

veganes leben

www.taz.de | anzeigen@taz.de | fon 030 – 25 90 23 14

28. oktober – 3. november 2023

Hingucker mit inneren Werten

Als vegan wird auch Kleidung aus synthetischen Stoffen wie Polyester, Nylon oder Elastan bezeichnet. Doch sie ist weder ökologisch noch tierfreundlich

Von **Julia Johannsen**

Da liegt der weiße Tiger. Auf einem Stein in einem Dschungel, inmitten von sattgrünen Farben. Sein Körper schmiegt sich an den Stein, als wollte er dort für immer bleiben. Und er bleibt und ist unsterblich geworden – auf den Kleidungsstücken der veganen Luxusmarke Benedetti LIFE. Die Designerin Matea Benedetti hat ihre neue Kollektion, die im Januar auf den Markt kommt, dem weißen Tiger gewidmet. Sie soll daran erinnern, dass die Raubkatze vom Aussterben bedroht ist.

Modemarken erkennen zunehmend die Bedeutung von Nachhaltigkeit und Kund:innen achten darauf, dass Mode nicht nur gut aussieht, sondern auch mit Respekt für Umwelt und Tiere produziert wird. Die Organisation Vegan Society schätzt den weltweiten Markt für vegane Damenmode 2022 auf rund 41 Milliarden US-Dollar. „Ich habe auf dem europäischen Modemarkt ein wachsendes Bewusstsein und eine steigende Nachfrage für Öko-Luxusmode wahrgenommen“, sagt Benedetti, die ihr Unternehmen 2019 gegründet hat.

Vegane Mode präsentiert sich elegant, sexy und feminin. Die Stoffe fühlen sich so sinnlich und weich an wie Seide oder Kaschmir, aber sie kommen aus den Tiefen des Meeres oder einer Ananas. In ihrem Kern steckt pure Natürlichkeit, die Liebe zu den Tieren, und auch ein politisches Statement. Matea Benedetti schmückt ihre außergewöhnlichen Kleidungsstücke mit Designs von Papageien,

Oktopussen und weißen Tigern. Die Message ihrer Marke: Alles, was wir tun, hat einen Grund.

Vegane Kleidung ist frei von tierischen Materialien wie Seide, Wolle, Federn, Daunen, Leder, Fell oder Pelz. Um beim Kauf sicherzugehen, dass ein Teil wirklich vegan ist, sollte man einen Blick auf das Etikett werfen. Der Hinweis: „Enthält nicht-textile Teile tierischen Ursprungs“ bedeutet, dass ein Kleidungsstück mit Lederlabels oder Knöpfen aus Horn oder Perlmutter versehen ist. Als vegan wird auch Kleidung bezeichnet, die aus synthetischen Stoffen wie Polyester, Nylon oder Elastan besteht. Doch sie ist weder ökologisch noch tierfreundlich, denn beim Waschen werden durch den Abrieb der Kunststofffasern die Gewässer verschmutzt, was auch den Tieren schadet.

Alternativ verwenden viele Produzent:innen deswegen innovative Materialien. Lederähnliche Fasern können aus Ananas, Mais, Bananen, Pilzen, Biooliven oder sogar Papier gewonnen werden. Aus Holz entstehen Tencel und Lyocell, wobei in der gesamt-

Wegweiser

momofashion.com
deargoods.com
jaya-fashion.de
avesuveganshoes.com
noah-shop.com
benedetti.life
uvr-berlin.de
savetheduck.com
sayebrand.com
avocadostore.de



Revolution auf dem Laufsteg: vegane Mode auf dem Vormarsch Foto: Emmanuele Contini/imagio

ten Produktionskette keine tierischen Materialien zum Einsatz kommen, und viele Hersteller:innen sich außerdem verpflichten, ihre Rohstoffe nur aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern zu beziehen. Aus Seetang gewinnt man Garn und aus Algenpulver werden Regenjacken gemacht. Vegane Seide aus Soja ist ein nachhaltiges Material, das ähnlich weich ist und glänzt wie konventionelle Seide.

