

Glossar

- Der **Weltvegantag** findet jedes Jahr am **1. November** statt. Der Aktionstag wurde von der britischen Vegan Society ausgerufen und jährte sich gestern zum 22. Mal.
- **Veganer** verzichten auf jegliche tierische Produkte, sowohl in ihrer Ernährung (Fleisch, Fisch, Eier, Milch, Honig) als auch in ihrer Lebensweise (Leder, Seide, Wolle, Daunen, etc.)
- **Vegetarier** essen nichts, das von getöteten Tieren stammt, konsumieren aber Milchprodukte und Eier.
- **Lakto-Vegetarier** essen kein Fleisch, keinen Fisch und keine Eier, jedoch Milchprodukte.
- **Ovo-Vegetarier** essen kein Fleisch, keinen Fisch und keine Milchprodukte, jedoch Eier.
- **Pescetarier** essen kein Fleisch, dafür aber Fisch, Eier und Milchprodukte.
- **Frutarier** wollen der Natur keinen Schaden zufügen und ernähren sich nur von Pflanzen, die bei der Ernte nicht sterben. Diese Anforderungen erfüllen etwa Obst, Beeren, gewisse Gemüsesorten, Nüsse und Samen. Wurzel- und Knollengemüse sind tabu.
- **Rohköstler** essen ihre Speisen roh oder auf maximal 40 Grad erhitzt. Viele Rohköstler ernähren sich vegan, manche konsumieren rohes Fleisch, rohen Fisch oder Rohmilch.
- **Freeganer** boykottieren die Wegwerfgesellschaft. Sie suchen und verwerten den «Abfall», der von Supermärkten oder Privatpersonen weggeworfen wird. Diese Praxis nennt sich «containern» oder «Mülltonnentauschen».
- **Flexitarier** sind Teilzeitvegetarier, die flexibel mit dem Essen von Fleisch und Fisch umgehen. Sie versuchen, weniger tierische Produkte zu konsumieren oder bewusst auf hohe Qualität zu achten.
- **Omnivoren** essen alles. Es handelt sich dabei um den gängigsten Ernährungstyp.
- Geschätzte **80 000 Veganer leben in der Schweiz**, statistische Daten dazu fehlen jedoch. Bei den Vegetariern soll es sich um etwa 250 000 Personen handeln.
- Das Wort **«vegan»** geht auf den Gründer der Vegan Society, Donald Watson, zurück. Er erfand aus dem Anfang und dem Ende von «vegetarian» (engl. Vegetarier) ein neues Wort, welches symbolisch dafür steht, dass Veganismus mit Vegetarismus beginnt und ihn zu seinem logischen Schluss führt.
- **Tofu** ist ein Klassiker des Fleischersatzes. Das traditionelle asiatische Lebensmittel auf Soja-Basis hat so gut wie keinen Eigengeschmack. Tofu liefert nebst viel Eiweiss verschiedene Vitamine und Mineralstoffe.
- **Quorn** ist ein industriell hergestelltes Nahrungsmittel aus fermentiertem Schimmelpilz-Myzel. Quorn kommt für Veganer nicht in Frage, da für die Produktion auch Hühneri-Bestandteile verwendet werden.
- **Seitan** ist ein Produkt aus Weizenweiss mit fleischähnlicher, faseriger Struktur. Seitan-Produkte sind bissefester als Tofu, enthalten wenig Fett und viel pflanzliches Eiweiss.
- **Tempoh** kommt ursprünglich aus Indonesien und wird aus ganzen gekochten gelben Sojabohnen hergestellt. Es hat einen milden, leicht nussigen Geschmack und wird meist gebacken oder frittiert genossen.
- **Falafel** ist im orientalischen Raum stark verbreitet und hat sich hierzulande als Fleischalternative am Dönerstand einen Namen gemacht. Die Rezeptur der frittierten Bällchen basiert meist auf Kichererbsenmehl. *est*

«In Biel fehlt ein veganer Laden»

Veganismus Gestern hat rund um den Globus der Weltvegantag stattgefunden. Die vegane Ernährung findet auch in der Region vermehrt ihre Anhänger. Einer davon ist Stephan Linder aus Studen, der seit vier Jahren vegan lebt und den Bieler Vegi-Treff organisiert. Er spricht über Tofuwurst, Käse aus Cashewnüssen und räumt auf mit Klischees.

