



Albert Schweitzer
Albert Schweitzer Stiftung
für unsere Mitwelt

Mit
tierfreundlichen
Rezepten



Selbst wenn Sie Fleisch mögen ...

... können Sie Teil des Wandels werden,
der Tierschutz mit Genuss vereint.



Bekenntnisse

Als Tierfreund habe ich mich schon immer bezeichnet. Schon als Kind hatte ich eine Katze, die ich abgöttisch geliebt habe. Wenn ich im Fernsehen gesehen habe, wie ein Löwe eine Gazelle riss, war ich empört, dass die Kameraleute nicht eingriffen. Meine Katze fing einmal eine Maus. Da war ich sauer auf die Katze und traurig um die Maus. Meine Eltern erklärten mir dann immer, dass die Natur grausam sein kann. Damit müsse ich leben.

Dass ich damals viel grausamer war als Tiere, die einfach nur überleben wollten oder ihren Trieben folgten, war mir nicht bewusst. Es wurde mir sogar 25 Jahre lang nicht klar. 25 Jahre. Ein Vierteljahrhundert.

25 Jahre lang habe ich durch mein Kaufverhalten in Auftrag gegeben, dass Tiere in ihren Fäkalien leben müssen. Dass sie davon Entzündungen und Verätzungen bekommen. Dass sie von den Ammoniakdämpfen eitrige Lungen bekommen. Dass sie so überzüchtet werden, dass ihre Skelette die schnell wachsenden

Fleischmassen nicht mehr tragen können. Dass deshalb sogar ihre Herzen versagen können. Dass sie als Kinder geschlachtet werden, die in Erwachsenenkörpern stecken.

25 Jahre lang habe ich mitfinanziert, dass Tiere dicht an dicht zusammengedrängt werden. So dicht, dass man den Boden kaum noch sehen kann. Dass die Tiere aufgrund der Enge im Stall kaum schlafen können, weil jede Bewegung dazu führt, dass mehrere andere Tiere weggedrückt werden. Ein Masthuhn kommt selten dazu, für länger als eine Minute zu ruhen. So etwas wird gemessen.

Ein Vierteljahrhundert lang habe ich zugelassen, dass Puten und Legehennen Teile ihrer Schnäbel abgetrennt werden. Dass Kälbern die Hörner ausgebrannt werden. Dass man Ferkeln die Schwänze abschneidet und ihnen die Eckzähne abschleift. Alles ohne Betäubung. Wissenschaftler sagen, dass es sich für einen Vogel, dem man einen Teil seines Schnabels abtrennt, so anfühlt wie für einen Menschen, dem man

einen Teil seines Kiefers entfernt. Das alles wird gemacht, damit die Tiere sich nicht gegenseitig verletzen und töten. Trotzdem kratzen und beißen sie sich manchmal blutig, und sie reißen sich gegenseitig die Federn raus. Vor Langeweile. Und weil man ihnen das falsche Futter gibt. Aus Kostengründen.

25 Jahre lang habe ich durch meinen Konsum dazu beigetragen, dass jedes Jahr hunderttausende Tiere bei der Schlachtung nicht richtig betäubt werden. Dass einige Schweine im heißen Wasserbad ertrinken und dass die Schlachtindustrie kein Mitleid für diese Tiere hat, sondern nur verachtende Namen: „Matrosen“. Wirklich. „Matrosen“.

25 Jahre lang war auch ich daran schuld, dass viele Hühner und Puten bei vollem Bewusstsein miterleben, wie ihnen alle Federn aus dem Leib gerissen werden. Dass Rinder manchmal nicht richtig betäubt sind, wenn damit begonnen wird, sie zu zerlegen.

Ich habe gedacht, Bio sei die Lösung. Aber dann sah ich Biohennen ohne Federn. Dann erfuhr ich, dass auch in der Biohaltung die Brüder der Legehennen direkt nach dem Schlüpfen geschreddert oder vergast werden. Dass auch Biokühe künstlich geschwängert werden, damit sie Milch geben. Dass auch ihnen die Kälber entrisen werden. Dass auch Biokühe und Biohennen geschlachtet werden, sobald sie nicht mehr die gewünschte Leistung bringen. Dass es keinen Unterschied gibt zwischen konventioneller Schlachtung



und der Schlachtung für Produkte mit staatlichem Biosiegel.

Nach einem Vierteljahrhundert wollte ich für all das nicht mehr mitverantwortlich sein. Ich wollte es weder in Auftrag geben noch mitfinanzieren. Und ich habe schnell gemerkt: Selbst wenn ich Fleisch mag, kann ich Teil des Wandels werden, der sich tierfreundlich ernährt.

