

Ingrid Kraaz von Rohr

Die Seele is(s)t vegan



LESEPROBE

Allegria 

Teil 1

Vegane Fakten

Die Zusammensetzung des Wortes vegan

In England wurde 1944 die Vegan Society von Donald Watson (1910–2005) gegründet. Er war der Erfinder des Wortes »vegan«. Bereits in jungen Jahren besuchte er sehr oft den Bauernhof seines Onkels.

Und er erinnerte sich: *»Ich war umgeben von interessanten Tieren. Sie gaben alle etwas: Ein Pferd zog den Pflug, ein anderes zog den Einspanner, die Kühe gaben Milch, die Hennen gaben Eier und der Hahn war eine nützliche Alarmanlage – zu dieser Zeit hatte ich noch nicht erkannt, dass er auch noch eine andere Funktion innehatte. Die Schafe gaben Wolle. Ich konnte nie verstehen, was Schweine hergaben, aber sie waren so freundliche Kreaturen – immer froh, mich zu sehen.«*

Sein Leben veränderte sich grundlegend, als er beobachtete, wie ein Schwein geschlachtet wurde – fortan aß er kein Fleisch, er wurde Vegetarier. Als er entdeckte, wie die Milchproduktion ablief, wurde er Veganer.

Dies war die Motivation, Vegan Society zu gründen. Ein Mitglied schlug vor, ein Wort zu erfinden, das die Ernährungsweise beschreibt. Watson verband einfach die drei ersten und die beiden letzten Buchstaben des englischen Wortes »vegetarian« (vegetarisch). So entstand das Wort »vegan«. Dieser Begriff hat sich bis heute durchgesetzt.

Im Oxford Illustrated Dictionary steht seit 1962 unter »vegan«: *Vegetarier, die weder Butter, Milch oder Käse zu sich nehmen.* Im Concise Oxford Dictionary, 9. Auflage,

steht seit 1995: *Veganer sind Personen, die keine tierischen Produkte essen oder benutzen.* Im Merriam-Webster's Collegiate Dictionary steht seit der 10. Auflage im August 2010 unter dem Begriff »vegan«: *Vegetarier, die weder tierische Nahrung noch Milchprodukte konsumieren und die Nutzung tierischer Produkte insgesamt vermeiden.* Im deutschen Duden steht unter Veganer/Veganerin: *Vegetarier, die vollständig auf tierische Produkte verzichten. Anhänger des Veganismus.*

Die allgemeinen Motive, vegan zu leben

Veganer sind Menschen, die keine Produkte vom Tier nehmen. Das bedeutet, nicht nur wie die Vegetarier auf Fleisch und Fisch zu verzichten, sondern auch auf Eier, Milch, Butter und Käse sowie auf alle anderen Tierprodukte. »Vegan« zu leben heißt, diese Grundsätze soweit wie möglich einzuhalten. Dies bezieht sich ebenfalls auf die Anwendung von Kosmetika, die ohne Tierversuche und Tierprodukte hergestellt werden sowie auch auf Alltagsgegenstände und -produkte, auf Kleidung und Stoffe. Der leitende Gedanke im Veganismus ist, das Leiden der Tiere und ihre Ausbeutung zu verringern.

Vegan zu leben oder sich zu ernähren ist eine bewusste Entscheidung, die immer mehr Menschen wählen. In Deutschland gibt es derzeit ca. 700.000 Veganerinnen und Veganer. Und es werden immer mehr, die moralisch und ethisch etwas verändern wollen, zum eigenen und zum Nutzen für die gesamte Weltsituation. Allen Kindern dieser Erde soll eine gute Zukunft gesichert werden.

An dieser Stelle möchte ich aus unserem deutschen Grundgesetz zum Tierschutz (TierSchG) zitieren:

§1 Grundsatz: *»Zweck dieses Gesetzes ist es, aus der Verantwortung des Menschen für das Tier als Mitgeschöpf dessen Leben und Wohlbefinden zu schützen. Niemand darf einem Tier ohne vernünftigen Grund Schmerzen, Leiden oder Schäden zufügen.«*

Besondere Gruppierungen und Definitionen

Es gibt einige Unterschiede bei den Vegetariern und Veganern.

Ovo-Lakto-Vegetarier

Es ist bisher die größte Gruppe der Vegetarier. Fleisch und Fisch werden vermieden, jedoch Milchprodukte und Eier gegessen.

Lakto-Vegetarier

Dies ist eine stetig wachsende Gruppe, die vor allem in Asien vorkommt. Fleisch, Fisch und Eier werden aus verschiedenen Beweggründen nicht gegessen. Jedoch sind Milchprodukte, Joghurt und Käse in der Ernährung enthalten.

Ovo-Vegetarier

Meist wurde diese Form der Ernährung aus gesundheitlichen Gründen wegen einer tierischen Eiweißallergie (Laktose-Allergie und -Intoleranz) gewählt. Es werden keine Fisch-, Fleisch- und Milchprodukte gegessen, aber Eier.

Veganer

Gesundheitliche Aspekte , aber auch ethische und moralische Gründe sind ausschlaggebend. Es wird ausschließlich pflanzliche Nahrung zu sich genommen. Veganer verzichten auch auf tierische Produkte wie Honig, Leder, Stoffe oder Kosmetika aus tierischen Produkten. Abgelehnt werden auch Tests an Tieren.

