

# Eat smart

ESSEN MIT HERZ UND VERSTAND



Vegan für dich,  
die Tiere und  
das Klima.



**PETA**Kids



# Inhalt

<b>Was kommt auf deinen Teller?</b>	<b>05</b>
<b>Was isst du dann eigentlich?</b>	<b>06</b>
<b>Steckt ein Tier in meinem Lieblingsessen?</b>	<b>07</b>
<b>Wie lange leben Tiere?</b>	<b>10</b>
<b>Warum vegan?</b>	<b>12</b>
Für die Tiere!	12
Für die Umwelt und das Klima!	16
Für unser Wasser!	18
Für dich und deine Familie!	20
Für alle Menschen auf der Welt!	22
<b>Sport und Vegan?</b>	<b>24</b>
<b>Wie funktioniert die Ernährungspyramide?</b>	<b>26</b>
<b>Pflanzliche Proteinquellen</b>	<b>28</b>
<b>Vitamin B12</b>	<b>30</b>
<b>Eine vegane Woche</b>	<b>32</b>
<b>Vegane Rezepte</b>	<b>34</b>
Veggie-Burger	34
Auberginenmus	35
Vegane Mayo	35
Pesto	35
Lasagne	36
Mini-Pizza Hawaii	38
Bananen-Mandel-Eis	40
Zitronenkuchen	41
<b>Impressum</b>	<b>42</b>





Warum ist das sinnvoll und wer hat etwas davon?

Kann man sich nur von Pflanzen ernähren?

Diese Broschüre möchte dir diese Fragen beantworten.

Omnivor, vegetarisch, vegan ...

## Was kommt auf deinen Teller?

**Viele Menschen machen sich immer mehr bewusst, was oder auch wen sie essen. Das hat verschiedene Gründe:** Während in Ländern wie Deutschland Essen im Überfluss da ist und es sogar in Massen in der Mülltonne landet, hungern Menschen in anderen Erdteilen. Wissenschaftliche Studien zeigen: Unser Essen beeinflusst auch das Klima und hinterlässt Spuren in der Umwelt.

Darüber hinaus leiden Tiere für das, was auf unseren Tellern landet. Sie werden eingesperrt und getötet, beispielsweise für Fleisch, Eier, Käse, Milch und Honig. Längst gibt es daher nicht mehr nur Omnivoren („Allesessende; von lateinisch „omnis“ = alles,

und „vorare“ = verschlingen), sondern auch Vegetarier und Vegetarierinnen, welche kein Fleisch essen. Aber immer mehr Menschen möchten sich auch tier- und umweltfreundlich ernähren und konsumieren daher weder Fleisch noch andere tierische Produkte. **Die Menschen, die gar keine tierischen Produkte konsumieren, ernähren sich vegan.**

Wer möchte, dass kein Tier für den Menschen leiden muss und dass Natur sowie Umwelt geschützt werden, lebt vegan.

Um die vegane Ernährung geht es auf den folgenden Seiten.

# Vegan *Was isst du dann eigentlich?*

Kurzum: alles Essbare, was die Pflanzenwelt zu bieten hat.

Sich vegan zu ernähren bedeutet, keine Tiere und keine tierischen Produkte zu essen. Fleisch, Fischfleisch, Eier, Milch, Käse und Honig werden nicht konsumiert. Stattdessen kommen Obst, Gemüse, Getreide und Hülsenfrüchte auf den Teller. „Das könnte ich nicht“, sagen manche. Dabei übersehen sie aber, dass viele unserer Lieblingsgerichte ohnehin schon vegan sind: zum Beispiel Pommes oder Nudeln mit Tomatensoße. Natürlich kann und möchte sich niemand ausschließlich davon ernähren, deshalb besteht eine ausgewogene vegane Ernährung aus vielen verschiedenen Gerichten.

Wichtig ist, dass wir alle Nährstoffe zu uns nehmen, die wir brauchen.

## Steckt ein Tier in meinem Lieblingsessen?

Spaghetti Bolognese, Fischstäbchen, Chicken Nuggets und Pizza: Hast du dich schon einmal gefragt, was eigentlich darin steckt? Was sind Nuggets, aus was wird die Soße auf den Nudeln gemacht?

### Spaghetti Bolognese und Burger

Schon ewig zählen Spaghetti Bolognese und Burger zum Lieblingsessen von vielen Kindern und Erwachsenen. Doch was drin ist, ist leider gar nicht appetitanregend: Hauptzutat der Soße und des Burgerpattys ist nämlich Hackfleisch, das von Rindern oder Schweinen stammt.

Die Tiere werden meistens mit hunderten Artgenossen auf engem Raum in einem Stall gehalten. Ihre letzten Stunden verbringen sie auf Transportern, bevor sie im Schlachthaus getötet werden.

### Chicken Nuggets

Goldgelb, knusprig und manchmal zu lustigen Figuren geformt kommen Chicken Nuggets auf den Teller im Fast-Food-Restaurant oder auch zu Hause.

Unter dem Knuspermantel versteckt sich leider viel Tierleid, denn der „Snack“ war einmal ein fühlendes Lebewesen.

Das Fleisch kommt von Hühnern, die oft zu Tausenden in Hallen ohne Tageslicht gehalten werden. Sie dürfen nur wenige Wochen leben, dann werden sie im Schlachthof getötet.

Dabei können Hühner eigentlich acht Jahre oder noch älter werden.



## Fischstäbchen

Die panierten Stäbchen gibt es meistens mit Kartoffelpüree. Nur ihr Name erinnert noch an das Tier, dessen Fleisch da gegessen wird. Und so kommt es, dass die Menschen leicht vergessen, dass Fische eigenständige Persönlichkeiten sind. Sie wollen nicht getötet und gegessen werden.

