

# Vegan für die Tiere

Eine Bewegung mit Herz



DEUTSCHER  
TIERSCHUTZBUND E.V.

# Inhaltsverzeichnis

Warum vegan?	03
Die häufigsten Fragen zur veganen Lebensweise	07
Das vegane Einmaleins	22
Vegane Rezepte für Tierheimfeste	27

# Warum vegan?

## Eine Einführung

Vielleicht haben Sie sich bereits mit der veganen Ernährung- und Lebensweise beschäftigt oder sich gefragt, welche Motivation dahintersteckt. Tatsächlich kann ihr gerade wohl niemand aus dem Weg gehen, denn immer mehr pflanzliche Produkte erobern die Regale von Super- und Biomärkten. Auch die Medien berichten zunehmend von veganen Innovationen sowie Neuigkeiten rund um die tierfreundliche Lebensweise. Dennoch wirft diese Art zu leben nach wie vor bei vielen Menschen Fragen auf – die meisten äußern sich interessiert, manche aber auch ablehnend. Dabei geht es beim Veganismus nicht darum, verurteilend den Zeigefinger zu erheben, sondern zu zeigen, wie erfüllend es ist, den Tieren mit Empathie zu begegnen und sie als unsere Mitlebewesen zu respektieren. Die meisten vegan lebenden Menschen entscheiden sich täglich für pflanzliche Produkte, weil sie alle Tiere als gleich schützenswert anerkennen. Dabei unterscheiden sie nicht zwischen bestimmten Tierarten, sondern setzen sich für den Schutz und die Rechte jedes einzelnen Lebewesens ein, ganz gleich, ob Heimtier oder „Nutztier“.



## Alle Tiere sind gleich viel wert

Ob Katze, Hund oder Kaninchen – unsere Heimtiere bereichern unseren Alltag. Sie werden zu Familienmitgliedern, wir geben ihnen Namen, bauen eine Beziehung zu ihnen auf und verbringen oft viele Jahre unseres Lebens mit ihnen. Wenn sie krank sind, dann sorgen wir uns um sie und lassen sie medizinisch behandeln. Um sie zu verwöhnen, kaufen wir ihnen Leckerlis und neue Spielsachen. Heimtiere begleiten uns im Alltag, und wenn wir von ihnen Abschied nehmen müssen, schmerzt es uns. Die engagierten Mitarbeiter\*innen aller Tierschutzvereine und Tierheime wissen das nur zu gut und leisten unersetzliche Arbeit für die Tiere. Sie nehmen verletzte, heimatlose sowie kranke Tiere auf, versorgen sie hingebungsvoll und kümmern sich um ihre Vermittlung.

Zwischen dieser wichtigen Arbeit und dem Veganismus gibt es eine klare Verbindung – die Wertschätzung für die Tiere. Sie alle verdienen eine Chance auf ein würdevolles Leben. So ist es nur konsequent, auch die liebenswerten Tiere in der Landwirtschaft unter unseren Schutz zu stellen. Am einfachsten geht das mit der veganen Lebensweise. Jede Mahlzeit ist eine Möglichkeit, sich für pflanzliche Lebensmittel zu entscheiden und sich somit für die Rinder, Schweine, Hühner und Co. einzusetzen.

Die vegane Lebensweise respektiert jedes einzelne Tier als Individuum – sie sind weder für unseren Verzehr noch unsere Kleidung oder unsere Unterhaltung

da. Daher lehnt die vegane Bewegung den Begriff „Nutztier“ ab und betrachtet die Tiere vielmehr als empfindsame Lebewesen, die Gefühle, Bedürfnisse und ein Recht auf ein Leben haben. Hier unterscheiden sie sich nicht von unseren Heimtieren – ihre Wünsche ähneln sich, denn auch sie möchten nach ihren eigenen Instinkten leben und keine Schmerzen erleiden.



## Schritt für Schritt

Zwar ist der Verzehr von tierischen Produkten für die breite Gesellschaft gang und gäbe. Doch unsere Gewohnheit sollte uns nicht daran hindern, unsere bisherigen Verhaltensweisen zu hinterfragen: Was oder eher wer liegt da eigentlich auf meinem Teller? Und unter welchen Bedingungen wurden die tierischen Produkte hergestellt? Der qualvolle Prozess, der hinter Fleisch, Milch, Käse, Butter und Eiern steckt, bleibt uns in der Regel verborgen, sodass wir mit dem Endprodukt schließlich kein fühlendes Lebewesen mit eigenen Bedürfnissen mehr verbinden. Sie müssen nicht gleich von einem auf den anderen Tag vegan werden. Am Anfang geht es darum, altbekannte Lebensmittel neu zu entdecken und Innovationen kennenzulernen, Rezepte auszuprobieren und beim Experimentieren Spaß zu haben. Diese Broschüre soll allen Interessierten einen Einblick in die vegane Bewegung ermöglichen, Neugierde wecken und praktische Tipps sowie Rezepte an die Hand geben.



