

Pflanz mich!

Vegane Supermärkte und Fastfood-Lokale erobern die Stadt. Dem Klima ist damit gedient, der Gesundheit der Menschen auch – sofern sie ein paar Regeln beachten

ROHKOST: DANIELA KRENN, KATHARINA KROPSHOFER

So viele Nüsse auf einem Fleck gibt's nicht einmal im besten Studentenfut-ter. Hier in den Regalen steht Pekannuss an Macadamia, einen Meter weiter Bud-dha Bowl neben Lachsersatz im Kühlre-gal. Und die vielen Neugierigen genießen die Kostproben, über ihren Köpfen schwebt das Dogma „No animals were harmed in the making of this store“. Möglich macht es ein neuer Affe in der Stadt: Billa Pflanzilla, das ist eine Wortschöpfung aus Pflanzen plus Gorilla. Dieser ist stark, obwohl er weil er nur Grünzeug in sich hineinstopft.

Am Donnerstagnachmittag halten hier auf der Mariahilfer Straße zwei Männer gemeinsam ein Messer, um kurz danach eine riesige Torte, überzogen mit weißem Zuckerguss, anzuschneiden. Neubaus Bezirksvorsteher Markus Reiter und ein Billa-Vertreter zelebrieren nicht die gleichgeschlechtliche Ehe, sondern eröffnen die erste Filiale ihrer Art:

2500 rein pflanzliche Produkte gibt es hier, einen Großteil davon überhaupt nur dort und nicht im Normalo-Billa neben-an. Ob Reiter glücklich sei, dass gerade an diesem Standort nun diese Filiale eröffne? „Welcher Bezirk, wenn nicht der Siebte?“, meint er. Verkostet wird die vegane Torte heute keine der Herrschaften.

Wohl aber die Besucher: die Hipster mit „Be kind to every kind“-Tattoos; die Jungmutter, die Sätze wie „Wir sind seit zwei-einhalb Jahren vegan“ sagt und ihr Baby mitmeint; aber auch Besucher wie der 67-jährige Joseph: „Kartoffelchips und Ge-müse gibt's im normalen Billa auch, da-für hätten s' nicht umbauen müssen.“ Der Pflanzilla gleicht schließlich mehr einem Bahnhofsshop als einem Großgeschäft. Trotzdem:

Schon eine Stunde vor Ladenöffnung sollen die ersten Neugierigen hier ange-standen sein. Selbst der radikale Tierrecht-ler Martin Balluch vom Verein gegen Tier-fabriken lobt plötzlich den Großkonzern.

Veganes Essen: Ein unleist-barer Kassenschlager?

Lediglich zwei Prozent der Menschen in Österreich verzichten auf Tierproduk-te, schätzt die Vegane Gesellschaft Öster-reich. Aber die Jungen essen immer weni-ger Fleisch: Der Umwelt und den Tieren zuliebe streicht vor allem die Altersgrup-pe der 15- bis 29-Jährigen Wurst, Milch, Eier vom Speiseplan. 13 Prozent der Al-tersgruppe nennen sich vegan oder vegeta-risch – vor zehn Jahren waren das nur rund vier Prozent. Und so entdecken auch Wie-ner Unternehmen den steigenden Wunsch nach tierfreien Produkten: Da ist der neue, vollends pflanzliche Burger King am Wie-ner Westbahnhof, der vegane Burgerladen Swing Kitchen, der seit 2015 tierfreies Fast-food anbietet. Das vegane Eisgeschäft Viganista betreibt in Wien bereits zwölf Fi-lialen. Und nun eben Pflanzilla.

Vegane Ernährung, so glauben immer mehr, sei der neue Heilsbringer: Sie könne

die Klimakrise eindämmen und gesundhei-liche Leiden kurieren, vom besseren Tier-wohl gar nicht zu reden. Das Ganze sei nur eine alternative, radikale Mode, die noch dazu Mangelscheinung mit sich bringe, vor allem bei Kindern, entgegenen die Kri-tiker. Wer hat recht?