Es war eine der besten Entscheidungen meines Lebens, und ich möchte Ihnen zeigen, wie einfach sie auch Ihnen fallen kann. 🌱

Ihr 

Mahi Klosterhalfen
Geschäftsführender Vorstand
Albert Schweitzer Stiftung
für unsere Mitwelt





Nur ein Leben?

An einem einzigen Morgen schlüpfen in dieser Brüterei in Holland 60.000 Küken, die später Legehennen für den niederländischen oder auch den deutschen Markt werden. Eins davon sehen sie auf diesem Bild. Auf jedes weibliche Küken kommt noch ein männliches. Diese werden aussortiert und sofort vergast, da sie als männliche Küken keine Eier legen und damit als nutzlos gelten. Das geschieht an diesem Morgen ebenfalls 60.000 Mal.¹

Sie möchten am liebsten den Stoppschalter drücken? Dann geht es Ihnen wie uns. Gemeinsam können wir der Wandel sein, der solche Zustände beendet. Doch bevor wir uns an die Tat machen, möchten wir Ihnen zeigen, wie es einigen der wenigen Tiere geht, die gerettet wurden. ↗

¹ Details zum Töten der männlichen Küken:
<http://albert-schweitzer-stiftung.de/eintagskueken>

Gerettete Tiere



Mattis

Dina, die Mutter von Mattis, brach eines nachts hochschwanger von der Weide eines Bauern aus und stellte sich auf eine Wiese von Hof Butenland, einem Lebenshof. Dort brachte sie Mattis zur Welt, mit dem sie zusammenbleiben durfte. Im Gegensatz zu fast allen kommerziell gehaltenen männlichen Kälbern, wurde

Mattis nicht innerhalb kürzester Zeit von seiner Kuhmutter getrennt und nach einigen Wochen zum Schlachter gebracht. Stattdessen durfte er so lange er wollte die Milch seiner Mutter trinken, wovon er auch genüsslich Gebrauch machte. 🌱



Rosa-Mariechen

Das Ferkel Rosa-Mariechen wurde aus einer Mastanlage befreit, in der sie allein und unbeachtet in einer Ecke lag. Ihr Kopf war von Ratten angefressen worden und aus den Wunden traten Maden. Hinzu kam eine Lungenentzündung. Tierschützer fanden das wenige Wochen alte Ferkel und brachten es umgehend in eine Tierklinik, wo es von Spezialisten behandelt wurde. Wieder genesen, lebte sich Rosa-Mariechen auf Hof Butenland schnell ein. 🌱

Hof Butenland

Der Landwirtschaftsmeister Jan Gerdes, der zunächst einen konventionellen, dann einen Demeter-Hof mit „Milchkühen“ betrieben hat und heute vegan lebt, erfüllte sich mit dem Kuhaltersheim Hof Butenland eine Herzensangelegenheit. Er bietet zusammen mit seiner Partnerin Karin Mück und ihren Helfern auf ihrem Lebenshof derzeit 35 Rindern, etlichen Hühnern, Enten, Gänsen, Schweinen u.v.m. ein Leben ohne Ausbeutung und vorzeitigen Tod.

www.stiftung-fuer-tierschutz.de



Luna

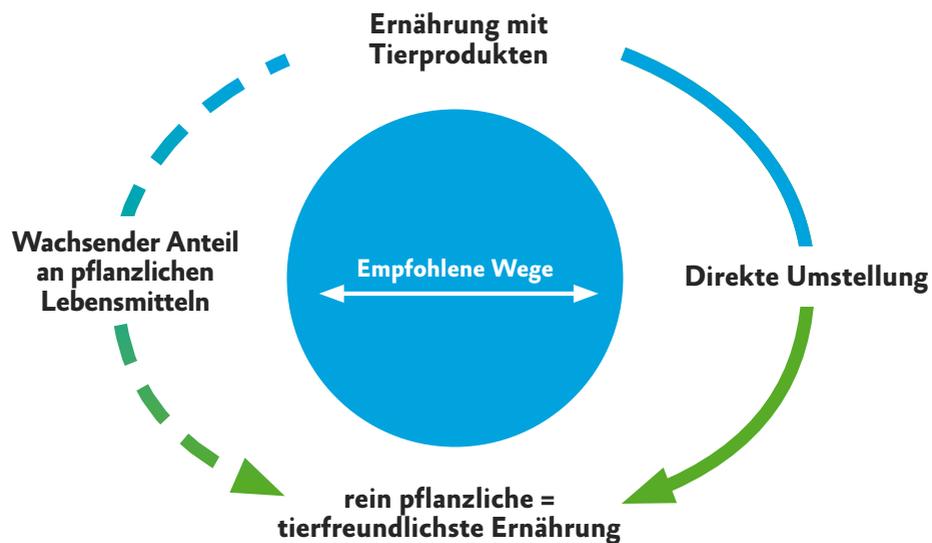
Als das Team der Albert Schweitzer Stiftung für unsere Mitwelt einen Hühnermaststall mit 10.000 Tieren betrat, konnten die Mitarbeiter nicht anders, als zumindest drei der Tiere mitzunehmen. Weil der Tierarzt für zwei der „Masthühner“ keine Hoffnung hatte, wurden sie eingeschläfert. Luna jedoch erholte sich und durfte bis zu ihrem Tod noch ein Jahr lang ein glückliches Hühnerleben genießen. 🌱

