



KriKoko

Kritischer Konsum konkret

Vegetarische und vegane Lebensweisen

**Eine KriKoKo anlässlich
des Welternährungstages**

Oktober | 2014

www.KRIKOKO.j-gcl.org





Liebe KriKoKo-Leserin, lieber KriKoKo-Leser,

ernährst du dich vegetarisch, vielleicht sogar vegan? Oder kannst du ohne Fleisch einfach nicht leben? In Diskussionen, selbst unter FreundInnen, wird bei dieser Ernährungsdebatte oft ein harter Kampf geführt: überzeugte VegetarierInnen oder VeganerInnen gegen überzeugte FleischesserInnen. Anfang Oktober waren bereits Weltvegetarier- und Welttierschutztag, heute (16.10.) ist Welternährungstag.

Deshalb setzt sich diese KriKoKo-Mail im Themenschwerpunkt mit vegetarischen und veganen Lebensweisen auseinander:

- + Infos und Hintergründe: Was bedeutet vegetarisch/vegan? Warum leben und ernähren sich Menschen so? Tipps für diejenigen, die umsteigen wollen.
- + Aktionsvorschläge für Gruppenstunden und Projekte
- + Buch-, Link- und Einkaufstipps für vegane Lebensweise
- + Das Persönliche: Lecker und vegan: Apfel-Möhren-Hirse-Bratlinge bzw. Stella-Burger
- + Neues vom Freihandel: Jetzt die neue (S)EBI unterzeichnen!

Wir wünschen dir viel Spaß beim Lesen!

+++ Themenschwerpunkt:

Vegetarische und vegane Lebensweisen +++

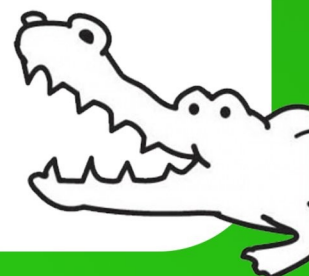
++ Infos und Hintergründe ++

+ Was bedeutet es, sich VEGETARISCH zu ernähren oder VEGAN zu leben? +

Menschen, die sich vegetarisch ernähren, essen weder Fleisch noch Fisch. Man nennt diese Ernährungsweise auch „ovo-lacto-vegetarisch“. Hiervon werden noch zwei andere unterschieden: Keine Eier, aber Milchprodukte verzehren Menschen, die sich „lacto-vegetarisch“ ernähren. Bei der „ovo-vegetarischen“ Kost hingegen werden Eier gegessen, Milchprodukte aber weggelassen.

VeganerInnen verzichten darüber hinaus komplett auf den Konsum von Tierprodukten. Sie verzehren also keine tierischen Lebensmittel wie Fleisch, Milch, Eier, Gelatine oder Honig. Aber auch bei Kleidung achten VeganerInnen darauf, kein Leder und keine Wolle zu kaufen. Genauso sind Kosmetika mit tierischen Inhaltsstoffen tabu.

In der Praxis ist es gar nicht so leicht, den tierischen Inhaltsstoffen vieler Produkte auf die Spur zu kommen. Nur zwei Beispiele unter vielen: Bei der Zuckerherstellung werden mitunter im Reinigungsprozess Knochenkohlefilter benutzt, wofür in der Regel Rinderknochen verwendet werden. Im Zucker ist zwar kein Tier drin, aber an seiner Herstellung ist Tier beteiligt. Bei der Klärung (der sogenannten „Schönung“) von Wein werden zum Beispiel Speisegelatine, Kasein, Eiklar und Fischblase als Hilfsmittel verwendet. Sie gelten nicht als Zusatzstoffe, weil sie nach dem Schönungsprozess wieder aus dem Wein entfernt werden.





+ Welche Gründe gibt es, auf Fleisch und Fisch oder komplett auf den Konsum tierischer Produkte zu verzichten? +

Die Beweggründe für den Verzicht sind bei jedem Menschen andere, sie lassen sich aber in drei Bereiche aufteilen: ethische, ökologische und gesundheitliche.

GESUNDHEITLICHE GRÜNDE

Oftmals wird argumentiert, dass VegetarierInnen und VeganerInnen sich nicht gesund ernähren, ihnen also bestimmte Nährstoffe fehlen würden, die nur in tierischen Produkten zu finden seien. Dieses Urteil ist allerdings nicht richtig: **Egal, welche Lebens- und Ernährungsweise du bevorzugst: Es kommt darauf an, dass du dich ausgewogen ernährst!** Zu viel Fleisch ist genauso schädlich wie veganes Essen, wenn es einseitig praktiziert wird.

