

Vorwort

Am Anfang war kein Wort. Die Veganer nannten sich viele Jahrzehnte lang Vegetarier, also genau wie jene, die zwar auf Fleisch und Fisch verzichteten, aber nicht auf Milch und Eier. Auch die Fleischesser trennten da nicht so genau: Sie belächelten einfach alle Vegetarier, die strengen und die weniger strengen. Manchmal sagten sie auch »Gemüseheilige« zu ihnen.

Aber schon damals war manchen Vegetariern die Pflanzenkost ganz besonders heilig. Wie heute. Ganz ohne Tierprodukte zu leben erscheint Veganern, ob sie nun schon so hießen oder nicht, seit dem 19. Jahrhundert als erhaben und rein. Oder als ethisch geboten und konsequent. Oder als natürlich und gesund. Oder alles zusammen. Manchmal treten sie auch wie Heilige auf. Denn sie denken, dass sie besser leben als die meisten anderen. Sie fühlen sich erleuchtet von einem Wissen, das andere noch nicht teilen: Der Mensch, behaupten sie, komme bestens ohne Käse, Kuhmilch und Eierkuchen aus. Manche Gemüseheilige sind daher auch Propheten: Sie wollen die Erkenntnis zu all denen tragen, die aus ihrer Sicht noch im Dunkeln sind.

Das Wort kam 1944 in die Welt. Da setzten sich ein paar Pflanzenesser in London zusammen und erfanden den Begriff »vegan«.

Es dauerte noch Jahrzehnte, bis er sich durchsetzte. Währenddessen wurden die Gemüseheiligen immer mehr, auch in Deutschland. Seit wenigen Jahren gibt es hier um den Veganismus einen regelrechten Hype. Vom langen Weg dorthin handelt dieses Buch.

Bevor es das Wort gab

Die strengen Vegetarier des 19. Jahrhunderts

Reinhold Riedel war anfangs einer von vielen. So lange er in Leipzig und Berlin lebte, fand er als Vegetarier Anschluss an zahlreiche Gleichgesinnte und konnte sich problemlos mit allen Lebensmitteln versorgen, die er für seine Lebensweise brauchte. Leute, die wie er auf Fleisch verzichteten, waren in den 1890er Jahren zwar nicht gerade eine relevante gesellschaftliche Gruppe. Aber in den Großstädten des Deutschen Kaiserreichs gab es damals durchaus ungewöhnlichere Typen als Riedel und seine Gesinnungsgenossen, von denen die meisten einem geregelten Beruf nachgingen und ein einigermaßen geselliges Leben führten.

Dann aber gab es in Riedels Leben eine Wende, und er wurde einer von sehr wenigen. Ein Jobwechsel führte dazu, dass er als Vegetarier plötzlich oft auf sich allein gestellt war. Er würde fortan viel mit der Bahn reisen müssen, oft auf dem platten Land. Dem Mann, der offensichtlich allein lebte und meist auswärts aß, fehlte das gewohnte Essen der vegetarischen Speisehäuser in Leipzig und Berlin. Also aß er zunächst sogar wieder Fleisch, das er schon als Kind nicht gemocht hatte. Acht Wochen hielt er die »gemischte Kost« durch, aber sie behagte ihm überhaupt nicht. Und so entschied sich Riedel, der auch mit dem Sozialismus, der Frauenbewegung und

den Alkoholgegnern sympathisierte, für einen anderen, radikalen Weg: Er wurde zunächst Rohköstler und dann Veganer, also einer, der gar nichts mehr vom Tier aß und sich ausschließlich von Pflanzen ernährte.

In seinem neuen Beruf fuhr er oft mit dem Zug, und mit Brot, Haferkekse, Zwieback, Nüssen, Obst und Trockenfrüchten im Gepäck war er völlig unabhängig. Auch von den Bahnhofskellnern, die an jeder Station belegte Brötchen, vor allem aber auch Bier, Kognak, Glühwein und Grog in die Waggons reichten. Bald war es Riedel gleichgültig, ob eine Reise ihn in eine entlegene Kleinstadt oder in eine Großstadt führte.

