



TEIL 1

Das Interesse an rein pflanzenbasierten Kostformen, ganz besonders der vegetarischen und veganen Ernährung, nimmt stetig zu. Sowohl aus ethischen und gesundheitlichen Gründen, aber auch aus ökologischen und gesellschaftlichen Motiven entscheiden sich zunehmend mehr Menschen für eine fleischfreie Kost. Die vermutlich größte Gruppe, die ihre Ernährung deutlich pflanzlicher gestalten möchte, ist die der Flexitarier: Laut Ernährungsbericht 2020 des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft machen sie bereits rund 55 % (!) der Bevölkerung aus. Auch wenn es bisher keine einheitliche Definition gibt, dürfte die Beschreibung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) den Tatsachen recht nahekommen: „Flexitarier sind flexible Vegetarier, die zwar generell Fleisch essen, dies aber nicht täglich oder regelmäßig tun. Strenge Regeln zum Ausmaß des Fleischverzichts gibt es

dabei nicht. Ihre Gemeinsamkeiten: Flexitarier legen besonders viel Wert auf den Tierschutz und die Qualität der Nahrung. Neben Umweltaspekten spielt wie bei anderen Formen des Vegetarismus auch ein verstärktes Gesundheitsbewusstsein eine wichtige Rolle.“ Ebenso ist es Tatsache, dass vegetarische Ernährungsformen heute in der Mitte der Gesellschaft angekommen sind. Restaurants, Betriebskantinen oder Hochschulmensen kommen kaum noch ohne vegetarische, zunehmend auch vegane Menüangebote aus. Keine Publikums- oder gar Kochzeitschrift kann es sich leisten, eine Ausgabe ohne pflanzliche Rezepte zu gestalten. Selbst Magazine wie „Beef“, die das Fleisch ja schon im Titel tragen und vornehmlich „grillende Männer“ ansprechen, hatten ein ergänzendes Repertoire an vegetarischen Gerichten im Portfolio. „Hatten“, denn nach 14 Jahren hat das Magazin 2023 sein Erscheinen eingestellt. Eine der Begrün-

dungen des Chefredakteurs für diese Entscheidung: das neue Verhältnis der Menschen in Deutschland zum Fleischkonsum. Die zunehmende gesellschaftliche und wissenschaftliche Akzeptanz vegetarischer Ernährung ist jedoch noch immer eine sehr junge Entwicklung. Ich erinnere mich noch gut daran, wie das Mitte der 1980er Jahre aussah. Vegetarier waren eine Randgruppe und fleischlose Angebote in der Gastronomie, die über einen langweiligen Salatteller hinausgingen, waren damals noch eine Seltenheit. So kam es beispielsweise in Karlsruhe, meiner Heimatstadt, zur „Aktion Speisekarte“, die zum Ziel hatte, dass jedes Restaurant der Stadt mindestens ein vegetarisches Gericht auf die Speisekarte setzen sollte. Inzwischen sind wir da erfreulicherweise deutlich weiter und es geht heute eher darum, auch vegane Gerichte flächendeckend in der Außer-Haus-Verpflegung anzubieten. Die überwiegend positive Bewertung vegetarischer Ernährungsweisen lässt sich



