



Tanja Krüger vom Bioladen „Oderbruchware“ in Bad Freienwalde findet, dass man sich auch ohne Fleisch gut ernähren kann. Zum Welt-Vegan-Tag empfiehlt sie einen veganen Schoko-Gugelhupf (Rezept unten). Foto: Louisa Theresa Braun

Bewusster Konsum, ohne Tierleid, für die Umwelt

Welt-Vegan-Tag Eine Bioladen-Mitarbeiterin, ein Metzger und Gesundheitsexperten erklären, was reflektierte und gesunde Ernährung bedeutet. Von Louisa Theresa Braun

Ein Kaffee mit Hafermilch, dazu ein Stück veganer Kuchen, mittags ein Gericht ohne Fleisch oder Milchprodukte: Wer in Brandenburgs ländlichen Regionen nach veganen Angeboten Ausschau hält, muss eine Weile suchen. In Bad Freienwalde werden Veganerinnen und Veganer in der Königstraße fündig. Seit drei Jahren gibt es dort den Bioladen „Oderbruchware“.

Zwischen Obst- und Gemüsekörben, frisch gebackenem Brot, Regalen mit Biowein und selbstgemachten Seifen können Kundinnen und Kunden es sich an Holztischen gemütlich machen und bekommen fast immer vegane Suppe, meist auch Kuchen oder belegte Brote. Der Mittagstisch ist in der Regel mindestens vegetarisch.

Gequälte Tiere, miese Bilanz
„Wir wollen ein Bewusstsein dafür schaffen, dass Essen auch ohne Fleisch auskommt“, sagt Tanja Krüger, die in der Verwaltung des Bioladens arbeitet. Darauf soll auch der Welt-Vegan-Tag am 1. November aufmerksam machen.

Vegetarisch sein bedeutet, auf Fleisch zu verzichten. Vegan ist, wer gar keine Tierprodukte zu sich nimmt, also auch keine Milch, keine Eier, keinen Honig und daraus hergestellte Lebensmittel. Viele Veganerinnen und Veganer meiden darüber hinaus

Leder und Wolle. Gründe sind zum Beispiel die Ablehnung der Tierhaltung oder die schlechte Klimabilanz der Tierindustrie.

„Ich finde die Bilder von gequälten Tieren ganz schlimm“, sagt Krüger. Sie lebt seit über 20 Jahren vegetarisch und ist damit schon oft auf Unverständnis gestoßen. „Meine Familie fragte früher immer, was ich denn überhaupt essen könne“, erzählt sie.

Viele Menschen würden vegane Lebensweise mit Verzicht verbinden. „Dabei erweitert sie den Speiseplan und öffnet ihn für eine ganz andere Art der Zubereitung.“ Außerdem gehe es weniger darum, dass alle Menschen vegan leben. Es komme darauf an, den Fleischkonsum zu reduzieren und dafür artgerechte, respektvolle Tierhaltung zu unterstützen, am besten in der eigenen Region.

Lutz Naujoks von der Bad Freienwalder Fleischerei Naujoks fin-

det, dass Fleischproduktion auch ohne Tierleid auskomme. Seine Metzgerei beziehe kein Fleisch aus Massentierhaltung, sondern vor allem Wild. „Das sucht sich sein Futter selbst und wird nicht mit Antibiotika gefüttert“.

Auch Oderbruchware bietet Fleisch an, vom Hof „Stolze Kuh“ in Stolzenhagen. „Die Billigfleischtheken in den Supermärkten sind das Problem. Unsere Lebensmittelindustrie ist krank“, sagt Tanja Krüger. Jeder einzelne Mensch habe die Wahl, durch das, was er kauft und konsumiert, darauf Einfluss zu nehmen, findet sie.

Ob eine rein vegane Ernährung gesund sein kann, ist umstritten. Der Körper brauche Proteine, die vor allem in tierischen Lebensmitteln stecken, sagt Claudia Büchel, Diätassistentin in der Fachklinik Bad Freienwalde. Über einen langen Zeitraum fehle Veganerinnen und Veganern vor allem das Vitamin B12, was zu Müdig-

keit und Konzentrationsschwäche führen könne.

Die Proteine könnten jedoch auch durch eine Kombination von Hülsenfrüchten und Getreide, B12 in Form von Tabletten aufgenommen werden. Büchel empfiehlt Veganerinnen und Veganern, Vollkornprodukte, Soja, Ölsaaten und Gemüse zu essen. Außerdem warnt sie vor veganen Fleischersatzprodukten wie Veggi-Würstchen und -Burgern, die viele Zusatzstoffe und Zucker enthalten.