Das Wort »vegan« kannte Reinhold Riedel noch nicht. Es wurde erst ein halbes Jahrhundert später erfunden, 1944 in England, und dann sollte es noch ein paar Jahrzehnte dauern, bis der Veganismus zum allgemeinen Wortschatz auch der Deutschen gehörte.

Aber Veganer gab es eben schon vorher und nicht nur im Vereinigten Königreich, sondern auch im Deutschen Reich, sie nannten sich bloß nicht so. Leute wie Reinhold Riedel bezeichneten sich meist einfach als Vegetarier. Sie benutzten also dasselbe Wort wie jene, die zwar Fleisch, Wurst und Fisch mieden, aber Milch, Butter, Joghurt, Quark, Käse, Sahne, Eier und Honig zu sich nahmen. Um den Unterschied deutlich zu machen und sich abzugrenzen, nannten sich manche von denen, die aus heutiger Sicht Veganer waren, daher auch »strenge Vegetarier«.

Auch der »Brockhaus« von 1902/03 kennt diese Abstufung. Das Lexikon erläutert den Begriff »Vegetarier« mit den Worten: »Menschen, die ihre Nahrung ausschließlich oder vorwiegend aus dem Pflanzenreiche beziehen und als Getränk nur Wasser nehmen. Es gibt Vegetarier strengerer und milderer Observanz; die strengen essen ausschließlich Vegetabilien, während die mildern auch Milch, Butter, Käse, Eier gestatten und nur das Fleisch von der Nahrung ausschließen.« Weiter unten heißt es dann noch: »Tatsache ist, dass manche Menschen ausschließlich von Vegetabilien leben können.« Allerdings bürde, wer so lebe, »seinen Verdauungsorganen sehr erhebliche Mehrarbeit auf«. Das war der Stand der Forschung – die Ballaststoffe hatten ihre Karriere als wichtiger Bestandteil einer gesunden Ernährung noch vor sich.

Wer zu Reinhold Riedels Zeiten strenger Vegetarier, also Veganer wurde, machte sich zum Exoten. Ansatzweise ist das heute immer noch so, jedenfalls außerhalb umgrenzter Milieus in bestimmten alternativen und hippen Großstadtvierteln. Als Exot gilt aber nur, wer wirklich ernst macht mit der reinen Pflanzenkost – ohne Ausnahmen; wer sich also der strengen Lebensweise wirklich und dauerhaft verschreibt und sie dann oft auch auf Kleidung, Gebrauchsgegenstände und das Verhalten ausdehnt mit dem Ziel, alles zu vermeiden, wofür Tiere benutzt wurden oder leiden mussten. Die vegane Lebensweise ist seit ein paar Jahren aber auch eine Mode, und so sind viele Deutsche ein bisschen vegan. Auch Fleischesser lassen sich die veganen Falafel auf dem Street Food Markt schmecken und kochen zu Hause vegane Rezepte aus Zeitschriften nach. Einmal in der Woche wählen sie in der Kantine »ganz bewusst« das vegane Menü und entscheiden sich beim Bio-Kaffeeröster ihres Vertrauens für den Latte Macchiato mit Sojamilch. Wenn sie auf der Badeschaum-Flasche neben dem Label »Ohne Tierversuche« das »Vegan«-Label entdecken, freuen sie sich, weil es Reinheit suggeriert – reine Inhaltsstoffe, reines Gewissen. Vielleicht schlendern sie sogar über die vegane Messe »Veggie World«, wenn die in ihrer Stadt gastiert. Dort finden sie die wirklich Überzeugten an den Ständen aber wiederum doch etwas arg exotisch.

