



VEGAN

WARUM UND WIE

Für Tiere, Umwelt und Gesundheit

 swissveg

INHALT

Einleitung	5	Für die Gesundheit	22
Vegan! Aber Warum?	6	Vorteile der vegane Ernährung	22
Für die Tiere	8	Gesunde vegane Ernährung	24
Willkürliche Unterteilung der Tiere.....	8	Getreide und Kartoffeln	24
Millionen getötete Nutztiere.....	9	Hülsenfrüchte und weitere Proteinquellen	24
Wild lebende Säugetiere	10	Pflanzliche Fette und Öle	25
Versuchstierzucht.....	10	Nüsse, Samen und Kerne.....	25
Für ein gelungenes Miteinander.....	13	Milch-Alternativen	25
Für die Umwelt	15	Vegan für Gross und Klein	26
Klima.....	16	Nährstoffe und Supplemente ...	26
Landverbrauch.....	16	Vegan! Aber wie?	27
Biodiversität	18	Aller Anfang ist schwer	27
Wasserverbrauch	18	Einen Plan erstellen	27
Wenn aus Nährstoffen Schadstoffe werden	19	Niemand ist perfekt	27
Überfischung und Plastikverschmutzung	20	Alternativen und Ersatzprodukte	28
		Neues Lieblingsrezept	26
		Ausgewogene Ernährung.....	29
		Gemeinsam stark	30

EINLEITUNG

Vegan kochen.....	31	Veganer Lifestyle.....	41
Anstelle von.....	31	Kleidung.....	42
Butter.....	31	Leder-Alternativen.....	43
Eier.....	31	Tierische Fallen.....	45
Fleisch.....	32	Pharmazie und Forschung.....	47
Gelatine und Bindemittel.....	32	Kosmetik.....	50
Honig.....	32	Haushalt.....	52
Joghurt, Quark und Skyr.....	33		
Käse.....	33	Fazit.....	54
Milch, Rahm und Crème Fraîche ..	33		
Rezepte finden und erfinden.....	34	Impressum.....	55
Vegan mit Kindern.....	35		
Spass an der Sache.....	35		
Gemeinsames Kochen.....	35		
Kleine Schritte.....	35		
Geschmack.....	36		
Aufklärung.....	36		
Rezept: Vegane Dino-Nuggets....	37		
Unterwegs essen.....	38		
... im Restaurant.....	38		
... zu Besuch.....	39		
... aus dem Rucksack.....	40		

Sie interessieren sich für den veganen Lifestyle, aber wissen nicht so richtig, wie Sie die Umstellung angehen sollen und welche Vorteile der Verzicht auf tierische Produkte mit sich bringt? Oder leben Sie bereits seit vielen Jahren vegan und wollen ein paar schlagfertige Argumente zur Hand haben, warum sich der Umstieg auf ein pflanzenbasiertes Leben lohnt und wie der Veganismus das Leben bereichern kann?

In dieser Broschüre finden Sie Antworten auf alle diese Fragen. Wir erklären Ihnen, wie die Herstellung tierischer Produkte abläuft und welche Folgen sie für Mensch, Tier und Umwelt hat. Wir wollen nicht nur aufzeigen, wie sich der Konsum von tierischen Produkten negativ auswirkt, sondern auch die zahlreichen Vorteile eines veganen Lebens hervorheben. Wir geben Ihnen konkrete Tipps und Tricks, wie Ihnen der Umstieg im Handumdrehen gelingt und wie Sie lernen können, bewusster zu konsumieren.



VEGAN! ABER

WARUM?

Fragen & Antworten

Menschen stehen mir näher als Tiere. Warum sollte ich mich mit dem Wohl der Tiere beschäftigen, solange es menschliches Leid gibt?

Es ist unbestreitbar, dass viel menschliches Leid existiert. Gleichzeitig sind auch Tiere empfindungsfähig und schützenswert. Sich für ihr Wohlergehen einzusetzen, bedeutet nicht, dass menschliches Leid weniger wichtig ist. Tatsächlich ist das Wohlergehen von Mensch und Tier oft eng miteinander verknüpft. Wenn wir beispielsweise weniger Tiere töten und essen, hat dies einen positiven Einfluss auf das Tierwohl und verringert gleichzeitig auch unseren ökologischen Fussabdruck, was sich wiederum positiv auf das Wohlergehen der Menschheit auswirkt.

Ich esse jetzt schon nur wenig Fleisch und wenn, dann nur Bio. Warum sollte ich ganz auf tierische Produkte verzichten? Ist das nicht zu radikal?

Für jedes Stück Fleisch, das gegessen wird, musste ein Tier Schmerzen, Leid und Angst ertragen. Das gilt leider auch für die Herstellung von allen anderen tierischen Lebensmitteln wie Milchprodukte, Eier und Honig. Die biologische Produktion stellt da leider keine Ausnahme dar. Nur eine vegane Ernährung garantiert, dass kein Tier leiden musste.

In der ganzen Natur herrscht das Recht des Stärkeren. Ist es dann nicht auch ganz natürlich, dass wir Tiere töten und essen?

Besonders in der westlichen Welt ist niemand darauf angewiesen,

Fleisch oder sonstige tierische Produkte zu essen. Wenn ein Löwe ein anderes Tier erlegt, dann muss er dies tun, um zu überleben. Wir Menschen haben aber die Möglichkeit, uns gegen diese Anwendung von Gewalt zu entscheiden. Ebenso würden wir ja auch niemals sagen, dass es für uns Menschen moralisch in Ordnung wäre, einen anderen Menschen oder gar ein Familienmitglied zu töten, nur weil dies in der Tierwelt oft vorkommt.

Pflanzen sind auch Lebewesen, die für den Verzehr getötet werden. Warum ist es dann in Ordnung, Pflanzen zu essen?

Da Menschen ohne zu essen nicht überleben können, lässt es sich kaum verhindern, Leben zu vernichten, um selbst zu überleben. Es stellt sich also die Frage: Welche Ernährungsweise erzeugt am wenigsten Leid? Wenn man vor die Wahl gestellt wird, Tiere oder Pflanzen zu töten, dann

wird durch das Töten des Tieres wesentlich mehr Leid verursacht. Ausserdem ernährt sich ein Tier, bevor es vom Menschen getötet und gegessen werden kann, ebenfalls von Pflanzen. Somit wird auf jeden Fall mehr Leid durch das Essen von Tieren verursacht.

Was kann ich alleine denn schon bewirken? Mein Konsum macht weltweit doch kaum einen Unterschied.

Für jede Person, die kein Fleisch mehr isst, müssen durchschnittlich rund 14 Tiere pro Jahr weniger sterben.¹ Für sie bedeutet Ihre Umstellung zur veganen Ernährung ihr Leben. Eine Umstellung auf eine pflanzenbasierte Ernährung ist zudem das Beste, was man als Einzelperson zum Schutz des Klimas tun kann. Ausserdem können Sie mit einem positiven Beispiel vorangehen und Ihrem Umfeld vorleben, wie einfach und sinnvoll ein pflanzenbasiertes Leben sein kann.

FÜR DIE TIERE

Wir leben mit ihnen unter einem Dach: Insekten und Spinnen, unsere Haustiere wie Katzen und Hunde. Wir begegnen ihnen draussen im Freien: Bienen, Füchse und Frösche. Wir teilen unseren Planeten mit vielen verschiedenen Tierarten und -individuen. Vielen von uns liegen die Tiere am Herzen. Es ist deshalb wichtig, dass wir uns damit befassen, wie wir als Gesellschaft mit Tieren umgehen. Dass wir uns die Frage stellen, was wir denn mit ihnen machen dürfen – und was nicht. Besitzen Tiere einen moralischen Wert, der ihnen um ihrer selbst willen zukommt?

Das heisst: ist es moralisch falsch, eine Katze zu quälen, weil es ihr weh tut, oder ist es lediglich deshalb falsch, weil wir damit das Eigentum eines anderen Menschen beschädigen? Hunde sollten nicht leiden. Doch wie sieht es mit

Ratten aus? Ist der Unterschied zwischen Hunden und Ratten moralisch relevant? Solche Fragen sollten wir gemeinsam erörtern. Denn so können wir die Denkmuster, in denen wir teilweise gefangen sind, genauer erkennen und grundlegend etwas verändern.

Willkürliche Unterteilung der Tiere

Wir Menschen teilen Tiere in verschiedene Kategorien ein: Nutztiere, Wildtiere, Versuchstiere und Haustiere. Oftmals missbrauchen wir die Tiere ausschliesslich zu unseren Zwecken. Sogenannte Nutztiere behandeln wir wie Maschinen, die Milch, Eier, Honig und Fleisch produzieren.

Der Lebensraum der Wildtiere wird immer kleiner, weil wir Menschen uns immer mehr ausbreiten. Wir beanspruchen immer mehr den Naturraum der Wiesen und

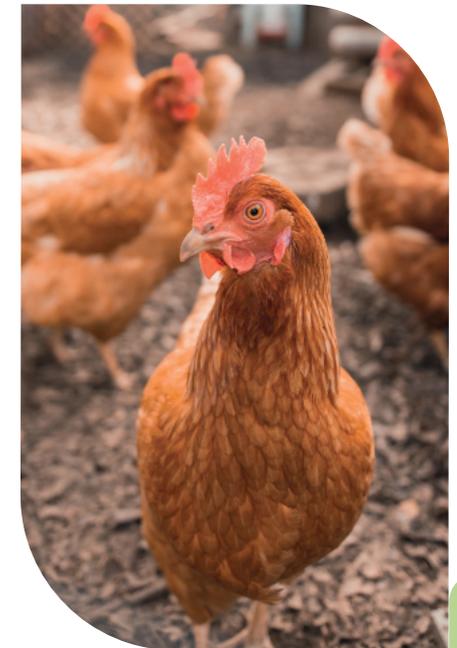
Wälder, wodurch die Wildtiere zurückgetrieben werden. Mit der Jagd dieser Tiere versuchen wir dann, ihren Bestand zu regulieren, damit wir den Wald möglichst für unsere Zwecke nutzen können. Oder wir sperren sie in Zoos ein mit dem Vorwand, Artenschutz zu betreiben.

IN DER SCHWEIZ WURDEN IM JAHR 2021 ÜBER 80 MILLIONEN TIERE, DIE IN DIE KATEGORIE «NUTZTIER» FALLEN, GESCHLACHTET.

