

01.11. ist Welt-Vegan-Tag!

Warum nicht mal einen Tag vegan leben?

Noch nie war es so einfach!

Vegan leben heißt Tieren das Leben retten, die Umwelt schonen, CO 2 drastisch reduzieren, Wasser, Energie und Boden sparsamer nutzen und nicht zuletzt durch die direkte Verwendung von Nahrung den Hunger in den armen Ländern bekämpfen. Mit unseren leckeren Rezepten für Ihren persönlichen veganen Tag könne Sie noch heute damit beginnen, sich selbst und vielen anderen Gutes zu tun! Kommen Sie mit auf Entdeckungsreise ...



Frühstück – das Abenteuer beginnt!

Probieren Sie Ihr Lieblingsmüsli doch mal mit *Soja-, Reis- oder Nussmilch* oder mit *Sojajoghurt*. Kombinieren Sie dazu frisches Obst, Nüsse, Sesam oder Sonnenblumenkerne. Schoko-Fans streuen etwas Kakao über ihr Müsli oder verwenden einen *Schoko-Soja-Drink* (z.B. von Provamel oder Alpro). Wer lieber Brot oder Brötchen mag, findet in jeder Bäckerei und auch im Supermarkt zahlreiche Sorten ohne Milch und Ei, einfach mit *Pflanzenmargarine* (z.B. von Alsan) und Marmelade bestreichen

oder ganz deftig vegane Salami, Aufschnitt oder Pastete verwenden (z.B. von Taifun oder Viana).

Mittagessen – vegan bei der Arbeit, in Schule und Universität

Viele Kantinen und Mensen bieten zumindest einen veganen Salat an, das passende *Sandwich* dazu ist zu Hause schnell vorbereitet: Einfach Brotscheiben mit *veganer Pastete* bestreichen (zahlreiche Sorten von Alnatura oder selbst gemacht, z.B. Linsenpastete: Rote Linsen in Gemüsebrühe 10 min kochen, mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken und einem Kochlöffel zerdrücken, fertig!), dazu frische Gurke, Tomaten, Radieschen und ein Salatblatt.



Abendessen – endlich zu Hause!

Die vegane Küche ist vielfältig, bunt und reich an Einflüssen aus dem mediterranen und asiatischen Raum.

Mit etwas Neugierde und Kreativität ist auch ihr Lieblingsessen leicht zu „veganisieren“. Tipps und Anregungen finden Sie z.B. auf www.rezeptefuchs.de.

Dort werden auch Alternativen zu Milch, Eiern und Co genannt, die Sie im Reformhaus, Bio-Laden, aber inzwischen auch in fast jedem Supermarkt kaufen können.

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei Ihrer weiteren Entdeckungsreise der veganen Küche und sind immer offen für Fragen, Anregungen und Kritik! Ihre Tierrechtsinitiative Freiburg (Kontaktdaten siehe Rückseite)



Bunte Gemüseküchlein mit frischem Salat

200 g Vollkornmehl mit etwas Olivenöl und Wasser zu einem dicklichen Teig rühren, klein gewürfelte Karotten, Mais und Erbsen (oder ein Gemüse nach Wahl und Jahreszeit) darunter-mischen und alles kurz quellen lassen. Im heißen Fett flache Küchlein ausbacken, im Backofen warm halten oder sofort heiß servieren. Dazu passt Ketchup und ein frischer Salat.

Guten Appetit!

Vegan für die Tiere.

Jedes Jahr werden in Deutschland über 500 Millionen Tiere geschlachtet, das sind *jede Sekunde 14 Tiere*. Die meisten von ihnen lebten in Intensiv- oder Massentierhaltung:

- Hühnern werden die Schnäbel verbrannt, sie werden in kleinen Käfigen oder mit tausenden Anderen in engen, dunklen Hallen gehalten, in denen sie kaum ihre Flügel ausstrecken können.
- Schweine werden ohne Betäubung kastriert. Sie werden in kleine Gitterboxen gesperrt und liegen dort auf Spaltböden in ihren eigenen Exkrementen.
- Kühe stehen meist ihr gesamtes Leben in Metallnischen auf Betonböden, ohne Tageslicht.
- Fische und andere Meerestiere schwimmen zu hunderttausenden in Zuchtbecken in Antibiotika und ihren eigenen Exkrementen. Beim Hochziehen aus dem Meer platzen ihnen durch Druckverlust Augen und innere Organe.

