



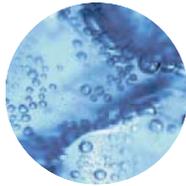
# Einfach Vegetarisch Einfach Vegan!

*Alles, was Sie für Ihre Gesundheit,  
die Tiere und die Erde tun können*



**KOSTENLOSE**  
*Rezepte enthalten!*

**STARTER KIT**



# 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 und gesündere Essgewohnheiten zu entwickeln. „Leben und leben lassen“ ist so einfach! Wir zeigen Ihnen wie.

Titelblatt/Kreise: © Comstock/Food For Thought/Uppterrimages  
Foto Mac Danzig © Kevin Lynch Straßfotografie © iStockPhoto.com/René Mansi  
Foto Patrik Baboumian © Caroline Fitzke & Christine Fiedler



- **Patrik Baboumian** (Veganer), Stärkster Mann Deutschlands
- **Johanna Jahnke** (Veganerin), 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

## Vegane Athleten

Weshalb sind vegane Sportler immer an der Spitze? Einer der Gründe hierfür ist, dass eine 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, mich für die vegane Ernährung zu entscheiden“. Neben der optimalen Zufuhr von Nährstoffen durch pflanzliche Produkte wiegen Veganer 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 Barnard 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 pflanzlich. Eine gesunde vegane Ernährungsweise gibt einem die Stärke und Ausdauer, die man braucht, um schwerfällige Fleischesser im Staub stehen zu lassen.“

Titelblatt: Foto Thomas D. © thomasd.net, Foto Paul McCartney © MPL;  
Foto Alicia Silverstone und Pamela Anderson © STARMAX Inc.  
Fotos Speisen © Steve Lee Studios, Foto Mädchen isst Salat © iStockPhoto.com/Kim Gunkel

**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 Hunde, Katzen und sogar einige Primaten, sind.“

Seine Heiligkeit der Dalai Lama:  
„Viele Jahre lang war ich insbesondere besorgt um das Leid der Hühner. Der Tod eines Huhnes hat meinen Entschluss, mich vegetarisch zu ernähren, dann bestärkt. Wenn ich heute in einer Metzgerei die gerupften Hühner hängen sehe, tut mir das weh. Es ist für mich inakzeptabel, dass Gewalt die Basis einiger unserer Essgewohnheiten darstellt.“

**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:**  
„Ich bin jetzt seit 9 Jahren Veganer, und es war die wichtigste und sinnvollste Entscheidung, die ich je getroffen habe. Veganer zu sein ist das Geheimnis für mein Leben in Freude und Frieden. Ich fühle mich physisch und mental besser als ich es mir je hätte vorstellen können.“

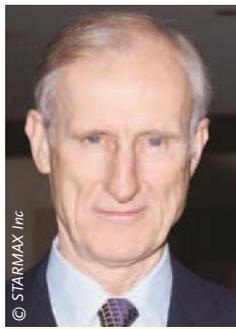
**Tobey Maguire:**  
„Ich mochte Fleisch nie wirklich. Mir fiel es sogar schwer, Hühnchen zu essen. Ich würde anfangen, mir Gedanken zu machen über das, was ich esse, über das Leid der Tiere und so weiter.“



**Markus Knüfken:**

„Vor vier Jahren habe ich einfach damit angefangen, womit ich eigentlich schon vor dreißig Jahren anfangen wollte: mich vegetarisch zu ernähren. Wir haben kein Recht, soziale Lebewesen zu züchten und zu töten, denn eine fleischlose Ernährung ist heute problemlos möglich!“

© Thomas Leidig

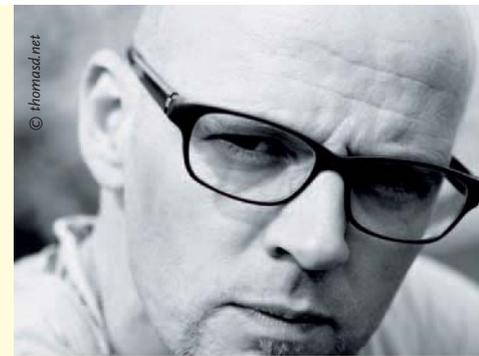


**James Cromwell:**

„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 Tierrmissbrauchs strafbar wären.“

© STARMAX Inc



© Hornosd.net

**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.“

**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!“



© Cecil Arp



© STARMAX Inc

**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.“

**Natalie Portman:**

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



© STARMAX Inc



© PETA UK

**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.“

**Katja Riemann:**

„Weil ich aus einer armen Familie komme konnten wir zu Hause nie ‚gutes Fleisch‘ essen, sondern aßen Innereien wie Leber und Niere. Dadurch war wohl bei mir der Bezug zu Fleisch von Anfang an gestört und irgendwann habe ich mich dann nur noch vegetarisch ernährt. Mein Tipp? Lustvoll essen!“



© Nele König

**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.“



© STARMAX Inc



© STARMAX Inc

**Pamela Anderson:**

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

**Susan Sideropoulos:**

„Ich komme aus einer sehr fleischessenden Familie, konnte aber noch nie Fleisch essen, da es so aussieht wie ein Tier. Das ist im Prinzip so, als ob ich in meine Hand reinbeißen würde, das mache ich ja auch nicht! Vegetarismus tut den Tieren gut und natürlich auch meiner Gesundheit.“



© Marc Reilbeck



# 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 „einer großen Mehrheit aller Krebsarten, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und anderen 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 vegetarischen Eiweißquellen Getreide, Hafermehl, Bohnen, Erdnussbutter, brauner Reis, Erbsen, Linsen, Tofu, Sojadrink, Nüsse, Samen, Pilze sowie vegane Burger und Hotdogs. Im Vergleich hierzu wird der übermäßige Konsum von zu viel Eiweiß mit Nierenschäden in Verbindung gebracht.

### West Coast Lasagne

Das Rezept erhalten Sie auf [GoVeggie.de](http://GoVeggie.de)



## 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 konsumierten. 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.



