



MASSENTIERHALTUNG BEENDEN

*... und gleichzeitig Gutes
für Umwelt und Gesundheit tun*

animalEQUALITY

ZUM
MITNEHMEN

DAS PROBLEM

*Die massenhafte Produktion von Fleisch, Eiern und Milch ist verantwortlich für unbeschreibliches Leid und den Tod unzähliger Tiere. Allein in Deutschland wurden im Jahr 2018 etwa **771 Millionen Tiere** in Schlachthäusern getötet.*

Immer wieder kommen Missstände in Zucht-, Mast- und Schlachtbetrieben sowie beim Transport der Tiere ans Tageslicht. Die gesetzlich vorgeschriebenen Mindeststandards sind unzureichend und schützen die Tiere in der Praxis kaum. So ist es in Deutschland nach wie vor erlaubt, Ferkel zu kastrieren und ihre Ringelschwänze abzutrennen, sowie Kälbern die Hornansätze auszubrennen. Diese und ähnliche Eingriffe bedeuten für die Tiere extreme Schmerzen und Angst, denn sie dürfen nach wie vor ohne jegliche Betäubung durchgeführt werden.

Das Leid ist Teil des Systems Massentierhaltung: Die meisten grausamen Praktiken dienen letztlich dazu, den Folgen der katastrophalen Haltungsbedingungen in der Tierindustrie entgegenzuwirken bzw. den Gewinn zu maximieren. Doch das Leiden ist noch viel umfangreicher und geht noch viel tiefer. Die Tiere, die für unsere Nahrung sterben, werden heutzutage gezielt so gezüchtet, dass sie in kürzester Zeit möglichst viel Gewicht zulegen bzw. ihre "Milch- und Legeleistung" sich stetig erhöht. Die körperlichen Höchstleistungen, zu denen diese Tiere gezwungen werden, führen häufig zu Verletzungen, Krankheiten und vorzeitigem Tod.



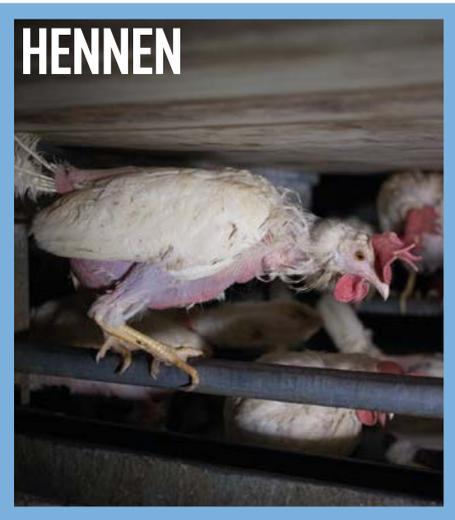
Schweine sind intelligenter als Hunde. Dennoch werden diese sensiblen, neugierigen Tiere in überfüllte sogenannte Mastboxen gepfercht. Dort können sie nie das Sonnenlicht sehen oder frische Luft einatmen. Weibliche Schweine werden immer und immer wieder geschwängert und in sogenannte Kastenstände und Abferkelbuchten gesperrt, wo sie ihre Ferkel zur Welt bringen müssen. In diesen Metallkäfigen können sich die Schweinemütter nicht einmal umdrehen, geschweige denn sich um ihre Kinder kümmern. Sie leiden körperlich und psychisch.



Hühner sind nach Fischen die Tiere, die weltweit am meisten gegessen werden. Ihr gesamtes Leben verbringen sogenannte Masthühner in dunklen, dreckigen Ställen mit oftmals zehntausenden Artgenossen. Bis zu 26 Hühner leben hier auf nur einem Quadratmeter. Sie werden heutzutage ganz gezielt so gezüchtet, dass sie in kürzester Zeit möglichst viel Gewicht zulegen. Ihre Beine und Organe sind mit der unnatürlichen Gewichtszunahme jedoch völlig überfordert: Herzinfarkt, Organversagen und schmerzhaftes Beinfehlstellungen sind häufig die Folge. Ein Huhn, das diese grausamen Bedingungen überlebt, wird im Alter von maximal 42 Tagen im Schlachthof getötet.



