

Die vegetarische Lebensweise

Vegetarisch leben bedeutet laut Duden: «Ernährung durch pflanzliche Kost». Aber sich vegetarisch zu ernähren, bedeutet viel mehr: Viele Vegetarier glauben z.B., dass der Mensch aus ethischen und biologischen Gründen ausschliesslich zum Pflanzenesser bestimmt ist. Darüber hinaus stellen immer mehr wissenschaftliche Studien fest, wie die vegetarische Ernährung der menschlichen Gesundheit, der Umwelt und natürlich auch den Tieren zugute kommt. Schliesslich entdeckt man, wie interessant, kreativ und köstlich die vegetarische Küche ist! Vegetarismus ist für viele nicht bloss eine bestimmte Ernährungsweise, sondern eine Lebensphilosophie.

Allen Vegetariern gemeinsam ist, dass sie keine Produkte konsumieren, für die ein Tier getötet werden musste. Sie werden in vier Hauptgruppen unterteilt:

Ovo-lacto-Vegetarier Essen nichts, was aus dem Körper getöteter Tiere hergestellt wird, also keine Wurst, kein Geflügel, keinen Fisch, keine Gelatine, keine Schlachtfette, usw.

Lacto-Vegetarier Essen zudem auch keine Eier.

Ovo-Vegetarier Konsumieren zwar Eier, aber keine Milchprodukte.

Veganer Meiden alle tierische Nahrung (auch Eier, Milch, alle Milchprodukte und Honig) und vermeiden in der Regel alle tierischen Produkte (Lederjacken, etc.).

Diese offiziellen Definitionen wurden auch in der Schweizer Verordnung über die Kennzeichnung und Anpreisung von Lebensmitteln so übernommen.

Vor einigen Jahren wurde an einem Kongress von den verschiedenen Vegetarierorganisationen eine Formulierung ausgearbeitet, zu der alle Organisationen stehen konnten:

Der Begriff: Vegetarismus

Der Vegetarismus ist die Lehre, dass der Mensch aus ethischen und biologischen Gründen ausschliesslich zum Pflanzenesser bestimmt ist. Sein stärkstes Motiv ist die Überzeugung, dass möglichst kein Tier für die menschliche Existenz getötet oder geschädigt werden soll.

Das Wort Vegetarismus wurde 1847 mit der Gründung der ersten europäischen vegetarischen Gesellschaft eingeführt (der Vegetarian Society of the United Kingdom). Zuvor nannte man die vegetarisch lebenden Personen Pythagoräer, da der Grieche Pythagoras als erster Vertreter des Vegetarismus in Europa gilt.

