



Glückwunsch!!

Gerade haben Sie den ersten Schritt zu einer der besten Entscheidungen gemacht, die Sie für sich selbst, die Tiere und die Erde treffen können. Die Seiten, die nun folgen, sind voller wichtiger Informationen, Tipps und Rezepte, die Ihnen dabei helfen, neue gesündere Essgewohnheiten zu entwickeln. „Leben und leben lassen“ ist so einfach! Wir zeigen Ihnen wie.

- **Johanna Jahnke** (Vegetarierin), Mitglied der Frauen-Rugby Nationalmannschaft
- **Mac Danzig** (Veganer), Kampfsportler
- **Alexander Dargatz** (Veganer), Weltmeister im Bodybuilding 2005, NABBA-Fitnessklasse
- **Jutta Müller** (Veganerin), Mehrfache Weltcup-Siegerin im Windsurfen
- **Carl Lewis** (Veganer), Mehrfacher Olympiasieger Leichtathletik
- **Andreas Cahling** (Vegetarier), Schwedischer Bodybuilder

Vegetarische Athleten

Weshalb sind vegetarische Sportler immer an der Spitze? Einer der Gründe hierfür ist, dass die pflanzliche Ernährung die Athleten mit all den wichtigen Nährstoffen versorgt, die ihr Körper benötigt, um gesund und fit zu bleiben. Ohne die Zufuhr von Fleisch und Milchprodukten fallen Aktivitätshemmer wie gesättigte Fettsäuren und Cholesterin einfach weg. Alexander Dargatz, Arzt und Weltmeister im Bodybuilding (2005 NABBA – Fitnessklasse): „Die beste Entscheidung meines Lebens war es, mich für die vegane Ernährung zu entscheiden“. Neben der optimalen Zufuhr von Nährstoffen durch pflanzliche Produkte wiegen Vegetarier im Durchschnitt weniger, haben ein besseres Herz-Kreislauf-System und eine bessere Ausdauer als Fleischesser. Diese Tatsachen helfen Sportlern dabei Höchstleistungen zu erbringen. Dr. Neal Bernard erklärt, dass „eine gesunde vegane Ernährungsweise gegenüber einer Ernährungsweise, bei der tierische Produkte zu sich genommen werden, viele Vorteile hat. Aus diesem Grund ernähren sich viele Spitzensportler vegetarisch. Eine gesunde vegane Ernährungsweise gibt einem die Stärke und Ausdauer, die man braucht, um schwerfällige Fleischesser im Staub stehen zu lassen.“



Sir Paul McCartney:
„Ich bin Vegetarier, weil ich verstanden habe, dass sogar kleine Küken Schmerz fühlen und Angst erleiden, eine Bandbreite von Gefühlen und Emotionen empfinden und so intelligent wie Säugetiere, einschließlich von Hunden, Katzen und sogar einigen Primaten, sind.“



Jane Goodall:
„Tausende von Menschen, die sagen, sie würden Tiere 'lieben', setzen sich ein- bis zweimal am Tag hin, um Fleisch zu essen. Fleisch von Kreaturen, die Jeglichem beraubt worden sind, was ihr Leben lebenswert macht und die die schrecklichsten Leiden der Schlachthöfe erdulden mussten.“



Eva Briegel: „Ich bin auf dem Land aufgewachsen und hatte schon früh Kontakt zu Tieren. Leider werden sie dort oft nur als Ware behandelt. Der Verzicht auf Fleisch oder Fisch steht in keinem Verhältnis zu dem Leid, das man verhindern kann, wenn man sich vegetarisch ernährt. Ich fühle mich außerdem mit dieser Ernährung sehr gesund und hatte noch nie sog. Mangelerscheinungen.“



Alicia Silverstone:
„Seitdem ich mich vegetarisch ernähre, fühle ich mich besser denn je und für meinen Geschmackssinn haben sich völlig neue Welten eröffnet. Es war die beste Entscheidung, die ich jemals getroffen habe und ich empfehle jedem sich dieser gesunden und gewaltfreien Lebensweise anzuschließen.“



Tobey Maguire:
„Ich mochte Fleisch nie wirklich. Mir fiel es sogar schwer Hühnchen zu essen. Ich würde anfangen mir Gedanken zu machen über das was ich esse, über das Leid der Tiere und so weiter.“



Alyssa Milano:
„In dieser Welt gibt es schon so viel Leid – sich für den Vegetarismus zu entscheiden ist ein Weg, wie man Leiden tagtäglich vermindern kann.“



Dirk Bach:
„Hunderte Millionen von Hühnern werden jährlich für die Fleischproduktion getötet. Es gibt genügend pflanzliche Alternativen, die gesund sind und auch viel besser schmecken! Tun Sie sich und den Tieren was Gutes und werden Sie Vegetarier!“



Bryan Adams:
„Ich lebe nun seit etwa 17-18 Jahren vegetarisch, seit ich ungefähr 28 war. Und natürlich war mein Motto immer: Wenn man Tiere liebt, isst man sie nicht.“



Joss Stone:
„Ein kluger Mann sagte einst: Tiere sind meine Freunde und es gehört nicht zu meinen Gewohnheiten, meine Freunde zu essen. Genauso denke ich darüber.“



Pamela Anderson:
„Hühner, Schweine und andere Tiere? Sie sind interessante Individuen mit Persönlichkeit und Intelligenz. Menschen, die Tiere essen, unterstützen Tierquälerei.“



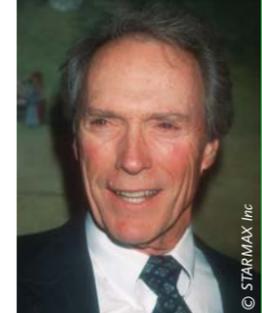
James Cromwell:
„Auf den heutigen, sogenannten Bauernhöfen, werden Tiere wie Gegenstände in einem Kaufhaus behandelt – Schnäbel, Schwänze und Genitalien werden ohne jegliche Betäubung abgeschnitten, Kühen werden bei der Brandmarkung mehrmals Verbrennungen dritten Grades zugefügt, Schweinen werden Zähne ausgerissen – all diese Grausamkeiten sind so furchtbar, dass sie – würden sie Hunden und Katzen angetan – wegen Tiermissbrauchs strafbar wären.“



Alec Baldwin: „Jedes Mal, wenn wir uns zum Essen hinsetzen, treffen wir eine Entscheidung. Bitte wählen Sie den Vegetarismus. Tun Sie es für (...) die Tiere. Machen Sie es für die Umwelt und machen Sie es für Ihre Gesundheit.“



Joaquin Phoenix:
„Tierrechte sind Teil meines alltäglichen Lebens. Wenn du als Vorbild lebst, schaffst du eine gewisse Stufe an Erkenntnis. Freunde von mir – mit denen ich nie über Tierrechte oder Vegetarismus gesprochen habe – nehmen vegetarische Gewohnheiten an, weil sie sie sehen.“



Clint Eastwood:
„Ich versuche mich an eine vegane Ernährung zu halten – reich an Obst, Gemüse, Tofu und anderen Sojaprodukten.“



Thomas D:
„Jeder normale Mensch, der einmal gesehen hat, wie es in einem Schlachthaus zugeht, der einmal gesehen hat, wie eine Kuh ausgenommen wird, müsste doch sofort aufhören Fleisch zu essen.“



Natalie Portman:
„Ich bin ein strikter Vegetarier. (...) Ich liebe Tiere einfach sehr und handle nach meinen Werten. (...) Ich bin wirklich gegen Grausamkeiten an Tieren.“

Titelblatt: Foto Joss Stone © Justin Barucki; Foto Thomas D © thomasd.net; Foto Paul McCartney © MPL; Foto Alicia Silverstone, Joaquin Phoenix und Pamela Anderson © STARMAX Inc; Fotos Spärisen © Steve Lee Studios; Foto Mac Danzig © Kevin Lynch; Straßenfotografie © iStockphoto.com/René Mansi; © Carlos Anthony



Essen fürs Leben

Führende Gesundheitsexperten stimmen zu, dass eine ausgewogene pflanzliche Ernährungsweise – sowohl bei Erwachsenen als auch bei Kindern – wesentlich gesünder ist, als eine Ernährungsweise, die Fleisch beinhaltet.

Laut Dr. T. Colin Campbell, Ernährungswissenschaftler an der Cornell Universität, USA und Direktor der bisher größten epidemiologischen Studie, kann „eine große Mehrheit aller Krebsarten, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und anderer Formen degenerativer Krankheiten ganz einfach durch eine pflanzliche Ernährungsform vorgebeugt werden.“ Die US amerikanische Herzgesellschaft berichtet, dass Vegetarier „ein geringeres Risiko haben, an Fettsucht, koronaren Herzkrankheiten (die einen Herzinfarkt verursachen), Bluthochdruck, Diabetes und einigen Arten von Krebs zu erkranken.“ Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Vegetarier ein stärkeres Immunsystem als Fleischesser haben. Das heißt, dass sie weniger anfällig für Alltagskrankheiten wie beispielsweise Grippe sind. Vegetarier sind zudem weitaus weniger gefährdet übergewichtig zu werden. Tatsächlich ist die Wahrscheinlichkeit, fettleibig zu werden, bei Fleischessern neunmal so hoch wie bei Veganern. Fleisch, Milchprodukte und Eier sind komplett frei von Ballaststoffen und Kohlehydraten, denjenigen Nährstoffen, die man für eine gesunde Ernährung allerdings in erhöhten Mengen zu sich nehmen sollte.

Was ist mit Eiweiß, Eisen und Vitamin B12?

Laut Aussage von Medizinern nehmen Vegetarier eine ausreichende Menge an Eiweiß zu sich und dies ohne besonders auf ihre Ernährung achten zu müssen. So zählen zu den gesunden vegetarischen Eiweißquellen Getreide, Hafermehl, Bohnen, Erdnussbutter, brauner Reis, Erbsen, Linsen, Tofu, Sojadrink, Nüsse, Samen, Pilze sowie vegetarische Burger und Hotdogs. Im Vergleich hierzu wird der übermäßige Konsum von zu viel tierischem Eiweiß mit Osteoporose in Verbindung gebracht.



