



BEWEGE ETWAS

WIE MILLIONEN MENSCHEN HEUTE
DIE WELT VERÄNDERN



Willkommen

Danke, dass du dir die Zeit nimmst diese Broschüre zu lesen. Hier geht es darum, wie du mit einfachen Änderungen in deinem Alltag etwas Gutes für dich und ganz nebenbei auch für Tiere und die Umwelt machen kannst. Es geht um das Thema Fleisch.

Immer mehr Menschen entscheiden sich dazu, ihren Fleischkonsum zu reduzieren und Hühner, Fische sowie andere Tiere auf ihrem Teller durch pflanzliche Alternativen zu ersetzen. Die Gründe für diese stark wachsende Entwicklung sind vielschichtig, nicht zuletzt da das Bewusstsein für Nachhaltigkeit und das Leiden von Tieren in Tierfabriken und Schlachthäusern steigt. Alleine in Österreich haben bereits 9 % der Bevölkerung aufgehört, Fleisch zu essen.

[IFES Studie aus 2013]

Die Presse

Jänner 2016

»Es werden immer mehr – und die Beweggründe sind vielfältig: Neben Ernährungssicherheit, Natur- und Klimaschutz ist laut Umfragen die Gesundheit ein wichtiges Motiv.«

DIE WELT

August 2015

»Immer mehr Verbraucher [...] reduzieren aus Tierschutz-, Umwelt- und Gesundheitsgründen ihren Fleischkonsum. Vor allem jüngere Konsumenten kaufen heute erheblich mehr Veggie-Produkte als noch vor einigen Jahren.«

Mach mit!

Zahlreiche Prominente wie Natalie Portman, Jason Mraz, Miley Cyrus, Moby, Leonardo DiCaprio und Woody Harrelson haben es bereits getan.

»Als ich über die Misshandlungen von Tieren erfahren habe, konnte ich kein Fleisch mehr essen.«

LIAM HEMSWORTH
Schauspieler



»Ich war immer eine große Tierfreundin. Letzten Endes stehe ich auf der Seite der Tiere. Grausamkeit bleibt Grausamkeit, ganz einfach.«

PINK
Musikerin

»Probiere pflanzliche Produkte aus. Du wirst feststellen, dass du ein nahrhaftes, proteinreiches Gericht zubereiten kannst, das gut für dich und gut für die Umwelt ist.«

BILL GATES
Unternehmer



»Was Leute verstehen müssen, ist, dass wenn sie Tiere essen, sie damit Tierquälerei fördern. Junge Menschen verstehen, dass man Tiere nicht tragen und essen muss.«

PAMELA ANDERSON
Schauspielerin

Köstlich, einfach & günstig

Es ist schon lange kein Geheimnis mehr,
dass pflanzliche Speisen lecker und gesund sind.

Für den Anfang haben wir drei tolle einfache Einsteiger-Tipps für dich. Aber auch spektakuläre Gerichte wie Chili con Carne, Schnitzel, Burger, Braten und Tiramisu lassen sich ganz einfach rein pflanzlich zubereiten.



KUCHEN LEICHT GEMACHT!

Wusstest du, dass du in Kuchenrezepten ein Ei einfach durch eine halbe reife Banane oder etwas Apfelmus ersetzen kannst? Kuhmilch kannst du gegen Nuss-, Soja-, oder Hafermilch austauschen.

PORRIDGE!

Es gibt so viele verschiedene Arten Porridge zuzubereiten. Gekochte Haferflocken als Basis sind nicht nur gesund, sondern auch köstlich. Genieße es mit frischen Beeren, getrocknetem Obst, Zimt, Mohn, Sirup oder Kakao.



SPAGHETTI BOLOGNESE

Anstelle von Fleisch kannst du bei jedem Bolognese-Rezept getrocknetes Sojagranulat aus dem Supermarkt oder Bioladen in die Soße geben. Niemand wird den Unterschied merken und du sparst dabei auch noch Geld.