Ein paar hundert Meter weiter ist vom Trubel nicht viel zu spüren. Behutsam legt Lennart vegane Chicken-Nuggets in sei-nen Einkaufskorb. Eine Gönnung, also ein Luxus, sei das politisch korrekte Fastfood, nicht Grundnahrungsmittel, meint Lennart, 24, und greift nach einer Fenchelknolle. Seit vier Jahren lebt der Germanistikstudent im siebenten Bezirk, so lange ernährt er sich auch schon vegan. Lennart isst keine Tier-produkte, nicht einmal Honig rührt er an. Er kauft auch keine reguläre Zahnpasta, da



Die Pflanzerei macht veganen Leberkäse. „Leverkäse“ steht auf dem Plakat hinter Nadina Ruedl, Leberkäse mit V, denn er ist vegan und nicht wirklich Leberkäse. „Pflanzlich“ steht auf dem Plakat, nicht vegan. Mit dem Wort vegan verbinden die Leute zu viel Negatives, das wolle niemand hören, so Ruedl

sie tierisches Knochenmehl oder Bienen-wachs enthält. Aus tierethischen Gründen.

„Ich kann ja verstehen, warum viele Leute erst mal Omnis sind“, sagt Lennart. „Omnis“, damit meint er Omnivoren, also Menschen, die alles essen: Gemüse, Obst, aber eben auch Fleisch, Käse und Eier. Wer sich nicht mit der Thematik auseinander-setze, für den sei Tiere zu essen schließlich der Normalzustand. Aber Lennart isst eben anders. Das große Trara rund um Fleisch-ersatzprodukte, die Gewinnspiele zur La-deneröffnung des neuen Billa, das brauche er nicht. Dann lieber vegane Ramen für seine Freunde kochen und über Tierrecht-philosophieren.

Dabei hat jemand, der Veganismus lebt, der-zeit so viele Alternativen wie noch nie zu-vor. Und nicht nur sie: Etwa jeder dritte Österreicher bezeichnet sich laut einer Um-frage des „Handelsverbands vegane Gesell-schaft Österreich“ als sogenannter Flexitari-er, isst also bewusst weniger Fleisch. Die Gründe dafür sind vielfältig: Menschen wollen keine Massentierhaltung unterstüt-zen, sondern sich klimafreundlich ernähren. Inzwischen sind die Fleischersatzprodukte auch besser geworden, die Rezepturen fei-ner, die Sojaschnitzel schmecken in der ge-würzten Bolognese nicht mehr ganz so fad.

Dazu kommt, dass Fleischprodukte, aber auch Butter oder Milch in den vergangenen Monaten teurer geworden sind – Fleisch-

ersatzprodukte aber nicht. Die Corona-Pan-demie verursachte Lieferengpässe, zuletzt stiegen durch den russischen Angriffskrieg die Energiepreise. Und so hat sich der Preis-unterschied zwischen Fleisch- und Soja-wurst verringert.

Um den Konsumrausch zu befeuern, ha-ben Billa und Co ihr Angebot an veganen Lebensmitteln massiv erhöht. Und so aufs richtige Pferd gesetzt: Seit vergangenem Jahr sei der Umsatz an veganen Fleisch-ersatzprodukten um 16 Prozent gestiegen, der Milchersatz um 7,6 Prozent, so Vere-na Wiederkehr, Koordinatorin des vega-nen Angebots bei Billa. Österreicher kauften vor drei Jahren für rund 5,5 Millionen Euro Fleischersatzprodukte. Nur zwei Jahre später gaben sie für ihre Tofubratlinge be-reits fast doppelt so viel aus: 9,6 Millionen Euro. Der aktuelle Kassenschlager: pflanz-liche Milchalternativen.

Vom Verlangen nach Fleischersatz pro-fitieren auch kleine Unternehmen wie das von Nadina Ruedl. Vor eineinhalb Jahren startete sie Die Pflanzerei, nun steht sie vor einem Plakat, auf dem „Leverkäse“ steht – mit V, schließlich ist das Ding vegan und kein Fleischklotz. Sie ist sich sicher: Öster-reicher wollen zwar weniger Fleisch essen, aber nicht verzichten. Das heißt: Schnitzel, Fleischlaberl, die gute alte Leberkäsem-mel müssen weiterhin auf dem Teller landen, notfalls eben aus Erbsengatsch.

Neben der fleischigen Käseleberkäsesem-mel schaut die vegane namens „Gustl“ aber alles andere als billig aus, kostet fünf Euro, während man bei Radatz 1,50 Euro weni-ger zahlt. Für Ruedl ist das allerdings kein Argument. „Das ist der wahre Wert der Le-bensmittel. Beim Gustl weiß ich, dass der Landwirt fair bezahlt wird.“

Trotzdem zeigt auch ihr Geschäft: VEGA-ne Lebensmittel in Österreich zu erzeugen, das ist schwierig. Auch die Erbsen für den Gustl kommen aus Frankreich.

Was bringt veganes Essen für die Umwelt?

