

# Veganer sind heute akzeptierter, aber immer noch sehr selten

Immer mehr Glarnerinnen und Glarner verzichten beim Essen auf Fleisch

Fleischlos essen liegt im Trend. Ein Veganer und eine Buchhändlerin kreuzen verbal die Klängen zum Thema – und organisieren gemeinsam einen Anlass.

VON SWANTJE KAMMERECKER

**A**lfred Böhm und Gaby Ferndriger organisieren zusammen mit dem Verein Kulturzeit am 29. Januar einen Abend zum Thema «Veganes Kochen» mit dem Autor Philip Hochuli. In einem Gespräch diskutieren Ferndriger und Böhm das Thema.

**Gaby Ferndriger, Alfred Böhm, Sie hatten beinahe gleichzeitig, aber unabhängig voneinander die Idee, einen veganen Koch nach Glarus einzuladen und bereiten nun zusammen einen Anlass vor. Was kann das Publikum erwarten?**  
Gaby Ferndriger: Im Publikum hätte ich gerne ganz normale Leute, die etwas Neues kennenlernen wollen.

Alfred Böhm: Sicher werden auch Veganer und Vegetarier aus der Region kommen, aber es wird keinesfalls ein Insider-Anlass. Der Austausch und die Vernetzung sind uns wichtig, und jeder Besucher wird sicher mit ein paar interessanten Anregungen nach Hause gehen können.

Ferndriger: Wir haben Philip Hochuli eingeladen, den Shooting-Star der jungen Schweizer veganen Küche. Er wird uns seine Kochbücher vorstellen und auch live etwas zubereiten, das degustiert werden kann. Natürlich gibt es auch Gelegenheit zu Fragen und Diskussionen.

Böhm: Umrahmt wird der Anlass vom Trio «Fly» aus meiner Klasse in der Musikschule. Yanis Dirnberger, Gitarre, Jana Hürlimann, Flöte, Florian Wiederkehr, Schlagzeug, sind 11- bis 13-jährig und haben ein Programm von Renaissance bis Funk vorbereitet. Im März gehen sie dann damit zum Schweizer Jugendmusikwettbewerb. Der Bioladen Ulme aus Glarus stellt uns Nahrungsmittel für die Essenzubereitung zur Verfügung und offeriert auch vegane Produkte.

**Wie sind Sie auf Kochbuchautor Philip Hochuli gekommen?**

Ferndriger: Er hat drei sehr gefragte vegane Kochbücher geschrieben. Schon das erste von 2013 wurde schnell bekannt. Er vertritt die moderne, lustvolle, vegane Küche. Und er ist wohl der einzige Schweizer, der so etwas macht; aus Deutschland kommen schon viele vegane Bücher, doch die sind in der Schweiz von den Zutaten her nicht unbedingt abgedeckt.

**Wie schätzen Sie die Bedeutung der veganen Ernährung im Glarnerland ein? An welchen Beobachtungen machen Sie das fest?**

Ferndriger: Im Buchhandel ist es ein starker Trend, der Umsatz an veganen Kochbüchern steigt. Das Publikum beschäftigt sich sehr mit gesunder Ernährung, und zwar durch alle Schichten. Das heisst aber nicht unbedingt, dass wer ein veganes Kochbuch kauft, gleich seine ganze Ernährung umstellt, vielleicht möchte man einfach nur Anregungen haben.

Böhm: Hundertprozentige Veganer gibt es noch sehr wenige im Glarnerland. Ich koordiniere alle ein, zwei Monate einen Veganer-Treff in Restaurants mit veganen Angeboten, dieser Kreis umfasst im ganzen Linthgebiet nur etwa 50 Personen. Doch wenn man sich ansieht, wer



**Vegan oder nicht vegan: Gaby Ferndriger und Alfred Böhm haben unterschiedliche Ansichten zum Fleischkonsum, laden aber gemeinsam zu einem Kochabend ein.**  
SWANTJE KAMMERECKER

«Die grössten Tiere wie Elefant, Pferd und Bartenwale sind ebenfalls Veganer.»

