

Das Magazin der Veganen Gesellschaft Schweiz

Ausgabe #5 — November 2016

EINE ANSICHTS SACHE

Keine Ansichtssache

... war es für uns. Nein. Ganz und gar nicht.
Das war sowas von klar. Felsenfest war unsere
Überzeugung. Von Anfang an. Und das wird
auch so bleiben. Bis zum bitteren Ende.
Auch wenn wir hoffen, dass dieses Ende nicht
so bald und nicht so bitter sein wird.

«Was denn?», fragen Sie sich jetzt vielleicht.

Na dass wir unser Magazin nicht auf irgendeinem Papier drucken lassen. Nur weil unseres nicht erhältlich ist. Wir haben uns mit der Auswahl des Papiers nämlich ganz schön viel Arbeit gemacht. Wir wollten, dass es der Umwelt und den Tieren keinerlei Schaden zufügt. Und wir wollten, dass es Ihnen gefällt. Visuell und haptisch.

Ein bisschen leid tut es uns schon.

Ist ja nicht gerade die nette Art. Dass wir das zeitgerechte Erscheinen derart hinten anstellen. Hinter unseren Prinzipien. Drei Monate Verspätung sind ganz schön viel. Wir haben aber auch nie gesagt, dass wir nett sein wollen. Und Prinzipien sind uns halt irgendwie noch wichtig. Dennoch: Es tut uns leid. Ehrlich.

Und wir hoffen, dass Sie uns ein bisschen vermisst haben.

Für uns war es nämlich auch nicht einfach. BLAUFUX #5 war ja fertig. Im November letzten Jahres schon. Die Ausgabe lag vorfreudig und wohlbehütet auf digitalen Wolken. Anfang 2017 hat sich dann BLAUFUX #6 dazugesellt. Und nun halten Sie die Doppelausgabe in der Hand. Wir freuen uns. Und wünschen viel Vergnügen und Anregung. Auch fürs schon nicht mehr so neue Jahr.

Amina Abdulkadir Chefredaktion BLAUFUX



Inhalt und Impressum

aestethical

Hello

roots

fair - vegan - ästhetisch

	3	EDITORIAL	Herausgeberin
	4	FREIE STELLEN	Vegane Gesellschaft Schweiz
	4	FREIE STELLEN	4000 Basel info@vegan.ch
			www.vegan.ch
EINBLICK	6	BERICHT_ Aktiv werden für Tiere – Alle wollen Geld	Chefredaktion
	8	KOMMENTAR Grausames Spanien, verrücktes China und grässliches Peru	Amina Abdulkadir
LEBEN	10	REVIEW_ Ja, es geht! Vegane Ernährung in Schwangerschaft und Kindheit	Korrektorat Lukas Romer
	13	REZEPT_ Nix mit Winterschlaf!	Grafik und Layout
			Daniel Rüthemann Coverbild: bonetta/iStock
TIER	14	PORTRÄT _ «Die meisten Regionen in der Schweiz könnten sich vegan ernähren»	Druck schwarz auf weiss
	16	MARKT_ Der perfekte Kreislauf	litho und druck gmbh Gedruckt auf 100 % recyceltem Papier
	18	PAGE BLANCHE_ Pascal Mazon	Lettershop Druckkollektiv Phönix
AUSBLICK	20	CONSCIENTIA_ Ideologie I: Melanie Joys Konzept des Karnismus	Kontakt
	23	LITERATURTIPP Bioökonomie – Neuer Raubbau oder Wirtschaftsform der Zukunft?	abo@BLAUFUX.ch redaktion@BLAUFUX.ch inserieren@BLAUFUX.ch
	24	FILMTIPP_ Zehn Filme für jeden Geschmack	mitmachen@BLAUFUX.ch

ktorat Romer Layout emann /iStock Druck ıf weiss k gmbh n Papier ershop Phönix ontakt JFUX.ch JFUX.ch JFUX.ch JFUX.ch

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

larada.org

Vegan-Shop

tibits

Eva's Apples.

TAVORTETA R

NACKED FOOD. CH

BLAUFUX

6000 Exemplare

ISSN: 2297-5780

Ausgabe #5, November 2016

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



Alle wollen Geld...

Dem «Sorry, hesch mer en Stutz?» vom Bahnhof trauen wir nicht, weil der angeblich Hungrige sich die Zigarette zwischen Zeigeund Mittelfinger hatte leisten können; der Bettelbrief ist uns suspekt, weil das verwendete Bild von dem Mädchen, das angeblich Geld für die Schule benötigt, doch bestimmt irgendwo für vier Franken gekauft worden ist; und wenn wir schon dabei sind: Gerne würden wir auf in Kürze gebriefte junge Leute verzichten, die einem auf der Strasse im Weg stehen und einem Mitgliedschaften von irgendwelchen NonProfit-Organisationen andrehen wollen.

Text: Marielle Kappeler Fotografie: Adrian Marmy

Die Mehrheit der Menschen ist gegen Tierleid, doch die wenigsten ziehen in Betracht, Geld an Organisationen zu spenden, die sich für Veganismus und somit gegen die Nutztierhaltung einsetzen. Weil wir in einer Gesellschaft leben, die klar unterscheidet zwischen Tieren, mit denen wir leben, und Tieren, die für Fleisch, Milch und Eier gezüchtet werden. Letztere verdienen – nein – benötigen unseren Schutz nicht. Sie, deren Rechte man sehr einfach untergraben kann, weil sie global und auch in der Schweiz noch viel zu wenig juristischen Schutz geniessen. Hierzulande gelten nicht menschliche Tiere zwar seit 2003 nicht mehr als Sachen und werden wohl im internationalen Vergleich verhältnismässig gut geschützt, aber dort, wo wirtschaftliche Interessen überwiegen, sorgen Ausnahmeregelungen immer noch für unermesslich viel Leid, welches nicht nur legal ist, sondern sogar mit Steuergeldern gefördert und somit legitimiert wird. Legitimiert heisst gesellschaftlich anerkannt, heisst moralisch akzeptiert.

Jeder Franken, der an Tierrechtsorganisationen geht, ist so effektiv, weil das vorhandene Budget definiert, um welche und wie viele Anliegen sie sich kümmern können. Natürlich lässt sich praktisch alles hochskalieren, wenn genügend finanzielle Mittel zur Verfügung stehen. Bei Organisationen, die sich der Leidreduzierung verschrieben haben, bedeutet das hingegen ganz konkret: Jede Spende, die nicht getätigt wird, führt zum Leid und Tod mehrerer, in manchen Fällen vieler Tiere. Der Animal Charity Evaluator → bit.ly/AnChEv misst, wie viele Tiere pro Dollar bestenfalls gerettet werden können. 1000 schlecht investierte Dollars an ein Tierheim führen beispielsweise zu 2,45 geretteten Tieren, während das Potenzial dieser 1000 Dollars bis zu 11 079 geretteten Tieren entspricht, wenn die Spende Orte erreicht, welche die pflanzliche Lebensweise fördern.

In der Veganbewegung gehört das Spenden unlängst zu den Aktivismusformen. Sie ist besonders – aber nicht ausschliesslich – geeignet für Menschen, die einen vollen Terminkalender und ein ebenso volles Bankkonto besitzen, aber kaum Zeit finden, um selbst aktiv tätig zu sein.



Effektivität

Wer sich für Tiere einsetzen und dafür eine Spende tätigen möchte, findet sich zwangsläufig in einem riesigen Angebotsdschungel wieder. Es ist schwer, sich auf Anhieb einen Überblick zu verschaffen. Zugleich ist die Verlockung gross, auf dramatische Einzelschicksale besonders emotional und grosszügig zu reagieren. Weil jedoch hinter jedem Tier ein Einzelschicksal steht, ist es besonders wichtig, sich auf eine abstraktere Ebene einzulassen und nicht nach emotionalen, sondern nach Kriterien der Effektivität zu entscheiden.

Der Bereich, in dem gegenwärtig die meisten nicht menschlichen Tiere leiden, ist die Ernährung. Das gilt für die Schweiz, aber auch weltweit. Zugleich fliessen für sogenannte Nutztiere bislang jedoch kaum Spendengelder. Die Förderung der veganen Lebensweise über Aufklärung, politische Vorstösse und Vergrösserung des veganen Angebots verspricht insbesondere langfristig, sehr viele Tiere vor Leid zu bewahren. Andere Bereiche wie beispielsweise Labortiere, Zirkustiere und Haustiere profitieren dabei indirekt von einer veränderten Wahrnehmung, die Tiere weniger und weniger als Nahrungsmittel und als zweitklassig einstuft.

