

Leben schenken.

Ihr Braten zum Fest der Liebe

Weihnachten - unser
großes Fest der Liebe!

Auch: unserer Tierliebe?

Wheaty und der VEBU wenden sich mit dieser Aktion an alle Tierfreunde. Denn: Bei aller Freude inmitten des Lichterglanzes und Tannenduftes gerät eines häufig in Vergessenheit: Viele Millionen Tiere, leidensfähig und schmerzempfindlich wie wir Menschen, werden nach einem kurzen, meist sehr qualvollen Leben getötet, um als festlicher Braten auf unseren Tellern zu enden. Doch es geht auch anders und ist so einfach: Wenn auch Sie in diesem Jahr einem Tier zum Fest sein Leben schenken möchten, gibt es zahlreiche Alternativen für ein leckeres vegetarisches Festtagsmenü – z.B. den fix- und fertigen „Wheaty-Pilzbraten“, jetzt saisonal bundesweit erhältlich im Naturkosthandel oder ganz einfach bestellbar bei: www.alles-vegetarisch.de. (garantierte Lieferzeit: maximal 3-4 Tage)

Selbst bestimmen ...

Veränderung ist jetzt!

Leben und leben lassen! Überzeugen Sie als Tierfreund/in Ihre Familie mit diesem köstlichen, herzhaften, tierfreundlichen Veggie-Festbraten. Leckere & fleischfreie Menü-Vorschläge erhalten Sie zusammen mit dem Pilzbraten.

Auf www.vegetarische-weihnachten.de finden Sie weitere leckere Festmenüs zum Selberkochen. Mehr Infos zur tierleidfreien Ernährung auch auf www.vegetarisch-einkaufen.de sowie auf www.wheaty.de und www.vebu.de.



Deftig und rein pflanzlich!
Jetzt bundesweit erhältlich
im Bio-Supermarkt und
Naturkost-Fachgeschäft
oder ganz schnell bei:
www.alles-vegetarisch.de



Zubereitungsmöglichkeiten für „Wheaty-Pilzbraten“: Unendlich!

Alles ist möglich. Sie bekommen mit dem Pilzbraten zusammen auch einige köstlich-leckere Gourmet-Beispielrezepte geliefert: Pilzbraten „Italienische“ oder „Schwäbische Art“, Pilzbraten „Gärtnerin“, Pilzbraten „Indisch“, „Asia“, „Budapest“, „Picante“ und „Orangerie“. Alle Beispielrezepte sind natürlich auch abrufbar auf: www.vegetarische-weihnachten.de

Die Sauce: Wer es gern schnell und einfach hat, nimmt eine helle oder dunkle Grundsauce aus der Packung und verfeinert nach unseren Rezeptvorschlägen. Wer gerne „von Grund auf“ kocht, kann die Saucen (braune oder weiße Grundsauce) unkompliziert selbst zubereiten. Die Rezepte dafür liegen dem „Wheaty-Pilzbraten“ bei - oder sind unter oben genannter Internetseite abrufbar. **Machen Sie mit! Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit – und ein besinnliches Weihnachtsfest.**

Eine Aktion vom
Vegetarierbund Deutschland (VEBU)
(www.vebu.de) in Kooperation mit
Wheaty (www.wheaty.de).



Fragen & Antworten zum Thema Fleisch

(Auszug aus dem Faltblatt „12 Fragen und Antworten zum Thema Fleisch“, erhältlich im VEBU-Shop unter: www.vebushop.de)



Is Fleisch ein Stück Lebenskraft?

Dieser Mythos wird von der Fleischindustrie trotz besseren Wissens immer noch propagiert. Doch viele vegetarische Spitzensportler/innen wie Carl Lewis, Martina Navratilova, und Dave Scott beweisen, wie unnötig Fleisch für die Fitness ist. Was hingegen gerne verschwiegen wird, ist die Tatsache, dass viele Zivilisationskrankheiten durch den Konsum von Fleisch begünstigt werden: Übergewicht, Diabetes, Gicht, Herzinfarkte, Rheuma, Schlaganfälle, Allergien, Stoffwechselstörungen, Herz- und Kreislauferkrankungen, Krebs usw.

Hauptursache ist in vielen Fällen die Über- und Fehlernährung mit tierischem Eiweiß und tierischem Fett.

