

TIERSCHUTZ

genießen



Die Vorratskammer

Rezepte



DEUTSCHER
TIERSCHUTZBUND E.V.



Mit dem Kauf
dieser Bücher
unterstützen Sie die
TIERE



Ihr Beitrag
zum Tierschutz!
Im Buchhandel vor Ort
und online erhältlich.

JE **€ 24,95**



VEGAN DURCH DEN TAG

PFLANZLICHE VIelfALT ENTDECKEN

Essen gehört zu den wichtigsten Bestandteilen unseres Tages. Das Frühstück schenkt uns Energie, um unsere täglichen Aufgaben zu erfüllen, das Mittagessen bringt uns in der Pause mit der Familie, Kolleg*innen oder Mitschüler*innen zusammen und beim Abendessen lassen wir das Erlebte Revue passieren. Mindestens dreimal am Tag haben wir nicht nur die Möglichkeit, köstliche Zutaten in leckere Gerichte zu verwandeln, sondern den Tieren in der Landwirtschaft unsere Stimme zu geben. Wer die vegane Küche kennenlernt, wird schnell merken, wie lecker und vielfältig die Pflanzenwelt ist. Von Hülsenfrüchten über Nüsse und Getreide bis hin zu Kräutern sowie Gewürzen bietet sie uns alles, was wir für einen abwechslungsreichen Speiseplan benötigen. Ob einfache Gerichte oder besondere Kreationen – alles ist möglich.



TIERLIEBE FÄNGT BEIM ESSEN AN

Der Deutsche Tierschutzbund vereint in der Übersicht „**Tierschutz genießen – Die Vorratskammer**“ die wichtigsten pflanzlichen Zutaten und setzt mit „**Tierschutz genießen – Die Vorratskammer Rezepte**“ die Theorie nun in die Praxis um. Diese kulinarische Sammlung liefert zu den Kategorien Obst und Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen sowie Getreide die passenden Gerichte und erklärt mit einfachen



Anleitungen, wie sich die tierischen Produkte Fleisch, Milch, Eier, Fisch und Honig ersetzen lassen. Begleitend zu „**Tierschutz genießen**“, das vegane Kochbuch des

Deutschen Tierschutzbundes, und dem süßen Pendant „**Tierschutz genießen – Das Backbuch**“ zeigt sie, wie einfach und tierfreundlich kulinarische Träume wahr werden können. Mit einer Prise Kreativität und leckeren Zutaten kann die köstliche Entdeckungsreise beginnen.

www.tierschutz-genießen.de
www.weiljedemahlzeitzählt.de

VEGANER ERDBEERKUCHEN



VEGANE INSPIRATION FÜR OBST

Anders als ihr Name vermuten lässt, sind **Erdbeeren** keine Beeren, sondern Sammelnussfrüchte. Saison haben die kleinen roten Früchte in Deutschland im Juni und im Juli. Mit ihrem süßen Geschmack sind sie nicht nur pur, sondern auch in unserem herrlichen Erdbeerkuchen ein Genuss.

Zutaten

BISKUITTEIG

230 g Weizenmehl
1 TL Backpulver
140 g Zucker
2 Pck. Vanillezucker
60 ml Pflanzenöl
250 ml Sprudelwasser

TOPPING

etwa 700 g Erdbeeren
1 Pck. Vanillepuddingpulver (etwa 37 g)
1 EL Zucker
450 ml Pflanzendrink

Zubereitung

1. Für den Biskuitteig Mehl und Backpulver in eine Schüssel sieben, Zucker und Vanillezucker hinzugeben und gut vermischen. Danach Pflanzenöl und Sprudelwasser zu der Mischung geben und kurz mit einem Schneebesen unterrühren.

2. Die Springform mit etwas Öl ausreiben und den Teig hineingeben. Anschließend bei 180 °C im vorgeheizten Backofen 20 bis 30 Minuten backen. Danach komplett auskühlen lassen.

