

# «Vegan ist kein Trend mehr, sondern bereits in der Gesellschaft angekommen»



Moderator Hugo Bigi konfrontierte Lauren Wildbolz und Renato Pichler mit allen möglichen Fragen, Behauptungen und Vorurteilen aus der fleisshessenden Gesellschaft.

Quelle: Tele Züri



In der Sendung «TalkTäglich» sagen zwei Schweizer Vegan-Pioniere, warum der Trend eigentlich schon gar kein Trend mehr ist. Trotzdem müssen Sie sich praktisch während der ganzen 20 Minuten zahlreichen Vorurteilen stellen. Ihre Antworten.

In der Gesprächssendung «TalkTäglich» vom Dienstagabend diskutierten Lauren Wildbolz und Renato Pichler mit Hugo Bigi über die rein pflanzliche Ernährung. Die Zürcher Vegan-Pionierin Lauren Wildbolz ist Köchin und eröffnete das erste vegane Restaurant der Schweiz. Pichler ist Präsident der Informationsstelle für vegane Ernährung «Swissveg», er lebt seit 22 Jahren vegan.

Moderator Bigi konfrontierte die beiden mit allen möglichen Fragen, Behauptungen und Vorurteilen aus der fleisshessenden Gesellschaft:

## Das geht doch nicht – es ist evolutionsmässig erwiesen, dass der Mensch ein Allesfresser ist.

Wildbolz: «Das ist nicht bewiesen. Aber weil wir heute in einer Wohlstandsgesellschaft leben, können wir es uns leisten, uns vegan zu ernähren. Die vegane Küche ist gleichzeitig ein neues kulinarisches Erlebnis, das man auch als Fleischesser ab und zu geniessen kann.»

## Das kann auf die Dauer aber nicht gesund sein.

Pichler: «Mir geht es gut. Ich spüre keine Mangelerscheinungen. Mit Blick auf die Zivilisationskrankheiten müsste man sich eher fragen, wo die Probleme der üblichen Ernährung liegen.»

## Es gibt aber auch noch keine Daten aus Langzeitforschungen. Das vegane Leben ist ja noch nicht so alt.

Wildbolz: «Da muss ich widersprechen. Es gibt mit der «China Study» eine Langzeitstudie von 20 Jahren. Eine sehr umfangreiche Analyse. Veganismus ist auch überhaupt nichts Neues. Er kommt von einem alten buddhistischen Glauben aus Asien und ist schon seit Tausenden Jahren bekannt.»

Pichler: «Es gibt da sicher noch einige Detailfragen, denen man auf den Grund gehen könnte. Aber die Frage ist: Wer gibt das Geld für solche Forschungen? Wenn man erforschen will, wie gesund Milch oder Fleisch ist, gibt es sehr schnell grosse Geldgeber, für die Erforschung der veganen Ernährung ist das schwieriger.»

## Sich rein pflanzlich zu ernähren, das ist aufwändig.

Pichler: «Vor allem die Umstellung braucht Zeit. Bis man mal die Küche neu eingerichtet und neue Zutaten gekauft hat. Aber nach einer Weile wird es einfach zur Gewohnheit. Nach über 20 Jahren muss ich da nicht einmal mehr darüber nachdenken.»

Wildbolz: «Ich bin der Meinung für etwas, das man sein Leben lang dreimal am Tag macht, kann man sich schon etwas Zeit nehmen. Egal, ob man fleischreich isst oder sich vegan ernährt – man sollte wissen, was man seinem Körper zuführt. Und wie die WHO jetzt ja auch bewiesen hat: Die Ernährung hat mit unserem Gesundheitszustand sehr viel zu tun.»

## Du hast eine Tochter – sie ist vegan.

Wildbolz: «Im Moment noch, aber wohl nicht mehr lange. Sobald sie ihren eigenen Willen entwickelt – und das ist jetzt der Fall – soll sie selber entscheiden können.»

## Eine Zuschauerin fragt am Telefon: Was gibt man einem Baby ins Fläschchen, wenn es keine Milch sein darf?

Wildbolz: «Muttermilch von der Brust, das Natürlichste überhaupt. In der Schweiz gibt es zudem ein Bio-Pulver auf Sojabasis – wenn Stillen nicht möglich ist. Viele Leute fragten mich, ob denn meine Muttermilch vegan ist. Ich bin der Meinung: Ja.»

## Ein Zuschauer sagt am Telefon: Man soll den Tieren nicht das Futter wegessen!

Pichler: «Es ist ja eher umgekehrt. Wir fressen das Futter anderer Menschen. Wir importieren jedes Jahr eine Million Tonnen Futtermittel in die Schweiz, darunter Soja aus brasilianischen Regenwäldern. Und das wegen des riesigen Fleisch- und Milchkonsums.»

## Aber in der veganen Kost gibt es ja auch Soja.

Wildbolz: «90 Prozent der weltweiten Soja-Ernte geht in die Viehmästung. Davon bleiben also noch höchstens 10 Prozent für die Vegetarier und Veganer. Aber davon werden sogar noch Kleider hergestellt. Also nein, wir essen den Tieren wirklich nichts weg.»

## Vegan ist Trend – wie sieht das in Zukunft aus?

Pichler: «Ich denke, es wird immer mehr in die Richtung gehen, dass die Leute sich bewusster ernähren. Sie wollen wissen, woher ihre Nahrungsmittel kommen. Und das ist ein Trend, der auch in Richtung rein pflanzliche Ernährung geht.»

Wildbolz: «Ich glaube, vegan ist kein Trend mehr – es ist bereits in der Gesellschaft angekommen.» (smo)

(Nordwestschweiz)