Was Sie tun können

Um über Spenden aktiv zu sein, sollte man den eigenen Beruf idealerweise gerne ausüben. Sich durch den beruflichen Alltag zu quälen, um dann den Lohn zu spenden, resultiert unweigerlich in Frust. Gerade bei Aktivisten und Aktivistinnen ist es gar im Interesse der Tiere, dass das aufgewendete Engagement möglichst lang anhält. Und auch wenn Sie scheitern sollten: Ein gescheiterter Versuch hilft absolut gesehen mehr Tieren als gar kein Versuch. Denn mit einem Franken retten Sie bis zu elf Leben. Die Tiere werden es Ihnen nicht danken, aber durch diese Massnahmen davon profitieren.

bit.ly/VGSpenden

Grausames Spanien, verrücktes China und grässliches Peru

Er taumelt, angestachelt und vor Aggression fast blind, wird von Bande zu Bande gehetzt, mit Speeren traktiert und schliesslich getötet. Andalusien sieht den Stierkampf als Unterhaltung, langjährige Tradition und verehrt die Herren in ihren edlen, farbenfrohen Seidenkostümen als Helden. Grausam, diese Spanier.

Text: Alma Pfeifer Illustration: Tudith Wirz

20 Flugstunden weiter östlich trifft man den besten Freund des Menschen als Filet, im Eintopf oder frittiert auf der Speisekarte. Verrückt, diese Chinesinnen. In Peru geht's einem anderen bei uns beliebten Haustier an den Kragen beziehungsweise ans Fell. Dort nämlich werden Meerschweinchen gerne zu besonderen Anlässen in der Bratpfanne knusprig gebraten und mit Kartoffeln oder Reis serviert. Kindern in unseren Breitengraden würden beim Anblick dieser Essgewohnheiten wohl die Tränen kommen.

Nicht nur in Kultur und Gastronomie stolpert man andernorts über ethisch fragwürdige Vorlieben, auch in der sogenannten Unterhaltung. In Pakistan und Afghanistan, aber auch in den USA und einigen Ländern Europas werden Hunde zu Kampfbestien trainiert und Hähne mit Messerchen an den Füssen - aufeinander losgehetzt. Osteuropäische Dompteure dressieren Bären zur Belustigung des Publikums, Dressurreiterinnen foltern ihre Pferde, damit diese spuren. Gerade bei Familien gehört es weltweit zu einer beliebten Freizeitbeschäftigung, Tierschauen mit Delfinen und Robben zu besuchen oder Parks wie SeaWorld, um Kunststücke der Orcas zu bewundern. Die Lust auf tierische Unterhaltung verdrängt das Leiden der Tiere. Erst nach acht toten Delfinen in vier Jahren und viel Druck durch Tierschutzorganisationen wie OceanCare stellte das Conny-Land in Lipperswil seine Delfinshow ein.

Tiere, die wir nutzen

Schweine, Kühe und Hühner werden zwar getötet, doch führen sie zuvor wenigstens ein gutes Leben. Bei der Schlachtung achtet man zudem darauf, möglichst human vorzugehen – was auch immer das heissen soll. Was die Unterhaltung in Zoos, Tierparks und bei Messen angeht, wird hierzulande Wert auf eine artgerechte Haltung gelegt. Kein Vergleich also zur Brutalität, wie sie an anderen Orten der Welt gang und gäbe ist, richtig?

In den meisten Höfen, in welchen sogenannte Nutztiere gehalten werden, kann man nicht von einem schönen Leben für die Tiere sprechen. Dort sind sie zum Teil so eng aneinander gepfercht, dass sie sich gegenseitig verletzen, erdrücken oder aus Frustration angreifen. Dies dient nicht unserer Belustigung, aber ganz bestimmt unseren kulinarischen Gelüsten. In der Schweiz leiden Tiere zudem genau so zu reinen Unterhaltungszwecken wie andernorts. Bei Viehschauen werden Kühe absichtlich nicht gemolken, damit die Euter prall genug werden, um den Kriterien zu entsprechen. Für die Kühe ist dies mit grossen Schmerzen verbunden.



Dazu kommt das Zukleben der Zitzen mit Sekundenkleber, wie es gewisse besonders ehrgeizige Bauern und Bäuerinnen zu tun pflegen. Schliesslich müssen die Kühe möglichst nah an das vorgegebene Schönheitsideal herankommen. Auch das ist eine alte Tradition wie der Stierkampf. In der Osterzeit erfreuen sich kleine Kinder der süssen Küken, die man auf Bauernhöfen und in Shoppingzentren berühren und halten darf. Dass die männlichen Küken nach der Vorführung bei lebendigem Leib geschreddert oder vergast werden, wissen viele nicht oder lassen den Gedanken wie die Osterdekoration auf dem Dachboden verschwinden.

Tierfreundliche Alternativen

Es ist wohl eine kulturunabhängige Eigenschaft des Menschen, gegen Verhaltensweisen anderer Kulturen aufzubegehren und dabei die eigenen, nicht minder fragwürdigen Verhaltensweisen und Traditionen als normal anzusehen. Mit dem Finger auf andere zu zeigen, ist immer einfacher, als in den eigenen Reihen genauer hinzuschauen. Doch lohnt sich für das Gesamtbild ein genauer Blick hinter die Kulissen unserer eigenen, von Landliebe und Bauernhofidylle geprägten Nutztierkultur. Es lohnt sich auch, zu hinterfragen, warum wir gegen den Verzehr von Haustieren, Affen und Pferden protestieren, das Leid von Kühen und Hühnern aber in Kauf nehmen und zugunsten des Spassfaktors die qualvolle Haltung von exotischen Tieren tolerieren. Die Kühe mögen noch so schön daherkommen mit ihren blumengeschmückten Häuptern, die Delfine noch so fröhlich wirken und die flauschigen Küken noch so gesund und munter scheinen, dahinter verbirgt sich nicht selten viel Leid, das wir den Tieren ersparen könnten. Dazu müssen wir andere Ess- und Unterhaltungsgewohnheiten annehmen. Vielleicht bedeutet Tierliebe manchmal auch, auf sie zu verzichten.

Vegane Ernährung in Schwangerschaft und Kindheit

Eine vegane Ernährung ist in jeder Lebensphase möglich.
Da in Wachstumsphasen der Nährstoffbedarf aber höher ist, muss der Ernährung dabei mehr Aufmerksamkeit geschenkt werden und zusätzliche Nährstoffe müssen substituiert werden.
Das gilt nicht nur für Vegane.

Text: Valentin Salzgeber

Schwangerschaft

Wie in allen Lebenslagen bildet Abwechslung das Fundament einer gesunden Ernährung. Einige Anpassungen sind während der Schwangerschaft jedoch nötig. So sollte beispielsweise die **Proteinzufuhr** erhöht werden, ohne die Kalorienzufuhr zu steigern. Der Eisenbedarf verdoppelt sich nahezu und der Zinkbedarf steigt um die Hälfte, weswegen eine gezielte Auswahl von eisen- und zinkreichen Lebensmitteln sinnvoll ist. Eine Eisensupplementierung kann notwendig werden, prophylaktisch wird sie aber nicht empfohlen. Manche Nährstoffe können unmöglich nur über die Nahrung zugeführt werden. Hier muss mit Supplementen nachgeholfen werden. Idealerweise achten Frauen bereits vor einer gewünschten Schwangerschaft auf eine optimale Nährstoffversorgung.

Das Wichtigste zuerst: **Vitamin B12** ist in einer rein pflanzlichen Ernährung nicht enthalten und muss zwingend substituiert werden. In der Schwangerschaft ist der Bedarf an Vitamin B12 erhöht und die Konsequenzen eines Mangels für das Kind sind gravierend. Empfohlen werden hoch dosierte Supplemente und in Absprache mit dem Arzt oder der Ärztin eine regelmässige Überprüfung der Blutwerte. Ebenfalls zentral ist die Supplementierung von **Vitamin D.** Ein Mangel erhöht sowohl das Risiko für Erkrankungen der Mutter, wie Gestationsdiabetes und Präeklampsie, als auch für eine tiefe Knochendichte und eine Frühgeburt des Kindes.