Millionen getötete Nutztiere

In der Schweiz wurden im Jahr 2021 mehr als 80 Millionen Tiere, die in die Kategorie «Nutztier» fallen, geschlachtet.² Das sind 2,6 Tiere pro Sekunde! Dabei werden mit gut 79 Millionen Individuen mit Abstand am meisten Hühner geschlachtet, gefolgt von 2,5 Millionen Schweinen.^{3,4} Die über 80 Millionen Tiere decken jedoch lediglich 80 Prozent des Inlandanteils am Verbrauch ab.⁵

Wir halten Versuchstiere, um an ihnen zu experimentieren und fügen ihnen dabei teilweise schlimmste Schmerzen zu. Ein Grossteil von ihnen wird nach Abschluss der Experimente getötet. Schliesslich leben wir auch mit Tieren zusammen und behandeln sie, als ob sie Familienmitglieder wären – die Haustiere. Doch auch sie sind uns in gewissen Belangen schutzlos ausgeliefert: Wussten Sie, dass Sie Ihren Hund einschläfern dürfen, nur weil Sie die Tierarztkosten einschränken möchten?



Dazu kommt das Fleisch, das wir importieren! Nicht in dieser Zahl enthalten sind ausserdem Fische und Krustentiere. Diese werden nicht in Individuen gerechnet, sondern in Tonnen. Nicht nur diese unvorstellbar hohen Zahlen schockieren.

WIE VIEL WISSEN WIR ÜBER DIE TIERE, DIE WIR IM SUPERMARKT FERTIG VERPACKT KAUFEN KÖNNEN?

Auch die Diskrepanz zwischen dem, wie wir die Tiere halten und dem, was sie tatsächlich brauchen würden und über welche Fähigkeiten sie verfügen, stimmt uns nachdenklich. Wie viel wissen wir über die Tiere, die wir im Supermarkt fertig verpackt kaufen können?

Anteil wild lebender Säugetiere

Die meisten Menschen begegnen Wildtieren nicht in ihrer natürlichen

Umgebung, sondern auf dem Teller, im Zoo oder auf der Windschutzscheibe. Einige begegnen ihnen auch auf der Jagd. Das ist kein Wunder, wenn man folgende Zahlen betrachtet: Wild lebende Säugetiere machen nur noch 4 Prozent der globalen Säugetier-Biomasse aus. Die Anzahl Menschen beträgt 34 Prozent, während der Viehbestand zusammen mit den Haustieren 62 Prozent der weltweiten Biomasse an Säugetieren ausmacht.⁶ Und durch die Jagd werden Wildtiere, die normalerweise auf Wiesen leben, wie Rehe und Hirsche, in den Wald gedrängt.

Versuchstierzucht

Noch immer werden hunderttausende Tiere in der Schweiz für Versuchszwecke genutzt. Im Jahr 2021 wurden rund eine halbe Million Tiere in Tierversuchen eingesetzt, drei Prozent mehr als 2020 – nachdem die Zahl in den vorhergehenden fünf Jahren kontinuierlich gesunken war.⁷ Doch diese Statistik umfasst nur die Tiere, die

SOGENANNT «NUTZ»-TIERE BEHANDELN WIR WIE MASCHINEN.

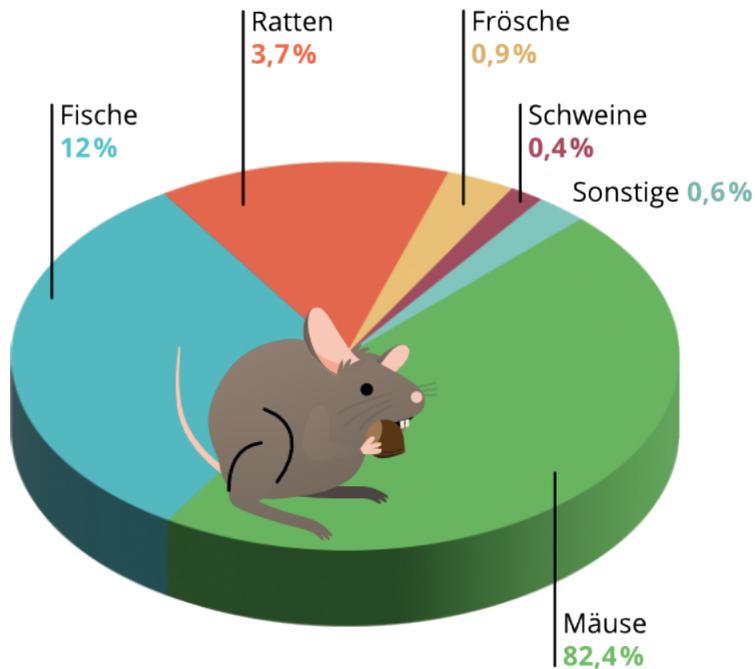
Globale Biomasse der Säugetiere



auch tatsächlich für Versuchszwecke genutzt werden. Die Anzahl Tiere, die insgesamt für Versuche gezüchtet werden, umfasste 2021 1,3 Millionen Tiere.⁸ Mehr als die Hälfte der Tiere wird also gar nicht für Versuchszwecke eingesetzt, da sie nicht den notwendigen Kriterien entsprechen. Beispielsweise haben sie nicht das richtige Geschlecht

oder, wenn es um gentechnisch veränderte Tiere geht, nicht die gewünschten genetischen Eigenschaften. Diese Tiere werden in den meisten Fällen euthanasiert.

Aufschlüsselung der Versuchstiere nach Tierart



FÜR EIN GELUNGENES MITEINANDER

Die Kategorisierung in Nutztiere, Wildtiere, Versuchstiere und Haustiere, der wir von Kind an ausgesetzt sind, hat Folgen: So haben wir keine Mühe, ein Schwein zu essen, das ist ja ein Nutztier. Aber einen Hund würden wir nicht essen, der fällt in die Kategorie Haustier. Der ist süß. Doch warum diese Unterscheidung? Zum einen sind sowohl Hunde als auch Schweine empfindungsfähig. Das heißt, sie können Schmerzen und Leid empfinden. Aber auch was die kognitiven Fähigkeiten

betrifft, sind Schweine und Hunde ziemlich gleichauf. Das macht die bestehende Diskrepanz zwischen unserem Umgang mit Hunden und dem mit Schweinen höchst verwerflich. Denn es reicht beispielsweise nicht, wenn Schweinen mehr Platz zugesprochen wird, sondern wir müssen uns überlegen, ob wir Schweine halten und vor allem töten dürfen, nur um ihr Fleisch zu konsumieren. Tiere sollten als Individuen mit eigenen Interessen, Wünschen und Haltungen betrachtet werden.



Wenn wir uns bewusst werden, in wie vielen Produkten tierische Erzeugnisse enthalten sind und mit welchem Leid diese verbunden sind, machen wir einen ersten grossen Schritt. Doch auch die vielen Medikamente, die an unzähligen Tieren getestet wurden, hätten oftmals ohne Tierleid und mit zuverlässigeren Testmethoden zugelassen werden können. Und viele für den Menschen wertvolle Medikamente kamen nie auf den Markt, weil bestimmte Tiere sie nicht vertragen haben.

**EINEN HUND WÜRDEN
WIR NICHT ESSEN,
DER FÄLLT IN DIE
KATEGORIE HAUSTIER.**

Auch im Umgang mit unseren Haustieren werden bestimmte grundlegende Glaubenssätze sichtbar: Ein Hund beispielsweise muss «abgerichtet» werden. Vielleicht mangelt es dabei nicht in erster Linie an unserer Empathie, aber sicher an Unwissen, nicht hinterfragter Gewohnheit und manchmal auch ein wenig daran, dass man sich fragt, was denn noch

erlaubt sein soll. Machen wir als Gesellschaft den Schritt und überlegen, wie unser Zusammenleben ohne die Ausbeutung von Tieren aussehen kann und welche konkreten Massnahmen ergriffen werden müssen, um dies zu erreichen!



Mehr zum Thema Tierschutz finden Sie in unserer Broschüre «Für die Tiere».



FÜR DIE UMWELT

Umweltveränderungen wie z.B. die Klimaerwärmung und die weltweite Biodiversitätskrise machen deutlich: Es war nie wichtiger, sich nachhaltig zu ernähren – denn unsere Ernährung hat einen grösseren Einfluss auf Natur und Tiere als jeder andere Aspekt unseres Alltags.

Die Produktion unserer Nahrungsmittel wirkt sich auf fast jeden Aspekt unserer Umwelt aus und tierische Produkte belasten sie mit Abstand am meisten. Eine

Umstellung auf eine vegane Ernährung gilt entsprechend als die effektivste Art und Weise, unseren persönlichen ökologischen Fussabdruck zu verkleinern.⁹ Sie ist diesbezüglich sogar effizienter als das Reduzieren von Flugreisen oder das Nutzen eines Elektroautos! Wir können uns also mit jeder Mahlzeit dafür einsetzen, unsere Welt ein klein wenig besser zu machen.



Treibhausgasemissionen verantwortlich ist¹⁰ – mehr als der weltweite Verkehrssektor.¹¹

Eine vegane Ernährung verursacht nur rund ein Siebtel der Treibhausgase einer durchschnittlichen omnivoren Ernährung.¹²

Landverbrauch

Die Herstellung tierischer Lebensmittel erfordert riesige Landflächen, in erster Linie für den Futtermittelanbau. Da nur ein kleiner Teil der Kalorien, welche die Tiere als Futter zu sich nehmen, innerhalb der Produktion von Fleisch, Milch oder Eier verwertet wird, gehen enorme Mengen an Nahrung verloren, welche vom Menschen direkt konsumiert werden könnten.