Interview: Carmen Stalder

Das Treffen mit Stephan Linder findet auf seinen Wunsch hin im Caffè Spettacolo in Biel statt. Der Grund: Hier kann der 52-jährige Sportlehrer und Veganer seinen Cappuccino mit Sojamilch bestellen. Diese Möglichkeit besteht zu seinem Bedauern in Biel noch längst nicht überall.

Stephan Linder, sind Sie ein Körnlipicker?
Stephan Linder: Ein Körnlipicker? Nein, gar nicht (lacht).

Was war denn die unpassendste Reaktion, die Sie auf Ihren veganen Lebensstil erhalten haben?

Also der Körnlipicker kommt immer wieder vor, auch im Zusammenhang mit Wollsocken. Wenn man ausgewogen isst, ist es jedoch überhaupt kein Problem. Ich esse jetzt viel mehr frisches Gemüse, Salat und Obst, Nüsse und Hülsenfrüchte. Dazu kommt, dass ich zur Kontrolle meine Blutwerte von Zeit zu Zeit überprüfen lasse.

Wie finden Sie das Angebot an veganen Produkten in den Läden in Biel?

Sehr oft gehe ich in Bioläden einkaufen. Was ich vermisse in Biel, ist ein veganer Laden. Wo man reingehen kann und weiss, es ist alles vegan, ich muss keine Packung umdrehen und schauen, ob es Ei oder Milchpulver drin hat.

Geben Sie für Ihre Einkäufe mehr Geld aus als andere Leute?

Ja, das denke ich. Wenn ich mit einem Sack aus dem Laden komme, hat es schnell Waren für 60 Franken drin. Aber mir ist es das wert, weil ich weiss, das sind Produkte, die nachhaltig produziert werden.

Essen Sie Tofuwürste und Vegi-Steaks?

Nein, solche Produkte mag ich nicht. Ich finde es nicht gut, dass man eine Tofuwurst machen muss, mit der gleichen Form wie eine Wurst. Für Leute, die den Übergang von Fleisch zu fleischlos planen, ist das vielleicht eine Hilfe. Es gibt sogar Shrimps in einer vegetarischen Variante, die aussehen wie richtige Shrimps...

...das klingt unappetitlich.

Einerseits kann man sagen, warum schreibt man es als Shrimps an, wenn es gar keine Shrimps sind? Andererseits bin ich froh um jedes Lebewesen, das nicht gegessen wird.

Gibt es denn etwas, das Sie vermissen von den tierischen Produkten?

Ich war ja so ein «Butter-Moudi». Bei mir hatte es meistens sehr viel Butter auf dem Brot. Daher habe ich diverse Margarinen durchprobiert. Jetzt habe ich etwas entdeckt, das wirklich sehr gut an Butter herankommt. Eine super Alternative, kostet auch nicht zu viel.

Wie sieht es aus mit Käse?

Man kann auch Käsealternativen ein Fondue machen. Aber einfach nicht mit dem Anspruch, dass es genau gleich schmeckt wie ein richtiges Käsefondue.

Es gibt Käseersatz aus Hefeflocken oder Cashewnüssen. Haben Sie denn da Lust drauf?

Ich habe wahnsinnige Lust, diese Dinge zu probieren. Mich nimmt Wunder, wie das riecht und schmeckt. Es gibt gerade eine neue Mozzarella-Alternative, die teilweise aus Cashewnüssen besteht. Wenn man die mit Tomaten, einem feinen Öl und Basilikum anrichtet, ist das ganz fein. Er hat eine andere Konsistenz, ist nicht so gummig wie der richtige Mozzarella. Er vergeht eher auf der Zunge.

