

# Im Rausch des Verzichts

**Lebensstil** Sieben Tage ohne Fleisch, Käse, Leder, Wolle, Milch, Honig – verbunden mit der Frage: Und wenn wir alle Veganer wären? Wo kämen wir da hin? *Von Barbara Supp*

Im Juli hatte ich eine Woche, in der ich mich seltsam benahm. Ich ging zum Optiker und fragte, ob meine Brille vegan sei. Am blauen Jackett knöpfte ich den Lederkragen ab. Ich kaufte mir einen Geldbeutel aus Papier.

Ich hatte mich schon länger gefragt, warum Menschen freiwillig nicht nur auf Fleisch und Käse, sondern auch auf Wolle, Seide, Leder verzichten, aber ich hätte es vermutlich nie ausprobiert. Doch dann war ich auf einer Ernährungstagung in München, auf der Veganer so gründlich beleidigt und für idiotisch erklärt wurden, dass ich beschloss: Jetzt mache ich's, wenigstens eine Woche lang. Jetzt will ich testen, ob das stimmt.

„Is(s)t die Zukunft pflanzlich? Handel und Industrie im Veggie-Fieber“ hieß die Tagung, und der Mann, der die Sache der Veganer schmähte, hieß Udo Pollmer, ein Sachbuchautor und Lebensmittelchemiker; ein rundlicher Herr mit Bart und ruppiger Argumentation.

Soja, sagte er, schade der Potenz: „Wenn Ihre Liebste Ihnen Tofu-Bratling serviert, wissen Sie, dass sie die Familienplanung abgeschlossen hat. Jedenfalls mit Ihnen.“

Das Karnickel, sagte er, das die zarten Kräutlein fresse, sei kein schönes Vorbild. Es fermentiere seine Nahrung hinten im Verdauungstrakt und könne Eiweiß dort nicht aufnehmen. Es müsse also „jeden Morgen zum Frühstück von seinem Allerwertesten weg eigene Kötel auffressen, um seine Eiweißversorgung im Rahmen einer veganen Kost zu sichern“. Also: „Wenn Ihr Lover auch ein Veganer ist, dann können Sie nur hoffen, dass er bei der Morgentoilette eine ernährungswissenschaftlich richtige Entscheidung trifft, bevor er Ihnen den ersten Kuss gibt.“

So sprach Pollmer, auf diesem „Symposium Feines Essen und Trinken“.

Vor ihm hatte ein schmaler Veganer geredet und zarte Sätze gesagt, er stellte die Frage, warum die Herzen der Menschen für die Tiere so verschlossen seien.

Christian Vagedes, Vorsitzender der Veganen Gesellschaft Deutschland, fand es schön, dass die Wurstfirma Rügenwalder Mühle schon 20 Prozent ihres Umsatzes mit veganer Nichtwurst mache. Die veganisierte Welt werde eine bessere sein, sagte er, und nach der Karnickelrede Pollmers wünschte ich mir, dass der Veganer recht habe, und fand, dass es sich lohne, die

Sache zu überprüfen. Eine Sache, die offenbar kein kurzlebiger Trend ist und die das Leben von schätzungsweise einer Million Menschen in Deutschland bestimmt. Ein Leben ohne totes Tier, ohne ausgebeutetes Tier: Geht das überhaupt? Wie fühlt sich das an?

Und wenn das alle machen würden? Wo kämen wir da hin?

*1. Tag des Versuchs. Bestes Essen: Nizzasalat in der Kantine, ohne Thunfisch und Ei.*

*Schlechtestes Essen: Nr. 83 im Asia-Imbiss, Thai-Gemüse mit Ingwer, Basilikum und Kokosmilch (fad).*

*Hauptproblem des Tages: vegane Musik.*

Im Chor, abends, dachte ich nicht nur über verschleppte Einsätze nach, sondern



auch über das Material. Gitarre geht nicht – sie enthält meistens Knochenleim. Geige? Unmöglich. Saiten aus Schafsdarm, Rosshaar im Bogen. Unser Klavier – auch problematisch. Die Tasten sind zwar heute nicht mehr aus Elfenbein, sondern aus Kunststoff. Aber Filz, also Wolle, wird zum Dämpfen verwendet, auch Leder kommt in der Mechanik vor. Es war kein Abend der veganen Musik.