In der Schweiz werden rund 90 Prozent der verfügbaren Ackerfläche für den Anbau von Tierfutter wie Mais, Weizen und Soja verwendet. Dazu kommt aus dem Ausland importiertes Futter sowie die Fläche, die für die Nutztierhaltung beansprucht wird. Der Schweizer Milch-, Eier- und Fleischkonsum übersteigt die Ressourcen unseres Landes also bei weitem.¹³ Global sieht es ähnlich aus: Insgesamt dient über 80 Prozent des

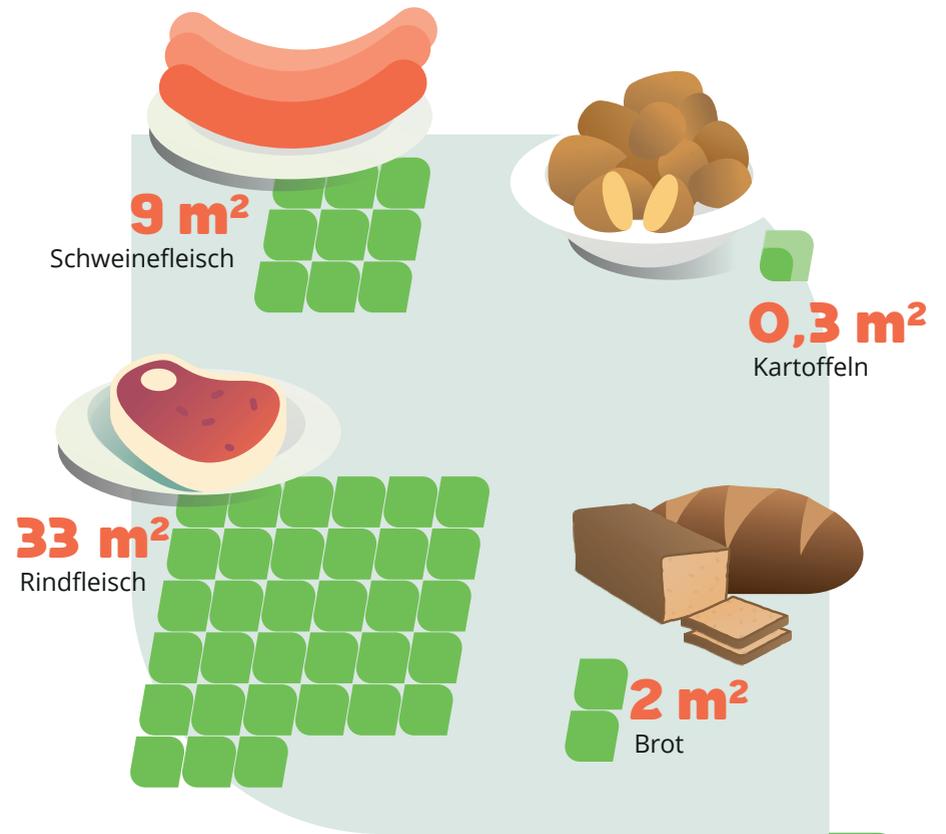
Klima

Die Produktion tierischer Lebensmittel trägt aufgrund ihrer besonders hohen Treibhausgasemissionen stark zur Klimaerwärmung bei. Durch die Verlängerung der Nahrungskette über das Tier verursachen tierische Produkte grundsätzlich immer höhere Treibhausgasemissionen als pflanzliche. Besonders problematisch ist die Haltung von Wiederkäuern wie Rindern und Schafen. In ihren Verdauungsorganen bildet sich Methan, eines der Gase, die die Klimaerwärmung besonders stark vorantreiben. Insgesamt wird davon ausgegangen, dass die «Nutztierhaltung» für bis zu 28 Prozent der weltweiten

weltweiten Ackerlands der «Nutztierhaltung» – obwohl daraus lediglich 18 bzw. 37 Prozent der konsumierten Kalorien und Proteine resultieren. Der direkte Anbau von pflanzlichen Lebensmitteln für den menschlichen Konsum wäre sinnvoller: Auf der Fläche, die für die

Produktion eines Kilos Rindfleisch benötigt wird, könnte der Ertrag von etwa 400 kg Tomaten, 370 kg Kartoffeln oder 116 kg Reis angepflanzt werden.¹⁴ Eine mehr pflanzenbetonte Ernährung könnte eine weitaus grössere Anzahl Menschen auf der ganzen Welt versorgen.

Landverbrauch pro kg Nahrungsmittel im Vergleich



Biodiversität

Wir befinden uns in einer weltweiten Biodiversitätskrise – hauptsächlich aufgrund unserer Ernährung. Fleisch belastet die Biodiversität mehr als jedes andere Lebensmittel: Seine Produktion allein ist für fast 60 Prozent des Biodiversitätsfussabdrucks der deutschen Durchschnittsernährung verantwortlich. Weitere 19 Prozent entfallen auf andere tierische Lebensmittel wie Milchprodukte und Eier.

DER KLIMAWANDEL SORGT FÜR IMMER EXTREMERE DÜRREPERIODEN.

Pflanzliche Nahrungsmittel machen lediglich 23 Prozent aus.¹⁵ Grund dafür ist in erster Linie der grossflächige Futtermittelanbau, dessen stetige Ausweitung Tieren und

Pflanzen ihren natürlichen Lebensraum nimmt. Insbesondere als Tierfutter verwendetes Soja wird häufig in ökologisch besonders wertvollen Regionen angepflanzt. Als Folge hat sich beispielsweise im Amazonasgebiet der Lebensraum unzähliger Tierarten bereits mindestens halbiert.¹⁶ Für Produkte wie Tofu verwendetes Soja dagegen stammt meist aus Europa und ist ökologisch unbedenklich.

Wasserverbrauch

Die Landwirtschaft ist der weltweit grösste Wasserschlucker.¹⁷ Die Herstellung tierischer Produkte ist dabei weit wasserintensiver als die pflanzlicher – in erster Linie wiederum aufgrund der grossen Mengen des hierfür benötigten Tierfutters. Ein Beispiel: Ein Kilo Rindfleisch herzustellen, erfordert rund 15 400 Liter Wasser, ein Kilo Kartoffeln

EINE VEGANE ERNÄHRUNG VERURSACHT NUR RUND EIN SIEBTTEL DER TREIBHAUSGASE EINER DURCHSCHNITTLICHEN OMNIVOREN ERNÄHRUNG.

dagegen nur 290 Liter. Auch pro Kalorie oder pro Gramm Protein verglichen, übersteigt der Wasserverbrauch tierischer Produkte jenen von pflanzlichen deutlich.¹⁸ Durch den zunehmenden Konsum tierischer Produkte und die wachsende Weltbevölkerung wird weltweit immer mehr Wasser benötigt. Gleichzeitig schrumpfen die Wasserspeicher der Erde mit jedem Jahr merklich. Der Klimawandel sorgt für immer extremere Dürreperioden. Eine pflanzliche(re) Ernährung kann grosse Wassermengen einsparen und so die globale Ernährungs- und Wassersicherheit verbessern.

Wenn aus Nährstoffen Schadstoffe werden

Ein weiteres Problem der intensiven tierischen Landwirtschaft ist die Umweltbelastung durch die als Dünger verwendete Gülle. Die übermässige Ansammlung von Gülle trägt zur Feinstaubbelastung der Luft bei und führt zur Einlagerung von in ihrem Überschuss schädlichen Nährstoffen wie Phosphor, Ammoniak und dem daraus entstehenden Nitrat in Boden und Wasser. Das belastet die menschliche Gesundheit und die Arten-



vielfalt. Im Wasser sorgen diese Stoffe beispielsweise für das übermässige Wachstum von Algen, die ihm den Sauerstoff entziehen. Aus diesem Grund werden in der Schweiz zahlreiche kleinere Seen, beispielsweise der Baldeggersee und der Sempachersee, die in der Umgebung grosser Mastbetriebe liegen, seit Jahren künstlich mit Sauerstoff versorgt, da sie anders nicht mehr überlebensfähig wären.

Auch als Trinkwasser kann das Grundwasser in solchen Regionen nur nach aufwendiger Reinigung genutzt werden.

Überfischung und Plastikverschmutzung

Als Folge unseres stetig steigenden Fischkonsums ist heute ein grosser Teil der Fischbestände in den Meeren – je nach Region spricht man von 30 bis 90 Prozent – überfischt. Unzählige Fischarten, zum Beispiel verschiedene Thunfischarten, sind vom Aussterben bedroht. Auch andere Meerestiere wie Haie, Rochen oder Schwertfische, die in den Netzen der industriellen Fischerei als Beifang sterben, sind gefährdet.¹⁹ Immer aggressivere Fischereimethoden sorgen für Verwüstung unter Wasser und setzen Schadstoffe und

Treibhausgase frei. Das belastet das gesamte marine Ökosystem enorm. Auch Nachhaltigkeitslabels stellen keine Alternative für die Umwelt dar, denn ihre Standards und Kontrollen sind in der Regel ungenügend. Und auch Zuchtfisch wird mit Fisch gefüttert und treibt so die Überfischung weiter voran.

UNZÄHLIGE FISCHARTEN SIND VOM AUSSTERBEN BEDROHT.

Zudem ist die Fischerei mitverantwortlich für die Plastikverschmutzung unserer Meere: Mindestens ein Drittel des Plastikmülls im Meer besteht aus Fischereiteilen wie Seilen und Netzen.²⁰ Das ist katastrophal für Tiere und Menschen: Jedes Jahr töten umher-

treibende Fischernetze um die 100 000 Meeresbewohner wie Wale, Delfine, Robben oder Schildkröten.²¹ Rund eine Million Seevögel sterben jedes Jahr, weil sie Plastik fressen.²² Auch winzige Plastikstücke, sogenannte Mikroplastikteilchen, sind ein Problem: Sie verteilen sich überall im Wasser und sind in allen bisher diesbezüglich untersuchten Meerestieren – von Plankton und Fischen bis hin zu grossen Säugern, nachgewiesen worden.²³ Selbst in menschlichem Blut wurden bereits Plastikteile gefunden.²⁴ Die Folgen für Mensch und Tier sind bislang unklar.



Mehr zum Thema Umwelt finden Sie in unserer Broschüre **«Für die Umwelt»**.



