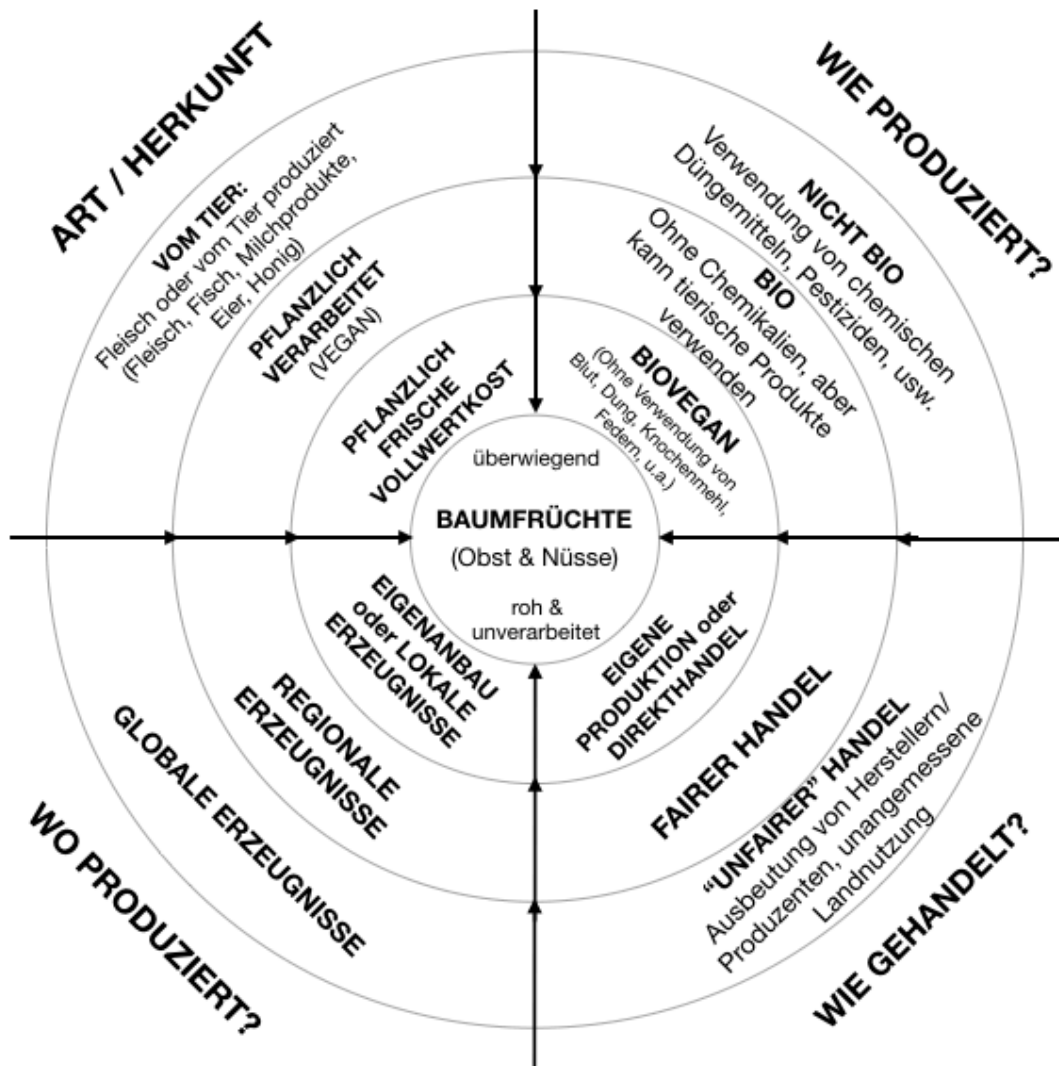


DAS ERNÄHRUNGSZIEL

Für eine nachhaltigere* Ernährung wähle Lebensmittel, die dem Mittelpunkt dieser Zielscheibe so nahe wie möglich kommen