Unvorstellbar viele von ihnen werden in Netzen aus den Meeren auf Schiffe gezogen, wo sie nicht atmen können und sterben. So viele, dass zahlreiche Populationen bereits vom Aussterben bedroht sind. Gäbe es keine Fische mehr, wäre das ein großer Verlust für die Welt und eine Gefahr für das Ökosystem des Ozeans! Sie sind kluge Tiere, die sogar Werkzeuge benutzen und teils in riesigen Schwärmen von mehreren zehntausend Individuen durch die Meere ziehen. Sie können über zahlreiche Laute, Gerüche und ihre Körpersprache miteinander kommunizieren.

## Pizza

Ein schnelles und beliebtes Gericht, das viel Abwechslung bietet. Ob bunt belegt mit Gemüse oder sogar mit Obst – Pizza kannst du mit wirklich allem belegen, was du gerne magst. Viele Menschen haben eine Lieblingsorte. Und wer Pizza tierfreundlich essen möchte, der lässt tierische Produkte weg und legt einfach mehr

Paprika, Mais, Champignons oder Ananas oben drauf. Dazu kann man natürlich auch noch eine vegane Alternative zu Salami, Schinken, Wurst, Bacon, Hähnchen oder Hackfleisch legen. Für eine leckere Pizza muss keine Kuh, kein Schwein und kein Huhn sterben. Auch der Käse auf der Pizza stammt von einem Tier und verursacht Tierleid. Käse wird aus Milch gemacht, die Menschen von den Kühen nehmen. Von Natur aus ist diese Milch aber für das Kind der Kuh da, das Kalb. Statt dem Kuhkind die Muttermilch wegzunehmen, können wir einfach auf eine der zahlreichen veganen Käsesorten zurückgreifen. Probiere dich doch mal durch die vielen pflanzlichen Optionen für deine Pizza!

**Die gute Nachricht:**  
Für alle diese Gerichte gibt es tolle Alternativen aus Pflanzen – ganz ohne Tierleid!

**Vegane Rezepte mit einigen Beispielen findest du am Ende dieser Broschüre.**



# Wie lange leben Tiere?



## Huhn

8 Jahre mögliche Lebenserwartung

1,5 Jahre in der Eierindustrie

5-6 Wochen in der Mast



## Schwein

10-15 Jahre mögliche Lebenserwartung

6 Monate in der Tierindustrie



## Kaninchen

10 Jahre mögliche Lebenserwartung

10-12 Wochen in der Tierindustrie



## Pute

15 Jahre mögliche Lebenserwartung

4-5 Monate in der Tierindustrie



## Gans

20 Jahre mögliche Lebenserwartung

4-8 Monate in der Tierindustrie



## Lamm

20 Jahre mögliche Lebenserwartung

6 Monate in der Tierindustrie



## Jungrind

20 Jahre mögliche Lebenserwartung

18-24 Monate in der Tierindustrie



## Kalb

20 Jahre mögliche Lebenserwartung

8 Monate in der Tierindustrie



## Kuh

20 Jahre mögliche Lebenserwartung

5 Jahre in der Tierindustrie

**Viele vegan lebende Menschen sind nicht damit einverstanden, wie die Tiere in der Landwirtschaft behandelt werden.**

**Ihnen geht es darum, Tieren kein Leid zu verursachen. Ihre Überzeugung ist es, dass Tiere Rechte haben: zum Beispiel das Recht, ihr Leben so zu verbringen, wie sie das möchten.**

# Für die Tiere!

Jedes Jahr werden alleine in Deutschland knapp 20.000 Ziegen, etwa 500.000 Schafe und Lämmer, über 40 Millionen Schweine, knapp drei Millionen Rinder und über 700 Millionen Hühner, Puten, Enten, Gänse und Wachteln in Schlachthäusern getötet.

Das sind unvorstellbar viele Tiere, findest du nicht? Es sind ungefähr neunmal so viele, wie Deutschland menschliche Einwohner hat. Dazu kommen zigtausende Tiere, die schon in den Zucht- und Mastanlagen oder auf zehrenden Transporten sterben.

Schon zu Lebzeiten haben die meisten Tiere in der Landwirtschaft große Schmerzen, denn sie werden krank

gezüchtet, um immer mehr Fleisch, mehr Eier und mehr Milch zu produzieren.

Damit leider noch nicht genug: Die Tiere werden so gehalten, dass ihnen fast alles entgeht, was ein artgerechtes Leben in Freiheit ausmacht: Sie dürfen ihre Kinder nicht aufziehen, keine Nester bauen, nicht schwimmen (z. B. Enten und Gänse), nicht in der Erde wühlen (Schweine). Sie können oftmals nicht miteinander spielen und sich kaum bewegen.

**Was ihnen bleibt, ist zumeist ein kurzes Leben in einem engen und schmutzigen Stall ohne sinnvolle Beschäftigungsmöglichkeiten.**

Das bedeutet immenses Leid und Schmerzen für die Tiere. Eigentlich ist das laut Tierschutzgesetz verboten. Doch die Vorschriften, wie viel Platz ein Schwein haben muss oder wie mit einer Kuh umgegangen werden darf, sind völlig ungenügend.

Der folgende Abschnitt gibt dir einen kurzen Überblick darüber, wie Tiere in der Landwirtschaft zumeist gehalten werden und wie mit ihnen umgegangen wird. Das Fleisch und andere tierische Produkte, die im Supermarkt oder in der Metzgerei zu kaufen sind, stammen von ihnen.

## Tierschutzgesetz

Im Mai 2002 wurde der Tierschutz in das deutsche Grundgesetz aufgenommen. Das Tierschutzgesetz soll das Leben und Wohlbefinden des Tieres als Mitgeschöpf des Menschen schützen. Sein Grundsatz lautet: „Niemand darf einem Tier ohne vernünftigen Grund Schmerzen, Leiden oder Schaden zufügen.“

# Schweine

Schweinemütter in der Zucht werden einen großen Teil ihres Lebens in enge Metallkäfige eingesperrt, in denen sie sich nicht einmal umdrehen können. Darin müssen sie auch ihre Babys zur Welt bringen.