Wie gesundheitsfördernd ist eine vegetarische Ernährung? Die fleischfreie Form der Ernährung enthält alle notwendigen Nährstoffe (Eiweiße, Fette, Kohlenhydrate, Vitamine und Mineralstoffe). Sie kann die Gesundheit schützen und das Wohlbefinden fördern.

Eine der anerkanntesten Institutionen für Ernährungsfragen ist die American Dietetic Association (ADA), die weltweit größte Vereinigung von Ärzten und Ernährungswissenschaftlern. Sie stellt fest: „Eine gut geplante vegane oder andere Art der vegetarischen Ernährung ist für jede Lebensphase geeignet, inklusive während der Schwangerschaft, Stillzeit, Kindheit und in der Pubertät.“ (vebu.de/ADA)

Was bedeutet Massentierhaltung? Massentierhaltung bedeutet für die Tiere permanente Qualen durch unerfüllte Bedürfnisse, unent rinnbare Zwänge und Schmerzen: Extrem enges Eingesperrtsein, Fehlen von Ruheplätzen, Verkümmern von Körperteilen, nicht artgemäße Nahrung, keine sozialen Kontakte usw. Die Massentierhaltung ist ein blutiges Geschäft auf der Grundlage des Leidens unserer Mitbewesen. Die Intensivtierhaltung ist die direkte Folge der Nachfrage nach billigem Fleisch und somit mitverantwortlich für die dramatische Situation der Tiere.

Was hat der Welthunger mit Fleischkonsum zu tun? Nur die gigantischen Getreidefuttermimporte aus Entwicklungsländern ermöglichen überhaupt erst die Produktion der heute in Europa und Amerika vorherrschenden Fleischmengen. So nehmen die Fleischproduktion und das Fleischessen heute indirekt Millionen von Menschen die Grundnahrung weg. Die Vereinten Nationen machen darauf aufmerksam, dass gerade dadurch alle sieben Sekunden ein Kind unter zehn Jahren an Hunger sterben muss. 826 Millionen Menschen sind permanent schwer unterernährt. Hunger wird gemacht. (Jean Ziegler/UNO-Sonderbeauftragter für das Recht auf Nahrung)

Is Fleisch nicht ganz natürlich? Viele Menschen würden sich vegetarisch ernähren, wenn sie die Tiere, die sie essen, selbst töten müssten. Sie verdrängen gerne, dass andere das für sie erledigen. Menschen können Entscheidungen aus ihrem Bewusstsein heraus klar und verantwortungsvoll treffen und die Folgen ihres Verhaltens abschätzen. Tiere essen andere Tiere, weil Instinkte ihnen keine andere Wahl lassen. Für Menschen sollte demnach nicht die Formel „Fressen und gefressen werden“ der Maßstab sein, sondern „Leben und leben lassen“.

Was hat Fleisch mit dem Klima zu tun? Laut Klimareport der Vereinten Nationen ist die weltweite Viehwirtschaft schädlicher für das Klima als der komplette Verkehrssektor mit all seinen Autos, Motorrädern und Flugzeugen. Die Produktion von Rindfleisch setzt z.B. 43-mal so viel CO₂-Äquivalente frei wie der Anbau von Gemüse. Als Daumenregel gilt: Je pflanzlicher eine Ernährungsform ist, desto klimafreundlicher ist sie.

Is die vegetarische Kost die Ernährung der Zukunft? Die negativen Folgen des Fleischkonsums sind vielseitig: Klimawandel, Waldsterben, Welthunger, Trinkwasserverseuchung, Regenwaldzerstörung, Zivilisationskrankheiten, Massentierhaltung usw. Der Schritt zur vegetarischen Ernährung ist demnach weit mehr als eine Frage des Geschmacks und des Mitgefühls. Albert Einstein erkannte dies schon vor Jahrzehnten als er sagte: „Nichts wird die Chance auf ein Überleben auf der Erde so steigern wie der Schritt zur vegetarischen Ernährung.“

natürlich vegetarisch

natürlich vegetarisch, das VEBU Magazin, informiert Sie ausführlich über Gesundheit, Ernährung, Ethik, Tierschutz und -rechte, Umwelt und mehr.

Gern senden wir Ihnen unverbindlich ein Gratis-Probeheft und Infos über die Vorteile einer VEBU-Mitgliedschaft.

Vegetarierbund Deutschland e.V. (VEBU) • Blumenstraße 3 • 30159 Hannover
Tel. 0511-3632050 • Fax 0511-3632007 • info@vebu.de • www.vebu.de