Zu Riedels Zeit war die bewusst zusammengestellte, ausgewogene und auf Genuss getrimmte Pflanzenkost noch weit davon entfernt, ein fester, gar schicker Bestandteil der Alltagskultur zu sein. Schon als Milch-Eier-Vegetarier war Riedel ein vergleichsweise seltenes Exemplar. Aber das störte ihn wenig, weil er im richtigen Milieu lebte: Leipzig und Berlin waren »vegetarische Hochburgen«, wie Riedel sich begeistert ausdrückte.

Vegetarier konnten sich dort in Vereinen treffen, miteinander diskutieren, Vorträge und Lesungen hören, im Vegetarier-Chor singen und am Wochenende mit der Wandergruppe der Vegetarier-Vereinigung einen Ausflug machen. In Leipzig hatten sich 1892 einige kleinere Verbände zum »Deutschen Vegetarier-Bund« zusammengeschlossen. Außerdem gab es in den beiden Großstädten – Berlin hatte Mitte der 1890er Jahre 1,7 Millionen Einwohner, Leipzig 400.000 – gleich mehrere vegetarische Speisehäuser, in denen Rie-

del schmackhaftes fleischloses Essen bestellen konnte. Für Berliner Vegetarier standen 1895 immerhin achtzehn solcher Gaststätten zur Auswahl. In Leipzig war das Lokal »Thalysia« berühmt, eines der ältesten vegetarischen Restaurants im Deutschen Reich. Nach dem Essen konnten die Gäste dort auch vegetarische Produkte für daheim kaufen.

Leute wie Riedel aßen in den vegetarischen Lokalen unter Gleichgesinnten. Manche der weiblichen Gäste trugen Reformkleider: mal fein fließende, mal sackartig hängende Gewänder aus gewebtem Baumwollstoff, manchmal mit Blumenmustern oder Borten, immer aber ohne Korsett. Das einschnürende Kleidungsstück galt den Vegetariern als Zeichen einer alten, dem Untergang geweihten Zeit, die sie als ungesund, dekadent und nicht naturgemäß empfanden. Die Natur dagegen priesen sie als Allheilmittel. Sie hofften, dass sich immer mehr Menschen zu einer »natürlichen« oder auch »naturgemäßen« Lebensweise bekennen würden, wie sie das nannten. »Verein für natürliche Lebensweise« – das war auch der Name des ersten deutschen Vegetarier-Vereins, gegründet 1867 von einem freireligiösen Pastor namens Eduard Baltzer im thüringischen Nordhausen.

Zu dieser Lebensweise gehörte nicht nur, sich vollkommen oder weitgehend pflanzlich zu ernähren, sondern auch, Krankheiten mit einer gesunden Lebensweise vorzubeugen und sie notfalls mit Wasser, Kräutern und Diät zu heilen; aufs Land zu fliehen oder das Grün in die Stadt zu holen; sich viel im Freien zu bewegen, Licht und Luft an die Haut zu lassen – manche Anhänger der »naturgemäßen Lebensweise« wälzten sich sogar frühmorgens nackt im Schnee oder im jungen Korn.

Die Vegetarier hatten eine Vision: Wenn immer mehr Menschen das alles beherzigten, dann brähe ein vegetarisches Zeitalter an, zumindest aber entstünde eine gesündere Gesellschaft. Das Essen im vegetarischen Zeitalter dachten sie sich zwar rein pflanzlich, auf dem Weg dorthin wollten sie aber die Milch und die Eier noch nicht streng verbieten. Die Methode der frühen Vegetarier war ziemlich modern: Die Reform, die ihnen vorschwebte, setzte im Kleinen an, eben im persönlichen Alltag. Nur wenn möglichst viele Menschen dazu beitrügen, könnte das aus ihrer Sicht überfütterte Zeitalter überwunden werden und eine bessere Welt kommen.

