

DAS **V** HEFT

TIERISCH GUTE GRÜNDE FÜR EINE VEGANE LEBENSWEISE



ARIWA
ANIMAL RIGHTS WATCH

MEHR ALS EIN TREND? Vegan zu leben wird Normalität
FLEISCH, MILCH, EIER & CO. Hintergründe und Alternativen
GET THEM ALL! Vitamine und Mineralstoffe im Überblick

Der Blick über den Tellerrand

Bewusst essen, bewusst leben – wer möchte das nicht? Und doch stößt unser Bewusstsein oftmals schnell an seine Grenzen. Kaum mehr ist uns heute zum Beispiel klar, dass das Stück Fleisch auf unserem Teller in unmittelbarem Zusammenhang mit einem Tier steht. Appetitlich abgepacktes Fleisch in sauberer Verpackung, das bisweilen auch als grinsende „Gesichtswurst“ oder als gepresstes und paniertes Bratstück daherkommt, lässt uns nicht an die Hühner, Schweine, Puten, Rinder oder Fische denken, die dafür gestorben sind. Tiere, die nicht weniger intelligent, lebensfroh und liebenswert waren als Hunde, Katzen oder Papageien.

ZAHLEN

Die meisten Menschen möchten nicht, dass für ihr Essen Tiere leiden müssen. Das Fleisch allerdings, welches gegessen wird, stammt zu 98 % aus Massentierhaltung, wo die Tiere, zu Tausenden auf engstem Raum zusammengepfercht, in kürzester Zeit unter Bedingungen jenseits aller „Artgerechtigkeit“ zur Schlachtreife gemästet werden. Und die übrigen 2 %? Nun, spätestens am Ende seines Lebens leidet jedes „Nutztier“, ganz egal aus welcher Haltung: dann nämlich, wenn wir ihm den größtmöglichen Schaden zufügen und es schlachten. Mehr als 650 Millionen Hühner und 60 Millionen Schweine leiden und sterben jedes Jahr in Deutschland für die Fleischproduktion. Ohne jede Notwendigkeit und daher ohne einen vernünftigen Grund.

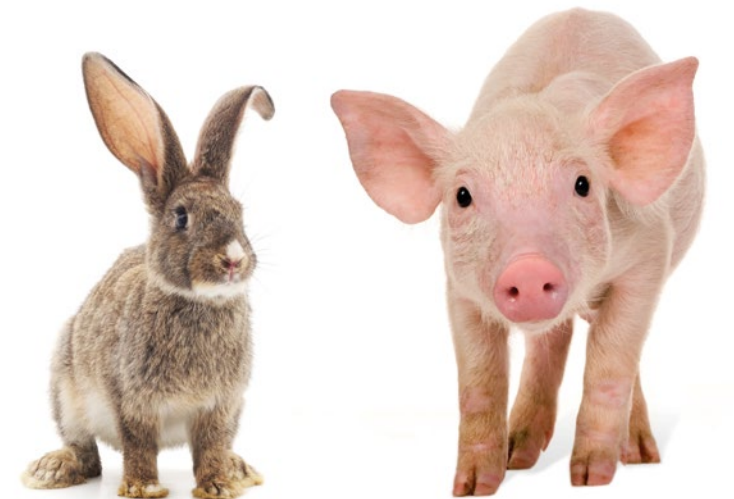
FAKTEN

Auch die Zusammenhänge unseres Fleisch-, Milch- und Eierkonsums mit globalen Themen wie Umweltverschmutzung und Klimawandel sind längst nicht mehr von der Hand zu weisen. Was Ihr Kauf- und Essverhalten mit der Vernichtung südamerikanischer Regenwälder oder mit sozialen Problemen wie der wachsenden Armut und dem Hunger in Entwicklungsländern zu tun hat? Ab Seite 8 gibt Ihnen das V-Heft einen Überblick über die Fakten der „Tierproduktion“ und ihre Folgen.

TIPPS

Aus all diesen Gründen entscheiden sich immer mehr Menschen gegen tierische Produkte und für eine vegane Lebensweise: der Gesundheit der Tiere, ihrer eigenen Gesundheit und der Gesundheit der Erde zuliebe. Dass diese Entscheidung noch nie so einfach umzusetzen war wie heute, zeigen unsere Praxistipps. Viel Spaß beim Lesen, Ausprobieren und Erleben!

Animal Rights Watch e.V.



WARUM VEGAN?

„Wir lernen von klein auf, zwischen ‚Haustieren‘ und ‚Nutztieren‘ zu unterscheiden. Wer sich ernsthaft mit Tieren beschäftigt, merkt aber schnell, dass diese Unterschiede tatsächlich gar nicht existieren.“

TANJA GÜNTHER

Tierpflegerin, verantwortliche Betreuerin aller zwei- und vierbeinigen Bewohner im „Land der Tiere“

DAS V HEFT

Vegan – mehr als ein Trend?	4
Von wegen schlaffe Müslis	6
Fleisch frisst die Welt	8
Fleisch war ein Stück Lebenskraft	12
Hühnereier: das große Sterben	17
Die Milch gehört den Kälbern	20
Weder Fleisch noch Fisch	24
Noch mehr tierisch gute Alternativen	26
Get them all: Vitamine und Mineralstoffe	28
Kranke Tiere, kranke Menschen	30
Hinter den Mauern der Tierindustrie	34
„Was kann ich denn dann noch essen?“	36
Vegan Buddys: Starthilfe vor Ort	38
Aktiv für Tierrechte	39
So können Sie helfen	40
Impressum	40



Vegan – mehr als ein Trend?

Manche sprechen schon vom „Megatrend des 21. Jahrhunderts“, andere sehen darin nur einen kurzlebigen Hype. Fest steht: Der Veganismus hat in den vergangenen Jahren eine erstaunliche Entwicklung durchlaufen. Und ein Ende ist bisher nicht abzusehen.

Vegane Kochbücher in den Bestsellerlisten, vegane Brunchs und Straßenfeste in fast jeder größeren Stadt, vegane Hollywoodstars und Präsidenten, Vegan-Zeitschriften und Sonderausgaben, Vegan-Siegel auf immer mehr Produkten und zehntausende Menschen bei Facebook, die sich mit der Mittelinitiale „V“ im Namen ausdrücklich zu ihrer veganen Lebensweise bekennen – noch nie war das V-Wort so in aller Munde. Doch wofür steht es eigentlich, und warum sollte man sich damit auseinandersetzen?

DAS IST VEGAN

„Rein pflanzlich“ lautet oft die erste Annäherung, wenn der Begriff „vegan“ umschrieben wird. Auch Pilze, Wasser, Salz und die Muttermilch für das Baby gelten jedoch gemeinhin

als vegan, ebenso wie Kunst-, aber nicht Lederschuhe. Der gemeinsame Nenner besteht also vor allem darin, dass Veganismus keine tierischen Bestandteile enthält. Oder, um es mit dem Grundgedanken des Veganismus auszudrücken: dass es hergestellt wurde, ohne dass dafür ein Tier leiden musste.

DARUM LEBEN IMMER MEHR MENSCHEN VEGAN

Das heutige System der Massentierhaltung und Massentötung sogenannter „Nutztiere“ zeigt, was es bedeutet, wenn Tiere lediglich als Ware statt als Individuen gesehen werden. Zugleich wächst in der Wissenschaft seit Jahren die Einsicht, dass das Tier Mensch weit mehr Ähnlichkeit mit anderen Tierarten hat, als lange Zeit gedacht: vom sozialen Verhalten über das Schmerz- und Stressempfinden bis hin zu

den Intelligenzleistungen. Über das Internet verbreiten sich diese Informationen so schnell wie nie zuvor. Studien, die nachweisen, dass Schweine ganz wie wir ein ausgeprägtes Ich-Bewusstsein besitzen, sind ebenso nur einen Klick entfernt wie der Blick in die Schlachthöfe, in denen ebendiese Schweine ausbluten. Und auch die Alternativen sind dadurch leicht zugänglich. Der vegane Online-Handel boomt, an den

„Eine gut geplante vegane oder andere Art der vegetarischen Ernährung ist für jede Lebensphase geeignet, inklusive während der Schwangerschaft, Stillzeit, Kindheit und Pubertät.“

ACADEMY OF NUTRITION AND DIETETICS (A.N.D.)
Dachverband der Ernährungswissenschaftler in den USA

veganen Stammtischen und in veganen Foren machen erstklassige Rezepte aus aller Welt die Runde und finden immer öfter ihren Weg in Mainstream-Zeitschriften. Denn das alte Zerrbild von der veganen „Mangelernährung“ weicht allmählich der Erkenntnis dessen, was die Ernährungswissenschaft schon lange weiß: Eine ausgewogene vegane Kost ist deutlich gesünder als die heute gängige Durchschnittsernährung.



WOHIN GEHT DIE ENTWICKLUNG?

Während vegan lebende Menschen früher auch schon mal als „Müslis“ oder „Sektenspinners“ beschimpft wurden, kennt heute fast jeder von uns die Veganerin oder den Veganer von nebenan. Und natürlich viele Prominente, die ganz ohne tierische Produkte leben: von Musik- und Filmstars über Spitzensportler bis hin zum früheren US-Präsidentengespann Bill Clinton und Al Gore. Vegan zu leben ist also nicht nur normal und anerkannt, es wird von vielen engagierten Menschen längst als vorbildlich betrachtet. Wer tatsächlich „bewusst“ leben und essen möchte, findet hier alle Vorteile vereint – für die Tiere, für die Umwelt und für die eigene Gesundheit. Dass immer mehr Menschen darauf Wert legen, ist eine gute Nachricht. Vegan könnte die Zukunft sein.



Von wegen schlaffe Müslis ...

Veganer, sind das nicht diese mangelernährten Körneresser? So alt dieses Vorurteil ist, so eindeutig wird es längst von vielen erfolgreichen Sportlerinnen und Sportlern widerlegt. Höchstleistungen und sogar Weltrekorde mit Pflanzenpower – ja, das geht.

Eine Last von 555 Kilogramm anzuheben und zehn Meter weit auf den Schultern zu tragen, das hat bisher nur ein Mensch auf der Welt geschafft: Patrik Baboumian, Stärkster Mann Deutschlands 2011 und überzeugter Veganer. Auch andere bekannte Sportlerinnen und Sportler haben ihre Höchstleistungen mit rein veganer Ernährung erzielt, von der Rugby-Nationalspielerin Johanna Jahnke über den mehrfachen kanadischen Triathlonmeister Brendan Brazier bis hin zum Sprinter und Olympiasieger Carl Lewis. Viele weitere Beispiele finden sich auf greatveganathletes.com

SPORTLICH UND GESUND

Für Alexander Dargatz ist es selbstverständlich, dass Sport, Gesundheit und eine rein pflanzliche Ernährung bestens zusammenpassen. Der Arzt und Bodybuilding-Weltmeister von 2005 lebt bereits seit 20 Jahren vegan und bestätigt, was auch andere Athleten berichten: „Meine Kraft und vor allem meine Ausdauer hat zugenommen, seit



ich mich vegan ernähre. Wenn man ein wenig auf eine ausgewogene Auswahl und frische Nahrungsmittel achtet, ist Veganismus ja auch gesünder als omnivore Durchschnittskost. Die gängigen Vorurteile, veganes Essen sei fad und langweilig und führe zu Mangelerscheinungen, sind von der Wahrheit weit entfernt.“ Mehr über Alexander Dargatz und andere vegane Bodybuilder: veganstrength.de

UND SIE LAUFEN UND LAUFEN

Gerade im Ausdauersport sind vegane Spitzenleistungen keine Seltenheit. Arnold Wiegand macht es vor: Der Rohkötler läuft schon mal 162 Kilometer am Stück oder schwimmt 31 Kilometer und hat seit seiner Umstellung auf eine pflanzliche Ernährung mehrfach erfolgreich an Triathlon-Wettbewerben über die mehrfache Ironman-Distanz teilgenommen. Wie gut Sport und

vegane Ernährung zusammenpassen, zeigt auch der Ultratrailläufer und mehrfache Ironman Mark Hofmann, der mit seinem gemeinnützigen Verein Laufen gegen Leiden e.V. in kurzer Zeit bundesweit rund 75 vegane Lauftreffs („Gutenachtläufe“) etablieren konnte. Tendenz: steigend.

→ laufengegenleiden.de

POWER ZUM DURCHSETZEN

Als achtfache Weltmeisterin ist Claudia Grammelspacher eine Institution im internationalen Kickboxen. Ihre jüngsten Goldmedaillen holte sie 2015, mit 44 Jahren. Dass sie nach wie vor zur Weltspitze zählt, erklärt sie nicht nur mit einem starkem Willen und viel Training, sondern auch mit ihrer Ernährung: „Ich lebe seit 2013 komplett vegan und habe dadurch Energie ohne Ende.“

→ kraftvoll.de



WARUM VEGAN?

„Seit ich vegan lebe, sind meine Leistungen konstant gestiegen. Was aber noch wichtiger ist: Mein Wohlbefinden hat sich signifikant verbessert. Ich bin weniger übersäuert, erhole mich schneller vom Training und von Wettkämpfen. Mehr Kraft und weniger Tierleid – das ist eine starke Kombination.“

PATRIK BABOUMIAN

Strongman, Mehrfach-Weltrekordhalter und Stärkster Mann Deutschlands 2011, Autor von „Vegan ganz anders: Eine Anleitung zum groß und stark werden“



Fleisch frisst die Welt

Hunger, Klimawandel, Wasserknappheit und Umweltzerstörung – was haben diese weltweiten Probleme gemeinsam? Nun, eine ihrer jeweiligen Hauptursachen ist die Aufzucht und Haltung von Milliarden sogenannter „Nutztiere“ für die Fleisch-, Milch- und Eierproduktion.

FUTTER STATT LEBENSMITTEL

Bei der Herstellung von Fleisch, Milch und Eiern wird gerne von „Veredelung“ gesprochen. „Verschwendung“ wäre jedoch richtiger. Denn der Einsatz von Ressourcen wie Wasser, Energie, Land und Getreide für die Herstellung von tierischen Nahrungsmitteln ist hochgradig ineffizient. Zur Herstellung einer Nahrungskalorie in Form von Fleisch etwa müssen je nach Tierart bis zu 30 Kalorien an pflanzlicher Nahrung verfüttert werden. Der größte Teil der Nahrungsenergie geht dabei über den tierischen Stoffwechsel verloren, beim Rind zum Beispiel über 90%. Ohne diesen verschwenderischen Umweg könnten mit der gleichen Menge Soja und Getreide also rund zehn Mal so viele Menschen ernährt werden.

