



IN 10 SCHRITTEN VEGAN

Dein
Guide mit
wertvollen
Tipps



Mit dem Kauf
dieser Bücher
unterstützen Sie die
TIERE



Ihr Beitrag
zum Tierschutz!
Im Buchhandel vor Ort
und online erhältlich.

JE **€ 24,95**



Einleitung

VEGAN FÜR DIE TIERE

Du bist der Meinung, dass alle landwirtschaftlich genutzten Tiere ein Recht auf ein Leben und das Ausleben ihrer Bedürfnisse haben? Und aus diesem Grund möchtest Du Deine Lebensweise tierfreundlicher gestalten? Dann bist Du bei uns genau richtig. Wir haben diesen Guide für Dich erstellt, um Dir den Einstieg in die vegane Lebensweise zu erleichtern. Wir bieten Dir eine Starthilfe mit zahlreichen Tipps, Informationen sowie Rezepten. In zehn Schritten gehen wir mit Dir gemeinsam durch, auf welche Aspekte es am Anfang besonders ankommt, wie Du Dir den Alltag erleichtern und vor allem ganz viel Spaß bei Deinem neuen Lebensstil haben kannst. Du wirst neue Gerichte, Produkte sowie neue Menschen kennenlernen und ganz nebenbei Deinen Horizont erweitern. Auf vielen Seiten verlinken wir Dir zusätzlich weitere Informationen, die Du auf unseren Webseiten finden kannst. So lernst Du nicht nur die vegane Lebensweise, sondern auch die Tiere in der Landwirtschaft näher kennen.



Melde Dich bei uns oder besuche uns online:
weiljedemahlzeitzaehlt.de
tierschutz-genieBen.de
veganismus@tierschutzbund.de

Schritt 1: **KENNE DEIN „WARUM“ – DIE TIERE.**

Du hast einen Dokumentarfilm gesehen, der über die Missstände in der Tierhaltung aufklärt, und möchtest von einem auf den anderen Tag vegan leben? Das sind großartige Neuigkeiten. Du hast Dein „Warum“ gefunden, was der wichtigste Schritt in Richtung eines tierfreundlichen Lebens ist. Deine neu gewonnenen Überzeugungen werden Dir dabei helfen, konsequent zu bleiben. Denn Du änderst Dein Leben nicht für Dich, sondern für andere Lebewesen.

Dennoch: Achte darauf, anfangs einen Schritt nach dem anderen zu gehen und nicht zu streng mit Dir oder anderen zu sein.

Schließlich verlangt es uns zumindest am Anfang ein wenig Disziplin ab, tägliche Gewohnheiten auf den Kopf zu stellen. Gerade die Ernährungsweise begleitet Menschen in den meisten Fällen bereits Jahrzehnte, bis sie sich dazu entscheiden, diese zu ändern. Bei der veganen Bewegung sollten wir alle an einem Strang ziehen. Dich selbst oder andere zu kritisieren, ist daher kontraproduktiv. Keine*r macht von Anfang an alles perfekt. Gib stattdessen jeden Tag das Bestmögliche, kläre Deine Mitmenschen auf und vergiss nicht, um was es beim Veganismus geht: die Tiere.



Schritt 2: **ERSETZE FLEISCH UND FISCH.**



Für viele Menschen, die sich für eine tierfreundlichere Lebensweise interessieren, ist die vegetarische Ernährung der erste Schritt. Überlege, wie oft und in welchen Situationen Du Fleisch und Fisch verzehrst. Es gibt unendlich viele Möglichkeiten, diese tierischen Produkte zu ersetzen, und es liegt ganz an Deinen persönlichen Vorlieben, welche Alternativen am besten in Deinen Speiseplan passen.



Hast Du bisher jeden Tag Fleisch und Fisch gegessen? Dann bieten Dir die zahlreichen Fleisch- und Fisch-Alternativen im Super- und Biomarkt einen leicht zugänglichen Einstieg. So kannst Du beispielsweise Schnitzel, Frikadellen oder Hackfleisch eins zu eins ersetzen. Kochst Du lieber selbst, stehen im Internet und in Kochbüchern zahlreiche kreative Rezepte für Dich bereit. Du kannst jede erdenkliche Fleisch- sowie Fisch-Alternative mit den richtigen Zutaten rein pflanzlich zubereiten.

