

## Whynachten? Gute Gründe zur Besinnung auf verantwortungsvolles Handeln!

Eine ganze Industrie ist bei uns darauf ausgerichtet, billig, schnell und mit größtmöglicher emotionaler Distanz nichtmenschliche Tiere zu profitablen "Veredelungsprodukten" zu "verwerten". Sie hat ihre ganze Lobbymacht dafür eingesetzt, den Verzehr von "Tierprodukten" zu erhöhen und der Bevölkerung einzureden, dass sie nötig wären, um sich vollwertig zu ernähren.

"Wir sind enorm gefordert in der Hirnwäsche unserer Abgeordneten"  
Gerd Sonleitner, Präsident des Bauernverbandes, 1999

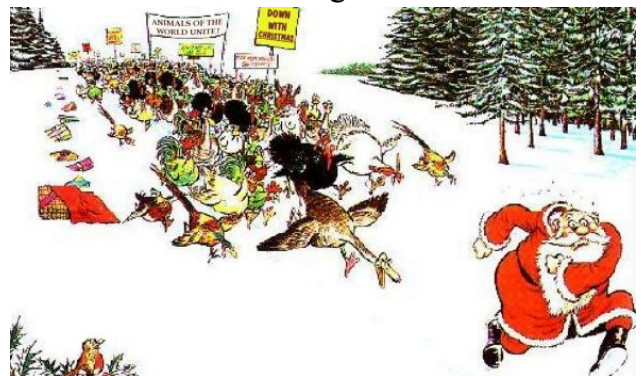
Die vegane Philosophie bricht mit dem jahrtausende alten Anspruch des Menschen, die anderen Tiere auf diesem Planeten für seine Zwecke benutzen und moralisch ausgrenzen zu dürfen. Diese Radikalität verunsichert viele Menschen. Die heutige westliche Lebensweise basiert bereits so einseitig auf "Tierprodukten", dass jede Alternative mit Verzicht assoziiert wird. Doch es gibt sehr gewichtige Gründe, diese aufzugeben. Dabei ist der Geringste, dass Pizza, Wurst, Braten, Kuchen, und Kosmetik auch vegan realisierbar sind. Dennoch kommen meist Einwände von gesundheitlichen Vorurteilen bis zum Vorwurf des Fanatismus. Aber nicht nur wiss. Studien, sondern zahlreiche vegan lebende Menschen, darunter auch prominente Bodybuilder oder Filmstars, demonstrieren schon mit ihrer Existenz das Gegenteil.

Viele Menschen fürchten die Ungerechtigkeit, weil sie Angst haben, ihr zum Opfer zu fallen, nicht weil sie es verabscheuen, sie zu begehen!

Die "Tierproduktion" widerspricht unseren kulturellen und ethischen Ansprüchen. Drastisch klar wird das, wenn wir uns Dokumentarfilme über Tiertransporte und Schlachthäuser ansehen und dann versuchen, das Gesehene in Einklang zu bringen mit unseren fundamentalen Überzeugungen, wie der Ächtung von Gewalt gegen Schwache und Wehrlose, der Ablehnung von Diskriminierung aufgrund willkürlicher Merkmale oder Gruppenzugehörigkeit, der Begründung der Würde des Individuums und unseren Einstellungen gegenüber "Haustieren" oder Kleinkindern. Es ist eine traurige, aber unleugbare Tatsache, dass mit jedem Konsum tierlicher Produkte gewaltsame Ausbeutung und Tötung zwangsweise verknüpft ist. Doch nicht nur die Argumente der Tierrechtsbewegung, auch die mit dem Bevölkerungswachstum und dem Aufstieg der Schwellenländer existentiell werdenden globalen Öko-Probleme erzwingen ein Umdenken.



