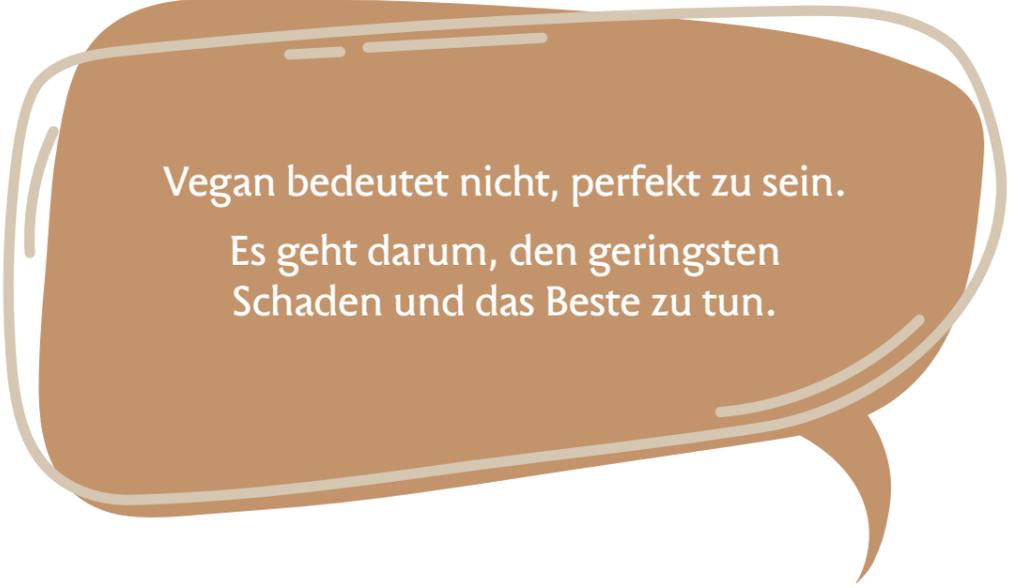




vegan und muslimisch?

Ein Beitrag zur Inspiration für Muslim:innen
und muslimisch gelesene Menschen

*Muslimisch
gelesene
Vielfalt
im Gespräch*



Vegan bedeutet nicht, perfekt zu sein.

Es geht darum, den geringsten
Schaden und das Beste zu tun.

Einleitung

Mission: vegan

Vegan?! Das geht uns alle an. Oder sollte es zumindest. Jedenfalls empfinden wir das so in unserer Working Group „Veganismus und Nachhaltigkeit“ des Modellprojektes „**Muslimisch gelesene Vielfalt im Gespräch**“. Wir wollen zeigen, dass Veganismus und Tierethik wichtig sind und unsere eigenen Communities sowie eigentlich alle Menschen anregen, sich mit diesen Themen auseinanderzusetzen.

Außerdem möchten wir zeigen, dass es gar nicht so schwierig ist - schließlich kennen wir die Vorurteile und die Unklarheiten, die zu diesem Thema vorherrschen. Damit wollen wir Schluss machen. Ach ja, und darüber hinaus möchten wir empoweren... Damit meinen wir, dass wir Veganismus und die Auseinandersetzung mit Tierethik nicht nur als moderne Trends sehen, denen es hinterherzurrennen gilt. Nein, vielmehr sehen wir das größere Bild, in dem Veganismus, Tierethik und Nachhaltigkeit Werte sind, die nicht aus unseren eigenen kulturellen, weltanschaulichen und religiösen Traditionen wegzudenken sind. In diesem Sinne – begleitet uns auf unserer Mission: vegan!

Inhalte

1. Einleitung – Mission: vegan 03
2. Vegan trifft Unverständnis: Geschichten aus den Communities 05
3. Warum lebst du vegan? – 3 Fragen an den veganen Imam Talha Taşkınsoy 07
4. Hast du eigentlich gewusst...? Einblicke in die Praxis der Tierhaltung und -schlachtung 09
5. Es geht auch anders - Go vegan 13
6. Bücher- und Filmtipps 15

Vegan trifft Unverständnis:

Geschichten aus den Communities

Warum verzichtest du auch auf Leder?
Sei doch froh, dass alles verwertet wird.

Warum will man etwas essen, das wie Fleisch ist, wenn man doch kein Fleisch isst?