### „Huhn-“ und Pilz-Duxelle en Croûte

Das Rezept erhalten Sie auf [GoVeggie.de](http://GoVeggie.de)

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





## 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 verschiedene 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 ihn 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 ebenso wenig an Milch von Kühen. Er funktioniert hervorragend ohne diese, auch in der Schwangerschaft.“

# Vegane Kinder großziehen

von Familie Hollatz

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 Herbizide, die einzigen



## Pilz-Pâté en Croûte

Das Rezept erhalten Sie auf [GoVeggie.de](http://GoVeggie.de)



## Mit „Rindfleisch“ und Reis gefüllte Paprika

Das Rezept erhalten Sie auf [GoVeggie.de](http://GoVeggie.de)

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 Brokkoli – was die Eltern der Freunde unserer Kinder grün vor Neid werden lässt!

# Gewichtsverlust



Übergewicht ist eines der meistpublizierten 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 Jojo-Effekt 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, dem „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

Iss dich schlank – Erdbeer-Mango-Crisp

Das Rezept erhalten Sie auf GoVeggie.de



einen geringen 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*
- **Karen Duve** *Anständig essen*
- **Jonathan Safran Foer** *Tiere essen*





# Begegnen Sie Ihrem Fleisch

Über 3 Milliarden Tiere (inkl. Fische) werden jedes Jahr allein 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.

Kuh: © iStockphoto.com/bronswerk



Hühnern werden ihre empfindlichen Schnäbel ohne Schmerzmittel abgeschnitten.

Die meisten kleinen Bauernhöfe wurden durch große, agrarindustrielle Komplexe ersetzt, in denen Hühner, Schweine, Puten 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 Grund- noch mit dem Tierschutzgesetz vereinbar sind, fristen noch immer Millionen Hennen ein tristes Dasein in ausgestalteten Käfigen in Kleingruppenhaltung, was noch bis ins Jahr 2035 erlaubt ist. Die ab dann geforderte Bodenhaltung ist bereits heute die häufigste Haltungsform, doch die Enge, der Dreck und der Gestank sind genauso schrecklich. Schauspieler und Moderator Dirk Bach sagt darüber: „Die Tiere verloren mit der Käfighaltung das letzte Quäntchen Respekt, das wir ihnen bis dahin entgegenbrachten. Zwar wird Tierschutz in Deutschland groß geschrieben, doch beim Blick

gezüchtet werden, werden zu viert oder fünft in Drahtkäfige gepfercht, die so klein sind, dass jedem Vogel gerade einmal etwas mehr als die Fläche eines DIN-A4-Blattes zur Verfügung steht – sie können daher nicht einmal ihre Flügel ungehindert ausbreiten. Auch ihre Krallen können sie nicht ausreichend abnutzen. Dabei verkümmern ihre Flügel und Beine, da sie diese nicht „gebrauchen“ können und ihre 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.

hinter die Kulissen der industriellen

Tierproduktion stellt sich die Frage, ob wir uns da nicht etwas vormachen.“ Vögel, die für die Eierproduktion



Küken: © iStockphoto.com/Sunnybeach



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

Tausende von Puten 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 durch Eiter versetzte Milch, die selbst von der Industrie als ‚ungesund‘ bezeichnet werden, produzieren.“  
– Dr. Michael Greger



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

**Verdeckte Ermittlungen** Um sich ein Bild über die Zustände in deutschen Hühnerfarmen zu machen, sehen Sie sich auf [PETA.de](http://PETA.de) die Videos über die Zucht- und Mastbetriebe Wiesenhof und Lohmann an.

### Erstaunliche Tiere: Hühner

Die Forschung hat gezeigt, dass Hühner in mancher Hinsicht geschickter als Hunde, Katzen und sogar als einige Primaten sind. Sie können sogar besser rechnen als diese, wie eine Studie von 2009 belegt! 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

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





# 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 schmerzhafte Entzündung der Euter, entwickelt. Kühe geben jedoch aus demselben Grund Milch wie Menschen: um ihre Babies zu ernähren. Die männlichen Kälber werden ihren Müttern aber kurz nach der Geburt auf traumatische Weise entrissen. Weibliche Kälber kommen in die „Milchkuhherde“ oder werden wegen des Labs in ihren Mägen (verwendet für die Herstellung von

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



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

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

Käse) geschlachtet. 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.

In kleinen Boxen gehalten, sind sie kaum in der Lage sich zu bewegen.

Sie werden in kleinen Verschlagen

aufgezogen, die

## 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, betäubt 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 Wölfe ähnelt, mit einem Alphetier 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, das sogleich mit ihr in die Tierklinik fuhr. 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 Grunzen

ausdrückten. Jedoch breitete sich die Infektion aus, weshalb Lina 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 Lina 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 stundenlangen 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 3-980461-74-2**



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

# Schweine

## Was passiert mit Schweinen?

In den Tierfabriken werden Schweine kastriert, ihnen werden große Teile ihrer Ohren beschnitten und die Zähne und Schwänze abgekniffen – all dies, ohne dass den Tieren Betäubungsmittel verabreicht werden. In diesen Höfen werden „Zuchtschweine“ in ihrem kurzen Leben mehrere Male künstlich befruchtet und ihre Boxen, die sie mit mehreren Tieren teilen, sind so beengt, dass sie im wahrsten Sinne des Wortes wahnsinnig werden. Oft beginnen sie aus Verzweiflung selbst ihre Leidensgenossen zu beißen. Außerdem beschert ihnen der Spaltenboden, mit welchem ihre Boxen ausgelegt sind, enorme Probleme und

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

lahm werden, dass sie verkrüppeln und 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 Borsten entfernt werden. Stündlich werden allein in Deutschland über 4.500 Schweine getötet.



Die Schweine liegen oft passiv am Boden, trampeln gegenseitig auf sich herum und beginnen, sich zu beißen.

kann zu weiteren Verletzungen führen.

