

Jeder Tag zählt

Wie man die Welt rettet

*Das Einzige, was du bereuen wirst: dass du
es nicht schon früher getan hast.*



M.A. Hartwieg

5. Auflage, März 2019

Copyright 2017 © by Jeder Tag zählt e.V.

Das Werk einschließlich aller Inhalte ist urheberrechtlich geschützt. Die Verbreitung, der Nachdruck oder die Kopie dieses Buches ist jedoch ausdrücklich gewünscht und kann auch ohne Einwilligung des Rechteinhabers erfolgen, solange der Inhalt vollständig bleibt, nicht verändert wird und der Hinweis auf den Rechteinhaber, die Organisation "Jeder Tag zählt e.V.", mit Kontaktdaten enthalten bleibt.

Jeder Tag zählt

Wie man die Welt rettet

*Das Einzige, was du bereuen wirst: dass du
es nicht schon früher getan hast.*



M. A. Hartwig

INHALT

Vorwort 4

Was ist eigentlich ein Veganer? 5

Was ist der Unterschied zwischen einem Vegetarier und einem Veganer? 6

Die fünf wichtigsten Vorteile der veganen Lebensweise 8

Vegane Ernährung 15

Was alles so in den Einkaufswagen darf 16

Powerfood für Athleten 19

Rezepte 21

So könnte ein Tag aussehen 38

Kinoabend 40

Was macht ein Veganer auf einer einsamen Insel, auf der es nur Tiere gibt? 43

Sie sind nicht allein 50

“Tierfreunde: Erst
Lämmchen streicheln,
dann Lamnbraten; erst
den Angler anpöbeln,
dann Forelle blau. Jäger
mögen sie nicht: –
Wildbret!”

Dr. phil. Karlheinz Deschner, Historiker

VORWORT

Nichts ist einfacher, als in der Welt große Veränderungen zu bewirken, wenn wir bei uns selbst beginnen, statt mit dem Finger auf „die da oben“ zu zeigen. Tausende Tiere, einige Fußballfelder Regenwald, Tanklastwagen voller Trinkwasser und sogar Menschenleben können wir retten, wenn wir das umsetzen, was in diesem kleinen Buch steht.

Dazu müssen wir noch nicht einmal etwas tun, sondern vielmehr eine ethische Entscheidung treffen. Und zwar die naheliegendste, wenn wir uns selbst als Tierfreunde bezeichnen: sie von unserem Einkaufszettel streichen. Alles was Sie dazu wissen müssen, welche enormen Auswirkungen das hat, wie einfach es ist und sogar wie Sie auf kritische Fragen reagieren, finden Sie auf den folgenden Seiten.

Willkommen auf Ihrer All-inclusive-Reise zu einem veganen Lebensstil. Viel Erfolg!

Was ist eigentlich ein Veganer?

Das sind besonders talentierte, intelligente und mitfühlende Zeitgenossen. Wie zum Beispiel US Ex-Vizepräsident Al Gore, Filmproduzent James Cameron oder Schauspieler Leonardo Di Caprio und weitere sieben Millionen Amerikaner. In Deutschland sind etwa eine Million Menschen vegan. Sie sehen Tiere als ihre Freunde und essen sie daher nicht. Die Suchanfragen „vegan“ sind übrigens in den letzten fünf Jahren laut Google um mehr als 500 Prozent gestiegen.

Das ist keine Diät, sondern ein Lebensstil. Veganer kaufen nämlich gar keine Produkte, für die Tiere leiden müssen. Kein Fleisch, keinen Fisch, keinen Käse, keine Milch, keinen Honig, und auch keine Nappalederjacke. Die kommt nämlich nicht vom Nappa, sondern von einem Kälbchen oder einem Schaf.

Ja, was kann ich denn dann noch essen? Mehr als früher, Sie werden sehen.

Was ist der Unterschied zwischen einem Vegetarier und einem Veganer?

Menschen, die kein Fleisch essen, nennt man Vegetarier. Leider bringt das nicht viel für die Tiere, die zum Beispiel für die Milchindustrie leiden müssen.

