

Nicht nur im Januar vegan

Vegane Ernährung ist mehr als nur ein Trend. Warum sich Menschen vegan ernähren, wie man ohne Verzicht genießen kann und warum das alles gut für die Umwelt ist, davon erzählt dieser Text.

Jeder fünfte Deutsche interessiert sich für vegane Ernährung¹ und bereits jetzt leben mehr als 1,5 Millionen Menschen² in Deutschland vegan – Tendenz steigend. Egal ob Tier-, Umwelt- und Klimaschutz oder die Gesundheit: Die Gründe, warum sich Menschen vegan ernähren, sind vielfältig. Klar ist: Der Verzicht auf Produkte tierischen Ursprungs verursacht deutlich weniger Wasser- und CO₂-Verbrauch. Laut FAO, der Lebensmittel- und Ernährungsorganisation der UN, beläuft sich die Menge an CO₂, das für die Produktion von Lebensmitteln tierischen Ursprungs verbraucht wird, auf 18 Prozent³. Für die Viehhaltung werden zudem teilweise Regenwälder abgeholzt, und es wird sehr viel Wasser benötigt – eine der wichtigsten Ressourcen auf dieser Erde. Der Verzicht auf Fleisch kann darüber hinaus auch zuträglich zur Gesundheit sein. Einige Studien stellen auch einen Zusammenhang zwischen übermäßig hohem Fleischkonsum und Krankheiten wie Übergewicht oder Diabetes her⁴. Kevin Baumstark, Mitarbeiter im Marketing Deutschland bei Kaufland, ernährt sich seit rund vier Jahren vegan und versteht die Beweggründe: „Besonders motiviert hat mich, dass ich mit meiner veganen Ernährung dazu beitragen kann, die Umwelt zu schützen. Durch die vegane Ernährung kann ich meinen ökologischen Fußabdruck reduzieren, da die Produktion von pflanzlichen Lebensmitteln in der Regel ressourcenschonender ist. Gleichzeitig ermöglicht vegane Ernährung, sich auf eine vielfältige und gesunde Lebensmittelbasis zu stützen, was der eigenen Gesundheit zugutekommt.“

Große Auswahl an Ersatzlebensmitteln

Grund genug, einige vegane Lebensmittel zumindest einmal auszuprobieren. Mittlerweile gibt es eine Vielzahl an Ersatzlebensmitteln für Produkte tierischen Ursprungs. Diese nutzen laut einer repräsentativen Civey-Umfrage über die Hälfte der Menschen, die sich vegan ernähren. Von Sahne, über Cordon Bleu bis hin zu Speck oder Latte Macchiato: Auf dem Markt für vegane Ersatzprodukte gibt es mittlerweile nichts, was es nicht gibt. „Die Auswahl an veganen Lebensmitteln wird immer größer, natürlich auch, weil immer mehr Menschen sich vegan ernähren. Als Lebensmittelhändler ist es uns wichtig, jeden Kunden bei seiner individuellen Ernährung bestmöglich zu unterstützen. Mit unserem großen Vegan-Sortiment erleichtern wir unseren Kunden jeden Tag die pflanzliche Ernährung – und geben auch neue Impulse und Ideen für leckere Gerichte“, sagt Oliver Schmitz, Geschäftsführer im Einkauf International bei Kaufland und ergänzt: „Um noch mehr Menschen den Zugang zu veganen Produkten zu ermöglichen, haben wir im Herbst vergangenen Jahres zusätzlich auch die Preise für K-take it veggie Produkte gesenkt.“ Der Lebensmittelhändler hat das „Nischenprodukt vegan“ schon vor Jahren erkannt. Angefangen bei Sojamilch führt das Unternehmen mittlerweile rund 300 vegane Ersatzprodukte, darunter alleine 90 der Eigenmarke K-take it veggie. Ganz neu im Sortiment sind zum Beispiel vegane Käse-Sticks oder ein veganer Lachs. Hinzukommen über das Jahr verteilt mehr als 400 Obst- und Gemüseartikel. Ein Sortiment, das nicht nur bei den Kunden gut ankommt. Laut Civey-Umfrage bestätigen über 84 Prozent der Befragten, dass es mittlerweile deutlich einfacher geworden ist, sich vegan zu ernähren. Auch bei den Mitarbeitern des Lebensmittelhändlers stößt das vegane Angebot in den Filialen auf Begeisterung: „Seit zwei Jahren ernähre ich mich vegan. Primär habe ich mich dazu entschieden, da ich aufgrund von Unverträglichkeiten auf bestimmte Produkte verzichten musste. Mit der Zeit wurde mir dann aber immer mehr bewusst, wie sehr bei mir auch ethische und umweltbewusste Gründe eine Rolle spielen. Durch die bereits große Vielfalt an veganen Produkten kann ich mich beim Kochen und Backen total gut ausleben und stets neue Variationen ausprobieren. So bleibt es immer spannend“, sagt Lea de Boer, Mitarbeiterin im Vertrieb bei Kaufland.

