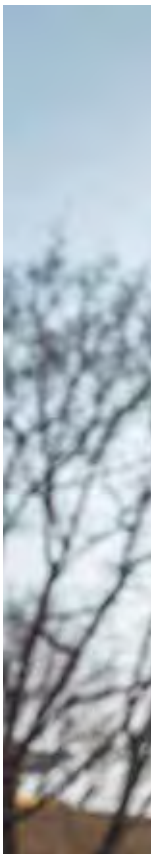
Valentin Hebel sieht sich als Musiker, nicht als Veganer. Er ist sich seiner Privilegien bewusst: Er kommt als Gitarrist und Schauspieler über die Runden. Irgendwann will er den Punkt erreichen, an dem er keine kleinen Jobs mehr annehmen muss, die ihm nicht entsprechen. Erfolg ist für den 23-Jährigen deshalb, machen zu können, was er will – und künstlerisch dahinterstehen zu können. Rückhalt gaben ihm vor seinem Studium seine Eltern, nun stützt ihn ein Grundvertrauen in sich und die Welt. Vielleicht sieht er sich deshalb in der Verantwortung, sich und seinem Umfeld Sorge zu tragen. Das Licht nicht brennen zu lassen, wenn er es nicht braucht, saisonal und regional einzukaufen und bewusst mit der Natur und den Mitmenschen umzugehen, ist für ihn selbstverständlich.

Natürlich sei es nachvollziehbar, dass man die eigene Überzeugung bei anderen verstanden sehen möchte. Aber wer in sich ruht, seine Überzeugung konsequent vor- und selbst lebt, löse viel eher Interesse aus bei anderen. Deshalb spricht Hebel nicht ungefragt über seinen Veganismus, sondern nur, wenn er darauf angesprochen wird.

Er habe es noch nie erlebt, dass auf Tour nichts Veganes im Angebot war. Und wenn er privat unterwegs ist und ein Restaurant ihm nichts Veganes anbieten kann, dann geht er eben wieder. Denn wie er Andersdenkende nicht einschränken will in ihrer Wahlfreiheit, so lässt auch er sich nicht einschränken in seiner. Schliesslich habe er sich dazu entschlossen, sich vegan zu ernähren – und bleibe auch dabei.

Mit 19 Jahren war die vegetarische Ernährung Hebel nicht konsequent genug, weil für Milch und Eier ja auch nicht menschliche Tiere leiden und sterben müssten. Seit nun vier Jahren lebt er vegan, weil er nicht über Leben und Tod von «Nutztieren» entscheiden will. Als besseren Menschen sieht er sich deshalb aber nicht. Sein Veganismus ist nur ein Teil im Puzzle eines bewussten Lebens. Er habe diesbezüglich einen Vorsprung durch seine Erziehung: Er habe sich sein ökologisches und ethisches Bewusstsein nicht erst erarbeiten müssen, sondern habe es von klein auf vorgelebt bekommen. «Es ist heuchlerisch, vegan zu leben und gleichzeitig das ganze Jahr über Erdbeeren und Avocados zu essen.»

Den gross gewachsenen und feinsinnigen Hebel durchziehen Leichtigkeit und Lebensfreude. Er kenne seine Überzeugungen und stehe für sie ein. Konsum sei ein Statement – und wer privilegiert ist, soll sich wenigstens auf diese Weise politisch engagieren.



«Es ist heuchlerisch, vegan zu leben und gleichzeitig das ganze Jahr über Erdbeeren und Avocados zu essen.»

Zwitschern Sie uns Ihre Meinung zum eben Gelesenen unter #meinBlau

www.anoraque.com

Patschuli-bauchnabel

Text: **Fatima Moumouni**

Seit ich im Showbiz arbeite, werde ich den Duft von Patschuli nicht mehr los. Aber nichts roch je so sehr nach indischer Heiligkeit und weissem Hipstertum wie das erste Mädchen, das ich traf, das ein Shirt mit meinem Konterfei trug.

Wie schön ich doch bin.

Sie streicht mir mit der Hand über die Haut. So sanft, ich spüre nur drei Finger. Ihr Bauchnabel riecht nach Patschuli und sie atmet mir aufgeregt ins Gesicht. Sie hat ein bauchfreies Shirt an, das einen Teil irgendeines exotischen Tattoos exponiert. Sie flüstert: «Mmmhh. Gud Boooi!» Auf ihrer Stirn – ein ganz und gar naiver Raum – klebt ein roter Sticker: ein indisches Bindi aus dem Laden, der vielleicht noch mehr nach Patschuli stinkt als ihr Bauchnabel. Ich muss lachen. Sie sieht aus wie ich. Fehl am Platz, aber schön.

Auch ich trage Kopfschmuck, der nichts mit mir zu tun hat. Ich weiss nicht, warum ich immer so tun muss, als käme ich aus Indien. Gleich drehen wir den hundertsten Videoclip, in dem mir Farbpulver ins Gesicht geworfen wird, weil wir so tun, als feierten wir das Holi-Fest.

Ich mag das Mädchen. Sie ist ganz nett. Ich erzähle ihr von Elfenbeinelefantenschnitzfiguren. Wie absurd die sind. Da! Sie runzelt den naiven Raum. Sagt, sie habe eine aus Goa bei sich zu Hause stehen, die ich mal sehen sollte. Natürlich hat sie das! Ich schaue auf mein Ebenbild auf ihrem Shirt und erinnere mich an das Fotoshooting, bei dem das Bild entstand.

Ich musste die ganze Zeit niesen, damals war ich noch nicht an die esoterischen Gerüche gewohnt, die mich von da an überall hin verfolgten. Ich hatte ein schlechtes Gewissen, dachte, das sei unprofessionell und mache noch das ganze Shooting zunichte. Doch es stellte sich heraus, dass die Fotografin immer genau dann abdrückte, wenn ich nieste! Sie wurde ganz aufgeregt und schrie mit zitternder Stimme: «Jah! Genau so! Come on, noch mal! Beweg dich noch mal wie so ein richtiger Elefant!» Und so kam es, dass auf all diesen Shirts ein afrikanischer Elefant abgedruckt ist, der niest und so tut, als käme er aus Indien.

Ich stupse das Mädchen an und sage ihr, dass das ich bin auf ihrem Shirt. Sie macht grosse Augen und bewegt dabei ihre Stirn so fest, dass das Bindi abfällt. «Nein! Das wusste ich gar nicht!» Ich schmunzle und sage: «Naja, du weisst ja auch nicht, wo das hier herkommt…», hebe dabei das Bindi auf und drücke es ihr mit meinem Rüssel auf die Stirn.

Ich bin der Elefant in «Eat Pray Love». Ich bin der Elefant auf jedem einzelnen Elefantenshirt. Ich bin der Elefant im Musikvideo des Mädchens mit Indienfetisch. Nenn mich Exotismus.

Die gute Göttin des Bahnhofs

Text: **Anna Rosenwasser** Fotografien: **Amina Abdulkadir**

Das meiste der vielfältigen Auswahl auf dem Buffet des Restaurants Bona Dea ist vegan. Vor 25 Jahren war das visionär – bis heute lockt das Speisehaus von der Flexitarierin bis zum Veganer verschiedene Feinschmecker an den HB.

Als Erstes fällt die Lage auf, in der sich das Bona Dea befindet: Als Teil des Zürcher Hauptbahnhofs ist das Restaurant nicht nur zentral, sondern mittendrin, gleich neben dem Ausgang Richtung Central. Und doch wirkt das Bona Dea beim Eintreten überraschend ruhig und elegant. Nein, blitzschnelles Fast Food steht hier nicht im Zentrum – obwohl Catering ein wichtiger Faktor für die Betreiberin des Restaurants – Candrian Catering – ist, welche zahlreiche Bars, Take-outs und Cafés betreibt. Von allen Restaurants des Unternehmens ist das Bona Dea als einziges vegetarisch-vegan. Das reichhaltige Buffet ist zu ungefähr 80 % pflanzlich. Seit drei Jahren finden jedes Frühjahr die veganen Wochen statt, mittlerweile während sechs Wochen.

