



Veganerin Holzmann, Töchter Mia und Lilly: „Man darf niemanden bekehren wollen“

TIM WEGNER / DER SPIEGEL

ERNÄHRUNG

Die Besser-Essis

Sie sind die wohl konsequentesten Vegetarier: Die 700 000 deutschen Veganer lehnen nicht nur den Verzehr von Fisch und Fleisch ab, sondern auch Kleidung aus Leder und Wolle. Auf dem Weg in die Mitte der Gesellschaft machen sie Berlin zu ihrer Hauptstadt.

Keine Frage: Veganer können nerven. Die Hundertfünfzigprozentigen unter ihnen beschimpfen nicht nur Fleischesser, sondern sogar Vegetarier allen Ernstes als „Massenmörder“ – weil die zwar auf Fleisch und Fisch, zumeist aber nicht auf Eier und Käse verzichten. Auch dafür müssten Hühner und Kühe leiden, sagen sie. Alle Veganer lehnen den Verzehr von Tierprodukten ab – die Nervensägen unter ihnen aber wollen Fleischessern regelrecht den Appetit verderben: Hähnchenschenkel, Schweinekoteletts und Fischfilets nennen sie „Leichteile“ von „Individuen“.

Abscheu und Empörung sind für die Oberkorrekten so wichtig wie Obst und Gemüse: Sie verachten Menschen, die Wollpullover tragen, weil Schafe geschoren werden, ohne sich wehren zu können.

Sie finden es ekelhaft, wenn jemand eine Hose, Schuhe oder einen Gürtel „aus Tierhaut“ am Leib hat. Und sie fänden erst dann ihren Frieden mit der Welt, wenn alle Menschen so wären wie sie.

Einige haben dazugelernt.

Janika Holzmann, 42, Flugbegleiterin aus dem hessischen Dreieich und seit sieben Jahren Veganerin, lacht laut auf, als in ihrer Küche das Gespräch auf die Hundertfünfzigprozentigen kommt. „Ich war auch eine von denen“, sagt sie, „ich habe meine Familie terrorisiert. Damals, als ich meine Überzeugung bei allen durchsetzen wollte.“

Ihre Töchter Lilly, 14, und Mia, 12, wollten Fleisch essen wie ihre Klassenkameradinnen. Ihre Mutter aber, seit dem 20. Lebensjahr Vegetarierin, verbot es ihnen. „Warum musst du so anders sein als die

anderen Mütter?“, hörte Janika Holzmann oft.

Jetzt, zum Mittagessen, serviert sie ihrem Ehemann Jens, 48, einem Bauinvestor, und zwei Gästen ein vorzügliches Menü: Den Humus aus Kichererbsen begleiten Gemüesticks, den Kopfsalat belebt eine Kräuter-Joghurt-Vinaigrette auf Sojabasis. Im Ofen hat ein Fenchel-Birnen-Ragout gegart, ihm folgt die pikante Süßkartoffel „Dreieich“ mit glasiertem Shoyu-Tofu. Zum Abschluss hat sich eine Trilogie hausgemachter Zartbitter-Pralinés auf einer Servierplatte versammelt.

Alles hundertprozentig vegan, alles ein Geschmackserlebnis. Allein: Die beiden Töchter haben Lust auf Fleisch. Und weil ihre Mutter sie nicht mehr terrorisieren will, hat sie ihnen eine Lasagne mit Hackfleischsauce zubereitet.

In der Dreiecker Küche der Holzmanns ist zu besichtigen, wie Fortschritt funktionieren kann: ohne Zwang. Die Veganerin Janika Holzmann toleriert, dass Fischstäbchen, Würstchen oder Kartoffelstampf mit Spinat und Ei nach wie vor zu den Lieblingsgerichten ihrer Töchter zählen. Oft isst die ganze Familie vegan – aber das wird vorher abgesprochen. „Man darf niemanden bekehren wollen“, sagt die Mutter.

Die Maxime der Flugbegleiterin zeigt, wie sich die Bewegung der Veganer im Laufe der Zeit gewandelt hat. Es ist nur noch eine Minderheit, die sich in Internetforen mit Vegetariern und Tierverschreibern bis zur Zerfleischung streitet.

„Die Zeit des Missionierens ist vorbei, die meisten Veganer setzen auf Aufklärung, nicht auf die Verbreitung schlechten Gewissens“, hat Christina Focke, 40, beobachtet. Sie ist Sprecherin der Albert Schweitzer Stiftung, die sich für Tierrechte einsetzt, und selbst Veganerin.

