

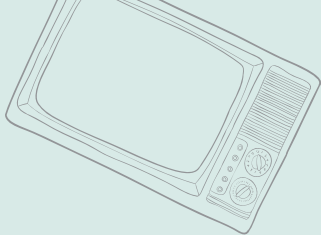
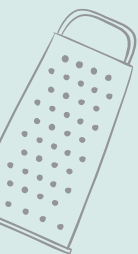
— PATRICK BOLK—

# VEGAN GUIDE

.....

DIE WICHTIGSTEN  
FAKTEN UND TIPPS ZUM  
VEGANEN LEBEN

südwest



## INHALT

WIESO? WESHALB? VEGAN!..... SEITE 4

ERNÄHRUNG & GESUNDHEIT..... SEITE 18

VEGAN ZU HAUSE..... SEITE 38

VEGAN UNTERWEGS..... SEITE 72

VEGAN LIEBEN & LEBEN..... SEITE 84

26 REZEPTE FÜR DEN EINSTIEG..... SEITE 94

ANHANG..... SEITE 120

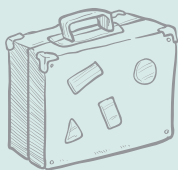
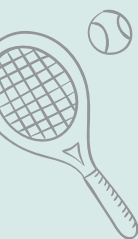
REGISTER..... SEITE 122

QUELLEN..... SEITE 125

ÜBER DEN AUTOR..... SEITE 126

BÜCHER ZUM THEMA..... SEITE 127

IMPRESSUM..... SEITE 128



# VORWORT



Ich persönlich lebe seit 2011 vegan. Die Entscheidung traf ich, nachdem ich mich über Jahre hinweg immer eingehender mit dem Thema Ernährung beschäftigt hatte. Ich zählte mich bereits zu den bewussten Essern, als ich noch Fleisch und andere tierische Produkte aß, denn ich kaufte schon seit einigen Jahren ausschließlich Bio-Produkte. Ich war der Überzeugung, das würde ausreichen, um mein Gewissen beruhigen zu dürfen und das Leben von Nutztieren angenehmer zu gestalten. Aber je mehr ich las und schaute, umso weniger wohl fühlte ich mich mit meinem bisherigen Ernährungskonzept, denn für meinen Konsum wurden Tiere gequält und getötet, auch Tiere aus der Biolandhaltung. Ich wollte wissen, ob es problemlos möglich sei, komplett auf tierische Produkte zu verzichten, suchte (damals) verzweifelt nach Sach- und Kochbüchern zum Thema, sprach mit den wenigen Veganern, die ich bis dato kannte. Was ich las und hörte, überzeugte mich, und irgendwann hieß es dann für mich: ab heute vegan!

Diesen Schritt habe ich niemals bereut, auch wenn er vielleicht nicht der einfachste ist. Einfacher ist es wohl, sich nicht mit den Konsequenzen des eigenen Konsums zu beschäftigen. Doch ich bin der festen Überzeugung, dass es sich lohnt, ganz genau hinzuschauen, was die eigene Ernährungs- und Lebensweise für die eigene Gesundheit, sein Gewissen, für andere Tiere, Umwelt und Klima bedeuten. Tatsächlich kenne ich niemanden, der diesen Schritt bereut hat, und ich inzwischen kenne ich ganz schön viele Veganer – denn sie werden immer mehr!

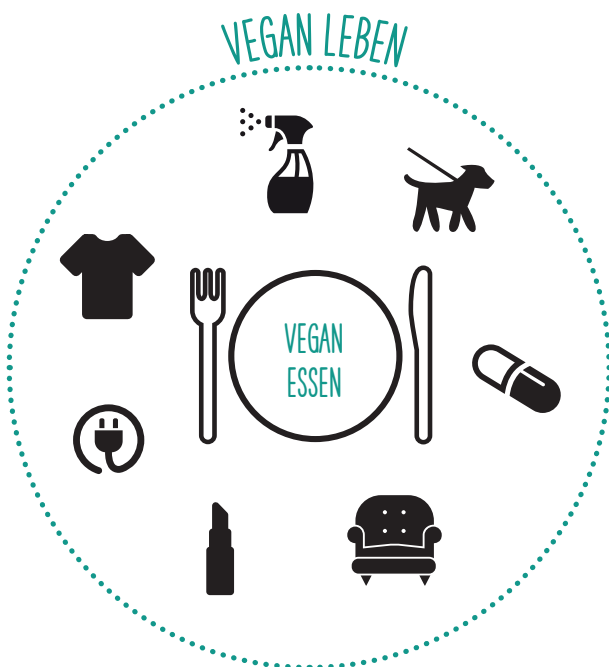
Ich hoffe, ich kann helfen, den Einstieg in die vegane Lebensweise etwas einfacher zu gestalten, denn der mag zumindest anfänglich etwas holprig sein. Aber keine Angst: Es wird von Tag zu Tag einfacher, schöner und leckerer!