Als Zeichen für die dekadente Gesellschaft galten den frühen Vegetariern nicht nur das Fleisch und das Korsett. Sie verteufelten auch den Alkohol und den Tabakdunst in schlecht gelüfteten Räumen, den so genannten guten Stuben – und außer dem Fleisch die Schlachthäuser, das Töten von Tieren. Manche gingen sogar so weit, die gesamte Tierzucht anzuprangern und eine »viehlose Landwirtschaft« zu fordern. Um die Jahrhundertwende begannen die Vegetarier, Kleidungsreformer, Abstinenzler, Nichtraucher, Nudisten und Anhänger der Naturheilkunde, sich auch »Lebensreformer« zu nennen. Sie hofften auf ein anderes, gesünderes Leben für alle und begannen damit bei sich selbst.

Im vegetarischen Speisehaus trank Reinhold Riedel, als er kurz vor der Jahrhundertwende noch regelmäßig dort aß, ziemlich sicher Wasser, Fruchtsaft oder eine hausgemachte Limonade. Wahrscheinlich stanken seine Kleider nach dem Kneipenbesuch nicht allzu übel, denn in den Lokalen durfte meist nicht geraucht werden. Das war ungewöhnlich und der Zeit weit voraus, ein Rauchverbot in Gaststätten führten die ersten deutschen Bundesländer erst mehr als hundert Jahre später ein.

Die vegetarischen Lokale waren sicher nicht immer tiptop geführt, es gab auch immer wieder Klagen über die Hygiene, das Angebot auf der Speisekarte und die Art der Zubereitung. Aber alles in allem konnten Berliner und Leipziger Vegetarier im späten 19. Jahrhundert eine vergleichsweise reiche Infrastruktur nutzen. Deshalb wohnten in den »Hochburgen« auch die meisten Vegetarier im Deutschen Reich. Das Angebot schuf die Nachfrage und umgekehrt.

Viele waren es aber noch nicht, im ganzen Deutschen Reich eher ein paar tausend als Zehntausende, und die Zahl derer, die über Jahre hinweg rein pflanzlich lebten wie Reinhold Riedel, dürfte sich auf wenige hundert beschränkt haben. Der »Deutsche Vegetarier-Bund« hatte 1903 immerhin 1445 Mitglieder. Die Naturheilkunde brachte es auf deutlich mehr organisierte Anhänger, ihre Zahl dürfte um 1900 sechsstellig gewesen sein. Heute ernähren sich mehrere Millionen Deutsche fleischlos; je nachdem, welcher Statistik man vertraut, schwanken die Angaben zwischen vier und acht Millionen. Nach Studien und Schätzungen sind darunter bis zu 900.000 Menschen, die nicht nur auf Fleisch und Fisch, sondern auch auf

alle anderen Nahrungsmittel vom lebenden Tier verzichten – also Veganer.

Immer noch gibt es einen »Vegetarierbund Deutschland«, der sich inzwischen ohne Bindestrich schreibt, aber seine Wurzeln im »Deutschen Vegetarier-Bund« sieht, der 1892 entstanden war. Am 1. Juli 2016 hatte der »VEBU«, wie er sich abgekürzt nennt, 14.482 Mitglieder. Alle Vorstandsmitglieder leben inzwischen vegan, aber der Bund möchte alle vertreten, die vegan oder vegetarisch leben, und er will auch denen helfen, die es noch nicht geschafft haben, ganz auf Fleisch zu verzichten. Ziemlich sicher war vor hundert Jahren ein größerer Anteil der Vegetarier Mitglied in einem Vegetarier-Verein, als das heute der Fall ist, eben weil es damals ungewöhnlicher war als heute, fleischlos oder gar rein pflanzlich zu leben. Die frühen Vegetarier dürften also eine stärkere Sehnsucht nach Nähe zu Gleichgesinnten gehabt haben.

