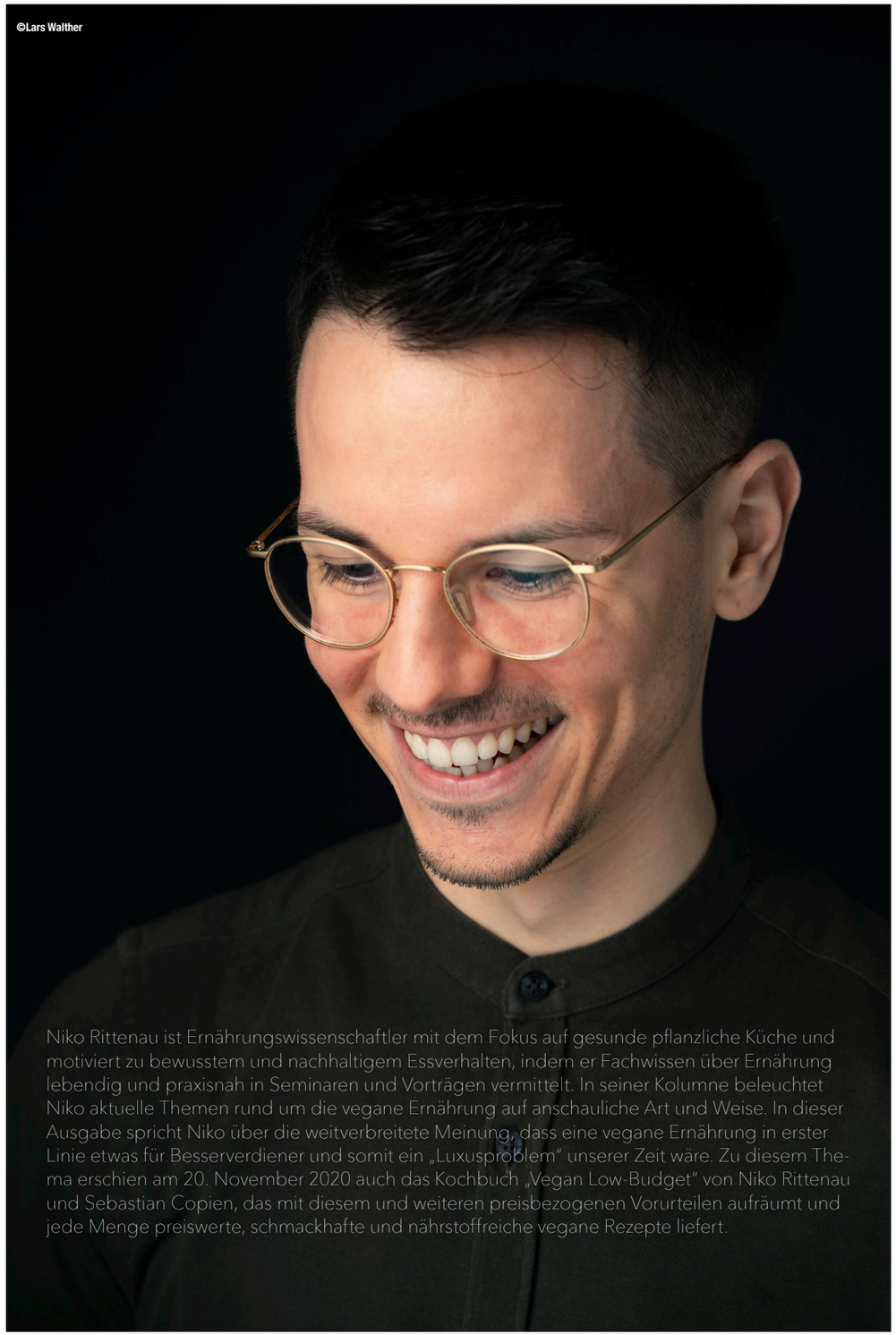
# IST EINE VEGANE ERNÄHRUNG ZWINGEND TEURER ALS EINE MISCHKOST?




