



# Leseprobe

Carina Wohllleben

## Ganz entspannt vegan

Warum ein Alltag ohne tierische Produkte erstaunlich einfach ist – Gut für dich, gut für die Umwelt

---

»Ein Buch, das Lust auf ein veganes Leben macht.« Hörzu

Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €



---

Seiten: 224

Erscheinungstermin: 20. Juni 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

»Vegan leben könnte ich nicht!« Das sagen viele, wenn es um vegane Ernährung geht. Denn am Anfang steht ein scheinbar unüberwindbarer Berg an Fragen – und die Angst, dass man von nun an auf alles verzichten muss, was schmeckt.

Carina Wohllleben zeigt, dass es gar nicht so schwer ist, vegan zu leben – und noch dazu unglaublich vielfältig, nachhaltig und gesund! Sie selbst ernährt sich und ihre Familie seit Langem vegan und hat eine Weiterbildung als vegane Ernährungsberaterin absolviert. Ihr Wissen und viele ihrer ganz persönlichen Erfahrungen teilt sie nun mit allen, die sich fragen, womit sie nun ihren Auflauf überbacken sollen, welche tierischen Inhaltsstoffe in Kosmetika stecken und wie man damit umgeht, wenn die eigene Ernährung mal wieder Diskussionsthema Nr. 1 wird. Sie gibt nützliche Tipps für den Alltag, stellt ihre veganen Basics vor – und sie räumt mit den gängigen Vorurteilen über vegane Ernährung auf. Das alles, ohne mit dem Finger auf andere zu zeigen, denn den »perfekten Veganer« gibt es nicht. Jeder Schritt zählt, so unbedeutend er auch scheinen mag.

Ein Rundum-Sorglos-Paket für alle, die sich für eine vegane Lebensweise und vegane Alternativen interessieren. Mit leichten und alltagstauglichen Rezepten für den Einstieg.

CARINA WOHLLEBEN

GANZ ENTSPANNT

*vegan*

*Für Dennis*

»Sei du selbst die Veränderung,  
die du dir wünschst für diese Welt.«

*Mahatma Gandhi*

# INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	9
Warum eine vegetarische Lebensweise nicht ausreicht	13
Was bedeutet eigentlich »vegan«?	21
Gute Gründe, sich für eine vegane Lebensweise zu entscheiden	23
Ist es ethisch vertretbar, tierische Produkte zu essen?	23
In gesellschaftlichen Denkmustern gefangen	26
Vegan für die Umwelt	33
Vegan für die Gesundheit	43
Ist Jagd eine Lösung?	53
Die Kluft zwischen Theorie und Praxis überwinden	61
Nährstoffwissen	67
Potenziell kritische Nährstoffe	69
Auf diese Blutwerte kommt es an	93
Woran erkenne ich ein gutes Nahrungsergänzungsmittel?	96
Lebensmittelkunde	101
Vegane Basics	101
Ersatz für Altbekanntes finden	117
Ersatzprodukte – so ungesund wie ihr Ruf?	136
Der Wolf im Schafspelz – versteckte Zutaten	141

Mit veganen Mythen aufräumen	151
Vegane Ernährung führt zu Mangelerscheinungen	151
Vegane Ernährung ist zeitintensiv	154
Vegan ist teuer	155
Pflanzen haben auch Gefühle	159
Der Mensch ist ein Fleischfresser	162
Eine vegane Ernährung ist unnatürlich	165
Die Entwicklung unseres Gehirns verdanken wir dem Fleisch	167
Eine vegane Ernährung ist zu extrem	169
Soja zerstört den Regenwald und ist ungesund	173
Darf man als Veganer:in Ersatzprodukte essen?	175
Herausforderungen in einem veganen Alltag	179
Vegan essen im Restaurant	179
Wenn sich die Verdauung meldet	181
Vegan, veganer, am vegansten	183
Veganer:innen müssen zu 100 Prozent ethisch korrekt leben	186
Veränderungen machen sich bemerkbar	189
Veganer Alltag leicht gemacht	193
Ausgewogene Ernährung – so klappt's	193
Essen bei Freunden oder Familie	195
Farbe bekennen	199
Mit sich selbst im Reinen sein	202
Vegane Rezepte – einfach und nährstoffreich	205
Dank	213
Anmerkungen	215
Register	220

## VORWORT

Tierische Produkte, ob in Form von Käse, Eiern oder leckeren Würstchen, waren lange Zeit Teil meiner Ernährung. Sie gehörten einfach zum Alltag. So wie eben bei den meisten Menschen. Ich wuchs in einem kleinen gemütlichen Forsthaus am Waldrand auf, umgeben von einem riesengroßen Garten, in dem meine Familie Obst und Gemüse anbaute und wir Tiere hielten. Die Tiere hielten wir allerdings nicht aus reiner Tierliebe, sondern um ihren Nachwuchs irgendwann zu Hackfleisch, Würsten und Braten zu verarbeiten.