BEGINNE NOCH HEUTE

Jeder Tag, an dem du keine Hühner, Fische oder andere Tiere konsumierst, ist ein guter Tag für die Tiere, die Umwelt und ein guter Tag für dich! Warum also nicht gleich heute damit beginnen?

Fleisch und andere Tierprodukte durch bessere Optionen zu ersetzen ist einfach, macht Spaß und schmeckt köstlich.

Viele deiner Lieblingsrezepte enthalten bereits rein pflanzliche Zutaten. Iss also weiterhin Dinge, die du kennst und liebst und tausche einfach Tierprodukte durch schmackhafte Alternativen aus.

Zum Frühstück ...

ein **Smoothie** oder ein **Müsli** mit einer Pflanzenmilch deiner Wahl, eine **Semmel mit Marmelade** und Margarine oder **leckere Pancakes** mit **frischen Früchten**.

Als Hauptgang ...

empfehlen wir **saftige Burger** mit Laibchen von Hofer, schmackhaftes **Gemüsecurry** mit Reis, leckere **Nudeln mit Tomatensoße**, **Pizza** mit pflanzlichem Streukäse von Merkur oder Billa oder schnelles **Chili sin Carne** von Spar oder selbst gekocht mit Sojagranulat.

Als Nachspeise ...

eignen sich **Apfelstrudel**, **Marillenknödel** aus Kartoffelteig, **Grießkoch** oder **Kaiserschmarrn** mit Pflanzenmilch zubereitet.



Tolle
Rezepte
gibt's unter

www.vegan.at/Rezepte

Beim Einkaufen

In jedem Supermarkt findest du günstige, pflanzliche Grundnahrungsmittel wie Obst, Gemüse, Reis, Pasta, Hülsenfrüchte, Brot, Nüsse und verschiedene Snacks. Aufgrund der wachsenden Nachfrage bieten die meisten Geschäfte auch immer mehr pflanzliche Alternativen zu gängigen Produkten an.

Bei Billa, Merkur, Spar und Hofer findest du neben Tofu auch Aufstriche, Eis, Schokolade und vieles mehr aus rein pflanzlichen Zutaten. Viele Supermärkte bieten auch pflanzliche Fleisch-, Wurst- und Käsealternativen an.

Fast alle Supermärkte bieten zudem pflanzliche Milchalternativen an, wie zum Beispiel Mandel-, Reis-, Hafer- und Sojamilch, sowie rein pflanzlichen Joghurt in verschiedenen Geschmacksrichtungen.

Viele tolle vegane Produkte kannst du auch in Bioläden, Reformhäusern und bei Maran Vegan, dem ersten veganen Supermarkt Österreichs, finden. Praktisch sind auch die zahlreichen Onlineshops [veganversand.at, bioveganversand.at, veganbag.at, veganversand-lebensweise.at]

**Einige Produkte schmecken viel besser als andere.
Teste das große Angebot, um deine Favoriten zu finden.**

DAS SIND UNSERE LIEBLINGE!



Auswärts essen

Auswärts vegan essen gehen? Kein Problem! Schmackhafte Linsen- und Currygerichte beim Inder, eine schier endlose Auswahl an Tofu- und Reisspeisen beim Asiaten, Spaghetti aglio e olio, Pizza ohne Käse und Antipasti beim Italiener – hier wird wirklich jede/r fündig.

Die laufend aktualisierte Info auf vegan.at/restaurants, hilft dir, schnell Restaurants in Österreich mit pflanzlichem Angebot in deiner Nähe zu entdecken. Weiters zu empfehlen ist die App von „HappyCow“, speziell für Angebote außerhalb Österreichs.

WENN DU UNTERWEGS BIST

So ziemlich jeder Kebabstand bietet Falafel an. Statt Kebab kannst du ein Falafelsandwich ohne Joghurtsoße und mit Hummus und Tahini bestellen. Nudel- oder Reisboxen mit Gemüse oder Tofu sowie Gurken- und Avocadomaki sind leckere Alternativen.