Nur wenige Menschen wissen, wie viel Leid tatsächlich in Milch und Milchprodukten steckt. Alles beginnt mit einer einfachen Tatsache: Damit eine Kuh Milch gibt, muss sie, so wie jedes Säugetier, ein Kind zur Welt bringen. Das Kind wird ihr kurz nach der Geburt weggenommen, damit es nicht die Milch trinkt, die verkauft werden soll. Männlicher Nachwuchs landet nach kurzen Mastperioden im Schlachthaus, weiblichem droht dasselbe Schicksal wie der Mutter: Jahr für Jahr werden sie aufs neue geschwängert. Nach durchschnittlich fünf Jahren ist eine Kuh durch die andauernden Schwangerschaften so ausgezehrt, dass auch sie im Schlachthaus getötet wird.



Etwa 63 % der Hennen hierzulande leben in Bodenhaltung, oft in riesigen, dunklen, stickigen Hallen in Abteilen mit bis zu 6.000 Tieren. Neun Hennen müssen sich dabei einen einzigen Quadratmeter teilen. Wegen der enormen Enge kommt es unter den Tieren häufig zu Federpicken und Kannibalismus. Oft bleiben tote Hühner lange mitten unter den lebenden liegen. Da die männlichen Küken aus dieser Zuchtlinie nur wenig Fleisch ansetzen und sie zudem keine Eier legen können, werden alleine in Deutschland ca. 45 Millionen von ihnen jedes Jahr bei lebendigem Leib geschreddert oder durch Gas erstickt.



Fische sind die Tiere, die weltweit am meisten gegessen werden. Jedes Jahr werden etwa 1 bis 2,7 Billionen Fische getötet. Ob aus Zucht in Aquakulturen oder als sogenannter Wildfang macht keinen Unterschied: In den meisten Ländern gibt es keine gesetzlichen Bestimmungen darüber, wie Fische getötet werden dürfen. Und das, obwohl die Wissenschaft längst bewiesen hat, dass Fische auf ähnliche Weise wie Säugetiere, Vögel und Reptilien Stress und Schmerzen empfinden. Und nicht nur Fische – auch Wale, Delfine, Schildkröten und andere Meerestiere verfangen sich in den riesigen Fischernetzen und werden als unbrauchbarer „Beifang“ tot oder schwer verletzt zurück ins Meer geworfen.

IST BIO EINE ALTERNATIVE?

Immer wieder greifen Menschen, denen das Wohl der Tiere am Herzen liegt, bei ihrem Einkauf zu Bio-Produkten, als vermeintlich bessere Alternative. Unterschiedlichste Bio-Siegel werben mit glücklichen Tieren und einer "artgerechten" Haltung. Jedoch stimmen diese Versprechungen nicht mit der Realität überein.

Denn auch in Bio-Haltung ist das Leben der Tiere durch unnatürliche und entfremdete Abläufe geprägt. Die Bio-Standards unterscheiden sich meist nur unmerklich von jenen der konventionellen Haltung. Für die Tiere bedeutet das häufig, nur ein paar Zentimeter mehr Platz zu haben.

