

VEG INFO

FÜR TIERE, UMWELT UND GESUNDHEIT

DAS FLEISCH DER ZUKUNFT?

Wie wird sich die Weltbevölkerung in 30 Jahren ernähren? Angesichts der zunehmenden Ressourcenknappheit ist für viele Menschen Fleisch aus dem Labor die Lösung.

Seite 8

INTERVIEW MIT PHILIP WOLLEN

Der bekannte australische Tierethiker war diesen Sommer zu Besuch in der Schweiz. Swissveg hat ihn zu seinen Gedanken zur Mensch-Tier-Beziehung befragt.

Seite 22

ENTHORNEN IST TIERQUÄLEREI

Den Kühen ihre Hörner zu entfernen, ist eine übliche Praxis. Doch die Stiftung für das Tier im Recht kritisiert dieses Vorgehen, weil es für die Rinder unzumutbare Schmerzen bedeutet.

Seite 32



Gibt es
veganfreundliche
Krankenkassen?

Niko Rittenau, Ernährungsberater und Buchautor:

«In Zukunft werden tierische
Produkte unabhängig vom Tier produziert.»

Seite 14

«Fehlinformationen unter Veganern schaden deren Gesundheit»

Simone Fuhrmann

Niko Rittenau ist studierter Ernährungsberater mit dem Fokus auf pflanzliche Ernährung. In seinen Vorträgen zeigt er seine Version von bedarfsgerechter Ernährung für eine wachsende Weltbevölkerung.



Wie bist du zum Veganismus gekommen?

Als ich nach Abschluss meiner Ausbildung zum Touristikkaufmann und meinem anschließenden Zivildienst 2012 nach Wien zog, kam ich in Kontakt mit der Veganen Gesellschaft in Österreich, und als ich von den Zuständen in der Fleisch-, Milch- und Eierindustrie erfuhr, wuchs in mir der Wunsch, mich aus ethischen Gründen vegan zu ernähren. Kurze Zeit später zog ich nach Berlin, um bei ProVeg (damals VEBU) zu arbeiten. Um für mich wirklich wissenschaftlich fundiert herausfinden zu können, ob eine vegane Ernährung auch gesundheitlich adäquat ist, begann ich kurz nach meinem Umzug nach Berlin mein berufsbegleitendes Bachelorstudium in Ernährungsberatung. Das war im Jahr 2013, und so feiere ich in diesem Jahr mein 5-jähriges Vegan-Jubiläum.

Hast du den Eindruck, dass die Menschen in den letzten fünf Jahren aufgeklärter in Bezug auf Veganismus geworden sind?

Ich bin definitiv der Meinung, dass sich das Bewusstsein für den Veganismus in den letzten fünf Jahren verstärkt hat. Seien es die vielen Buchveröffentlichungen, die zahlreichen Messen oder die Vielzahl an neuen veganen Lebensmitteln – sie alle tragen dazu bei. Ich erlebe bei meinen Vorträgen zwar auch heute noch Menschen, die mich fragen, woher man bei veganer Ernährung genügend Protein bekommt, aber im Durchschnitt wurden die Leute in den letzten Jahren sehr viel aufgeklärter. Ausserdem stehen wir ja noch

recht am Anfang. Ich bin gespannt, wie sich alles in den kommenden 10 bis 20 Jahren entwickeln wird.

Wo siehst du den grössten Aufklärungsbedarf bezüglich veganer Ernährung bei Nicht-Veganern?

Zum einen besteht ein grosser Aufklärungsbedarf zur Nährstoffversorgung, damit Nicht-Veganer verstehen, dass es im Grunde keinen essenziellen Nährstoff gibt, den man ausschliesslich über tierische Produkte decken kann. In vielen Fällen sind pflanzliche Lebensmittel auch die gesünderen Nährstofflieferanten, weil sie eine ganze Reihe an sekundären Pflanzenstoffen mit gesundheitsförderlichen Eigenschaften mitbringen, die in tierischen Produkten zur Gänze fehlen. Darüber hinaus bringen Pflanzen auch oft ein günstigeres Fettsäurespektrum mit. All die Mythen zur Protein-, Omega-3-, Vitamin- und Mineralstoffversorgung entkräfte ich in meinen Vorträgen, Seminaren und Artikeln, und das war auch der Grund für mein neues Buch «Vegan-Klischee ade!», in dem ich über diese Vorurteile wissenschaftlich fundiert schreibe. Darüber hinaus können sich viele mischköstliche Menschen einfach nicht vorstellen, dass man sich abwechslungsreich und lecker vegan ernähren kann. Glücklicherweise zeigen die zahlreichen Kochbuchveröffentlichungen und Rezepteblogs all der grossartigen veganen Köche und Köchinnen das Gegenteil.