Kühe produzieren nämlich nur dann Milch, wenn Sie schwanger sind. Dazu werden Sie immer wieder künstlich befruchtet. Die Neugeborenen werden ihnen dann gleich weggenommen. Die würden ja sonst die Milch trinken. Die Kälbchen werden entweder an Mastbetriebe verkauft oder gleich geschlachtet. Wenn die Mutterkühe nicht mehr genug Milch geben, ist das auch ihr Ende. Eine Kuh könnte 22 Jahre alt werden. Eine sogenannte Milchkuh wird aber schon nach vier Jahren geschlachtet, da sie dann nicht mehr genug Milch gibt.

Veganer wollen mit alledem nichts zu tun haben und lassen Milchprodukte daher links liegen.

“Der menschliche Körper
hat keinen Bedarf an
Kuhmilch, genauso wenig
wie an Hundemilch,
Pferdemilch oder
Giraffenmilch.“

Dr. Michael Klaper, Arzt

Die fünf wichtigsten Vorteile der veganen Lebensweise

1. Tiere retten

Auch wenn uns die Werbung etwas anderes vorgaukeln möchte: 98 Prozent der Tierprodukte kommen nicht von glücklichen Tieren auf grünen Wiesen, sondern von Opfern der Massentierhaltung.

Letztendlich müssen aber auch angeblich „artgerecht“ gehaltene Tiere Ihr Leben lassen, denn auch die werden irgendwann geschlachtet.

Wer Mitgefühl für Tiere hat und versteht, was in dieser Industrie geschieht, möchte daran nicht mehr teilhaben.

2. Menschen helfen

40.000 Kinder sterben täglich an Hunger. Gleichzeitig ist aber anscheinend genug Nahrung da, um siebzig Milliarden Nutztiere zu ernähren. Umgerechnet muss die Kuh 100 Kalorien Pflanzennahrung zu sich nehmen, um drei Kalorien Rindfleisch zu liefern. Da geht ganz schön viel Energie verloren.

Der Mais und die Sojabohnen müssen gegessen werden, die Kuh muss trinken. Somit werden für die Produktion von nur einem Hamburger insgesamt mehr als 2000 Liter Trinkwasser verbraucht. Trinkwasser, das viele Menschen in der Dritten Welt dringend bräuchten.

Einen veganen Burger essen hilft womöglich mehr, als eine Spende für Afrika.

3. Den Wald und die Luft retten

500 Millionen Quadratmeter Regenwald vernichten wir täglich. Eine Fläche größer als Köln. Dabei wissen wir doch, dass Bäume den Sauerstoff produzieren, den wir Menschen zum Atmen brauchen.

Nach einer Studie des renommierten World Watch Institut ist die Nutztierhaltung Klimakiller Nummer eins. Mehr als 51 Prozent der weltweit ausgestoßenen Treibhausgase werden von Kühen, Schweinen und Hühnern verursacht.

Mehr Umweltschutz betreibt nicht, wer sein Auto stehen lässt oder einen Baum pflanzt, sondern wer auf Fleisch verzichtet.

4. Länger und besser leben

Die World Health Organisation untersuchte mehr als 1000 wissenschaftliche Studien über Fleisch und erklärte es dann neben Zigaretten als krebserregend.

Wissenschaftlich bestätigt wurde inzwischen auch ein Zusammenhang zwischen Fleischkonsum und hohem Blutdruck, Alzheimer, Multipler Sklerose, Diabetes, Osteoporose und Parkinson.

Die Gehirnwäsche funktioniert: Haben wir nicht alle immer geglaubt, dass Milch gut für die Knochen ist? Ja, Milch enthält Kalzium, aber Milch enthält auch Säuren, die nur durch Kalzium neutralisiert werden können. Daher entzieht die Milch den Knochen sogar noch Kalzium. Die Knochen werden also durch lebenslangen Milchkonsum nur noch poröser!

Fakt: Die Länder mit dem höchsten Milchkonsum haben die höchsten Raten von Osteoporose.

Man denke nur an die vielen Menschen, die sich im Alter die Hüfte brechen und dann nie wieder richtig auf die Beine kommen.

Käse ist der Hauptverursacher von Kopfschmerzen und Milch fördert Gelenkentzündungen.

Die gute Nachricht: Es ist bewiesen, dass 90 Prozent der Herzerkrankungen, Krebsarten, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und eine Reihe anderer degenerativer Erkrankungen durch eine rein pflanzliche Ernährung nicht nur verhindert, sondern sogar rückgängig gemacht werden können. Sagt Professor Dr. T. Colin Campbell, Autor der bislang weltweit umfangreichsten Ernährungsstudie „The China Study“.