	 HÜHNER	 SCHWEINE	 KÜHE
Zucht	Auch in Bio-Zuchtbetrieben müssen Hühner fortlaufend Eier legen, die anschließend künstlich in Wärmeschränken ausgebrütet werden. Die geschlüpften Küken sind auf eine rentable Produktion hochgezüchtet.	Schweine in der Zucht werden regelmäßig befruchtet, um neue Ferkel in die Welt zu setzen. Auch in Bio-Betrieben dürfen die Mütter mehrere Wochen am Stück in einer Art metallenen Gerüst fixiert werden. Die Trennung der Ferkel von ihrer Mutter nach wenigen Wochen bedeutet für sie Stress und Leid.	Kälber werden auch in Bio-Betrieben ihren Müttern kurz nach der Geburt weggenommen. Diese Routine verursacht bei den Tieren immenses Leid. Sie rufen oft noch Tage oder Wochen nacheinander. Manchen Kälbern wird ein Nasenring mit Stacheln eingesetzt, der sie davon abhalten soll, am Euter anderer Tiere zu saugen.
Haltung	Auch in Bio-Betrieben sind pro Stall mehrere Tausend Hühner erlaubt, bis zu 10 Tiere pro m² . Auslaufflächen werden von vielen Tieren nicht genutzt. Im Winter und in der Nacht stehen diese oft gar nicht zur Verfügung.	Für ein Schwein mit über 110 kg Gewicht, sehen Bio-Betriebe nur 1,5 m² Platz im Stall und 1,2 m² Auslauffläche vor. Dies ist alles andere als artgerecht.	Für ausgewachsene Kühe mit Hunderten kg Gewicht sind in Bio-Ställen lediglich 6 m² Platz vorzusehen. Wenn der Weidezugang nicht möglich ist, z. B. im Winter, müssen sich häufig 50-100 Tiere einen Stall teilen.
Lebensdauer	Natürliche Lebenserwartung: 8-15 Jahre Lebensdauer im Bio-Betrieb: 2 Jahre (Legehennen) bzw. 2-3 Monate (Masthühner)	Natürliche Lebenserwartung: 21 Jahre Lebensdauer im Bio-Betrieb: max. 1 Jahr (Schweine in der Mast) bzw. 3-5 Jahre (Schweine in der Zucht)	Natürliche Lebenserwartung: 20 Jahre Lebensdauer im Bio-Betrieb: 4-5 Jahre (Kühe) bzw. max. 1-2 Jahre (männliche Rinder)
Schlachtung	Die Schlachtung von "Bio-Tieren" findet in der Regel in den gleichen Schlachthöfen statt, wie die von konventionell gehaltenen Tieren. Durch Fehlbetäubungen erleiden viele Tiere unvorstellbare Qualen. Auch in Bio-zertifizierten Schlachthöfen werden immer wieder Tierschutzskandale aufgedeckt, teilweise so gravierend, dass die Betriebe schließen müssen.		
Fehlbetäubung	4%* der Tiere, die im Schlachthof das sogenannte Elektrotad durchlaufen, werden nicht oder nicht ausreichend betäubt. Bei der CO ₂ -Betäubung leiden viele Tiere unter Erstickenanfällen.	12,5%** der Schweine, die mit einer Elektrozanze betäubt werden, sind während der Schlachtung noch bei Bewusstsein. Manche dieser Tiere leben sogar noch, wenn sie in das Brühbad geworfen werden.	9%** der Rinder, die mit einem Bolzenschuss in den Kopf betäubt werden, sind danach noch bei Bewusstsein.

* Quelle: Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA Journal 2012)

** Quelle: Bundesregierung (BT-Drucksache 17/10021)

TIERSCHUTZ BEGINNT AUF DEM TELLER

Eine ausgewogene Ernährung ganz ohne Tierprodukte ist erwiesenermaßen gut für die eigene Gesundheit, die Umwelt und natürlich für Tiere. Noch nie war eine pflanzliche Ernährung so einfach – egal ob zu Hause oder unterwegs.

Und immer mehr Menschen entscheiden sich dafür. Aktuelle Umfragen zufolge ernähren sich in Deutschland etwa acht Millionen Menschen vegetarisch und über eine Million Menschen vegan – Tendenz stark steigend. Leckere pflanzliche Gerichte mit saisonalen Zutaten sind in aller Munde und auch Ersatzprodukte erfreuen sich zunehmender Beliebtheit. Gerade für Menschen, die am gewohnten Geschmack bestimmter Lebensmittel festhalten möchten, sind diese Alternativprodukte ein toller Weg, um Tierleid zu vermeiden.

Ob Hafermilch, Tofuwürstchen oder Seitan-Burger-Patties: Kaum ein anderer Lebensmittelsektor

wächst so stark, wie der für vegane Produkte. In einer Umfrage des Marktforschungsinstituts InnoFact zur Kaufhäufigkeit von vegetarischen und veganen Lebensmitteln in Deutschland aus dem Jahr 2018 gaben rund 29,6 Prozent der Befragten an, in den vergangenen zwölf Monaten häufig vegane Produkte gekauft zu haben. Das Ergebnis zeigt deutlich, dass nicht nur Vegetarier*innen und Veganer*innen gerne hin und wieder zu diesen Ersatzprodukten greifen, sondern auch Menschen, die ihren Fleischkonsum einschränken möchten – weil sie die Massentierhaltung ablehnen, die Umwelt schützen oder ihre Gesundheit fördern möchten.