MIT VEGETARISCHEN ERNÄHRUNGS- FORMEN IN DIE ZUKUNFT



zu einem großen Teil auf die gut untersuchten Umweltvorteile zurückführen. Pflanzenbasierte Kostformen verringern die ernährungsbedingten Treibhausgasemissionen, reduzieren den persönlichen Wasserfußabdruck und brauchen weniger Landfläche für die Erzeugung der verzehrten Lebensmittel als eine übliche Mischkost mit reichlich Fleisch, Wurst und Milchprodukten. Im Konzept der planetaren Belastungsgrenzen – den ökologischen Grenzen der Erde, deren Überschreitung die Stabilität des Ökosystems und damit auch das Fortbestehen der Menschheit gefährdet – gelten sechs von neun Bereichen als bereits überschritten. Hierzu zählen insbesondere der Verlust an Artenvielfalt, das Einbringen neuartiger Substanzen in die Umwelt, wie Chemikalien, Mikroplastik, Nanopartikel und genetisch veränderte Organismen, sowie der Eintrag von Phosphor und Stickstoff in die Ökosphäre. Mindestens zwei dieser Bereiche, nämlich der Verlust an Artenvielfalt und die Phosphor- und Stickstoffeinträge, sind in hohem Maße durch die intensive Landwirtschaft einschließlich der Tierproduktion bedingt. Hierzu zählen die Abholzung von Regenwäldern für den Sojaanbau zur Tierfütterung, der Anbau von Futtermitteln in Monokulturen, die Überweidung von Grasflächen durch zu hohe Tierbestände sowie das Ausbringen von synthetischen Düngemitteln für die Futtermittelproduktion.

UMWELTSCHONENDE ERNÄHRUNG

Die Planetary Health Diet bietet einen wissenschaftlich basierten und praxisorientierten Vorschlag, wie wir diese und weitere Probleme, die mit unserem derzeitigen Ernährungssystem zusammenhängen, lösen können. Das Konzept wurde von 37 Wissenschaftlern aus 16 Ländern aus den Bereichen Gesundheit, Ernährung, Nachhaltigkeit, Wirtschaft, Politik und Landwirtschaft entwickelt, um einen nachhaltigen Wandel des globalen Ernährungssystems zu bewirken. Mit den Empfehlungen der Planetary Health Diet sollen bis zum Jahr 2050 die dann weltweit erwarteten etwa 10 Milliarden Menschen mit gesundheitsfördernden Lebensmitteln versorgt werden können, ohne die natürlichen Lebensgrundlagen unserer Erde zu gefährden. Es ist also eine Ernährung, die gleichzeitig gesund für den Menschen und die Umwelt ist. Folgerichtig besteht der Planetary Health Teller zu etwa 80-90 % aus pflanzlichen Lebensmitteln, ergänzt durch wenig Fleisch, Fisch, Milchprodukte und Ei, kann aber auch komplett vegetarisch oder vegan zusammengestellt werden. Die vorliegenden wissenschaftlichen Studien zeigen übereinstimmend, dass Vegetarier und Veganer ein geringeres Risiko für zahlreiche ernährungsabhängige Erkrankungen aufweisen: Sie sind schlanker, haben niedrigere Blutdruckwerte und entwickeln nur

rund halb so häufig Typ-2-Diabetes wie Fleischesser. Auch das Risiko für eine ischämische Herzerkrankung ist um etwa 25 Prozent verringert. Ganz wichtig: Bei diesen Ergebnissen wurde der insgesamt gesündere Lebensstil von Vegetariern und Veganern – sie rauchen seltener, trinken etwas weniger Alkohol und sind körperlich aktiver als Mischköstler – schon herausgerechnet.

ENORMER ZUSPRUCH

Ohne Zweifel gehört den pflanzenbasierten Ernährungsformen die Zukunft. Doch lassen Sie uns einmal einen Blick in die Vergangenheit werfen, nämlich 150 Jahre zurück in der Zeit. „Eine kleine Sekte komischer Schwärmer lässt hie und da ihr Lichtlein leuchten, um der armen verirrtten Menschheit den Weg zu zeigen. Und um der Sache auch einen gelehrten Anstrich zu geben, nennen sich ihre Gläubigen ‚Vegetarianer‘. [...] Man mag die Sache drehen und wenden wie man will, immer stößt man sofort auf den krasssten Unsinn, der hoffentlich für immer beredt genug spricht, um die Menschheit davor zu bewahren, dass sie sich in der Sackgasse des Vegetarianismus verirren.“ So äußerte sich im Jahr 1875 der deutsche Publizist und Anarchist Johann Most. Was würde er wohl zu dem enormen Zuspruch, den die vegetarische und vegane Ernährung heute erfährt, sagen? Doch seit wann gibt es denn überhaupt Ve-