ALFRED BÖHM

«Für viele Glarner ist es immer noch undenkbar, auf Fleisch zu verzichten.»

GABY FERNDRIGER

zur Abwechslung auch einmal vegan einkauft oder isst, sind das doch schon recht viele.

Ferndriger: Klar, vegan essen kann doch jeder! Und Restaurants wie das Hiltl oder Take-aways wie Tibits boomen und machen fette Umsätze. Da fragt man sich, wieso die Restaurants im Glarnerland nicht einfach eine vegane Zusatzlinie anbieten, ich bin überzeugt, dass das grossen Erfolg hätte.

Böhm: Ein paar Adressen gibt es ja hier; im «Alpenblick» ob Ennenda wird vegan gekocht, aber auch anderes angeboten. Das «Lihn» bietet ein vegetarisches Buffet und ist bio ausgerichtet. In Rapperswil gab es das vegane Restaurant «Sanus Viventium», es wird bald neu eröffnet.

**Per Definition heisst «vegan» ja «kein Leben frei von Tierprodukten und Tierversuchen». Ist das nicht eine dogmatische, konfliktbeladene Aussage für diese Idee?**

Böhm: Vor 40 Jahren war die Diskussion darüber sicher viel kontroverser und

mehr mit Ängsten besetzt. Schon als Vegetarier wurde man gerne mal «angezündet». Heute ist man offener und wird sogar als Veganer toleriert, wenn auch noch etwas skeptisch beäugt. Immerhin sind im Tierreich auch die Stärksten und Grössten wie Elefant, Pferd und Bartenwale ebenfalls Veganer. Essen ist aber halt immer noch eine Gewohnheitssache. Wenn jeder nur einen Tag auf Tierprodukte verzichtet, ist das ein grosser Beitrag an den Klimaschutz.

Ferndriger: Aber immer noch grenzen sich verschiedene Gruppen mit ihrer Ernährung voneinander ab, und dahinter stehen Wertvorstellungen. Meist sind es Intellektuelle und mehr Frauen, die vegetarisch oder vegan leben. Für viele hier, gerade im Glarnerland mit seiner Landwirtschaft und der Jägerei, ist es doch noch immer undenkbar, auf Fleisch zu verzichten. Das sind starke kulturelle Prägungen. Gemüse sei keine richtige Nahrung, mache blass, schwächlich – so hört man. Fleischessen, Grillieren gilt als männlich.

**Stichwort Verzicht: Ist vegane Ernährung eine Einschränkung? Und ist so eine Ernährungsform schwierig zu praktizieren?**

Böhm: Aus meiner Erfahrung überhaupt nicht. Heute ist es auch noch einfacher, denn die Menge und Auswahl tierfreier wunderbarer Nahrungsmittel ist extrem gestiegen. Dazu kommt ein Trend zu Qualität – frische Nahrung statt Verpacktem, regionale Produkte ... Und eine Einschränkung ist die vegane Ernährung höchstens im positiven Sinne: Der Körper wird weniger belastet, und bei konsequenter Anwendung purzeln die überflüssigen Pfunde.

Ferndriger: Ja, der Überfluss führt oft zu Überdross – Leute leiden unter Konsum und Materialismus, da kann die Beschränkung befreien. Nochmals zurück zum Thema Konflikte: Die gibt es schon, allein, wenn man in der Familie verschiedene Esser hat. Ich habe auch bestimmte Vorstellungen von der Ernährung, kann sie im Alltag aber nicht so durchziehen.

**Wie ernähren Sie sich denn? Und ist das ein Kopf- oder ein Bauchentscheid?**

Ferndriger: Aus meiner Sicht als Biologin ist der Mensch ein Allesesser und extrem anpassungsfähig. Das Thema vegan oder nicht ist für mich nicht zentral. Eher stört mich, dass zu viel maschinell Verarbeitetes mit Zucker, Maisstärke, Weizen und so weiter gegessen wird. Da kämpfe ich auch immer wieder bei mir selber und in der Familie und bin auch leider nicht konsequent. Gesundheit ist jedoch nur ein Aspekt. Wenn ich mich entscheiden muss, ob ich Eier oder Käse vom nächsten Bauernhof nehme oder einen mit riesigem Wasser- und Energieverbrauch aus Mandelmus hergestellten Käse-Ersatz, bin ich ganz klar fürs Erste.

