

# Vegan-Klischee ade! Buchrezension und Interview mit Niko Rittenau

{Beitrag enthält Werbung} Ich möchte Mal die kühne Behauptung aufstellen, dass es keinen Veganer gibt, der nicht immer wieder mit Vorurteilen, Klischees und zum Teil auch einfach blöden Bemerkungen konfrontiert wird. Ganz gleich ob nett formulierte Zweifel, immer wiederkehrende Nachfragen oder sogar offener Angriff. Ich selbst bin nun über sechs Jahre vegan und Vorurteile gegenüber meiner Ernährung und Lebensweise sind mein ständiger Begleiter. Wie geht es Euch dabei? Was sind die häufigsten veganen Vorurteile, mit denen Ihr im Alltags konfrontiert werdet?

## Hier kommen meine Top 7 Vorurteile, die mir am häufigsten begegnen:

1) "Hast du keine Angst, einen B12-Mangel zu bekommen?" Wenn ich dies verneine und darauf verweise, dass ich B12 supplementiere, höre ich normaler Weise als nächstes: "Tja, daran sieht man ja schon, dass Menschen nicht für eine rein pflanzliche Ernährung bestimmt sind. Das ist ja total unnatürlich, dass du dann Medikamente nehmen musst. Daran sieht man ja, dass vegan total ungesund und gegen unsere Natur ist..." 2) "Menschen sind Fleischfresser, wie auch Löwen. Menschen haben immer schon Fleisch gegessen und nur dadurch hat sich unser Gehirn so gut ausgebildet." 3) "Woher bekommst Du denn Dein Protein? Pflanzen haben kein Protein!" 4) "Soja ist total ungesund, zerstört den Regenwald und Männer sollten wegen des "Östrogens" darin schon gar kein Soja essen! Außerdem erhöht Soja das Brustkrebsrisiko." 5) "Und auch kein Käse? Und Joghurt? Woher bekommst Du denn Dein Kalzium? Und Eisen? Sicher hast du Eisenmangel!" 6) "Sich vegan gesund zu ernähren ist total schwierig und kompliziert." 7) "Nüsse machen fett." ...diese Liste könnte ich noch lange fortsetzen. Ganz gleich ob ich mit Fragen und Vorurteilen im Familienkreis, von Bekannten oder gar völlig Fremden konfrontiert werde, oft ärgert es mich, dass ich nicht sofort die richtigen Antworten parat habe, mehr als das jeweilige Klischee selbst. Ich weiß zwar, dass mir eine ausgewogene, vielfältige vegane Ernährung gut tut und ich völlig gesund bin, aber ich bin nun Mal keine Ernährungsexpertin, die alle essentiellen Aminosäuren beim Namen nennen, komplexe Stoffwechselfvorgänge im Körper erklären oder sofort wissenschaftliche Studien zitieren kann, die das entsprechende Klischee widerlegen. Aber es gibt jemanden, der darin DER EXPERTE schlechthin im deutschsprachigen Raum ist: Niko Rittenau, studierter Ernährungsberater und Autor des Buches "Vegan-Klischee ade!" Niko Rittenau, studierter Ernährungsberater und Autor des Buches "Vegan-Klischee ade!" Das Buch ist im Ventil Verlag erschienen Heute möchte ich Euch sein erst kürzlich erschienenenes Buch "Vegan-Klischee ade! vorstellen. Worum geht es darin? Welche Fragen werden dort beantwortet und inwiefern kann das Buch auch Euch helfen im Alltagsjungle der gängigen Vegan-Klischees schlagfertig zu kontern? Daher habe ich es mir näher angesehen und Niko Rittenau in Berlin zum Interview getroffen. Selfie mit dem Autor: Niko Rittenau und Lea Green in Nikos Küche in Berlin (Ja, ein bisserl unscharf, aber wir hatten jede Menge Spaß mit dem Selfie-Stic-Experiment...lach) "Vegan-Klischee ade!" ist mit über 450 Seiten alles andere als ein kurzes, oberflächliches oder gar populärwissenschaftliches Buch über vegane Klischees. Vielmehr beleuchtet Niko Rittenau in leicht verständlicher Sprache, mit größter Detailgenauigkeit und vielen Illustrationen und Grafiken unterfüttert, die gängigsten