Außerdem waren die Vegetarier damals politischer, obwohl sie sich kaum in die Tagespolitik einmischten. Trotzdem hatten sie eine Mission: Weil sie eine Reform der Gesellschaft anstrebten, mussten sie so viele Leute wie möglich zum Vegetarismus bekehren. Sie warben mit Flugblättern, Aufsätzen, Vorträgen und in ihren Zeitschriften dafür. Aber ihnen war klar, dass sie zunächst vor allem Ärzte und Wissenschaftler überzeugen mussten. Das fanden sie oft schwierig und machten die »Autoritätsduselei« der Mediziner dafür verantwortlich. Viele Ärzte und Ernährungswissenschaftler gingen davon aus, dass der Mensch ohne Fleisch zu wenig Kraft habe. Heute ist der Vegetarismus für die meisten der Millionen Vegetarier eher etwas Persönliches. Im Mittelpunkt stehen die eigene Gesundheit oder das eigene reine Gewissen samt möglichst kohlendioxidneutralem Fußabdruck – oder beides.

Die Veganer, vor allem die jüngeren, werben wahrscheinlich etwas eher als die Vegetarier bei anderen für ihre Lebensweise. Sie diskutieren zum Beispiel am Mittagstisch mit Eltern und Geschwistern über Tierrechte. Oder belehren die Kommilitonen in der Mensa und die Kollegen beim Italiener darüber, dass dem Körper wirklich nichts fehle, wenn er nichts vom Tier bekommt. Auch dürften sich heute mehr Veganer als Vegetarier in das reiche Schrifttum rund um ihre Kostform vertiefen, um sich mit Argumenten zu rüsten.

Was den Vegetariern einst verschiedene Zeitschriften und Büchlein waren, ist für viele Veganer heute das Internet. Argumente für den Veganismus und Antworten auf kritische Fragen bieten etwa die »Vegane Gesellschaft« und die Tierschutzorganisation »Peta«, aber natürlich auch etliche Diskussionsforen und abschreckende Filme mit Bildern aus der Fleisch-, Milch- und Fischindustrie. Auch auf dem Buchmarkt boomt das Thema – allerdings sind hier außer Erfahrungsberichten vor allem vegane Kochbücher gefragt.

Frühe Flexi-Veganer, Rohköstler und Sinnsucher

Als Reinhold Riedel Veganer wurde, ernährten sich wahrscheinlich nur ein paar hundert Deutsche über mehrere Jahre oder gar mehrere Jahrzehnte völlig ohne Tierprodukte. Wie heute dürfte es aber auch jenen Typus gegeben haben, der heute »Flexitarier« oder »Flexi-Veganer« genannt wird: Damit sind all jene gemeint, die nur für kurze Phasen auf Fleisch oder alle Tierprodukte verzichten und daher oft nicht in die Statistik eingehen. Die ist allerdings ohnehin ungenau, denn es gibt natürlich keine klare Grenze zwischen kurzzeitig und dauerhaft, und nicht jeder Befragte antwortet gleich präzise und wahrheitsgetreu.

Auch im 19. Jahrhundert waren nicht alle Vegetarier und Veganer zutiefst durchdrungen von der Richtigkeit ihrer Lebensweise oder hatten wenigstens eine klare Abneigung gegen bestimmte Lebensmittel. Manchen, vor allem Jüngeren, diente der Vegetarismus oder der Veganismus auch damals schon dazu, ein bestimmtes Selbstbild zu pflegen oder sich ein schickes Image zu geben. Sich fleischlos oder ganz ohne tierische Lebensmittel zu ernähren war schon um 1900 in bestimmten Kreisen ein Mittel, sich von anderen abzugrenzen. Manche Veganer erhoben sich auch genüsslich über all jene, die es »nur« zum Vegetarier geschafft hatten. Aber etliche, Vegetarier wie Veganer, gaben die Lebensweise eben auch wieder auf, wenn ihr Leben einen anderen Sinn bekam.