DIE GLOBALEN FOLGEN DES FLEISCHKONSUMS

95% der Weltsojaernte und mehr als die Hälfte des angebauten Getreides werden heute als Futtermittel verbraucht. Auch Deutschland importiert riesige Mengen Futtergetreide aus Staaten, in denen Menschen verhungern. Denn die wachsende Nachfrage der Tierindustrie treibt die Getreidepreise weltweit in die Höhe – mit der Folge, dass sich arme Menschen Getreide als Grundnahrungsmittel nicht mehr leisten können. Mehr als 800 Millionen Menschen leiden an Unterernährung, jede Minute sterben 11 Kinder an Hunger. Und der Wahnsinn geht weiter: Nachdem sich der globale Fleischkonsum von 1961 bis 2009 bereits mehr als vervierfacht hat, soll er sich laut der Welternährungsorganisation FAO bis 2050 noch

einmal verdoppeln. Mit unabsehbaren Folgen für Menschen, Tiere und das Ökosystem Erde.

REGENWALDVERNICHTUNG FÜR DIE TIERINDUSTRIE

Fast 80% der gesamten landwirtschaftlichen Nutzfläche dienen heute schon als Futteranbau- und Weidefläche. Und der Bedarf wächst. In den letzten 40 Jahren wurden deshalb allein in Mittelamerika 40% des Regenwalds für Weideflächen sowie für den Anbau von Soja und anderen Futtermitteln vernichtet. Weltweit gehen Jahr für Jahr rund 325 000 Quadratkilometer Regenwald unwiederbringlich verloren – eine Fläche, annähernd so groß wie die Bundesrepublik. Die Zerstörung der „grünen Lunge“ unseres Planeten beschleunigt den Klimawandel und das weltweite Artensterben, führt zur Vertreibung einheimischer Stämme aus ihrer Heimat sowie zu Sklaverei und Landraub durch die großen Sojaindustriellen vor Ort.

GIGANTISCHER WASSERVERBRAUCH

Die „Nutztier“-Haltung verschwendet nicht nur Land und Lebensmittel, sondern auch riesige Mengen an Trinkwasser. Für die Herstellung eines einzigen Kilogramms Fleisch wird mehr Wasser aufgewendet, als jeder Einzelne von uns in einem Jahr zum Duschen verbraucht, und ein Vielfaches mehr als für die entsprechende Menge an Getreide oder Gemüse. Gleichzeitig leiden nach Angaben der UNESCO schon heute mehr als zwei Milliarden Menschen unter Engpässen in der Wasserversorgung. Mehr als eine Milliarde haben keinen Zugang zu sauberem Trinkwasser.

UMWELTSCHÄDLICHER ALS AUTOS UND FABRIKEN

Eine mittelgroße Schweinemastanlage erzeugt so viele Exkreme wie eine 10 000-Einwohner-Stadt. Die Gülle aus

der Tierproduktion sickert in die Böden und vergiftet das Grundwasser, unter anderem mit Nitraten und Phosphaten. Sie setzt zudem gefährliche Gase in die Atmosphäre frei, darunter Stickstoff in Form von Ammoniak, der heute als Hauptursache des Waldsterbens gilt. Schon 1992 stellte eine Untersuchungskommission des Deutschen Bundestages fest,

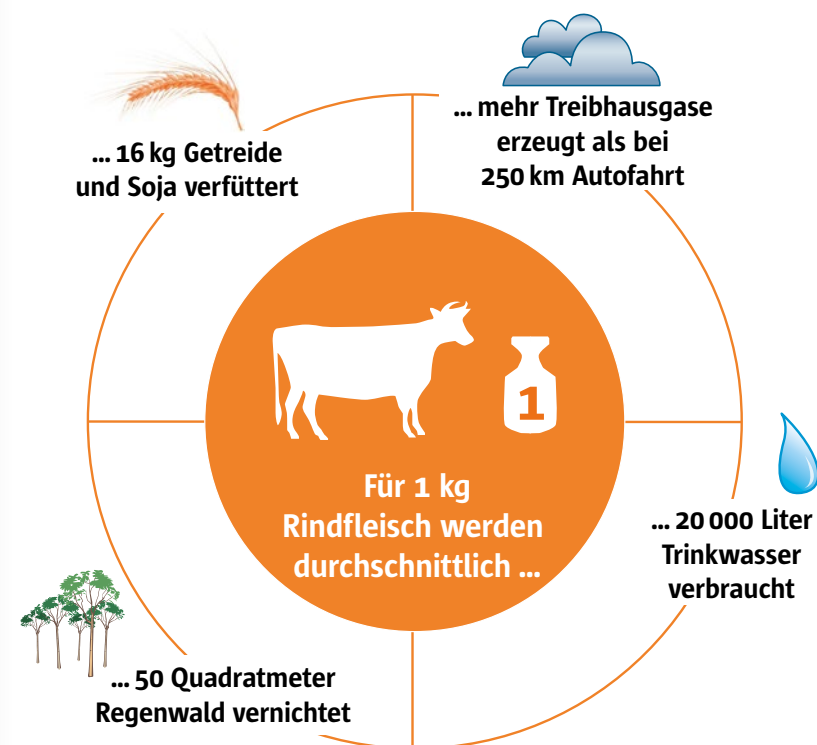
„Die Weltlandwirtschaft könnte ohne Probleme 12 Milliarden Menschen ernähren. Das heißt, ein Kind, das heute an Hunger stirbt, wird ermordet.“

JEAN ZIEGLER | UN-Sonderberichterstatter für das Recht auf Nahrung

dass Ammoniak-Emissionen „zu 90% der Landwirtschaft und hier zu 80% der Tierhaltung zuzuordnen“ sind. „Ammoniakgase aus den Ställen schaden dem Land mehr als alle Automobile und Fabriken“, so auch das Fazit des niederländischen Instituts für Gesundheit und Umweltschutz.

TIERPRODUKTE HEIZEN DAS KLIMA AUF

Laut FAO erzeugt der „Nutztier“-Sektor rund 15% aller weltweiten Treibhausgase – mehr als der gesamte Straßen-, Schienen-, Luft- und Schiffsverkehr. Die Herstellung von einem Kilogramm brasilianischem Rindfleisch verursacht so viel CO₂ wie eine Autofahrt von 1600 Kilometern. Folgen dieser Emissionen sind die Erwärmung der Atmosphäre und der Weltmeere, das Abtauen der Polkappen und Permafrostregionen sowie die Zunahme extremer Wetterereignisse. Neben CO₂ verursacht



Schon gewusst?

BILLIGFLEISCH-EXPORTLAND DEUTSCHLAND

Viele Deutsche sehen ihr Land als „Tierschutznation“, und auch die Politik verweist gerne auf die angeblich „strengsten Tierhaltungsaufgaben“ hierzulande. Von „Tierwohl“ und „Wellness im Schweinestall“ ist gar die Rede. Tatsache ist jedoch: Nirgendwo in Europa lassen sich noch mehr Tiere in noch größere Ställe mit noch weniger Platz pro Tier und weniger „Luxus“ zwängen, nirgendwo werden mehr Mastanlagen und Megaschlachthöfe aus dem Boden gestampft als in Deutschland.

Wir sind der Maststall Europas und stolzer Marktführer beim Billigfleisch-Export. Und das, obwohl auch vielen deutschen Regionen die Gülle bereits bis zum Hals steht. Möglich macht das eine großzügige Subventionierung durch den Steuerzahler, verbunden mit einer laxen Genehmigungspraxis durch die Behörden und einer – ebenfalls politisch geduldeten – modernen Sklaverei in der Fleischbranche, wo osteuropäische Werksvertragsarbeiter zu Dumpinglöhnen in Schlachthöfen bis zum Umfallen Tiere zerlegen.

Deutschland ist nach den USA und China der drittgrößte Schweinefleischerzeuger der Welt. Zwar geht der Fleischkonsum im Land seit Jahren zurück oder stagniert, doch der Bau von Tierfabriken geht trotz der ständig steigenden „Überproduktion“ weiter. Ziel ist die Eroberung neuer Absatzmärkte in China und anderen Ländern, in denen bislang wenig Fleisch und Milch konsumiert wurde. Selbst Teile wie Schweineköpfe und -füße, die bei uns längst niemand mehr isst, finden auf dem asiatischen Markt reißenden Absatz. Dank deutscher Agrarexportförderungen bekommen Menschen in Entwicklungs- und Schwellenländern nun etwas, das sie nie gebraucht haben und das ihren ärmeren Landsleuten durch den horrenden Futtermittelbedarf unserer Tierindustrie zugleich die Nahrungsgrundlage raubt: deutsche Milch und deutsches Billigfleisch, produziert unter verheerenden Bedingungen.



Dieses Exportsystem zerstört nicht nur die letzten „kleinbäuerlichen Strukturen“ im In- und Ausland. Durch sinkende Preise vernichtet es auch den Spielraum für Verbesserungen in der Tierhaltung und führt zu noch mehr Konzentration auf dem Fleischmarkt, der schon jetzt von einigen wenigen großen Tierproduzenten und Schlachtgiganten dominiert wird. Und die abhängigen Mäster liefern – auch um den Preis, dass sie oft rote Zahlen schreiben, weil Mast, Futter und Ferkelpreis mehr Kosten verursachen, als am Schlachthof für das fertig gequälte, „ausgemästete“ Schwein bezahlt wird.

Mehr als die Hälfte der fast 60 Millionen deutschen Schweineschlachtungen pro Jahr gehen auf das Konto der drei führenden Schlachtkonzerne Tönnies, VION und Westfleisch. Allein Branchenführer Tönnies erwirtschaftete 2015 mit Schweineschlachtungen einen Umsatz von 5,6 Milliarden Euro. Mehr als 18 Millionen Schweine mussten dafür sterben. Das sind 49.860 Schweine pro Tag, 2077 pro Stunde. Für Billigfleisch made in Germany.



WARUM VEGAN?

„Wollten die Menschen in Indien so viel Geflügel essen wie die Europäer, müsste das Land das gesamte Getreide aufkaufen, das auf dem Weltmarkt gehandelt wird – als Futtermittel.“

WELTHUNGERHILFE

die landwirtschaftliche Tierhaltung viele weitere Gase, deren Treibhauswirkung noch höher ist. Ihr Anteil an den weltweiten Emissionen beträgt 65 % bei Stickoxiden (296-mal schädlicher

„Tierzucht ist einer der größten Verantwortlichen für die heutigen Umweltprobleme. Wir müssen dringend etwas tun, um dem Abhilfe zu schaffen.“

FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION OF THE UNITED NATIONS (FAO)

als CO₂), 37 % bei Methan (23-mal schädlicher) und 64 % bei Ammoniak. Allein das Methan, das die 1,4 Milliarden Rinder jedes Jahr bei der Verdauung produzieren, heizt die Atmosphäre so sehr auf wie 2 Milliarden Tonnen CO₂.

„ESSEN SIE GEMÜSE!“

Erste Regierungen ziehen aus alldem inzwischen Konsequenzen. Die Niederlande haben Schweinemästern bereits hunderte Millionen Euro an Steuergeldern gezahlt, damit diese ihre Tierhaltungen im Land aufgeben. Die Böden konnten die riesigen Güllemengen nicht mehr aufnehmen. Rund 20 deutsche Städte von Aachen bis Würzburg sind dem Beispiel der belgi-

schen Stadt Gent gefolgt und haben einen „Veggietag“ pro Woche ausgerufen, an dem öffentliche Küchen und Kantinen ausschließlich fleischfreie Gerichte zubereiten und auch viele Restaurants tierfreie Speisekarten anbieten. Und die EU-Kommission gibt zum Thema Klimawandel eine ebenso klare wie einfache Empfehlung: „Essen Sie Gemüse! Die Fleischproduktion ist sowohl CO₂- als auch methanintensiv und erfordert große Mengen Wasser.“

Schon gewusst?

SO VIELE MENSCHEN ERNÄHRT EIN HEKTAR LAND:

			
mit Kartoffeln	mit Reis	mit Lammfleisch	mit Rindfleisch
			
22	19	2	1

(Quelle: WHO/FAO)