Leben und leben lassen

Auch vielen weiteren Tieren könnte großes Leid erspart bleiben. Und Sie können dabei helfen, indem Sie sich tierfreundlich ernähren. Wie sich das genussvoll umsetzen lässt, zeigen wir Ihnen auf den nächsten vier Seiten.

Probieren Sie mal

Tierfreundlich essen



Grundsätzlich gilt:

Je höher der Anteil an pflanzlichen Lebensmitteln in Ihrer Ernährung ist, desto besser für die Tiere. Ob und wie schnell Sie Ihre Ernährung umstellen, ist allein Ihre Entscheidung.

Die Grundzutaten für eine tierfreundliche Ernährung haben Sie wahrscheinlich schon zu Hause. Und Alternativen zu Tierprodukten wie Sojamilch und -joghurt, Seitan, Tempeh und Sojagranulat gibt es inzwischen in den meisten Supermärkten.

Auch für auswärtiges tierfreundliches Essen wächst das Angebot stetig. Ob Falafel, Veggieburger oder Sushi mit Gemüsefüllung – die Vielfalt ist groß. ➔

Tipps für den Start

Für zu Hause

Auf www.selbst-wenn.de/einstieg finden Sie ein Paket mit unseren Lieblingsalternativen zu Tierprodukten sowie eine exklusive Rezeptsammlung.

Für unterwegs

Besuchen Sie www.vebu.de/restaurants, um zu sehen, welche Restaurants in Ihrer Nähe ein vegetarisches und veganes Angebot haben. Die Angabe der Postleitzahl genügt. Wenn Sie ein Smartphone haben, empfehlen wir die Gratis-App **HappyCow**, die Ihnen Restaurants und Geschäfte in Ihrer Nähe anzeigt.



Pfannkuchen

Zutaten für 8–10 Stück

250 g Mehl

450 ml Sojamilch

(oder andere pflanzliche Milch)

1 Prise Salz

Je nach Geschmack etwas Zucker

Frühstück

Ein tierfreundliches Frühstück unterscheidet sich kaum von dem, was Sie gewohnt sind: Brot wird häufig komplett aus Pflanzen hergestellt – ebenso viele Margarinemarken, Marmelade, Avocado und Nussmus sowie die große Auswahl an pflanzlichen Aufstrichen und Aufschnitten, die es in fast jedem Supermarkt gibt, sorgen für Abwechslung.

Cornflakes und Müsli werden häufig ohne tierische Produkte hergestellt. Haben Sie schon einige Sorten Soja-, Hafer- oder Reismilch getestet? Häufig muss man ein wenig probieren, bis man seine Liebessorte gefunden hat. ➔

Zubereitung

Die Zutaten zu einem glatten Teig verrühren. Eine Kelle Teig in eine heiße, leicht eingeeölte Pfanne geben und durch Schwenken verteilen. Den Teig nach Wunsch sofort mit Apfelspalten oder anderen Früchten belegen, damit sie leicht anbacken können. Den Pfannkuchen wenden, sobald die Unterseite angebräunt ist.