3. Für das Topping die gewaschenen Erdbeeren vom Grün befreien und nach Belieben schneiden.

4. Das Vanillepuddingpulver mit dem Zucker mischen, etwa 5 EL des Pflanzendrinks hinzugeben und verrühren. Den restlichen Pflanzendrink in einem Topf aufkochen lassen und das angerührte Puddingpulver hinzugeben. Unter ständigem Rühren etwa ein bis zwei Minuten köcheln lassen.

5. Den noch warmen Vanillepudding auf dem ausgekühlten Biskuitboden verteilen. Anschließend die Erdbeeren klein geschnitten oder ganz daraufsetzen. Alles auskühlen lassen.

KLEINE BROKKOLI-TORTILLAS

in Salsa Verde

VON GONZALO BARÒ

Zutaten

TORTILLAS

1 mittelgroßer Brokkoli
Salz
4 EL Kichererbsenmehl
1 EL Stärke
80 ml Wasser
abgeriebene Schale
einer Bio-Zitrone
Pfeffer
2-4 EL Olivenöl

SALSA VERDE

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl
150 g grüne Erbsen
100 ml Weißwein
50 ml Gemüsebrühe
1 Bund Petersilie
Salz & Pfeffer
Zitronenspalten

Zubereitung

1. Den Brokkoli in grobe Stücke teilen und in Salzwasser ca. zehn Minuten dämpfen und dann mit einem Stabmixer zerkleinern.

2. In einer Schüssel das Kichererbsenmehl und 1 EL Stärke mit 80 ml Wasser verrühren und mit dem Brokkoli, der

3. Für die Salsa Verde Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und beides darin bei mittlerer Temperatur glasig dünsten. Die Erbsen hinzufügen und mit Weißwein und Brühe ablöschen. Bei niedriger Temperatur einige Minuten reduzieren lassen, bis die Soße etwas angedickt ist. Anschließend die Petersilie fein hacken, einrühren und die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. In einer weiteren Pfanne Olivenöl erhitzen. Von der Brokkoli-Tortilla-Mischung jeweils eine pflaumengroße Menge in der Pfanne platt drücken und von beiden Seiten anbraten. Auf diese Weise die komplette Brokkoli-Mischung verarbeiten und mit der Salsa Verde und Zitronenspalten servieren.

VEGANE INSPIRATION FÜR GEMÜSE

Mit seinem Stamm und seinen dünnen Zweigen sieht der **Brokkoli** aus wie ein kleiner Baum. Wer im Alltag Abfall vermeiden möchte, wird sich freuen, dass das Gemüse in seiner Gänze verzehrbar und voller Nährstoffe ist.



Dieses Rezept stammt aus „**Tierschutz genießen**“, dem veganen Kochbuch des Deutschen Tierschutzbundes. Weitere Informationen dazu und zum Backbuch gibt es auf Seite 17 sowie unter www.tierschutz-genießen.de



VEGANE SPAGHETTI „BOLOGNESE“

VEGANE INSPIRATION FÜR HÜLSENFRÜCHTE

Rote Linsen sind nicht nur tierfreundlich, sondern auch besser für das Klima als Fleisch. Während die Produktion eines Kilogramms Bio-Rindfleisch durchschnittlich 21,7 kg CO₂-Äquivalente verursacht, stehen getrocknete rote Bio-Linsen mit 1,7 kg CO₂-Äquivalenten pro Kilogramm sehr gut da.

Zutaten

1 EL Olivenöl
1 Zwiebel
4–5 Tomaten
2 Möhren
250 g rote Linsen
2 TL Gemüsebrühe
400 ml Wasser
500 ml passierte Tomaten
Pfeffer nach Belieben
Salz nach Belieben



AUßERDEM

500 g Pasta
Hefeflocken oder vegane
Parmesan-Alternative (optional)

Zubereitung

1. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Zwiebel klein schneiden und bei niedrigster Stufe anbraten, bis sie glasig ist. Anschließend die Tomaten und die Möhren klein schneiden und ebenso hinzufügen,

aufkochen und schließlich bei mittlerer Stufe weich werden lassen.

2. Als Nächstes die Linsen, die Gemüsebrühe und das Wasser hinzugeben. Umrühren, aufkochen und bei mittlerer Stufe so lange köcheln lassen, bis auch die Linsen weich sind.