veganen Klischees auf Basis der aktuell verfügbaren wissenschaftlichen Studien der Ernährungsmedizin. Doch es geht nicht nur um Klischees. Vielmehr bietet dieses Buch umfassende Informationen über Nährstoffe, deren Verstoffwechslung im Körper sowie viele hilfreiche Tipps rund um eine ausgewogene Ernährung. Das Buch gliedert sich grob in vier Teile:

1. Im Vorwort und einem ersten, vorangestellten Kapitel fasst Niko Rittenau den aktuellen Stand unterschiedlicher Ernährungsgesellschaften zur veganen Ernährung zusammen und geht auf das Thema vegane Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit ein
2. Es folgen anschließend 10 ausführliche, gut gegliederte Kapitel zu den zentralen, lebenswichtigen Nährstoffen und deren Vorkommen in pflanzlichen Lebensmitteln sowie deren Verstoffwechslung im Körper. In diesem Teil des Buches geht es zum Beispiel um das Thema Proteinversorgung, den Vergleich tierischen und pflanzlichen Proteins, die Versorgung des Körpers mit Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren (sowie deren wichtiges Zusammenspiel), Vitamin B12, Eisen, Kalzium und um viele weitere wichtige Nährstoffe.
3. Im darauf folgenden dritten Buchteil stellt Niko Rittenau die wichtigsten 5 Lebensmittelgruppen für Veganer vor (Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Gemüse, Obst, Nüsse und Samen) und räumt in jeder einzelnen Gruppe mit weiteren Klischees und Wissenslücken auf.
4. Im abschließenden Kapitel widmet sich Niko Rittenau schließlich der sogenannten "Sojakontroverse". Dieses Kapitel war für mich auch eines der aufschlussreichsten, da sich um Soja so unglaublich viele Mythen und Vorurteile ranken, dass ich mich selbst schon häufig ganz verunsichert gefühlt habe.

Vegan-Klischee ade! ist also ein tolles, gut zu lesendes Nachschlagewerk für alle Fragen rund um die vegane Ernährung. Ich habe schon selbst viele Kapitel durchgelesen und mich informiert, mir kleine Notizen zu wichtigen Lebensmitteln gemacht, die ich künftig noch öfter in meinen Speiseplan einbauen werde und ich habe endlich ein Buch zur Hand, mit dem ich mich rundum gewappnet fühle, künftigen Klischees in Gesprächen zu begegnen. Besonders spannend fand ich, dass ich die Gelegenheit hatte, Niko Rittenau persönlich zu treffen und ein Interview mit ihm zu führen.

**Hallo Niko,**

**☐Vegan-Klischee ade!☐ - das sind über 450 Seiten geballtes, wissenschaftlich belegtes Wissen über eine rein pflanzliche Ernährung. Was hat Dich motiviert, ein so ausführliches Buch zu schreiben?** Die Motivation für das Buch entstand aus dem Umstand, dass mir bis dato ein ernährungswissenschaftliches Werk zu veganer Ernährung fehlte, welches evidenzbasiert, kompakt und verständlich all die gängigen falschen Vorurteile gegenüber dem Veganismus aus gesundheitlicher Sicht erklärt. Es war mir ein großes Anliegen, dass all die Themen im Buch nicht nur oberflächlich behandelt werden, sondern sämtliche offenen Fragen in jeder Thematik zur Gänze abgehandelt werden. **Warum glaubst Du, gibt es gerade beim Thema pflanzliche Ernährung immer noch so viele Vorurteile und sachlich falsche Meinungen in der Gesellschaft?** Ich fürchte, dass es in der Allgemeinbevölkerung zu den allermeisten komplexeren Themen viele Vorurteile gibt und die pflanzliche Ernährung hier gar keine Ausnahme ist. Beim Thema Ernährung kommt allerdings noch ergänzend hinzu, dass viele Menschen ihr Essverhalten um gar keinen Preis ändern möchten und daher sehr