Niko Rittenau ist Ernährungswissenschaftler mit dem Fokus auf gesunde pflanzliche Küche und motiviert zu bewusstem und nachhaltigem Essverhalten, indem er Fachwissen über Ernährung lebendig und praxisnah in Seminaren und Vorträgen vermittelt. In seiner Kolumne beleuchtet Niko aktuelle Themen rund um die vegane Ernährung auf anschauliche Art und Weise. In dieser Ausgabe spricht Niko über die weitverbreitete Meinung, dass eine vegane Ernährung in erster Linie etwas für Besserverdiener und somit ein „Luxusproblem" unserer Zeit wäre. Zu diesem Thema erschien am 20. November 2020 auch das Kochbuch „Vegan Low-Budget" von Niko Rittenau und Sebastian Copien, das mit diesem und weiteren preisbezogenen Vorurteilen aufräumt und jede Menge preiswerte, schmackhafte und nährstoffreiche vegane Rezepte liefert.





„Die vegane Ernährungsweise ist doch nur ein Auswuchs unserer Wohlstandsgesellschaft und ein Luxuslebensstil für Besserverdienende ohne echte Sorgen!" So oder so ähnlich hat sich eine vorherrschende Meinung etabliert, die ungeprüft, aber hundertfach wiederholt immer wieder in den Medien verbreitet wird. Genährt wird dieser Eindruck einerseits durch saftige Preise bei „Ersatzprodukten", aber eben auch von klischeebehafteten Veröffentlichungen in Zeitungen und auf Internetplattformen, die oft noch genau dieses Zerrbild der veganen Ernährung zeichnen.

Ein Musterbeispiel dafür ist eine „Untersuchung" aus dem Jahr 2015, betitelt mit „Vegan – die neue Marketing-Lüge", die ohne weitere Datenerhebung bei diesem Thema zu folgendem Fazit gelangt: „Vegan ist zu teuer: Für einen durchschnittlichen Wocheneinkauf zahlt ein Veganer bis zu 50 % mehr als ein Non-Veganer [...]. Ein veganer Lebensstil scheint nur für Großverdiener erschwinglich."[1] Es verwundert daher nicht, dass eine Umfrage an über 1.000 Fleischessern aus England unlängst ergab, dass zwar ein Großteil der Befragten mit den ethischen und ökologischen Beweggründen des Veganismus übereinstimmt, allerdings eine vegane Ernährung für viele von ihnen aus Gründen des Geschmacks, der Unbequemlichkeit und der Kosten nicht infrage kommt.[2]

### Ist vegan zu teuer oder sind tierische Produkte zu günstig?

So stellt sich die Frage, ob vegane Produkte wirklich zu teuer sind oder ob die marktüblichen Tierprodukte nur deswegen so günstig sind, weil wir „Nutztiere" auf eine Art und Weise ausbeuten, die selbst viele Fleischliebhaber bei direkter Konfrontation nicht mit ansehen können. Es liegt in der Natur der Sache, dass eine Ware günstiger produziert werden kann, wenn die Beteiligten in der Wertschöpfungskette ausgebeutet werden. Aber ebenso, wie es ethisch geboten ist, beispielsweise Kleidung aus Kinderarbeit abzulehnen, erfordert es die Gerechtigkeit auch unseren Umgang mit Tieren grundsätzlich zu überdenken.

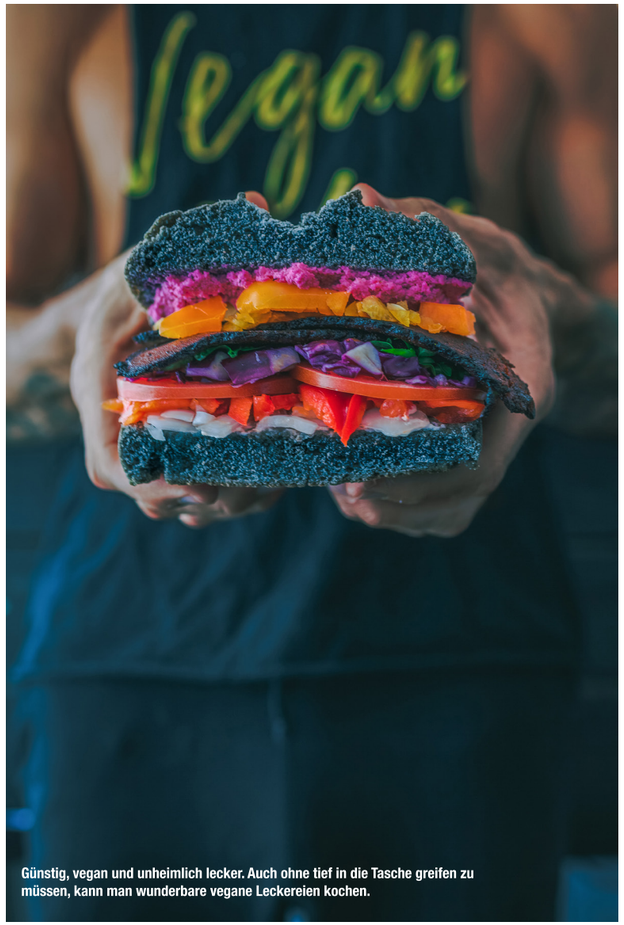
Aktuell ist ein weiterer Aspekt ins Licht der Öffentlichkeit geraten: Es ist nicht nur so, dass der Status quo lediglich Tieren gegenüber eine himmelschreiende Ungerechtigkeit ist, sondern auch Schlachthofmitarbeiter müssen zum Teil unter unwürdigen Bedingungen arbeiten.