Mir war zeitlebens bewusst, was es bedeutet, tierische Produkte zu konsumieren. Allerdings war ich ziemlich gut darin, mein Wissen zu verdrängen. Ich verdrängte es sogar so erfolgreich, dass ich während meines Studiums – einer Zeit, in der ich so manches Mal knapp bei Kasse war – zu Discounterfleisch griff und mich sogar noch über den günstigen Preis freute. Das sollte sich jedoch wenige Jahre später ändern.

Anfang 2019 stellte sich unser Leben von heute auf morgen vollständig auf den Kopf. Mein Mann und ich schauten uns eher zufällig den Dokumentarfilm »Cowspiracy« des amerikanischen Filmemachers Kip Andersen an. Das Leid der Tiere wurde darin so ungeschönt gezeigt, dass es mich sehr hart traf. Die Folgen, die die Tierhaltung für unsere Erde hat, waren mir in diesem Ausmaß tatsächlich nicht bewusst gewesen. Am Ende des Films waren mein Mann und ich uns einig: Tierische Produkte werden ab sofort aus unserem Leben gestrichen. Diese Entscheidung war emotionaler Natur, und ihrer ganzen

Tragweite wurden wir uns erst im Laufe der folgenden Wochen und Monate bewusst.

Zugegeben – ich bin ganz schön blauäugig an das Thema »vegane Lebensweise« herangegangen. Zunächst ersetzte ich alle tierischen Produkte durch Ersatzprodukte, dabei las ich mich immer intensiver in das Thema Nährstoffe ein. Es schien mir wie eine Art Puzzle, bei dem die Teile nicht ordentlich auf dem Tisch lagen, sondern in alle Himmelsrichtungen verstreut waren. Von überallher sammelte ich mir Informationen zusammen, in der Hoffnung, sie würden irgendwann ein übersichtliches großes Ganzes ergeben.

Auf dem Weg dorthin gab es einige Hürden, die ich nehmen musste (und bei der ein oder anderen brauchte ich auch mehr als nur einen Anlauf). Ich musste das Kochen und Backen neu lernen, mich im Supermarkt neu orientieren und sicherstellen, dass wir als Familie mit allen Nährstoffen versorgt werden. Und wofür zum Teufel brauchte man Hefeflocken, Kala Namak und Liquid Smoke? Zu allem Überfluss prasselten teils ungefragt von allen Seiten verschiedenste Meinungen auf uns ein – das war oft kein Zuckerschlecken.

Puh, das hatte ich mir irgendwie einfacher vorgestellt.

Mittlerweile sitzen wir fest im veganen Sattel. Ich habe mich zur veganen Ernährungsberaterin weitergebildet und gebe inzwischen vegane Kochkurse, denn die Rezeptentwicklung hat sich tatsächlich zu meiner Leidenschaft entwickelt. Die vegane Ernährung ist mein Herzensthema geworden, und ich möchte dir in diesem Buch zeigen, wie einfach es sein kann, tierische Produkte aus deinem Alltag zu streichen.

Ein klein wenig muss ich dich allerdings vorwarnen. An der ein oder anderen Stelle werden wir der Realität ungeschönt ins Auge blicken. Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass das manchmal Unbehagen auslöst und man sich vielleicht auch ertappt, wenn nicht gar angegriffen fühlt. Aber genau das sind Schlüsselmomente, die uns



dabei helfen können, in uns hineinzuhorchen. Warum fühlen wir uns so unbehaglich, wenn wir mit den Tatsachen konfrontiert werden? Oftmals rührt es daher, dass ein inneres Ungleichgewicht herrscht und wir versuchen, das Altbekannte zu rechtfertigen.

Wie solche psychologischen Phänomene entstehen, erfährst du in diesem Buch. Das kann helfen, Erklärungen für die eigenen Gefühle und das gesellschaftliche Verhalten zu finden. Denn um es in aller Deutlichkeit zu formulieren: Niemand isst Fleisch, weil er oder sie ein schlechter Mensch ist und anderen schaden möchte. Die Hintergründe sind weit weniger persönlicher Natur, als man vermuten könnte.

