

## Vegan und Klimawandel, wie hängt das zusammen?

So - das heikle Thema Ernährung, welches in der ersten Zukunftswerkstatt etwas zu kurz kam. Warum es dazu jetzt dennoch ein „Protokoll“ gibt, ist der Wichtigkeit des Themas zuzuweisen.

Wir haben schon erfahren, dass mit vegetarischer Ernährung ein großer Schritt in Richtung „Welt retten“ getan wird. Doch warum dann noch vegan?

Innerhalb der vegetarischen Ernährung werden Fleisch und Fisch aus dem Speiseplan gestrichen - bei veganer Ernährung ist es alles, was vom Tier kommt: Milch, Eier, Butter, Käse, Sahne, Joghurt usw. (keine Sorge, all das gibt es tatsächlich rein pflanzlich und ich behaupte auch gesünder, ethischer, nachhaltiger und meinem Geschmack nach auch leckerer).

Diese Milchprodukte beinhalten Milch, klar. Wo ist das Problem? Es fängt an bei der Ausrodung vom Amazonas für Futtermittel, geht weiter zu Ressourcenverschwendung, zu schädlicher Gülle, verschmutztem und zu viel verbrauchtem Wasser, uvm.

Ihr müsst bedenken, dass die Milch- und Eierindustrie ein Glied in der Kette der ganzen Tierhaltung sind. Es gibt hier keine Sonderregelungen, die besagen, dass Milchkühe z.B. kein Soja als Futter bekommen, dessen Anbau den Regenwald zerstört.

Ein Auszug eines Artikels auf der Website Utopia:

### **Nicht nur die Treibhausgase zerstören die Umwelt**

*„Eine vegane Ernährung ist wahrscheinlich die effektivste Weise unseren ökologischen Fußabdruck zu verringern. Denn es geht nicht nur um die verursachten Treibhausgase, sondern auch um die weltweite Übersäuerung der Böden, die Überdüngung der Gewässer und die Land- und Wassernutzung“, sagt Joseph Poore gegenüber der britischen Tageszeitung The Guardian. Er ist der Leiter der Studie an der Oxford Universität in Großbritannien.*

*Sich vegan zu ernähren hätte „einen weitaus größeren Einfluss, als wenn man sich ein Elektroauto kauft oder weniger fliegt. Diese Faktoren reduzieren lediglich Treibhausgase, berücksichtigen andere Umwelteinflüsse aber nicht.“ Und weiter: „Die Landwirtschaft ist der Sektor, der eine Vielzahl an Umweltproblemen vereint.“ In Wahrheit sei die Produktion von Fleisch und Milchprodukten verantwortlich für viele dieser Probleme. „Auf Tierprodukte zu verzichten bringt deshalb weit mehr, als der Versuch nur nachhaltig produzierte Fleisch- und Milchprodukte zu erwerben.“*

Hier könnt ihr alles nachlesen:

<https://utopia.de/neue-studie-fleisch-milch-haben-groessten-umwelt-einfluss-92556/>

Der Einfachheit halber setze ich hier einige Links rein, die etliche Fakten zum Thema beleuchten.

<https://www.peta.de/umwelt>

<https://www.vegpool.de/magazin/veganismus-argumente-oekologisch.html>

<https://www.vegpool.de/magazin/vegan-gegen-klimawandel.html>

<https://www.vegpool.de/magazin/prof-volker-quaschnig-vegane-ernaehrung-klima.html>

<http://www.erkenne-den-zusammenhang.de/umwelt.html>

Eine empfehlenswerte Doku zum Thema Klima und Ernährung namens *Cowspiracy*:  
<https://www.youtube.com/watch?v=mQObiKwYJec>

Die Fakten aus dem Film zusammengefasst:  
<https://istdasvegan.eu/2016/08/die-fakten-zum-film-cowspiracy/>

---

Und weil das Thema *Butter* in der Essenspause kurz zu Wort kam, ausführlichere Infos:

<https://www.vegpool.de/magazin/butter-klima.html>

<https://www.quarks.de/umwelt/landwirtschaft/darum-ist-butter-fuers-klima-schaedlicher-als-rind-fleisch/>

<https://utopia.de/ratgeber/diese-6-lebensmittel-sind-am-schlimmsten-fuers-klima/>

Hier palmöl-freie Margarine:  
<https://utopia.de/bestenlisten/margarine-ohne-palmoel/>

Ein ausführlicher Bericht zum Thema Bio-Palmöl (welches z.B in der beliebten Alsan Margarine enthalten ist) :  
<https://utopia.de/ratgeber/bio-palmoel/>

Thema Soja:

<https://www.peta.de/waldretten>

<https://www.niemblog.de/der-soja-irrtum/>

---

## DIE ETHISCHEN GRÜNDE

Einer meiner Hauptgründe, neben der Umwelt und Gesundheit, ist ganz klar die Ethik. Warum kein Fleisch aus ethischen Gründen gegessen werden sollte, ist vielen klar.