Veganer verbringen lieber heute Zeit in der Küche bei der Zubereitung schmackhafter Speisen, statt später im Wartezimmer der Arztpraxis.

“Erstens, Ernährung ist
der Schlüssel zur
Gesundheit.

Zweitens, was die
meisten für eine gesunde
Ernährung halten, ist
keine.”

Dr. T. Collin Cambell, Biochemiker

5. Neue Freunde

Wer den veganen Lebensstil lebt, lernt automatisch andere Veganer kennen, sei es im Bioladen, im Gespräch an der Theke im Fitnessstudio oder im Internet.

Die Gemeinsamkeiten sorgen für Gesprächsstoff und ein Zusammengehörigkeitsgefühl.

Auch wenn große Teile der Bevölkerung es noch verdrängen: Diese ethische Lebensweise ist die schnellstwachsende Bewegung unserer Zeit. Immer mehr Menschen entscheiden sich für einen mitfühlenden Lebensstil.

Vegane Ernährung

Veganer fühlen sich fitter und sind leistungsfähiger als die Menschen, die sich hauptsächlich von tierischen Produkten ernähren. Eine vegane Ernährung ist im Gegensatz zur Ernährung mit tierischen Lebensmitteln komplett cholesterinfrei.

Und es ist so einfach, sich vegan zu ernähren: Sie lassen das Fleisch und den Käse weg und greifen bei Aldi zur Pflanzenmilch statt zur Kuhmilch.

Wir haben im nächsten Abschnitt eine kleine Liste zur Anregung für den Einkauf zusammengestellt. Das meiste davon gibt es in jedem Supermarkt.

Was alles so in den Einkaufswagen darf

Obst

Äpfel, Bananen, Orangen, Kiwis, Waldfrüchte, Melonen, Mandarinen, je nach Saison und Geschmack

Gemüse

Tomaten, Gurken, Spinat, Kohl, Brokkoli, Möhren, Salat, Grünkohl, Zwiebeln, Kartoffeln, Rettich, wie beim Obst je nach Saison und Geschmack

Hülsenfrüchte

Erbsen, Kichererbsen, Kidneybohnen, weiße Riesenbohnen, Linsen

Reis & Teigwaren

Nudeln aus Hartweizengrieß, Reis, Couscous, Quinoa, Vollkornbrot

Nüsse und Trockenfrüchte

Walnüsse, Cashews, Erdnüsse,
Macadamianüsse, Mandeln, Rosinen, Datteln,
Feigen

Öle

Leinöl, Olivenöl, Kürbiskernöl, Kokosöl

Tofu & Co.

Je nach Angebot in Ihrem Supermarkt: Tofu,
Seitan, Sojagranulat und -schnetzel, veganer
Käse, vegane Fleisch- und Wurсталternativen.
Schauen Sie hierzu vielleicht auch einmal im
Bioladen vorbei.

Pflanzenmilch & Joghurt

Sojamilch, Reismilch, Kokosmilch, Mandelmilch,
Haselnussmilch, Hafermilch, Sojajoghurt

Für´s Frühstück

Haferflocken, Vollkornbrot, Marmelade, Margarine,
veganer Brotaufstrich

Sonstiges

Senf, Ketchup, Sojasoße, pflanzliche Sahne zum Kochen und pflanzliche Sprühsahne für Kuchen

Zum Süßen

Agavensirup, Reissirup, Ahornsirup

Zum Naschen

Frucht- und Nussriegel, Sojapudding, pflanzliche Eiscreme, bei Keksen auf jeden Fall die Zutatenliste lesen.

Ein spezieller Tipp für Naschkatzen ist schwarze Schokolade ab 80 Prozent Kakaoanteil, ohne Milchzusatz. Kakao gehört zu den Lebensmitteln mit dem höchsten Gehalt an Antioxidantien zur Immunsystemstärkung. Seine antioxidative Kapazität übertrifft sogar die des grünen Tees und des Rotweins.

Powerfood für Athleten

Aktive Ausdauer- und Kraftsportler brauchen ausreichend Kohlenhydrate und Proteine. Die pflanzliche Ernährung liefert sie. Pflanzliche Proteinquellen sind nicht nur reiner und hochwertiger als tierisches Protein, sie sind oft sogar höher konzentriert.