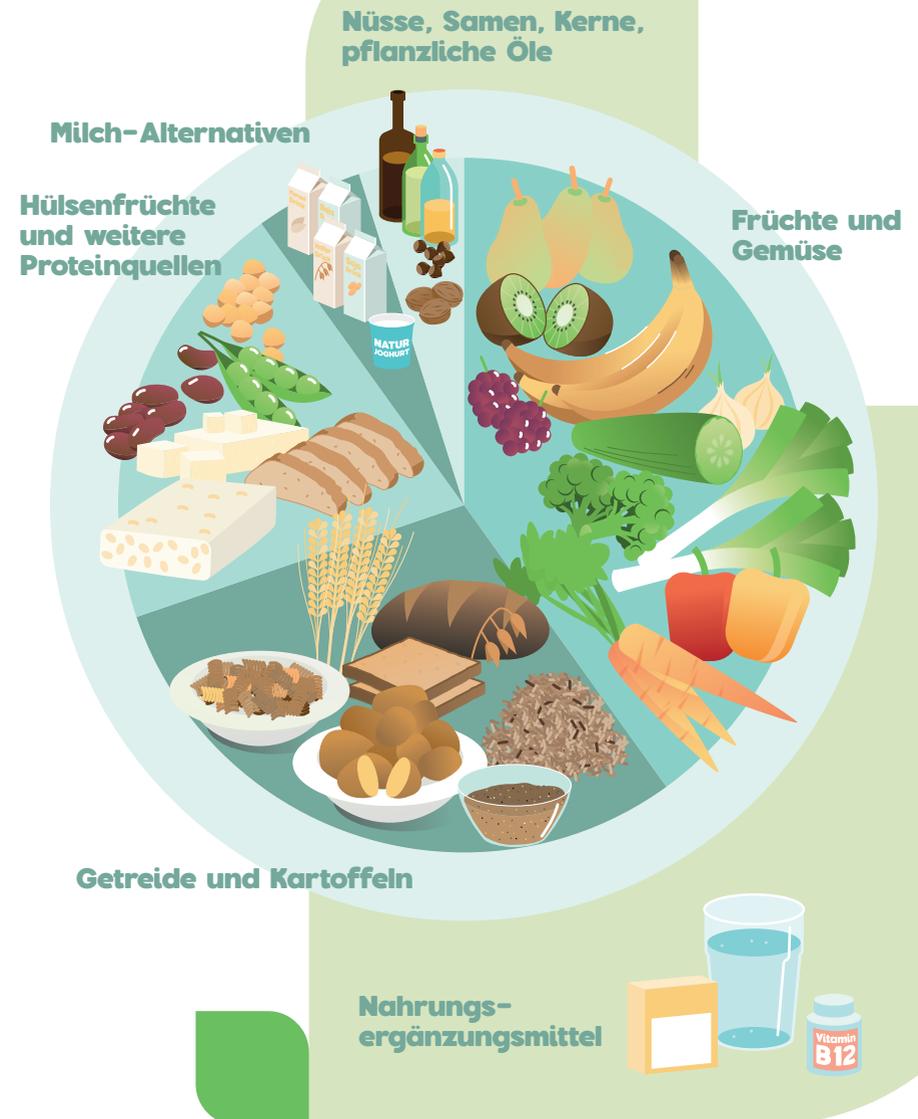
FÜR DIE GESUNDHEIT

Die vegane Ernährung rückt immer mehr ins Zentrum der Aufmerksamkeit unserer Gesellschaft und zahlreiche Studien belegen deren positive gesundheitliche Wirkung. Wer ein paar Basics beachtet, deckt mit der pflanzlichen Ernährung nicht nur den eigenen Nährstoffbedarf, sondern profitiert auch von vielen gesundheitlichen Vorteilen gegenüber der herkömmlichen westlichen Ernährungsweise.

Vorteile der veganen Ernährung

Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen sowie Diabetes gehören zu den häufigsten Krankheitsbildern und Todesursachen in unserer Gesellschaft. Viele der nichtübertragbaren Krankheiten werden durch die herkömmliche westliche Ernährungsweise, welche reich an tierischen Produkten ist, begünstigt. Beispiels-

weise erhöht ein hoher Fleischkonsum das Risiko, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen und bestimmten Krebsarten zu erkranken. Auch die Entstehung von Diabetes Typ 2 wird durch den Konsum tierischer Produkte gefördert.²⁵ Eine Ernährung, die reich an pflanzlichen Lebensmitteln ist, kann die Entstehung von nichtübertragbaren Krankheiten hingegen verlangsamen, verhindern oder gar rückgängig machen. Die Adventist Health Study 2 kommt zum Schluss: je pflanzlicher die Ernährung, desto besser die Gesundheit.²⁶ Auch der gesundheitliche Allgemeinzustand verbessert sich mit der Umstellung auf eine vollwertige pflanzliche Ernährung: Viele berichten von einem erhöhten Wohlbefinden, einem gesünderen Hautbild, einer schnelleren Regeneration, mehr Energie und einer optimalen Darmgesundheit.



GESUNDE VEGANE ERNÄHRUNG

Wie bei jeder anderen Ernährungsform gilt auch bei der veganen Ernährung: je vollwertiger und ausgewogener, desto besser. Neben den allgemeinen Empfehlungen 1,5 bis 3 Liter Wasser pro Tag zu trinken, fünf Portionen Gemüse und Früchte zu essen, ungesunde Fette sparsam einzusetzen und Genussmittel wie Snacks und Alkohol massvoll zu geniessen, sollte der Fokus auf folgenden Lebensmitteln liegen.²⁷



Getreide und Kartoffeln

Wählen Sie als Beilage, wenn immer möglich, die Vollkornvariante. Diese enthält viele wertvolle Nährstoffe im Gegensatz zum verarbeiteten Weissmehl-Produkt. Kombinieren Sie zu jeder Hauptmahlzeit eine Stärkebeilage wie z.B. braunen Reis, Vollkornbrot oder -pasta, Hafer, Dinkel, Kartoffeln, Buchweizen, Goldhirse oder Quinoa.

Es werden drei Portionen pro Tag empfohlen und diese machen idealerweise etwa ein Drittel des Tellers aus.

Hülsenfrüchte und weitere Proteinquellen

Die Auswahl an Hülsenfrüchten ist gross: Erbsen, Linsen, Kidneybohnen, Mungbohnen, Sojabohnen, Kichererbsen, Süsslupinen und andere Leguminosen. Weitere gute Proteinlieferanten sind Tempeh, Tofu, Seitan oder Lupinenprodukte. Verarbeitete Fleisch-Alternativen wie etwa ein Vegi-Schnitzel sollten



eher selten konsumiert werden. Mindestens eine Portion Hülsenfrüchte, Tofu und Co. pro Tag wird empfohlen, wobei diese idealerweise etwa ein Viertel des Tellers ausmachen.

Pflanzliche Fette und Öle

Pflanzliche Öle sind kein Muss, sie können aber den Anteil gesunder Fettsäuren in der Ernährung erhöhen. Insbesondere kaltgepresstes Raps-, Oliven-, Lein-, Baumnuss- oder Hanföl sind wertvolle

Öle für die kalte Küche. Pro Tag werden zwei Esslöffel empfohlen. Tipp: Kaufen Sie möglichst viel regional, saisonal und idealerweise in Bio-Qualität ein.

Nüsse, Samen und Kerne

Alle Nüsse, Samen und Kerne gelten prinzipiell als gesundheitsförderlich, dabei führen Baumnüsse und Leinsamen die Spitze an. Eine Handvoll pro Tag wird empfohlen.

Milch-Alternativen

Mit Kalzium angereicherte Milch-Alternativen wie Pflanzendrinks und -joghurts können einen wichtigen Beitrag zu unserer Nährstoffversorgung leisten. Mittlerweile gibt es eine riesige Auswahl: von Hafer über Soja, Erbsen, Lupine, Kokos, Cashew, Mandel, Hanf oder Kichererbse bis hin zu Haselnuss. Ein bis drei Portionen pro Tag werden empfohlen. Achtung: Bio-Produkte sind oftmals nicht mit Kalzium angereichert!

Für Gross und Klein

Die vegane Ernährungsweise ist entgegen verbreiteter Skepsis für Gross und Klein sowie für Sportlerinnen und Sportler geeignet, wie unter anderem das gemeinsame Positionspapier der US-amerikanischen und der kanadischen Ernährungsgesellschaft belegt.²⁸ Diese Empfehlungen entsprechen der langjährigen Erfahrung von Swissveg. Ebenso zeigt die aktuelle Studienlage, dass bei einer ausgewogenen pflanzlichen Ernährung mit der Supplementierung von Vitamin B₁₂ Erwachsene sowie Kinder von vielen Vorteilen profitieren.^{29,30}

LEDIGLICH VITAMIN B₁₂ SOLLTEN SIE BEI EINER VEGANEN ERNÄHRUNG STANDARDMÄSSIG SUPPLEMENTIEREN.

Nährstoffe und Supplemente

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE) bezeichnet einige Nährstoffe in einer rein pflanzlichen Ernährung als kritisch.³¹ Das heisst, dass deren ausreich-

ende Versorgung nicht immer gewährleistet ist. Doch wer auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung achtet, kommt in der Regel fast vollständig ohne Supplemente aus: Lediglich das Vitamin B₁₂ sollten Sie bei einer veganen Ernährung standardmässig supplementieren.³² Zusätzlich kann in der Schweiz eine Supplementierung folgender Nährstoffe bei jeder Ernährungsweise sinnvoll sein: Omega-3-Fettsäuren, Vitamin D und Selen. Achten Sie generell bei Supplementen auf eine vegane Kennzeichnung (z. B. das V-Label), da nicht alle Produkte vegan sind.



Worauf während der Schwangerschaft, der Stillzeit und im Säuglingsalter zu achten ist, sowie generelle Infos zum Thema Gesundheit, erfahren Sie in der Broschüre «Für die Gesundheit».

VEGAN! ABER WIE?

Aller Anfang ist schwer: Tipps für den Umstieg

Sie sind nun an dem Punkt angelangt, an dem Sie zwar die vielen Vorteile eines veganen Lebens kennen, aber nicht so recht wissen, wie Sie diese Informationen in die Tat umsetzen können? Im Folgenden geben wir Ihnen Tipps, an denen Sie sich orientieren können, um Schritt für Schritt auf ein pflanzenbasiertes Leben umzustellen.

Einen Plan erstellen

Jeder Mensch ist unterschiedlich und daher gibt es keinen perfekten Umstiegsplan, der für alle gleichermassen gut funktioniert. Manchen gelingt es am besten, von heute auf morgen alle tierischen Produkte aus ihrem Leben zu streichen. Für andere ist diese Umstellung zu abrupt und sie müssen sich etwas

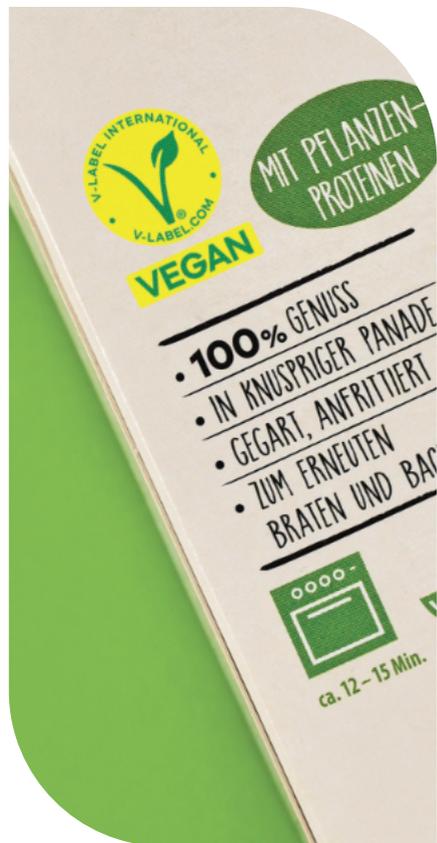
mehr Zeit lassen. Daher sollten Sie sich überlegen, wie Ihnen persönlich der Umstieg am leichtesten fällt. Am besten erstellen Sie sich einen Plan, an dem Sie sich orientieren können. Dies kann beispielsweise so aussehen, dass Sie im ersten Monat der Umstellung auf Fleisch und Fisch verzichten, ab dem zweiten Monat zusätzlich alle Milchprodukte weglassen, im nächsten Monat die Eier – und so weiter.

