



Fleisch ade: Gesünder leben und Tiere leben lassen

»Eine Milchkuh schadet Klima so sehr wie ein Auto«

Die Abgase einer einzigen Milchkuh seien in etwa so klimaschädlich wie die eines Kleinwagens, der 18.000 Kilometer im Jahr gefahren wird.

Studien zufolge verursacht die Landwirtschaft - in erster Linie die Massentierhaltung - den Gegenwert von 65 Millionen Tonnen Kohlendioxid, aber vor allem in Form von Methan - aus der Rinderhaltung und Milchwirtschaft - und Lachgas.

Umweltverbände fordern daher eine »Emissionssteuer« für die Landwirtschaft. Dadurch würden Milchprodukte teurer werden.

Quelle: AP, 6.11.2007

Forscher: Krebs oft vermeidbar Warnung vor Fleisch

Jede dritte Krebserkrankung entsteht durch falsche Ernährung und Bewegungsmangel und wäre daher vermeidbar. Es gibt überzeugende Beweise für ein erhöhtes Krebsrisiko durch Fleischkonsum.

Zu diesem Schluss kommt ein internationales Expertengremium des World Cancer Research Fund (WCRF) in einem Bericht über Ernährung, Bewegung und Krebs. Michael Marmot vom University College hatte zusammen mit mehr als 200 Wissenschaftlern fünf Jahre lang sämtliche seit den 60er Jahren publizierten Studien zum Thema Krebs und Ernährung ausgewertet. Weil es überzeugende Beweise dafür gibt, dass rotes Fleisch - dazu zählen Rind-, Schweine- und Lammfleisch - das Darmkrebsrisiko erhöht, rät das Gremium, wöchentlich nicht mehr als 500 Gramm davon zu verzehren. »Jedes Kilogramm mehr erhöht das Krebsrisiko«, so Michael Marmot vom University College. Auch Fleisch in verarbeiteter Form wie Wurst könne zu Darmkrebs führen. Quelle: www.werf.org

Quecksilber in Fisch

In allen Weltmeeren sammelt sich in Folge der industriellen Verschmutzung giftiges Quecksilber im Körper von Fischen an, das in ihrem Gewebe gespeichert wird.

Bei Menschen kann die Akkumulierung dieses Gifts zu ernsthaften Gesundheitsproblemen führen, darunter u.a. zu Hirnschäden, Gedächtnisverlust, Persönlichkeitsveränderungen, Zittern, Fehlburt und Entwicklungsschäden bei Föten.

Eine Studie der Ärztin Dr. Jane Hightower aus San Francisco zeigt, dass viele ihrer Patienten einen hohen Quecksilberspiegel und typische Symptome einer Quecksilbervergiftung aufwiesen. Sie beobachtete, dass die Symptome ihrer Patienten abnahmen, wenn diese aufhörten, Fisch zu essen. Quelle: www.fischen-tut-weh.de

Gammelwildfleisch-Skandal: »Veterinäre gingen ein und aus«

»Die Veterinäre gingen bei uns ein und aus.« - Im Wildfleisch-Untersuchungsausschuss sagten Familienmitglieder des angeklagten Kühlhauschefs aus.

Die amtlichen Veterinäre hätten seit Jahrzehnten gewusst, dass die Firma auch Schlachtabfälle einlagere und weiterverkaufe. Dafür besaß die Firma jedoch nicht die notwendige Genehmigung.

Die Staatsanwaltschaft Memmingen hatte im September 2007 aus diesen Gründen Anklage wegen Betrugs gegen den 41-jährigen Ex-Geschäftsführer erhoben. Er wird beschuldigt, im Jahr 2004 in 15 Fällen insgesamt 314 Tonnen Schlachtabfälle, die nicht für den menschlichen Verzehr geeignet waren, als genussauglich weiter verkauft zu haben.

Quelle: Süddeutsche Zeitung 9.11.2007

QS-Siegel: Undercover-Material aus Mastbetrieb zeigt Missstände

Seit Monaten steht das QS-Qualitätssiegel der QSGmbH bundesweit in der Kritik. Filmaufnahmen aus mehreren QS-zertifizierten deutschen Mastbetrieben zeigen gequälte Tiere und unhygienische Zustände.