Den Ferkeln werden früh und meist ohne Betäubung die Ringelschwänze abgeschnitten und die Eckzähne abgefeilt. In der Mast leben Schweine meist in kargen und engen Buchten. Die reinlichen Tiere sind gezwungen, auf dem eigenen und fremden Urin und Kot zu liegen und direkt daneben zu essen.

Durch die Exkremente gelangt eine große Menge Ammoniak – ein giftiges Gas – in die Stallluft. Nicht selten leiden Schweine deshalb an Lungenentzündungen oder an gereizten und entzündeten Augen.



Die harten Spaltenböden führen zu Schmerzen in den Gelenken. Weil es so langweilig in den Ställen ist, kauen sich die frustrierten Tiere gegenseitig die Stummelschwänze oder die Ohrspitzen an.

Rangniedere Tiere können den ranghöheren Schweinen in den engen Buchten nicht aus dem Weg gehen. Das kann zu Kämpfen, starken Verletzungen und bis zum Tod führen.

## Zucht und Mast

Viele Menschen wollen, dass Tiere ganz bestimmte Eigenschaften haben: Die Kuh soll ganz viel Milch geben, das Huhn viele Eier legen und das Schwein schnell Fleisch ansetzen.

Also sorgen sie dafür, dass nur die Tiere Nachwuchs bekommen, die die gewünschten Eigenschaften haben. Das wird Zucht genannt.

Mast bedeutet, dass Tiere mit spezieller Nahrung gefüttert werden, um schnell Fleisch anzusetzen. Wenn sie ein bestimmtes Gewicht erreicht haben, werden sie im Schlachthof getötet.



## Befiederte Tiere

Wasservögel wie Enten und Gänse haben in den Ställen in der Regel keine offene Wasserfläche, obwohl die Tiere in Freiheit den Großteil ihres Lebens darin verbringen. Enten fallen aufgrund von Bein- und Skelettschwäche häufig auf den Rücken und kommen aus eigener Kraft nicht mehr auf die Beine. Das passiert, weil sie so gezüchtet wurden, dass sie schnell viel Fleisch ansetzen. Der Körperbau der Enten verträgt das allerdings nicht.

Puten in der Mast werden die empfindlichen Schnabelspitzen abgetrennt, damit sie sich aus Stress oder Langweile nicht noch schwerer verletzen. Trotzdem kommt es in fast jedem Stall vor, dass sich die Tiere gegenseitig die Federn ausreißen und sich blutig picken. Man nennt das Kannibalismus.

Die Tiere werden so schnell so schwer, dass ihr Skelett oft nicht schnell genug mitwächst. Deswegen verformen sich ihre Beine oder brechen sogar. Entzündete Fußballen durch ständiges Stehen im feuchten Kot und Urin sind ebenfalls ein sehr häufiges Problem. Jeder Schritt kann Schmerzen verursachen. Zudem haben viele Tiere Brustblasen durch das lange Liegen auf feuchtem Untergrund.

Küken schlüpfen in Plastikboxen – weit entfernt von ihren Eltern – in Brüteereien. Diese sind riesige Gebäude, in denen Eier in Brutautomaten ausgebrütet werden. Die Küken schlüpfen alleine und werden dann auf Fließbändern wie leblose Ware sortiert und in Kisten verpackt, um sie für die Mast oder für die Eierindustrie auszunutzen.

## Rinder

In der Mast leben die Tiere meist in engen Buchten auf harten Böden, die mit Spalten versehen sind. Dadurch sollen ihr Kot und ihr Urin abfließen. Auch in der Milchindustrie herrschen unnatürliche Bedingungen. Dort werden Kühe etwa jedes Jahr künstlich befruchtet, damit sie ein Kind zur Welt bringen und stetig viel Milch produzieren. Das Kalb wird ihnen meist kurz nach der Geburt weggenommen. Es muss nun alleine in einem sogenannten Kälberglu, einer kleinen



Hütte aus Kunststoff, oder mit anderen mutterlosen Kälbern in einem Stall stehen. Die Mütter leben oft ihr Leben lang angebunden in Ställen, deren Boden hart ist und Krankheiten an ihren Klauen verursachen kann.

## Fische

Jedes Jahr werden Billionen Fische und andere Wassertiere aus den Ozeanen gezogen. Auf den Schiffen schneiden Menschen sie meist noch lebendig auf und reißen die Eingeweide aus ihren Körpern. Wenn Fische in riesigen Fischereinetzen gefangen und aus den Tiefen der Meere an die Oberfläche gezogen werden, führt der plötzliche starke Druckunterschied oft dazu, dass ihre Schwimmblase reißt, ihre Augen aus den Höhlen quellen und ihr Magen aus ihrem Mund herausgepresst wird.

Auch auf Zuchtfarmen leiden Fische sehr, da sie ihr gesamtes Leben auf engstem Raum in schmutzigen,

überfüllten Netzen oder Becken eingesperrt sind. Dort werden sie häufig von Lachsläusen angefressen. Auf manchen Zuchtfarmen gibt es so viele Fischläuse, dass einzelne Körperteile der Fische bis auf die Knochen abgenagt werden und die Hälfte der Tiere stirbt.



# Für die Umwelt und das Klima!

Wirbelstürme, Überschwemmungen, Dürren: Extremes Wetter nimmt immer weiter zu. Wir Menschen beeinflussen die Erderwärmung durch unsere Lebensweise und beschleunigen sie dadurch. Auch hier spielt die landwirtschaftliche Tierhaltung eine große Rolle, die in hohem Maße für die Klimakatastrophe verantwortlich ist. Die Tierwirtschaft verursacht bis zu 20 Prozent der weltweit ausgestoßenen Treibhausgase – und damit mehr als der gesamte weltweite Verkehrssektor. Das liegt zum einen an den unzähligen Tieren und deren Verdauung selbst – denn wenn Kühe pupsen, setzen sie viel klimaschädliches Gas frei. Auch die Ausscheidungen von Tieren, also Gülle, haben eine starke Auswirkung auf das Klima. Es werden große Mengen Methan frei, wenn die Gülle als Dünger auf die Felder ausgebracht wird.<sup>1</sup>

Zum anderen brauchen die Tiere viel Weidefläche und Nahrung. Dafür werden Wälder, vor allem auch der Regenwald, abgeholzt. Wälder sind unsere grüne Lunge. Sie speichern viel Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>). Wenn Bäume gefällt werden, wird nicht nur dieses Treibhausgas wieder freigesetzt, sondern es fehlen auch die gefällten

Bäume, die Kohlendioxid aufnehmen und in Sauerstoff umwandeln könnten.

