

## veganuary

die verlagsseiten der taz

sonnabend/sonntag, 15./16. januar 2022 taz

# Jede vegane Mahlzeit zählt

Seit Pandemie-Beginn hat sich die Zahl der Veganer in Deutschland verdoppelt. Die Veganuary-Challenge hilft bei der Umstellung auf eine pflanzliche Ernährung

Von **Katja-Barbara Heine**

Der Januar ist der Monat der guten Vorsätze. Alle Jahre wieder unter den häufigsten Vorhaben mit dabei: gesünder essen. Aber immer öfter auch: mehr fürs Klima und für die Umwelt tun. Wer am „Veganuary“ teilnimmt, kann beide Fliegen mit einer Klappe schlagen, gleichzeitig etwas für seine Gesundheit und für seinen ökologischen Fußabdruck tun – von den Tieren mal ganz zu schweigen. Eine Win-win-win-Situation also.

Die Veganuary-Kampagne (eine Wortschöpfung aus „vegan“ und „January“), initiiert von der gleichnamigen britischen NGO, soll möglichst viele Menschen motivieren, sich den ganzen Monat Januar – und im Idealfall auch darüber hinaus – rein pflanzlich zu ernähren.

Einer Studie im Fachmagazin *Nature Food* zufolge sind Tierprodukte – also Fleisch, Eier, Milch und Milcherzeugnisse – für doppelt so viele Treibhausgasemissionen verantwortlich wie pflanzliche Lebensmittel. Jede einzelne Mahlzeit ohne tierische Produkte schon das Klima: Wenn eine Million Menschen einen Monat lang rein pflanzlich essen, spart das die gleiche Menge schädliches Treibhausgas ein, wie rund 439.000 Flüge von Berlin nach London produzieren.

Mehr als 1,5 Millionen Menschen haben sich seit Kampagnenstart weltweit bereits bei der Challenge angemeldet. In Deutschland geht der Veganuary dieses Jahr in die dritte Runde. „Letztes Jahr nahmen weltweit mehr als 582.000 Menschen teil“, sagt Veganuary-Geschäftsführerin Ria Rehberg. „Wir sehen uns bestätigt darin, dass die Zeit reif ist für ein Umdenken: weg von Tierprodukten und hin zu pflanzlichen Alternativen.“

Aktuell wollen die meisten Teilnehmer, 46 Prozent, den Tieren zuliebe auf Pflanzenkost umsteigen. 22 Prozent denken primär an ihre Gesundheit. Aber auch der Anteil derer, die vor allem der Umweltschutz antreibt, erhöht sich stetig und liegt bei 21 Prozent.

Wer mitmachen möchte, meldet sich einfach unter [www.veganuary.com/mitmachen](http://www.veganuary.com/mitmachen) an und bekommt 31 Tage lang täglich Alltagstipps, Hintergrundinformationen und Rezepte per E-Mail zugeschickt. Beginn der Challenge muss übrigens nicht zwingend der 1. Januar sein – man kann den veganen Monat zu jedem beliebigen Datum beginnen. Die Aktion wird von prominenten Veganern wie Joaquin Phoenix, Paul McCartney, Bryan Adams oder Kaya Yarein pflanzlich zu ernähren.

## Vegane Ernährung für Anfänger mit täglichen Tipps und Rezepten per E-Mail

nar unterstützt. Mit Tübingen nimmt dieses Jahr erstmals eine ganze Stadt am Veganuary teil – mit Kochkursen und Vorträgen für die Einwohner und Tipps zur Umstellung auf der Facebook-Seite der Stadt.

Erstmals mit dabei ist 2022 auch Eckart von Hirschhausen. Der Arzt und Wissenschaftsjournalist betont neben den positiven Auswirkungen aufs Klima die Vorteile für die Gesundheit: „Allein durch pflanzenbasierte Ernährung könnten wir jedes Jahr 150.000 Todesfälle in Deutschland verhindern. Weniger Fleisch zu essen ist also ein echter Verzicht. Nämlich ein Verzicht auf Herzinfarkt und Schlaganfall. Und darauf kann doch jeder gern verzichten, oder?“

Wachsendes Interesse am ABC der Pflanzenkost: Zwei Prozent der Deutschen essen vegan, vor einem Jahr war es ein Prozent  
 Foto: Achim Sass/Westend611/mauritius images



Zahlreiche Unternehmen unterstützten die Kampagne: Neben veganen Firmen wie dem Kokosjoghurtproduzenten Harvest Moon, dem Käseersatzhersteller Simply V, dem Backwarenproduzenten Moin oder der Haferdrinkmarke Oatly nehmen Lebensmittelriesen wie Aldi, Edeka, Rossmann und Dr. Oetker teil, um auf ihr veganes Angebot aufmerksam zu machen. 2021 wurden zum Veganuary bundesweit 165 neue vegane Produkte oder Menüs auf den Markt gebracht. Dieses Jahr serviert Ikea im Rahmen der Kampagne in seinen Schwedenrestaurants neue vegane Gerichte, die Sandwichkette Subway bringt nach dem erfolgreichen Meatless Chicken Teriyaki Sub einen weiteren Sandwichklassiker in rein pflanzlicher Version heraus, und auch Abonnenten der Kochbox Hello Fresh können sich über noch mehr vegane Rezepte freuen.

