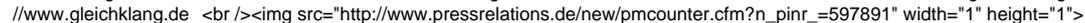




Umfrage: Veganer essen wenig Fleischersatz

Umfrage: Veganer essen wenig Fleischersatz Die Star-Köchin Sarah Wiener erregt derzeit Aufsehen mit ihren Warnungen vor einer veganen Ernährung. Einige Veganer ernährten sich vor allem von hochverarbeiteten Produkten, wie Seitan-Truthahn. Das vegane Informationsportal www.vegan.eu, welches von der alternativen Kennenlern-Community www.Gleichklang.de betrieben wird, wollte es genauer wissen und befragte mehr als 1000 Veganer nach ihren Ernährungsgewohnheiten. Das erstaunliche Ergebnis: Fast kein Veganer isst jeden Tag Fleischersatz. Mehr als zwei Drittel der befragten Veganer essen derartige Produkte sogar höchstens einmal in der Woche oder gar nicht. Die Ergebnisse im Detail: Nach ihren eigenen Angaben essen 68,6% der Befragten veganen Fleischersatz seltener als einmal wöchentlich, 14,8% einmal in der Woche, 11,3% zwei bis dreimal in der Woche, 4,4% vier bis sechsmal in der Woche und gerade einmal 0,8% verzehren veganen Fleischersatz täglich. Nicht einmal jeder hundertste Veganer isst also täglich veganen Fleischersatz! Wie steht es mit dem von Sarah Wiener ins Spiel gebrachten "veganem Truthahn"? Der Konsum solcher Imitate von speziellen Fleischarten oder Fleischgerichte ist bei Veganern nach den Ergebnissen der Umfrage eine absolute Rarität: Bei veganer Ente gaben 98,5% der Befragten an, diese höchstens einmal im Monat oder niemals (84,8%) zu verzehren. Kaum häufiger oder sogar noch geringer fielen die angegebenen Verzehrhäufigkeiten für veganes Huhn, vegane Shrimps, veganes Rind, veganes Schwein, veganen Fisch oder veganen Braten aus. Bei veganem Burger oder veganem Schnitzel zeigte sich eine leicht erhöhte Konsumfreude der Veganer: So berichteten immerhin 5,7% der Befragten, mindestens einmal in der Woche veganen Burger zu sich zu nehmen. Aber auch hieraus lässt sich kein Grund für Alarmismus erkennen: 4,8% essen veganen Burger nur einmal die Woche, 0,7% zwei bis dreimal wöchentlich und lediglich 0,2% der Befragten essen den Burger täglich. Die Zahlen beim Schnitzel fallen vergleichbar aus. Im Übrigen stieß gerade die Kritik Sarah Wieners an hochverarbeiteten Lebensmitteln bei den befragten Veganern auf große Resonanz: 74,5% der befragten Veganer gaben an, hoch verarbeitete Produkte zu vermeiden und vorwiegend Bio-Lebensmittel einzukaufen. 76,4% achten nach ihren Angaben in der Ernährung auf viel Vollkorn, 84,7% auf viel Obst und 94,8% auf viel Gemüse. Vegan.eu wirft Sarah Wiener vor, mit ihrer Kritik an der veganen Ernährung vor eine Scheindiskussion angestoßen zu haben, die mit den tatsächlichen Ernährungsgewohnheiten vegan lebender Menschen nichts zu tun habe. Diese Diskussion sei in den Medien leider ohne Bezug auf das tatsächliche Ernährungsverhalten von Veganern aufgegriffen worden. Die aktuelle Umfrage komme demgegenüber zu den gleichen Schlussfolgerungen wie auch viele wissenschaftliche Studien: Eine vegane Ernährung gehe in aller Regel mit einem überdurchschnittlich gesunden und vollwertigen Ernährungsverhalten einher. Viele weitere Ergebnisse und Zahlen können auf [vegan.eu](http://www.vegan.eu) nachgelesen werden: <http://www.vegan.eu/index.php/meldung-komplett/items/vegan-ersatzprodukte.html> **Pressekontakt** Gleichklang limited Guido F. Gebauer Rambergstr. 41 30161 Hannover 0160 524 2562 gebauer@gleichklang.de <http://www.gleichklang.de> 

Pressekontakt

PR-Gateway.de

30161 Hannover

Firmenkontakt

PR-Gateway.de

30161 Hannover

Weitere Informationen finden sich auf unserer Homepage