



Quarks & Caspers – Vegetarier

7 Dinge, die Sie wissen sollten!

In Deutschland gibt es immer mehr Vegetarier. Was genau steckt hinter dieser Ernährungsform? Leben Vegetarier gesünder oder droht ihnen ein Nährstoffmangel, weil sie auf Vieles verzichten?

Der feine Unterschied der Vegetarier

Redaktion:

Claudia Heiss

Chefautor:

Tilman Wolff

Autoren:

Johanna Bayer,
Uli Grünewald,
Alexandra Hostert,
Denis Nasser (Hospitant),
Corinna Sachs,
Philip Scupin,
Silvio Wenzel

Assistenz:

Angelika Kindler

Die Geschichte der Vegetarier

Zwillinge im Vergleich – Vegetarierin gegen Fleischesserin

Konsequenzen des Fleischkonsums

Leben Vegetarier wirklich gesünder

Fleischlos klimafreundlich?

Wo ist Tier drin?

Fleischlose Würste – die Psychologie des Fleischersatzes

Die Quarks-Umfrage – Die Essgewohnheiten unserer Zuschauer



Der feine Unterschied der Vegetarier

Vegetarier sind nicht alle gleich

In Deutschland sollen zwischen 1,3 und 7 Millionen Vegetarier leben. So genau weiß das niemand. Dabei essen sie nicht alle dasselbe. Vegetarier, die zwar auf Fleisch verzichten, Fisch aber weiterhin essen, nennt man „Pescetarier“. Laut der Nationalen Verzehrsstudie von 2008 machen sie 47 Prozent der Vegetarier aus. Die sogenannten „Ovo-Lacto-Vegetarier“ verzichten auch noch auf den Fisch. Sie machen ebenfalls 47 Prozent aller Vegetarier aus. Und rund 6 Prozent der Vegetarier sind Veganer. Sie verzichten auf alles, was Tierprodukte enthält. Auch Eier, Milchprodukte und zum Beispiel Honig oder auch Leder gehen bei Ihnen gar nicht. Im Film erfahren Sie alles über die verschiedenen Vegetarier und die unterschiedlichen Motive, weshalb sie ihre Ernährung umgestellt haben.

Filmautor: Philip Scupin

Linktipp:

Nationale Verzehrsstudie – NVS II

<http://www.mri.bund.de/NationaleVerzehrsstudie>

Informationen zu der vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz in Auftrag gegebenen und vom Max Rubner-Institut durchgeführten neuen Nationalen Verzehrsstudie (NVS II).



Die Geschichte der Vegetarier

Von der Antike bis zur Gegenwart

Bei den alten Griechen gab es die ersten Vegetarier, darunter vor allem Anhänger des Philosophen Pythagoras. Doch sie waren eine Randgruppe und wurden verspöttelt. Nach dem Untergang der antiken Welt verschwanden die vegetarisch lebenden Gemeinschaften praktisch komplett: Europa war traditionell ein Kontinent von Fleischessern. Zwei Jahrtausende lang blieb Vegetarismus ein Phänomen Einzelner. Erst im 18. Jahrhundert keimte die Idee neu auf: Der Franzose Jean Jaques Rousseau entwarf sein Ideal von einem „Naturzustand“ und hielt Rohkost für die einzig richtige Ernährung des Menschen. Gleichzeitig verfochten religiöse Fundamentalisten die Idee vom fleischlosen Essen – sie predigten Enthaltbarkeit und bekämpften neben Fleisch auch Alkohol und Sex. Im Film begeben Sie sich auf eine spannende Zeitreise durch die wechselvolle Geschichte des Fleischverzichts und erleben, wie die Vegetarier schließlich größere Aufmerksamkeit erringen.

