

peketojn, krome la germanan ekvivalenton al ĝi, la envorta 'l' ("MitarbeiterInnen").

(2)Precipe pro malĝusta instruo, sed ankaŭ, ĉar tipo B kaj C uzas la saman femalan sufikson '-in'; ordinara e-isto ne unuavide ekkonas la fundamentan diferencon inter 'knabino' kaj 'junulino', sed la lastan oni povas malkunligi al 'ina junulo', dum el la alia ne fareblas \*'ina knabo!

kann man neben dem leckeren Essen auch gleich noch was für den Umweltschutz tun.

"Ja aber warum denn nur?"

Die Gründe Vegetarier zu werden sind ausgesprochen vielseitig. So kann es sein, daß einem tierisches Essen einfach nicht schmeckt oder daß man es nicht verträgt. Für andere ist auch der Besuch im Schlachthof

tierischen Produkte essen oder verwenden, also auch keine Lederklamotten tragen und den Rohkostlern, die wenig bis gar keine industriell hergestellte Nahrung zu sich nehmen.

Wer versucht klassisch zu kochen und dabei einfach eine Komponente wegläßt wird natürlich nicht weit kommen. Dafür kann man sich aber in der reichhaltigen Küche vieler anderer Länder bedienen in denen die Men-

vegetarisch kochende Restaurants.

"Ja ist das denn überhaupt gesund?"

Klaro! Als reiner Puddingvegetarier wird man nicht allzuweit kommen. Aber wenn man sich Gedanken über seine Ernährung macht kommt man schnell darauf, was einem gut tut. Viel Obst und Gemüse, dazu Vollkornprodukte geben dem Körper alles was er braucht. Wer dann noch

# Vegetarier sein

27

Kaj mi (r)estos - fundamentano.

*Kirilo Brošo/Cyril Brosch*  
*Cyril.Brosch@stud-mail.uni-wuerzburg.de*

## "Vegetarier? Was ist das denn?"

Dabei ist die Antwort ganz einfach. Vegetarier sind erstmal Leute die kein Fleisch essen. Und von denen gibt es inzwischen eine ganze Menge. Laut FORSA allein über 6 Millionen Vegetarier in Deutschland, was etwa 8 Prozent der Bevölkerung entspricht. In anderen europäischen Ländern sieht es ähnlich aus.

"Aber da ißt Du doch den Tieren das ganze Futter weg."

Stimmt :-). Dafür ist die Produktion pflanzlicher Energie auch 7 mal preiswerter als die gleiche Menge an fleischlicher Kost, da man nicht erst den Umweg über ein Tier gehen muß, sondern direkt zum Endverbraucher gelangt. Dadurch werden weniger schädliche Methangase abgegeben und es entstehen weniger Probleme durch übergroße Weideflächen. Somit

ein einschneidendes Erlebnis, denn nicht jeder kann seinem Essen erst in die Augen schauen und danach kraftvoll zubeißen. Einige legen möchten aktiven Umwelt- und Tierschutz betreiben und andere wiederum legen einfach keinen Wert auf den täglichen Braten und ernähren sich deshalb überwiegend pflanzlich. Darüber hinaus ist vegetarische Ernährung auch ein einfacher Weg um abzunehmen.

"Ja aber was ißt Du denn dann? Etwa nur Brot, Nudeln und Süßigkeiten?"

Da gibt es viele Möglichkeiten, da es zunächst viele Arten von Vegetariern gibt. Die häufigsten sind die Ovo-Lacto Vegetarier die neben allem Pflanzlichen auch noch Eier sowie Milch und Milchprodukte zu sich nehmen. Für die ist übrigens auch auf dem IS gesorgt, denn immerhin 35% der Teilnehmer an unserem Sylvestertreffen bestellen vegetarisches Essen.

Ebenso gibt es Vegetarier, die als tierische Produkte nur Eier oder nur Milch und Milchprodukte zulassen, sowie jene, die auch Fisch essen. Auf der anderen Ecke der Nahrungskette geht es weiter mit den Veganern, die generell keine



foto: <http://www.fotos-direkt.de>

schen schon allein aus Kostengründen häufig fleischlos kochen. Viele asiatische Gerichte fallen in diese Kategorie.

Die vegetarische Küche ist genauso spannend und lecker wie die normale. Amazon.de listet unter "vegetarisch kochen" allein 241 Titel auf. In vielen Restaurants gibt es die vegetarische Ecke auf der Speisekarte und an einigen Orten findet man sogar rein

Eier und Milchprodukte zu sich nimmt lebt sogar deutlich gesünder als ein Normalbürger. Vegetarier haben eine deutlich erhöhte Lebenserwartung!

Als Veganer muß man aufpassen, daß man alle nötigen Stoffe bekommt. Das gilt aber auch für die klassische Ernährung.

"So ein neumodischer Kram...."

Vegetarier gibt es schon länger als es