Laut Ernährungsreport des Landwirtschaftsministeriums essen 2 Prozent der Deutschen vegan – bei der letzten Befragung vor einem Jahr war es noch 1 Prozent. Auch die Zahl der Vegetarier hat sich verdoppelt – von 5 auf 10 Prozent. So

mit haben rund 10 Millionen Bundesbürger Fleisch oder sogar verhältnismäßig teure. Dass es auch ohne viel teure Ersatzprodukte geht, zeigt zum Beispiel Köchin und Foodbloggerin Marta Dymek. Ihr Tipp: sich auf Gerichte zu konzentrieren, die von Natur aus vegan sind. Und davon gibt es so viele, dass sie bereits zwei Kochbücher mit „zufällig veganen“ Rezepten gefüllt hat. Spaghetti mit Tomatensoße, Linsencurry, Hummus oder Bayerischer Kartoffelsalat sind nur einige wenige Beispiele. Sie schmecken besser und sind günstiger und gesünder als die häufig stark verarbeiteten Ersatzprodukte.

Das Veganuary Team rät Einsteigern dazu, zum Start der Challenge einige vegane Grund-

nahrungsmittel vorrätig zu haben – etwa Pflanzmilch, vegane Margarine, Haferflocken, reichlich Obst und Gemüse, Nudeln, Reis, Tofu – und einen Essensplan für die kommenden Tage aufzustellen. Man müsse nicht sofort alle Ernährungsgehnheiten ändern – fast jedes Lieblingsgericht lässt sich auch in einer veganen Variante zubereiten: etwa Pasta Bolognese mit Sojahaack oder eine Lasagne mit Pflanzmilch in der Bechamelsauce. Wer gesunde vegane Snacks stets griffbereit hat (Nüsse, Müsliriegel, Obst), kommt weniger häufig in Versuchung, unterwegs doch zum Käsebrötchen oder Hotdog zu greifen, wenn mal nichts Veganes erhältlich ist. Ganz wichtig: Falls doch mal ein Ausrutscher passiert oder man der Versuchung nachgibt, sollte man nicht zu streng mit sich selbst sein und bei der nächsten Mahlzeit einfach wieder zum veganen Essensplan zurückkehren. Immer daran denken: Besser, es essen Millionen Menschen nicht ganz perfekt vegan, als einige wenige essen perfekt vegan.

Das Veganuary Team rät Einsteigern dazu, zum Start der Challenge einige vegane Grund-

## Buchtipps für Einsteiger

**Vegane Ernährung für Einsteiger: Das wichtigste Basiswissen und schnelle Rezepte.** Die neue Vegan-Fibel von Niko Rittenau und Sebastian Copen enthält alle Informationen, die (Neu-)Veganer brauchen, und mehr als 70 einfache Rezepte.

Dorling Kindersley Verlag, 19,95 Euro.

**Zufällig vegan international.** Die zweite Rezeptsammlung von Marty Dymek zeigt, dass es in aller Welt köstliche, von Natur aus vegane Gerichte gibt. Smarticular Verlag, 16,95 Euro.

[de.veganuary.com](http://de.veganuary.com)  
[proveg.com/de](http://proveg.com/de)

[www.taz.de](http://www.taz.de) | [anzeigen@taz.de](mailto:anzeigen@taz.de) | fon 030-25902314 | Impressum Redaktion: Lars Klaaßen | Foto-Red: Karoline Bofinger | Anzeigen: Tina Neuenhofen

**FORUM**  
BERUFSBILDUNG

[forum-berufsbildung.de](http://forum-berufsbildung.de)

**Sophia Hoffmanns**  
**VegWeiser**  
 für die pflanzliche Ernährung

Veganes Fachwissen in 4 Einzelbänden: Paketpreis 80€

**27.01.22 Fernstudientag:**  
 Rabatt sichern und VegWeiser gewinnen!

Zertifizierte Fernlehrgänge

Seit 35 Jahren Ihr kompetenter Partner für Weiterbildung im Bereich Naturkost, Ernährung, Gesundheit & Pflege.



**100%** SOJA AUS DEM W. EUROPAS

**Taufun**

Taufun Tofu – das steht für 35 Jahre Tofu-Leidenschaft aus Freiburg am Rande des Schwarzwaldes, mit Soja aus europäischem Vertrags-Anbau und Geschmack so vielfältig wie die Welt.