Reinhold Riedel aber war ein echter Vegetarier, und Ende des 19. Jahrhunderts wurde er sogar zum echten Veganer. Als er seinen neuen Job bekam, war es mit dem bequemen vegetarischen Trott in Leipzig und Berlin vorbei. Leider verrät uns der Vegetarier im

Artikel, den er 1903 für die Zeitschrift »Vegetarische Warte« schrieb, nicht, welchen Beruf er hatte. Die Arbeit ist in Riedels persönlichem Rückblick auf die vergangenen Jahre eindeutig Nebensache. Die Hauptsache in dem Text ist das Essen, aber die »Vegetarische Warte« mit ihren immerhin 2200 Exemplaren Auflage war eben auch nicht das Magazin seines Berufsverbandes, sondern die Zeitschrift des »Deutschen Vegetarier-Bundes«. Riedel, den es zu diesem Zeitpunkt nach Danzig verschlagen hatte, kandidierte 1903 für die Wahl der sechs Bundesvertreter des Verbandes. Vielleicht hatte ihn das zusätzlich motiviert, für die »Vegetarische Warte« zu schreiben; der Artikel war sogar Teil einer ganzen Serie. Falls er sich mit seinen Ausführungen zur veganen Rohkost, zu Frauenrechten und Sozialismus einen Posten im Verband hatte sichern wollen, ging die Rechnung leider nicht auf: Er war einer der vier von zehn Kandidaten, die nicht genug Stimmen bekamen.

Es ist naheliegend, sich Riedel als Handelsvertreter vorzustellen. Viele Vegetarier waren Kaufleute oder gut ausgebildete Handwerker. Sie hatten oft nicht studiert, aber eine solide Ausbildung gemacht. Es waren aber auch Lehrer und Ärzte darunter. Oft waren die organisierten Vegetarier jüngere Männer, die in mehrfacher Hinsicht noch auf der Suche waren; viele von ihnen hatten nicht oder noch nicht geheiratet. Sie gehörten zum gehobenen Kleinbürgertum, waren öfter evangelisch als katholisch, aber nicht unbedingt besonders kirchennah.

Manchmal deuteten sie die christliche Lehre auch einfach in ihrem Sinne um, schließlich versprach auch das vegetarische Zeitalter Erlösung von allem Übel und sogar einen Himmel (wenn auch im Diesseits). Ein Arzt und Vegetarier namens Wilhelm Winsch ging im Januar 1905 sogar so weit, das christliche Abendmahl auf einer kirchlich-theologischen Konferenz in Berlin als »Sakrament der Enthaltbarkeit« zu interpretieren. Allerdings konnten laut dem Bericht der »Vegetarischen Warte« die Theologen, Pastoren und auch die Laien unter den Zuhörern »keine rechte Stellung zu den Auffassungen des Redners gewinnen«. Für manche war schlichtweg der Vegetarismus die Religion. August Aderholdt zum Beispiel, ein Chemiker aus dem Harz, der seit 1874 fleischlos lebte, dichtete nach zehn Jahren Erfahrung als Vegetarier 1884 ein paar Zeilen, die in

ihren Anleihen aus der Bibel im Vegetarismus einen neuen Messias vermuten lassen:

Es naht der herrliche Genius,
Die grüne Palme in Händen,
Aufsprießen Blumen vor seinem Fuß,
Er kommt, den Frieden zu spenden,
Eintracht und Frieden für jegliche Welt,
Die da lebet unter dem Himmelszelt,
Das ist der Vegetarismus.

Bildungsbürger waren diese frühen Vegetarier und Veganer selten, oft hatten sie sich aber einiges Wissen angelesen. Besonders die Lehren Charles Darwins faszinierten sie. In der Abstammungslehre und der Evolutionstheorie glaubten sie Beweise dafür zu erkennen, dass der Mensch von Natur aus ein Fruchtesser sei – wie sein nächster Verwandter, der Affe. Aber auch über ferne Länder und alte Zeiten wussten etliche dieser frühen Vegetarier gut Bescheid, vor allem, was die Ernährungsweise der Menschen in diesen Ländern und zu jenen Zeiten betraf. Die Bewohner der Ladronen-Inseln im Westpazifik etwa, heute bekannt als Marianen-Inseln, lebten bis 1620 ohne Feuer und völlig vegan – nur von Früchten, Nüssen und Gemüse. So berichtete es jedenfalls die »Vegetarische Warte« im Jahr 1907, wobei sie sich auf die englische Zeitschrift »The Clinic« berief. Kein Wunder, dass die Ladronen-Insulaner »von hervorragend schönem Körperbau und großer Kraft« waren und mit Leichtigkeit Lasten von fünf Zentnern schleppen konnten. »Krankheiten waren bei ihnen unbekannt, und alle erreichten ein hohes Alter von hundert Jahren und darüber ohne Altersgebrecen.« So hieß es zumindest.

