LICHT DER
HOFFNUNG
e.V.

Eine bessere Welt für alle

Daniela Böhm

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir leben in einer Zeit, in der die Herausforderungen und der Wunsch nach einer besseren und gerechteren Welt, in der es allen gut geht, größer sind denn je. Eine pflanzliche Ernährung kann viel dazu beitragen – ihre positiven Auswirkungen im Hinblick auf die Probleme, mit denen wir uns als wachsende Weltbevölkerung konfrontiert sehen, sind mittlerweile durch viele Studien belegt. Doch diese Ernährungsform stößt häufig auf Unverständnis und Kritik. Was kann und soll man noch essen, wenn man nicht nur auf Fleisch, sondern sogar auf Fisch, Milch und Eier verzichtet?

Ich habe über dreißig Jahre vegetarisch gelebt und hatte ähnliche Gedanken. Aus ethischen Gründen aß ich kein Fleisch und Fisch – warum auch das Stückchen Käse oder die Milch im Kaffee weglassen? Dafür musste doch kein Tier sterben! Das dachte ich jedenfalls, bis ich einen erschütternden Artikel über den Kreislauf der Milchindustrie las, der meine heile vegetarische Welt ins Wanken brachte. Seit über zehn Jahren ernähre ich mich jetzt rein pflanzlich und es war eine der besten Entscheidungen meines Lebens. Vegan tut gut – den Tieren, uns selbst, und unserem Planeten.

Auf den folgenden Seiten finden Sie Fakten und Hintergründe, warum diese Entscheidung wichtig ist, welche Rolle sie für unseren Planeten spielt, Rezepte für einen Veggie-Tag zum Reinschnuppern, und wir stellen Ihnen unseren Verein vor.

Herzlichst

Daniela Böhm

Vorstandsvorsitzende
Ein Licht der Hoffnung e.V.

Soll es einfach so bleiben?

„Der Mensch hat schon immer Fleisch gegessen“ ist eines der Hauptargumente, wenn es um dieses Thema geht.

Stimmt das eigentlich? Viele griechische Philosophen der Antike lehnten Fleischkonsum bereits ab, z.B. Pythagoras oder Plutarch. Auch der römische Dichter Horaz, der christliche Schriftsteller Tertullian und der hl. Hieronymus sprachen sich dagegen aus. Im Laufe der Jahrhunderte gab es viele weitere bekannte Persönlichkeiten, die aus ethischen Gründen keine Tiere aßen. Leonardo da Vinci, Leo Tolstoi, Franz Kafka, Albert Schweitzer, um nur einige zu nennen.

Heute sind es Stars wie Joaquin Phoenix, Beyoncé, Leona Lewis, Regisseur David Cameron, der amerikanische Sänger und Musikproduzent Moby oder der deutsche Sänger Thomas D. von den Fantastischen Vier, die sich für eine Welt ohne Tierleid einsetzen und vegan leben.

Für Tiere und ihre Rechte einzustehen, ist also nicht neu oder ungewöhnlich, es gibt in unserer Zeit jedoch Faktoren, die dazu beitragen, dass dieses wichtige Thema immer mehr Aufmerksamkeit erhält und viele Menschen umdenken. Dabei spielt die digitale Vernetzung eine entscheidende Rolle, genauso wie die wachsende mediale Berichterstattung – erschütternde Dokumentationen über den Missbrauch und das Elend in der industriellen Tierhaltung, auch in kleineren Betrieben, in Schlachthäusern und bei Tiertransporten, häufen sich schon seit Jahren.
Allein in Deutschland werden täglich rund 2 Millionen Tiere geschlachtet (Statistisches Bundesamt 2020), weltweit liegen die Schätzungen pro Jahr zwischen 60 und 100 Milliarden getöteter Landtiere, die enorme Anzahl der Fische ist nicht messbar.

Es fehlt also nicht an Wissen oder der Anteilnahme am immensen Leid der Tiere, dennoch können sich viele Menschen nicht zu einer Veränderung ihrer persönlichen Lebens- und Ernährungsgewohnheiten aufraffen.
Warum? Das Schlüsselwort „Gewohnheit“ spielt eine große Rolle: Eine Gewohnheit stellt man nicht so schnell infrage, wenn sie von der Familie und Freunden sowie der Gesellschaft, als auch der Politik, akzeptiert wird. Genauso wenig vermitteln die bunten Verpackungen von Wurst, Fleisch, Käse und Fisch in den Regalen der Supermärkte dem Verbraucher das Bild von leidenden Tieren.