Fleisch war ein Stück Lebenskraft

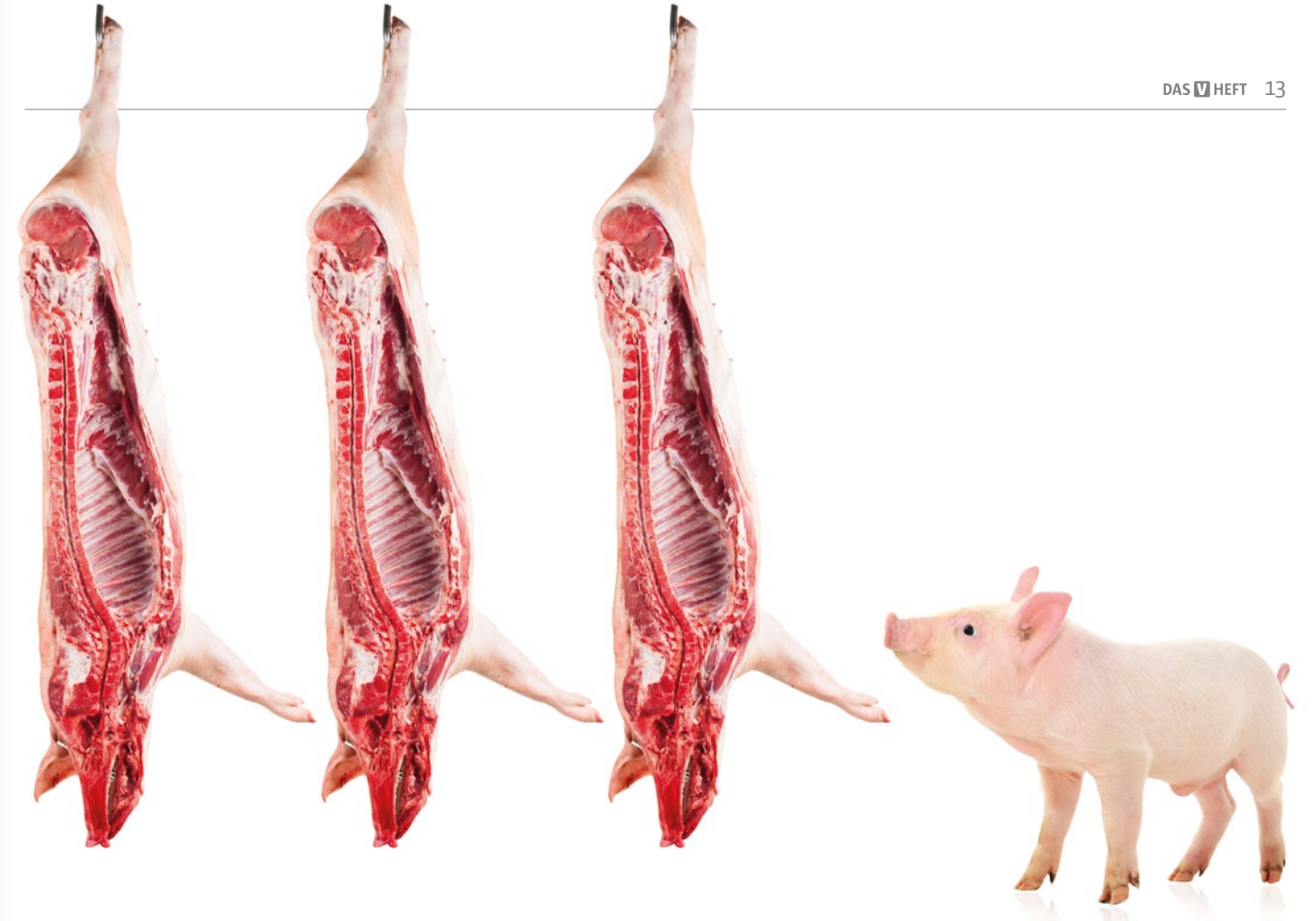
1000 Hühner, 50 Schweine, 50 Puten, 5 Rinder, 5 Schafe, 50 Gänse und Enten sowie unzählige Fische und Meerestiere isst ein durchschnittlicher Deutscher in seinem Leben. 780 Millionen Säugetiere und Vögel wurden dafür 2015 allein in deutschen Schlachthöfen getötet.

„MODERNE TIERHALTUNG“

98 % des in Deutschland gegessenen Fleisches stammt aus Massentierhaltung. Doch wo in der Werbung von „Kuhkomfort“, „Wellness im Schweinestall“ und „verantwortungsvoller Aufzucht“ die Rede ist und ein Bild mit grüner Wiese und Fachwerkbauernhaus

Fleischverpackungen schmückt, fällt es leicht, die Realität zu verdrängen. Tiere werden für die „moderne Tierhaltung“ in Tierfabriken ohne Tageslicht gepfercht, enthornt und kastriert. Sie bekommen die Zähne abgeschliffen, die Schwänze und Schnäbel abgeschnitten, um sich nicht gegenseitig in der

Enge ihrer Betongefängnisse umzubringen. Kannibalismus, bewegungslos eingesperrte Tiermütter, Beschäftigungslosigkeit und ein Leben in drangvoller Enge und den eigenen Exkrementen sind die wahren Umstände der „modernen Lebensmittelproduktion“.



MASSENSTERBEN TROTZ ANTIBIOTIKA

96 % der Tiere in den Zucht- und Mastanlagen bekommen Antibiotika. Trotzdem sind viele so krank, dass sie nicht einmal bis zur Schlachtung durchhalten. Über 50 Millionen Schweine, Puten, Hühner und andere Tiere sterben während der Haltung und Mast – jährlich allein in Deutschland. Diese „Verluste“ sind für die Produzenten wirtschaftlicher als Investitionen in bessere Haltungsbedingungen und gesündere Tiere. Allein die Leichen der Masthühner, die in Deutschland jedes Jahr schon während der nur etwa vierwöchigen Mastperiode sterben, würden 1000 Standard-Mastanlagen für jeweils 30000 Tiere füllen.

DAS MÄRCHEN

VOM GLÜCKLICHEN TIER

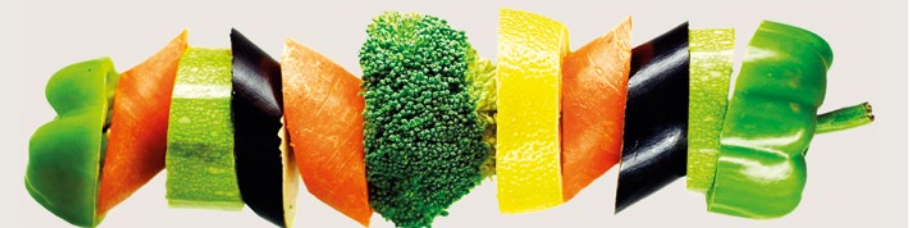
Nach Umfragen wünschen sich 75 % der Bevölkerung, dass Fleisch aus „artgerechter Tierhaltung“ stammen sollte, und glauben deshalb gerne den Werbeversprechen vom „glücklichen“ Tier. Um ihre Marktstellung zu sichern, bieten Lebensmittelindustrie und Schlachtgiganten mittlerweile Fleisch mit undurchsichtigen „Tierwohl“-Labels an. Wer dazu greift, bekommt Fleisch von Tieren, die unter vielleicht

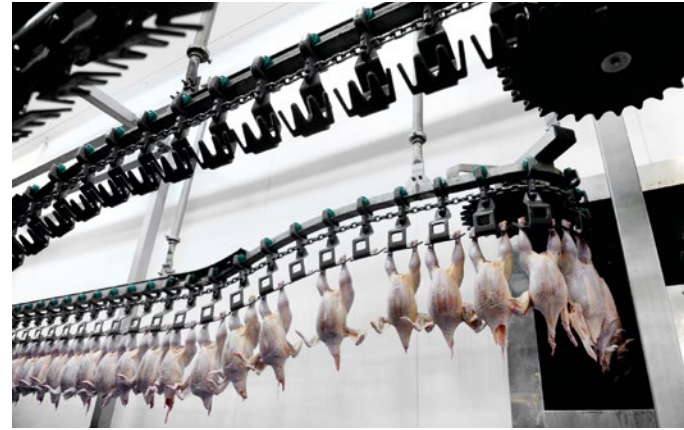
Schon gewusst?

GESÜNDER OHNE FLEISCH

Fleischkonsum gilt mittlerweile als Risikofaktor für die Entstehung verschiedener Krebsarten und wird mit vielen „Zivilisationskrankheiten“ in Zusammenhang gebracht. Professor Dr. Claus Leitzmann vom Institut für Ernährungswissenschaften der Justus-Liebig-Universität Gießen, einer der renommiertesten Ernährungsexperten Deutschlands, hat sich ausgiebig mit der fleischfreien Ernährung beschäftigt. Er kommt zu einem klaren Schluss:

„In der Vergangenheit wurde die vegetarische Ernährung seitens der Medizin und der Ernährungswissenschaft fast ausnahmslos als ‚Mangelernährung‘ eingestuft. Dies lag teilweise auch daran, dass gesicherte wissenschaftliche Erkenntnisse über die ernährungsphysiologische Wirkung einer fleischlosen Kost fehlten und jahrtausendealte Erfahrungswerte nicht akzeptiert wurden. Mittlerweile liegen umfangreiche wissenschaftliche Untersuchungen vor. Diese belegen eindrucksvoll, dass nicht nur – wie früher häufig behauptet – die insgesamt gesunde Lebensweise von Vegetariern den guten Gesundheitsstatus bedingt. Sie zeigen ebenso, dass zahlreiche Vorteile direkt auf die Ernährung zurückzuführen sind. Als Folge ihrer gesünderen Ernährungs- und Lebensweise ist das Risiko von Vegetariern für Diabetes mellitus, Gicht, Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen niedriger. Die Lebenserwartung von Vegetariern ist in der Regel höher als die von Mischköstlern.“





minimal besseren, aber dennoch sehr schlechten Haltungsbedingungen aufgewachsen sind. Das gilt auch für die Fleischlabels verschiedener Tierschutzverbände. Mit einem „glücklichen“ Tierleben haben weder diese Labels noch die Bio-Haltung etwas zu tun. Selbst wenn einige Tiere „artgerechter“ leben und ein paar Quadratzentimeter mehr Platz hatten: Am Ende steht immer

ein unnötiger und brutaler Tod im Schlachthof.

DAS GROSSE SCHLACHTEN

Schon der Transport zum Schlachthof ist eine Tortur für die Tiere. Drangvolle Enge, Extremtemperaturen, Dauerstress und fehlende Versorgung führen dazu, dass Millionen Tiere die Fahrt nicht überleben. Im Schlachthof

angekommen, erleben sie Angst und Schmerzen, hören die Schreie ihrer Artgenossen und erleben deren Tod mit. Eine Betäubung durch Gas, Strom oder Bolzenschuss vor der Durchtrennung der Halsschlagader soll ihr Schmerzempfinden beim Ausbluten und Sterben ausschalten. Doch Untersuchungen in deutschen Schlachthöfen ergaben, dass die Betäubung bei 9 % aller Tiere – also

Tierisch gute Alternativen



WURST

Ob pflanzliche Brotaufstriche oder Aufschnitt: Die enorme Vielfalt der Produkte lässt hier längst keine Wünsche mehr offen. Von der veganen „Leberwurst“ über „Lyoner“

und „Salami“ bis hin zum deftigen Zwiebschmalz findet man im Handel alles, was das Herz begehrt. Auch pflanzliche Würstchen zum Braten, Kochen und als kalten Snack gibt es in unzähligen leckeren Varianten. Wem das nicht genug ist: Selbst den Speckrand am Schinken bekommt man – ohne Tier natürlich – in jedem gut sortierten Vegan-Versand. Wichtig bei fleischfreien Wurstsorten im Reformhaus, Supermarkt oder Discounter: Unbedingt die Zutaten anschauen, denn manche Sorten enthalten leider Eier oder Milchbestandteile.



HACK

Nichts einfacher als das: Sojaflocken, Sojagranulat, zerdrückter Tofu oder Grünkernschrot eignen sich ideal für alle „Hackfleischgerichte“ wie Bolognese-Soße oder

Aufläufe. Auch deftige Frikadellen lassen sich damit wunderbar herstellen. Fertige Pflanzen-Bolognese und pflan-

nenfertige Burger haben nicht nur im Biohandel, sondern auch bei vielen Supermärkten und Discountern längst die Kühltheken erobert. Kein Wunder, denn im Gegensatz zum „Original“ besteht bei diesen tier- und menschenfreundlichen Produkten weder Gammel- noch Salmonellengefahr.



FLEISCH

Hacksteaks aus Soja, Kassler aus Weizen, Schnitzel aus Lupinen, Bratstücke und Grillwaren von Tofu-Huhn bis Currywurst: Wenn schon mehr Menschen das reiche

Angebot an Fleischalternativen entdeckt hätten, könnten die Metzgereien bald zumachen. Absolut unblutig, superlecker und 100 % ohne Gammelfleisch, sind diese Produkte die perfekte Lösung für die schnelle „Fleisch-und-Beilagen-Küche“. Der preiswerte Allrounder für Selbsterbauer sind die klassischen Trockensojaprodukte von „Schnetzel“ bis „Schnitzel“: Eingeweicht in Gemüsebrühe oder Marinade, nach Geschmack gewürzt und angebraten, verwandeln sie sich im Handumdrehen in täuschend echtes Gulasch, Grillsteak oder Gyros. Unbedingt probieren!

Noch mehr leckere Alternativen, eine Liste mit Bezugsquellen und viele weitere nützliche Links finden Sie auf → v-heit.de

„Intellectuell gesehen, mögen Menschen und Tiere unterschiedlich sein, aber es ist ziemlich offensichtlich, dass Tiere ein reiches Gefühlsleben haben und Freude und Schmerz empfinden. Leicht vergisst man die Verbindung zwischen einem Hamburger und der Kuh, von der er stammt. Aber ich habe mich gezwungen, mir bewusst zu machen, dass bei jedem Hamburger, den ich aß, eine Kuh aufgehört hatte zu atmen, zu muhen und herumzulaufen.“

MOBY | Amerikanischer Musiker und Musikproduzent

bei 70 Millionen Tieren jährlich – so mangelhaft ist, dass Rindern die Beine abgeschnitten werden, bevor sie tot sind, und sowohl Schweine als auch Hühner zum Teil lebend abgebrüht werden und nach minutenlangem Todeskampf in siedendem Wasser verenden. Nicht nur bei Akkordschlachtung in Großschlachthöfen, sondern auch „beim Metzger nebenan“.

LECKER FLEISCH? EIN EINFACHER TEST

Würden Sie Hunde-, Katzen- oder Wellensittichfleisch „aus artgerechter Haltung“ essen wollen? Nein? Warum dann Rinder, Schweine oder Hühner? Und wie schmeckt eigentlich Fleisch? Nun, ein herzhafter Biss in den eigenen Arm könnte da Aufschluss bringen. Und eine überraschende Erkenntnis: Der Geschmack, den wir mit Steak, Schinken

und Wurst verbinden, entsteht nämlich hauptsächlich durch Räucherung oder Gewürze. Wer Lust auf „Fleischiges“ hat, muss deshalb auch bei einer veganen Ernährung nicht auf den gewohnten Geschmack verzichten. Unzählige leckere – und weit gesündere – pflanzliche Fleischalternativen lassen die Lust nach totem Tier schnell vergessen, selbst bei der sommerlichen Grillparty.



WARUM VEGAN?

„Mit meiner Kunst gelingt es mir manchmal, anderen einen glücklichen Moment zu schenken. Mit meiner Ernährung erspare ich anderen ein unglückliches Leben. Jeden Tag.“

ULRICH BENDER

Diplom-Designer und Bildender Künstler

Hühnereier: Das große Sterben

„Ich wollt, ich wär ein Huhn“ – die Mär vom schönen Hühnerleben hält sich hartnäckig. Wie und warum so viele Hennen heute „jeden Tag ein Ei“ legen, wird gerne ausgeblendet. Wer käme sonst auf die Idee, mit einem derart geschundenen Tier tauschen zu wollen?