Böhm: Die vegane Ernährungsweise verbraucht aber insgesamt weit weniger natürliche Ressourcen als Fleischnahrung. Zudem muss kein gefühlsbegabtes Lebewesen darunter leiden. Meine Frau und ich ernähren uns seit vielen Jahren vegetarisch und seit drei Jahren vegan. Es geht uns sehr gut damit. Zum einen war es ein Herz-Entscheid, weil wir möglichst wenig Tierleid wollen. Zum anderen hat uns die berühmte China-Studie punkto Gesundheit restlos überzeugt. Ansonsten gehen wir mit dem Thema aber locker um und essen eine Pizza auswärts auch mal mit Käse.

**Freitag, 29. Januar, 19 Uhr, Buchhandlung Baeschlin, Glarus.**

## Vier Autofahrer rutschen herum

**ZWISCHEN FREITAGABEND** und Samstagvormittag sind von Engi bis Bilten vier Autofahrer Opfer des Neuschnees geworden. Verletzt worden ist keiner von ihnen. «Der Wintereinbruch ist glimpflich abgelaufen», sagt die Polizei, die sich, wenn es schneit, Schlimmeres gewohnt ist.

**DER ERSTE UNFALL** ist am Freitagabend um 22.50 Uhr passiert. Auf der Kantonsstrasse bei der Höflieggkurve in Engi ist ein 23-jähriger Autolenker auf der schneebedeckten Fahrbahn ins Rutschen geraten und hat einen Zaunpfosten umgefahren. Am Fahrzeug entstand Sachschaden.

Mitten in der Nacht auf Samstag, um 2.30 Uhr, musste die Polizei zum Gemeindehaus in Glarus ausrücken. Dort ist auf der Kantonsstrasse ein 33-jähriger Autofahrer ins Schleudern geraten. Sein Fahrzeug prallte in einen Kandelaber. Am Fahrzeug und am Kandelaber entstand Sachschaden.

**IN OBERURNEN** hat ein 31-jähriger Autolenker um 4 Uhr auf der Flechsenstrasse einen Selbstunfall gebaut. Er ist in einen Zaunpfosten geprallt. Das Fahrzeug wurde beschädigt und musste abgeschleppt werden.

Und schliesslich ist am Samstagvormittag um 9 Uhr eine 64-jährige Autolenkerin auf der Landstrasse zwischen Reichenburg und Bilten ins Rutschen geraten und mit dem Strassenzaun zusammengestossen. Am Fahrzeug und an der Strasseneinrichtung entstand Sachschaden. Auch bei diesem Unfall blieb die Lenkerin unverletzt. (DF)

## Schweiz am Sonntag

### Ausgabe Südostschweiz

Sonntagsausgabe der «Südostschweiz» (vormals «Südostschweiz am Sonntag»)

### Herausgeberin

Somedia (Somedia Publishing AG), Chur

Verleger: Hanspeter Lebrument

CEO: Andrea Masüger

### Redaktion

Chefredaktorin: Martina Fehr

Stv. Chefredaktor: Thomas Senn

Redaktion Grabüden: Reto Furter (Leitung), Nadia Kohler (Leiterin Online), Denise Alig, Mathias Balzer (Kultur), Hansruedi Berger, Olivier Berger, Stefan Biscum (Stv. Leiter Region), Milena Caderas, Pieder Caminada, Gion Mattias Durband, Mario Engi (Meinung), Denise Erni, Valerio Gerstauer (Kultur), Ueli Handschin, Pierina Hassler, Fadrina Hofmann, Petra Luck, Dario Morandi, Hans-Jürg Toggwilier (Online), Philipp Wyss (Stv. Leiter Online), Béla Zier.