„Tiere sind meine Freunde, und meine Freunde esse ich nicht.“
George Bernhard Shaw
(1856 – 1950, irischer Dramatiker und Nobelpreisträger für Literatur)

Auch das Thema Tierversuche gelangt mit schockierenden Enthüllungen immer mehr in den Fokus der Öffentlichkeit. Allein im Jahr 2019 litten 2,9 Millionen Tiere in deutschen Laboren. Die Hauptversuchstiere sind Mäuse, Ratten und Fische, aber auch Hunde, Schweine oder Affen, die zum größten Teil sterben mussten.[1] Viele wissenschaftliche Erkenntnisse beweisen jedoch bereits, dass Tierversuche nicht auf den Menschen übertragbar sind und eine tierversuchsfreie Forschung möglich ist.

1 Quelle und weiterführende Infos: https://www.aerzte-gegen-tierversuche.de/de/tierversuche/statistiken/22-tierversuchs-statistik

Warum haben nicht alle Tiere die gleichen Rechte?

Während wir hierzulande einen Hund oder eine Katze niemals essen würden und dem Jaguar im Regenwald das Recht auf Leben zugestehen, wird der Konsum sogenannter Nutztiere nicht infrage gestellt. Ein Steak oder einen Lammbraten zu essen, wird als normal empfunden.
Doch ein Schwein, das in einem herkömmlichen Betrieb auf kleinstem Raum gehalten wird und seine natürlichen Bedürfnisse nicht ausleben kann, leidet genauso wie ein Hund, der in einen Zwinger eingesperrt wird und niemals spazieren gehen darf. Einem Hund dürfte man das in Deutschland nicht antun, ihn genauso wenig töten, warum aber macht man es mit anderen Tieren?
Hier wird aus einem persönlichen Blickwinkel entschieden und unterschieden. Bestimmte Tiere „nutzen“ dem Mensch, deshalb werden sie „Nutztiere“ genannt.

Welche Rechte bestimmte Arten von Tieren haben, ist eine menschliche Entscheidung, die oft genug nicht die naturgegebenen Bedürfnisse der jeweiligen Tierart berücksichtigt und das Recht auf Leben einigen zugesteht, anderen wiederum nicht.

Warum sollten wir nicht allen Tieren die gleichen Rechte zugestehen? So wie alle Menschen, unabhängig von Herkunft oder Hautfarbe, dieselben Grundrechte besitzen.

Jedes einzelne Tier ist ein Individuum, das wie der Mensch seiner Natur folgen und seine Bedürfnisse leben möchte – kein Tier geht freiwillig in ein Schlachthaus, um einen gewaltsamen Tod zu sterben. Jeder Einzelne von uns kann viel dazu beitragen, damit unsere Welt für alle gerechter und besser wird. Die Entscheidung liegt bei uns und sie beginnt auf unseren Tellern.

Wussten Sie, dass Schweine mindestens so intelligent wie Hunde sind? Außerdem sind sie neugierig, verspielt, reinlich und fröhlich.

„Mir ist heute klar, dass Schweine unverbesserliche Optimisten sind und einfach nur großen Spaß am Leben haben.“

Lyall Watson, Biologe und Zoologe

Die Milch macht's nicht!

Hinter der Milchindustrie verbirgt sich ein verhängnisvoller Kreislauf. Eine Kuh muss gebären, um Milch zu geben, die eigentlich für das Wachstum ihres Kälbchens bestimmt ist.

Mit 4,1 Millionen Milchkühen ist Deutschland in der EU (insgesamt knapp 23 Mio. Milchkühe) der größte Produzent von Milch. Dies führt zwangsläufig zu einem enormen Anteil „überschüssiger" Kälber, sowohl männlicher als auch weiblicher. Jährlich werden rund 1,5 Mio. Kälber – nicht selten erst 14 Tage alt – innerhalb der EU in Länder wie Spanien, den Niederlanden oder Italien transportiert, um dort für die Produktion von Kalbfleisch oder als Schlachtrinder für den Export gemästet zu werden.[2]

In herkömmlichen Betrieben werden Kühen ihre Kälber oft gleich nach der Geburt entrissen, für die Mutterkuh und ihr Kleines ist das ein traumatisches Erlebnis. Nach vier bis fünf Geburten heißt die Endstation immer Schlachthaus, auch in der Biohaltung.

Schätzungsweise zehn Prozent der weiblichen Rinder sind trächtig, wenn sie zur Schlachtung kommen, oft im fortgeschrittenen Stadium.[3] Das ungeborene Kalb erlebt dabei die Leiden seiner Mutter und stirbt einen qualvollen Tod durch Ersticken, der bis zu einer halben Stunde dauern kann.