Ihr esst den Tieren das Essen weg.

Du hast EIWEIß-MANGEL?!!!

Was? Vegan!
Reicht es nicht schon, dass ihr kein Schwein esst?

Warum bist du nicht schlank geworden, wo du doch jetzt so lange vegan lebst?

Es ist doch nur eine Phase.

A: „Entschuldigen Sie, wissen Sie, ob in diesen Keksen Milch enthalten ist?“
B: Nein, ich weiß es nicht. Tut mir leid, dass Sie eine Milchallergie haben.“

Ahh – ich weiß gar nicht was ich kochen soll wenn ihr kommt.

Kopfschmerzen?
Bauchschmerzen?
Depressionen?
Erkältung?
Launisch?
Alles, weil du vegan lebst.
Veganer:innen haben Nährstoffmangel.



Darauf ein Steak.

Von Veganismus steht jetzt aber nichts im Koran, oder?

Die Videos, die du dir angeschaut hast, sind alle aus China.
In Deutschland gibt es Tierschutzgesetze.

Astaghfirullah, man darf nichts für Verboten erklären, was Allah erlaubt hat.

Du siehst gar nicht vegan aus.

Vegan leben ist so ungesund.

Nicht mal Käse?
Nicht mal ein wenig?
Kannst du keine Ausnahme machen?

Was isst du dann so?
Da bleibt ja fast nichts mehr?

Genervte Gastgeber:innen, obwohl man als Gast keine Erwartungen hat.
„Wenn du doch nur vegetarisch wärst.“

Ich kann mir gar nicht vorstellen, dass vegane Sachen gut schmecken.
Manner Kekse, Oreo, Sorbet Eis, Spekulatius, Baklava, Humus, Falafel, uvm.

Warum trägst du dann deine Ledertasche noch, wenn du vegan bist?

Warum lebst du vegan?

3 Fragen an den veganen Imam Talha Taşkınsoy



Talha Taşkınsoy ist islamischer Theologe und Pädagoge. Zudem ist er ausgebildeter Systemischer Berater und Anti-Gewalt- und Kompetenztrainer.

Seit Jahren arbeitet er im Bereich der politischen Bildung und gibt Fortbildungen und Workshops für Interessierte zu verschiedenen Themen rund um Islam, Diskriminierung und Rassismus.

Durch seine Social-Media-Vorträge zu Aspekten der Tierethik und Nachhaltigkeit aus islamischer Sicht, hat sich Talha in den letzten Jahren einen Namen gemacht. @talhataskinsoyx

Frage 1: Warum lebst du vegan?

Grundsätzlich ist es im Islam erlaubt, tierische Produkte zu verzehren. So heißt es etwa im Koran:

„Esst von dem, was euch Gott bescherte, das Erlaubte (halal) und Gute (tayyib), und dankt für Gottes Wohltaten.“ (Koran, Die Bienen 16:114).

Interessant ist auch, dass das Wort „halal“ insgesamt sechsmal im Koran vorkommt und viermal davon in Begleitung von „tayyib“. Es ist eine Erlaubnis, keine Empfehlung, keine Sollhandlung, keine Verpflichtung.

Warum lässt Gott das Wort „halal“ nicht für sich stehen?

Eine mögliche Interpretation: „tayyib“ beschreibt die moralischen Aspekte diesbezüglich. In diesem Kontext könnten wir von einer sog. artgerechten Tierhaltung sprechen (bei der alleinigen Betrachtung vom „halal“ ist die Massentierhaltung leider nicht ausgeschlossen).

Mit anderen Worten: Eine industrielle Tierhaltung entspricht keineswegs weder dem koranischen Maßstab, noch spiegelt das die Praxis des Propheten Muhammad (Friede sei mit ihm) wider. Seine Tiere hatten Namen, er behandelte sie gut und sprach zu ihnen und so sollten es seine Gefährten ihm gleichtun.



Frage 2: Wie haben Freunde und Familie reagiert? Beziehungsweise wie war und ist die Resonanz in den sozialen Medien?

Freunde und Freundinnen haben zu 99% mit Verständnis und Respekt für die Entscheidung und Umstellung reagiert. Letztendlich tue ich das nicht, weil mir Fleisch nicht mehr schmeckt, sondern für andere Mitgeschöpfe. Wie soll mensch das nicht gutheißen?