DIE FOLGEN FÜR UNSERE GESUNDHEIT

Auch unsere Gesundheit profitiert davon, wenn wir unseren Fleischkonsum reduzieren oder uns pflanzlich ernähren. Verschiedene Studien kommen zu dem Ergebnis, dass Menschen, die kein Fleisch essen, im Vergleich zu Menschen mit durchschnittlichem Fleischkonsum, ein signifikant geringeres Risiko haben, an Übergewicht, Bluthochdruck, Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Leiden und bestimmten Krebsarten zu erkranken.

Die weltweit häufigste Todesursache sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen. In Deutschland sind über 40 % der Todesfälle auf kardiovaskuläre Erkrankungen zurückzuführen. Eine pflanzliche Ernährung kann das Risiko, eine Herzkrankheit zu entwickeln, um bis zu 32 % reduzieren. Fleisch- und Milchprodukte enthalten in der Regel viel Cholesterin und gesättigte Fettsäuren – zwei der Hauptursachen für Arterienverschluss.

Im Gegensatz dazu enthalten pflanzliche Lebensmittel wenig gesättigte Fettsäuren und so gut wie kein Cholesterin! Zudem sind cholesterinsenkende Nahrungsbestandteile, wie lösliche Ballaststoffe, ungesättigte Fettsäuren und Phytochemikalien, fast ausschließlich in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten. Kurz gesagt: Eine vegane Ernährung ist ein Gewinn für unsere Gesundheit, weil sie dem Körper die ungesunden Bestandteile von Fleisch, Wurst, Milchprodukten und anderen tierischen Lebensmitteln erspart.

“
Den weltweit häufigsten
Todesursachen und unzähligen
Zivilisationskrankheiten vorzubeugen
ist so einfach: Eine ausgewogene
pflanzliche Ernährung.

”
Christiane Bürger, Ärztin

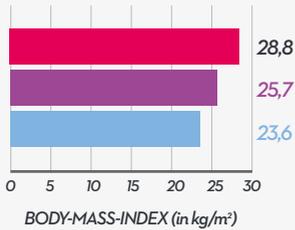
“
Ausgewogene vegetarische
Ernährungsformen, inklusive
der rein pflanzlichen Ernährung,
sind für Personen in allen Lebens-
lagen geeignet – einschließlich
Schwangerschaft, Stillzeit,
Säuglingsalter, Kindheit,
Jugend und für Sportler.

”
Academy of Nutrition and Dietetics,
weltweit größte Organisation für
Nahrungs- und Ernährungsfachleute



In Studien wurden folgende Unterschiede zwischen den verschiedenen Ernährungsformen beobachtet:

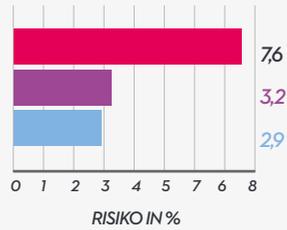
ÜBERGEWICHT



(Tonstad et al., 2009)

- Bei durchschnittlichem Fleischkonsum
- Bei vegetarischer Ernährung
- Bei veganer Ernährung

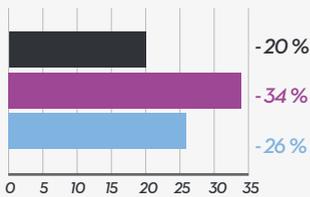
TYP-2-DIABETES



(Tonstad et al., 2009)

- Bei durchschnittlichem Fleischkonsum
- Bei vegetarischer Ernährung
- Bei veganer Ernährung

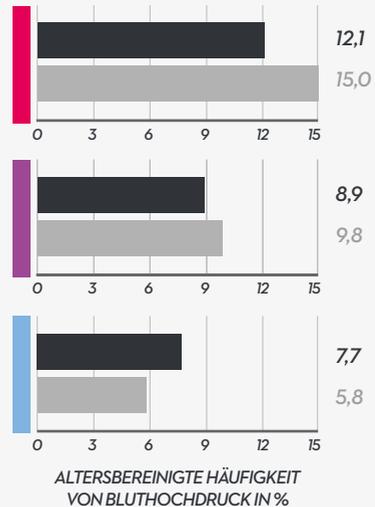
HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN



(Key et al., 1999)