Wie sieht es mit Milch und Milchprodukten aus?  
>> <https://www.peta.de/milch-hintergrund>

Wie sieht es mit Eiern aus?  
>> <https://www.petazwei.de/6-gruende-keine-eier-zu-essen>

Es gibt natürlich noch mehr Infos auf diversen Seiten im Internet dazu.

Doch manchmal sprechen auch Bilder für sich. Daher hier eine Doku namens *Dominion* zur aktuellen Tierhaltung, die kostenlos auf YouTube verfügbar ist.

***Hiermit spreche ich eine Warnung an sensible Menschen aus. Diese Doku zeigt Gewalt. Jedoch würde ich sie aus Gründen der Aufklärung jedem (außer Kindern) dringend empfehlen.***

<https://www.youtube.com/watch?v=MKxlyzdLz2A>

**Weitere DOKUS** rund um das Thema Veganismus.

- *System Milch*

- Liste mit Dokus: <https://veganfitwerden.de/vegan-dokumentationen/>

- Cowspiracy

<https://www.youtube.com/watch?v=mQObiKwYJec>

(hatte ich ja oben schon erwähnt)

- <https://www.youtube.com/watch?v=bVI-T8txNSs>

VEGANISMUS – DER FILM | Maturaarbeit, alle Fakten zusammengefasst

---

## **YOUTUBE-KANÄLE und/oder Videos auf YouTube**

Hier möchte ich einige Kanäle oder Videos auf der Plattform YouTube vorstellen. Diese und mehr haben mich bei der Umstellung begleitet und tun dies immer noch. Vielleicht liefern sie für euch auch ein wenig Inspiration. Alle drei Hauptgründe (Umwelt, Ethik, Gesundheit) für die pflanzliche Ernährung werden behandelt.

*vegan ist ungesund*: der Name ist bewusst gewählt und ironisch gemeint - Fakten zum Thema um die vegane Ernährung sind humorvoll verpackt, meist kurz und knackig.

<https://www.youtube.com/channel/UCURHLn3nl9AFVeD1G0lnlaw>

*Isshappy*: „sind Veganer automatisch Klimaschützer“: es geht vor allem auch darum, wie man seinen ökologischen Fußabdruck INNERHALB der veganen Ernährung nochmal verringern kann (Beispiel: regional/saisonal)

<https://www.youtube.com/watch?v=3l2zFgJCLBU>

*Niko Rittenau*: Ernährungsberater -und wissenschaftler. Produziert alles zum Thema „wie geht pflanzliche Ernährung“ und hat auch ein spannendes Video zum Thema Klimaschutz:

<https://www.youtube.com/watch?v=dTxf4a9mLHI&feature=youtu.be>

Playlist mit Antwort-Videos von Niko Rittenau in Bezug auf eine gesunde pflanzliche Ernährung:

[https://www.youtube.com/playlist?list=PLX0OgSZirvepl7RLgt0q6gXL\\_tRLOdcoc](https://www.youtube.com/playlist?list=PLX0OgSZirvepl7RLgt0q6gXL_tRLOdcoc)

Aktivist Earthling Ed

<https://www.youtube.com/channel/UCVRRrGAcUc7cblUzOhI1KfFg/featured>

Ärztin Dr. Petra Bracht

<https://www.youtube.com/user/SogehGesundheit/videos>

*Der Artgenosse*: Allerlei Gegenargumente widerlegt

<https://www.youtube.com/channel/UC1LTWhnte4f7XrkLQvkdRug/videos>

## REZEPTE

<https://www.youtube.com/user/ZentrumDerGesundheit/videos>

<https://www.youtube.com/channel/UC9IoGT7Cyo2SoFigRHo0qLg>

<https://www.youtube.com/user/PhilippSteuer/videos>

<https://www.youtube.com/user/kupferfuchs/videos>

Food-Blogs mit Rezepten:

<https://www.eat-this.org/rezepte/>

<https://elavegan.com/de/>

<https://www.veggies.de>

*Grundsätzlich einfach googeln und ausprobieren, es gibt mehr als genug gute Rezepte.*

Ei ersetzen:

<https://www.peta.de/ei-alternativen>

Milch ersetzen:

<https://www.peta.de/milchalternativen>

Käse, Sahne, Joghurt usw. in rein pflanzlich gibt es meist in Bioläden, Reformhäusern, im Tegut, Rewe, Edeka und sogar schon in einigen Discontnern. Einfach mal umschaun. Manches kann man auch selbst machen!