Verbindung zur Natur
„Wie bei allem ist es so, dass die Menge das Gift ist“, sagt Dr. Hardy Limburg, Chefarzt in der Bad Freienwalder Fachklinik. Diese Botschaft lässt sich auch auf den Fleischkonsum übertragen: „Wir überessen uns so oft, ohne uns Gedanken darüber zu machen, wo unser Essen überhaupt herkommt“, sagt Tanja Krüger. „Was wir brauchen, ist ein bewusster Umgang mit dem eigenen Körper und mit Planet Erde, unserer Heimat. Wir müssen diese Verbindung wieder spüren.“

Weg vom Billigfleisch, ab und zu ein Besuch im regionalen Bioladen und vielleicht mal das ein oder andere vegane Gericht ausprobieren – das ist die Botschaft des Welt-Vegan-Tags an diesem Sonntag. Oderbruchware empfiehlt ein Rezept, das Veganer und Fleischeschesserinnen erfahrungsgemäß gleichermaßen überzeugen dürfte: den Schoko-Gugelhupf.

Veganer Schoko-Gugelhupf

Zum Welt-Vegan-Tag verrät Oderbruchware sein Schokokuchen-Rezept:

Zutaten: 250g Margarine (z.B. Alsan), 400g Weizenvollkornmehl, 200g Bio-Rübenzucker, 1 Päckchen Backpulver,

2 EL Kakaopulver, 1 Prise Salz, 250 ml Sojamilch.

Zubereitung: Margarine erhitzen, bis sie flüssig ist, und mit allen übrigen Zutaten gut verrühren. Den Teig in eine Kuchen- oder in 20 Muffinformen füllen und im vorgeheizten Ofen bei

180°C Umluft etwa 20 Minuten backen. Kurz abkühlen lassen und aus der Form nehmen.

Das Rezept stammt aus dem Buch „Unsere 8x8 besten veganen Rezepte“ von A. Vocht und A. Weber. *ltb*

Die Oderbrüchler im Fokus

Exkursion Schüler interviewen Redakteurin der MOZ im Rahmen des Oderbruch-Museum-Projektes „Heim(at)arbeit“.

Bad Freienwalde. Im Rahmen des Projektes „Heim(at)arbeit“ des Oderbruch-Museums Altranft haben Schüler des Bertolt-Brecht-Gymnasiums Bad Freienwalde am Donnerstag die Redaktion des Oderland-Echos besucht. Auch heute erwartet die MOZ am Morgen Besuch von neugierigen Schülern. Anders als in den Jahren zuvor stehen dabei nicht die Redakteurinnen und ihre Arbeit im Vordergrund, sondern das Leben derselben im Oderbruch. Denn schließlich lautet das Jahresthema des Oderbruch-Museums 2020 „Menschen“.

Seit dem 1. Oktober 2010 bin ich, Nadja Voigt, in der Freienwalder Redaktion tätig. Zum Glück ließen sich die Arbeit und das Leben hier schnell in Einklang bringen, sodass aus dem Zweitwohnsitz alsbald mein Wohnort wurde. Und mit der gegründeten Familie mein Zuhause.

Die Zwölfjährigen Frieda, Lavinia, Emma, Fritz und Noah hatten am Donnerstag dazu jede Menge Fragen im Gepäck. So zum Beispiel nach der wichtigsten Ressource für unsere Arbeit als Jour-

nalisten. Und das sind natürlich die Menschen, die hier leben. Die sich engagieren, Sachen auf die Beine stellen, arbeiten, lieben, leben. Und die uns ihre Geschichten anvertrauen. Die uns in ihr Leben lassen, mit denen wir Freude und Leid teilen dürfen. Die großes Vertrauen in uns setzen, dass wir vertrauensvoll mit ihren Geschichten umgehen.