Um vegane Ersatzprodukte herzustellen, braucht es die Landwirtschaft. Diese ist großteils noch auf Viehhaltung, Milch-erzeugung und Getreideanbau ausgerich-tet. Auf über der Hälfte der Ackerflächen haben Bauern Viehfutter angepflanzt, nur 13 Prozent der Fläche sind für Ölfrüchte (dazu zählt Soja) reserviert, die dann als solche auf unseren Tellern landen.

Erst seit wenigen Jahren bauen Landwir-te Soja auch in Österreich großflächig an. Sie bestellen zwar die vierfache Menge an Soja auf ihren Feldern als noch 2004, für die Menge an fleischlosen Ersatzproduk-ten, die in den Supermärkten liegen, reicht das aber nicht. „Wir importieren eine hal-be Million Tonnen Soja, 85 Prozent davon geht als Futtermittel in die Tierproduktion. Das ist absurd“, kritisiert Martin Schlatter. Der Ernährungsökologe forscht am Zen-

Fortsetzung Seite 40



58,9 Kilo

Fleisch isst ein durchschnittlicher Österreicher pro Jahr (und damit dreimal mehr als empfohlen)

23 Kilo

Käse gönnt sich ein Österreicher durchschnittlich im Jahr

1 Kilo

Hülsenfrüchte, also Linsen oder Erbsen, isst ein durchschnittlicher Österreicher jährlich

14,5 Kilo

Eier verspeist ein einziger Österreicher jährlich

61 Prozent

der befragten Österreicher finden, dass im Land zu viel Fleisch gegessen wird (und essen es trotzdem)

28 Prozent

der Treibhausgase könnten eingespart werden, wenn die Österreicher mehr Hülsenfrüchte essen würden

629 Quadratmeter

Fläche braucht es, um eine vegane Person im Jahr zu ernähren. Dem gegenüber stehen:

1832 Quadratmeter

Fläche, die eine Person braucht, die sich von tierischen Produkten ernährt

FOTOS:
HERIBERT CORN

Der Germanistikstudent Lennart lebt seit vier Jahren vegan in Wien-Neubau, Fleischersatzprodukte kommen nur selten ins Einkaufssackerl

In der Kindergartengruppe Fünf Sinne kocht Leiterin Sara Pancot jeden Tag frisch – und nur mit Pflanzen. Heute auf dem Speiseplan: Bulgurtaschen und Bulgurlaberl, als Snack dazu Wassermelone



Fortsetzung von Seite 38

trum für globalen Wandel und Nachhaltigkeit der Universität für Bodenkultur. Vegane Kochworkshops gibt er auch.

Nur zwischen drei und fünf Prozent des weltweiten Sojas wird von Menschen direkt verzehrt. Da zähle auch das Argument, Soja für eine vegane Ernährung sei mit Regenwaldabholzung verknüpft, nicht mehr, so der Forscher. Im Gegenteil: Die Menschheit könnte sich mit den derzeitigen pflanzlichen Proteinen längst ernähren, würde nicht so viel davon im Futternapf landen.

Auch der Ökologe Schlatzer glaubt, dass man durch eine Ernährungsumstellung eine Win-win-Situation schaffen könne: Treibhausgasemissionen würden gesenkt, die Gesundheit der Menschen verbessert werden. Seit den 1990ern beobachten Forscherinnen und Forscher für die Oxford-EPIC-Studie rund 500.000 Menschen. Sie fanden heraus, dass die Treibhausgasemissionen von Fleischessern doppelt so hoch waren wie jene von Veganern.

Fleischersatzprodukte können aber auch nicht mit Gemüse, Hülsenfrüchten, Obst mithalten. Besser als Fleisch sind sie klimatechnisch aber trotzdem: Sojabratlinge verursachen um 75 Prozent weniger Emissionen als Hühnerfleisch, 27-mal weniger als Rindfleisch, zeigt eine Studie des Deutschen Umweltbundesamts. Und egal mit welcher Milchalternative man sie vergleicht, stößt

die Produktion von Kuhmilch dreimal so viele Treibhausgase aus, verbraucht achtmal so viel Boden und mindestens doppelt so viel Wasser.

Wie sieht es mit der Gesundheit aus?

Klimafreundlich ist veganes Essen also, Fleischersatzprodukte momentan fast gleich teuer wie Fleisch, aber ist vegan auch gesund? Oder umgekehrt: Kann es vielleicht sogar Schaden anrichten, etwa für Babys und Kinder? Die Österreichische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt vegane Ernährung für Kinder und Schwangere jedenfalls „ausdrücklich nicht“. Immerhin listet sie aber eine lange Liste an Lebensmitteln und Mengenangaben auf für alle, die während der Schwangerschaft trotzdem vegan leben wollen.

