

Anne Lehwald &  
Simone Ullmann

# 111 GRÜNDE, VEGETARIER ZU SEIN

SCHWARZKOPF & SCHWARZKOPF

Anne Lehwald &  
Simone Ullmann

111 GRÜNDE,  
VEGETARIER  
ZU SEIN

SCHWARZKOPF & SCHWARZKOPF

## Kapitel 1

### **SO KOMMEN SIE AUF DEN GESCHMACK** ..... 11

*Weil Vegetarismus ein Trend ist – Weil Vegetarier in bester Gesellschaft sind – Weil für jeden was dabei ist – Weil man es einfach machen kann – Weil es den eigenen Horizont erweitert – Weil es lecker schmeckt – Weil es keine Ausreden gibt – Weil in jedem von uns ein Vegetarier schlummert – Weil es nie zu spät ist, sein Leben zu verbessern – Weil vegetarisch Kochen so viel Abwechslung in die Küche bringt*

## Kapitel 2

### **FIT, FITTER, VEGETARIER** ..... 35

*Weil so die meisten Zivilisationskrankheiten vermieden werden können – Weil man weniger Zeit im Wartezimmer verbringt – Weil es Übergewicht vorbeugt – Weil es eine Herz(ens)angelegenheit ist – Weil es gut gegen Krebs ist – Weil es eine gute Vorbeugung gegen Typ-2-Diabetes ist – Weil es besser vor Allergien schützt – Weil gesunde Ernährung gut fürs Gehirn ist! – Weil es gut für die Haut ist – Weil es gut gegen »Frauenbeschwerden« ist – Weil es gut gegen zu hohen Blutdruck ist – Weil es rheumatische Beschwerden lindern kann – Weil der Zahnarzt seltener bohren muss – Weil Fleischessen so ungesund wie Rauchen ist – Weil mehr Vitamine im Essen sind – Weil es fitter macht – Weil die Verdauung besser funktioniert – Weil vegetarische Ernährung ein gesundes Säure-Basen-Verhältnis fördert – Weil Vegetarier länger leben*

## Kapitel 3

### **BYE, BYE, VORURTEILE!** ..... 85

*Weil Vegetarier früh lernen, gut mit Vorurteilen zurechtzukommen – Weil Fleisch essen nicht in der Natur des Menschen liegt – Weil Vegetarier keinen Eisenmangel haben – Weil Vegetarier keinen Vitamin-D-Mangel haben – Weil*

*Vegetarier nicht öfter als andere einen Vitamin-B<sub>12</sub>-Mangel haben – Weil pflanzliches Eiweiß viel gesünder ist als tierisches – Weil es nicht zu Osteoporose führt – Weil man nicht auf den Geschmack von Wurst und Fleisch verzichten muss*

## Kapitel 4

### **DER PROMI-FAKTOR ..... 105**

*Weil es Prominente irgendwie nahbar macht – Weil Tierschutz sogar für »James Bond« ein Thema ist – Weil der legendäre Apple-Computer sonst möglicherweise »Salami« geheißen hätte – Weil Vegetarier Löffel verbiegen können – Weil Vegetarier so musikalisch sind – Weil sie sich so gut durchboxen können – Weil sich Vegetarier besonders gut konzentrieren können – Weil schon die alten Philosophen wussten, dass Töten keine gute Idee ist – Weil sie einen guten Humor haben – Weil sogar »Fleisch ist mein Gemüse« ein Veggie-Plädoyer ist*

## Kapitel 5

### **ESSEN OHNE SKANDALE ..... 129**

*Weil man keine (bzw. fast keine) Angst vor BSE haben muss – Weil man keine Angst vorm nächsten Dioxinskandal haben muss – Weil man keine Antibiotika im Essen hat – Weil im Gemüse keine Hormone sind – Weil man Botox im Gesicht nicht braucht und im Essen nicht hat – Weil man weniger schädliche Zusatzstoffe wie Glutamat zu sich nimmt – Weil wir alles Ungesunde, das den Tieren verabreicht wurde, mitessen – Weil wir der Politik nicht vertrauen können – Weil beim Thema Ernährung Ärzte die falschen Ansprechpartner sind*

## Kapitel 6

### **(UM-)WELTSCHUTZ LEICHT GEMACHT ..... 151**

*Weil es gut für die Welt ist – Weil es das Mittel gegen den Welthunger ist – Weil es unseren ökologischen Fußabdruck verkleinert – Weil dadurch sehr*