- Seltener als 1x Fleisch pro Woche
- Bei vegetarischer Ernährung
- Bei veganer Ernährung

BLUTHOCHDRUCK



● Frauen ● Männer (Appleby et al., 2002)

- Bei durchschnittlichem Fleischkonsum
- Bei vegetarischer Ernährung
- Bei veganer Ernährung

AUSGEWOGEN ESSEN – GESUND LEBEN

Eine ausgewogene und gesunde Ernährung setzt sich aus verschiedenen Bestandteilen zusammen: Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe, Kohlenhydrate, Fette und Proteine. All diese Nährstoffe sind auch mit einer vollwertigen, pflanzlichen Ernährung leicht abzudecken. Eine anschauliche Übersicht bietet diese Ernährungspyramide zum Herausnehmen.



Die Ernährungspyramide ist keine strikte Richtlinie, sondern dient als Veranschaulichung. Nicht alle der Bestandteile sollten in der gleichen Menge verzehrt werden, denn unser Körper braucht von einigen Nahrungsmitteln nur wenig, während andere eine wichtigere Rolle in einer vollwertigen, pflanzlichen Ernährung einnehmen.

Neben den drei Makronährstoffen Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße sind diverse Mikronährstoffe lebensnotwendig für unseren Körper - bei allen Ernährungsformen. Zu den wichtigsten Mikronährstoffen zählen Vitamine, Mineralstoffe (z.B. Kalzium), Spurenelemente (z.B. Eisen), ungesättigte Fettsäuren und Sekundäre Pflanzenstoffe. Diese Tabelle zeigt beispielhaft einige besonders nährstoffreiche Lebensmittel.

● EISEN*
● PROTEINE*

● OMEGA-3-FETTSÄUREN*
● KALZIUM*

Dunkle Schokolade ●

Eiscreme

Kartoffelchips ●●●

getrocknete Datteln ●●

Leinsamen ●●●●

Mandeln ●●●

Chiasamen ●●●●

Erdnussbutter ●●●

Walnüsse ●●●●

Rapsöl ●

Sesam/Tahin ●●●

Kürbiskerne ●●

Leinöl ●

Seitan ●●●

Kichererbsen ●●

Sojawurstchen ●●

Tofu ●●●

Erbsen ●

Sojajoghurt ●

Bohnen ●●

Hafermilch

Linsen ●●

Kartoffeln

Haferflocken ●●●

Reis

Vollkornbrot ●●

Quinoa ●●●

Mais ●

Nudeln ●

Grünkern ●●

Hirse ●●

Brokkoli ●●

Feldsalat ●

Brombeeren ●

Spinat ●●

Grünkohl ●

Ingwer ●●

Paprika

Orangen ●

Fenchel ●●

Kalziumreiches Mineralwasser /
Leitungswasser ●

*(> 2 mg pro 100 g)

*(> 3 g pro 100 g)

*(> 5 g ALA pro 100 g)

*(> 40 mg pro 100 g)

Bei einer überwiegend pflanzlichen oder rein pflanzlichen Ernährung sollte Vitamin B12 über Nahrungsergänzungsmittel supplementiert werden. Lutschbonbons mit Vitamin B12 gibt es beispielsweise in Apotheken, Drogerien und Online-Shops. Seit Kurzem kann Vitamin B12 auch ganz einfach beim Zähneputzen aufgenommen werden! Eine mit Vitamin B12 angereicherte Zahnpasta ist in fast allen Bioläden und Online-Shops erhältlich.

DIE FOLGEN FÜR UNSERE UMWELT

Erst in jüngster Zeit wird das Ausmaß der Umweltzerstörung durch Massentierhaltung deutlich. Sie vernichtet unsere Lebensgrundlage und schadet Menschen und Tieren. Weniger Fleisch zu essen ist also gut für die Umwelt. Und tierische Produkte durch pflanzliche zu ersetzen, hilft Natur, Tieren und Menschen sogar noch mehr.



TREIBHAUSGASE

Die Herstellung von Fleisch und Milchprodukten ist durch den Ausstoß von Treibhausgasen wie Methan und CO₂ eine der Hauptursachen für globale Erwärmung. Einer Studie der Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (FAO) zufolge liegt der prozentuale Anteil der Massentierhaltung an den weltweiten Treibhausgasemissionen bei etwa 14,5%. Damit entstehen durch Massentierhaltung mehr Treibhausgase, als im gesamten Transportsektor – also alle PKWs, LKWs, Schiffe und Flugzeuge auf der Welt zusammengerechnet.