Das Bona Dea blickt auf eine 25-jährige vegetarische Geschichte zurück. Ein derart früher Verzicht auf Fleisch erstaunt, weil er nicht in einem hippen Viertel geschah, sondern mitten im Hauptbahnhof. «Ursprünglich war an diesem Standort ein traditionelles 1.-Klasse-Bahnhofsbuffet zu finden, die ‹Alfred-Escher-Stube›», schildert Tina Candrian, Verwaltungsratsmitglied des Familienunternehmens Candrian Catering. «Die vegetarische Küche galt damals als eher ungewöhnlich. Mit einem indischen Koch – welcher in der vegetarischen Küche äusserst versiert war – und dem heranwachsenden vegetarischen Trend überzeugte das Konzept auf Anhieb.» Candrians Vater war Vegetarier, und so kam es, dass man sich mit dem Wandel vom Bahnhofsbuffet Alfred-Escher-Stube zum Bona Dea (lateinisch für «die gute Göttin») zur Fleischlosigkeit entschloss.

Einfach war dieser Wechsel nicht. «Der Bahnhof ist ein Ort der Gewohnheiten», so Candrian, «Strukturänderungen stören die Routine.» Aber der Wechsel zum Vegetarismus kam an. Die Lokalität blieb gut besucht, und fortan gab es neben dem «Hiltl» ein weiteres fleischloses Restaurant in Zürich.

Trend noch immer spürbar

Heutzutage hat die Löwenstadt weit mehr vegetarische Restaurants zu verzeichnen, und mit dem Aufkommen des Veganismus steigt seit Jahren auch die Zahl an veganen Lokalitäten. Für das Bona Dea aber ist diese Entwicklung nicht etwa eine drohende Konkurrenz. Vielmehr sehen die Betreiber noch mehr Potenzial. «Den Trend zur pflanzlichen Ernährung spüren wir nach wie vor», sagt Benoît Fleisch von Candrian Catering. Die Gästezahl des Bona Dea sei zwar saisonal schwankend, in den veganen Wochen aber steige sie sehr klar an. Auch nachdem im vergangenen Jahr zwei weitere Lokale von Hiltl in Gehdistanz ihre Tore geöffnet haben, steige die Zahl der Gäste noch. «Das ist wie ein Magnet: Der Markt ist noch gar nicht gesättigt. Dass wir vegetarischen Betriebe einander Kundschaft wegnehmen, wäre ein falsches Denken. Wenn man hingegen seinen Mitbewerbern die Hand gibt, kann man nur gewinnen.», so Fleisch.

BONA DEA
göttlich vegetarisch

Friedliches Nebeneinander

Obschon der Veganismus boomt, verzichtet das Bona Dea darauf, sein Angebot längerfristig komplett pflanzlich zu gestalten. Vielmehr wird das zukünftige Potenzial in der Kombination von veganer und vegetarischer Kulinarik gesehen. «Ich glaube, den Wechsel zum Veganismus braucht es nicht», so Candrian, die sich selbst vegan ernährt. «Es ist legitim, dass der Vegetarier neben mir Käse oder Ei isst. Und nur, weil ich es nicht esse, kann es ja doch Kartoffelgratin im Angebot geben. Ausserdem sind ja beispielsweise innerhalb eines Freundeskreises selten alle gleich. Da braucht es Toleranz: leben und vorleben. Ausschliessen muss man deswegen niemanden.» In der Marktwirtschaft, führt Candrian an, mache es ohnehin wenig Sinn, sich zu sehr zu reduzieren. Viel eher erwartet sie von der Gastronomie, in den Menüs vegane Angebote oder Variationen zu deklarieren. «In Zürich merkt man, dass viele Gastrobetriebe diesen Schritt bereits gehen.»

Bei veganen Menüvariationen erachtet es Candrian als wichtig, nicht einfach Elemente eines Gerichts wegzulassen. «Variationen, wie etwa eine Suppe auf Sojarahmbasis oder Pasta und Reis mit Öl statt Butter, verlangen nicht so viel ab.» Für die veganen Wochen nimmt das Bona Dea entsprechend Änderungen vor: Vegan produzierter Wein wird bestellt, Unersetzbares wie Fetakäse fällt weg, dafür kommt Neues hinzu. Langjährige Klassiker des Restaurants sind Bittergurke, lange Bohnen und Samosa. «Da geht jeder ein zweites Mal ans Buffet», so Fleisch mit einem Schmunzeln.

Auch Flexitarier dabei

Komplett vegetarisch, zu einem grösseren Teil vegan. Welche Gäste kommen bei diesem Angebot ins Bona Dea? «Früher deutlich mehr Frauen als Männer, was sich gegenwärtig etwas eingependelt hat. Heute essen bei uns auch viele Geschäftsherren», berichtet Candrian. «Ich beobachte ausserdem, dass viele unserer Gäste nicht vegetarisch leben, aber auf ihre Gesundheit achten und auch mal einen ‹detox day› einlegen. Wir haben also auch viele Flexitarier unter den Gästen.» Allgemein habe sie den Eindruck, man ernähre sich heute vermehrt bewusster. Und das Bona Dea – die pflanzliche Oase am Hauptbahnhof Zürich – wird diesem Bedürfnis mehr als gerecht. Zukünftig auch mit einem ausgebauten Angebot im Bereich des Catering.

Restaurant Bona Dea
Bahnhofplatz 15, CH-8001 Zürich

www.bona-dea.ch

Täglich
11.30–14.30 und 17.30–23.00 Uhr

1, 2, Brei

Keine Lust auf das Immergleiche? Dann starten Sie den Tag mit diesen beiden Einheitsbreialternativen zum Löffeln: einmal zackig, einmal entschleunigt.

Rezepte und Fotografien: **Nadja Mathis**

Oreo-Smoothie

Zutaten für 2 Portionen

2	*Bananen*
150 ml	*Soja- oder Mandelmilch*
4	*Oreo-Kekse*

Zubereitung

1. Bananen schälen, in Scheiben schneiden und in einem Beutel über Nacht ins Gefrierfach legen.
2. Gefrorene Bananenscheiben, Pflanzenmilch und zwei Oreo-Kekse in einem Mixer zu einer dickflüssigen Masse pürieren.
3. In Gläser füllen und mit je einem Löffel und einem Oreo-Keks servieren.

Vanille-Chia-Porridge

Zutaten für 2 Portionen

70	g	*Haferflocken*
4	EL	*Chia-Samen*
350	ml	*Hafermilch*
1	EL	*Agavensirup*
2	TL	*Bourbon-Vanille*
1		*Banane*
1	TL	*Kokosöl*
2	EL	*Mandelmus*

Zubereitung

1. Alle Zutaten – ausgenommen Banane, Kokosöl und Mandelmus – bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis die Haferflocken und die Chia-Samen weich sind.
2. In der Zwischenzeit die Banane in Scheiben schneiden und in erwärmtem Kokosöl goldbraun braten.
3. Porridge in Schälchen anrichten und je einen Esslöffel Mandelmus, einige Bananenscheiben und Nüsse und Körner nach Belieben dazugeben.

Was Ihr Körper braucht

Text: **Valentin Salzgeber**

Eine gesunde vegane Ernährung ist in allen Lebenslagen möglich. Aber wie alle Ernährungsformen hat auch eine vegane sowohl Stärken wie auch Schwächen. Je besser man über diese Bescheid weiss, desto einfacher kann man diese ausmerzen und für eine ausreichende Zufuhr von allen Nährstoffen sorgen. Deswegen hat BLAUFUX die Scheuklappen abgelegt und wissenschaftlich seriös die Vor- und Nachteile untersucht.

Die wichtigste Regel lautet: Essen Sie abwechslungsreich. Unabhängig davon, wie alt Sie sind, ob Sie Fleisch, Fisch, Milchprodukte oder vegan essen: Je mehr unterschiedliche Nahrungsmittel in Ihrem Alltag integriert sind, desto ausgewogener ist die Nährstoffzufuhr. Wer sich nun entscheidet, Tierprodukte vom Teller zu streichen, engt die Auswahl ein. Das ist aber kein Problem, denn es gibt dermassen viele verschiedene Nahrungsmittel, dass wohl kein Mensch bis zum Ende des Lebens jemals alles probiert haben wird. Für mehr Abwechslung hilft es, über den europäischen Tellerrand hinauszuschauen, wo Soja und Seitan warten, aber auch, das Supermarkt-Standardsortiment genauer unter die Lupe zu nehmen.