Hühner wollen rennen, picken, fliegen, in Sand, Erde und Staub baden, Heuhaufen umgraben, scharren, suchen und jagen. Hühner liegen gerne in der Sonne, sie kuscheln miteinander, kommunizieren, sind neugierig und selbstbewusst, kontaktfreudig und gesellig, freiheitsliebend, intelligent, gewitzt und voller Lebensfreude. Doch die fast 50 Millionen „Legehennen“, die allein in Deutschland gehalten werden, haben nicht annähernd die Gelegenheit, jemals ein glückliches Huhn zu sein.

LEIDEN FÜR DAS FRÜHSTÜCKSEI

Die grausamen Bilder aus Legebatterien sind vielen Menschen bekannt. Aber auch die sogenannten alternativen Haltungsformen machen Hühner nicht glücklicher. „Legehennen“ sind heute hochgezüchtete Produkte internationaler Großkonzerne mit einer „Legeleistung“ von 330 Eiern in einem Jahr. Zum Vergleich: Natürliche Hühnerrassen legen jährlich nur 15 bis 20 Eier. 75 % der „Turbohennen“ leben in riesigen Beständen mit mehr als 30 000 Artgenossinnen. Mehrere Millionen

WARUM VEGAN?

„Für mich ist Veganismus eine Kultur der Offenheit und des Respekts. Wer die Interessen anderer ernst nimmt, kann das nicht davon abhängig machen, ob sie helle oder dunkle Haut, zwei oder vier Beine, Flossen oder Flügel haben. Ich beobachte mit Freude, dass weltweit immer mehr Menschen diese Erkenntnis teilen.“

EMALINE DELAPAIX

Singer-Songwriterin, Weltbürgerin mit Wurzeln auf drei Kontinenten





Tiere sterben jedes Jahr in deutschen Hühnerställen aufgrund von Stress, Enge, Federpicken, Kannibalismus, Krankheiten und an den Folgen der unnatürlich hohen Eierproduktion, die ihren Organismus überlastet. In der Branche gilt das als normal. Eine Todesrate von 10% während einer Legeperiode definieren Bioverbände sogar als „Optimalzustand“.

DER TRAUM VON DER BIO-IDYLLE

Von Hühnerhofidylle und kuscheligen Strohnestern können selbst die meisten „Biohühner“ nur träumen. In der Regel sind die Ställe hier mit einer Art Metallhochregallager ausgestattet, auf dem die Hühner in verschiedenen Etagen übereinanderhocken: 18 Tiere pro Quadratmeter sind bei Boden- und Freilandhaltung erlaubt, 12 Tiere bei Biohaltung. Die grüne Freiland- und Bio-Werbewiese auf dem Eierkarton entpuppt sich allzu häufig als staubige Steinwüste. Der vorgeschriebene Auslauf ist meist Glückssache: Viele Hühner finden aufgrund der hohen Besatzdichte in den Ställen den Ausgang nicht oder trauen sich aufgrund meist fehlender Deckungs- und Orientierungsmöglichkeiten nicht ins Freie – wenn die Türen dorthin überhaupt offen sind.



50 MILLIONEN KÜKEN ALS „ABFALL“

Die männlichen Geschwister der Hennen leben meist nicht länger als einen Tag. Weil sie zum Eierlegen nicht zu gebrauchen sind und sich die Mast dieser Küken nicht rentieren würde, werden sie nach dem Schlüpfen aussortiert und bei lebendigem Leib zerquetscht, vergast oder zerschreddert: 50 Millionen Küken jedes Jahr allein in Deutschland.

DEN TOD ALS DANK

Hühner haben eine natürliche Lebenserwartung von bis zu 15 Jahren. Das Leben von „Legehennen“ aber endet nach 15 bis 18 Monaten im Schlachthof, weil sie nicht mehr produktiv genug und damit unrentabel sind. Dabei spielt es keine Rolle, ob sie aus Käfig-, Kleingruppen-, Boden-, Freiland- oder Biohaltung stammen. Jedes Jahr sterben in Deutschlands Schlachthöfen 32 Millionen „Legehennen“. In langen Reihen an den Füßen aufgehängt, werden sie durch ein Strombad gezogen, das sie betäuben soll, bevor ihnen der Hals aufgeschnitten wird. Flattern die Tiere vor der Betäubung panisch und heben den Kopf, werden sie bei vollem Bewusstsein geschlachtet.

Schon gewusst?

Abgesehen vom „echten“ Frühstück- oder Spiegelei, gibt es zu allen Verwendungsformen von Eiern hervorragende pflanzliche Alternativen – hühnerfreundlich und ganz ohne Cholesterin, Dioxin oder Salmonellen. Je nach Gericht, Geschmacksrichtung und Zubereitungsart ersetzen Sie jeweils 1 Ei durch folgende Produkte.

ZUM BINDEN:

- 1 EL Sojamehl (gehäuft)
- 1 EL Tomatenmark
- ½ Banane
- 3 EL Apfelmus
- ¼ Tasse pürierter Tofu
- Chiasamen
- Pfeilwurzmehl, Kartoffelmehl, Mais- oder Kartoffelstärke
- Mondamin
- Ei-Ersatz (erhältlich im Reformhaus oder Bioladen)

ZUM TREIBEN:

- 1 EL Sojamehl, angerührt mit 2 EL Wasser
- Sojamilch oder Mineralwasser
- 2 ½ EL gemahlene Leinsamen, angerührt mit 3 EL Wasser
- ½ Banane mit ½ TL Backpulver
- 3 EL Apfelmus mit ½ TL Backpulver
- 2 EL Mehl und ½ TL Backpulver, angerührt mit 2 EL Wasser und 1 ½ TL Öl
- Mehl teilweise durch Kartoffelmehl ersetzen
- Ei-Ersatz (erhältlich im Reformhaus oder Bioladen)

Tierisch gute Alternativen

VERSTECKTE EIER MEIDEN

Die Hälfte aller verbrauchten Eier steckt unsichtbar in verarbeiteten Produkten wie Backwaren, Fertiggerichten, Soßen, Kroketten oder Nudeln. Auf der Zutatenliste sind sie als Flüssigei, Trockenei, Vollei, Hühner-eiweiß oder Albumin deklariert. Trotz ihrer häufigen Verwendung sind Eier völlig überflüssig. Das Angebot an eifreien Nudeln ist zum Beispiel so vielfältig, dass keine Wünsche offen bleiben: von Buchstabennudeln über Spaghetti bis zu Tortellini mit Tofu- oder Gemüsefüllung. Auch Kekse, Kuchen und andere Fertigprodukte ohne Eier finden sich in fast jedem Supermarkt. Geeignete Produkte verrät ein erfahrener „Vegan Buddy“ (siehe Seite 38) oder eine Produktdatenbank wie [→ rezeptefuchs.de](https://rezeptefuchs.de)

MAYONNAISE

In Bioläden, Reformhäusern und vielen Supermärkten erhalten Sie sehr leckere pflanzliche Mayonnaise ohne Eier und Milchprodukte. Sie passt nicht nur ideal zu Pommes und verfeinert jeden Kartoffel- oder Nudelsalat, sondern lässt sich auch ganz ohne Angst vor Salmonellen genießen!



RÜHRTOFU STATT RÜHREI

Veganes „Rührei“ ist längst ein Klassiker: Einfach Tofu mit ungesüßter Pflanzenmilch zerdrücken, mit Kräuter- oder Schwefelsalz (Kala

Namak), Pfeffer, Paprika und Kurkuma würzen und eine fein geschnittene Zwiebel unterrühren. Dann mit viel Öl in einer Pfanne anbraten und oft wenden. Nach Geschmack fein gewürfelte Paprika und Knoblauch dazugeben, 5 Minuten weiterbraten, kleingeschnittene Pilze und zum Schluss eine gewürfelte Tomate zugeben. Fertig! Wer Tofu vermeiden möchte, verwendet stattdessen eingeweichte und zerdrückte Maiswaffeln.



EIFREIE PANADE

Gemüse und pflanzliche Schnitzel lassen sich auch ohne Eier wunderbar panieren. Dazu werden sie zunächst in einer gut gewürzten, zähflüssigen

Mehl-Wasser-Mischung gewendet und danach wie gewohnt mit Paniermehl paniert und ausgebraten. Anstelle von Weizenmehl in der Mischung ergeben Soja- oder Kirchererbsenmehl eine leicht exotische Geschmacksnote.



Die Milch gehört den Kälbern

„Unentbehrlich“ und „gesund“: Vertrauen wir der Werbung, kommen wir ohne probiotische Milchdrinks und linksdrehende Joghurtkulturen nicht aus. Aber braucht der Mensch tatsächlich Milch?

Bei jeder Säugetierart produziert die Mutter Milch für ihren jeweiligen Nachwuchs. Doch keine Milch gleicht der anderen. Kuhmilch etwa ist speziell für das Kalb und sein Verdauungssystem geschaffen und an dessen Bedürfnisse angepasst. Kein Säugetier außer dem Menschen trinkt die Milch einer anderen Tierart – schon gar nicht im Erwachsenenalter.

KEINE BAUERNHOFIDYLLE

4,3 Millionen Kühe werden in Deutschland zur Milchproduktion gehalten. Mit Bauernhofidylle hat ihr Leben nichts gemeinsam. Die meisten Kühe verbringen ihr Leben in Stallhaltung ohne Weidegang. Statt auf der Wiese oder einem weichen Strohlager müssen sie auf Beton stehen, laufen und liegen und werden mit Kraftfutter ernährt.

Wie jedes Säugetier gibt eine Kuh nur dann Milch, wenn sie ein Kalb geboren hat. Milchkühe werden daher in Dauerschwangerschaft gehalten und bringen in ihrem kurzen Leben nach meist künstlicher Befruchtung drei bis vier Kälber zur Welt. Jedes Kalb wird ihnen unmittelbar nach der Geburt weggenommen. Das ist grausame Praxis in allen Haltungsformen, auch bei der „Biomilch-

produktion“. Für die Kühe und ihre Kälber bedeutet die gewaltsame Trennung voneinander eine unvorstellbare psychische Belastung. Statt unter dem Schutz und der liebevollen Fürsorge ihrer Mutter und der Herde wachsen die Kälber isoliert in kleinen Plastikhütten auf, in die gerade einmal ein Kalb hineinpasst. Den profitversprechenden weiblichen Kälbern steht eine Zukunft als Milchkuh bevor. Die zur Milchproduktion ungeeigneten männlichen Kälber werden für die Fleischproduktion gemästet: Sie enden als „Abfall“ der Milchindustrie schon nach wenigen Wochen oder Monaten im Schlachthof.

VERBRAUCHTE MILCHKÜHE

Die Euter der auf maximale Milchleistung gezüchteten Kühe sind unnatürlich groß. Viele Kühe leiden an Mastitis, einer schmerzhaften Euterentzündung, die nicht selten zum frühzeitigen Tod führt. Durch ständiges Melken und Liegen auf verkoteten Flächen können die Erreger leicht in das Euter eindringen. Nasse, glitschige und gülleverschmutzte Betonspaltenböden verursachen zudem Bein- und Klauenkrankheiten. Unter natürlichen Umständen könnte

eine Kuh gut 20 bis 30 Jahre alt werden. Doch das Leben der heutigen Milchkuh endet meist nach nur vier bis fünf Jah-

ren als „unproduktiv“ im Schlachthof. Ein großer Teil des Rinderhacks und praktisch das gesamte Kalbfleisch in

Schon gewusst?

LAKTOSEINTOLERANZ IST GANZ NORMAL

Viele Menschen reagieren auf den Konsum von Milchprodukten und Milchzucker (z. B. in Fertigprodukten) mit Blähungen, Bauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen oder Durchfall. Der Grund: Ihr Körper kann die in der Milch enthaltene Zuckerart Laktose nicht verdauen, weil ihnen das dazu notwendige Enzym Laktase fehlt.

Dieses Enzym wird von allen Säugetieren im Säuglingsalter gebildet, danach geht die Laktaseproduktion auf ein Minimum zurück, da der erwachsene Körper diese Fähigkeit nicht mehr benötigt. Auch bei rund zwei Dritteln aller Menschen ist das der Fall. Die sogenannte Laktoseintoleranz („Milchzuckerunverträglichkeit“) ist also keine Krankheit, wie oft angenommen wird, sondern ein ganz natürlicher Vorgang.

Nur in einzelnen Bevölkerungsgruppen, die seit mehreren tausend Jahren Milchwirtschaft betreiben, hat sich eine genetische Mutation durchgesetzt. Hier entwickelt ein größerer Teil der Bevölkerung auch im Erwachsenenalter noch genug Laktase, um Milchzucker verdauen zu können. Während etwa in Südostasien 98 % aller Menschen eine natürliche Laktoseintoleranz aufweisen, sind es in Deutschland weniger als 25 %. Selbst innerhalb einzelner Länder kann der Anteil sehr unterschiedlich ausfallen: In Frankreich schwankt er zwischen 17 % im Norden und 65 % im Süden.



Tierisch gute Alternativen



MILCH

Pflanzliche Milch ist heute überall erhältlich und fehlt nicht mal in den Discounter-Regalen. Es gibt sie in den verschiedensten Sorten: aus Soja, Hafer, Mandeln, Dinkel,

Kokos oder Reis, von klassisch mit Kalzium über Schoko- und Vanillemilch bis hin zu Erdbeer- und Maracujamilch. Auch als „Schulmilcheinheit“ für unterwegs ist vegane Pflanzenmilch in fast jedem Supermarkt zu haben.

SAHNE

Ob zum Verfeinern von Speisen und Soßen, fürs Salatdressing, in den Kaffee, zum Kuchen oder zum Eisbecher: Pflanzliche Sahneprodukte haben in den Supermärkten längst Einzug gehalten. Ideal zum Kochen eignen sich geschmacksneutrale Hafer-, Dinkel-, Soja-, Kokos-, Mandel- oder Reissahne („Cuisine“). Daneben gibt es eine Vielzahl süßer Varianten zum Aufschlagen und auch als Sprühsahne, wenn es einmal besonders schnell gehen muss.

JOGHURT

Wer am Kühlregal die Augen aufhält, findet heute neben Joghurt tierischen Ursprungs stets auch pflanzliche Alternativen. Neben „Naturjoghurt“ auf Sojabasis, der sich hervorragend für die Zubereitung von Süßspeisen oder als „Quarkalternative“ eignet, gibt es Fruchtjoghurts in verschiedenen Sorten und Größen, die dem gewohnten Geschmack in nichts nachstehen. Beachten sollte man beim Kauf, dass viele pflanzliche Naturjoghurts gesüßt sind. Für die Zubereitung von Zaziki oder Kräuterquark empfiehlt es sich, ungesüßte Produkte zu verwenden.

