

Thema: Weltvegetariertag am 01.10. – Fleischfreies Essen boomt in Deutschland

Beitrag: 1:53 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Fleischlos essen: Das liegt gerade voll im Trend. Nach Angaben von Marktforschern reduzieren immer mehr Deutsche ganz bewusst ihren Fleisch- und Wurstkonsum, weil sie sich gesünder ernähren wollen. Auch wenn bei dem einen oder anderen gelegentlich noch mal ein Rinder-Steak auf dem Teller landet, greifen viele doch vermehrt auf vegetarische und vegane Produkte zurück. Oliver Heinze hat sich für uns zum Weltvegetariertag (am 1.10.) mal intensiver damit befasst.

Sprecher: Die „Fleisch ist mein Gemüse“-Fraktion gibt es zwar noch immer. Auf der anderen Seite werden aber die Vegetarier immer mehr, sagt eismann-Ernährungsexpertin Marga Hamacher.

O-Ton 1 (Marga Hamacher, 0:18 Min.): „Mittlerweile ernähren sich rund zehn Prozent der Deutschen vegetarisch. Und wir haben im Juni 2015 bei einer Umfrage unter Tausend Deutschen herausgefunden, dass dieser Trend auch noch weiter wächst. Wir werden dieses Jahr Ende des Jahres wieder eine Befragung machen und ich gehe stark davon aus, dass sich die Zahlen auf alle Fälle erhöhen werden.“

Sprecher: Von einem kurzfristigen Trend kann daher keine Rede sein. Dabei sollte man Vegetarier aber nicht mit Veganern verwechseln.

O-Ton 2 (Marga Hamacher, 0:22 Min): „Während Vegetarier tierische Produkte wie Milch und Eier oder aber auch Honig in ihre Ernährung mit einbinden, verzichten die Veganer komplett auf den Konsum aller tierischen Produkte und gehen sogar dahin, dass sie sagen, sie verzichten komplett auf Produkte, die etwas mit Tieren zu tun haben. Das heißt also, er verzichtet auch auf Lederprodukte, Lederschuhe oder auch auf Wollpullover.“

Sprecher: Dass manch einem das zu anstrengend ist, ist nachvollziehbar. Auch komplett auf Fleisch zu verzichten, kann durchaus schwer fallen. Dass aber vegetarische Kost nur aus langweiligem Hasenfutter bestehen soll, ist einfach nur ein Vorurteil.

O-Ton 3 (Marga Hamacher, 0:15 Min): „Bei viel Gemüse, was in der vegetarischen Ernährung eingesetzt wird, Obst oder auch Nüsse, haben Sie eine Farbenpracht auf dem Teller, die kann gar nicht langweilig sein. Und wenn Sie ein wunderbares Blumenkohlmedaillon braten, schmeckt zum Beispiel ein Gemüse aus Bohnen mit Haselnüssen prima dazu.“

Sprecher: Und auch der oft als Ausrede angeführte extra Aufwand hält sich in Grenzen. Tiefkühlkost zum Beispiel eignet sich wunderbar für Vegetarier. Ob nun Gemüse, Obst oder Kräuter –

O-Ton 4 (Marga Hamacher, 0:17 Min): „...Sie haben immer die richtige Portion griffbereit, Sie erhalten die Vitamine, die ja im Kälteschlaf liegen. Und Sie können aus verschiedenen Sorten variieren. Tiefgekühlte Zutaten haben natürlich noch einen entscheidenden Vorteil: Sie vermeiden Reste, weil Sie nur die Portion nehmen, die Sie benötigen, und somit auch Müllvermeidung.“

Abmoderationsvorschlag: Wenn auch Sie sich in Zukunft vielleicht ein bisschen fleischloser ernähren möchten: Auf eismann.de finden Sie jede Menge gute Anregungen für abwechslungsreiches, leckeres Essen.

Thema: Weltvegetariertag am 01.10. – Fleischfreies Essen boomt in Deutschland

Interview: 2:44 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Fleischlos essen: Das liegt gerade voll im Trend. Nach Angaben von Marktforschern reduzieren immer mehr Deutsche ganz bewusst ihren Fleisch- und Wurstkonsum, weil sie sich gesünder ernähren wollen. Auch wenn bei dem einen oder anderen gelegentlich noch mal ein Rinder-Steak auf dem Teller landet, greifen viele doch vermehrt auf vegetarische und vegane Produkte zurück. Darüber spreche ich jetzt zum Weltvegetariertag am 01.10. mit Marga Hamacher, Ernährungsexpertin bei eismann, hallo.

Begrüßung: „Hallo, ich grüße Sie!“

1. Frau Hamacher, handelt es sich beim Vegetarismus um einen kurzzeitigen Trend oder eher um eine langfristige Bewegung?

O-Ton 1 (Marga Hamacher, 0:26 Min.): „Also ich denke, Vegetarier zu sein ist auf alle Fälle kein kurzfristiger Trend, die Zahl der Nicht-Fleisch-Esser wächst ja stetig. Mittlerweile ernähren sich rund zehn Prozent der Deutschen vegetarisch. Und wir haben im letzten Jahr im Juni 2015 bei einer Umfrage unter Tausend Deutschen herausgefunden, dass dieser Trend auch noch weiter wächst. Wir werden dieses Jahr Ende des Jahres wieder eine Befragung machen und ich gehe stark davon aus, dass sich die Zahlen auf alle Fälle erhöhen werden.“