Auch mit einer sehr abwechslungsreichen Ernährung ist es fast unmöglich, sich optimal zu ernähren. So ist es nur dank der künstlichen Anreicherung des Kochsalzes mit Jod gelungen, den weitverbreiteten Jodmangel in der Schweiz zu bekämpfen. Genügend Selen nimmt die Schweizer Bevölkerung nur zu sich, weil die Tierfuttermittel mit Selen künstlich angereichert werden. Und die empfohlene Dosis für Vitamin D mit der Ernährung zu erreichen, ist schlicht unmöglich. Supplemente helfen uns, diese Lücken zu schliessen und einer optimalen Nährstoffversorgung nahezukommen.

Vitamin B12

Das absolute Fundament der veganen Ernährung ist eine ausreichende Vitamin-B12-Zufuhr. Es gibt keine verlässliche pflanzliche Quelle und Vitamin B12 muss deswegen zwingend substituiert werden. Erwachsene haben in der Regel einen vollen Speicher, der mehrere Monate bis Jahre ausreicht. Wer sich entscheidet, langfristig bei einer veganen Ernährung zu bleiben, muss eine ausreichende Zufuhr sicherstellen. Säuglinge und Kinder haben keinen Speicher und müssen vom ersten Tag an mit Vitamin B12 versorgt werden.

Der tägliche Verlust von Vitamin B12 beträgt bei Erwachsenen bis zu 3 Mikrogramm (µg). Vitamin B12 kann über zwei Mechanismen vom Körper aufgenommen werden: Einerseits existiert ein spezifischer Transportmechanismus, der jedoch bei ca. 1,5 µg pro Mahlzeit gesättigt ist. Gleichzeitig wird ca. 1 % der Totalmenge per Diffusion aufgenommen. Bei einem täglichen Verlust von bis zu 3 µg, ist also eine tägliche Aufnahme von 200 µg oder eine wöchentliche Aufnahme von 2000 µg notwendig. Bei einigen Menschen mit einem leichten Mangel sind 1000 µg täglich notwendig. Dies entspricht zwar dem Vielfachen der täglichen Zufuhrempfehlung, aber keine Sorge, eine Überdosierung ist nicht möglich. Kautabletten sind in der Regel die günstigste Variante. Für Kinder gibt es auch Tropfen und Sprays. Es ist sinnvoll, bei Gelegenheit die Versorgung im Rahmen einer Blutuntersuchung zu überprüfen.

Die Rolle des Vitamins B12 ist komplex. Bei einer fehlenden Zufuhr zeigen sich erste Symptome einerseits bei der Blutbildung, es kommt zu einer Blutarmut. Das Nervensystem und dessen Funktion können nicht mehr aufrechterhalten werden, es folgen Missempfindungen, wie beispielsweise Kribbeln. Im späteren Verlauf treten Wesensveränderungen auf, zum Beispiel Depressionen. Die Schäden können irreversibel sein. Oft ist eine ungenügende Versorgung aber auch nicht symptomatisch.

Es kommt zu einer Erhöhung des Homocysteins, was die Gefässe und Knochen schädigt und zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Knochenbrüchen führt. Auch wenn man sich gesund und wohl fühlt, ist aus den genannten Gründen eine Supplementation mit B12 Pflicht.

Protein

Proteine gehören einerseits zu den Energielieferanten, andererseits werden sie als Baustoff verwendet. Ein ausgeprägter Proteinmangel, der sogenannte Hungerbauch, ist in Europa nur noch bei schweren Krankheitsfällen zu sehen. Eine unzureichende Zufuhr kann jedoch die Funktion der Muskulatur und des Immunsystems beeinträchtigen. Bei älteren Menschen führt ein Proteinmangel zu vermehrten Knochenbrüchen.

In der Regel nehmen Vegane ausreichend Protein zu sich. Jene, die zu wenig Proteine zu sich nehmen, erreichen oft auch die empfohlene Kalorienzufuhr nicht. Einfach mehr essen dürfte in vielen Fällen also bereits das Problem lösen. Wer sich jedoch in einer Lebensphase befindet, in der sich eine erhöhte Zufuhr empfiehlt (wie Schwangerschaft oder fortgeschrittenes Alter), kann seine Proteinzufuhr mit einigen Nahrungsmitteln gezielt steigern. Die sogenannten Fleischalternativen enthalten in der Regel ähnlich viel Protein wie ihre tierlichen Gegenstücke. Sojamilch ist ebenfalls sehr proteinreich, ausserdem sind Nüsse zu empfehlen. Dabei stehen die pflanzlichen Proteine bezüglich ihrer Wertigkeit den tierlichen Äquivalenten in nichts nach, da sich die verschiedenen Nahrungsmittel ergänzen, die über den Tag verteilt gegessen werden. Eine abwechslungsreiche Ernährung ist entsprechend von Vorteil. Es lohnt sich, in unregelmässigen Abständen die tägliche Proteinzufuhr abzuschätzen. Als Faustregel für Erwachsene gilt 1 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag.

Kalzium

Nicht alle Veganen erreichen die empfohlene tägliche Kalziumzufuhr von 800 – 1000 mg. Nur ca. 2 % der Veganen in der Schweiz konsumieren aber weniger als 525 mg, was mit vermehrten Knochenbrüchen in Zusammenhang gebracht wurde. Es lohnt sich also, die tägliche Zufuhr abzuschätzen und kalziumreiche Nahrungsmittel in den Alltag einzubauen. Insbesondere empfiehlt sich angereicherte Pflanzenmilch und Mineralwasser. Das Kalzium ist ein zentraler Bestandteil der Knochenstruktur. Die Blutwerte liefern leider keine Aussage über die Kalziumversorgung, da der Spiegel sehr eng vom Körper kontrolliert wird. Die Auswirkungen zeigen sich erst in

Nährstoffgehalt pro Portion

Quelle: Vegane Gesellschaft Schweiz

Protein in Gramm

Seitan	25
Käse	23
Tofu	15
Sojamilch	12
Nüsse	7
Linsen	6

Kalzium in Milligramm

Sojamilch	120
Mineralwasser	105
Broccoli	85
Nüsse	70

Eisen in Milligramm

Vegalife Kakao/Caotina noir	10
Tofu	5
Spinat	3,5
Linsen	3

der Knochendichte, wenn es bereits zu spät ist. Kalzium alleine macht jedoch keine starken Knochen. So zeigt sich beispielsweise kein Einfluss von hohem Milchkonsum auf die Knochenqualität; nicht einmal bei Kindern. Mindestens so wichtig sind die Gene, Sport, Vitamin D und bei Veganen Vitamin B12.

Vitamin D

Vitamin D wird zum allergrössten Teil in der Haut hergestellt, sofern genügend Sonnenlicht vorhanden ist. In der Schweiz hat mehr als die Hälfte der Bevölkerung eine Vitamin-D-Insuffizienz. Risikofaktoren sind wenig Aufenthalt im Freien, fortgeschrittenes Alter (die Hautschicht, in der das Vitamin produziert wird, wird im Alter dünner) und eine dunkle Hautfarbe (das Melanin absorbiert die UV-B-Strahlen, die für die Produktion notwendig sind). In der Nahrung ist kaum Vitamin D enthalten (abgesehen von Fisch, aber auch hier wären 400 g pro Tag notwendig). Es macht also Sinn, zusätzlich Vitamin D zu supplementieren, unabhängig von der Ernährungsweise. Die offizielle Empfehlung lautet 800 Internationale Einheiten (IE) pro Tag. Häufig werden jedoch deutlich höhere Dosen empfohlen, wobei die Quellen oft zweifelhaft sind. Bei älteren Menschen fanden sich negative Effekte bei sehr hohen Dosen. Die Vegane Gesellschaft Schweiz empfiehlt, 2000 IE pro Tag bei Erwachsenen respektive 1000 IE bei Kindern nicht zu überschreiten. Ob das (mittlerweile auch pflanzlich herstellbare) Vitamin D3 dem Vitamin D2 überlegen ist, ist wissenschaftlich noch nicht geklärt.

