

Aus Feigen wird „Salami“ gemacht

Nachhaltigkeits-Messe „Öko meets vegan“ wirbt für eine Ernährung ohne tierische Produkte

VON JOHANNA PAULINE FAUST

„Wer hat denn schon einmal von Algen als Jodquelle gehört?“, fragt Ernährungswissenschaftler Niko Rittenau im Publikum schießen einige Hände in die Höhe, auf der Messe „Öko meets vegan“ ist man fachkundig unterwegs, im „Dock One“ in der Hafenstrasse fand am Wochenende die Messe für nachhaltiges Leben und pflanzliche Ernährung statt. Niko Rittenau, selbst Veganer, ist einer von mehreren Vortragenden, er erklärt, wie eine gesunde tierfreie Ernährung funktionieren kann.

60 Aussteller zeigen ihre Produkte

Der Veranstalter Ecoeventa rechnet mit rund 3000 Besuchern. „Wir wollen die Leute für die Sache gewinnen“, erklärt Geschäftsführer Daniel Sechert. Etwa 60 Aussteller präsentieren sich. Es gibt „Salami“ auf Feigenbasis zum Probieren, Wachstücher als Ersatz für Frischhaltefolie und jede Menge Bio-Limonaden. Aber auch nachhaltige Stromanbieter oder der Bestatter „Friedwald“, der Bäume für Verstorbene pflanzt, sind dabei.



Beim veganen Döner wird das Fleisch durch Tofu oder Seitan ersetzt. Das kam bei den Messebesuchern gut an. (Foto: Meisenberg)

An den Tischen des Vereins Proveg hingegen wird viel diskutiert. Die Aktivisten werben bei den Besuchern für eine Ernährung ohne tierische Produkte. „Wir setzen uns für den Naturschutz ein: Fleischproduktion ist ineffizient und schlecht für unseren Planeten“, sagt Aktivist Chris Popa. Im Gegensatz zu Organisationen wie Greenpeace, meint er,

setze Proveg gleich bei den Menschen an und zeige: „Mit deiner Ernährung kannst du etwas ändern.“

Davon ist auch Linda McLean überzeugt. Die Messebesucherin lebt seit etwa acht Monaten vegan, davor war sie schon über ein Jahr vegetarisch unterwegs. „Vegetarisch hat mir nicht gereicht“, sagt McLean. „Es ist schön, dass man hier so viele Gleichgesinnte trifft.“ Auf der Messe möchte sie neue Angebote kennenlernen und auch etwas Leckeres essen: Den veganen Döner für sechs Euro, den es auf der Messe gibt, kann sie weiterempfehlen. Hauptsächlich ist sie aber für die Vorträge gekommen und hat auch Niko Rittenau zugehört: „Der weiß wovon er redet“, findet die junge Frau.

Hülsenfrüchte, grünes Blattgemüse und Nüsse sollten veganer täglich essen, erklärt der studierte Ernährungswissenschaftler. Sie liefern Nährstoffe, die normalerweise über tierische Produkte aufgenommen werden. Kaum ersetzbar sei hingegen Vitamin B12. Ein B12-Mangel kann schwere Folgen haben: angefangen von Müdigkeit, Konzentrationschwäche bis hin zu Depressionen und irreversiblen Schäden im Körper. Rittenau empfiehlt daher Präparate zu einzunehmen: „Vegan funktioniert in jeder Phase des Lebens – man muss nur wissen wie.“