**VIEL SPASS MIT DIESEM BUCH!**



# WAS GENAU BEDEUTET EIGENTLICH DER BEGRIFF »VEGAN«?

Im Prinzip ist die Antwort ganz simpel: Veganer lehnen die Nutzung von Tieren und tierischen Produkten komplett ab. Veganer verzichten also auf Fleisch und Fisch, Milch, Milchprodukte wie Käse, Joghurt, Quark und Sahne, Eier und Honig, aber auch auf nicht so ganz offensichtliche tierische Inhaltsstoffe wie Gelatine, Süßmolkenpulver oder Zusatzstoffe tierischen Ursprungs. Wer sich nicht nur vegan ernährt, sondern komplett vegan lebt, schaut nicht nur bei seinem Essen, sondern auch bei Kleidung, Kosmetik, Medikamenten oder Reinigungsmitteln ganz genau hin, ob Tierisches enthalten ist oder ob die jeweiligen Produkte (oder deren Inhaltsstoffe) an Tieren getestet wurden. Und das ist leider häufig nicht so leicht zu erkennen.



## REINE DEFINITIONSSACHE

Die britische Vegan Society definiert Veganismus so: »Veganismus bezeichnet eine Philosophie und einen Lebensstil, der versucht – soweit möglich und praktikabel –, alle Formen der Ausbeutung und des Leides gegenüber Tieren für Lebensmittel, Kleidung oder jeglichen anderen Grund zu vermeiden; und fördert darüber hinaus die Entwicklung und die Nutzung von nicht tierlichen Alternativen zum Vorteil für Mensch, Tier und Umwelt.«<sup>1</sup> (Alle Quellen auf Seite 125)

## CUT OUT THE CRAP!

Der Begriff »vegan« ist eine Wortschöpfung aus dem Begriff »vegetarian«, quasi daraus ausgeschnitten. Man liest in diesem Zusammenhang immer mal wieder den Slogan »Cut out the crap!« (»Lass den Mist weg!«). Der Konsum von tierischen Produkten wird sozusagen »rausgeschnitten«, um sich auf das Wesentliche (»vegan«) zu konzentrieren.



## »AVAP - AS VEGAN AS POSSIBLE«

Wie umfangreich und konsequent man vegan lebt, entscheidet jeder für sich selbst. Es scheint unmöglich, zu 100 % vegan zu leben, denn dann dürfte man nicht mal mehr über eine Wiese gehen oder Auto fahren – schließlich wird man dabei ganz sicher (unabsichtlich) Insekten töten. Viele versuchen daher, »as vegan as possible« zu leben. Dort, wo es ganz offensichtlich und praktikabel umsetzbar ist, versuchen sie, Tierleid in jeglicher Form zu vermeiden. Aber jedes Mal im Restaurant nachzufragen, ob der Wein oder Saft auch wirklich vegan ist (dazu später mehr) oder ob im Pizzateig Ei enthalten ist, das ist vielen dann doch zu kompliziert.

# WIE UND WANN ENTSTAND DIE VEGANE BEWEGUNG?

600 V. CHR.

## VEGETARISMUS IN DER ANTIKE?

Die griechischen Orphiker galten als die ersten belegbaren Anhänger des Vegetarismus. Pythagoras lebte ebenfalls vegetarisch. In Indien entstanden Strömungen wie der Jainismus, der Gewaltlosigkeit gegenüber allen Lebewesen vorschrieb.

UM 1500

## VEGETARISCHE BEWEGUNG NUR VEREINZELT IN EUROPA WAHRNEHMBAR

Der Vegetarismus war um diese Zeit in Europa nur vereinzelt wahrzunehmen, Fleisch war ein begehrtes Nahrungsmittel. Einer der wenigen bekannten Vegetarier war Leonardo da Vinci, der den Verzehr von Fleisch ablehnte.

1801

## GRÜNDUNG DES ERSTEN VEGETARISCHEN VEREINS

Ab dem 18. Jahrhundert größere Verbreitung des Vegetarismus, Gründung des ersten vegetarischen Vereins 1801 in England

1847

## GRÜNDUNG DER VEGETARIAN SOCIETY

1847 wurde die »Vegan Society« in England gegründet. Sie besteht bis heute.