Mehr als 83 Prozent der landwirtschaftlich genutzten Flächen werden für die Haltung sogenannter Nutztiere und den Anbau ihrer Nahrung verwendet. Hauptsächlich wird dort Soja angebaut, wobei rund 75 Prozent der weltweiten Sojamengen als Nahrung für „Nutztiere“ dienen. Damit gehen große Ressourcenverschwendung und die Verschmutzung von Wasser, Böden und Luft einher. Zudem werden die Lebensräume vieler Arten beschränkt und damit die Artenvielfalt gefährdet.

**Eine vegane Ernährung kann helfen, das Klima zu retten. Denn sehr große Mengen an Treibhausgasen können dadurch eingespart werden, dass die Ernten nicht mehr an Tiere verfüttert werden.**

## Treibhausgas

Die sogenannten Treibhausgase befinden sich in der Atmosphäre der Erde, die wie eine Schutzhülle um den Planeten liegt. Durch sie dringen Sonnenstrahlen und damit Wärme zur Erde.

Wenn zu viel von diesen Gasen dorthin gelangt, wirken sie wie die Glasscheiben eines Gewächshauses: Sie lassen die Wärme nicht mehr heraus.

**Die Folge: Der Planet heizt sich auf.** Wie entstehen Treibhausgase? Durch fast alles, was Energie verbraucht. Das sind neben der Tierhaltung zum Beispiel Maschinen, Autos, Computer, Handys und die Heizung zu Hause. Deren Energie wird meist durch Verbrennung von Kohle, Öl oder Gas erzeugt. Das setzt Treibhausgase frei.



# Für unser Wasser!

Jedes Produkt trägt sogenanntes „virtuelles Wasser“ in sich. Dies beschreibt die Gesamtmenge des Wassers, welches während der Herstellung verbraucht wurde.

In der Produktion von einem Kilogramm Rindfleisch stecken bis zu 15.500 Liter Wasser. Kannst du dir so eine große Menge Wasser bildlich vorstellen?

Mit so viel Wasser kann man theoretisch ein Jahr lang täglich duschen!

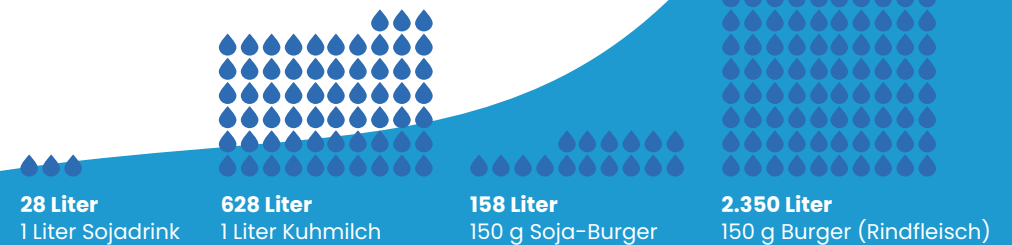
Diese Zahl setzt sich zusammen aus dem Wasser, das für die Bewässerung der Nahrung für die Tiere genutzt wird, und dem Bedarf der Tiere an Trinkwasser. Darüber hinaus wird auch für die Reinigung der Ställe und die Verarbeitung des Fleisches sowie anderer tierischer Produkte Wasser eingesetzt.

Mit einer vegetarischen Ernährung benötigt man im Vergleich zu „Allesessenden“ durchschnittlich nur ein Drittel der Wassermenge – und mit einer veganen sogar nur ein Viertel.

Die landwirtschaftliche Tierhaltung ist nicht nur für einen höheren Wasserverbrauch verantwortlich. Sie verschmutzt auch das Wasser erheblich.

Durch das Verteilen von Exkrementen und Gülle auf Feldern versickern Schadstoffe im Boden. Auch Medikamentenreste und gefährliche Keime landen über die tierischen Ausscheidungen in der Natur und schlussendlich auf unseren Tellern!

1  = 10 Liter Wasser



**Vergleicht man tierische und pflanzliche Produkte, dann sieht man, dass pflanzliche Produkte viel weniger Wasser benötigen und so wertvolles Wasser eingespart werden kann.**

Tierische Produkte „schlucken“ wesentlich mehr Wasser als pflanzliche.

Für die Herstellung eines 150-Gramm-Rindfleischburgers werden laut einer Studie durchschnittlich 2.350 Liter Wasser gebraucht, für einen Soja-Burger werden im Durchschnitt nur 158 Liter Wasser benötigt.

Während für die Produktion von einem Liter Kuhmilch durchschnittlich 628 Liter Wasser benötigt werden, sind es für die gleiche Menge an Sojadrink nur 28 Liter Wasser.

## #04 Warum vegan?

# Für dich und deine Familie!

Wir wissen heute, dass viele Krankheiten auch durch das entstehen, was wir täglich essen – darunter Diabetes Typ 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und sogar einige Krebsarten.

Wir können einiges dafür tun, gesund zu bleiben, indem wir Sport treiben und uns gut ernähren. Das sagen auch Ernährungsexpertinnen und -experten. Sie betonen, dass eine vegane Ernährung helfen kann, Krankheiten vorzubeugen und eine Behandlung unterstützen kann.

