DIE NATUR FÜR UNS

BUNDjugend
YOUNG FRIENDS OF THE EARTH

About Change – ein Selbstversuch

about change ist ein Projekt der BUNDjugend. Wir machen die Zusammenhänge zwischen dem weltweiten Klimawandel und unserer Lebensweise in den Industrieländern sichtbar und entwickeln spannende Alternativen für ein klimafreundlicheres Leben. Dazu laden wir dich ein, eigene Lebensgewohnheiten experimentell zu verändern und auch andere Menschen für ressourcenschonende Alternativen im alltäglichen Leben zu begeistern. Ernährung, Energie, Mobilität und Konsum – wir stellen alles auf den Prüfstand. Hier einer unserer Vorschläge …

Werde Versuchsveganer*in

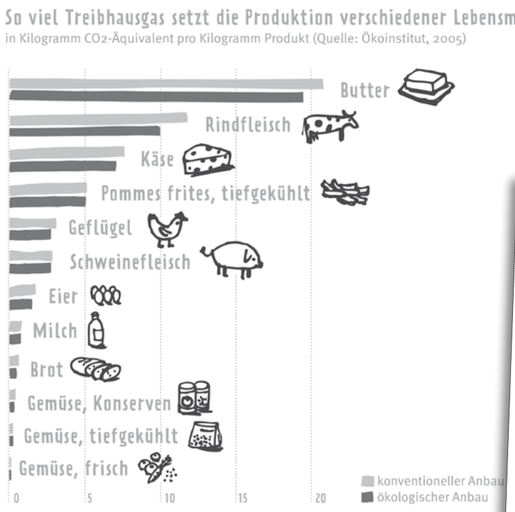
Fleisch und tierische Produkte sind ein riesiger Klimakiller. Daher macht es Sinn, vegane Alternativen auszuprobieren. Unser Experimentvorschlag: Ernähre dich eine Zeit lang ausschließlich von pflanzlichen Produkten – kein Fleisch, keine Eier und keine Milchprodukte, aber dafür viel leckeres Gemüse, Getreide, Obst und Tofu. Du wirst Köstlichkeiten entdecken, die du sonst vielleicht nie kennengelernt hättest!

VORURTEILE ZUM THEMA VEGANISMUS

Vegan ist ungesund?
FALSCH! Pflanzliche Nahrungsmittel (Obst, Gemüse, Getreide, Nüsse, Sojaprodukte, Samen, pflanzliche Öle etc.) enthalten so gut wie alle Nährstoffe, die der Körper braucht. Und mehr noch, Veganer*innen haben geringere Risiken für Krebs, Diabetes, Knochenschwund, Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie entzündliche Gelenke als Fleischesser*innen (durch geringeren Anteil an Fetten, Cholesterin und schwefelhaltigen Proteinen). Lediglich auf die Vitamin-B12-Versorgung sollte man bei rein pflanzlicher Ernährung gezielt achten. Vitamin B12 findet sich zum Beispiel in Sojamilch, Sauerkraut und Säften. Langzeitveganer*innen sollten ihr Blut regelmäßig auf den B12-Gehalt untersuchen lassen. Mehr dazu unter vebu.de und veganhealth.org.

Vegan ernähren sich nur Spinner*innen oder radikale Tierschützer*innen?
FALSCH! Vegan zu leben ist nicht so exotisch, wie manche denken. Es gibt viele prominente Veganer*innen, zum Beispiel Tennisspielerin Martina Navratilova, Bodybuilding-Weltmeister Alexander Dargatz, Sänger Moby, Bill Clinton, Natalie Portman und Brad Pitt. Kein Wunder, denn viele Gründe sprechen dafür: Vegane Ernährung schützt neben Tieren auch das Klima.

Vegan schmeckt nicht?
FALSCH! Die vegane Küche gibt viel mehr her als Grünkernbratlinge. Man muss nur wissen, was man wie verwenden kann. Mit etwas Übung lässt sich dann immer sehr lecker und abwechslungsreich kochen.



Und wie ist das Experiment gelaufen? Hier einige Erfahrungsberichte …

Die Rückmeldungen auf meine Ernährungsumstellung waren meist positiv, interessiert und tolerant. Wirklich negative Erfahrungen habe ich kaum gemacht. Da ich mich so frisch, lecker und abwechslungsreich wie selten in meinem Leben ernährt habe, werde ich versuchen, erst mal weiter vegan zu leben. Ach ja: Bier ist auch vegan. Prost!
Simon, 26, Kaufmann im Einzelhandel

Meine ersten Kochversuche endeten mit Bauchschmerzen. Aber man kann das lernen. Mittlerweile weiß ich, wie man sich schnell ein schmackhaftes veganes Essen herbeizaubern kann. Fleisch und andere tierische Produkte vermisse ich, der immer viel Fleisch gegessen hat, kaum mehr.
Chris, 25, Student

Ich denke: Wenn jeder nur einen kleinen Schritt in die richtige Richtung macht, dann ist schon viel erreicht …!
Juliane, 20, Studentin

Zu Hause klappte mein Experiment ganz gut, aber unterwegs ist es schon herausfordernder.
Paul, 19

bundjugend.de

Veggiepfanne

Hier ein super abwandelbarer Klassiker der veganen Küche … Super mit Reis oder Couscous!

Zutaten (für 2 Personen):

1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
Olivenöl
1 Karotte
2 Stangen Staudensellerie
1 Paprika
1 Aubergine
1 Zucchini
einige Röschen Blumenkohl
Champignons
Salz, Pfeffer, Chili, Kreuzkümmel
Korianderkörner, Curry, Gemüsebrühepulver
3 EL Balsamico
2 EL Sojasoße
1 EL Zitronensaft
einige Cherrytomaten
frisches Basilikum
Dill
(Hafersahne, je nach Geschmack)

Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauch mit Olivenöl in einer Pfanne andünsten.
2. Das restliche Gemüse (bis auf die Cherrytomaten) klein schneiden und dazugeben.
3. Das Pfannengemüse mit den Gewürzen abschmecken und dann mit Balsamico, Sojasoße und Zitronensaft ablöschen. Köcheln lassen, bis das Gemüse durch ist.
4. Vom Herd nehmen und dann die geviertelten Cherrytomaten, Basilikum und Dill untermischen.

Wer mag, kann alles noch mit Hafersahne verfeinern.

GOETHE INSTITUT

Kalenderbild: Veggie World 2014 fair, picture alliance / dpa, Fotograf: Fredrik von Erichsen, © dpa, Pa 45780039
Rückseite: bundjugend.de; Grafik: Julia Fries