Filmautorin: Johanna Bayer



Fleischverzehr in Deutschland

In Deutschland wurde schon immer viel Fleisch gegessen. Etwa 1550 n. Chr. waren es jährlich rund 100 kg pro Kopf. Dann sank der Verzehr, stieg aber Mitte des 19. Jahrhunderts wieder an. Zu Zeiten des Ersten und Zweiten Weltkrieges gab es weniger Fleisch auf dem Teller. Nach 1945 stieg der Verzehr dann wieder bis 1995 an. Seither liegt er bei jährlich rund 60 kg pro Person.



Zwillinge im Vergleich

Vegetarierin gegen Fleischesserin

Fleisch und vegetarische Kost liefern uns unterschiedliche Stoffe, die wir für eine gesunde Ernährung brauchen. Vitamin C holt sich der Mensch beispielsweise meist aus Früchten und Gemüse. Ein Vitamin gibt es aber fast ausschließlich in Fleisch und Milchprodukten: das lebenswichtige Vitamin B12 – der Mangel ist gefährlich. Veganer kommen an den Stoff eigentlich nur durch Nahrungsergänzungsmittel. 2005 hat Quarks Mediziner auf die Probe gestellt: Sie sollten die eineiigen Zwillingsschwestern Janah und Sarah untersuchen und anhand von medizinischen Tests herausfinden, welche der beiden Zwillingsschwestern sich vegetarisch ernährt und welche Fleisch isst. Konnten die Wissenschaftler damals wirklich die Fleischesserin von der Vegetarierin unterscheiden? 2014 hat Quarks die Zwillinge erneut besucht. Wie fühlen sich die beiden heute mit ihrer jeweiligen Lebensweise? Wie haben sich ihre Blutwerte und die anderen medizinischen Faktoren in den vergangenen Jahren verändert? All dies erfahren Sie im Film.

Filmautor: Uli Grünwald



Konsequenzen des Fleischkonsums

Blick hinter die Kulissen der Schlachthöfe

Jeder Deutsche hat im Durchschnitt täglich 164 Gramm Fleisch auf dem Teller. Pro Jahr kommen da für jeden von uns schon rund 60 Kilo zusammen. Im Laufe seines Lebens isst jeder von uns etwa tausend Tiere. Moderne Schlachthöfe sind deshalb mittlerweile effiziente Schlachtfabriken, wo beispielsweise alle vier Sekunden ein Schwein geschlachtet wird. Allein in deutschen Schlachthöfen sterben fast 750 Millionen Tiere pro Jahr. Im Film erfahren Sie die ungeschminkten Wahrheiten, die unser Fleischkonsum mit sich bringt.

Filmautor: Silvio Wenzel



Fleischkonsum Europa

Wer isst wie viel Fleisch pro Jahr?

Im europäischen Vergleich liegt Deutschland beim Fleischkonsum mit jährlich rund 60 kg pro Kopf im Mittelfeld. Spitzenreiter mit über 80 kg sind die Spanier. Am wenigsten Fleisch kommt jedes Jahr in Bulgarien auf den Teller – etwas über 29 kg pro Person.



Leben Vegetarier wirklich gesünder?

Der Faktencheck

Bereits seit den 1980er Jahren werden in großen wissenschaftlichen Studien Vegetarier mit Fleischessern verglichen. So wollen Forscher unter anderem herausfinden, ob Vegetarier gesünder leben. Es geht um Sterblichkeit, Herzleiden, Krebserkrankungen, Osteoporose, oder Nierenleiden. Doch was steckt hinter diesen Studien und ihren Ergebnissen? Fest steht: Vegetarier sind nicht gesünder, weil sie kein Fleisch essen. Sie achten einfach etwas besser auf ihren Körper und ihre Gesundheit. Im Film werden die Studien und ihre Ergebnisse genau unter die Lupe genommen.

Filmautorin: Corinna Sachs



Fleischlos klimafreundlich?

Wie viel Treibhausgas produzieren unsere Lebensmittel?