Erstaunlich mag für manche sein, dass vegetarisch oder vegan lebende Menschen häufig ein geringeres Risiko für einige chronische Krankheiten aufweisen – im Gegensatz zu Menschen, die viel Fleisch und Fleischprodukte wie Wurst etc. konsumieren. „Dies gilt v. a. für Übergewicht, Diabetes Typ 2, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie für bestimmte Krebsarten.“ (Dr. Markus Keller: Studien mit vegetarisch-vegan lebenden Menschen, <https://vebu.de/themen/gesundheit/studien>) Um als FleischliebhaberIn das Risiko dieser Krankheiten zu verringern, solltest du nicht öfter als zweimal pro Woche Fleisch essen. Noch gesünder wäre es, dich auf den Sonntagsbraten zu beschränken.

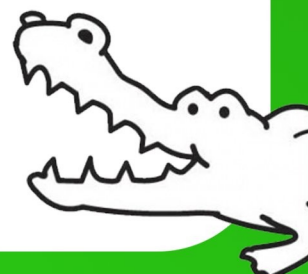
Wie gesund eine vegane Ernährung sein kann, welche Nährstoffe besonders wichtig sind und was du als VeganerIn sonst noch beachten solltest, kannst du beispielsweise nachlesen unter: <http://albert-schweitzer-stiftung.de/themen/vegan-gesund>.

Für eine ausgewogene Ernährung ist es also wichtig, dass du dir als VeganerIn oder VegetarierIn bewusst bist, welche Nährstoffe dir durch den Verzicht auf bestimmte Lebensmittel fehlen könnten. Einige Tipps und Möglichkeiten findest du z.B. hier: <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/vegetarische-vegane-ernaehrung.html>
<https://vebu.de/themen/gesundheit/naehrstoffe>
<http://www.greenpeace-magazin.de/fleischlos/>

Im Zweifel kann man sich auch von einem Arzt/einer Ärztin beraten lassen, der/die sich mit alternativen Ernährungsformen auskennt.

ETHISCHE GRÜNDE

VeganerInnen verzichten meist auch aus tier-ethischen Gründen auf den Konsum von tierischen Produkten. Sie sind davon überzeugt, dass wir das Wohl und Leben der Tiere als fühlende Wesen unseren Zwecken nicht unterordnen dürfen. Denn selbst die Beachtung von Biorichtlinien heißt nicht gleichzeitig, dass die Haltung der Tiere auch artgerecht geschehen muss. Natürlich gibt es vorbildliche Beispiele, aber auch schlechte: <http://www.bio-wahrheit.de>. Die Tierrechtsorganisation PETA Deutschland e.V. (<http://www.peta.de>) setzt sich aktiv für die Rechte von Tieren und deren artgerechter Haltung ein.





Die Tierethik eröffnet natürlich eine weitreichende Diskussion: Sind Tiere auch moralische Wesen? Was bedeutet dann Tier- und Menschsein?

Hierzu informiert auch die Bundeszentrale für politische Bildung unter <http://www.bpb.de/gesellschaft/umwelt/bioethik/175477/tierethik> oder zwei interessante Artikel aus der ZEIT: <http://www.zeit.de/2014/21/tierrechte-tierethik-debatte> und <http://www.zeit.de/2014/21/deutsches-tierleben-tierrechte>.

ÖKOLOGISCHE GRÜNDE

Schließlich spielen für VegetarierInnen und VeganerInnen auch ökologische Gründe eine Rolle. Ein Beispiel soll dies verdeutlichen: Für die Produktion von einem Kilo Rindfleisch werden weltweit durchschnittlich mehr als 15.000 Liter Wasser verbraucht. Als FleischliebhaberIn wäre es also ökologischer, auf Schweinefleisch (ca. 6.000 l/kg) oder Hühnerfleisch zurückzugreifen (ca. 4.500 l/kg) [1]. Für die Herstellung eines Kilos Tofu dagegen, braucht man lediglich 1.000 Liter Wasser [2].

Um klimafreundlich und ressourcensparend zu leben, kann man beim Kauf von Lebensmitteln neben dem Fleischverzicht auch auf Regionalität, Saisonalität und ökologische Erzeugung achten. Eine im Winter gekaufte Zucchini aus Spanien oder Sojaprodukte aus anderen Erdteilen verbrauchen mehr virtuelles Wasser als regionales und saisonales Gemüse, Obst oder Getreide.