### Der wahre Preis von Fleisch

Noch gewichtiger wird diese Feststellung, sobald die Kosten der negativen Folgen auf unsere Umwelt und weitere Aspekte berücksichtigt werden: Steuerliche Begünstigungen (zum Beispiel ein reduzierter Steuersatz für Milch und Fleisch gegenüber dem regulären Steuersatz für Pflanzenmilch und pflanzlichen Fleischersatz) und Subventionen verzerren die Ladenpreise und so wird unter Beachtung dieser und weiterer Aspekte deutlich, dass (industriell produzierte) tierische Lebensmittel auch deswegen so günstig sind, weil ein nicht unerheblicher Teil der Kosten von Billigtierprodukten abseits der Supermarktkasse bezahlt wird.[3] Nach Reis und Zucker sind Rindfleisch und Milch die am dritt- bzw. viertstärksten subventionierten Lebensmittel in den OECD-Ländern.[4] Die EU setzt ihren gewaltigen Agrarhaushalt besonders für sogenannte Direktzahlungen ein. Dieses Instrument soll laut dem Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft „die Einkommens- und Risikoabsicherung landwirtschaftlicher Betriebe in Form einer von der Produktion unabhängigen Zahlung" unterstützen.[5] Da sich die Zahlungsansprüche eines Betriebs „ausschließlich nach der Betriebsfläche" und nicht nach der agrarischen Nutzung richten,[6] stehen die EU-Subventionen seit Jahren in der Kritik. Einer von Greenpeace veröffentlichten Berechnung zufolge geht daher knapp jeder fünfte Euro des gesamten EU-Haushalts an Futtermittelproduzenten und „nutztierhaltende" Betriebe, da rund 71 % der in der EU landwirtschaftlich genutzten Flächen der Produktion tierischer Lebensmittel dienen.[7]

Vor dem Hintergrund, dass die Diskussionen über den wahren Preis unseres Lebensstils zunehmend in der Mitte der Gesellschaft ankommen, erscheinen seit einigen Jahren auch Studien, die sich genau dieses Themas aus verschiedenen Blickwinkeln annehmen und von denen zumindest zwei kurz angerissen seien: Ein Wissenschaftlerteam rund um Marco Springmann hat den in Anbetracht des unbefriedigenden Wissensstands zweifelsfrei angreifbaren, aber dennoch relevanten Versuch unternommen zu ermitteln, wie hoch rotes und verarbeitetes Fleisch besteuert sein müsste, damit auch die mit dem Verzehr assoziierten Kosten für das Gesundheitssystem sowie Arbeitskraftverluste durch einen frühen Tod abgedeckt wären.[8] Die Studie kommt zu dem Ergebnis, dass die Preise für verarbeitete Fleischprodukte in einkommensstarken Ländern mehr als doppelt so hoch sein müssten und

