



Melanzani-Tower
aus dem Buch
»Vegan for Youth«
von Attila Hildmann

Foto: Simon Vollmeyer

VE

Weder Fisch noch Fleisch. Nicht einmal Schuhe aus Leder. Veganer lehnen alles ab, was von Tieren stammt. Inzwischen ist die radikale Lebenseinstellung zum Mega-Trend geworden.

TEXT HERBERT HACKER

GAN

Attila Hildmann sieht nicht aus wie ein verzopfter Weltverbesserer. Er ist jung, eloquent und wirkt verdammt fit. Er hat Physik studiert, fährt Porsche, trägt sein Siegerlächeln mit unverschämter Coolness im Gesicht und wirkt wie einer der Sorte: Es gibt nichts, was mir nicht gelingt. Hildmann ist mit 32 Jahren bereits ziemlich vermögend. Als Ernährungsberater und einer der erfolgreichsten Kochbuchautoren Deutschlands landete er in den vergangenen Jahren einen Bestseller nach dem anderen. 2013 hat er mehr Bücher verkauft als Jamie Oliver.

Man würde ihn auf den ersten Blick nicht jener Welt zuordnen, für die er zur neuen Galionsfigur geworden ist. Attila Hildmann ist

Veganer. Das sind jene Menschen, die mit fundamentalreligiöser Entschlossenheit sämtliche Tierprodukte ablehnen. Sie essen nichts vom Tier und tragen auch keine Gürtel und Schuhe aus Leder. Als überzeugter Veganer tritt Hildmann laufend im Fernsehen auf. Nur ist er eben wesentlich lässiger als viele der sauertöpfischen Genuss-Taliban, die lange Zeit dem Veganertum ein zweifelhaftes Image verpassten. Gewollt locker promotet er seine Bücher und stilisiert sich flapsig zum neuen Guru der Vegan-Bewegung. »Jedes meiner Rezepte ist ein Kunstwerk«, posant er von sich überzeugt in die Welt und verweist siegessicher auf seine entschlackte Bauchnabelregion, »ich war früher ein schwabbeliger Typ mit 35 Kilogramm >



Vegetarisches und veganes Restaurant »Tian«: erstmals ein Michelin-Stern



Veganes Gericht im »Tian« in Wien



Maran Vegan: erster veganer Supermarkt in Wien



Veganz-Supermarktkette in Hamburg



Ein Hotspot für Veganer: »Kopps Bar und Restaurant« in Berlin

> Übergewicht. Heute sind die Fettschwarzen runter und durch ein Sixpack ersetzt worden.«

Wie kaum ein anderer hat Hildmann das Thema »vegan« mit seiner erfolgreichen Kochbuchserie (»Vegan for ...«) in das öffentliche Bewusstsein gerückt. Und er hat es positiv besetzt. Reich, schön und beliebt – und das als Veganer, so etwas hat es vor Hildmann in dieser Form noch nicht gegeben. Leute wie er machen deutlich: Vegan als lange Zeit belächelte Ernährungsform ist inzwischen ein Mega-Trend geworden, die Veganer sind drauf und dran, sich langsam, aber sicher aus der Ecke einer kleinen Minderheit zu befreien. Mainstreamgerecht sind sie bereits in die Mitte der Gesellschaft vordringen. So schrieb etwa das Nachrichtenmagazin »Der Spiegel« im Vorjahr über die »Besser-Essis«, die Veganer-Bewegung habe ihren Dogmatismus abgelegt: »Die Zeit des Missionierens ist vorbei, die meisten Veganer setzen auf Aufklärung, nicht auf die Verbreitung schlechten Gewissens.«

Die vegane Lebensweise als Ideologie zum Schutz der Tiere, als Ernährungsalternative und jetzt auch als cooler Trend in der Gastronomie. In Deutschland gibt es bereits

Wie kaum ein anderer hat Attila Hildmann das Thema »vegan« mit seiner erfolgreichen Kochbuchserie in das öffentliche Bewusstsein gerückt.