Redaktion: Marco Hartmann (Leitung), Yanik Bürkli, Theo Gstöhl, Olivia Item;

Red. Mitarbeiter: Rico Kehl (Grafik); Petar Marjanovic (Online);

Sport: René Weber (Leitung), Hansruedi Camenisch, Kristian Kapp, Johannes Kaufmann, Jürg Sigel;

Überregionales: Patrick Nigg (Leitung); Leben: Astrid Hüni (Leitung), Andrea Maria Hilber Thelen, Magdalena Petrovic

Redaktion Glarus: Rolf Hösli (Leitung), Marco Häusler (Dienstchef), Lisa Leonardy (Dienstchefin), Sebastian Dürst, Daniel Fischli, Ruedi Gubser (Sport), Paul Hösli, Claudia Koch Marti, Marco Lüthi, Martin Meier, Fridolin Rast, Brigitte Tiefenauer, Maya Rhyner (Bild)

Redaktion Gaster & See: Urs Zweifel (Leitung), Bernhard Camenisch (Sport), Daniel Graf, Roland Lieberherr, Markus Timo Rüegg, Urs Schneider, Sybille Speiser; Büro Rapperswil-Jona: Pascal Büsser

Mantelredaktion

AZ Zeitungen AG, Baden

Chefredaktor: Patrik Müller

Stv. Chefredaktor: Beat Schmid

Bundschau: Othmar von Matt, Christof Moser; Nachrichten: Henry Habegger, Sarah Serafini, Yannick Nock, Fabienne Riklin; Wirtschaft: Stefan Ehrbar, Niklaus Vontobel, Benjamin Weinmann; Gesellschaft: Sacha Ercolani; Sport: François Schmid-Bechtel, Marcel Kuchta, Marcel Probst, Simon Steiner, Sebastian Wendel, Rainer Sommerhalder, Michael Wehrle, Etienne Wullemin, Klaus Zaugg; Kultur: Stefan Künzli, Sabine Altörfer, Christian Berzins, Anna Kardos, Silvia Schaub, Raffael Schuppisser; Layout, Foto, Produktion: Brigitte Gschwend, Bernhard Vesco, Daniel Weissenbrunner, Chantal Speiser, Sarah Loffredo, Peter Faslser

Verlag und Inserate

Geschäftsführer: Thomas Kundert

Verbreitete Auflage (Schweiz am Sonntag gesamt) 190'176 Ex., davon verkaufte Auflage 185'862 Ex. (WEMF/SW-beglaubigt, 2015)

Reichweite 368'000 Leser (MACH-Basic 2015-2)

Bekanntgabe von namhaften Beteiligungen i.S.v. Art. 322 StGB

Südostschweiz Radio AG, Südostschweiz TV AG, Somedia Partner AG

Adressen

Redaktion: Südostschweiz, Zwinglistrasse 6, 8750 Glarus, Telefon 055 645 28 28, Fax 055 640 64 40

E-Mail: Regionalredaktion: glarus@suedostschweiz.ch; Redaktion Sport: sport.glarus@suedostschweiz.ch; leserreporter@suedostschweiz.ch, meinegemeinde@suedostschweiz.ch

Kundenservice/Abo: Somedia, Zwinglistrasse 6, 8750 Glarus, Tel. 0844 226 226, E-Mail: abo@somedia.ch

Verlag: Somedia, Sommeraustrasse 32, 7007 Chur, Telefon 081 255 50 50, E-Mail: verlag@somedia.ch

Inserate: Somedia Promotion, Zwinglistrasse 6, 8750 Glarus, Telefon 055 645 38 88, Fax 055 645 38 00, E-Mail: glarus.inserate@somedia.ch

Abopreise unter

www.suedostschweiz.ch/aboservice

Die irgendwie geartete Verwertung von in diesem Titel abgedruckten Inseraten oder Teilen davon, insbesondere durch Einspeisung in einen Online-Dienst, durch dazu nicht autorisierte Dritte ist untersagt. Jeder Verstoß wird von der Verlagsgesellschaft nach Rücksprache mit dem Verlag gerichtlich verfolgt

© Somedia

WAN-IFRA

Accredited

ISO 9001:2015

FSI Trademark © 1996

Print Standard Council A.C.