



## Der Vegetarismus

Von *Schuetz*

Erstellt am 2. Dez. 2014 - 17:31

Biologisch gesehen ist der Mensch ein Allesfresser (Omnivore) und hat die Fähigkeit, sich von pflanzlicher oder tierischer Kost zu ernähren. Ganz frisch aus der Buchpresse: 2 neue vegetarische Kochbücher mit exklusiven Rezepten.

Weltweit ernähren sich schätzungsweise etwa eine Milliarde Menschen vegetarisch.

Allgemeine Informationen zum Vegetarismus mit Definition und Einteilung der unterschiedlichen Typen:

### OVO - Vegetarier

Sie essen Eier, da sie, wenn sie nicht befruchtet sind, keinen lebendigen Organismus enthalten und daher bei ihrem Verzehr kein Lebewesen getötet wird; auch Gemüse, Honig, Obst, Tofu- oder Sojaprodukte und Getreide.

Fleisch, Fisch, Geflügel oder Milchprodukte werden NICHT gegessen.

### LAKTO – Vegetarier

Gegessen werden: Milchprodukte, Tofu, Honig, Sojaprodukte, Gemüse und Getreide und Obst.

Verzichtet wird auf: Fleisch, Fisch, Geflügel, Eier und auf Lebens-mittel mit Ei.

### OVO-LAKTO – Vegetarier

Erlaubt sind: Milchprodukte, Honig, Eier und Lebensmittel basierend auf Milch- sowie Eiverwendung.

Verzichtet wird auf jede Form von Fleisch, Fisch und Geflügel

### OVO-LAKTO-PESCE – Vegetarier

Sie werden als „unechte“ Vegetarier bezeichnet.

Gegessen wird „außer Fleisch“ alles.

### HALB – Vegetarier

Er isst Fisch, Geflügel, Schwein, Eier und Milchprodukte.

Der Halbvegetarier verzichtet auf Fleisch vom Rind.

### ROHKOST – Vegetarier

Er ernährt sich konsequent nur von pflanzlicher Nahrung und ohne Honig.

### VEGANER

Sie ernähren sich nur von Gemüse, Tofu-, Soja- und Getreideprodukten.



Ausgeschlossen werden sämtliche Tierprodukte und Honig.  
Sie lehnen auch Tierprodukte in der Gestaltung von Kleidung und Wohnung ab.

### FRUTARIER

Sie ernähren sich ausschließlich von Obst, Nüssen und Samen.  
Pflanzen werden nur gegessen, die sie ernten, ohne die Stammpflanze zu schädigen.  
Gemüse gibt es sehr selten, denn durch den Verzehr (Blätter, Wurzeln, Knollen) würden die Pflanzen zerstört.

### FREEGANER

Sie beziehen ihre Lebensmittel aus dem Abfall und sehen sich als Boykotteure der Überfluggesellschaft.

### FLEXITARISMUS

Es gibt auch Teilzeitvegetarismus, auch Flexitarismus genannt.  
2003 wurde das Wort „Flexitarismus“ von der amerikanischen Dialect Society zum nützlichsten Wort des Jahres gewählt. Das Wort bedeutet: Vegetarier, die nur gelegentlich Fleisch essen.  
Es kommt vor, dass vegetarische Hunde- und Katzenhalter aus solchen Gründen das gängige Tierfutter ablehnen und ihre Haustiere fleischlos ernähren. Bei Katzen warnen aber Tierschützer vor einer fleischlosen Fütterung, da sie nicht artgerecht sei und zu Mangelerscheinungen führe.

Ganz frisch aus der Buchpresse: 2 neue vegetarische Kochbücher mit exklusiven Rezepten

### Scheherazades GESUNDE KOST

Autoren: Jutta Schütz und Heike Führ  
Verlag: Books on Demand; Auflage: 1 (25. September 2014)  
ISBN-10: 3735732801 und ISBN-13: 978-3735732804  
EUOR: 3,99

### Scheherazades Vegetarische Köstlichkeiten

Autoren: Heike Führ & Jutta Schütz  
Verlag: Books on Demand; Auflage: 1 (25. September 2014)  
ISBN-10: 3735732690 und ISBN-13: 978-3735732699  
Euro: 3,99

### Firmeninformation:

Jutta Schütz (Autorin, Journalistin, Psychologin, Dozentin, Mentorin) schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man in den Verlagen: Rosengarten-Verlag, FIT GESUND SCHOEN, BoD und tredition, sowie im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).

Pressekontakt:  
Jutta Schütz



D-33611 Bielefeld

[info.schuetz09@gmail.com](mailto:info.schuetz09@gmail.com) [1]

[www.jutta-schuetz-autorin.de/](http://www.jutta-schuetz-autorin.de/) [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:47):** <http://www.medkom24.eu/node/19747>

**Links:**

[1] <mailto:info.schuetz09@gmail.com>

[2] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de/>