



Andrea Ballhause & Christian Voecks
Trotzdem vegan ★★★★★

edition 2016 • 199 Seiten • 12,90
978-3-7345-3337-2

Der Titel verrät es nicht eindeutig, aber es handelt sich hier nicht um eine Einführung in den Veganismus und schon gar nicht um ein veganes Kochbuch. Es wird durchaus vorausgesetzt, dass der Leser die ethischen und ökologischen Gründe, die für eine vegane Ernährung und darüber hinaus für eine vegane Lebensweise sprechen,

kennt und akzeptiert. Trotzdem (daher wohl der etwas befremdliche Titel!) gibt es Fragen und Einwände, die immer wieder kommen und die hier zwar vielleicht nicht ein für alle Mal geklärt werden, aber doch hinreichend und vor allem sehr persönlich.

Es werden nämlich 13 Interviewpartner befragt, die diese Vorbehalte kennen und erzählen, wie sie damit umgehen, wie sie dahin gekommen sind wo sie jetzt stehen. Das sind 13 sehr verschiedene Menschen mit ganz verschiedenen Geschichten, Hintergründen und Schwerpunkten.

Da ist der bekannte vegane Koch Björn Moschinski, der nicht nur Kochbücher geschrieben hat, sondern der auch Schulungen für Gemeinschaftsverpflegungen und Kochkurse für Kinder gibt und der Schirmherr des Ernährungsfonds beim Deutschen Kinderhilfswerk ist. Er nimmt sich der Frage an, ob vegane Ernährung nicht doch vor allem Verzicht und weniger Geschmack bedeutet. Was – wen wundert's – überzeugend verneint wird.

Patrik Baboumian, der international erfolgreiche Strongman-Sportler und vor einigen Jahren „stärkste Mann“ der Welt, wird nicht nur hier, sondern immer wieder gerne vorgezeigt, um zu beweisen, dass vegan auch eine Option für Extremsportler ist, deren Energie durch diese Ernährung sogar noch zugenommen hat. Nun ist Baboumian nicht nur ein Kraftpaket, sondern hat auch ein abgeschlossenes Psychologiestudium, versteht sehr viel von Ernährung und weiß genau, wie er seine rein pflanzliche Kost am besten kombiniert, um der tierischen überlegen



zu sein. Ein überraschend sensibler und nachdenklicher Mensch, der sich auch sehr gut auszudrücken weiß.

Mahi Klosterhalfen ist der geschäftsführende Vorstand der „Albert Schweitzer Stiftung für unsere Mitwelt“, ein sehr freundlicher und diplomatischer junger Mann, der erfolgreich mit Firmen und Politikern verhandelt und sich auch über kleine Fortschritte in die vegane Richtung freut. Er nimmt sich vor allem der Frage an, ob Veganismus nicht eine Ideologie ist, wie auch Dr. Melanie Joy, Psychologie- und Autorin des Buches „Warum wir Hunde lieben, Schweine essen und Kühe anziehen“. Fazit: auch die „Omnivoren“ (die Allesesser) folgen einer Ideologie, wenn auch weitaus weniger bewusst.

Die Frage, ob vegan auch unterwegs – also auf Reisen – funktioniert, wird gleich von vier Personen beantwortet, die als Sänger oder Rucksackreisende extrem viel unterwegs sind. Sie haben alle für sich selbst einen gangbaren Weg gefunden und sich ganz darauf eingestellt. „Verhungern“ muss ein Veganer unterwegs ganz sicher nicht, aber seiner Spontaneität sind doch Grenzen gesetzt.

Last noch least der Vorbehalt, dass die vegane Ernährung doch wohl eher teuer sei. Dazu wurden eine Studentin und eine Geringverdienerin, die es auch schon als Hartz IV Empfängerin geschafft hat sich vegan zu ernähren und dabei mit dem dafür vorgesehenen Satz locker hinzukommen, befragt.

Deutlich wird bei alledem, dass es den Einheitsveganer nicht gibt, sondern dass das ganz individuelle Menschen sind, die zwar in vielem übereinstimmen (vor allem natürlich, dass die gängige Praxis, wie mit sogenannten Nutztieren umgegangen wird nicht zu akzeptieren ist), aber ansonsten sehr unterschiedlich.

Ich habe diese Interviews gerne gelesen und habe sie als Bereicherung empfunden – und als Bestätigung. Anderen, die entweder schon Veganer sind oder damit liebäugeln, wird es sicher ähnlich gehen. Außerdem kann man dem Buch doch manche Anregung (z.B. Hinweise auf Internetadressen) entnehmen.