[1] <http://virtuelles-wasser.de/fleisch.html> und <http://www.waterfootprint.org/?page=files/Animal-products>

[2] http://vebu-schulprojekt.de/wp-content/uploads/2009/05/Berechnungen_zum_Wasser_Fu%C3%9Fabdruck.pdf

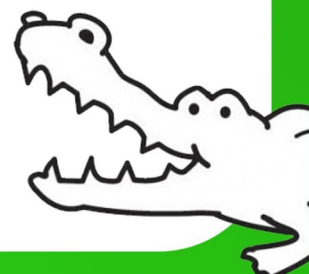
++ Tipps für diejenigen, die umsteigen wollen ++

Ein Umstieg, gerade auf eine vegane Lebensweise, ist für die meisten wahrscheinlich nur Schritt für Schritt möglich und sinnvoll. Eine Option wäre es, ab und zu komplett vegan zu essen, oder es einfach einmal eine Woche auszuprobieren. Dazu könntest du die „Vegane Schnupperwoche“ der Veganen Gesellschaft Österreich nutzen: www.vegan.at/schnupperwoche.

Eine andere Möglichkeit, die beispielsweise Candida aus der KriKoKo-Redaktion praktiziert: Nur Fleisch von JägerInnen aus dem Bekanntenkreis essen. Da reduziert sich der Fleischkonsum auf ein Reh zu Weihnachten und vielleicht einmal pro Jahr ein Wildschwein oder eine selbstgemachte Hirschsalami "für zwischendurch". Auch Honig bekommt man vielerorts von einem Imker aus der Region. Der Umstieg von einem Discounterprodukt, bei dem viele Honige aus der ganzen Welt gemischt werden, ist vielleicht etwas teurer, lohnt sich aber, und hilft vielleicht dabei, die Menge dieses tierischen Lebensmittels in der eigenen Ernährung zu reduzieren.

Weitere, sehr übersichtliche Informationen zum Um- bzw. Einstieg bietet: <http://archiv.vegan.at/> --> Starterkit.

Anm. d. Red.: Sicherlich können wir in Form dieser KriKoKo nur einige Aspekte der vegetarischen Ernährung und veganen Lebensweise aufgreifen. Wir hoffen, dass wir euch ein paar interessante Neuigkeiten liefern konnten, die euch zu eigenen, weitergehenden Recherchen und Diskussionen animieren.





++ Aktionsvorschläge für Gruppenstunden und Projekte ++

- + Kocht gemeinsam ein vegetarisches oder veganes Essen.
- + Auch die Herstellung von vegetarischen/veganen Aufstrichen ist ein tolles Gemeinschaftsprojekt. Und das Beste: Am Schluss kann jedeR ein Glas mit nach Hause nehmen.
- + Sammelt Rezepte für ein vegetarisches/veganes/regionales/... Kochbuch - ein tolles Geschenk zu Weihnachten oder zum Geburtstag.
- + Macht eine Führung bei einem regionalen Bauernhof oder Schlachthaus und schaut euch an, wie die Tiere dort leben und euer Essen produziert wird.
- + Schlagt in eurer Schule einen Aktionstag zur vegetarischen/veganen Lebensweise vor.
- + Bietet auf einer J-GCL-Veranstaltung mal nur fleischlose Gerichte an, ohne das vorher anzukündigen. Merkt das überhaupt jemand? Wie fallen die Reaktionen aus?

++ Buchtipps ++

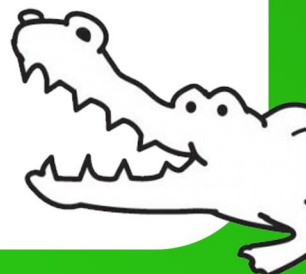
- + Jonathan Safran Foer: Tiere essen, Kiepenheuer & Witsch 2010.
- + Claus Leitzmann und Markus Keller: Vegetarische Ernährung, Ulmer 2013.
- + Dr. Gill Langley: Vegane Ernährung, Echo Verlag 2010.
Zusammenfassung des Buches (von 1999) unter:
http://archiv.vegan.at/vgoe/ernaehrung/buecher/langley_vegan.html

++ Linktipps ++

Vegane Gesellschaft Österreich: <http://archiv.vegan.at/> (sehr übersichtlich!)
oder <http://neu.vegan.at/>
Vegane Gesellschaft Deutschland e.V.: <http://www.vegane-gesellschaft.org/>
Vegane Gesellschaft Schweiz: <http://www.vegan.ch>