Auf dem Teller können Sie die Pfannkuchen nach Belieben mit Zimt, Zucker, Agavendicksaft oder auch Apfel- oder Pflaumenmus verfeinern. ➔



Hauptgerichte

Chili sin Carne

Zutaten für 4 Personen

- 120 g Sojagranulat (trocken)
- 150 g Zwiebeln, gewürfelt
- 1 Dose/Glas Kidneybohnen
- 1 Dose/Glas Mais
- 350 g geschälte Tomaten
- 50 g Tomatenmark
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1/2 Knoblauchzehe, gehackt
- 3 EL Rapsöl
- 1 TL Salz
- 1 Prise Zucker
- 2 TL Paprika rosenscharf
- 1 Chili, gehackt oder
- 1 TL Cayennepfeffer

Zubereitung

Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Das Sojagranulat mit dem Salz, der Chili / dem Cayennepfeffer und dem Paprikapulver in einer Schüssel vermischen. So viel Gemüsebrühe in die Schüssel geben, dass das Granulat befeuchtet wird. Anschließend 5 min quellen lassen. In einer Pfanne reichlich Rapsöl erhitzen und das Soja darin goldbraun anbraten. Zuerst die Zwiebelwürfel, dann den Knoblauch dazu geben und ebenfalls anbraten. Das Soja-Hack in einen Topf geben und den Mais, die Bohnen, die geschälten Tomaten, das Tomatenmark sowie die restliche Brühe dazu geben. 15 min bei kleiner Flamme köcheln lassen und anschließend mit den Gewürzen abschmecken. Eventuell etwas mehr Brühe dazu geben, damit nichts anbrennt. 🌱

Ofenkartoffeln mit Kräuterquark

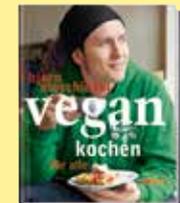
Zutaten für 2 Portionen

- 500 g Sojajoghurt
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Bund Petersilie
- 1/2 Zwiebel
- 1/2 EL Aceto balsamico bianco
- 4 EL Olivenöl
- 1/2 Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer
- 2 große Kartoffeln (festkochend)

Zubereitung

Den Sojajoghurt am Vortag vorsichtig ohne vorheriges Umrühren in ein sehr feines Küchensieb kippen und im Kühlschrank über Nacht abtropfen lassen. Die Kartoffeln in Aluminiumfolie wickeln und je nach Größe bei 200°C im Ofen für 1–1,5 Stunden backen. In der Zwischenzeit die Kräuter und die Zwiebel fein hacken und mit dem abgetropften Sojajoghurt sowie dem Aceto balsamico und dem Olivenöl in einer Schüssel vermischen. Den Knoblauch zerdrücken und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kartoffeln vorsichtig in der Mitte aufbrechen und mit dem Kräuterquark füllen. 🌱



Dieses und weitere Rezepte finden Sie in dem Buch „Vegan kochen für alle“ von Björn Moschinski / Südwest Verlag. Björn ist zudem Inhaber des Restaurants „Mio Matto“ in Berlin.

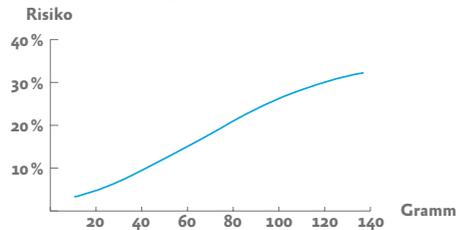
Die ganze Mitwelt profitiert

Gesundheit

LDL-Cholesterin im Blut (mg/dl)

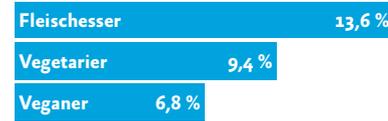


Risikoerhöhung für Dickdarmkrebs

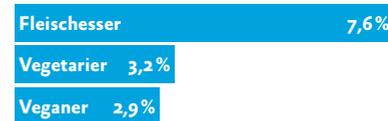


Verzehr von rotem und verarbeitetem Fleisch (z. B. Wurst) in Gramm pro Tag

Häufigkeit von Bluthochdruck

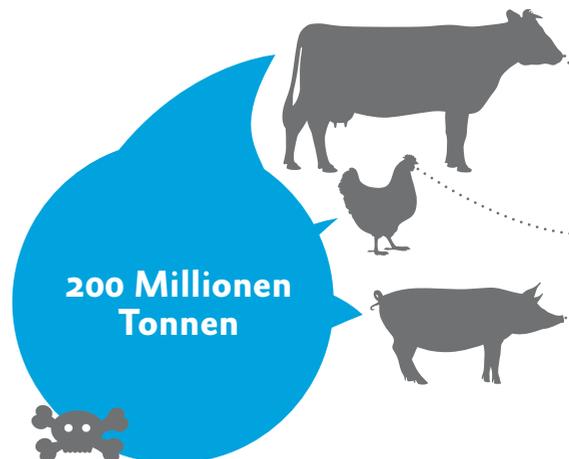


Häufigkeit von Diabetes



Umwelt

Jede Sekunde wird weltweit eine Waldfläche in der Größe eines halben Fußballfelds vernichtet. Ein großer Teil davon wird als Weidefläche und zur Produktion von Futtermitteln für die „Nutztierhaltung“ benötigt.