Zudem können alle davon profitieren, ganz gleich, wie alt sie sind.<sup>2</sup> Toll – oder?

Der Grund ist, dass Pflanzen viele gesunde Inhaltsstoffe haben: wertvolle Ballaststoffe, Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe und vieles mehr. Tierische Produkte wie Fleisch, Milch, Eier oder Käse hingegen sind oft reich an gesättigten Fettsäuren und tierischem Protein, die unserem Körper schaden können.

### Diabetes Mellitus

Der Zucker (auch der umgewandelte z. B. aus Nudeln) aus unserem Essen muss in unsere Zellen gelangen, damit der Körper ihn in Energie umwandeln kann. Der Stoff Insulin schließt die Zellen für den Zucker wie ein Schlüssel auf. Bei Diabetes-Kranken wird entweder kein Insulin hergestellt (Typ 1) oder das Insulin wirkt nicht richtig (Typ 2). Typ 1 tritt hauptsächlich bei Kindern und Jugendlichen auf.

Sie müssen sich Insulin spritzen. Typ 2 tritt eher bei älteren, aber immer häufiger auch bei jüngeren Menschen auf. Vor Typ 2 schützen eine gesunde Ernährung und mehr Bewegung.



**Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.\***

\*Das hat der Philosoph Arthur Schopenhauer vor langer Zeit treffend formuliert. Oder anders gesagt: Was haben wir schon von allen schönen Dingen, wenn wir krank sind?



## #05 Warum vegan?

# Für alle Menschen auf der Welt!

**Weltweit hungern unzählige Menschen, während andere nicht wissen, wohin mit dem Überfluss an Lebensmitteln.**

In der Wissenschaft kam man schon vor einigen Jahren zu dem Schluss, dass alle Menschen auf der Welt und unglaubliche vier Milliarden weitere Menschen ernährt werden könnten. Dazu müssten wir uns alle einfach nur pflanzlich ernähren, statt Tiere in der Landwirtschaft mit diesen Pflanzen zu ernähren.

Denn große Mengen Getreide und Soja landen im Trog von Rindern, Schweinen und anderen Tieren – weltweit rund die Hälfte aller Ernten!

Um die Menge an benötigter Tierernährung in Deutschland zu decken, wird unter anderem viel Soja importiert. Weltweit werden weiter neue Flächen erschlossen, um Platz für den Anbau von Tierernährung bereitzustellen, dabei könnten dieselben Flächen wesentlich effizienter für die menschliche Ernährung verwendet werden. Je weniger tierische Produkte wir produzieren, desto mehr Menschen könnten wir ernähren und etwas gegen die ungerechte Verteilung weltweit tun.



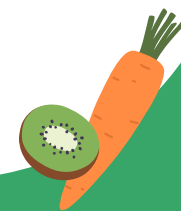
# Sport und Vegan?

**Viele Sportlerinnen und Sportler schwören auf eine vegane Ernährung, die zusammen mit einem klugen Training Höchstleistungen möglich macht.**

Ob Laufen, Kraftsport, Fußball, Boxen, Leichtathletik oder andere Sportarten – viele Menschen im Leistungssport berichten, wie sie unter anderem durch pflanzliche Ernährung kräftiger und ausdauernder wurden. Einige berichten auch, dass sie sich schneller von Strapazen erholen.

Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen und Linsen, Getreide, Nüsse und Öle bieten uns viele Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe, Kohlenhydrate und Eiweiße, die für eine gesunde Ernährung nötig sind.

Damit wir sie optimal nutzen können, braucht es etwas Wissen: Was steckt wo drin und wie viel davon? Helfen kann uns bei der Orientierung eine Ernährungspyramide. So müssen wir nicht jeden Tag Mengen abwägen, Nährstoffe berechnen oder Kalorien zählen.



# Wie funktioniert die Ernährungspyramide?

Das Prinzip der Pyramide ist ganz einfach: Sie hat sechs Ebenen mit acht Lebensmittelgruppen. Die Ebenen werden nach oben hin immer kleiner. Das heißt, von den Lebensmitteln, die weiter unten stehen, sollten wir reichlich zu uns nehmen. Von denen, die oben stehen, sollten wir eher weniger essen.

## Getränke

Der Mensch besteht zu fast zwei Dritteln aus Wasser! Deshalb ist das oberste Gebot: viel trinken. Am besten kalziumreiches Wasser und andere Getränke wie Kräuter- und Früchtetees oder gut verdünnte Saftschorlen.

## Gemüse und Obst

Gemüse und Obst sind ideale Lieferanten von Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzeninhaltsstoffen, die noch dazu entzündungshemmende und krebsvorbeugende Wirkungen haben. Nebenbei machen Gemüse und Obst natürlich auch satt. Fünf Portionen Obst und Gemüse sollten laut Empfehlung der Deutschen Gesellschaft

für Ernährung (DGE) pro Tag insgesamt auf dem Speiseplan stehen. Dunkelgrünes Gemüse wie Grünkohl, Wirsing, Brokkoli, Spitzkohl, Endivie, Fenchel, Pak Choi und Feldsalat enthalten zudem Kalzium.

## Getreide und Kartoffeln

Zwei bis drei Mahlzeiten pro Tag sollten aus Getreide, Reis oder Kartoffeln bestehen. Das entspricht rund vier Portionen. Insbesondere Vollkornprodukte liefern wichtige Mineralstoffe und Vitamine, Ballaststoffe und komplexe Kohlenhydrate. Getreide und Kartoffeln sind bei der veganen Ernährung zudem wichtige Eiweißlieferanten.

## Eiweißprodukte, Nüsse und Samen

Hülsenfrüchte enthalten viel Eiweiß und sollten am besten täglich auf dem Speiseplan stehen. Neben Bohnen, Erbsen und Linsen können auch Pflanzendrinks und -joghurts (z. B. auf Sojabasis) etwas beitragen, wenn sie eiweißhaltig sind. Insgesamt drei Portionen dieser Eiweißprodukte können täglich auf dem Speiseplan stehen. Fleischalternativen, beispielsweise aus reinem Weizeneiweiß (als Seitan bekannt), sollten hingegen nur maximal ein- bis zweimal pro Woche verzehrt werden. Nüsse und Samen liefern neben Eiweiß auch wichtige Vitamine und Mineralstoffe und sind reich an essentiellen Fettsäuren.