Milch ist von der Natur für einen erwachsenen Menschen nicht vorgesehen, nicht umsonst heißt es Muttermilch. Das ist bei allen Wesen gleich – sie ist für das Zellwachstum in den ersten Lebensjahren bestimmt.

2 Quelle: https://www.animal-welfare-foundation.org/files/downloads/AWF_TSB_Faktenblatt_Langzeittransporte_nicht_abgesetzte_Kälber_.pdf

3 Quelle: https://www.tierschutzbund.de/fileadmin/user_upload/Downloads/Hintergrundinformationen/Landwirtschaft/Hintergrund_Schlachtung_traechtiger_Rinder.pdf

Jeden Tag ein Ei?

Als Vorfahre des heutigen Haushuhns gilt das indische Bankivahuhn, das einst nicht mehr als zwanzig bis dreißig Eier im Jahr legte.
Die heutigen Hühner sind so gezüchtet, dass sie fast jeden Tag ein Ei legen, was wider ihre Natur ist. Legebatterien, auch in der Boden- oder der sogenannten Freilandhaltung, bedeuten unvorstellbares Leid für diese sensiblen Tiere.

Hätten Sie es gewusst?
Hühner kommunizieren durch Laute mit ihrem ungeborenen Küken bereits im Ei, so wie eine menschliche Mutter zu ihrem Baby im Mutterleib spricht.

Am Ende ihres kurzen Lebens steht immer ein qualvoller Tod.
Mit der Eierindustrie ist auch das Leid unzähliger männlicher Küken verbunden, die kurz nach dem Schlüpfen vergast oder geschreddert werden. Selbst wenn sie zu Hähnen heranwachsen dürfen, werden sie früher oder später geschlachtet.

Das stumme Leid der Fische

Wie auch andere Tierarten, sind Fische schmerzempfindende Lebewesen. Der einzige Unterschied besteht darin, dass sie nicht verzweifelt rufen, wie beispielsweise Rinder, bevor sie geschlachtet werden.

Bei der Hochseefischerei sterben sie meist einen qualvollen Erstickungstod auf den Fischerbooten oder werden oft bei vollem Bewusstsein getötet und zerstückelt, wenn sie nicht bereits vorher in den Fangnetzen zerdrückt wurden. Etwa 25 Prozent[4] der Fische werden verletzt oder tot zurück ins Meer geworfen, weil sie nicht den Vorgaben an Größe und Gewicht entsprechen, auch viele Vögel, Schildkröten und junge Fische sind unerwünschter „Beifang".
Fische aus sogenannten Aquakulturen leiden bereits bei ihrer Aufzucht in einer besonders schlimmen Massentierhaltung unter Wasser. Auf engstem Raum, mit artfremdem Futter und Antibiotika aufgezogen, fristen diese scheuen und sensiblen Tiere ein kurzes, erbärmliches Dasein, das im absoluten Widerspruch zu Tierschutzkriterien steht.

Dass Fisch so gesund ist, widerlegen übrigens viele wissenschaftliche Untersuchungen. Fisch enthält oft einen hohen Anteil an Quecksilber oder PCBs, das sind chemische Verbindungen wie z. B. Weichmacher.

Viele Fische schätzen Körperkontakt und mögen Berührungen. Diese Erfahrung haben Taucher schon oft gemacht.

4 Quelle: https://www.end-of-fishing.org/en/fishing/

Sollen Tiere für unsere Kleidung sterben?

Obwohl es heutzutage ausreichend Alternativen gibt, werden unzählige Tiere für die Pelz-, Woll- und Lederindustrie getötet.
Ob auf Pelzfarmen oder durch die Jagd: Wildtiere wie Füchse, Marderhunde und Nerze erleiden immer einen qualvollen Tod.
Viele ***Pelze*** stammen aus China und etwa die Hälfte aus Europa. Die meisten Pelzfarmbetreiber halten sich noch nicht einmal an die gesetzlich vorgeschriebenen und dabei artwidrigen Haltungsbedingungen. In kleinen Drahtgitterboxen und in ihren eigenen Exkrementen, fristen diese Tiere ein schreckliches Leben ohne Bewegung bis zu ihrem Tod.
Immerhin wurde wenigstens in Deutschland im Jahr 2019 die letzte Pelzfarm geschlossen.

Leder ist kein Abfallprodukt der Fleischindustrie, sondern ein wirtschaftlich wichtiger Teil davon. Um die 80 Milliarden Dollar[5] werden jährlich von der Lederindustrie erwirtschaftet, oft stammt Leder aus asiatischen Ländern, in denen Tiere kaum Rechte besitzen – meist wird ihnen einfach die Kehle durchgeschnitten.