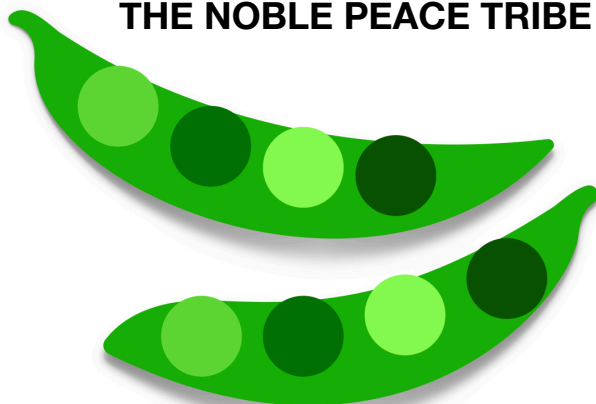
*Nachhaltiger heißt, dass die Erzeugung der Nahrung eine bessere ökologische Bilanz hat, genug für alle Erdbewohner produziert werden kann und die Ernährung besser für die Gesundheit ist.



Quelle: Movement For Compassionate Living,
www.mclveganway.org.uk
(Bewegung für ein mitfühlendes Leben)

* **BIOVEGANE** Erzeugnisse sind frei von: Patenten, genetisch-veränderten Organismen (GMOs), chemischen Düngemitteln, Sprühen mit giftigen Substanzen, Blut, Knochen, Dung, Fischabfälle und Tieren zum Pflügen.

THE NOBLE PEACE TRIBE



Wusstest Du, dass es **>50.000** essbare Pflanzenarten auf der Welt gibt plus über 10.000 essbare Meerespflanzen?

Aber die meisten Menschen essen nur **100** davon, d.h. nur **0,2%**!

Beispiel Bohnen: Weltweit gibt es etwa 40.000 Sorten, nur ein Bruchteil wird für den Verbrauch produziert. Wie viele Sorten kennst Du?

Ackerbohnen, Adzukibohnen, Pinto-Bohnen, Feuerbohnen, Kidneybohnen, grüne Bohnen, Goabohnen, Mungbohne, Sojabohnen, Kichererbsen, Schwertbohnen, Juckbohnen, Reisbohnen, Helmbohnen, Erderbsen, Kuhbohnen, Spargelbohnen, schwarze Bohnen, Erbsen u.a.

Das sind alles Bohnensorten!

Wenn Du aufhörst, Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Milchprodukte, Eier und Honig zu essen, mag es so scheinen, als würdest Du etwas verpassen, immer hungrig sein oder einen leeren Teller vor Dir haben. In Wirklichkeit bedeutet eine vegetarische Ernährung aber weder "Verzicht" noch "etwas verpassen", sondern eine Zurückgewinnung der Fülle aller Sorten und Aromen, die in Pflanzen vorhanden sind.

Herkunft und Bedeutung des Wortes VEGAN

Das Wort "**VEGAN**" wurde vor mehr als 70 Jahren in England geprägt. Alles fing mit einer klassischen Liebesgeschichte an: Dorothy verliebt sich in den jungen Donald Watson und die beiden heiraten. Es gibt verschiedene Spekulationen, wer das Wort VEGAN schlussendlich "erfunden" hat, aber eine Anekdote erzählt, dass Dorothy auf ihrer Hochzeitsfeier ein neues Wort einfiel, welches eine Lebensweise beschreibt, die neben der rein pflanzlichen (vegetarischen) Ernährung auch jegliche Aktivitäten vermeide, die zu Leiden und Ausbeutung führen, um Lebensmittel, Kleidung und Schuhe, Schmuck, Hygieneprodukte, und Medikamente herzustellen, oder um in der Unterhaltungsindustrie (z.B. in Zoos oder Zirkussen), in Experimenten, für Organspenden, als Handelsobjekt oder in jeglicher Form der Zwangsarbeit (z.B. als Zug-, Reit oder Lasttiere in der Landwirtschaft) zu dienen.