## Öle, Fette und Salz

Streich- und Bratfette, Öle, fettreiche Pflanzensahne oder vegane Mayonnaise: Übertreiben sollten wir es damit nicht. Zwei bis vier Esslöffel pro Tag sind okay. Am gesündesten sind Raps- oder Olivenöl. Sonnenblumen- oder Maiskeimöl sollten dagegen lieber nicht verwendet werden. Für eine gute Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren sind mit Algenöl angereicherte Öle und Algenöl-Kapseln eine tolle Quelle. Bei Salz gilt: Klasse statt Masse. Achtet darauf, dass das Salz, mit dem zu Hause gekocht wird, Jod enthält.

## Süßigkeiten und Knabberien

Süßigkeiten, Kuchen und Gebäck, Chips, Pommes, aber auch Fertiggerichte, Limonaden, Energydrinks oder gezuckerte Müslis gehören zu den Extras. Sie sollten möglichst selten, in kleinen Mengen und bewusst genossen werden.



Es gibt viele gesunde  
**Proteinquellen**  
 die pflanzlich sind

So viel Protein steckt in 100 g des jeweiligen Lebensmittels. Am besten isst du sie bunt gemischt. So versorgst du deinen Körper optimal.

<b>37</b> Kürbiskerne	<b>22</b> Mandeln	<b>27</b> Tempeh	<b>19</b>
<b>15</b> Tofu (Natur, fest)	<b>30</b> Erdnüsse	<b>18</b> Räuchertofu	<b>15</b> Sojabohnen*
<b>21</b> Veganes Bratstück (aus Seitan)	<b>15</b> Haselnüsse	<b>17</b> Walnusskerne	<b>28</b> Vegane Bratwürste (aus Seitan)
<b>10</b> Weizenbrötchen	<b>9</b> Weiße Bohnen*	<b>13</b> Haferflocken	<b>20</b> Cashewkerne
<b>8</b> Weizenvollkornbrot	<b>4</b> Sojadrink (Natur)	<b>6</b> Spaghetti*	<b>4</b> Quinoa*
<b>3</b> Mango (getrocknet)	<b>4</b> Sojajoghurt (Natur)	<b>7</b> Kichererbsen*	<b>3</b> Reis* <b>3</b>
	<b>6</b> Erbesen*	<b>8</b> Rote Linsen*	<b>9</b> Süßlupinen*
	<b>7</b> Aprikosen (getrocknet)	<b>5</b> Kidneybohnen*	<b>7</b> Kidneybohnen*
		<b>3</b> Brokkoli*	



Der Proteingehalt von Lebensmitteln kann je nach Produkt und Verarbeitung stark variieren. Verschiedene Faktoren wie die Art des Lebensmittels, die Anbaumethoden, die Lagerung

und die Zubereitung beeinflussen den endgültigen Proteingehalt. Daher ist es wichtig, die Nährwertangaben auf den Verpackungen zu überprüfen, um genaue Informationen zu erhalten.

\* gekocht/aus der Dose; alle Zahlen in Gramm

# Vitamin B12

## Ein Problem? Kein Problem!

Eine durchdachte vegane Ernährung kann uns fast alle Nährstoffe geben, die wir brauchen – außer Vitamin B12. Dieses Vitamin wird von Mikroorganismen beispielsweise in der Erde gebildet. Es ist wichtig für unser Nervensystem und den Aufbau von roten Blutkörperchen. Pflanzen enthalten es nicht. Aber wer will schon gerne Erde essen?

Zum Glück brauchen wir das nicht, denn das Vitamin gibt es unter anderem als Tablette oder Tropfen zu kaufen. Zudem gibt es heute viele mit dem Vitamin B12 angereicherte Lebensmittel, Pflanzendrinks, Cerealien und sogar Zahnpasta.



Generell sollten alle Menschen, ob sie nun Fleisch essen oder nicht, darauf achten, dass sie genügend B12 zu sich nehmen.

Übrigens wird auch den Tieren, die von Menschen gegessen werden, dieses Vitamin über die Nahrung zugesetzt.

Mikroorganismen sind winzige Lebewesen. Sie sind mit bloßem Auge nicht zu erkennen. Zu ihnen zählen Bakterien, gewisse Pilze und Algen.

Bestimmte Mikroorganismen leben im Boden, andere im Verdauungstrakt (Darm) von Menschen und Tieren und produzieren dort Vitamin B12.

Das in unserem Darm hergestellte Vitamin B12 kann unser Körper nicht aufnehmen – es wird einfach ausgeschieden.



# So könnte eine Vegane Woche für dich aussehen

Die vegane Küche kann abwechslungsreich und sehr gesund sein. Was wir brauchen, ist das Wissen, was wo drinsteckt – und ein wenig Kreativität beim Kochen. Wir haben für dich einen Wochenspeiseplan zusammengestellt, der zeigt, wie lecker vegane Ernährung sein kann.

## Montag

### Morgens:

Bagel mit veganem Frischkäse – entweder süß mit Konfitüre oder herzhaft mit Tomaten und Schnittlauch

### Mittags:

Grüner Salat mit Orangenstückchen, Nüssen und Dressing

### Abends:

Pasta mit selbst gemachtem Pesto

## Dienstag

### Morgens:

Haferbrei mit frischem Obst

### Mittags:

Vollkorn-Sandwich mit Feldsalat

### Abends:

Paniertes Soja-Schnitzel, Pilzrahmsauce und Salzkartoffeln

## Mittwoch

### Morgens:

Pfannkuchen mit Ahornsirup und Beeren oder Apfel

### Mittags:

Nudelsalat mit veganen Frikadellen

### Abends:

Hummus mit selbst gebackenem Fladenbrot

## Snacks

- Nüsse und Trockenfrüchte

- Apfel- oder Bananenstücke mit Erdnussbutter

## Snacks

### • Gemüse-Sticks mit Dips:

Gemüse in Streifen schneiden und mit Hummus, Guacamole oder einem tahinbasierten Dip essen.