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



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

## 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“.

# 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 diese dazu

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

übergegangen, Fische auf Fischfarmen zu züchten, eine Praktik, die „Aquakultur“ genannt wird. Hierzu werden große Käfige im Meer verwendet. Durch die extreme Überbesetzung haben die Fische kaum Bewegungsfreiheit, so dass sie permanent gegeneinander oder 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 solchen 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 ein bestimmtes Gewicht erreicht haben, werden sie getötet. Hierzu werden ihnen ihre Bäuche aufgeschlitzt oder sie ersticken, indem das Wasser in



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

Nein, denn die Tiere in der industriellen Intensivtierhaltung 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.

ihrem Behälter einfach abgelassen wird. Um mehr über das Leid und die Umweltzerstörung, die durch diese Fischfabriken erzeugt wird, zu erfahren, besuchen Sie bitte die Seite [Fischen-tut-weh.de](http://Fischen-tut-weh.de).



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

## 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 15.500 Liter Wasser benötigt, um 1 kg Fleisch herzustellen, aber nur 50 Liter Wasser für die Produktion von 1 kg Weizen.
- **Verschmutzung**  
Allein die Schweine, die in Deutschland in der Intensivtierhaltung 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.



„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



# Welthunger und Klimawandel: Der Sache auf den fleischigen Grund gehen



## Fleisshessen bedeutet Hunger für die Welt

Was wir 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 hat nicht genug zu essen und jeder Sechste bleibt jeden Tag hungrig. Zugleich werden Land, Wasser und andere Ressourcen, die dafür verwendet werden könnten, Nahrung direkt für Menschen anzubauen, dafür benutzt, Futter für so genannte Nutztiere anzubauen. Mit einem Bedarf von bis zu 16 kg Getreide, um nur 1 kg Fleisch herzustellen, stellt die Tierwirtschaft die unwirtschaftlichste Methode zur Ernährung der 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 7 Milliarden Menschen.

## Eine Belastung für die Umwelt

Je mehr Fleisch wir essen, umso mehr Schaden richten wir an der Umwelt, an Luft, Böden und Wasservorkommen an. Auch unsere Wälder werden durch den Konsum tierischer Produkte gefährdet. Zwischen 2001 und 2004 wurde allein im brasilianischen Bundesstaat Mato Grosso eine Fläche doppelt so groß wie das Saarland vernichtet, um Platz für Weideflächen oder zum Anbau von Futterpflanzen zu schaffen. Da Deutschland seinen Bedarf an Tierfutter alleine nicht decken kann, da die Tierzahlen und unsere Gier nach Fleisch längst von der hier zur Verfügung stehenden Fläche entkoppelt sind, sind wir auf Futtermittelimporte angewiesen. Dies führt dazu, dass weit über 50% der weltweiten Ernten nicht mehr auf dem Teller, sondern im Trog landen.

## Die Tierwirtschaft und der Klimawandel

Die Intensivtierhaltung verschlingt aber nicht nur viele Ressourcen, sie verursacht zudem enorme Emissionen. 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 Kohlenstoffdioxid, Methan und Stickoxid in großem Maße erzeugt. Dies geschieht direkt, durch den Verdauungsprozess oder die Ausscheidung der

Tiere, oder indirekt durch die Produktionsprozesse und die Abholzung der Wälder für Weideflächen bzw. die Anpflanzung der Futtermittel. 1 Kilo Rindfleisch erzeugt so viel Emissionen wie eine Autofahrt von 250 km und verbraucht so viel Energie, wie eine 100 Watt-Glühbirne für knapp zwanzig Tage benötigt! Damit trägt die Tierwirtschaft mehr zum Klimawandel bei als der Verkehr!

Verringert sich der Verzehr von Fleisch- und Milchprodukten, kann der durch die Landwirtschaft bedingte Ausstoß von Methan und Lachgas um mehr als 80% reduziert werden. Denn Butter ist das klimaschädlichste Lebensmittel, gefolgt von Rindfleisch. Im Vergleich zu Fleisch verursachen Kartoffeln 1/10 der Emissionen und Gemüse ist noch klimafreundlicher. Eine Ernährung auf der Basis von Obst, Gemüse, Soja oder Getreide ist also nicht nur gesünder, sondern auch klimafreundlicher. Selbst das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz sagt in einem Bericht von 2008, dass eine pflanzliche Ernährung über 40% der Treibhausgasemissionen einsparen kann. Jeder kann also einen Teil gegen den Klimawandel, die Umweltzerstörung und den Welthunger beitragen, ganz einfach beim täglichen Einkauf – und der Wahl rein pflanzlicher Lebensmittel.



# Die Umstellung



Es ist kein Hexenwerk, ein nahrhaftes und sehr köstliches veganes 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 „veganer“ zu gestalten, indem zunächst das Fleisch ersetzt wird. Nehmen Sie dazu spezielle vegane



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 vegan.

Spaghetti können mit pflanzlichen Saucen oder „Veggie-Fleischbällchen“ serviert werden. Probieren Sie aus einer Vielzahl an Fleischersatzprodukten beispielsweise Seitan-Burger, „Currywurst“, veganen 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 In Reformhäusern und Naturkostläden finden Sie eine große Auswahl an veganen Produkten. Die Regale sind gefüllt mit einer herrlichen Auswahl: Hauptgerichte (auch für die Mikrowelle), Pasta und Saucen, Fleischersatzprodukte, „Käse“, „Mayonnaise“, „saure Sahne“ und „Milch“ aus Soja.



## „Wo erhalte ich in meiner Stadt vegane Produkte?“

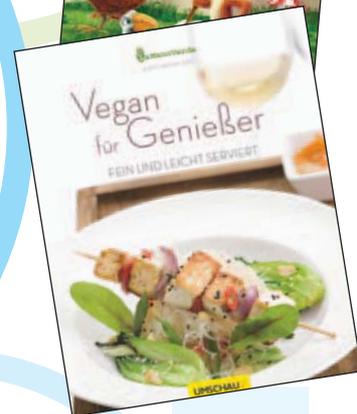
Mittlerweile sind Fleischersatzprodukte und Sojadrinks in fast jedem Supermarkt erhältlich. Wenn Sie ein bestimmtes Produkt in Ihrem lokalen Supermarkt nicht finden können, dann fragen Sie einfach nach – Marktleiter wollen die Wünsche ihrer Kunden hören.