# Die häufigsten Fragen zur veganen Lebensweise

Die vegane Lebensweise ist zwar schon seit vielen Jahren Teil unserer Gesellschaft, allerdings wirft sie bei einigen Menschen nach wie vor Fragen auf. Auf einige davon möchten wir hier genauer eingehen, um tiefer in das breite Themenfeld Veganismus einzutauchen. Die Antworten sind als Hilfestellung für alle gedacht, die sich für die pflanzliche Ernährungsweise interessieren. Sie dienen außerdem als ein kleines Nachschlagewerk für Tierfreundinnen und -freunde, die sich im privaten Umfeld und im Tierheimalltag mit Fragen konfrontiert sehen, die sie gerne wissenschaftlich fundiert beantworten möchten.

## **Ist es nicht meine persönliche Entscheidung, wie ich mich ernähre?**

Mehrmals am Tag haben wir die Wahl, was wir essen und was auf unseren Teller kommt. Dabei vergessen viele stets, dass wir als Konsument\*innen zugleich über andere entscheiden – die Tiere. Sie haben leider kein Mitspracherecht und wären ansonsten sicherlich dagegen, gegessen zu werden. Schließlich wollen auch sie leben. Wie wir uns ernähren, betrifft nur scheinbar ausschließlich uns selbst, denn tatsächlich hat unser Entschluss Auswirkungen auf andere. Es ist wichtig, sich dieser Konsequenzen bewusst zu werden – denn unsere eigenen Freiheiten enden dort, wo die anderer beeinträchtigt werden. Oft hören Veganer\*innen den Ausspruch „leben und leben lassen“, der verdeutlichen soll, dass jeder Mensch essen kann, was sie oder er will. Veganer\*innen nehmen ihn hingegen wörtlich und

achten darauf, dass kein Tier sein Leben für ihr Essen, ihre Kleidung und Co. lassen muss.

### **Warum reicht es nicht aus, tierische Produkte aus „artgerechter Haltung“ zu kaufen?**

Jedes Tier möchte leben, ganz gleich, ob es zuvor vergleichsweise gut gehalten wurde oder nicht. Auch wenn ein Tier aus „artgerechter Haltung“ stammt, ist es daher ethisch kritisch zu sehen, es für den menschlichen Verzehr zu töten. Denken wir an unsere geliebten Heimtiere, so würden wir diese unter keinen Umständen essen – glücklich oder nicht. Allein der Gedanke daran erscheint den meisten von uns absurd und falsch, während eben diese gesellschaftliche Einstellung zu den Tieren in der Landwirtschaft für viele völlig normal ist. Der Begriff für die unterschiedliche Behandlung verschiedener Tierarten heißt „Speziesismus“. Die vegane Bewegung unterscheidet nicht zwischen Spezies, sondern betrachtet alle Lebewesen als gleichwertig und schützenswert.

### **Ist die vegetarische Ernährungsweise nicht tierfreundlich genug?**

Die vegetarische Ernährungsweise schließt Fleisch vom Speiseplan aus, beinhaltet aber tierische Produkte wie Milch und Eier. Doch hinter diesen steckt ebenso großes Tierleid. So werden Legehennen heutzutage durch Qualzucht zu immer höheren Leistungen

gezwungen. In der industriellen Tierhaltung leben die Tiere zudem in riesigen Gruppen, denen es an Platz und Beschäftigungsmöglichkeiten mangelt. Diese Zustände sorgen dafür, dass sie ihren natürlichen Verhaltensweisen wie Scharren, Picken oder Staubbaden kaum nachgehen können. Das hat zur Folge, dass die Hennen Verhaltensstörungen wie Federpicken und Kannibalismus entwickeln. Die immense Legeleistung der Hennen schwächt die Tiere und resultiert immer wieder in Knochenbrüchen. Das liegt daran, dass das Calcium für die Hühnerschale aus dem Skelett stammt. Legt die Henne nicht mehr genügend Eier, wird sie getötet und ersetzt, weshalb die Tiere ihr maximales Alter nie erreichen. Auch unzählige Milchkühe leiden enorm unter der Züchtung, die ihre Milchleistung extrem erhöht.





Um ständig Milch zu produzieren, müssen sie etwa jedes Jahr ein Kalb zur Welt bringen. Die Kälber, für welche die Milch eigentlich gedacht ist, werden früh von ihren Müttern getrennt. Solch eine Trennung ist für die empfindsamen Tiere sehr belastend. Ihre Trauer zeigen sie zum Beispiel oft durch tagelanges Rufen. Zudem ist die Nachfrage nach Kälbern in Deutschland nicht groß genug, um sie nach ihrer Geburt zu mästen und zu schlachten. Aus diesem Grund werden etwa 680.000 von ihnen jährlich ins Ausland verkauft. Nach der Mast erwartet sie dort nach spätestens eineinhalb Jahren der Schlachthof. Doch auch Kühe erreichen ihr natürliches Alter fast nie und fristen nur so lange ein Leben als Milchproduzentinnen, bis ihre Leistung nachlässt. Die vegane Ernährungsweise ist daher der konsequenteste Weg zu mehr Tierschutz.