Ein veganer Musikabend bestünde beispielsweise aus:

- Posaune
- Horn
- Blechflöte
- Trommel (ohne Tierfell)
- Gesang
- Jemand müsste mal eine Sinfonie für Chor und veganes Orchester komponieren.

**Das Schaffell hatte ich** zu Hause vom Sofa gezogen, im Schrank ein paar Schuhe gefunden, in denen nicht „Obermaterial Leder“ steht, es fehlte noch ein Geldbeutel ohne Leder und ein Gürtel. Solche Dinge finden sich im „Vunderland“, einem Laden für Veganerbedarf.

Der Laden ist mitten im Hamburger Karolinenviertel, das passt, Veganismus gilt als jung, hip und ist speziell unter Großstädtern, noch spezieller unter Großstädterinnen, verbreitet. Auf dem Land ist die Sache schwieriger; da bleibt oft nur: Onlineeinkauf und DHL.

Kann ein Kraftfahrzeug vegan sein?

Und was ist das eigentlich: vegan?

In der Abhandlung „Veganismus“ von Christian Koeder ist zu lesen, dass der Begriff von einem Yorkshireman namens Do-

nald Watson etabliert wurde. Ein Kriegsdienstverweigerer, der sich 1944, als die deutsche Luftwaffe London bombardierte, besonders für das Leid der Tiere interessierte, aus der Vokabel „vegetarian“ ein paar Buchstaben strich und die erste explizit vegane Bewegung erfand.

In Deutschland fasste die Sache in den Achtzigerjahren Fuß, zögerlich erst, in letzter Zeit immer schneller.

Die einen wollen die Tiere retten. Die anderen die Umwelt. Die dritten sich selbst. Und manche alles zugleich.

Die Ökobilanz ist jedenfalls nicht gut, wenn man sich die Bambuszahnbürste und die garantiert vegane Scheuermilch in den Bayerischen Wald liefern lassen muss. Und das Auto als solches? Gibt es das vegane Automobil?

Die Internetseite mag-mobil.de bringt eine Firmenliste von Audi bis Volvo, die alle mindestens ein lederfreies Auto anbieten; meistens sind es Kleinwagen. In der Mittelklasse gilt Tierleder als Kennzeichen für Qualität. Oberklassewagen wiederum kann sich, wer das Geld hat, zusammenbauen lassen, wie er will. Allerdings – wer kann garantieren, dass der Stoffsitze im Kleinwagen keine Wolle, das Schmiermittel im Luxussschlitten kein Tierfett enthält?

Mein Fahrrad jedenfalls hat keinen Ledersattel, keine Ledergriffe und zufällig die richtige Reifenmarke, „Schwalbe“, laut Portal vegan.de eine ohne Tier. Im „Vunderland“ fand ich einen Gürtel aus Kork und einen Geldbeutel aus bunt bedrucktem, angeblich regenfestem Papier.

Im Büro prüfte eine modesichere Kollegin die Knöpfe an meinem Blazer und sagte: „Plastik“. Sie schaute meine Schuhe an, sie seufzte. Gab aber zu, dass sie vermutlich das Kriterium „tierfrei“ erfüllen. Abends saß ich mit einem unwilligen omnivoren Begleiter im „Leaf“, das mir als das beste vegane Lokal Hamburgs empfohlen worden war.

Mit dem Öko-Riesling war der Allesfresser zufrieden, ich aber nicht, denn auch bei Biowein kann Fischblase oder Gelatine zur Klärung verwendet worden sein. Der Allesfresser fand sich ab, bestellte Polentapizza mit Beilage und sagte dann den traurigen Satz: „Dürfen die auch keinen Essig verwenden?“

*Bestes Essen des Tages: das Rhabarber-Tiramisu im Leaf.*

*Schlechtestes Essen: die mit grüner Creme gefüllten, matschig gebackenen Pfirsiche, ebenfalls im Leaf.*

*Problem des Tages: dass der Papiergeldbeutel ständig die Münzen verliert.*

**Der Allesfresser lebt** aus demselben Kühlschrank wie ich und sah die Sojamilch unfreundlich an, die ich mir am nächsten Morgen wieder in den Kaffee kippte, und es stimmt ja. Kuhmilch schmeckt besser. Oder



TIMO ZETT FÜR DEN SPIEGEL

Joghurt. Oder Käse. Oder ein Frühstücksei. Oder Honig, Honig geht eigentlich auch nicht, weil die Bienen ausgebeutet werden, allerdings gebe es leider „diesbezüglich Divergenzen innerhalb der veganen Community“. So steht es in einem Beitrag auf der Seite [www.vegan.eu](http://www.vegan.eu). Überhaupt werde unter Veganern „teilweise sehr kontrovers – und manchmal bis zu persönlichen Beleidigungen“ diskutiert.