PUDDING

Wer es schnell und fertig mag, findet heute in fast allen Supermärkten Soja- oder Reispudding in verschiedenen Geschmacksrichtungen (meist übrigens außerhalb des Kühlregals). Wer sich dagegen seinen Pudding „wie in den guten alten Zeiten“ selbst anrühren möchte, nimmt dafür einfach Puddingpulver – das meist ohnehin rein pflanzlich ist – und die Pflanzenmilch seiner Wahl.

BUTTER

Ob aufs Brot oder zum Backen, „Butter“ geht auch ohne Milch. Ein Klassiker in der veganen Küche ist die Pflanzenmargarine „Alsan“, wahlweise in konventioneller oder Bio-Ausführung. Sie ist in Geschmack und Konsistenz sehr butterähnlich und in praktisch jedem Supermarkt erhältlich. Bei vielen anderen als „rein pflanzlich“ deklarierten Margarinen empfiehlt sich ein genauer Blick auf die Zutatenliste, da häufig Milcheiweiß und andere tierische

Zusatzstoffe enthalten sind (z. B. Vitamin D aus Wollfett). Eine gute Alternative zum Backen und Braten ist Albaöl mit seinem ausgeprägten Buttergeschmack. Auf dem Brot machen sich Mandel- oder Nussmuse sehr gut.



SCHOKOLADE

Wer sich mit dunkler Schokolade nicht anfreunden kann, findet im veganen Handel und in Bioläden eine Fülle von „Milchschokoladen“ ohne Milch. Alle namhaften

Biohersteller haben heute eine oder mehrere Sorten auf Soja- oder Reisbasis im Sortiment, die sich geschmacklich nicht zu verstecken brauchen. Selbst Liebhaber weißer Schokolade werden hier fündig. Bei Schokostreuseln, Schokoraspel sowie Kuvertüre findet sich fast immer auch eine vegane Zartbitter-Variante.

SCHOKOAUFSTRICH

Ein Leben ohne „Nutella“ ist für Ihre Kinder oder für Sie selbst undenkbar? Kein Problem: Erstklassiger schokoladiger Brotbelag braucht keine Milchbestandteile, sondern nur das Beste aus rein pflanzlichen Zutaten. Lassen Sie sich in Bioläden oder Vegan-Versänden von der angebotenen Vielfalt überraschen!

EIS

Wer auf fruchtige Eissorten steht, greift im Tiefkühlfach einfach zu Fruchtsorbets, die fast immer ohne Milchbestandteile auskommen. Auf Schleckermäuler wartet vielerorts veganes „Milcheis“ auf Soja- oder Süßlupinenbasis, teilweise sogar am Stiel. Man gönnt sich ja sonst nichts.



KÄSE

Die Vielfalt an veganem Käse wächst und wächst. Vom „Hartkäse“ am Stück oder in Scheiben über „Parmesan“ bis hin zum veganen „Camembert“ bieten Bioläden

und Versände heute eine riesige Auswahl. Auch beim Überbacken und bei den vielen Frischkäse-Alternativen bleiben längst keine Wünsche mehr offen. Und wer seinen „Pizza-Schmelz“ lieber selber machen möchte, bereitet einfach ein Topping aus Cashewkernen zu oder nimmt Hafersahne, Öl und etwas Mehl, würzt nach Belieben mit Salz, Pfeffer, Paprika und etwas Muskat und rührt für den Käsegeschmack nach Belieben Hefeflocken ein. Fertig ist die pflanzliche Käsesoße, die sich auf Wunsch mit Kräutern und Knoblauch weiter verfeinern und auch prima als Nudelsoße verwenden lässt.

Deutschland stammen aus der Milch-industrie.

GESUNDE MILCH?

Milch enthält viel Eiweiß und Kalzium. Das macht sie aber nicht zu einem gesunden Lebensmittel. Umweltgifte, Pestizide, Antibiotika- und andere Medikamentenreste, Schwermetalle,

Crohn (schwere Darmerkrankung), Akne, Diabetes, Blasen- und Nierensteine, Migräne, Brust- und Prostatakrebs, Fettleibigkeit, Blähungen sowie Herz- und Lebererkrankungen. Und: Milch ist trotz ihres hohen Kalziumgehalts nicht die beste Kalziumquelle, da eine hohe Aufnahme von tierischem Protein, wie in Milch und Fleisch vorhanden, die Kal-

men werden als das der Milch. Grünes Blattgemüse, Samen und Nüsse, Sojabohnen, Tofu und pflanzliche Milchalternativen sind gute Kalziumquellen.

NEIN ZU MILCH: DER BESTE WEG

Für uns Menschen gibt es – außer der Gewohnheit – keinen einzigen Grund, Milch zu trinken. Gründe, es nicht zu tun, gibt es dagegen viele. Milch und Milchprodukte sind für unsere Gesundheit nicht nur unnötig, sondern oft sogar schädlich. Für die „Milchkühe“ und ihre Kinder hingegen bedeuten sie ein lebenslanges Martyrium. Und auch das Erdklima leidet unter dem Luxusgut Milch: Die weltweite Milchindustrie gehört zu den größten Verursachern von Treibhausgasen. Besonders „Veredelungsprodukte“ wie Butter und Käse, für deren Herstellung große Mengen Milch benötigt werden, weisen eine verheerende Klimabilanz auf. Lassen wir Milch und Milchprodukte also lieber im Regal stehen: für die Kühe, für uns selbst und unsere Erde.

„Es gibt keinen Grund, jemals in Ihrem Leben Kuhmilch zu trinken. Sie ist für Kälber gedacht, nicht für Menschen. Wir sollten noch heute aufhören, Milch zu trinken.“

DR. FRANK OSKI | Direktor der Abteilung für Kinderheilkunde an der Johns Hopkins Universität

Eiter und Blut – alles ließ sich bereits in Kuhmilch nachweisen. Auch zahlreiche Krankheiten werden heute mit dem Milchkonsum in Zusammenhang gebracht. Dazu gehören unter anderem Asthma, Neurodermitis, Morbus

ziumausscheidung fördert. Tatsächlich gibt es in westlichen Industrieländern mit hohem Milchkonsum mehr Osteoporosekranke als irgendwo sonst auf der Welt. Pflanzliches Kalzium kann mindestens genauso gut oder besser aufgenom-



WARUM VEGAN?

„Ein Sommer ohne leckeres Eis – das geht gar nicht. Müttern die Kinder wegnehmen aber auch nicht. Milch und Sahne stammen bei uns deshalb ausschließlich von Pflanzen.“

SUSANNE UND THOMAS STARCK

Eisliebhaber, Gründer und Betreiber des veganen Hamburger Eiscafé Liberty



Weder Fleisch noch Fisch

Fische leiden für unsere Ohren stumm, aber auch sie sind nicht weniger schmerzempfindlich als Menschen und andere Tiere, erleben Stress und Todesangst. Immer neue Studien zeigen das sehr deutlich.

Gefangene Fische ersticken qualvoll und erleiden Schmerzen durch den Druckabfall, wenn sie aus dem Wasser gezogen werden. Auf den Fangschiffen werden sie zertreten, erschlagen oder durchbohrt, den meisten wird noch lebend der Bauch aufgeschnitten. Nicht selten werden die Fische an Bord lebendig tiefgekühlt.

MASSENSTERBEN UNTER WASSER

Die Welternährungsorganisation FAO schätzt, dass von den weltweiten Fischpopulationen der Meere heute 87 % im Bestand gefährdet oder bereits verschwunden sind. Thunfische, Schwertfische und Kabeljaus sind in den letzten 50 Jahren um 90 % dezimiert worden. Die kilometerlangen Schleppnetze der

Fangflotten hinterlassen noch mehr nicht wiedergutzumachende Schäden: Der Meeresboden wird zur Unterwasserwüste. Wale, Delfine, Haie, Schildkröten, Seevögel und andere Tiere sterben als „Beifang“ in den riesigen Netzen, wo sie ertrinken, erdrückt oder schwer verletzt werden. Bis zu 80 % des Fangs endet so – tot oder sterbend – als Abfall im Meer.

ZUCHTFISCHE ALS ÖKO-LÖSUNG?

Über die Hälfte aller verkauften Süß- und Salzwasserfische kommen heute aus „Aquakulturen“, Massenfischhaltungsanlagen an Küsten, in Flüssen oder riesigen Tanks. Einst als „Lösung gegen die Überfischung der Meere“ bejubelt, haben sie sich längst als das genaue Gegenteil erwiesen. So müssen etwa für 1 kg Fleisch von Zuchtlachsen rund 5 kg wildgefangener Fische verfüttert

werden, bei der Thunfischzucht sind es bis zu 20 kg. Laut dem Leibniz-Institut für Meereswissenschaften enden heute 30 bis 40 % der weltweit gefangenen Fische als Zuchtfischfutter.

UMWELTZERSTÖRUNG UND TIERLEID

Massenfischhaltung verursacht Unmengen an Exkrementen, die meist ungeklärt in die Gewässer gelangen. Die dadurch verursachte Überdüngung

vernichtet alles natürliche Leben im Umkreis. Dazu kommen große Mengen an Antibiotika: Ohne sie können solche Anlagen mit ihrer extrem hohen Individuenzahl auf engstem Raum praktisch nicht funktionieren. Den Dauerstress und die Verletzungen, die Fische in den überfüllten Tanks und Käfigen erleiden, verhindern freilich auch Medikamente nicht. Sterberaten von 20 % und mehr sind in „Aquakulturen“ keine Seltenheit.

Tierisch gute Alternativen

FISCHGERICHTE

Nicht nur vegane Läden und Online-Shops, auch manche Bioläden bieten inzwischen ausgezeichnete Fischalternativen an, darunter pflanzlichen „Thunfisch“, „Heringssalat“, „Fischfrikadellen“ und sogar Kaviar, der niemals einen Fisch von innen gesehen hat.

FISCHSTÄBCHEN

Käpt’n Iglo kann getrost in Rente gehen. Dass man „Fischstäbchen“ auch ohne Fisch, dafür aber doppelt so lecker machen kann, zeigen zum Beispiel „Käpt’n Tofus Knusperstäbchen“ aus dem Bioladen, „Veggie-Knusperstäbchen“ vom Discounter oder die täuschend echten „Making Waves Fish Free Fish Style Fingers“ im veganen Online-Handel.

REMOULADE/MAYONNAISE

Praktisch alle Bioläden und Reformhäuser führen heute pflanzliche Remouladen und Mayonnaise-Sorten ohne Eier und Milchprodukte. Auch der Kartoffelsalat à la Küste ist also gerettet.



Schon gewusst?

DER MYTHOS VOM „GESUNDEN OMEGA-3-FISCH“

Das Fleisch von Fischen wird oft als notwendiger Omega-3-Fettsäurelieferant angepriesen. Tatsächlich aber decken pflanzliche Lebensmittel wie Leinsamen, Rapsöl, Spinat, Alfalfa-Sprossen, Walnüsse und Sojabohnen den menschlichen Bedarf an Omega-3-Fettsäuren problemlos ab.

Beim Fischkonsum nimmt man zudem nicht nur „gesunde“ Fette auf, sondern auch die Gifte und Schwermetalle, die sich durch die Verschmutzung der Meere zunehmend in den Körpern der Fische anreichern. Besonders Quecksilber, Dioxine und PCB kommen häufig in hohen Konzentrationen vor, weshalb „Risikogruppen“ wie Schwangere, Stillende und Kinder bereits vor dem Verzehr von Fischen gewarnt werden. Aber auch Arsen, Blei, Kadmium und Pestizide sind enthalten, bei Tieren aus Aquakulturen außerdem Wachstumshormone und eine gehörige Portion Antibiotika.

Wer aus geschmacklichen Gründen auf etwas „Fischiges“ nicht verzichten möchte, findet heute eine große Auswahl an pflanzlichen Produkten, die mit Hilfe von Algen den typischen Geschmack nach Meer bieten. Auch mit Seetangpulver lassen sich viele fischfreundliche Gerichte kreieren.

Noch mehr tierisch gute Alternativen



Bei manchen Lebensmitteln denkt man nicht sofort daran, dass sie von Tieren stammen und daher mit Leid und Tod verbunden sind. Aber auch hier gibt es pflanzliche Pendants, die leicht erhältlich sind.

HONIG

Die Bienen können ihren Honig ruhig behalten. Schließlich eignet sich zum Süßen ebenso gut Ahornsirup, Agavendicksaft, Rübensirup oder Reismalz. Als Honigalternative auf eine Scheibe Brot ist Zuckerrübensirup oder – statt Waldhonig – Tannenspitzensirup bestens geeignet. Und für Liebhaber gibt es veganen Honig („Vonig“) aus Blüten, Früchten oder Kräutern.

GELATINE

Nicht nur in Gummibärchen, Wackelpudding oder Panna cotta, auch in vielen Kuchen und Torten steckt Speisegelatine, die zum Eindicken und Gelieren dient. Ob die süßen Häppchen allerdings noch schmecken, wenn man weiß, dass Gelatine aus Schweineschwarte, Rinderhaut, gemahlenen Schweine- und Rinderknochen, toten Fischen und Vögeln besteht? Keine Sorge: Es gibt die perfekte pflanzliche Alternative! Mit dem aus Algen hergestellten Agar-Agar gelingt in der heimischen Küche alles, vom Tortenguss bis zur Götterspeise. Das Ergebnis ist sogar meist besser als mit Gelatine. Auch Gummibärchen ohne Ekelfaktor gibt es inzwischen in Hülle und Fülle: rein pflanzlich eingedickt mit Pektin oder Carrageen.

Veganer Löwenzahnhonig selbst gemacht

DAS BRAUCHT MAN:

- 200 Löwenzahnblüten
- 750 ml Wasser
- 1 unbehandelte Orange
- 1 unbehandelte Zitrone
- 750 g unraffiniertes Rohrzucker



SO GEHT'S:

Die gewaschenen Blütenköpfe von den Stängeln zupfen und grob zerkleinern. Zitrusfrüchte mit Schale in Scheiben schneiden. Mit den Löwenzahnblüten ca. 45 Minuten kochen und gut abseihen. Den so gewonnenen Saft bei mittlerer Hitze 30 bis 35 Minuten mit dem Zucker einkochen. Ist der Honig noch zu dünn, weiter kochen lassen. Wenn nötig, kann etwas Apfelpektin dazugegeben werden. Noch heiß in gut getrocknete Gläser einfüllen und verschließen. Vor Licht, Kälte und hohen Temperaturen schützen. Der vegane Löwenzahnhonig ist etwa ein Jahr haltbar.