**REGIONALES SOJA BEREITS SEIT 1997**

**BIO UND OHNE GENTECHNIK VON ANFANG AN**

**ENTWICKLUNG EIGENER SOJA-SORTEN**

**200g**

**vegan** DE-ÖKO-007 [www.taufun-tofu.de](http://www.taufun-tofu.de)



Von **Kristina Simons**

Zentralheizung schön und gut. Aber wenn einem so richtig kalt ist, hilft auch Essen gegen das Frieren. Vor allem Wintergemüse hat's in sich – und damit ist nicht (nur) die Marzipankartoffel gemeint. Rote Bete, Schwarzwurzeln, Pastinaken, Möhren, Knollensellerie, Chicorée, Radicchio und die diversen Kohlsorten kurbeln die Wärmebildung im Körper an. Passenderweise haben sie in unseren Breitengraden genau im Winter Saison. Sie werden in der kalten Jahreszeit geerntet und können dann über eine längere Zeit gelagert werden, ohne Geschmack einzubüßen. Viele Kohlsorten, Grünkohl zum Beispiel, schmecken sogar erst nach dem Frost so richtig gut. Denn durch die Kälte reichert sich in den Blättern Zucker an. Zugleich sind Wintergemüsesorten wahre Kraftpakete voller Vitamine und Mineralstoffe, Ballast- und sekundären Pflanzenstoffen.

Beim Essen nehmen wir nicht nur Kalorien auf. Wir verbrennen in unseren Zellen auch welche. Bei Stoffwechselprozessen wie der Verdauung wird ein Teil dieser Energie als Wärme freigesetzt. Die höheren Temperaturen beschleunigen wiederum unseren Stoffwechsel und helfen so bei der Fettverbrennung. Thermogenese nennt sich dieser Vorgang – der zum Beispiel auch durch sportliche Aktivitäten oder eine kalte Dusche unterstützt wird. Denn bei der Thermogenese geht es darum, den menschlichen Körper auf einer möglichst konstanten Temperatur zu halten. Bei sommerlichen Temperaturen kühlt der Körper sich durch Schwitzen ab, bei kalten Außentemperaturen produziert er mehr Wärme.

Doch zurück zum Essen: Je höher der Energiegehalt von Lebensmitteln, desto mehr Wärme entsteht im Körper. Kürbis- und Kohlgerichte, Eintöpfe und Aufläufe mit Wurzel- und Knollengemüse unterstützen die Thermogenese. Dagegen gehören Beeren, Süßfrüchte wie Ananas oder Kiwi und Gemüse wie rohe Tomaten, Gurken oder auch Blattsalate zum Sommer und wirken kühlend. Proteine fördern die Thermogenese ebenfalls. Besonders viele stecken zum Beispiel in Tofu und Hülsenfrüchten.

Auch Chili, bestimmte Paprikasorten und Cayenne-Pfeffer kurbeln die Wärmeproduktion und damit auch die Fettverbrennung des Körpers an. Das darin enthaltene Capsaicin, das für die Schärfe verantwortlich ist, regt die Durchblutung an. Ingwer, Knoblauch und Kurkuma weiten die Blutgefäße und fördern dadurch ebenfalls die Durchblutung. Auch die Art der Zubereitung ist entscheidend. Um rohe Zutaten zu verdauen, braucht der Körper viel Energie, die ihm dann für die Wärmeproduktion fehlt. Deshalb wirft man in



## Von innen einheizen

Bei eisigen Temperaturen helfen uns bestimmte Lebensmittel und Gewürze gegen das Frieren. Die vegane Küche hat dabei einiges zu bieten

der kalten Jahreszeit also lieber den Herd an.

Dass Lebensmittel kühlend oder wärmend wirken, ist in Heillehren wie der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und dem indischen Ayurveda schon seit Jahrtausenden bekannt. Laut der chinesischen Lehre verspüren Menschen Harmonie und Wohlbeﬁnden vor allem dann, wenn die entgegengesetzten Kräfte Yin und Yang im Körper in einem ausgewogenen, harmonischen Verhältnis vorhanden sind. Yin steht dabei für die kalten, passiven, Yang für die warmen, aktiven Anteile. Übermäßiges Frieren kann demnach auf zu viel Yin und zu wenig Yang hindeuten. Um dieses Ungleichgewicht wieder in Balance zu bringen, helfen unter anderem warme Getreidebreie aus Hafer, Dinkel und Hirse, Zwiebeln, Knoblauch und Lauch, Fenchel, Kürbis, Pflaumen, Aprikosen Ingwer, Pfeffer, Chili, Zimt, Kardamom, Rosmarin und Thymian. Rohe Tomaten und Gurken, Blattsalate, Milch und Joghurt sowie Zitrusfrüchte und Bananen werden hingegen dem Yin

zugerechnet und wirken laut TCM kühlend. Genauso wie heißer Pfefferminztee – die Temperatur der Lebensmittel ist also nicht unbedingt ausschlaggebend.