Es ist ein bisschen so wie unter den westdeutschen Linken in den Siebzigerjahren: zersplittert. Es gibt keine bindende Definition für „vegan“, genauso wenig, wie es je eine für „links“ gab; also lässt sich darüber sehr schön streiten.

Es gibt die Revolutionäre, die den Erdball veganisieren wollen; und es gibt die Reformisten, die schon froh wären, wenn jeder einen veganen Tag pro Woche hätte. Es gibt die Schriftgläubigen, es gibt die Militanten, die Metzger mit ihrem Hass verfolgen, es gibt den Typus der tätowierten antikapitalistischen veganen Feministin und den Typus des Attila Hildmann, mit Waschbrettbauch und Porsche, der diese Fitness-Kochbücher macht, nach dem Prinzip: Sorge dafür, dass es dir gut geht. Bei den Linken hieß das: Toskana-Fraktion.

Von der veganen Utopie war an diesem dritten Tag beim Mittagessen die Rede, ich saß mit Christian Vagedes, dem Veganer vom Münchner Symposium, im „Loving Hut“: eine asiatische vegane Kette, die von einer buddhistischen Vietnamesin betrieben wird. Vagedes ist ein großer Dunkelhaariger mit kantiger Brille, lebt in Hamburg und ist der Hauptaktivist der „Veganen Gesellschaft“. Er gibt das zweimonatlich erscheinende „Veganmagazin“ heraus und hat mit seinem Label „bedda“ („make a bedda world“) mehrere Brotbeläge auf den Markt gebracht.

Vagedes kam über die Schwangerschaft seiner Frau zum veganen Leben, seine Frau, die Kinder, alle seien vegan, auch die Katzen kriegen veganes Futter. Leder trage er schon länger nicht mehr. Er warte jetzt auf einen neuen Werkstoff, „Ananasleder“, aus Blättern, das sehe sehr gut aus.

Vagedes gibt gern Auskunft darüber, warum man dies nicht tut oder das nicht trägt.

Warum keine Wolle?

Weil in Australien Schafe blutig geschoren würden, im Akkord.

Seide?

Weil die Raupe dabei stirbt.

Vagedes sagt, er habe sich ein „Snapy“ gekauft, für Insekten, also ein Ding, mit dem man die Mücke im Zimmer einfangen und auswildern kann. Er fahre auch durchaus langsamer im Sommer, damit weniger Tiere an die Frontscheibe klatschen.

Er sehe Grenzsituationen, das gebe er zu. Er nehme es nicht übel, wenn jemand lebensnotwendige Medikamente nehme, die Teile vom Tier enthalten. Die Schwei-

ne-Herzklappe – er selbst würde aber schon noch mal überlegen, sagt er, bevor er sich so etwas einpflanzen ließe. „Man muss ja nicht alles machen, was geht.“

Wir sprachen dann über ein Buch, das ich gefunden hatte und das er natürlich kannte. Es heißt „PIG 05049“ und listet auf, mit Fotos, in welchen Gegenständen des täglichen Lebens ein bisschen Schwein enthalten sein kann, in Form von Glycerin beispielsweise oder Gelatine oder Knochenleim. Frostschutzmittel. Kupfer (also im Computer). Antifaltencreme. Buchcover. Streichholz. Druckerpapier.

Es ist schwer, ein voll veganes Leben zu führen. Sogar am Ökostrom, heißt es, kann indirekt Tierisches, nämlich Gülle, beteiligt sein. Ich machte das Licht aus, abends, und dachte dabei zum ersten Mal an ein Schwein.