3. Die Pasta nach der Packungsanleitung zubereiten. Die passierten Tomaten in die „Bolognese“ geben und mit Pfeffer sowie Salz würzen. Noch einmal aufkochen und fünf Minuten köcheln lassen.

4. Die Pasta zusammen mit der „Bolognese“ auf Tellern anrichten und optional mit Hefeflocken oder veganer Parmesan-Alternative garnieren.

TIPP: Wer zu Hause keine roten Linsen hat, kann stattdessen auch andere Linsensorten oder Sojagranulat nehmen.



EIN HERZ FÜR
Rinder.

WWW.EINHERZFURNUTZTIERE.DE

VEGANER „MOZZARELLA“

VEGANE INSPIRATION FÜR NÜSSE UND SAMEN



Zwar werden sie umgangssprachlich zu den Nüssen gezählt, doch botanisch betrachtet gehören **Cashewkerne** zum Steinobst: Sie sind die außen hängenden Kerne der Cashewäpfel. In der veganen Küche eignen sie sich wunderbar, um Soßen und pflanzliche Käse-Alternativen herzustellen.

Zutaten

- 100 g Cashewkerne
- 200 ml Wasser
- 1 EL Hefeflocken
- 1 TL Apfelessig
- 1 TL Salz
- 3 EL Tapiokastärke
- 1/4 TL Knoblauchpulver (optional)



Zubereitung

1. Alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben und auf höchster Stufe pürieren, bis eine homogene Masse entsteht. Es ist wichtig, dass sich darin keine Cashewkernstücke mehr befinden. Wer keinen Hochleistungsmixer besitzt, kann die Cashewkerne zuvor eine Stunde im Wasser einweichen lassen oder sie zehn Minuten im Topf kochen.
2. Eine Pfanne auf dem Herd heiß werden lassen und den „Mozzarella“-Teig hineingeben. Mit einem großen

Holzlöffel kontinuierlich rühren. Nach ungefähr einer Minute beginnt der Teig, Klümpchen zu bilden – immer weiter kräftig rühren, bis er sich zu einer Kugel formt. Dafür ist die Tapiokastärke verantwortlich, die dem Teig die käseartige Konsistenz verleiht.

3. Wenn der Teig sich zu einer Kugel geformt hat, ist der vegane „Mozzarella“ fertig. Zum Auskühlen in eine Schüssel geben, mit einem Teller abdecken und für eine Stunde im Kühlschrank stehen lassen. Auf ein Brettchen stürzen und servieren.

TIPP: Der vegane „Mozzarella“ lässt sich auch in Sticks verwandeln. Dafür einfach in Streifen schneiden, in einen Teig aus Mehl, Wasser, Salz und Pfeffer tunken, panieren und kross anbraten. Als Pizzatopping eignet er sich ebenfalls – für die gewünschte Konsistenz die Menge Wasser nach Belieben anpassen.

HEIDELBEER-BANANEN-PANCAKES

VEGANE INSPIRATION FÜR GETREIDE

Haferflocken erfahren in der veganen Ernährungsweise eine Renaissance als Haferdrink, die tier- und umweltfreundliche Alternative zu Kuhmilch. Auch als Frühstück ist das Vollkorn vielseitig: Im Müsli oder als Overnight Oats liefern Haferflocken morgens die nötige Energie für den Tag.

Zutaten

2 große reife Bananen
150 g Haferflocken, gemahlen
150 ml Pflanzendrink
1 gehäufte EL gemahlene
Leinsamen
60 g Agavendicksaft
100 g Heidelbeeren
etwas Sonnenblumenöl



AUßERDEM

nach Belieben weitere Früchte und Agavendicksaft oder vegane Honig-Alternative zum Garnieren

Zubereitung

1. Die großen reifen Bananen in eine mittelgroße Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken, bis ein Brei entsteht.
2. Die Haferflocken in einen Zerkleinerer oder Standmixer geben und auf höchster Stufe so lange mixen,

bis sie eine mehlartige Konsistenz annehmen.