Bei Fleischersatzprodukten von *Garden Gourment*, möchte ich darauf hinweisen, dass diese zu Nestlé gehören. Der vegane Burger von McDonald's, der seit 2019 verfügbar ist, wird auch von Nestlé produziert.

Hier mein Lieblingsrezept für einen veganen Käse-Dip. Gut für Nachos, auf's Brot, Nudeln oder was euch sonst noch so einfällt.

- 1 mittlere Möhre
- 1 mittlere Kartoffel
- 3 EL Würz-Hefeflocken (z.B aus dem Bioladen), nach Belieben mehr
- 1/2 rote eingelegte Paprika aus dem Glas (oder selbst im Ofen geröstet und enthäutet)
- 50 g Cashews (wer keinen guten Mixer hat, vorher 3 h in Wasser einweichen, dieses dann wegschütten)
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Zwiebelpulver
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Misopaste hell oder dunkel (Bioladen, der Kauf lohnt sich!)
- 1 EL Mehl hell
- 2 TL Zitronensaft
- 1/2 TL Senf, mittelscharf
- 200 ml Wasser
- 2 EL Margarine
- beliebig: 1 Schuss Sojasahne

- > Kartoffel und Möhre in kleine Würfel schneiden, ganz weich kochen (ca. 10-15 min)
- > Gemüsewürfel mit den restlichen Zutaten im Mixer ganz fein cremig pürieren
- > Sauce im Topf unter Rühren aufkochen, bis sie schön andickt
- > Von der Herdplatte nehmen und abschmecken
- > warm oder kalt servieren. Hält sich auch 2-3 Tage im Kühlschrank
- > guten Appetit!

## Bücher

Es gibt sicherlich unzählige Bücher zu diesem Thema. Ich möchte euch, wenn ihr interessiert daran seid, eure Ernährung umzustellen, diese zwei von *Niko Rittenau* empfehlen:

- Vegan Klischee Ade
- Vegan Klischee Ade - Das Kochbuch

Es gibt zudem viele Aktionen im Netz, die einem bei der Umstellung helfen.  
Hier z.B.:

<https://www.veganstart.de>

<https://proveg.com/de/veggie-challenge/>

<http://vegankickstart.de>

---

**MUSIK**, welche Themen innerhalb des Veganismus und/oder dem Klimawandel behandelt:

<https://www.youtube.com/watch?v=DcckZa9B9i4&list=PLF9rvvxD3lbM-GbTITwGePI7rZZhRObtJ&index=16>

[https://www.youtube.com/watch?v=IS\\_mantk3tA](https://www.youtube.com/watch?v=IS_mantk3tA)

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_Mc\\_OM5oNA8](https://www.youtube.com/watch?v=_Mc_OM5oNA8)

<https://www.spreewild.de/politik/mitmischen/2019/04/playlist-zum-klimawandel/>

<https://www.dasding.de/musik/Klimawandel-Diese-Musiker-setzen-auf-Umweltschutz,stars-fuer-klimaschutz-102.html>

---

Wer schon vegan ist oder auf gutem Weg dahin, der kriegt vielleicht ab und an von Außenstehenden fragwürdige Aussagen und Gegenargumente um den Kopf geschmissen. Deshalb gibt es hierfür netterweise eine kleine Zusammenfassung im Netz mit möglichen Antworten:

<https://drive.google.com/file/d/1sTVSvCDHNd76f7NOyTcT-i-ew-B8n4zR/view>

---

ZUM ABSCHLUSS...

Niemand wird hier aufgefordert sich von heute auf morgen zu 100 % vegan zu ernähren. Ich weiß, wie umfangreich und riesig das Thema am Anfang wirkt. Doch jeder noch so kleine Schritt zählt. Der Verzicht auf Fleischprodukte ist schon ein großer Schritt! Vielleicht folgt nun ein veganer Tag in der Woche? Oder du ersetzt erstmal die Milch durch pflanzliche Drinks?

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Sei geduldig mit dir selbst. Erstmal ist es wichtig, ein Bewusstsein für das Thema zu schaffen. Informier dich, probiere neue Rezepte aus und besuche vegane Restaurants. Auf der Handy-App *HappyCow* könnt ihr vegane Restaurants herausfiltern. Im Mai findet eine vegane Messe im Hamburg statt: <https://veggieworld.de/event/hamburg/>.

Wer sonst noch Fragen hat, kann mir eine Mail schreiben: [wldt.julia@gmail.com](mailto:wldt.julia@gmail.com).

Alles Liebe und bis bald!