Niemand ist perfekt

Wenn Sie Ihren persönlichen Umstiegsplan aufgestellt haben und sich dann doch dabei ertappen, dass Sie sich nicht an den Plan halten oder mal ein Ausrutscher passiert ist, dann lassen Sie sich nicht davon entmutigen! Niemand ist perfekt.

HALTEN SIE NACH DEM V-LABEL VON SWISSVEG AUSSCHAU!

Die Hauptsache ist, dass sich Ihr Ernährungsplan in die richtige Richtung entwickelt, um sich mit dessen Hilfe bewusster zu ernähren. Bleiben Sie am Ball.



Alternativen und Ersatzprodukte

Zum Glück gibt es mittlerweile für die meisten tierischen Produkte auch vegane Alternativen. Vom Schnitzel über Fischstäbchen bis hin zu Feta findet man fast alles auch in einer pflanzlichen Variante. Machen Sie eine Tour durch den Supermarkt Ihrer Wahl und schauen Sie beim Veggie-Regal vorbei. Sie werden staunen, was dort alles zu finden ist. Wenn Sie nicht sicher sind, ob etwas vegan oder vegetarisch ist, dann halten Sie nach unserem V-Label Ausschau. Mehr zu veganen Alternativen finden Sie auf den nächsten Seiten.



Mehr Informationen zum V-Label finden Sie hier: www.v-label.com

Neue Lieblingsrezepte

Im Internet und im Buchhandel gibt es jede Menge vegane Rezepte. Sie können auch Ihre bisherigen Lieblingsrezepte statt mit Fleisch, Milch oder Milchprodukten mit pflanzlichen Alternativen nachkochen. Probieren Sie verschiedene Varianten aus, um herauszufinden, welche Alternativen Ihnen am besten schmecken. Es gibt zahlreiche Sorten veganer Milch-Alternativen, die sich in ihrem Geschmack unterscheiden. Probieren Sie einige, bis Sie herausfinden, welche Produkte genau Ihrem Geschmack entsprechen. Für Rezepte und kulinarische Inspirationen lohnt es sich auch immer, auf unserer Rezeptseite vorbeizuschauen:

www.swissveg.ch/rezepte

Ausgewogene Ernährung

Sich vegan ausgewogen und gesund zu ernähren, ist einfacher, als man meint. Wird die pflanzliche Ernährung richtig umgesetzt, ist sie sogar gesünder als die meisten Ernährungsformen mit tierischen Produkten. Man sollte zu Beginn nur ein paar Dinge beachten, um

bereits mit Beginn der Umstellung alle wichtigen Nährstoffe abzudecken. Beispielsweise kann man mit Hülsenfrüchten seinen Eisen- und Proteinbedarf gut decken. Das gilt übrigens auch für Erdnüsse, Mandeln und Pistazien mit mehr als 20 g Protein pro 100 g! Ebenso sind einige Nüsse, Kerne und Samen, wie beispielsweise Sesam, sehr reich an Kalzium. Frisches Obst und Gemüse dienen als wichtige Vitaminquellen.



Mehr zu dem Thema gesunde und ausgewogene vegane Ernährung finden Sie in unserer Broschüre **«Für die Gesundheit»**.

GEMEINSAM STARK

Zu guter Letzt ist es für den Umstieg unterstützend, dass man diesen mit Gleichgesinnten durchführt. Suchen Sie Personen in Ihrem Umfeld, die gemeinsam mit Ihnen umsteigen möchten oder schliessen Sie sich einem vegan orientierten Verein wie Swissveg an, um sich regelmässig austau-

schen zu können. Werden Sie Mitglied bei Swissveg oder folgen Sie uns auf den sozialen Medien, um sich einem veganen Netzwerk anzuschliessen. Gehen Sie gemeinsam mit uns auf eine kulinarische Entdeckungsreise und lernen Sie die wunderbare Welt des Veganismus kennen.



**Jetzt
Mitglied
werden!**

www.swissveg.ch

VEGAN KOCHEN

Aus gesundheitlicher Sicht sind Alternativen zu tierischen Produkten nicht notwendig. Trotzdem sind sie praktisch, wenn man geliebte Rezepte «veganisieren» möchte oder einen bestimmten Geschmack vermisst. Besonders zu Beginn des Umstiegs auf eine vegane Ernährung können Alternativen sehr hilfreich sein. In den meisten Supermärkten, Bioläden oder Online-Shops findet man eine grosse Vielfalt an pflanzlichen Alternativen aller Art.

Anstelle von ...

Butter

Butter kann zum Backen oder als Brotaufstrich mit Margarine oder veganer Butter, wie beispielsweise das Produkt «Flora», ersetzt werden. Zum Kochen eignen sich auch Pflanzenöle wie Rapsöl, Kokosöl oder Sonnenblumenöl. Dasselbe gilt für Nussmuse, wie etwa weisses Mandelmus.

Eier

Bindende Eigenschaften bieten Lupinen-, Soja-, Kichererbsen-, Pfeilwurz- oder Johannisbrotkernmehl, Kartoffel- oder Maisstärke und Nussmuse.

Auflockernd wirken kohlenstoffhaltiges Mineralwasser, Leinsamen, Chia-Samen, Sojamehl, Apfel- oder Bananenmus.

Aufgeschlagenes Eiweiss lässt sich gut mit Aquafaba (Kichererbsenwasser) oder Ei-Ersatzpulver ersetzen. Mit diesen beiden Ersatzprodukten kann man sogar veganen Eischnee und Meringues herstellen. Rühreier können wunderbar mittels Rührtofu ersetzt werden. Hierfür kann man den Tofu zerbröseln, schmackhaft würzen und in der Bratpfanne mit Frühlingszwiebeln anbraten.



Eine gelbe Farbe bewirkt etwas Kurkuma-Pulver, auch Gelbwurz genannt. Den typischen Eiergeschmack verleiht das schwefelhaltige Kala Namak (Schwarzsatz). Da

der charakteristische Geschmack nicht hitzebeständig ist, sollte das Salz nicht erhitzt werden.

Fleisch

Alternativen auf Basis von Erbsen, Weizeneiweiss, Lupinen oder Soja gibt es vielerorts zu kaufen. Auch Tofu, zerbröseln und scharf angebraten, kann gut als Fleisch-Alternative, z. B. für eine Sauce bolognese, verwendet werden. Soja-Trockenprodukte (extrudiertes Soja-Eiweiss) und Seitanpulver sind besonders praktisch, da sie auch ungekühlt lange haltbar sind.

Gelatine und Bindemittel

Agar-Agar aus Rotalgen eignet sich sehr gut zum Backen als Alternative zur Gelatine. Suppen und Saucen werden mit Maisstärke, Guarkern-, Pfeilwurz-, Johannisbrotkernmehl oder Nussmus gebunden.

Honig

Löwenzahnhonig, Agavendicksaft, Ahorn-, Dattel-, und Yacon Sirup, Melasse oder Birnel bieten hervorragende Alternativen zu Honig. Löwenzahnhonig kann man sogar aus Löwenzahnblüten, Zitronen und Zucker selbst herstellen.



Joghurt, Quark und Skyr

Die meisten veganen Joghurts und Quarks werden auf Basis von Soja, Kokos oder Hafer hergestellt. Einige Marken bieten auch Joghurts auf Kichererbsen-, Mandel- oder Cashewbasis. Auch hier gibt es die verschiedensten Variationen. Von Nature über Himbeer bis Schoko findet man alles, was das vegane Herz begehrt.

Käse

Für aufs Brot, zum Überbacken, für einen Salat oder einfach so zum Naschen gibt es viele verschiedene Käse-Alternativen. Genau wie die verschiedenen veganen Käsesorten unterschiedlich schmecken, ist auch ihre jeweilige Basis-Zutat. Einige sind aus Cashewkernen, andere aus Soja, Hafer

oder Mandeln hergestellt. Nicht alle Käsesorten schmecken auch allen – ausprobieren lohnt sich. Einen von Natur aus käsigen Geschmack hat Edelhefe. Sie ist eine leckere und gesunde Alternative zu Parmesan. Dem Parmesan im Geschmack zum Verwechseln ähnlich ist der Nuss-Parmesan. Diesen kann man in verschiedenen Läden als Fertigprodukt kaufen oder mit Cashewkernen oder Mandeln, Edelhefe und Salz selbst herstellen.

Milch, Rahm und Crème Fraîche

Die Bandbreite an Pflanzendrinks, veganem Rahm und pflanzlicher Crème Fraîche ist gross: Soja, Reis, Mandeln, Dinkel, Hafer, Cashews, Kokos etc. Probieren Sie sich einfach durchs Sortiment, bis Sie die pflanzlichen Alternativen gefunden haben, die Ihnen am besten schmecken.

Eine Auswahl der besten veganen Online-Shops finden Sie auf www.swissveg.ch/online-shops

Rezepte finden und erfinden

Ob online, in Rezeptbüchern, in Magazinen oder auf Social Media – die Anzahl an leckeren veganen Rezepten ist endlos. Auf der entsprechenden Swissveg Webseite finden Sie eine grosse Auswahl an herzhaften sowie süssen veganen Rezepten zum Kochen oder Backen. Auch auf unseren Social-Media-Kanälen teilen wir regelmässig Rezeptvideos und -inspirationen.

