



© Mona Wetzel für ZEIT ONLINE

Vegane Ernährung

## Die unerträgliche Leichtigkeit von Fleischersatzprodukten

Z+ EXKLUSIV FÜR ABONNENTEN

Die vegane Küche wird belächelt, verspottet und auch gehasst. Warum so große Gefühle? Für alle Kritiker: Wir erklären, warum Veganerinnen Fleischersatzprodukte essen. Von Mona Wetzel

14. AUGUST 2021, 13:00 UHR

Alles ungesunde "Chemieplörre" und "Kunstfraß", Veganer seien "schizophren" und verblödet, dazu Mittelfinger und sich übergebende Emojis: mehr als 600 Kommentare, und alles nur wegen meines Rezepts für vegane Chicken Wings [<https://www.zeit.de/zeit-magazin/wochenmarkt/2021-05/vegane-chicken-wings-seitan-reispapier-barbequesauce-rezept>]. Darin erinnert das aus Mehl gewonnene Seitan

in seiner faserigen Konsistenz an Hühnchen, das marinierte Reispapier simuliert die knusprige Haut der Hähnchenflügel. Mit dieser heftigen Reaktion hatte ich nicht gerechnet. Warum provoziert ein veganes Rezept so sehr?

Das Beste aus Z+

## Wochenmarkt

Veganes Pad Thai

### Ein schneller Teller Thailand

[<https://www.zeit.de/zeit-magazin/wochenmarkt/2021-08/veganes-pad-thai-seidentofu-you-did-pumpkin-love-sonntagsessen>]

Am häufigsten steht in den Kommentarspalten auf Facebook und Co. die Aufforderung, Veganerinnen und Veganer sollten sich "gefälligst entscheiden" und damit aufhören, Fleischprodukte zu kopieren. Und warum man denn überhaupt Veggie-Schnitzel und Hafermilch bräuchte, statt sich einfach von den von Natur aus veganen Produkten zu ernähren. Tja, warum? Dies ist der Versuch einer Erklärung aus der Perspektive einer Veganerin – für alle, die wirklich Antworten auf diese Frage suchen:

### 1. Fleischprodukte schmecken

Es gibt viele Gründe, warum Menschen sich dazu entscheiden, ihren Fleischkonsum einzuschränken oder sogar ganz darauf zu verzichten. Vor allem ethische oder ökologische Überzeugungen können ein Beweggrund sein, keine tierischen Produkte zu essen. Schließlich haben tierische Lebensmittel oft eine miserable Umweltbilanz [<https://www.zeit.de/wissen/umwelt/2019-08/sonderbericht-klimawandel-ipcc-landflaechen-nutzung-nachhaltigkeit>], während eine pflanzenbasierte Ernährung in der Regel nachhaltiger ist. Weitaus seltener schildern Menschen, dass sie auf Käse oder Wurst verzichten, weil es ihnen nicht schmeckt. Der Gedanke, diese Produkte dann durch eine pflanzliche Alternative zu imitieren, ist also für eine große Gruppe der vegan lebenden Menschen durchaus naheliegend. Auch ich habe vor elf Jahren aufgehört, Fleisch zu essen, weil ich nicht wollte, dass für mich Tiere sterben müssen, nicht, weil mir Schnitzel, Čevapčići und Co. nicht mehr länger schmeckten.

### 2. Fleisch ist auch nur ein Geschmacksträger

Viele Fleischprodukte schmecken in erster Linie nach den Gewürzen, die man hinzufügt [<https://www.zeit.de/zeit-magazin/wochenmarkt/2021-01/vegan-kochen-zutaten-geheimtipps-ernaehrung-liquid-smoke-aquafaba-hefeflocken>]. Das Fleisch dient als Geschmacksträger. Die vegetarischen oder veganen Ersatzprodukte nutzen einen Geschmacksträger auf pflanzlicher Basis, wie zum Beispiel Erbsen-, Soja- oder Pilzprotein, und fügen dieselben Gewürze hinzu. Mit teilweise erstaunlichen Ergebnissen. Der Markt für Fleischersatzprodukte entwickelt sich so dynamisch wie nie zuvor: In den vergangenen Jahren kamen stets neue Produkte auf den Markt, die Fleischimitation gelingt ihnen immer besser [<https://www.zeit.de/zeit-magazin/essen-trinken/2019-02/beyond-meat-burger-veganer-fleischersatz-frikadelle-labor>] – besonders bei würzigen Fertigprodukten wie beispielsweise bei Chicken Nuggets oder Mortadellascheiben.

### 3. Nichts gegen SchniPoSa

*Where do you get your protein? Woher kriegst du deine Proteine?* Diesen Satz bekommen vegan lebende Menschen so oft zu hören, dass er inzwischen auf Meme-Seiten kursiert und auf T-Shirts gedruckt wird. Drei-Komponenten-Gerichte haben sich zu Recht allgemein durchgesetzt: Neben dem ballaststoffreichen Gemüse oder Salat und den kohlenhydrathaltigen Beilagen ist es für mich als Veganerin immer wieder eine Herausforderung, genügend Proteine zu mir zu nehmen. Eine praktische und einfache Lösung ist es, in klassischen Kombinationen einfach die Fleischkomponente zu ersetzen. Zum Beispiel durch marinierten Tofu, Geschnetzeltes aus Erbsenproteinen oder ein Seitanbratstück. Das ist zugegebenermaßen nicht besonders kreativ, geht aber schnell und macht satt.

