

## Naturan Gesellschaft (Frutarier)



[1]

Immer wieder wird von Menschen, welche zur Befriedigung ihres Gaumens Tiere töten lassen, denjenigen, die schon einen Schritt weiter sind, vorgeworfen, dass diese ja auch einen Salatkopf oder eine Karotte töten.<sup>1</sup> Natürlich ist eine solche Argumentationsweise von Fleischessern gegenüber Vegetariern schon auf den ersten Blick völlig absurd. Dennoch ist das Nachdenken über das Töten von pflanzlichem Leben durchaus berechtigt, insbesondere, wenn man sich bereits über das Töten von Mensch und Tier Gedanken gemacht hat. Die Naturan-Stiftung in Berlin setzt sich genau mit dieser Problematik auseinander.

Die naturane Lebensart besteht darin, die Lebensbedürfnisse der Menschen, Tiere und Pflanzen als Einzelwesen zu berücksichtigen. Ein Lebewesen ist dadurch gekennzeichnet, dass es Einflüsse aus seiner Umwelt wahrnimmt und darauf reagiert. Eine Pflanze beantwortet Reize, indem sie sich auf das Sonnenlicht einstellt und indem ihre Wurzeln auf der Suche nach Wasser und Nährstoffen durch den Boden wandern. Um auf Reize reagieren zu können, müssen sie als wohltuend oder schädlich empfunden werden. Pflanzen sind Lebewesen, die in dem Bestreben leben, Verletzungen ihres Organismus zu vermeiden und Wohlergehen zu erlangen.

Die Anhänger der indischen Jain-Religion, die auf eine mindestens 2500-jährige Tradition zurückblicken, engagieren sich für den Vegetarismus und erkennen Pflanzen als schützenswerte Lebewesen an.<sup>3</sup> Ein Ausspruch von Mahavira, dem historischen Begründer des Jainismus, lautet: «Kein niederes Tier, kein Gewächs, kein höheres Wesen, kein sonstiges Lebendes darf geschlagen, ... oder vernichtet werden.»

### Was essen Frutarier?

Zahlreich sind die Nahrungsmittel, durch deren Gewinnung Tiere und Pflanzen nicht geschädigt werden müssen, z. B. Früchte, Korn, Samen, Nüsse, Hülsenfrüchte, Fruchtgemüse. Pflanzen trennen sich selbst von Früchten und Samen, sodass ihr Organismus nicht verletzt werden muss. Erst wenn Samen zur Keimung gebracht werden, entsteht ein empfindungsfähiges Lebewesen. Die meisten einjährigen Pflanzen sind bei der Ernte bereits abgestorben und haben ihre natürliche Lebenszeit vollendet. Zu dieser Nahrungsmittelgruppe gehören Teigwaren (Brot, Gebäck, Nudeln, Klösse, Pizzas usw.), Hülsenfrüchte wie Erbsen, Linsen und Sojaprodukte, Reis, Griess, Fruchtgemüse (Tomaten, Zucchini, Auberginen, Avocados, Gurken, Kürbisse) sowie Gewürze und Tees aus Samen und Früchten.

Einige Vorschläge für Mahlzeiten:

Nudeln mit Tomatensosse, Sojabratlinge mit Reis und Zucchini in heller Sosse, Erbsen- oder Linsensuppe, Getreidefrikadellen, gedünstete Avocados, Tomaten-Zucchini-Pizza, Sojaspiesse mit gegrillten Auberginen, Linsensuppe mit Tofu- und Paprikastreifen, gebackene Bohnen mit gebratenen Sojastücken und Fruchtgemüse, Apfelpfannkuchen, Sojastücke in pikanter Sosse mit Reis und Bohnen, geräucherter Tofu, Griess mit Himbeersosse, Tomatencremesuppe.

Bei der naturanen Haltung von Pflanzen und Tieren steht das Wohlergehen der Lebewesen im Mittelpunkt. Einige tierische Produkte (Eier aus Freilandhaltung, Milch- und Milchprodukte, Honig und Blütenpollen) lassen sich unter

bestimmten Bedingungen unschädlich gewinnen. Solche Verhältnisse sind zurzeit aber noch eine Seltenheit.<sup>4</sup> Bei der veganen Ernährung wird auf die ernst zu nehmende Problematik der Tierwirtschaft hingewiesen. Vegan-naturan bedeutet: Ersatz tierischer Produkte durch pflanzliche Alternativen, die nicht zur Verletzung oder Tötung von Pflanzen führen müssen. Bei der naturanen Lebensweise werden gesunde, hochwertige Produkte gewonnen und Annehmlichkeiten erzielt, ohne dass dies auf Kosten anderer Lebewesen und der Natur geschieht.

Das Grundlagenwerk der naturanen Lebensweise «Leben – ohne Tiere und Pflanzen zu verletzen oder zu töten» von A. Wang (ISBN 3-9803064-0-2) enthält mehr als 365 Mahlzeiten, Heil- und Körperpflegemittel, viele praktische Hinweise und weitere Themen wie das Leistungsvermögen der Pflanzen und Tiere, Ethik, Philosophie, Tier- und Naturschutz. Das Buch ist direkt bei der Naturan-Stiftung erhältlich oder im Buchhandel.

Naturan Stiftung  
D-12205 Berlin  
[www.naturan.de](http://www.naturan.de) [2]

Letzte Aktualisierung: 21.06.2015

Fussnoten:

1. Eine Entgegnung zu diesem unberechtigten Vorwurf können Sie auch unserem Infoblatt «Dürfen wir Pflanzen töten?» entnehmen.
2. Es ist heute (noch) nirgends möglich, Eier oder Milch(produkte) zu kaufen, die völlig ohne das Töten oder Leiden von Tieren erzeugt wurden.

Weitere Infos:

- ?Aus dem Buch «Wegbereiter des Friedens», welches im Swissveg-Onlineshop bestellt werden kann, können Sie weitere Informationen zu den Jains entnehmen.

**Source URL (modified on 06/21/2015 - 23:24):** <https://www.swissveg.ch/node/186?language=en>

#### Links

[1] <https://www.swissveg.ch/node/186?language=en>

[2] <http://www.naturan.de>