*viel Wasser gespart wird – Weil dadurch Energie gespart wird – Weil dadurch weniger schädliche Klimagase erzeugt werden – Weil Vegetarier nicht für die Abholzung des Regenwaldes verantwortlich sind – Weil es Kriege verhindern kann*

## Kapitel 7

### **BESSERER SEX UND ANDERE ÜBERRASCHUNGEN ..... 169**

*Weil man sich in Lokalen auf dem Land wie Meg Ryan in »Harry & Sally« aufführen kann – Weil man online leicht den perfekten Partner findet – Weil Liebe durch den Magen geht – Weil Vegetarier besseren Sex haben – Weil Vegetarier besser riechen – Weil man Nicht-Vegetarier so gut überraschen kann – Weil es ein ideales Small-Talk-Thema ist – Weil man zum Weinkenner wird – Weil man es so schön bunt treiben kann – Weil es so vielfältig ist – Weil man so viele neue Lebensmittel entdeckt – Weil es beim Veggie-Metzger nicht so blutig zugeht – Weil es schwierige Kinderfragen wie »Wird Shaun das Schaf auch mal ein Döner?« verhindert – Weil man (fast) alle Studien und die Ernährungswissenschaft auf seiner Seite hat – Weil man am 1. Oktober einen Grund zum Feiern hat – Weil Weihnachten nicht in Gefahr ist*

## Kapitel 8

### **BEWUSSTSEINERWEITERUNG LEICHT GEMACHT ..... 207**

*Weil man ist, was man isst – Weil der Mensch kein Fleisch essen muss – Weil Vegetarier so tolerant sind – Weil es gut fürs Karma ist – Weil man als Eltern ein gutes Vorbild ist – Weil in jedem ein Tierfreund steckt – Weil man bewusster isst – Weil man viel besser genießen kann – Weil es wirklich so leicht ist, ein Lebensretter zu sein – Weil man ein kritischerer Konsument wird*

## Kapitel 9

### **TIER GEWINNT ..... 229**

*Weil es paradox ist, dass Tier nicht gleich Tier ist – Weil Schweine, Kühe und Co. mindestens so schlau, sozial und sensibel sind wie unser Haushund – Weil*

*viel passiert, bevor Fleisch auf unserem Teller landet – Weil die Tierhaltung grausam ist: Beispiel Schweinehaltung – Weil die Tierhaltung grausam ist: Beispiel Rinderhaltung – Weil auch Fische ein schreckliches Schicksal erleiden – Weil die Tiertötung grausam ist – Weil die ökologische Haltung und Tötung auch nicht viel besser ist – Weil man fast immer Tierkinder isst – Weil in jedem Land andere Tiere »heilig« sind und andere Sitten gelten – Weil es die Menschen, die in der Fleischindustrie arbeiten, abstumpfen lässt – Weil Tiere auch Gefühle haben*

## Kapitel 10

### **MONEY, MONEY, MONEY UND MEHR ..... 267**

*Weil man mit Vegetarismus Geld verdienen kann – Weil es Arbeitsplätze schafft und die Wirtschaft ankurbelt – Weil man damit Geld sparen kann – Weil es dem Steuerzahler viele Milliarden ersparen würde – Weil es nur ein kleiner Sprung zum Veganer ist: die Sache mit der Milch – Weil es nur ein kleiner Sprung zum Veganer ist: die Sache mit den Eiern – Weil jeder Einzelne einen Unterschied macht – Weil Vegetarierdörfer einen Versuch und eine Reise wert sind – Weil es die Zukunft ist*



Statt eines Vorworts möchten wir diese Seite für einen eindringlichen Hinweis nutzen: Falls Sie kein Vegetarier sind und nicht auf freiwilligem Weg in Besitz dieses Buches gelangt sind (Partner/Freunde/Verwandte/Kollegen haben Sie beschenkt), bedenken Sie bitte, dass Sie bei der Lektüre auf den Geschmack kommen könnten. Sagen Sie also nicht, wir hätten Sie nicht gewarnt!