West Coast Lasagne

Das Rezept erhalten Sie auf goveggie.de

© Steve Lee Studios



Fragen Sie den Experten „Ist Fisch nicht gesund?“

Jeder, der Fisch aus gesundheitlichen Gründen isst, sollte noch einmal darüber nachdenken: Die US-Umweltschutzagentur EPA enthüllte, dass Frauen, die nur zweimal pro Woche Fisch essen, eine siebenfach höhere Quecksilberkonzentration im Blut hatten als die Frauen, die keinen Fisch aßen. Eine Frau, die nur eine Dose Thunfisch pro Woche zu sich nimmt, liegt 30% über der von der EPA vorgegebenen Höchstgrenze für einen unbedenklichen Quecksilberwert. Quecksilber verursacht mehrere gesundheitliche Probleme, so beispielsweise Hirnschäden, Gedächtnisverlust oder Schäden am sich entwickelnden Fötus. Eine Untersuchung zeigte, dass Frauen, die regelmäßig Fisch zu sich nahmen, mit größerer Wahrscheinlichkeit Babys zur Welt brachten, die bei der Geburt träge waren, einen kleineren Kopfumfang und Entwicklungsprobleme hatten als Frauen, die keinen Fisch konsumieren. Wichtige Fettsäuren, die der Mensch braucht, können auch über pflanzliche Kost wie Walnüsse oder Flachssamen eingenommen werden – jedoch ohne die schädlichen Toxine, die im Fisch enthalten sind.



Dr. Neal Bernard, Autor von *Schmerzen lindern durch richtige Ernährung*



„Huhn-“ und Pilz-Duxelle en Croûte

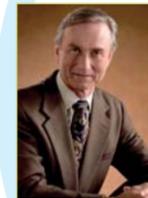
Das Rezept erhalten Sie auf goveggie.de

© Steve Lee Studios



Fragen Sie den Experten

„Was halten Sie von einer auf Fleisch basierenden Diät, die arm an Kohlenhydraten ist?“



Ich nenne sie die „Essen-Sie-sich-krank-Diäten“, weil sie Ihren Körper dazu veranlassen in Ketose zu verfallen, ein Zustand, der eintritt, wenn Sie sehr krank sind. Genau die Lebensmittel, die bei diesen Diäten empfohlen werden – so nämlich Fleisch, Hühnchen, Speck, Eier und Käse – sieht die amerikanische Herz- und Krebsgesellschaft als Verursacher von furchtbaren Krankheiten an. ... Es gibt nur einen einzigen erfolgreichen Weg, Ihren Appetit mit leckerem Essen zu befriedigen und dabei Ihr Leben lang fit und gesund zu bleiben – eine fettarme vegetarische Diät basierend auf viel Gemüse und Obst und ein wenig Sport.

Dr. John McDougall, medizinischer Leiter des McDougall Programms

„Eine sehr eiweißreiche Diät zu machen ist, als ob man sich eine säureartige Flüssigkeit auf die Knochen schütten würde“, so ein Forscher. Wenn Sie allerdings Ihre Eiweiße aus rein pflanzlicher Quelle beziehen, erhalten Sie all die Aminosäuren, die Sie brauchen und zwar ohne all die gesättigten Fette und das Cholesterin, welches man in Fleisch, Eiern oder anderen Molkereiprodukten findet. Dem „American Journal of Clinical Nutrition“ zu Folge haben Vegetarier gegenüber Fleischessern keinen erhöhten Eisenmangel. Eisen befindet sich nämlich in einer Vielzahl von pflanzlichen Produkten – so beispielsweise in Bohnen, Nüssen,



Sunset Boulevard Pfirsich Pie

Das Rezept erhalten Sie auf goveggie.de

allen Getreideprodukten und in Blattgemüse. Aber auch alle Multivitamine verfügen über eine ausreichende Menge an Vitamin B12, so beispielsweise Frühstückszerealien oder aber B12 angereicherte Sojadrinks. Im Grunde kann die Aufnahme von Vitamin B12 in Form von Tabletten oder in Form von damit angereicherterem Essen am Besten vom Körper abgebaut werden – insbesondere gegenüber der Aufnahme des Vitamins durch tierische Produkte.



Leckere Alternativen zu Milchprodukten

Man erhält das Kalzium, welches ein Mensch benötigt, aus pflanzlichen Quellen – Broccoli, Bohnen, viele Blattgemüsearten, Mandeln, Sojadrink, Tofu und mit Kalzium angereicherter Orangensaft sind allesamt hervorragende Kalziumspender.



Was ist falsch an Milch?

Keine Spezies trinkt von Natur aus Milch über das Säuglingsalter hinaus, und keine Spezies würde von Natur aus die Milch einer anderen Spezies trinken. Beim Menschen steht Milchkonsum in Verbindung mit Herzkrankheiten, einigen Krebsarten, Diabetes und Osteoporose, also genau der Krankheit, von der die Milchindustrie behauptet, sie verhindere sie! Der hohe Gehalt an tierischem Eiweiß in der Milch bewirkt sogar, dass dem Körper Kalzium entzogen wird. Laut einer Unter-



suchung der Harvard Medical School schützt Milch nicht vor Osteoporose. Die Studie belegt weiter, dass Länder, in denen wenig Kalzium konsumiert wird (nur 300 mg pro Tag), tendenziell eine geringere Häufigkeit von Hüftfrakturen (ein Anzeichen für Osteoporose) aufweisen als Länder, in denen eine hohe Menge an Kalzium verzehrt wird.



Vegane Kinder großziehen

von Familie Hollatz



Familie Hollatz

Wenn man Fleisch, Milchprodukte und Eier im Ernährungsplan von Kindern durch gesundes Essen auf pflanzlicher Basis ersetzt, ermöglicht man ihnen einen erheblichen gesundheitlichen Vorteil, da hierdurch das Risiko für „Erwachsenenkrankheiten“ gemindert wird, die mit tierischen Produkten in Verbindung gebracht werden, u. a. Herzerkrankungen, Fettleibigkeit, Diabetes und verschiedenen Krebsarten. Tierische Produkte werden auch mit vielen Kinderkrankheiten in Verbindung gebracht.

Unsere beiden Kinder Lino und Luke strotzen vor Energie, Gesundheit und vitaler körperlicher Kraft. Obwohl wir Ihnen einen besseren Start ins Leben ermöglicht haben als die Mehrheit der Kinder generell bekommt, geben wir zu, dass es zu Beginn Momente gab, in denen wir zweifelten. Wir waren in der glücklichen Lage, die volle Unterstützung unseres Kinderarztes zu haben, der bestätigte, dass Kinder keine tierischen Produkte brauchen, und dass sie leicht das notwendige Eiweiß, Eisen und Kalzium durch den Verzehr von Pflanzenprodukten bekommen können. Zustimmung fanden wir auch in zahlreichen veröffentlichten Studien, wie beispielsweise im Ratgeber „Viva Vegan für Mutter und Kind“, in dem Dr. Michael Klaper schreibt: „Der menschliche Körper hat keinen Bedarf an Fleisch und eben so wenig an Milch von Kühen. Er funktioniert hervorragend

ohne diese, auch in der Schwangerschaft. Inzwischen wird die Ansicht „Esse viel Fleisch und Milchprodukte, damit das Kind genug Eiweiß und Kalzium bekommt“ als veraltet angesehen. Es ist zwar wichtig, eine ausreichende Eiweiß- und Kalziumzufuhr während der Schwangerschaft zu haben, allerdings sind Fleisch und Milchprodukte sicherlich nicht die einzigen Quellen dafür, und ganz bestimmt auch nicht die gesündesten. Alles Eiweiß und Kalzium, das für die Gesundheit nötig ist, auch während der Schwangerschaft und in der Zeit des Wachstums, ist aus den schmackhaften Nahrungsmitteln, die auf der Erde wachsen, beziehbar.“ Die ADA (American Dietetic Association) stimmt damit überein: „Ein ausgewogener veganer Ernährungsplan ist für alle Altersstufen angemessen, einschließlich einer Schwangerschaft, der Stillphase, im Babyalter, der Kindheit und für Erwachsene.“ Das Fleisch in den Supermärkten heutzutage enthält sehr viele Antibiotika, künstliche Hormone, Schwermetalle und eine Reihe anderer Toxine – nichts davon ist in irgendwelchen pflanzlichen Nahrungsmitteln zu finden. Selbst Pestizide oder



Pilz-Pâté en Croûte

Das Rezept erhalten Sie auf goveggie.de



„Rindfleisch“ und Reis-gefüllte Paprikas

Das Rezept erhalten Sie auf goveggie.de

Herbizide, die einzigen Chemikalien, die in Pflanzen gefunden werden können, sind in weitaus höheren Mengen in Fleisch- und Milchprodukten zu finden, weil die Tiere in der Intensivtierhaltung kontaminierte Pflanzen aufnehmen und die Pestizide und Herbizide in ihrem Fleisch abgelagert werden. Diese Mittel sind schädlich genug für Erwachsene, sie können aber besonders schädlich für Kinder sein, deren Körper noch klein sind und sich noch entwickeln. Lino ist jetzt 3 Jahre alt. Er hat eine sehr ausgeprägte und vielfältige Sprachentwicklung, ist sehr kreativ, hat eine hohe Auffassungsgabe und eine sehr gute Feinmotorik. Und er hat ein ausgeprägtes Mitgefühl für seine Umwelt, Menschen wie Tiere. Sein kleiner Bruder Luke (1 Jahr), dessen schnelle Entwicklung und Wachstum die meisten Menschen überrascht, versucht ganz offensichtlich, die tolle Entwicklung seines Bruders noch zu steigern. Das Beste jedoch ist, dass wir keine Probleme haben, unsere Jungs davon zu überzeugen, ihr Gemüse zu essen – Linos Lieblingsessen ist Tofu mit Broccoli – was die Eltern der Freunde unserer Kinder grün vor Neid werden lässt!