Vitamin D ist zentral für die Regulation der Kalziumaufnahme. Es fördert die Absorption im Darm und in der Niere sowie den Kalziumeinbau in die Knochen. Gleichzeitig hat es eine stimulierende Wirkung auf den Muskelaufbau und erfüllt Funktionen im Immunsystem. Bei älteren Menschen senkt eine Substitution mit Vitamin D und Kalzium die Frakturrate. Eine kurzfristige Substitution (beispielsweise bei Grippe) zeigt jedoch keinen Effekt.

Es lohnt sich bei Gelegenheit im Frühling, wenn der Spiegel am tiefsten ist, den Blutwert zu überprüfen.

Zink

In einer kürzlich erschienenen Studie aus der Schweiz war Zink der einzige Nährstoff, bei dem Vegane signifikant häufiger zu tiefe Blutwerte hatten, obwohl sie gleich viel Zink zu sich nahmen. Das liegt vermutlich an der höheren Aufnahme von Hemmstoffen. Um das zu kompensieren, wird die anderthalbfache Menge empfohlen (15 mg pro Tag). Mit Vollkornprodukten, Nüssen und Sojaprodukten kann man die Zufuhr gezielt steigern.

Da ein Mangel zu einem bunten Strauss an Symptomen führen kann, ist es sinnvoll, bei allgemeinem Unwohlsein die Zinkwerte überprüfen zu lassen.

Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA)

EPA und DHA sind zwingend notwendige Fettsäuren für die Gehirnentwicklung und zeigen in Studien eine schützende Wirkung vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Fettsäuren können vom Körper selbst hergestellt werden, jedoch ist die Umwandlungsrate von Alpha-Linolensäure (ALA) sehr gering. Ein vermehrter Konsum von Leinöl, das viel ALA enthält, ist deswegen nur mässig erfolgversprechend. EPA und DHA sind in der Nahrung nur in Fischen in relevanter Menge vorhanden. Entsprechend zeigen sich bei vegan und vegetarisch lebenden Personen deutlich tiefere Blutspiegelwerte. Insbesondere bei Kindern macht es entsprechend Sinn, aus Algen gewonnenes DHA und EPA zu supplementieren, wobei 500 mg pro Tag ein guter Richtwert ist.

Eisen

Vegane zeigen in Studien einen tieferen Eisenspeicher (Ferritin), jedoch kein erhöhtes Risiko für eine Eisenmangelanämie. Inwiefern dies von Bedeutung ist, muss noch untersucht werden – es könnte auch ein Vorteil sein. Generell gilt, dass sich mit der Ernährung der Eisenspiegel nur schwach beeinflussen lässt. In der Schweiz ist der häufigste Grund für den Mangel ein Blutverlust, beispielsweise durch die Menstruation. Es gibt also keinen Grund, speziell auf Eisenzufuhr zu achten, wenn man sich vegan ernährt. Wer hingegen regelmässig an Eisenmangel leidet, kann versuchen, die Aufnahme gezielt zu steigern mit Mandeln, dunkler Schokolade, Sojaprodukten, getrockneten Aprikosen oder Caotina noir[1].

[1] *Enthält mehr Eisen als Blutwurst; andere Kakaopulver enthalten deutlich weniger.*

Im Reich der Empanadas

Text und Fotografien: **Melissa Raupach**

Auf Reisen gehen – das ist für viele mehr als nur der sommerliche Urlaub an einem der voll gepferchten Strände am Mittelmeer: Es ist Abenteuer; ein Aufbruch ins oftmals Unbekannte, der Einblicke in andere Kulturen ermöglicht und den eigenen Horizont erweitern kann. Reisende sind aber auch selbst Botschafterinnen und Botschafter des Ortes, den sie Heimat nennen. Denn auch sie tragen Weltanschauungen, Einstellungen und Werte mit sich im Gepäck, die in dem gewählten Reiseland so vielleicht nicht existieren.

Als vegane Person ist man in Chile eine sehr seltene Spezies, die unter den Einheimischen des Öfteren ungläubige Blicke ernten wird, wenn man seine Ernährungsweise und Ansichten über das Thema darlegt. Chile, das Land, das sich zwischen dem Pazifischen Ozean und den Anden rund 4300 Kilometer über den südamerikanischen Kontinent zieht, ist auf den ersten Blick definitiv kein Paradies für Vegane. Schon die einheimische Küche macht es dem vegan Lebenden so manches Mal schwer. Einen grausamen Hungertod muss man dennoch nicht erleiden.

Typisch chilenische Gerichte sind zum Beispiel Cazuela – ein deftiger Eintopf aus Fleisch und Gemüse – und Chorillana – ein buchstäblicher Berg aus Pommes, gehackten Zwiebeln, Würstchen, Steak – und weil es für den Chilenen nie zu viel sein kann, kommen noch mindestens zwei Spiegeleier obendrauf. Ja, das klingt vermutlich eher nach einem veganen Albtraum und ist auch generell kulinarisch nicht besonders ausgefeilt, weshalb Chile mit seinem Nachbarn Peru in Bezug auf die Schätze der lokalen Küche nicht mithalten kann. Des Weiteren sind in Chile natürlich

auch westliche Einflüsse längst angekommen: Fast Food erfreut sich enormer Beliebtheit und ist wirklich überall erhältlich. Der chilenische Klassiker und Dauerbrenner sind aber nach wie vor die Empanadas, die frittierten oder im Ofen gebackenen Teigtaschen mit den unterschiedlichsten Füllungen. Aber auch die Empanadas machen es Veganen nicht leicht, denn Fleisch und Käse sind unabdingbar für den chilenischen Gaumen. Kaum zu glauben, dass es Schnellrestaurants gibt, die sich ausschliesslich den Empanadas widmen und mit 100 verschiedenen Sorten werben, von denen aber keine einzige ohne tierliche Produkte auskommt.

Papas y Paltas – die letzte Rettung

Es gibt aber auch chilenische Klassiker, die vegan sind. Zum einen die Humitas, ein Brei aus gedämpftem Mais und Gewürzen, der in den Maisblättern als kleines Paket verpackt wird. Zum anderen ist Chile das Land von Papas y Paltas, Kartoffeln und Avocados. Beide sind allgegenwärtig und auch im kleinsten Provinzsupermarkt erhältlich. Dank des milden Klimas gedeihen ausserdem Massen an frischem Gemüse und Obst. Im ganzen Land sind lokale Märkte zu finden, die für wenig Geld eine bunte Vielfalt anbieten. Der wohl grösste Markt ist La Vega im Zentrum Santiagos. Dort werden alle erdenklichen Obst- und Gemüsearten des Kontinents angeboten und weil nur ganze Kilogramm verkauft werden, sind die Preise sehr günstig. Da Restaurants oft nichts für Vegane auf ihrer Speisekarte haben und man leckere und frische Zutaten leicht zur Verfügung hat, macht es Sinn, eine Unterkunft zu wählen, die eine Küche zur Verfügung hat. Hostels bieten in den allermeisten Fällen grosse Gemeinschaftsküchen, Ferienwohnungen und Bungalows zumindest eine Kochnische. Somit ist es für einen Selbstversorger oder eine Selbstversorgerin mit ein bisschen Vorausdenken gar nicht so schwer, sich an den lokalen kulinarischen Höhepunkten zu erfreuen und epische vegane Gerichte auf der Reise zu geniessen.

Chile on the road

Das alles klingt recht machbar, aber Chile wartet noch mit ein paar kleinen Kniffen auf: Von einem existierenden Eisenbahnnetz kann man kaum sprechen und Fliegen ist gerade im Vergleich mit innereuropäischen Flügen teuer und auch nicht an allen Orten möglich. Daher gibt es Hunderte Busunternehmen, die einen auch in das entlegenste Dorf in Patagonien bringen. Klingt gut? An sich ja, aber man muss sich vergegenwärtigen, dass es sich hier um ganz andere Distanzen handelt als beispielsweise in Zentraleuropa. Eine Busfahrt kann gut und gerne mehr als 16 Stunden dauern; nach Feuerland, Patagonien und in Richtung peruanischer Grenze noch weit länger.