Den Veggies unter Ihnen müssen wir zu diesem Punkt nicht viel erzählen. Sie wissen ja, was Sie essen und was nicht und vor allem warum. Aber sicher kennen Sie zur Genüge Situationen, in denen Sie solche oder ähnliche Sprüche zu hören bekommen:

»Vegetarier? Dann isst du meinem Essen ja das Essen weg!«

»Vegetarier? So ein Quatsch! Der Mensch braucht Fleisch!«

»Vegetarier? Dann kann ich dich ja gar nicht mehr zum Essen einladen?!«

»Aber Fleisch schmeckt doch so lecker!«

»Dann hast du ja ständig Eisenmangel!«

»Aber Fisch/Hühnchen/Biofleisch isst du, oder?«

»War Hitler nicht auch Vegetarier?«

»Aber die Kinder essen schon normal?!«

Da steht man dann meist sprachlos da und weiß nicht, wo man anfangen soll. Diese Zeiten sind jetzt aber vorbei! Mit diesem Büchlein bekommen Sie das Rüstzeug, damit Sie bei Stammtischparolen und gefährlichem Halbwissen in Zukunft auch mal das letzte Wort haben.

Aber egal, ob Sie schon jahrelang Vegetarier sind, einer werden wollen oder (noch) ein passionierter Fleischliebhaber sind: Das Thema Essen beschäftigt uns alle und polarisiert. Als die Dokumentation *Vegetarier gegen Fleischesser – Das Duell* zur besten Sendezeit im ZDF kurzfristig und ohne neuen Sendetermin aus dem

Programm genommen wurde, löste das auf Twitter einen Shitstorm aus und sorgte für spannende Verschwörungstheorien im Netz.

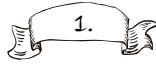
Am Thema Vegetarismus kommt heute niemand mehr vorbei. Zwar sind schon seit Jahrhunderten einige der schönsten, klügsten und erfolgreichsten Menschen Vegetarier, aber heutzutage braucht man einfach viele gute Gründe, um der mächtigen Fleischindustrie etwas entgegenzusetzen. Wir haben schon mal 111 Gründe angeordnet.

Eine appetitanregende Lektüre wünschen  
*Anne Lehwald & Simone Ullmann*





SO KOMMEN SIE  
AUF DEN GESCHMACK



## Weil Vegetarismus ein Trend ist

Dass das so ist, erkennt man vor allem daran, dass man in keinen Buchladen gehen kann, ohne dass einem ein Kochbuch entgegenfällt, das verspricht, einen fleischlos glücklich zu machen. Allein im Jahr 2013 wurden mehr als 50 neue vegane Kochbücher veröffentlicht. Acht von zehn Frauenzeitschriften beschäftigen sich mit Themen wie »Meet me – aber ohne meat«, »Veni, vidi, vegetarisch – so starten Sie jetzt durch«, »Vegan for sexy – lecker zur Bikinifigur«. Die Anzahl an Magazinen, die sich mit veganem oder vegetarischem Leben und Kochen beschäftigen, steigt von Monat zu Monat. In den hippen Style-Blogs, in denen früher über die wichtigste Nagellackfarbe der Saison diskutiert wurde, werden jetzt tolle Frauen interviewt, die ihr Lieblingsrezept für einen »Green Smoothie« verraten. Es gibt einen eigenen Radiosender für Vegetarier ([www.veggieradio.de/live](http://www.veggieradio.de/live)), und auch die großen Nachrichtenmagazine haben erkannt, dass sich Gesundheitsthemen auf dem Titel richtig gut verkaufen. Essen müssen wir eben alle!

Allein in Frankfurt haben in den vergangenen Jahren vier rein vegane Restaurants und Imbissläden, ein Café mit tierfreiem Kuchen und ein Supermarkt für Veganer aufgemacht. Spitzenreiter auf dem Veggie-Sektor ist Berlin. Dort gibt es inzwischen eine Auswahl von mehr als 20 Läden mit rein pflanzlichem Essen und mehrere spezielle Supermärkte. Auch bundesweit erweitern »herkömmliche Supermärkte« ihr Angebot um Tofu-Bratwürste, Seitan-Schnitzel und vegane Fertigburger.<sup>1</sup> So ist das eben: Spätestens mit Mitte 20, wenn die ersten Wehwehchen kommen und man überlegt, ob man mal eine Familie gründen will, fängt man an, darüber nachzudenken, was man da eigentlich auf seinem Teller hat. Plötzlich geht es nicht mehr nur darum, dass es satt macht, schmeckt und schnell geht, sondern darum, ob es auch gesund ist.