Im Kindergarten Fünf Sinne, Wien-Landstraße, weiß die Leiterin Sara Pancot selbst, wie's geht: Kurz vor halb zehn sitzt Paule bereits ungeduldig auf dem Sessel im Hof. Gleich gibt's Frühstück, sprich: einen Teller voller klein geschnittener Gurken, Zwetschken und Wassermelonen. Danach noch eine Schüssel zuckerfreie Cornflakes mit Sojadrink. Paule verschlingt alles, er verlangt eine zweite Portion. Bis zum Mittagessen dauert es schließlich. Alles komplett pflanzlich, wie jeder Tag in der einzigen veganen Kindergruppe in Österreich.

Von veganen Fleischersatzprodukten hält Pancot nichts, nur Tofu kauft sie als Fertigprodukt. „Alle Lebensmittel, die ich verwende, gibt's in jedem Supermarkt!“, sagt sie. Kinder vegan zu ernähren sei absolut kein Problem, solange man sich mit Ernährung auseinandersetze. Viele Ballaststoffe und Gemüse sollten Kinder essen, am besten frisch. Nur das Coenzym B12, das sei schwierig, gibt sie zu. Das müssten die veganen Kinder in Form von Tabletten oder Zahnpasta zu sich nehmen.

„Nur Sachen wegzulassen wäre ein großer Fehler“, sagt auch Simon Straub. Er ist Kinderarzt an der Universitätsklinik Innsbruck, selbst vegan und beschäftigt sich seit zwölf Jahren mit der Thematik. Richtig gemacht, hat vegane Ernährung viele Vorteile, so Straub. Sie wirke präventiv gegen Übergewicht oder Diabetes Typ 2. Zehnmal weniger koronare Herzerkrankungen wie Herzinfarkte hatten Vegetarier im Vergleich zu Fleischessern in einer Studie der Universität Oxford. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) ging 2015 so weit, verarbeitetes Fleisch als krebserregend einzustufen, so wie auch Alkohol oder Asbest.

Ein Problem der Studien: Die meisten Veganer beschäftigen sich intensiver mit Ernährung, leben sowieso gesünder. Das bedeutet, dass sie mit Allesfressern, die sich kaum mit Ernährung beschäftigen, nicht ohne Vorbehalte vergleichbar sind. Aber es gibt eine Untersuchung mit einer sehr homogenen Gruppe aus Kalifornien: Weil sie nach strengen religiösen Vorgaben leben, alle wenig Alkohol trinken, die gleiche Bildung haben, sind die kalifornischen Siebenten-Tags-Adventisten grundsätzlich alle ähnlich. Trotzdem hatten alle Veganer unter ihnen ein geringeres Risiko für Darmkrebs, waren weniger anfällig für Herzinfarkte und Diabetes Typ 2 und hatten einen geringeren BMI als ihre fleischessenden Kollegen.

Wer nicht darauf achtet, dem können durch das bloße Weglassen tieri-

scher Produkte Stoffe wie das Coenzym B12 fehlen, das in Fleisch und Milch vorkommt, oder auch Kalzium, Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren.

Dass die Österreichische Gesellschaft für Ernährung deshalb vegane Ernährung nicht für alle empfiehlt, versteht der Kinderarzt Straub: „Sie formulieren ihre Empfehlungen für jene, die wenig Verständnis für Ernährung haben.“ Sprich: Sie trauen nicht allen Eltern zu, dass sie ihre Kinder ausgewogen ernähren. In den USA ist es beispielsweise erlaubt, Bio-Pflanzenmilch mit Kalzium anzureichern. Ein Grund, warum in den USA vegane Ernährung für Kinder nicht so kritisch gesehen wird wie in Österreich.

Gabriele Schöffbeck, Kinder- und Jugendpsychiaterin am AKH Wien, hat zwar mit veganer Ernährung kein Problem, aber mit dem „dogmatischen Umgang“, wie sie es nennt. Zwar könne eine Familie sich daheim ausgewogen vegan ernähren, aber Kinder äßen eben nicht nur zuhause. „Wer Kindern bereits früh zumutet, sich so intensiv mit Essen und Ernährung auseinanderzusetzen, läuft Gefahr, ihrer Entwicklung zu schaden“, so Schöffbeck.