Bio-Veganismus

Bio-vegane Ernährung beschränkt sich auf Lebensmittel, die unter ökologischen Gesichtspunkten produziert werden. Auch wird die Haltung von Tieren in der landwirtschaftlichen Produktion abgelehnt.

Freeganismus

(engl. Free »frei« und vegan). Hier wird auf den negativen Einfluss des Menschen auf die Umwelt, die Tierwelt und das menschliche Leben insgesamt hingewiesen. Es geht um eine möglichst umfassende Verweigerung der Teilnahme an einer kapitalistischen Volkswirtschaft. Es ist ein Boykott gegen die Überfluss- und Wegwerfgesellschaft. Die vegane Ernährung wird gewählt, da damit das Risiko geringer ist, Lebensmittelvergiftungen zu bekommen.

Frugane Ernährung

Der Verzehr von Früchten bedeutet keine Zerstörung der Pflanze. Sie kriert kein Karma. Die Ernährung besteht aus Nüssen, Samen und Obst. Die Gewaltlosigkeit und der Erhalt der Pflanzen ist einem Fruganer sehr wichtig.

Vegane Rohkost

Eine Rohkosternährung aus pflanzlicher Herkunft.

Pudding-Veganer

Es wird nicht auf ausgewogene Ernährung geachtet und sehr oft werden nur Fertiggerichte und Süßigkeiten gegessen, was gesundheitliche Beeinträchtigungen nach sich ziehen kann.

Die bekannten Vegetarier und Veganer der westlichen Welt

Als erster berühmter Vegetarier in der westlichen Welt gilt der griechische Gelehrte *Pythagoras* (ca. 570–500 v. Chr.). Sein Leitspruch war: *»Alles, was der Mensch den Tieren antut, kommt auf den Menschen zurück.«*

Pythagoras und seine Anhänger lehnten es ab, dass religiöse Tieropfer dargereicht wurden, weder als Opfer noch zum Essen. Sie waren der Ansicht, ein Mensch solle ein Tier nicht essen, denn der Fleischgenuss mache aus ihnen eine Kriegsmaschine, mordlüstern und aggressiv. Sie deklarierten: Solange der Mensch Tiere tötet, wird er auch Menschen töten.

Es folgten als Nachahmer der römische Dichter *Ovid* (43 v. Chr.–17 n. Chr.), der römische Philosoph *Seneca* (1–65 n. Chr.), der griechische Schriftsteller und Historiker *Plutarch* (45–120 n. Chr.).

Plutarch schrieb: *»Könnt ihr wirklich die Frage stellen, aus welchem Grunde sich Phytagoras des Fleischessens enthielt? Ich für meinen Teil frage mich, unter welchen Umständen und in welchem Geisteszustand es ein Mensch das erste Mal über sich brachte, mit seinem Mund Blut zu berühren, seine Lippen zum Fleisch eines Kadavers zu führen und seinen Tisch mit toten, verwesenden Körpern zu zieren, und es sich dann erlaubt hat, die Teile, die kurz zuvor noch gebrüllt und geschrien, sich bewegt und gelebt haben, Nahrung zu nennen. Es handelt sich gewiss nicht um Löwen und Wölfe, die wir zum Selbstschutz essen – im*

Gegenteil, diesen Tieren schenken wir keine Beachtung: Vielmehr schlachten wir harmlose, zahme Geschöpfe ohne Stacheln und Zähne, die uns ohnehin nichts anhaben könnten. Um des Fleisches willen rauben wir ihnen die Sonne, das Licht und die Lebensdauer, die ihnen von Geburt an zustehen. Wenn ihr nun behaupten wollt, dass die Natur solche Nahrung für euch vorgesehen hätte, dann tötet selbst, was ihr zu essen gedenkt – jedoch mit euren naturgegebenen Mitteln, nicht mit Hilfe eines Schlachtmessers, einer Keule oder eines Beils.»

Diese Gelehrten und Schriftsteller hinterließen jedoch keine größere Bewegung des Vegetarismus. Die damaligen Vegetarier wurden als *Phytagoräer* bezeichnet.

Im Mittelalter waren es die bekannten Vertreter der Aufklärung, wie der Kirchengegner *Voltaire* (1694–1778) und der französische Schriftsteller *Jean-Jacques Rousseau* (1712–1778), die ihre Aufmerksamkeit wieder auf die vegetarische Ernährung legten (siehe auch Kapitel *Vegane Kost für Kinder*, S. 84). Ein berühmtes Zitat von Voltaire lautet: »Kann es denn etwas Abscheulicheres geben, als sich beständig von Leichenfleisch zu ernähren?«

Unser großer deutscher Dichter *Johann Wolfgang von Goethe* (1749–1832) sprach: »Die religiöse Ehrfurcht vor dem, was unter uns ist, umfasst natürlich auch die Tierwelt und legt den Menschen die Pflicht auf, die unter ihm entstehenden Geschöpfe zu ehren und zu schonen.«

Die Schwierigkeit, in der Geschichte mehr über Vegetarier oder Veganer zu finden, liegt ganz einfach darin, dass es früher den Begriff noch gar nicht gab. Erst 1847 wurde in England das Wort *Vegetarier* eingeführt. Es entstand