++ Einkaufstipp für Strick- und Häkelfans ++

Wer gern strickt oder häkelt, hat sich vielleicht schon mal Gedanken über die Herkunft der Wolle gemacht. VeganerInnen verwenden nur pflanzliche Garne wie Baumwolle oder Kunststoffgarne. Wer auf Wolle nicht verzichten will, aber den Konsum auch hier kritisch hinterfragt, kann zum Beispiel auf Wolle der Firma Zitron zurückgreifen. Die bietet erstklassige Wolle aus Deutschland an, gefärbt nach Ökotextstandard 100:
http://www.atelierzitron.de/GoLive_Daten/Seiten/WolleDeutschland.html



++ Das Persönliche ++

von Andreas Ellner

Diesmal möchte ich ein richtig leckeres Rezept weiterempfehlen, das ich schon länger koche und auch auf unserem diesjährigen Zeltlager der OG Stella Matutina der DV Bamberg bei allen richtig gut ankam: Apfel-Möhren-Hirse-Bratlinge oder auch „Stella-Burger“ genannt.

Das Rezept stammt von Hans-Joachim Kühn und ist zu finden auf: <http://www.chefkoch.de/rezepte/2178281349707392/Apfel-Moehren-Hirse-Bratlinge.html>. Dazu haben wir eine einfache Tomatensauce serviert.

Alle haben die „Burger“ sehr gelobt, sogar FleischfanatikerInnen und BratlingverächterInnen oder Menschen, die (eigentlich) keinen Ingwer mögen.

Übrigens: Die Bratlinge schmecken auch kalt noch richtig gut, zum Beispiel als Pausenbrot oder zum Abendessen. Viel Spaß beim Zubereiten und guten Appetit!

+++ Neues vom Freihandel +++

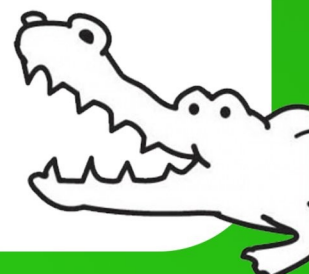
In vergangenen KriKoKos berichteten wir bereits über die Freihandelsabkommen CETA und TTIP. Die letzte Verhandlungsrunde zu TTIP fand Ende September/Anfang Oktober statt. Nun möchten wir euch über die jüngsten Entwicklungen informieren und auf Neuigkeiten aufmerksam machen:

- Am 25.09.14 fand eine **Aussprache im Bundestag** zur Großen Anfrage der Partei Die Linke statt: <http://dipbt.bundestag.de/dip21/btd/18/004/1800432.pdf>
Die Antwort der Bundesregierung gibt es hier: <http://dipbt.bundestag.de/dip21/btd/18/021/1802100.pdf>
- Am 13.10.14 tagte ein **Petitionsausschusses** zu TTIP: <http://www.bundestag.de/mediathek/?action=search&contentArea=details&offsetStart=0&id=3958092&instance=m187&categorie=Ausschusssitzungen&mask=search>
- **Weitere Informationen** zu CETA und TTIP (u.a. auch die Veröffentlichung des Verhandlungsmandats der EU zu TTIP) stellt das Bundesministerium für Wirtschaft und Energie zur Verfügung: <http://www.bmwi.de/DE/Themen/aussenwirtschaft.html>
- NEU: Alle, die sich gegen CETA und TTIP engagieren möchten, sind nun aufgefordert, die **neue, selbstorganisierte Europäische Bürgerinitiative (EBI)** durch Unterzeichnung zu unterstützen: <http://www.ttip-unfairhandelbar.de/>

+++ Sonstiges: Kleidertauschparty an Schule oder Uni +++

An der Hochschule Augsburg findet am 19.10.2014 eine Kleidertauschparty statt: <https://www.facebook.com/KleiderTauschPartyAugsburg>

Vielleicht ist das auch eine Aktionsidee für eure Schule oder Uni?





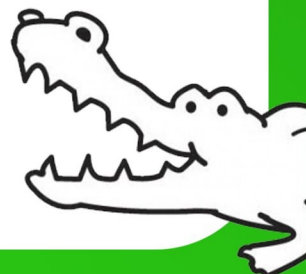
+++ Schickt was für die nächsten KriKoKos! +++

Anfang November wollen wir euch eine „**Extra-Adventskalender-KriKoKo**“ zukommen lassen. Falls ihr in den nächsten beiden Wochen zum Thema „**Selbst gebastelte Adventskalender**“ Tipps oder Links mit uns teilen möchtet oder einen Gastbeitrag verfassen wollt, meldet euch bei uns: krikoko@j-gcl.org.