Meine Mutter fand das sehr spannend und war gleich angetan, es ebenfalls auszuprobieren. Sie lebt in der Türkei, was es nochmal etwas erschwert. (Funfact: In Istanbul gibt es die erste vegane Metzgerei der Türkei).

Ich habe im Januar 2021 angefangen, Beiträge auf meinem Instagram-Kanal @talhataskinsoyx zum Veganuary (veganer Januar) zu teilen und meine Mutter fragte mich anfangs, worüber ich denn schreiben würde und, dass sie es auch gerne besser verstehen wollen würde – sie kann deutsch, aber das Textverständnis ist nicht ausreichend. So kam mir die Idee meine Beiträge sowohl ins Englische als auch ins Türkische zu übersetzen. Die Reichweite hat sich dadurch erheblich erweitert, genauso wie auch die Anfragen, Nachrichten und Co.

Frage 3: Welche Zitate oder Botschaften haben dich in Bezug auf Veganismus besonders geprägt?

Also eigentlich fallen mir da sofort ganz viele Zitate ein. Eines, das mich besonders geprägt hat ist folgendes:

„So etwas wie »Stimmlose« gibt es eigentlich nicht. Es gibt nur die absichtlich zum Schweigen gebrachten oder die bevorzugt Ungehörten.“

Arundhati Roy

Ich bin Gott unendlich dankbar dafür, dass ich ein Sprachrohr der Tiere sein darf. Eine Stimme für die „Stimmlosen“ bzw. „bevorzugt Ungehörten“ sein zu dürfen, empfinde ich als eine ehrenwerte Aufgabe.

Als Muslim bin ich überzeugt davon, dass eine vegane Ernährungsform, mit der ethischen Motivation der Massentierhaltung entgegenzuwirken, als eine Wohltat bzw. Gottgefälligkeit gedeutet werden kann. Tiere sind ebenfalls beseelte Geschöpfe Gottes, die fühlen und eine Gemeinschaft bilden, genau wie wir Menschen – behandeln wir sie mit Würde.

Daher ist ein weiteres Zitat eine Sure aus dem Koran, die gleichzeitig auch die Hauptmotivation für meine vegane Ernährungsumstellung ist:

„Es gibt kein Tier auf der Erde und keinen Vogel, der mit den Flügeln fliegt, die nicht Gemeinschaften wären wie ihr. Nichts haben wir in der Schrift übergangen. Hierauf werden sie zu ihrem Herrn versammelt.“ Koran, Das Vieh 6:38.

Letztlich denke ich häufig auch an Leo Tolstois Worte, dem das Zitat zugeschrieben wird:

„Jeder denkt daran, die Welt zu verändern, aber niemand denkt daran, sich selbst zu verändern.“

Und das ist auch eine der Botschaften, die ich gerne verbreiten möchte – und eigentlich ist es ganz simpel: Unsere Ernährungsumstellung ist unser Beitrag zu einer besseren Welt! Also, worauf warten wir noch?

Hast du eigentlich gewusst... ?

Einblicke in die Praxis der Tierhaltung und -schlachtung

Wenn man so durch den Supermarkt schlendert um einzukaufen, macht man sich meistens überhaupt keine Gedanken, woher die Waren kommen und wie sie produziert worden sind. Das Fleisch liegt einfach so schön verpackt und appetitlich hergerichtet in den Auslagen. Leider stammt zirka 98% des heute in Deutschland verzehrten Fleisches aus Massentierhaltung. Was alles damit verbunden ist, wissen die wenigstens – und diejenigen von uns, die es wissen, verdrängen es leider viel zu oft.

Daher dieser Abschnitt: wir wollen nicht schocken und kein schlechtes Gewissen machen. Aber wir wollen sensibilisieren, ermutigen und zu Reflexion anregen.

Gesundheit

Hast du eigentlich gewusst...?

..., 1.7000 Tonnen Antibiotika allein in Deutschland in der Nutztierhaltung pro Jahr eingesetzt werden?

Zum Vergleich: Das ist siebenmal so viel wie in Krankenhäusern.

<https://ricemilkmaid.de/20-fakten/>



Tierwohl

Hast du eigentlich gewusst...?

..., dass Hühner eigentlich zwischen 5-8 Jahre alt werden?

