

Tierliebe fängt beim Essen an

Vegan kochen ist Tierschutz

Der Deutsche Tierschutzbund e.V. unterhält zur Erfüllung seiner Aufgaben und Zielsetzungen unter anderem eine Akademie für Tierschutz.

Unterstützen Sie den Tierschutz, indem Sie Mitglied im örtlichen Tierschutzverein und im Deutschen Tierschutzbund werden!

Überreicht durch:

Veränderung beginnt hier und jetzt!

Unsere Lebensweise hat nicht nur direkte sowie indirekte Auswirkungen auf Tiere, sondern auch auf Menschen weltweit, die Umwelt, das Klima, die globalen Ressourcen und die gesamte biologische Vielfalt.

Vielleicht klingt es etwas abgehoben und zu weit weg von der Realität. Aber fest steht: Nur wenn jede*r Einzelne bereit ist, bei sich selbst anzufangen und einen kleinen Schritt nach vorne zu wagen, kann sich die Welt in einen besseren Ort verwandeln. Dabei muss niemand sein Leben von heute auf morgen auf den Kopf stellen. Einmal vegan kochen im Monat, in der Woche oder mehr – jeder Anfang zählt. Verlassen doch auch Sie einmal Ihren tierischen Küchenalltag und begeben Sie sich mit uns gemeinsam auf eine vegane Entdeckungsreise. Wie könnte es einfacher sein, sich aktiv für die Tiere und den Tierschutz einzusetzen als mit Essen, das auch noch schmeckt?

Cover: © HQuality/Shutterstock | Küken: © iStock.com/Bluberries

Deutscher Tierschutzbund e.V.

In der Raste 10, 53129 Bonn

Tel. 0228 60 49 6-0, Fax 0228 60 49 6-40

www.tierschutzbund.de
www.jugendtierschutz.de
www.tierschutzlabel.info

FINDEFIX – Das Haustierregister des Deutschen Tierschutzbundes

Tel. 0228 60 49 6-35

Fax 0228 60 49 6-42

www.findefix.com

Sparkasse KölnBonn

BLZ 370 501 98, Konto Nr. 40 444

IBAN: DE 88 37050198 0000040444

BIC: COLS DE 33

Spenden sind
steuerlich absetzbar.
Gemeinnützigkeit anerkannt.



Initiative
Transparente
Zivilgesellschaft



Verbreitung in vollständiger Originalfassung erwünscht.
Nachdruck – auch auszugsweise – ohne Genehmigung
des Deutschen Tierschutzbundes nicht gestattet.

1112/05/18



„Tierschutz genießen!“ Das
Kochbuch des Deutschen
Tierschutzbundes mit
80 veganen Rezepten von
32 prominenten Köchen ist
jetzt im Handel vor Ort und
online erhältlich. Mehr unter:
www.tierschutz-genießen.de



DEUTSCHER
TIERSCHUTZBUND E.V.

Tierliebe fängt beim Essen an

Alleine in Deutschland gibt es rund acht Millionen Vegetarier*innen und eine Million Veganer*innen – Tendenz steigend. Aus ethisch-moralischen bis hin zu politischen und sozialen Gründen motiviert, ist Veganismus der neue Lifestyle einer Generation. Die Definition des eigenen Seins über den Konsum zeigt: Ernährung ist längst politisch geworden. Doch was treibt Menschen an, vegan zu kochen und zu leben? Was vor einigen Jahren noch eine Randerscheinung war, ist heute allgegenwärtig. Aus dem anfänglichen Trend ist längst eine nachhaltige Bewegung geworden, die nachfolgende Generationen beeinflussen wird. Die Gründe dafür sind vielfältig.

Konventionen durchbrechen

Wir alle haben uns im Laufe unseres Lebens an bestimmte Lebensmittel und an einen bestimmten Geschmack gewöhnt. Für viele Menschen ist eine Ernährung ohne Fleisch, Milch, Eier und Käse nach wie



vor kaum vorstellbar. Die Supermärkte locken mit einer unbegrenzten Vielfalt – wer will da schon auf irgendetwas verzichten? Fertig abgepackt, zu immer niedrigeren Preisen – das Angebot scheint unendlich. Was auf den ersten Blick bequem ist und im Alltag Zeit erspart, hat jedoch eine bedauerliche Nebenwirkung: Essen verkommt zur Nebensache. Die Entfremdung von unserer Nahrung war noch nie so gravierend wie heute. Nur die wenigsten sehen mit eigenen Augen, woher Eier, Milch und Fleisch wirklich stammen. Die meisten Menschen haben heute erst Kontakt zu Rindern, Schweinen, Hühnern und Co., wenn sie die Milchpackung öffnen oder das Schnitzel bereits in der Pfanne liegt. Die Nahrungsmittelproduktion und die landwirtschaftliche Intensivtierhaltung finden seit Jahrzehnten unter Ausschluss der Öffentlichkeit statt – fast.

Die Welt ein Stückchen besser machen

Denn in den vergangenen Jahren erschütterten immer wieder schreckliche Bilder die Bauernhofidylle, die uns die Werbung nach wie vor weismachen will: grüne Wiesen, Sonnenschein und glückliche Tiere. Die schockierenden Aufnahmen zeigen die Abgründe der Lebensmittelindustrie. Die meisten Rinder, Schweine und Hühner können von einem schönen Leben nur träumen. Der Blick hinter die Kulissen reicht daher vielen Menschen, um zu sehen, dass hier die größten Tierschutzprobleme unserer Zeit liegen. Sie greifen zu biologisch produzierten Nahrungsmitteln und überdenken ihren Fleischkonsum. Tierische Produkte im Alltag

durch pflanzliche Alternativen zu ersetzen, ist für sie eine Möglichkeit, aktiv gegen das Leid der Tiere vorzugehen. Konsument*innen sind der Nahrungsmittelindustrie nicht hilflos ausgeliefert – der Weg zu mehr Tierschutz fängt im Alltag und auf unseren Tellern an.

Inspiration statt Alltag!

Vielleicht braucht es am Anfang ein bisschen Geduld. Wenn jemand jedoch bereit ist, sich auf etwas Neues einzulassen, die Augen zu öffnen, den Geschmacksinn zu erweitern und im wahrsten Sinne des Wortes über den eigenen Tellerrand hinauszublicken, eröffnet sich schnell eine neue, vegane Welt voller köstlicher Gerichte. Wenn der Duft von frischen Kräutern, Gemüse und Obst durch die Küche zieht, sich Kartoffeln, Nudeln, Reis und Hülsenfrüchte dazugesellen, ist nicht nur der Geruchssinn schnell verzaubert. Die bunte Gemüseküche ist alles andere als fad und langweilig. Mit den Gewürzen aus aller Herren Länder verfeinert, macht die Pflanzenvielfalt nicht nur satt, sondern lädt auch zum Genießen ein. Ob süß, herzhaft, leicht oder deftig – geschickt kombiniert liefern die verschiedenen Pflanzen dem Körper gleichzeitig alle wichtigen Nährstoffe, die ein Mensch zum Leben braucht.