Für Daunenjacken sind ebenfalls Alternativen auf dem Markt. Im Bereich der Kunstfasern setzen Produzent:innen auf recycelte Füllstoffe wie „Plumtech“, ein Stoff, der auch als vegane Daune bezeichnet wird. Eine Naturfaser, die als veganer Ersatz für Daunen und Federn dient, ist die Kapokfaser. Aus der flaumigen Hohlfaser, die aus den Schoten des Kapokbaumes kommt, wird wärmeisolierende und atmungsaktive Unterwäsche hergestellt.

Vielversprechend klingen diese neuen Materialien, doch

es stellt sich die Frage, wie langlebig und nachhaltig sie sind. Ananasleder zum Beispiel hält sich in der Regel nur eine Saison lang, ähnlich kurz wie ein Fast-Fashion-Produkt. Echtes Leder dagegen ist extrem beständig, langlebig und auch biologisch abbaubar. Die Erforschung pflanzenbasierter Lederalternativen entwickelt sich zum Glück stetig weiter und damit wird vegane Mode auch qualitativ hochwertiger.

Vegan oder nicht – um die Umwelt zu schützen, sich luxuriös zu kleiden und dabei noch Spaß zu haben, braucht man nicht viel. Es genügt ein Nachmittag mit Freund:innen auf dem Flohmarkt oder im Secondhandladen. Danach wird die Lust, ein neues Kleidungsstück zu kaufen (sofern sie jemals da war), verflogen sein. Denn ein einzigartiges und langlebiges Teil liegt jetzt in der Tasche.

Drei Gütesiegel garantieren, dass ein wesentlicher Beitrag zum Tierschutz geleistet wird.

Das Peta-Vegan-Gütesiegel: Es steht für tierleidfreie Produkte. Jede Firma, die es bekommen will, muss einen ausführlichen Fragebogen ausfüllen und eine Zuverlässigkeitserklärung sowie einen Lizenzvertrag mit Peta abschließen. Das Veganblume-Prüfsiegel: Es wurde ursprünglich von der Vegan Society England ins Leben gerufen. Das Siegel wird ausschließlich an Firmen verliehen, die keinerlei tierische Bestandteile und Rohstoffe für, während und nach der Produktion ihrer Ware nutzen. Das IVN-Best-Logo: Es ist aktuell das sicherste Gütesiegel für Kleidung mit besonders strengen ökologischen Standards und wird vom Internationalen Verband der Naturtextilwirtschaft (IVN) vergeben. Es versiegelt für Mode, die zu 100 Prozent aus Naturfasern wie Baumwolle, Wolle und Leinen besteht und aus dem Bio-Anbau stammt, giftige Chemikalien sind für die gesamte Lieferkette verboten.

Vegane Welt am 1. 11.

Jedes Jahr zum 1. November findet der Weltvegantag statt. Er wurde 1994 zum 50. Jahrestag der Gründung der Vegan Society in England als World Vegan Day ins Leben gerufen. In Deutschland finden am Weltvegantag viele Informationsveranstaltungen und Aktionen statt, um über eine vegane Lebensweise zu informieren. Beim Weltvegantag geht es nicht alleine darum, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und den Veganismus in Ehren zu halten. Im Vordergrund steht an diesem Tag vor allem die Aufklärungsarbeit: Menschen, die bisher noch keinen oder nur wenig Zugang zur veganen Lebensweise haben, sollen durch Informationsmaterial oder Flugblätter zum Nach- und Umdenken gebracht werden. weltvegantag.org

Vegane Schuhe: für jeden Anlass

Lederalternativen bestehen aus recycelten und bio-basierten Materialien, etwa aus Resten der Fruchtsaftindustrie, und sind umweltfreundlich

„Die vegane Schuhwelt hat sich in den letzten Jahren in großen Schritten weiterentwickelt“, sagt Elena Lausberg vom veganen Schuhladen Avesu, der mehr als 50 ausgewählte Marken im Sortiment hat.

Die innovative Weiterentwicklung zeigt sich sowohl in den Materialien als auch im Stil. Vegane Schuhe sehen heute aus wie echte Lederschuhe und kommen elegant und feminin daher. Ob Pumps mit hohen Absätzen, gefütterte Winterstiefel, Regenschuhe oder Sneakers, für jeden Anlass gibt es einen veganen Schuh.