Gewichtsverlust



Übergewicht ist eines der meist publizierten Gesundheitsprobleme der deutschen Bevölkerung. Aktuell im Vordergrund steht in Deutschland vor allem auch das zunehmende Problem der Übergewichtigkeit bei Kindern.

von Dr. Deborah Wilson



Trotz der steigenden Anzahl an Diäten, die überall beworben werden, wird die deutsche Bevölkerung – und dies schon im Kindesalter – immer dicker. Der JojoEffekt bei Diäten ist allseits bekannt, bei dem das abgenommene Gewicht nicht gehalten werden kann. Die Personen hätten wohl mehr abgenommen, wenn Sie eine Diät gar nicht erst angefangen hätten. Bislang gab es nicht eine einzige Studie, die bezeugt hat, dass eine hocheiweißhaltige Diät – so wie die Atkins-Diät – länger als ein Jahr gewirkt hat. Ganz im Gegenteil: Zwei Studien zeigen sogar, dass der

Eine vegane Ernährung – besonders eine mit wenig Fett – reduziert nachhaltig das Risiko zu erkranken

Gewichtsverlust in Folge einer Atkins-Diät nach sechs Monaten abreißt oder gar einen Umkehrerffekt hat. Atkins selbst starb mit einem Gewicht von 117 kg. Der einzig verlässliche Weg, wie man erfolgreich und dauerhaft Gewicht verlieren kann, ist die Umstellung auf ein neues Lebenskonzept in Form einer veganen Ernährungsweise. Viele leckere vegane Produkte haben von Natur aus einen sehr geringen Fettgehalt, so dass eine Mengen- oder Kalorienreduktion unnötig wird. Verwunderlich ist daher auch nicht, dass Ernährungsstudien zeigen, dass Vegetarier einen dreimal geringeren und Veganer sogar einen neunmal geringeren Fettgehalt im Körper



Iss dich schlank – Pikante Spinat-Frittata

Das Rezept erhalten Sie auf goveggie.de

haben als Fleischesser. Es ist natürlich auch möglich, dass man ein Übergewichtiger oder sogar fettleibiger Veganer wird, ebenso wie man auch ein sehr schlanker oder dünner Fleischesser werden kann. Grundsätzlich wiegen aber erwachsene Veganer im Durchschnitt 5 – 10 kg weniger als erwachsene Fleischesser.

Sich vegan zu ernähren bedeutet aber nicht nur, dass man es schaffen kann, sein Gewicht auf Dauer zu reduzieren. Sich völlig pflanzlich zu ernähren bedeutet auch das „Leidensrisiko“, so beispielsweise Herzinfarkten, Krebs, Diabetes, Arthritis und anderen Krankheiten vorzubeugen. Dr. T. Colin Campbell – weltweit führender Epidemiologe – von der Cornell Universität sagt: „Es ist ganz einfach – je mehr Sie tierische Produkte durch pflanzliche ersetzen, desto gesünder werden Sie. Ich betrachte den Veganismus als ideale Ernährungsform. Eine vegane Diät – vor allem eine, die einen geringen

Iss dich schlank – Erdbeer-Mango-Crisp

Das Rezept erhalten Sie auf goveggie.de



Fettgehalt hat – wird die Risiken zu erkranken im Wesentlichen verringern. Außerdem gibt es keine Nachteile sich vegan zu ernähren. Veganer respektieren – in jeglicher Hinsicht – Lebewesen und die eigene Gesundheit mehr als Nichtvegetarier und Vegetarier.“

Buchempfehlungen zur veganen Ernährung

- Ingrid Newkirk „Das Beste aus der veganen Küche“
- Kath Clements „Vegan“
- Angela Grube „Vegane Lebensstile“





Begegnen Sie Ihrem Fleisch

Über 500 Millionen Tiere werden jedes Jahr alleine in Deutschland von der Fleischindustrie getötet – auf Arten, die jede mitfühlende Person entsetzen würden und die illegal wären, wenn Katzen und Hunde die Opfer wären.



Hühnern werden ihre empfindlichen Schnäbel ohne Schmerzmittel abgeschnitten

Die meisten kleinen Bauernhöfe wurden durch große, unternehmensgeführte „Bauernhofbetriebe“ ersetzt, in denen Hühner, Schweine, Truthähne und Kühe eher wie Maschinen als lebende, fühlende Lebewesen behandelt werden. Die gigantischen Unternehmen, die von diesen Betriebshöfen profitieren, geben Millionen aus, um die Realität mit Bildern von Tieren, die friedlich auf idyllischen Höfen leben, zu verzerren. Leider sind diese Bilder von der Realität weit entfernt.



Hühner Was passiert mit den Hühnern?

Hühner werden mehr als jedes andere Tier für die Produktion von Lebensmitteln gezüchtet und getötet. Obwohl das Bundesverfassungsgericht schon 1999 festgestellt hat, dass Hühnerkäfige weder mit dem Grundgesetz noch dem Tierschutzgesetz vereinbar sind, fristen noch immer Millionen Hennen ein tristes Dasein in Legebatterien, die in der Zwischenzeit nur geringfügig vergrößert worden sind. Schauspieler und Moderator Dirk Bach sagt darüber: „Die Tiere verloren mit der Käfighaltung das letzte Quäntchen Respekt, das wir ihnen bis dahin entgegen brachten. Zwar wird Tierschutz in Deutschland groß geschrieben, doch beim Blick hinter die Kulissen der industriellen Tierproduktion stellt sich die Frage, ob wir uns da nicht etwas vormachen.“ Vögel, die für die Eierproduktion gezüchtet werden, werden zu viert oder fünft in Drahtkäfige gepfercht, die so klein sind, dass jedem Vogel gerade einmal die Fläche eines

DIN-A 4 Blattes zur Verfügung steht – sie können daher nicht einmal ihre Flügel ungehindert ausbreiten. Auch ihre Krallen können Sie nicht abnutzen.

Dabei verkümmern ihre Flügel und Beine, da sie diese nicht „gebrauchen“ können und ihre Beine und Füße verkrüppeln in Folge des Stehens auf abgeschragten Drahtkäfigböden.

Die schmerzempfindlichen Spitzen der Schnäbel werden mit einer brennendheißen Klinge abgeschnitten. Es dauert bis zu 34 Stunden, um nur ein einziges Ei zu produzieren.



Die Ammoniakbelastung in Hühnerfarmen ist so hoch, dass die korrosive Substanz die Lungen und Haut der Vögel schädigen können.

Verdeckte Ermittlungen Um sich ein Bild über die Zustände in deutschen Hühnerfarmen zu machen, sehen Sie sich das Video über das „Leben und Sterben für die Eierindustrie“ unter peta-tv.de an.

Milliarden von Truthähnen und Hühnern werden die Beine und Flügel gebrochen, wenn sie in die Transportwagen geworfen werden. Sie sind jeder Witterung – ohne Futter und Wasser – ausgesetzt.

„Heutzutage sind landwirtschaftliche Tiere krank – es gibt kranke Hühner, Schweine, Kühe und Fische, die krankmachendes und bakterienverseuchtes Fleisch und mit Eiter versetzte Milch, die selbst von der Industrie als ‚ungesund‘ bezeichnet werden, produzieren.“
– Dr. Michael Greger

Erstaunliche Tiere: Hühner

Die Forschung hat gezeigt, dass Hühner in mancher Hinsicht geschickter als Hunde, Katzen und sogar als einige Primaten sind. In ihrer natürlichen Umgebung, also nicht in der Intensivhaltung, schließen sie Freundschaften und bilden soziale Hierarchien, erkennen einander, lieben ihre Kinder und genießen ein ausgefülltes Leben mit Staubbädern, dem Dösen in Bäumen und vielem anderen. Die Mutterhenne bringt ihren Jungen verschiedene Rufe bei und dies noch bevor diese geboren sind. Sie gackert ihnen leise zu, während sie die Eier ausbrütet, und die Jungen piepsen ihr und den anderen Jungen zu, während sie sich noch in den Eiern befinden. In den Tierfabriken lernen die Jungen ihre Mütter leider nie kennen.

Hennen werden zu Zehntausenden in dreckige Ställe gepfercht. In jedem Käfig, die in mehreren Stockwerken übereinander gestapelt sind, leben vier bis fünf Hennen. Die Käfige sind so klein, dass jedem Vogel gerade einmal die Fläche eines normalen Blatt Papiers zur Verfügung steht.



Hühner werden genetisch manipuliert und mit Antibiotika behandelt, damit sie schnellst- und größtmöglich wachsen. Dabei verkrüppeln sie unter ihrem eigenen Gewicht.





Kühe

Auf der Milchfarm

Die konzernangehörigen Betriebe der Milchwirtschaft, die die meisten kleinen Familienbetriebe ersetzt haben, behandeln Kühe wie Milchmaschinen. Um die Milchproduktion zu steigern, verabreichen viele Landwirte den Kühen synthetische Wachstumshormone, die das Risiko erhöhen, dass die Kuh Mastitis, eine schmerzhaft Entzündung der Euter, entwickelt. Kühe geben aber aus demselben Grund Milch wie Menschen: um ihre Babies zu ernähren. Die Kälber werden ihren Müttern aber kurz nach der Geburt auf traumatische Weise entrisen. Weibliche Kälber kommen in die Milchkuhherde oder werden wegen des Labs in ihren Mägen (verwendet für die Herstellung von Käse) gesch-

Kühe verbringen ihr Leben in kleinen Ställen und eingezäunten Anlagen, die mit Dreck und Exkrementen verschmutzt sind.



Kälber sind in Verschlagen eingeschperrt, die so klein sind, dass sich die Tiere nicht einmal umdrehen können

lachtet. Wenn ihre Milchproduktion nach ungefähr vier Jahren nachlässt, werden die Mutterkühe getötet und zu Fleisch- oder Wurstwaren verarbeitet.

Der Zusammenhang von Milchprodukten und Kalbfleisch

Selbst in kleinen Familienbetrieben werden unerwünschte männliche Kälber an die Kalbfleischindustrie verkauft. Am Hals angekettet können sie keinen einzigen Schritt tun oder sich gar bequem hinlegen. Sie werden in kleinen Verschlagen aufgezogen, die vom

angefallenen Dreck nach Ammoniak stinken. Kälber, die ihres Fleisches wegen gezüchtet werden, müssen im Alter von wenigen Monaten sterben.

Was passiert mit „Schlachtrindern“?

„Schlachtrinder“ verbringen fast ihr gesamtes Leben in überfüllten Masthallen. Viele der Kühe sterben auf dem Weg zum Schlachthof, und diejenigen, die überleben, erschießt man mit einem Bolzenschuss, hängt sie an den Beinen auf und fährt sie auf die Tötungsebene, wo man ihnen die Kehle aufschlitzt und sie häutet.



Fragen Sie den Experten

In Deutschland gibt es seit 1972 „aus der Verantwortung des Menschen für das Tier als Mitgeschöpf“ ein Tierschutzgesetz (TierSchG), um das „Leben und Wohlbefinden schützen zu können.“ Grundsätzlich gilt: „Niemand darf einem Tier ohne vernünftigen Grund Schmerzen, Leiden oder Schaden zufügen“ (§ 1 TierSchG). In der Zwischenzeit wurde es immer wieder verändert und angepasst – manchmal zum Vorteil, leider aber auch manchmal zum Nachteil der Tiere. 2002 erhielt der Tierschutz durch die Aufnahme in das Grundgesetz Verfassungsrang (Artikel 20a Grundgesetz). Nun stellt sich aber die berechnete Frage, ob ein Gaumengenuß von einigen Minuten ein lebenslanges Einsperren und einen frühzeitigen, gewaltsamen Tod rechtfertigt und als „vernünftiger Grund“ gelten kann. Leider werden in den Gesetzen viel zu oft wirtschaftliche Gesichtspunkte vor das Wohl der Tiere gestellt. Gewalt und Missstände in der Tierwirtschaft sind traurigerweise keineswegs die Ausnahme. Die Verantwortung für das Mitgeschöpf Tier ist hier nicht erkennbar – ganz zu schweigen vom Schutz seines Wohlbefindens oder Lebens. Das Staatsziel Tierschutz im Grundgesetz ist leider noch nicht bis in die tägliche Praxis durchgedrungen.

