



An veganer Ernährung scheiden sich die Geister. Einerseits soll sie gesund sein, aber auch zu Mangelerscheinungen führen können. | © Getty

SCHLOSS HOLTE-STUKENBROCK

Nicht Fisch, nicht Fleisch

Trend: Viele Menschen in Deutschland leben vegan und verzichten auf tierische Produkte. Ernährungsberaterin Christine Rohde sieht Vor- und Nachteile



Noah Matzat

25.08.2018 | Stand 24.08.2018, 18:01 Uhr

Schloß Holte-Stukenbrock. Morgens so spät wie möglich aufgestanden. Dann wohl unterwegs frühstücken. „Ich hätte gerne ein belegtes Brötchen.“ Die Verkäuferin fragt höflich, mit welchem Belag. Als Veganer wird es schwierig. Käse, Ei, Remoulade – geht nicht, das sind schließlich tierische Produkte. Fleischwurst oder Mett fallen erst recht weg.

In Deutschland leben rund 840.000 Menschen vegan. Das bedeutet den Verzicht auf die Nutzung von tierischen Produkten im täglichen Leben. Während Vegetarier auf Fleisch und meistens auch auf Fisch verzichten, gibt es in der veganen Ernährung mehr Regelungen zu beachten.

Vegane Ernährung

Denn Milch, Eier und sogar Honig, der ja von Bienen erzeugt wird, sind tierische Produkte, die ein Veganer meidet. Da wird das Brötchen beim Bäcker zur Herausforderung. „Ich hätte gerne ein Brötchen mit Marmelade.“ Die Bedienung antwortet: „Das geht leider nicht, wir haben nur kleine Marmeladentöpfchen für das Frühstück hier im Haus und nicht zum Mitnehmen.“

Nicht viele Bäcker bieten einen veganen Aufstrich an. Vor zwei Jahren hat die Verbraucherschutzministerkonferenz Definitionen für die Begriffe „vegan“ und „vegetarisch“ aufgestellt. Es sind alle Lebensmittel vegan, die „keine Erzeugnisse tierischen Ursprungs“ sind und diese in den Produktionsstufen auch nicht hinzugeführt werden.

Vegan einkaufen

Es gibt einfach keinen veganen Käse. Das ist verhärtetes Fett, das mithilfe von Zusatzstoffen möglichst nah an den originalen Käse herangebracht wird. „Dadurch, dass die Hersteller die originalen Produkte imitieren, sind die veganen Alternativen oft künstlicher“ sagt Frank Fortkord. Ihm gehört das Reformhaus am Holter Kirchplatz. Die Zusatzstoffe seien der große Haken an den veganen Produkten. „Es gibt mittlerweile recht viele Produkte, die vegan sind und die fleischhaltige Lebensmittel ersetzen“, fügt Fortkord hinzu. Damit Ernährung gesund ist, komme es auf die Ausgewogenheit an. „Egal, ob vegan, vegetarisch oder nicht“, erklärt Frank Fortkord. Vegan ist ein Lebensstil, nicht nur Ernährung. Wer vegan lebt, der verzichtet auch auf Lederjacke oder Lederschuhe.

Hier in den ländlichen Regionen ist noch nicht viel Veganismus angekommen. „Der Trend ist hier noch nicht so ausgeprägt“, sagt Fortkord, der vegane Brotaufstriche anbietet. In Studentenstädte wie Bielefeld, da sehe das Verhältnis schon anders aus.