## Und was sollen die Inuit am Polarkreis machen, wo man traditionell eben nicht von Brokkoli lebt?

*Bestes Essen: Dinkelbrötchen mit Margarine und Gurke belegt.*

*Schlechtestes Essen: Seitan nach Entenart im Loving Hut.*

*Problem des Tages: die Frage, warum sich eine Veganerin „vgn“ auf den Knöchel tätowieren lässt. Damit sie, falls sie im Koma liegt, nicht mit Tierprodukten behelligt wird?*

**Der vierte Tag.** Kaffee mit Sojamilch. Soja, Soja, Soja, Soja als Tofu, Sojasprossen, Sojamilch.

Pollmer sagt, das sei nicht gut für das Sexualleben, oder es mache aggressiv.

Mich macht Soja im Moment auch aggressiv, aber Pollmer meint etwas anderes.

Soja enthält Phytoöstrogene, also Pflanzenstoffe, die keine Östrogene sind, aber an denselben Rezeptoren andocken können wie diese und die in ihrer Wirkung, schreibt der „New Scientist“, „den Östrogenen ähneln“.

Zu viel Phytoöstrogen in der Nahrung kann zu Unfruchtbarkeit führen – bei Schafen. Es kann zu Aggression führen – bei Affen. Dazu gibt es Studien.

Dass Soja bei manchen Männern das Prostatakrebsrisiko und bei manchen Frauen das Brustkrebsrisiko senken könne, berichtet die Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Die Ergebnisse mehrerer Studien sprächen auch „für eine präventive Wirkung in Bezug auf Herz-Kreislauf-Krankheiten“. Bei Pollmer, auf dem Podium, erfuhr man dazu nichts.

Der unbearbeitete Tofu, eine Art Bohnenquark, kann sich günstig auf den Cholesterinspiegel auswirken, enthält wenig

Fett, viel Protein, kaum gesättigte Fettsäuren. Doch er bleibt ja meist nicht so. Wenn aber, schreibt der „New Scientist“, dieser Tofu „per Schwerstbearbeitung von fad auf lecker getrimmt wird“, dann enthält er oft „Junkfood-verdächtige Mengen an Fett und Salz“. Ich sah mir die Tofu-Rostbratwürstchen an, die bei mir im Kühlschrank lagen, unausgepackt: 54 Prozent Tofu, der wiederum zu 55 Prozent aus Soja, der Rest: Hefeextrakt, Salz. Gewürze, 11,7 Prozent Fett, immerhin nur halb so viel wie die tierischen Würstchen im Supermarkt. Grau sahen sie aus, wabbelig.

Der Vorgeschmack einer besseren Welt?

Kommt darauf an, wen man fragt.

„veg up“ heißt das Buch von Vagedes, „Don’t Go Veggie“ eines der Bücher von Pollmer. Ich las beide parallel.

Pollmer sagt: Tiere nutzen, Tiere essen – das ist richtig. Von weltweit fünf Milliarden Hektar Agrarland werden laut FAO nur anderthalb Milliarden beackert. Warum? Weil sich das übrige Land eben nicht eigne für den Ackerbau, schreibt Pollmer. Warum also soll man nicht Rinder oder Büffel züchten auf den Flächen, wo das geht? Oder Tierfutter anbauen, wo der Boden für Menschenkost zu mager ist? Tiere liefern Protein. Sie produzieren Dünger. Sie fressen Reste, zum Beispiel Rapskuchen, der bei der Rapsölerzeugung entsteht.

Und was, so fragt er gern, sollen die Inuit am Polarkreis machen, wo man traditionell eben nicht von Brokkoli lebt?

Vagedes’ Vision dagegen: verträumt. Nutztiere im heutigen Sinne soll es nicht mehr geben, höchstens Schafe, die den Deich abweiden, oder Braunvieh, das in den Allgäuer Alpen grast. Die ganze Kuhmilch ist fürs Kälbchen, die Schafsmilch für das Lamm. Und damit nicht zu viele ehemalige Nutztiere in der Landschaft stehen, muss der Mensch sie eben kastrieren, wie er es bei Katzen tut. Schweine übrigens könnten sich nützlich machen, indem sie den Acker umgraben. Sie wühlen ja gern.

Wer häufiger mit Schweinen oder mit Äckern zu tun hat, wird diese Idee verwerfen.