Attila Hildmann: Der Bestseller-Autor und Porsche-Fahrer ist die neue Galionsfigur der Veganer-Bewegung

mehr als 50 vegane Restaurants, über zwei Dutzend davon alleine in Berlin. Sie werden inzwischen auch von Feinschmeckern geschätzt. In Wien etwa hat das Restaurant »Tian« – ein Trendlokal mit vegetarischer und veganer Küche – erst unlängst einen Michelin-Stern erhalten. Wiens erster Eissalon mit ausschließlich veganem Eis ist in kürzester Zeit zu einem Hotspot geworden. Fast jede Supermarktkette führt inzwischen vegane Produkte, mittlerweile existieren auch einschlägige Vegan-Supermärkte wie etwa die deutsche Kette Veganz mit rund 6000 veganen Produkten und Filialen in Hamburg, Berlin und München. Auch in Wien hat Veganz seit diesem Jahr eine Filiale. Der mit einer Biomarkt-Kette schon einmal gestartete Stefan Maran eröffnete ein Jahr davor mit dem Laden Maran Vegan den ersten veganen Supermarkt Österreichs. Das Veganertum greift unaufhörlich um sich, auch immer mehr Starköche beschäftigen sich mit dem Thema und kreieren laufend neue Rezepturen.

Bis vor Kurzem war das noch ganz anders. Veganer galten lange Zeit als genussfeindliche Sektierer, denen sogar Vegetarier suspekt waren, weil vegan sein ja weit mehr >

Fotos: Isabella Abel, Justyna Krzyzanowska, beigestellt



Eissalon Veganista in Wien: Erfolg mit veganem Eis

> bedeutet als nur der Verzicht auf Fleisch. Veganer waren ursprünglich eine radikale Gruppe, die sich unter der Führung des Lehrersohnes Donald Watson 1944 von der britischen Vegetarian Society abspaltete. Bis heute lehnen die Anhänger der Bewegung alles ab, was mit der Nutzung von Tieren in Verbindung steht. Zum Schutz der Kreatur. Ein überzeugter Veganer tötet im Sommer nicht einmal eine Gelse.

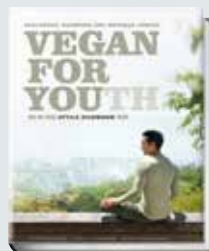
Vegane Lebensweise ist allerdings nicht unumstritten und löst unter Ernährungsexperten immer wieder heftige Diskussionen aus. So fürchten die einen, der völlige Verzicht auf tierische Produkte würde beim Menschen zu Mangelerscheinungen führen, da der Homo sapiens aus biologischer Sicht ein Allesfresser (Omnivore) sei.

Andere, wie etwa der amerikanische Veganer-Prophet und Arzt Milton Mills, vertreten die Meinung, dass der Mensch eher einem anpassungsfähigen »Frugivoren« (Fruchtfresser) gleiche und keinerlei Probleme damit habe, wenn er auf tierisches Protein verzichte. Dem widerspricht allerdings die deutsche Evolutionsbiologin Sabine Paul, wenn sie meint: »Es gibt kein Naturvolk, das wir in unserer direkten Abstammungslinie kennen, dessen Angehörige reine Vegetarier gewesen wären. Von Veganern ganz zu schweigen. Die haben alle mindestens fünf Prozent tierische Nahrungsmittel auf ihrem Speiseplan gehabt.«

Umstritten ist auch, ob Veganer nicht tief in ihrem Inneren trotz ihrer tierfreundlichen Weltanschauung eine tiefe Lust nach Fleisch verspüren. Karl Schillinger ist jedenfalls überzeugt davon. Als Veganer betreibt er im niederösterreichischen Großmugl ein veganes Gasthaus, in das selbst Veganer aus Deutschland pilgern. Der Grund: Schillinger bietet seinen Gästen eine typisch österreichische Wirtshausküche mit Gerichten wie Rindssuppe, Backhendl, Schnitzel und Gulasch. Doch in all den üppigen Speisen befindet sich kein Gramm Fleisch. Alles wird aus pflanzlichen Ersatzstoffen zubereitet. Und die bezieht Schillinger aus Taiwan. Denn die Nationalchinesen haben ein weltweites Monopol auf Fleischersatzprodukte aus Soja. »Sie werden es mir nicht glauben«, sagt Schillinger, »aber ich kann absolut verstehen, weshalb Menschen gerne Fleisch essen.«

Für einen überzeugten Veganer ein erstaunlicher Satz. Doch Schillinger muss es wissen. Ein halbes Jahr bevor er sich dem Veganismus verschrieben hatte, ging er bei einem Hamburger-Wettessen als Sieger hervor. <

BUCHTIPP



Vegan for Youth
Attila Hildmann
Nov. 2013
Preis: € 29,95



Mark Bittman: Der Buchautor und Food-Kolumnist der »New York Times« ist überzeugter Flexitarier

TYOLOGIE DER FLEISCHVERWEIGERER



Vegetarier

Der klassische Vegetarier isst keine Lebensmittel, die von Tieren stammen, Milch- und Eierprodukte aber sind erlaubt. Etwas strikter sind die »Ovo-Vegetarier«, sie lehnen auch Milchprodukte ab. Unter den »Lacto-Vegetariern« ist auch Ei verboten.



