



Moderne Ernährungsformen

Die Nahrung wird heutzutage nicht mehr nur für das Auftanken von Energie und Nährstoffen benötigt. Vielmehr gehört die Ernährung häufig zu einer Art Lebensstil, sei dies aus ethischer Überzeugung, gesellschaftlicher Umgebung, gesundheitlichem Aspekt oder der Umwelt zuliebe. Besonders die fleischlose und fleisch-reduzierte Ernährung haben in den letzten Jahren an Bedeutung gewonnen. Die Anzahl von Vegetariern und Veganern steigt von Jahr zu Jahr. Die Popularität der vegetarischen und veganen

Ernährung ist auch in der Pandemie weiter gestiegen. Auch Trend-Forscherin Hanni Rützeler erkennt den wachsenden Stellenwert von Gemüse auf dem Teller. Gemüse ist das neue Fleisch. Nach den Zahlen von Statista.ch ernährten sich 2020 ein Viertel der Schweizer Bevölkerung fleischlos, beziehungsweise überwiegend fleischlos. Dies lässt sich in folgende Gruppen einteilen:

20,5 % FLEXITARIER

5,8 % OVO-LACTO-VEGETARIER

2,6 % VEGANER

Ovo-Lacto-Vegetarier

Umgangssprachlich: **Vegetarier**



«Ich bin seit 22 Jahren Vegetarierin, weil mir Fleisch noch nie gemundet hat.

Eine Mahlzeit mit Fleisch kann und will ich mir nicht mehr vorstellen.»

Stefanie, 38 Jahre

Verzichtet auf:



Der Ovo-Lacto-Vegetarier, auch einfach als Vegetarier benannt, lehnt Produkte von getöteten Tieren ab. Er verzichtet nicht nur auf Fisch und Fleisch, häufig geht es mit einer gesunden Ernährung, einer bestimmten Lebensweise sowie Werteorientierung einher. Die Gründe sind dabei vielfältig: Vegetarier, die ethisch handeln, möchten die Massentierhaltung nicht unterstützen und das Leiden der Tiere verhindern. Andere finden ihre Motivation in gesundheitlichen oder religiösen Gründen oder versuchen, der Umwelt zuliebe auf Fleisch zu verzichten. Einige verzichten auf Fleisch und Fisch auch einfach, weil es ihnen nicht schmeckt.

Die vegetarische Ernährung ist sehr gesund. Erkenntnisse zeigen, dass Vegetarier seltener an Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Übergewicht leiden und eine deutlich höhere Lebenserwartung haben.

Unklar bleibt allerdings, inwieweit nur der Verzicht auf Fleisch und Fisch dafür verantwortlich ist oder es auch daran liegen könnte, dass Vegetarier generell weniger rauchen, weniger Alkohol trinken und mehr Sport treiben, also insgesamt bewusster und gesünder leben.

Pudding-Vegetarier

Pudding-Vegetarier nennt man Personen, welche auf Fleisch und Fisch verzichten, aber daneben nur wenig auf die Qualität der Nahrung achten. Sie nehmen besonders häufig stark verarbeitete Lebensmittel oder Süßigkeiten zu sich und nur wenig Gemüse und Früchte. Die Beweggründe für diese Ernährungsweise sind vor allem ethischer und moralischer Natur. Gesundheitliche Aspekte spielen eine untergeordnete Rolle. Auf Grund der hohen Kaloriedichte und ungenügenden Nährstoffzufuhr besteht bei dieser Ernährungsform die Gefahr von Übergewicht und Mangelernährung. Besonders wenn Fleisch durch pflanzliche Fertigprodukte ersetzt wird.



Verzichtet auf:



Veganer

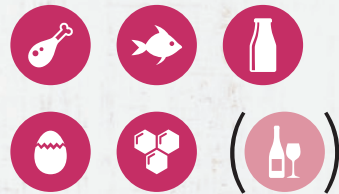


«Wir ernähren uns aus Überzeugung vegan, für unsere Gesundheit, die Umwelt und das Tierwohl. Seit wir uns dafür entschieden haben fühlen wir uns lebendiger, glücklicher und gesünder. Einfach rundum wohl.