Vagedes nervt durch Kleinschreibung und das seltsame Querformat seines Buches und seine ständigen Verweise auf Rudolf Steiner, hat aber recht mit seiner Kritik am Verhältnis zwischen Mensch und Tier: die Massentierhaltung. Die geschredderten männlichen Küken, die Milchkuh, die nach zwei- bis dreimaligem Kalben ausgelagt ist und zum Schlachter muss. Der Wasserverbrauch, der Kalorienverbrauch bei der Fleischproduktion. Der Methan ausstoß beim Rülpsen der Rindviecher, die abgeholzten Wälder, um Viehfutter zu produzieren. Die Inuit? Die meisten Inuit, sagte Vagedes beim Mittagessen, „essen doch gar keine Robben mehr, sondern kaufen wie wir alle im Supermarkt“.



TIMO ZETT FÜR DEN SPIEGEL

Nüsse soll der Mensch halt zu sich nehmen, Samen, Hülsenfrüchte, so kriegt er Kalzium, Eisen, Protein. Vitamin B12, das fast nur im Tierischen vorkommt, gibt es als Zusatz in der Zahnpasta oder als Tablette. Die „Veganisierung der Welt“ will Vagedes, und ich suchte jemand, der sich ernsthaft, wissenschaftlich, mit der Frage beschäftigt hat, ob das geht. Ich fand Karlheinz Erb vom Institut für Soziale Ökologie an der Alpen-Adria Universität Wien.

Eigentlich wollte die Gruppe um Erb herausfinden, ob man noch mehr Regenwald abholzen müsse, um die weiter wachsende Weltbevölkerung zu ernähren. Sie rechneten Modelle mit unterschiedlichen Prämissen, und ihr Ergebnis lautet: Man muss nicht. Und am besten klappt es, theoretisch jedenfalls, mit der Welternährung, wenn die Menschheit sich vegan ernährt.

Erb sagte dazu am Telefon: „Wir gehen nicht davon aus, dass das realistisch ist. Wir wollen damit auch nicht sagen, dass das unbedingt wünschenswert ist. Wir sagen nur: Rein technisch ist es möglich.“

Die Weltagrarfläche, sagte Erb, sei nicht festgelegt. Es komme darauf an, wie viel Dünger der Mensch in die Flächen investieren will, wie viel Geld.

Dass alle Tierzucht verschwinden sollte, weil sie Ressourcen verschwende, das sagte er nicht. Es komme darauf an, wo und wie und in welcher Zahl die Tiere leben. Und wie hoch der Mensch die ökologischen Kosten bewerte, die bei den verschiedenen Varianten entstehen.

Sollen die Inuit ganz und für immer vom Robbenfleisch lassen und stattdessen Ge-

müse essen, muss man entweder Gewächshäuser bauen oder den Brokkoli nach Grönland versenden. Beides ist nicht schön für die Ökobilanz.

*Bestes Essen: die Banane zum Frühstück. Schlechtestes Essen: Tomatenaufstrich „Zwergenuiese“. Schmeckt, wie er sich anhört: süß.*

*Problem des Tages: das Affendilemma. Esse ich Butter, schade ich dem Kälbchen. Esse ich Margarine, ist womöglich Palmöl darin, und ich schade vielleicht dem Orang-Utan, der dafür seinen Regenwald verliert.*

**Vagedes ist nicht so weltfremd**, wie es erscheinen mag; Pollmer nicht so fakten-sicher, wie er tut. Pollmer, mit seiner brachialen Rhetorik, fiel früher vor allem auf als Kritiker der Ernährungsindustrie. Heute fällt er auf als Kritiker derer, die diese Industrie kritisieren. Er ist für Veganer so etwas wie das, was Franz Josef Strauß früher für die Linke war – der gemeinsame Gegner, auf den man sich verständigen kann, wenn sonst nicht viel bleibt.

Darin ist sich auch Attila Hildmann mit seinen Mitveganern einig, der Mann mit dem Waschbrettbauch und dem Porsche. Ich traf ihn am fünften Tag meiner veganen Woche in einem halb veganen Hotel in Reutte in Tirol.

Ich war morgens nach München geflogen – vegan? Auf vegane Mahlzeiten ist

die Lufthansa eingestellt, jedenfalls auf den Strecken, wo man noch Mahlzeiten kriegt; auf die Frage nach möglichen Ledersesseln nicht, aber die befragte Pressesprecherin versprach, es zu recherchieren. Die Antwort, wenig später: echtes Leder.