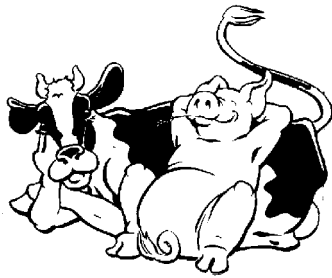
»Die Missstände in den Massentierhaltungsanlagen sind normal und systemimmanent«, betont der Agrarwissenschaftler Dr. Edmund Haferbeck von der Tierrechtsorganisation PETA Deutschland e.V.. »Die Gesetzgebung in Deutschland, die das Seehofer-Ministerium (BMVEL) zu vertreten und zu verantworten hat, leistet der auch strafrechtlich relevanten Tierquälerei massiv Vorschub.«

Das QS-Siegel sei eine Irreführung der Verbraucher, die sich die Einzelhandelskonzerne Lidl, Metro, Rewe, Aldi, Tengelmann und Edeka zu Nutzen machen, um Fleisch aus der industriellen Massentierhaltung an den Verbraucher zu bringen.

Filmmaterial finden Sie im Internet: www.peta.de



„Guten Appetit, aber bitte ohne uns!“



Mehr Infos bei:

VEGETARISCHE INITIATIVE e.V.

Postf. 1136, 21383 Amelinghausen, Tel. + Fax: 040-57148455
www.vegetarische-initiative.de

Fleischkonsum um 15 % gesunken

Der Fleischkonsum pro Person und Jahr ist in der Bundesrepublik auf den niedrigsten Stand seit fast zwanzig Jahren gesunken.

Im Jahr 2006 (die Zahlen für 2007 liegen noch nicht vor) wurden pro Person in Durchschnitt nur noch 59 Kilo Fleisch konsumiert. 1988 war mit fast 70 kg pro Person und Jahr der historische Höchststand des Fleischverzehrs. Seitdem ist ein Rückgang von über 15% zu verzeichnen.

Quelle: Zentrale Markt- und Preisberichtsstelle GmbH

Klimaschutz: Die Grünen empfehlen Verzicht beim Fleischkonsum

»Besser für die Gesundheit und das Klima«

Die Grünen empfehlen zum Klimaschutz auf den Verzicht beim Fleischkonsum. »Nur durch eine Veränderung unserer Gewohnheiten können wir wirksam unser Klima schützen und das Spannungsfeld beim Ausbau der Bioenergien entschärfen«, heißt es in einem von der Grünen-Bundestagsfraktion beschlossenen Positionspapier. Weltweit werde ein großer Teil der Böden für die Produktion von Fleisch genutzt. Um eine Kalorie Fleisch zu erzeugen, brauche man rund sechs bis zehn pflanzliche Kalorien bei der Fütterung von Tieren. »Ein Deutscher verzehrt rund 1,5 Kilogramm pro Woche, empfohlen sind nur 300 Gramm«, heißt es weiter. »Vielfältige gesundheitliche Folgeprobleme sind mit diesem Konsummuster verbunden.« Weniger Fleischkonsum sei »besser für die Gesundheit und das Klima«.

Die Bundestagsabgeordnete Bärbel Höhn sagte im Gespräch mit sueddeutsche.de: »In der Landwirtschaft sorgt die Fleischerzeugung für den größten Brocken bei der Entstehung klimaschädlicher Gase.« Höhn wies auf den riesigen Flächenbedarf der Massentierhaltung hin: Viehweiden und Sojafelder »fressen sich in Südamerika in den Urwald«. Mit Blick auf die weltweite Armut, die durch die Steigerung der Fleischproduktion nicht gesenkt werden dürfte, ist im Positionspapier der Gegensatz formuliert: »Leere Teller und dicke Steaks«.

Quelle: ddp/www.sueddeutsche.de, 1.12.2007

Vogelgrippe durch Tiefkühlgeflügel?

Die Vogelgrippe kann auch durch tiefgefrorene Enten oder Gänse übertragen werden.