Dann vermissen Sie den Käse nicht?

Kürzlich war ich in einem Restaurant, wo es Raclette und Fondue gab. Der Geruch war für mich sehr penetrant. Ich halte das fast nicht mehr aus, wenn alles so käsig ist.

Wie sieht denn die Situation bezüglich Restaurants in Biel aus – haben Sie die Möglichkeit, auswärts vegan zu essen?

Das geht schon, man muss halt einfach nachfragen. Ich wähle meistens Restaurants, die nicht zu viele Fleischvarianten auf dem Menü haben. Reine vegetarische Res-

Haben Sie körperliche Veränderungen bemerkt, seit Sie sich vegan ernähren?

Bereits als ich Vegetarier wurde, war ich viel weniger krank. Seit ich vegan esse, hat sich das noch verstärkt. Ich bin überhaupt nicht anfällig für Infekte. Und körperlich fühle ich mich fit. Ich habe keine Mangelerscheinungen, weil ich keine tierischen Produkte mehr esse.

Müssen Sie denn explizit darauf achten, dass Ihnen keine Nährstoffe und Vitamine fehlen?

Das hat sich etwas automatisiert. Beim Umstellen musste ich schon genauer schauen. Wenn man ausgewogen isst, ist es jedoch überhaupt kein Problem. Ich esse jetzt viel mehr frisches Gemüse, Salat und Obst, Nüsse und Hülsenfrüchte. Dazu kommt, dass ich zur Kontrolle meine Blutwerte von Zeit zu Zeit überprüfen lasse.

Wie finden Sie das Angebot an veganen Produkten in den Läden in Biel?

Sehr oft gehe ich in Bioläden einkaufen. Was ich vermisse in Biel, ist ein veganer Laden. Wo man reingehen kann und weiss, es ist alles vegan, ich muss keine Packung umdrehen und schauen, ob es Ei oder Milchpulver drin hat.

Geben Sie für Ihre Einkäufe mehr Geld aus als andere Leute?

Ja, das denke ich. Wenn ich mit einem Sack aus dem Laden komme, hat es schnell Waren für 60 Franken drin. Aber mir ist es das wert, weil ich weiss, das sind Produkte, die nachhaltig produziert werden.

Essen Sie Tofuwürste und Vegi-Steaks?

Nein, solche Produkte mag ich nicht. Ich finde es nicht gut, dass man eine Tofuwurst machen muss, mit der gleichen Form wie eine Wurst. Für Leute, die den Übergang von Fleisch zu fleischlos planen, ist das vielleicht eine Hilfe. Es gibt sogar Shrimps in einer vegetarischen Variante, die aussehen wie richtige Shrimps...

...das klingt unappetitlich.

Einerseits kann man sagen, warum schreibt man es als Shrimps an, wenn es gar keine Shrimps sind? Andererseits bin ich froh um jedes Lebewesen, das nicht gegessen wird.

Gibt es denn etwas, das Sie vermissen von den tierischen Produkten?

Ich war ja so ein «Butter-Moudi». Bei mir hatte es meistens sehr viel Butter auf dem Brot. Daher habe ich diverse Margarinen durchprobiert. Jetzt habe ich etwas entdeckt, das wirklich sehr gut an Butter herankommt. Eine super Alternative, kostet auch nicht zu viel.

Wie sieht es aus mit Käse?

Man kann auch Käsealternativen ein Fondue machen. Aber einfach nicht mit dem Anspruch, dass es genau gleich schmeckt wie ein richtiges Käsefondue.

Es gibt Käseersatz aus Hefeflocken oder Cashewnüssen. Haben Sie denn da Lust drauf?

Ich habe wahnsinnige Lust, diese Dinge zu probieren. Mich nimmt Wunder, wie das riecht und schmeckt. Es gibt gerade eine neue Mozzarella-Alternative, die teilweise aus Cashewnüssen besteht. Wenn man die mit Tomaten, einem feinen Öl und Basilikum anrichtet, ist das ganz fein. Er hat eine andere Konsistenz, ist nicht so gummig wie der richtige Mozzarella. Er vergeht eher auf der Zunge.