Bei diesem Flug, frühmorgens, fiel mir auf, dass meine Selbstgerechtigkeit stieg. Nein, ich akzeptiere kein Kuhmilchdöschen, ich trinke den Kaffee schwarz. Der Müsliriegel enthält „Magermilchpulver“, also: nein. Es war wie ein Rausch des Verzichts. Ich fing an, mich wie ein besserer Mensch zu fühlen. Es tat mir nicht gut.

Ich saß also im Hotel „Lechlife“ in Tirol, das insofern halb vegan ist, als dass fleischessende Mitreisende Fleisch serviert bekommen, was unter Veganern nicht unumstritten ist. Betrieben wird es von einem Mann, der, seitdem er vegan lebt, keine Rückenschmerzen mehr hat, wie er sagt, und seiner ebenfalls vegan lebenden Frau.

Hildmann ist da, weil er mit zwei deutschen Triathleten zusammen ein „Bootcamp“ anbietet, Sport und vegane Ernährung. Hildmann selbst ist erfolgreich mit seinen Kochbüchern („Vegan for Fit“, „Vegan for Youth“ et cetera), polarisiert aber, weil er Porsche fährt, zeitweise sogar einen mit Ledersitzen. Polarisiert auch, weil er zur Zeit der großen Flüchtlingsdebatte fand, dass nicht jeder einfach so nach Deutschland hereinkommen und hier leben sollte. Das schrieb er sinngemäß auf Facebook, er, der als türkischstämmiger Adoptivsohn einer deutschen Familie aufgewachsen ist.

Es gab Ärger im Netz, weil Veganer tendenziell wohl eher links ticken, er revidier-



**Video: Was mir vom Veganismus geblieben ist**

spiegel.de/sp352016vegan  
oder in der App DER SPIEGEL

te. Gerade hat er vegane Leberwurst und ein Buch über Smoothies neu auf den Markt gebracht.

Attila Hildmann saß in der so vegan wie möglich möblierten Lobby und sagte, dass ihm die bibeltreuen Textbuchveganer auf die Nerven gingen. Sagte, dass er bei Stefan Raab in der Sendung gewesen sei und danach entsetzte Kommentare bekommen habe: Wie, du gehst zu einem METZGER – was Raab ja tatsächlich früher mal gewesen ist. Er sagte, man müsse nackt im Wald leben, um nach Ansicht mancher Veganer ein echter Veganer zu sein, was sein Ding nicht sei.

Sein Ding sei der Imagewandel. Spaß, Fitness, Genuss. Ja doch, auch Tiere seien wichtig. Er habe erreicht, dass sein Porsche zu 90 Prozent nicht mehr mit Leder, sondern mit Alcantara ausgestattet sei.

Attila, in T-Shirt und knielanger Armeehose, versammelte dann eine Gruppe von 15 Leuten in der Küche des Lechlifs, es war Nachmittag, sie hatten 30 Kilometer Mountainbike hinter sich, hartes Training auf dem Berg. Für das Radfahren, Schwimmen, Laufen waren die Triathleten zuständig, Attila für das Kochen.

Wir gruppierten uns also in der Küche, außerdem hatte Attila noch seinen persönlichen Videofilmer dabei, wofür, wusste er noch nicht genau. Jedenfalls sagte er „Hallo!“ in die Linse und ließ diese dann auf die Gruppe richten, worauf die Gruppe in Jubel ausbrach.

Ein junges Paar, das Marathon läuft, eine Frau mit Gesundheitsarmband, die für Apple arbeitet, eine Mutter, deren Tochter vegan geworden ist.

Solche Leute standen in der Küche und wickelten Sommerrollen und aßen sie später im Speisesaal, während Attila bedauernd davon sprach, dass er immer noch keine Kochshow in deutschen Fernsehen habe. Dabei komme er doch sogar schon im amerikanischen Regionalfernsehen vor.

Er war dann oben auf dem Zimmer, mit seinen Videoleuten, als die Triathleten, Nicole und Lothar Leder, am Tisch saßen und gefragt wurden, ob die beiden eigentlich Veganer seien und ob das gehe bei ihrem Sport.

„Nnnein“, sagte Lothar Leder, Attila höre das nicht gern, aber „nnnnnein“. Beim Fußball, vielleicht, vielleicht könne man da unter Umständen mithalten als Veganer, aber bei seinem Sport sehe er das nicht.



