Vom Außenseiter zum Trendsetter

Die vegane Küche findet zunehmend mehr Anhänger. Ihnen haben Massentierhaltung, Aquakulturen, Lebensmittelskandale und die industrielle Nahrungsmittelproduktion den Appetit auf Fleisch und Fisch gründlich verdorben.

Mehr Gesundheit

Der VEBU geht im Mai 2014 von rund 7 Millionen Vegetariern (8-9 % der Bevölkerung) und 1,2 Millionen Veganern (1,5 %) in Deutschland aus. Das Institut für Demoskopie Allensbach bestätigt diese Entwicklung (vgl. Statistik VEBU). Veganer achten auf eine gesunde Ernährung und versuchen, so konsequent wie möglich nach ethischen und moralischen Grundsätzen zu leben - von Essen und Kleidung bis zu Kosmetik und Putzmitteln.

Tiere haben Rechte

"Vegan zu leben ist mehr als gesunde Ernährung" sagt die Tierrechtsorganisation PETA, die sich seit über 20 Jahren gegen die Ausbeutung von Tieren in der Nahrungsindustrie einsetzt und für ein Ende aller Tierversuche plädiert - u.a. mit Bildern und Videos, die nicht immer leicht zu ertragen sind. Andere Organisationen sind weniger radikal, plädieren aber angesichts steigender Zahlen bei den Zivilisationskrankheiten für einen deutlich reduzierten Fleischkonsum – so hält beispielsweise die deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) 300 bis 600 Gramm Fleisch und Fleischprodukte pro Woche für angemessen.

Die spinnen, die Veganer

Es geht nicht nur um die Anerkennung der Rechte der Tiere und um die eigene Gesundheit – der übermäßige Konsum vor allem von Fleisch aus Massentierhaltung und Fisch aus Aquakulturen schadet dem Klima und fördert die globale Erwärmung. Noch vor ein paar Jahren

wurden Vegetarier und erst recht Veganer, die komplett auf Produkte vom Tier verzichten, also auch Eier, Käse und sonstige Milchprodukte von ihrem Speiseplan gestrichen haben, als "Körnerfresser" belächelt oder als "verklemmte, spaßbefreite Missionarsspinner, die immer schlechte Laune haben" (Sarah Schocke, "Kleine Veganer-Bibel)

Authentische Küche

Die Zeiten, in denen solche Menschen Exoten waren, sind längst vorbei. Eine bewusste fleischlose Ernährung und häufig auch ein komplett veganer Lebensstil ist der neue Trend vor allem bei jungen Leuten. Die Zahl der veganen Kochbücher ist buchstäblich explodiert und beweist, dass aus anfänglicher Not eine Tugend geworden ist, nämlich eine überaus schmackhafte, fantasievolle und authentische Küche, die von veganen Köchen entwickelt wurde

Hochburg Berlin

Berlin gilt inzwischen als eine Art "Hochburg" des neuen Trends, hier gibt es zahlreiche vegane Restaurants, man kann vegane Kleidung und vegane Schuhe kaufen, und neben den etablierten Reformhäusern und Biomärkten bieten zwei komplett vegane Supermärkte von Jan Bredack
("Veganz – wir lieben Leben") ausschließlich Produkte ohne Tier an.
"Veganz steht für Achtung, Respekt und Verantwortung gegenüber allen Menschen, Tieren und der Umwelt. Über die Nahrung und unser Tun möchten wir die Menschen für ihr Handeln gegenüber anderen Lebewesen, der Umwelt und ihrer eigenen Gesundheit sensibilisieren und eine ganzheitliche Denkweise anregen."

Mehr Nachhaltigkeit

Ein hoher Anspruch, der sich zunehmend durchsetzt und innerhalb der Debatte um Konsumverzicht und mehr Verantwortung für unsere Umwelt einen wichtigen Stellenwert bekommen hat. Die Nachhaltigkeit treibt uns um – nicht nur Wissenschaftler, sondern vor allem uns kritische Verbraucher: Unser Lebensstil führt in die Klimakatastrophe, manifestiert den Hunger in der Welt und zerstört langsam aber sicher die Lebensgrundlagen für kommende Generationen – so Harald Welzer ("Selbst denken" – eine Anleitung zum Widerstand): *"Eine Kultur, deren Credo Hochgeschwindigkeitskonsum ist, schafft natürlich auch ihren eigenen Untergang in Rekordzeit."*

Buchtipps über vegane Kochbücher
mehr über vegane Restaurants in Berlin
leckere von uns getestete vegane Produkte von Veggy Friends

veganer Onlineshop