Die empfohlene Zufuhr von **Jod** steigt in der Schwangerschaft auf fast das Doppelte an, sodass eine Deckung durch Nahrungsmittel praktisch unmöglich ist. Auch wird eine Substitution von **DHA** empfohlen – eine Fettsäure, die hauptsächlich in Fisch enthalten ist. Vegane sind in Studien entsprechend schlechter damit versorgt. Der menschliche Körper kann zwar DHA selbst herstellen, allerdings nur in einer offenbar unzureichenden Menge. Die Studienlage zur Supplementation ist dürftig, trotzdem empfiehlt sie sich in der Wachstumsphase, um kein Risiko einzugehen.

Schwierig wird es beim Thema **Folsäure.** Allgemein wird Schwangeren eine zusätzliche tägliche Zufuhr von 400 µg als Supplement empfohlen, um das Risiko für Missbildungen zu senken. Gleichzeitig zeigen Studien in den USA, dass Folat, die synthetische Form der Folsäure, auch unerwünschte Wirkungen hat. Da Vegane im Durchschnitt aufgrund des hohen Gemüseanteils in der Ernährung täglich circa 300 µg mehr Folsäure zu sich nehmen als Nichtvegane, ist der Nutzen einer Supplementation bei Veganen unklar. Ob und in welcher Form eine Folatsupplementation sinnvoll ist, gilt es mit der Ärztin oder dem Arzt zu besprechen.

Empfohlene zusätzliche Zufuhr in der Schwangerschaft

+20 % Protein

Nüsse: 3g/100 kcal Sojamilch: 7g/100 kcal Tofu/Seitan/Spinat: 10g/100 kcal

 $+\mathbf{IOO}\,\%$ Eisen

Caotina Noir: 10 mg/100 kcal Sesamsamen: 1,5 mg/100 kcal Getrocknete Aprikosen: 2 mg/100 kcal

Spinat: 8,4 mg/100 kcal

+**40** % Zink

Vollkornprodukte allgemein Nüsse

Empfohlene Substitution

pro Tag

Vitamin B12	1000 µ g
Vitamin D	2000 IE
Jod	200 µ g
DHA	200 µ g
Folsäure	unklar

Quelle: Vegane Gesellschaft Schweiz

¹ Die Phytoöstrogene im Soja haben keine negativen hormonellen Auswirkungen auf Säuglinge.

Stillzeit

Der Nährstoffbedarf bleibt auch in der Stillzeit hoch und eine abwechslungsreiche Ernährung und die Supplementation aus der Schwangerschaft sollten fortgeführt werden. Stillen erhöht den Kalorienbedarf, was die Nährstoffdeckung vereinfacht. Ausserdem sinkt der Eisenbedarf fast wieder auf das Niveau vor der Schwangerschaft. Aus gesundheitlicher Sicht wird allgemein empfohlen, mindestens sechs Monate zu stillen. Manche Mütter können oder wollen dies nicht. In diesen Fällen eignet sich eine professionelle Säuglingsnahrung auf Sojabasis'. Auf keinen Fall eignen sich selbst hergestellte Säuglingsnahrungen, denn diese sind für die Bedürfnisse von Säuglingen komplett ungeeignet.

Kindheit

In der von Wachstum geprägten Kindheit ist der Nährstoffbedarf besonders hoch. Doch zahlreiche Kinder werden in der Schweiz vegan ernährt und entwickeln sich prächtig. Der Austausch mit anderen Eltern kann sehr wertvoll sein, insbesondere die Gruppe «Vegane Eltern und Kinder ohne Esoterik» → bit.ly/veganeKinder wird Ihnen bei Fragen zur Ernährung und zum Alltag allgemein zur Seite stehen.

Jede Ernährungsform hat ihre Schwachstellen, keine ist perfekt. Wichtig ist, dass man sich bewusst ist, worauf man bei der gewählten Ernährungsweise achten muss, und dass man sich und die Familie abwechslungsreich ernährt. In Studien zeigt sich regelmässig, dass manche Vegane nicht die empfohlene Proteinzufuhr erreichen. Dabei gibt es viele gute pflanzliche Proteinquellen. Gerade in der Kindheit ist eine ausreichende Proteinzufuhr wichtig. Sehr gute Proteinquellen sind Sojamilch², Nüsse, Tofu, aber auch Spinat und Linsen. Sowohl bei veganen Erwachsenen wie auch bei Kindern zeigt sich häufig eine tiefere Aufnahme von Kalzium. Es ist unklar, ob und welche Relevanz dies hat. Bei Kindern sollte aber kein Risiko eingegangen werden. Mit Kalzium versehene Pflanzenmilch enthält - analog zur Kuhmilch - in der Regel 120 mg Kalzium pro Deziliter. Mineralwasser können bis zu 50 mg pro Deziliter enthalten. Überschlagen Sie in regelmässigen Abständen, ob Ihr Kind die empfohlene Zufuhr erreicht, und verzichten Sie auf Kalziumsupplemente.

Diverse Studien haben die **Eisenversorgung** von veganen und omnivoren Kindern verglichen, allerdings nur mit wenig Teilnehmenden. Die Ergebnisse entsprechen denjenigen der Erwachsenenwelt: Ein Eisenmangel kommt in allen Gruppen gleich häufig vor, es findet sich aber ein tieferer Eisenspeicher bei veganer und vegetarischer Ernährung. Es gibt also keine Rechtfertigung für eine Eisensupplementation oder Bluttests an veganen Kindern, die sich wohlfühlen. Es ist aber wichtig,

² Es gibt zahlreiche Studien zur Auswirkung von Sojakonsum in der Kindheit. So zeigt der Sojakonsum zum Beispiel keinen Einfluss auf den Zeitpunkt der ersten Menstruation. Dafür zeigte sich bei höherem Sojakonsum in der Jugend ein tieferes Risiko für Brustkrebs in fortgeschrittenem Alter. Phytööstrogene haben also einen sehr beschränkten Effekt auf das Hormonsystem, und in bisherigen Studien scheint dies eher ein Vorteil als ein Nachteil zu sein.

Für alle Kinder – unabhängig von der Ernährung – ist eine Vitamin-D-Supplementation Pflicht. Veganen Kindern empfiehlt sich eine leicht höhere Dosis, da pflanzliche Nahrung praktisch kein Vitamin D enthält, plus die Substitution von DHA. Vegane Erwachsene sind in Studien tendenziell schlechter mit Jod versorgt, wobei unklar ist, ob dies von Bedeutung ist. Zur Jodversorgung von vegan ernährten Kindern gibt es keine Untersuchungen. Die wichtigste Quelle für Jod in der Schweiz ist angereichertes Speisesalz. Zusätzlich empfiehlt sich die Supplementation von 50 µg Jod pro Tag, da ein Jodmangel Entwicklungsstörungen zur Folge haben kann.

Fine **Blutentnahme** ist für Kinder ein deutlich traumatischeres Ereignis als für Erwachsene. Entsprechend muss diese gut begründet sein. Wer die genannten Empfehlungen befolgt, sollte die empfohlenen kinderärztlichen Termine wahrnehmen und anhand des Gewichts und der Grösse überprüfen, ob sich das Kind entsprechend den Erwartungen entwickelt. Sollte dies nicht der Fall sein, oder fühlt sich das Kind generell nicht wohl, ist die Überprüfung der oben genannten Nährstoffe mittels Blutentnahme sinnvoll. Reine Routinekontrollen sind nicht gerechtfertigt.

Tägliche Zufuhrempfehlungen für Kinder

Vitamin B₁₂

mindestens 10 µg pro Tag oder 2-mal pro Woche 1000 µg

Vitamin D Im ersten Jahr danach	600 IE pro Tag 800 IE pro Tag
Kalzium o – 12 Monate 1 – 7 Jahre 7 – 18 Jahre	300 mg 700 mg 1000 mg
DHA	200 µ g pro Tag
Iod	100 µ g pro Tag
Protein 1 – 3 Jahre 4 – 10 Jahre 11 – 18 Jahre	~ 20 g pro Tag ~ 30 g pro Tag ~ 50 – 60 g pro Tag

Quelle: Vegane Gesellschaft Schweiz

Gesundheitliche Auswirkungen

Eine korrekt durchgeführte vegane Ernährung ist also auch in den Wachstumsphasen eine mögliche Option. Aktuell gibt es nur wenige Studien, die den Einfluss einer veganen Ernährung im Kindesalter untersucht haben. Diese lassen drei Schlussfolgerungen zu:

- Vegane Kinder entwickeln sich geistig gleich schnell und sind ebenso intelligent wie nicht vegane.
- Vegane Kinder sind tendenziell etwas weniger gross und schlanker.
- Übergewichtige Kinder profitieren von einer veganen Ernährung.