Für diese konsequenten, strengen Vegetarier (Engl. *total vegetarian*) wurde das Wort **VEGAN** kreiert, welches sich aus dem Anfang und Ende des englischen Wortes "**VEGETARIAN**" zusammensetzt, weil laut Donald Watson der "*Veganismus mit Vegetarismus beginnt und ihn zu seinem logischen Ende führt*". Das Wort VEGAN wurde 1962 ins Oxford Illustrated Dictionary aufgenommen und ist seit geraumer Zeit auch im deutschen Duden definiert. Die EU arbeitet seit 2019 an einer rechtlich bindenden Definition für die Kennzeichnung von veganen und vegetarischen Produkten.

Gründe für eine vegane Lebensweise

Der oder die Beweggründe für eine rein vegane Lebensweise lassen sich in der Regel in eine oder mehrere dieser 3 Kategorien einordnen: **Menschen, Tiere, Planet.**

Menschen: Gesundheit, Ernährung der Weltbevölkerung, aber auch religiöse Motive.

Tiere: ethische Überlegungen (Tierleid), Schutz der Artenvielfalt wilder Tiere in der Natur zugrunde, welche für die Massentierhaltung (für den Konsum) aus ihrem Lebensraum verdrängt werden.

Planet: Schutz der Umwelt, des Klimas und allem Lebendigen und Nicht-lebendigen (Wälder, Wasser, Böden, Luft, ...)

Vegan und vegetarisch... Was ist der Unterschied?

VEGANER ernähren sich rein **VEGETARISCH**. Aber in der Praxis, ist eine **VEGANE** Lebensweise durch viel mehr gekennzeichnet als nur eine Form der Ernährung. Aus diesem Grund wird der **VEGETARISMUS** als eine Ernährungsform betrachtet, **NICHT** jedoch der **VEGANISMUS**.

Eine **VEGETARISCHE** Ernährung ist **NICHT** gleichzusetzen mit einer **API-OVO-LAKTO-VEGETARISCHEN** Ernährung.

Strenggenommen schließt der Begriff **VEGETARISCH** weder Honig=**API**, Eier=**OVO**, noch Milchprodukte=**LAKTO** ein, denn diese sind nicht pflanzlich (*engl. VEGETABLE*).

Milch ist die hormonelle Sekretion weiblicher Säugetiere nach einer Schwangerschaft für das oder die Neugeborene(n) - Kälber, Lämmer, usw. - zur schnellen Zunahme an Gewicht, Kraft und Größe. Milch kommt meist von Kühen, aber auch von Schafen, Ziegen. Milch ist auch Rohstoff für alle möglichen Käsesorten (Schnitt-, Schmelz-, Koch-, Hütten-, Weichkäse, Mozzarella, Feta, usw.), Eiscreme, Joghurt (trinkbar, griechisch usw.), Butter, Ghee, usw. Keines dieser Milchprodukte gehört in eine vegetarische Ernährung, außer ...

MUTTERMILCH, insofern sie von der eigenen Mutter kommt oder einer anderen menschlichen Mutter, die ihre Milch freiwillig spendet. **NUR ZU!**

Eier dienen biologisch der Erzeugung von Nachkommenschaft von Hühnern und anderen Vögeln. Eier kommen in vielen verarbeiteten Nahrungsmitteln vor, z.B. Kuchen, Gebäck, Süßspeisen und Pasta, und können leicht mit pflanzlichen Alternativen ersetzt werden. **Honig** ist die wichtigste Energiequelle für Bienen. Imker ersetzen den Honig, den sie von den Bienen nehmen, oft mit einfachem Zucker, welchem die essentiellen Mikronährstoffe fehlen, die für die Bienen lebenswichtig sind. Anstelle von Honig können vielerlei rein pflanzliche flüssige Süßungsmittel verwendet werden. Wie Milchprodukte gehören auch Eier, Honig & andere Bienenprodukte (Pollen, Bienenwachs) nicht zu einer vegetarischen Ernährung.

Häufig müssen wir als Veganer erklären, dass auch Meeresfrüchte, Fische, Insekten und Hühner **KEINE PFLANZEN** und daher nicht Bestandteil einer vegetarischen Ernährung sind.

Nein, wir essen auch keinen Wackelpudding (Götterspeise), Gummibärchen oder andere Produkte, die Gelatine enthalten, welche aus Knorpel, Knochen und Hufen von Tieren gewonnen wird.