dass rotes Fleisch in Ländern, wie Deutschland einen Preisaufschlag von über 20 % benötigen würde. In Deutschland hat Tobias Gaugler an der Universität Augsburg die Arbeitsgruppe „Märkte für Menschen" aufgebaut und untersucht mit seinem Team unter anderem die ökologischen Folgekosten unseres Konsums von tierischen Lebensmitteln.[9] Ihren aktuellsten Berechnungen zufolge müsste der Preis für Fleisch aus konventioneller Aufzucht um 173 % steigen (Biofleisch um 126 %) und handelsübliche Milch würde sich um 122 % verteuern, wenn die ökologischen Kosten schon an der Supermarktkasse aufgefangen werden sollen.[10] Beauftragt hatte diese Studie überraschenderweise der zur Rewe-Gruppe gehörende Discounter Penny, der von den Ergebnissen direkt Gebrauch gemacht hat: Im September 2020 eröffnete in Berlin ein neuer Penny-Markt, der bei jeweils acht konventionell und ökologisch erzeugten Eigenmarken-Produkten neben dem zu zahlenden Preis auch einen Preis angibt, der die wahren Kosten einschließt. Am Regal für Biohackfleisch entdeckt man deshalb nicht nur ein Preisschild mit 2,25 Euro, sondern auch eines mit 5,09 Euro.[11]




Günstig, vegan und unheimlich lecker. Auch ohne tief in die Tasche greifen zu müssen, kann man wunderbare vegane Leckereien kochen.

### Vegane Ernährung muss nicht teuer sein

Wer den Einwand formuliert, dass eine vegane Ernährung zu teuer sei, meint damit vermutlich nicht die Preise von veganen Grundnahrungsmitteln wie Getreide, Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst, sondern denkt wohl eher an spezielle Superfoods, Nussmuse und Ähnliches oder an vegane Convenience-Produkte wie Fleisch- und Käseersatz. Überteuerte Superfoods benötigt es in einer veganen Ernährung allerdings nicht, um sich ausgewogen und schmackhaft zu ernähren. Das unterstreichen auch die Rezepte von Sebastian im „Vegan Low-Budget"-Kochbuch, die allesamt ohne Superfoods und andere hochpreisige Zutaten auskommen. Auch Fleisch- und Käseersatzprodukte müssen ebenfalls aus ernährungsphysiologischer Sicht nicht Teil der veganen Ernährung sein, jedoch mögen viele Menschen den Geschmack tierischer Erzeugnisse und nutzen daher gern pflanzliche Fleisch-, Milch- und Käsealternativen, die zum aktuellen Zeitpunkt oft noch deutlich teurer als ihre tierischen Äquivalente sind. Einige Fleischersatzprodukte, wie Seitanerzeugnisse, können allerdings mit etwas Übung auch leicht und deutlich günstiger selbst gemacht werden. Zu bedenken ist außerdem, dass die steigende Nachfrage auch zu einer Erhöhung der Produktionsmenge führt, sodass mittelfristig damit gerechnet werden kann, dass Lebensmittel, wie Pflanzenmilch, Pflanzenjoghurts, veganer Käse sowie Fleisch- und Wurstalternativen zunehmend günstiger werden.[12]





Eine Berechnung aus dem Jahr 2020 für Großbritannien hat außerdem gezeigt, dass die Kostenunterschiede zwischen einer ausgewogenen Mischkost („normal balanced diet") und einer ausgewogenen veganen Ernährung anscheinend ohnehin zu vernachlässigen sind. Im Durchschnitt kostete eine ausgewogene vegane Ernährung pro Tag nur 22 Cent mehr als eine ausgewogene Mischkost.[13] Laut den Ergebnissen dieser Studie war zwar eine ausgewogene vegetarische Ernährung die günstigste Variante unter diesen dreien, aber erneut wurden hier die zuvor diskutierten tatsächlichen volkswirtschaftlichen Kosten nicht einberechnet.

Wie teuer oder günstig eine vegane Ernährungsweise letztendlich ist, hängt in erster Linie davon ab, wie hoch der Anteil an unverarbeiteten pflanzlichen Grundnahrungsmitteln, im Vergleich zur Menge an verarbeiteten veganen Convenience- bzw. Ersatzprodukten, exotischen Superfoods etc. ist. Während Erstere im Durchschnitt deutlich günstiger als tierische Lebensmittel sind, können Letztere zum aktuellen Zeitpunkt noch deutlich teurer sein. Da weder diese Produkte noch teure Superfoods zwingend Bestandteil einer veganen Ernährung sind, können die dafür üblichen Preise auch nicht als Argument gegen den Veganismus angeführt werden. Wenn überwiegend zu Hause gekocht und preissensibel eingekauft wird, ist eine bedarfsgerechte vegane Ernährung mit jedem Budget vereinbar, denn Getreide, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, saisonale Frischware und tiefgefrorenes Gemüse sowie Obst sind auch in guter Qualität zu niedrigen Preisen erhältlich.