Vegane Rezepte finden Sie unter: www.swissveg.ch/rezepte

Wenn Sie sich schon durch einige vegane Rezepte durchprobiert haben, können Sie beginnen, nach Lust und Laune abzuwandeln, alte Lieblingsrezepte zu «veganisieren» oder sogar ganz neue Rezepte zu

erfinden. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf! Achten Sie beim Einkaufen darauf, dass Sie nicht aus alter Gewohnheit zu Produkten greifen, die nicht rein pflanzlich sind. Um auf Nummer sicher zu gehen, können Sie Produkte kaufen, die mit dem V-Label zertifiziert sind. Diese sind per Kennzeichnung auf den ersten Blick erkennbar vegan oder vegetarisch.

VEGAN MIT KINDERN

Kinder sind bekanntlich wählerisch wenn es ums Essen geht. Mit den folgenden Tipps kann der Umstieg auf eine vegane Ernährung zu einem Vergnügen für die ganze Familie werden.

Spass an der Sache

Bringen Sie Spiel und Spass in das vegane Leben mit Ihren Kindern. Auch bei ihnen isst das Auge mit. Werden Sie kreativ und gestalten Sie bunte Fruchtteller, stechen Sie das Tofustück mit einer Guetzi-Form aus, bevor Sie es anbraten oder erfinden Sie verrückte Namen für die veganen Speisen, die Sie zubereiten. Wer will schon ein langweiliges Kartoffelstock mit Brokkoli essen, wenn man auch einen Vulkan-Teller mit Dinos haben kann?

Gemeinsames Kochen

Das gemeinsame Zubereiten der Mahlzeiten kann ebenfalls Wunder

wirken. Kinder essen oft viel lieber Speisen, an denen sie mitgekocht haben, als wenn ihnen die Mahlzeit fertig aufgetischt wird. So wissen sie, wie viel Arbeit und Liebe auf jedem Teller liegt und dann schmeckt es gleich viel besser!

Kleine Schritte

Machen Sie keine zu grossen Veränderungen auf einmal. Wenn Ihre Kinder gerne Fischstäbchen essen, dann wechseln Sie nicht von heute auf morgen zum angebratenen Tofu. Versuchen Sie es mit einer veganen Fischstäbchen-Alternative. Diese gibt es in den meisten herkömmlichen Supermärkten zu finden und sie schmecken dem Original zum Verwechseln ähnlich.



Geschmack

Fleisch hat meist von Natur aus einen höheren Fettanteil und einen intensiveren Geschmack als das vegane Pendant. Vergessen Sie also nicht, die Alternative reichlich zu würzen und mit ausreichend pflanzlichem Öl zuzubereiten.

Aufklärung

Ob man seinen Kindern die brutale Wahrheit hinter der Fleischindustrie erklären möchte oder nicht, ist natürlich jedem selbst überlassen. Es kann allerdings den Umstieg erleichtern, wenn man ihnen auf eine kinderfreundliche Art und Weise erklärt, dass das Kälblein bei seiner Mama bleiben darf, wenn man anstatt Kuhmilch eine pflanzliche Milch trinkt und dass für die Veggie-Nuggets kein Tierchen sterben musste.



DINO-NUGGETS

ganz einfach selbstgemacht

| Ergibt ca. 10 bis 15 Nuggets

- 180 g zarte Haferflocken
- 1,5 TL Knoblauchpulver
- 1,5 TL Zwiebelpulver
- 1,5 TL Paprikapulver, geräuchert
- 1 Messerspitze Muskat
- 1 Messerspitze Kreuzkümmel
- 1 grosse Zwiebel
- 1,5 TL Senf
- 225 ml Pflanzenmilch, erhitzt
- Öl oder Margarine zum Anbraten

+ Verschiedene Ausstechformen, z. B. Dinosaurier

Die Zwiebel fein würfeln, anschließend mit Haferflocken und Gewürzen vermischen. Den Senf sowie die heisse Pflanzenmilch dazugeben und solange vermengen, bis alle Zutaten gleichmässig feucht sind. Die Haferflocken-Mischung für ca. 15 bis 20 Minuten abgedeckt ziehen lassen.

Den Nugget-Teig mit feuchten Händen flach drücken und die gewünschten Formen ausstechen. Öl oder Margarine in einer Pfanne erhitzen. Die Nuggets erst in die Pfanne geben, wenn das Fett heiss



ist. Die Dino-Nuggets von beiden Seiten scharf anbraten und dann nochmals auf mittlerer Stufe in der Pfanne weiterbraten, insgesamt ca. 8 Minuten.



Dazu passen z. B. Kartoffelstock, vegane Bratensauce und Brokkoliröschen sowie Ketchup.



UNTERWEGS ESSEN

Ob im Restaurant, aus dem Rucksack, im Zug oder beim Dorfbeck: Vegan geht immer und überall! Wenn Sie nicht nur zuhause, sondern auch unterwegs auf eine vegane und ausgewogene Ernährung achten wollen, dann helfen Ihnen diese Tipps und Tricks dabei, sich überall zurechtzufinden und eventuellen Stolperfallen auszuweichen.

... im Restaurant

Es gibt eine immer grösser werdende Auswahl an Restaurants mit einem umfangreichen veganen Angebot. Doch auch wenn man einmal in einem Restaurant landet, in dem die Menükarte auf den ersten Blick ernüchternd wirkt, lohnt es sich, entspannt zu bleiben und freundlich nach veganen Optionen zu fragen. Selbst wenn auf der Karte keine Menüs als vegan gekennzeichnet sind, gibt es viele Gerichte, die

bereits per Zufall vegan oder leicht zu «veganisieren» sind. Beim Italiener sind zum Beispiel Pizza Marinara und Pasta mit Tomatensauce von Haus aus vegan und original italienische Nudeln enthalten auch keine Eier. Man kann aber auch eine Pizza nach Wahl ganz einfach ohne Käse bestellen. Hier empfiehlt es sich, für noch mehr Geschmack ein wenig Salz, Pfeffer und Olivenöl auf die Pizza zu geben. Eine Vielzahl asiatischer Gerichte sind in der Regel vegan, sobald man das Fleisch weglässt. Hier sollte man lediglich darauf achten, dass keine Fischsauce verwendet wird.

OB IM RESTAURANT,
AUS DEM RUCKSACK, IM
ZUG ODER BEIM
DORFBECK: VEGAN GEHT
IMMER UND ÜBERALL!

Man sollte sich allerdings auch nicht verrückt machen, wenn man doch einmal aus Versehen eine Mahlzeit bekam, die eine versteckte tierische Zutat enthielt. Niemand ist perfekt, und mehr als beim Küchenpersonal nachzufra-

gen, kann man in einem Restaurant nicht tun. Das Nachfragen beim Personal mag zwar teilweise etwas unangenehm sein, vor allem wenn man bemüht ist, unkompliziert zu sein. Allerdings ist es wichtig, dass man seine Wünsche nach veganen Gerichten äussert, denn nur so erfahren die Restaurants, dass eine Nachfrage nach pflanzlichen Menüs besteht. Und die Nachfrage bestimmt bekanntlich das Angebot. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, kann die Menükarte vor dem Restaurantbesuch online überprüfen oder die Küche per Telefon informieren, dass man gerne etwas Veganes essen möchte.

Ausserdem finden Sie im Internet verschiedene Apps und Websites, auf denen Sie ausführliche Listen von vegetarischen und veganen Restaurants finden können. Eines ist aber klar: Wenn man sich an diese einfachen Tipps hält, muss man sicherlich nie ein Restaurant mit knurrendem Magen verlassen!

... zu Besuch

In diesem Bereich empfiehlt es sich, eine klare Entscheidung zur veganen Verpflegung zu treffen

und strikt dabei zu bleiben. Gerade bei Bekannten und der Familie erspart man sich so viele Diskussionen, ob man nicht doch eine kleine Ausnahme machen möchte. Suchen Sie am besten bereits vor dem gemeinsamen Essen das Gespräch. Überlegen Sie gemeinsam, wie Sie eine vegane Variante des geplanten Essens kreieren könnten oder bieten Sie an, selbst etwas Leckeres mitzubringen – von dem dann alle Gäste probieren können.

... aus dem Rucksack

Sei es für den kleinen Hunger zwischendurch, ein Mittagessen an der Uni oder einen Lunch bei der Arbeit – ein Rucksack gefüllt mit veganen Leckereien ist immer eine gute Idee. Reste vom Vor-

abend, ein Salat mit separat verpacktem Dressing, klein geschnittenes Gemüse und dazu ein Aufstrich als Dip bieten feine Mahlzeiten auch für unterwegs. Oder ein Sandwich mit pflanzlichem Aufstrich, veganem Käse und Aufschnitt oder geräuchertem Tofu – probieren Sie all diese vielfältigen Möglichkeiten aus. Der grosse Vorteil an mitgebrachtem Essen ist, dass man sich so meist nicht nur gesünder ernährt, sondern auch noch günstiger und leckerer. Wer sein mitgebrachtes Essen in einem wiederverwendbaren Behälter aufbewahrt und noch selber Besteck dabei hat, tut auch noch der Umwelt einen grossen Gefallen.

ES IST WICHTIG, DASS MAN SEINE WÜNSCHE NACH VEGANEN GERICHTEN ÄUSSERT, DENN NUR SO ERFAHREN DIE RESTAURANTS, DASS EINE NACHFRAGE NACH PFLANZLICHEN MENÜS BESTEHT.



VEGANER LIFESTYLE

Bei der Umstellung auf einen veganen Lifestyle steht meistens der Wechsel zur pflanzenbasierten Ernährung im Vordergrund. Doch neben den Lebensmitteln, die wir konsumieren, gibt es noch viele weitere Bereiche, in denen sich immer wieder tierische Produkte in unseren Alltag einschleichen. Dass ein Steak nicht vegan ist, wissen wir alle. Doch wussten Sie auch, dass viele Haushaltsartikel, Kleidungsstücke und Kosmetikprodukte Anteile tierischen

Ursprungs enthalten? Auch bei Produkten, die selbst keine tierischen Bestandteile enthalten, werden diese für den Herstellungsprozess häufig eingesetzt oder sie werden an Tieren getestet. Wer den Verzicht auf tierische Produkte also über den Tellerrand hinaus auf alle Lebensbereiche ausweiten möchte, der kann im Folgenden erfahren, wo man die häufigsten tierischen Fallen findet und sie geschickt umgeht.