Dann vermissen Sie den Käse nicht?

Kürzlich war ich in einem Restaurant, wo es Raclette und Fondue gab. Der Geruch war für mich sehr penetrant. Ich halte das fast nicht mehr aus, wenn alles so käsig ist.

Wie sieht denn die Situation bezüglich Restaurants in Biel aus – haben Sie die Möglichkeit, auswärts vegan zu essen?

Das geht schon, man muss halt einfach nachfragen. Ich wähle meistens Restaurants, die nicht zu viele Fleischvarianten auf dem Menü haben. Reine vegetarische Res-



taurants gibt es nicht in Biel, vegane schon gar nicht. Ich habe das Gefühl, da müssten auch die Köche Vegetarier sein, damit die Philosophie dahinter stimmt.

Wie ist es für Ihre Familie und Freunde, wenn sie Sie zum Essen einladen?

Mein Lebensstil ist mittlerweile akzeptiert. Ich freue mich immer wieder wahnsinnig, wenn die Einladungen nachfragen und sich dann Mühe geben, vegan zu kochen. Das finde ich sehr berührend.

Was ist Ihr Lieblingessen?

Das ist saisonabhängig. Im Herbst mag ich Suppen sehr gerne. Marronsuppe oder Kürbissuppe – man kann fast aus allem Suppe machen. Im Sommer sind es mehr die grünen Gemüse. Und im Winter sind es die Wurzelgemüse, Topinambur oder Kartoffeln. Was ich sehr liebe, sind Linsen und Kichererbsen.

Wie schauen Sie denn in die Zukunft: Sind die Vegetarier und Veganer weiterhin auf dem Vormarsch?

Da bin ich mir selbst nicht sicher. Da sind einerseits die



Ramona Stettler
Bsc Nutrition & Dietetic, Ernährungsberaterin SVDE



Die Ernährungsberaterin Ramona Stettler arbeitet in der Ernährungsberatung Biel. Veganismus ist auch dort immer öfter ein Thema.



Der Vegi-Treff im «St. Gervais»: Stephan Linder schätzt es sehr, auswärts ein veganes Menü bestellen zu können – hier den Herbstgemüse-Strudel (oben). Bilder: Sarah Bittel

Wo sich in Biel die Vegis treffen

Einmal im Monat organisiert Stephan Linder in Biel den Vegi-Treff – ein Abendessen für Vegetarier und Veganer aus der Region. Muss er sonst häufig ein Menü vorbestellen, geht es an diesem Abend einfacher. Im «St. Gervais» kommen auch jene, die den tierischen Produkten abgeneigt sind, auf ihre Kosten. «Veganer Herbstgemüse-Strudel mit Karotten-Rapen-coulis» oder «mit Räuchertofu und Nüssen gefüllter Apfel auf Orangenreis mit Quitten-Chutney» stehen hier auf der Karte. Sechs Leute haben sich dieses Mal für den gemeinsamen Abend eingefunden, fünf Veganerinnen und Veganer sowie eine (Noch-)Vegetarierin. Neben dem Wohl der Tiere liegen ihnen auch die gesundheitlichen und ökologischen Aspekte des Veganismus am Herzen. Ihre Gespräche drehen sich um den neusten veganen Käse, ein kürzlich geschlossenes Schlachthaus oder ihren Wunsch nach mehr Cafés und Restaurants mit veganem Angebot. «Biel ist eine fleischlastige Stadt. Wenn man vis-à-vis vom «McDonald's» einen «Burger King» baut, sagt das ja schon einiges», so ein Vegi-Treff-Teilnehmer. *est*