TIPPS:

Der Honig kristallisiert aus, wenn er in nasse Gläser eingefüllt oder zu kühl gelagert wird oder wenn er zu stark kocht. Fertigen Löwenzahnhonig findet man auch im veganen Online-Handel und in vielen Bioläden.



WARUM VEGAN?

„Jeder von uns ist in der Lage, die Welt ein bisschen besser zu machen. Man muss nur bei sich selbst anfangen. Ob gegen Armut und Hunger, für die Tiere, für die Umwelt oder für die eigene Gesundheit: Mit nichts lässt sich so einfach so viel Positives bewirken wie mit der Entscheidung für eine vegane Lebensweise.“

ROSALIE WOLFF

Schauspielerinnen und Inhaberinnen der Online-Versände Le Shop Vegan und smilefood

Get them all! Vitamine und Mineralstoffe

Eine vegane Ernährung sollte wie jede andere Ernährungsform vor allem ausgewogen, abwechslungsreich und frisch sein. Pflanzliche Kost bietet eine gesunde Vielfalt an Lebensmitteln und versorgt uns mit allen wichtigen Nährstoffen.

Die vegetarische und vegane Lebensweise ist wesentlich intensiver untersucht worden als die gewöhnliche Ernährung mit tierischen Produkten, da in der Wissenschaft lange davon ausgegangen wurde, dass sich insbesondere beim Veganismus zahlreiche Mangelerscheinungen zeigen würden. Diese Annahme hat sich jedoch nicht bestätigt.

EIWEISS

Dieser Begriff gilt weithin immer noch als Synonym für Fleisch, Milchprodukte und Eier. Doch Proteine und ihre Ausgangsstoffe, die Aminosäuren, sind die Grundbausteine allen Lebens und somit natürlich auch in Pflanzen vorhanden. Pflanzliche Proteine können von unserem Verdauungsapparat sehr gut verarbeitet werden und belasten unsere

Nieren weniger als die hochkonzentrierten tierischen Eiweiße. Eine abwechslungsreiche pflanzliche Ernährung sorgt für eine absolut ausreichende Proteinaufnahme – selbst bei Hochleistungssportlern. Die Kombination von Getreide und Hülsenfrüchten hat sich dabei als vorteilhaft erwiesen.

EISEN

Eisenmangel kommt bei Fleischessern genauso häufig vor wie bei Veganern oder Vegetariern. Auch Fleischesser nehmen nur ein Fünftel ihres Eisenbedarfs mit tierischen Produkten zu sich. Die Eisenaufnahme kann durch Vitamin C erhöht werden, das frisches Obst und Gemüse direkt mitbringen. Ein Glas Orangensaft oder andere Vitamin-C-haltige Säfte zu den Mahlzeiten wirken

sich daher förderlich auf die Eisenresorption aus.

KALZIUM

Die Kalziumaufnahme ist bei Veganern meist etwas niedriger als bei Allesessern. Allerdings wird bei einer Ernährung mit pflanzlichen Proteinen weniger Kalzium ausgeschieden als bei einer Ernährung mit viel tierischen Eiweißen, weshalb ein Mangel selbst bei geringer Aufnahme nicht zu erwarten ist. Kalzium ist in vielen Gemüsesorten in besser verwertbarer Form enthalten als in Kuhmilch.

ZINK

Die Zinkaufnahme wird durch Nahrungsmittel, in denen Phytate enthalten sind, gehemmt. Phytate gehören zu den sekundären Pflanzenstoffen und

bilden mit Mineralstoffen schwer lösliche Komplexe. Trotzdem konnte auch bei Veganern kein Mangel festgestellt werden. Eine ausgewogene pflanzliche Ernährung enthält ausreichende Mengen an Zink, unter anderem in Vollkornprodukten, Soja und anderen Hülsenfrüchten.

VITAMIN A UND BETA-CAROTIN

Pflanzliche Nahrungsmittel enthalten kein Vitamin A, dafür aber Beta-Carotin in oftmals großen Mengen. Aus dieser Vorstufe kann unser Körper das Vitamin problemlos selbst herstellen, weshalb auch bei Veganern eine ausreichende Versorgung gewährleistet ist.

VITAMIN B2 (RIBOFLAVIN)

Obwohl Veganer verschiedenen Studien zufolge weniger Vitamin B2 aufnehmen als Fleischesser, konnte bislang kein Mangel festgestellt werden.

VITAMIN B12

Dieses Vitamin kommt hauptsächlich in tierischen Produkten vor, da es von Mikroorganismen, insbesondere im Darm, gebildet wird. An biologisch angebautem und nicht gereinigtem Obst oder Gemüse kann sich von Bodenmikroben gebildetes B12 befinden, jedoch in schwankenden und eher geringen Mengen. Einige pflanzliche Lebensmittel enthalten B12-Analoga, die aber nicht verwertet werden können. B12 ist wichtig für die Funktion des Nervensystems und die Blutbildung. Deshalb sollten mit Vitamin B12 angereicherte Nahrungsmittel (z. B. Säfte, Pflanzenmilch, Müsli) oder ein Nahrungsergänzungspräparat sicherheitshalber Bestandteil einer veganen Ernährung sein. Auch Vegetariern, die selten tierische Produkte essen, und allen Menschen über 50 wird eine zusätzliche Einnahme empfohlen, da die Resorption von Vitamin B12 im Alter nachlässt.

den, jedoch in schwankenden und eher geringen Mengen. Einige pflanzliche Lebensmittel enthalten B12-Analoga, die aber nicht verwertet werden können. B12 ist wichtig für die Funktion des Nervensystems und die Blutbildung. Deshalb sollten mit Vitamin B12 angereicherte Nahrungsmittel (z. B. Säfte, Pflanzenmilch, Müsli) oder ein Nahrungsergänzungspräparat sicherheitshalber Bestandteil einer veganen Ernährung sein. Auch Vegetariern, die selten tierische Produkte essen, und allen Menschen über 50 wird eine zusätzliche Einnahme empfohlen, da die Resorption von Vitamin B12 im Alter nachlässt.

VITAMIN D

Dieses Vitamin kann unser Körper bei ausreichender direkter Sonneneinstrahlung auf die Haut selbst bilden. Unabhängig von der Ernährungsweise wird im Herbst und Winter eine Nahrungsergänzung empfohlen. Neben dem veganen Vitamin D2 ist dazu inzwischen auch Vitamin D3 aus pflanzlichen Quellen verfügbar, meist ist Letzteres jedoch tierischer Herkunft. Vitamin D ist wichtig für den Kalzium- und Phosphatstoffwechsel. Erhöhten Bedarf haben Senioren, Schwangere, Stillende sowie Säuglinge und Kleinkinder.



Schon gewusst?

WERTVOLLES SOJA

100 g Sojabohnen enthalten durchschnittlich:

- 87 % Kalium
- 73 % Magnesium
- 55 % Eisen
- 50 % Mangan
- 83 % Vitamin B1
- 31 % Vitamin B2
- 13 % Vitamin E

des Tagesbedarfs für Erwachsene.

Sojaprotein enthält alle acht essenziellen, also lebenswichtigen Aminosäuren und stellt damit tierische Eiweißlieferanten in den Schatten.

Die Isoflavone Genistein und Daidzein, denen eine vorbeugende Wirkung gegen verschiedene Krebsarten zugeschrieben wird (z. B. Brust- und Prostatakrebs), kommen nur in Soja in nennenswerter Menge vor.

Soja, ist das nicht genmanipuliert und für die Rodung von Regenwäldern verantwortlich? Keine Sorge: Gen-Soja in Lebensmitteln ist kennzeichnungspflichtig und lässt sich somit leicht vermeiden. Anders bei den rund 95 % der Weltsojaernte, die als Tierfutter verwendet werden: Fleisch, Milch und Eier von Tieren, die mit Gen-Soja gefüttert wurden, müssen nicht gekennzeichnet werden.

Zum Nachschlagen

- Gill Langley, Vegane Ernährung, Echo Verlag, ISBN 3926914335
- Markus Keller und Edith Gätjen, Vegane Ernährung: Schwangerschaft, Stillzeit und Beikost, Ulmer Verlag, ISBN 380015126X
- Vegane Ernährungstabelle für die Küchenwand
→ rootsofcompassion.org

Kranke Tiere, kranke Menschen

Tierische Produkte wie Milch und Fleisch werden heute mit praktisch allen wichtigen Zivilisationskrankheiten in Verbindung gebracht. Als wäre das aber nicht genug, liefert die Tierindustrie zusätzlich noch viele weitere Gesundheitsgefahren frei Haus.

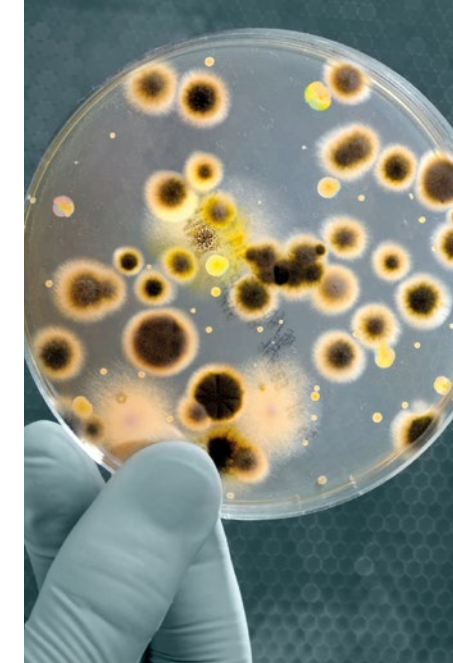
TÖDLICHE VIREN

Viele Asiaten hätten sicher gerne auf den Verzehr der als Delikatesse geschätzten Schleichkatzen verzichtet, wenn sie gewusst hätten, dass sie sich dadurch tödlich mit SARS infizieren. Von Hongkong aus reiste SARS zügig um die Welt und wurde zur globalen Gefahr. Die SARS-Nachfolger ließen nicht lange

auf sich warten: erst die Vogelgrippe, dann ein neues Influenza-A-Virus in Form der Schweinegrippe. Wissenschaftlern zufolge haben wir auch das dramatischste Virus aller Zeiten dem unstillbaren Hunger nach Fleisch zu verdanken: Die Erstinfektion eines Menschen mit HIV soll beim Schlachten eines infizierten Affen stattgefunden haben.

BSE UND CREUTZFELDT-JAKOB

Die Seuche BSE fordert bis heute Todesopfer in der Bevölkerung. Viele Millionen Rinder wurden „vorsorglich“ getötet. Heute ist BSE aus den Schlagzeilen ebenso verschwunden wie die Bilder brennender Kadaverberge aus den Köpfen der Verbraucher. Seuchen, die für den Menschen meist keine unmittelbare



Gefahr darstellen – wie die Maul- und Klauenseuche, Newcastle Disease oder die Schweinepest – führen weltweit regelmäßig zur Vernichtung großer Tierbestände. Zur Kenntnis genommen wird das allerdings kaum, „weil es uns Menschen nicht betrifft“. Auch BSE betraf uns lange nicht – bis man den Zusammenhang zwischen den kranken Rindern und den an Creutzfeldt-Jakob erkrankten und gestorbenen Menschen erkannte.

LEBENSMITTELBEDINGTE INFEKTIONEN

Die Zahl lebensmittelbedingter Infektionen hat in den letzten Jahren dramatisch zugenommen. In Deutschland geht man von etwa 1 Million Fällen infektiöser Magen-Darm-Erkrankungen jährlich aus. Eigentlich nur in den Därmen von Tieren vorkommende Erreger wie Viren, Bakterien, Parasiten und die von ihnen gebildeten Toxine finden über tierische Produkte den Weg in den Menschen – unter anderem, weil beim Schlachten

das Fleisch der Tiere häufig mit deren Darminhalt kontaminiert wird.

CAMPYLOBACTERIOSE: SPITZENREITER BAKTERIELLER ZOONOSEN

Das Bakterium *Campylobacter*, in den Därmen von Hühnern und anderen Tieren zu Hause, ist der Spitzenreiter unter

„Was der Mensch den Tieren antut, kommt auf den Menschen wieder zurück.“

PYTHAGORAS | Griechischer Philosoph

den Auslösern „lebensmittelbedingter“ zoonotischer Infektionen. Experten der EU-Lebensmittelsicherheitsbehörde EFSA gehen von jährlich 9 Millionen Fäl-

len in Europa aus, die mit Fieber, Bauchkrämpfen, schweren Durchfällen und teils komplizierten Krankheitsverläufen einhergehen. Im Rahmen des „Zoonosen-Monitorings“ fand man in 47 % des Hühnerfleischs *Campylobacter*, Putenfleisch war zu 19,5 % kontaminiert. Auch in Kalbfleisch, Tankmilchproben und Schweinefleisch ist das krankmachende Bakterium zu finden.

SALMONELLOSE: RISIKO FÜR DIE ÖFFENTLICHE GESUNDHEIT

Das Bakterium *Salmonella*, ebenfalls Darmbewohner von Vögeln und anderen Tieren, verursacht jedes Jahr bei zehntausenden Menschen in Deutschland eine Salmonellose mit Fieber, Durchfall und Bauchkrämpfen, die in manchen Fällen lebensbedrohlich sein kann. Übertragen werden Salmonellen hauptsächlich durch das Fleisch von Schweinen, Hühnern, Puten, Fischen und durch Eier: 2009 waren 7,5 % der Hähnchenfleischproben aus dem Einzelhandel *Salmonella*-positiv. Bei Legehennen lag die Nachweisrate von Salmonellen bei 4,8 %. Die Salmonellen der Puten nennt die EFSA „ein Risiko für die öffentliche Gesundheit“.