Übergewicht ist eines der einschränkendsten und häufigsten Probleme im Kindesalter. Es hat massive negative Auswirkungen auf Lebenserwartung und Psyche. Die pflanzliche Ernährung könnte also einen echten Beitrag zur langfristigen Behandlung leisten.

Nix mit Winterschlaf!

Die Rande gehört zur Familie der Fuchsschwanzgewächse und passt damit perfekt zur Jubiläumsausgabe von BLAUFUX. Die Randensaison endet jeweils vor dem ersten Frost. Für veganen Genuss in allen Jahreszeiten finden Sie das folgende und 50 weitere Rezepte mit saisonalen und regionalen Zutaten in Brigitte Herdes Buch «Herd&Herde», welches Anfang Dezember 2016 erschienen ist.

🚺 bit.ly/herdundherde

Rezept und Fotografie: Brigitte Herde



Randencurry

Zutaten für 4 Portionen

400 g	ŗ	Randen, roh
1		rote Zwiebel
1		Knoblauchzehe
200 g	ſ	Basmatireis
1/2 T	L	Meersalz oder Gemüsebouillon
1 E	L	Kokosöl
2 d	11	Gemüsebouillon
2,5 d	11	Kokosmilch oder Haferrahm
1-2 E	L	Curry, mild
***************************************		Salz
***************************************		Pfeffer, weiss, aus der Mühle
		Randensprossen
		······································

Zubereitung

- Randen mit dem Sparschäler und Handschuhen im Waschbecken schälen. Mit dem Melonenausstecher Halbkugeln ausstechen und aus dem Rest 1,5 cm grosse Würfel schneiden.
- 2 Zwiebel schälen und fein hacken.
- 3 Knoblauchzehe schälen und pressen.
- 4 Reis mit Meersalz oder Gemüsebouillon, wie auf der Packung beschrieben, zubereiten.
- 5 Kokosöl in einem Topf oder Wok erhitzen und Zwiebeln darin glasig anbraten.
 Knoblauch dazugeben, weiterrühren und Randenstücke ebenfalls mitbraten.
- Mit der Gemüsebouillon ablöschen. → Sie müssen die Bouillon nicht extra separat aufkochen, geben Sie einfach das kalte Wasser in die Pfanne und streuen Sie das Bouillonpulver dazu. Dieses löst sich problemlos während des Kochens auf.
- 7 Kokosmilch und Curry dazugeben und das Ganze eine halbe Stunde zugedeckt leicht köcheln lassen. → Wie bei den Süsskartoffeln stechen Sie mit einem Küchenmesser die Randenstücke an. Spüren Sie keinen grossen Widerstand, so sind diese weich genug.
- Mit etwas Salz und etwas Pfeffer aus der Mühle abschmecken.
- Je eine Portion Reis in ein kalt ausgespültes Schälchen geben und auf vorgewärmte Teller stürzen. Randencurry dazu anrichten und mit Randensprossen dekorieren.

«Die meisten **Regionen**in der Schweiz könnten sich vegan ernähren»

Ein Bauer wurde Jann Krättli
erst auf Umwegen. Mit zwanzig
kommt er aus dem Bündnerland
nach Bern, um Soziologie zu
studieren, aber das ist auf Dauer
nicht das Richtige. Nach dem
Zivildienst und einer Handvoll
Jobs ist er sich sicher: Im Büro
sitzen mag er definitiv nicht, er
will draussen arbeiten. Und er will
wissen, wie unser Essen wächst.

Text und Fotografie: Klaus Petrus

Also entschliesst sich Jann – inzwischen dreissig geworden – für eine Lehre als Gemüsegärtner. Als dann der Hof aus der Familie seiner Freundin, Nadia Ruchti, frei wird, ist für die beiden klar: Der Tannacker mit seinen drei Hektaren ist genau der richtige Ort.

Das war vor fünfeinhalb Jahren. Der Anfang war hart, erinnert sich Jann. Schon damals arbeitete Nadia auch noch als Hebamme in Bern. Und er selber kam gerade frisch von der Lehre, musste sich erst an Hof und Lage gewöhnen, die Wetterbedingungen erkunden, die Temperaturverläufe studieren.

«In der Landwirtschaft geht alles langsam. Wenn du in einer Garage arbeitest und etwas schiefgeht, kannst du es schon am nächsten Tag wieder versuchen. Bei uns dauert das ein Jahr.»

Umso wichtiger war – und ist bis heute – Mithilfe von aussen, von Menschen, die regelmässig auf den Hof kommen und Hand anlegen. Denn Handarbeit gibt es viel auf dem Tannacker. Das hat auch ökonomische Gründe, wie Jann sagt: «Wir spezialisieren uns

auf Kulturen, die auch für andere Betriebe viel Handarbeit bedeuten. Schnittsalat zum Beispiel oder Kräuter. Mit Produkten wie Rüben, bei denen viele Maschinen zum Einsatz kommen, können wir preislich gar nicht mithalten.»

Ideologische Blindheit

Bekannte von Jann, die ebenfalls in der kleinräumigen Landwirtschaft arbeiten, setzen Pferde statt Maschinen ein. «Ökologisch gesehen eine gute Lösung, aber ich will das nicht.» Für ihn, den Veganer, geht das Halten und Töten von Tieren fast immer mit gewaltsamen Eingriffen in ihr natürliches Verhalten einher. Dass der Tannacker nicht bloss ein Biohof ist, sondern biovegan produziert, ist für Jann eine Selbstverständlichkeit.

Die Vorurteile gegen diese Art Landwirtschaft kennt er. Dahinter stecke auch «ideologische Blindheit» – und das «von Leuten, die es doch eigentlich besser wissen sollten». Beispiel Düngen. Ohne Mist geht gar nichts, heisst es noch immer. Jann steht auf einem seiner Felder, ist am Jäten und schüttelt den Kopf.

«All die Nährstoffe im Mist haben die Tiere doch vorher über das Pflanzenfutter aufgenommen.» Ihm will der Umweg über den Tiermagen nicht einleuchten. Auf dem Tannacker wird selber kompostiert. Dazu mäht Jann das Grünland unter den Obstbäumen und mischt es mit Ernte- und Essensabfällen. Und er nutzt das Heu seiner extensiven Wiesen, das er zu Haufen zusammenträgt und verrotten lässt. Manchmal kaufe er noch ein wenig Kompost dazu, sagt er. «Das ist dann alles. Und das reicht.»

Probleme mit Schädlingen hat der Tannacker gleichwohl. Neben Schnecken sind es vor allem Blattläuse und Wühlmäuse, die einem das Leben schwermachen können. Und Rehe. «Sie lieben die Knospen von Jungbäumen und Beerensträucher. Und sie fressen uns im Herbst die bitteren Wintersalate weg.» Dagegen helfen hohe Astzäune. Die Mäuse haben durch Greifvögel und Hermeline, die in Hecken wohnen, oder Katzen der umliegenden Bauernhöfe natürliche Feinde. Wenn es nicht anders geht, setzt Jann Schneckenkörner ein. Und tötet die Mäuse mit Fallen.

Die Sache mit dem Grasland

Landwirtschaft und Viehwirtschaft. Für die meisten – Landwirte, Politikerinnen, Konsumenten – gehört das zusammen, ist sogar eins. Vor allem in der Schweiz, die doch ein Grasland ist, voller Naturwiesen und Alpweiden.

Weil sich diese Gebiete nur für die Herstellung von Tierprodukten nutzen lassen – so lautet der Einwand –, sind biovegane Höfe im besten Fall exotisch, als gesamtschweizerisches Modell aber völlig utopisch. «Stimmt. Es gibt bei uns Regionen wie den Alpenraum, die sich fast nur noch als Grasland eignen.» Obschon, wie Jann nachschiebt, auch das zu relativieren sei. So habe man früher an Südlagen bis auf 1800 Meter Höhe Getreide angebaut. Auch mit Heidelbeeren lassen sich bis über 2000 Meter gute Erträge erzielen. Das eigentliche Problem seien die Tallagen.

«Auf der Hälfte der aktuellen Ackerfläche der Schweiz wird Tierfutter in Form von Futtergetreide und Mais angebaut.»