Dr. sc. agr. Edmund Haferbeck

Erstaunliche Tiere: Kühe

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass es Kühen großen Spaß macht, Probleme zu lösen. Kühe interagieren auch auf sehr komplexe soziale Weise, so dass eine Kuhherde sehr einem Rudel Wölfen ähnelt, mit einem Alphan tier und einer komplexen sozialen Dynamik, einschließlich Freundschaften, die sich mit der Zeit bilden. Aber Kühe weisen nicht nur eine ausgeprägte Persönlichkeit auf, sie verfügen auch über ein Langzeitgedächtnis und eine Vielzahl an Emotionen. Sie besitzen sogar die Fähigkeit, sich über die Zukunft Sorgen machen zu können.

Die Geschichte eines Ferkels – Linas Geschichte



Als eines von vielen Schweinen, die jährlich in so genannten „Abferkelbuchten“ geboren werden, hatte Lina das besondere Glück, auf den bekannten Kameramann und Tierschützer

Manfred Karremann und seine Frau Marina zu treffen.

Die Geburt war schwer für Linas Mutter, eines der Ferkel starb nach nur einem Tag und auch für Lina selbst sah die Lage nicht gut aus. Sie war kleiner als ihre Geschwister, konnte sich aber dennoch eine Zitze erobern. Am Tag nach ihrer Geburt hatte sie ihren Fuß im Spaltenboden eingeklemmt. Dies geschieht nicht selten, wenn die Ferkel kleiner sind, und führt oftmals zum Verhungern des Tieres, wenn es nicht bemerkt wird. Doch Lina wurde zurück an die Zitze ihrer Mutter gesetzt und trank ausgiebig. Leider zog sich Lina eine Verletzung im Spaltenboden zu, die ihr Bein dick und rot anschwellen ließ. Im Normalfall ist dies das Todesurteil für ein verletztes Tier – der Tierarzt würde mehr kosten, als das Schwein später an „Gewinn“ einbringt. Wieder hatte Lina Glück, der Züchter schenkte sie dem Ehepaar Karremann, die sogleich mit ihr in die Tierklinik führen. Dort angekommen diagnostizierte der Arzt eine Blutvergiftung und einen Schaden am Knochen. Dies würde unbehandelt einen schmerzvollen Tod bedeuten, doch dieser Arzt setzte sich für Linas Rettung ein. Nach der Behandlung wurde Lina zurück zu ihrer Mutter gebracht – beide freuten sich sehr darüber wieder beieinander zu sein, was

sie durch kräftiges Gurren ausdrückten. Jedoch breitete sich die Infektion aus, weshalb sie nicht in der Bucht bei ihrer Mutter bleiben konnte. Wieder musste der Tierarzt helfen, wieder sah es nicht gut aus für das kleine Ferkel, aber wieder schaffte sie es, obwohl sie lange und hart um ihr Leben kämpfen musste.

Linas Verletzung, die nicht selten bei Ferkeln auftritt, die auf Spaltenböden gehalten werden, hat ihr schlussendlich ein Leben beschert, wie es ihre Geschwister in den Massenbetrieben nie erleben werden. Sie konnte im Garten in der Erde wühlen, auf Gras umhertollen, die frische Luft und Sonne genießen. Sie ordnete ihre „Wohnkiste“ und hatte einen extra Ort für ihre Geschäfte. Denn Schweine sind sehr ordentliche Tiere, die nur dann in ihren eigenen Exkrementen liegen, wenn sie keine andere Wahl haben. Linas Verhalten erinnerte sehr an einen Hund, sowohl in der Bindung an ihre neue Familie, als auch in ihren Spielgewohnheiten.

Mittlerweile lebt Lina auf einem Gnadenhof mit vielen anderen geretteten Artgenossen zusammen. Leider gehört Lina zu einer Rasse von Schweinen, die auf schnellen Fleischansatz gezüchtet werden, sehr stressempfindlich sind und deren Herz zu klein für die Körpermasse ist. Aber alles in allem geht es Lina gut – ganz im Gegensatz zu ihren Geschwistern, die nach drei Monaten im Zuchtstall und drei weiteren in der Mast, im Schlachthof gestorben sind. Die Muttersau brachte noch viele Ferkel zur Welt, fast bewegungsunfähig mit



einer kurzen Kette um den Hals im Kastenstand, bis sie eines Tages zu ausgelagert war und nach einem stundenlangem Tiertransport noch vor dem Schlachthof notgeschlachtet werden musste.

Dies ist Linas Geschichte, die für sie ein glückliches Ende hatte. Jedoch spielt sich tagtäglich Ähnliches in den Tierbetrieben ab, doch dann ohne rettende Wendung. Es liegt an der Öffentlichkeit einen Wechsel zu bewirken, damit so wunderbare Tiere mit Charakter und Individualität nicht mehr in dieser schrecklichen Industrie leiden müssen.

Aus: Manfred Karremann: Sie haben uns behandelt wie Tiere, Höcker Verlag, ISBN 3-9804617-4-2



Schweine

Was passiert mit Schweinen?

In den Tierfabriken werden Schweine kastriert, ihnen werden große Teile ihrer Ohren und Zähne abgeschnitten und ihnen werden die Schwänze abgekniffen – all dies, ohne dass den Tieren Schmerzmittel verabreicht werden. In diesen Fabriken werden „Zuchtschweine“ in ihrem kurzen Leben mehrere Male künstlich befruchtet und ihre Ställe sind kaum größer als sie selbst. Sie werden im wahrsten Sinne des Wortes wahn-sinnig, da sie sich in ihrem ganzen Leben nicht ein einziges Mal herum-drehen können. Außerdem beschert ihnen der Spaltenboden, mit welchem ihre Boxen ausgelegt sind, enorme



Schweine verbringen ihr Leben in Boxen, die so klein sind, dass sie sich nicht einmal umdrehen können.

Probleme, da dieser mit der Zeit ausfranst und zu weiteren Verletzungen führt.

Die Anhäufung von Dreck, Fäkalien und Urin in diesen Boxen bewirkt, dass viele Schweine an qualvoller Räude leiden. Medikamente und



Schweine werden wahnsinnig, weil sie in extrem überfüllten Fabriken leben müssen, und nagen zwanghaft an den Gitterstäben.



Schweine bekommen keine schmerzstillenden Substanzen, wenn die Spitzen ihrer Zähne mit einem Drahtschneider abgeschnitten werden.

genetische Zucht bewirken, dass Schweine so lahm werden, dass sie verkrüppeln, bestenfalls kaum noch laufen können. Jährlich erreichen circa zehn Prozent der Schweine die Schlachthäuser entweder verletzt oder tot. Diejenigen, die den grauenvollen Transport überleben, erwartet ein Morden im Akkord. Denn die bloße Masse der getöteten Tiere macht es unmöglich, ihnen einen humanen, schmerzlosen Tod zu ermöglichen. Viele Tiere werden nicht richtig betäubt, so dass sie zu Tode verbrüht werden, wenn sie lebend in die kochend heißen Wassertanks geworfen werden, die dafür sorgen sollen, dass ihre Haut weicher wird und ihre Haare entfernt werden. Stündlich werden allein in Deutschland über 4.500 Schweine getötet.

Erstaunliche Tiere: Schweine

Schweine sind klüger als Hunde und genauso freundlich, loyal und mitfühlend. In einer natürlichen Umgebung, also nicht in der Intensivhaltung, sind sie sozial, verspielt und beschützend, gehen Beziehungen miteinander ein, träumen und erkennen ihre Namen. Schweine können weitaus erfolgreicher Videospiele spielen als Hunde oder einige Primaten. Zu der Frage, wie die kognitive Entwicklung eines Schweins mit der eines dreijährigen Kindes verglichen werden kann, antwortete Professor Donald Bloom von der Veterinärmedizinischen Abteilung der Cambridge Universität: „(Schweine) haben die kognitiven Fähigkeiten, um sehr intelligent zu sein, sogar mehr als Hunde und sicherlich mehr als ein dreijähriges Kind“.



Fragen Sie den Experten

„Fische sind doch ganz anders als Hunde und Katzen, oder?“

Nein, eigentlich nicht, denn Fische sind ebenfalls hoch entwickelte Wirbeltiere, mit einem Gehirn, einem zentralen Nervensystem und Schmerzrezeptoren und können demzufolge zweifellos ebenso Schmerz empfinden wie Hunde und Katzen. Hinzu kommt, dass Fische intelligente und sehr soziale Tiere sind, die Familien gründen, sich streiten oder Freundschaften schließen und sich verlieben. Jeder, der bereits Fische beobachtet hat, weiß, dass jeder Fisch seine ganz eigene Persönlichkeit hat, es gibt mutige oder ängstliche Fische, manche sind neugierig und verspielt und manche ruhig und eigenbrötlerisch. Wenn Fische schreien könnten, wären die meisten Menschen viel sensibler für das Leid dieser wunderschönen und faszinierenden Tiere.

Dr. Tanja Breining, Meeresbiologin

Fische

Was passiert mit Fischen?

Ebenso wie andere Tiere, können Fische Schmerzen und Angst empfinden. Dr. Donald Broom, Tierschutzberater der Britischen Regierung, sagt: „Anatomisch, physiologisch und biologisch gesehen ist das Schmerzsystem bei Fischen praktisch dasselbe wie bei Vögeln und Säugetieren.“ Wenn sie aus den Tiefen der Meere an die Oberfläche gezogen werden, sind Fische einer starken Druckabnahme ausgesetzt. Dabei verursacht der hohe Innendruck oft das Platzen der Schwimmblase, die Augäpfel quellen aus den Augenhöhlen hervor und der Magen quillt aus dem Mund heraus. Fische, die lebend an Bord gezogen werden, erleiden einen langsamen und qualvollen Erstickungstod oder werden in den Netzen zerquetscht. Viele leben noch, wenn man ihnen bei vollem Bewusstsein den Hals oder Bauch aufschneidet.