Pescetarier

Wie die Vegetarier mögen sie nichts vom Tier. Nur bei Flossen- und Schalentieren machen sie eine Ausnahme. Fische, Krebs- und Weichtiere sind ebenso erlaubt wie Eier, Milch und Honig.



Veganer

Alles, was von Tieren stammt, wird nicht gegessen. Das ist die Faust- bzw. Mundregel. Doch dem nicht genug. Auch Kleidung aus Leder oder Schurwolle ist strikt verboten.



Flexitarier

Darunter versteht man Vegetarier oder Veganer, die sich nicht 24 Stunden an die Regeln halten. Beispiel: vegan bis 18 Uhr und dann ein saftiges T-Bone-Steak.

Fotos: SusannaPalmer, Getty Images, AKG-Images, beige stellt



SIND WIR FLEISCH- ODER PFLANZENFRESSER?

Führt der Verzicht auf Fleisch zu Mangelerscheinungen, weil der Mensch eigentlich ein Allesfresser ist? Oder vertilgten unsere Vorfahren, wie manche Anhänger veganer Lebensweise meinen, lieber Pflanzen als Tierisches? Falstaff-Autor Joachim Riedl sprach mit der Evolutionsbiologin Sabine Paul.

FALSTAFF Seitdem der neue Trend zu einer veganen Lebensweise sich immer weiter ausbreitet, ist auch eine alte, häufig ideologisch geprägte Auseinandersetzung wieder entbrannt: Welche Form der Ernährung ist dem Menschen aufgrund seiner evolutionären Entwicklung in die Wiege gelegt? Ist er ursprünglich ein Alles- oder ein Pflanzenfresser? Sie haben sich in Ihrem Buch »PaläoPower« ausgiebig mit der Evolution der Ernährung beschäftigt. Zu welchem Schluss sind Sie gekommen?

SABINE PAUL Wir sind Allesfresser, das lässt sich am Körperbau, an den Zähnen und am Verdauungstrakt leicht ablesen. Wir ernähren uns sowohl tierisch als auch pflanzlich. Das sieht man ja auch an den letzten unserer noch lebenden Vorfahren, den Schimpansen.

Da geht man sieben Millionen Jahre zurück. Die sind auch Pflanzen- und Fleischfresser. Allesfresser zu sein bedeutet aber nicht, dass wir alles fressen müssen, was uns vorgesetzt wird. Menschen sind wählerisch wie andere Allesfresser auch. Nicht alles, was wir theoretisch zu uns nehmen können, vertragen wir

»Allesfresser zu sein bedeutet aber nicht, dass wir alles fressen müssen, was uns vorgesetzt wird. Menschen sind wählerisch.«

SABINE PAUL Biologin

auch. Gras zum Beispiel nützt uns wenig. Dazu haben wir den falschen Verdauungstrakt.

Die Vorfahren des Homo sapiens, die Angehörigen der Gattung Australopithecus, sollen sich jedoch vornehmlich pflanzlich ernährt haben.

Es gibt natürlich Spezialisierungen bei diesen Affen. Aber es geht immer um den nächsten unserer noch lebenden Verwandten im Tierreich. Die Seitenlinien sind nicht relevant für uns. Der berühmte Nussknackermensch, Paranthropus boisei, der sich wie wir aus dem Australopithecus afarensis entwickelt hat und vor rund zwei Millionen Jahren in Ostafrika lebte, ist gewissermaßen unser vegetarischer Cousin. Weil der Kauapparat so massiv ist, dachte man ursprünglich, dass er Nüsse geknackt haben muss. Aber nach weiteren Analysen erkannte man, dass er ein Grasfresser war, der sich hauptsächlich von Süßgräsern in der Savanne, aus denen dann unser Getreide hervorgegangen ist, ernährt hat. Diese Seitenlinie war sozusagen der vegetarische Versuch der Evolution. Und die ist ausgestorben. Es gab also das vegeta-

> rische Experiment, das gescheitert ist. Und dann gab es das Fleischfresser-Experiment, aus dem der moderne Mensch entstanden ist.