Und das oft für Tiere, die weder Gras noch Heu verzehren, aber den grössten Anteil des hierzulande konsumierten Fleisches ausmachen – wie Schweine, die 45%, oder Masthühner, die 22% des Schweizer Fleischkonsums ausmachen. Nach Janns Rechnung liesse sich also das Doppelte an pflanzlichen

Kalorien anbauen, ohne nur einen einzigen Quadratmeter Grünfläche in Ackerland umzuwandeln. «Die meisten Regionen in der Schweiz könnten sich problemlos mit lokaler Produktion vegan ernähren.»

Essen ist persönlich

Für Jann lautet die Frage letztlich: Wie wollen wir uns ernähren? Ja, sagt er, es gebe Viehwirtschaft ohne ökologische Nachteile: die Haltung von Wiederkäuern in Bergregionen etwa. Aufs Ganze gesehen sei die Schweiz mit tierlichen Lebensmitteln aber sicher nicht produktiver als mit pflanzlichen. Den Konsumentinnen und Konsumenten ihr Fleisch oder ihre Milch verbieten, das möchte Jann trotz seiner tierethischen und ökologischen Gesinnung aber nicht. «Ich bin kein Freund der Bevormundung. Essen ist etwas Persönliches – ungeachtet all der politischen Dimensionen, die die Ernährung heute hat.»

Zeigen, dass es auch anders geht, möchte er mit dem Tannacker aber schon. Und damit an einem Stereotyp kratzen, das viele von unserer Landschaft immer noch haben: dieses Bild vom kleinen Hof, den Kühen auf den saftigen Wiesen und den Hühnern, die auf dem Misthaufen gackernd nach Würmern picken.

Seit 2011 bewirtschaftet Jann Krättli zusammen mit Nadia Ruchti und vielen freiwilligen Helfern und Helferinnen den **Biohof Tannacker** im freiburgischen Rechthalten.



Biohof Tannacker

Fruchtaufstriche, Sirup, Tannenspitzenlatwerge, Chutney, Sauerkraut oder Pesto und natürlich Salate aller Art, Tomaten und Kräuter. Die Palette an Bioveganem auf dem Tannacker ist gross. Zu kaufen sind die nach den Knospe-Richtlinien von Bio Suisse hergestellten Produkte auf dem Markt in Freiburg. Der Tannacker kann das ganze Jahr über helfende Hände gebrauchen.

www.biohof-tannacker.chbiohof.tannacker@bluewin.ch

Der perfekte Kreislauf

Tom Strobl, neben Dr. Claudio Sedivy
Gründer von Wildbiene + Partner, stelle sich
gerne auch kritischen Fragen, hiess es in
der E-Mail. Und tatsächlich: Geduldig,
sympathisch und sicher beantwortet Strobl
die ihm gestellten Fragen, erklärt Abläufe
und Hintergründe einer fortschrittlichen Idee,
die Privatpersonen, Bienen und Landwirtschaft zu einem perfekten Kreislauf vereint.

Mit Tom Strobl sprach **Amina Abdulkadir** Fotografie: **Adrian Marmy** Biene und Grafik: zur Verfügung gestellt

Strobl, der sich mit seiner Frau bereits mit nachhaltiger Mode selbstständig gemacht hatte, zieht es 2013 zurück zur Biologie. Sein Studienfreund Sedivy will nach erfolgreich abgeschlossenem Biologiestudium «etwas Eigenes auf die Beine stellen». So salopp und kollegial die Anfänge dieses Projekts klingen, so rasant und professionell ging es seit diesem ersten Funken voran. Wenige Monate später reichen sie den Businessplan ein und gewinnen den Start-up-Förderpreis für soziale und nachhaltige Firmenideen. Das Impact Hub Zürich und WWF Schweiz stellen erste finanzielle Mittel und Räumlichkeiten, die das Konkretisieren und Realisieren des Projektes ermöglichen. Schon im Folgejahr erreicht das ETH-Spin-off den zweiten Platz des Schweizer Nachhaltigkeitspreises prix eco.

Mittlerweile hat Wildbiene + Partner acht Mitarbeitende, die alle ihre Kernkompetenzen besitzen. Aber auch Strobl und Sedivy machen – wie es in den meisten Start-ups der Fall ist – «ein bisschen alles». So auch die Mauerbiene: In jedem Bienenhäuschen, das an Privatpersonen versandt wird, befindet sich eine Startpopulation von 15 Kokons. Im Frühling schlüpfen die Bienen, bestäuben die umliegenden Pflanzen und bauen Nester für ihren Nachwuchs. Als Solitärbiene liegt jedes Ei auf seinem ganz eigenen Essenspaket. Die Larve frisst sich durch den Pollennektar, verpuppt sich und bildet einen Kokon. Nach der Metamorphose beginnt die Biene im Herbst ihren Winterschlaf.

Die schlafenden Bienen werden dann an Wildbiene + Partner zurückgesandt, wo sie professionell gepflegt werden. Von dort gehen sie im nächsten Frühjahr wieder an Privatpersonen oder in die Obst- und Beerenlandwirtschaft zur gezielten Bestäubung. So vergrössert sich die Population an Mauerbienen und soll in etwa fünf Jahren eine wesentliche Population an Bienen



Strobl mit dem aktuellen **«BeeHome»**. Im Hintergrund ganz links der frühere Prototyp.

stellen und damit zur Lebensmittelsicherung beitragen. Schliesslich sind rund 30 % unserer Nahrung von Bienen abhängig. Aus den über 600 Wildbienenarten haben Strobl und Sedivy eine ganz besondere ausgewählt zur Erreichung ihres Ziels: die Mauerbiene.

Wieso die Mauerbiene?

- Sie ist regional und lokal ansässig.
- Sie stellt als Solitärbiene und mit einem rudimentären Stachel keine Bedrohung dar.
- Sie fliegt und bestäubt bereits ab 4 Grad Celsius und ist im Frühjahr die erste aller Wildbienen.
- Sie hat als «Obst- und Beerenspezialistin» Interesse an Pollen und Nektar, nicht aber an Lebensmitteln.
- Sie benötigt keine permanente Pflege wie beispielsweise die Honigbiene.
- Sie zieht weiter, wenn es ihr nicht gefällt.

Spätestens seit dem Film «More than Honey» wissen wir: Bienen sind ebenso gefährdet wie wichtig. Doch: Biene ist nicht gleich Biene. Hummelvölker¹ aus Holland beispielsweise würden in die ganze Welt exportiert. Eine Alpenüberquerung ist für Wildbienen jedoch nicht natürlich. Auch bei der Honigbiene wurde die Varroamilbe aus Asien importiert, welche nun am Tod von Millionen von Bienen mitverantwortlich ist. Die Einschränkung auf biogeografisch ansässige Arten verringere das Risiko eines Befalls durch regional nicht typische Parasiten. Nichtsdestotrotz sei die Befreiung der Völker von Parasiten ein wichtiger Teil der Arbeit von Wildbiene + Partner, da normalerweise nicht so viele Mauerbienen auf engem Raum leben.

Neben der Lebensmittelsicherung ist es Strobl und Sedivy ein grosses Anliegen, ihre Kundschaft zu sensibilisieren und ihnen einen Einblick in die oft vergessene Welt der Insekten zu gewähren. Privatpersonen sind deshalb nicht einfach nur Kundschaft, sondern Paten und Patinnen und erhalten die dazu notwendigen Informationen. Nach dem zweijährigen Einsatz des BeeHome-Prototyps gibt es seit diesem Jahr eine verbesserte Version des «Classic», die beiden Grossformate «Diversity 4er» und «Diversity 9er» sowie den «Observer», der das Beobachten der Entwicklung der Startpopulation ermöglicht. In diesen Modellen bietet auch ein Balkon in der Stadt den Bienen alles, was sie brauchen. Denn auf dem Land wird meist in Monokulturen angebaut, während in städtischen Ruderalgebieten unterschiedlichste einheimische Pflanzen wachsen. Privatpersonen erhalten so einen seltenen und hautnahen Einblick in die Welt der Insekten und einheimischen Pflanzen. Und Bauern und Bäuerinnen profitieren vom darauffolgenden «Bestäubungsservice».

Jetzt gerade verschlafen die von Milben, Käferlarven und anderen Parasiten gesäuberten Bienen in den Kühlschränken von Wildbiene + Partner den Winter. Bestellen und verschenken kann man die «Powerbienen» jetzt schon, damit sie im Frühling sicher ein Plätzchen haben. Dabei muss man sich um sie auch weiter keine Sorgen machen: Wenn es ihnen nicht gefällt, dann ziehen sie einfach weiter.