Bierhefe ist mit 50 Prozent Protein das Naturprodukt mit dem höchsten Proteingehalt überhaupt. Vor dem Schlafengehen 2 bis 3 Teelöffel in ein Glas Orangensaft einrühren. Das erhöht die Regeneration des Körpers und führt zu tieferem Schlaf.

Sojagranulat hat auch fast 50 Prozent Proteingehalt und ist bestens geeignet für die Soße von Spaghetti Bolognese.

Kürbiskernsamen enthalten 32 Prozent Eiweiß und schmecken sehr gut im Frühstücks-Müsli.

Reine Erdnussbutter hat eine sehr hohe Energie- und Proteindichte und eignet sich als Zusatz für Proteinshakes, als Brotaufstrich oder einfach zum Naschen zwischendurch.

Fleisch vs. Pflanzen

Rindersteak 100g

Protein 22g

Ballaststoffe 0g

Eisen 1,9mg

Kalzium 16mg

Magnesium 23mg

Cholesterin 74mg

EUR 1,24*

Rote Bohnen 100g

Protein 22g

Ballaststoffe 15g

Eisen 5mg

Kalzium 123mg

Magnesium 171mg

Cholesterin 0mg

EUR 0,15*

*Preis bei Redaktionsschluss bei Lidl

Rezepte

Zu Ihrer Lieblingsspeise gibt es garantiert eine vegane Version. Geben Sie einfach den Namen Ihres Gerichts bei Google ein und schreiben Sie das Wort „vegan“ dazu. Sie werden hunderte von Ergebnissen finden.

Wir zeigen Ihnen hier schon mal eine kleine Auswahl von dem, was möglich ist. Ein paar Gerichte, die schnell und einfach zuzubereiten sind, lecker schmecken und sehr nahrhaft sind.

Ideal um in den Tag zu starten: Rote Beete Stamina Smoothie

Zutaten:

Eine Rote Beete Knolle, eine Handvoll Erdbeeren, tiefgefroren, Orangensaft, idealerweise frisch gepresst.

Zubereitung:

Rote Beete schälen, vierteln und in den Mixer werfen. Die gefrorenen Erdbeeren dazu und mit Orangensaft auffüllen. Mixen, fertig.

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Rote Beete bei der Bildung von roten Blutkörperchen hilft. Die steigern die Sauerstoffaufnahme im Körper und verbessern so die Ausdauer.



Französischer Nudelsalat

Zutaten:

Nudeln, vegane Mayonnaise, Möhren und Erbsen aus der Dose, Apfel, Zwiebel, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Nudeln kochen; währenddessen Zwiebeln kleinhacken, Apfel in kleine Stücke schneiden; danach alle Zutaten verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sommersalat

Zutaten:

Babyspinat, Rucola, Cocktailtomaten, Rosinen, Balsamico, Oliven- oder Kürbiskernöl, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Tomaten vierteln; Spinat und Rucola mischen; Tomaten und Rosinen darüber geben; mit Balsamico, Öl, Salz und Pfeffer anrichten.



Pizza Salami

Zutaten für den Teig:

400g Mehl, 200ml lauwarmes Wasser, 1 Würfel Hefe, 2 EL Olivenöl, 1 TL Salz, 1 EL Zucker

Zutaten für den Belag:

Tomatenmark, passierte Tomaten, Oregano, Basilikum, Pfeffer, Salz, Zwiebeln, Knoblauch, Peperoni, vegane Salami, veganer Käse

Zubereitung:

Zutaten für den Teig zusammenkneten und bei 50 Grad 30 Minuten im Ofen abgedeckt aufgehen lassen. Teig ausrollen; Tomatenmark, passierte Tomaten, Gewürze, Zwiebeln, Knoblauch und Peperoni auflegen, mit veganem Käse bestreuen und ca. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 230 Grad backen. Man kann auch veganen Schinken statt Salami verwenden und Ananas auflegen für eine Pizza Hawaii.