### **Ist veganes Essen nicht eintönig und sehr teuer?**

Geschmack ist individuell, ganz gleich, ob Sie mit tierischen und pflanzlichen Produkten, also omnivor, oder rein vegan kochen. Ob Gerichte schmecken, hängt vor allem von der Zubereitung ab. Zu dem veganen Repertoire gehören Grundnahrungsmittel wie Gemüse,



Obst, Getreide, Hülsenfrüchte, Kräuter und Gewürze, unter denen jede\*r eigene Liebessorten hat. Mit diesen Zutaten lassen sich zum Beispiel viele klassische Rezepte wie Spaghetti Napoli, Ofengemüse und Gemüsesuppen ganz einfach zubereiten. Diese Produktpalette sollte den größten Anteil einer veganen Ernährungsweise ausmachen, da sie die wichtigsten Nährstoffe enthält, günstig und überall erhältlich ist. Dank dieser enormen Bandbreite ist veganes Essen alles andere als eintönig.

Ersatzprodukte entwickeln sich immer weiter, und es gibt mittlerweile eine große Auswahl an verschiedenen Geschmacksrichtungen und Texturen. Das Angebot ist so vielfältig, dass Sie auch hier sicherlich zahlreiche Produkte finden, die Ihnen schmecken. Da diese Produkte als Luxusgüter besteuert werden, können sie oftmals tatsächlich teurer sein. Doch auch Discounter bieten mittlerweile schmackhafte Alternativen an. Generell kommt eine vegane Ernährung aber ohne Weiteres ohne Ersatzprodukte aus – beispielsweise können Sie pflanzliche Pattys auch selbst aus Hülsenfrüchten und veganen „Mozzarella“ auf Basis von Cashewkernen herstellen. Die Möglichkeiten der kulinarischen Entfaltung sind hier unendlich.



## Sind Veganer\*innen anfällig für Nährstoffmangel?

Das Vorurteil, eine vegane Ernährung könne nicht ausreichend Proteine und Nährstoffe liefern, hält sich hartnäckig. Viele Menschen denken, sie bräuchten tierische Produkte für eine gesunde Ernährung, dabei benötigen sie nur alle essenziellen Nährstoffe. Aus wissenschaftlicher Sicht ist es problemlos möglich, diese über pflanzliche Produkte aufzunehmen – tierische Quellen sind für die Gesundheit nicht notwendig. Beispielsweise Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen und Erbsen, Nüsse und Samen, verschiedene Getreidearten und viele Gemüsesorten wie Brokkoli, Sprossen sowie Spinat oder Kopfsalat versorgen den Körper mit ausreichend Proteinen. Das zeigen verschiedene Studien, die vegane und omnivore Athlet\*innen miteinander verglichen haben: Die pflanzliche Ernährungsweise schnitt genauso gut ab wie die omnivore.

Wichtig ist, auf kritische Nährstoffe wie Vitamin B12 zu achten – dieses müssen Sie bei der veganen Ernährung ergänzen. Andere kritische Nährstoffe wie Jod können Sie beispielsweise über jodiertes Salz, Algen oder gegebenenfalls Nahrungsergänzungsmittel aufnehmen. Auch omnivor lebende Menschen können Mängel aufweisen, daher ist dieses Thema



nicht ausschließlich für Veganer\*innen relevant. In der Landwirtschaft wird darüber hinaus ebenfalls mit Nahrungsergänzungsmitteln, Supplemente genannt, gearbeitet, da Schweine und Geflügel B12 selbst vor allem in der industriellen Haltung und aufgrund der Futtermittelzusammenstellung nicht in ausreichender Menge herstellen können.

### **Ist Soja nicht ungesund und zerstört es nicht den Regenwald?**

Soja ist keine Erfindung von Veganer\*innen. Tatsächlich handelt es sich bei der Hülsenfrucht um eine Zutat mit langer Tradition, die beispielsweise ein wichtiger Bestandteil der asiatischen Küche ist. So ist auch Tofu kein Fleischersatz, sondern ein eigenständiges Produkt, das Überlieferungen zufolge schon 965 n. Chr. existierte. Dementsprechend ist Soja nicht nur Teil der pflanzlichen Ernährungsweise. Laut den renommierten Fachgesellschaften für Ernährung ist der Verzehr der Bohne in normalen Mengen keineswegs ungesund, sondern versorgt den Körper mit wertvollem Protein.

Es stimmt, dass der Sojaanbau für einen großen Anteil der Abholzung im Regenwald verantwortlich ist. Aller-

dings fließen rund 80 Prozent davon in die Herstellung von Tierfutter, während lediglich zwei bis sechs Prozent dem menschlichen Verzehr in Form von Tofu oder Tempeh und die restlichen 14 bis 18 Prozent der Produktion von Sojaöl dienen. Vielmehr ist also die Tierhaltung für die Umweltschäden verantwortlich, denn ungefähr ein Drittel des Kraftfutters besteht aufgrund des hohen Proteingehalts aus Soja, das größtenteils Importware ist. Wer tierische Lebensmittel konsumiert, isst indirekt immer auch Soja mit, mit dem die Tiere gefüttert wurden. Viel nachhaltiger und tierfreundlicher wäre es, wenn Menschen die Pflanze direkt selbst in Form von Tofu, Tempeh oder Sojadrinks verzehren, statt den Umweg über das Tier zu gehen. Diese in Deutschland erhältlichen Produkte bestehen zudem meist aus Soja, das in der EU angebaut wurde – vor allem, wenn sie aus biologischer Produktion stammen.