Vegane Ernährung ist kein Verzicht

Inspirationen gibt Kaufland dabei auch auf seiner Website. Hier können die Kunden unter mehr als 3.000 verschiedenen Rezepten wählen. Mit der Filterfunktion lässt sich dabei ganz leicht nach veganen Rezepten suchen – zu denen stetig neue hinzukommen. Überhaupt ist Verzicht bei veganer Ernährung mittlerweile kein Thema mehr. Das erzählen nicht nur die Mitarbeiter von Kaufland, wie Tanja Hauser, Mitarbeiterin im Marketing Deutschland: „Ich ernähre mich seit über neun Jahren vegan, davor viele Jahre vegetarisch. Nach einem Besuch in einem veganen Restaurant haben mein Mann und ich damals beide spontan den Entschluss gefasst und sind bis heute dageblieben. Sich vegan zu ernähren, ist für mich wie eine Spielwiese, auf der man ganz viele neue Sachen entdecken kann.“

Sei es Kichererbsenwasser als Ersatz für Eischnee, Cashewkerne aus denen man selbst Käse herstellen kann oder Chiasamen für die richtige Bindung im Kuchen – der Kreativität und den Möglichkeiten sind auch in der rein pflanzlichen Küche keine Grenzen gesetzt. Inspiration oder den richtigen Anstoß vegane Ernährung zumindest teilweise umzusetzen, finden Unentschlossene jährlich auch beim Veganuary. Jedes Jahr im Januar animieren Unternehmen und Organisationen weltweit dazu, sich einen Monat lang vegan zu ernähren. „Der Veganuary schafft ein Bewusstsein für die vegane Ernährung und zeigt, wie einfach und lecker vegane Gerichte sein können. Ich freue mich sehr, dass immer mehr Unternehmen und Menschen am "Veganuary" teilnehmen und sich so auch mit wichtigen Themen wie Tierwohl und Umweltschutz auseinandersetzen“, erklärt Daan van Kammen, Diplomand im Marketing International bei Kaufland, der sich seit drei Jahren vegan ernährt. Lea de Boer ergänzt: „Mich freut es total, durch die Reichweite des „Veganuary“ ein stetig wachsendes Sortiment an veganen Produkten zu sehen.“ Auch Kaufland unterstützt, wie im vergangenen Jahr, den Veganuary. So gibt es auf Social Media zum Beispiel vegane Rezeptvideos mit den Kochexpertinnen Kikis Kitchen und Verena Leister.

Dem Unternehmen ist es darüber hinaus ein Anliegen, Wissen über vegane Ernährung zu vermitteln. Denn: „Wichtig zu wissen ist, dass vegan nicht automatisch gesund bedeutet und dass es nicht die eine vegane Ernährungsweise gibt. Auch deshalb bin ich ein großer Freund des „Veganuary“, der genau solche Themen in den Fokus rückt“, erklärt Karin Breitling aus dem Bereich Corporate Affairs bei Kaufland, die sich seit zehn Jahren vorwiegend vegan ernährt.

Tipps und Hintergründe finden Kaufland-Kunden daher das ganze Jahr über auf der Website des Unternehmens z.B. auch unter <https://filiale.kaufland.de/ernaehrung/expertentipps/nachhaltig-gefragt/vegetarische-ernaehrung.html>. „Im Januar hat man jedes Jahr die Möglichkeit, vegane Ernährung für einen Monat zu testen“, fasst es Stefan Büttner, Mitarbeiter im Bereich Einkaufsorganisation bei Kaufland zusammen. „Das halte ich für sinnvoll, denn: Die Menschen, die das machen, setzen sich richtig mit ihrer Ernährung auseinander. Dabei besteht die Chance, etwas an aktuellen Ess-Gewohnheiten zu ändern.“

¹ <https://unternehmen.kaufland.de/presse/newsroom/2023/januar/vegane-lebensmittel-viel-mehr-als-ein-nischenprodukt>

² <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/445155/umfrage/umfrage-in-deutschland-zur-anzahl-der-veganer/>

³ <https://www.nabu.de/umwelt-und-ressourcen/oekologisch-leben/essen-und-trinken/fleisch/13310.html>

⁴ <https://www.sueddeutsche.de/gesundheit/ernaehrung-fleisch-konsum-1.4555792?reduced=true>