Zahlreiche Inspirationen findest Du hier:
weiljedemahlzeitzaehlt.de/fleischersatz
weiljedemahlzeitzaehlt.de/fischersatz

Schritt 3: **ERSETZE MILCHPRODUKTE.**

Es ist an der Zeit, Deinen Milchkonsum unter die Lupe zu nehmen. Ob im Kaffee, im Tee oder im Kuchenteig – für viele Menschen ist der Einsatz von Kuhmilch im Alltag unerlässlich. Dabei lässt sich nichts so leicht ersetzen, denn jeder Supermarkt hält für Dich passende Alternativen bereit. Allein das Regal mit Pflanzendrinks strotzt nur so vor Vielfalt und auch an veganen „Joghurts“ und „Käse“sorten mangelt es nicht.



Finde zunächst einen Pflanzendrink, der Dir im Tee, im Kaffee oder im Müsli schmeckt. Die beliebtesten Sorten sind Hafer-, Soja- und Mandeldrink, es gibt aber noch viele mehr. Probiere vegane Aufstriche und Aufschnitte zum Frühstück aus und setze so Stück für Stück Deine neuen Mahlzeiten zusammen. Das kann Wochen oder Monate dauern – Du bestimmst Dein Tempo. Wenn Du möchtest, kannst Du auch Deine eigenen Alternativen für Frisch- oder Schnittkäse sowie Milch zubereiten.

Zahlreiche Inspirationen findest Du hier:
weiljedemahlzeitzaehlt.de/kaeseersatz
weiljedemahlzeitzaehlt.de/milchersatz

Schritt 4: **ERSETZE EIER.**

Du hast Deinen Tag bisher mit einem Frühstücksei gestartet und Eier gehören für Dich in jeden Kuchenteig? Keine Sorge – auch hierfür findest Du viele verschiedene pflanzliche Alternativen. Mache Dich in Super- und Biomärkten darüber schlau, welche fertigen Produkte Dir zur Verfügung stehen. Dort findest Du zum Beispiel fertiges veganes „Rührei“ und „Omelette“ für Dein Frühstück sowie Ei-Ersatz-Pulver fürs Backen. Unterschiedliche Marken stellen ihre Produkte unterschiedlich her, deswegen lohnt es sich, alles auszuprobieren, was Dich anspricht. Außerdem kommen jedes Jahr neue Innovationen auf den Markt, sodass die Möglichkeiten niemals ausgeschöpft sind.



Das Gleiche trifft auf die Zubereitung zu Hause zu. Schwing den Kochlöffel und lerne Tofu als unschlagbaren Ei-Ersatz in Rührtofu oder veganem „Omelette“ kennen. Beim Backen kannst Du zudem auf geschrotete Leinsamen oder Fruchtmas zurückgreifen.

Zahlreiche Inspirationen findest Du hier:
weiljedemahlzeitzaehlt.de/ei-ersatz
weiljedemahlzeitzaehlt.de/vegane-rezepte

Schritt 5:

HABE SPAß UND MACHE EINE ENTDECKUNGSREISE.

Wenn Du die ersten pflanzlichen Gerichte ausprobiert und Dich im Supermarkt umgesehen hast, kannst Du etwas tiefer in das Thema vegane Lebensweise eintauchen. Begib Dich auf eine kulinarische Entdeckungsreise und lerne, wie Du Deine Lieblingsrezepte veganisieren kannst. Grundsätzlich ist pflanzlich zu kochen und zu backen nach einer kurzen Umstellung genauso simpel und lecker wie die omnivore Ernährungsweise, die tierische Produkte miteinschließt. Wenn Du offen für Neues bist und neugierig bleibst, können sich Dir

wunderbare Welten voller leckerer
Geschmäcker eröffnen.



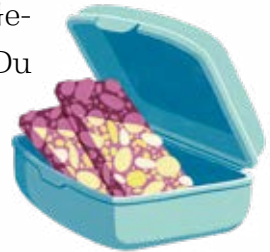
Vegan zu leben ist schließlich kein
Verzicht, sondern eine Möglichkeit,
den kulinarischen Horizont zu erweitern.

Entdecke Gerichte, die schon immer vegan waren, verwende
Ersatzprodukte oder koche ganz ohne – wie Du tierfreundlich
schlemmst, bleibt Dir überlassen.

Zahlreiche Inspirationen und Rezepte findest Du hier:
weiljedemahlzeitzaehlt.de/pflanzenvielfalt
weiljedemahlzeitzaehlt.de/vegane-rezepte

Schritt 6: **SEI GUT VORBEREITET.**

Vorbereitung ist das A und O. Das gilt auch für die vegane Lebensweise. Eine gut gefüllte Vorratskammer erleichtert Dir das Leben immens. Diese sollte alle Hülsenfrüchte, Getreideprodukte, Gemüse- und Obstsorten sowie Gewürze und Kräuter beinhalten, mit denen Du gerne kochst und backst.