Gut möglich, dass man mal den ganzen Tag im Bus sitzt, und bei den kurzen Stopps gibt es kaum die Möglichkeit, sich schnell etwas zu essen zu holen. Und wenn das dann auch noch vegan sein soll, sieht es ganz schlecht bis unmöglich aus. Deshalb auch hier wieder das Kredo: Vorbereitung ist alles. Eine Lunchbox kann man von zu Hause mitbringen oder in jedem chilenischen Supermarkt erwerben, dann vor der Busreise einfach ausreichend vorkochen und mitnehmen. Hunger im Bus ist sicherlich eine Urlaubserinnerung, auf die man getrost verzichten kann.

Vegane gelten hier schnell mal als «loco» – also verrückt.

Die vegane Szene

Zu behaupten, dass es in Chile gar keine vegane Szene gäbe, wäre falsch. In den vergangenen fünf Jahren hat sich eine kleine Gemeinschaft gegründet, die dem immensen Fleischkonsum ihrer Volksleute den Kampf angesagt hat. Vegetarische Restaurants sind auch in kleineren touristischen Orten immer häufiger zu finden und sie bieten meistens auch vegane Optionen an. Das Zentrum der Szene liegt aber definitiv in der Hauptstadt Santiago. Hier gibt es Restaurants, die ausschliesslich vegane Gerichte auf der Karte haben, und auf der endlos scheinenden Suche nach veganen Empanadas wird man hier auch fündig. Offizielle Zahlen, wie viele Chileninnen und Chilenen vegan leben, gibt es nicht, aber man kann davon ausgehen, dass es statistisch gesehen verschwindend wenige sind. Das liegt vermutlich auch daran, dass ein Bewusstsein für gesunde Ernährung einerseits und eines für Tierrechte andererseits kaum existiert. Vegane gelten hier schnell mal als «loco» – also verrückt.

¡Viajemos a Chile!

Chile, ein Land mit einer unglaublichen landschaftlichen Vielfalt von langen Stränden über Wüsten bis zu schroffen Bergen ist auch auf den zweiten Blick kein veganes Traumreiseland. Das muss es aber auch gar nicht sein, denn ein Trip hierher lohnt allemal und ist auch à la vegan ohne grössere Schwierigkeiten zu meistern. Mit etwas Voraussicht und Planung sind auch die nie enden wollenden Busfahrten zu meistern. Und mit einer steigenden Nachfrage ändert sich bekanntlich auch das Angebot. Tendenzen in diese Richtung sind definitiv zu erkennen. Also: Auf geht's nach Chile, dem Land der (mittlerweile auch veganen) Empanadas!

Veganismus — (mehr als nur) ein Lifestyle?

Text: **Tobias Rein**
Illustrationen: **Pierre Lippuner**

Es geht uns gut. Wir wissen, dass wir auch morgen noch etwas zu essen haben werden und uns im Notfall der Staat nicht im Stich lassen wird. Gleichzeitig wächst das Gefälle zwischen Arm und Reich sowohl im nationalen als auch im globalen Massstab – Milliarden Menschen befinden sich in oder sind am Rande der Armut. Da scheint es ein Zeichen von Dekadenz zu sein, sich allzu viele Gedanken über das eigene Essen zu machen. Veganismus ist ein Wohlstandsphänomen, ein Trend, mit dem man sich abgrenzen kann. Essen wird politisiert und ideologisiert. Zeit für eine Klarstellung.

Essen wird als etwas Privates betrachtet, als ein grundlegendes Menschenrecht, in das sich andere nicht einzumischen haben. Problematisch an dieser Sichtweise ist, dass entscheidende Unterschiede, warum sich jemand wie ernährt, verwischt werden. Auf dem Teller scheint es keinen Unterschied zu machen, ob sich jemand vegan, zuckerfrei, karnivor oder kohlenhydratarm ernährt. Doch zeigt eine Auseinandersetzung mit den Begrifflichkeiten, dass Essen längst mehr ist als nur die Befriedigung von Hunger oder ein geschmackliches Erlebnis.

Veganismus und andere Ernährungsformen – eine Abgrenzung

Die Idee einer Ernährungsweise, die auf die Tötung und Nutzung von Tieren zum Zwecke des eigenen Geschmacks und Überlebens verzichtet, reicht bis in das 6. Jahrhundert vor unserer Zeitrechnung zurück.[1] Die begriffliche Idee des Vegetarismus etablierte sich hingegen erst im 19. Jahrhundert. 1847 wurde die Vegetarian Society gegründet und fortan fand der Vegetarismus – als Reaktion auf die zunehmende Industrialisierung – auch in der Landwirtschaft zumindest regional Verbreitung. Da innerhalb der vegetarischen Bewegung zwar der Verzehr toter Tiere verpönt war, nicht aber die Nutzung tierlicher Produkte, gründete Donald Watson 1944 die Vegan Society. Watsons Anliegen war es, deutlich zu machen, dass auch für Produkte vom lebenden Tier ebendiese getötet werden oder zumindest leiden müssen.

[1] *Die Gemeinschaft um den Philosophen Pythagoras lehnte den Verzehr alles «Beseelten» ab.*

Und dass die Berücksichtigung der Interessen von Tieren sich nicht nur auf die Ernährung beschränkt. Es ist dieser letzte Punkt, der den Veganismus vom Vegetarismus abhebt.

Veganismus ist – und war immer schon – mehr als eine Ernährung.

Die vegane Lebensweise denkt wortwörtlich über den Tellerrand hinaus und betrachtet die Zusammenhänge, die mit dem Verzehr tierlicher Produkte einhergehen. Die gesellschaftlichen und globalen Zusammenhänge zu erkennen, hat denn auch in den letzten Jahren dazu geführt, dass nicht mehr nur allein die ethische Komponente für den Veganismus ausschlaggebend ist: Der Einfluss der Tierhaltung auf die Klimaerwärmung, die Zerstörung des Regenwaldes für Futtermittel, die Vertreibung von Kleinbauern und die Zerstörung lokaler Märkte durch billige Exportprodukte, die miserablen Arbeitsbedingungen in den Schlachthöfen – all das verweist auf ökologische, ökonomische und politische Dimensionen, die mit der Nutzung tierlicher Produkte einhergehen. Insofern aber ist es zynisch, den Veganismus auf einen Lifestyle zu reduzieren und als Wohlstandsphänomen abzutun, da so der Einfluss auf die Umwelt und die Leiden von Menschen und Tieren verleugnet werden.

Eine weitere Abgrenzung erfährt der Veganismus in Bezug auf den Flexitarismus. Der Gedanke des Flexitarismus ist es, sich an einigen Tagen pro Woche vegan zu ernähren, aber hin und wieder auch tierliche Produkte zu konsumieren. Es ist ein fragwürdiges Merkmal unserer Zeit, dass etwas weniger Schlechtes zu etwas Gutem erklärt wird. Das ist absurd, weil dabei mit dem Veganismus kokettiert wird, ohne sich ganz auf ihn einzulassen. Man möchte etwas für die Tiere tun, sich aber auch nicht gänzlich von den alten Gewohnheiten lösen. In selbstkritischer Betrachtung muss zugestanden werden, dass der Veganismus sich nur dann gänzlich etabliert, wenn er sich auf die ethischen und die gesellschaftskritischen Motive besinnt. Man muss nicht vegan leben, um der Umwelt zu helfen. Man muss nicht vegan leben, um die Zerstörung der Regenwälder zu bekämpfen. Man muss nicht vegan leben, um die Arbeitsbedingungen in den Schlachthäusern anzuprangern. Aber man muss vegan leben, wenn man empfindungsfähigen Lebewesen ein Recht auf Leben zugesteht.

Veganismus drückt sich in der Formel aus: «Keine tierlichen Produkte».