#### **4. Essen weckt Emotionen**

Was wir essen, ist oft mit Erinnerungen verknüpft; es löst Emotionen aus, wie etwas riecht oder schmeckt. Wie viele andere Veganerinnen bin ich nicht fleischlos aufgewachsen, in meiner Familie wurde (und wird nach wie vor) viel Fleisch gegessen. Einige dieser Gerichte gehören zu meiner Kindheit und haben mich und meine Esskultur geprägt. Essenstraditionen spielen in den meisten Familien eine große Rolle. Wer fleischnur leben will, entscheidet sich nicht zwangsläufig dafür, diese Traditionen abzulehnen, nur weil sie sich nicht mehr mit dem eigenen Ernährungsstil vereinbaren lassen. Ein Beispiel: Traditionell gibt es bei meiner Familie an Weihnachten Sauerbraten mit Kartoffelknödeln. Schon Wochen vorher liegt das Fleisch in Rotweinessig, Wacholder und Lorbeerblättern in dem großen Bräter auf unserer Terrasse. Das Knödelrezept hat meine Mutter von meiner Oma übernommen und wahrscheinlich hat meine Oma es wiederum von ihrer Mutter gelernt. (Die Geheimzutat ist Majoran!)

Mehr zum Thema

### **So isst der neue Veganismus**

Pflaumenchutney

#### **Zwetschge oder Pflaume? Hauptsache, Steinobst**

[<https://www.zeit.de/zeit-magazin/wochenmarkt/2021-09/chutney-pflaumen-zwetschgen-sauce-indische-kueche-rezept>]

Pflaumen-Eistee

#### **Eistee ist wieder cool. So macht man ihn selbst**

[<https://www.zeit.de/zeit-magazin/wochenmarkt/2021-09/eistee-pflaume-sommer-getraenkerfrischung-rezept>]

Tomaten

#### **Tomatensalat zum Angeben**

[<https://www.zeit.de/zeit-magazin/wochenmarkt/2021-09/tomaten-salat-ernte-anbau-rezept>]

**WEITERE BEITRÄGE → [[HTTPS://WWW.ZEIT.DE/THEMA/VEGANISMUS](https://www.zeit.de/thema/veganismus)]**

Coronabedingt bin ich zum Weihnachtsfest 2020 zum ersten Mal nicht zu meiner Familie nach Süddeutschland gereist. Stattdessen habe ich es mit zwei Freundinnen und einem gemieteten Miniatur-Weihnachtsbaum in meinem Berliner Wohnzimmer verbracht. Natürlich hätten wir uns jetzt ein veganes Kokoscurry kochen können und das wäre sicherlich lecker gewesen, denn wenig spricht gegen ein gut

zubereitetes Curry. Aber hätte sich das wirklich nach Weihnachten angefühlt? Wir haben stattdessen gut eine Woche lang einen Seitanbraten in Essig eingelegt, mutig das Knödelrezept meiner Mutter in eine eifreie Variante abgewandelt, die dunkelbraune Soße aus dem Bratensud in einem kleinen Kännchen auf den Tisch gestellt und uns dann mit unseren Familien an ihren weit entfernten Küchentischen zusammengezoomt. Ob der Seitanbraten den Schmerz gelindert hat, an diesem Abend nicht beieinander sein zu können? Vielleicht ein bisschen. Auf jeden Fall aber hat er dazu beigetragen, dass Weihnachten sich mehr nach Zuhause angefühlt hat.

## **5. Wir haben auch Fast-Food-Sehnsüchte!**

Ich liebe es zu kochen. Aber es gibt Abende, an denen möchte ich kein Gemüse schneiden, kein Rezept ausprobieren. Manchmal möchte ich überhaupt nicht in der Küche stehen, sondern lieber schnell etwas auf den Teller bekommen. Möglich macht es das wachsende Sortiment an veganen Fertigprodukten im Kühlregal, die man sich schnell in die Pfanne werfen oder im Ofen aufbacken kann. Sicherlich kann (und sollte) man viele dieser Produkte kritisieren: Nicht jedes vegane Produkt erfüllt jeden der Punkte auf der Checkliste: lecker, gesund, nachhaltig, regional, fair produziert. Doch muss es das? Auch Veganerinnen und Vegetarier müssen nicht perfekt sein. Doch genau dieser Anspruch, man müsse als Veganerin vollständig konsequent sein, wird von Außenstehenden, oft aber auch aus Teilen der veganen Community formuliert. Ich finde: Wenn ich mich vegan ernähre, weil ich nicht möchte, dass Tiere leiden müssen, dann heißt das nicht zwangsläufig, dass ich mit jeder meiner Kaufentscheidungen auch Plastik vermeiden und Co2 einsparen muss. Wer A sagt, muss nicht immer B sagen. Das gilt auch für Omnivore. Und manche Abende sind dafür da, die innere Stimme ("Aber die Plastikverpackung!" "Aber die Aromastoffe!") zu ignorieren und sich unvernünftig seinen Fast-Food-Sehnsüchten hinzugeben. Vor denen schützt auch der Veganismus nicht.

Bei meinem kürzlich veröffentlichten Eis aus Kokosmilch [<https://www.zeit.de/zeit-magazin/wochenmarkt/2021-06/veganes-eis-am-stiel-schokolade-magnum-rezept>], so harmlos es auch klingt, waren die Kommentare nicht viel freundlicher als bei den Chicken Wings. Auch Kokosmilch und Mandelmus können die Menschen also wütend auf Veganer machen. Unwahrscheinlich, dass diese unvollständige Liste daran etwas ändert und für einen respektvolleren, sachlicheren Austausch auf Facebook sorgt. Aber es lohnt sich, nicht nur denen zuzuhören, die ihre Meinung am lautesten in die Welt schreien oder in die Kommentarspalten gießen. Beide Seiten dürfen sich hier angesprochen fühlen.