## **Sterben die Tiere in der Landwirtschaft nicht aus, wenn niemand mehr tierische Produkte isst?**

Auch wenn es das langfristige Ziel der veganen Bewegung und des Deutschen Tierschutzbundes als konsequentester Tierschutzweg ist, wird unsere Welt nicht von einem auf den anderen Tag vegan. Wissenschaftlich ist es unstrittig, dass Herstellung und Konsum tierischer Produkte reduziert werden müssen. Trotzdem geht die Anzahl der Tiere in der Landwirtschaft eher langsam zurück. Denn: Die sogenannten Nutztiere machen 62 Prozent der aktuellen Biomasse aller Säugetiere weltweit aus. Zum Vergleich: Menschen bilden einen Anteil von nur 34 Prozent und Wildtiere sind nur zu vier Prozent vertreten. Für die Biodiversität und Ökosysteme unserer Erde ist diese Unverhältnismäßigkeit katastrophal. Sie zeigt aber auch, wie unwahrscheinlich es ist, dass die Tiere in der Landwirtschaft bald aussterben.

Sollte das Szenario, in dem keine Tierprodukte mehr konsumiert werden, eines Tages Wirklichkeit werden, ist dies aus Tierschutzsicht zu begrüßen. Schließlich würde das bedeuten, dass keine Tiere mehr für die

menschliche Ernährung gezüchtet und getötet würden. Diese Tiere leiden meist enorm unter dem Platzmangel, den haltungsbedingten Krankheiten und der fehlenden Möglichkeit, ihren art eigenen Bedürfnissen nachzugehen. Selbst in einer artgerechten Haltung haben viele von ihnen kein langes, schmerzfreies Leben.

Bereits jetzt existieren verschiedene Ansätze, wie ein Zusammenleben mit den Tieren in der Landwirtschaft möglich ist, wenn wir sie nicht mehr als Lebensmittelproduzenten betrachten. Schon heute verbringen Tiere, die aus der industriellen Tierhaltung befreit wurden oder ausgedient haben, ihren Lebensabend auf Lebenshöfen, wo sie die Chance erhalten, in Frieden zu leben. Auch wenn noch nicht alle Fragen der Zukunft gelöst sind, haben die Tiere es verdient, dass wir ihr Leid wahrnehmen und uns für ihren Schutz einsetzen.

## **Menschen haben schon immer Fleisch gegessen – ist Veganismus nicht unnatürlich?**

Zwar haben unsere Vorfahren Fleisch gegessen, doch weit weniger als bisher angenommen. Studien zufolge bestand ihre Ernährung vorrangig aus Früchten, Blättern, Nüssen und Insekten. Die Koch-Hypothese des amerikanischen Primatenforschers Dr. Richard Wrangham stellt außerdem in Frage, ob die Entwicklung unserer Vorfahren und des menschlichen Gehirns wirklich hauptsächlich auf den Konsum tierischer Produkte zurückzuführen ist. Noch immer ist das Bild weit verbreitet, dass der Fleischverzehr

natürlich sei – dabei sagt die vermeintliche Natürlichkeit eines Produktes nichts darüber aus, ob es gesund oder dessen Konsum ethisch vertretbar ist. Viele giftige Pflanzen sind auch natürlich – sie zu essen, wäre aber tödlich. Ebenso sind Lebensmitteltechniken wie Fermentieren und Räuchern chemische Prozesse, die sowohl bei tierischen als auch veganen Produkten zum Einsatz kommen und eine lange Tradition haben, um beispielsweise Gurken und Kraut haltbar zu machen. Nahezu jedes Lebensmittel, das wir heutzutage verzehren, ist Endprodukt einer langen Züchtungsgeschichte und somit „unnatürlich“ – dazu zählen auch die meisten Obst-, Gemüse- und Getreidesorten.

Zudem vergessen wir oft, dass die industrielle Tierhaltung nichts mit Natürlichkeit zu tun hat – Tiere werden auf Hochleistung gezüchtet und die Ausmaße ihres Wachstums könnten von ihren wild lebenden Vorfahren nicht weiter entfernt sein. Das Argument, Fleisch sei natürlich und vegane Produkte seien unnatürlich, ist aus diesem Grund nicht haltbar. Besonders wichtig bleibt der ethische Aspekt: Demnach existiert kein Tier, um von uns gegessen zu werden – ganz gleich, ob die Menschheit dies früher aufgrund des Mangels an Alternativen gemacht hat. Heutzutage steht den meisten Menschen hierzulande schließlich alles zur Verfügung, was sie für eine ausgewogene pflanzliche Ernährung benötigen.