ABHOLZUNG

Für den weltweit stetig steigenden Bedarf von Weideflächen für die Rinderzucht sowie von Anbauflächen für Futterpflanzen für die Massentierhaltung werden wertvolle Tropenwälder abgeholzt. Der Regenwald ist sowohl Heimat für zahlreiche Tiere, als auch Apotheke, Wasserspeicher und Klimaregulator der Erde. Seine Vernichtung hat auch für Menschen weitreichende Konsequenzen. Besonders dramatisch ist die Lage in der südamerikanischen Amazonas-Region: In den Jahren 2004 bis 2013 verschwand dort im Schnitt jede Minute eine Regenwaldfläche so groß wie etwa drei Fußballfelder.



WASSERVERBRAUCH

70 % der gesamten Oberflächen- und Grundwassermenge wird gegenwärtig landwirtschaftlich genutzt. Gleichzeitig trägt die intensive Tierhaltung zu einem großen Teil zur Wasserverschmutzung bei, da der Einsatz von Dünger, Gülle, Pestiziden und Antibiotika das Grundwasser sowie naheliegende Gewässer verunreinigt und somit auch unser Trinkwasser belastet.

DIE FOLGEN FÜR UNSERE MITMENSCHEN

Es erscheint im ersten Moment weit hergeholt zu sagen, dass der westliche Ernährungsstil und der damit verbundene hohe Fleischkonsum dazu beiträgt, dass Menschen in anderen Regionen dieser Welt Hunger leiden - doch die Aussage entspricht der Realität.



NAHRUNG

Im Jahr 2014 hungerten laut der Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (FAO) rund 805 Millionen Menschen auf der Welt. Jeder neunte Mensch hat somit nicht genug zu essen und unser Fleischkonsum ist mitverantwortlich. Denn: etwa 80 % der weltweiten Soja-Ernte und 40 - 50 % der weltweiten Getreide-Ernte werden nicht als Nahrungsmittel für Menschen verwendet, sondern als Futter für Tiere in Massentierhaltung angebaut. Die Produktion von Fleisch bedeutet immer sogenannte Veredelungsverluste: Was Tiere zu sich nehmen wird nur zu einem Bruchteil in Fleisch umgewandelt. Würde dieses Getreide Menschen direkt als Nahrungsmittel zur Verfügung stehen und unter Annahme einer perfekten, globalen Verteilung des Getreides, könnten schätzungsweise sogar drei Milliarden mehr Menschen ernährt werden, als heute auf der Erde leben.

Doch statt die ausreichend vorhandenen, pflanzlichen Lebensmittel besser und gerechter zu verteilen, werden damit die sogenannten Nutztiere gemästet, um den Fleischkonsum Privilegierter zu ermöglichen. Wollten alle Menschen dieser Welt einem westlichen Ernährungsstil folgen, bräuchten wir eine zweite Erde, um eine solche Nachfrage zu befriedigen. Doch wir haben nur diese eine. Und zukünftig werden wir sie mit noch mehr Menschen teilen.



WASSER

Die Herstellung von Fleisch und Milchprodukten benötigt enorme Mengen an Wasser. Wasser ist jedoch nicht unendlich verfügbar. Bereits jetzt herrscht in vielen Regionen dieser Welt Wasserknappheit. Und dennoch verwenden wir derzeit weltweit ca. ein Drittel (30 %) des verfügbaren Frischwassers, um Fleisch, Milch, Käse etc. zu produzieren.

Momentan haben ca. 800 Millionen Menschen keinen Zugang zu sauberem Trinkwasser. Wer kein sauberes Wasser zur Verfügung hat, ist gefährdet, an eigentlich harmlosen Durchfallerkrankungen zu sterben. Kinder sind diesem Risiko besonders stark ausgesetzt.



Einfach pflanzlich kochen und backen!



Tolle Rezepte, saisonale Kochbücher, wichtige Alltagstipps: LoveVeg ist für alle, die aus ethischen, ökologischen oder gesundheitlichen Gründen ihren Fleischkonsum einschränken oder mehr pflanzliche Gerichte in ihren Alltag integrieren wollen.