Kürbis Kokos Suppe

Zutaten:

350g Kürbis, 1 Zwiebel, 2 El Öl, 200ml
Kokosmilch, 300ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 2
TL Limettensaft

Zubereitung:

Kürbis würfeln, Zwiebeln hacken; Öl in Topf erhitzen und Zwiebeln darin dünsten; Kürbis kurz mitdünsten; Kokosmilch und Gemüsebrühe zugießen und aufkochen; bei mittlerer Hitze zugedeckt 15 min garen; mit Stabmixer pürieren; mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Linsen Spinat Curry

Zutaten:

200g Linsen aus der Dose, 500g Möhren, 1 Zwiebel, 2 EL Kokosöl, 3 TL Currypulver, 250ml Gemüsebrühe, 200g Blattspinat, 200ml Kokosmilch, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebeln hacken, Möhren schälen und in kleine Scheiben schneiden; Öl in Topf erhitzen, Zwiebeln dünsten, Möhren unterrühren und zwei Minuten mitdünsten; Currypulver und Linsen unterrühren; Gemüsebrühe und Kokosmilch zugeben und 25 Minuten zugedeckt köcheln lassen;

Spinat unterrühren, zusammenfallen lassen; mit Salz und Pfeffer und ggf. etwas Limetten oder Zitronensaft abschmecken.

Lollapalooza Cheeseburger

Zutaten:

Zwei große Kartoffeln, eine große Möhre, eine Zwiebel, Knoblauchzehe, Semmelbrösel, rotes Paprikapulver, Salz, Pfeffer, Salat, Tomate, Ketchup, Senf, Essiggurke, veganer Käse in Scheiben, Burger Brötchen

Zubereitung:

Kartoffeln, Möhre, Zwiebel und Knoblauch fein raspeln; mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver zusammenmischen; Semmelbrösel dazu mischen, bis sich eine formbare Masse ergibt; Frikadellen formen und im Öl ausbraten; mit Salat, Tomate, Gurke, veganem Käse, Ketchup und Senf nach Geschmack in das Burger Brötchen legen und fertig!

Alternative Zubereitung: GutBio Veggie-Burger bei Aldi kaufen.



Selbstgemachte Energieriegel

Zutaten:

500g feine Haferflocken, 200g Rosinen, 100g Walnüsse, 3 Bananen, 250ml Agavensirup, 2 TL Salz, 4 EL Zimt

Zubereitung: Haferflocken kurz durch den Mixer jagen und in eine Schüssel geben, Nüsse im Mixer kleinhacken und mit den Haferflocken, Rosinen, Zimt und Salz in der Schüssel vermischen. Danach im Mixer die Bananen mit dem Sirup zu einem Brei vermischen und mit den trockenen Zutaten in der Schüssel gut vermischen.

Backblech mit Backpapier belegen, die Masse darauf verteilen und mit nassen Händen glattstreichen. 60 Minuten bei 160 Grad im Ofen backen. In Riegelform schneiden und abkühlen lassen. Anschließend entweder gleich essen, oder einzeln in Alufolie wickeln und ins Gefrierfach zur Aufbewahrung geben.



Erdnuss-Schoko Nips

Zutaten:

300g Erdnussbutter, 200g Kokoscreme oder Kokosöl, 100ml Ahornsirup, Vanillearoma, eine Tafel schwarze Schokolade

Zubereitung: Kokoscreme, Erdnussbutter und Ahornsirup zusammen in einem Topf auf mittlere Hitze erwärmen und 3 Minuten ständig rühren bis sich eine gleichmäßige Creme bildet; die Hälfte der Creme auf ein kleines ca. 24x18cm mit Backpapier ausgekleidetes Backblech füllen und gleichmäßig verteilen; die Schokolade zerkleinern und in den Topf mit der restlichen Creme geben; rühren, bis die Schokolade sich mit der Creme vermischt hat; diese Schokocreme nun auf die Schicht mit Erdnusscreme geben und auch glatt streichen; 2 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen; herausnehmen und in Würfel schneiden; servieren und genießen.



Blaubeerkuchen

Zutaten:

200g Mehl, 150g Zucker, 1 Päckchen Backpulver,
2 EL Sonnenblumenöl, 1 EL Kokosöl, 2 EL Soja –
Kokosjoghurt, 100 ml Sojamilch, gefrorene
Waldfrüchte oder Blaubeeren

Zubereitung:

Mehl, Zucker, Backpulver, Öl, Joghurt und Milch
zu einem glatten Teig verrühren; in eine runde
normalgroße Springform geben, glatt streichen,
gefrorenen Beeren darüber geben; bei 150 Grad
90 Minuten backen. Hmm, lecker.



So könnte ein Tag aussehen

Die Menge legen Sie selbst fest, je nach Hunger.