### Kleines Budget – großer Genuss

Aus dem Wunsch vieler Leser nach einem veganen Kochbuch, das ohne allzu exotische Zutaten auskommt, ein unschlagbares Preis-Leistungs-Verhältnis bei den Rezepten aufweist und dennoch in Summe die Nährstoffbedarfsdeckung sicherstellen kann, ist die Idee für das „Vegan Low-Budget"-Kochbuch entstanden. Wenn man preissensibel einkauft, kann man mit den Rezepten aus diesem Buch für weniger als 5 Euro pro Tag drei volle Mahlzeiten inklusive der passenden Nährstoffsupplementierung erhalten und damit auch mit kleinem Budget schmackhaft und bedarfsdeckend essen. Die Zutaten wurden so ausgewählt, dass man diese fast ausnahmslos nicht nur im Bioladen, sondern auch in jedem konventionellen Supermarkt und zu großen Teilen sogar bei Discountern bekommt.

Wie eine vegane Ernährung optimal geplant und umgesetzt werden kann und wie man zusätzlich auch noch schmackhaft essen kann zeigt Niko Rittenau in seinen Büchern „Vegan-Klischee ade!" sowie „Vegan-Klischee ade! Das Kochbuch" gemeinsam mit Sebastian Copien. Wie das auch noch möglichst preiswert umsetzbar ist wird im neuen Kochbuch „Vegan Low-Budget" präsentiert.

Viele weitere Informationen rund um das neue Kochbuch gibt es unter www.nikorittenau.com/vegan-low-budget

*Quellen:*

*1 Targeted! Marktforschung & Markenberatung. (2015). Untersuchung: Vegan – die neue Marketing-Lüge. Verfügbar unter https://bit.ly/36mQ0Zk2*
*2 Bryant, C. (2019). We Can't Keep Meating Like This: Attitudes towards Vegetarian and Vegan Diets in the United Kingdom. Sustainability, 11(23), 6844.*
*3 Rust, N. A. et al. (2020). How to transition to reduced-meat diets that benefit people and the planet. Sci Total Environ, 718, 137208.*
*4 Mamun, A. et al. (2019). Reforming Agricultural Subsidies for Improved Environmental Outcomes. Washington: International Food Policy Research Institute, 9f.*
*5 Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (2020). Direktzahlungen. Verfügbar unter https://bit.ly/2R0dtJi*
*6 Umweltbundesamt (2016). Umweltschädliche Subventionen in Deutschland. Verfügbar unter https://bit.ly/2GB5255*
*7 Greenpeace (2019). Feeding the problem. The dangerous intensification of animal farming in Europe. Verfügbar unter https://bit.ly/334Y1Rp*
*8 Springmann, M. et al. (2018). Health-motivated Taxes on Red and Processed Meat: A Modelling Study on Optimal Tax Levels and Associated Health Impacts. PLoS One, 13(11), e0204139.*
*9 Gaugler, T. et al. (2018). How much is the dish? – Was kosten uns Lebensmittel wirklich? Verfügbar unter https://bit.ly/32X2ohy*
*10 Zeit online. (2020). Fleisch, Milch, Käse: Für die Umwelt: Viele Lebensmittel müssten teurer sein. Verfügbar unter https://bit.ly/2F9ETJQ*
*11 Mitteldeutsche Zeitung. (2020). Fleisch dreimal so teuer – warum ein Penny-Supermarkt bald zwei Preise angibt. Verfügbar unter https://bit.ly/330jECt*
*12 Specht, L. (2019). Why Plant-Based Meat Will Ultimately Be Less Expensive Than Conventional Meat. Verfügbar unter https://bit.ly/2WUKTfY*
*13 Johnson, G. R. (2020). UK diet trends 2020 – 12 million Brits will be meat-free by the end of the year. Verfügbar unter https://bit.ly/36sXavh*