3. Das entstandene Hafermehl zusammen mit dem Pflanzendrink, den gemahlene Leinsamen und dem Agavendicksaft dem Bananenbrei zufügen und rühren, bis ein homogener Teig entsteht. Zuletzt vorsichtig die Heidelbeeren unterheben.

4. Eine Pfanne mit dem Sonnenblumenöl erhitzen und etwas Teig hineingeben, sodass kleine, runde Pancakes entstehen. Diese von jeder Seite auf höchster Stufe so lange ausbacken, bis sie goldbraun sind.

5. Anschließend die Heidelbeer-Bananen-Pancakes nach Belieben mit Früchten und mit Agavendicksaft oder mit veganer Honig-Alternative garnieren.



VEGANE PILZ„SCHNITZEL“



VEGANE INSPIRATION FÜR FLEISCHERSATZ

Pilze sind nicht nur eine köstliche sowie tierfreundliche Alternative zu Fleisch, sondern auch besser für das Klima: Die Produktion eines Kilogramms Schweinefleisch verursacht 9,7 Kilogramm CO₂-Äquivalente. Bei **Austernpilzen** beläuft sich diese Zahl auf gerade einmal 1,2 Kilogramm.

Zutaten

6 große Austernpilze
100 g Mehl
100 ml Wasser
1/2 TL Pfeffer
1 TL Salz
100 g Paniermehl
Sonnenblumenöl

Zubereitung

1. Die Austernpilze mithilfe eines Nudelholzes, eines Küchenhammers oder eines anderen Küchenutensils möglichst platt walzen oder drücken.
2. In einer flachen Schüssel das Mehl, das Wasser, den Pfeffer und das Salz mit einem Schneebesen verrühren.
3. Anschließend das Paniermehl in eine weitere flache Schüssel geben. Die Austernpilze nach und nach zunächst in die Mehl-Wasser-Mischung tauchen, sodass alle Seiten

bedeckt sind. Danach von beiden Seiten in das Paniermehl legen und auch hier sicherstellen, dass die Austernpilze vollständig bedeckt sind.

4. In einer Pfanne das Sonnenblumenöl erhitzen und alle Pilz„schnitzel“ hineinlegen. Beide Seiten jeweils ungefähr fünf Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, bis eine goldbraune Kruste entsteht.

TIPP: Für dieses Rezept eignen sich auch große Champignons oder Portobello-Pilze wunderbar. Falls die verwendeten Pilze nicht groß genug sind, um ein „Schnitzel“ zu ergeben, lassen sie sich auch zu kleineren „Nuggets“ verarbeiten. Wer kein Paniermehl zu Hause hat, kann die Pilze auch nur in dem Teig anbraten. Das schmeckt ebenso lecker und lässt sich durch verschiedene Gewürze wie Basilikum oder Hefeflocken verfeinern.



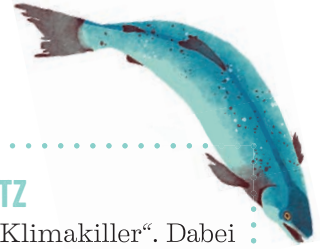


EIN HERZ FÜR
Schweine.



WWW.EINHERZFÜRNUTZTIERE.DE

VEGANE „FISH“N'CHIPS



VEGANE INSPIRATION FÜR FISCHERSATZ

Soja gilt wegen der Abholzung des Regenwaldes als „Klimakiller“. Dabei verzehren wir nur rund zwei Prozent der weltweiten Sojabohnen direkt. Der Rest dient bei der Produktion tierischer Lebensmittel als Futtermittel. Tier- und umweltfreundlicher ist es, die Bohne als regionalen **Tofu** zu essen.

Zutaten

1 Block Tofu à 450 g
60 ml Apfelessig
2 bis 3 EL Noriflocken
2 TL Salz plus mehr für die Kartoffeln und den Teig
4 große Kartoffeln
3 EL Olivenöl
Pfeffer nach Belieben
100 g Mehl
1 TL Backpulver
160 ml Bier oder Sprudelwasser
Pflanzenöl

AUßERDEM

Ketchup oder vegane „Remoulade“
2 Zitronenscheiben

Zubereitung

1. Den Tofu in zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Diese Scheiben auf einer der breiten Seiten diagonal einschneiden, ohne sie zu durchtrennen, um „Schichten“ zu kreieren.