In Deutschland hat sogar jeder Zehnte zu wenig Vitamin B12 im Blut. Aber nicht, weil es dort so viele Veganer gibt, sondern weil die Mangelerkrankung auch Omnivoren betrifft. Die Vereinten Nationen sprechen sogar davon, dass durch eine Umstellung auf gesündere, stark fleischreduzierte Ernährungsweisen weltweit elf Millionen Tote vermieden werden könnten.

B12 wird eigentlich von Mikroorganismen produziert, Wiederkäuer wie Rinder oder Schafe haben einen sogenannten Pansen, ein Vormagen mit einer reichen Flora an Mikroorganismen, die B12 produzieren. Schweine und Geflügel können das nicht, bei ihnen muss das Coenzym im Futter erst zugesetzt werden. Auch Fische bekommen Omega-3-Fettsäuren über Algen, supplementieren also wie Veganer.

23,11 Euro hat Lennarts Einkauf in seinem Stammsupermarkt gekostet. Im Durchschnitt gebe er weniger Geld für Essen aus als seine Freunde. Eine Packung Linsen kostet ja nur 1,50 Euro, damit lassen sich schon einige Mahlzeiten zubereiten. Auch Lennarts Eltern essen mittlerweile zumindest vegetarisch, seine Großmutter hat gute Rezepte für veganen Kuchen gefunden.

Ob Veganismus immer normaler wird, von Supermärkten wie dem Pflanzilla profitiert, der auf Sojabratlinge und Leverkas setzt? Der Klimaforscher Schlatzer meint, Ersatzprodukte können eine wichtige Brückenfunktion übernehmen. Trotzdem brauche es mehr systemischen Wandel statt einzelner Marketingkampagnen. Sonst gehe sich das nicht aus mit den Klimazielen. In den Niederlanden gebe es etwa bereits Anreize für Landwirte, auf pflanzliche Produktion umzusteigen. Auch kleinere Anstöße können helfen: Kantinen, die mehr pflanzliche Optionen anbieten etwa. Schon ein veganer Tag in der Woche kann Treibhausgasemissionen stärker reduzieren, als nur regionales Fleisch zu essen, so Forscherinnen des Forum Ernährung.

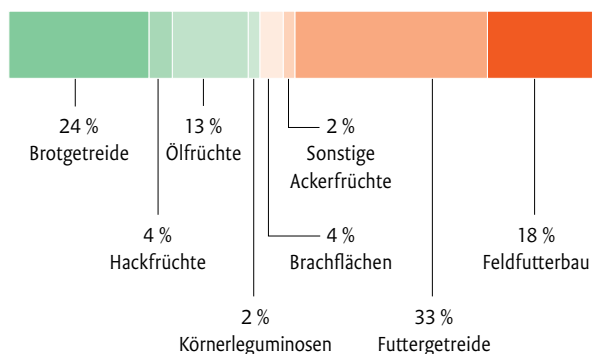
„Ich möchte in einer veganen Welt leben“, meint Lennart. „Allein mit Hafermilch kommt man da wohl nicht hin, es braucht ein grundsätzliches Umdenken.“ Einen veganen Supermarkt, in dem keine Verwechslungsfahr herrscht, braucht er aber nicht. Er wisse ohnehin, welche Nudeln jene ohne Ei sind.

LANDWIRTSCHAFT UND KONSUM AUF FLEISCH AUSGERICHTET

Die österreichische Landwirtschaft ist derzeit nicht auf rein pflanzliche Ernährung ausgerichtet. Viele Produkte müssen importiert werden

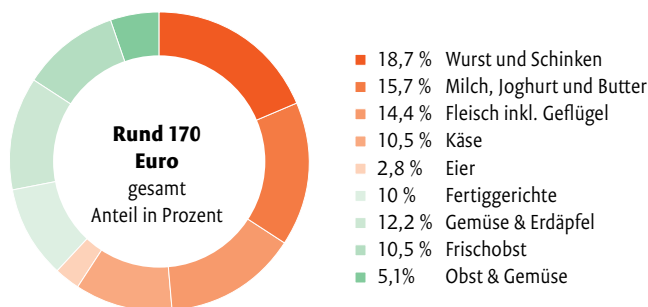
DAS WÄCHST AUF ÖSTERREICHISCHEN ÄCKERN

Soja zählt zu den Ölfrüchten und ist die viertgrößte Ackerkultur nach Mais, Weizen, Gerste, bei Biobauern ist Soja sogar schon auf Platz zwei



MONATLICHE AUSGABEN EINES HAUSHALTS

Für Wurst und Schinken geben Österreicher durchschnittlich am meisten aus. Brot und Gebäck sind nicht mit einberechnet



DATEN: STATISTIK AUSTRIA; BMWRT 2021