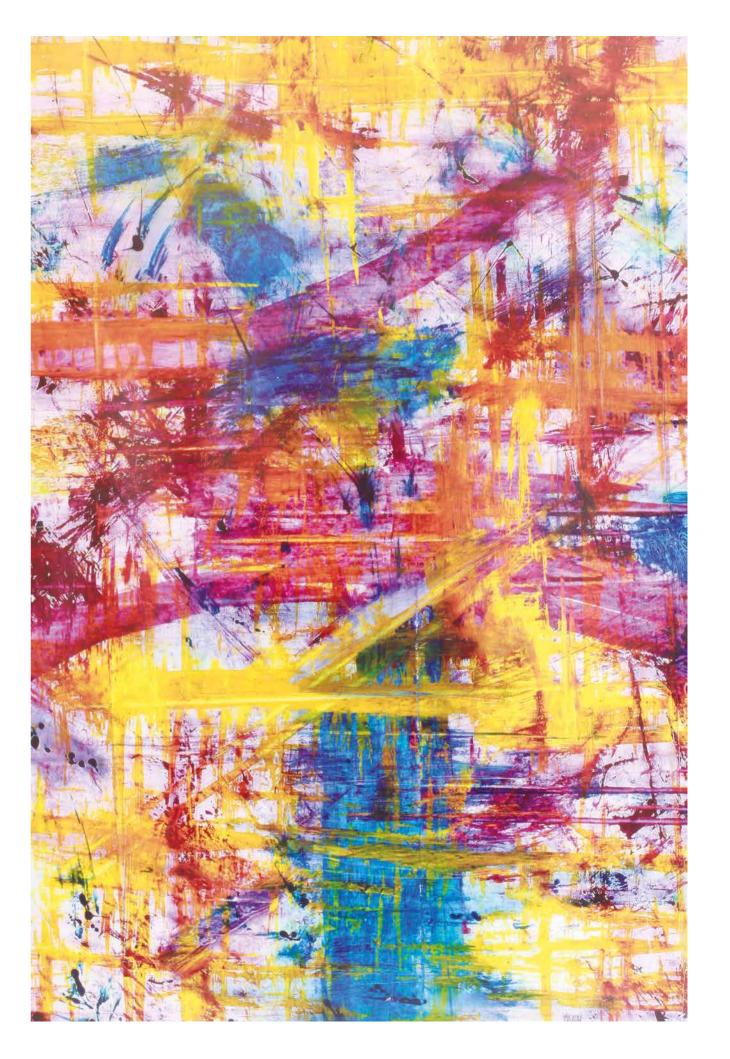
Wildbiene + Partner AG

Heinrichstrasse 267A, CH-8005 Zürich



¹ Hummeln gehören ebenfalls zu den Wildbienen.





Ideologie I: Melanie Joys Konzept des Karnismus

Veganen wird oft der Vorwurf gemacht, sie würden einer Ideologie folgen. Mit der Benennung des Veganismus als Ideologie scheint die Diskussion bereits am Ende. Doch sind nicht eher der Konsum von Fleisch und die Nutzung von Tieren die eigentliche Ideologie, die durch ihre Unsichtbarkeit und Normalität legitimiert wird?

Text: Tobias Rein

«Es ist nur allzu bekannt, dass der Vorwurf, man befinde sich in der Ideologie, immer nur den anderen gegenüber gemacht wird, nie sich selbst gegenüber.» — Louis Althusser

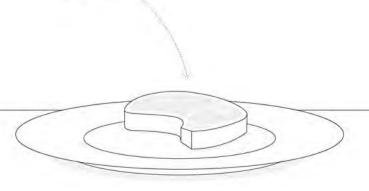
Wenn etwas getan wird, das normal, natürlich und notwendig ist, wie könnte man dann auf die Idee kommen, dass es sich dabei um eine Ideologie handelt? Laut der amerikanischen Psychologin Melanie Joy befindet man sich damit unlängst in einer Ideologie. Natürlichkeit, Notwendigkeit und Normalität – die drei N – sind Teil jener Ideologie, die Joy Karnismus nennt und als ein unsichtbares System von Überzeugungen beschreibt, das erlaubt, bestimmte Tiere zu essen. Als Ideologie ist der Karnismus gesellschaftlich institutionalisiert und individuell internalisiert.

Das Buch, in dem Joy ihre Thesen und Analysen vorstellt, trägt den Titel «Warum wir Hunde lieben, Schweine essen und Kühe anziehen». Überraschenderweise gibt Joy keine Antwort auf die Frage, warum denn nun genau bei uns Hunde gestreichelt und Schweine gegessen werden (siehe dazu den Kommentar auf Seite 8). Vielmehr erklärt sie, wie es geschehen kann, dass ein einmal etabliertes System sich auf den ersten Blick widersprüchlich verhält: Es gibt aus moralphilosophischer Sicht keinen Grund, warum Schweine, die intelligenter sind als Hunde, gegessen werden. Gründe liefert nur ein Blick auf die gesellschaftlichen Bedingungen, unter denen der widersprüchliche Umgang mit Tieren stattfindet.

Joys Zugang zur Doppelmoral macht sie in einem Gedankenexperiment deutlich: Man ist auf einer Feier eingeladen, isst Lasagne mit köstlichem Fleisch und verlangt nach dem Rezept. Die Gastgeberin sagt, das Fleisch sei von einem Golden Retriever. Wie würden die meisten Gäste wohl reagieren? Und wie würden sie reagieren, wenn die Gastgeberin im Zuge dessen sagen würde, sie hätte nur einen Witz gemacht und es wäre natürlich Rindfleisch gewesen? Für Joy offenbart sich hier die Widersprüchlichkeit der Wahrnehmung in Bezug auf unterschiedliche Tierarten. Die Perspektive ändert sich, wenn das Fleisch von einem Hund stammt: Ein Hund ist klassifiziert als «nicht essbar». Es tritt automatisch das Bild eines lebenden Hundes ins Bewusstsein, was Abscheu und Ekel hervorruft, und das Essen des (vermeintlichen) Hundefleisches wird abgelehnt.

Gleichwohl spiegelt sich der gegebene moralische Zustand einer Gesellschaft in Sätzen wie «Quäle nie ein Tier zum Scherz, denn es fühlt wie du den Schmerz» und «Es ist falsch, einem Tier unnötige Schmerzen zuzufügen». Die darin enthaltene Empathie wird ausgeschaltet durch bestimmte gesellschaftliche Verhältnisse und persönliche Überzeugungen – die beide stets aufeinander verweisen und sich gegenseitig stützen. Daraus resultiert eine moralisch widersprüchliche Perspektive auf unterschiedliche Tierarten, die sich in relevanten Hinsichten nicht unterscheiden.

150 g Golden Retriever



Die Stärke des Karnismus liegt laut Joy darin, dass er sich nicht als Ideologie versteht. Was sich selbst nicht als Ideologie versteht und nicht als solche bezeichnet wird, das kann sich selbst auch nicht infrage stellen.

Doch Joy geht weiter: Der Karnismus ist nicht nur eine Ideologie, die nicht benannt wird, sondern eine gewalttätige Ideologie. Ohne Gewalt (gegen Tiere, und teilweise auch gegen Menschen) kann das karnistische System nicht funktionieren.

Genauso wenig kann das System ohne das kognitive Trio funktionieren, das sich in den einzelnen Menschen widerspiegelt:

- Die Verdinglichung: Tiere werden zu leblosen Dingen degradiert.
- Die Entindividualisierung: Tiere werden nicht als Individuen wahrgenommen, sondern abstrakt betrachtet und als Repräsentanten der gesamten Art, sodass alle Unterschiede zwischen den Individuen ausgelöscht werden.
- Die Dichotomisierung: Tiere werden in zwei gegensätzliche Kategorien eingeteilt, wie zum Beispiel essbar (Schwein) und nicht essbar (Hund).

Es wäre laut Joy falsch, nur die Unternehmen und die Politik für die karnistische Logik verantwortlich zu machen. Für sie gehen die Konsumierenden einen Vertrag mit den Produzierenden ein: Indem die Praktiken der Tierhaltung und -tötung medial nicht ins Bewusstsein

dringen und von den meisten Menschen nicht wahrgenommen werden wollen, wird das System legitimiert und reproduziert. Als Ausgleich dafür, dass Tiere getötet werden, fragen die Konsumierenden nicht nach, wie der Prozess stattfindet. Berechtigterweise fragt Joy, wo die Freiheit ist, wenn das System unsichtbar bleiben soll. Freie Entscheidungen setzen Bewusstsein und Kenntnis voraus. Als Individuum ist also nur dort Freiheit gewährleistet, wo entsprechende Informationen vorliegen.

