

# Ein kostenloses vegetarisches Osterrezept für Sie!

Die vegetarische Küche ist lecker, vielseitig und genussvoll. Sie schont das Klima, ist gesund und respektiert das Leben der Tiere. Und auch ohne Tierprodukte lassen sich eine Vielzahl an Köstlichkeiten auf den Tisch zaubern. Probieren Sie es aus! Schenken Sie sich und den Tieren zu Ostern ein Stück Lebensfreude.

## Paprika-Fenchel-Pasta

### Zutaten für 4 Portionen

Spaghetti  
Olivenöl  
3 Paprikaschoten (je 1 rot,  
grün, gelb)  
1-2 Fenchelknollen  
1 Zwiebel  
1-2 Knoblauchzehen  
Salz, Pfeffer  
dazu Feldsalat

Zwiebel und Knoblauch klein hacken und in einer Pfanne mit reichlich Olivenöl andünsten. Den Paprika in kleine Stücke schneiden und in die Pfanne geben, das Ganze so 10-15 Minuten vor sich hin dünsten lassen. In der Zwischenzeit den Fenchel putzen und in Stücke schneiden, mit dazu in die Pfanne geben. Alles jetzt noch etwa 10 Minuten in der Pfanne gar werden lassen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Spaghetti in der Zeit al dente kochen. Dazu passt wunderbar frischer Feldsalat.

**Meatout** ist ein weltweites Aktionsbündnis für eine vegetarische Ernährung. An den jährlichen Aktionstagen beteiligen sich Organisationen und Einzelpersonen, die sich dem Tierschutz oder den Tierrechten verpflichtet fühlen. Das **Meatout** soll Interesse wecken und aufklären. Vegetarisch oder vegan ist köstlich, gesund und „ehrlich“. Ernährung als Umweltschutz, Ernährung als Basis menschlicher Werte und vor allem Ernährung als Voraussetzung für Gerechtigkeit und Frieden.

**Meatout** unterstützen Joaquin Phoenix, Pamela Andersen und die Schauspielerin Stephanie Kindermann, die Deutsche Meisterin im Amateur-Boxen Elena Walendzik, die Deutsche Meisterin im Rugby mit St. Pauli Johanna Jahnke, der Bodybuilding Weltmeister Alexander Dargatz und der Kabarettist Ingo Insterburg.

## Fragen & Antworten zum Thema **Fleisch**

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



### **Ist Fleisch ein Stück Lebenskraft?**

Dieser Mythos wird von der Fleischindustrie trotz besseren Wissens immer noch propagiert. Doch viele vegetarische Spitzensportler/innen wie Martina Navratilova, Carl Lewis 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.

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)

**Ist 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 CO<sub>2</sub>-Äquivalente frei wie der Anbau von Gemüse. Als Daumenregel gilt: Je pflanzlicher eine Ernährungsform ist, desto klimafreundlicher ist sie.

**Ist die vegetarische Kost die Ernährung der Zukunft?** Die negativen Folgen des Fleischkonsums sind vielseitig: Klimawandel, Waldsterben, Welthunger, Trinkwasser-verseuchung, 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.“

**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.“

**Was bedeutet Massentierhaltung?** Massentierhaltung bedeutet für die Tiere permanente Qualen durch unerfüllte Bedürfnisse, unentrinnbare 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 Mitlebewesen. 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 Getreidefutterimporte 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

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

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

Vegetarierbund Deutschland e.V.  
Blumenstraße 3, 30159 Hannover  
Tel. 0511-363 20 50  
Fax 0511-363 20 07  
[www.vebu.de](http://www.vebu.de)

