

Meat Out 2013

Leben und leben lassen



BVL
Bund für Vegane
Lebensweise



Fleischskandal:

Kontrolleure kritisieren
unklare Zuständigkeiten

Tierfutter-Skandal

So verschimmelt war der Mais noch nie!



Fleisch macht heiß



CO₂, Methan und Stickoxid gelten als Hauptursache für den Klimawandel. Sie werden verstärkt in der Tierwirtschaft erzeugt, direkt durch Verdauungsvorgänge der Tiere oder indirekt durch Abholzung der (Regen)wälder für Weideflächen und Anpflanzung von Futtermitteln. Studien schreiben deshalb dem Konsum von Tierprodukten einen Anteil von bis zu 50% am Klimawandel zu.

Weniger Fleisch =
weniger
Klimaschäden,
mehr sauberes
Wasser



■ Krankenhaus
■ Tierhaltung

Fleisch ist kein Stück Lebenskraft!

Laut Statistischem Bundesamt wurden 2011 in der Tierindustrie 40 Mal mehr Antibiotika verwendet als in Krankenhäusern. Gleichzeitig belegen immer mehr Forschungen, dass der Fleischverzehr fast alle Zivilisationskrankheiten begünstigt, insbesondere Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Krebs.

Tierliebe und Fleischverzehr – (k)eine Kontroverse?



Lebenserwartung:
in Freiheit 30 Jahre - für den
"Genuss" maximal 2 Jahre

Kälber werden ihren Müttern meist bereits am ersten Lebenstag entrisen. Tagelang rufen Mutter und Kind einander.



Lebenserwartung:
in Freiheit 20 Jahre - für den
"Genuss" maximal 6 Monate

Veganes für Fleischfreunde

Viele Gemüse- und Getreidearten eignen sich als Fleischersatz, ganz besonders auch Pilze. Weitere beliebte Fleischersatzprodukte werden aus Soja, Seitan oder Lupine hergestellt und etwas davon findet sich in fast jedem Supermarkt als Burger, Würstchen, Aufschnitt, etc. Mit ein wenig Übung zaubern Sie jedoch auch selbst schnell leckere Alternativen – experimentieren lohnt sich.



Roulade mit Kartoffeln und Rotkohl



Tofu mit Erdnussmus mariniert



verschiedene Burger und Nuggets



Gyros (aus Sojaschnitzel) mit Kräuterdip und Wrap



Tempura mit Pilzfüllung und Blumenkohlpuée



veganes Schnitzel mit Salat

Unsere Anregungen – kinderleicht und schnell gemacht.

'Leberwurst mit Kräutern'

Zutaten für 4 Personen

1-2 Zwiebeln
1 EL Olivenöl
Ca 450 g gekochte Kidneybohnen (= 2 kleine Dosen)
200 g Räuchertofu (optional)
Majoran
Salz, Pfeffer
Schnittlauch, Petersilie und andere Kräuter nach Geschmack

Zubereitung

Wenn Sie die Kidneybohnen getrocknet kaufen und selbst kochen, fügen Sie dem Kochwasser kein Salz, aber 2 Lorbeerblätter und 1-2 Knoblauchzehen hinzu.

Die Zwiebeln in Olivenöl andünsten bis sie glasig sind und goldfarben zu werden beginnen.

Zusammen mit den roten Bohnen in einen Mixer geben oder in einer Schüssel mit dem Pürierstab zu einer feinen Creme verarbeiten. Ggf. den Räuchertofu hinzufügen, mit Majoran, Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch und Petersilie hacken und hinzufügen. Gut abkühlen lassen.



Veganes 'Zwiebelmett'

Zutaten für 4 Personen

100 g Tomatenmark
400 ml Wasser
1-2 Zwiebeln
100 g Reiswaffeln (möglichst die groben)
Salz, Pfeffer
Petersilie zum Dekorieren

Zubereitung

Tomatenmark und Wasser miteinander verrühren. Die Zwiebeln fein hacken und hinzugeben. Salz und Pfeffer in die Flüssigkeit geben. Die Reiswaffeln zerbröseln und in die Flüssigkeit hineinrühren.

Im Kühlschrank ein paar Stunden stehen lassen, anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Servieren mit gehackter Petersilie als Deko und nach Wunsch noch mit gehackten Zwiebeln zum darüberstreuen.