Mit ihrer neuen Gelassenheit sind die Veganer auf dem Weg in die Mitte der Gesellschaft ein gutes Stück vorangekommen. Ihre Zahl, weiß Sebastian Zösch, 33, Geschäftsführer des Vegetarierbundes (Vebu), „steigt inzwischen stärker als die der Vegetarier“. Gestützt durch eine Reihe repräsentativer Umfragen, erzählt Zösch, dass die Zahl der Vegetarier in Deutschland seit 2009 von rund 6,3 auf 6,9 Millionen gestiegen sei. Knapp 700 000 von ihnen leben nach Vebu-Schätzungen vegan, Anfang der achtziger Jahre taten dies in Westdeutschland angeblich nur einige zehntausend.

Der Vegetarierbund, dessen acht Vorstände allesamt Veganer sind, hat ein differenziertes Bild von jenen Menschen, die alle tierischen Produkte aus ihrem Alltagsleben verbannen. Sieben von zehn Veganern sind Frauen. Fast die Hälfte ist 21 bis 30 Jahre alt, 36,4 Prozent der Veganer haben einen Hochschulabschluss.

Die Lebensmittelskandale der vergangenen Wochen betrachten die veganischen Tierfreunde gelassen. Pferdefleisch in der Tiefkühlflasagne, Bio-Eier, die nicht bio sind, und die Gefahr von Schimmelpilzgiften in der Milch – alles Dinge, die Veganer ohnehin nicht anrühren.

In urbanen Milieus gedeiht das Veganes besonders gut: Fast vier von zehn Veganern leben laut Umfragen in einer Großstadt mit mehr als 500 000 Einwohnern. Berlin, die größte deutsche Stadt, ist auch zur Hauptstadt der Veganer geworden. Vebu-Geschäftsführer Zösch glaubt, „dass Berlin inzwischen London als führende vegane Metropole in Europa abgelöst hat“.

Und weil die Bewegung ihren Dogmatismus abgelegt hat, wächst auch die Zahl derer, die sich ihr langsam annähern: Flexitarier sind Menschen, die ohne schlechtes Gewissen ab und an ein Steak essen möchten, einen Großteil ihrer Ernährung aber fleischlos bestreiten. Udo Walz, 68,

auch Friseur der Bundeskanzlerin, ist einer von ihnen. Neben seiner Filiale in der Kempinski Plaza nahe dem Ku'damm residiert das La Mano Verde, es war das erste vegane Restaurant der Hauptstadt mit anspruchsvoller Küche.

Die Gerichte sind raffiniert: Spaghetti de la Mer etwa werden mit Algen, getrockneten Tomaten, Sesam und Chili in Koriander-Knoblauchöl serviert und mit Parmesan aus Pinienkernen getoppt.

Fast jeden Mittag isst Walz im La Mano Verde, oft trifft er dort den veganen Starkoch Attila Hildmann, 31. Der will bald sein Diplom als Physiker machen, verdient aber nebenbei mit Kochbüchern („Vegan for Fit“, „Vegan for Fun“) mehr als seine Professoren. Über 100 000 Menschen kauften eines der beiden Bücher,

in Berlin. Björn Moschinski, Chef in Kopp's Bar & Restaurant in Mitte, zaubert einen inzwischen berühmten Eiersalat hin, der aus Tofu, Kurkuma und dem indischen Salz Kala Namak gemacht wird – und vorzüglich nach Eiern schmeckt. Allerdings werben die Gourmet-Läden höchstens dezent mit ihrer veganen Küche – der Begriff hat für viele Gäste noch immer eine eher abschreckende Wirkung, weil sie ihn mit Verzicht und Genussfeindlichkeit verbinden.

Die Lust auf Fleisch auf den Tellern stagniert in Deutschland auf hohem Niveau. 1950 verzehrten die Deutschen pro Kopf noch rund 26 Kilogramm im Jahr, inzwischen sind es rund 60 Kilogramm – mehr als doppelt so viel, wie dem Körper guttut. Kaum jemand bezweifelt, dass die



Supermarkt Veganz in Berlin: Aufruhr in der Rouladen-Republik

in denen er versucht, die vegane Ernährung aus der Sektierer- in die Coolness-Ecke zu bugsieren. „Ich träume davon, eine internationale Kette von Vegan-Imbissen zu eröffnen“, sagt er.