Durch den hohen Verbrauch von Ressourcen, insbesondere Wasser beim Gerben, und den massiven Einsatz von Chemikalien ist mit der Gewinnung von Leder eine extreme Belastung für unsere Umwelt sowie Menschenrechtsverletzungen wie Kinderarbeit in Bangladesh verbunden.

5 Quelle: https://www.peta.de/themen/13-fakten-die-uns-die-globale-lederindustrie-verheimlicht/

Schafe sind äußerst soziale Wesen, schließen Freundschaften und trauern, wenn ein Herdenmitglied stirbt. Sie besitzen außerordentliche Fähigkeiten zur Gesichtserkennung – bis zu 50 Gesichter ihrer Artgenossen können sich Schafe merken und erkennen auch Menschen an ihren Gesichtszügen wieder.

Früher wurde Schafen während der Mauser das Fell ausgekämmt und auf diese Weise ***Wolle*** gewonnen. Heutzutage sind sie hochgezüchtet und der natürliche Fellwechsel fehlt, denn das ständige Vlieswachstum beginnt erst durch die Zucht und nach der Erfindung der Schermesser.

Australien ist neben Ländern wie China, Neuseeland oder Argentinien der größte Exporteur von Wolle. Tausende von Tieren leben jeweils auf den dortigen Schaffarmen. Mit dieser hohen Anzahl von Tieren wird eine gute tierärztliche Versorgung oft nicht gewährleistet; vor allem die Todesrate bei Lämmern ist sehr hoch. Das Scheren der Schafe ist eine brutale Fließbandarbeit, die häufige Verletzungen der Tiere zur Folge hat. Am Ende ihres ausgedienten Lebens, wenn sie nicht mehr genügend Wolle geben, wartet auf viele dieser sanften Tiere nach einem qualvollen Überseetransport in muslimische Länder ein grausamer Tod ohne Betäubung: Das Schächten.[6]

Angorawolle stammt zu 90 Prozent aus China. Die Haltungsbedingungen der sensiblen Angorakaninchen sind katastrophal. Oft wird ihnen das Fell gewaltsam aus der Haut gerissen und sie sterben als Fluchttiere vor Panik an einem Herzinfarkt.

6 Quelle: https://www.peta.de/themen/wolle/

Welche Welt möchten wir zukünftigen Generationen hinterlassen?

Das Umweltprogramm der Vereinten Nationen, die UNEP, veröffentlichte Anfang Februar 2021 einen dramatischen Bericht, der deutlich macht, wie sehr der massive Fleischkonsum für Klimawandel, den drastischen Verlust von Biodiversität und der Verschwendung von Ressourcen verantwortlich ist.

Eindringlich appelliert die UNEP für eine mehr pflanzenbasierte Ernährung und einen schonenderen Umgang mit der Landwirtschaft. Laut der Studie[7] haben Säugetiere, die als sogenannte Nutztiere gezüchtet werden, einen Anteil von 60 Prozent Biomasse im Vergleich zu nur 4 Prozent wild lebender Tiere, wir Menschen machen 36 Prozent aus. Bei den Vogelarten sind es 71 Prozent an Hühnern, Puten und Enten im Gegensatz zu 29 Prozent der Wildvögel. Mittlerweile nimmt die Tierhaltung zur Erzeugung von Fleisch und anderen tierischen Produkten 78 Prozent des weltweiten Ackerbaulands als Fläche in Anspruch.

Der berühmte deutsche Forscher Alexander von Humboldt erkannte bereits im 19. Jahrhundert, dass mit dem gleichen Stück Land ein Vielfaches an Nahrung gewonnen werden kann. Damit eine wachsende Weltbevölkerung ernährt werden kann, ist Veränderung notwendiger denn je. Laut einem Bericht der Vereinten Nationen vom Juli 2020 leiden knapp 700 Millionen Menschen weltweit an Hunger, gleichzeitig werden tagtäglich Milliarden sogenannter Nutztiere mit unvorstellbaren Mengen an Getreide, Mais und Soja gefüttert.

Die grüne Lunge unserer Erde, der Amazonas, brennt seit Jahren und der Aufschrei in der Weltbevölkerung ist groß.
Die Auswirkungen auf unser Klima sind katastrophal, uralte Wälder und seltene Pflanzen werden zerstört, die indigene Bevölkerung wird vertrieben, einzigartige Tierarten sterben. Einer der Hauptgründe für diesen traurigen Raubbau ist der Anbau von Monokulturen wie Soja und Mais.
Ungefähr 34 Millionen[8] Tonnen Soja werden jährlich von der EU als Tierfutter importiert – der größte Teil stammt aus Südamerika. Das in der Tierhaltung freigesetzte Methangas ist 21-mal schädlicher für unser Klima als CO2. Es entsteht bei der Verdauung und gelangt auch durch die Gülle der Tiere auf die Felder. Durch die mittlerweile starke Überdüngung werden nicht nur die Böden ausgelaugt, auch unser Grundwasser wird mit Nitrat belastet.