Die nächste reguläre KriKoKo dreht sich um „**Selber machen**“ anlässlich des Kaufnix-Tages. Auch zu diesem Themenfeld sind schon jetzt Beiträge von euch herzlich willkommen. Auch diese bitte an: krikoko@j-gcl.org.

Auch wenn ihr Rückmeldungen zur aktuellen KriKoKo, Erfahrungsberichte, Fragen (z.B. was ihr schon immer mal wissen oder loswerden wolltet in Sachen Kritischer Konsum), Anregungen oder Sonstiges habt bzw. mal einen Beitrag für die Rubrik +++ Das Persönliche +++ verfassen wollt: **Mailt uns einfach!**

**Wir freuen uns,
wenn ihr Lust habt, die KriKoKo-Mails mitzugestalten!**



Chefredaktion dieser „KriKoKo“:

- Andreas Ellner (GCL-JM, ehrenamtliches Mitglied der Kommission Kritischer Konsum)

unterstützt von:

- Astrid Schmidmeier (GCL-MF, ehrenamtliches Mitglied der Kommission Kritischer Konsum)
- Candida Sisto (GCL-MF, ehrenamtliches Mitglied der Kommission Kritischer Konsum)
- Senta Hoppe (GCL-MF, ehrenamtliches Mitglied der Kommission Kritischer Konsum)
- Anja Böhmer (GCL-MF, ehrenamtliche Verbandsleiterin)
- Birgit Springer (GCL-MF, Referentin)

Die KriKoKo-Mail ist ein kostenloses Angebot der Jugendverbände der Gemeinschaft Christlichen Lebens (J-GCL).

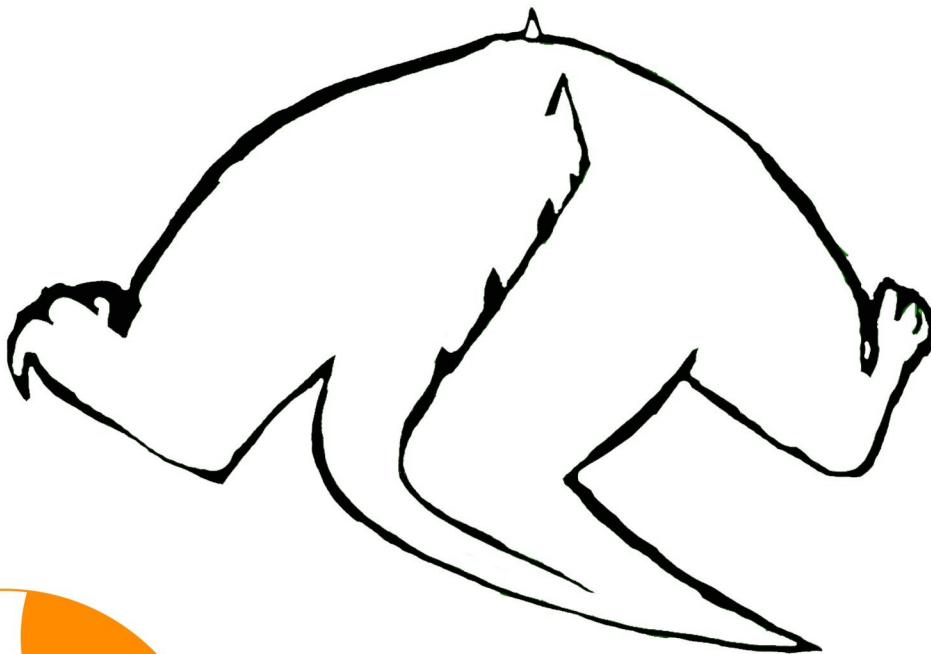
Wenn du die J-GCL bei ihrer Arbeit unterstützen möchtest, kannst du dies durch eine Spende oder eine Fördermitgliedschaft tun.

Alle Infos hierzu findest du unter www.j-gcl.org/foerdern

KriKoKo-Mail abonnieren oder Abo abbestellen? Ganz einfach:

<http://j-gcl.org/krikoko/>

Dort finden sich auch alle bisher verschickten KriKoKo-Mails.



Die KriKoKo-Mail wird herausgegeben von:

**J-GCL Bundesstelle
Bei St. Ursula 2
86150 Augsburg**

mail@j-gcl.org | www.j-gcl.org