Aber diese Formel ist kein Selbstzweck. Sie ist nur eine Handlungsanleitung für die Idee, möglichst wenig Tiere für den eigenen Genuss zu töten oder töten zu lassen.[2]

Tierschutz versus Tierrechte

Es werden sich nicht viele Menschen finden lassen, die der Auffassung sind, dass es in Ordnung ist, Tiere unnötig leiden zu lassen. Das Schweizer Tierschutzgesetz erkennt die Würde und das Wohlergehen des Tieres an, das deutsche Tierschutzgesetz gesteht zu, dass niemand einem Tier ohne vernünftigen Grund Schmerzen, Leiden oder Schäden zufügen darf. In der Praxis dagegen werden Millionen Tiere täglich getötet, weil sie gut schmecken. Es besteht eine Diskrepanz, die nicht nur in dem Unterschied zwischen Theorie und Praxis, sondern in den gesellschaftlichen und moralischen Bedingungen selbst angelegt ist.

Eine erste Position, die die Leiden der Tiere ernst nimmt und diese einzuschränken versucht, ist der Tierschutz. Im Tierschutz wird nicht grundlegend die Nutzung von Tieren in Frage gestellt, wohl aber die Art und Weise, wie Tiere genutzt werden dürfen. Tiere nicht unnötig leiden zu lassen, das ist die Grundposition des Tierschutzes, den wohl die meisten Menschen – zumindest dem eigenen Selbstverständnis gemäss – unterstützen. Als gesellschaftliche Bewegung fordert der Tierschutz vor allen Dingen eine «artgerechte» Haltung von Tieren, bis hin zu einer «humanen» Schlachtung.

Von einer blossen Verbesserung der Bedingungen, unter denen Tiere gehalten und genutzt werden, grenzt sich die Tierrechtsposition ab. Im Sinne der Tierrechte sind zwei Aspekte zu unterscheiden: Die Einforderung moralischer Rechte für Tiere und die Einforderung juridischer Rechte[3] für Tiere. Die Begründung moralischer Rechte für Tiere ist Aufgabe der Tierethik. Zwar bestehen zum Teil fundamentale Unterschiede darin, wie Tierrechte begründet werden – ob durch die Würde der Tiere, durch die Berücksichtigung ihrer Fähigkeiten, ihrer Interessen oder ihrer Leidensfähigkeit –, aber es besteht allgemeiner Konsens darüber, dass die Empfindungsfähigkeit das Eintrittskriterium für moralische Berücksichtigung ist. Auf der anderen Seite steht die Forderung nach (Grund-)Rechten für Tiere auch im Rechtssystem, die die gegenwärtige Unterordnung tierlicher Interessen unter menschliche Interessen im Sinne von (Eigentums-)Rechten ablehnt. Zentraler Bezugspunkt ist in diesem Fall nicht das moralisch handelnde Individuum, sondern die gesetzgebende Instanz, in einer demokratischen Gesellschaft mithin der Staat.

Die Tierrechtsbewegung lässt sich nicht adäquat verstehen ohne den Begriff des Speziesismus. Dieser stammt vom britischen Psychologen Richard Ryder aus dem Jahre 1970 und beschreibt in einer Anlehnung an die Begriffe Rassismus und Sexismus die willkürliche Diskriminierung eines Individuums aufgrund von dessen Spezieszugehörigkeit. Die grundlegende Idee ist, dass die Spezieszugehörigkeit alleine nicht die moralischen Rechte (oder den moralischen Wert) eines Individuums bestimmt. In der Praxis ist der Speziesismus ein ideologisches System, das stärker denn je die Unterdrückung tierlicher Interessen legitimiert.

Tierrechte versus Tierbefreiung

Die Tierbefreiungsbewegung knüpft an dem Gedanken an, dass Tiere nicht zu unserem Gebrauch vorhanden sind. Im Gegensatz zur Tierrechtsbewegung werden allerdings sowohl die Idee des Rechts als auch die starke Betonung der Theorie und der moralische Individua-

[2] *Dem Autor und der Redaktion ist bewusst, dass aufgrund aktueller Produktionsbedingungen auch für eine vegane Lebensweise Tiere sterben müssen.*

[3] *Während juridische Rechte die Entstehung und Infragestellung bestehender Rechte bezeichnen, steht bei juristischen Rechten die Anwendung geltender Rechte im Mittelpunkt.*

lismus skeptisch betrachtet. Der Begriff der Tierbefreiung geht auf das Werk «Animal Liberation» zurück, das 1975 von Peter Singer veröffentlicht wurde. Zwar können die Verdienste, die Peter Singer vor allen Dingen für die akademische Etablierung der Frage nach dem moralischen Status von Tieren geleistet hat, nicht geleugnet werden, aber für die Tierbefreiungsbewegung selbst spielt Peter Singer, der noch nicht mal ein klassischer Tierrechtler ist, allenfalls eine historische Rolle. Die Idee der Tierbefreiung besteht nicht nur in Aktionsformen, die darauf abzielen, Tiere aus Versuchslaboren oder Massenanlagen zu befreien und damit sowohl den Tieren direkt zu helfen als auch die Öffentlichkeit auf die Leiden der Tiere aufmerksam zu machen. Kritisiert wird ebenfalls, dass die Überwindung des Speziesismus nicht (nur) durch moralische Appelle überwunden werden kann und nicht allein eine Angelegenheit der Moralphilosophie ist, sondern in einen grösseren gesellschaftlichen Kontext gestellt werden muss. Speziesismus soll dabei als ein ideologisches System verstanden werden, das kollektiv reproduziert wird. Eine rechtliche Stellung der Tiere kann unter den Bedingungen der kapitalistischen Produktionweise und in der Gestalt des bürgerlichen Staates niemals zu deren vollständiger Anerkennung als Gleiche (Gleichheit im Sinne der Anerkennung ihrer Leidensfähigkeit) führen, sondern immer nur zu der Frage, wie sehr Tiere ausgebeutet werden dürfen. Das Rechtssystem wird in seinem Kern als speziesistisch betrachtet.

Der Unterschied zur Tierrechtsbewegung besteht darin, dass diese innerhalb des bestehenden Systems ansetzt (juridische Rechte) und die Verantwortung des Individuums betont (moralische Rechte), während die Tierbefreiungsbewegung die Systemfrage stellt und das Individuum in die gesellschaftlichen Verhältnisse einbettet.

Bei all der begrifflichen Analyse darf nicht vergessen werden, dass es sich um Idealtypen handelt.

Es gibt die Tierschutzbewegung ebenso wenig wie es die Tierbefreiungsbewegung gibt. Die Übergänge sind fliessend und schliessen sich nicht zwangsläufig aus. Zentral ist die Idee, dass Tiere moralisch zu berücksichtigen sind und nicht für menschliche Genüsse missbraucht werden dürfen. Um den Status quo zu verändern, bedarf es sowohl der individuellen als auch der kollektiven Handlungsformen. Die individuelle Handlungsform ist der einfache Verzicht auf tierliche Produkte und das Eintreten dafür in Diskussionen. Die kollektiven Handlungsformen sind vielfältiger und reichen von öffentlichkeitswirksamer Aufklärungsarbeit über politische Kampagnen bis hin zur Zusammenarbeit mit Wirtschaftsunternehmen.

Der Veganismus spielt in der Auseinandersetzung um die Fragen nach Tierrechten oder Tierbefreiung, nach individuellem oder kollektivem Ansatz eine zentrale Rolle. Weder die Tierrechtsposition noch die Tierbefreiungsposition lassen sich ohne eine vegane Lebensweise denken. Das Ziel der unterschiedlichen Bewegungen für die Rechte der Tiere muss Versöhnung sein, nicht Spaltung, ohne dogmatisch zu werden, aber auch ohne dass gleichzeitig die Kernidee des Veganismus verloren geht.[4] Der Veganismus ist ein Identifikationsmerkmal der Bewegung für die Interessen und Rechte empfindungsfähiger Tiere. Alice Schwarzer nannte den Feminimus einmal die folgenreichste soziale Bewegung des 20. Jahrhunderts. Es ist keine Anmassung im Angesicht der Katastrophen für Tiere, Menschen und Umwelt, den Veganismus als eine der wichtigsten Bewegungen des noch frühen 21. Jahrhunderts zu bezeichnen.