1850

## GRÜNDUNG DER AMERICAN VEGETARIAN SOCIETY

Nach dem Vorbild der englischen »Vegetarian Society« wurde 1850 auch in Amerika eine vegetarische Gesellschaft gegründet.

1867

## GRÜNDUNG »VEREIN FÜR NATÜRLICHE LEBENSWEISE«

Mit der Gründung in Nordhausen gewann die vegetarische Bewegung in Deutschland an Bedeutung. Später erfolgte der Zusammenschluss mit weiteren Vereinen zum Vegetarierbund.

1944

## GRÜNDUNG DER VEGAN SOCIETY

Aus der englischen »Vegetarian Society« ging die »Vegan Society« hervor, sie gilt als älteste vegane Gesellschaft der Welt.

1946

## ERSTES VEGANES KOCHBUCH

Das erste Kochbuch, das das Wort »vegan« im Titel trug, war »Vegan Recipes« von Fay K. Henderson.

## AKTUELLE ZAHLEN & FAKTEN

Es ist nicht so einfach möglich, die aktuelle Zahl vegan lebender Menschen in Deutschland festzustellen, denn es gibt keine repräsentativen Umfragen, lediglich Schätzungen. Der Vegetarierbund Deutschland geht (Stand Januar 2015) von 7,8 Millionen Vegetariern (10 % der Bevölkerung) und 900.000 Veganern (1,1 %) aus.<sup>3</sup> Die Zahl der Vegetarier in Deutschland soll sich seit 1983 verzehnfacht haben. Frauen ernähren sich deutlich häufiger vegetarisch als Männer. Laut Vegetarierbund nahm in den letzten zehn Jahren die Zahl der Veganer deutlich stärker als die der Vegetarier zu. Deutschland gehört mit diesen Zahlen weltweit zu jenen Ländern mit der größten Verbreitung einer vegetarischen oder gar veganen Lebensweise, zusammen mit z. B. Taiwan oder Israel.

### VEGANE KOCHBÜCHER

Deutlich stieg auch die Zahl der Neuerscheinungen von veganen Kochbüchern. 2010 erschienen nur drei vegane Kochbücher, 2013 waren es bereits 50, 2014 schon 77 und 2015 sogar 119!<sup>4</sup>

### VEGANE RESTAURANTS

Auch hier gibt es keine offiziellen Zahlen, aber die Zahl steigt von Jahr zu Jahr deutlich. Alleine in Berlin schätzt der VEBU die Zahl rein veganer Locations inzwischen auf 40. Von 2014 bis 2015 soll die Zahl rein veganer Gastronomiebetriebe in Deutschland um 23 % gestiegen sein. Das Statistische Bundesamt zählte 2015 deutschlandweit 122 rein vegane Gastronomiebetriebe.

### VEGANES BUSINESS

Der Umsatz mit veganen Produkten steigt mit jährlichen Zuwachsraten von durchschnittlich 17 % seit 2010 und einem gesamten Umsatz von inzwischen mehr als 700 Millionen Euro im Jahr. Die erste vegane Supermarktkette Europas, das Veganz, eröffnete bis 2015 bereits acht Märkte alleine in Deutschland.

# TOP 10

## HILFREICHE STARTERSEITEN ZUM THEMA VEGAN

» [VEGAN-NEWS.DE](http://VEGAN-NEWS.DE)

» [VEBU.DE](http://VEBU.DE)

» [SUPERVEGANER.DE](http://SUPERVEGANER.DE)

» [DEUTSCHLANDISTVEGAN.DE](http://DEUTSCHLANDISTVEGAN.DE)

» [VEGANISMUS.DE](http://VEGANISMUS.DE)

» [PETA2.DE](http://PETA2.DE)

» [ALBERT-SCHWEITZER-STIFTUNG.DE](http://ALBERT-SCHWEITZER-STIFTUNG.DE)

» [HIGHFIVEVEGAN.ORG](http://HIGHFIVEVEGAN.ORG)

» [VEGAN.EU](http://VEGAN.EU)

» [VEGPOOL.DE](http://VEGPOOL.DE)

Das sind nur einige erste Anlaufstellen im Internet. Die Zahl und Vielfalt an Blogs und Infoseiten zum Thema Veganismus ist riesig.