- Reis-, Mais- oder Linsenwaffeln mit Humus oder Nussmus

## Donnerstag

### Morgens:

Obstsalat aus Mango, Banane, Kiwi und Blaubeeren – als Topping Vanille-Soja-Joghurt

### Mittags:

Soja-Geschnetzeltes mit Spinatspätzle

### Abends:

Champignon-Spinat-Pizza

## Freitag

### Morgens:

Vollkornbrot mit veganem Frischkäse und Marmelade

### Mittags:

Pasta mit Tomatensoße

### Abends:

Salat mit frischem Baguette

## Snacks

- **Energy balls:** Datteln, Haferflocken, gehackte Nüsse und Kakaopulver. Alle Zutaten gut vermischen, kleine Bällchen formen und kühlen.

- **Geröstete Kichererbsen:**

Kichererbsen aus dem Glas oder der Dose abtropfen lassen, würzen und im Ofen rösten, bis sie knusprig sind.

## Samstag

### Morgens:

Vollkorn-Sandwich mit veganer Lyoner-Wurst, veganer Majo, frischen Salatblättern und Gurke

### Mittags:

Veganer Grießpudding mit Zimt und Ahornsirup

### Abends:

Veggie-Burger mit Süßkartoffelpommes

## Sonntag

### Morgens:

Bio-Knuspermüsli mit Pflanzendrink und Obst

### Mittags:

Ratatouille mit Reis

### Abends:

Vegane Chicken Wings mit Kartoffelpüree und Gemüse

# Vegane Rezepte

einfach  
lecker!

## Burger

**Veggie-Burger kann man ohne Ende kombinieren und mit allem, was das Herz begehrt, belegen.**

### Das Brötchen

Ob Vollkorn- oder Kürbiskernbrötchen, Baguette, Toast oder Focaccia: Alles ist möglich. Eine gute Wahl sind immer Vollkornprodukte, denn sie enthalten mehr Ballaststoffe, Mineralstoffe und B-Vitamine. Zudem machen sie länger satt.

Wer etwas Abwechslung möchte, kann auch Tofu Rosso, Räucher-, Mandel- oder Bärlauchtofu auf den Burger legen. Auch Hummus-, Grünkern-, Kartoffel-, Kürbis- oder Gemüsebratlinge sind leicht selbst zubereitet und schmecken köstlich.

### Das „Fleisch“

Der Klassiker besteht aus einem Sojabratling, den du in fast allen Supermärkten kaufen kannst – in vielen unterschiedlichen Geschmacksrichtungen, von mexikanisch bis rustikal.

### Die Soße

Wer es einfach mag, kann Ketchup und Senf mischen und über das „Fleisch“ geben. Weitere Varianten sind Pesto, vegane Mayo oder Auberginenmus.

Der Fantasie  
einfach freien  
Lauf lassen!



## Auberginenmus

**1 Aubergine  
2 Zehen Knoblauch  
2 EL Öl  
Etwas Jodsalz und Pfeffer  
Nach Belieben einige Kräuter  
wie Oregano oder Thymian**



**01** Die Aubergine waschen, schälen und in kleine Stücke würfeln. Den Knoblauch schälen und klein hacken.

**02** Beides in dem Öl leicht anbraten und im Sud 10 Minuten weiterdünsten.

**03** Mit einem Pürierstab die Masse in eine cremige Konsistenz bringen.

**04** Schließlich die klein gehackten oder getrockneten Kräuter untermischen und alles mit Salz und Pfeffer leicht würzen.

## Vegane Mayo

**100 ml Sojadrink  
Saft einer Zitrone  
200–300 ml Sonnenblumenöl**

Sojadrink mit Zitronensaft vermischen. Den Pürierstab in den Sojadrink halten und die Masse unter langsamer Zugabe des Öls mixen, bis eine gute Konsistenz entsteht. Geschmacksprobe machen.

## Pesto

**100 g Sonnenblumenkerne  
1 Bund Basilikum Olivenöl  
Etwas Jodsalz**

Sonnenblumenkerne und das gewaschene, klein geschnittene Basilikum pürieren und währenddessen langsam das Olivenöl hinzugeben, bis eine gleichmäßige Masse entsteht. Danach mit Salz abschmecken. Fertig.

# Lasagne

DAS BRAUCHST  
DU DAZU

400 g gefrorene Erbsen

500 g Artischockenherzen  
(in Wasser, aus der Dose)

200 g fester Tofu,  
abgetropft und zerdrückt  
200 ml Sojadrink,  
angereichert mit Kalzium  
1 Zwiebel, fein gehackt  
1 Zehe Knoblauch, zerdrückt  
1 EL Zitronensaft  
2 TL Basilikum, 2 TL Oregano  
1 TL Jodsalz

700 ml passierte Tomaten  
2 EL Olivenöl (oder anderes Öl)  
1 TL Ahornsirup oder anderes  
Süßungsmittel  
Salz, Pfeffer und italienische  
Kräuter nach Geschmack

1 Packung Lasagneplatten,  
am besten Vollkorn

## SO WIRD'S GEMACHT

- 01** Auftauen lassen.
- 02** Abtropfen lassen, in Stückchen schneiden und mit den Erbsen vermischen.
- 03** Alles pürieren und mit den Artischocken und den Erbsen mischen.
- 04** Alle Zutaten vermischen. Alternativ kannst du auch fertige Tomatensoße aus dem Glas oder der Packung verwenden.
- 05** Etwas Tomatensoße auf dem Boden der Lasagneform verteilen. Dann eine Schicht Nudeln darüberlegen. Darauf die Tofu-Artischocken-Erbsenmischung geben. Schichtweise weiter so verfahren, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Zuletzt eine Nudelschicht und Soße.