In der Eierindustrie werden sie aufgrund nachlassender Legeleistung bereits nach 13-20 Monaten geschlachtet.

Bei Kühen ist es ähnlich: Eigentlich werden sie durchschnittlich 20 Jahre alt - die Schlachtung erfolgt aber aus „Effizienzgründen“ meist bereits nach 4-6 Jahren!

Rittenau, N. & Copien, S. (2021): Vegane Ernährung für Einsteiger. S. 38+34



Tierethik

Hast du eigentlich gewusst...?

..., dass Leder nicht immer durch die Verwertung der Haut der Tiere entsteht, die ohnehin geschlachtet werden?

Leder ist daher nicht nur ein "Abfallprodukt", sondern viele Tiere werden nur wegen ihrer Häute gezüchtet und entsprechend allein zur Produktion von Leder geschlachtet.

<https://www.peta.de/themen/leder/>



Gesundheit

Hast du eigentlich gewusst...?

..., dass vegane Ernährung ein effektives Mittel gegen Übergewicht ist? Außerdem führt der Verzicht auf tierische Produkte zu einem niedrigeren Blutdruck und besseren Blutfettwerten.

<https://www.geo.de/natur/nachhaltigkeit/14710-rtkl-ernaehrung-wie-gesund-ist-vegan>



Umwelt

Hast du eigentlich gewusst...?

..., dass der konventionelle Fischfang zu einer unglaublichen Überfischung der Fischbestände in den Meeren führt?

..., dass er etwa durch den Einsatz von Grundsleppnetzen ganze Ökosysteme unter der Meeresoberfläche unwiederbringlich zerstört?

..., dass jährlich mehrere hunderttausend Wale, Delfine, Rochen, Haie, Schildkröten mit in den Netzen landen und dann als ungewünschter „Beifang“ verletzt oder tot zurück ins Meer geworfen werden?

Rittenau, N. & Copien, S. (2021): Vegane Ernährung für Einsteiger. S. 30



Hast du eigentlich gewusst... ?

Umwelt

Hast du eigentlich gewusst...?

..., dass 91% der abgeholzten Fläche des Amazonas-Regenwaldes aufgrund landwirtschaftlicher Nutztierhaltung abgeholzt wird?

..., dass weltweit pro Sekunde (!!!) Regenwald in der Fläche von knapp einem Fußballfeld abgeholzt wird?

<https://ricemilkmaid.de/20-fakten/>



Tierwohl

Hast du eigentlich gewusst...?

..., dass die Urhühner lediglich 20-30 Eier im Jahr gelegt haben? Die Hühner in der Eierindustrie sind so stark auf Profit gezüchtet, dass sie heutzutage 300 Eier pro Jahr legen.

@veganentdecken

Auch Kühe sind mittlerweile so überzüchtet, dass sie teilweise bis zu 12.000 Liter Milch pro Jahr geben! Vor 100 Jahren waren es in Deutschland im Durchschnitt unter 2.000 Liter.

<https://www.tagesschau.de/wirtschaft/hochleistungskuh-101.html>



Tierethik

Hast du eigentlich gewusst...?

..., dass Milchkühen ihr Nachwuchs kurz nach der Geburt entrissen wird, obwohl bekannt ist, dass Kuh und Kalb eine enge Bindung miteinander pflegen?

..., dass hunderttausende männliche Kälber als ungewolltes „Nebenprodukt“ der Milchindustrie kurz nach der Geburt getötet und als Kalbfleisch verkauft werden?

Rittenau, N. & Copien, S. (2021): Vegane Ernährung für Einsteiger. S. 34



Umwelt

Hast du eigentlich gewusst...?

..., dass Fleischkonsum in hohem Maße das Klima belastet?

Jedes Kilo Rindfleisch erzeugt etwa ein Äquivalent von 12 Kilogramm CO₂.

Für die Produktion von einem Kilo Kartoffeln erzeugt man lediglich 0,4Kg CO₂.

<https://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/berechnung-zum-klimaeffekt-was-fleischverzicht-fuer-den-klimaschutz-bringt-a-1280923.html>



Es geht auch anders - Go vegan

”

Ich koche alles, was wir davor
auch gekocht haben.

Es gibt keine Speise,
die komplett weggefallen ist.
Und ich koche wirklich alles -
auch international.

Das war für mich eine sehr
schöne Überraschung.