Darüber hinaus sind die Lebensmittel, die Sie bereits essen, größtenteils vegan. So beispielsweise viele Brot- und Backwaren, Keks- und Chipssorten, Frühstückszerealien, 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 veganer Produkte finden Sie auch auf PETA.de oder in diesem Starter Kit.

4 Es gibt nichts, was es nicht gibt.

Das gilt auch für die rein pflanzliche Küche. Statt Fleisch erhalten Sie vegane 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 zu.



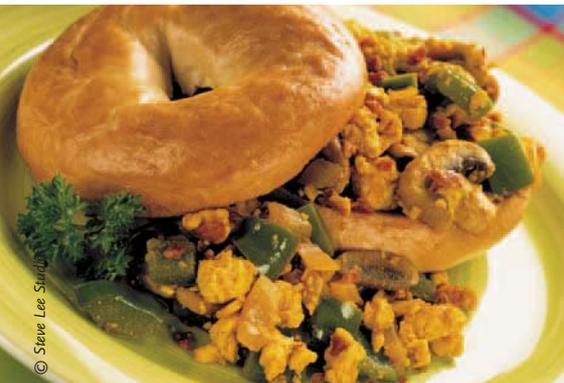
5 Entdecken Sie viele rein pflanzliche Lebensmittel, die schon seit Jahren in anderen Ländern beliebt sind, wie Hummus und Falafel. Genießen Sie mexikanische Bohnen- und Reisgerichte, veganes Sushi mit Avocado und Gurke sowie Currygerichte im Stil der thailändischen oder indischen Küche.





# 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 einen Toast mit Marmelade oder eine Schüssel Obst. Bringen Sie Ihre eigene milchfreie Margarine oder einen Streichkäsesatz 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 veganem Brotaufstrich (z.B. 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 Zerealien erhalten – essen Sie sie einfach mit Soja- oder Reisdrink 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 Sojadrink oder Eiersatz zu.
- Sie müssen keine Cholesterinbombe zusammenbrutzeln, 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 - 100 ml Barbecue-Sauce
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

- Den Tofu in Öl knusprig anbraten. Die übrigen Zutaten hinzugeben und alles weitere 5 - 10 Minuten braten.

**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 veganen 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 Veggie-Burger.

## Frittiertes „Huhn“

- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 1 TL Knoblauchpulver
- ½ TL Zwiebelpulver
- 4 EL Backhefe
- 2 Tassen Weizenmehl
- 3 EL gelben Senf
- ½ Tasse Wasser
- 2 EL Backpulver

- 500 g falsches Huhn (rein pflanzlich)
- ½ Tassen Pflanzenöl

- Das Salz, den Pfeffer, das Knoblauch- und das Zwiebelpulver, die Backhefe und das Weizenmehl in einer tiefen Schüssel miteinander vermischen. In einer anderen Schüssel den Senf und das Wasser miteinander vermengen und 1/3 der Mehlmischung hinzugeben. Die restlichen 2/3 mit dem Backpulver vermischen.
  - Stücke des Huhnersatzes zuerst in die Senfmischung und dann in die Mehlmischung tauchen, bis das „Huhn“ von einer Kruste überzogen ist. Öl in einer Pfanne erhitzen und das „Huhn“ solange beidseitig braten, bis es goldbraun ist.
- Ergibt 4 Portionen**





### Knusprige Wraps

- ¼ Tasse Streichkäseersatz (probieren Sie Tofutti)
- 4 Tortillas (mexikanische Mehl-Fladen)
- 1 Tasse zerkleinerten Spinat
- ½ Tasse zerkleinerten Rotkohl
- ¼ Tasse geviertelte Tomatenstücke
- ½ Tasse geviertelte Gurkenstücke
- 2 EL geviertelte Gemüsezwiebel
- ½ Tasse geschnittene Avocado

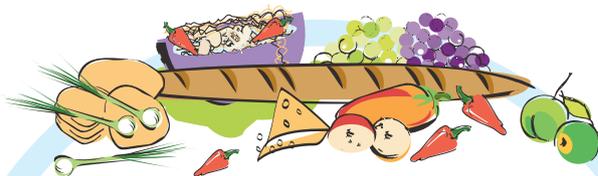
¼ Tasse Sojasprossen  
Salz und Pfeffer nach Geschmack

- Jeweils einen TL des Streichkäseersatzes auf jede der Tortillas streichen. Diese mit den aufgelisteten Zutaten füllen und zu einem Wrap zusammenrollen.
- Ergibt 4 Portionen**

### Pesto Pasta

- ⅔ Tasse veganes Basilikumpesto
- 500 g frische Fettuccine
- 1 EL Olivenöl
- 3 gehackte Knoblauchzehen
- 2 Tassen angebratene, geschnittene Paprikaschoten
- ½ Tasse entsteinte Oliven, der Länge nach durchgeschnitten
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

- Das Pesto in einen großen Behälter füllen.
  - Die Pasta nach Packungsanleitung kochen.
  - Das Öl in einer Pfanne erhitzen – während die Pasta kocht – und die Knoblauchzehen hinzufügen. Ca. 30 Sekunden braten. Dem Knoblauch die Paprikaschoten und Oliven beimengen und alle Zutaten ca. 3 weitere Minuten braten. Nach Geschmack mit Pfeffer und Salz würzen.
  - Die gekochte Pasta abgießen und dabei von dem abgossenen Wasser 1/3 Tasse aufheben. Das Pastawasser mit dem Pesto vermengen.
  - Dem Pesto zunächst die Pasta und dann die Knoblauchzehen, Paprikaschoten und Oliven unterheben.
  - Die Pasta servieren, solange sie noch heiß ist.
- Ergibt 4 Portionen**