»Hundertprozentige Sicherheit gibt es nicht, weil der Erreger bei Enten und Gänsen nicht wie bei Hühnern schnell zum Tod führt und deshalb unentdeckt bleiben könnte«, sagte der Präsident des Friedrich-Loeffler-Instituts auf der Insel Riems, Thomas Mettenleiter, dem Berliner Tagesspiegel (28.12.2007). Mettenleiter reagierte damit auf Vermutungen eines Amtstierarztes, wonach die drei aktuellen Vogelgrippefälle in Brandenburg möglicherweise durch tiefgefrorene Enten verursacht wurden. Laut Mettenleiter sei die Zubereitung von H5N1-kontaminierter Tiefkühlware gefahrlos. »Mindestens auf 70 Grad erhitzen und insgesamt gut durchgaren« soll das Virus töten und die Bedenken der Verbraucher zerstreuen. Angesichts der Meldung des Indonesischen Gesundheitsministeriums vom 06.09.2007, der 200. an Vogelgrippe verstorbene Mensch habe sich bei der Zubereitung eines infizierten Huhns angesteckt, entbehren Prof. Mettenleiters Zubereitungshinweise nicht einer gehörigen Portion Zynismus. In nicht wenigen Haushalten dürfte bei der Zubereitung obendrein auch gleich buchstäblich noch etwas »für die Katz« abfallen. In Indonesien wies in Geflügelpestgebieten jede fünfte Katze H5N1-Antikörper auf.

Vogelschützer reagierten mit folgender Rezept-Satire:



Zubereitung: Zunächst Türen und Fenster der Küche schließen, um eine zufällige Infektion von Wildvögeln zu vermeiden. Vergewissern Sie sich auch, dass sich keine Zugvögel in der Küche befinden. Öffnen Sie dann vorsichtig Ihren Kühlschrank und entnehmen Sie die H5N1-Ente. Bei der Zubereitung anfallende Reste verfüttern Sie bitte unverzüglich an die Katze, welche Sie unmittelbar nach den Vorbereitungen auf 70 Grad erhitzen, um die Viren unschädlich zu machen. Zur Entspannung essen Sie dann erst einmal den Apfel. Dann filetieren Sie den Knoblauch.



Dipapas

Knusprige Gemüse-Pakorras mit Ingwer-Dip

Zutaten für 25 Stück:

25 Scheiben Gemüse (sehr dünn geschnitten):
Kartoffel, Aubergine, Artischocken,
grüne Bohnen, Fenchel, Zwiebel



für den Teig:

30 - 40g Kichererbsenmehl
45 - 50g Mehl
1/2 Teelöffel Backpulver
150 ml Wasser
1l Erdnussöl (oder anderes Öl) zum Frittieren
im Wok/Topf
1/2 Teelöffel Salz
1/2 Teelöffel Garam Masala-Mischung
(oder Zimt, Pfeffer, Koriander,
Kardamon, Muskat)
1/4 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
1/4 Teelöffel gemahlener Chili

für den Dip:

Ingwer-Gewürz je nach Belieben mischen mit
iBi-Kräuter, iBi-Meerrettich
oder vegane Remoulade/»Mayo«
Minze zum Garnieren

Zubereitung:

1. Ofen auf 100 Grad vorheizen.
Mehl, Gewürze, Salz und Wasser zu
einem glatten, dicken Teig mischen.
2. Öl im Wok oder einem Topf mit
dickem Boden erhitzen, bis ein
hingeworfener Brotwürfel sofort
zu brutzeln beginnt.
3. Gemüsestücke nacheinander in
den Teig tauchen und in das heiße
Öl geben. Immer 5-6 Stück gleichzei-
tig frittieren (ca. 3-4 Minuten), bis sie
goldbraun sind. Dann die Pakoras
mit einem Schaumlöffel herausneh-
men und zum Entfetten auf Küchen-
papier legen. Bis zum Verzehr im
Ofen warmhalten.
4. Mit Minze dekorieren und mit
Ingwer-Dip servieren.

Vorbereitungszeit: ca. 15 Minuten
Garzeit: ca. 15 Minuten

Übrigens: Pakoras können bis zu 4
Stunden im Voraus zubereitet werden,
ohne ihre knusprige Hülle zu verlieren.