Wir werden mit Mythen und Vorurteilen aufräumen, du lernst alles über wichtige Nährstoffe und erfährst, wie du tierische Produkte spielend leicht durch pflanzliche ersetzen kannst. Doch nicht nur das – du wirst auch auf Konflikte vorbereitet, die in deinem sozialen Umfeld auftauchen können, und ich zeige dir Wege auf, sie zu lösen und gleichzeitig deiner Linie treu zu bleiben.

## WARUM EINE VEGETARISCHE LEBENSWEISE NICHT AUSREICHT

Für den Verzehr von Fleisch und Fisch sterben Tiere. Dass man aus ethischen Gründen darauf verzichtet, ist also durchaus sinnvoll. Für Eier, Milchprodukte, Daunen und Wolle muss allerdings kein Tier sein Leben lassen.

Dann könnten wir uns doch eigentlich auch vegetarisch ernähren, oder?

Während meines Geografie-Studiums unternahmen wir im letzten Semester eine große Exkursion in die Türkei. Der Hintergrund der Exkursion hatte eigentlich nichts mit Naturschutz zu tun, denn es sollte um die Geschichte der Türkei gehen. Wir besuchten einige sehr eindrucksvolle Ruinenstädte. Bis dato war ich davon ausgegangen, dass sie nur in Griechenland zu finden seien, doch ich wurde eines Besseren belehrt.

Unsere Unterkunft war ein sehr komfortables Hotel mit All-inclusive-Verpflegung. Nicht übel für eine Uni-Exkursion. Abends trafen wir uns immer zum gemeinsamen Essen, und so stellte sich recht schnell heraus, dass unser leitender Dozent Vegetarier war. Das wurde selbstverständlich sofort zum Thema unserer abendlichen Diskussion – wie sollte es auch anders sein? Er erzählte, dass er seit dem BSE-Skandal aufgehört habe, Fleisch zu essen, zudem habe er auch Mitleid mit den Tieren. Schon damals, es war 2013, argumentierte ich, dass es eigentlich inkonsequent sei, vegetarisch zu leben, wenn man damit verhindern möchte, dass Tiere leiden oder getötet werden.

Denn leider ist es nicht so einfach, wie es zunächst scheint. Im ersten Schritt sterben die Tiere zwar nicht, aber sie werden ausgebeutet. Im zweiten Schritt jedoch werden auch sie getötet. Wenn du dich bereits intensiver mit dem Veganismus auseinandergesetzt hast, ist das, was ich jetzt erzählen werde, vermutlich nichts Neues für dich. Falls das Gebiet jedoch noch Neuland ist, werden wir nun ein wenig Licht ins Dunkel bringen. Das wird übrigens auch in Gesprächen und Diskussionen sehr hilfreich sein. Denn erfahrungsgemäß wird man sich früher oder später für seine vegane Lebensweise rechtfertigen müssen. Da schadet es nicht, argumentativ gut aufgestellt und bestens aufgeklärt zu sein.

Beginnen wir mit den Eiern. Wie eingangs schon erwähnt, bin ich sehr ländlich aufgewachsen. Meine Eltern hielten neben Pferden, Ziegen, Kaninchen und einem Hund auch Hühner. Das Praktische an den Hühnern: Wir konnten sie mit unseren Essenresten füttern, und sie versorgten uns mit Eiern. Einmal adoptierten wir ein paar Hühner aus einer Legebatterie (die gab es zu dem damaligen Zeitpunkt leider noch). Als meine Eltern die Hühner ins Gehege setzten, war ich von dem Anblick ziemlich schockiert. Das ursprünglich weiße Federkleid war schmutzig und wies kahle Stellen auf. Die eigentlich leuchtend roten Kämmen der Tiere hingen schlapp und blass herunter. Dass ihr Gesundheitszustand mehr als zu wünschen übrig ließ, konnte ich sogar als Kind auf den ersten Blick erkennen. Wir hatten die Hoffnung, dass die Hühner von nun an ein unbeschwertes Leben in unserem Garten führen durften. Doch die armen Tiere waren von der monatelangen Tortur so geschwächt, dass sie nur wenige Wochen überlebten.

Landwirt:innen, die Hühner halten, haben ein konkretes Ziel: viele Eier zu verkaufen. Denn das ist ihre Lebensgrundlage. Die gefiederten Tiere wurden also auf eine hohe Legeleistung gezüchtet. So kommt eine ausgewachsene Legehenne auf ungefähr 300 Eier pro

Jahr, während ihre Vorfahren, die Bankivahühner, auf nur maximal 40 Eier pro Jahr kommen.

