



Veränderung beginnt hier und jetzt!

Unsere Lebensweise wirkt sich nicht nur direkt und indirekt auf Tiere, sondern auch auf Menschen weltweit, die Umwelt, das Klima, die globalen Ressourcen und die gesamte biologische Vielfalt aus. 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 in der Woche oder mehr – jede Mahlzeit zählt. Verlassen doch auch Sie einmal Ihren tierischen Küchenalltag und begeben Sie sich mit uns auf eine vegane Entdeckungsreise. Wie könnte es einfacher sein, sich aktiv für die Tiere und den Tierschutz einzusetzen als mit einem leckeren Gericht oder köstlichen Kuchen? Lassen Sie sich inspirieren, kochen und backen Sie vegan und leisten auch Sie Ihren Beitrag zum Tier- und Klimaschutz. Erfahren Sie mehr unter: www.weiljedemahlzeitzaehlt.de



**IHR BEITRAG
ZUM TIERSCHUTZ!**

Im Buchhandel vor Ort
und online erhältlich.



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

FINDEFIX – Das Haustierregister des Deutschen Tierschutzbundes

Tel. 0228 60 49 6-35

Fax 0228 60 49 6-42

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

Gedruckt auf 100% Recyclingpapier mit dem Blauen Engel.

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

Tierliebe fängt beim Essen an

Vegan kochen ist Tierschutz



DEUTSCHER
TIERSCHUTZBUND E.V.



Tierliebe fängt beim Essen an

Allein in Deutschland leben mehr als sieben Millionen Vegetarier*innen und über eine Million Veganer*innen – Tendenz steigend. Aus ethisch-moralischen Tierschutz-, Umwelt- und Klimagründen motiviert, ist Veganismus der neue Lifestyle einer ganzen Generation. Die Definition des eigenen Seins über den Konsum zeigt: Ernährung ist längst politisch geworden. Doch was genau treibt Menschen an, vegan zu kochen, zu backen 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.

Konventionen durchbrechen

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



Cover: © HQuality/Shutterstock | Küken: © iStock.com/Bluberries | Kornblumen: © Pixabay – erwin nowak

denkbar. Die Supermärkte locken mit einer unbegrenzten Vielfalt – wer will da schon auf irgendetwas verzichten? Fertig abgepackt, zu immer niedrigeren Preisen – das Angebot scheint unendlich. Doch was auf den ersten Blick bequem ist und Zeit erspart, hat 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, Fleisch und Fisch 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. Die schockierenden Aufnahmen zeigen die Abgründe der Lebensmittelindustrie – denn die meisten Rinder, Schweine, Hühner und Puten 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. Denn 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 Geschmackssinn zu erweitern und im wahrsten Sinne des Wortes über den eigenen Tellerrand hinauszublicken, eröffnet sich schnell eine neue, vegane Welt voller köstlicher und abwechslungsreicher Gerichte. Wenn der Duft von frischen Kräutern oder einem noch warmen Kuchen durch die Küche zieht, ist nicht nur der Geruchssinn schnell verzaubert. Die bunte Gemüseküche und die vegane Backkunst sind 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 herzhaft oder süß – geschickt kombiniert, liefern die verschiedenen Pflanzen dem Körper alle wichtigen Nährstoffe, die ein Mensch zum Leben braucht.

