

Bewusst und gesund

Ernährungstrends in Deutschland

Junge Deutsche achten darauf, was und wie sie essen. Trends wie vegetarisch, vegan oder Slow Food sind beliebt. Vitamin.de wollte von jungen Leuten wissen, warum sie sich für diese Trends entscheiden und fragte zum Thema „bewusste Ernährung“ nach.

Konsum tierischer Produkte ist umweltschädlich und ungesund (Robert Wolf)

Früher habe ich Fleisch gegessen, ohne darüber nachzudenken. Eine Freundin hat mir aber deutlich gemacht, wie viele Tiere leiden und sterben müssen, damit ich Fleisch, Eier und Milchprodukte essen kann. Sie hat mir erklärt, wie grausam die Herstellung dieser Produkte ist. Außerdem ist der Konsum tierischer Produkte umweltschädlich und ungesund. Daher entschloss ich mich, vegan zu leben. Ich lehne es ab, dass Tiere schlecht behandelt werden, damit Menschen Nahrung, Kleidung oder Kosmetik haben.

Kein Fleisch mehr essen (Bene Reuss)

Ich bin seit acht Jahren Vegetarier. Ein Schlüsselerlebnis hatte ich an einem Samstagabend in einem kleinen Supermarkt. Eine Frau stand an der Kühltheke und beschwerte sich, dass sie ein bestimmtes Produkt nicht kaufen konnte. Mein Blick fiel in die Theke. Sie war noch voll mit Fleisch. In dieser Situation habe ich verstanden, dass die Menschen zu viel Fleisch konsumieren. So entschied ich, kein Fleisch mehr zu essen.

Ökologische Produkte aus der Region (Tasnim Rödder)

Ich bin Mitglied bei „Slow-Food Youth“, einer Bewegung junger Menschen. Für uns sind Lebensmittel mit hoher Qualität wichtig. Wir achten darauf, dass sie ökologisch und regional angebaut werden. Mir persönlich ist es wichtig, durch meine Lebensweise möglichst wenig vom Treibhausgas Kohlendioxid zu produzieren. Außerdem bin ich dagegen, dass Tiere in Massentierhaltung leiden. Slow Food bietet daher viele ökologische und gesundheitliche Vorteile.

Nicht zu streng, aber bewusst (Carla Dewald)

Ich lehne es absolut nicht ab, bestimmte Lebensmittel zu essen. Aber ich achte darauf, was ich einkaufe. Tierische Produkte kaufe ich möglichst nicht. Ebenso keine Produkte von Großkonzernen, die offensichtlich die Umwelt und Menschenleben zerstören. Ich achte auf die regionale Herkunft von Obst und Gemüse. Wenn ich mit anderen zusammen koche, dann oft vegan. So können die meisten mitessen. Wenn ich bei anderen mitesse, esse ich in der Regel kein Fleisch, aber Milchprodukte und Eier.

Viele junge Menschen entscheiden sich bewusst für eine Ernährungsweise. Für eine sind gesundheitliche Aspekte wichtig, andere wollen die Umwelt schonen und vermeiden, dass Tiere leiden müssen.

Vegetarisch: Vegetarier essen kein Fleisch. Sie können jedoch tierische Produkte wie Eier, Milch und Honig essen. Menschen, die auf Fleisch verzichten, aber Fisch essen, nennt man Pescetarier.

Vegan: Wer sich vegan ernährt, verzichtet auf alle tierischen Produkte. Für die meisten Veganer ist es wichtig, dass in ihrer Kleidung und Kosmetik keine tierischen Inhaltsstoffe sind.

Slow Food: Das heißt „langsames Essen“. Für Vertreter von Slow Food ist der Genuss, die Qualität und die regionale Herkunft der Produkte wichtig. Slow Food ist eine Gegenbewegung zu Fast Food.

Vollwertige Ernährung: Vegetarier und Veganer achten auf eine vollwertige Ernährung. Grundlage dafür sind Gemüse und Obst. In Bohnen, Linsen und Soja ist viel Eiweiß. Pflanzliche Lebensmittel liefern dem Körper auch viel Eisen. Manche Veganer nehmen noch das Vitamin B12 extra zu sich, da es in großen Mengen nur in tierischen Lebensmitteln enthalten ist.