### Appetitanreger

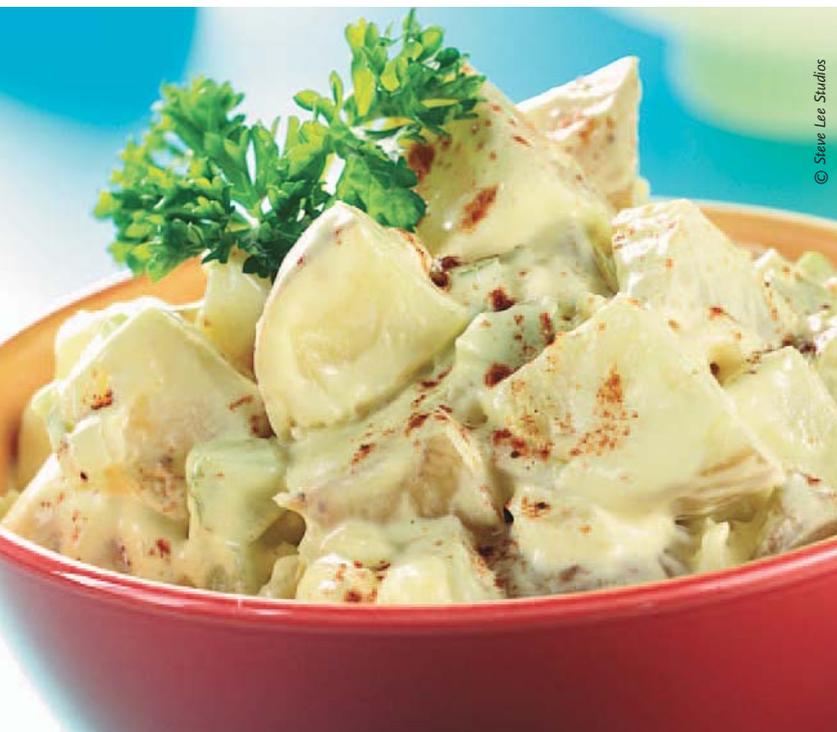
Appetitanreger können so simpel wie Chips mit einem Dip oder so elegant wie eine vegane Pastete sein.

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

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

Veganisieren 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.



© Steve Lee Studios



© Steve Lee Studios

### Cremiger Kartoffelsalat

6 mittelgroße Kartoffeln  
 ½ 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)

- Kartoffeln in Würfel schneiden und für 20 Minuten in siedendem Wasser kochen. Abgießen und völlig erkalten lassen. Alle weiteren Zutaten in einer großen Schüssel miteinander vermengen. Bei Bedarf 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  
 ¾ Tasse geschnittenen Sellerie  
 1 Tasse gewürfelte Kartoffeln

1 Tasse gewürfelte Tomaten  
 ¾ Tasse gewürfelter Seitan  
 2 EL Melasse  
 2 EL Dijon-Senf  
 1 kleine Dose abgegossene Kidneybohnen  
 1 kleine Dose abgegossene weiße Bohnen  
 Salz und Pfeffer nach Geschmack  
 1 Tasse Paniermehl vermengt mit  
 3 EL Olivenöl

- Den Ofen auf 175 Grad vorheizen.
  - In einem großen Topf den Knoblauch, die Zwiebeln, den Thymian, die Lorbeerblätter, den Majoran und den Rosmarin für ca. 2 Minuten in Olivenöl anbraten.
  - Den Wein hinzufügen und alles für 5 Minuten abgedeckt köcheln lassen.
  - Die Karotten, den Sellerie, die Kartoffeln und die Tomaten hinzufügen und alle Zutaten noch einmal für 10 Minuten köcheln lassen.
  - Den Seitan, die Melasse, den Senf, die Bohnen sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzufügen.
  - Den Topfinhalt in eine große Auflaufform füllen und anschließend mit dem Paniermehl bestreuen. Alles abgedeckt für ca. 45 Minuten im Ofen lassen.
- 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

- Essig, Knoblauch, Salz, Pfeffer und 50 ml Olivenöl in ein Glas geben und gut schütteln.
  - Die Pilze putzen und die Stiele entfernen. Das gesamte Gemüse mit Olivenöl bepseln.
  - Die Pilze 3 bis 4 Minuten pro Seite grillen. Die Zwiebel- und Tomatenstücke auf Spieße stecken und ebenfalls grillen, bis alles gut angebraten ist.
  - Auf jede Brotscheibe etwas von der Essigmischung geben und mit Pilzen, Zwiebeln und Tomaten belegen.
- 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

- Die Zwiebeln in der Margarine anbraten.
  - Tomatensauce, Knoblauch, Kurkuma, Kreuzkümmel, Nelkenpfeffer, Cayennepfeffer und Ingwer hinzufügen und alles einige Minuten köcheln lassen.
  - Die Kichererbsen und die Paprika hinzugeben und alles bei starker Hitze ca. 15 Minuten lang anbraten. Salz und Wasser hinzugeben.
  - Alles bei schwacher Hitze ca. 1 Stunde köcheln lassen. Dabei auf häufiges Umrühren achten.
  - Das Curry mit Reis servieren.
- Ergibt 8 bis 10 Portionen**

## Süßsaure „Fleischbällchen“

500 g Fleischersatz  
½ 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

- Alle aufgelisteten Zutaten außer Öl, Chili-Sauce und Marmelade in einer Schüssel miteinander vermengen und aus dem Teig kleine Bällchen formen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bällchen solange anbraten, bis sie goldbraun sind.
  - In der Zwischenzeit die Chili-Sauce und die Marmelade in einen Topf geben und unter ständigem Rühren erwärmen. Die „Fleischbällchen“ hinzufügen und in der Sauce schwenken, bis sie völlig bedeckt sind. Alles bei schwacher Hitze für ca. 5 - 10 Minuten köcheln lassen.
- 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 Veggie-Burger in der Pfanne und bereiten Sie diesen in einem Brötchen mit favorisierten Gewürzen und Gemüsesorten zu.