Die Überzeugungen

Wie jeder Mensch eine eigene Meinung hat, hat jeder Veganer auch andere Gründe, sich für diesen Lebensstil zu entscheiden. Einerseits spielt die Tierethik eine Rolle. Viele Vegetarier und Veganer haben sich durch Medienberichte oder persönliche Erfahrungen mit der Massentierhaltung zum Veganismus entschlossen, aus Mitgefühl oder damit sie ihre Ernährung besser mit ihrem Gewissen vereinbaren können. Die Ernährungsberaterin Christine Rohde erlebt verschiedene Gründe. „Für eine Ernährungsumstellung kann neben den ethischen Gründen auch der Abnehmwunsch oder die Gesundheit sein.“

Der Vitaminhaushalt

Die Ernährungsberaterin sagt: „Für Schwangere, Stillende, Kinder und Jugendliche wird eine vegane Ernährung nicht empfohlen.“ Wer dies aber trotzdem tut, sollte dauerhaft Vitamin B12 gesondert zu sich nehmen und die Versorgung mit kritischen Nährstoffen regelmäßig ärztlich prüfen lassen, sagt Rohde. Beim Vitamin B12 bestehen die größten Probleme in der veganen Ernährung. Hat der Körper seinen Vitamin B12-Speicher nach etwa drei Jahren pflanzlicher Ernährung aufgebraucht, muss mit Präparaten nachgeholfen werden. B12 kann einfach durch Lutschtabletten eingenommen werden, mittlerweile sogar in verschiedenen Geschmacksrichtungen.

Dass Veganer zum Beispiel ein geringeres Risiko für Übergewicht, Herzkrankheiten oder Krebs aufweisen, sei bestätigt. „Aber das kann auch durch den allgemein gesünderen Lebensstil verursacht sein“, erklärt Christine Rohde. Viele Veganer haben einen geringen Tabak- und Alkoholkonsum, sowie eine höhere körperliche Aktivität. „Das tut der Gesundheit ohnehin schon gut.“

Fazit

Der Trend zur veganen Ernährung lässt sich nicht leugnen. Es gibt aber immer Argumente für oder gegen einen Ernährungsstil. Letztendlich ist es trotzdem jedem Menschen natürlich selbst überlassen, ob er sich vegan, vegetarisch oder karnivor, also auch von Fleisch, ernähren möchte.



Information

Rezept: Gefüllte Maispfannkuchen mit Pilzragout

- Lecker: Nicht mehr lange und die Pilzsaison steht vor der Tür. Diese lassen
- sich gut mit einer veganen Pfannkuchenalternative kombinieren.
- Zutaten für die Pfannkuchen: 500 Gramm Maiskörner, 80 Gramm Mehl, frischer Estragon, Salz, Pfeffer und Muskatnuss, 3 Esslöffel Rapsöl, etwas Wasser.
- Zutaten für das Pilzragout: 5 Esslöffel Rapsöl, 2 gehackte Schalotten, 1 Paprika, 2 Knoblauchzehen, 400 Gramm grob gewürfelte Pilze, 1 Bund gehackter Schnittlauch, 1 Esslöffel grob gehackten Basilikum zum Garnieren, 1 Esslöffel Thymian grob gehackt zum Garnieren, 2 geschälte, entkernte und gewürfelte Tomaten, Salz und Pfeffer.
- Zubereitung: Die frischen Maiskörner gar kochen oder die Maiskörner aus der Dose abtropfen lassen. Mehl und Wasser glatt rühren, Mais und Estragon begeben und alles im Mixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken, eventuell etwas Wasser dazugeben. Der Teig sollte relativ dick sein. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Pfannkuchen ausbacken.
- Für das Pilzragout in einer zweiten Pfanne das Öl erhitzen, Schalotten, Paprika und Knoblauch andünsten, die Pilze anschließend hinzugeben. Kurz braten, dann die

Kräuter und Tomatenwürfel untermischen. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- Die Maispfannkuchen mit Pilzragout füllen und mit gehackten Kräutern garnieren.



