

Samstag, 31. Oktober 2020

## Kanton Luzern

# Wenn Schweine «Schwein haben»

Morgen ist Weltvegantag. Grund genug, um herauszufinden, wie sehr das Thema Veganismus im Kanton Luzern bewegt.

Livia Fischer

Der vegane Lebensstil boomt – vor allem, was die Ernährung angeht. Das zeigt sich alleine schon daran, dass sich das Angebot von pflanzlichen Produkten rasant verändert hat. «Vor zehn Jahren mussten Interessierte für Sojamilch und Tofu ins Reformhaus. Heute bieten alle Detailhändler diverse Produkte an», sagt auch Laura Lombardini, Geschäftsführerin der Veganen Gesellschaft Schweiz. Doch damit nicht genug: «Bis vor einem Jahr wussten wir noch über jedes neue Produkt Bescheid, heute kommen selbst wir kaum noch nach mit Testen.»

Den Beweis, dass die rasante Zunahme pflanzlicher Produkte keine subjektive Wahrnehmung ist, liefern die Detailhändler gleich selbst. So teilen Coop und Migros etwa mit, dass sie ihr veganes Sortiment aufgrund der immer höher werdenden Nachfrage schon in den vergangenen Jahren stark ausgebaut haben und es auch in den kommenden Monaten weiterhin tun werden. Kurz vor dem Weltvegantag verkünden auch Lidl und Aldi, dass sie künftig noch stärker auf vegetarische und vegane Produkte setzen wollen. Obwohl Volg und Spar zwar ein kleineres Sortiment an pflanzlichen Produkten haben, bieten auch sie laufend neue Artikel an. Dass diese auch immer besser verkauft werden, erzählt Sortimentsmanager von Spar, Daniel Lindner: «Ein grosser Teil der veganen Alternativen-Produkte ist so gut, dass nicht nur Veganerinnen und Veganer zugreifen. Mittlerweile gibt es etwa vegane Fruchtjoghurts, da würde die Hälfte der Leute gar nicht merken, dass keine Kuhmilch drin ist.» In allen Läden besonders beliebt sind vegane Fleischersatzprodukte für Burger, Würste, Schnitzel oder Nuggets. So hat sich dessen Nachfrage, beispielsweise in der Migros, in diesem Jahr gar verdoppelt.

## Luzerner setzen sich aktiv für das Wohl der Tiere ein

Auch in der Gastroszene hat sich in den letzten Jahren einiges getan. Während sie in Städten wie Zürich, Bern oder Basel schon länger spürbar vegan-freundlicher wurde, dauerte es in den ländlicheren Kantonen etwas länger. So auch



Beat und Claudia Troxler füttern ihren Eber Felix, der einst ein Mastschwein war.

Bild: Dominik Wunderli (Büron, 30. Oktober 2020)

in Luzern. Erst seit drei Jahren gibt es das erste reine vegane Restaurant: das Blend Teehaus in der Luzerner Altstadt. Weitere vegane Adressen sind mittlerweile etwa Karl's Kraut, Pura, Peacefood, Crazy Cupcakes und zu einem Grossteil das Tibits.

Was Laura Lombardini ebenfalls feststellt, ist die Zunahme des veganen Aktivismus. «Immer mehr Menschen interessieren sich für eine empathische Lebensweise und entscheiden sich, vegan zu leben. Dabei wollen viele von ihnen auf das Leid aufmerksam machen, das eine herkömmliche Lebensweise mitverursacht.» Und dies wiederum werde in Form von verschiedenem Ak-

tivismus immer sichtbarer. Mittlerweile läuft fast jedes Wochenende etwas in der Schweiz. Der 37-jährige Pascal Egger aus Luzern ist regelmässig auf Mahnwachen vor dem Schlachthof in Sursee anzutreffen. Einmal im Monat, von 5 Uhr bis 8 Uhr morgens, auch bei Regen und Kälte, halten die stillen Demonstranten Schilder und Banner in die Höhe, filmen die Trucks mit den Tieren drin. Damit wollen sie vor allem die vorbeifahrenden Autofahrer ansprechen und sie darauf aufmerksam machen, was dort drin passiert. Die Reaktionen fallen häufig negativ aus, teils werden die Aktivistinnen und Aktivisten gar beschimpft.

Claudia und Beat Troxler setzen sich ebenfalls fürs Tierwohl ein – nämlich indem sie dieses Jahr ihren Bauernhof Eichenmoos in Büron zum Lebenshof Aurelio umgestellt haben. Seither muss kein Tier mehr Angst haben, irgendwann geschlachtet zu werden. Hier werden keine Kälber mehr gezüchtet, keine Kühe mehr gemolken, keine Schweine mehr gemästet. Die Tiere bleiben solange auf dem Hof, bis sie eines natürlichen Todes sterben.

Aufgewachsen als Bauernjunge war die Nutztierhaltung für Beat Troxler etwas ganz Normales. Gedanken darüber, dass Tiere genauso Freude und Trauer empfinden und Schmerz verspüren,