Gängige Fastfood-Lokale wie Vapiano, Maschu Maschu und Akakiko, sowie Bäckereien wie Anker und Ströck haben eine große Auswahl an pflanzlichen Speisen und Snacks. Backwerk und Nordsee haben neuerdings auch rein pflanzliche Produkte im Sortiment.



Tipp!

• „Kann Spuren von [Tierprodukte] enthalten“, ist lediglich ein Hinweis für Allergiker/innen und muss daher von anderen nicht beachtet werden.

• Wenn du dieses Siegel siehst, ist das Produkt rein pflanzlich.

• Vegane & tierversuchsfreie Naturkosmetik erhältlich im großen Stil bei dm und BIPA. Marken wie Alverde, Lavera oder BiGood sind zu empfehlen. Achte besonders auf dieses Siegel.



Österreichs häufigste Todesursachen sind nicht etwa das Rauchen, Infektionskrankheiten oder Autounfälle, sondern Herzkrankheiten. Herzkrankheiten sind skrupellose Killer, die direkt mit dem was wir Essen zusammenhängen.

FITTER *und gesünder*



Menschen, die sich pflanzlich ernähren, leiden seltener an Übergewicht, Bluthochdruck, Typ-2-Diabetes und Herzkrankheiten. Je höher nämlich der pflanzliche Anteil in der Ernährung, desto geringer ist das Risiko für chronische Erkrankungen.

ÜBERGEWICHT ADE!

Ungefähr die Hälfte der Erwachsenen in Österreich ist übergewichtig. Körpergewicht und BMI von vegan lebenden Menschen sind deutlich niedriger als bei der restlichen Bevölkerung. Menschen, die sich rein pflanzlich ernähren, schneiden am besten ab.

360 KG

stammt Patrik Baboumian, Deutschlands stärkster Mann 2011, beim Kreuzheben. Er lebt vegan und hält außerdem mehrere Weltrekorde.

»Als Jugendlicher habe ich angefangen über das, was auf meinem Teller ist zu recherchieren – woher es kommt und was es mit meinem Körper macht. Ich wurde vegetarisch und später vegan. Ich habe mich nie besser und fitter gefühlt.«

BILLY SIMMONDS

Bodybuilder und
Natural Mr. Universe Gewinner

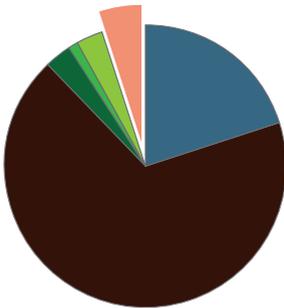


Du veränderst die Welt

Laut der UNO ist eine Umstellung auf eine vegane Ernährung von höchster Bedeutung, um die Welt vor Hunger und den schlimmsten Folgen der Klimaerwärmung zu retten.

NUTZUNG DER VORHANDENEN AGRARFLÄCHEN

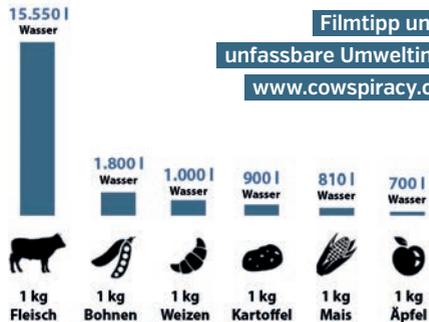
Quelle: FAOSTAT 2013



- 68% Weideland
- 20% Futtermittel (Soja, Getreide etc.)
- 5% Nahrungsmittel*
- 3% Dauerkulturen
- 3% Stoffliche Nutzung
- 1% Bioenergie

*Alle pflanzlichen Produkte für den Direktverzehr: Getreide, Palmöl, Hülsenfrüchte (Bohnen, Soja), Obst, Gemüse, Nüsse etc.

WASSERVERBRAUCH



Filmtipp und weitere unfassbare Umweltinfos unter www.cowspiracy.com/facts

LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG

Durchschnittliche Umwandlungsrate: Pflanzliche und tierische Kalorie



Deswegen könnte eine vegane Weltbevölkerung ohne weiteren Waldverlust ernährt werden, sogar mit Berücksichtigung des Bevölkerungswachstums.