So lässt sich aus einem Hektar Land 500 kg pflanzliches Eiweiß gewinnen oder 50 kg Fleischiweiß. Um 1 kg Rindfleisch "zu erzeugen", werden 25000 Liter Wasser verbraucht – für Brokkoli z.B. 400. In Brasilien hungern heute 25 Millionen Menschen während auf den riesigen Sojafeldern für den Export billiger "Futtermittel" produziert wird. Das World Watch Institute (2004)



sowie der aktuelle Livestock's Long Shadow Bericht der UN-Ernährungsorganisation FAO kommen zu dem Ergebnis, dass die globale "Tierproduktion" bei den schwersten Umweltproblemen, ob Regenwaldabholzung, Bodenerosion, Klimawandel, Wasserknappheit, Luft- und Wasserverschmutzung oder Rückgang der Artenvielfalt jeweils zu den wichtigsten zwei oder drei Faktoren gehört. Der Anteil am Treibhauseffekt nach FAO: 18 Prozent, mehr als der gesamte Transport- und Verkehrsbereich. Aus den unnatürlichen Umständen der Massentierhaltung gehen alle paar Jahre neue bedrohliche Krankheitserreger (Salmonellen, E-Coli, Schweinepest, MKS, Scrapie, BSE, SARS, Geflügelpest..) sowie Antibiotikaresistenzen hervor. In Grossbritannien wurden bereits mit Einsatz der Armee Massenerschiessungen und -verbrennungen vorgenommen, die ganze Landstriche mit Asche überzogen. Die Ignoranz gegenüber der Zerstörung des Lebens anderer Tiere ist tatsächlich auch eine gegenüber der Zerstörung unserer Lebensgrundlagen und entpuppt Umweltschutz meist als ähnliches Lippenbekenntnis wie "Tierschutz".

Wir können diese Welt nicht zu einem Paradies machen, aber wir müssen sie davor bewahren, die Hölle zu sein.



## Vegane Alternativen zu Qualprodukten

Im Vegan-Versandhandel, in (B)io-/Naturkostläden, (R)eformhäusern, (A)siamärkten und immer öfter auch (S)upermärkten sind zahlreiche Grund- und Fertigprodukte zu bekommen, die eine vegane Lebensweise leicht, abwechslungs- und genussreich gestalten lassen. Hier nur einige Alternativen:

„Fleisch“	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Seitan (aus Weizengluten; Schnitzel- oder Gluasch-artig) und abgeleitete Produkte (z.B. pfannenfertiges Gyros) (B,R)</li> <li>– Soja-Würstchen, Soja-Steaks.. (B,R)</li> <li>– Räuchertofuprodukte (B,R) oder frittiertes Tofu (A) ("Nugget"-ähnlich)</li> <li>– Soja-Brocken, -Schnetzel oder -Granulat (ähnelt "Hackfleisch") (S,B,R) in konzentrierter Brühe quellen lassen, anschliessend braten oder grillen</li> <li>– fleischartig texturiertes vegetabiles Protein (TVP) (A,B)</li> <li>– Bratlinge auf Dinkel oder Tofubasis (B,R)</li> <li>– fertige Bratlingsmischungen auf Getreidebasis (S,R,B)</li> <li>– Bratlinge basierend auf Schnellkochgrütze (B) oder Grünkern[schrot]braten selberrnachen</li> </ul>
„Wurst“	<p>Brotaufstriche, -aufschnitte und Pasteten sind in mannigfaltigen Variationen erhältlich (B,R,S)          Aufstriche selberrnachen: auf der Grundlage von püriertem Tofu, Lopino, gekochten Kidneybohnen bzw. Kichererbsen oder z.B. reife Avocados bzw. gekochte Sonnenblumenkerne (B,R) in etwas Zitronensaft und Sojamilch pürieren, würzen mit Kräutern, Tomaten...</p>
„Eier“	<p>Fürs Backen: pro Ei 1 Esslöffel Sojamehl (B,R) in 1 Esslöffel Wasser aufschlagen. Alternativ: kohlen säurehaltiges Mineralwasser, Backpulver/Natron oder "Ei-Ersatz"pulver (R).          Zum Binden: Voll-Soja- oder Pfeilwurzelmehl.          "Rührei": zerdrückten Lopino (Produkt aus Süsslupineneiweiss) (B,R) oder in Sojamilch zerdrückten Tofu in einer Würzsauce braten</p>
Milch	<p>Soja-, Reis-, Hafer-, Hirse oder Mandelmilch (S,B,R)          Mit einer Sojamilchmaschine kann man sie für ca. 10 ct. / l auch selbst herstellen.          Ist alternativ auch als Granulat erhältlich (B,A)</p>
Joghurt	<p>Sojajoghurt (Yofu) (R,B)          Mit etwas Sojamilch glattgerührter Seidentofu (B,R)          Sojadickmilch aus Sojamilch und Zitronen- oder Fruchtsaft</p>
Quark	<p>Seidentofu (B,R,A)          In Sojamilch pürierter Tofu [am besten frischer (A)]</p>
Käse	<p>Als Brotbelag: Veganer Käse (auf Sojaeiweiss- oder Tofubasis) (B)          Tempeh (B,R) ähnelt Schimmelkäse          Hefeschmelzsoße zum Überbacken: In eine Mehlschwitze Sojasahne oder -milch mit etwas naturtrüben Essig, Gewürze, etwas Senf und Hefeflocken (B,R) einrühren.</p>
Sahne	<p>Soja-Cuisine, fertige Soja-Sprühsahne (B)          Kokoschlagsahne: kalte Kokosmilch eine Minute lang pürieren</p>
Butter	<p>Pflanzliche Margarine (B,R) (v.a. herkömmliche meist nicht vegan!)</p>
Mayonnaise	<p>Tofunaise oder Sojanaise (R,B)          Selbstgemacht: Sojamilch mit naturtrübem Essig oder Zitronensaft, etwas Zucker und Senf pürieren, langsam nicht-kaltgepresstes Öl zugeben, bis es sich absetzt. Würzen. Kaltstellen.</p>
Eis	<p>Fruchtsorbet oder Sojais (B)          sehr einfach: z.B. Tiefkühl-Erdbeeren mit kalter Sojamilch pürieren</p>
„Gelatine“	<p>Agar-Agar, Pektin, Carrageen</p>
„Honig“	<p>Ahornsirup, Agaven- oder Obstdicksaft</p>
Würzmittel	<p>Hefe[gemüsebrüh]extrakt (R,B), Miso (Suppengrundlage in Asien) (B,R,A), Hefeflocken (B,R), Soja-Sauce, Kräuterwürzmittel/-pasten, veganer Pesto (B), Gomasio (gerösteter Sesam) (B,R)</p>
Süssigkeiten	<p>Zartbitterschokolade, Marzipan, manches Nussnougat, gelatinefreie Gummibärchen oder getrocknete Ananass (R,B), türkisches Halva/Helva, Sesam oder Erdnuss Süssigkeiten (A), diverse Kekse (B, selten S), Salzstangen, Bio-chips ohne Geschmacksverstärker (S,B)</p>

Kochbücher mit vielen Rezepten und Informationen sind im Internet abrufbar: [www.tierrechtskochbuch.de](http://www.tierrechtskochbuch.de) oder [www.das-rezeptbuch.de](http://www.das-rezeptbuch.de). Einige Veganversandunternehmen/-läden: [www.vega-trend.de](http://www.vega-trend.de), [www.so-ja.de](http://www.so-ja.de), [www.veganladen.de](http://www.veganladen.de) (Berlin), [www.vegstore.de](http://www.vegstore.de) (Köln), [www.radixversand.de](http://www.radixversand.de) (München)

V.i.S.d.P.: Reinhard v. Szalghary, Antonienstr. 7, 13403 Berlin, [reina@veganismus.com](mailto:reina@veganismus.com)