Für einen veganen Lebensstil braucht es nicht viel. Es ist einfacher, als man denkt. ;-))»

Jacqueline und Daniel, 45 und 43 Jahre

Verzichtet auf:



Veganer lehnen neben Fisch und Fleisch alle tierischen Produkte ab. Neben dem Verzicht auf Fleisch, Milch und Milchprodukte, Eier und Honig werden oft auch Leder und Wolle abgelehnt. Die vegane Ernährung ist aber alles andere als langweilig. Die meisten rein pflanzlichen Lebensmittel sind vegan. Dazu gehören zum Beispiel Kartoffeln und Getreide, Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse sowie Nüsse und Samen. Vegan lebende Menschen müssen sich jedoch nicht nur von Salat und Tofu ernähren. Viele klassische Gerichte können auch als vegane Variante genossen werden – auch Burger, Pizza oder Desserts lassen sich ohne tierische Produkte herstellen. Inzwischen gibt es viele Alternativprodukte für tierische Lebensmittel oder Fertigprodukte, welche vegan sind.

Wer sich rein vegan ernährt, muss jedoch gut über die geeigneten Lebensmittel informiert sein. Eine vegane Ernährung birgt die Gefahr der Mangelernährung. So kann es beispielsweise zu einem Mangel an Eiweiss, Eisen, Jod, Zink und Calcium kommen. Zudem kommt das lebenswichtige Vitamin B12 fast ausschliesslich aus tierischen Produkten und muss deshalb in der Regel durch Nahrungsergänzungsmittel zugeführt werden.

Manche entscheiden sich aus ethischen Gründen für diese Ernährungsweise, die anderen geben gesundheitliche, geschmackliche oder religiöse Aspekte an.

Insgesamt zählen sich etwa 2,6% der Schweizer Bevölkerung zu den Veganern. Die meisten Veganer gibt es bei den 14-34-Jährigen. Vorwiegend sind sie weiblich. Nur etwa ein Viertel ist männlich.

Flexitarier

Flexitarier sind auch als Teilzeitvegetarier bekannt. Sie ernähren sich hauptsächlich vegetarisch (ovo-lacto), konsumieren aber auch zwischendurch gerne ein Stück Fleisch oder Fisch. Streng genommen gehören sie deshalb nicht zu den Vegetariern. Der Flexitarier achtet bei der Auswahl darauf, dass das Fleisch hochwertig und von biologischer Herkunft ist und der Fisch aus nachhaltigem Fischfang stammt. Allgemein sind die Qualität der Lebensmittel sowie deren Herkunft und Anbau wesentlich für den Flexitarier. Neben Umweltaspekten ist häufig auch ein verstärktes Gesundheitsbewusstsein Beweggrund für diese Ernährungsform.



«Vor etwa 8 Jahren habe ich mich entschieden, nur noch sehr wenig Fleisch zu konsumieren.

Als Lebensmitteltechnologin möchte ich keine Lebensmittel aus meinem Speiseplan ausschliessen. Motivation für den reduzierten Fleischkonsum ist vor allem der Umweltschutz und die Ablehnung von Massentierhaltung.»

Cornelia, 29 Jahre

Verzichtet auf:





Pflanzliche Lebensmittel liegen im Trend

Der Trend zur fleischreduzierten oder veganen Ernährung hält an und der Markt für pflanzliche Lebensmittel boomt in der Schweiz. Durch die Pandemie wurden pflanzliche Nahrungsmittel und Gerichte im Detailhandel und in der Gastronomie zusätzlich gepusht. Die Nachfrage nach den rein pflanzlichen Lebensmitteln wird vor allem durch die deutliche Zunahme der «flexitarischen» Ernährung geprägt.

Wer vegane oder vegetarische Lebensmittel herstellt und auch als solche auslobt, ist dazu verpflichtet, die gesetzlichen Vorgaben zu erfüllen. In der Verordnung betreffend der Information über Lebensmittel (LIV, Art. 40) ist geregelt, dass als vegetarisch bezeichnete Produkte folgende Vorgaben erfüllen müssen:

«vegetarisch» oder «ovo-lacto-vegetarisch» oder «ovo-lacto-vegetabil», wenn sie weder Zutaten noch Verarbeitungshilfsstoffe tierischer Herkunft enthalten, mit Ausnahme von Milch, Milchbestandteilen wie Laktose, Eiern, Eibestandteilen, Bienenprodukten wie Honig oder Bienenwachs und Wollfett/Lanolin, das aus Wolle von lebenden Schafen gewonnenen wird.

Wird ein Produkt als vegan bezeichnet, darf es weder Zutaten noch Verarbeitungshilfsstoffe tierischer Herkunft enthalten.

Verarbeitungshilfsstoffe sind nicht immer einfach erkennbar. Fruchtsaft kann beispielsweise mit Gelatine geklärt werden und ist deshalb nicht vegetarisch. Um vegetarische oder vegane Lebensmittel herzustellen, muss sichergestellt werden, dass auch alle Rohstoffe vegetarisch bzw. vegan sind.