

Oder: Vegetarischer Braten selbst gemacht!

Eine weitere Alternative ist ein selbst gemachter Festtagsbraten, der sich ganz leicht zubereiten lässt und sicher gelingt: Je 150 g Möhren und Knollensellerie fein raspeln und mit 1 EL Kräutern der Provence in 1/2 Liter Gemüsebrühe ca. 7 Min. kochen. 300 g Grünkern (die Hälfte fein, die andere Hälfte grob geschrotet) kurz mitkochen und ausquellen lassen. 100 g Tofu mit 1 EL Olivenöl und 1 zerdrückten Knoblauchzehe pürieren, gemeinsam mit 1/2 gehackten Gemüsezwiebel und 1 EL gehackter Petersilie unter den Teig kneten und mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Zu einem Braten formen, auf ein gefettetes Backblech setzen, mit Olivenöl bestreichen und Sonnenblumenkernen bestreuen. Braten bei 200° ca. 40 Min. backen. Dazu schmeckt eine Bratensoße aus in Öl angedünsteten und mit Mehl bestäubten Zwiebeln, Gemüsebrühe und Sojasauce, die Sie mit Salz, Pfeffer und Hefeflocken fein abschmecken können.

Rezept aus: „Der Natur auf der Spur. Kochen und Backen auf rein pflanzlicher Basis“ von Wiltrud Stumpfe. Eigenverlag 2004

Fragen & Antworten zum Thema Fleisch

(VEGGIE TIMES - Die Veggie-Zeitung des Vegetarierbund Deutschland kostenlos erhältlich unter: www.vebushop.de)



Ist Fleisch ein Stück Lebenskraft? Dieser

Mythos wird von der Fleischindustrie trotz besseren Wissens immer noch propagiert. Doch viele vegetarische Spitzensportler 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)



Sie sind an der vegetarischen Lebensweise interessiert und es fehlt noch das nötige Wissen und der Elan, es endlich einmal auszuprobieren? Dann melden Sie sich an zu einem kostenlosen 30-Tage Schnupperkurs:

www.veggieabo.de

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 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 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 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 CO₂-Äquivalente frei wie der Anbau von Gemüse. Als Daumenregel gilt: Je pflanzlicher eine Ernährungsform ist, desto klimafreundlicher ist sie.