Zum Frühstück: selbst zubereitetes Müsli aus Haferflocken, Rosinen, Banane, Sojamilch oder Kokosmilch oder Mandelmilch, Kakaopulver, Agavensirup. Smoothie

Zwischenmahlzeit: Sojajoghurt, Apfel, Vollkornbrot mit Margarine und Marmelade

Mittagessen: Französischer Nudelsalat (eignet sich auch perfekt zum Mitnehmen)

Zwischenmahlzeit: Selbstgemachter Kuchen

Abendessen: Vegane Pizza mit Salat, als Nachtisch Pfirsich und vegane Vanille-Eiscreme

Zum Knabbern vor dem Fernseher: Erdnüsse

Na, hört sich das nach Verzicht an?

“Bei dieser Ernährung ist man nie hungrig. Man muss keine Kalorien zählen. Auf Fleisch zu verzichten ist die ersten zwei, drei Tage ungewohnt, aber es wird dann leichter und man konzentriert sich auf die neuen Nahrungsmittel, die man isst.”

Dr. Neal D. Barnard, Arzt

Kinoabend

Nehmen Sie sich bitte unbedingt die Zeit, diese drei Filme anzusehen. Diese Filme haben das Leben vieler Menschen verändert.

1. Earthlings

Ein Film, der davon handelt, wie wir mit den Tieren umgehen. Zu Redaktionsschluss war der Film in der deutschen Version bei YouTube kostenlos anzusehen.

2. Cowspiracy

Diese Umwelt-Dokumentation deckt bisher ungekannte Ungeheuerlichkeiten der Nutztierhaltung auf, geht der Sache nach, warum führende Umweltorganisationen nicht darüber reden wollen und zeigt, was man für den Umweltschutz tun kann. Derzeit nur auf Englisch, aber mit deutschem Untertitel, zum Download für wenige Dollar auf www.cowspiracy.com.

3. What the Health

Welches Interesse haben Ernährungsorganisationen, Pharmakonzerne und die Medizinindustrie daran, eine nachweislich ungesunde Ernährung zu fördern, und was ist eine gesunde Ernährung? – Die Antwort gibt dieser Film. Auch auf Deutsch zu sehen bei Netflix.

Darüberhinaus gibt es noch viele weitere sehenswerte Filme zum Thema, wie zum Beispiel Dominion, End of Meat, Im Namen der Tiere...



Was macht ein Veganer auf einer einsamen Insel, auf der es nur Tiere gibt?

Vegan sein sorgt immer für Gesprächsstoff. Manchmal entwickeln sich auch völlig unnötige Streitgespräche. Der Fleischesser weiß tief in sich drin, dass irgendetwas daran nicht stimmt, dass er Kätzchen und Hunde streichelt und andere dafür bezahlt Tiere zu töten. Der Veganer hingegen kann oft den Fleischesser nicht verstehen, obwohl der Veganer ja selbst oft sein Leben lang Fleisch gegessen hat, bevor er seine Ernährung umgestellt hat.

Solche Zankereien bringen keinem was: Den Fleischesser schreckt es ab, der Veganer ist verärgert und den Preis dafür zahlen wieder mal die Tiere, weil die Chance vertan wurde, einem interessierten Menschen den veganen Lebensstil näherzubringen.

Sicherlich werden Ihre Verwandten, Freunde oder Arbeitskollegen auch Ihnen einige Fragen stellen.

Damit Sie dafür gut gerüstet sind, hier eine kleine Auswahl von Fragen, die darunter sein könnten. Und natürlich die Antworten dazu.

„In diesem Leben wirst du die Welt ohnehin nicht verändern können, also kannst du es auch gleich sein lassen.“

Doch, wir können die Welt verändern. Wenn nicht wir, wer dann? Jeder Tag ist ein Geschenk und jedes Leben zählt. Vegan sein, bedeutet Tierleben retten, die Umwelt schützen und dazu beitragen, dass die Gesundheitskosten fallen. Was sind die Alternativen? Wollen wir darauf warten, dass die Politik es richtet? Ich kann heute sofort etwas dazu beitragen und es ist ganz einfach. Wenn alle aufgeben würden, schon bevor sie eigentlich angefangen haben etwas in der Welt zu ändern, dann würden wir heute auch noch Sklaven halten, Schwarze könnten nicht Präsident werden und Frauen dürften nicht Autofahren.