„Wo ein Jäger lebt, können zehn Hirten leben, hundert Ackerbauern und tausend Gärtner."

Alexander von Humboldt

7 Quelle: UNEP – Studie Chatham House https://www.chathamhouse.org/2021/02/food-system-impacts-biodiversity-loss

8 Quelle: Rettet den Regenwald e.V.

Auch der Präsident des deutschen Umweltbundesamts, Dirk Messner, warnt in einer Pressemitteilung Ende März 2021[9] vor den massiven Schäden aufgrund des hohen Fleischkonsums. Damit Böden, Wasser, Biodiversität und menschliche Gesundheit weniger belastet werden, sei es notwendig, die Massentierhaltung erheblich zu reduzieren und den Fleischkonsum in Deutschland auf die Hälfte zu reduzieren.

9 Pressemitteilung Dirk Messner, Die Zeit, 21.3.2021

„Wenn wir nichts tun, unser Ernährungs- und Konsumverhalten nicht verändern, wird es dramatische und sehr teure Klimafolgen geben", so Dirk Messner.

Corona und die Tiere

Bereits vor zwanzig Jahren ergab eine umfassende Literaturanalyse, dass 75 Prozent der neu auftauchenden bedrohlichen Krankheitserreger Zoonosen sind, Erreger, die vom Tier auf den Menschen übergehen. Diese Zahl wurde auch von der FAO bestätigt. Corona, die Vogelgrippe, Schweinegrippe, Ebola und HIV sind zoonotischen Ursprungs.

Neueren Analysen zufolge machen RNA-Viren aus dem Tierreich den größten Teil neu entstehender Krankheitserreger aus, die dem Menschen gefährlich werden können.

Massentierhaltung begünstigt die Entstehung von Influenza-Viren und anderen Krankheitserregern sowie Antibiotika-Resistenzen. Milliarden eingesperrter Tiere in einer hohen Besatzdichte, insbesondere bei der Geflügel- und Schweinezucht, produzieren eine enorme Menge an Exkrementen, die auf Ackerflächen landen oder über das Grundwasser entsorgt werden. Diese Ausscheidungen enthalten Pathogene (Mikroorganismen, die dem Träger Schaden zufügen können) und sind somit auch eine Gefahr und Infektionsquelle für wildlebende Tiere.

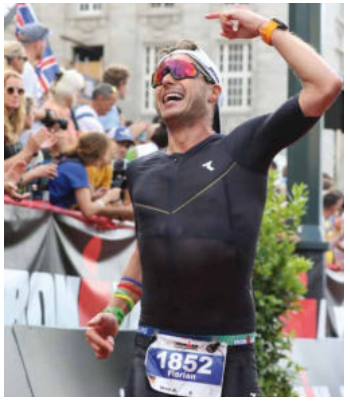
„Vegan ist nicht extrem, sondern gesund“

Die gesundheitlichen Vorzüge einer pflanzlichen Ernährung sind mittlerweile durch viele internationale Studien belegt. Sie birgt ein großes Potenzial, um sogenannten Zivilisationskrankheiten vorzubeugen.
Menschen, die sich rein pflanzlich ernähren, haben im Vergleich zu anderen ein geringeres Risiko an Diabetes Typ 2 zu erkranken, neigen weniger zu Übergewicht oder Bluthochdruck, das Risiko für Herz-Kreislauferkrankheiten ist viel niedriger, auch das Krebsrisiko sinkt bei einer vollwertigen pflanzlichen Ernährung.

Immer mehr Ärzte sprechen sich für eine pflanzenbasierte Ernährung aus, wie z.B. Dr. Kim Williams, früherer Präsident des amerikanischen Ärzteverbandes für Kardiologie, der selbst auch vegan lebt.
Die Akademie für Ernährung und Diätetik in den USA bewertet eine vegane oder vegetarische Ernährung für gesund und für alle Altersstufen geeignet. Dieser Meinung haben sich auch die staatliche kanadische, britische und australische Ernährungsorganisation angeschlossen, mit hilfreichen Tipps für eine gesunde vegane Kost.