”

Also ich kann von mir sagen,
dass ich bewusster Fleisch
konsumiere.

Ich bin zwar nicht vegetarisch
oder vegan, aber ich esse
zumindest schon mal keinen
Fast-Food-Müll mehr.

”

Man hat Ängste oder Sorgen
auf Unverständnis bei
Verwandten zu stoßen.

Aber irgendwann akzeptieren
die Verwandten die eigenen
Ernährungsweisen.

”

Mein Tipp: Einfach mal einen
veganen Kuchen backen und
mitbringen zu Freunden oder
zur Familie.

Dann merken sie, dass es ja
doch lecker schmeckt und dass
vegan sehr vielfältig ist.

”

Ich versuche eine Brücke,
zwischen dem Thema und
meinen Mitmenschen zu sein.

Zum Beispiel, wenn ich
irgendwo hingeh, wo jemand
neu eingezogen ist und ich
einen Dekoartikel mitbringe,
dann fülle ich diesen mit
veganen Sachen- sei es vegane
Schokolade oder ich mache ein
kleines Körbchen mit veganen
Produkten, die ich gerne esse.

Bücher- und Filmtipps

Gute Bücher zum Thema:



- **Tiere wollen leben! Warum auch Kühe Rechte haben und Schnitzel schlecht fürs Klima sind** | Hilal Sezgin
- **Öko-Dschihad. Der grüne Islam - Beginn einer globalen Umweltbewegung** | Ursula Kowanda-Yassin
- **Warum wir Hunde lieben, Schweine essen und Kühe anziehen: Karnismus - eine Einführung** | Melanie Joy
- **Vegan-Klischee ade & Vegan ist Unsinn** | Niko Rittenau
- **Was fehlt, wenn uns die Tiere fehlen? Eine theologische Spurensuche** | Simone Horstmann
- **Ethik des Mitseins - Grundlinien einer islamisch-theologischen Tierethik** | Asmaa El Maaroufi

Lust auf kochen?

- **Orient trifft vegan** | Serayi
- **Orient trifft fit - vegan und bewusst kochen** | Serayi
- **Syrisch in vegan** | Yazan Doudieh
- **Vegan oriental** | Parvin Razavi

Filme, die sich lohnen:



- **The End of Meat** | wie der Titel schon sagt | Prime
- **The Game Changers** | für alle die glauben vegan und Spitzensport passt nicht zusammen | Netflix
- **Cowspiracy** | gruselige Doku zum Einfluss der Viehwirtschaft auf die Umwelt | Netflix
- **Seaspiracy** | das gleiche zum Thema Fischfang | Netflix
- **Food, Inc.** | Öko-Doku zur Nahrungsmittelindustrie | Netflix
- **Das System Milch** | zu den negativen Folgen für Mensch, Tier und Umwelt aufgrund der Intensivierung der Milchwirtschaft | Netflix





www.mgvielfalt.de

Impressum

Herausgeber	Türkische Gemeinde in Deutschland e.V. (TGD) Obentrautstraße 72 10963 Berlin www.tgd.de / info@tgd.de
Autor:innen	Diana Dina Ayobi, Amir Alexander Fahim, Talha Taşkınsoy
Redaktion	Sevinç Kuzuoğlu
Mitarbeit	Tuğba Erbaşaran, Elifnur Ergün, Fatma-Nur Eşgi, Tuğba Karakaş, Kadir Kiraz, Esad Şahin, Dania Tahir
Foto	Julius Matuschik
Gestaltung & Grafik	Kim Hoffmann, hepmann.design@gmail.com
Stand	2022
V.I.S.D.P.	Gökay Sofuoğlu, Aslıhan Yeşilkaya

© Türkische Gemeinde in Deutschland e.V.

Diese Broschüre ist im Rahmen der Working Group „Veganismus und Nachhaltigkeit“ des Modellprojektes „Muslimisch gelesene Vielfalt im Gespräch“ der Türkischen Gemeinde in Deutschland e.V. entstanden (mehr zu dem Projekt: www.mgvielfalt.de).

Die in dieser Broschüre geäußerten Meinungen und Darstellungen spiegeln nicht unbedingt die Meinung der Türkischen Gemeinde in Deutschland e.V. wider. Für die inhaltlichen Aussagen tragen die Autor:innen die Verantwortung.