„Warum essen Veganer Produkte, die aussehen wie Fleisch, wenn Sie doch gerade auf Fleisch verzichten wollen. Das ist doch inkonsequent!?“

Man muss das ja nicht essen. Dadurch, dass man einen veganen Burger zu sich nimmt, wird kein Tierleiden verursacht. Wo ist also das Problem? Wenn es doch hilft, die Umstellung leichter zu machen, und obendrein noch gut schmeckt. Außerdem sehen ein Hamburger oder ein Würstchen ja eigentlich auch nicht nach Fleisch aus.

„Das Tier ist doch schon tot. Wenn du es nicht isst, ist es umsonst gestorben.“

Diese Tiere werden nur für die Industrie gezüchtet, und zwar deshalb, weil es Menschen gibt, die diese Produkte kaufen. Sinkt die Nachfrage, sinkt auch die Produktion. Ich bin gerade mit Millionen anderen Menschen dabei, die Nachfrage zu senken.

„Bei der Ernte von Obst, Gemüse und Getreide sterben auch Tiere.“

Leider, ja. Dies ist aber keine Rechtfertigung für die Qualen, die wir unnötigerweise den Tieren in der Fleisch- Milch- und Eierproduktion antun. Wir leben nun einmal auf dieser Welt. Aber wenn ich Leiden ganz einfach verhindern kann, dann tue ich es auch.

„Und wo bekommst du dein Eiweiß her?“

Eiweiß heißt nur auf Deutsch Eiweiß. Eigentlich ist das Protein und hat mit dem Ei nichts zu tun. Und das bekomme ich aus Pflanzen. Den völlig unökonomischen Umweg über das Tier kann man sich sparen. Für die Produktion von einem Kilo Rindfleisch werden rund fünfzehn Kilo Pflanzennahrung benötigt. Was für eine Verschwendung! Hochwertiges, gesundes Eiweiß haben zum Beispiel Bohnen, Kichererbsen, Linsen, Nüsse, Sojabohnen, Seitan oder Kürbiskerne.

Aber auch Reis, Nudeln und Haferflocken enthalten Proteine.

„Menschen haben schon immer Fleisch gegessen. Dafür sind wir einfach gemacht.“

Das weiß ich nicht. Notwendig ist es jedenfalls nicht. Wann hast Du zum letzten Mal ein Tier gejagt und mit Deinem Gebiss zerlegt?

„Aber Löwen essen doch auch Fleisch!“

Stimmt. Löwen markieren aber auch ihr Revier und wälzen sich am Boden. Manchmal essen sie auch Menschen. Löwen benutzen auch kein Mobiltelefon und fahren nicht Auto. Wenn das Verhalten des Löwen auch sonst nicht unser Vorbild ist, warum dann gerade beim Fleischessen? Es gibt aber noch etwas, das uns vom Herrn des Dschungels unterscheidet. Löwen haben nicht den freien Willen, ethische Entscheidungen zu treffen und ihr Verhalten

danach zu ändern. Wir können das schon.

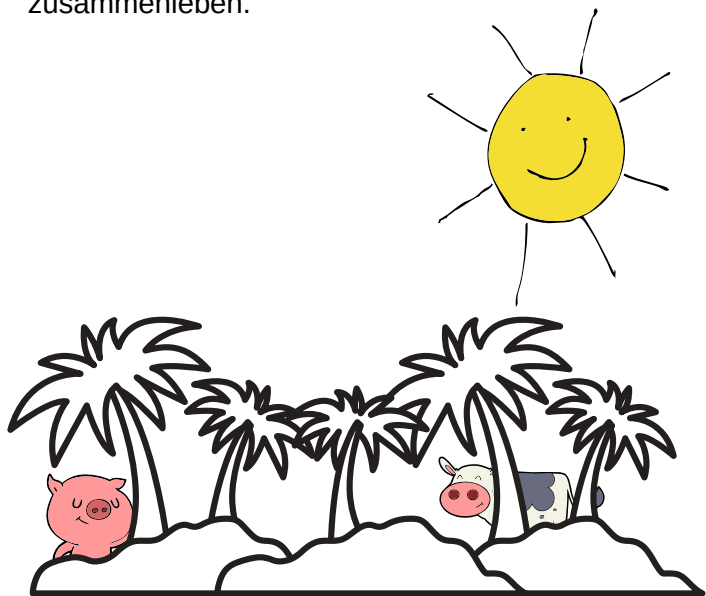
Aber Pflanzen haben doch auch Gefühle!?