Eine ausgewogene pflanzliche Ernährung bietet alle Vitamine, Mineralien und Nährstoffe, die für deine Gesundheit wichtig sind.

Außerdem ist eine rein pflanzliche Ernährung frei von Cholesterin und enthält weniger krankheitsfördernde Stoffe wie gesättigte Fettsäuren und Transfette. Eine pflanzliche Ernährung ist zusätzlich reicher an gesundheitsfördernden Stoffen wie sekundären Pflanzen- und Ballaststoffen.



»Den weltweit häufigsten Todesursachen und unzähligen Zivilisationskrankheiten vorzubeugen ist so einfach: eine ausgewogene pflanzliche Ernährung. Wir haben mehr Macht über unsere Gesundheit als wir glauben wollen. Genetische Veranlagungen spielen lange nicht so eine große Rolle wie gesunde Ernährung.«

CHRISTIANE BÜRGER
Ärztin

Ausgewogene pflanzliche Ernährung

2+
Portionen
täglich

OBST

NÜSSE + SAMEN

1-2
Portionen
täglich

GEMÜSE

4+
Portionen
täglich



PROTEIN

Pflanzliche Lebensmittel sind hervorragende Proteinquellen: Linsen, Bohnen, Kichererbsen, Tofu, Nüsse, Haferflocken, Couscous, Brot, Nudeln und Champignons sind nur einige von vielen Beispielen.

KALZIUM

Kalzium ist auch bei einer pflanzlichen Ernährung kein Problem! Gesunde und leckere Quellen sind z. B. Grünkohl, Brokkoli, Tofu, Datteln, Orangensaft oder angereicherte Milchalternativen.

anzliche Ernährung



GETREIDE +
STÄRKEHALTIGES GEMÜSE

5+
Portionen
täglich

HÜLSEN-
FRÜCHTE

3+
Portionen
täglich

EISEN

Die besten Quellen sind Hülsenfrüchte: Linsen, Kichererbsen und Bohnen. Andere Produkte, die viel Eisen enthalten, sind z. B. Vollkornprodukte, Tofu, Spinat und sogar dunkle Schokolade.

MEHR INFOS!

Und was ist mit Vitamin B₁₂ und Omega-3?

Gute Quellen für weitere Vitamine und Mineralien findest du unter www.vegan.at/naehrwertabelle

Die Weltgesundheitsorganisation WHO stuft rotes Fleisch als „wahrscheinlich krebserregend“ und verarbeitetes Fleisch als „krebserregend“ ein.

» **E**ine gut geplante vegane Ernährung ist gesund, ernährungsphysiologisch bedarfsgerecht, bietet gesundheitliche Vorteile in der Prävention und der Behandlung bestimmter Krankheiten und ist für Menschen in jeder Lebensphase, einschließlich Schwangere, Stillende, Kleinkinder, Kinder, Jugendliche und Sportler/innen geeignet.«

ACADEMY OF NUTRITION AND DIETETICS

weltgrößte Vereinigung von Diätolog/innen und Ernährungsfachleuten

Wissenschaftlich fundierte Infos zur gesunden Ernährung und faszinierende Ernährungstipps: www.nutritionfacts.org

Filmtipp und weitere

Gesundheitsinfos unter:

www.whatthehealthfilm.com

STELL DIR VOR ...

... DU WIRST KURZ NACH DEINER GEBURT GETÖTET

Die männlichen Küken der Rasse der sogenannten Legehennen werden direkt nach dem Schlüpfen bei vollem Bewusstsein geschreddert, vergast oder einfach in den Müll geworfen, da sie für die Eierindustrie unbrauchbar sind. Ihr furchtbarer Tod hängt also eng mit der Eierproduktion zusammen.