Dabei hilft, dass Hildmann, seit er Veganer wurde, sein Gewicht von 105 auf 70 Kilogramm reduzierte, viel Sport trieb und jetzt mit seinem Sixpack für vegane Ernährung wirbt.

Walz hat Diabetes, er schleppt etliche Pfunde zu viel mit sich herum und preist die vegane Küche, „weil sie für mich äußerst gesund ist“. Der Flexitarier Walz ist kein Überzeugungstäter, sein Lieblingsgericht sind Spaghetti Bolognese mit Hackfleisch geblieben. Im La Mano Verde ist er damit nicht allein: Nur ein Viertel der Gäste, sagt Gründer Jean-Christian Jury, sei Dauer-Veganer.

Von 40 veganen Restaurants, die der Vebu in Deutschland zählt, residieren 13

fleischreiche Ernährungsform ein Irrweg ist. Sie erhöht das Risiko von Zivilisationskrankheiten wie Krebs, Bluthochdruck, Gicht, Diabetes und Herzleiden.

Bei den Fleischfreunden kommt die dritte große Ernährungsdebatte der Nachkriegszeit nur langsam an. Nach der Öko-Welle der achtziger Jahre und dem Bio-Hype der Jahrtausendwende, nach Skandalen mit Gammelfleisch und hormonverseuchtem Mastvieh machten vor drei Jahren Bücher wie „Tiere essen“ von Jonathan Safran Foer und Karen Duves „Anständig essen“ Furore.

Ihre Thesen sorgten für Aufruhr in der Rouladen-Republik: Die Nutztierhaltung verursacht 18 Prozent der Treibhausgase, die Fütterung von Tieren mit Getreide trage zum Hunger in der Welt bei.

In den besonders fleischversessenen USA hat eine Reihe Prominenter sich von Steak und Burger verabschiedet. Nach

Herzproblemen wurde der frühere US-Präsident Bill Clinton Veganer, er sündigt, höchst selten, mit Fisch. Der Gourmet und Ernährungskolumnist der „New York Times“, Mark Bittman, hat sich zum Teilzeitveganer erklärt – tierfrei bis 17 Uhr.

Die Schauspielerin Natalie Portman hielt sich für die anstrengenden Dreharbeiten als Ballerina in „Black Swan“ mit veganer Ernährung fit. In Kalifornien wandelt sich die typische Klientel veganer Restaurants: Waren lange Zeit Sandalen die vorherrschende Fußbekleidung, sind es heute Pumps. In Los Angeles ist vegane Ernährung zum Statussymbol der Reichen und Schönen avanciert.

Auch in Deutschland ernähren sich immer mehr Menschen aus gesundheitlichen Gründen vegan. Die meisten treibt

bisschen weniger gefoltert werde, sagen sie. Der Ursprung der Veganerbewegung hängt eng mit der Tierrechtsbewegung zusammen. Eine der Ikonen der Tierrechtler, die Ökotrophologin Iris Berger, 33, aus dem Örtchen Kollnburg im Bayerischen Wald, ging für ihre Überzeugung sogar ins Gefängnis: Sie hatte vor acht Jahren Gänse, Enten und Truthühner aus Mastbetrieben „befreit“. Berger betreibt nun einen „Antierbenutzungshof“, auf dem Tiere einfach vor sich hin leben dürfen. Gäste müssen mit anpacken, gegessen wird vegan.

Wer sich mit viel Obst und Gemüse ernährt, lebt tendenziell gesünder als Fleischliebhaber, muss aber auf sich achten. Säuglinge, Kleinkinder und Schwangere gelten als Risikogruppen. Für sie warnt die Deutsche Gesellschaft für Er-

in der Regel „wirklich sehr viel über gesunde Ernährung und deren Risiken“.

Wer noch Hilfe braucht, kann sich sogar von Helfern durch das Produktdickicht der Bio-Läden führen lassen. Im Bio-Company-Shop im Berliner Stadtteil Friedrichshain steht die Schauspielerin Michèle Stieber, 35, etwas ratlos vor dem großen Weinregal. Sie will lernen, vegan zu leben. Ohne Fisch, ohne Fleisch, ohne Käse und Eier – klar. Aber was ist mit Wein? Für den werden Trauben gepresst, aber doch keine Kühe, Hühner oder Fische gequält, oder?