Die innovativen Lederalternativen bestehen aus recycelten und bio-basierten Materialien und sind umweltfreundlich. Der Anteil an synthetischen Kunststoffen wird zum Beispiel in der Produktion von Apfelleder, das aus Resten der Fruchtsaftindustrie gefertigt wird, oder bei Pilzleder, bei dem kultivierte Pilze zum Einsatz kommen, erheblich reduziert. Ziel ist die Entwicklung von zu 100 Prozent kreislauffähigen, natürlichen und plastikfreien Lederalternativen. Dafür gibt bereits die ersten Materialien, wie zum Beispiel MIRUM, das aus Naturlatex, Kokos-

fasern, Algen und Reisschalen besteht. Bei Schuh-Obermaterialien setzen umweltbewusste Hersteller:innen auf Bio-Baumwolle, Naturkautschuk oder recycelte Polyester. Synthetische Gore-Tex-Schuhe kommen auch ohne tierische Klebmittel aus.

Um vegane Schuhe lange tragen zu können, sollte man sie genauso gut pflegen wie Lederschuhe. Hierfür gibt es ökologische und wirksame vegane Schuhpflegemittel, die das vegane Leder vor Schmutz und Feuchtigkeit schützen und geschmeidig halten.

Julia Johannsen

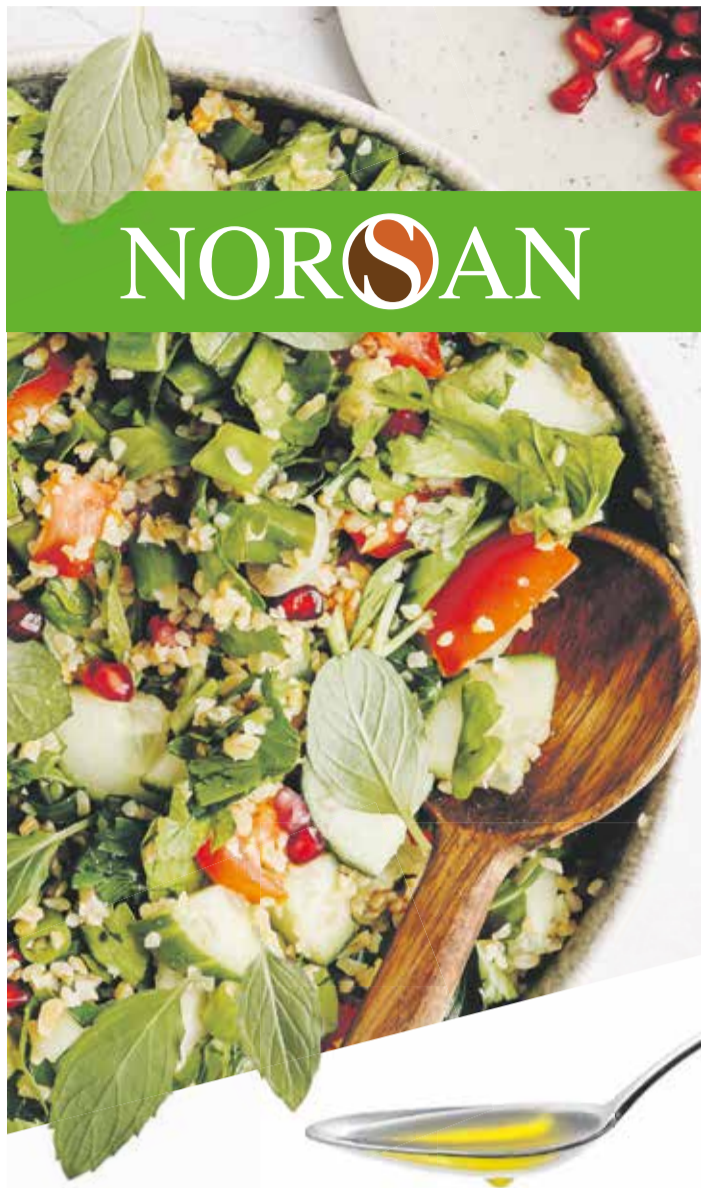
NAE Etna Black
avesu Edition

avesu
VEGAN SHOES

Vegan,
fair.