... DIR WERDEN KÖRPERTEILE AMPUTIERT

Lukas, ein österreichisches Mastschwein, wurde bei vollem Bewusstsein kastriert, sein Ringelschwanz wurde ihm abgetrennt und seine Eckzähne abgeschliffen. Von dem harten Betonboden, auf dem er lebt, bekommt er schmerzhafte Geschwüre an seinen Beinen. Seiner Mutter wurde er früh entrissen. Er wird sie nie wieder sehen.

... DU VERBLUTEST QUALVOLL

Dieser Thunfisch wurde im offenen Meer gefangen. Anna wurde mit stumpfen Haken aufgespießt, über Bord gezerrt und aufgeschlitzt. Sie verblutete langsam und qualvoll. Fische empfinden auch Schmerzen, Angst und Stress. Viele von ihnen werden in Aquakulturen gezüchtet – das sind Massentierhaltungen unter Wasser, wo die Tiere in überfüllten Becken in ihren eigenen Exkrementen leben müssen. Aquakulturen, genau wie das Befischen der Ozeane, verursachen gewaltige ökologische Schäden.



... DU KANNST VOR LAUTER ÜBERGEWICHT NICHT MEHR GEHEN

Luisa verbringt ihr gesamtes Leben in einer überfüllten und verkoteten Halle. Sie wurde so gezüchtet, dass sie unnatürlich schnell zunimmt. Das führt dazu, dass sie ihr eigenes Gewicht nicht mehr tragen kann, und sie unter chronischen Schmerzen leidet. Wenn ein Menschenbaby so schnell an Gewicht zulegen würde, würde es in zwei Monaten 270 kg wiegen. Nach nur 30 Tagen wird sie mit anderen in Kisten gestopft und zum Schlachthof transportiert.



WUSSTEST DU, ...

... dass die Viehzucht mehr **Treibhausgase** ausstößt, als alle Flugzeuge, LKWs, Autos und Schiffe zusammen?

... dass das Essen von Tieren die Hauptursache für die **Regenwaldabholzung** ist und viel mehr Wald dadurch verloren geht als für Palmöl. Weiters ist es der Hauptverursacher von **Überfischung, Artensterben, Landnutzung, Nahrungsmittelverschwendung** und vielem mehr?

... dass die Herstellung eines einzigen Rindfleischburgers genauso **viel Wasser** benötigt, wie du für das Duschen in zwei ganzen Monaten?

Deswegen ist der Schritt zur veganen Ernährung, **der Wirksamste**, den ein Mensch für die Umwelt machen kann.

WUSSTEST DU, ...

dass Hühner bis 10 zählen können und bis zu 100 andere Vögel anhand ihrer Gesichtszüge erkennen?

So werden Tiere (auch BIO- und AMA-Tiere) in Österreich geschlachtet:
www.schlachthofskandal.at



... DU WIRST ALS KIND DEINER MUTTER ENTRISSEN

Wie alle Säugetiere geben Kühe nur Milch, wenn sie ein Kind gebären. Aus diesem Grund werden sie in Milchbetrieben jedes Jahr erneut künstlich befruchtet.

Robert wurde seiner Mutter nach der Geburt entrisen, damit er die Milch, die eigentlich für ihn bestimmt war, uns Menschen nicht wegtrinken konnte. Beide schrien verzweifelt noch tagelang nacheinander. In einem engen Stall fristete Robert ein trauriges Leben, das kurz danach beim Schlachter endete.

... ES GEHT AUCH ANDERS



Lisa und Markus hatten Glück. Sie wurden befreit und auf einen Gnadenhof, anstatt auf einen Schlachthof, gebracht.

Auf Gnadenhöfen können die Tiere ihr erlebtes Leid und ihre Angst endlich hinter sich bringen und bis zu ihrem natürlichen Tod ein schönes freies Leben genießen.

Auf dem Lebenshof "Tierparadies Schabenreith" in Oberösterreich gibt es die Möglichkeit, sogenannte „Nutztiere“, frei von Schmerz und Qualen, glücklich leben zu sehen.