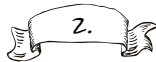
An dieser Stelle mal ein dickes Danke an die Lebensmittelindustrie: Denn ohne all die Dioxin-Horror meldungen, Rinderwahnsinn-Schlagzeilen, Hormonhühnchen-, Gammelfleisch- und Pferdefleisch-in-TK-Lasagne-Skandale hätten wir Veggies wohl noch ewig warten müssen, bis der Vegetarismus aus seiner Nische in die Mitte der Gesellschaft rückt. Helmut Maucher, der ehemalige Generaldirektor von Nestlé, dem größten Nahrungsmittelkonzern der Welt, sagt: »Der Trend ins Vegetarische ist unaufhaltsam. Vielleicht ist in hundert Jahren kein Mensch mehr Fleisch.«<sup>2</sup> Man muss sich sogar die Frage stellen, ob es die Welt in 100 Jahren überhaupt noch gibt, wenn die Menschheit weiter so viel Fleisch isst. Denn um ein Kilo Steak zu »erzeugen«, muss ein Tier etwa 14 Kilo Getreide fressen. Und das muss ja auch irgendwo wachsen. Also: Runter mit dem (Regen-)Wald (siehe Grund 57: »Weil es gut für die Welt ist«)!

Früher waren Vegetarier Außenseiter, galten sogar als Sekte, jetzt sind sie Trendsetter. Was für eine Entwicklung! So toll muss sich auch Scarlett Johansson gefühlt haben, als sie vom US-Männermagazin *Esquire* zum ersten Mal zur »Sexiest Woman Alive« gewählt wurde. Denn in der Schule wurde die Schauspielerin immer wegen ihrer Lippen gehänselt. Wir lernen: Eine bessere Zukunft ist möglich! Auch Vegetarier Albert Einstein prophezeite zu Beginn des vergangenen Jahrhunderts: »Nichts wird die Gesundheit des Menschen und die Chancen auf ein Überleben auf der Erde so steigern wie der Schritt zur vegetarischen Ernährung.«<sup>3</sup> Und bisher hatte der Vater der Relativitätstheorie ja eigentlich immer recht. Fakt ist: Immer mehr Menschen entscheiden sich, auf Fleisch zu verzichten. In den 1980ern lebten in Deutschland nur 0,6 Prozent aller Menschen vegetarisch, jetzt sind es – je nachdem, welche Quelle und welche Definition man nimmt – bis zu 15 Prozent. Der Vegetarierbund Deutschland geht von sieben Millionen Vegetariern in Deutschland aus. Die Zahl der vegetarisch lebenden Menschen hat sich in etwa 30 Jahren weit mehr als verfünffach. Jede Woche entscheiden sich 4.000 Menschen in Deutschland, dass sie

Veggie sein möchten. In England, das für seine Küche ja eher berüchtigt als berühmt ist, sind es sogar noch mehr! Nach Angaben der »Vegetarian Society« werden im Durchschnitt jede Woche 5.000 Menschen zu Vegetariern. Steve Collor, Sprecher der Vegetarischen Gesellschaft rechnet hoch: »Bei der derzeitigen Wachstumsrate werden die meisten Menschen in diesem Land bis zum Jahr 2030 Vegetarier sein.«<sup>4</sup>

Aktuell leben die meisten Vegetarier in Indien. Bei einer offiziellen Gesundheitsbefragung gaben 40 Prozent der Inder an, dass sie auf Fleisch verzichten. Das entspricht fast 400 Millionen Menschen. Weltweit gibt es mehr als eine Milliarde Vegetarier.<sup>5</sup> Sogar in Frankreich, wo »Bœuf à la mode« (also Rinderschmorbraten) und »Coq au vin« (oder »Kokowääh«, wie Til Schweiger sagen würde) von der UNESCO zum »immateriellen Kulturgut« geadelt wurden, verzichten immer mehr Menschen auf Fleisch. Die französische Hobbyköchin Clea startete im Jahr 2005 ihren vegetarischen Food-Blog *cleacuisine* und hat mittlerweile sieben Kochbücher veröffentlicht.<sup>6</sup> Französisch ohne Froschschenkel und Weinbergschnecken schmeckt offenbar auch ganz gut. Zumindest kommen immer mehr Franzosen auf den Geschmack, ab und zu Fleisch wegzulassen. Aktuell verzichten zwar erst zwei Prozent komplett auf Fleisch<sup>7</sup> – aber jede Reise beginnt mit einem ersten Schritt. Auch Autorin Clea selbst ist gar keine echte Vegetarierin, sondern »Flexitarierin«. Das heißt: Sie isst fast nie Fleisch. Damit liegt sie im Trend (siehe Grund 74: »Weil es so vielfältig ist«)! Immer mehr Deutsche verzichten häufiger auf Fleisch. Der Fleischkonsum in Deutschland ist im Jahr 2013 durchschnittlich um zwei Kilogramm pro Einwohner zurückgegangen.<sup>8</sup> Der Trend zu weniger Fleisch wird bleiben, ist sich Achim Spiller, Professor für Lebensmittelmarketing an der Universität Göttingen, sicher: »Die deutsche Agrar- und Fleischwirtschaft sollte daher verstärkt auf ›less but better‹ setzen«, empfiehlt der Experte.<sup>9</sup> Eine Untersuchung der Universitäten Hohenheim und Göttingen hat 2013 herausgefunden, dass sich die Zahl der Ve-