Entdecke viele weitere Winterschuhe aus nachhaltigeren Materialien bei avesu. Vegane Schuhe & mehr seit 2010.

AVESU.DE
@AVESUVEGANSHOES



NORSAN

Vegane Herdanziehung

Nach der Arbeit noch schnell was in die Pfanne hauen? Am Herd die Welt retten? Oder andere kulinarische Kulturen erkunden? Diese Kochbücher hier weisen den Weg

Von Cordula Rode

Vegane Küche ist vielfältig und köstlich. Aber wo fängt man an, wie macht man weiter? Eine gute Orientierung, was alles sich in der eigenen Küche machen lässt und eine Erweiterung des vegan-kulinarischen Horizonts eröffnen zum Beispiel diese Kochbücher hier.

Rasant, saisonal und easy

Katharina Seiser bietet den „Quickie“ unter den veganen Kochbüchern an. Die österreichische Bestsellerautorin („Immer schon vegan“, 2015) stellt sich dabei einer echten Herausforderung: Die rund 80 Rezepte aus mehr als 25 Ländern, die sie für ihr Buch ausgewählt hat, versprechen nicht nur eine kurze Zubereitungszeit, sondern bestehen allein aus pflanzlichen Zutaten, ohne den Einsatz von Ersatzprodukten und Imitaten tierischer Produkte.

Die Rezepte sind in Jahreszeiten unterteilt (ergänzt durch die Kategorie „Jederzeit“), wobei in den meisten Fällen eine nur saisonal verfügbare frische Zutat die Zuordnung zur Saison bestimmt (wie bei den Spinatrezepten), manchmal aber auch der jeweilige Charakter der Speise.

Im interessanten Kapitel „Speisekammer“ informiert die Autorin über die unterschiedlichen Lebensmittel wie Gemüse, Früchte, Nüsse, Öle und gibt praktische Tipps zu Qualität, Zubereitung und Aufbewahrung. „In der Küche“ und in den „Basics“ lässt sie die Leser:innen an ihren umfangreichen Erfahrungen beim Einkauf, der Vor- und der Zubereitung teilhaben – kurz, prägnant und leicht verständlich.

Die Rezepte sind vielseitig und international und bieten Vor- und Hauptspeisen, Salate, Suppen und Desserts. Fast jedes Rezept ist bebildert, wobei die Fotos schlicht, aber sehr appetitlich sind. Das zurückhaltende Layout erinnert ein wenig an die Ästhetik der 1960er Jahre. Ein empfehlenswertes Buch – auch für „vegane Anfänger“ bestens geeignet.

Kochen For Future

Mehr als „nur“ ein Kochbuch – der jüngsten Autorin der in den letzten Jahren erschienenen Kochbücher ist eine wunderbare Mischung aus sehr verlockenden Rezepten und persönlichen Statements gelungen.



Auf ins Abenteuer der veganen Küche! Foto: United Archives/kpa Publicity/picture alliance

Die 15-jährige Lea Elçi aus Hamburg ist Friday-for-Future-Aktivistin und überzeugte Klimaschützerin. Im Vorwort schildert sie ihre Beweggründe und Überzeugungen und wie sie auf die Idee zu ihrem Kochbuch kam. Schon lange Vegetarierin, recherchierte die Schülerin Hintergründe rund um unser Essen und stellte fest, welche dramatische Konsequenzen die weltweite Viehwirtschaft für das globale Klima hat. Und dass jeder durch die Umstellung seiner Ernährung in der Lage ist, einen kleinen Teil zum großen Ziel der Rettung dieser Welt beizutragen. All das schildert sie trotz ihres großen eigenen Engagements locker, sympathisch und ohne erhobenen Zeigefinger.