SCHRITT für SCHRITT

VIELE KLEINE SCHRITTE FÜHREN ZUM ZIEL

Wir empfehlen dir jede Woche einen bestimmten Bereich vorzunehmen. Natürlich kannst du auch in deinem eigenen Tempo vorgehen. Schneller oder langsamer, es liegt ganz bei dir. Falls du Fragen zur Umstellung hast, melde dich doch bei uns auf Facebook oder unter info@vegan.at!

Woche 1

GEFLÜGEL

Wusstest du, dass Hühner und Puten die meist gegessenen Landtiere sind? Lass uns deshalb in der ersten Woche Hühner- und Putenfleisch ersetzen. In Supermärkten findest du pflanzliche Schnitzel und getrocknete Sojamedaillons, die wie Hühner- und Putenfleisch schmecken. [Sojamedaillons in kaltes Wasser für 45 Minuten einlegen, dann gut ausdrücken und wie Fleisch handhaben].

Woche 2

FISCH UND ROTES FLEISCH

Die zweite Woche wird noch spannender. Es geht darum, deine Lieblingsalternativen zu Fisch, rotem Fleisch und Wurst zu entdecken. Pflanzliche Würstel und Aufschnitte findest du in fast jedem Supermarkt. Für ausgefallenerere Alternativen lohnt sich auch der Weg in Bioläden und Reformhäuser.

Woche 3

MILCHPRODUKTE UND EIER

Diese Woche wird leicht. Kuhmilch lässt sich wunderbar durch Haselnuss-, Reis-, Mandel-, Soja-, Kokosnuss-, Hafer- oder Cashewmilch ersetzen. Die meisten Supermärkte haben eine große Auswahl an pflanzlichen Milch-, Joghurt- und Käsealternativen. Eier können beim Backen oder Kochen ganz leicht ersetzt werden. Tipps dazu sowie leckere Rezepte für Eierspeise auf: www.vegan.at/kochen-und-backen-ohne-ei

Interessant kann es auch sein, dein Lieblingsgericht zu „veganisieren“. Inspiration dazu findest du auf www.vegan.at/rezepte. Wenn du nicht gerne kochst: Es gibt viele pflanzliche Fertigprodukte, wie zum Beispiel Lasagne und Kärtnernudeln bei Billa, Chili sin Carne bei Spar und Burger-Laibchen bei Hofer, sowie unzählige Restaurants mit pflanzlichen Optionen. Oder bestelle dir einfach Essen nach Hause:

www.vegan.at/lieferservices



151 TIERE ...

wirst du jedes Jahr vor einem grausamen Schicksal bewahren, wenn du Fleisch, Fisch und andere Tierprodukte durch tierfreundliche Mahlzeiten ersetzt.



KARNISMUS ERKENNEN

Wieso den Einen streicheln und den Anderen essen?

www.karnismus-erkennen.de



MACH MIT!

Jeder Schritt in Richtung weniger Fleisch, Milch und Eier ist ein guter und wichtiger Schritt für die Tiere.

DEIN VEGANER MONAT

Gratis Rezepte, Tipps & Infos per E-Mail



Jetzt gratis anmelden:
vegan.at/monat





Probiere es aus

Besuche www.betterworld.at für weitere, kostenlose Informationen.

Du willst dich engagieren? Kontaktiere uns auf:

www.facebook.com/vegan.at

oder unter info@vegan.at

IMPRESSUM

Vegane Gesellschaft Österreich

Meidlinger Hauptstraße 63/6

1120 Wien

ZVR-Zahl: 208143224

www.vegan.at

info@vegan.at

www.facebook.com/vegan.at

Photo Credits:

Titelbild: ©momentografie.at | Gabriele Swatosch;

„Willkommen“-Bild ©momentografie.at | Gabriele Swatosch;

Pamela Anderson: ©Instagram: “emmaphoto1” @Swing Kitchen;

Liam Hemsworth: ©Starstock | Dreamstime.com;

Gnadenhof: ©Santuario Igualdad Interespecie;

Animal Equality Germany; Rückseite: ©gudrin - Fotolia

Die Ursprungsversion des Flyers wurde von „Animal Equality Germany“ erstellt.