Unsere Lebensmittel werden oft aufwendig hergestellt. Über zahlreiche Produktionsschritte werden Gase wie Kohlendioxid, Lachgas oder Methan frei. Sie bewirken den sogenannten Treibhauseffekt und tragen zur Erderwärmung bei. Denn: Sie lassen die Wärmestrahlung rein, aber nicht wieder heraus. Es heißt, dass Vegetarier sich viel klimaverträglicher ernähren. Doch stimmt das auch? Wie sieht es bei Blattgemüse wie einem Salat aus? Ist Schweinefleisch wirklich schädlicher für das Klima als Käse? Im Film erfahren Sie verblüffende Details über den CO₂-Fußabdruck unserer Lebensmittel.

Filmautoren: Denis Nasser, Silvio Wenzel



Wo ist Tier drin?

Tierische Bestandteile in Lebensmitteln

Veganer essen kein Fleisch. Sie trinken aber beispielsweise auch keine Milch und essen keine Eier. Veganer sehen bei beiden Lebensmitteln einen Eingriff ins Tierleben und ins Tierwohl. Denn im Verlauf der Milch- und Eier-Produktion werden auch männliche Kälber und männliche Küken getötet. Doch beim Essenseinkauf komplett auf Tierisches zu verzichten, ist gar nicht so einfach. Im Film sehen Sie, in welchen Lebensmitteln sich überall tierische Bestandteile verstecken und wie schwierig es ist, wenn man komplett auf alle verzichten will.

Filmautorin: Alexandra Hostert

Lesetipp:

veganissimo eins: tierliche inhaltsstoffe und ihre alternativen

Autoren: Reuben Proctor und Lars Thomsen

Verlagsangaben: sicht-Verlag, 2012; ISBN: 394234601X

Sonstiges: 345 Seiten, EUR 14,90

Oft ist nur schwer zu erkennen, ob ein Lebensmittel oder ein anderes Produkt "Tier" enthält. Auch die Zutatenlisten helfen oft nicht weiter, da sie nicht verraten welche Bestandteile tierischen Ursprungs sind oder zumindest sein können. Die Autoren dieses Lexikons listen auf, welche Inhaltsstoffe tierischen Ursprungs sein können. Eine Übersicht für alle, die es ganz genau wissen wollen.



Fleischlose Würste

Die Psychologie des Fleischersatzes

Ein immer größer werdender Markt stellt sich auf die wachsende Zahl an Vegetariern ein. Und auch wenn Vegetarier auf Fleisch verzichten, scheinen einige sogenannte Fleischersatz-Produkte gerne zu essen. Mittlerweile gibt es Soja- und Tofu-Produkte in Form von Dönern, Bratlingen, Würsten oder Hähnchen. Doch warum essen Leute, die kein Fleisch essen wollen, Dinge, die aussehen wie Fleisch? Und warum heisst der Fleischersatz wie die fleischlichen Originale? Quarks-Reporter Burkhardt Weiß kennt die Antwort. Er hat sich auf der VeggieWorld umgesehen, einer Messe für vegetarische Produkte. Im Film sehen Sie, was er dort erfahren hat.