Rote Curry-Suppe mit Kürbis

Zutaten für 4 Personen:

- 60ml/2 EL Erdnussöl oder anderes Öl
- 400ml Kokosmilch
- 4 EL thailändische rote Currypaste
- 1 gehackte Knoblauchzehe
- Schale und Saft von 1 Limette
- 1 EL Zucker
- Gemüse-Streuwürze
- 125ml Gemüsebrühe
- 500g Kürbis ohne Kerne, in 2,5 cm große Stücke geschnitten
- Koriandergrün oder Kiwischeiben zum Garnieren

Zubereitung:

1. Gehackten Knoblauch mit 2 EL Öl im Wok oder einem mittelgroßen Topf braun anbraten. Currypaste dazugeben und 3 Minuten unter ständigem Rühren braten, anschließend die Kokosmilch einrühren. Gemüsebrühe/Streuwürze, Limettenschale und -saft, Zucker dazugeben und zwei Minuten köcheln lassen.
2. Temperatur herunterschalten, den Kürbis hinzugeben und kochen, bis er weich ist (8-10 Minuten).
3. Die warme Suppe in Tassen oder Schüsseln geben und mit Koriandergrün garnieren (ergibt 8 kleine Tassen oder 4 Schüsseln).

Vorbereitungszeit: ca. 10 Minuten

Garzeit: ca. 18 Minuten

Tipp: Sie können die Suppe schon einen Tag vorher zubereiten und im Kühlschrank aufbewahren. Achten Sie darauf, dass der Kürbis dann noch fest ist, so dass er beim Aufwärmen nicht zerfällt.





 Tapas



Wurstchen im Schlafrock

Zutaten für 4 - 6 Personen:

12 x vegetarische
Party Bratwurst Pikant
1 Packung Blätterteig
100 g Weizenmehl
1 Prise Salz
Streuwürze
Öl

Zubereitung:

1. Zuerst den Backofen auf 190°C vorheizen.

Etwas Mehl auf der Arbeitsfläche verstreuen und den Teig zu einem großen Rechteck ausrollen.

Anschließend Rechtecke von ca. 5 cm x 15 cm ausschneiden. Die Wurstchen auf die kleinen Teigflächen legen, den Teig an den langen Kanten anfeuchten, aufrollen und in 3-4 Stücke schneiden, etwas Salz und Streuwürze darüber streuen.

2. Die Wurstchenstücke auf zwei Backblechen verteilen und großzügig mit Öl bestreichen.

10 Minuten im Ofen goldbraun backen.

Anschließend auf einem Gitter auskühlen lassen.







Kleine Artischocken Pizzas

Zutaten für 4-6 Personen (12 Pizza-Stücke):

für den Boden:

525g Reissvollkornmehl,
plus etwas mehr zum Bestäuben
1 Tütchen Hefe
1 TL Salz
75 ml Öl
300-375 ml Wasser
Olivenöl zum Einfetten


für den Belag:

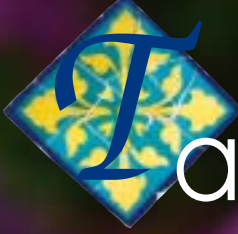
175ml küchenfertige Tomatensauce
125g Artischockenherzen
(in Scheiben geschnitten)
½ TL Petersilie
Olivenöl zum Beträufeln
Salz und Pfeffer
Gehackte Pinienkerne

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Mehl, Hefe, Salz, Öl und Wasser zu einem geschmeidigen Teig mischen und zu kleinen Teigkreisen formen.
Mit etwas Mehl bestäuben.
3. Die kleinen Teigkreise mit Tomatensoße bestreichen.
Anschließend Artischocken darauf legen.
Etwas Oregano, Petersilie und Pinienkerne darüber streuen und mit Olivenöl beträufeln.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Nach ca. 10-15 Minuten sind die Mini-Pizzas knusprig gebacken und sollten umgehend serviert werden.