„MONTEZUMAS RACHE“: ESCHERICHIA COLI

Bakterien der Gattung *Escherichia coli*, kurz *E. coli* genannt, sind für ihre darm-pathogene Wirkung beim Menschen bekannt. Manche Stämme besitzen die Fähigkeit, gefährliche Toxine zu bilden – mit teilweise tödlicher Wirkung. Die Erreger sind bei Wiederkäuern wie Rindern, Schafen und Ziegen verbreitet,

Massenmord mit Steuergeldern

Virushaltiger Mist in freier Wildbahn, Vogelgrippehähnchen in der Tiefkühltruhe: Vor allem dort überleben die Erreger monate- und jahrelang, ohne ihre Pathogenität zu verlieren. Alltäglich werden Ställe wegen Seuchen geräumt, Millionen Tiere auf Steuerzahlerkosten „vernichtet“. Kurz darauf geht die Massentierhaltung an gleicher Stelle weiter. Für jemanden, der Fleisch isst, beträgt die Wahrscheinlichkeit, früher oder später kranke Tiere zu essen, die auch ihn krank machen, nahezu 100 %. Ratschläge von „Experten“, bei der Zubereitung von Fleisch Handschuhe zu tragen und Küchengerät zu desinfizieren, sind vor dem Hintergrund der tatsächlichen Gesundheitsgefahr, der regelmäßigen Tötung von Millionen kranker Tiere und einer durch gefährliche Keime aus Tierfabriken und Gülle bereits großflächig verseuchten Umwelt nur noch als zynisch zu bezeichnen.



aber auch bei Schweinen sowie in Wildfleisch werden vermehrt toxinbildende *E. coli* festgestellt. Hauptinfektionsrisiko des Menschen sind Rindfleisch, Rohmilch und Rohmilch-Käse sowie Schweinefleisch. *E. coli* gelangt durch direkten oder indirekten Kontakt auch auf andere Lebensmittel: durch Gülle und Kot, verunreinigtes Wasser oder durch Menschen. Selbst Biogasanlagen verlässt *E. coli* unbeschadet.

MORBUS CROHN DURCH MILCH

Nach einem Jahrhundert des „Verdacht“ bestätigen Wissenschaftler den engen Zusammenhang zwischen der durch das *Mycobacterium avium paratuberculosis* (MAP) verursachten Rinder-Erkrankung Paratuberkulose und der Darmerkrankung Morbus Crohn beim Menschen. 150 000 bis 200 000 Menschen in Deutschland leiden unter dieser entzündlichen Erkrankung des Verdauungstraktes. Bei Untersuchungen von Milch fand man in einem Drittel aller Proben den Erreger der Paratuberkulose. Geschätzte 10 bis 15 % aller deutschen Rinder sind infiziert. MAP verbreitet sich mit unabsehbaren Folgen

weiter: in Rinderbeständen sowie durch die Milch und das Fleisch der Tiere. In Gülle, auf Feldern und im Wasser überlebt es monatelang.

BOTULISMUS: TÖDLICHES GIFT ALS „WIRTSCHAFTSDÜNGER“

Verendete Rinder, kranke Bauern: Das Bakterium *Clostridium botulinum*, Auslöser des Botulismus, vermehrt sich bevorzugt in Tierkadavern. Das von ihm gebildete Botulinumtoxin ist eines der gefährlichsten Gifte und beim Menschen bekannt als Auslöser von „Fleisch- und Wurstvergiftungen“. Gelangen Tierkadaver in Futtermittel, wird dieses mit Botulinumtoxin kontaminiert. Das Bundesamt für Risikobewertung stellte bereits 2004 fest, dass Vergiftungen von Weide- und Futteranbaufeldern stattfinden, wenn sie mit Mist aus Hühnermastanlagen – der immer auch Leichenteile enthält – gedüngt werden. Auch die Gärreste aus Biogasanlagen sorgen für eine großflächige Verbreitung.

MULTIRESISTENTE ERREGER: MRSA

Das Kürzel MRSA steht für methicillin-resistente *Staphylococcus aureus*-Stäm-

me, die selbst mit starken Antibiotika kaum noch wirksam bekämpft werden können. Multiresistente Keime wie MRSA sind vor allem in Krankenhäusern gefürchtet: Bereits jetzt zeichnen sie für jährlich mindestens 15 000 Todesfälle in Deutschland verantwortlich. Entscheidenden Anteil an der Entstehung dieser gefährlichen Resistenzen hat der flächendeckende Einsatz von Antibiotika in Tierhaltungen. Bei Lebensmitteluntersuchungen im Jahr 2009 wurden MRSA in Deutschland unter anderem aus Fleisch von Hühnern (22,3 %) und Puten (42,2 %) sowie aus Hackfleisch von Schweinen (24,3 %) isoliert. Auch Kalbfleisch (12,9 %) und Schweinefleisch (11,8 %, ohne Hackfleisch) wiesen häufig MRSA auf. Biofleisch ist ebenfalls nicht frei von multiresistenten Keimen.

VOGELGRIPPE: PATHOGENES SEUCHENMANAGEMENT

Seit Jahren warnen Experten davor, dass die Vogelgrippe die gesamte Menschheit bedroht. Die Viren dieser Erregerfamilie sind extrem anpassungsfähig und können durch nicht vollständig durchgegartes Fleisch oder Eier übertragen



werden. Um die Verbraucher in Sicherheit zu wiegen, werden bei jeder neuen Ausbreitungswelle großflächige Geflügel-„Keulungen“ durchgeführt. Auch bei niedrig pathogenen Influenzaviren wird „gekeult“: Sie könnten in den Geflügelställen oder auf dem Weg über die Schweinebestände zum Menschen zu hoch pathogenen Stämmen mutieren. Während die erkrankten Tiere „unschädlich vernichtet“ werden, gelangen ihre virushaltigen Ausscheidungen als Dün-

ger in die Landschaft. Dass die Viren immer wieder den kurzen Weg zurück in die Tierbestände schaffen werden, kann kaum bezweifelt werden.

NACH DEM SKANDAL IST VOR DEM NÄCHSTEN

Wie sicher der Verzehr tierischer Produkte tatsächlich ist, zeigen die immer schneller aufeinanderfolgenden Skandalmeldungen. Zwischen Vogel- und Schweinegrippe, EHEC und Campylo-

bacter jagt ein Gammelfleischskandal den nächsten. Immer wieder tauchen Salmonellen in Geflügelfleisch und Eiern auf oder Dioxin im Frühstücksei und im Schweinefutter. Die Kontrollen versagen, Gefahren werden verschwiegen. Dabei muss man sich klarmachen, dass all diese Skandale immer erst in die Schlagzeilen gelangen, nachdem bereits Unmengen verseuchter Lebensmittel in den Handel gelangt und konsumiert worden sind.



WARUM VEGAN?

„Ernährungsbedingte Krankheiten sind bei uns die Todesursache Nummer eins – und die meisten stehen nachweislich in engem Zusammenhang mit Fleisch- und Milchkonsum.“

ANDRE WEINANDY

Facharzt für Innere Medizin, Ernährungsmediziner und Langstreckenläufer

Hinter den Mauern der Tierindustrie

Die Utopie von glücklichen Tieren und „humaner Schlachtung“ zerbricht bei einem Blick hinter die Kulissen von Mastanlagen und Schlachthöfen. Recherchen von Animal Rights Watch decken regelmäßig auf, welche alltäglichen Grausamkeiten sich dort abspielen, verborgen vor den Augen der Öffentlichkeit. → ariwa.org/aufgedeckt

EIN ERFAHRUNGSBERICHT

Es ist 2 Uhr nachts, 4 Grad Außentemperatur, regnerisch. Wir liegen in Tarnkleidung im Straßengraben einer Privatstraße bei Dresden. Futtertransporter donnern unmittelbar an uns vorbei. Ein Schild „Vorsicht Seuchengefahr – Betreten verboten“ hindert die Öffentlichkeit daran, dieses Gebiet zu betreten, wo fast eine Million Hühner in sogenannten „Farmen“ dahinvegetieren müssen. Wir warten darauf, dass die Lkw-Fahrer vor Halle 12 ihre Arbeit beenden, um an die Anlage heranzuschleichen und sie durch offene Lüftungsklappen zu betreten. Das Atmen fällt schwer, die Luft ist ammoniakhaltig, von Fliegen, aufgewirbelten Milben und Staub durchsetzt. Atemmasken aufsetzen, Schutzanzüge anziehen und dann mit der Kamera die Realität im Innersten der Tierindustrie festhalten: 100 000 Lebewesen, auf engstem Raum zusammengepfercht und zu Eierlegemaschinen reduziert, stehen auf den verwesenden Kadavern ihrer toten Schwestern, die dieses Martyrium bereits vor dem Weg zum Schlachthof mit ihrem Leben bezahlen mussten. Wo wir auch hinsehen: unerträgliches Leiden und qualvolles Sterben.

EIN KLEINER ERFOLG

Die Aufnahmen werden wenige Wochen später in einem ARD-Politmagazin ausgestrahlt. Ginge es nach dem Willen der Profiteure der Tierindustrie, bekäme niemand diese Bilder

zu Gesicht. Denn durch solche Bilder entscheiden sich immer mehr Menschen dafür, gegen das Elend der Tiere einzutreten, indem sie Produkte tierischer Herkunft von ihrem Einkaufszettel streichen.

KLARE WORTE

In der Nähe von Magdeburg besuchen wir eine Anlage mit einigen tausend „Milchkühen“ in sogenannten „Laufställen“: Enge, Gestank, Betonspaltenböden, niemals kommen die Tiere nach draußen. Eine Kuh jedoch liegt allein außerhalb der Halle in der Sonne, mit zusammengebundenen Hinterbeinen. Unter Schmerzen versucht sie immer wieder aufzuste-

„Essen Sie Fleisch?“, fragte der Schlachter, bevor er uns mit der Kamera hineinließ. Wir verneinten. „Gut. Sie hätten sonst gleich viele Gründe, Vegetarier zu werden.“

hen, vergeblich. Sie hechelt und versucht verzweifelt, sich mit den Vorderbeinen neben einen Metalltank zu ziehen, um dort Schatten zu suchen. Eine ganze Nacht bis zum nächsten Mit-



WARUM VEGAN?

„Was die Tiere in den Ställen und Schlachthöfen tagtäglich durchmachen, ist kaum zu beschreiben. Wer das weiß, sieht Fleisch, Milch und Eier mit anderen Augen.“

JÜRGEN FOSS

Diplom-Physiker, Agrarreferent Animal Rights Watch e.V.

tag liegt sie dort. Niemand außer uns gibt ihr etwas zu essen oder zu trinken, obwohl sie mittlerweile der prallen Mittags-sonne ausgesetzt ist. Für die Verantwortlichen des Betriebes „alles kein Problem“: Die Kuh habe sich die Hüfte bei einem Sturz im rutschigen Stall verletzt und müsse nun geschlachtet werden. Und da Wochenende sei, bleibe sie eben bis Montag dort liegen. So sei das nun mal, wir sollten uns nicht so anstellen – irgendwo müsse die Milch ja herkommen. Auch die von uns gerufene Polizei sieht keinen Handlungsbedarf. Was denn so schlimm daran wäre, die Kuh könne doch froh sein, endlich einmal im Gras liegen zu dürfen. Wir hingegen seien unberechtigt auf das Gelände eingedrungen.

WO EIN LEBEN NICHTS ZÄHLT

Im Zuge einer längeren Recherche betreten wir eines Nachts eine große Halle mit Käfigen. Darin Küken, erst drei bis vier Tage alt. Sie frieren, piepsen nach der Wärme und Geborgenheit einer Mutter, ihre Glieder verfangen sich im Gitterdraht. 40 000 einzelne Schicksale, jedes Tier ein Individuum, und keines von ihnen ahnt, welches Leid ihm noch bevorsteht in seinem kurzen Leben. Hinter der Halle Mülleimer, gefüllt mit ebenso vielen Küken: die toten Brüder der künftigen Legehennen. Sie wurden an ihrem ersten Lebenstag vergast, da sie als männliche Tiere keine Eier legen können.

EINE BILANZ

Wir haben Schweine gesehen, die tagelang mit offenen Wunden unversorgt nur noch auf ihren Tod warteten – die Strafanzeige gegen den verantwortlichen Schweinemäster wurde eingestellt. Wir haben Hühner und Puten in Mastanlagen gesehen, die nicht mehr auf ihren Beinen stehen konnten. Ferkelproduzenten, die unrentable Ferkel so lange auf den Beton schlagen, bis sie tot sind. Wir haben die Todesschreie der Kuh vom „kleinen Bauern von nebenan“ gehört, als man sie zu „Qualitätsfleisch aus der Region“ zerteilte. Wir haben Treiber gesehen, wie sie die Tiere schlagen und peinigten – der Raum erfüllt mit Angst und Panik. Wir haben Tiere gesehen, die im Schlachthaus, kopfüber aufgehängt, bei vollem Bewusstsein ihre eigene Schlachtung miterlebten. Töten im Akkord – keine Zeit für Einzelschicksale.



„Was kann ich denn dann noch essen?“

Wer sich für eine vegane Lebensweise entscheidet, betritt Neuland. Oft ändert sich nicht nur der Speiseplan, sondern auch die Wahrnehmung des bisher Gewohnten. Es gibt viel Neues zu entdecken – manchmal sogar an sich selbst.

PFLANZEN STATT TIERE

Vegan zu kochen, ohne damit den fleischliebenden Partner zu vergraulen, mag zunächst einmal undenkbar erscheinen. Und dann der nächste Kindergeburtstag: Muss es ab sofort wirklich ohne Nudelsalat und Würstchen gehen? Wenn Sie die vielen „tierisch guten Alternativen“ in diesem Heft gesehen haben, wissen Sie: Nein, muss es nicht. Denn leckere Würstchen gibt es auch ohne Fleisch von Tieren, und weder für Nudeln noch für Mayonnaise braucht man Eier. Die pflanzliche Küche bietet alles, was das Herz begehrt. Und das vegane Angebot in Supermärkten, Bioläden, Reformhäusern und vor allem im veganen Handel wird ständig noch besser und vielfältiger.

VIELFALT STATT VERZICHT

Keine Frage: Essen hat viel mit lieb gewordenen Gewohnheiten zu tun. Ein-

kaufen ebenso. Doch Menschen, die auf eine vegane Ernährung umstellen, machen in der Regel nicht nur die Erfahrung, dass angesichts der vielfältigen Alternativprodukte von „Verzichten“ keine Rede sein kann. Die Allermeisten erleben die Umstellung vielmehr als wertvolle Bereicherung. Denn wer sich für etwas Neues öffnet, entdeckt dabei oft völlig andere und ungeahnte Möglichkeiten. Zum Beispiel eine ganze Welt an Soja-, Seitan-, Tempeh- und Lupinenprodukten, die weit mehr sind als nur „Fleischersatz“. Oder Pflanzenmilch mit verschiedensten feinen Geschmacksnuancen, wie sie Kuhmilch nicht annähernd zu bieten hat. Vor allem aber zahllose fantasievolle Gerichte, in denen Gemüse- und andere Pflanzen eben nicht als traurige zerkochte Beilage enden, sondern auf dem Teller die Hauptrolle übernehmen und ganz neue Geschmackserlebnisse beschieren.



EINKLANG STATT ZWIESPALT

Die vielleicht größte Belohnung für den Schritt zum Veganismus geht allerdings weit über den kurzfristigen Genuss hinaus. Denn auf der einen Seite wollen wir alle gut essen und unser Leben genießen. Auf der anderen Seite wollen wir nicht, dass andere dafür leiden müssen. Wir wollen keine Massentierhaltung und keine „Schlachtfehler“, wir wollen nicht mit unserer Ernährungsweise zum Welthunger, zur Regenwaldvernichtung und zum Klimawandel beitragen. Das Schöne ist: Wir müssen es auch nicht. Denn der Einstieg in ein veganes Leben, der für so viele andere eine lebensrettende Entscheidung bedeutet, erfordert von uns selbst nicht mehr als eine kleine Änderung unserer Gewohnheiten. Eine Veränderung, mit der wir unser Denken und Handeln ein Stück mehr in Einklang bringen. Und das ist – ganz unvegan gesagt – ein saugutes Gefühl!



WARUM VEGAN?

„Viele Leute spenden etwas für einen Tierschutzverein oder einen Gnadenhof. Wir sollten uns aber auch klar machen, dass wir mit jedem Euro, den wir für Nahrungsmittel oder sonstige Produkte tierischen Ursprungs ausgeben, genau das Umgekehrte machen: Wir unterstützen damit exakt das System, das von der Gewalt gegen Tiere lebt und das Leid von Tieren weiter produziert.“

HILAL SEZGIN

Publizistin, Philosophin, Lebenshofbetreiberin, Autorin von „Landleben“ und „Artgerecht ist nur die Freiheit“

Vegan Buddys: Starthilfe vor Ort

Veränderungen fallen leichter, wenn man kundige Helfer an seiner Seite hat. So auch bei der Umstellung auf eine vegane Lebensweise. Deshalb geben überall in Deutschland freiwillige „Vegan Buddys“ kostenlos wertvolle Tipps und gerne auch aktive Starthilfe.

Wo finde ich bei mir vor Ort vegane Produkte? Was gibt es beim Einkaufen und Kochen zu beachten? Wie komme ich an weitere Informationen oder an Menschen in meiner Nähe, die ebenfalls vegan leben? Die Vegan Buddys wissen es und helfen gerne weiter. Mehr als 700 erfahrene Veganerinnen und Veganer aus ganz Deutschland, aus Österreich und der Schweiz bieten im Internet ihre persönliche Unterstützung an: → vegan-buddy.de

SO FINDEN SIE IHREN VEGAN BUDDY

- Rufen Sie die Website vegan-buddy.de auf.
- Geben Sie die Anfangsziffern Ihrer Postleitzahl ein.
- Fügen Sie nach Bedarf die nächsten Ziffern hinzu, um die Suche weiter einzuschränken.
- Kontaktieren Sie per E-Mail den Vegan Buddy Ihrer Wahl.
- Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg auf dem Weg ins vegane Leben!

Schon gewusst?

Mehr über vegane Lebensmittel, Produkte und Literatur sowie Bezugsquellen und weitere interessante Adressen finden Sie auf → v-heft.de

Das „V-Heft“ und der Helferpool „Vegan Buddy“ sind Projekte von Animal Rights Watch e.V. (ARIWA).



Aktiv für Tierrechte



Vegan zu leben ist der beste Weg, um selbst so wenig Tierleid zu verursachen wie möglich. Um grundsätzliche Veränderungen im Umgang mit Tieren zu erreichen, gilt es jedoch viele Menschen aufzuklären und zu überzeugen. Dafür steht Animal Rights Watch e.V. (ARIWA).

AUFKLÄRUNG IN DEN MEDIEN

Millionen Menschen haben unsere Arbeit schon gesehen – oft ohne zu wissen, von wem sie stammt. Viele unserer Recherchen (siehe Seite 34) bilden die Grundlage für Berichte in bekannten TV- und Printmedien. Vom Blick in deutsche Pelzfarmen über erschütternde Dokumentationen der Schweinezucht in Deutschland bis zu skandalösen Zuständen in der Biotierhaltung: Die von uns vermittelten Bild- und Film-aufnahmen bringen oft Unglaubliches ans Licht.

AUFKLÄRUNG AUF DER STRASSE

An unseren Infoständen sensibilisieren wir die Menschen für die Lebensumstände und Bedürfnisse der Tiere. Auf der Video-Leinwand der beiden ARIWA-Infomobile können Passanten hinter die Mauern der Tierindustrie blicken. Bundesweit organisieren die ehrenamtlichen Aktiven unserer rund 40 Ortsgruppen außerdem Kundgebungen, Mahnwachen, Vorträge, vegane Brunchs und Treffen.

PRAKTISCHER TIERSCHUTZ

Die Einhaltung der Tierschutzbestimmungen wird in Deutschland fast nicht kontrolliert. Im Verdachtsfall recherchieren wir deshalb selbst – und bringen besonders schlimme Verstöße zur Anzeige. Unsere Pflegestellen und das befreundete „Land der Tiere“ versorgen außerdem Kaninchen, Hunde, Schildkröten, verwaiste Füchse, Ponys, Schafe, Ziegen und andere Opfer des Systems, das neben „Nutztieren“ auch „Heimtiere“ zu einer beliebig austauschbaren Ware macht.

Erfahren Sie mehr über Animal Rights Watch: → ariwa.org



Projekte und Kampagnen

DAS V HEFT

- Die Einführung ins vegane Leben – auch online: → v-heft.de



- Kostenlose vegane Starthilfe vor Ort: → vegan-buddy.de



- Deutschlands größtes veganes Straßenfest: → vegan-street-day.de



- Vegan lebende Menschen präsentieren ihre Beweggründe: → ariwa.org/vegandemo



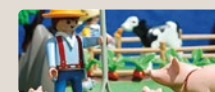
- Bundesweite Märsche für ein Ende des Schlachtens: → ariwa.org/marsch



- Die bundesweite Kampagne für den Milchausstieg: → sagneinzumilch.de



- Einblicke in die Strategien der Tierindustrie: → agrarlobby.de



- Warum auch Bio nicht die Lösung gegen Tierleid ist: → biowahrheit.de



- Kooperation mit Lebenshof und Tierschutzzentrum: → land-der-tiere.de



- Anerkannter Tierschutzverband für die Verbandsklage in NRW: → tierschutzverbandsklage-nrw.de



- Kindgerechte Aufklärung über Tiere und Tierrechte: → ariwa.org/kinder

So können Sie helfen



Jedes Tier hat ein Recht auf Leben, Freiheit und Unversehrtheit. Animal Rights Watch setzt sich für diese Rechte ein – mit Ihrer Unterstützung. Das können Sie tun:

AKTIV WERDEN

Engagieren Sie sich in einer unserer Ortsgruppen oder gründen Sie eine neue Ortsgruppe.

INFOMATERIAL VERTEILEN

Bestellen Sie unsere Flyer oder das V-Heft zum Auslegen und Verteilen (Übersicht unten).

PATENSCHAFT ÜBERNEHMEN

Werden Sie Pate/Patin: für ein Projekt, das Ihnen besonders am Herzen liegt, oder für ein Tier in einer unserer Pflegestellen.

FÖRDERMITGLIED WERDEN

Ihre finanzielle Unterstützung hilft uns, mehr für die Tiere zu erreichen.

SPENDEN

Animal Rights Watch e.V. ist als gemeinnützig und besonders förderungswürdig anerkannt. Ihre Spende ist daher steuerlich absetzbar.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung! Nutzen Sie dafür bitte das umseitige Formular oder unsere Online-Formulare auf → ariwa.org/helfen

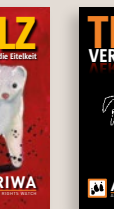
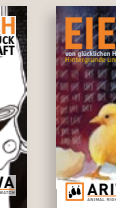
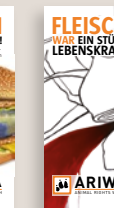
Aufklären und informieren – mit ARIWA-Infomaterial

VEREINSPORTRAIT



Unser Material erhalten Sie teils kostenlos, teils zum Selbstkostenpreis. → ariwa.org/shop

TIERSCHUTZ UND TIERRECHTE



VEGANISMUS



IMPRESSUM

Herausgeber
Animal Rights Watch e.V. (ARIWA)
Hirschbachstraße 57
73431 Aalen
Fon: 07361 9754625
Fax: 07361 9754621
E-Mail: info@ariwa.org
ariwa.org

Spendenkonto
Sparkasse Siegen
BLZ: 46050001
Konto: 1235456
BIC: WELADED1SIE
IBAN: DE29 4605 0001 0001 2354 56

V.i.S.d.P.
Achim Stammberger
Hirschbachstraße 57
73431 Aalen
Fon: 0176 51494442

Gestaltung
Steffen Freitag
21522 Hittbergen
stefenfreitag.com

Druck
dieUmweltDruckerei GmbH
30539 Hannover
dieumwelt-druckerei.de

Bildnachweise
Animal Rights Watch e.V. | S.1 © Dudarev Mikhail – fotolia.com | S.2 © land-der-tiere.de | S.3 Oleksandr Lytvynenko/Shutterstock.com, © iStock.com/GlobalP | S.4 © L. & A. Maurer | S.5 © iStock.com/CaseyHill Photo/nectarine | S.6 © vegan-power.de | S.7 © Holger Strehlow | S.8 © iStock.com/Brasil2 | S.9 © iStock.com/Nickilford | S.10 © iStock.com/byakkaya | S.11 © iStock.com/joanek/RedHelga/AlasdairJames | S.12 © iStock.com/Brasil2 | S.13 © iStock.com/Marko Skrbic/Tsekhmister/mtr | S.14 © iStock.com/PatrickPoendl/roibu, © tagwerke.com | S.15 © iStock.com/APproductions/HeikeRau/vertmedia | S.16 © emalinedelapaix.com | S.19 © Claudia Holzmann/Kitty – fotolia.com | S.20 © vegan-heute.de | S.21 © Toa55/Shutterstock.com | S.22 © geografika/fahrwasser – fotolia.com, © iStock.com/StockSolutions | S.23 © liberty-hamburg.de | S.24 © lapas77 – fotolia.com | S.26 © PhotoSG/Kitty – fotolia.com | S.27 © rosaliewolf.de | S.28 © Preartiq/Shutterstock.com | S.29 © Madlen/Shutterstock.com | S.30 © Johan Larson/Shutterstock.com | S.31 © iStock.com/AlexRaths | S.33 © Hxdbzy/Shutterstock.com, © Andre Weinandy | S.36 © M.studio – fotolia.com, © iStock.com/Sarah Bossert | S.37 © Ilona Habben | S.42 © bjoernmoschinski.de

Gedruckt auf Recyclingpapier aus 100 % Altpapier, ausgezeichnet mit dem Umweltzeichen „Blauer Engel“

Ja, ich möchte Animal Rights Watch unterstützen und ...



☐ eine einmalige Spende von € leisten.

☐ eine Patenschaft übernehmen für

☐ Infomobile ☐ Recherchen ☐ Patentierte (Ponys und Mulis)

☐ Fördermitglied werden.

Vorname, Name	Straße, Hausnummer
PLZ, Ort	Telefon
E-Mail	Datum, Unterschrift

Mein monatlicher Förder- oder Patenbeitrag beträgt:*

☐ 5€ ☐ 10€ ☐ 15€ ☐ anderer Betrag: €

Ich möchte meinen Beitrag ☐ monatlich oder ☐ aufsummiert jährlich entrichten.

☐ Bitte ziehen Sie den Beitrag/die Spende von meinem Konto ein:

Kontoinhaber/in	Geldinstitut
BIC oder BLZ	IBAN oder Kontonummer

☐ Ja, ich möchte den ARIWA-Newsletter erhalten.

☐ Ich möchte in einer Ortsgruppe aktiv werden.

Bitte an 07361 9754621 faxen oder per Post einsenden an:

Animal Rights Watch e.V.
Hirschbachstraße 57
73431 Aalen

TIPPS

- Für den Versand per Post trennen Sie diese Seite heraus, falten das Blatt an den gestrichelten Linien und stecken es so in einen DIN-lang-Umschlag, dass das nebenstehende Adressfeld im Umschlagfenster sichtbar ist.
- Sie möchten diese Seite gerne behalten? Kopieren Sie einfach dieses Formular oder nutzen Sie unsere Online-Formulare. Vielen Dank.
→ ariwa.org/helfen

* Der Beitrag ist jeweils zu Beginn des angegebenen Zeitraumes fällig. Der Mindestbeitrag für Fördermitglieder beträgt 3€ monatlich, für Patenschaften 5€. Alle Rückfragen einschließlich Stornierungen, Beitragshöhe usw. können auch telefonisch und per E-Mail geklärt werden: 07361 9754625, info@ariwa.org. Die Patenschaft/Fördermitgliedschaft ist jederzeit mit sofortiger Wirkung kündbar. Animal Rights Watch ist als gemeinnützig und besonders förderungswürdig anerkannt, Ihre Spenden und Förderbeiträge sind daher steuerlich absetzbar.



WARUM VEGAN?

„Wir alle lieben die Gerichte, mit denen wir groß geworden sind. Und das ist das Schöne an der modernen veganen Küche: Niemand muss auf den gewohnten Genuss verzichten. Geiler Geschmack braucht kein Fleisch – und auch keine anderen tierischen Produkte.“

BJÖRN MOSCHINSKI

Vegan-Coach für Unternehmen und öffentliche Einrichtungen, Autor der Kochbücher „Vegan quick & easy“ und „Vegan kochen für alle“