2. In einer kleinen Schüssel den Apfelessig, die Noriflocken und das Salz vermengen. Die Tofuscheiben mit der Marinade begießen. Für mindestens eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

3. Die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden und mit dem Olivenöl, dem Salz und dem Pfeffer vermengen. Auf einem Backblech 20 Minuten bei 200 °C im Ofen backen, bis sie innen weich und außen kross sind.

4. In einer Schüssel das Mehl, das Backpulver, das Salz, den Pfeffer und das Bier oder das Sprudelwasser zu einem glatten Teig verarbeiten.

5. Einen Topf mit Pflanzenöl befüllen und erhitzen. Die Tofuscheiben mit dem Teig begießen, nacheinander in das Öl legen und frittieren, bis sie goldbraun sind. Mit den Kartoffeln, Ketchup oder veganer „Remoulade“ und Zitronenscheiben servieren.

BELGISCHE WAFFELN

mit heißen Kirschen und „Sahne“

Zutaten

„SAHNE“

1 Pck. Vanillezucker
200 ml kalte aufschlagbare vegane „Sahne“

WAFFELN

300 g Mehl
1 TL Backpulver
30 g Zucker
2 Pck. Vanillezucker
1 Prise Salz
1 TL Zimt
Abrieb einer Bio-Zitrone
200 ml Pflanzendrink
20 ml Rapsöl
100 ml Sprudelwasser
1 Schuss Rum

HEIßE KIRSCHEN

1 Glas Kirschen
(Abtropfgewicht 350 g)
1 EL Speisestärke
1 EL Zucker
1 Schuss Rum

AUßERDEM

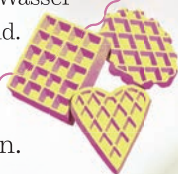
tiefes Waffeleisen für Belgische Waffeln
Kokosöl zum Einfetten

Zubereitung

1. Für die „Sahne“ den Vanillezucker und die kalte aufschlagbare vegane „Sahne“ in einer Schüssel mit einem Handrührgerät steif schlagen.
2. Für die Waffeln alle trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und vermischen. Anschließend den Abrieb einer Bio-Zitrone und die flüssigen Zutaten hinzugeben und alles zu einem Waffelteig verrühren.
3. Für die heißen Kirschen die Kirschen über ein Sieb abgießen und den Kirschsafte dabei direkt in einem Topf auffangen. Die Speisestärke und den Zucker zu dem Kirschsafte geben. Diese Mischung unter Rühren zum Kochen bringen. Die Herdplatte auf kleine Stufe stellen und die Kirschen und den Rum in den Topf geben und unterrühren.
4. Den Teig im vorgeheizten, eingefetteten Waffeleisen backen. Mit den Kirschen und der „Sahne“ servieren.

VEGANE INSPIRATION FÜR PFLANZENDRINKS

Pflanzendrinks sind tier- und umweltfreundlich: Die Herstellung eines Liters Kuhmilch beansprucht ganze 628 Liter Wasser, während für die Produktion eines Liters Haferdrink nur 48 Liter Wasser notwendig sind.



Dieses Rezept stammt aus „**Tierschutz genießen – Das Backbuch**“, dem süßen Pendant zum Kochbuch des Deutschen Tierschutzbundes. Weitere Informationen zu den Büchern gibt es auf Seite 17 sowie unter www.tierschutz-genießen.de



„EIERSALAT“-SANDWICH

VON NADINE HORN & JÖRG MAYER

Zutaten

„EIERSALAT“

250 g Kichererbsen,
gekocht
25 ml pflanzliche
Sahne-Alternative
1 TL Senf
1/2 EL Apfelessig
1/4 TL Kurkuma
1 TL Kala Namak
1/4 TL Pfeffer
1 EL Haferdrink

AUßERDEM

4 Radieschen
4 Brötchen
4 EL gehackter
Schnittlauch



Zubereitung

1. Die Hälfte der Kichererbsen mit den restlichen Zutaten, außer dem Haferdrink, in einer Küchenmaschine grob pürieren.
2. Die andere Hälfte zusammen mit dem Haferdrink grob stampfen.
3. Beide Massen miteinander verrühren.
4. Radieschen in Scheiben schneiden.
5. Brötchen aufschneiden und mit dem „Eiersalat“ und den Radieschen belegen. Mit Schnittlauch garnieren.