Zwitschern Sie uns Ihre Meinung zum eben Gelesenen unter #meinBlau

[4] *Der Veganismus erkennt mit der Berücksichtigung der Interessen und Rechte (empfindungsfähiger) Tiere explizit auch die Interessen und Rechte von Menschen an. Jegliche Form der Menschenverachtung – sei sie rassistisch, antisemitisch oder sexistisch – verbietet sich.*

Am Anfang war der Tierversuch

Manche verstehen unter Veganismus eine Form der Ernährung, die weiter geht als Vegetarismus. Andere verstehen ihn als Lebensweise, bei der auch bei Kleidungsstücken und Kosmetika auf tierliche Bestandteile verzichtet wird. Im Folgenden wagt Jean-Marc Sujata den Schritt an eine noch weiter entfernte Grenze: jene der Tierversuche. Sujata sprach mit zwei Forschenden über ihre professionelle und persönliche Sichtweise. Die Namen der beiden Personen sind der Redaktion bekannt, werden zu ihrem Schutz hier aber nicht genannt.

Text: **Jean-Marc Sujata**
Illustrationen: **Pierre Lippuner**

Es ist gegen Mittag, als ich das Forschungslabor betrete. Es herrscht eine angenehme Atmosphäre. Die Wände des Korridors sind mit Plakaten bestückt, auf denen Forschungsarbeiten zu sehen sind. Im Pausenraum am Ende des Ganges hält eine Gruppe von jungen Forschenden eine Diskussion, deren Inhalt ich nicht verstehe. Ich werde zu einem Lift geführt, der mich zwei Stockwerke tiefer befördert. Zuerst sehen mein Begleiter und ich uns ein kleines Labor an, in dem Stunden zuvor noch ein Experiment durchgeführt wurde. «Der Kegel wird der Ratte über den Kopf gezogen», erklärt er mir. «Die Verhaltensforschung hat ergeben, dass sich Ratten an dunkleren Orten wohler fühlen. Darum haben wir diese Form entwickelt, damit sich die Ratte während des Versuchs nicht zu gestresst fühlt.» Er zeigt mir ein graues Gerät, das benutzt wird, um den Puls des Versuchstiers zu messen. «Für aussagekräftige Forschungsergebnisse ist es notwendig, dass sich das Tier im Ruhezustand befindet.»

Diese Erkenntnis ist ein Teil des 3-R-Prinzips: reduce, refine, replace. Oder zu Deutsch: reduzieren, verfeinern und ersetzen. Das Ziel des Replacement ist es, Tierversuche zu vermeiden oder durch Alternativmethoden zu ersetzen. Zu diesen gehören zum Beispiel Computermodelle oder Versuche mit Zellkulturen in Petrischalen, sogenannte In-vitro-Versuche. Die Reduktion befasst sich damit, mit weniger Tierversuchen vergleichbare Informationen zu gewinnen. Um tatsächliche oder mögliche Schmerzen und Ängste zu minimieren, wurde das Prinzip des Refinement eingeführt. Denn es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass ein achtsamer Umgang mit den Versuchstieren aussagekräftigere Resultate hervorbringt.

Durch das 3-R-Prinzip, zusammen mit einem äusserst strikten Tierschutzgesetz, verfügt die Schweiz über die strengsten Tierversuchsrichtlinien. Dies führte dazu, dass während der letzten 30 Jahre die Anzahl Tierversuche bei massiv steigender Anzahl an Experimenten auf einen Drittel gefallen ist. Viele Versuche, vor allem in der Industrie, wurden aber durch die strikten Rahmenbedingungen ins Ausland verlegt, was einen Teil der zurückgegangenen Versuche erklärt. Tierversuche für Kosmetika beispielsweise sind seit 1995 verboten.

Als Nächstes begutachten wir die Räume, in denen die Tiere hausen. Dafür ziehe ich mir einen blauen Labormantel über und ein Paar Latexhandschuhe an, wie man sie vom Zahnarzt kennt. Auf diesen Moment bin ich sehr gespannt: Ich erwarte eiserne Käfige, in denen die Tiere resigniert dahinvegetieren. Was ich jedoch vorfinde, ist ein Raum, voll mit durchsichtigen Boxen, die mit Stroh und anderem Nistmaterial gefüllt sind. Das Bild erinnert mich an eine Zoohandlung, nur dass die Habitate hier grösser sind. Ausser einem leisen Rascheln kann ich nichts hören, es ist ja schliesslich Schlafenszeit für die Ratten. Eng aneinander gekuschelt in grossen Gruppen schlafen sie in ihren Gehegen. Vor jeder Box hängt ein kleines Schildchen. Nebst Grösse und Gewicht sind weitere Zahlen darauf vermerkt. Diese be-

Interviewpartner #1
Name der Redaktion bekannt

«Es ist per Gesetz geregelt, dass es in der Schweiz keine Versuche mehr gibt, bei denen ein Tier stirbt.»

schreiben das Verhalten der Tiere genauer. So wird angegeben, ob das Tier ein ordentliches Nest baut, wie das Fell aussieht, aber auch, wie sich das Tier in seiner Umgebung verhält. Über den Boxen ist ein Schild mit Name und Telefonnummer des zuständigen Forschenden angebracht. Mehrfach im Jahr kommt das Veterinäramt vorbei und kontrolliert jedes Tier. Wenn nur ein Tier leidet, droht der Forscherin oder dem Forscher eine Haftstrafe. Nach einer Weile bei den kleinen Nagern verlassen wir den Raum wieder. Auf dem Rückweg treffen wir noch einen Tierpfleger, der von einer externen Organisation beauftragt wird, die kleinen Labortiere zusätzlich zu kontrollieren und zu pflegen.

Vor dem Labor setzen wir uns an einen Tisch. Mein Begleiter beginnt mir daraufhin einen tieferen Einblick in den Ablauf eines Tierversuchs zu geben. «Nach einer Operation», erklärt er mir, «werden die Tiere zusätzlich untersucht. Sie erhalten einen Grundstock an Schmerzmitteln, damit sie sich möglichst wohl fühlen. Sie erhalten dieselben Medikamente wie Menschen im Krankenhaus.» Er erklärt weiter, dass sie den Zustand eines Tieres anhand seines Verhaltens einschätzen könnten. So deuten zum Beispiel Piepsen, aufgestelltes Fell oder Desinteresse am Menschen auf Schmerzen hin. Ihre Ergebnisse müssten alle auf einem Datenblatt eingetragen werden. Falls die Informationen mangelhaft wären, droht der Forscherin oder dem Forscher eine Geld- oder Haftstrafe. Ganz wichtig wären beim Ausfüllen eines solchen Krankenblatts die sogenannten Termination Criteria. «Man hat entschieden, dass man die Tiere nicht bis zum bitteren Ende im Versuch lässt. Es ist per Gesetz geregelt, dass es in der Schweiz keine Versuche mehr gibt, bei denen ein Tier stirbt. Dafür gibt es klare Abbruchkriterien. Wenn diese überschritten werden, wird das Tier euthanasiert.» Solche Kriterien sind zum Beispiel extremer Gewichtsverlust (mehr als 15 % des präoperativen Gewichts) oder Schmerzen, die über mehrere Stunden anhalten.

Nach unserer Diskussion über die Abbruchkriterien bietet mir der Forscher an, einen seiner Versuchsanträge zu zeigen. Dafür holt er seinen Laptop hervor und sucht nach dem fast 60-seitigen Dokument. Der Antrag beschreibt bis auf das kleinste Detail jeden Schritt der Forschungsarbeit. Dabei muss nicht nur die Anzahl an Versuchstieren für jeden Teilversuch angegeben werden, sondern auch, welche Medikamente eingesetzt werden und wie der Zustand des Tiers nach der Operation eingeschätzt wird. Es muss auch eine ausführliche Diskussion über die Kosten und den Nutzen der Forschungsarbeit gehalten werden. Darin müssen die Kommissionen davon überzeugt werden, dass das Ziel der Forschung relevant ist und für die Menschheit mehr nützt, als es den Tieren schadet.

