

FÜR DIE ZUKUNFT UNSERER KINDER UND UNSERES PLANETEN

Dieses Buch liegt mir besonders am Herzen. Nicht nur, weil die vielen Erkenntnisse meiner wissenschaftlichen Forschungsarbeit der vergangenen Jahrzehnte in anschaulicher und allgemein verständlicher Form eingeflossen sind, denn so können Sie sie als Leserin und Leser für sich noch besser nutzen. Das Buch ist mir auch aus einem weiteren Grund ein wichtiges Anliegen: Immer wieder haben mir meine Kinder beim Schreiben über die Schulter geschaut und gefragt, worum es in den einzelnen Kapiteln geht. Dann habe ich gesagt: Es geht um eure Zukunft und die Zukunft unserer Erde. Sie haben dann fragend geguckt und so habe ich erklärt, dass wir Erwachsenen es sind, die durch unseren Lebens- und Ernährungsstil viele Probleme verursacht haben: die Ausplünderung unserer Ressourcen, die Verschmutzung von Böden, Wasser und Luft, die weitere Erhitzung des Klimas, die Abholzung der Regenwälder, die Ausbeutung von Menschen in anderen Ländern und die der Tiere. Ich habe auch betont, dass es nun auch unsere Pflicht ist, endlich Verantwortung zu übernehmen und Veränderungen einzuleiten. Das haben sie sofort verstanden.

Wenn ich dies alles unter Erwachsenen erläutere, wird zwar auch kräftig genickt, doch es kommt oft der Einwand: „Aber was soll ich denn als Einzelner tun?“ Kennen Sie das Bild von den Streichhölzern in der Schachtel, die alle denken, sie könnten allein nichts ausrichten? Doch ein Streichholz ist anders und denkt anders und es entzündet sich einfach – und schon bald stehen auch

die anderen in Flammen. Dasselbe können auch wir tun: Wenn wir uns für eine gute Sache begeistern, wird der Funke auch auf andere überspringen. Jede und jeder von uns hat so viele Möglichkeiten, eine bessere Zukunft mitzugestalten!

Ich bin mir sicher, dass wir uns aktuell in einem der größten Veränderungsprozesse seit Menschengedenken befinden. Die Corona-Krise ist nur ein Symbol für den inneren Wandel, den viele von uns spüren und bereits eingeleitet haben. Auf einmal bewerten wir die Bedeutung vieler Dinge völlig neu. Manches ist unwichtig geworden, während andere Lebensbereiche einen ganz neuen Stellenwert haben. Nehmen wir als Beispiel den enormen Boom von Bio-Abokisten und die Nachfrage nach pflanzlichen Lebensmitteln. Er zeigt den Wunsch nach hochwertigen, regional erzeugten Produkten und einer möglichst lokalen Lebensmittelversorgung, die unabhängig(er) von globalen Lieferketten ist. Vielen Menschen erscheint dies auf einmal sehr sinnvoll. Mehr pflanzliche Lebensmittel sind also nicht nur gut für unsere Gesundheit, sondern ganz besonders auch für unsere Erde. Und natürlich auch für die Menschen in fernen Ländern und die Tiere – mit ihnen allen teilen wir diesen wunderbaren Planeten ja. Behandeln wir sie alle, ebenso wie uns selbst, mit Respekt.

Dieses Buch soll ein kleiner Beitrag sein, unseren Kindern, Enkelinnen und Enkeln einen lebenswerten Planeten zu hinterlassen. Ich halte nichts von Zwängen aller Art, weder von staatlichen noch von anderen. Der Mensch sollte sich immer frei entscheiden können, was er tut und was er lässt, sofern sein Handeln nachweislich keinem anderen schadet.

Doch ist es nicht schlauer, auch für uns selbst nur das Beste zu wollen, indem wir uns auf eine gesundheitsfördernde pflanzenbasierte Ernährung umstellen? Auch wenn wir vermutlich nicht mehr viel Zeit haben – gehen Sie diesen Weg in Ihrem eigenen Tempo. Wichtig ist nicht, dass Sie gleich alles perfekt machen, sondern dass Sie einfach anfangen loszulaufen! Es steckt so viel Weisheit in dem Satz, der dem chinesischen Philosophen Konfu-

zius zugeschrieben wird: *„Auch der weiteste Weg beginnt mit dem ersten Schritt!“*

Es würde mich sehr freuen, wenn ich Sie zum Nachdenken anregen und inspirieren könnte. Ich wünsche Ihnen alles Gute für Ihren Start in eine pflanzenbasierte Zukunft!

Ihr Markus Keller

KAPITEL 1

ERNÄHRUNGSMYTHEN IM REALITY-CHECK

Wer sich als Genießer von überwiegend pflanzlichem Essen oder sogar als Veganer outet, wird immer noch mit Vorurteilen und Bedenken überschüttet. So zu essen sei ungesund, das ganze Grünzeug biete zu wenig Eiweiß und Vitamine, und für Kinder sei das sogar lebensgefährlich. Außerdem werde der Regenwald geschädigt bei all dem Soja, das auf den Teller komme. Leider verderben solche und andere Fehlinformationen vielen den Appetit, die es mit vegetarischem Essen probieren möchten. Doch was stimmt wirklich? Lesen Sie in diesem Kapitel, warum Veggieskost keineswegs den Bizeps schrumpfen lässt, sondern sehr gutes Eiweiß liefert, und warum auch Kinder, die pflanzlich essen, topfit sind.

Seit vielen Jahren werde ich von Fernsehteams, Radiosendern und Zeitungsredaktionen zu Veggiethemen interviewt. Meistens geht es darum, zu klären, ob eine Ernährung, bei der vor allem pflanzliche Lebensmittel auf den Tisch kommen, die also „plant-based“ ist, wie man heute so schön sagt, gesund ist oder nicht. Die Journalisten fragen mich auch, warum jetzt überhaupt so viele auf dem Grünzeug-Trip seien und nur noch Obst, Gemüse und Körner essen? Der Mensch sei doch von Natur aus ein Fleisch(fr)esser. Schon in der Steinzeit hätten die Menschen vor allem Fleisch gegessen, nicht Früchte und Gemüse. Meist kommt noch der Hinweis, dass selbst viele Ärzte vom rein pflanzlichen Essen abraten, weil es