## Warum essen Veganer\*innen Ersatzprodukte?

Die wenigsten Veganer\*innen sind vegan aufgewachsen, sondern haben in ihrem Elternhaus regelmäßig Fleisch, Milch, Käse und Eier verzehrt. Sie gewöhnten sich so an den Geschmack tierischer Produkte und erinnern sich daran, auch nachdem sie vegan werden. Schließlich sieht der Großteil aller Veganer\*innen aus ethischen Gründen von Tierprodukten ab und nicht, weil sie ihnen nicht schmecken. Ersatzprodukte helfen insbesondere am Anfang dabei, die Ernährung umzustellen, ohne jegliche Gewohnheiten abzulegen. Das bedeutet beispielsweise, dass auch „Schnitzel“ mit Rahmsoße und Pommes möglich sind – allerdings in der tierfreundlichen Variante. Auch um Cremesuppen oder Soßen zubereiten zu können, reicht ein Gang in den Supermarkt, wo viele vegane Alternativen zu Crème fraîche, Milch und Frischkäse bereitstehen. Sie erleichtern das Kochen enorm und können ein köstlicher Zusatz zu ohnehin pflanzlichen Lebensmitteln wie Gemüse, Obst, Getreide und Kräuter sein. Zwangsläufig notwendig für eine ausgewogene vegane Ernährung sind sie allerdings nicht.



## Sollte ich mein Haustier auch vegan ernähren?

Wer vegan lebt, möchte nicht, dass Tiere für den eigenen Konsum sterben. Da ist es logisch, dass es schwerfällt, die eigenen Haustiere mit tierischen Produkten zu füttern. Wenn Sie vegan leben, ist es wichtig zu beachten, dass Sie Ihren Schützling laut Paragraph 2 des Tierschutzgesetzes „seiner Art und seinen Bedürfnissen entsprechend angemessen ernähren, pflegen und verhaltensgerecht unterbringen“ müssen. Es ist demnach unverzichtbar, dass Sie über die notwendigen Kenntnisse der für Ihr Tier angemessenen Ernährung verfügen. Hilfreich ist hier der Besuch einer Tierärztin oder eines Tierarztes, die oder der Sie fachlich beraten kann. Zudem sollten Sie bereits bei der Adoption eines Haustieres dessen Ansprüche an eine artgerechte Ernährung berücksichtigen.





## Hunde

In Bezug auf art- und bedarfsgerechte Ernährung spielen sowohl das Verhalten als auch die anatomischen und ernährungsphysiologischen Gegebenheiten des Tieres eine Rolle. Hunde sind beispielsweise carnio-omnivor und Katzen sind rein carnivor. Das bedeutet, dass Hunde von Natur aus auf fleischhaltige Nahrung ausgelegt sind und tierische Proteine besser verwerten können als pflanzliche. Bislang existieren zur veganen Ernährung von Hunden keine wissenschaftlich fundierten Langzeitstudien. Der aktuelle Kenntnisstand besagt jedoch, dass Sie erwachsene, gesunde Hunde theoretisch vegan ernähren können, solange die Ernährung durch eine\*n auf Tierernährung spezialisierte\*n Tierärztin oder Tierarzt individuell auf den Hund angepasst wurde. Grundsätzlich sollten Sie sicherstellen, ob die vegane Ernährung Ihres Hundes möglich und praktisch durchführbar ist. Möchten Sie beispielsweise einen Hund adoptieren, der bereits an fleischhaltiges Futter gewöhnt ist, kann sich die Umstellung als schwierig erweisen. Bei Welpen, trächtigen und säugenden Hündinnen sollten Sie zwingend von einer veganen Ernährung absehen.



## **Katzen**

Im Gegensatz zur Hundeernährung ist die rein vegane Fütterung von Katzen aus Tierschutzsicht strikt abzulehnen. Für sie ist unter anderem die Aminosäure Taurin besonders wichtig, die sie im Gegensatz zu Hunden nicht selbst bilden können. Es ist in tierischem Gewebe enthalten – ein Mangel kann zu Reproduktionsstörungen, einer Störung der Netzhautfunktion, der Herzfunktion, des Nervensystems, des Immunsystems und der Entwicklung bei Jungtieren führen. Die Ernährungsweise ist beim Menschen immer ein Abwägen von Begehren, also Appetit auf tierische Produkte, gegen die Bedürfnisse der Tiere, also der Wunsch zu leben. In diesem Fall hat das Tier Priorität. Doch lebt bei Ihnen ein Heimtier, das ohne tierische Produkte nicht leben kann, wie zum Beispiel eine Katze, so ist es am wichtigsten, sie artgerecht zu füttern. Achten Sie bei der Fütterung Ihrer Katze darauf, dass keine zusätzlichen Tiere für ihre Nahrung sterben müssen. Solange noch Rinder, Schweine, Hühner und Co. für den menschlichen Konsum geschlachtet werden, sollten Sie hier daher auf Futter aus Schlachtnebenprodukten zurückgreifen.