getarier in Deutschland in den vergangenen sieben Jahren verdoppelt hat und dass 60 Prozent der Deutschen bereit sind, weniger Fleisch zu essen.<sup>10</sup> Kein Wunder, denn das Tolle am Veggie-Trend: Man macht automatisch alles richtig, wenn man mitmacht! Das trifft ja bedauerlicherweise nicht auf jeden Trend zu. Zur Erinnerung: Dauerwelle, Schulterpolster, Arschgeweih.



## Weil Vegetarier in bester Gesellschaft sind

Unter den Vegetariern dieser Welt sind einige der schönsten, erfolgreichsten, talentiertesten, klügsten, kreativsten, witzigsten, legendärsten und sportlichsten Menschen, die es gibt. Als Veggie sind Sie also in allerbesten Gesellschaft! Das beweisen auch die zahlreichen Nobelpreisträger, die vegetarisch leben und lebten. Allen voran Albert Einstein, der sagte: »So lebe ich fettlos, fleischlos, fischlos dahin, fühle mich aber ganz wohl dabei. Fast scheint mir, dass der Mensch gar nicht als Raubtier geboren wurde.« Mal abgesehen von seiner persönlichen Erfahrung, stellte der Wissenschaftler fest: »Rein durch ihre physische Wirkung auf das menschliche Temperament würde die vegetarische Lebensweise das Schicksal der Menschheit äußerst positiv beeinflussen.«<sup>11</sup> Relativitätstheorie hin oder her: Das erscheint uns absolut korrekt!

Zahlreiche Politiker, Wissenschaftler und Erfinder sind oder waren Vegetarier. Zum Beispiel Bill Clinton und Apple-Vater Steve Jobs, der leidenschaftlich gern Äpfel und andere Rohkost aß (siehe Grund 40: »Weil der legendäre Apple-Computer sonst möglicherweise ›Salami‹ heißen würde«). Auch Universalgenie Leonardo da Vinci, dem wir verdanken, dass wir heute fliegen können, war fleischlos glücklich und ein passionierter Tierschützer. Über ihn wird erzählt, dass er auf dem Markt in Florenz Vögel gekauft hat,

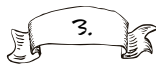
um sie freizulassen – nicht, um sie zu essen. Menschen, die Fleisch aßen, nannte er »lebende Grabstätten«. Nach einem verstörenden Besuch in einem Schlachthof wurde auch der niederländische Maler Vincent van Gogh Vegetarier. (Zum Glück! Sonst müsste man im Museum nunmehr fettige Brathähnchen statt goldgelbe Sonnenblumen anschauen.)

Ebenso verzichte(te)n viele Schriftsteller und Philosophen auf Fleisch. *Krieg und Frieden*-Autor Leo Tolstoi war überzeugter Vegetarier. Es bereitete selbst kein Fleisch zu. Einmal kam eine Verwandte zum Essen, die partout der Meinung war, dass eine Mahlzeit immer auch aus Fleisch besteht. Tolstoi kaufte also ein Huhn und band es auf dem Stuhl der Dame fest. Auf den Tisch davor legte er ein Messer. »Was soll das?«, fragte die Verwandte. Tolstoi: »Du wolltest doch Huhn. Keiner von uns will es töten. Also haben wir alles vorbereitet, damit du es selbst tun kannst.«<sup>12</sup> Der schlaue Pythagoras (Beweis:  $a^2+b^2=c^2$ ) erkannte schon etwa 500 vor Christus: »Alles, was der Mensch den Tieren antut, kommt auf den Menschen zurück«,<sup>13</sup> und verzichtete auf Fleisch und Co. Getreu diesem Motto isst und arbeitet auch Designerin Stella McCartney. Ihre Kollektionen sind immer ohne Leder, Pelz, Wolle und Seide. Dennoch (oder vielleicht gerade deshalb) ist die Mode der Beatles-Tochter supererfolgreich.