Die (nicht alle veganen) saisonalen Lieblingsrezepte, vom Porridge über Salate, Eintöpfe, Cocktails bis zum Kuchen, sind wunderschön fotografiert und bieten neben der leicht verständlichen Beschreibung der Zubereitung immer wieder locker eingestreute interessante Informationen zur Nachhaltigkeit und zum verantwortungsvollen Umgang mit Lebensmitteln. So wird bei der Kartoffel-Grünkohl-Pfanne mit Sesam darauf hingewiesen, dass Sesam „sehr weit reisen muss“ und deshalb nur selten und immer in Bioqualität verwendet werden sollte. Das Fett vom Frittieren der Steckrübenschnitzel kann man mit Sieb oder Kaffeefilter reinigen und weiterverwenden. Und bei Zitrusfrüchten sei es sinnvoll, unbehandelte Ex-

emplare zu kaufen oder sie zum Beispiel durch Essig zu ersetzen.

Leas Vater ist Koch und hat mit seiner Tochter gemeinsam die Rezepte erarbeitet und dabei natürlich sehr viel eigene Erfahrung mit eingebracht. Ein echtes Highlight des Buchs sind die „Guten Gespräche“, für die Lea auch Prominente wie Tim Mälzer und Renate Künast gewinnen konnte, mit denen sie sich über Klimaschutz und Nachhaltigkeit austauscht. Zusammen mit der wirklich schönen Pinbrettopik bietet dieses Buch sehr viel mehr als nur Gaumenfreuden.

Kulinarische Expedition

Die renommierte Kochbuchautorin, Foodstylistin und Bloggerin (www.veggielicious.de) Anne-Katrin Weber lädt in ihrem neuen Kochbuch ihre Leser:innen ein zu einer kulinarischen (rein veganen) Reise in den Orient.

Die Kochbücher

Katharina Seiser: **Schnell mal vegan – 30-Minuten-Rezepte**. Brandstätter Verlag. Gebunden, 176 Seiten, 32 Euro.

Lea Elçi: **Umessen – Das Kochbuch für eine bessere Welt**. Brandstätter Verlag. Broschiert, 168 Seiten, 20 Euro.

Anne-Katrin Weber: **Deftig Vegan Orient**. Becker Joest Volk Verlag. Gebunden, 192 Seiten, 32 Euro.

Die Rezepte für Mezze, Salate, Hauptgerichte, Streetfood, Süßigkeiten und orientalische „Klassiker“ wie Salzzitronen und Hummus werden ergänzt durch Informationen über Gewürze und den „orientalischen Vorratsschrank“ inklusive Tipps für Einkauf und Aufbewahrung. Viele der Rezepte sind durch die Vielfalt der Zutaten und Gewürze relativ aufwendig, aber meist unkompliziert zuzubereiten. Gefüllte Datteln, Linsen-Bulgur-Frikadellen, Kürbis-Tajine, Couscous und Baklava – die gelungene Auswahl und Vielfalt der Gerichte bietet Köstlichkeiten für jeden Geschmack. Erwähnenswert ist das eigene Kapitel über Streetfood, das die Leser:innen mit leckeren Rezepten für Essen „auf die Hand“ versorgt und ihnen ein wenig das Feeling eines Bummels durch die Altstadt von Marrakesch verschafft.

Wirklich bemerkenswert sind die Fotografien von Wolfgang Schardt, einem der bekanntesten Food-Fotografen Deutschlands. Von der ersten Seite an hat man das Gefühl, all die wunderbaren Gewürze, Zutaten und fertigen Speisen, die unglaublich ästhetisch fotografiert sind, riechen zu können. Schrift und Layout haben einen dezenten und geschmackvollen orientalischen Touch. Dieses Buch bietet in jeder Hinsicht Anregungen für alle Sinne und dürfte wohl auch den letzten Kritiker davon überzeugen, dass vegane Küche die volle kulinarische Bandbreite haben kann. Absolut empfehlenswert.

BYE BYE OMEGA-3 MANGEL.
HALLO, GESUNDE ROUTINE!

2.000 mg
Omega-3
(EPA & DHA)
pro Tag

Nur ein
Teelöffel
täglich

Nr.1
in deutschen
Apotheken*



Einfache
Einnahme

Angenehmer
Zitronengeschmack

NORSAN Omega-3 Vegan ist ein pflanzliches Algenöl aus umweltschonender Kultivierung, reich an Omega-3 (EPA & DHA) und einem biologischen Olivenöl als Antioxidans. Durch die flüssige Darreichungsform kann es einfach pur oder eingerührt ins Essen eingenommen werden.