Und wo siehst du noch Aufklärungsbedarf bei Veganern?

Auch unter Veganern sind einige Fehlinformationen weit verbreitet

und können damit deren Gesundheit schaden. Das wichtigste Thema ist hierbei wohl Vitamin B₁₂. Auch wenn es korrekt ist, dass unter den richtigen Fermentationsbedingungen in einigen Untersuchungen nachgewiesen werden konnte, dass durch die bakterielle Fermentation bioverfügbares B₁₂ entsteht und auch die Chlorella unter den richtigen Anbaubedingungen aktives B₁₂ enthalten kann, gilt das bei Weitem nicht für alle fermentierten Lebensmittel und Chlorella-Produkte. Hier ist die Forschung noch in den Kinderschuhen, und diese Lebensmittel sollten zum aktuellen Zeitpunkt nicht zur alleinigen B₁₂-Versorgung herangezogen werden. Stattdessen sollte jede vegan lebende Person bitte zwingend B₁₂ über ein Nahrungsergänzungsmittel, die B₁₂-Zahnpasta oder angereicherte Lebensmittel zuführen. Auch die Hypothesen der B₁₂-Versorgung durch ungewaschenes Gemüse oder Wildkräuter und der Eigenversorgung über B₁₂-produzierende Darmbakterien halten einer kritischen Betrachtung der Literatur nicht stand. Studien zeigen, dass all diese Quellen bei Menschen in den allermeisten Fällen nicht zu einer ausreichenden Bedarfsdeckung führen. Das B₁₂-Thema ist dabei so umfassend und komplex, dass es in meinem neuen Buch das mit Abstand umfangreichste Kapitel wurde und all diese Fragestellungen evidenzbasiert beantwortet werden.

Wie denkst du, wird sich die Welt im Jahr 2050 ernähren?

Ich bin zuversichtlich, dass sich die aktuelle Entwicklung fortsetzen

«Im Durchschnitt sind die Leute heute sehr viel aufgeklärter.»

wird und noch mehr Menschen im Jahr 2050 vegan leben werden. Ausserdem denke ich, dass in den kommenden drei Jahrzehnten ein grosser Teil der tierischen Produkte unabhängig vom Tier produziert werden – Stichwort: Laborfleisch. Visionäre Firmen wie Geltor, Memphis Meats, Finless Foods, Perfect Day, Clara Foods und viele weitere arbeiten erfolgreich daran, die Gier vieler Menschen nach tierischen Produkten zu befriedigen, ohne dadurch den Tieren und

der Umwelt zu schaden. Das Thema «Clean Meat» sowie «Cultured Milk» etc. ist zwar kontrovers, und auch ich sehe darin einige berechtigte Kritikpunkte, aber es ist mittelfristig der wohl schnellste und effektivste Weg, die weltweit über 70 Milliarden Landtiere und unzählige Milliarden Meerestiere jährlich vor einem leidvollen Leben und Sterben zu bewahren. Mittelfristig ändern diese Technologien zwar vermutlich wenig am Mensch-Tier-Ver-

hältnis, aber ich bin zuversichtlich, dass sie es langfristig sehr wohl tun werden. Neben dem Umstieg auf eine rein pflanzliche Ernährung und zunehmenden Innovationen im Bereich der pflanzlichen Fleisch-, Milch- und Käsealternativen ist «Cellular Agriculture» mitsamt seiner Chancen und Risiken ein Thema, mit dem man sich künftig beschäftigen sollte.

www.nikorittenau.com



BUCHTIPP

Niko Rittenau «Vegan-Klischee ade!» räumt wissenschaftlich fundiert mit den häufigsten Vorurteilen gegenüber der veganen Ernährung auf. Das Buch kann bei allen gängigen Adressen erworben werden oder auf:

www.nikorittenau.com/buch



Gemeinsam mit Glenda etwas bevegeten:
www.swissveg.ch/statements