Auch in der indischen Lehre des Ayurveda bezieht sich warm nicht auf den Zustand von Speisen, sondern auf ihre Wirkung auf den Kör-

**Wahre Kraftpakete: Viele Kohlsorten schmecken erst nach dem Frost so richtig gut**

per. Entscheidend ist die individuelle thermische Potenz der Nahrungsmittel (Virya). Mit ihren beiden Qualitäten kühlend (shita) und erhitzend (ushna) bestimmen sie, ob Substanzen Energie speichern oder freisetzen. Typische erhitzen und damit Energie freisetzende Nahrungsmittel und Gewürze sind im Ayurveda Aubergine, Karotten,

Meerrettich, Rettich und Rote Bete, Chili, Ingwer, Muskat, Pfeffer, Senf, Zimt sowie Joghurt, Sesam und Cashewkerne. Dagegen gelten Gerste, Reis, Weizen, Gurke, Kokos, Milch, Spinat, Trauben, Feigen, Apfel, Fenchel, Nelke, Kardamom und Koriander als kühlend.

Eine entscheidende Rolle spielen hier außerdem verschiedene Energien im Menschen, die in Balance stehen sollten: Vata, Pitta und Kapha. Die richtige Ernährung hilft dabei, die jeweils typbezogene Balance herzustellen. Menschen mit einer Vata-Konstitution sollten zum Beispiel eher wärmende, saure, scharfe, feuchte und nahrhafte Speisen zu sich nehmen, Pitta-Menschen eher kühlende, süße, bittere, herbe Lebensmittel und Kapha-Typen eher wärmende, bittere, herbe, scharfe und anregende Nahrungsmittel.

Doch egal ob Schulmedizin, TCM oder Ayurveda: Am besten probiert man selbst aus, was einen am besten von innen einheizt. Das darf dann auch mal eine Marzipankartoffel sein.

Je höher der Energiegehalt von Lebensmitteln, desto mehr Wärme entsteht im Körper  
Foto: Oliver Borchert/mauritiuimages

## Vor der Haustür ernten

Ein Kochbuch fürs Klima: saisonal, regional, köstlich

Nachhaltig kochen heißt saisonal kochen. Denn je weiter Obst und Gemüse per Flugzeug, Schiff oder Lkw transportiert werden müssen, nur um hierzulande im Winter Erdbeeren oder im Frühjahr Apfel und jederzeit Kiwi und Mango essen zu können, desto schlechter ist die Klimabilanz. Auch langes Lagern ist nicht nachhaltig, denn die notwendige Kühlung frisst unnötig viel Energie.

„Es müssen nicht immer die Buddha-Bowl mit Avocado, die Mango aus Brasilien oder die Exoten und Superfoods vom anderen Ende der Erde sein, um abwechslungsreich und gesund zu kochen“, sagt Sebastian Schwarz. Zusammen mit Tamara Münstermann-Pieta hat er das Kochbuch „Simply vegan – einfach saisonal kochen“ verfasst. Die beiden schreiben außerdem den Foodblog Simply vegan. Der eigene Garten habe sie zu diesem Buch inspiriert. Schwarz und Münstermann-Pieta bauen ihr Obst und Gemüse schon seit Jahren selbst an. „Auch mit saisonalen Gemüsesorten und Getreide aus der Region lassen sich köstliche Gerichte zubereiten – egal, ob zum Frühstück, als sättigendes Hauptgericht, deftige Suppe oder süßes Dessert“, so Schwarz.

Zweites Kriterium für die Wahl der insgesamt 100 Rezepte: Sie müssen alltags-tauglich und leicht umzusetzen sein. „Die meisten Gerichte lassen sich in 30 bis 45 Minuten zubereiten und sind so auch im stressigen Alltag und bei wenig Zeit umsetzbar.“ Mangold, Schwarzwurzel, Rote Bete, Steckrübe, Rhabarber und Co stehen hier im Mittelpunkt. „Zutaten, die für viele erst einmal langweilig klingen, die sich aber raffiniert kombiniert zu köstlichen Rezepten verarbeiten lassen.“

**Kristina Simons**  
**Sebastian Schwarz, Tamara Münstermann-Pieta:** „Simply vegan – einfach saisonal kochen“. Hardcover, 236 Seiten, 24,95 Euro.

**VEGANUARY**

Vegane MOIN Produkte gibt es im Biohandel an der Backtheke und in der Tiefkühlung bzw. Kühlung.

**G** **VEGAN** **2022** **MIT**