Gegen Ende unseres fast dreistündigen Treffens beginnen wir noch über die Implikationen von Tierversuchen zu sprechen. «Man muss sich bewusst sein, dass es in der Schweiz keine anerkannten Medikamente gibt, die nicht während der Entwicklungsphase an Tieren wie Würmern, Mäusen, Hasen oder gar Primaten getestet wurden. Auch medizinische Geräte wie Herzschrittmacher oder Cochlea-Implantate müssen an Tieren getestet werden. Es gibt heutzutage Medikamente auf dem Markt, die deklarieren, dass dafür keine Tierversuche durchgeführt wurden. Bei genauerer Betrachtung der Inhaltsstoffe fällt jedoch auf, dass diese einfach bereits vor Jahrzehnten getestet wurden und darum schon lange lizenziert sind.»

Lesen Sie auf der nächsten Seite das Interview zu Forschung ohne Tierversuche ⟶

Wie ist Ihre Einschätzung zu Tierversuchen in der Schweiz?

Das momentane System in der Schweiz ist gut. Die hohen Hürden für Tierversuche sind notwendig, weil sich die Forschenden schon beim Antrag sehr genau mit dem Ablauf auseinandersetzen müssen. Das führt schliesslich zu weniger Versuchen und zu aussagekräftigeren Forschungsergebnissen.

Jedoch finde ich es persönlich unvorteilhaft, dass die Arbeit an nicht menschlichen Primaten nicht mehr möglich ist, wegen der vielen Einsprachen. Die Konsequenzen sind gravierend für die Tiere. Die Versuche werden nun einfach im fernen Ausland unter miserablen Bedingungen durch weniger qualifizierte Leute durchgeführt. In keinem Land werden die Forschenden so genau überwacht wie in der Schweiz. Auch muss man anderswo nicht mehrwöchige Kurse zum Umgang mit Labortieren, die sogenannten Labortierkurse (LTK), besuchen, um an ihnen überhaupt forschen zu dürfen. Wenn die Tiere schon für die Forschung hinhalten müssen, dann besser in der Schweiz.

«Ich wusste für mich persönlich, dass ich das nicht machen möchte. Nicht, weil ich es prinzipiell ablehne, aber weil ich es selbst nicht übers Herz bringe.»

Interviewpartner #2
Name der Redaktion bekannt

Welche Art Forschung betreiben Sie?

Wir untersuchen Transporter im Darm, welche für die Aufnahme von Zuckern und Proteinen im Körper verantwortlich sind. Genau gesagt, untersuchen wir die Menge dieser Transporter unter verschiedenen Umständen im Körper. Zum Beispiel, wenn ein Patient ein Medikament einnimmt oder an einer bestimmten Krankheit leidet.

Zu welchem Zeitpunkt haben Sie sich dazu entschieden, keine Tierversuche durchzuführen?

Bevor ich in unserem Labor angefangen hatte, war mir gar nicht bewusst, was es wirklich heisst, im Forschungslabor zu arbeiten. Dass Tierversuche da in vielen Forschungsgruppen dazugehören, war mir nicht klar. Ich sah, wie andere Forschende Tierversuche durchführten, und wusste für mich persönlich, dass ich das nicht machen möchte. Nicht, weil ich es prinzipiell ablehne, aber weil ich es selbst nicht übers Herz bringe. Ich hatte dann das Glück, dass ich meine Versuche direkt an menschlichem Gewebe durchführen konnte, welches bei Operationen entfernt werden muss. So konnte ich Tierversuche umgehen – als Erster unserer Forschungsgruppe.

Wie waren die Reaktionen im Labor?

Von den Forschenden auf gleicher Stufe waren die Reaktionen positiv. Sie haben nicht wahrgenommen, dass ich keine Tierversuche machen wollte, da ich das auch nicht explizit so geäussert habe. Sie fanden es spannend, dass jemand ähnliche Untersuchungen, die sie schon am Tier durchführten, an menschlichem Gewebe machen wollte. Mein Chef hat das jedoch eher negativ aufgenommen, weil meine Forschung deswegen nur deskriptiv war. Ich konnte einfach nur Aussagen machen wie «Dieses Medikament wirkt so.» oder «Bei dieser Krankheit geschieht dies.» Aber warum das so war, konnte ich aufgrund meiner Ergebnisse nicht erklären. Und in der Forschung ist häufig das Warum die spannendste Frage.

Auf Tierversuche zu verzichten, hatte also die Konsequenz, dass Sie weniger Parameter hatten, die Sie beeinflussen konnten?

Ja genau. Meine Forschung war dadurch ein wenig limitiert. Der Vorwurf, dass meine Forschung nur deskriptiv sei, war in dem Sinne auch gerechtfertigt. Das habe ich aber so hingenommen.

Wie gut liessen sich denn nun diese Ergebnisse auf den lebenden Menschen übertragen?

Da ich quasi am Menschen forsche, bin ich der Realität durchaus näher. Auch wenn die Maus dem Menschen genetisch viel ähnlicher ist, als man meinen würde, stellt sich immer auch die Frage, ob die Resultate aus Tierexperimenten wirklich auf den Menschen übertragen werden können. Deswegen braucht es auch meine Forschung.

Wäre es nun nicht möglich, dass alle Forscher nur deskriptiv arbeiten würden?

(Zögert) Wahrscheinlich wäre die Forschung in gewissen Fragestellungen dann schon limitiert. Ich muss auch ehrlicherweise sagen: Es braucht Tierversuche – bei gewissen Fragestellungen. Es wäre aber sicher möglich, die Versuche zu limitieren. Durch die Arbeit in der Klinik sehe ich eine weitere Schwierigkeit. Wenn man zum Beispiel mit Patienten arbeitet, die auf ein Medikament oder eine Therapie angewiesen sind, dann wünscht man sich, dass es doch etwas geben sollte. Es wäre dann für mich auch wieder schwierig, Eltern zu erklären, dass man für ihr Kind kein Medikament entwickelt, weil man auf Tierversuche verzichtet.

Nach Ihnen, bitte.

Ich könnte hier schreiben, dass BLAUFUX am 1. November 2015 mit zurückhaltenden 28 Seiten das Licht der Veganwelt erblickt hat, dass das Magazin der Veganen Gesellschaft Schweiz bei der Zweitausgabe bereits vier Seiten zugelegt hat, und dass Ausgabe #3 sich nun mit einem Kampfgewicht von 40 Seiten präsentiert. Ich könnte erwähnen, dass bereits mehr als 16 000 Exemplare in Restaurants, Veganshops und bei ganz unterschiedlichen Menschen zu Hause eine neue Leserschaft gefunden haben.

All das könnte ich hier festhalten und es wäre die Wahrheit.

Viel wichtiger ist aber, wie es weitergehen soll. Und da kommen Sie ins Spiel, liebe Leserinnen und Leser. Um weiterhin auflagenstark und seitenreich die vegane Idee verbreiten zu können, braucht es Inserate und Abonnements. Denn ausschliesslich dadurch finanziert sich BLAUFUX, das unkonventionelle Schweizer Veganmagazin. Ihr Abonnement und Ihr Inserat garantieren, dass das offizielle Magazin der Veganen Gesellschaft Schweiz weiterhin fundiert und unterhaltsam über Veganismus aufklärt.

BLAUFUX trägt den Veganismus in die Welt hinaus.

Mit jeder Ausgabe begeben wir uns auf fremdes Terrain, weg von unserer Komfortzone. Wir testen unsere und auch Ihre Grenzen. Bisher war die Redaktion die Reiseführerin des Abenteuers BLAUFUX. Nun aber laden wir Sie ein, die Route hin zu einem offenen und reflektierten Veganismus mitzugestalten. Zwitschern Sie uns Ihre Meinung unter #meinBlau und posten Sie Ihre Wünsche auf facebook.com/BLAUFUX.

Dabeisein ist nicht alles.

BLAUFUX ist auf Sie angewiesen, um weiterhin zu wachsen. Wir freuen uns auf Ihre Kommentare, Kritik und Unterstützung. Denn unser Veganismus ist auch Ihr Veganismus. Und unser Magazin ist auch Ihr Magazin.

Amina Abdulkadir
Chefredaktion BLAUFUX