# Das vegane Einmaleins

## Die Wunder der Natur

Vegan einzukaufen, zu kochen und zu backen wirkt auf viele Menschen anfangs einschüchternd. Einige fürchten, auf ihre bisherigen Gewohnheiten verzichten zu müssen, und haben Angst, dass pflanzliche Mahlzeiten und Desserts zu kompliziert oder eintönig sind. Tasten Sie sich Schritt für Schritt voran, werden Sie schnell merken, dass viele Lebensmittel, die Sie bereits zu Hause haben, ohnehin vegan sind. Als Nächstes geht es darum, Kreationen auszuprobieren, zu experimentieren und neue Produkte zu testen. Mit jedem neuen Rezept können Sie sich im Handumdrehen zusätzliche Fähigkeiten aneignen. Die vegane Koch- und Backkunst kann sowohl einfach als auch komplex, für den Alltag und besondere Anlässe geeignet, süß sowie herzhaft sein. Langweilig ist sie niemals.

Während die industrielle Tierhaltung auf Hochleistung setzt und die sogenannten Nutztiere als bloße Produktionsmaschinen dienen, gerät schnell in Vergessenheit, dass die Natur uns bereits eine breite Palette an Nahrungsmitteln schenkt, die wir zum Leben benötigen: Gemüse, Obst, Pilze, Hülsenfrüchte, Getreide, Kräuter und Gewürze wachsen auf oder in den Böden unserer Erde. Sie bilden das Fundament unserer täglichen Mahlzeiten und sind in der veganen Ernährungsweise zu neuem Potenzial aufgestiegen. Denn schon lange sind Erbsen, Möhren und Co. keine bloßen Beilagen mehr. Vielmehr sind sie der Mittelpunkt köstlicher Kreationen, die Sie mit viel Spaß am Experimentieren, Kochen und Backen zu Leckereien verarbeiten können.



## Je bunter, desto besser

Die vielen verschiedenen Gemüse- und Pilzsorten sind nicht nur voller Vitamine, sondern erweisen sich als wahre Verwandlungskünstler. Während sie in der Mischkost oft zu tierischen Produkten gereicht werden, stellen sie in der pflanzlichen Küche den Mittelpunkt dar. So müssen „Schnitzel“ beispielsweise keineswegs aus Fleisch bestehen. Die tierfreundliche Version aus Kohlrabi oder Austernpilzen ist schnell zubereitet und lässt in Kombination mit Champignon-„Rahm“soße keine Wünsche offen. Ob Sie solche traditionellen Gerichte in vegan kochen oder leckere Gemüselasagne, herzhaften Eintopf, Pizza oder gefüllte Teigtaschen machen möchten – jede Gemüsesorte hat eine ganz eigene Konsistenz und einen spezifischen Geschmack, sodass Sie unter der breiten Auswahl das für Sie Richtige finden. Das Gleiche gilt für Obst: Als Snack, zum Frühstück oder beim Backen sind Himbeeren, Kirschen, Orangen und Co. die wichtigsten Geschmacksgeber. Gerade im Sommer sind sie als Smoothie – auch in Kombination mit Gemüsesorten wie Spinat – wunderbar erfrischend. Selbst in herzhaften Speisen kommen Früchte gut an. Beispielsweise ist Wassermelone gepaart mit veganem „Feta“ in Salaten ein Gedicht.

## Facettenreiche Hülsenfrüchte

Für noch mehr Abwechslung in Ihrer Kochkunst sorgen Hülsenfrüchte. Es gibt sie in allen Formen und Farben: Mark-, Kicher- und Zuckererbsen, Kidney-, weiße und Wachtelbohnen, grüne, rote und Belugalinsen. Sie bereichern vegane Gerichte nicht nur mit einer ordentlichen Ladung Protein, sondern ermöglichen mit ihren unterschiedlichen Eigenschaften eine Bandbreite an herzhaften Rezepten. Wer beispielsweise gerne Spaghetti Bolognese isst, wird die vegane Version mit roten Linsen statt Hackfleisch lieben. Burger-Pattys aus Kichererbsen, Eintopf mit weißen Bohnen und Räucher tofu sowie Tortillas mit einer Paste aus Wachtelbohnen sind nur wenige Beispiele. Als Zugabe zu thailändischem Wok und in japanischer Ramen-Suppe sind Zuckererbsen und Edamame nicht wegzudenken. Auch getrocknet haben Hülsenfrüchte einiges zu bieten: Kichererbsenmehl beispielsweise ist eine wunderbare Basis für veganes „Omelette“ und den traditionellen italienischen Pfannkuchen „Farinata“, der von Grund auf vegan ist. Ganz besonderer Beliebtheit erfreut sich die Sojabohne. In Form von Tofu, Tempeh, Sojadrink, Soja-„joghurt“ und Co. nimmt sie in der veganen Ernährungsweise einen hohen Stellenwert ein. Vor allem Naturtofu ist universell einsetzbar: Er ist überall erhältlich und in besonders großer Vielfalt im asiatischen Supermarkt zu finden – weich, fest, vorfrittiert und frisch zubereitet. Schon in Sojasoße mariniert, mit etwas Speisestärke ummantelt und angebraten ist er ein wahrer Gaumenschmaus. Mögen Sie den Geschmack von einem Frühstücksei, so können Sie sehr weichen Tofu mit Kala

Namak, auch Schwarzes Salz genannt, würzen und Ihren herzhaften Start in den Tag genießen.

