

VEGGIES SIND COOL!



TIERSCHUTZ



UNTERRICHT



VEGGIES SIND COOL!

Es ist ganz leicht, ausgewogen und lecker vegetarisch/vegan zu leben, und es liegt voll im Trend. Prominente wie Natalie Portman, Anne Hathaway und Tobey Maguire haben sich für einen veganen Lebensstil entschieden.

Veggies sind UmweltschützerInnen!

Heute werden viele Tiere auf engem Raum gehalten. Das bringt mehr Geld! Tiere machen aber auch Mist, und die TierhalterInnen wissen dann nicht, wo sie den ganzen Mist hinbringen sollen. Die Felder werden überdüngt, und so sickert ein guter Teil des Kots und

Urins ins Grundwasser und verunreinigt dieses. Außerdem werden für Futtermittel und Weideflächen riesige Regenwaldflächen vernichtet. All diese Umweltprobleme entstünden nicht, wenn die Menschen weniger oder gar kein Fleisch mehr kauften.

Veggies helfen Tieren!

In Österreich werden meist Schweine, Rinder und Hühner getötet und zu Fleisch- und Wurstprodukten verarbeitet. Dabei fühlen diese Tiere so wie wir Angst und Schmerzen. Sie empfinden auch Freude und Spaß, wenn sie im Freien herumlaufen können. Sie leben in Gruppen zusammen und bilden Freundschaften mit anderen Tieren und Menschen. Veggies sehen Tiere als ihre Freunde und essen sie daher nicht.



Veggies helfen anderen Menschen!

Veggies verschonen nicht nur Schwein, Rind und Huhn, sondern liefern auch eine Lösung für das Welthungerproblem: Füttert man nämlich zuerst die Tiere mit Weizen, Soja oder anderem Getreide und isst dann ihr Fleisch, so kann man dadurch viel weniger Menschen ernähren, als wenn man die Pflanzen gleich direkt essen würde. Eine weltweite Reduktion

der Getreidemenge für Viehfutter um 10% würde die Ernährung von 225 Millionen Menschen sichern. Derzeit kaufen aber die reichen Länder wie Österreich von den ärmeren Ländern zu billigen Preisen Getreide und Soja als Viehfutter. Würden wir stattdessen die Pflanzen einfach unter den Menschen aufteilen, müssten viel weniger Menschen hungern.



Veganes Essen ist lecker!



Bei FleischesserInnen ist das Gemüse oft nur eine fade Beilage und Fleisch „das Gute“ an der Mahlzeit. Sie fragen VegetarierInnen oder VeganerInnen, was diese denn noch so essen. Nur noch Gemüse? Darauf zwei Antworten: Veggies bereiten Gemüse nicht als Beilage zu,

sondern würzen immer sehr schmackhaft und haben so viel mehr Spaß an tausenden Kombinationen als an immer gleichen Fleischmahlzeiten.

Und natürlich essen sie nicht nur Gemüse! Neben Reis, Nudeln und Kartoffeln gibt es Quinoa, Couscous, Hirse und viele andere Getreidesorten, die oft vergessen werden. Veggies futtern natürlich auch Pizza, Brote, Chips und Ähnliches. Was viele FleischesserInnen noch gar nicht kennen, sind Soja, Seitan und Co. Alles pflanzliche Produkte, die einen ausgezeichneten Geschmack haben und ganz ähnlich wie herkömmliches Fleisch schmecken. In fast allen Supermärkten, Bioläden und Versandhäusern gibt es viele pflanzliche „Fleischprodukte“ wie Schnitzel, Vurstel, Chili, Burger und vieles mehr.

Probier doch einfach mal was aus und urteil selbst!

AVOCADO-DIP (GUACAMOLE)

2 große, reife Avocados, Saft von einer Zitrone, 285 ml Sojajoghurt natur, 1/2 TL Chiligewürz, 1/2 TL Salz, 1 große, reife Tomate, ganz fein gehackt

Avocadofleisch mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Zitronensaft zu einem Brei vermischen. Die restlichen Zutaten dazugeben und sofort zu warmem Brot servieren.

SCHOKOMUFFINS

1 Becher Mehl, 1 Becher Sojamilch, 1/2- 3/4 Becher Rohrohrzucker (oder Agavendicksaft), 1/3 Becher Öl, 2/3 Becher Kakao, 1 TL Natron, 1 TL Backpulver, 1 Prise Zimt, 1 TL Apfelessig, 1 Prise Salz

Sojamilch in eine Schüssel geben, den Essig dazu und ein paar Minuten stehen lassen. Inzwischen das Mehl, den Kakao, Natron, Backpulver, Salz und Zimt vermischen. Zucker oder Agavendicksaft zur Sojamilch geben und mit dem Handmixer kräftig aufschlagen, Öl dazumischen. Mehlmischung darunterrühren. Backrohr auf 220 Grad bei Ober-/Unterhitze vorheizen, Kuchenmasse in geeignete Muffinformen gießen und so lange backen, bis ein hineingestochener Zahnstocher sauber rauskommt. Langsam abkühlen lassen.

VEG* GULASCHSUPPE

150 g Seitan, 200 g Räuchertofu, 250 g Champignons, 3 Kartoffeln, 1 grüner Paprika, 1 roter Paprika, 2 Tomaten, 3 Zwiebeln, 3 EL Öl, 1 TL Räuchersalz, 1 TL gekörnte Gemüsebrühe, 1/2 TL Pfeffer, 1 TL Majoran, 2 TL Paprikapulver edelsüß, 1 TL Tomatenmark, 2 EL Reismehl, 2 EL Tamari, 1 EL Essig

Seitan und Tofu in Würfel schneiden, Champignons, Kartoffeln, Paprikaschoten, Tomaten und Zwiebeln klein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten; dann die Seitan- und Tofuwürfel zugeben und anbraten. Anschließend Champignons, Salz, Gemüsebrühe, Pfeffer und den Majoran anschmoren. Das restliche Gemüse unter Rühren nach und nach untermischen und mit Paprikapulver bestäuben. Das Tomatenmark mit etwas Wasser anrühren und dazugeben.

Sämtliche Zutaten mit Wasser bedecken und 20-30 Minuten unter gelegentlichem Umrühren köcheln lassen. Reismehl mit etwas kaltem Wasser glattrühren und unter ständigem Rühren der Suppe beimengen.

Dann wieder aufkochen lassen und schließlich mit Tamari und Essig abschmecken.

Lust auf mehr Infos zum Thema Tierschutz?

Rege deine/n LehrerIn dazu an, eine/n TierschutzlehrerIn einzuladen. Der Besuch ist kostenlos! Ein Anruf bei uns genügt: VEREIN GEGEN TIERFABRIKEN, Tel.: 01/9291498, oder schreib ein Mail an: office@vgt.at

Du kannst dich auch selbst schlaumachen unter: www.vgt.at!



VEREIN GEGEN TIERFABRIKEN, Meidlinger Hauptstr. 63/6, 1120 Wien, Tel.: 01/9291498, www.vgt.at, vgt@vgt.at, facebook.com/VGT.Austria
Fotos: VGT, istock/VGT