Erhitzen Sie in Scheiben geschnittene vegane Würstchen 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-Salatsauce 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  
½ TL Knoblauchpulver  
2 TL Zitronensaft  
3 TL zerkleinerter frischer Basilikum  
2 TL Salz  
800 ml Tomatensauce



- Die Lasagne nach Packungsanleitung kochen. Abtropfen lassen und beiseite stellen.
- Den Spinat auftauen, so gut wie möglich abtropfen lassen und beiseite stellen.
- Den Backofen auf 175 Grad vorheizen.
- Den Tofu, den Zucker, den Sojadrink, das Knoblauchpulver, den Zitronensaft, den Basilikum und das Salz mit einer Küchenmaschine oder einem Mixer zu einer glatten Masse verrühren. Den Spinat unterheben.

- Den Boden einer ca. 23 x 34 cm großen Backform mit einer dünnen Schicht Tomatensauce bedecken. Eine Schicht Lasagneplatten darauflegen (etwa 1/3 der gesamten Pastamenge nutzen).
- Die Hälfte der Tofumasse auf die erste Lage Lasagneplatten füllen.
- In derselben Reihenfolge fortfahren. Hierfür die Hälfte der verbliebenen Tomatensauce, ein weiteres Drittel der Lasagneplatten und die gesamte Tofumasse verwenden. Mit der verbliebenen Pasta und der restlichen Tomatensauce abschließen.

- Die Lasagne für 25 - 30 Minuten im Ofen backen.

**Ergibt 8 bis 10 Portionen**

## Hirtenkuchen „Shepherd’s Pie“

4 mittelgroße, gewürfelte Kartoffeln  
2 EL vegane Margarine  
½ Tasse Sojadrink oder flüssige vegane Sahne  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
Ca. 350 g Veggie-Burger, zerbröckelt  
1 kleine Dose vegane Pilzsoße  
1 kleine Dose Erbsen-Karotten-Mix  
Knoblauchpulver und Cayennepfeffer nach Geschmack

- Den Ofen auf 175 Grad vorheizen.
- Die Kartoffeln für ca. 20 Minuten kochen, bis sie weich sind. Abgießen und anschließend mit der Margarine und dem Sojadrink oder der flüssigen veganen Sahne zu einer breiigen Masse zerdrücken. Nach Geschmack Salz und Pfeffer hinzufügen.
- In einer mittelgroßen Schüssel die zerbröckelten Burger, die Pilzsauce, die Karotten und Erbsen, das Knoblauchpulver und den Cayennepfeffer miteinander vermengen. Alles in eine Auflaufform gießen.
- Die Kartoffelmasse über die restlichen Zutaten geben und alles für 30 bis 40 Minuten im Ofen backen (bis die Kartoffeln braun sind).

**Ergibt 4 Portionen**



## 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.**

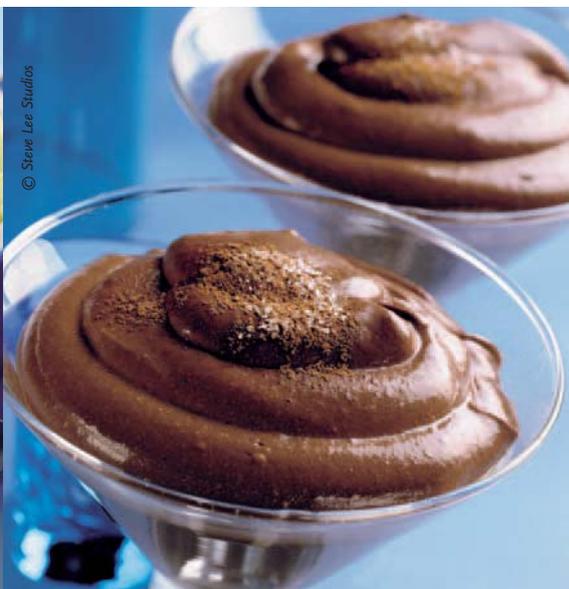
**Verwenden Sie verschiedene Saucen, wie veganes Pesto oder Paprika- und Knoblauchpüree.**

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

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

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

**Probieren Sie veganen Käse der Marken Tofutti, Cisi oder Hexerküche aus.**



## Dessert

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

## Erdbeer-Mango-Crisp

**Für die Fruchtmischung:**  
1000 g geviertelte Erdbeeren  
2 Tassen gewürfelte Mango  
50 g Rosinen

**Für den Belag:**  
½ Tasse Mehl  
¼ Tasse Haferflocken  
½ Tasse braunen Zucker  
¼ Tasse vegane Margarine

- Den Ofen auf 200 Grad vorheizen.
- Die Zutaten für die Fruchtmischung in einer großen Schüssel miteinander vermengen und in eine Backform gießen.
- Die trockenen Belagzutaten in einer Schüssel verrühren und die Margarine nach und nach hinzubrockeln, bis eine glatte Masse entsteht. Den Belag gleichmäßig auf die Fruchtmischung geben.
- Den Crisp für 35 - 45 Minuten backen, oder solange, bis er Blasen schlägt. Warm und mit Fruchtsorbet servieren.

**Ergibt 6 Portionen**

## Mousse au Chocolat

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

- Alle Zutaten in einem Mixer pürieren, bis alles cremig ist. Die Mousse in vier Dessertschalen füllen und kalt stellen.
- Wahlweise: Die Mousse mit Puderzucker, Erdbeeren oder anderen Früchten garnieren.