TIPP: Für den authentischen Geschmack sorgt Kala Namak, das schwarze Steinsalz aus Indien. Mit frischen Radieschen belegt, ist das Sandwich der ideale Frühstücks-Snack.

VEGANE INSPIRATION FÜR EI-ERSATZ

Das Gewürz **Kala Namak** ist vor allem beim veganen Frühstück ein Superstar. Schließlich verleiht es wegen der enthaltenen Schwefel-Verbindungen Kichererbsen, Tofu und Co. einen leckeren Ei-Geschmack.



Dieses Rezept stammt aus „**Tierschutz genießen**“, dem veganen Kochbuch des Deutschen Tierschutzbundes. Weitere Informationen dazu und zum Backbuch gibt es auf Seite 17 sowie unter www.tierschutz-genießen.de





EIN HERZ FÜR
Hühner.

WWW.EINHERZFÜRNUTZTIERE.DE

PFIRSICH-HEIDELBEER-CRUMBLE

VON LARISSA HÄSLER, FREE YOUR FOOD

Zutaten

CRUMBLE

70 g vegane Margarine, Zimmertemperatur, plus etwas mehr für die Form
250 g Pfirsiche, grob gewürfelt
200 g Heidelbeeren
1 Pck. Vanillezucker
40 g Dinkelvollkornmehl
40 g Dinkelmehl (Type 630)
30 g kernige Haferflocken
1 Prise Salz
1/2 TL Zimt
50 g Ahornsirup
2 EL Mandeln, grob gehackt

Zubereitung

1. Die Auflaufform mit der veganen Margarine einfetten und den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Die Pfirsiche und die Heidelbeeren waschen. Die Pfirsiche halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in grobe Würfel schneiden.
3. Die Pfirsichwürfel und die Heidelbeeren nun mit dem Vanillezucker vermengen und in die eingefettete Auflaufform geben.
4. Das Dinkelvollkornmehl, das Dinkelmehl, die kernigen Haferflocken, das Salz und den Zimt in eine Schüssel geben und vermengen. Den Ahornsirup und die vegane Margarine hinzugeben. Zu Streuseln verkneten und diese über dem Obst verteilen. Die Mandeln hacken, über die Streusel geben und den Crumble ca. 20 Minuten backen.

VEGANE INSPIRATION FÜR SÜßUNGSMITTEL

Ahornsirup kennen die meisten nur als Pancake-Topping. Der berühmte goldene Saft aus Kanada ist nicht nur eine köstliche vegane Alternative für Honig, sondern verfeinert außerdem zahlreiche süße Kreationen.

Dieses Rezept stammt aus „**Tierschutz genießen – Das Backbuch**“, dem süßem Pendant zum Kochbuch des Deutschen Tierschutzbundes. Weitere Informationen zu den Büchern gibt es auf Seite 17 sowie unter www.tierschutz-genießen.de



TIERSCHUTZ *genießen*

REZEPTE MIT TIERLIEBE

Diese Rezeptesammlung ist nur ein Vorgeschmack auf all die köstlichen Kreationen in dem Kochbuch des Deutschen Tierschutzbundes „**Tierschutz genießen**“ und dem süßen Pendant „**Tierschutz genießen – Das Backbuch**“, die nur darauf warten, zubereitet zu werden. Mit insgesamt 150 pflanzlichen Rezepten der herzhaften und süßen Kategorie sind die beiden Bücher die besten Begleiter beim Start in eine vegane Ernährungsweise. Auch für bereits erprobte Veganer*innen bieten die Werke viel Inspiration. Schließlich fängt Tierliebe beim Essen an und es gibt jede Menge zu