empfänglich für Falschaussagen sind, die ihre eigenen Vorurteile bestärken. Niko Rittenau, studierter Ernährungsberater und Autor von "Vegan-Klischee ade!" **Was ist ein Vorurteil gegenüber der pflanzlichen Ernährung, das Dich ganz besonders ärgert?** Ehrlich gesagt ärgert mich kein einziges der gängigen Vorurteile, weil ich sie alle ja auch selbst mal geglaubt habe und daher großes Verständnis für das Unwissen vieler Menschen habe. Wenn wir uns zurück in die Lage versetzen als wir uns noch mischköstlich ernährt haben und von all den Daten über die Vorteile einer pflanzlichen Ernährung noch nichts wussten, können wir denke ich mehr Verständnis für andere Menschen aufbringen und ihre Falschaussagen mit mehr Geduld auf Augenhöhe besprechen. **Welche falsche Aussage gegenüber der veganen Ernährung ist Deiner Meinung nach besonders verbreitet und wie widerlegst Du sie?** Leute haben auch in 2018 immer noch Sorge, dass sie ohne Milch nicht genügend Kalzium bekommen, ohne Fisch nicht genügend Jod und Omega-3-Fettsäuren und ohne rotes Fleisch zu wenig Eisen. Die spielend leichte rein pflanzliche Proteinversorgung ist für viele Menschen auch immer noch schwer vorstellbar. Auch in der Sojakontroverse ist trotz der sehr deutlichen Datenlage ebenfalls noch kein Ende in Sicht. Ich versuche in all diesen Diskussionen immer transparent und objektiv zu bleiben und stets auf Basis der wissenschaftlichen Datenlage zu argumentieren. **Natürlich kann man bei einer rein pflanzlichen Ernährung - wie bei anderen Ernährungsformen auch - Fehler machen. Was ist Deiner Meinung nach der häufigste Fehler, den Veganer bei Ihrer Ernährung machen (können)?** Die Fehler in der Umsetzung der veganen Ernährung unterscheiden sich ein wenig je nach der genauen Ausrichtung. Wenn man sich für eine vollwertige rein pflanzliche Ernährung entscheidet, gilt es ein Auge auf die ausreichende Kalorienbedarfsdeckung zu haben und sicherzustellen, dass man ausreichend fettreiche Lebensmittel wie Nüsse und Samen zu sich nimmt, die Proteinversorgung über den Konsum von Hülsenfrüchten sicherstellt und kritische Nährstoffe wie B12, DHA, Selen, Jod, etc. abdeckt. Welche Nährstoffe in der veganen Ernährung kritisch sein können und wie man sie bestmöglich decken kann, habe ich in [Vegan-Klischee ade!] in den ersten Kapiteln ausführlich beschrieben. **Welches sind Deiner Meinung nach die wichtigsten Lebensmittel für eine gesunde und ausgewogene vegane Ernährung?** Die fünf Hauptlebensmittelgruppen der pflanzlichen Ernährung sind Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Gemüse, Obst sowie Nüsse/Samen. Jede dieser Lebensmittelgruppen bildet einen relevanten Teil in der Ernährung des Menschen und sollte nicht ausgelassen werden. Welche genauen Vertreter man innerhalb dieser Gruppen genau wählt, bleibt am Ende aber jeder Person selbst überlassen, wobei manche unter ihnen durchaus noch gesünder sind als andere. Ich habe ebenfalls zu jeder dieser fünf Gruppen ein eigenes Kapitel in meinem neuen Buch, in dem ich ihren gesundheitlichen Wert beschreibe, mit Vorurteilen bezüglich dieser Lebensmittel aufräume und alles weitere Wissenswerte zu ihnen erkläre. **Der Klassiker: Die Versorgung mit B12 - substituieren ja oder nein?** Im Rahmen einer veganen Ernährung sollte unbedingt von jeder Person B12 eingenommen werden. Es gibt zwar auch einige Anwörter für pflanzliche B12-Quellen in der wissenschaftlichen Literatur, aber diese sind zu wenig erforscht und nicht gut erhältlich. Ich möchte ja eigentlich nicht in jeder Antwort auf mein Buch verweisen, aber das mit Abstand ausführlichste Kapitel im Buch widmet sich auf etwa 40 Seiten allen Fragen bezüglich B12 und zeigt, dass man nicht versuchen sollte, durch Erdreste auf ungewaschenem Gemüse, die Eigensynthese im Verdauungstrakt oder andere nicht gesicherte [natürliche] Wege an B12 zu gelangen. Auch Vegetarier und Mischköstler über 50 sollten ihren B12-Wert zumindest im Auge behalten und gegebenenfalls supplementieren, wenn die Zufuhr bzw. die Absorption