LoveVeg, das Ernährungsprogramm von Animal Equality, begleitet Menschen auf dem Weg zu einer pflanzlichen Ernährungsweise. Neben Webseite, Blog und Instagramkanal, unterstützt Love Veg mit dem 3-wöchigen Ernährungsguide beim Einstieg in die pflanzliche Ernährung: In 3 Levels gibt's nicht nur zahlreiche Infos über eine ausreichende Nährstoffversorgung und wichtige Tipps für den Alltag, sondern vor allem einfache und leckere Rezepte für zuhause und unterwegs. Das alles ist natürlich 100 % kostenfrei und mit persönlicher Unterstützung von Laura Kaldinski, vegane Ernährungsberaterin, und ihrem Team. Von über 500.000 Menschen, die sich bisher für diesen Ernährungsguide in acht Ländern angemeldet haben, empfand ein überwältigender Großteil diese Unterstützung als sehr hilfreich.

Zum Auftakt der 3 Wochen motiviert direkt das **Saisonkochbuch, neue und pflanzliche Rezepte auszuprobieren**. Ohne moralischen Zeigefinger wird jeden Tag ein anderes Schwerpunktthema beleuchtet – mit einer täglichen Aufgabe und einem Rezept des Tages. Der Meal Planner hilft außerdem bei der Umstellung auf eine pflanzliche Ernährungsweise. Zum Ende der 3 Wochen wird das beliebte **Cheesebook** zum Download geschenkt.



Feine Sojaschnitzel (manchmal auch als Sojagranulat bezeichnet) sind im Bio-Regal von Supermärkten, in einigen Drogerien sowie Biomärkten und Reformhäusern erhältlich.

Als Vorgeschmack:

Pasta Bolognese

Eine leckere,
fleischlose Alternative
zum Nudel-Klassiker

Zubereitung

1. Die Pasta „al dente“ kochen. Währenddessen die Zwiebel, den Knoblauch, die Karotten und die grüne Paprika klein schneiden und mit etwas Öl anbraten. Anschließend die passierten Tomaten in die Pfanne hinzugeben und 10 Minuten köcheln lassen.
2. In der Zwischenzeit die Sojaschnitzel in Gemüsebrühe kurz aufkochen lassen und anschließend mit einem Schuss Sojasauce ca. 10 Minuten quellen lassen. Danach im Sieb gut ausdrücken, damit die Flüssigkeit entweicht. In einer zweiten Pfanne Öl erhitzen und die Sojaschnitzel kurz scharf anbraten.
3. Dann die Sojaschnitzel in die Pfanne zu den anderen Zutaten geben und nochmals 10 Minuten köcheln lassen. Mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen.

Zutaten

- 500 g vegane Taglierini oder andere Pasta
- 150-200 g feine Sojaschnitzel
- 2 Packungen passierte Tomaten
- 2 Karotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 1 grüne Paprika
- 1 Schuss Sojasauce
- Oregano
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Noch mehr
alltagstaugliche,
leckere Rezepte
wie dieses gibt
es bei LoveVeg!

WER WIR SIND

UNSERE MISSION

Animal Equality ist eine internationale Organisation, die gemeinsam mit Gesellschaft, Politik und Unternehmen daran arbeitet, Grausamkeit in der Massentierhaltung zu beenden.

UNSERE VISION

Unsere Vision ist eine Welt, in der alle Tiere Respekt und Schutz erfahren.

Animal Equality wurde 2006 von drei engagierten Tierfreund*innen in Spanien gegründet. Ihr Ziel: Tiere vor Leid und Schmerz bewahren. Diese Mission treibt uns seither an. Animal Equality ist heute eine der wirkungsvollsten Tierschutzorganisationen der Welt und in acht Ländern auf vier Kontinenten aktiv: neben Deutschland in den USA, Großbritannien, Italien, Spanien, Mexiko, Brasilien und Indien.