Seit einigen Jahren, da die Fischereindustrie die Meere so gut wie leer gefischt hat, ist sie dazu übergegangen,



Aus den Tiefen der Meere gezogen, leiden Fische an Dekompression, ersticken und werden zerquetscht.

Fische auf Fischfarmen zu züchten, eine Praktik, die „Aquakultur“ genannt wird. Hierzu werden entweder große Fabrikbecken oder Käfige im Meer verwendet. Durch die extreme Überbesetzung haben die Fische kaum Bewegungsfreiheit, so dass sie permanent gegeneinander oder aber gegen die Wände der Anlage stoßen, was schmerzhafte Wunden verursacht und ihre Flossen beschädigt. Die enormen Mengen an Fäkalien in diesen Behältern führen zu einem raschen Ausbreiten von Krankheiten und zu Parasitenbefall. Um die Tiere unter solch schlechten Bedingungen am Leben zu halten, werden ihnen daher große Mengen Antibiotika und andere Chemikalien verabreicht, die in das Wasser geschüttet werden. Wenn die Fische ausgewachsen sind, werden sie getötet. Hierzu werden ihnen ihre Bäuche aufgeschlitzt oder sie ersticken,

„Müssen Tiere nicht gut behandelt werden, damit sie für die 'Produktion' nutzbar sind?“

Nein, denn die Tiere in der industriellen Massentierhaltung werden als Ware und als Nahrungsmittellieferant angesehen, denen jegliche Individualität und Empfindsamkeit abgesprochen wird. Daher fallen ihre Bedürfnisse nicht ins Gewicht. Für die Tierwirtschaft ist es so gesehen natürlich weitaus kostengünstiger die Tiere einzupferchen und unter dreckigen Bedingungen zu halten, auch wenn viele der Tiere erkranken oder sterben.

Nicht das Individuum zählt, sondern die Masse.

indem das Wasser in ihrem Behälter einfach abgelassen wird. Um mehr über das Leiden und die Umweltzerstörung, die durch diese Fischfabriken erzeugt wird, zu erfahren, besuchen Sie bitte die Seite Fischen-tut-weh.de

Die dünnen Maschen der kommerziellen Fischereinetze schneiden in das Fleisch vieler Fische, so dass diese Blutverlust erleiden und in den Netzen eingeschnürt an Bord geschliffen werden.



„Wenn irgendjemand versucht den Planeten zu retten, ist alles was er oder sie tun muss, aufzuhören, Fleisch zu essen. Das ist das einzig Wichtige, was man tun kann. Es ist überwältigend, wenn man darüber nachdenkt. Der Vegetarismus kann sich um so viele Dinge in einem Zug kümmern: Ökologie, Hungersnot, Grausamkeit.“

—Sir Paul McCartney

Fleischkonsum schadet dem Planeten



Bedenken Sie, wie der Verzehr von Fleisch die Erde schädigt

- **Wasserressourcen** Die Tierwirtschaft ist einer der größten Wasserverbraucher hierzulande. Es werden bis zu 20.000 Liter Wasser benötigt, um 1 kg Fleisch herzustellen, aber nur 50 Liter Wasser für die Produktion von 1 kg Weizen.
- **Verschmutzung** Alleine die Schweine, die in Deutschland in der Massentierhaltung gehalten werden, produzieren doppelt so viele Exkremente wie die gesamte deutsche Bevölkerung.
- **Energie** Die Produktion eines einzigen Hamburgers verbraucht genauso viel fossilen Brennstoff wie ein Kleinwagen für eine Fahrt von 32 km benötigt.

© David Eustace/MPL Communications Ltd. 2004



Welthunger und Klimawandel: Der Sache auf den fleischigen Grund gehen

Was wir uns entscheiden zu essen, hat einen enormen Einfluss auf die Erde und ihre Einwohner. Je mehr Fleisch wir essen, umso weniger Menschen können wir ernähren. Ca. eine Milliarde Menschen haben nicht genug zu essen, und jeder Sechste bleibt jeden Tag hungrig, während Land, Wasser und andere Ressourcen, die dafür verwendet werden könnten, Nahrung für Menschen anzubauen, stattdessen dafür benutzt werden, Futter für so genannte Nutztiere anzubauen. Achtzig Prozent der hungernden Kinder leben in Ländern, die tatsächlich über Nahrungsüberschüsse verfügen; doch sie müssen hungern, weil Farmer das überschüssige Getreide an Tiere verfüttern, nicht an hungrige Menschen. Mit einem Bedarf von bis zu 16 kg Getreide, um nur 1 kg Fleisch herzustellen, stellt die Tierwirtschaft die unwirtschaftlichste Methode zur Ernährung der hungernden Bevölkerung dar.

Wenn diese Abhängigkeit von Fleisch weiter anhält, wird sich auch am Welthunger nichts ändern. Die Britische Tageszeitung „The Guardian“ erklärt, dass es nur eine Lösung gibt: „Es scheint nun offensichtlich, dass eine vegane Ernährung die einzige ethische Antwort auf das unzweifelhaft vordringlichste Problem sozialer Gerechtigkeit auf der Welt darstellt.“ Wenn wir alle vegan leben würden, gäbe es genug Nahrung, um die gesamte Weltbevölkerung zu ernähren – mehr als 6,3 Milliarden Menschen.

Eine Belastung für die Umwelt

Je mehr Fleisch wir essen, umso mehr Schaden richten wir an der Umwelt an.

Der Abfall aus der Intensivtierhaltung und aus Schlachthäusern verseucht Luft, Boden und Wasser. Methanemissionen von Tieren aus Intensivtierhaltung, die einer der wesentlichen Gründe für die globale Erwärmung sind, richten an der Umwelt mehr Schaden an als die Gasemissionen von Automobilen. Und die Tierwirtschaft raubt uns wertvolle natürliche Ressourcen, denn man benötigt etwa 13.300 m² Land und 15.000 Liter Wasser, um Nahrung für einen Fleischesser zu produzieren, aber nur etwa 700 m² Land und 1.100 Liter Wasser, um einen Menschen vegan zu ernähren.

Die Tierwirtschaft und der Klimawandel

Spätestens seit dem UN-Bericht von 2006 „Livestock's Long Shadow“ wurde der Einfluss der Tierwirtschaft auf das Klima bestätigt. Denn neben Ammoniak werden hier vor allem die drei klimarelevantesten Treibhausgase Kohlendioxid, Methan und Stickoxid in großem Maße erzeugt. Dies geschieht entweder direkt, durch den Verdauungsprozess oder die Ausscheidung der Tiere, oder indirekt durch die Produktionsprozesse und die Abholzung der Wälder für Weideflächen oder die Anpflanzung der Futtermittel.

Ein Kilo Rindfleisch erzeugt so viel Emissionen wie eine Autofahrt von 250 km und verbraucht so viel Energie, wie eine 100 W Glühbirne für knapp zwanzig Tage benötigt! Damit trägt die Tierwirtschaft mit 18% Emissionen mehr zum Klimawandel bei als der Verkehr.

Klimaschutz und Fleischessen passen daher einfach nicht zusammen.

Mittlerweile ist es wissenschaftlich erwiesen, dass eine rein pflanzliche Ernährung für weniger Emissionen verantwortlich ist als eine Ernährung mit Fleisch- und Milchprodukten. Auf ein Jahr gerechnet verursacht ein Veganer 1,5 Tonnen CO₂ weniger als ein Fleischesser. So ist Butter das klimaschädlichste Lebensmittel, gefolgt von Rindfleisch. Im Vergleich zu Fleisch verursacht z.B. die Kartoffelproduktion nur 1/10 der Emissionen und Gemüse ist noch klimafreundlicher. Eine Ernährung auf der Basis von Obst, Gemüse oder Teigwaren ist also nicht nur gesünder, sondern auch klimafreundlicher.

Jeder kann einen Teil gegen den Klimawandel beitragen, ganz einfach beim täglichen Einkauf – durch den Verzicht auf Fleisch- und Milchprodukte.

Die Hölle für Tiere

Tiere, die in der Intensivtierhaltung aufgezogen werden, sehen niemals die Sonne, atmen niemals frische Luft oder fühlen Erde unter ihren Füßen. Intensiv gezüchtet und beengt untergebracht, werden Tiere in verdreckten Käfigen und Ställen gehalten, die so klein sind, dass sie sich kaum bewegen können. Hühnern schneidet man die Spitze ihrer Schnäbel ab, Kühen die Hörner und Schweinen die Zähne und die Schwänze – alles ohne Schmerzmittel. Im Schlachthof hängt man die Tiere kopfüber auf und schlitzt ihnen die Kehle auf, häufig noch bei vollem Bewusstsein.



Die Umstellung



Es ist kein Hexenwerk, ein nahrhaftes und sehr köstliches vegetarisches Essen zuzubereiten. Leckere Alternativen zu tierischen Zutaten zu finden, mit denen man kochen kann, ist so einfach wie nie zuvor – und viele sind so nah gelegen wie der Supermarkt an der Ecke.

1 Wenn man gerade beginnt, wird man vielleicht versuchen wollen, die Lieblingsgerichte „vegetarischer“ zu gestalten, indem zunächst das Fleisch ersetzt wird. Nehmen Sie dazu spezielle vegetarische Fleischersatzprodukte oder gegrilltes Gemüse. Geben Sie auf überbackene Kartoffeln Margarine, Sojabohnenstücke oder Salsa. Selbstgemachte Pizza kann mit Sojakäse, pflanzlicher Salami und mit Gemüsebelägen zubereitet werden. Viele Konservensuppen wie Minestrone, Linsen-, Tomaten-, und Gemüsesuppe sind vegetarisch. Spaghetti können mit vegetarischen Saucen oder „vegetarischen Fleischbällchen“ serviert werden. Probieren Sie aus einer Vielzahl an Fleischersatzprodukten beispielsweise vegetarische Burger, „Currywurst“, vegetarischen Aufschnitt oder „Hühnerpasteten“. Diese sind nicht nur sehr schmackhaft, sondern enthalten auch sehr viel gesundes Pflanzenprotein, dafür aber wenig gesättigte Fettsäuren und kein Cholesterin.



2 Es gibt nichts, was es nicht gibt. Das gilt auch für die rein pflanzliche Küche. Statt Fleisch erhalten Sie vegetarische Burger, Hot Dogs oder Hacksteaks, Gyros, Nuggets oder Schnitzel auf Soja- oder Weizeneiweißbasis – die Möglichkeiten sind unwahrscheinlich groß! „Milch“, Joghurt und Sahne aus Soja (oder Reis) und Margarine statt Butter sind heutzutage keine Seltenheit. Auch die Käseliebhaber müssen auf nichts verzichten, sowohl Streich- als auch Hartkäse sind erhältlich. Und natürlich gibt es auch vegane Eiscreme in verschiedenen Sorten! Nehmen Sie zum Backen doch fertigen Eiersatz, Bananen oder Apfelmus und bereiten Sie sich zum Frühstück Tofu mit Zwiebeln, Pilzen, Senf, Kurkuma und Sojasauce.



„Wo erhalte ich in meiner Stadt vegane Produkte?“

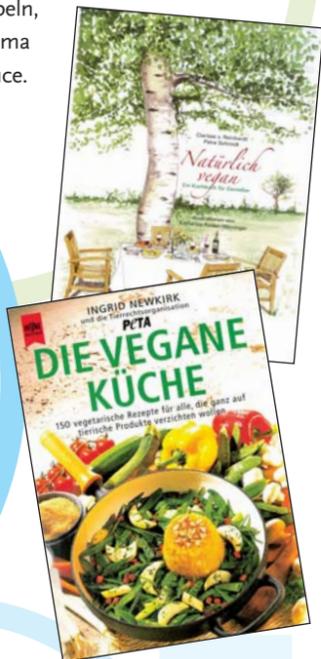
Mittlerweile sind Fleischersatzprodukte und Sojadrinks in fast jedem Supermarkt erhältlich. Wenn Sie ein bestimmtes Produkt in Ihrem lokalen Supermarkt nicht finden können, dann fragen Sie einfach nach – Marktleiter wollen die Wünsche Ihrer Kunden hören.

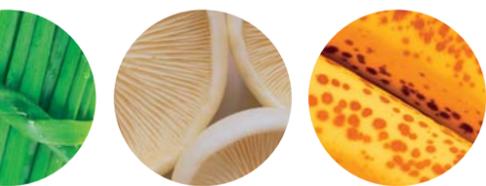
Darüber hinaus sind die Lebensmittel, die Sie bereits essen, größtenteils vegan. So beispielsweise viele Brot- und Backwaren, Keks- und Chippsorten, Frühstückscerealien, Suppen und Süßigkeiten, ebenso wie auch Nudeln, Haferflocken, Bohnen, Nüsse, Gemüse, Reis, Früchte und Erdnussbutter.

3 Es empfiehlt sich, vegane Kochbücher zu erwerben oder auszuleihen. Kochbücher für die „schnelle Küche“ sind ebenso erhältlich wie Bücher für Gourmetköche. Viele Rezeptideen und Bezugsquellen vegetarischer Produkte finden Sie auch auf www.peta.de oder in diesem Starter Kit.



4 Entdecken Sie viele vegetarische Lebensmittel, die schon seit Jahren in anderen Ländern beliebt sind, wie Hummus und Falafel. Genießen Sie mexikanische Bohnen- und Reisgerichte, vegetarisches Sushi mit Avocado und Gurke, sowie Currygerichte im Stil der thailändischen oder indischen Küche.





Rezepte fürs Leben

Es ist einfach, wenn Sie nur einmal wissen wie. Hier sind Rezepte, Tipps und Ideen für den Anfang...



Frühstück

Frühstücken Sie außer Haus? Probieren Sie eine Schüssel Grütze oder Haferflocken, ein Brötchen oder ein Toast mit Marmelade oder eine Schüssel Obst. Bringen Sie Ihre eigene milchfreie Margarine oder einen Streichkäseersatz mit. Für das Frühstück zu Hause können Sie Folgendes ausprobieren:

- Es gibt verschiedenste Brot- und Brötchensorten auf dem Markt. Probieren Sie ein getoastetes Brötchen mit vegetarischem Brotaufstrich (z.B. Teewurst von EDEN, MADRAS Curry oder ASIA Shiitake von Tartex, Lupine von granoVita) oder Ihrer Lieblingsmarmelade. Runden Sie das Frühstück mit einer Portion Obst ab.
- Sie können überall vegane Cerealien erhalten – essen Sie sie einfach mit Soja- oder Reisdink statt mit Kuhmilch!
- Überprüfen Sie die Aufschriften auf Pfannkuchen- und Waffelmischungen – Sie werden sehen, dass viele davon vegan sind – und bereiten Sie diese einfach mit Sojadink oder Eiersatz zu.
- Sie müssen keine Cholesterinbombe zusammen brutzeln, um gut zu frühstücken. Probieren Sie einfach einmal folgendes Rezept aus:

Tofu-„Rührei“

- 1 Packung fester Tofu, entwässert und zerkrümelt
- 1 TL Öl
- 200 g grüne Paprika, zerkleinert
- 200 g frische Pilze, in Scheiben geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- ¼ TL Kurkuma
- 50 bis 100 ml Barbecue-Sauce
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

- Braten Sie den Tofu in Öl knusprig an. Geben Sie die übrigen Zutaten hinzu und braten Sie alles weitere 5 bis 10 Minuten.

Ergibt 4 Portionen

Mittag- oder Abendessen

Zum Mittag- oder Abendessen auszugehen ist ein Kinderspiel. Die meisten Restaurants bieten mindestens ein vegetarisches Essen an, und viele werden für Sie eine Hauptspeise zu einem vegetarischen Gericht umstellen. Suchen Sie nach Salaten, gebackenen Kartoffeln, Reis- oder Pastagerichten mit Gemüse oder fleischloser Tomatensauce, chinesischen und indischen Currygerichten, Falafel und Pizza mit viel Gemüse, aber ohne Käse. Oder wählen Sie einen vegetarischen Burger.

Frittiertes „Huhn“

- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 1 TL Knoblauchpulver
- ¼ TL Zwiebelpulver
- 2 Tassen Weizenmehl
- 3 EL gelben Senf
- ¼ Tasse Wasser
- 2 EL Backpulver

- 500 g falsches Huhn (rein pflanzlich!)
- ¼ Tassen Pflanzenöl
- 4 EL Backhefe (optional)

- Vermischen Sie das Salz, den Pfeffer, das Knoblauch- und Zwiebelpulver, die Backhefe und das Weizenmehl in einer tiefen Schüssel miteinander. Vermengen Sie in einer anderen Schüssel den Senf und das Wasser miteinander und fügen Sie 1/3 der Mehlmischung hinzu. Die restlichen 2/3 der Mehlmischung vermischen Sie mit dem Backpulver.
- Tauchen Sie Stücke des Huhnersatzes zuerst in die Senfmischung und dann in die Mehlmischung, bis das „Huhn“ von einer Kruste überzogen ist. Erhitzen Sie Öl in einer Pfanne und frittieren Sie das „Huhn“ solange beidseitig, bis es goldbraun ist.

Ergibt 4 Portionen



Knusprige Wraps

- ¼ Tasse Streichkäseersatz (probieren Sie Tofutti)
- 4 Tortillas (mexikanische Mehl-Fladen)
- 1 Tasse zerkleinerten Spinat
- ¼ Tasse zerkleinerten Rotkohl
- ¼ Tasse geviertelte Tomatenstücke
- ¼ Tasse geviertelte Gurkenstücke
- 2 EL geviertelte Gemüsezwiebel
- ¼ Tasse geschnittene Avocado

- ¼ Tasse Sojasprossen
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

- Streichen Sie jeweils einen TL des Streichkäseersatzes auf jede der Tortillas. Füllen Sie diese mit den aufgelisteten Zutaten und rollen Sie sie zu einem Wrap zusammen.

Ergibt 4 Portionen



Pesto Pasta

- ¼ Tasse veganes Basilikumpesto
- 500 g frische Fettuccine
- 1 EL Olivenöl
- 3 gehackte Knoblauchzehen
- 2 Tassen angebratene, geschnittene Paprikaschoten
- ¼ Tasse entsteinte Oliven, der Länge nach durchgeschnitten
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

- Füllen Sie das Pesto in einen großen Behälter.
- Kochen Sie die Pasta nach Packungsanleitung.
- Erhitzen Sie das Öl in einer Pfanne – während die Pasta kocht – und fügen Sie die Knoblauchzehen hinzu. Braten Sie diese ca. 30 Sekunden. Mergen Sie dem Knoblauch die Paprikaschoten und Oliven bei und braten Sie alle Zutaten ca. 3 weitere Minuten. Würzen Sie alles nach Geschmack mit Pfeffer und Salz.
- Gießen Sie die gekochte Pasta ab und heben Sie dabei von dem abgossenen Wasser 1/3 Tasse auf. Vermengen Sie das Pastawasser mit dem Pesto.
- Heben Sie dem Pesto zunächst die Pasta und dann die Knoblauchzehen, Paprikaschoten und Oliven unter.
- Servieren Sie die Pasta, solange sie noch heiß ist.

Ergibt 4 Portionen



Appetitanreger

Appetitanreger können so simpel wie Chips mit einem Dip oder so elegant wie eine vegetarische Pastete sein.

Hier sind einige Ideen für schnell und einfach zuzubereitende Hors d'oeuvres:

Servieren Sie einen 7-lagigen mexikanischen Dip, zubereitet aus Bohnenmus, schwarzen Oliven, Salsa, zerdrücktem Sojakäse, veganer saurer Sahne, geschnittenen Frühlingszwiebeln und Jalapeños.

Vegetarisieren Sie das „Würstchen im Schlafrock“, indem Sie Tofu-Hot-Dogs in Rechtecke aus veganem Blätterteig wickeln, die sie vorher mit Senf bestreichen können.

Marinieren Sie Stücke von Tempeh oder Tofu in ihrer Lieblingssauce und servieren Sie diese auf Partyspießen.



Cremiger Kartoffelsalat

- 6 mittelgroße Kartoffeln
- ¼ Tasse eifreie Mayonnaise
- ¼ Tasse gelben Senf
- 2 EL weißen Essig
- ½ Tasse gehackte Zwiebeln
- ½ Tasse gehackten Sellerie
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- In Würfel geschnittene Paprika (wahlweise)

- Schneiden Sie die Kartoffeln in Würfel und kochen Sie diese in siedendem Wasser für 20 Minuten. Gießen Sie sie ab und lassen Sie sie völlig erkalten. Vermengen Sie alle weiteren Zutaten in einer großen Schüssel miteinander. Wenn Sie mögen, können Sie den angerührten Salat noch mit Paprikawürfeln garnieren.