Eine abwechslungsreiche und vollwertige pflanzliche Ernährung ist nicht nur gesund, sondern auch lecker. Langweilig? Einseitig? Keine Spur!
Das beweisen die vielen veganen Kochbücher mit schmackhaften Rezepten aus aller Welt. Heutzutage gibt es außerdem in Supermärkten eine große Auswahl an pflanzlichen Produkten, Brotaufstrichen und Fertiggerichten, bis hin zu Pizza und Eis.

Viele Leistungs- und Spitzensportler wie die Tennisspielerin Venus Williams, der Leichtathlet Carl Lewis, Formel-Eins-Weltmeister Lewis Hamilton oder der Basketballspieler Kyrie Irving ernähren sich rein pflanzlich. Auch hierzulande entscheiden sich immer mehr Sportler für diese Ernährung, z.B. der Torwartprofi Andreas Luthe, der deutsche Triathlon-Sportler und TV-Moderator Florian Weiss, der Kraftsportler Patrik Baboumian oder der Eishockey-Spieler Christopher Fischer. Sie alle sind der Beweis dafür, dass einem durchaus nicht die Kraft fehlt, wenn man auf Fleisch und andere tierische Produkte verzichtet.



Florian Weiss

„Früchte, Gemüse, Vollkorngetreide, Samen und Nüsse haben eine enorme Nährstoffdichte und sind, wenn man sie klug kombiniert, ein beeindruckender Energielieferant. Im Leistungssport, aber auch im Alltag. Und kein Tier muss dafür leiden. Es ist die schönste Win-Win Situation, die ich kenne.“ (Florian Weiss, TV- und Radiomoderator, DJ und Ironman Finisher 2019)

Vegane Küche wird immer beliebter

In den letzten Jahren haben sich immer mehr namhafte Köche der veganen Küche zugewandt. Alexander Flohr ist gelernter Straßenbaumeister, dreifacher Familienvater, Showkoch, Blogger, YouTuber und Kochbuchautor. Zwei köstliche Rezepte, die Sie auf den folgenden Seiten finden, sind ein Einblick in seine beiden Bücher „Hier kocht Alex“ und „Oberlecker“. Seit 2015 produziert Alex YouTube-Videos. Damals noch in Kooperation mit der Tierrechtsorganisation Peta Deutschland, seit Mai 2020 in Eigenregie auf seinem YouTube-Kanal „Hier kocht Alex“, auf welchem wöchentlich mindestens ein Video mit leckeren Rezepten und spannenden Themen veröffentlicht wird. Alex ist ein gutes Beispiel dafür, dass man auch als ehemals überzeugter Fleischliebhaber den Weg zur pflanzlichen Ernährung finden kann und dabei auf nichts verzichten muss.

Alexander Flohr, Foto: @Lars Walter

Vorschläge für einen Veggie-Tag

Für den perfekten Start am Morgen:

SMOOTHIE „LICHT DER HOFFNUNG“

Für 1 großes Glas

Zutaten:
200 ml Hafermilch (alternativ Mandel-, Soja-, oder Reismilch), 1 Banane, 3 Datteln, 4 halbe Walnusskerne, 2 Esslöffel Haferflocken

Zubereitung:
Alle Zutaten in einen Mixer geben und ca. eine Minute verrühren – fertig ist der Power Smoothie!

Für köstliche Hauptmahlzeiten:

KARTOFFELSALAT MIT ORIENTALISCH GEGRILLTEN SOJA-MEDAILLONS*

Für 6 Personen

** aus „Hier kocht Alex“*

Zutaten:
KARTOFFELSALAT:
2 kg festkochende Kartoffeln, 1 rote Zwiebel, 250 ml vegane Mayonnaise, 200 g Sojajoghurt, 3 EL Sonnenblumenöl, 2 TL Senf, 4 Gewürzgurken, 5 EL Gewürzgurkensud, 1 EL Agavendicksaft, ½ Zitrone (den Saft davon), 1 EL Weißweinessig, ¼ Bund Petersilie, ½ Bund Schnittlauch, 1 Packung frische Kresse, Salz, Pfeffer

SOJAMEDAILLONS:
250 g Sojamedaillons, 1 TL Salz. 1 TL Harissa, 4 EL Olivenöl, 1 EL Sojasoße, 2 EL Tomatenmark, 2 Zehen Knoblauch, 1 Zitrone (den Saft davon), 1 TL Kreuzkümmel, ½ EL Agavendicksaft, ¼ Bund Petersilie