Veganes Angebot in Biel

- Die beiden Biofachgeschäfte **Phoenix** (Bahnhofstrasse 4) und **verse-BIO chelli** (Nidaugasse 14) führen verschiedene vegane Produkte in ihrem Sortiment. Darunter vegane Schokolade, Guetzi sowie Mozzarella- und Käsealternativen.
- Bei **Lush** (Bahnhofstrasse 21) und im **Body Shop** (im Center Bahnhof und im Manor) gibt es vegane und tierver-suchsfreie Kosmetik.
- Die Restaurants **St. Gervais** (Untergasse 21) und **Nusu** (Bahnhofstrasse 38) haben täglich vegane Gerichte auf der Karte. Das Restaurant **Maruzella** (Solothurnstrasse 12) kocht auf Anmeldung vegan.
- Auch die **Grossverteiler** haben vegane Produkte im Angebot. Im Coop finden sich einige davon unter der Linie Karma, bei der Migros beinhalten die Marken Cornatur und Sojaline vegane Produkte. *est*

Nachgefragt

«Alternativen sind wichtig»



Die Ernährungsberaterin Ramona Stettler arbeitet in der Ernährungsberatung Biel. Veganismus ist auch dort immer öfter ein Thema.

Ramona Stettler, was halten Sie von veganer Ernährung?

Ramona Stettler: Grundsätzlich ist eine vegane Ernährung als Dauerkost möglich. Man muss es richtig umsetzen und bewusst Alternativen zu den gemiedenen, tierischen Produkten einbauen.

Wie können beispielsweise Milchprodukte ersetzt werden?

Von Milchprodukten gibt es die gleichen Produkte einfach auf anderer Basis. So gibt es Milch aus Soja, Reis, Hafer oder Mandeln. Wichtig ist eine genügende Kalziumzufuhr, beispielsweise durch angereichertes Wasser.

Was ist das Risiko einer veganen Ernährung?

Es kann sich ein Nährstoffmangel einstellen. Besonders die Vitamine B12 und D, Kalzium, Eisen, Zink, Omega-3-Fettsäuren, Jod und optimales Eiweiss fehlen in der veganen Ernährung.

Müssen Veganer deshalb auf Nahrungsergänzungsmittel zurückgreifen?

Es ist nicht zwingend, dass jeder Veganer supplementieren muss. Wichtig ist, dass ein Veganer regelmässig zum Arzt geht und Blutuntersuchungen macht. Und ich empfehle Produkte, die angereichert sind mit gewissen Nährstoffen.

Hat die vegane Ernährung auch Vorteile?

Veganer nehmen weniger gesättigte Fette und kein Cholesterin zu sich. Das kann helfen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu vermeiden. Zudem essen sie in der Regel viel mehr Gemüse, Früchte und Vollkornprodukte. Dadurch nehmen sie mehr Nahrungsfasern auf. Das Risiko für Übergewicht, Diabetes, erhöhte Blutdruckwerte und Krebs kann dadurch sinken.

Was empfehlen Sie jemandem, der auf vegane Ernährung umstellen möchte?

Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung ist sehr wichtig. Es wird empfohlen, täglich eine Portion Eiweiss zu sich zu nehmen. Das können Tofu, Seitan, Tempeh oder Hülsenfrüchte sein. In Kombination mit Getreide wird das Eiweiss besonders gut aufgenommen. Dazu kommen täglich drei Portionen «Milchprodukte», beispielsweise auf Basis von Soja.

Können auch Kinder vegan aufgezogen werden?

Die Risiken sind grösser als bei den Erwachsenen. Das Problem ist, dass sich ein Kind im Wachstum befindet. Es ist angewiesen auf diese Nährstoffe, damit es wachsen kann und sich die Organe entwickeln können. Ich empfehle niemandem, sein Kind vegan zu ernähren. Auch bei Säuglingen, Jugendlichen, Schwangeren, Stillenden und älteren Personen rät man von veganer Ernährung ab.

Ist Veganismus ein häufiges Thema in Ihrer Ernährungsberatungsstelle?

Es ist zwar kein alltägliches Problem in der Ernährungsberatung. Aber die Tendenz ist eindeutig steigend. *Interview: est*