entdecken. Von vertrauten bis hin zu bisher unbekanntem Zutaten und von einfachen Rezepten für den Alltag bis hin zu aufwendigeren Kreationen für Feste und besondere Anlässe. Alle versprechen kulinarische Genüsse, die nicht nur zum Schlemmen einladen, sondern auch einen wichtigen Beitrag für den Tierschutz leisten. Jede Mahlzeit und jeder Schritt hin zu einer pflanzlichen Ernährungsweise hilft und setzt ein klares Zeichen gegen die Missstände in der landwirtschaftlichen Tierhaltung. Weitere Informationen zu den Büchern gibt es unter www.tierschutz-genießen.de



IMPRESSUM

Herausgeber:

Deutscher Tierschutzbund e.V.

In der Raste 10, 53129 Bonn

Telefon 0228/604960

www.tierschutzbund.de

Social Web:



www.instagram.com/tierschutzbund



www.facebook.com/tierschutzbund



www.twitter.com/tierschutz_bund

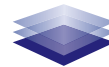
Spendenkonto des Deutschen Tierschutzbundes:

Sparkasse KölnBonn

IBAN: DE88 3705 0198 0000 0404 44

BIC: COLSDE33

Spenden sind steuerlich absetzbar.



Initiative
Transparente
Zivilgesellschaft

Projektleitung & Chefredaktion: Verena Jungbluth

Redaktion & Layout: Melanie Frommelius

Illustrationen: Julia Beutling, www.juliabeutling.de

Foto Titel: © AdobeStock – Diana Taliun

Foto S. 2: © AdobeStock – bunditinay

Foto S. 7: © Pixabay – Pexels

Foto S. 11: © Pixabay – Michael Strobel

Foto S. 15: © Pixabay – Pinuu

Foto S. 19: © Shutterstock – HQQuality

Foto Rückseite: © Pixabay – Wolfgang Eckert

Icons S. 7, 11, 15: © Noun Project – Adam Zubin, Alena Artemova, Amethyst Studio,

Brand Mania, Cuputo, Georgiana Ionescu, Laymik, Mary Rankin, Vectors Market,

Wahyuntitile, YuguDesign

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



www.blauer-engel.de/uz195

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

WK9

Dieses Druckerzeugnis wurde mit dem Blauen Engel ausgezeichnet

GEMEINSAM FÜR EINE *bessere Zukunft*

Werden Sie Fördermitglied im Deutschen Tierschutzbund. So sichern Sie die finanzielle Basis der Tierschutzarbeit und geben unseren Projekten Planungssicherheit. Mit Ihrem Engagement helfen Sie Tieren in Not und sorgen dafür, dass die Politik in die Pflicht genommen wird. Erhalten Sie unser Magazin *DU UND das Tier* exklusiv viermal im Jahr frei Haus und profitieren Sie von unserer Expertise.



WEITERE INFOS FINDEN SIE UNTER:
DUUNDDASTIER.DE/MITGLIEDSCHAFT



Jetzt Fördermitglied werden!



DEUTSCHER
TIERSCHUTZBUND E.V.

TIERSCHUTZ genießen

Die Vorratskammer Rezepte



Täglich können wir uns für mehr Tierschutz einsetzen, indem wir teilweise oder ganz auf eine pflanzliche Ernährung setzen. Sie macht nicht nur Spaß und ist lecker, sondern durch die Bandbreite an Zutaten auch äußerst vielseitig. Die insgesamt 150 Rezepte im Kochbuch des Deutschen Tierschutzbundes „Tierschutz genießen“ sowie in seinem süßen Begleiter „Tierschutz genießen – Das Backbuch“ helfen beim Entdecken, Experimentieren und Nachkochen. Während „Tierschutz genießen – Die Vorratskammer“ einen Überblick über die wichtigsten Zutaten in der veganen Ernährung liefert, bietet diese Sammlung begleitend zu jeder Kategorie das passende Rezept. Kreationen mit Obst und Gemüse, Hülsenfrüchten sowie Nüssen und Samen verwöhnen jeden Gaumen ganz ohne Tierleid. Denn:

