



## veganes leben

die verlagsseiten der taz

sonnabend/sonntag, 30./31. oktober 2021 taz  am wochenende

### Vegane Welt am 1.11.

Jedes Jahr zum 1. November findet der Weltvegantag statt. Er wurde 1994 zum 50. Jahrestag der Gründung der Vegan Society in England als World Vegan Day ins Leben gerufen. In Deutschland finden am Weltvegantag viele Informationsveranstaltungen und Aktionen statt, um über eine vegane Lebensweise zu informieren. Beim Weltvegantag geht es nicht alleine darum, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und den Veganismus in Ehren zu halten. Im Vordergrund steht an diesem Tag vor allem die Aufklärungsarbeit: Menschen, die bisher noch keinen oder nur wenig Zugang zur veganen Lebensweise haben, sollen durch Informationsmaterial oder Flugblätter zum Nach- und Umdenken gebracht werden.

weltvegantag.org

### Wissen über Essen

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt bei veganer Ernährung die dauerhafte Supplementierung mit Vitamin B12. Das scheint unter Veganer:innen meistens umgesetzt zu werden. In einer Querschnittstudie des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) 2020 („Versorgungsstatus mit Vitaminen und Mineralstoffen bei veganer Ernährungsweise“) wurden je 36 Mischkötler:innen und Veganer:innen verglichen. Die Versorgung mit Vitamin B12 war bei fast allen Teilnehmer:innen ausreichend. Über 90 Prozent der Veganer:innen ergänzten das Vitamin. „Das Ernährungswissen ist aufgrund des starken Interesses an dem Thema Ernährung insgesamt auf hohem Niveau“, stellte das BfR schon 2017 fest.



2021 wurden 814.300 Tonnen Hafer geerntet, 57 Prozent mehr als im Jahr 2019  
Foto: David M. Skiba/mauritius images

## Flocke kann auch Kugel

Vom Armeleuteessen zum hippen Superfood: Hafer feiert ein kulinarisches Comeback, mit Nüssen und Früchten, als Riegel und Getränk, als Kuchen, Keks und Energiekugel

Von **Katja-Barbara Heine**

Wer „vom Hafer gestochen“ ist, verhält sich aufgekratzt und sprüht vor Übermut. Ursprünglich stach der Hafer vor allem Pferde, möglicherweise, weil er früher ungeschält verfüttert wurde und schwer verdaulich war. Doch das Getreide soll auch eine aufputschende Wirkung auf die Tiere haben, seine vielen ungesättigten Fettsäuren sorgen für einen regelrechten Energieschub.

Auch für den Menschen ist Hafer ein wahres Superfood, das so ziemlich jedem Anspruch gerecht wird, den man an ein Lebensmittel heute haben kann: Hafer ist gesund, sättigend, laktosefrei, glutenarm oder sogar glutenfrei, preiswert, regional, nachhaltig und natürlich vegan. Kein Wunder, dass das Korn boomt: „Der Konsum von Haferflocken und anderen Lebensmitteln aus Hafer ist in den letzten zehn bis zwölf Jahren stark gestiegen“, sagt Richeza Reisinger von der Initiative „Hafer – Die Alleskörner“ des Ver-

bands der Getreide-, Mühlen- und Stärkewirtschaft. „Der Hafer-Hype ist auf das gestiegene Bewusstsein für Ernährung und daraus resultierende veränderte Essgewohnheiten zurückzuführen.“ Mit dem Haferbrei, der einst die Arbeiterklasse günstig satt machte, hat das Comeback wenig zu tun. Heute genießt man Hafer mit Früchten und Nüssen verfeinert als Porridge, als Overnight Oats (siehe Infokasten), als knuspriges Granola oder im Smoothie. Hafergerichte lassen sich schnell und ohne großen Aufwand zu Hause zubereiten, dürfen aber auch in der Gastronomie auf der Frühstückskarte nicht mehr fehlen.

Die Café-Kette Haferkater hat sich sogar komplett dem Hafer verschrieben. Das Berliner Startup zeigt in landesweit zehn Filialen, was sich aus Hafer alles zaubern lässt: Morgens bietet cremiger Porridge mit verschiedenen Toppings eine gesunde Alternative zum Frühstückbrötchen. Mittags kommt der fast vergessene Haferreis auf den Teller, für den roher Ha-

fer zu reisartigen Körnern geschliffen wird. Und zum Kaffee gibt's Kuchen, Kekse oder Energiekugeln – selbstverständlich aus Hafer. Die gesundheitsfördernde Wirkung des traditionsreichen Getreides ist wissenschaftlich gut erforscht: Das Haferkorn ist eine Nährstoffbombe mit komplexen, langkettigen Kohlenhydraten, pflanzlichem Eiweiß, ungesättigten Fettsäuren, Vitaminen und Mineralstoffen. Es enthält reichlich Ei-

sen, Zink und Vitamin B und ergänzt somit auch eine vegane Ernährung auf ideale Weise. Hafer senkt den Cholesterinspiegel, lässt den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen und kann Stoffwechselstörungen entgegenwirken.

Vermutlich wurde Hafer bereits in der Bronzezeit kultiviert und hatte später auf dem Speiseplan der Germanen seinen festen Platz. Im 17. Jahrhundert verdrängte ihn die Kartoffel, lange spielte Hafer nur noch eine kleine Nebenrolle. Doch seit einiger Zeit steigt das Interesse wieder – und neue Produkte erobern den Markt.

Klassiker ist immer noch die Haferflocke. Für die kernige Variante mit Biss werden ganze Haferkerne zu Flocken ausgewalzt. Für zarte Flocken zerklünnert man die Kerne vor dem Auswalzen. Lösliche Haferflocken werden aus gemahlenden Haferkernen hergestellt. Außerdem gibt es Haferkleie, -grütze, knusprige Hafercerealien, Porridge-Mischungen und Haferriegel. Und natürlich den Hafer-

drink. „Hier ist eine völlig neue Produktkategorie entstanden“, so Richeza Reisinger. „Haferdrink ist inzwischen die beliebteste Sorte unter den Pflanzendrinks. Und zunehmend wird Hafer auch in anderen Milchersatzprodukten eingesetzt.“

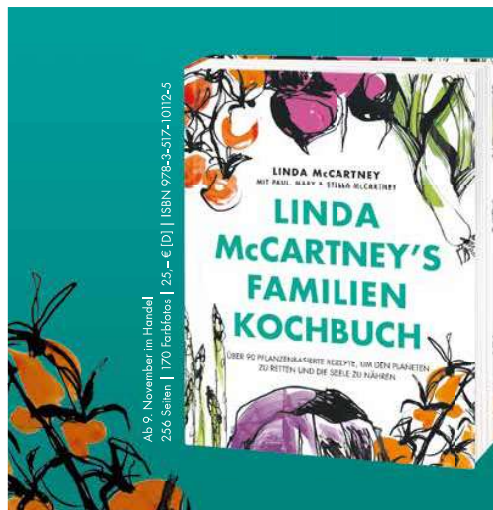
So erweitert etwa der schwedische Hersteller Oatly seine Produktpalette kontinuierlich: Neben zehn verschiedenen Haferdrinks – von aufschäumbarem Barista-Milchersatz bis hin zum fruchtigen Mango-Drink – stellt Oatly „Oatgurts“, Eiskrem, Brotaufstriche und Ersatzprodukte für Kochsahne, Schlag, Sahne, Crème fraîche und Vanillecreme auf Haferbasis her.

Im Vergleich zu anderen Milchersatz-Quellen hat Hafer viele Vorteile: Er ist unkompliziert, mag ein gemäßigtes Klima und fühlt sich in unseren Breiten wohl. Für Hafer wird kein Regenwald abgeholzt, wie das bei Soja häufig der Fall ist. Er verbraucht auch nicht Unmengen von Wasser, wie die riesigen Mandel-Monokulturen in Kalifornien. Und er muss nicht um die halbe Welt transportiert werden, bis er hierzulande im Supermarktregal landet.

Außerdem schon und regeneriert er die Ackerböden: Hafer gilt als „Gesundungsfrucht“. Seine starken Wurzeln kommen mit fast jedem Boden zurecht, er lässt Unkraut wenig Platz zum Wachsen, ist nicht krankheitsanfällig und muss nur wenig gedüngt werden. Derzeit deckt die hiesige Ernte nur einen Bruchteil des Haferbedarfs deutscher Mühlen, der Großteil muss aus Skandinavien oder Polen importiert werden. Doch die Anbaufläche in Deutschland wird ausgedehnt: In den letzten zwei Jahren sind gut 50.000 Hektar hinzugekommen, ein Plus von 40 Prozent. Auf rund einem Drittel davon wächst Biohafer. 2021 wurden 814.300 Tonnen Hafer geerntet – 57 Prozent mehr als im 2019.

Der Klimawandel und neue Gesetze, etwa die Düngeverordnung, stellen die Landwirtschaft vor große Herausforderungen. Hafer könnte hier ein sinnvoller und auch wirtschaftlich interessanter Lösungsbaustein sein. Und eine blühende Zukunft haben.

www.taz.de | anzeigen@taz.de | fon 030-25902314 | Impressum Redaktion: Lars Klaaßen | Foto-Red.: Karoline Bofinger | Anzeigen: Tina Neuenhofen



## Pflanzenbasiert kochen für die ganze Familie

Mary, Stella und Paul McCartney teilen in diesem stylischen und modernen Kochbuch viele leckere Klassiker und Lieblingsrezepte von Linda McCartney und geben mit persönlichen Geschichten und Familienfotos Einblick in ihr Leben. Die unkomplizierten pflanzenbasierten Rezepte schmecken der ganzen Familie und sind auch noch gut für den Planeten.

Leseprobe unter [suedwest-verlag.de](http://suedwest-verlag.de)

**südwest**

# Unter der Lupe

Veganer:innen informieren sich oft abseits offizieller Empfehlungen über gesunde Ernährung. Forschungsbedarf besteht für die Ernährung von Kindern und Schwangeren



Alles so schön bunt hier. Aber auch gesund? Darüber informieren sich Veganer:innen häufig auf Onlineforen  
Foto: Anna Ivanov/The Picture Pantry/mauritus images

Von **Helke Diers**

Discounter launchen vegane Produktmarken, Frauenzeitschriften haben in ihren Rezeptsammlungen eine tierfreie Kategorie und der Umsatz mit Ersatzprodukten steigt rasant. Wurst, Käse, Milch – es gibt fast nichts ohne pflanzliche Alternative. Der Anteil der Veganer:innen ist im letzten Jahr auf 2 Prozent gestiegen. Auch Vegetarier:innen sind mit 10 Prozent in Deutschland präsenter als zuvor, ergeben Zahlen des Ernährungsberichts 2021 des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL).

Die Gründe für die veränderten Ernährungsgewohnheiten sind vielfältig. Im Vordergrund steht eine ethische Haltung. Zu diesem Ergebnis kommt der Abschlussbericht „Vegane Ernährung als Lebensstil: Motive und Praktizierung“ des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) – angesiedelt beim BMEL – aus dem Jahr 2017. Tiere sollen weder für Menschen getötet noch für deren Zwecke genutzt werden. Den Tierschutz an der Spitze sieht auch eine Umfrage der Marke Veganz aus dem Jahr 2019. Aber: Menschen motivieren oft verschiedene Gründe gleichzeitig. Viele Veganer:innen legen außerdem Wert auf gesunde Ernährung und einen geringen ökologischen Fußabdruck, entnahm das BfR seiner Befragung. Die Liste der durch intensive Tierhaltung verur-

sachten Probleme ist lang. Es geht beispielsweise um Waldabholzung, Antibiotika-Einsatz und Treibhausgas-Emissionen.

Viele vegan lebende Menschen haben laut dem BfR-Bericht grundsätzlich ein hohes Wissen zu gesunder Ernährung. Fast alle Teilnehmer:innen der Diskussionsgruppen berichteten über ein subjektiv gesteigertes Wohlbefinden. Die erhofften gesundheitlichen Vorteile durch eine pflanzliche oder pflanzen-

## Staatliche Stellen sollten besser informieren, auch via Social Media

basierte Ernährung scheinen mit zunehmendem Alter wichtiger zu werden. Das legen Daten einer durch den großen deutschen Geflügelzüchter PHW-Gruppe beauftragten Forsa-Umfrage nahe.

So wie jede andere Ernährungsform kann vegane Kost gesund oder ungesund sein. Junkfood ohne Ende gibt es nämlich auch in vegan. „Es braucht eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung“, sagt Anna-Lena Klapp, Fachreferentin für Ernährung und Gesundheit bei der vegan-vegetarischen Ernährungsorganisation ProVeg. Ähnlich der Tenor bei den Befragten des Bundesinstituts: Vegan ist per se nicht gleich gesund. Es

kommt auf das „Wie“ an. Informationen über mögliche Nährstoffdefizite und Supplementierung suchen sich Veganer:innen in der Regel selbst und handeln nicht aufgrund von ärztlichen Empfehlungen. Soziale Medien und Foren spielten schon für die Teilnehmer:innen des 2017 veröffentlichten BfR-Berichts eine herausragende Rolle. Deren Bedeutung dürfte inzwischen weiter gewachsen sein. Die deutschsprachige Youtuberin Mirella vom Kanal mirellavegal hat über 600.000 Abonnent:innen, für die Rezepte von Bianca Zaparka interessieren sich auf Instagram rund 730.000 Menschen. Es gibt Podcasts, Filme und Dokumentationen. In dem US-amerikanischen Dokumentarfilm „The Game Changers“ aus 2018 sprechen Spitzensportler:innen wie Rennfahrer Lewis Hamilton oder Kraftsportler Patrick Baboumian über vegane Ernährung.

„Die Hauptinformationsquellen sind Webseiten, Blogs und Social Media. Auch Bücher stehen hoch im Kurs“, sagt auch Klapp. Es gehe sowohl um Organisationen als auch Einzelpersonen mit einer großen Reichweite. „Ich persönlich sehe das als Demokratisierung. Menschen haben es auf sehr kreative und niederschwellige Weise geschafft, anderen Menschen vielfältige Ernährung näher zu bringen.“ Die staatlichen Stellen hätten es zeitweise versäumt, an die Allgemeinbevölkerung und

an Veganer:innen mit leicht zugänglichen Informationen heranzukommen. Sie beobachtet jedoch eine Veränderung, immer öfter würde von offizieller Seite weniger alarmistisch und dafür mit Handlungsempfehlungen gearbeitet. „Die staatlichen Stellen müssen präsenter und niederschwelliger im Social-Media-Bereich werden – und auch ein bisschen progressiver.“

Es gibt Bedarf an weiterer Forschung. „Da viele Empfehlungen im Hinblick auf vegane Ernährung größtenteils nicht auf repräsentativen Daten beruhen, würden belastbare medizinische Studien in der Zielgruppe sicherlich begrüßt werden“, folgerte das Bundesinstitut für Risikobewertung 2017.

Einige Jahre und Studien später sagt Klapp: „Die aktuelle Studienlage ist sehr gut, gerade in Bezug auf die erwachsene Bevölkerung. Da ist man sich einig, dass die vegane Ernährung präventives Potenzial hat und eine angemessene Dauerernährung ist.“ Sie sieht Bedarf in der Forschung zu Kindern, Schwangeren, Stillenden und Sportler:innen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt eine vegane Ernährung von Kindern, Schwangeren und Stillenden bislang in ihrer Stellungnahme aus 2020 wegen der „unveränderten unzureichenden Beurteilungsgrundlage“ nicht (mehr dazu auf der vorherigen Seite: „Wissen über Essen“).

## Besser genau hingucken: Wie vegan ist das denn?

Zum Beispiel Apfelsaft und Senf: In Lebensmitteln, bei denen man es nicht vermuten würde, verstecken sich manchmal tierische Inhaltsstoffe

Auf der Packung steht „100 % Frucht“. Der darin enthaltene Apfelsaft ist aber nicht unbedingt vegan. Viele Obstsaft werden mit Gelatine geklärt: Die aus Knochenmark, Knorpeln oder Haut von Rindern oder Schweinen gewonnene Substanz bindet Trübstoffe und macht das Getränk schön klar. Da die Gelatine danach wieder herausgefiltert wird, gilt sie als Verarbeitungshilfsstoff und muss in den Zutaten nicht gelistet werden. Selbst das aufmerksamste Studieren der Inhaltsstoffe nützt also nichts. Wein und Bier können ebenfalls mit Gelatine, Hühnereweiß oder Fischblase geschönt sein, und auch bei Essig werden in der Regel tierische Klärmittel eingesetzt. Da Essig wiederum in Produkten wie Senf, Ketchup oder Gewürzgerichten enthalten ist, sind auch diese nicht vegan.

Als Binde- und Geliermittel kommt Gelatine etwa in Fruchtgummi, Marshmallows, Tortenguss und auch in Frühstückscerealien vor, etwa in den Toppas von Kellogg's. Dort taucht sie in der Zutatenliste auf.

Wenn man sich consequent vegan ernähren möchte, genügt es also nicht, Eier, Milchprodukte und Honig wegzulassen, man muss beim Einkauf schon ganz genau hinsehen. Tierprodukte tauchen auch in Form von Molkenpulver, Laktose oder Farbstoffen auf. So können etwa rote Produkte Karmin enthalten: Der Zusatzstoff wird durch das Auskochen weiblicher Schilddrüsen gewonnen und färbt zum Beispiel die roten M&Ms, Marmelade, Zahnpasta und Lippenstifte – übrigens auch Naturkosmetik, denn es handelt sich bei den zerquetschten Läusen um ein „natürliches Produkt“. Auf Zutatenlisten tarnt sich Karmin als E120 (Lebensmittel) oder CI 16255 (Kosmetik) und ist für Laien kaum erkennbar. Auch Campari und Aperol wurden früher mit Karmin gefärbt, mittlerweile sind die Hersteller auf synthetische Farbstoffe umgestiegen.

Eine verlässliche Einkaufshilfe ist das V-Label, ein international anerkanntes und geschütztes Siegel, das in Deutschland von der Organi-

sation ProVeg vergeben wird. Das grüne, mit einem Blatt versehene V-Symbol im gelben Kreis gibt es in den Kategorien „vegan“ sowie „vegetarisch“. Als „vegan“ gekennzeichnete Produkte enthalten keine Zutaten, Komponenten oder Verarbeitungshilfsstoffe tierischen Ursprungs. Die eingangs beschriebenen mit Gelatine geklärten Getränke bekamen das Siegel also nicht. Auch die Veganblume der Vegan Society ist hierzulande auf zahlreichen Produkten zu finden, etwas seltener ist noch das hellgrüne Eco-Veg-Siegel für vegane Produkte in Bioqualität.

Kaum zu glauben, doch selbst Früchte sind nicht immer vegan: Äpfel, Pflirsche, Kaffeebohnen und Nüsse können mit Schellack aus Schildlaus-Sekret oder Bienenwachs überzogen sein, damit sie glänzen und länger halten. Vor einiger Zeit ging zudem durch die Medien, dass Avocados nicht vegan seien, da beim Anbau für die Bestäubung Bienen, auf unnatürliche Weise gehalten, über weite Strecken transportiert werden. Die „Wanderimkerei“ ist auch bei anderen Obst- und Gemüsesorten wie Brokkoli, Kirschen oder Gurken üblich.

Wo beginnt und wo endet „vegan“? Wie sieht es mit Feigen und Datteln aus, bei deren Bestäubung in jeder Frucht eine Wespe verendet, die man mitisst? Wie vegan ist Demeter-Gemüse, das mit Hormonpräparaten gedüngt wird? Das V-Label greift hier nicht: Es berücksichtigt Produkte erst ab dem Zeitpunkt der Ernte und stellt keine Anforderungen an Bestäubung oder Düngung. Wo die Grenze gezogen wird, entscheiden Veganer:innen ganz individuell.

Einige verarbeitete Produkte sind „zufällig“ tierproduktfrei: etwa die Pringles Original Chips in der roten Packung, die Schokoladensorten Marzipan und Halbbitter von Ritter Sport, Croissants zum Aufbacken von Knack und Back oder die Neapolitaner-Schnittchen von Manner. Auch nach dem deutschen Reinheitsgebot gebräutes Bier darf nicht mit Tierprodukten geklärt werden.

Katja-Barbara Heine

# GENUSS HAPPEN

NEU IN DER TIEFKÜHLUNG DEINES BIO-MARKTS!

Mehr Infos und weitere vegane Bio-Backwaren findest du unter [WWW.MOIN.EU](http://WWW.MOIN.EU)

Kürbis-Ingwer Taschen Vegan  
4 Mini-Taschen  
e 220g

Broccoli-Sesam Taschen Vegan  
4 Mini-Taschen  
e 220g