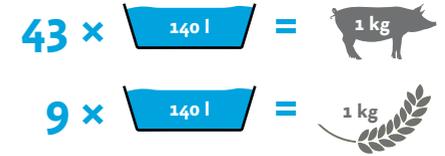
Jährlich werden auf deutschen Äckern und Wiesen rund 200 Mio. Tonnen Gülle verteilt. Dies trägt zum Waldsterben bei und führt in einigen Teilen Deutschlands bereits zu einer starken Belastung des Grundwassers.

Ressourcenverschwendung

Die Produktion von Fleisch verschwendet in hohen Maßen Ressourcen, mit denen dem weltweiten Hungerleiden entgegengewirkt werden könnte. Im Durchschnitt werden 11 pflanzliche Kalorien verbraucht, um eine tierische Kalorie zu erhalten.

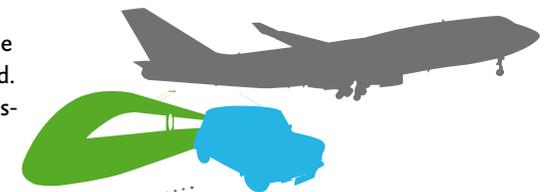


Wasserverschwendung (in Badewannen)



Klimawandel

Durch die Tierhaltung werden 18 % der weltweiten Treibhausgase verursacht, die für den Klimawandel verantwortlich sind. Selbst der komplette weltweite Verkehrssektor trägt mit 13 % weniger dazu bei.



18% Treibhausgase

13% Treibhausgase

Treibhauseffekt nach Ernährungsweisen (pro Kopf und Jahr, in Autostrecken umgerechnet)



Erfahrungsberichte

Patrik Baboumian, 34

Stärkster Mann Deutschlands '11

Früher dachte ich, ich müsste viel Fleisch essen, um stark zu sein. Aus Mitgefühl gegenüber den Tieren wurde ich trotzdem Vegetarier und später Veganer. Meinen Weltrekorden stand das nicht im Weg.

Andreas Grabolle, 42

Wissenschaftsjournalist

Durch die Arbeit an meinem Buch „Kein Fleisch macht glücklich“ änderte ich meine Ernährung, und ich entdeckte Werte, die ich jetzt auch gerne meinem Kind vorlebe.

Marcel Höbelt, 31

Erzieher

Wegen der Berichte über die Massentierhaltung entschied ich mich, erst weniger und später gar kein Fleisch mehr zu essen. Beides war leichter, als ich anfangs noch dachte.

Tatjana Serouchowa, 24

Studentin

Je mehr ich über die Bedingungen und Folgen der Tierhaltung erfahre, desto weniger Tierprodukte möchte ich essen. Die Umstellung fühlt sich einfach richtig an und tut mir gut.

Johanne Heinz, 33

Mitarbeiterin Kommunikation

Ich war überrascht, dass es oft ganz einfach ist, fleischhaltige Gerichte so zu ändern, dass sie vegetarisch oder vegan werden. Im Internet gibt es dazu tolle Rezepte.



Tipps zur gesunden und tierfreundlichen Ernährung sowie einen Newsletter mit Rezepten und Hintergrundinfos finden Sie auf www.selbst-wenn.de

Selbst wenn Sie Fleisch mögen ...

www.selbst-wenn.de



Wer wir sind

Albert Schweitzer prägte über sein Denken und Handeln entscheidend die Ansicht, dass allem Leben das gleiche Recht auf Existenz und Entfaltung zukommt. In seinem Gedenken setzt sich die Albert Schweitzer Stiftung für unsere Mitwelt für den Schutz und die Rechte der Tiere ein. Wir verhandeln mit der Wirtschaft, um Tierschutzstandards zu erhöhen und das tierfreundliche Angebot zu verbessern. Und wir informieren Verbraucherinnen und Verbraucher, wie sie den Ausstieg aus leidvoller Tierhaltung selbst in die Hand nehmen können. Deshalb halten Sie jetzt diese Broschüre in der Hand. 🌱



Umweltfreundlich gedruckt
bei www.lokay.de



Impressum

Albert Schweitzer Stiftung
für unsere Mitwelt

Dircksenstraße 47
10178 Berlin

www.albert-schweitzer-stiftung.de
V.i.S.d.M. Mahi Klosterhalfen