TIMO ZETT FÜR DEN SPIEGEL

*Bestes Essen: Schlutzkrapfen im Hotel Lechlif.*

*Schlechtestes Essen: der Käse darauf.*

*Problem des Tages: der Käse. Vor ein paar Jahren hieß das Zeug noch Analogkäse und wurde verachtet. Heute heißt es „vegane Käse“ und wird dafür gelobt. Man konstruiert es häufig auf der Basis von Hefeflocken und Pflanzenöl, und es schmeckt nicht. Nein.*

**Wie jede Bewegung** hat die der Veganer ihre Säulenheiligen, Vorbilder und Idole. Attila Hildmann ist so einer, bei einem Teil der Bewegung jedenfalls, der Fußballer Marco Sailer gehört dazu und Jamie-Lee Kriewitz, die Sängerin. Allerdings sind die Veganermagazine, in denen ich das auf der Rückfahrt nach München lese, schon etwas älter. Marco Sailer spielt jetzt nicht mehr beim SV Darmstadt 98 in der Bundesliga, sondern beim Viertligisten FSV Wacker Nordhausen. Jamie-Lee Kriewitz hat beim ESC-Gesangswettbewerb krachend verloren.

## Früher hieß das Zeug Analogkäse und wurde verachtet. Heute heißt es „vegane“ und wird gelobt.

Hoffnung aber macht die Bibel, darauf hatte mich Christian Vagedes hingewiesen, genauer: auf Daniel 1, 11–16: „Da sprach Daniel zu dem Aufseher ... Versuch's doch mit deinen Knechten zehn Tage und lass uns Gemüse zu essen und Wasser zu trin-

ken geben ... Und er hörte auf sie und versuchte es mit ihnen zehn Tage. Und nach den zehn Tagen sahen sie schöner und kräftiger aus als die jungen Leute, die von des Königs Speise aßen ... Und diesen vier jungen Leuten gab Gott Einsicht und Verstand für jede Art von Schrift und Weisheit.“ *Bestes Essen: Panna cotta von der Karotte im Restaurant Tian am Münchner Viktualienmarkt.*

*Schlechtestes Essen: gegrillte Tofu-Rostbratwürstchen, zu Hause.*

*Problem des Tages: Was hält Daniel vom Veganismus? Eigentlich will er ja nur, dass sein Essen kosher ist.*

**Am siebten Tag** war Sonntag, die vegane Woche fast zu Ende, und im Kühlschrank lagen die Steaks für den nächsten Tag, Versprechen und Vorwurf zugleich.

*Bestes Essen: Spinatgnocchi mit Salbei und Kirschtomaten, zu Hause.*

*Schlechtestes Essen: Sojafrischkäse.*

*Problem des Tages: Wem kann ich die restlichen Tofu-Würstchen andrehen?*

**Wenn wir alle Veganer wären**, gäbe es immer noch dicke Menschen, denn Zucker ist nicht verboten, und die Desserts sind oft das, was am besten schmeckt.

Wenn wir alle Veganer wären, müssten Metzger Möhren schlachten, und Alfons Schuhbeck würde Tofu-Braten mit Sauerkraut servieren.

Wenn wir alle Veganer wären, würde das gegen den Klimawandel helfen, aber abesagt wäre er nicht.

Wir würden weiterhin Fußball gucken können (keine Lederbälle mehr!), aber sicher kein Springreiten, weil man das Pferd ja nicht fragen kann, ob es mitmachen will.

Wir hätten einige große Kunstwerke weniger, womöglich; Joseph Beuys ist schwer vorstellbar ohne Wollfilz. Für seine Fettecke immerhin hätte er Margarine nehmen können.

Wir müssten Vitamin B12 schlucken, ständig. Wir müssten Kunstdünger auf die Felder streuen und die Nutztiere, die es noch gibt, sterilisieren.

Wir müssten Gemüse essen, Gemüse und Gemüse und hoffen, dass der Herr uns wie Daniel zum Ausgleich dafür Einsicht, Verstand und Weisheit schenkt.

### Lesen Sie auch auf Seite 58

Die Firma Rügenwalder Mühle und ihr Erfolg mit Wurst, die nicht aus Fleisch besteht – ein SPIEGEL-Gespräch