Das Eierlegen ist ein Kraftakt für die Hühner, und so kommt es, dass ihre Körper nach 12 bis 15 Monaten ausgelaugt sind und sie keine Eier mehr legen. Das ist der Zeitpunkt, an dem sie getötet werden und Platz machen für neue Hühner. Für jedes industriell gehaltene Huhn endet das Leben also früher oder später auf dem Schlachthof. Selbstverständlich gibt es Haltungsunterschiede. Übrigens: Auch wenn im Handel keine Eier mehr aus Käfighaltung erhältlich sind, so ist sie dennoch existent.

Die Industrie hat offenbar festgestellt, dass die Kund:innen Abstand von der miserabelsten Haltungsstufe nahmen. Das hat dazu geführt, dass die Eier aus Käfighaltung nun in verarbeiteten Lebensmitteln wie zum Beispiel Backwaren landen. Nun könnte man sich die Frage stellen, ob hier nicht Eier aus Biohaltung eine Lösung sein könnten. Schließlich haben die Hühner mehr Platz und führen ein artgerechteres Leben.

Dazu möchte ich dir eine kleine Anekdote, ebenfalls von den Hühnern meiner Eltern, erzählen. Die Hühner, die bei meiner Familie leben, könnten es besser nicht haben. Sie haben ein riesiges Freigehege, können nach Herzenslust im Boden scharren und Staubbäder nehmen. Meine Mutter reinigt jeden Morgen den Stall und versorgt sie mit frischem Wasser, Kräutern und Biofutter. Und doch gab es ein Ereignis, das sie dazu veranlasste, sich in Zukunft gegen die Haltung von Hühnern zu entscheiden. Henne Berta ging es nämlich eines Tages nicht gut. Sie kam nicht mehr vom Nest herunter. Es hatte den Anschein, als wolle sie ein Ei legen, jedoch blieben all ihre Versuche erfolglos. Sie quälte sich sehr und schied irgendwann einen Klumpen Gewebe aus. Letzten Endes verstarb Berta, vermutlich infolge einer Entzündung des Legeapparates.

Die Hühner werden zu solchen Höchstleistungen überzüchtet, dass ihr Körper diesen Kraftakt oft nicht lange übersteht. Da nützt

auch ein großes Gehege mit viel Auslauf nichts. Dieses Ereignis hat dazu geführt, dass meine Eltern keine weiteren Hühner mehr anschaffen möchten. Sie wollen nicht länger zur Überzüchtung und Quälerei der Tiere beitragen.

Jetzt haben wir uns den eierlegenden Hennen gewidmet, doch was passiert eigentlich mit den Hähnen? Rein rechnerisch kommt auf jede Henne ein Hahn. Das Thema des Küken-Schredderns wurde in den letzten Jahren in der Öffentlichkeit heiß diskutiert. Seit Anfang 2022 ist es verboten, und das Geschlecht der Tiere wird bereits im Ei bestimmt. Ist das Tier männlich, wird das Ei nicht weiter bebrütet – sprich, der Embryo verstirbt im Ei. Es klingt im ersten Moment harmloser, aber betrachtet man es aus ethischer Sicht, ist es nicht weniger verwerflich, als die bereits geschlüpften Tiere zu töten.

Große Supermarkt- und Discounterketten werben in letzter Zeit immer häufiger damit, dass auch die Hähne aufgezogen werden. Doch sind wir mal ehrlich: Die Hähne werden kein artgerechtes Leben führen, sondern einfach getötet, wenn sie ausgewachsen sind. Bei den Verbraucher:innen kommt dies schlichtweg besser an, denn mit Küken – also Baby-Hühnern – hat man intuitiv mehr Mitleid als mit ausgewachsenen Tieren. Aus Tierschutz-Aspekten ist das Essen von Eiern also definitiv keine Option.

Und wie sieht es mit Milchprodukten aus? In den Bauernhofbüchern wird das Leben der Milchkühe immer sehr idyllisch dargestellt. Die Kühe stehen nachts in einem gemütlichen, mit Stroh ausgepolsterten Stall und verbringen ihre Tage auf der Weide. Zweimal täglich werden sie vom freundlichen Bauern gemolken und haben ein glückliches Leben. Im Nachhinein bin ich erschrocken von mir selbst, dass ich diese Idylle die meiste Zeit meines Lebens nicht hinterfragt habe.

So habe ich vor einigen Jahren einen Milchviehbetrieb besucht. Die Kühe hatten wenige Tage zuvor ihre Kälber zur Welt gebracht.