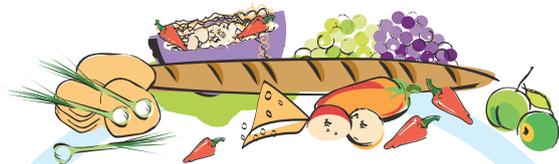
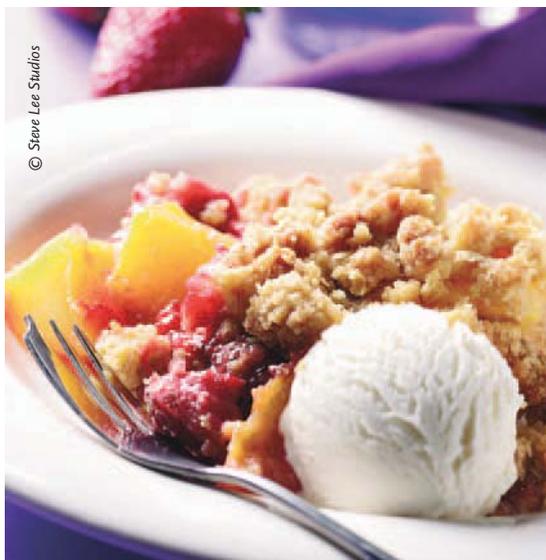
**Ergibt 4 Portionen**

## Obstkuchen

**Für den Teig:**  
10 g frische Hefe  
30 g Zucker  
250 g Mehl  
30 ml Rapsöl  
1 Prise Salz  
125 ml warmer Sojadrink

**Für den Belag:**  
700 g frische Aprikosen  
Aprikosenmarmelade  
(oder verwenden Sie Obst nach Wahl mit passender Marmelade, wie etwa Erdbeeren)  
Mandelstücke (wahlweise)

- Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.



## Sandwiches

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

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

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

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

- Die Hefe und den Zucker in dem warmen Sojadrink auflösen. An einem ruhigen Platz 15 Minuten ruhen lassen.
- Das Mehl mit dem Öl und etwas Salz vermengen. Dann die Sojadrinkmasse mit sauberen Händen unterkneten bis der Teig eine glatte Oberfläche aufweist. Den Teig an einem warmen Ort eine weitere Stunde ruhen lassen.
- Die Aprikosen waschen, schälen, entkernen und halbieren.
- Den Teig in eine runde Springform drücken und wieder etwas ruhen lassen.
- Den Teig großzügig mit Aprikosenstücken belegen und etwas Marmelade darüberstreichen.
- Den Kuchen bei 180 Grad im Ofen backen.

**Ergibt 12 Stücke**





# Wenn Sie außer Haus sind



Die Möglichkeiten, sich auch außer Haus vegan zu ernähren, werden größer und größer – egal, ob Sie ein Fastfood-Fan oder ein Gourmetkenner sind. Eine tolle Möglichkeit, sich über Veganerfreundliche Restaurants zu informieren, sind die Webseiten [www.peta.de/restaurants](http://www.peta.de/restaurants) oder [www.happycow.com](http://www.happycow.com). Hier sind einige andere Tipps:

- Eine einfache Methode, neues Essen auszuprobieren, ist der Besuch von Restaurants, die eine Reihe veganer Hauptspeisen anbieten. Mögen Sie chinesisches? Probieren Sie die Gerichte mit Tofu (Bohnenquark) oder fragen Sie nach veganem gebratenem Reis (ohne Eier) und Knoblauchauergurken. Gehen Sie zum Italiener? Dann probieren Sie Marinara- und Arrabiata-Saucen oder Knoblauch und Öl über Spinat-Fettuccine. 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 veganen Gerichten essen möchten, dann fragen Sie den Chefkoch, ob er Ihnen eine vegane Hauptspeise zaubern kann. Die meisten Restaurants erfüllen gerne besondere Wünsche und Sie werden überrascht sein, wie einfallsreich einige Köche sein können!

- Wenn Sie Essen bestellen, dann fragen Sie den Lieferanten vor der Bestellung, welche veganen Speisen dieser liefern kann – die meisten Bestellservices haben schon längst vegane Speisen in ihren Speiseplan mit aufgenommen.
- Wenn Sie zum Essen eingeladen sind, sollten Sie Ihren Gastgeber rechtzeitig darüber informieren, dass Sie Veganer sind. Bieten Sie ihm auch an, veganes Essen selber mitzubringen (dies ist auch ein großartiger Weg, anderen veganes 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 veganen Füllungen erhalten. Viele Imbisse bieten inzwischen auch Veggie-Burger an. Legen Sie auch den Restaurantführer in Ihr Handschuhfach und genießen Sie tolles veganes 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“, „Würstchen“ und andere Fleischersatzprodukte aus Soja oder Weizen, die gegrillt wunderbar schmecken. Bestreichen Sie Veggie-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

[www.alles-vegetarisch.de](http://www.alles-vegetarisch.de)  
[www.alpro-soja.de](http://www.alpro-soja.de)  
[www.animal-learn.de](http://www.animal-learn.de)  
[www.lebegesund.de](http://www.lebegesund.de)  
[www.lupiness.de](http://www.lupiness.de)  
[www.petastore.de](http://www.petastore.de)  
[www.princess-chocolate.com](http://www.princess-chocolate.com)  
[www.radixversand.de](http://www.radixversand.de)  
[www.smilefood.de](http://www.smilefood.de)  
[www.so-ja.de](http://www.so-ja.de)  
[www.sojapost.de](http://www.sojapost.de)  
[www.ulmafit.de](http://www.ulmafit.de)  
[www.vegana-feinkost.de](http://www.vegana-feinkost.de)  
[www.veganbasics.com](http://www.veganbasics.com)  
[www.veganic.de](http://www.veganic.de)  
[www.veganladen.de](http://www.veganladen.de)  
[www.vegan-total.de](http://www.vegan-total.de)  
[www.vegan-wonderland.de](http://www.vegan-wonderland.de)  
[www.viana.de](http://www.viana.de)  
[www.vitakeim.de](http://www.vitakeim.de)  
[www.wheaty.de](http://www.wheaty.de)