 Tapas



Buchvorstellung

Vegetarier Handbuch

Ob aus Ekel vor Gammelfleisch, BSE & Co., aus Gründen der Gesundheit und des Umwelt- und Klimaschutzes oder ganz einfach aus Liebe zu den Tieren: Die Zahl der Vegetarier steigt immer weiter! Für alle, die schon vegetarisch oder vegan leben und für alle, die Vegetarier werden möchten, ist ein »Klassiker« nun in 3. Auflage erschienen: das Vegetarier Handbuch von Bernd Höcker.

Mit vielen guten Argumenten gegen das Fleischessen, Informationen über gesundheitliche Vorteile der vegetarische Ernährung und Ernährungstipps bis hin zu nachdenklich und betroffen machenden Texten über unseren Umgang mit den Tieren ist das Vegetarier Handbuch eine wirklich gelungene Mischung. Fotos, humorvolle Satire-Texte, Cartoons, Gedichte und Zitate runden das Buch ab und machen es nicht nur zu einem Nachschlagewerk, sondern auch zu einem echten Lesevergnügen!



Cartoon aus dem Vegetarier Handbuch

Wir fragten Bernd Höcker: Wie erklären Sie sich, dass viele Menschen sagen: »Ich liebe Tiere und könnte nie ein Tier töten!«, aber trotzdem Tiere essen?

Bernd Höcker: Es ist reine Verdrängung! Man muss es wirklich einmal gesehen haben, um es zu kapieren! Ich habe mir das Video »Ich esse Fleisch, ich muss es sehen« (Brennglas-Shop, S. 63) angeschaut und konnte es nicht zu Ende bringen - es war einfach zu grausam. An der Stelle, wo der pfeifende Schlachter das sich aufbäumende Rind aufschneidet, konnte ich einfach nicht mehr! Die Menschen müssen erkennen, was da passiert - deswegen empfehle ich immer dieses Video -, und sie müssen erkennen, dass sie dafür verantwortlich sind - indem sie den Auftrag zum Töten geben. Man sieht ja nur das Tier und das fertige Produkt - und nicht, was dazwischen kommt. Und als Normalkonsument fällt man darauf rein - andere finden Fleischessen ja auch normal. Dann steht man da als netter Kunde: »Ich hätte gerne ein Viertel Kalbfleisch...« Da denkt doch keiner, dass etwas Schlimmes dahintersteckt.

Kinder haben oft noch einen natürlichen Bezug zu Tieren und weigern sich zum Beispiel, Opas Stallhasen, den sie vorher immer gestreichelt hatten, zu essen.

Bernd Höcker: So habe ich es als Kind auch erlebt: Man wird ausgelacht, wenn man sich ethisch berührt zeigt bei Tieren, wenn man sagt, man ist so traurig wegen des Tiers. Und dann sagen alle: »Werd' mal erwachsen! Die Welt ist nun mal kein Paradies, und du musst dich damit abfinden, wie sie ist.« Und irgendwann geht man den Weg des geringsten Widerstandes. Dann gehört man auch wieder dazu, wird nicht ausgelacht und ist wieder einer von denen. Wenn man das nicht macht, ist man immer ein Sonderling - heute vielleicht nicht mehr so wie früher. Das vollständige Interview lesen Sie in »Der Tier-Leichenfresser« (Brennglas-Shop, S. 63)

Bernd Höcker:
Vegetarier Handbuch

3., überarbeitete und erweiterte Auflage
gebunden, 240 Seiten
Höcker Verlag 2007
Preis: 18 Euro
ISBN:
978-3-9811760-0-1



Aus dem Vegetarier Handbuch von Bernd Höcker

Was Fleisch so ungesund macht

Schlachtet man ein Tier oder trennt man ihm ein Glied ab, geht es sofort in Verwesung über. Fleisch ist tot, es ist Teil eines verstorbenen Tieres, das Leichengift enthält (also Eiweißzerfallsprodukte wie Cadaverin und Putrescin sowie gelegentlich auch Krankheits-erreger) und je nach Temperatur und Umwelteinflüssen von Fäulnis befallen wird. Beobachtet man eine Zeitlang ein Stück verfaulendes Fleisch, wundert man sich, woher so schnell Tausende von Würmern kommen können, ohne dass ein Nest in der Nähe ist.

Wenn Pflanzen verrotten, tun sie das in einem (harmlosen) Gärungsprozess, wie er z.B. auch künstlich zur Weinherstellung hervorgerufen wird. Bei Fleisch dagegen entstehen bei der Verwesung hoch toxische Stoffe, die über Magen und Darm vom Organismus aufgenommen werden. Fäulnisbazillen zerstören die Darmflora, giftige Gase dringen durch die Darmwand in den gesamten Organismus ein und erzeugen Kopfschmerzen, Immunschwäche und Krankheiten. Dieses Leichengift lässt sich auch durch starkes Erhitzen nicht zerstören. (...)

Pestizide, die sich in den Futterpflanzen befinden, addieren sich im Körper des Tieres. Je nach Tierart rechnet man mit 6-10 kg Futterpflanzen je kg Fleisch. Fleischesser nehmen also zusätzlich noch ein Vielfaches der Pflanzen(!)gifte in sich auf als Vegetarier!

Der hohe Anteil an gesättigten Fettsäuren führt zu einem Anstieg des (schlechten) LDL-Cholesterins und zur Senkung des (guten) HDL-Cholesterins. Der hohe Anteil dieser ungesunden Fette ist darüberhinaus auch ein Grund für Übergewichtigkeit mit all ihren gesundheitlichen Risiken.

Fleisch wirkt sich auf den Säure-/Basen-Haushalt des Körpers ungünstig aus, da es zu einer starken Übersäuerung führen kann. (...)

Wurde das Tier mit Antibiotika behandelt, besteht die Gefahr einer Zerstörung der Darmflora und einer Antibiotika-Resistenz. Letzteres kann Lebensgefahr bedeuten, wenn etwa eine Lungenentzündung nicht mehr richtig behandelt werden kann.

Geistig klar durch Pflanzenkost

Der Mensch besteht, so wird es von vielen gesehen, aus einem niederen und einem höheren Selbst, wobei das niedere Selbst das erdverbundene, dämonische darstellt und das höhere das geistverbundene, zu Gott strebende.

Das niedere Selbst ist beispielsweise verantwortlich für alle Arten von Sucht, es zieht den Menschen nach unten, bindet ihn an die Erde, bestimmt sein Leben, verklavt ihn. Es steht für Sumpf und Qualen, für Leid und Tod. Das höhere Selbst steht für Freiheit von Zwängen und Süchten, für geistige Reinheit, für selbstlose Liebe, Hingabe, Demut und Harmonie. Das höhere Selbst bringt Licht und Wärme, Freude und Klarheit.

Die Seele des Menschen ist zwischen diesen beiden Extremen hin- und hergerissen, der Mensch muss sich bei seinen Handlungen jeweils entscheiden, welcher Weg für ihn der richtige ist.

Das mitleidlose Töten und Verschlingen von Tieren gehört zu den Begierden des niederen Selbst. Die Liebe, der Schutz der Tiere, die Achtung vor ihrem Leben sind Ausdrucksweisen des höheren Selbst. Fleischessen ist nicht dafür geeignet, sich zu einem höheren Wesen zu entwickeln, dies haben auch viele bekannte Philosophen und Esoteriker immer wieder betont. Wer in die höheren Bereiche seines Bewusstseins vordringen möchte, muss vom Fleisch ablassen. Im Todesgeschrei hilfloser Tiere kann sich das höhere Selbst nicht entwickeln! (...)

»Du sollst nicht töten« - mit diesem Gebot der christlichen Religion wäre eigentlich auch schon

alles gesagt, gäbe es da nicht die intelligente Fähigkeit des Menschen, seine Wahrheit danach auszuwählen, ob sie ihm genehm ist oder nicht. Dieses Gebot wäre, konsequent angewandt, zu unbequem. Es wird daher verbogen zu »Du sollst keine Menschen töten«. Die religiösen Führer - nicht die Religion - unterstützen diese Schlitzohrigkeit. In Abständen wird von Kirchenfürsten an der Bibel herumgefuscht... Viele Priester und Pastoren predigen die Unterjochung der Tiere.



Aufkleber zum Buch - Kostenlos runterladen: www.veggiswelt.de