Zubereitung:
Die Kartoffeln schälen und in reichlich Wasser garkochen und anschließend leicht abkühlen lassen. Für die Marinade Mayonnaise, Sojajoghurt, Sonnenblumenöl, Senf, Gewürzgurkensud, Agavendicksaft, Zitronensaft und Weißweinessig in eine Schüssel geben, glattrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sie sollte sehr kräftig schmecken, da die Kartoffeln nachher noch sehr viel vom Geschmack aufnehmen. Petersilie fein hacken, Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden und mit unter die Marinade heben. Etwas zum Garnieren aufheben. Im Anschluss die Zwiebel in feine Würfel, die Gewürzgurken in dünne und die noch warmen Kartoffeln in etwas dickere Scheiben schneiden und in die Marinade geben. Die Kresse aus der Packung nehmen, waschen und mit einer Schere direkt in den Salat schneiden. Alles einmal vorsichtig miteinander vermengen, so, dass die Kartoffeln gründlich von der Marinade bedeckt sind.
Wer jetzt gar nicht mehr abwarten kann, lässt ihn sich sofort schmecken, ansonsten dürft Ihr ihn gerne noch einige Zeit durchziehen lassen. Vor dem Servieren nochmals abschmecken und bei Bedarf mit Pfeffer und Salz nachwürzen.

Die Sojamedaillons in einer Schüssel mit heißem Wasser und dem Salz für 15 Minuten einweichen. Knoblauch und Petersilie fein hacken und mit den restlichen Zutaten zu einer Marinade verrühren. Nach der Einweichzeit die Medaillons fest ausdrücken und mit der Marinade gründlich vermengen. Für mindestens 1 Stunde marinieren lassen (sie können auch gut eine Nacht im Kühlschrank marinieren). Anschließend in der Pfanne oder auf dem Grill zubereiten.

TOFUSTRUDEL*

Für 4 Personen

** aus „Oberlecker“*

Zutaten:
1 Rolle veganer Blätterteig aus dem Kühlregal, 350 g geräucherten Tofu, 2 Paprikaschoten, (Farbe je nach Belieben), 2 Frühlingszwiebeln, 100 g Parmesanalternative (z. B. Pastagenuss von Simply V), 100 g Tomatenmark, 2 TL getrockneten Oregano, 1 TL Paprikapulver, Salz, Pfeffer, 100 ml Wasser, Olivenöl zum Anbraten

Zubereitung:
Paprika fein würfeln, Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und Tofu mit den Händen fein zerbröseln. Zusammen mit Olivenöl für ca. 5 Minuten in Olivenöl scharf anbraten. Anschließend das Tomatenmark dazugeben und für 1 weitere Minute mitbraten lassen. Oregano, Paprikapulver, Parmesanalternative sowie Wasser dazugeben und alles miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Den Blätterteig ausrollen und die Masse in der Mitte verteilen. Zunächst die kurzen Seiten ein wenig nach innen klappen und dann die beiden sich gegenüber liegenden Längsseiten überlappend umlegen. Mit einer Gabel vorsichtig die zusammengeklappten Stellen andrücken. Etwas Olivenöl darüber träufeln und den Strudel damit einreiben. In der Mitte ein paar feine Schnitte machen sodass die Feuchtigkeit aus dem Strudel beim Backen entweichen kann.
Den Strudel im vorgeheizten Backofen bei 200°C Ober- und Unterhitze für ca. 20 Minuten backen. Er ist fertig, wenn er goldbraun ist.
Dazu passen perfekt frische Tomaten mit Basilikum und roten Zwiebeln.

Süßes zum Nachmittagskaffee:

MARMORKUCHEN*

Zutaten:
400 g Mehl, 150 g Zucker, 2 Pck Vanillezucker, 1 Pck Backpulver, 40 g Backkakao (nicht gezuckert), 375ml Sojamilch (oder 200 ml Vanillesojamilch und 175 ml Hafermilch), zusätzlich 3 EL Hafermilch für den dunklen Teig. 180 ml Öl, Zitronensaft (¼ Zitrone), Prise Salz, Puderzucker zum Bestreuen, Vegane Butter und Mehl zum Form fetten

Zubereitung:
Vorbereitung: Ofen/Umluft auf 160°C. Die Kuchenform (25cm Kastenform) mit veganer Butter einfetten und mit Mehl bestreuen.
Heller Teig: In einer Rührschüssel Mehl, Zucker, Vanillezucker, Backpulver und eine Prise Salz vermengen. 375 ml Milch, 180 ml Öl und Zitronensaft zu den trockenen Zutaten hinzugeben, gut vermengen und ca. 5 Minuten mixen. ¾ des Teiges in die Kuchenform geben.
Schoko Teig: ¼ des hellen Teiges mit Kakao und 3 EL Hafermilch und einen Schuss Zitronensaft vermengen. Den Schokoteig zum hellen Teig hinzugeben und mit einer Gabel „marmorieren” (leicht durchmischen, damit der Teig die klassische Marmorierung bekommt). 45 Min. bei 160°C Umluft backen lassen. Mit einem Zahnstocher die Einstechprobe machen, um zu sehen, ob der Kuchen fertig ist. Falls am Zahnstocher noch Teig haften bleibt muss er leider noch ein wenig länger im Ofen bleiben. Den Kuchen abkühlen lassen und aus der Form stürzen. Mit Puderzucker garnieren und genießen.
Tipp: Ich gebe noch eine Prise Kurkuma hinzu um eine schöne gelbe Farbe zu bekommen.