## Tipps vom Klimaexperten

In der Schweiz trägt die Ernährung gemäss Bundesamt für Umwelt mit rund 28 Prozent zur Umweltbelastung durch den Konsum von Gütern bei. Der jährliche Treibhausgas-Ausstoss pro Person beträgt dabei rund zwei Tonnen CO<sub>2</sub>. «Schlüssel zum Klimaschutz im Ernährungsbereich sind ein massvoller Konsum von Fleisch und tierischen Produkten, die Reduktion der Nahrungsmittelverschwendung, die Nutzung des ganzen Tiers und der Bezug lokaler und saisonaler Nahrungsmittel», sagt der Klimaexperte des Kantons Luzern Jürgen Ragaller. So bestätigt er zwar, dass die vegane Ernährung im Vergleich zur Schweizer Durchschnittsernährung weniger umweltbelastend ist, findet jedoch den vollständige Verzicht von Fleisch und tierischen Produkten für die Erreichung der Klimaneutralität nicht nötig. (lf)

wenn ihnen Leid zugefügt wird, hat er sich lange kaum gemacht. Das hat sich verändert, als er 2015 seine jetzige Frau Claudia kennenlernte. Nach intensiven Gesprächen mit der Tierliebhaberin wurde ihm klar: Er will die Tiere nicht mehr so ausnutzen. Im März wurde dann die letzte Kuh besamt, vor einigen Monaten bauten Troxlers Hafer an. Statt Kuhmilch wollen sie nun nämlich Haferdrink produzieren. Bis alles reibungslos klappt, dauert es wohl noch eine Weile. Weitere Einnahmen erzielen sie durch die Apfeleernte und wenn die ersten Tiere sterben, wollen sie den frei gewordenen Platz dafür nutzen, um geretteten Tieren ein zu Hause zu bieten. Zudem suchen sie noch Patenschaften für jegliche Tiere auf dem Hof. Ohne den Verkauf tierischer Produkte fällt die Haupteinnahmequelle weg, darum sollen damit wenigstens die Kosten für die Tiere gedeckt werden. Denn eines ist beiden klar: Wirklich reich werden sie mit dem neuen Modell nicht. Den Tieren zuliebe hat sich die Umstellung für sie trotzdem schon jetzt allemal gelohnt.

## WWW.

Den ausführlichen Artikel finden Sie unter [www.luzernerzeitung.ch](http://www.luzernerzeitung.ch).

## Nachgefragt

# «Sich vegan zu ernähren, ist in allen Lebensphasen möglich»

**Corinne Küng, als zertifizierte vegane Ernährungsberaterin unterstützen Sie Ihre Klientinnen und Klienten bei der Umstellung zur pflanzenbasierten Ernährungsweise. Wobei brauchen sie Ihre Hilfe?**

**Corinne Küng:** Einerseits zeige ich ihnen, wie sie eine vollwertige vegane Ernährung im Alltag integrieren können. Es gibt aber noch drei weitere Punkte, die einen Grossteil meiner Kundschaft beschäftigen. So können ihnen gemeinsame Essenssituationen mit Freunden und Familie unangenehm sein, weil sie den anderen Personen etwa «keine Umstände» machen wollen. Weil das Thema polarisiert, taucht auch immer wieder die Frage auf, wie man damit umgehen soll, wenn eine – oft nicht selbst initiierte und manchmal auch nicht gewollte – Diskussion über die pflanzliche Ernährung entfacht.

**Was antworten Sie dann?**

Viele haben das Gefühl, sie müssten sich dann rechtfertigen. Aber es ist auch in Ordnung, zu sagen, dass man gerade keine Lust zum Diskutieren hat. Wenn jemand aber ernsthaftes Interesse zeigt, kann sich ein Gespräch durchaus lohnen. Am wichtigsten finde ich – das



Corinne Küng (33), vegane Ernährungsberaterin aus Luzern.

Bild: Pd

gilt für alle –, dass man die Ernährungsform seines Gegenübers respektiert.

**Sie haben vorhin von drei Punkten, die beschäftigen, gesprochen.**

Genau. Oft geht es auch darum, wie man seine alten Gewohnheiten und Überzeugungen loslassen kann. Das Bild, vegane Ernährung sei ungesund, zum Beispiel geistert schon noch in vielen Köpfen umher.

**Was sind die gängigsten Vorurteile?**

Hauptsächlich geht es darum, dass man mittels pflanzlicher Ernährung den Nährstoffbedarf nicht decken könne.

**Stimmt das?**

Nicht unbedingt. Mangelerscheinungen kann es zwar geben, dies aber auch bei Personen, die Fleisch essen oder vegetarisch leben. Es gibt einige potenziell kritische Nährstoffe, die man im Auge

behalten sollte. Und Vitamin B12 kommt in pflanzlichen Lebensmitteln nicht vor und muss darum zwingend supplementiert werden. Was aber viele nicht wissen: Auch in Fleisch ist B12 nicht von Natur aus enthalten, sondern wird den Tieren in deren Futter beigemischt.

**Auch hört man oft, dass die pflanzliche Ernährung für Babys und Schwangere ungeeignet sei.**

Sich vegan zu ernähren, ist in jedem Alter und allen Lebensphasen möglich. Verschiedene Altersgruppen haben verschiedene Bedürfnisse, die gilt es zu decken. Das ist aber bei jeder Ernährungsform so.

**Wie gesund ist diese Kost?**

Eine vollwertige, also möglichst naturbelassene, vegane Ernährung kann sich sehr günstig auf die Gesundheit auswirken. So kann sie einen positiven Ein-

fluss auf das Herz-Kreislauf-System haben, weil sie von Natur aus kein Cholesterin enthält. Auch das Hautbild kann sich verbessern oder das Energielevel kann angehoben werden.

**Was ist mit Fleischersatzprodukten und Kuhmilchalternativen?**

Ich empfehle, so viel wie möglich selbst und vor allem frisch zu kochen, was auch nicht kompliziert oder teuer sein muss. Zwischendurch dürfen Fleischersatzprodukte aber durchaus sein. Es kommt auch auf die eigene Motivation an: Wer aus ethischen Gründen vegan isst und den Fleischgeschmack vermisst, für den stellen etwa vegane Nuggets eine gute Alternative zu Chicken Nuggets dar. Wie viel gesünder solche Produkte sind als Fleisch, ist jedoch fraglich. Pflanzliche Milch hingegen ist meist unproblematisch – je kürzer die Liste der Inhaltsstoffe, desto besser. (lf)