Jetzt Omega-3 Vegan von NORSAN kennenlernen. Sparen Sie 15 % mit dem Rabattcode**:

TAZVegan15

www.norsan.de/vegan
post@norsan.de | 030 555 788 990

*Quelle: IQVIA: OTC® Report, MAT06/23
**Gültig bis zum 01.12.2023, pro Kund*in einmalig einlösbar.
Nur für Erstbesteller*innen. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

Gewissenskonflikt auf Rezept

Der Gang in die Apotheke ist für jeden vegan lebenden Menschen eine echte Herausforderung. Ähnlich wie bei einigen Lebensmitteln sind in vielen Medikamenten tierische Inhaltsstoffe versteckt

Vegane Lebensmittel sind inzwischen in fast jedem Supermarkt erhältlich und anhand von Siegeln oder der Inhaltsstoffangabe meist gut zu erkennen. Auch zahlreiche Hersteller von Drogerieprodukten kennzeichnen ihre entsprechenden Produkte als vegan.

Anders sieht es bei Medikamenten und Nahrungsergänzungsmitteln aus. Für den medizinischen Laien ist meistens nicht erkennbar, ob und welche tierischen Bestandteile in Tabletten, Kapseln oder Säften enthalten sind. Der Blick in den Beipackzettel ist dabei wenig hilfreich – wer weiß schon, dass Magnesiumstearat, das in

vielen Medikamenten enthalten ist, um die Gleitfähigkeit zu verbessern, häufig aus Schweineschmalz oder Rindertalg hergestellt wird? Auch die eigentlichen Wirkstoffe können tierischen Ursprungs sein. Der Blutgerinnungshemmer Heparin wird aus der Darmschleimhaut von Schweinen gewonnen, Östrogene stammen oft aus dem Urin trächtiger Stuten.

Viele Veganer nehmen zur Vorbeugung von Mangelerscheinungen Nahrungsmittelzusätze wie Vitamin B12 ein. Und auch hier verstecken sich durchaus nicht vegane Inhaltsstoffe wie Lactose. Um herauszufinden, ob ein Produkt wirklich

vegan ist, muss man alle Inhaltsstoffe identifizieren können – und selbst dann ist man nicht auf der sicheren Seite, denn manche Hersteller listen nicht alle Zusatzstoffe auf oder geben keinen Aufschluss darüber, ob die Stoffe tierischen Ursprungs oder vegan sind. So kann Magnesiumstearat auch durchaus aus Soja- oder Rapsöl hergestellt werden. Und es gibt noch andere Stolpersteine: Selbst, wenn alle Bestandteile einer Arznei vegan sind, kann es trotzdem noch sein, dass bei der Herstellung tierische Produkte genutzt werden wie zum Beispiel tierische Fette zum Ölen der Produktionsmaschinen. Eine solch um-

fangreiche Recherche ist kaum machbar, sodass fast immer ein Restzweifel bleibt.

Viele Veganer stehen außerdem vor der Frage, ob sie angesichts ihrer Beschwerden ein nicht-veganes Medikament einnehmen. Oder sich impfen lassen: Nahezu alle beim Menschen eingesetzten Impfstoffe sind nicht vegan. So wird der Impfstoff gegen Grippe in Hühnerembryos produziert. Eine grundsätzliche Frage lässt sich ohnehin nicht umgehen, denn: Neue Arzneistoffe werden in Deutschland nur zugelassen, wenn sie erst an Zellkulturen und dann an Tieren getestet wurden. Cordula Rode



Willkommen im grünen Schlaraffenland!

...UND VIELES MEHR

deutschlands größter*,
rein **pflanzlicher** onlineshop!

Hol Dir die vegane Welt nach Hause. Bestelle vegane Lebensmittel
in Deutschlands größtem* rein veganen Online-Shop velivery.de
mit bald 2000 Artikeln von fast 160 Herstellern.

10%
RABATT!**
CODE:
TAZ10

* bezogen auf Onlineshop-Umsatz · ** Gültig bis 30.11.2023. Einmalig einlösbar in unserem Privatkunden-
shop velivery.de. Nicht kombinierbar, ausgenommen Geschenkgutscheine und bereits reduzierte Artikel.

velivery.de