

INKLUSIVE

Kostprobe-Video  
mit Anna und Paul  
beim Veganer

SO.  
ERNÄHRUNG

# Gemüse ist mein Fleisch

Vegan ist en vogue. In den deutschen Städten eröffnen Supermärkte, Edelrestaurants und Imbissketten.  
Kein Fleisch, keine Milch, keine Eier – das bedeutet auch, dass viele Nahrungsmittel importiert werden müssen.  
Zum Beispiel Pistazien aus dem Iran.

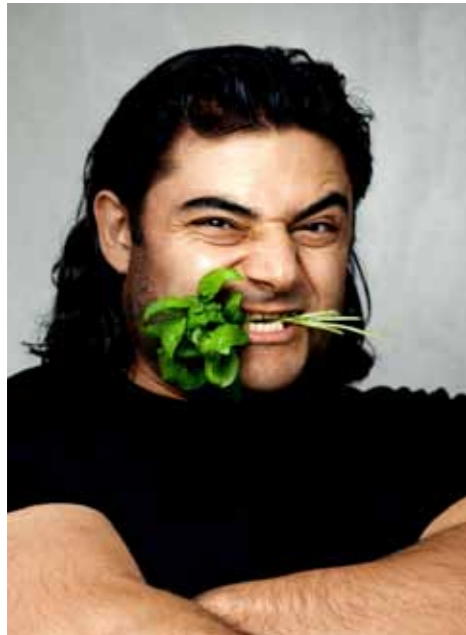
VON ANN-KATHRIN SEIDEL



**B**ei seinem Werbepartner hat Patrik Baboumian genau hingeschaut. Der stärkste Mann Deutschlands, das 130-Kilo-Kraftpaket aus Brandenburg, sollte für einen Klebebandhersteller Pate stehen. Vorher, darauf bestand Baboumian, musste aber geklärt werden, ob bei der Herstellung des Bürohelfers keine Tiere zu Schaden kommen. Denn der 33-Jährige ist Veganer. Anstelle von rohen Eiern und Proteindrinks, futtert er Erdnüsse und mischt sich seine eigenen Smoothies mit Hanf-, Erbsen und Reisproteinen. In Wettkampfzeiten 6000 Kalorien am Tag.

**Im vergangenen Jahr hat Baboumian drei Weltrekorde** aufgestellt, ganz ohne tierisches Eiweiß. Er drückte 330 Kilo aus dem Kreuz, stemmte ein 150 Kilo schweres Bierglas und hielt ein Gewicht von 20 Kilo am ausgestreckten Arm vor seinem Körper. Fast eineinhalb Minuten lang. Und anschließend verschlang er nicht etwa ein Steak, sondern eine Sojawurst oder eine Grünkernfrikadelle? „Mein Essen ist genauso lecker wie die Fleischdiät“, sagt Baboumian. Seine Mut-

Peta



### Patrik Baboumian

33 Jahre alt, 130 Kilo schwer und Veganer. 2011 erringt der Diplom-Psychologe den Titel bei der Strongman-Meisterschaft.

◀ BITTE  
HIER ZIEHEN



Fotolia (6)



ter, inzwischen auch Veganerin, hat die traditionell armenisch-iranischen Gerichte seiner Kindheit kurzerhand auf die Diät ihres Sohnes umgestellt.

**Baboumians Hausärztin war weniger begeistert.** „Sie hat etwas paranoid reagiert, als sie von meiner Entscheidung, vegan zu leben, erfuhr“, sagt der Kraftsportler. „Aber meine Blutwerte sind gut.“ Anstelle von tierischem Eiweiß gönne er sich einfach eine Dose Erdnüsse. Unter denjenigen, die der tierischen Kost entsagen, ist Baboumian eine Berühmtheit. Ihn flankieren andere Prominente, die sich zum veganen Essen bekennen: Schauspieler Christoph Maria Herbst und Musiker Thomas D. ebenso wie der ehemalige US-Präsident Bill Clinton.

## Bill Clinton, Thomas D. und der stärkste Mann Deutschlands

Ihr altes Image von missionarischem Bekehrertum und nervigem Dogmatismus haben die Veganer längst abgestreift. Im Land der Bratwurst wird zunehmend weniger Fleisch gegessen. Im vergangenen Jahr ist der Fleischkonsum weiter zurückgegangen – um 1,4 Kilo auf 59,6 Kilo Jahresverbrauch pro Kopf. Mehr als drei Prozent der Deutschen verzichten inzwischen auf Fleisch, 700 000 sogar komplett auf tierische Produkte. In deutschen Großstädten gibt es mittlerweile vegane Restaurantketten und Supermärkte. Vegan ist en vogue – und sogar sexy: 2012 wurde die rothaarige Filmschönheit Jessica

◀◀ BITTE  
HIER ZIEHEN



Chastain („Zero Dark Thirty“), die seit fünf Jahren vegan lebt, von der Tierschutzorganisation PETA zur sexiesten Vegetarierin gekürt.