Links zum Thema

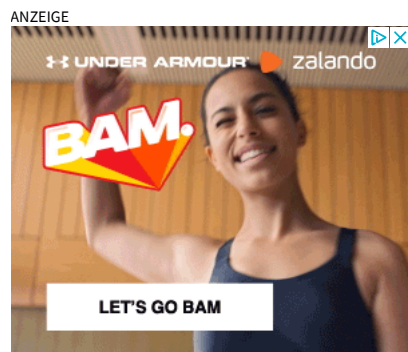
Die großen Tücken

- Gummibärchen erhalten ihre Konsistenz wegen der enthaltenen Gelatine. Diese wird aus Schweine- und Rinderknochen gewonnen.
- Auch in industrielle Backwaren können Tierbestandteile enthalten sein: L-Cystein wird aus Schweineborsten und Federn gewonnen.
- Um den Rebsaft zu klären, wird bei der klassischen Weinherstellung ebenfalls Gelatine genutzt.
- Chips können ihr Aroma oft aus tierischen Bestandteilen von Garnelen oder Schweinen beziehen.
- Sogar Bananen können mit tierischen Erzeugnissen behandelt worden sein. Das Insektizid Chitosan wird aus den Panzern von Garnelen gewonnen.

Copyright © Neue Westfälische 2018

Texte und Fotos von nw.de sind urheberrechtlich geschützt.
Weiterverwendung nur mit Genehmigung der Chefredaktion.

ANZEIGE



Mehr von nw.de



Vertrag für
Baugebiet soll im...
September
unterschrieben



Zweimal WM
für deutsches
Asse in Portu

Thema

[Vitamin B12](#) [Lebensstil](#) [Ernährung](#) [Vegane Ernährung](#) [vegetarisch](#) [Gemüse](#) [Fleisch](#)

[vegan](#)

Teilen



[Zur Startseite](#)

ANZEIGE

Kommentare

Um Ihren Kommentar abzusenden, melden Sie sich bitte an.
Sollten Sie noch keinen Zugang besitzen, können Sie sich [hier registrieren](#).

Benutzername

(Pflichtfeld)

Passwort

(Pflichtfeld)

Geben Sie Ihren Kommentar ein...

Mit dem Absenden des Kommentars erkennen Sie unsere [Nutzungsbedingungen für die Kommentarfunktion](#) an.

☐ Bei Antworten benachrichtigen

[Kommentar abschicken](#)



Das könnte Sie auch interessieren

Anzeige

Global Gladiators

Ausdauer, Nervenstärke und Teamspirit – Welcher Promi wird Global Gladiator 2018?

Fleisch und Käse rund ...

In Engar steht seit einigen Wochen ein Wurst-Automat. Hier können Kunden rund um die Uhr ...

Anzeige

Zum Top-Preis verkaufen

Unfassbar: Mit dieser Strategie verkaufen Sie Ihr Haus zum Top-Preis

TV-Köche servieren ...

„Lecker an Bord“ legt wieder ab. Die kulinarische Sommerreise führt die beiden Freunde und ...

Anzeige

Neue Freunde mit 50+

Zusammen jung bleiben – Finden Sie auf Lebensfreunde einen passenden Partner in Ihrer Nähe

Foodwatch fordert ...

Bielefeld/Passau. Die Verbraucherorganisation Foodwatch fordert zum Start des neuen ...

Anzeige



Leasing: Sixt-Neuwagen.de

Neuwagen Leasing zu top Konditionen: online bestellen, ab 0% Anzahlung, günstige Preise.



Wenn du immer gewinnst.

Echt ein Grund zum Jubeln! Mit dem Acer Predator Gaming Notebook zockst du wie ein Profi.



Exklusive Top-Serien!

EntertainTV für 5 € mtl. zu MagentaZuhause zubuchen und bis zu 125 € Gutschrift sichern.*

NW auf

 [Facebook](#)
 [Twitter](#)
 [Google+](#)
 [Instagram](#)
 [Pinterest](#)

Anzeigen und Märkte

[Impressum](#)

[Stellen](#)

[Immobilien](#)

[Fahrzeugmarkt](#)

[Trauer](#)

[Metadaten](#)

[Datenschutz](#)

[AGB](#)

[Nutzung von NW-Artikeln](#)

[Ausbildung](#)

[NW-Blog](#)

[Abonnement](#)

[ePaper-Login](#)

[Kundenservicecenter](#)

[NW-Karte](#)

[Newsletter](#)



© Zeitungsverlag Neue Westfälische GmbH & Co. KG

realisiert durch **evolvergroup**