



## Vegan im Kreis Rottweil

Moni Marcel (mm)

Immer mehr Menschen entscheiden sich, vegan zu leben. Auch Ramona Volz-Belk und Jochen Deibler gehören dazu. Beide leben allerdings schon lange vegan und haben damit allerhand ganz unterschiedliche Erfahrungen gemacht. Und die teilen sie mit anderen, zum Beispiel in den Facebookgruppen „Vegan im Kreis Rottweil“ und der entsprechenden Gruppe im Landkreis Schwarzwald-Baar. Hier organisieren beide auch regelmäßig Stammtische für Veganer. Die NRWZ hat sich mit den beiden unterhalten.

Die erste und wichtigste Frage zuerst: Wie kommt man dazu, Veganer zu werden? Bei Jochen Deibler war es eine Herausforderung: „Ein Bekannter von mir hat mir erzählt, dass er jetzt vegan lebt. Da dachte ich mir: Was der kann, kann ich schon lange.“

Das war vor acht Jahren, seitdem hat er keine tierischen Produkte mehr angerührt. Dafür sich allerhand angeschaut, was ihn in seiner Überzeugung nur bestärkt hat: Schweinemastbetriebe, Legebatterien und auch, zusammen mit Volker Kauder, einen sogenannten Vorzeigebauernhof. Die Bäuerin habe die Bullenkälber in ihren Boxen als für ihre Milchwirtschaft so wertlos wie männliche Küken für die Eierproduktion bezeichnet, wie Jochen Deibler erzählt. „Sie meinte, die müsste man eigentlich auch schreddern. Das war für mich ein Schlüsselerlebnis.“

Ramona Volz-Belk hingegen war schon immer Vegetarierin, und als sie 2013 Thomas Baumann, den Macher des Veggie-Treffs in Blumberg kennenlernte, wurde ihr klar, dass es nicht ausreicht, auf Fleisch zu verzichten. „Tierleid gibt es auch in der Milchproduktion.“

Dabei stellen beide klar, dass es kein Verzicht für sie ist, vegan zu leben. Im Gegenteil: „Man befasst sich viel mehr mit dem, was man isst. Und lernt viel Neues kennen.“ Quinoa zum Beispiel, oder das Rezept für Meringuen aus Kichererbsenwasser, solche Dinge werden bei den Veggietreffs ausgetauscht. „Das Spektrum an Lebensmitteln ist viel größer als man denkt“, so Ramona Volz-Belk. Aber es geht auch um ganz profane Dinge, erzählt sie: „Wie bringt man den Kuchen dazu, dass er nicht zusammenfällt?“

Auf der anderen Seite müssen sich die Veganer aber auch ständig rechtfertigen. Zum Beispiel gegen das Argument, als Veganer fördere man den Sojaanbau in Brasilien und damit die Regenwaldzerstörung. „Das meiste Soja wird doch an Tiere verfüttert“, und wenn mal Tofu bei ihr auf den Tisch kommt, dann solcher mit Soja aus hiesiger Bioproduktion. Aber Soja ist nur ein kleiner Teil ihrer veganen Ernährung. „Wir essen ganz viel Gemüse und Obst.“

Aufpassen müssen sie als Veganer aber auch, dass sie nicht in die Missionarsecke gestellt werden. Dabei passiert das schnell. „Wenn man mal die Erkenntnis erlangt hat, ist das Bedürfnis groß, das anderen mitzuteilen“, gibt sie zu. Und Jochen Deibler betont, dass der Druck manchmal groß ist, sich verteidigen zu müssen. Doch inzwischen hat er genügend Argumente parat, um vielleicht sogar den einen oder anderen zu überzeugen. Oder zumindest seine eigene Überzeugung klar zu stellen, zu der es auch gehört, keine Produkte aus Leder zu tragen. Ramona Volz-Belk tut sich damit nicht ganz so leicht. „Für eine Frau mit ausgeprägtem Schuhtick ist es nicht einfach.“

Die Dinge, die sie sich vor ihrer veganen Zeit zulegte, trägt sie noch. Auch aus Gründen der Nachhaltigkeit. „Ich verabscheue diese verbreitete Wegwerfmentalität.“ Ihre Überzeugung ist klar: Wenn alle auf tierische Produkte verzichten würden, wäre die Welt ein gutes Stück besser. Für Mensch und Tier.

Denn nach wie vor kommen 95 bis 98 Prozent des Fleisches aus Massentierhaltung, was nicht nur für die Tiere, sondern auch für die Umwelt sehr schädlich ist. Und aus frischen, hochwertigen Lebensmitteln, ohne tierische Produkte, lassen sich wunderbare Dinge zaubern, sind die beiden überzeugt. Anregungen und Rezepte gibt es im Netz und in Büchern immer mehr, und die Auswahl der als vegan gekennzeichneten Lebensmittel wächst genauso schnell wie die Fangemeinde.

**Info:** Wer mehr über die Gruppe wissen will, bekommt hier die Infos auch zu den regelmäßigen Veggie-Treffs in verschiedenen Lokalen in der Region. Die dann natürlich ein veganes Abendessen anbieten: [vegan-rottweil@gmx.de](mailto:vegan-rottweil@gmx.de) oder [www.facebook.com/groups/1466595440325016](https://www.facebook.com/groups/1466595440325016)