Filmautorin: Alexandra Hostert

Die Quarks-Umfrage

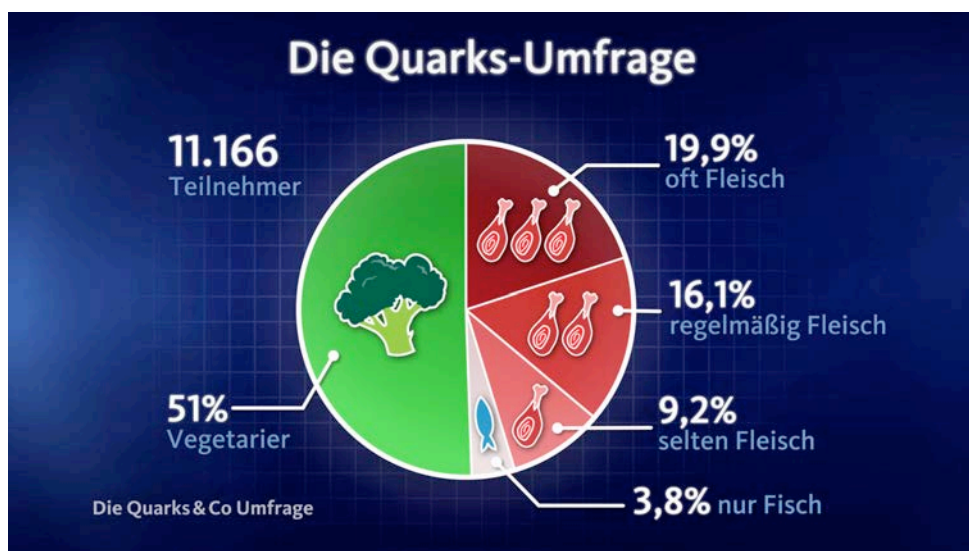
Die Essgewohnheiten unserer Zuschauer

Vegetarier werden nicht statistisch erfasst und es gibt nur wenige Untersuchungen darüber, wie viele von ihnen es in Deutschland gibt. So schwanken die Angaben zwischen 1,3 und 7 Millionen Vegetarier, die hierzulande leben. Die bundesweite Studie mit der größten repräsentativen Bezugsgruppe, die Nationale Verzehrsstudie II (NVS II) von 2008, kam auf 1,6 Prozent Vegetarier in Deutschland. Der Vegetarierbund Deutschland e.V. (VEBU) geht allerdings von acht bis neun Prozent Vegetariern im Land aus.

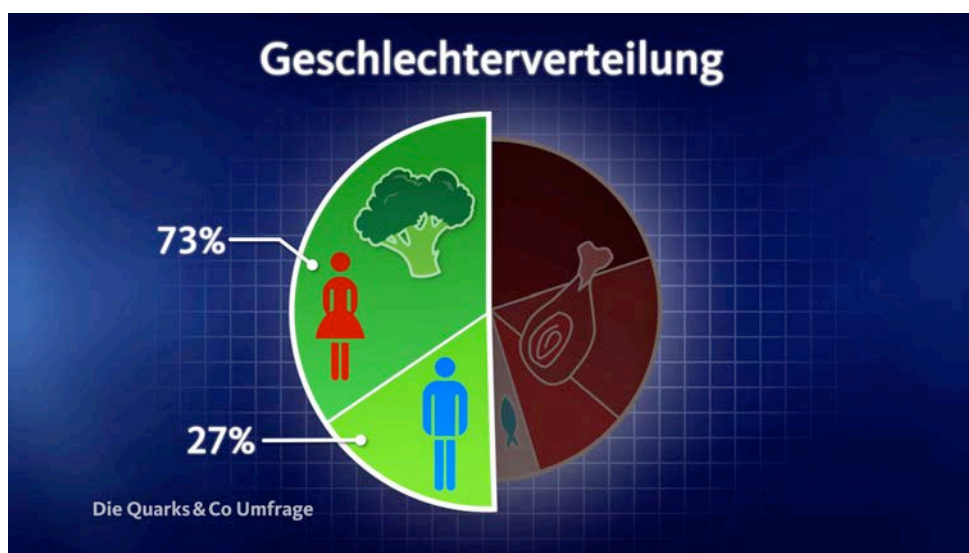
Quarks & Caspers wollte ein wenig Licht ins Dunkel bringen und hat eine Umfrage gestartet. Wir wollten mehr über die Essgewohnheiten unserer Zuschauer erfahren und besonders hat uns interessiert, welche Gründe bei der Entscheidung für eine vegetarische Ernährung im Vordergrund stehen und welche Art des Vegetarismus bei unseren Zuschauern bevorzugt wird. Wichtig dabei ist: Die Quarks-Umfrage ist nicht repräsentativ und will keinen wissenschaftlichen Anspruch erheben.

