

EIN GROBER ÜBERBLICK

Wer sich mit alternativen Ernährungsformen beschäftigt, wird mit vielen neuen Informationen bombardiert. Wenn du dich schon immer gefragt hast, was Ovovegetarier*innen essen oder ob eine pflanzenbasierte Ernährung vegan ist, findest du hier die Antworten.

Vegan

Menschen, die sich vegan ernähren, verzichten auf alle Lebensmittel tierischen Ursprungs. Dazu gehören neben Fleisch und Fisch auch Milch und Milchprodukte wie Käse, Butter und Joghurt sowie Eier und Honig. Damit ist der Veganismus die strikteste Form des Vegetarismus.

Vegetarisch

Vegetarier*innen verzichten auf den Verzehr von Tieren, das heißt, sie essen weder Fleisch noch Fisch. Der Vegetarismus kennt unterschiedliche Ausprägungen, so konsumieren Ovovegetarier*innen zwar Eier, aber keine Milchprodukte, während Laktovegetarier*innen Milchprodukte, aber keine Eier konsumieren. Ovo-Lakto-Vegetarier*innen essen sowohl Eier als auch Milchprodukte.

Pescetarisch

Pescetarier*innen lehnen den Verzehr von Fleisch ab, essen jedoch Fisch und gegebenenfalls Krebs- und Weichtiere, zum Beispiel Garnelen, Muscheln und Tintenfisch. Während einige Lexika Pescetarier*innen zu den Vegetarier*innen zählen (Ovo-Lacto-Pesce-Vegetarier*innen), lehnen die meisten Vegetarier*innen-Verbände diese Definition ab und sehen im Pescetarismus eine eigenständige Ernährungsform.