Informiere Dich am besten über vegane Label, bevor Du Deine Einkäufe im Supermarkt tätigst. Solche Zertifizierungen helfen Dir dabei, ganz sicher zu sein, dass Produkte vegan sind. Auch viele Lebensmittel ohne Label sind vegan, dann ist es aber sinnvoll, anfangs gut ihre Inhaltsstoffe zu studieren. Darin verbergen sich auch E-Nummern, in denen sich wiederum pflanzliche, aber auch tierische Zusatzstoffe verstecken können. Recherchierst Du vor Urlauben oder Restaurantbesuchen Speisekarten, so stellst Du sicher, dass Du gut versorgt bist. Zudem schadet es nie, einen Müsliriegel oder einen Apfel dabei zu haben.

Weitere Informationen findest Du hier:
weiljedemahlzeitzaehlt.de/einkaufsguide
weiljedemahlzeitzaehlt.de/e-nummern

Schritt 7: **CHECK DEINEN KLEIDERSCHRANK.**



Nachdem Du Deine Ernährungsweise Schritt für Schritt tierfreundlicher gestaltet hast, geht es nun darum, andere Lebensbereiche anzugehen. Denn vegan zu leben heißt, tierische Produkte aus allen Lebensbereichen zu verbannen. Irrtümlicherweise denken viele Menschen, hinter Wolle oder Seide stecke kein Tierleid und Leder sei nur ein Nebenprodukt der Fleischindustrie. Dabei sind die Missstände auch hier immens. Ein prüfender Blick in Deinen Kleiderschrank ist daher unerlässlich.

Du musst keines Deiner Kleidungsstücke entsorgen. Wenn Du Dich unwohl mit Mode aus tierischen Materialien fühlst, verkaufe oder verschenke sie einfach. Das Wichtigste ist aber, dass Du Dir darüber bewusst bist, welche Materialien tierischen Ursprungs sind und welche Alternativen Du hast. Zur Auswahl stehen Dir Innovationen wie „Leder“taschen aus Apfelleder, Pullover aus Bio-Baumwolle oder Sommerkleider aus Sojaseide.

Weitere Infos findest Du hier:
weiljedemahlzeitzaehlt.de/vegane-mode
duunddastier.de/seide

Schritt 8: **CHECK DEIN BADEZIMMER.**

Was für Deinen Kleiderschrank gilt, trifft auch auf Dein Badezimmer zu. Hier verstecken sich potenziell Kosmetika mit tierischen Inhaltsstoffen unterschiedlichen Ursprungs: Einige rote Lippenstifte beinhalten Karmin, das aus Läusen gewonnen wird, und manche Hersteller*innen setzen Schneckenschleim in der Hautpflege ein. Auch Honig im Duschgel oder Ziegenmilch in der Seife sind gute Beispiele. Nicht immer stehen die Inhaltsstoffe auf der Verpackung und die Information, ob sie tierversuchsfrei sind, erst recht nicht.



Leider ist „vegan“ kein geschützter Begriff, doch Du kannst auf seriöse Label wie das V-Label oder die Veganblume achten. Diese haben unterschiedliche Kriterien, über welche Du Dich im Internet informieren kannst. Online findest Du zudem Listen mit tierversuchsfreien Marken oder Produkten. Nach einer kurzen Orientierungsphase weißt Du intuitiv, was Du kaufen möchtest und was nicht.

Weitere Infos findest Du hier:
weiljedemahlzeitzaehlt.de/einkaufsguide
duunddastier.de/versteckte-laese

Schritt 9:

LASS' DICH VON ANDEREN INSPIRIEREN.

Allein in Deutschland leben über eine Million Veganer*innen. Du kannst von ihren Erfahrungen zehren und frei nach dem Motto „Sharing is caring“ von ihrem Wissen profitieren. Vielleicht hast Du vegane Freund*innen, Familienmitglieder oder Bekannte, die gerne mit Dir ihre Lieblingsrezepte sowie ihre besten Tipps teilen. Trefft Euch zu gemeinsamen Koch- sowie Backabenden, besucht vegane Restaurants in Eurer Umgebung und tauscht Euch aus. Für eine gemeinsame Sache zu brennen, verbindet und bringt Dich unter Umständen sogar mit neuen Menschen zusammen.