Ergibt 4 bis 6 Portionen

Herzhafter „Rind“ Eintopf Cassoulet

- 6 gehackte Knoblauchzehen
- 1½ Tassen gehackte Zwiebeln
- 1 EL getrockneter Thymian
- 3 Lorbeerblätter
- ½ TL Majoran
- 1 TL getrockneter Rosmarin
- 3 EL Olivenöl
- ½ Tasse Rotwein
- 1 Tasse geschälte und geschnittene Karotten

- ¼ Tasse geschnittene Sellerie
- 1 Tasse gewürfelte Kartoffeln
- 1 Tasse gewürfelte Tomaten
- ¼ Tasse gewürfelter Seitan
- 2 EL Melasse
- 2 EL Dijon Senf
- 1 kleine Dose abgessene Kidneybohnen
- 1 kleine Dose abgessene weiße Bohnen
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 Tasse Paniermehl vermischt mit 3 EL Olivenöl

- Heizen Sie den Ofen auf 175 Grad vor.
- Braten Sie in einem großen Topf den Knoblauch, die Zwiebeln, den Thymian, die Lorbeerblätter, den Majoran und den Rosmarin für ca. 2 Minuten in Olivenöl an.
- Fügen Sie den Wein hinzu und lassen Sie alles für 5 Minuten abgedeckt köcheln.
- Fügen Sie die Karotten, den Sellerie, die Kartoffeln und die Tomaten hinzu und lassen Sie alle Zutaten noch einmal für 10 Minuten köcheln.
- Fügen Sie den Seitan, die Melasse, den Senf, die Bohnen und Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzu.
- Füllen Sie den Topfinhalt in eine große Auflaufform und bestreuen Sie diesen anschließend mit dem Paniermehl. Lassen Sie alles – abgedeckt – für ca. 45 Minuten im Ofen.

Ergibt 4 Portionen

„Fleisch“-Pilz-Sandwiches

- 2½ TL Balsamico- oder Rotweinessig
- 1 große zerdrückte Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 50 ml Olivenöl (und etwas zum Bepinseln des Gemüses)
- 2 große Portobello-Pilze
- 1 rote, in Stücke geschnittene, Zwiebel
- 1 geviertelte Tomate
- 8 Scheiben italienisches Krustenbrot
- Frische Basilikumblätter

- Geben Sie Essig, Knoblauch, Salz, Pfeffer und 50 ml Olivenöl in ein Glas und schütteln Sie dieses gut.
- Reinigen Sie die Pilze und entfernen Sie die Stängel. Bepinseln Sie das gesamte Gemüse mit Olivenöl.
- Grillen Sie die Pilze 3 bis 4 Minuten pro Seite. Stecken Sie die Zwiebel- und Tomatenstücke auf Spieße und grillen Sie diese ebenfalls, bis alles gut angebraten ist.
- Verteilen Sie etwas von der Essigmischung auf jede Brotscheibe und bedecken Sie diese mit Pilzen, Tomaten und Zwiebeln.

Ergibt 4 Portionen

Kichererbsen-Curry

- 2½ mittelgroße in dünne Scheiben geschnittene Zwiebeln
- 4 TL Margarine
- 1 kleine Dose Tomatensauce
- 8 zerdrückte Knoblauchzehen
- 2 TL Kurkuma
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Nelkenpfeffer
- 1½ TL Cayennepfeffer
- ½ TL Ingwer
- 4 Dosen abgetropfte Kichererbsen
- 1-2 grüne, in Stücke geschnittene Paprika
- Salz nach Geschmack
- 100 ml Wasser

- Braten Sie die Zwiebeln in der Margarine an.
- Fügen Sie Tomatensauce, Knoblauch, Kurkuma, Kreuzkümmel, Nelkenpfeffer, Cayennepfeffer und Ingwer hinzu und lassen Sie alles einige Minuten köcheln.
- Geben Sie die Kichererbsen und die Paprika hinzu und braten Sie alles bei starker Hitze ca. 15 Minuten lang. Geben Sie Salz und Wasser hinzu.
- Lassen Sie alles bei schwacher Hitze ca. 1 Stunde köcheln. Achten Sie dabei auf häufiges Umrühren.
- Servieren Sie das Curry mit Reis.

Ergibt 8 bis 10 Portionen



Süßsaure „Fleischbällchen“

- 500 g Fleischersatz
- ¼ grüne gewürfelte Paprikaschote
- 1 kleine gehackte Zwiebel
- 1-2 zerdrückte Knoblauchzehen
- 2 Scheiben zerbröckeltes Weißbrot
- Eiersatz für 2 Eier
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Öl zum Braten
- 200 ml Chili Sauce
- 100 ml Johannisbeermarmelade

- Vermengen Sie alle aufgelisteten Zutaten, abgesehen von dem Öl, der Chili Sauce und der Marmelade, in einer Schüssel miteinander und formen Sie aus dem Teig kleine Bällchen. Erhitzen Sie das Öl in einer Pfanne und braten Sie diese solange bis sie goldbraun sind.
- Füllen Sie in der Zwischenzeit die Chili Sauce und die Marmelade in einen Topf. Erwärmen Sie diese unter ständigem Rühren. Fügen Sie die „Fleischbällchen“ hinzu und schwelgen Sie diese in der Sauce, bis sie völlig bedeckt sind. Köcheln Sie alles bei schwacher Hitze für ca. 5 bis 10 Minuten

Ergibt etwa 20 „Fleischbällchen“



Schnelle und einfache Snacks

Erwärmen Sie Tortillas im Ofen und füllen Sie diese mit Bohnenmus aus der Dose, Salsa, Guacamole und Mais.

Erwärmen Sie einen vegetarischen Burger in der Pfanne und bereiten Sie diesen in einem Brötchen mit favorisierten Gewürzen und Gemüsesorten zu.

Erhitzen Sie in Scheiben geschnittene vegetarische Hot-Dogs und Baked Beans aus der Dose in der Mikrowelle.

Machen Sie einen einfachen Nudelsalat, indem Sie zerkleinerten Brokkoli, Möhren, grüne Paprika, Mais und rote Zwiebeln unter gekochte Nudeln geben und Ihre Lieblings-Salatsoße unterrühren.

Keine Zeit zum Schnippeln? Braten Sie einfach gefrorenes Gemüse mit etwas Sojasauce, Ingwer und Knoblauch im Wok an.

Übergießen Sie gekochte Nudeln mit thailändischer Erdnussauce.

Spinatlasagne

- 250 g Lasagneplatten
- 2 Packungen gefrorenen, zerkleinerten Spinat
- 500 g weicher Tofu
- 500 g fester Tofu
- 1 TL Zucker
- 50 ml Sojadrink
- ¼ TL Knoblauchpulver
- 2 TL Zitronensaft
- 3 TL zerkleinerter frischer Basilikum
- 2 TL Salz
- 800 ml Tomatensauce



- Kochen Sie die Lasagne nach Packungsanleitung. Lassen Sie diese abtropfen und stellen Sie sie beiseite.
- Tauen Sie den Spinat auf, lassen Sie ihn so gut wie möglich abtropfen und stellen Sie ihn beiseite.
- Heizen Sie Ihren Backofen auf 175 Grad vor.
- Geben Sie den Tofu, den Zucker, den Sojadrink, das Knoblauchpulver, den Zitronensaft, den Basilikum und das Salz in eine Küchenmaschine oder einen Mixer und verrühren Sie alles zu einer glatten Masse. Heben Sie den Spinat unter.

- Bedecken Sie den Boden einer ca. 23 x 34 cm großen Backform mit einer dünnen Schicht Tomatensauce. Legen Sie eine Schicht Lasagneplatten darauf (nutzen Sie etwa ¼ der gesamten Menge an Pasta).
- Füllen Sie die Hälfte der Tofumasse auf die erste Lage Lasagneplatten.
- Fahren Sie in derselben Reihenfolge fort. Nutzen Sie hierfür die Hälfte der verbliebenen Tomatensauce, ein weiteres Drittel der Lasagneplatten und die gesamte Tofumasse. Schließen Sie mit der verbliebenen Pasta und der restlichen Tomatensauce ab.

- Backen Sie die Lasagne für 25 bis 30 Minuten im Ofen.
Ergibt 8 bis 10 Portionen

Hirtenkuchen „Shepherd's Pie“

- 4 mittelgroße, gewürfelte Kartoffeln
- 2 EL vegane Margarine
- ¼ Tasse Sojadrink oder flüssige vegane Sahne
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Ca. 350 g vegetarische Burger, zerbröckelt
- 1 kleine Dose vegetarische Pilzsoße
- 1 kleine Dose Erbsen-Karotten-Mix
- Knoblauchpulver und Cayennepfeffer nach Geschmack

- Heizen Sie den Ofen auf 175 Grad vor.
- Kochen Sie die Kartoffeln für ca. 20 Minuten bis sie weich sind. Gießen Sie sie ab und zerdrücken Sie sie anschließend mit der Margarine und dem Sojadrink oder der flüssigen veganen Sahne zu einer breiigen Masse. Fügen Sie je nach Geschmack Salz und Pfeffer hinzu.
- Vermengen Sie in einer mittelgroßen Schüssel die zerbröckelten Burger, die Pilzsoße, die Karotten und Erbsen, das Knoblauchpulver und den Cayennepfeffer miteinander. Gießen Sie alles in eine Auflaufform.
- Geben Sie die Kartoffelmasse über die restlichen Zutaten und backen Sie alles für 30 bis 40 Minuten im Ofen (bis die Kartoffeln braun sind).

Ergibt 4 Portionen

Dessert

Backen mit veganem Eiersatz (erhältlich in Reformhäusern und Naturkostläden) ist sehr einfach. Verwenden Sie anstelle von Kuhmilch für Ihre Lieblingsdesserts Soja- oder Reisdink.

Erdbeer-Mango Crisp

- Für die Fruchtmischung:**
- 1000 g geviertelte Erdbeeren
- 2 Tassen gewürfelte Mango
- ¼ Tasse Zucker
- ¼ Tasse Mehl

Für den Belag:

- 1 Tasse Mehl
- ¼ Tasse Haferflocken
- 1 Tasse braunen Zucker
- ¼ Tasse vegane Margarine

- Heizen Sie den Ofen auf 200 Grad vor.
- Vermengen Sie die Zutaten für die Fruchtmischung in einer großen Schüssel miteinander und gießen Sie diese anschließend in eine Backform.
- Verrühren Sie die trockenen Belagszutaten in einer Schüssel und bröckeln Sie die Margarine nach und nach hinzu, bis eine glatte Masse entsteht. Gießen Sie den Belag gleichmäßig auf die Fruchtmischung.
- Backen Sie den Crisp für 35 bis 45 Minuten, oder solange, bis er Blasen schlägt. Servieren Sie ihn warm und mit veganem Eis.