Trotzdem sind die Ergebnisse verblüffend:

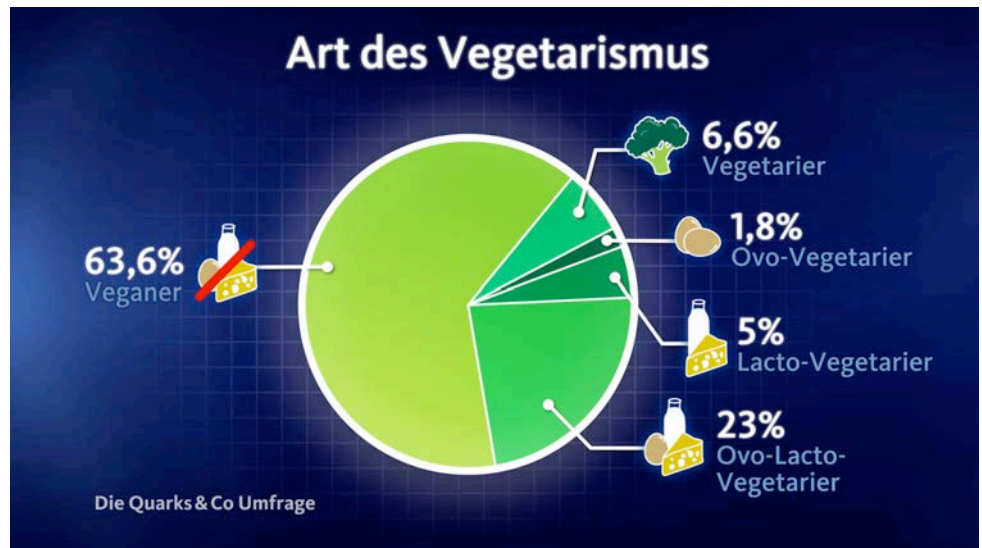
Über 11.000 Menschen haben sich an der Quarks-Umfrage beteiligt. Über die Hälfte von ihnen hat angegeben, sich vegetarisch zu ernähren. Die meisten von ihnen sogar vegan. Sie verzichten also auf alles, was Tierprodukte enthält. Dieses Ergebnis zeigt allerdings, dass sich eher die Vegetarier und besonders die Veganer unter ihnen von der Quarks-Umfrage angesprochen fühlten und teilgenommen haben. Bei der Geschlechterverteilung wird deutlich, dass über zwei Drittel der an der Umfrage beteiligten Vegetarier Frauen waren. Ein Ergebnis, das sich auch mit anderen Untersuchungen deckt. Interessant ist noch, dass fast die Hälfte der an der Umfrage Teil genommenen Vegetarier angegeben hat, dass es ethische Gründe für ihre Lebensform gibt. Lediglich 9,6 Prozent sind Vegetarier aus gesundheitlichen Gründen und nur 2,7 Prozent haben sich für diese Ernährungsweise entschieden, weil ihnen Fleisch einfach nicht schmeckt.