### Getreidesorten – unterschätzte Multitalente

All diese kulinarischen Ideen wären ohne eine sättigende Basis aus Getreide nur halb so gut. Ob Haferflocken im Porridge, Weizenmehl im Pizzateig oder Hirse im Burger-Patty – die verschiedenen Getreidesorten lassen sich zu weit mehr verarbeiten als bloß zu Brot und Pasta. Insbesondere Getreidedrinks sind eine willkommene Alternative zu Kuhmilch, denn sie sind tierfreundlich und verfügen über einen milden Geschmack, der wunderbar zu Kaffee und Tee passt.



## Die Vielfalt von Nüssen, Samen und Kernen

Auch Nüsse und Samen verwandeln sich in Pflanzendrinks, das Aroma ist aber deutlich intensiver, wie der Mandeldrink beweist. In der Mischkost kommt das Potenzial von Hasel- sowie Walnüssen, Sonnenblumenkernen und Co. leider oft zu kurz, denn meist dienen sie lediglich als Snack zwischendurch oder als Topping auf Salaten. Dabei steckt viel mehr in ihnen: Cashewkerne beispielsweise verwandeln sich im Handumdrehen in veganen „Mozzarella“, wofür nicht mal viele Zutaten nötig sind. Eingeweicht oder in einem Hochleistungsmixer verarbeitet, ergeben sie herrlich sahnige Soßen, die Milchprodukte alt aussehen lassen. Die Wahl der Kerne, Nüsse oder Samen verändert sofort den Geschmack einer ganzen Speise. Aus diesem Grund macht die vegane Küche so viel Spaß: Ihnen steht die Tür offen, Ihre Lieblingsgerichte auf neue Art zu interpretieren und ganz Neues kennen- und lieben zu lernen. Sie werden feststellen, dass Ihre favorisierten Rezepte gänzlich ohne Tierleid auskommen.

# Vegane Rezepte für Tierheimfeste

Nach der Theorie folgt die Praxis: Die folgenden veganen Rezepte für Chili sin Carne, Tofu-Gemüse-Spieße mit Kartoffelsalat und Pfirsich-Streusel-Bleckkuchen eignen sich sowohl für Zuhause als auch für Tierheimfeste. Die Kreationen kommen ohne Ersatzprodukte aus und bestehen aus Zutaten, die Sie überall erhalten. Zudem können Sie die Gerichte sowie den Kuchen günstig und in großen Mengen zubereiten. Ihre Besucher\*innen werden begeistert sein.

## WEITERE REZEPTIDEEN

Im Buchhandel vor Ort und online erhältlich.





## Chili sin Carne



6 Portionen



30 Minuten

### Zutaten

1 Zwiebel

Wasser oder Pflanzenöl

1 gelbe Paprika

1 rote Paprika

1 Peperoni

200 g rote Linsen

700 ml Gemüsebrühe

250 g Kidneybohnen aus der Dose

140 g Sonnenmais aus der Dose

400 g gehackte Tomaten aus der Dose

400 g passierte Tomaten

2 EL Tomatenmark

2 TL scharfes Paprikapulver

1/4 TL Chiliflocken

1 TL Cayennepfeffer

schwarzer Pfeffer nach Belieben

Salz nach Belieben

### Topping

vegane „Crème fraîche“ (optional)

frische Kräuter oder Sprossen (optional)



## Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und kleinschneiden. In einer großen Pfanne oder einem Wok etwas Wasser oder Pflanzenöl erhitzen und die Zwiebel bei niedriger Temperatur darin glasig dünsten.
2. In der Zwischenzeit die gelbe und die rote Paprika sowie die Peperoni entkernen und in kleine Stücke schneiden. Ebenfalls in die Pfanne geben und ungefähr fünf Minuten auf höchster Stufe anbraten. Anschließend die roten Linsen hinzufügen, alles mit der Gemüsebrühe ablöschen, umrühren und ungefähr 15 Minuten bei niedriger Stufe köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.
3. Danach die Kidneybohnen und den Sonnenmais durch ein Sieb abgießen und mitsamt den gehackten und den passierten Tomaten sowie dem Tomatenmark hinzufügen, umrühren und nochmal aufkochen lassen. Währenddessen mit dem scharfen Paprikapulver, den Chiliflocken, dem Cayennepfeffer, dem schwarzen Pfeffer und dem Salz würzen.
4. Als Nächstes alles nochmal kräftig umrühren, abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen.
5. Zum Schluss in Schüsseln optional mit etwas veganer „Crème fraîche“, frischen Kräutern oder Sprossen servieren.