Auch für die Herstellung von Eiern und Milch müssen Millionen Tiere leiden und sterben: Jedes Jahr werden in Deutschland 45 Millionen männliche Küken lebendig zerschreddert, zerquetscht oder vergast, weil sie keine Eier legen und damit „unökonomisch“ sind.

Kälber werden meist wenige Tage nach ihrer Geburt von ihren Müttern getrennt und getötet, etwa 80 % des Kalbfleisches auf dem Markt ist ein Abfallprodukt der Milchindustrie.

Vegan für die Umwelt.

Die weltweite Tierproduktion ist eine der größten Bedrohungen für unsere Umwelt:

- *CO₂-Ausstoß*: Nach einem Bericht der UN Welternährungsorganisation (FAO) verursacht die Tierwirtschaft 18 % der Emissionen - mehr als der weltweite Verkehr.
- *Landverbrauch*: Auf einem Hektar Land können 22.500 Kg Kartoffeln angebaut werden, dieselbe Fläche wird für die Produktion von nur 185 Kg Rindfleisch benötigt.
- *Wasserverbrauch*: Um 1 Kilo Weizen herzustellen werden 400 l Wasser benötigt, für 1 Kilo Fleisch hingegen 20 000 l - damit könnte man ein Jahr lang täglich duschen.
- *Energieverbrauch*: Mehr als ein Drittel der gesamten Rohmaterialien und des fossilen Brennstoffes in den USA werden für die Aufzucht von Tieren für den menschlichen Verzehr verbraucht.
- *Umweltverschmutzung*: Allein die Schweine in Deutschland erzeugen doppelt so viele Abwässer wie die menschliche Bevölkerung. Und in den USA produzieren die „Nutz“tiere 130 mal mehr Exkremente als die ganze Weltbevölkerung.
- *Rodung*: Allein in Südamerika sind in den letzten 4 Jahrzehnten 40% des Regenwaldes Weideflächen oder der Produktion von Futtermitteln zum Opfer gefallen.

Eine Ernährungsweise ohne Tierprodukte ist somit ein entscheidender Beitrag zum Umweltschutz!

Vegan für die Menschen in den Entwicklungsländern.

Hunger und Armut sind nicht Folge eines Nahrungsmangels, sondern bestehen auf Grund der ungerechten Verteilung von Nahrung: Während 13 000 Kinder am Tag an Unterernährung sterben, verfüttern wir gut 40 % der Weltgetreideernte an unsere Nutztiere. Dabei werden für die Herstellung von nur einem Kilo Rindfleisch ca. 10 Kilo Weizen benötigt; im Schnitt geht bei der Umwandlung von pflanzlicher in tierische Nahrung 90 % des Energiegehaltes verloren.

Vegan für Ihre Gesundheit.

Herzkrankheiten, Krebs, Schlaganfälle, Diabetes, Osteoporose und Fettleibigkeit stehen in Zusammenhang mit dem Konsum von Tierprodukten. Dagegen enthalten pflanzliche Nahrungsmittel meist wenig Cholesterin und gesättigtes Fett, dafür viele komplexe Kohlenhydrate und Ballaststoffe. Vegetarier und Veganer leben im Durchschnitt sechs Jahre länger als Omnivore.

Mitdenken. Mitfühlen. Vegan leben.

Tierrechtsinitiative Freiburg (TIF)

Postfach 5724, 79025 Freiburg, Tel. 07724-3872, tif@tierrechte.de, www.tif.tierrechte.de