



Weltvegetariertag

Immer mehr „Teilzeit-Vegetarier“



01.10.2012

Heute ist Weltvegetariertag. Seit 35 Jahren findet er am 1. Oktober statt. Er erinnert daran, dass ein geringerer Fleischkonsum gut ist für Tiere, Umwelt und Klima. Viele Deutsche verzichten bereits mehrfach in der Woche auf Fleisch. Laut dem Vegetarierbund Deutschland ist jeder zweite Deutsche ein „Teilzeit-Vegetarier“. Und einige deutsche Städte haben einen Veggie-Tag eingeführt.

Kampagne „Donnerstag ist Veggie-Tag“

Zumindest ab und an einen fleischfreien Tag einzulegen, dazu scheinen viele Menschen hierzulande bereit zu sein. Eine Forsa-Umfrage im Auftrag des Vegetarierbundes Deutschland (Vebu) kommt zu dem Ergebnis, dass 52 Prozent der Deutschen an drei oder mehr Tagen pro Woche kein Fleisch essen. Würden alle Bürger einmal in der Woche auf Fleisch verzichten, würden laut Vebu pro Jahr „140 Millionen Tiere weniger gegessen und die Treibhausgase von 6 Millionen Autos eingespart werden“. Mit der Kampagne „Donnerstag ist Veggie-Tag“ wird deshalb zu einem fleisch- und fischfreien Wochentag in Deutschland aufgerufen. Derzeit beteiligen sich 23 deutsche Städte an der Kampagne und bieten donnerstags in Kantinen, Restaurants, Kitas und Schulen nur vegetarische Speisen an.

Mehr als 6 Millionen „Vollzeit-Vegetarier“

In Deutschland haben etwa 6 Millionen Menschen Fleisch vollständig von ihrem Speiseplan gestrichen. 10 Prozent davon ernähren sich sogar rein vegan. Das heißt, sie lehnen auch Produkte von lebenden Tieren ab wie Milch oder Eier. Da gerade diese tierischen Produkte das Vitamin B12 enthalten, ist Studien zufolge jeder zweite Veganer damit unterversorgt. Ernährungsexperten empfehlen ihnen, Nahrungsergänzungsmittel oder mit Vitamin B12-angereicherte Produkte einzunehmen. Seit kurzem gibt es eine speziell für Veganer entwickelte Zahncreme mit Vitamin B12. Ob Veganer damit tatsächlich ihre Vitaminversorgung verbessern können, hat die Stiftung Warentest allerdings nicht geprüft.

Tierschutz ist das Hauptmotiv

Das wichtigste Motiv für eine fleischfreie Ernährung ist der Tierschutz, denn mehr als jeder Zweite ist ein moralischer Vegetarier. Das ergab eine Studie der Universität Jena, an der etwa 4 000 Vegetarier teilnahmen. Nur jeder Fünfte ist demnach ein Gesundheitsvegetarier, jeder Zehnte mag den Geschmack von Fleisch nicht. Die Studie zeigt auch: Vegetarier sind meist junge Frauen, die in Großstädten leben.

Vegetarier leben gesünder

Ein fleischloser Lebensstil ist nicht nur gut für Tiere und Umwelt, sondern auch für die Gesundheit. Vegetarier sind zum Beispiel seltener übergewichtig, haben niedrigere Blutdruckwerte und sterben seltener an Krebs als Fleischesser. Das belegen zahlreiche Studien, darunter die EPIC-Oxford-Studie. Dennoch müssen Vegetarier auf eine ausgewogene Ernährung achten. Hinweise für einen optimalen vegetarischen Speiseplan finden sie im Special Vegetarier leben gesünder.

Schwangere müssen nicht auf vegetarisches Essen verzichten. Kritischer ist das nur bei Frauen, die sich vegan ernähren. Weitere Informationen dazu bietet die Meldung Schwangere müssen kein Fleisch essen.

Die vegetarische Küche



Ob Pasta mit grünem Spargel, Wirsing mit Tofu und Paprika oder Toskanischer Brotsalat – die vegetarische Küche ist abwechslungsreich. Das Buch *Sehr gut vegetarisch kochen* bietet rund 100 Rezepte für alle Jahreszeiten. Außerdem gibt es Tipps für den Einkauf und die Vorrats-haltung. Auch im Urlaub wollen Vegetarier auf Fleisch verzichten. Die Webseite *VeggieHotels* unterstützt Vegetarier bei der Suche nach einem fleischfreien Hotel. Auch Unterkünfte mit veganer Küche finden sich unter den etwa 300 Einträgen. Zahlreiche kostenlose Rezepte für vegetarische und nicht-vegetarische Gerichte finden Sie auf der Themenseite *Rezepte*.

01.10.2012 © Stiftung Warentest. Alle Rechte vorbehalten.