Auswege aus dem Karnismus: von der Apathie zur Empathie

Reicht es aus, die drei N zu entkräften, um den Karnismus zu widerlegen? Die Geschichte legt beredt Zeugnis davon ab, dass die Berufung auf eine vermeintliche Natürlichkeit nicht per se etwas Gutes ist, und ein Blick in die Natur genügt, um zu sehen, dass moralische Werte gerade darauf beruhen, natürliches Verhalten in gewisser Hinsicht zu überwinden. Auch ist die Notwendigkeit tierlicher Lebensmittel mittlerweile überholt und die Möglichkeit einer ausgewogenen und gesunden veganen Ernährung erwiesen. Und soziale Normen sind nichts Gegebenes, sondern von Menschen geschaffen und damit veränderbar, auch wenn die vermeintliche Normalität gerade verschleiern soll, dass es alternative Möglichkeiten gibt. Doch die meisten Menschen sind nicht rational, sondern emotional. Tiere werden nicht gegessen, weil Einsicht und Vernunft und moralische Überlegungen dazu geführt haben. Umgekehrt: Fleisch wird gegessen – und diese Praxis wird nachträglich zu rechtfertigen versucht. Unterstützt wird das ganze durch ein System, das zwischen dem Produkt und dem leidenden Ausgangsindividuum keine Verbindung erlaubt.

Doch selbst wenn Natürlichkeit, Notwendigkeit und Normalität widerlegt würden, fänden sich neue nachträgliche Rechtfertigungen: Es sind «Nutztiere», deren Zweck nun einmal darin besteht, gegessen zu werden; in der Schweiz herrscht bäuerliche Haltung vor, bei der die Tiere mit Respekt behandelt werden; die Schweiz hat das beste Tierschutzgesetz der Welt ... Fakten und Argumente, wie dass die vorsätzliche Züchtung

eines Tieres keine moralische Rechtfertigung ist für dessen Nutzung; dass 50 Prozent des Fleisches in der Schweiz aus konventioneller Mast kommen, aus Biohaltung nur 5 Prozent; dass Label-Mastschweinen zum Beispiel auch nur 1,55 Quadratmeter Fläche zustehen; dass etwas, nur weil es besser ist, nicht automatisch gut ist, sondern nur weniger schlecht ... prallen an ihnen ab. Die widerlegten Argumente müssen zu einer Überzeugung führen, dass der Status quo keine hinreichende Begründung ist für das Fortführen einer Praxis, die Menschen, Tiere und die Umwelt beeinträchtigt.

Auch wenn der Mensch ein Gruppentier ist und das Abweichen von der sozialen Gruppe mit Argwohn betrachtet wird, so widerspricht das Festhalten an überholten Praktiken doch dem Selbstverständnis eines freien Individuums.

Nach Prüfung aller Argumente für den Konsum tierlicher Produkte bleibt der kulinarische Geschmack als einziges Argument übrig. Es ist fragwürdig, ihn als hinreichende Begründung gelten zu lassen. Und wenn Joy den Karnismus als Übergang von der Empathie zur Apathie bezeichnet, so besteht die Überwindung widersprüchlichen Verhaltens und das Gerechtwerden eigener moralischer Standards darin, von der Apathie zur Empathie zurückzufinden und nicht nur ausgewählten Tieren gegenüber gerecht zu sein, sondern allen empfindungsfähigen Tieren gegenüber.

Fortsetzung im anderen Magazinteil Seite 22 →

Bioökonomie

Neuer Raubbau oder Wirtschaftsform der Zukunft?

Die Bioökonomie könnte mithelfen, aus der Klimawandel-Einbahnstrasse zu finden. Die Journalistin Christiane Grefe widerspricht dieser pauschalen Hoffnung jedoch und malt ein vielschichtigeres Bild. Dabei zeigt sie die Gefahr auf, wenn in Zukunft statt fossiler Ressourcen natürliche Reichtümer geplündert werden. Eine Rezension von Dominik Dürrenberger.

Der Begriff Bioökonomie beschreibt eine Wirtschaftsweise, die sich auf der Grundlage erneuerbarer Energien und nachwachsender Rohstoffe in ökologische Grenzen fügt und vom permanenten Wachstumszwang befreien soll. Die deutsche Journalistin Christiane Grefe deutet diese Definition so, dass wirtschaftliche Entscheidungen an den Rahmen der Naturgesetze zu knüpfen seien. Auf der Grundlage erneuerbarer Energien und des respektvollen Umgangs mit den Rohstoffen sollen somit die Ressourcen nachhaltig genutzt und der Klimawandel gebremst werden. In der Praxis bedeutet dies, dass fossile Ressourcen durch nachwachsende ersetzt werden.

Bio-Concept-Car und Lupinenmilch

Die Theorie klingt gut, ebenso viele Beispiele, die das Buch abwechslungsreich auflistet. Die Muster aus der Praxis belegen, dass ein grosses Umdenken stattfindet. Zu den Innovationen gehört etwa ein Auto, dessen Ansaugrohr und Treibstoffleitung aus Biopolyamid gefertigt sind; Motorhaube, Heck und Türen wurden mit Flachs und Harz verstärkt; und der Treibstoff wird aus Rapsöl gewonnen. Ein anderes Beispiel ist die Herstellung von Biosprit aus Holzspänen, Mais, Raps, Zucker und Stroh in der Bioraffinerie. Die Autorin steht diesem Bio-Concept-Car als Sinnbild des bioökonomischen Fortschritts ambivalent gegenüber, fördert er doch erneut die Konsumkultur des Schneller, Höher, Weiter und Mehr.

Auch in der Nahrungsmittelindustrie wird mit neuen Rohstoffen experimentiert, etwa im Fall von Eiscreme aus proteinhaltigen Lupinen. Aus der Hülsenfrucht wird eine vegane Milchalternative gewonnen. Im US-amerikanischen Oregon wiederum werden Algen so gezüchtet, dass sie wie angebratener Speck schmecken. In Seattle sollen tierliche Produkte wie Würstchen und Steaks, die zu ihrer Erzeugung Unmengen pflanzlicher Proteine benötigen, durch pflanzliche Rohstoffe möglichst präzise nachgeahmt werden. Ein letztes Beispiel: In Südkorea wird ein Kunstei aus Erbsenprotein biosynthetisch hergestellt und bereits erfolgreich vermarktet.

Greenwashing und echtes Umdenken

Viele Akteure der Agrar- und Nahrungsmittelindustrie haben weniger aus Einsicht in die Gefahren des Klimawandels auf einen bioökonomischen Wandel hinzuwirken begonnen. Vielmehr mausern sie sich aus Opportunismus, wegen des Images oder schlicht wegen des Gewinns zu Unternehmen mit einer Bioökonomiesparte. So haben grosse Konzerne wie Monsanto, Chevron, BASF, Syngenta oder Nestlé den Biobraten gerochen und Seilschaften mit jungen Unternehmen wie Novozymes und TerraVia gebildet.

Das junge dänische Unternehmen Novozymes etwa macht sich die vielen Eigenschaften von Enzymen zunutze. Angewendet werden sie beispielsweise seit Jahren als Fleckenbekämpfer bei Waschmitteln. Enzyme lassen Fett- oder Weinflecken bereits bei Wassertemperaturen von 40 Grad verschwinden und senken so die nötige Waschtemperatur um 20 bis 50 Grad, was Energie und damit CO2-Emissionen sowie Kosten spart.

Das in Kalifornien angesiedelte Unternehmen TerraVia stellt auf Algenbasis einen Treibstoff her. Die Firma ist mit dem Chevron-Konzern eine Partnerschaft eingegangen. Für kleinere Unternehmen, die schon länger umweltbewusst und ökologisch sinnvoll wirtschaften, sind solche Kooperationen bedrohlich. Gleichzeitig zeigt der Trend, dass ein weltweites Umdenken von fossil zu nachwachsend stattgefunden hat. Für die Autorin gibt das Anlass zur Hoffnung, dass die wirtschaftliche Macht der Konzerne der Dynamik der Bioökonomiebewegung neue Impulse verleiht.