## Schweiz

[www.vegi-service.ch](http://www.vegi-service.ch)  
[www.vegusto.de](http://www.vegusto.de)

## Österreich

[www.formosa.at](http://www.formosa.at)  
[www.nutrisun.at](http://www.nutrisun.at)  
[www.veganversand.at](http://www.veganversand.at)  
[www.veganversand-lebensweise.at](http://www.veganversand-lebensweise.at)

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

Nationale und internationale Versandhäuser für vegane Schuhe:

[www.beyondskin.co.uk](http://www.beyondskin.co.uk)  
[www.ethicalwares.com](http://www.ethicalwares.com)  
[www.linnveganschuhe.de](http://www.linnveganschuhe.de)  
[www.okabashi.de](http://www.okabashi.de)  
[www.vegan-zeiten.de](http://www.vegan-zeiten.de)  
[www.veganline.com](http://www.veganline.com)  
[www.veganshop.de](http://www.veganshop.de)  
[www.vegetarian-shoes.co.uk](http://www.vegetarian-shoes.co.uk)

Mehr unter [www.peta.de/bezugsquellen](http://www.peta.de/bezugsquellen)

### Restaurantliste:

[www.peta.de/restaurants](http://www.peta.de/restaurants)  
D: [www.fleischlos-geniessen.de](http://www.fleischlos-geniessen.de)  
Ö/CH: [www.vegan.at](http://www.vegan.at)  
Weltweit: [www.happycow.net](http://www.happycow.net)

## Bücher

*Anständig essen: Ein Selbstversuch*  
Karen Duve  
ISBN 3-869710-28-4

*Das Beste aus der veganen Küche*  
Ingrid E. Newkirk  
ISBN 3-453855-46-9

*Die Befreiung der Tiere*  
Peter Singer  
ISBN 3-499199-10-6

*Die vegane Küche*  
Ingrid E. Newkirk  
ISBN 3-453125-50-9

*Eiweiß*  
Rainer Zube  
ISBN 3-898415-98-8

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

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

*Für die Tiere ist jeden Tag Treblinka: Über die Ursprünge des industriellen Tötens*  
Charles Patterson  
ISBN 3-861506-49-1

*Respekt! Tierschützer Dan Mathews: Sein Leben, Seine Kampagnen, Seine Stars*  
Dan Mathews  
ISBN 3-855355-05-3

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

*Sie haben uns behandelt wie Tiere*  
Manfred Karremann  
ISBN 3-980461-74-2

*Tiere essen*  
Jonathan Safran Foer  
ISBN 3-462040-44-8

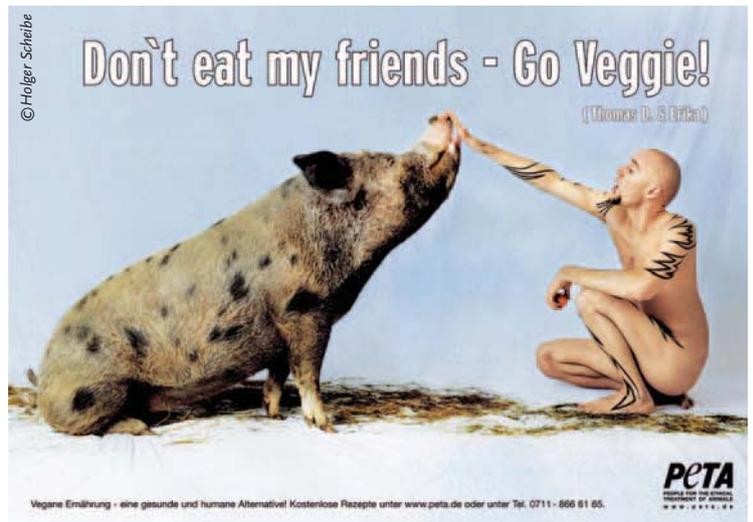
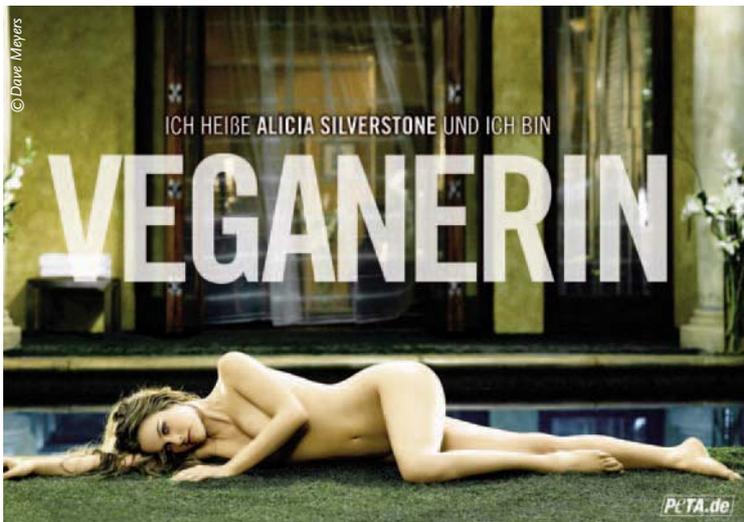
*Tierrechte*  
Helmut F. Kaplan  
ISBN 3-926914-35-1

*Vegan*  
Kath Clements  
ISBN 3-926914-28-9

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

*Viva Vegan für Mutter und Kind: Gesunde vegetarische Ernährung während Schwangerschaft und Kindheit*  
Michael Klaper  
ISBN 3-981173-80-5

# Veggie-Stars ...setzen sich für PETA ein



**PETA**  
stoppt tierquälerei!

PETA Deutschland e.V.  
Benzstraße 1 • D-70839 Gerlingen  
+49 (0)7156 17828-0 • Fax +49 (0)7156 17828-10  
PETA.de • peta2.de • PETAKids.de

GLS-Bank  
Kto.-Nr.: 7800078000 • BLZ: 430 609 67  
IBAN: DE71430609677800078000 • BIC: GENODEM1GLS