nicht ausreichend ist. **Ein Tag essen wie Niko Rittenau :-)** **Wie sieht ein Tag kulinarisch beispielhaft bei Dir persönlich aus?** Wenn ich von zu Hause aus arbeite, dann gibt es meist zum Frühstück einen Haferbrei mit Früchten, Nüssen, Nussmus, und Sojamilch mit Kalzium. Zu Mittag esse ich meist eine große Schüssel Hülsenfruchtsalat mit viel grünem Blattgemüse, Paprika, Tomaten, etc. sowie einem Erdnuss-Senfdressing und Brot als Beilage und erneut Nüsse und Samen als Topping. Abends mache ich mir oft eine Gemüsepfanne mit Hülsenfrüchten und einer leckeren Sauce (Curry, Tomate, etc.) und eine stärkehaltige Beilage wie Dinkelkörner, roter Reis, Vollkornpasta, etc. Wenn ich zwischendurch mal etwas snacke, dann beispielsweise Brot mit Aufstrichen wie Hummus oder einen veganen Proteinshake mit Pflanzenmilch, Beeren und Nussmus. Wenn ich auf Tour bin, dann kann ich natürlich nicht immer so gesund essen, wie ich es gerne möchte, aber ich mache mir dann auch nicht übermäßig viel Druck, sondern esse eben so gesund wie es in der jeweiligen Situation möglich ist und bin dafür in den Folgetagen etwas konsequenter ;) **Lieben Dank Niko für dieses ausführliche Interview!** Ihr Lieben, jetzt bleibt mir nur noch Euch Vegan-Klischee ade! ans Herz zu legen. Denn ich denke, es geht hier um noch viel mehr, als "nur" Klischees und Vorurteile aus dem Weg zu räumen. Niko Rittenaus Buch hilft dabei, sich einen richtig guten Überblick über eine gesunde vegane Ernährung zu verschaffen. Hier könnt Ihr nachlesen, welche Lebensmittelgruppen besonders wichtig für Eure Gesundheit sind, worauf Ihr im veganen Alltag achten solltet und was man bei einer rein pflanzlichen Ernährung durchaus auch falsch machen kann. Vegan-Klischee ade! ist im Ventilverlag/Edition Kochen ohne Knochen erschienen **Infos zum Buch:** Gebunden, mit farbigen Abb. 456 Seiten September 2018 24,80 €(D) ISBN 978-3-95575-096-1 Ich danke dem Verlag und dem Autor für das kostenfreie Rezensionsexemplar.

**Bestellmöglichkeiten und alle Infos zum Buch findet Ihr hier:**  
[www.nikorittenau.com/buch](http://www.nikorittenau.com/buch)