** Rezept von Ursula Loibl, Gründungsmitglied von Ein Licht der Hoffnung*

Ein Licht der Hoffnung

Im Juli 2014 fand vor dem Münchner Schlachthof eine Mahnwache statt, um auf das Leid der Tiere aufmerksam zu machen, die hinter diesen Mauern einen gewaltvollen Tod für die Fleischindustrie sterben müssen. Seitdem findet die in München bis zu 20 Stunden dauernde Mahnwache „Ein Licht der Hoffnung“ regelmäßig statt, auch in anderen Städten Deutschlands.

Bereits mit der ersten Mahnwache war eine Spendenaktion für Lebenshöfe verbunden und Anfang 2018 entstand dann unser gemeinnütziger Verein Ein Licht der Hoffnung e.V. mit dem Ziel, vor allem kleineren Lebenshöfen in Not zu helfen.

Lebenshöfe sind Orte, an denen alle Tiere, auch die fälschlicher Weise genannten „Nutztiere“, einen sicheren Hafen und ein schönes Zuhause finden. Doch immer wieder geraten Lebenshöfe an die Grenzen ihrer Belastbarkeit, denn im Gegensatz zu staatlichen Tierschutzvereinen, erhalten sie keine Hilfe von offizieller Seite, sondern sind auf Spenden und Patenschaften angewiesen.

Unser Verein hat das Ziel, ein Rettungsanker in der Not zu sein – bei unvorhergesehenen Ausgaben wie Reparaturen, Engpässen beim Futterbedarf, hohen Tierarztkosten, einem Stallausbau, Naturkatastrophen, oder wenn es um die Rettung von Tieren geht. Seit unserer Gründung konnten wir dank der Menschen, die an unsere zielgerichtete Arbeit glauben, schon vielen Lebenshöfen helfen.

Darüber hinaus setzen wir uns für eine tierleidfreie Lebensweise ein und beteiligen uns an Tierrechtsveranstaltungen und Aktionen.

Ein langfristiges Ziel und ein großer Traum unseres Vereins ist auch die Gründung eines eigenen Lebenshofes.
Mit Ihrer Unterstützung können wir den Tieren helfen und freuen uns über jede Spende oder eine Mitgliedschaft bei Ein Licht der Hoffnung e.V.

Bild: Initiative Lebenstiere e.V.

Quellennachweise:
Alle Bilder (außer*) mit freundlicher freier Lizenz von pixabay.com – wir bedanken uns bei den Fotografinnen und Fotografen.
*Cover Broschüre: 123rf.com Fotograf: Archnoi1
*Schweinchen, 1. Seite links: iStock Sonja Rachbauer
*Mädchen mit schwarzweißer Kuh: iStock katkov
*Schwein im Stall: Soylent Network
*Kater Gary: Karola Söller
*Fuchsfell: 123rf Fredericofoto
*Bangladesh: iStock Saiff6996*Regenwald: iStock Brasil2
*Angorakaninchen: iStock AGEphotography
*Foto pflanzliche Lebensmittel: 123rf.com Fotograf: Bondd
*Foto Mahnwachen München: Silke Huber

Layout und Gestaltung: creativteam24
gedruckt auf FSC- und dem Blauen Engel zertifizierten Recycling-Papier

LICHT DER HOFFNUNG e.V.

Ein Licht der Hoffnung e.V.
Petersfeld 4
86946 Vilgertshofen
Eingetragen beim Registergericht München
V.i.S.d.P.: Daniela Böhm

SPENDENKONTO:
Stadtsparkasse München
IBAN: DE24 7015 0000 1004 5750 96
BIC: SSKMDEMMXXX
oder
Paypal: info@ein-licht-der-hoffnung.de

Gerne können Sie unsere Broschüre auch bestellen. 20 St. gegen eine Spende von 2,- €, bzw. 10 St. für 1- €, jeweils zzgl. Porto.

www.ein-licht-der-hoffnung.de

Wenn nicht du, wer dann?
Wenn nicht jetzt, dann wann?

LICHT DER
HOFFNUNG
e.V.