2. Wo ist denn der Unterschied zwischen Vegetarier und Veganer, oder gibt es den gar nicht?

O-Ton 2 (Marga Hamacher, 0:25 Min.): „Doch, da gibt's schon einen Unterschied. Während Vegetarier tierische Produkte wie Milch und Eier oder aber auch Honig in ihre Ernährung mit einbinden, verzichten die Veganer komplett auf den Konsum aller tierischen Produkte. Und ganz viele Veganer gehen sogar dahin, dass sie sagen: sie verzichten komplett auf Produkte, die etwas mit Tieren zu tun haben. Das heißt also, er verzichtet auch auf Lederprodukte, Lederschuhe oder auch auf Wollpullover.“

3. Was denken Sie: Wohin geht die Reise in Zukunft beim Essen noch?

O-Ton 3 (Marga Hamacher, 0:35 Min.): „Also ich denke, dass immer mehr Menschen sehr sorgfältig mit der Auswahl ihrer Lebensmittel umgehen. Und auch das steigt immer mehr. Auch das Wissen, wo kommt was her. Sie möchten aber auf der anderen Seite auch nicht verzichten. Die sogenannten Flexitarier leben ausgewogen, ohne komplett auf Fleisch zu verzichten. Für sie sind aber so Aspekte wie Tierwohl, gute Zutaten und selber das Essen zubereiten sehr wichtig. Sie möchten im Grunde genommen das Lebensmittel einfach noch mal in die Hand nehmen, es vielleicht auch noch mal vorher riechen, es befühlen, bevor es zubereitet wird.“

4. Ist vegetarisches Essen nicht sehr langweilig?

O-Ton 4 (Marga Hamacher, 0:28 Min.): „Also ich persönlich finde: nein. Denn das Auge isst ja mit. Und bei viel Gemüse, was in der vegetarischen Ernährung eingesetzt wird, Obst oder auch Nüsse, haben Sie eine Farbenpracht auf dem Teller, die kann gar nicht langweilig sein. Die vegetarische Küche hat ja viel zu bieten und besteht nicht nur aus Salat oder Rohkost. Und wenn Sie ein wunderbares Blumenkohlmedaillon braten, schmeckt zum Beispiel ein Gemüse aus Bohnen mit Haselnüssen prima dazu. Und ich finde, auch die Fantasie wird durch diese Farbenpracht richtig angeregt.“

5. Kann ich denn als Vegetarier beispielsweise auch auf Tiefkühlkost zurückgreifen?

O-Ton 5 (Marga Hamacher, 0:33 Min.): „Tiefkühlgemüse zum Beispiel eignet sich ja wunderbar für die vegetarische Ernährung. Sie haben immer die richtige Portion griffbereit, Sie erhalten die Vitamine, die ja im Kälteschlaf liegen, und Sie können aus verschiedenen Sorten variieren. Zum Beispiel Früchte für Ihr knackiges Müsli am Morgen oder aber auch die tiefgefrorenen Kräuter, die nehme ich immer als Favorit, wenn ich schnell einen Brotaufstrich oder einen Dip zubereiten möchte. Tiefgekühlte Zutaten haben natürlich noch einen entscheidenden Vorteil: Sie vermeiden Reste, weil Sie nur die Portion nehmen, die Sie benötigen, und somit auch Müllvermeidung.“

Marga Hamacher, Ernährungsexpertin bei eismann, mit Infos für Vegetarier, Veganer und Flexitarier. Besten Dank für das Gespräch!

Verabschiedung: „Ich bedanke mich auch. Auf Wiederhören!“

Abmoderationsvorschlag: Wenn auch Sie sich in Zukunft vielleicht ein bisschen fleischloser ernähren möchten: Auf eismann.de finden Sie jede Menge gute Anregungen für abwechslungsreiches, leckeres Essen.

Thema: Weltvegetariertag am 01.10. – Fleischfreies Essen boomt in Deutschland

Umfrage: 0:32 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Immer mehr Menschen verzichten beim Essen auf Fleisch. Supermärkte, Cafés und Restaurants und sogar Kantinen haben sich inzwischen auf die Ansprüche ihrer vegetarisch essenden Kunden eingestellt und bieten jede Menge Alternativen zu Fleischgerichten. Zum Weltvegetariertag (1.10.) wollen wir es aber ganz genau wissen: Was steht denn so alles auf dem Speiseplan eines Vegetariers?

Frau: „Ich mach irgendwelche Curries mit diversen Gewürzen: Kardamon, Kurkuma, Knoblauch, Ingwer, Chili. So, das mag ich gerne.“

Frau: „Viel mit Früchten in Kombination. Zum Beispiel Käse und Früchte oder solche Sachen.“

Mann: „Gemüse, Gemüse, Gemüse!“

Mann: „Fleisch ist mein Gemüse. Ja, dann würde ich sowas essen wie Nudeln mit Gemüse. Man kann ja auch eine Bolognese ganz gut machen ohne Fleisch.“

Frau: „Ja, sowas wie Falafel.“

Frau: „Ja, Süßkartoffeln, Avocado.“

Frau: „Ne Quiche oder so, aber kein Tofu.“

Frau: „Gemüse mit Spinat und Möhren und Zucchini, Auberginen. Ein Traum.“

Abmoderationsvorschlag: Ob es sich beim Vegetarismus nur um ein kurzes Strohfeuer handelt oder doch einen echten Langzeittrend, und warum fleischlose Ernährung alles andere als langweilig ist, darüber sprechen wir gleich noch mit der Ernährungsexpertin Marga Hamacher von eismann.