Auch die Oscar-Preisträgerinnen Anne Hathaway (*Les Misérables*) und Natalie Portman (*Black Swan*) leben ohne tierische Produkte. Zur Hochzeit von Anne Hathaway gab es sogar eine vegane Torte. Auch die legendäre Brigitte Bardot – früher Aktivistin für den Bikini, heute Aktivistin für den Tierschutz – ist Vegetarierin. Wohin ein fleischloses Leben führen kann, zeigen die Supermodels Christy Turlington, Nadja Auermann und Tatjana Patitz. Sogar Skandalmodel Naomi Campbell, die ja eigentlich nie macht, was alle anderen machen, ist jetzt Vegetarierin. Das hat sie zumindest dem Magazin *Harper's Bazaar* verraten: Demnach hat sie in einer Spezialklinik gelernt, ihren Körper innerlich und äußerlich zu

reinigen. »Danach habe ich mich entschlossen, kein Schwein und kein Huhn mehr zu essen, von ungesunden Dingen überhaupt die Finger zu lassen.« Pro Woche mache sie zudem zwei bis drei Saftkuren.<sup>14</sup> Sämtliche wissenschaftliche Studien zum Zusammenhang zwischen fleischloser Kost und tollen Haaren, samtweicher Haut, flachem Bauch und strahlendem Teint wirken in Anbetracht der Damen geradezu überflüssig. Auch *Titanic*-Star Kate Winslet und *Striptease*-Ikone Demi Moore sind Vegetarierinnen.

Überhaupt scheint Hollywood ein Mekka der fleischlos Glücklichen zu sein. Vielleicht, weil Obst und Gemüse in Südkalifornien dank durchschnittlich neun Stunden Sonneneinstrahlung pro Tag einfach so verdammt gut schmecken, dass sich die Frage nach Fleisch überhaupt nicht stellt. Auch Gwyneth Paltrow, *Alien*-Star Jamie Lee Curtis, Sex-Ikone Kim Basinger, *Veronica Mars*-Heldin Kristen Bell, *Saturday Night Live*-Comedian Kristen Wiig, *Friends*-Sweetie Lisa Kudrow und Kinski-Tochter Nastassja sind Vegetarierinnen. Ebenso die wundervolle Uma Thurman. *Kill Bill*: ja. Kill irgendein Tier: niemals! Die Liste der vegetarisch lebenden Hollywoodstars ist mindestens genauso lang wie die Liste der Frauen, die sich auf der Stelle bereit erklären würden, eine Nacht mit Ryan Gosling zu verbringen. (Natürlich ausschließlich, um mit dem Tierschützer über Tierrechte zu fachsimpeln, versteht sich!) Wirklich gute Gesellschaft eben.



Weil für jeden was dabei ist

Vegetarier ist nicht gleich Vegetarier. Der Begriff »Vegetarier« stammt vom lateinischen »vegetare« bzw. »vegetus« ab, was »beleben« bzw. »frisch, lebendig, belebt« heißt.<sup>15</sup> Im Gegensatz zu Fleischessern nehmen Vegetarier also nichts Totes zu sich. Schätzungen gehen von weltweit rund einer Milliarde Vegetariern aus.

Und es werden immer mehr (siehe Grund 1: »Weil Vegetarismus ein Trend ist«). Doch manchmal kann Vegetarismus sehr verwirrend sein. So lässt sich der eine Milch schmecken und rührt keine Eier an, der andere hingegen lässt die Finger von (Kuh-)Milch, hat jedoch mit Eiern auf dem Teller kein Problem. Beide nennen sich Vegetarier. Wie das sein kann? Der Vegetarismus ist ein weites Feld mit vielen Ab- und Unterstufen. Um etwas Licht ins Dickicht zu bringen, hier die gängigen Formen, was unter Vegetarismus fällt:<sup>16</sup>

Die *Ovo-Lacto-Vegetarier* bevorzugen eine pflanzlich basierte Kost und meiden Fleisch und Fleischprodukte, Fisch, Weich- und Schalentiere, Erzeugnisse aus tierischen Schlachtfetten (Rindertalg, Schweineschmalz, Speck) und Gelatine, aber sie essen Eier und Milchprodukte. Der *Lacto-Vegetarier* unterscheidet sich dahingehend vom *Ovo-Lacto-Vegetarier*, dass er zwar Milchprodukte, aber keine Eier isst. Der *Ovo-Vegetarier* hingegen isst zwar Eier, aber keine Milchprodukte. *Veganer* ernähren sich ausschließlich von pflanzlicher Kost und meiden auch Honig, Leder, Wolle, Seide und Daunen.