Kleidung

Für die Herstellung von Kleidung werden immer noch viel zu häufig tierische Produkte verwendet. Waren wie Lederschuhe, Daunenjacken, Pelzkragen, Kaschmir- oder Wollpullover können nicht hergestellt werden, ohne dass ein Tier dafür seine schützende Wolle oder sogar sein Leben opfern muss. Viele denken, dass es dem Schaf nichts ausmache, wenn es geschoren wird, oder dass Leder nur ein Abfallprodukt der Fleischindustrie sei. Leider sind dies Fehlannahmen. Für die Lederproduktion wird nicht die Haut jener Tiere verwertet, die für die Fleischproduktion gezüchtet und geschlachtet wurden. Diese eignet sich tatsächlich nicht für die Produktion von Lederwaren. Hierfür werden zusätzlich Tiere gezüchtet

und getötet. Die Gewinnung von Schafwolle läuft häufig in Massenproduktion und wie am Fließband ab. Dabei wird in der Regel wenig Wert auf das Wohlergehen der Tiere gelegt. Die Schafe werden häufig verletzt und leiden unter enormem Stress und Angst. Dabei wäre das heutzutage überhaupt nicht mehr notwendig. Anstelle von Wolle tierischen Ursprungs können Textilien aus pflanzlichen Fasern wie etwa Baumwolle verwendet werden.

Wer es gerne kuschelig und warm mag, kann Kleidungsstücke aus recycelten Kunststoffen tragen oder einen Pullover aus Sojaseide stricken. Anstelle von Daunenjacken können beispielsweise Jacken mit einer Füllung aus SeaCell-Fasern gekauft werden. Diese werden aus getrocknetem Seetang und Zellu-

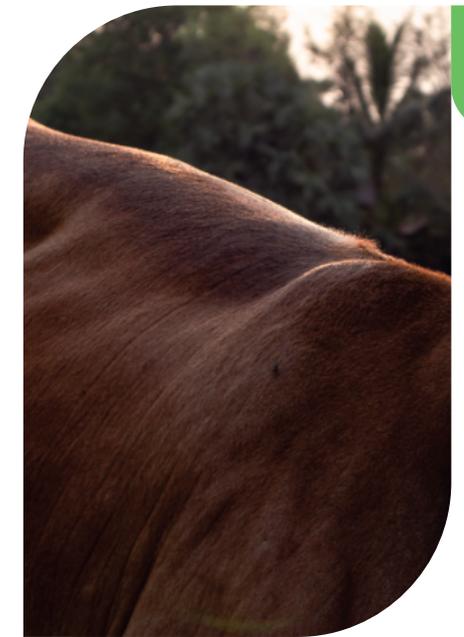
VIELE DENKEN, DASS ES DEM SCHAF NICHTS AUSMACHE, WENN ES GESCHOREN WIRD, ODER DASS LEDER NUR EIN ABFALLPRODUKT DER FLEISCHINDUSTRIE SEI.

losefasern hergestellt. Auf Kleidungsstücke mit Fell kann ganz verzichtet werden. Wer aber aus modischen Gründen nicht darauf verzichten möchte, kann zum Kunstfell greifen. Selbst Leder ist in vielen verschiedenen pflanzlichen Variationen erhältlich.

Leder-Alternativen

Die herkömmliche Alternative zu tierischem Leder ist das Kunstleder aus Kunststoffen wie PVC, Polyurethan oder Polyester. Es kann günstig hergestellt werden und sieht, wenn hochwertig verarbeitet, dem Original tierischen Ursprungs zum Verwechseln ähnlich. Obwohl mittlerweile viele Hersteller auf recycelte Rohstoffe zurückgreifen, liegt der Nachteil von Kunstleder jedoch darin, dass für die Produktion häufig Erdöl und di-

verse Chemikalien verwendet werden, die nicht biologisch abbaubar sind. Man darf aber nicht vergessen, dass für die Herstellung von tierischem Leder ebenfalls grosse Mengen an Chemikalien eingesetzt werden. Besonders beim Gerbungsprozess kommen giftige und umweltschädliche Chemikalien, wie beispielsweise Chrom, zum Einsatz. Wegen fehlender Kläranlagen in den Herstellungsorten gelangen diese Giftstoffe häufig ungefiltert in natürliche Gewässer und ins Grundwasser. Diese sehr giftigen



Chemikalien sind beim «Naturprodukt Leder» notwendig, da sonst die Tierhaut schnell verwesen würde. Leder «natürlichen Ursprungs» müsste deshalb fast immer als Sondermüll entsorgt werden.

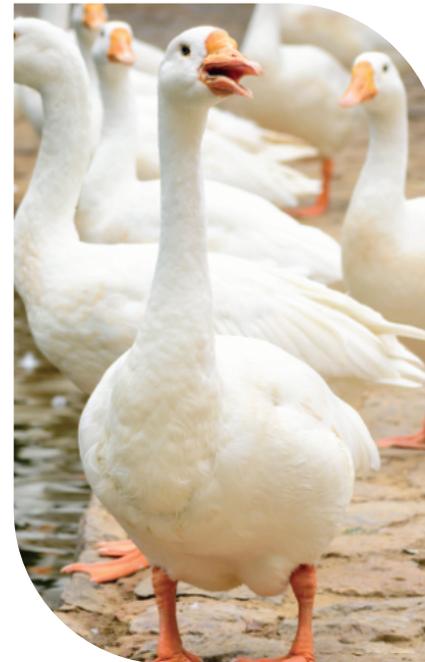
DIE ENTSCHEIDUNG, WIE VEGAN DIE EIGENE GARDEROBE SEIN SOLL, LIEGT IM PERSÖNLICHEN ERMESSEN.

Es gibt immer mehr Hersteller, die neben der Produktion von Kunstleder aus Kunststoff versuchen, auf natürliche und biologisch abbaubare Stoffe zu setzen. Somit wird die Liste der verschiedenen Kunstlederarten jährlich länger. Als besonders erfolgversprechend haben sich bisher Apfel-, Kaktus-, Ananas- und Pilz-Leder erwiesen. Die Faserung dieser Pflanzen verschafft dem Lederimitat eine natürlich aussehende Struktur und Haptik. Kork wird ebenfalls gerne zum Lederimitat verarbeitet. Leder aus Kork hat zahlreiche Vorteile: Kork ist ein nachwachsender, natürlicher Rohstoff. Er ist leicht und von Natur aus isolierend und

wasserabweisend. Allerdings muss auch bei diesen Imitaten natürlichen Ursprungs noch ein gewisser Anteil an Kunststoff eingearbeitet werden, damit die Produkte langlebig und robust sind. Doch jener an nicht biologisch abbaubaren Stoffen ist dabei deutlich geringer als beim herkömmlichen Kunstleder und wird von vielen Produzenten fortlaufend reduziert. Neben dem Kunstleder und den Leder-Alternativen auf pflanzlicher Basis wird auch bereits an einer noch umweltfreundlicheren Alternative geforscht. Unternehmen wie Modern Meadow arbeiten mittels Zellforschung an der Entwicklung von einem zu 100 Prozent biologisch abbaubaren Lederimitat aus dem Reagenzglas.

Tierische Fallen

Gewisse Imitate sind mittlerweile so überzeugend hergestellt, dass man den Unterschied zwischen der tierischen und der veganen Variante kaum noch erkennen kann. Auch der Preis eines Kleidungsstücks ist häufig kein Indiz dafür, ob das Fell oder das Leder echt sind. Denn tierisches Fell und Leder können wegen der Massentierhaltung sowie der grausamen Haltung der Tieren in kleinen Käfigen mittlerweile günstiger produ-



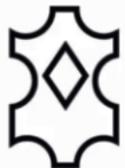
ziert werden als ein hochwertig hergestelltes Imitat.

Um herauszufinden, ob man einen Echtpelz oder ein Imitat in der Hand hält, kann man ganz einfach die Pelzhaare auseinanderziehen. Wenn unter den Haaren ein Stoffgewebe zum Vorschein kommt, dann handelt es sich um ein Kunstfell. Entdeckt man hingegen eine poröse Lederhaut, dann handelt es sich um einen Echtpelz. Ausserdem kann man diesen anhand der Unterwolle erkennen oder beobachten, wie sich das Fell im Wind bewegt. Wenn man auf das Fell pustet und die Haare starr wirken und sich eher langsam bewegen, dann ist es vermutlich kein echtes Fell.

Tierisches Leder ist oft schwieriger von einer gut gemachten Alternative zu unterscheiden. Leider werden auch nicht alle Lederprodukte als solche gekennzeichnet, besonders natürlich in Secondhandläden. Für den Echtleder-Test kann man das Leder zwischen Daumen und Zeigefinger einklemmen. Tierisches Leder bildet in der Regel eine weiche und dicke, Kunstleder hingegen eine dünne, eckige Kante.



Leder



Beschichtetes Leder



Sonstiges Material

Neben offensichtlich tierischen Kleidungsstücken wie Leder oder Pelz gibt es allerdings auch versteckte tierische Bestandteile in Produkten, von denen man nicht erwarten würde, dass sie nicht vegan sind. Die Entscheidung, wie vegan die eigene Garderobe sein soll, liegt im persönlichen Ermessen. Bei den meisten Grossverteilern lassen sich zwar die jeweils verwendeten Stoffe bestimmen, doch sind beispielsweise Färbeprozesse und die Beschaffenheit des Leims eines Reissverschlusses für den Privatgebrauch nicht nachvollziehbar. Um hier sicherzugehen, lohnt es sich, spezialisierten und zertifizierten veganen Kleidermarken den Vorrang zu geben.

Ausserdem kann man einen Geruchstest machen und direkt am Leder riechen. Echtleder hat häufig einen etwas tierischen Eigengeruch. Kunstleder hingegen ist meist geruchsneutral oder hat einen leichten Plastikgeruch.



Pharmazie und Forschung

Versuche an Tieren sind für die Entwicklung von Medikamenten in der Schweiz nach wie vor erlaubt. Sie sind sogar insofern vorgeschrieben, als dass Medikamente für die Zulassung getestet werden müssen. Wenn keine tierversuchsfreie Alternative offiziell anerkannt ist, wird am Tier getestet. Die Tiere in diesen Versuchen werden unvorstellbarem Schmerz und Leid ausgesetzt. Die Gegner:innen der Abschaffung der Tierversuche verbreiten den Irrglauben, dass die wissenschaftliche Forschung ohne Tierversuche verunmöglicht wäre. Dieses Argument ist nicht haltbar, da einerseits bereits tierversuchsfreie Forschungsmethoden existie-

ren und andererseits die Übertragung von Resultaten der Forschung an Tieren auf den Menschen nicht vorhersehbare Ergebnisse liefert. Beispielsweise wurde das Beruhigungsmittel Contergan an Tieren getestet. Dieses erwies sich für Mäuse und Ratten als komplett unschädlich. Bei der Anwendung am Menschen wurden dann aber schwere Missbildungen bei jenen Kindern festgestellt, deren Mütter das Medikament während der Schwangerschaft eingenommen hatten. Das Schmerzmittel Paracetamol wirkt beim Menschen schmerzlindernd und fiebersenkend, bei gewissen Tieren führt die Verabreichung von Paracetamol zu Nierenversagen und zum Tod.

