

Aber bitte ohne Sahne

Ausprobiert: Meine Woche als Veganerin

Von Silke Diecksmeier

Am 1. November ist Weltvegantag. Für unsere Redakteurin Silke Diecksmeier einmal Anlass, unter die Veganer zu gehen. Wie sich sieben Tage ohne tierische Produkte anfühlen, erzählt sie hier.

MÜNSTER. Kein Bärenhunger am Montagmorgen! Eigentlich fing meine vegane Woche ganz gut an. Nicht, dass ich nicht vorgesorgt hatte. Sojajoghurt, vegetarischer Brotaufstrich, massenweise Obst und Gemüse – alles war vorhanden. „Als Veganer muss man ja reich sein“, urteilte mein Mann beim Samstagseinkauf. „Fleisch ist auch nicht billig“, antwortete ich.

Allerdings weiß ich bei Fleisch, wie es schmecken wird. Stattdessen öffnete ich am Montagmorgen aufgeregt den Champignonbrotaufstrich. Anders als die Konsistenz es vermuten ließ, schmeckte er sogar, zumindest mit Gurke und einer großen Portion Salz. Und auch der Sojajoghurt war genießbar. Also, alles halb so wild.

Doch schon auf dem Weg zur Arbeit kam die Ernüchterung. Hatte ich bei meiner Kleidung noch sorgsam darauf geachtet, dass sich keine Wolle, kein Leder und keine Seide darin befinden, musste ich beim Einsteigen ins Auto zum ersten Mal mein schlechtes Gewissen überwinden. Lederausstattung –



Möhren statt Wurst: Das Abendessen wurde spärlicher, als Redakteurin Silke Diecksmeier eine Woche lang unter die Veganer ging.

Mist!

Es sollte aber noch schlimmer kommen: Denn als ich die Toilette unseres Büros aufsuchte, wartete eine riesige Spinne auf mich. Meine Kolleginnen waren hocherfreut, als

sie hörten, dass die Spinne das Zeitliche gesegnet hatte. Mir ging erst zu spät auf, dass ein Spinnenmord sicher keine adäquate Aktion für eine Veganerin war. Doch sollte ich deswegen aufgeben? Nein!

Und so kochte ich abends Nudeln mit Spinat, Bratkartoffeln mit Rotkohl, Champignonrisotto und Kürbissuppe (mit Kokosmilch statt Sahne). Schwierig wurde es jedoch, sobald ich auswärts essen wollte. Da half es auch nichts, zuvor im Internet die Speisekarte des Restaurants zu studieren. Denn dass die Grünkernbratlinge mit Ei zusammengehalten werden und das Kohlrabigemüse auf jeden Fall mit Sahneseife serviert wird, erfährt man dann doch nur im persönlichen Gespräch mit der Kellnerin. Die schien das Stichwort „vegan“ noch nie gehört zu haben, fragte sie mich doch nach meiner Bestellung eines Salattellers tatsächlich: „Mit Käse?“

Dass Käse nicht zu den Nahrungsmitteln eines Veganers gehört, war mir noch klar. Bei anderen Dingen wurde ich aber im Laufe der Woche im Forum einer Ve-

gan-Internetseite belehrt. Lakritz hätte ich zumindest vorher nie mit Bienenwachs in Verbindung gebracht. Und auch bei der Wahl meiner Kosmetikutensilien vertraute ich auf das Urteil, beziehungsweise die Produktanfragen anderer Veganer. Zu bunt wurde es mir allerdings, als ich las, dass selbst Zucker nicht vegan sein sollte. „Mit Tierkohle gebleicht“ postete ein Veganer im Forum. Dass ein anderer behauptete, das gelte nur in den USA, hielt ich aus

purer Bequemlichkeit für wahr.

Denn verzichten musste ich schon genug. Selbst der Schnupfenlöser, den ich Mitte der Woche dringend benötigte (ein Schelm, wer hier einen Zusammenhang vermutet), beinhaltete Laktose. Und den Fleischhunger konnte ich nur bis zum Wochenende verdrängen. Dann mussten Schnitzel in die Pfanne. Am Samstag griff ich noch zum Tofu, Montag musste das Schwein dran glauben. Eine Woche ist genug!