Natürlich gibt es auch viele Menschen, die sich in keine der Kategorien eindeutig einordnen lassen, sondern Mischformen leben. Ich bin so ein Beispiel: Ich ernähre mich eigentlich so gut wie vegan, werde aber ab und zu bei Käse schwach und kann auch nicht von mir behaupten, dass ich komplett auf Leder, Wolle oder Daunen verzichten würde. Auch in meinen beiden Schwangerschaften gab es Ausnahmen: Da aß ich etwa ein bis zwei Mal pro Woche ein Spiegelei, einfach, weil ich Gelüste darauf hatte.

Abgesehen von diesen verschiedenen Vegetarier-Abstufungen gibt es noch folgende mehr oder weniger verbreitete vegetarische Ernährungsformen: Eine eher seltene Form ist die des *Frutariers*, der sich rein pflanzlich ernährt und dabei der Natur keinen Schaden zuführen will. So ist das Pflücken von Obst, Nüssen oder Samen für ihn in Ordnung, weil der Baum selbst nicht verletzt wird. Das Ernten einer Möhre oder einer Fenchelknolle hingegen bringt die



Vernichtung der Pflanze selbst mit sich, sodass der Verzehr abgelehnt wird. Sehr konsequente Frutarier nehmen ausschließlich auf natürlichem Wege vom Baum zum Boden gefallenes Obst zu sich. Ernährungswissenschaftler sehen im Frutarismus ein hohes gesundheitliches Risiko, da ihrer Meinung nach die Versorgung mit Proteinen, Kalzium und Vitamin B<sub>12</sub> nicht ausreichend gegeben ist. Zuletzt seien noch die *Rohköstler* erwähnt, die nichts essen, was über 42 Grad Celsius erhitzt wurde, um einen Verlust an wichtigen Nährstoffen, Vitaminen und Enzymen durch den Erhitzungsprozess auszuschließen. Rohkost bedeutet aber nicht zwangsläufig, sich vegetarisch oder vegan zu ernähren. So verzehren viele Rohköstler beispielsweise Fisch, Eier, Wild und anderes Fleisch in roher Form. Ein Veganer, der sich gleichzeitig rohköstlich ernährt, wird als *Rohveganer* bezeichnet. Einen Herd brauchen sie in ihrer Küche nicht. Rohköstler arbeiten mit Mixern, Küchenmaschinen und Dörröfen. »Ab 42 Grad gehen viele Vitamine, Mineralstoffe und Enzyme verloren«, erklärt Rohkost-Koch Boris Lauser. »Zudem verändert sich die chemische Struktur von Proteinen und Fetten. Deshalb ist Rohkostgemüse gesünder.«<sup>17</sup> Momentan ernähren sich etwa 20.000 bis 25.000 Deutsche rohköstlich.<sup>18</sup> Schaut man sich die Vielfalt der entsprechenden Küchengeräte an, scheint die Nachfrage zu steigen. Es gibt Smoothie-Maker in allen Farben, mit allen Umdrehungen und zum Teil sogar teurer als ein Durchschnittsherd. Was der eine oder andere vielleicht von einer Fastenwoche oder einer Detox-Kur kennt, wird zum Alltags-Lifestyle. Die Rohköstler selbst sind sich sicher, dass ihr Weg der richtige ist. Warum es sich lohnt, zum Rohköstler zu werden, erklären sie ohne viele Worte. Während der Veggie-Expo 2014 in München verteilten sie Postkarten, auf denen steht: »Rohkost macht sexy!«

Es herrscht also ein bunter Strauß an Möglichkeiten. Schubladendenken muss nicht sein. Jeder darf das für sich Passende finden, fröhlich zwischen den verschiedenen Möglichkeiten wechseln oder neue für sich stimmige Mischformen kreieren.