„Doch“, sagt Kerstin Hering, 34. Die ehrenamtliche Einkaufsberaterin der Veganen Gesellschaft hat sich mit der Schauspielerin verabredet. Stieber erfährt, dass viele Weine durch tierisches Eiweiß etwa aus Fischblasen geschönt werden, wofür Tiere „ihr Leben lassen müssen“. Zudem nutzen viele Winzer zum Klären des Weins Gelatine, die aus Schweineschwarten oder Tierknochen hergestellt wird. In Bioläden gibt es vegane Weine, die zum Beispiel mit Bleicherde geklärt werden.

Stieber lernt, dass Gelatine die Basis von Gummibärchen ist und auch Fruchtsäfte damit von Trübung befreit werden. Kekse, Waffeln und Schokolade enthalten manchmal Molke- oder Milchpulver. Das Lernziel ist erreicht: weg damit.

Einfacher ist das Einkaufen im Veganer. Jan Bredack, 40, der vor ein paar Jahren für Daimler-Benz ein Werk in Russland aufgebaut hat, erkannte die steigende Nachfrage nach veganen Produkten, kündigte und eröffnete vor zweieinhalb Jahren in Prenzlauer Berg den ersten Supermarkt Deutschlands, in dem alle rund 6000 Produkte vegan sind. Eine weitere Filiale gibt es in Frankfurt am Main, Niederlassungen in Berlin, Wien, Hamburg, Leipzig und München sollen folgen.

In Berlin, vor allem in Prenzlauer Berg, in Kreuzberg, in Friedrichshain und in Mitte, hat sich das Gesamtangebot für Veganer merklich vermehrt. Bioläden bieten vegane Königsberger Klopse, Currywürste oder Salami an – sie werden, wie Tofu, aus Soja oder, für Seitenschnitzel, aus Weizenproteinen hergestellt.

Auch bei Fast Food müssen die Fleischverächter, zumindest beim Etikett, auf nichts verzichten. Vegane Imbisse wie das Sfizy Veg nahe dem S-Bahnhof Sonnenallee machen gute Umsätze, dutzendauf kommt dort für 7,50 Euro die „Capriciosa“ mit Tomaten, Käse, Schinken, Würstchen, Champignons und Oliven aus dem Ofen – mit Fleisch- und Käseersatz aus veganen Zutaten.

CARSTEN HOLM



CARSTEN KOLL

Vegan-Koch Hildmann, Flexitarier Walz: Aus der Sektierer- in die Coolness-Ecke

jedoch Grundsätzlicheres um: Sie halten es für moralisch nicht vertretbar, Tiere in der Mast zu quälen und zu töten, um Frikadellen, Wiener Schnitzel oder Sauerbraten daraus zu machen. Zu ihrer Verteidigung können die Fleischesser nur das Recht des Stärkeren für sich reklamieren, frei nach dem Motto: Große Tiere fressen kleine Tiere – der Mensch ist ein recht großes Tier und darf das auch.

Vegetarier sind den Veganern zu inkonsequent, weil die nicht auf Käse verzichten wollen – obwohl Kühe ständig trächtig sein müssen, um viel Milch zu geben. Vegetarier erlauben sich den Verzehr von Eiern – obwohl sie wissen, dass gleich nach dem Schlüpfen nahezu alle männlichen Legerassen-Küken zu Tiermehl geschreddert werden.

Veganer möchten mit solchen Widersprüchen nicht leben. Es sei ja auch kein wahrer Erfolg, wenn in einer Diktatur ein

nährung vor „Nährstoffmangelzuständen“. Ernähren sich Stillende vegan, ohne Supplemente einzunehmen, bestehe „das Risiko schwerer neurologischer Störungen und Entwicklungsverzögerungen für das Kind“.

Auch der Ernährungswissenschaftler Claus Leitzmann, der seit mehr als 30 Jahren Vegetarier ist, hält eine rein vegane Ernährung selbst bei Erwachsenen „nicht für richtig empfehlenswert“. Nur wer viel über Nahrungsmittel und deren Nährstoffe wisse, könne sich vor Mangelerscheinungen schützen. Leitzmann weiß, was Veganer zu sich nehmen müssen: viele Hülsenfrüchte, Nüsse und gesunde Öle, eine ausreichende Versorgung mit Folsäure, Eisen und Vitamin B12.

Vebu-Mann Zösch beruhigt die Warner. Veganer ließen ihr Blut regelmäßig untersuchen und schluckten „jeden Tag eine Vitamin-B12-Tablette“. Sie wüssten



Video: Attila Hildmanns Lieblingsrezept

spiegel.de/app112013vegan
oder in der App DER SPIEGEL