Das kann sein. Dass sie aber wirklich leiden, wenn sie geerntet werden, ist nicht erkennbar. Bei den Tieren gibt es hingegen keinen Zweifel. Die Tiere möchten genauso leben wie wir auch. Wenn Du aber ein Pflanzenaktivist bist, solltest Du erst recht auf Fleisch verzichten, weil 90 Prozent der weltweiten Mais-, Weizen- und Sojaernte nämlich als Futter für die Zucht von Kühen, Schweinen und Hühnern verwendet wird.

„Aber was machst du wenn du auf eine einsame Insel kommst und dort gibt es nur Tiere als Nahrung? Dann müsstest du doch das Veganein aufgeben!“

Naja, möglicherweise würde ich dann sogar Menschen essen, wie der Löwe, um zu überleben. Da Menschen aber äußerst selten auf einsamen Inseln stranden, musst du dir um mich erstmal

keine Sorgen machen. Wenn man aber schon mal bei dem Gedankenspiel ist, dann werden sich die Tiere dort wahrscheinlich wie auch hier letztendlich von Pflanzen ernähren. Die könnte ich dann auch essen und mit den Tieren friedlich zusammenleben.



Sie sind nicht allein

So. Jetzt haben Sie alles in der Hand, um Ihre Reise zu starten. Wenn Sie einmal nicht weiter wissen, fragen Sie uns. Wir stehen zu Ihrer Verfügung und möchten Ihnen gerne helfen auf Ihrem Weg zu einem besseren Leben.

Schreiben Sie Ihre Frage per Email an willkommen@jedertag.org.

Dieses Buch ist für jeden zugänglich, unabhängig von den Möglichkeiten, einen finanziellen Beitrag zu leisten. Finanziert wird das Buch durch Spenden, mit denen wir die Kosten für Redaktion, Produktion, Druck, Versand und Kommunikation bestreiten.

Wenn Sie mit unserer Arbeit zufrieden sind, gut finden, was wir tun und Tierschutz, Umweltschutz

und Menschenrechte für wichtig halten, können Sie eine freiwillige Spende machen, die Sie auch von der Steuer absetzen können. Was immer Sie auch beitragen können, wir und die Tiere sind Ihnen dafür von ganzem Herzen dankbar. Jede Spende hilft!

Auf diese Weise können wir gemeinsam vielen Tieren das Leben retten, vielen Menschen helfen und diese Welt zu einem besseren Ort machen. Insbesondere auch für unsere Kinder und die kommenden Generationen. Wir danken Ihnen dafür von ganzem Herzen.

Bankverbindung:

Empfänger: Jeder Tag zählt e.V.

Bank: Sparkasse Rosenheim-Bad Aibling

IBAN: DE87 7115 0000 0020 1187 66

BIC: BYLADEM1ROS

Oder ganz einfach online: jedertag.org/spenden

Jeder Tag zählt e.V.
Postfach 1136
83201 Prien am Chiemsee
www.jedertag.org

„Das ist einfach ein mega Buch ... alles drin, ohne Schnörkel ... Fakten, Erklärungen, Hilfestellungen ... rundum gelungen“ -Tanja Bammer-Wölk

"Ich werde nicht aufgeben und versuchen, so viele Menschen wie ich kann (mit dem Buch) zu erreichen und aufzuklären." -Alicia Holley

"Endlich mal ein Buch, das sofort auf den Punkt kommt. Einfach und gut strukturiert, für jeden verständlich." -Karin Brenk-Ramirez

"Hab ich was vergessen, schlag ich einfach nach. Und so hoffe ich, eines Tages wirklich alles in meinem Leben umgesetzt zu haben, was ich in dem kleinen Handbuch gelesen habe. Übrigens – auch eine schöne Geschenkidee!"
-Monika Schäfer

"Es müssten viel mehr Menschen über den Zusammenhang Fleischkonsum, Klimawandel und Folgen der Massentierhaltung aufgeklärt werden." -Ute Hüffmann



DE EUR 4,90
AT EUR 4,90
CH CHF 5,60



Jeder Tag zählt

SCHLUSS MIT TIERQUÄLEREI