## Tofu-Gemüse-Spieße mit Kartoffelsalat



7 Portionen



1,5 Stunden + ziehen lassen

### Zutaten

#### *Für die Spieße*

450 g Naturtofu

1 rote Paprika

1 Zucchini

1 Zwiebel

Holzspieße

2 Knoblauchzehen

100 ml Pflanzenöl

100 ml Sojasoße

2 EL geräuchertes Paprikapulver

Pfeffer nach Belieben

Salz nach Belieben

#### *Für den Kartoffelsalat*

7 bis 8 mittelgroße festkochende Kartoffeln

4 Möhren

280 g Erbsen aus der Dose

4 mittelgroße Essiggurken

200 g vegane „Mayonnaise“

1/2 TL Currypulver

Salz nach Belieben

Pfeffer nach Belieben

1/2 TL Kala Namak (optional)



## Zubereitung

1. Für die Spieße den Naturtofu in große Würfel schneiden. Das Gemüse waschen, die Paprika entkernen, die Zucchini von ihren Enden befreien, die Zwiebel schälen und alles in grobe Stücke schneiden. Das Gemüse abwechselnd auf den Holzspießen aufreihen und diese in eine Auflaufform legen.
2. Für die Marinade die Knoblauchzehen schälen, mit einer Knoblauchpresse in eine kleine Schüssel pressen und das Pflanzenöl, die Sojasoße sowie die Gewürze hinzugeben. Alles gut verrühren.
3. Die Marinade gleichmäßig über alle Spieße träufeln und diese über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Die Spieße auf dem Grill oder in der Pfanne ungefähr 15 Minuten grillen oder braten. Im Backofen benötigen sie 25 Minuten bei 200 °C Ober- und Unterhitze.
4. Für den Kartoffelsalat die Kartoffeln und die Möhren mit Schale kochen, bis sie gar sind. Danach abgießen, etwas abkühlen lassen und solange sie noch warm sind, die Schale pellen. Die Enden der Möhren abschneiden. Anschließend auskühlen lassen.
5. In der Zwischenzeit die Erbsen abgießen und die Essiggurken kleinschneiden. Beides in eine große Schüssel geben. Die Kartoffeln und die Möhren auch kleinschneiden und in die große Schüssel geben.
6. Die vegane „Mayonnaise“ sowie die Gewürze hinzufügen und alles umrühren.



## Pfirsich-Streusel-Bleckuchen

 ein Backblech  30 Minuten + 3 Stunden gehen lassen und backen

### Zutaten

#### *Für den Teig*

7 g Trockenhefe  
50 g Zucker  
300 ml warmes Wasser  
3 EL Pflanzenöl  
600 g Weizenmehl  
1/2 TL Salz

#### *Für den Belag*

1 kg Pfirsiche  
300 g Weizenmehl  
100 g Zucker  
200 g kalte vegane „Butter“

#### *Topping*

gehobelte Mandeln  
Puderzucker



## Zubereitung

1. Für den Teig die Trockenhefe mit dem Zucker und dem warmen Wasser in einer großen Schüssel verrühren. Zehn Minuten stehen lassen, bis sich kleine Bläschen bilden. Anschließend das Pflanzenöl, nach und nach das Weizenmehl und das Salz hinzugeben. Mit den Händen oder den Knethaken eines Rührgeräts zu einem homogenen Teig verarbeiten. Diesen in eine weitere geölte Schüssel geben, mit einem feuchten Tuch abdecken und an einem warmen Ort ein bis zwei Stunden gehen lassen.
2. Währenddessen für den Belag die Pfirsiche waschen, entkernen und vierteln. Anschließend ein Backblech mit Backpapier auslegen und eine saubere Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Den Teig darauf zu einem auf das Backblech passenden Rechteck ausrollen und darauflegen. Die Pfirsich-Viertel auf dem Teig verteilen und alles 30 Minuten gehen lassen.
3. In der Zwischenzeit das Weizenmehl, den Zucker und die kalte vegane „Butter“ mit den Händen zu einem Teig verarbeiten, Streusel formen und auf den Pfirsichen verteilen.
4. Danach den Kuchen ungefähr eine halbe Stunde bei 200 °C Umluft backen.
5. Für das Topping die gehobelten Mandeln in einer Pfanne anrösten und auf dem fertigen Kuchen verteilen. Zum Schluss mit Puderzucker bestäuben.





**#WEILJEDEMAHLZEITZÄHLT**

*Zahlreiche vegane Rezepte und  
Inspirationen finden Sie unter  
[www.weiljedemahlzeitzaehlt.de](http://www.weiljedemahlzeitzaehlt.de)*



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

Überreicht durch:

### 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](http://www.tierschutzbund.de)

### FINDEFIX – Das Haustierregister des Deutschen Tierschutzbundes

Tel. 0228 60 49 6-35

Fax 0228 60 49 6-42

[www.findefix.com](http://www.findefix.com)

Folgen Sie uns auf:



Sparkasse KölnBonn

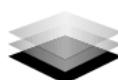
BLZ 370 501 98, Konto Nr. 40 444

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.



[www.blauer-engel.de/uz195](http://www.blauer-engel.de/uz195)

- ressourcenschonend und umweltfreundlich hergestellt
- emissionsarm gedruckt
- überwiegend aus Altpapier

WK9

Dieses Druckerzeugnis wurde mit dem Blauen Engel ausgezeichnet