3 Einmal vegan, bitte!

KLIMASCHUTZ GEMEINSAM WAGEN!

Idee

In Deutschland bezeichnen sich im Jahr 2019 knapp 1 Mio Menschen als Veganer[1]. Das heißt nicht nur Fleisch, Wurst und Fisch kommen nicht mehr auf den Teller, sondern auch Eier und Milchprodukte. Für eine rein pflanzliche Ernährungsweise gibt es viele gute Gründe: unmenschliche Bedingungen in der Tierhaltung, der ethische Aspekt des Tötens, negative Auswirkungen auf Umwelt und Klima, schlechte Arbeitsbedingungen in der Schlachtindustrie, die eigene Gesundheit.
Vegan sein ist im Trend. Der Anteil von veganen Lebensmitteln an den gesamten Produktneueinführungen der Lebensmittelbranche in Deutschland betrug im Jahr 2018 14% (im Vergleich: 2013 waren es 4%)[2]. Aber: viele Lebensmittel sind von sich aus schon vegan. Wer auf Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte & Getreide setzt, ist schon vorne mit dabei. Eine vegane Ernährung bedeutet aber auch Umdenken. Weg vom klassischen Teller mit „Fleisch, Gemüse und Beilage" hin zu kreativem Kochen.
Fleisch, Wurst, Fisch, Eier und Milchprodukte landen also ab jetzt nicht mehr auf dem Teller. Eine vegane Ernährungsweise eröffnet dir neue Sichtweisen und du kannst viel dabei lernen. Entdecke neue Gemüsesorten, Hülsenfrüchte und Produkte. Und wenn du möchtest, probiere dich durch das Angebot an Ersatzprodukten –Tofu und Co. gibt es mittlerweile in etlichen Varianten.
Achtung: Der Teufel steckt dabei manchmal im Detail. Saft und Wein werden beispielsweise zur Klärung häufig Gelatine zugesetzt, die später wieder herausgefiltert wird.

Wie lange soll das Experiment dauern?

1 – 10 Monate

Für wen ist das Experiment gedacht?

Für alle, die sich bewusst mit ihrer Ernährung beschäftigen wollen und auf einen Anstoß gewartet haben, einmal in die Welt des Veganismus einzutauchen.

1 de.statista.com/statistik/studie/id/27956/dokument/vegetarismus-und-veganismus-statista-dossier, S. 38
2 de.statista.com/statistik/studie/id/27956/dokument/vegetarismus-und-veganismus-statista-dossier, S. 36

Welche Wirkung soll das Experiment haben?

Das Experiment soll das Bewusstsein für die Auswirkungen der Fleisch-, Wurst-, Fisch- und Milchindustrie erhöhen und einladen, sich mit der eigenen Ernährung zu beschäftigen.

Welche Voraussetzungen sind erforderlich?

Informationen zu Alternativen, die auf dem Teller landen können.

Wie läuft die Dokumentation ab?

Vor dem Experiment: Vor Beginn des Experiments dokumentierst du eine Woche lang die Menge an tierischen Produkten (Fleisch, Wurst, Fisch und Milchprodukte) in Gramm, die du konsumierst. Diese Zahl teilst du uns mit. Genauer und individueller wird es, wenn du zusätzlich unterscheidest, wieviel Gramm von welchem Tier oder Milchprodukt du gegessen hast. Die Kategorien für Fleisch sind: Rind, Schwein, Geflügel, Lamm, Wurst, Fisch. Und für Milchprodukte 1) Milch, Joghurt, Quark, Frischkäse, Eier, 2) Sahne, Käse, 3) Butter. Alternativ kannst du vom deutschen Durchschnittswert (pro Kopf) für Fleischkonsum (1,15 kg CO_2-äq/kg pro Woche) und dem für Konsum von Milchprodukten (ca. 2,27 kg CO_2-äq/kg pro Woche) ausgehen. Das teilst du uns dann ebenfalls mit.
Erfasse diesen Vergleichswert möglichst neutral und lass dich nicht von der Idee des Selbstexperiments beeinflussen.

Während des Experiments: Du kommunizierst wöchentlich an uns, ob alles geklappt hat. Also ob du idealerweise 0 g tierische Produkte (je nach Kategorien) gegessen hast. Wenn du doch bei der Käsetheke schwach geworden bist, teile uns das auch mit.
Weitere Infos bekommst du per E-Mail.

Mach mit!