Heißt das, eine rein pflanzliche, also vegane Ernährung ist eine evolutionäre Sackgasse? Kann sein, muss nicht sein. Das hängt immer von der Umwelt ab. Gene müssen sich immer an der jeweiligen Umwelt messen, in der sie unterwegs sind. Wir können uns heute vegetarisch und vegan ernähren, weil wir Zugang zu vielen Pflanzen haben und einen etwaigen Mangel durch Ergänzungsmittel ausgleichen können. Aber es gibt kein Naturvolk, das wir in unserer direkten Abstammungslinie kennen, dessen Angehörige reine Vegetarier gewesen wären. Von Veganern ganz zu schweigen. Die haben alle mindestens fünf Prozent tierische Nahrungsmittel auf ihrem Speiseplan gehabt.

Gleichzeitig ist der Mensch aber kein Raubtier.

Wir sind keine reinen Raubtiere, wie etwa die Raubkatzen. Das sieht man an den Zähnen. Wir haben etwas verkümmerte Reißzähne, aber wir haben auch sehr breite Backenzähne zum Zermahlen der Nahrung. Je weiter man sich nördlich oder südlich vom Äquator entfernt, desto stärker nimmt der Anteil der tierischen Nahrungsquellen zu, weil die Fülle des Pflanzenmaterials

»Es gibt kein Naturvolk, das wir in unserer direkten Abstammungslinie kennen, dessen Angehörige reine Vegetarier gewesen wären. Von Veganern ganz zu schweigen.«

abnimmt. Es gibt eine Schwankungsbreite zwischen fünf und nahezu hundert Prozent tierischer Quellen. Das lässt Raum für die unterschiedlichsten Argumentationen. Im Grunde funktioniert aber alles, weil die Menschen in ihrer Entwicklung ungeheuer flexibel gewesen sind. Sonst hätten sie sich ja gar nicht aus Afrika entfernen und bis in den hohen Norden vordringen können.

Ernährung hat sich also evolutionär immer an die jeweilige Siedlungszone angepasst? Man kann immer nur so weit gehen, wie es die Gene erlauben. Wir brauchen gewisse Vitamine und Mineralstoffe, die man nur in tierischen Quellen findet. Es gibt anekdotische Berichte, dass die Vegetarier erst dann Mangelerscheinungen bekommen haben, als das Gemüse in Gewächshäusern gezüchtet wurde und sich die ganzen kleinen Schnecken nicht mehr in den Pflanzen verbargen.

Das heißt, der Urvegetarier hat sich immer auch tierisch ernährt ... ohne es zu wissen. Jetzt wird alles steril

mit Nährlösungen gezogen und dann beginnen die Probleme, etwa mit dem Mangel an Vitamin B12, was zu Erkrankungen des Blutbildes führt.

Wie weit können wir in der evolutionären Entwicklung der Ernährung zurückblicken. Uns interessiert, wie unser spezifischer Körperbau funktioniert. Bei dieser Frage geht man in der Regel zwei Millionen Jahre zurück, zu den ersten menschenartigen Lebewesen. In diesen zwei Millionen Jahren hat sich in Bezug auf unseren Verdauungstrakt auch nicht mehr so viel verändert. Unser Gehirn hat sich jedoch sehr stark weiterentwickelt. Man sieht, dass wir sehr gut an gekochte Nahrung angepasst sind, weil wir sehr viele Nährstoffe für die Gehirnentwicklung benötigen.

Unser vegetatives System ist also sehr alt und über eine lange Periode stabil geblieben? Das ist sehr ähnlich den Schimpansen, die auch Früchte- und Fleischfresser sind. Spannend ist, dass alle Menschenaffen, die Früchte fressen, ganz toll Farben sehen können, was die übrigen Säugetiere zum Teil gar nicht können. Das kommt daher, dass diese Tiere die verschiedenen Früchte und Blätter unterscheiden müssen. Da haben wir ein gemeinsames genetisches Erbe.

Wie kann man eigentlich feststellen, wovon sich ein Vorfahre des Homo sapiens vor zwei Millionen Jahren ernährt hat. Je weiter man zurückgeht, desto schwieriger wird es. Es gibt zum Beispiel den Fund eines rund zwei Millionen Jahre alten Lagerplatzes, und dort stößt man auf Schnitt- und Schleifspuren auf tierischen Knochen, woraus man ableiten kann, dass wir zumindest seit zwei Millionen Jahren Tiere mit Werkzeugen zerlegen können.