Wir treten als internationale Organisation für Werte wie Mitgefühl und Gerechtigkeit ein und glauben an eine Gesellschaft, in der diese Werte verbreitet und gelebt werden. Sie bilden die Basis unserer Arbeit. Mit innovativen Projekten und Kampagnen machen wir die grausamsten Praktiken der Massentierhaltung sichtbar und arbeiten daran, sie abzuschaffen. Dabei verlieren wir unser Ziel nie aus den Augen: Tierleid verhindern.



WAS WIR TUN

*Animal Equality setzt sich durch Aufklärungsarbeit, Unternehmenskampagnen und der Veröffentlichung von Undercover-Recherchen für ein Ende der Massentierhaltung ein. Darüber hinaus strebt Animal Equality Fortschritte für Tiere auf rechtlicher Ebene an. Dank unseres Engagements in den vier beschriebenen Tätigkeitsfeldern sowie der Unterstützung unserer Fördermitglieder und Spender*innen bewirken wir positive Veränderungen für Tiere überall auf der Welt. Dies sind einige unserer Erfolge in Deutschland:*

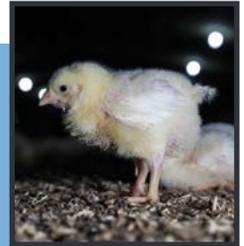
BEWEGENDE AKTION IN BERLIN

Im Oktober 2017 setzen anlässlich des Weltvegantags rund 300 Freiwillige von Animal Equality ein eindrückliches Zeichen gegen Massentierhaltung und Tierleid. Mit einer bewegenden Mahnwache protestieren sie vor dem Brandenburger Tor in Berlin für eine Welt, in der alle Tiere Achtung und Schutz erfahren. Die Aktion wird von einem großen Medienaufgebot begleitet.



HÄHNCHENMAST IN DEUTSCHLAND

Mit zwei Veröffentlichungen macht Animal Equality im Frühjahr 2017 das systematische Tierleid in der deutschen Hähnchenmastindustrie sichtbar. Die Aufnahmen stammen aus zwei Zulieferbetrieben der beiden größten Hähnchenfleisch-Produzenten Deutschlands, Wiesenhof und Rothkötter. Millionen Menschen sehen die Veröffentlichungen im Fernsehen, u. a. berichten ARD Tagesthemmen, ZDF, NDR und Stern TV. Zehntausende unterstützen Animal Equalitys Petition, die wir im Juni desselben Jahres an das niedersächsische Landwirtschaftsministerium übergeben haben.



iANIMAL GEWINNT WEBVIDEO-PREIS

Im Juni 2016 wird Animal Equalitys Virtual-Reality-Projekt iAnimal mit dem Webvideopreis ausgezeichnet. iAnimal bietet einen authentischen Einblick in Mastbetriebe und Schlachthäuser. Modernste Technologie vermittelt eindringlich, wie es sich anfühlt, ein Tier in der Fleischindustrie zu sein. Durch die 360°-Erfahrung finden sich die Menschen selbst als Tiere in der Massentierhaltung wieder und erleben hautnah den brutalen Alltag in den Betrieben. Auf öffentlichen Plätzen, vor Universitäten und auf Veranstaltungen zeigen wir interessierten Menschen die iAnimal-Videos mit Virtual-Reality-Brillen. Weltweit haben sich so über 130.000 Personen iAnimal angesehen. Im Internet wurden die Videos über sechs Millionen mal aufgerufen.



DIE QUAL DER WEIHNACHTSENTE

Im Jahr 2014 veröffentlicht Animal Equality Aufnahmen aus einem der größten Entenmastbetriebe Deutschlands. Die schockierenden Aufnahmen zeigen, wie Arbeiter die Enten mit Mistgabeln schlagen und sie bei lebendigem Leib damit aufspießen. Über die Veröffentlichung berichten renommierte Medien wie Spiegel Online, taz und Tagesspiegel. In der Folge wird der Betrieb vorübergehend geschlossen.



animaleQUALITY

IMPRESSUM

Stand der Broschüre: 2020

Animal Equality Germany e.V.
Hasenbergsteige 15 · 70178 Stuttgart
Tel.: (+49) 711 16 03 34 83

E-Mail: info@animalequality.de
Webseite: www.animalequality.de
V.i.S.d.M.: Thomas Hecquet

Diese Broschüre wurde auf Recyclingpapier gedruckt, welches zu 100 % aus wiederverwertetem Altpapier besteht.