Die Veröffentlichungen stellen keine Meinungsäußerung der fördernden Stellen dar. Für inhaltliche Aussagen tragen die Autor:innen die Verantwortung.

Gefördert vom



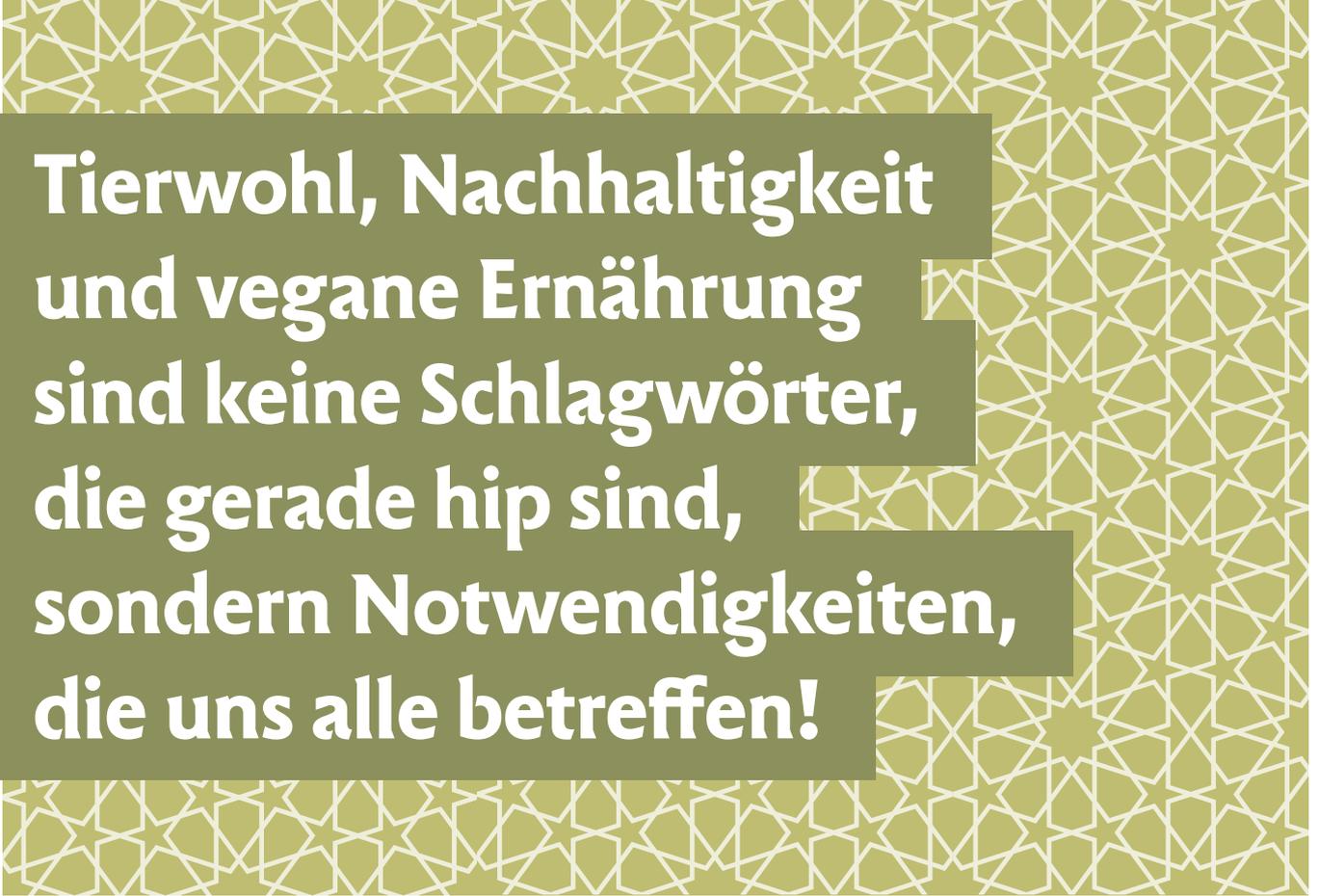
im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



**Tierwohl, Nachhaltigkeit
und vegane Ernährung
sind keine Schlagwörter,
die gerade hip sind,
sondern Notwendigkeiten,
die uns alle betreffen!**