Mehr zum Thema Tierversuche finden Sie in unserer Broschüre **«Für die Tiere»**.



Leider ist es zurzeit noch kaum möglich, komplett tierversuchsfreie Medikamente zu erhalten, denn für die meisten Entwicklungen neuer Medikamente bedienen sich die Forschenden an Wissen, das bereits in der Grundlagenforschung anhand von Tierversuchen vorliegt. Um die tierexperimentell forschenden Pharmakonzerne möglichst nicht zu unterstützen, kann man auf sogenannte Generika zurückgreifen. Medikamente können nach Ablauf der Patentfrist von zwanzig Jahren von anderen Firmen hergestellt werden. Diese Generika-Firmen führen also selbst keine Tierversuche durch. Allerdings darf dies nicht darüber hinwegtäuschen, dass auch Generika ursprünglich im Tierversuch getestet wurden und deren Hersteller häufig Tochterfirmen von forschenden Unternehmen sind. Der komplette Boykott von tierexperimentell forschenden Pharmaindustrien ist somit kaum machbar – vor allem für Menschen, die auf bestimmte Medikamente angewiesen sind. Hier muss sich in erster Linie die Gesetzgebung ändern und Tierversuche müssen verboten werden, damit die For-

schenden einen Anreiz haben, bessere Forschungsmethoden anzuwenden.

Eine gesunde vegane Lebensweise kann jedoch dazu beitragen, den Einsatz bestimmter Medikamente zu reduzieren. Somit kann womöglich letztlich auf bestimmte Medikamente mit tierischen Inhaltsstoffen verzichtet werden.

**EINE GESUNDE VEGANE
LEBENSWEISE KANN
DAZU BEITRAGEN, DEN
EINSATZ BESTIMMTER
MEDIKAMENTE ZU
REDUZIEREN.**

Da im Gegensatz zum Lebensmittelbereich nicht alle Inhaltsstoffe deklariert werden müssen, ist es besonders schwer herauszufinden, welche Medikamente keine tierischen Zutaten enthalten. Lesen Sie die Packungsbeilage, denn Allergene wie Hühnereiweiss und Laktose müssen deklariert werden, und fragen Sie das Fachpersonal in Ihrer Apotheke. Dies gilt auch für naturheilkundliche Alternativprodukte.





Leaping Bunny
Ohne Tierversuche,
international gültig



Hase mit schützender Hand
Ohne Tierversuche,
international gültig



VEGAN

V-Label
Ohne Tierversuche,
international gültig
und zertifiziert vegan

Kosmetik

Kosmetische Fertigprodukte werden in der Schweiz schon seit einigen Jahren nicht mehr an Tieren getestet. Allerdings ändert dies nichts an der Tatsache, dass fast jede einzelne Substanz in den Kosmetikprodukten irgendwann im Tierversuch getestet wurde – selbst Wasser. Bemerkenswert ist ausserdem, dass in der Schweiz im Vergleich zur EU kein explizites Verbot für Tierversuche bei Kosmetikprodukten und Waschmittel besteht. Es gibt jedoch Firmen, die sich dazu verpflichten, für ihre Produkte und Zutaten keine neuen Tierversuche durchzuführen oder in Auftrag zu geben. Man erkennt sie an der Auszeichnung mit einem, oder mehreren, der links abgebildeten Labels.

Neben dem Herstellungsprozess sollte beim Einkauf von Kosmetikprodukten auch auf die Inhaltsstoffe geachtet werden. Beispielsweise wird die knallig rote Farbe vieler Lippenstifte und Nagellacke aus der weiblichen Cochenilleschildlaus gewonnen. Weitere Beispiele von tierischen Inhaltsstoffen in Kosmetik sind:

Kollagen

Proteinsubstanz von Wirbeltieren

Amino- und Fettsäuren

können aus tierischem Zellgewebe gewonnen werden.

Amniotic Fluid

Plazentawasser von trächtigen Schlachttieren

Gelée Royale

Drüsensekret der Honigbiene

Bienenwachs

wird durch das Schmelzen der Honigwabe gewonnen.

Lanolin

Sekret aus den Talgdrüsen von Schafen

Milchpulver

wird oft in Cremeduschen verwendet.

Heutzutage existiert aber glücklicherweise fast kein Kosmetikprodukt, das nicht auch in veganer Ausführung erhältlich wäre. Zwar sind die Inhaltsstoffe oftmals kryptisch abgekürzt, sodass man als Konsument:in kaum noch erken-

nen kann, was in dem Produkt wirklich enthalten ist und wie es hergestellt wurde. Wenn man hier auf eine vertrauenswürdige Vegan-Zertifizierung achtet, ist man aber auf der sicheren Seite. Sollte ein Produkt nicht zertifiziert sein, kann man beispielsweise die Code-Check App zur Hilfe nehmen.



Haushalt

Es überrascht: Auch Putzmittel enthalten häufig tierische Produkte und werden oft in Tierversuchen getestet. Besonders häufig werden tierische Fette zur Herstellung von fett- und schmutzlösenden Tensiden verwendet. Hier ist eine entsprechende Sensibilisierung noch relativ gering, sodass es erst wenige Haushaltsprodukte auf dem Markt gibt, die als vegan und tierversuchsfrei zertifiziert sind. Glücklicherweise ist auch die Zahl der veganen Haushaltsmittel steigend und einige haben bereits ihren Weg vom kleinen Biolädli zum Grossverteiler geschafft.

Wer ganz auf tierische Haushaltsmittel verzichten möchte, kann entweder auf entsprechende Zertifizierungen achten oder die Produkte ganz einfach selbst herstellen. Fertig man ein Reinigungsmittel selber an, sind die Putzmittel nicht nur vegan, sondern auch ökologisch und dazu noch äusserst günstig. Zitrone, Salz, Essig und Natron sind absolute Wundermittel im Haushalt. Zitronenschalen sind ideale Fettlöser. Einfach damit über alles wischen, was fett-

frei werden soll, zum Beispiel Küchenoberflächen oder Bratpfannen. Salz bringt nicht nur Fenster zum Glänzen, es hilft auch beim Putzen eines schmutzigen Backofens. Etwas Salz hineinstreuen und den Ofen erhitzen, bis das Salz braun wird. Dann das Salz mit einem Küchenpapier ausreiben und den Backofen mit Wasser nachreinigen. Essig kann wunderbar als Entkalker für Wasserkocher oder Waschbecken verwendet werden. Achtung: Nicht alle Essigsorten sind vegan. Achten Sie hier am besten auf das V-Label. Auch komplexere Reinigungsmittel wie Glasreiniger oder Spülseife können zuhause kinderleicht selbst zusammengemischt werden.

Glasreiniger

Essig im Verhältnis 1:1 mit Wasser mischen und in eine Sprühflasche füllen. Für den Fensterglanz etwas Salz hinzufügen.

Spülseife

In einer Schüssel mit 100 ml heissem Wasser 10 g pflanzliche, neutrale Seife auflösen. 1,5 TL Natron und ca. 20 Tropfen ätherisches Öl wie beispielsweise Zitrone oder Lavendel hinzufügen. Mit 400 ml Wasser verdünnen und in einen Seifenspender abfüllen.

AUCH PUTZMITTEL ENTHALTEN HÄUFIG TIERISCHE PRODUKTE UND WERDEN OFT IN TIERVERSUCHEN GETESTET.



FAZIT

Ob in der heimischen Küche, unterwegs im Restaurant, im Kleider- oder Badezimmerschrank – wenn man weiss wie, ist der vegane Lebensstil nicht nur sehr einfach umzusetzen, sondern kann einem auch die Augen für eine neue und aufregende Welt öffnen. Wer sich dazu entscheidet, auf tierische Produkte zu verzichten oder diese einfach zu reduzieren, tut nicht nur sich selbst, sondern auch den Tieren und der Umwelt einen grossen Gefallen.

Wir hoffen, dass Ihnen unsere Informationen dabei helfen, bewusstere Konsumententscheidungen zu treffen und mit frischer Motivation und Freude in ein pflanzenbasiertes Leben zu starten.

NEUGIERIG?

Möchten Sie gerne mehr über den Veganismus, den Tierschutz in der Schweiz oder über Swissveg als Verein erfahren? Auf unserer umfangreichen Website, wie auch auf unseren Social-Media-Kanälen finden Sie täglich neue Inspirationen! Gerne können Sie auch unseren Newsletter abonnieren, dann bleiben Sie immer auf dem neuesten Stand über vegane Neuigkeiten, neue vegane Produkte und politische Geschehnisse.

Impressum

1. Auflage, Januar 2024
1000 Exemplare

Herausgeber

Swissveg – Für Tiere, Umwelt und Gesundheit

Texte

Damaris Bölsterli
(Bettina Huber, Vivian Adams,
Christine Kammerecker)

Übersetzung

Amandine Chatellard,
Evelyne Campana

Layout und Grafik

Katherina Schöffner,
Matthias Löwenstein

Illustration

Tim Piotrowski
www.thingsinmotion.de

Fachlektorat

Marion Sommer
www.wortpunkt.ch

Druck

Jordi AG, Belp

Copyright: © 2024 Swissveg

Zu den Quellen



www.swissveg.ch/infomaterial-quellen



Swissveg setzt sich als politisch und unabhängige Organisation mit konfessionell positiver Öffentlichkeitsarbeit dafür ein, den Fleischkonsum dauerhaft zu senken und eine pflanzenbasierte, verantwortungsbewusste Lebensweise als attraktive und gesunde Alternative allen Menschen zugänglich zu machen und zu fördern. **Für Tiere, Umwelt und Gesundheit.**



@swissveg.ch
@swissveg_romandie



Swissveg
Swissveg Romandie



TikTok @swissveg.ch
LinkedIn Swissveg



www.swissveg.ch
www.v-label.com

ZUSAMMEN!

Für Tiere, Umwelt und Gesundheit



**Jetzt
Mitglied
werden!**

www.swissveg.ch



 **swissveg**