**Berlin ist die Hauptstadt der veganen Küche.** Auf dem Ku'damm, neben einer Filiale von Kanzlerinnen-Friseur Udo Walz, residiert das „La Mano Verde“. Statt Pferdefleischlasagne gibt es hier „Mariniertes Gemüse mit Cashews, Walnüssen und Tomaten-Creme-Schichten“. Das vegane Essen wird hier jedoch nicht beim Namen genannt, sondern einfach nur „pflanzenbasierte Küche“ – um die Fleischkonsumenten und Vegetarier nicht zu verprellen. Es sind mehr die fortwährenden Lebensmittelskandale als das Verantwortungsgefühl für den Tierschutz, das die Menschen vom Verzicht auf tierische Produkte überzeugt. Sollte der Trend noch stärker werden, bedeutet das aber auch, dass immer mehr Lebensmittel importiert werden müssen.

### Die Ökobilanz der iranischen Pistazien

Wer vegan lebt, schont die Umwelt, ist eine weit verbreitete Botschaft. Sie stimmt im Großen und Ganzen, sagt Toni Meier vom Institut für Agrar- und Ernährungswissenschaft der Uni Halle. „Die Veganer gewinnen“, erklärt der Wissenschaftler und spielt auf eine Studie an, die er zusammen mit einem Kollegen Anfang 2013 veröffentlicht hat. Darin haben die Ökotrophologen den Nahrungskonsum von 2006 genommen und die Ökobilanzen der Er-

← BITTE  
HIER ZIEHEN



nährungsstile errechnet. Das vernichtende Ergebnis für die Fleischkonsumenten: Ihre Diät schneidet bis zu 90 Prozent schlechter ab. In CO<sub>2</sub>- und Ammoniak-Emissionen, in Land und Energieverbrauch kann die Mischkost mit der veganen Lebensweise nicht mithalten.

**Nur ein Wert sticht besonders negativ hervor:** Der Veganer verbraucht mehr als doppelt so viel Wasser wie ein durchschnittlicher Fleischesser. „Das liegt an den Pistazien aus dem Iran“, sagt Meier, sich der verblüffenden Wirkung seiner Worte gewiss. 90 Prozent der Nüsse und Samen, die die Veganer zum Auffüllen ihres Energie-, Vitamin- und Proteinhaushaltes brauchen, müssen aus dem Ausland importiert werden. Und so kommen auch Pistazien aus dem Iran in die deutschen Supermärkte. Das Problem: Sie werden dort angebaut, wo kaum ein Tropfen Regen fällt. Ähnlich ist es bei anderen typisch veganen Lebensmitteln, sagt Meier. Gemüse müsse zu 65 Prozent, Obst sogar zu mehr als 80 Prozent importiert werden.

Milchprodukte, Fleisch, Getreide und Kartoffeln produziert die deutsche Landwirtschaft hingegen im Überfluss. Wer nun mit erhobenem Zeigefinger einwenden will, dass es dann wohl besser sei, lokale Fleischprodukte zu kaufen statt Tofu aus Taiwan einzufliegen, dem wird der Zahn jedoch schnell gezogen. „Eine bessere Ökobilanz hat Fleisch nur in besonders krasen Fällen“, sagt Wissenschaftler Meier. „Wer zu Weihnachten eingefloge-

◀◀ BITTE  
HIER ZIEHEN



nen Spargel aus Mexiko, Bohnen aus Ägypten und dazu Flugmango isst, der hätte mit einer Pute vom Dorfschlachter, die nur Futter aus der Region gepickt hat, ökologisch besser gelegen.“

**Wer die Umwelt schonen will, sollte also nicht nur** auf pflanzliche, sondern auch auf regionale Produkte setzen – und das ist gar nicht so leicht. Importhinweise gibt es in Deutschland nur für Rohware. Schwierig wird es bereits bei Ananas aus der Dose. „Im Notfall hilft es nur, den Verkäufer zu fragen“, sagt Meier. Das mag in veganen Supermärkten wie „Veganz“ in Berlin noch funktionieren. „Wir importieren nur mit ökologisch bewussten Transportfirmen und fast ausschließlich per Containerschiff“, sagt Geschäftsführer Jan Breganz, ein ehemaliger Daimler-Manager, der in den kommenden drei Jahren 20 Märkte in Europa eröffnen will. Längst sind aber auch konventionelle Supermärkte, sogar Discounter auf die Veganwelle aufgesprungen. Aldi bietet neuerdings eine ganze Reihe von Produkten ohne tierische Inhaltsstoffe. Nach einem Importhinweis auf den Tofuwürsten sucht man vergeblich – und der frische Spargel stammt aus Peru. ■

◀◀ BITTE  
HIER ZIEHEN