Ergibt 6 Portionen

Mousse-au-Chocolat

- 400 g Seiden-Tofu
- 3 EL Kakaopulver
- 50 g Zucker
- 3 gehäufte TL Vanillezucker

- Pürieren Sie alle Zutaten in einem Mixer, bis alles cremig ist. Füllen Sie die Mousse in vier Dessertschalen und stellen Sie sie kalt.
- Wahlweise: Sie können die Mousse mit Puderzucker, Erdbeeren oder anderen Früchten garnieren.

Ergibt 4 Portionen

Obst-Sahne-Kuchen

Für den Teig:

- 80 g Mehl
- 80 g Speisestärke
- 175 g Zucker
- 1 TL Backpulver
- Eiersatz für 4 Eier

Für den Belag:

- 300 ml Soyatoo! Schlagsahne
- 1 Dose Aprikosen
- Aprikosenmarmelade (oder verwenden Sie Obst nach Wahl mit passender Marmelade, wie etwa Erdbeeren)
- Mandelstücke (wahlweise)



Sandwiches

Sandwich-Füllungen können aus allem, was Sie zur Hand haben, zubereitet werden:

Füllen Sie ein Baguette mit Salat, Tomate, vegetarischem Aufschnitt oder einer Scheibe milchfreiem Käse.

Peppen Sie einen Bagel mit Tofu-Streichkäse oder vegetarischer Salami und Oliven auf.

Probieren Sie diese schnelle vegetarische Füllung aus: Tortillas mit Sprossen, Kopfsalat, Zwiebeln, Tomaten, Avocado, geraspelter Zucchini, geraspeltten Möhren, Oliven und Sojakäse füllen. Balsamico- Essig darüber träufeln und alles einwickeln.

- Heizen Sie den Ofen auf 180 Grad vor.
- Rühren Sie den Eiersatz an und verquirlen Sie ihn gut. Rühren Sie den Zucker unter. Mischen Sie das Mehl, die Speisestärke und das Backpulver und ziehen Sie es unter.
- Füllen Sie den Teig in eine Springform (26 cm) und lassen Sie diesen für ca. 35 Minuten im Ofen. Stellen Sie den Boden anschließend kalt.
- Waschen und schneiden Sie das Obst, und schlagen Sie die Sojasahne auf.
- Bestreichen Sie nun den Boden mit der Sahne und belegen ihn mit den Obststücken. Geben Sie schließlich die erwärmte Marmelade darüber. Wahlweise können Sie Mandelstücke zur Verzierung des Kuchens nehmen.

Ergibt 12 Stücke



Pizzabelag

Pizzabelag wird nur durch Ihre Fantasie begrenzt! Hier sind einige schnelle Ideen:

Zerkleinern Sie Gemüse, welches Sie gerade zur Hand haben und beträufeln Sie es mit Olivenöl oder Tomatenmark.

Probieren Sie neuen Belag aus, wie beispielsweise getrocknete Tomaten, Bohnen, Spinat oder Mais.

Verwenden Sie verschiedene Saucen, wie veganes Pesto oder Paprika- und Knoblauchpüree.

Werden Sie kreativ bei der Verwendung von Fleischersatzprodukten – belegen Sie Ihre Pizza mit zerbröckeltem vegetarischem Burger, vegetarischem Schinken oder vegetarischer Salami.

Probieren Sie Käse durch Hefeflocken oder Soja-Parmesan zu ersetzen.

Verwenden Sie für eine mexikanische Pizza Bohnenmus, Tomaten, Sojakäse und Salsa.

Versuchen Sie veganen Käse der Marken Tofutti, Cisi, oder Hexerküche.



Wenn Sie außer Haus sind



Die Möglichkeiten, sich auch außer Haus vegetarisch zu ernähren, werden größer und größer – egal, ob Sie ein Fastfood-Fan oder ein Gourmetkenner sind. Eine tolle Möglichkeit, sich über vegetarische Restaurants zu informieren, ist der Reiseführer „Speisen auf Reisen – fleischfrei genießen in Deutschland“, der beim Vegetarierbund erhältlich ist. Hier sind einige andere Tipps:

- Eine einfache Methode, neues Essen auszuprobieren, ist der Besuch von Restaurants, die eine Reihe vegetarischer Hauptspeisen anbieten. Mögen Sie chinesisch? Probieren Sie die Gerichte mit Tofu (Bohnenquark) oder fragen Sie nach vegetarischem gebratenen Reis (ohne Eier) und Knoblauchauberginen. Gehen Sie zum Italiener? Dann probieren Sie Marinara- und Arrabiata-Saucen oder Knoblauch und Öl über Spinat-Fettuccini. Was ist mit mexikanischem Essen? Bestellen Sie Bohnen-Burritos, Tacos und Tamales ohne Käse, oder essen Sie ein herzhaftes Gericht wie Bohnenmus mit spanischem Reis und frischen Tortillas, Salsa und Guacamole. In indischen Restaurants finden Sie ausgezeichnete Gemüse-Currygerichte, und auch japanische, äthiopische, arabische und thailändische Restaurants bieten vegane Köstlichkeiten an.
- Wenn Sie in einem altmodischen Restaurant ohne eine große Auswahl an vegetarischen Gerichten essen möchten, dann fragen Sie den Chefkoch, ob er Ihnen eine vegetarische Hauptspeise zaubern kann. Die meisten Restaurants erfüllen gerne besondere Wünsche und Sie werden überrascht sein, wie einfallreich einige Köche sein können!

- Wenn Sie Essen bestellen, dann fragen Sie den Lieferanten vor der Bestellung, welche vegetarischen Speisen dieser liefern kann – die meisten Bestellservices haben schon längst vegetarische Speisen in ihren Speiseplan mit aufgenommen.
- Wenn Sie zum Essen eingeladen sind, sollten Sie Ihren Gastgeber rechtzeitig darüber informieren, dass Sie Vegetarier sind. Bieten Sie ihm auch an, vegetarisches Essen selber mitzubringen (dies ist auch ein großartiger Weg, anderen vegetarisches Essen näher zu bringen).

Unterwegs essen?

Natürlich können Sie vorsichtshalber immer ein zu Hause zubereitetes Essenspaket mit auf Reisen nehmen – aber keine Panik: Immer häufiger können Sie in Schnellimbissen Falafeln oder gebackene Kartoffeln mit köstlichen vegetarischen Füllungen erhalten. Viele Imbisse bieten inzwischen auch vegetarische Burger an. Legen Sie auch den Restaurantführer in Ihr Handschuhfach und genießen Sie tolles vegetarisches Essen, wo immer Sie auch sind.

Werfen Sie den Grill an!

Geben Sie das Grillen im Garten bloß nicht auf, nur weil Sie kein Fleisch mehr essen. Es gibt zahlreiche „Burger“, „Hot-Dogs“ und andere Fleischersatzprodukte aus Soja oder Weizen, die gegrillt wunderbar schmecken. Bestreichen Sie vegetarische Burger mit Ketchup, Senf oder mit anderen fantasievollen Belägen wie beispielsweise Salsa, Guacamole oder Hummus. Beträufeln Sie Gemüsespieße mit einem italienischen Dressing oder einer Marinade und grillen Sie das Gemüse bis es leicht angeschwärzt ist. Ein wahrer Sommergenuss! Genießen Sie Mousse-au-Chocolat (S. 21) oder frische Wassermelone zum Nachtisch.



Bezugsquellen

Deutschland

DIE SOJAPOST
www.sojapost.de

Ina's Bioläden – Veganfit
(auch Tierfutter)
www.veganfit.de

Lebe Gesund!-Versand GmbH
www.LebeGesund.de

Radix Vegan-Versand
(auch Tierfutter)
www.radixversand.de

Smilefood®
www.smilefood.de

SO-JA – veganer Versandhandel
www.so-ja.de

Ulmafit vegetarische Nahrungsmittel
www.ulmafit.de

Vegana Feinkost
www.vegana-feinkost.de

Vegan Basics Versand
www.veganbasics.com

Veganic
www.veganic.de

Vega-Trend
www.vega-trend.de

Veni Vidi Vegi! Veganladen Naturkost
www.veganladen.de

Wheaty
www.wheaty.de

Schweiz

Bliib Gsund Natur-Versand AG
www.Bliib-Gsund-Versand.ch

Vegi-Service AG
(auch Tierfutter)
www.vegi-service.ch

Österreich

NUTRI SUN
www.nutrisun.at

VeganVersand Lebensweise
(auch Tierfutter)
www.veganversand-lebensweise.at

Vega Vit – Tiroler Vollwertköstlichkeiten
www.vegavit.at

Vegetarisches Formosafood
www.veggie-world.com
www.vegetarischesformosafood.at

VEGOURMET Vegan-Versand
(auch Tierfutter)
www.veganversand.at

Vieles ist mittlerweile auch in Bioläden und Reformhäusern, aber auch in vielen Supermärkten erhältlich.

Nationale und Internationale Versandhäuser für vegane Schuhe:
www.der-gute-schuh.de
www.Linnveganschuh.de
www.vegane-zeiten.de
www.ethicalwares.com
www.planetv.co.uk
www.vegetarien-shoes.co.uk
www.veganline.com

Restaurantliste:
D: www.fleischlos-geniessen.de
Ö/Ch: www.vegan.at

Bücher

Animal Liberation – Die Befreiung der Tiere
Peter Singer
ISBN 3-499199-10-6

Das Beste aus der veganen Küche
Ingrid Newkirk
ISBN 3-453-85546-5

Die vegane Küche
Ingrid Newkirk
ISBN 3-453-12550-9

Ernährung für ein neues Jahrtausend
John Robbins
ISBN 3-929475-08-1

Ernährung für Mensch und Erde
Christian Opitz
ISBN 3-929475-07-3

iß Dich fit
Dr. med. Neal Barnard
ISBN 3-805205-93-7

Natürlich vegan
Clarissa v. Reinhardt & Petra Schmidt
ISBN 978-3-936188-37-0

Schmerzen lindern durch richtige Ernährung
Dr. med. Neal Barnard
ISBN 3-502140-30-8

Tierrechte
Helmut F. Kaplan
ISBN 3-926914-35-1

Vegan
Kath Clements
ISBN 3-926914-28-9

Vegane Ernährung
Gill Langley
ISBN 3-926914-33-5

Vegane Lebensstile
Angela Grube
ISBN 3-89821-538-5

Veganissimo
PETA
ISBN 3-929475-36-7

Vegetarische Hunde- und Katzenernährung
James A. Peden
ISBN 3-926914-40-8