Und die Knochen abnagen ... Genau. Und dann versucht man bei diesen Fraßspuren herauszufinden, welches Tier denn da genagt hat, was mithilfe der Zahnspuren möglich ist. In den letzten Jahrzehnten kam dann die Isotopenanalyse von Kno-

Ein Blick zurück in die evolutionäre Entwicklung der Ernährung



chen hinzu. Dadurch kann man aufgrund der schwereren Isotopen, die sich im Bindegewebe abgelagert haben, ausmessen, wie hoch der Anteil tierischer Ernährungsbestandteile war, die der betreffende Organismus zu sich genommen hat. Es gibt auch noch genetische Analysen. Da hat man die spannende Entdeckung gemacht, dass sich vor zwei Millionen Jahren die Menge der stärke-spaltenden Enzyme, der Amylasen, bei unseren Vorfahren verdoppelt hat. Das war der Moment, wo sie nicht nur Früchte aßen, sondern auch im Boden nach Wurzeln gruben und andere Verdauungsenzyme benötigten.

In der evolutionären Entwicklung der Menschen spielt doch die Einnahme von Proteinen eine entscheidende Rolle. Ab einem gewissen Zeitpunkt verschafften sich unsere Vorfahren einen Proteinvorsprung vor ihren Konkurrenten. Hätten sie den auch ohne tierische Nahrungsbestandteile erringen können? Der Drehpunkt ist das Gehirn, das sich in den letzten zwei Millionen Jahren so ungeheuer weiterentwickelt hat. Wenn man unser Gehirn auf seine Trockenmasse reduziert,

also das Wasser auswringt, dann besteht es zu einer Hälfte aus Protein und zur anderen aus Fett. Das bedeutet, man brauchte etwas anderes als Blätter, die kaum Fett oder Protein beinhalten. Man brauchte tierische Nahrungsquellen, um das Gehirn wachsen zu lassen und um jene Hirnschicht aufzubauen, die das abstrakte Denken im vorderen Cortex ermöglicht. Daher waren jene unserer Vorfahren, die sich diese Nahrung verschaffen konnten, im Vorteil.

Obwohl sich die menschlichen Vorfahren ursprünglich, von ihrer Statur her gesehen, im Nachteil befanden: Gegen die Konkurrenz

»Wer sich bei einem Buschbrand, bei dem Tiere lebendig gegrillt wurden, frühzeitig herantraute, der hatte gewissermaßen den Braten schon aufgetischt.«

der reinen Raubtiere konnten sie im Wettbewerb doch kaum bestehen. Das kommt darauf an. Wir sind ganz tolle Dauerläufer. Wir können sogar einen Geparden, der definitiv ein Supersprinter ist, zu Tode hetzen. Die Hetzjagd war eine Jagdtechnik der Vorfahren: Den übrigen Raubtieren fehlt die Ausdauer, die kriegen einen Hitzschlag, weil sie wegen ihres Fells nicht gut schwitzen können. Außerdem waren unsere Vorfahren die einzigen Tiere, die das Feuer gezähmt hatten und sich an Flammen heranwagten. Wer sich bei einem Buschbrand, bei dem Tiere lebendig gegrillt wurden, frühzeitig herantraute, der hatte gewissermaßen den Braten schon aufgetischt.

Urzeitliches Barbecue. Das Originalrezept aus dem Busch.

Der Punkt, an dem die menschlichen Vorfahren gelernt haben, sich tierische Nahrungsmittelquellen zu erschließen, ist also der große Wendepunkt in der Evolution. Genauso ist es. Sonst wären wir heute nicht mit unseren iPads unterwegs.

DIE EVOLUTION DER ERNÄHRUNG



Sabine Paul: »Wir brauchen Mineralstoffe und Vitamine, die man nur in tierischen Quellen findet.«

Sabine Paul, Jahrgang 1968, studierte Biologie und betrieb im Max-Planck-Institut für Biologie in Tübingen Grundlagenforschung. Seit fünf Jahren leitet sie in Frankfurt das Institut »PaläoPower« (palaeo-power.de), in dem auch Kochkurse zur Steinzeitküche angeboten werden.



Ihr Buch »PaläoPower – Das Wissen der Evolution nutzen«, im Verlag C. H. Beck, München, erschienen.

Fotos: AKG Images, Beatrie Herrmann, Beatrie Herrmann, beigesstelt