

Vegan leben: Der Trend im Test

Goslar. Immer mehr Menschen verzichten gänzlich auf Tierprodukte. Die Junge Szene hat den Vergleich gewagt.

Soja-Milch, Fleischalternativen und Quinoa-Schokolade: Mehr als eine Million Menschen ernähren sich mittlerweile in Deutschland vegan. Tendenz steigend. Wer in der letzten Zeit im Supermarkt oder in Reformhäusern unterwegs war, weiß auch: Immer mehr „normale“ Produkte gibt es als vegane Version. Vor allem bei Süßigkeiten ist das der Fall – ob Schokolade, Fruchtgummis oder auch Kekse, wer vegan leben will, muss trotzdem nicht auf diese kleinen Sünden verzichten.

Blindverkostung

Doch wie schmecken sie eigentlich, die veganen Naschereien? Bemerkte man einen Unterschied, wenn man es nicht weiß, oder kennen wir die normalen Produkte so gut, dass uns die fehlende Milch und Gelatine direkt auffällt? Um das herauszufinden, haben wir die veganen Süßigkeiten bei einer Blindverkostung auf die Probe gestellt. Als Versuchskaninchen dienten uns drei Auszubildende aus dem Verlagshaus und von hc media, die mit verbundenen Augen reguläre und vegane Leckereien probieren durften.

Dabei wurde schnell klar: Den Unterschied schmeckt man auf jeden Fall, vor allem bei der veganen Schokolade. Durch die fehlende Milch mangelt es ihr im Vergleich zur normalen Tafel an Cremigkeit. Auch bei Keksen und Fruchtgummis ließen sich die Azubis nichts vormachen – alle drei konnten in jedem der fünf Durchgänge genau ausmachen, welches Produkt vegan ist und welches nicht. Durchgefallen sind die Süßigkeiten ohne tierische Erzeugnisse aber nicht: Unseren Testpersonen haben sie durchaus zugesagt – sie schmecken aber nun einmal doch anders als die Originale.

Auch in der Goslarer Gastronomie ist der Trend angekommen. Auf der wöchentlich wechselnden Suppen-, Pasta- und Salatkarte stehen in der „Soup und Soul Kitchen“ in der Goslarer Altstadt neue Kreationen als Alternative zum üblichen Fast Food. „Meine beiden Töchter leben vegan und ich denke auch, dass dies die gesündere Alternative ist“, sagt Geschäftsführer Robert Gabarek. Dennoch solle in seinen Augen jeder selbst über seine Ernährung entscheiden. „Ich bin seit 33 Jahren Koch und wollte einfach mal etwas Neues ausprobieren“, sagt Gabarek. Auf dem Internetportal „Tripadvisor“ wurde sein Restaurant sogar als zweitbestes Veggie-Restaurant Deutschlands ausgezeichnet.

Viel Verzicht

Gabareks Geschäftsalternative ist clever: Milchalternativen und Brotaufstriche haben laut der Organisation „Vebu“ schließlich in den letzten fünf Jahren einen Anstieg um 73 Prozent erlebt. Nach Schätzungen entscheiden sich jeden Tag weitere 200 Menschen für die Lebensweise.

Die ersten Schritte, sich vegan zu ernähren seien simpel, meint der Bund für vegane Lebensweise: Einfach alle offensichtlichen Tierprodukte, wie Fleisch, Milch, Eier und Fisch aus der Ernährung weglassen.

Doch ist es wirklich so einfach? Streng genommen müssen Veganer schließlich alle Tierprodukte aus ihrem Leben entfernen. Bei der Kleidung sind damit Leder, Wolle und Seide tabu. Ebenso Produkte, bei deren Herstellung Tierversuche im Spiel waren, also viele Kosmetika und Waschmittel.

Und selbst wer Gutes für die Tiere und die Umwelt tun will: Vielleicht sollte jeder erst einmal genau hinter die Fassade schauen, bevor er einem neuen Trend nachgeht, zumal dafür oft tief in die Tasche gegriffen werden muss. Denn vegane Schokolade ist im Schnitt dreimal so teuer, wie herkömmliche. Was uns am Ende aber besonders verblüfft hat: Ausnahmslos alle getesteten Produkte mit dem geprüften Stempel „vegan“ warnten auf der Rückseite vor Ei- oder Milchspuren.