Reinhold Riedel wurde als Erstes in eine rheinische Kleinstadt versetzt. Auf dem Land war es für einen Berufsreisenden in seinen Worten allerdings unmöglich, »eine fleischlose Ernährungsweise hochzuhalten, wenn er nicht mit ewigen Mehl- und Eierspeisen, schlecht gekochten Gemüsen und sonstigen zweifelhaften Genüßen und Unannehmlichkeiten vorlieb nehmen will«. In Riedels Fall führte das für ein paar Wochen sogar dazu, dass er zur »gemischten Kost« zurückkehrte. Dann aber entschied sich der Mann für das Ge-

genteil: Er schränkte seinen Speiseplan weiter ein – und erweiterte ihn zugleich, weil er jetzt Dinge aß, die er als normaler Vegetarier kaum gegessen hatte, vor allem frische und getrocknete Obstsorten: Riedel wurde zunächst Rohköstler und etwas später Veganer.

Von den beiden Ernährungsweisen hatte um die Jahrhundertwende nur die Rohkost einen Namen. Es war zwar noch nicht so weit gekommen wie 1930, als die Kochbuch-Autorin Sofie Abel der Rohkost, die zu den »am meisten besprochenen Fragen im hauswirtschaftlichen Leben« gehöre, »schon beinahe eine Weltbedeutung« attestierte. Aber die Kostform, die auf jegliches Kochen, Braten, Backen verzichtete, hatte auch schon um 1900 einige Anhänger, sogar unter Ärzten. Damit war allerdings nicht etwa eine reine Pflanzennahrung gemeint: Viele frühe Rohköstler verzehrten auch ungekochte Milch. Auf einen deftigen Geschmack mussten sie ebenfalls nicht verzichten. Gerta Wendelmuth, Autorin eines anderen, 1928 erschienenen Bändchens mit dem Titel »Ernährungsformen – Rezepte und Erfahrungen«, gab den Tipp: »Auch Rohkostspeisen lassen sich durch ein paar Tropfen Maggi aromatisch gestalten.«

Der jüngere Begriff Veganismus, der sich auf gekochte und ungekochte, aber eben nur pflanzliche Speisen bezieht, wurde 1944 von einem Engländer namens Donald Watson erfunden – davon berichtet ein eigenes Kapitel in diesem Buch. Nur allmählich breitete sich das Wort in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts in Europa, Amerika, Asien und der übrigen Welt aus. In Deutschland war bis ins späte 20. Jahrhundert außer dem Adjektiv »vegan« auch »veganisch« gebräuchlich, allerdings eher bei Uneingeweihten als bei den Veganern selbst, die ihre Lebensweise auch schon in den 1950er Jahren »vegan« nannten. Als Hauptwort benutzten sie bis in die 1960er Jahre noch »ein Vegan«, erst danach bürgerte sich das heute übliche Wort »Veganer« ein. Vielen Deutschen war dieser neue Begriff aber lange auch überhaupt nicht geläufig. Noch vor zehn Jahren erläuterten Zeitungsartikel routinemäßig, was »vegan« bedeutet, während das inzwischen in den meisten Texten vorausgesetzt wird.

Schon antike Philosophen schrieben über eine Ernährung ohne Tierprodukte, und es ist schwer zu sagen, ob sie nur darüber nachdachten oder auch tatsächlich vegan lebten. Den modernen, strengen Vegetarismus gibt es seit dem 19. Jahrhundert: eben den Verzicht