Christiane Grefe: Global Gardening. Bioökonomie – Neuer Raubbau oder Wirtschaftsform der Zukunft?

Antje Kunstmann, 2016. 320 Seiten, ca. CHF 32.–.

Zehn **Filme** für jeden Geschmack

Text: **Christian Diboky** von Filme für die Erde Bilder: www.FILMEfürdieErde.org

Earthlings (2005)

Der Klassiker der Filme über Veganismus widmet sich nicht menschlichen Tieren in allen Bereichen: Haustiere. «Nutztiere» für Esswaren, Leder oder Pelz und Tiere zur Unterhaltung in Zoo und Zirkus. Erschreckende Bilder werden von der Stimme von Jaoquin Phoenix und der Musik von Moby untermalt und zeigen auf explizite Art, was viele ahnen, die meisten aber lieber verdrängen: Was der Mensch nicht menschlichen Tieren antut. ist alles andere als human. «Earthlings» ist nichts für zartbesaitete Gemüter. Vielleicht hat er gerade deshalb viele Menschen weltweit dazu bewogen, komplett auf tierliche Produkte zu verzichten.

#Horror

→ bit.ly/FfdE1116E

Simply Raw (2009)

Diabetes nimmt seit einigen Jahren weltweit epidemische Ausmasse an und gilt in der Schulmedizin noch immer als unheilbar. In «Simply Raw» ernähren sich sechs an Diabetes erkrankte Amerikaner/-innen während dreissig Tagen ausschliesslich von veganer und biologischer Rohkost. Mit dieser Ernährungsumstellung versuchen sie, ihre Krankheit – entgegen der schulmedizinischen Meinung – zu heilen. Der Film begleitet diese sechs unterschiedlichen Charaktere auf ihrer Reise, auf der weder Fleisch, Milchprodukte, Zucker, Alkohol, Koffein, Fast Food noch gekochtes Essen erlaubt sind.

#RealityShow

→ bit.ly/FfdE1116S9

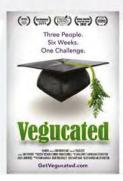
Forks over Knives (2011)

«Forks over Knives» porträtiert eine vollwertige, pflanzliche Kost und zeigt, wie zu viel tierliches Protein, Fette, Zucker und stark industriell verarbeitete Lebensmittel die typischen Zivilisationskrankheiten unserer Zeit begünstigen. Renommierte Wissenschaftler/-innen stellen sich der Frage: Wie sieht eine gesunde Ernährung aus? Patienten/-innen schildern ihre gesundheitlichen Erfolge durch die Umstellung auf eine vegane Ernährung. Auch Lee Fulkerson, der Regisseur dieses Films, zeigt, wie seine eigene Ernährungsumstellung innerhalb von nur drei Monaten Früchte trug.

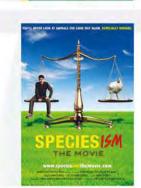
#Tutorial

 $\to bit.ly/FfdE1116F11$













Vegucated (2011)

Drei Fleisch- und Käseliebhaber aus New York leben während sechs Wochen vegan. Dem Experiment zugestimmt, um Gewicht zu verlieren und die eigene Gesundheit zu verbessern, merken die Protagonisten schon bald, dass hinter einer veganen Lebensweise noch viel mehr steckt, als sie zu Beginn angenommen haben. «Vegucated» dokumentiert auf kurzweilige Art die Entwicklung dreier unterschiedlicher Charaktere und die Herausforderungen ihres neuen Lebensstils. Denn schon bald geht es den dreien nicht nur um das, was auf dem Teller liegt, sondern um die Industrie dahinter.

#Experiment \rightarrow bit.ly/FfdE1116V

Live and Let Live (2013)

«Live and Let Live» lässt unterschiedliche Befürworter/-innen der veganen Lebensweise zu Wort kommen und behandelt Themen wie Gesundheit. Umwelt und Ethik. Die Dokumentation von Marc Pierschel erzählt die Geschichten von sechs unterschiedlichen Menschen: Ein ehemaliger Metzger wird zum veganen Koch, ein vormals industrieller Milchbauer eröffnet ein «Kuh-Altersheim» und ein Radfahrer steigert bei der Vorbereitung für die Olympischen Spiele seine Leistung durch eine rein pflanzliche Ernährung. Der Film verzichtet auf schockierende Bilder und setzt darauf, die positiven Veränderungen im Leben der Protagonisten aufzuzeigen.

#FeelGoodMovie

 \rightarrow bit.ly/FfdE1116L

Speciesism - The Movie (2013)

Kommen das Fleisch und die Milch tatsächlich von den hübschen Bauernhöfen, die wir in der Werbung zu sehen bekommen? Immer mehr Berichte offenbaren ein anderes Bild der modernen Viehhaltung. Der Filmemacher Mark Devries macht sich auf die Suche nach den gut versteckten und abgelegenen Tierfabriken Amerikas - mal im Flugzeug über den Grossanlagen, mal Auge in Auge mit deren Betreibern/-innen. Der Begriff, der «Speciesism» seinen Namen gibt, steht für die moralische Diskriminierung von Individuen aufgrund ihrer Artzugehörigkeit: Wer gibt uns das Recht, mit Tieren umzugehen, wie wir es aktuell tun?

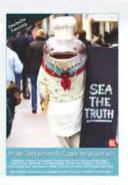
#Enthüllung \rightarrow bit.ly/FfdE1116S13

Cowspiracy (2014)

Es ist allgemein bekannt, dass Kühe Gase produzieren. Man weiss auch, dass das Getreidefutter für Zuchttiere unter ökologischen Gesichtspunkten kritisch zu betrachten und dem Welthunger nicht zuträglich ist. «Cowspiracy» - eine der meistbeachteten Umweltdokumentationen der vergangenen Jahre – geht der Frage auf den Grund, warum Viehzucht und Landwirtschaft bei Umweltfragen kaum im öffentlichen Bewusstsein sind. In Spielfilmlänge wird das Ausmass der globalen Nachfrage nach Fleisch und anderen tierlichen Erzeugnissen und dessen Konsequenzen für unseren Planeten aufgezeigt.

#RoadMovie

→ bit.ly/FfdE1116C







Meat the Truth (2007)

«Meat the Truth» erinnert thematisch an den sieben Jahre jüngeren «Cowspiracy», ist jedoch durch seine besondere Form kein Dokumentarfilm im klassischen Sinne. Marianne Thieme, die führende Kraft der niederländischen Partei für die Tiere, präsentiert im Rahmen eines Vortrags auf unterhaltsame und aufrüttelnde Art und Weise die wichtigsten Zahlen und Fakten zum Thema Klimawandel und Viehzucht. Ihre Aussagen werden von Interviews mit führenden Experten/-innen auf diesen Gebieten ergänzt und ausgeführt.

#Vortrag

→ bit.ly/FfdE1116M

Sea the Truth (2010)

In «Sea the Truth» reisen die beiden Meeresbiologinnen Marianne van Mierlo und Barbara van Genne um die Welt. Im Fokus stehen beispielsweise der industrielle Fischfang und Nachhaltigkeitslabels. Nach wissenschaftlicher Meinung ist jeder noch so nachhaltig gefangene Fisch einer zu viel. Im allgemeinen Interesse sollte gar komplett auf Fisch verzichtet werden. Geschieht dies nicht, werden laut Experten/-innen die Weltmeere bis 2048 leer gefischt sein. «Sea the Truth» ist der zweite Film der niederländischen Nicolaas G. Piersen Foundation, die bereits 2007 mit dem Film «Meat the Truth» für Aufsehen sorgte.

#Investigation

→ bit.ly/FfdE1116S10

Fat, Sick & Nearly Dead (2010)

Der Australier Joe Cross ist 50 Kilogramm zu schwer und aufgrund einer Autoimmunerkrankung abhängig von Medikamenten. Er beschliesst, 60 Tage durch die USA zu reisen und sich ausschliesslich von Frucht- und Gemüsesäften zu ernähren. Auf seiner Reise spricht er mit vielen Leuten über Ernährung und Gesundheit und trifft auf einer Autobahnraststätte zufällig auf den schwer fettleibigen Phil Staples, der an derselben Krankheit leidet. «Fat, Sick & Nearly Dead» begleitet die beiden Protagonisten auf ihrem Weg in ein gesundes Leben.

#Frlehnishericht

 \rightarrow bit.ly/FfdE1116F10