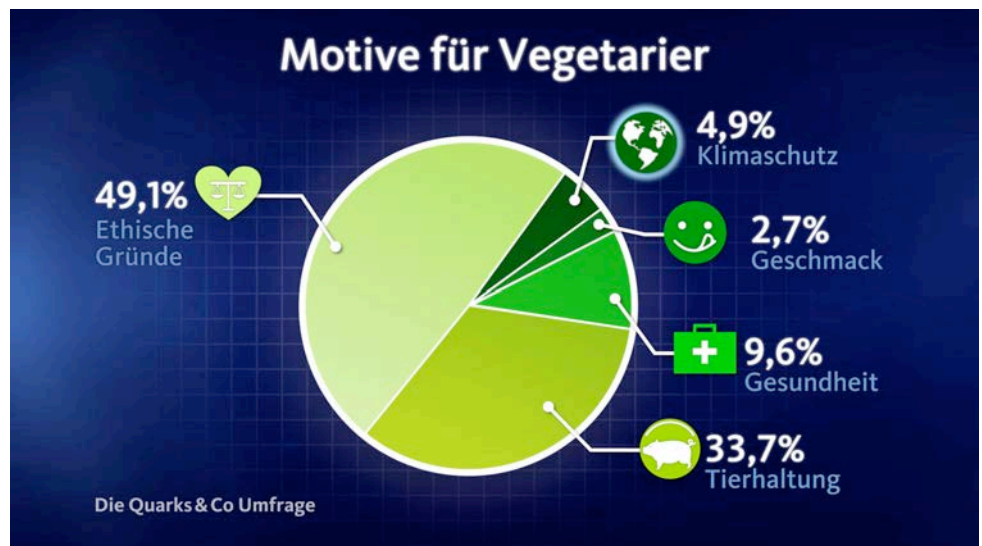
Von der Quarks-Umfrage fühlten sich vor allem Vegetarier angesprochen.



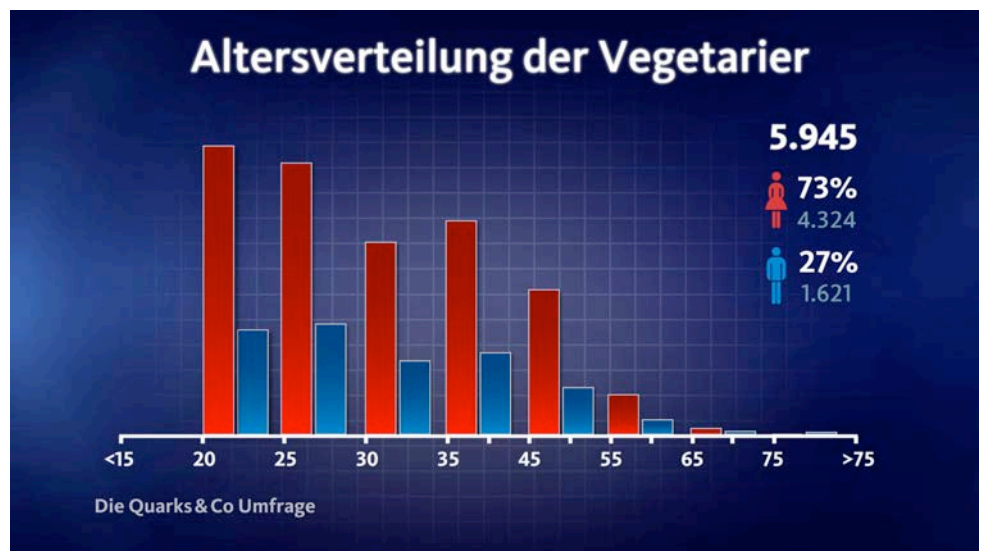
Vegetarismus ist weiblich – mehr als zwei Drittel der an der Umfrage beteiligten Vegetarier waren Frauen.



Die meisten an der Quarks-Umfrage beteiligten Vegetarier bezeichneten sich als Veganer und verzichteten sogar auf alles, was Tierprodukte enthält. Auch auf Eier, Milchprodukte oder beispielsweise Leder.



Fast die Hälfte der an der Umfrage Teil genommenen Vegetarier hat angegeben, dass sie ethische Gründe für ihre Ernährungsweise haben.



Auch bei der Altersverteilung der Vegetarier in der Quarks Umfrage zeigt sich deutlich, dass in allen Altersgruppen mehr Frauen als Männer vegetarische Ernährung vorziehen.

Impressum:

Herausgeber:

Westdeutscher Rundfunk Köln

Verantwortlich:

Quarks & Co

Claudia Heiss

Redaktion:

Claudia Heiss

Gestaltung:

Designbureau Kremer & Mahler, Köln

Bildrechte:

Alle: © WDR

© WDR 2014