Eine weitere drängende Frage der Schüler war die, wer den Tagesablauf bestimmt. Das sind zum einen natürlich die Termine, die wir Redakteure wahrnehmen. Zum anderen sind es Themen, von denen wir ausgehen, dass sie unsere Leser interessieren. Dazu gehören ein Besuch beim Bürgermeister oder Amtsdirektor genauso wie eine Geschichte aus

Vieftältige Exkursionen

Das Schulprojekt „Heim(at)arbeit“ betrachtet Formen des Lebens und Arbeitens im Oderbruch, zeigt Schülern und Schülerinnen, welche individuellen Lebenswege möglich sind, wie sie selbst Fragen an ihr Lebensumfeld stellen können und ermöglicht die Entdeckung des ländlichen Raumes als Zukunftsperspektive, heißt es vom Museum zum Projekt. „In diesem Projekt der ‚Landschaftlichen Bildung‘ organisieren wir Unterrichtsstunden an den örtlichen Schulen, entwickeln Unterrichtsmaterialien mit und erarbeiten mit den Schülern verschiedene Formen der Recherche. An einem finalen Exkursionstag besuchen die so vorbereiteten Jugendlichen in kleinen Gruppen Personen und Persönlichkeiten im Oderbruch zu kurzen Interviews. „Warum wollen Sie hier leben?“ „Wie verdienen Sie hier Ihr Geld?“ „Ist das nicht eklig!“ sind nur einige wenige Fragen, die bei solch einem Besuch gestellt werden. Dabei erfahren die jungen Menschen viel über das Oderbruch und seine Bewohner.“ So auch über die örtlichen Handwerker, Gewerbetreibenden, Landwirte oder Kfz-Mechaniker. *nv*

„Jahresthema „Menschen“ gibt Thema vor.“



Zu Besuch in der MOZ-Redaktion: Die Schüler des Bertolt-Brecht-Gymnasiums Bad Freienwalde. Foto: Nadja Voigt

THEATER STÜCKE

Das Theater am Rand lädt an diesem Wochenende noch einmal nach Zollbrücke ein. Ja, auf jeden Fall! Wie Uwe Wolf auf Nachfrage dieser Zeitung mitteilt, gibt es für die Vorstellung „Südlische Autobahn“ von und mit Thomas Rühmann am 1. November um 16 Uhr sogar noch freie Plätze. Die Randwirtschaft ist auch geöffnet. Nach den jüngsten Ankündigungen warten wir die konkreten Regelungen für Brandenburger Kultureinrichtungen ab. Auch die Vorstellungen „Schneefrühling“ am 30. und 31. Oktober (jeweils 15 und 19.30 Uhr) finden auf jeden Fall statt. Die Randwirtschaft öffnet wie immer zwei Stunden vor Vorstellungsbeginn, so Wolf. *nv*



Bei der Übergabe: Eckard Peetz übergibt den geschwächten Jungschwan. Foto: Wildgehege Wriezen

Schwanen-Drama geht gut aus

Wriezen. Glückliches Ende für eine dramatische Geschichte: Der Jungschwan, der in der vergangenen Woche im Wildgehege in Wriezen abgegeben wurde, hat nicht nur ein neues Zuhause, sondern auch Anschluss gefunden. Wie Eckard Peetz berichtet, sei das Jungtier in der Wildtieraufnahmestation Struck in eine Gruppe Schwäne integriert worden. „Ich bin froh, dass das ein gutes Ende genommen hat“, so Peetz. Spätabends war ihm das Tier gebracht worden und wollte in den darauffolgenden Tagen nichts essen. „Es wurde immer schwächer.“ Schließlich war Peetz drauf

und dran, ihm eine Gans als Partnerin in die leerstehende Voliere zu setzen, in dem das Tier vorläufig untergebracht war. Nun aber zeigt ein Bild das Tier auf einer grünen Wiese inmitten von Artgenossen und der Gehegeleiter ist sicher, dass es dort gut aufgehoben ist.

Wie die MOZ berichtete, war der Schwan von der Neuenhager Feuerwehr in Wriezen beim Vereinschef abgegeben worden, weil das geschwächte Tier im Freienwalder Ortsteil herumirrte. Leider war es Eckard Peetz nicht gelungen, den anscheinend trauernden Schwan zu füttern. „Er hat immer nur gefaucht.“ *nv*

Falsches Datum

In die gestrige Ausgabe der MOZ hat sich ein Fehler eingeschlichen: Das Konzert der Maxim Kowalew Don Kosaken in der Konzerthalle war erst für den 29. November geplant, nicht für den 29. Oktober. Richtig ist, dass es leider trotzdem ausfällt. *red*

Konzert abgesagt

Schweren Herzen hat Steffen Blunk das für Sonnabend geplante Konzert in der Wriezener Villa Blunk abgesagt. „Vergessene Geschichte – Hommage à Pantoleon Hebenstreit“ mit Enikő Ginzery, Cimbalom und Sabine Erdmann, Cembalo, sollte um 19.30 Uhr beginnen. *nv*