Findest Du rund um Deinen Wohnort zunächst keine Gleichgesinnten, bietet das Internet eine wunderbare Möglichkeit, um Dich zu informieren und zu vernetzen. Von veganen Foodblogs über Foren bis hin zu Kontaktbörsen gibt es hier viele Optionen. Viele davon sind sogar extra für Veganer*innen gemacht. Auch in den gängigen sozialen Medien teilen viele Menschen Rezepte, informieren darüber, wo sie neue pflanzliche Produkte entdeckt haben, und stehen einander mit guten Ratschlägen zur Seite. Du wirst schnell feststellen, dass es viel Freude bereitet, Teil dieser Community zu sein und stets zusammen zu wachsen.



Schritt 10: **ZIEH' DEIN DING DURCH.**

Obwohl die vegane Lebensweise immer mehr Zuspruch erfährt, wird sie von zahlreichen Menschen nach wie vor kritisiert. Als Veganer*in bist Du für viele von ihnen der personifizierte Vorwurf. Auch ohne Zutun Deinerseits werden manche Menschen Deine Lebensweise als Kritik an ihrer Ernährungsweise auffassen. Doch lass Dich von diesem Gegenwind nicht irritieren. Mache Dich mit potenziellen Scheinargumenten wie „Soja zerstört den Regenwald“ oder „Als Veganer*in kannst Du gar nichts essen“ vertraut. So kannst Du nicht nur Dich, sondern auch die vegane Lebensweise verteidigen.



Mit ein wenig Erfahrung wird Dich niemand mehr mit solchen Scheinargumenten aus der Ruhe bringen. Nutze Deine neu gewonnenen Erkenntnisse, um andere Menschen zu inspirieren und zu informieren. Fühle Dich aber nicht dazu verpflichtet, mit anderen Menschen zu diskutieren, wenn Du gerade keine Kapazitäten dafür hast.

Weitere Infos findest Du hier:
weiljedemahlzeitzaehlt.de/mythen
weiljedemahlzeitzaehlt.de/meat-paradox

IMPRESSUM

Herausgeber:

Deutscher Tierschutzbund e.V.

In der Raste 10, 53129 Bonn

Telefon 0228/604960

www.tierschutzbund.de



Social Web:

 www.instagram.com/tierschutzbund

 www.facebook.com/tierschutzbund

 www.x.com/tierschutz_bund

Spendenkonto des Deutschen Tierschutzbundes:

Sparkasse KölnBonn

IBAN: DE88 3705 0198 0000 0404 44

BIC: COLSDE33

Spenden sind steuerlich absetzbar.



Text & Layout: Melanie Frommelius

Redigat: Verena Jungbluth

Illustrationen: © Julia Beutling, www.juliabeutling.de

Foto U2: © AdobeStock – bunditnay

Foto U3: © Shutterstock – HQuality



Verbreitung in vollständiger Originalfassung erwünscht.

Nachdruck – auch auszugsweise – ohne Genehmigung des Deutschen Tierschutzbundes nicht gestattet.

GEMEINSAM FÜR EINE *bessere Zukunft*

Werden Sie Fördermitglied im Deutschen Tierschutzbund. So sichern Sie die finanzielle Basis der Tierschutzarbeit und geben unseren Projekten Planungssicherheit. Mit Ihrem Engagement helfen Sie Tieren in Not und sorgen dafür, dass die Politik in die Pflicht genommen wird. Erhalten Sie unser Magazin *DU und das Tier* exklusiv viermal im Jahr frei Haus und profitieren Sie von unserer Expertise.

**WEITERE INFOS FINDEN DU UNTER:
DUUNDASTIER.DE/MITGLIEDSCHAFT**

Jetzt Fördermitglied werden!



DEUTSCHER
TIERSCHUTZBUND E.V.

IN 10 SCHRITTEN VEGAN

Du möchtest Dich für die Tiere in der Landwirtschaft starkmachen und tierfreundlich leben? Dann möchten wir Dich mit diesem Guide dabei unterstützen. Wir erklären Dir in zehn Schritten, wie Du die vegane Lebensweise in Deinen Alltag integrierst und Teil einer wunderbaren Community wirst. Mit wertvollen Tipps, köstlichen Rezepten und umfangreichen Informationen begleiten wir Dich dabei, wenn Du Deinen Lebensstil für die ~~Nutz~~Tiere umwandelst. Es geht nicht darum, von einem auf den anderen Tag Dein Leben auf den Kopf zu stellen, sondern mit viel Spaß, Inspiration und Genuss das Richtige zu tun – für die Tiere.