# DIE VERSCHIEDENEN ESSTYPEN – WER ISST WAS?

VEGANER



OVO-VEGETARIER



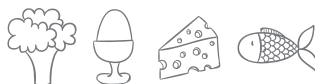
LACTO-VEGETARIER



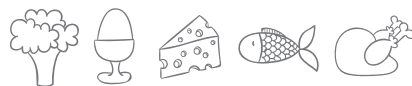
OVO-LACTO-VEGETARIER



PESCETARIER



ALLESESSER (OMNIVORE)



Verwirrt? Fangen wir einfach an: Ein Omnivore isst sozusagen alles. Ein Pescetarier isst kein Fleisch, aber immer noch Fisch. Ein Ovo-Lacto-Vegetarier (der Essentyp, den wir üblicherweise als Vegetarier bezeichnen) isst kein Fleisch und keinen Fisch, aber durchaus tierische Produkte wie Milchprodukte und Eier. Ein Lacto-Vegetarier verzichtet zusätzlich auf Eier, aber nicht auf Milchprodukte, bei Ovo-Vegetariern ist es genau umgekehrt. Veganer verzichten auf tierische Produkte jeglicher Art. Bis hierhin alles verstanden? Es wird noch ein wenig komplizierter...

## SPEZIELLERE ESSTYPEN

Nicht jeder lässt sich genau in eine der eben genannten Ess-typ-Schubladen eingruppieren. Es gibt durchaus noch ein paar speziellere Ernährungstypen, die bekanntesten im Folgenden.

### ROHVEGANER

Rohveganer ernähren sich nicht nur vegan, sondern gleichzeitig auch rohköstlich, sie essen also nichts, was über 42 °C erhitzt wurde, da bei einer Erhitzung von über 42 °C Nährstoffe verloren gehen (s. dazu auch Seite 34).

### FRUGANER

Fruganer ernähren sich vegan, achten darüber hinaus aber auch darauf, dass die Pflanzen, die sie essen, nicht durch den Verzehr ihrer Früchte beschädigt werden. Tomaten und Beeren etwa sind okay, nicht aber Kartoffeln oder Spinat, da hier die ganze Pflanze zerstört wird. Das Recht auf Leben soll auch für Pflanzen gelten.

### BIO-VEGANER

Bio-Veganer essen vegan, achten zusätzlich aber darauf, ausschließlich Bio-Lebensmittel zu kaufen.

### PUDDING-VEGANER

Natürlich kein offizieller Ernährungstyp. Bezeichnet einen Ernährungsstil, der zwar vegan ist, gleichzeitig aber von Fertigprodukten und viel Süßigkeiten geprägt wird, also ungesund ist.

### FLEXI-VEGANER

Manch einer lebt in der Regel vegan, macht aber bisweilen Ausnahmen, entweder bei bestimmten Lebensmitteln (vor allem der Käseverzicht macht vielen zu schaffen) oder bei bestimmten Gelegenheiten (z. B. beim Familienessen oder unterwegs).

### LIFESTYLE-VEGANER

Durchaus als Schimpfwort für jene gemeint, die lediglich vegan leben, weil es gerade »in« ist. Falls es sie wirklich gibt, freuen Tiere und Umwelt sich trotzdem.

# TOP 10

## INTERESSANTE DOKUMENTATIONEN ZUM THEMA VEGAN UND ERNÄHRUNG

» EARTHLINGS

» GABEL STATT SKALPELL

» WE FEED THE WORLD

» UNSER TÄGLICH BROT

» COWSPIRACY

» FED UP!

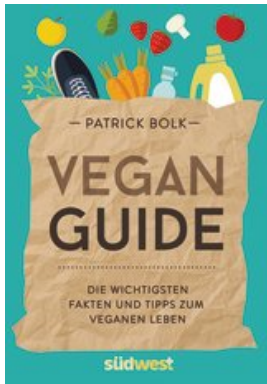
» LIVE AND LET LIVE

» TASTE THE WASTE

» VEGUCATED

» LOS VEGANEROS (SPIELFILM)

Auf den bekannten Videoplattformen findet man darüber hinaus zahlreiche weitere Dokumentationen zu Themen wie Veganismus, Massentierhaltung, Nachhaltigkeit oder gesunde Ernährung.



Patrick Bolk

**Vegan-Guide**

Die wichtigsten Fakten und Tipps zum veganen Leben

Paperback, Broschur, 128 Seiten, 13,0 x 19,0 cm

ISBN: 978-3-517-09455-7

Südwest

Erscheinungstermin: April 2016

Vegan to live

In kompakter Form führt Patrick Bolk in die vegane Ernährungs- und Lebensweise ein. Hier finden sich die wichtigsten Infos sowie alle Fakten, die das (vegane) Leben leichter machen: von den Top-5-Ei-Ersatzprodukten über das Wichtigste über Kosmetik und Kleidung bis hin zu veganen Dating-Plattformen sowie die wichtigsten Apps. Mit vielen Grafiken, Tabellen und Illustrationen sowie 25 schnellen Einstiegsrezepten.