„Der isst meinem Essen das Essen weg!“
Eine Woche vegane Ernährung
Hanna (Differenzierung Schülerzeitung, 9)

Es hat sich zum Wahn entwickelt. Unter jeden zweiten Instagram-Beitrag findet man einen Hashtag dazu. Bei Lebensmitteln wird es zum Werbeargument. Vegan. Überall steht „Vegan“ drauf. Sogar auf Ketchup! Was könnte denn an Ketchup nicht vegan sein?! Und alle, die vegan sind, finden es toll und Nicht-Veganer finden es bescheuert. Ist es denn wirklich so toll, wie es immer angepriesen wird?

Google-Suche: "vegane Rezepte". Okay, ist doch gar nicht mal so schlecht. Pilz-Pasta, Linseneintopf ... Spiegelei aus Tomaten? Was?! Das soll funktionieren? Das wird jetzt ausprobiert! Nicht nur das Spiegelei, sondern vegan essen, für eine Woche.

Vegane Ernährung enthält nur pflanzliche Lebensmittel. Kein Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Honig etc. Alle tierischen Lebensmittel sind nicht erlaubt. Viele Veganer haben aus ethischen Gründen mit der veganen Ernährung begonnen. Sie wollen nicht mitverantwortlich für die Tötung oder Quälerei von Tieren sein. Die ersten Veganer gab es wohl in England in der 1940er, wohingegen es Vegetarier schon 500 vor Christus gab. Ende des 20. Jahrhunderts steigen die Tierschutzbewegungen in Deutschland an, wodurch auch immer mehr Leute sich vegan ernähren. Momentan ernähren sich etwa 1,3 Millionen Deutsche vegan, Tendenz steigend.

Okay, ein paar einfache vegane Rezepte wurden gespeichert, aber was, wenn man zum Beispiel Spaghetti Bolognese möchte? Mal gucken, was es da an Möglichkeiten gibt. Und ehe man sich versieht, steht man schon vor dem Regal der gefürchteten Fleischalternativen. Tofu, Soja-Granulat, Burger aus Grünkern oder „Hackfleisch“ aus Erbsenprotein?! Schon ein bisschen abschreckend ... Aber wie sagt man doch immer so schön: Probieren geht über Studieren! Also kommt das Möchtegern-Hackfleisch in den Einkaufswagen neben den Sojajoghurt, den Haufen an Gemüse und der mit Kalzium angereicherten Hafermilch. Das sieht nach einer sehr ungewöhnlichen Ernährung für diese Woche aus.

Einer der größten Kritikpunkte der Nicht-Veganer gegenüber dem Veganismus ist die angeblich nicht ausreichende Nährstoffzufuhr. Es stimmt, dass Leute, die sich vegan ernähren, mehr darauf achten müssen, manche Nährstoffe genug zu sich zu nehmen. Veganern mangelt es zum Beispiel schneller an Proteinen (sonst in Fleisch, Fisch und Eier zu finden), Kalzium (aus Milchprodukten), Eisen (Fleisch) und Omega-3-Fettsäuren (Fisch). Man muss sich deswegen aber nicht vor dem Veganismus fürchten, man kann diese Nährstoffe auch durch andere Lebensmittel wie Hülsenfrüchte (Proteine), grünes Gemüse (Kalzium), Getreide, wie Quinoa oder Hirse (Eisen), und Nüsse oder Lein-/Chiasamen (Omega-3-Fettsäuren) bekommen. Es ist deswegen nur wichtig, dass man eine abwechslungsreiche Ernährung hat, wenn man Langzeit-Veganer sein möchte.

Montagsmorgen. Müsli mit Sojajoghurt. Hat einen ganz komischen Nachgeschmack! 7.30 Uhr. Für etwas anderes ist keine Zeit. Mittag. Die erste Hürde: Zuhause wird Spaghetti Bolognese gekocht. Da wird jetzt wohl das rätselhafte Erbsenprotein-Hackfleisch zum Einsatz kommen. Riecht irgendwie muffig ... Aber sieht Hackfleisch fast schon wieder zu ähnlich ... Jedoch, trotz großer Skepsis, sehr lecker! Abends einfach ein Brot. Erster Tag geschafft! Ob das so einfach bleibt?

In Zeiten von Greta Thunberg und Klimadiskussionen wurde auch der positive Effekt auf die Umwelt durch vegane Ernährung ein großes Thema. Die Vorteile liegen vor allem in dem deutlich geringeren Verbrauch von Ressourcen. Für die Produkte wie zum Beispiel Milch, Fleisch und Eier müssen erstmal Futtermittel angebaut werden. Diese jedoch werden von den Tieren größtenteils verstoffwechselt, also in Wärme und Gülle umgewandelt und ausgeschieden – zusammen mit jeder