Bei 180 °C/Gas 4  
für 1 Stunde backen.  
Vor dem Anschneiden  
15 Minuten stehen lassen.



# Mini-Pizza

## Das brauchst du dazu:

### 01 Für den Teig:

500 g Vollkorn-Weizenmehl  
1 Päckchen Trockenbackhefe  
2 TL Jodsalz  
1 TL Zucker  
2 EL Olivenöl  
ca. 240 ml lauwarmes Wasser

### 02 Für den Belag:

140 g Tomatenmark  
1 EL Ahornsirup  
1 EL Oregano  
1 EL Thymian  
1 EL Basilikum  
(alle Kräuter frisch oder getrocknet,  
fein gehackt)  
50 ml Wasser  
Jodsalz, Pfeffer  
Gemüse deiner Wahl (zum Beispiel  
Paprika und Mais oder Spinat und  
Zwiebel)  
150 g Räuchertofu oder anderes  
proteinreiches Lebensmittel  
(siehe Seite 28)

### 03 Für die Cremesauce:

100 ml Soja- oder Hafersahne  
4 EL Hefeflocken (Nährhefe)  
2 EL Kichererbsenmehl  
½ TL mildes Paprikapulver

## So wird's gemacht:

**01 Für den Teig** das Weizenmehl mit Hefe, Salz, Zucker und Olivenöl verrühren. Nach und nach das Wasser hinzufügen und so lange kneten, bis der Teig geschmeidig ist.

Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt an einem warmen Ort 30-40 Minuten gehen lassen.

Danach den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einer etwa 5 Zentimeter hohen Rolle formen und diese in 8 Scheiben schneiden. Die Scheiben mit dem Handrücken etwas plätten, sodass Mini-Pizzen entstehen.

Den Teig nochmals 15-20 Minuten gehen lassen.

**02 Für den Belag** das Tomatenmark mit dem Ahornsirup, den gehackten Kräutern und dem Wasser verrühren. Die Tomatensauce herzhaft mit Salz und Pfeffer würzen, dann auf die Pizzen streichen.

Den Räuchertofu fein würfeln und auf der Tomatensauce verteilen. Das Gemüse kleingeschnitten darüber geben.

**03 Für die Cremesauce** die Sojasahne mit den Hefeflocken, dem Kichererbsenmehl und dem Paprikapulver verrühren. Die Pizzen damit überträufeln.

Die Mini-Pizzen im Backofen bei 200 °C etwa 20 Minuten backen, bis die Cremesauce leicht gebräunt ist.



# Bananen-Mandel-Eis

**500 g gefrorene Bananen**  
(vorher geschält und in Stücke geschnitten)  
**300 ml Mandeldrink**, angereichert mit Kalzium  
**1 EL Mandelmus**  
**30 g gemahlene Mandeln**

Alle Zutaten pürieren, gegebenenfalls noch etwas Mandeldrink zufügen und am besten sofort essen. Wer mag, kann Mandeln oder Pistazien darüberstreuen.

Ich schmecke auch super in Kombination mit dem Zitronenkuchen

# Zitronenkuchen

- 01** Den Ofen auf **180 °C** vorheizen.
- 02** **230 g Vollkorn-Mehl**  
**80 g Zucker**  
**1 TL Natron** in eine Schüssel geben und vermengen.
- 03** **2 unbehandelte Zitronen** abwaschen und mit einer Reibe die Schale abraspeln. Achtet darauf, dass ihr nur die gelbe Schale abreibt und nichts von der darunterliegenden weißen Haut. Denn diese ist bitter und sollte nicht verwendet werden. Anschließend die Zitronen auspressen und den Saft für später beiseitestellen.
- 04** **5 EL Rapsöl**  
**1 TL Apfelessig**  
**1 TL Vanilleextrakt**  
**180 ml Wasser** in eine separate Schüssel geben und mit **3 EL Zitronensaft** und dem **Zitronenabrieb** gut verrühren.
- 05** Nun das flüssige Gemisch zu den trockenen Zutaten geben und mit einem Schneebesen verrühren, bis keine großen Klumpen mehr vorhanden sind.
- 06** Die Kuchenmasse in eine leicht gefettete und bemehlte Kastenform geben und bei **180 °C ca. 25 Minuten** goldbraun backen. Anschließend den Kuchen auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen.
- 07** **1 EL Zitronensaft**  
**100g Puderzucker** in eine Schüssel geben und vermengen, sodass eine zähflüssige Masse entsteht. Diese dann großzügig auf dem ausgekühlten Kuchen verteilen und im Kühlschrank fest werden lassen.

Dieser Kuchen lässt sich in diversen Geschmacksrichtungen zubereiten. Probiert anstelle von Zitronen doch einfach mal Limetten oder Orangen.

Guten Appetit!



friends  
not food

### Quellenangaben

S. 16

<sup>1</sup>Umweltbundesamt (2024): Umweltbelastung der Landwirtschaft, <https://www.umweltbundesamt.de/themen/landwirtschaft/umweltbelastungen-der-landwirtschaft>  
Eingesehen: Mai 2024

S. 20

<sup>2</sup>Academy of Nutrition and Dietetics (2016): Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. J Acad Nutr Diet. 2016; 116:1970-1980

S. 28

Nährwertangaben: Deutsches Ernährungsberatungs- und -informationsnetz (DEBInet), <http://www.ernaehrung.de/lebensmittel/>  
Eingesehen: Juli 2024



**PETA**Kids

### Impressum

PETA Deutschland e.V.  
Friolzheimer Str. 3  
70499 Stuttgart

Info@peta.de  
PETA.de



# *Du willst mehr wissen? Mach dich schlau!*

PETAKIDS.DE  
GEMEINSAM-FUER-TIERRECHTE.DE

