

## WARUM NICHTS VON TIEREN?

Wer über den eigenen Tellerrand hinausschaut, wird schnell feststellen, dass Tiere für noch viel mehr ausgenutzt werden als für Lebensmittel. Besonders die Kosmetik- und die Modebranche verwenden unterschiedliche tierische Bestandteile. Selbst wenn die Tiere nicht wie bei Leder und Pelz getötet werden, führen die Haltung der Tiere und die industrielle Herstellung von Produkten mit tierischer Herkunft zu grossem Leid. Dabei ist das gar nicht nötig.

### Welche Alternativen gibt es?

Kulinarisch gibt es eine immer grösser werdende Auswahl an spannenden Alternativen zu entdecken. Eine ausgewogene pflanzliche Ernährung ist ausserdem gesund und steht einer herkömmlichen in nichts nach. Auch die Modebranche entwickelt zunehmend neue Materialien und kommt gut ohne Leder und Wolle aus. Wer bei Kosmetikprodukten auf die entsprechende Kennzeichnung achtet, findet heute ebenfalls ohne Probleme vegane Artikel – auch bei grossen Detailhändlern. Weitere Informationen zu Alternativen oder worauf es zu achten gilt, bieten wir laufend über unseren Newsletter oder auf unserem Blog auf [vegan.ch](http://vegan.ch)



Jo-Anne McArthur / We Animals

Die Vegane Gesellschaft Schweiz ist ein gemeinnütziger Verein, der sich in der Schweiz für die Förderung der veganen Lebensweise einsetzt. Mit einer Mitgliedschaft oder einer Spende hilfst du uns, die vielen evidenzbasierten Vorteile dieser Lebensweise bekannt zu machen.

## REZEPT

### Bananen-Schoggi-Brötli

einfach | ⌚ 120 min | 🍴 10–20



ZUTATEN	
> 500 g Weizenmehl	> 80 ml Ahornsirup
> 3 reife Bananen	> 3 EL Zitronensaft
> 1/2 Würfel Hefe	> 1 TL Salz
> 50 ml Sojamilch	> 60 g schwarze Schokolade
	> Haselnüsse für die Garnitur

- 1 In einer kleinen Schüssel die Hefe zerbröckeln und mit lauwarmen Sojamilch und 60 ml Ahornsirup mischen.
- 2 Die Bananen mit dem Zitronensaft pürieren.
- 3 In einer grossen Schüssel Mehl mit Salz mischen und in der Mitte eine Mulde formen. Hefe und Bananenpüree (300 g – ansonsten mit Sojamilch ergänzen) dazugeben und alles gut verkneten. Zugedeckt bei Zimmertemperatur 30 min gehen lassen.
- 4 Schokolade in kleine Stücke hacken und zum Teig geben. Nochmals kurz kneten und tischtennisgrosse Bälle dicht aneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Nochmals 30 min gehen lassen.
- 5 Die Bananen-Schoggi-Brötli mit dem restlichen Ahornsirup bestreichen, nach Belieben mit gehackten Haselnüssen garnieren.
- 6 Für 30 min in den vorgeheizten Ofen geben (180°C Umluft, mit einer Schüssel Wasser).

🍴 Weitere Rezepte findest du unter [vegan.ch](http://vegan.ch)



Vegane Gesellschaft Schweiz  
4000 Basel . [info@vegan.ch](mailto:info@vegan.ch) . [vegan.ch](http://vegan.ch)  
IBAN CH8708390031537910001



# VEGAN FÜR DIE TIERE



Vegane Gesellschaft  
Schweiz

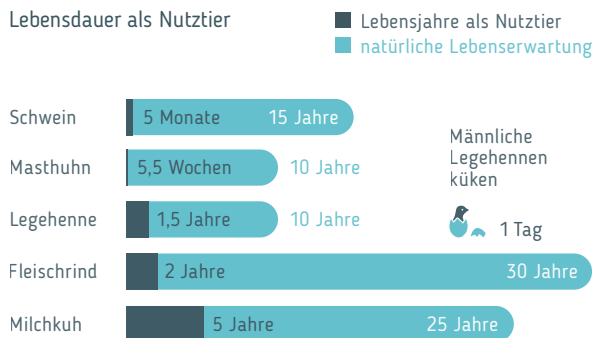
## VEGAN FÜR DIE TIERE

Kühe, Schweine, Hühner und alle Fische sind genauso **empfindungsfähige Wesen** wie Hunde, Katzen oder wir Menschen. Die vegane Lebensweise **respektiert das Lebensrecht aller Tiere**.

Jedes Tier will sich frei bewegen können, hat eine enge Bindung zu seinen Artgenossen, ist neugierig und hat Freude am Spielen. Genau wie wir leiden sie, wenn die Lebensbedingungen ihren Bedürfnissen nicht gerecht werden. Das Tierschutzgesetz regelt zwar, wie ein Tier gehalten werden darf. Die Bedürfnisse werden darin aber hinter die wirtschaftlichen Interessen gestellt. Ein Schwein, das so intelligent ist wie ein Hund, darf legal auf weniger als 1 m<sup>2</sup> Fläche gehalten werden. Fast jedes zweite Schwein in der Schweiz hat keinen Auslauf ins Freie und verbringt das gesamte Leben in einem dunklen Stall auf Betonboden in unvorstellbarer Langeweile. Die Chancen für ein Huhn, in der Pouletmast jemals an der frischen Luft zu sein, liegen gerade mal bei 15%. Auch in der Schweiz dürfen bis zu 18 000 Vögel pro Betrieb gehalten werden. Es ist bezeichnend für die Situation, wie selten wir ein Huhn oder ein Schwein im Alltag sehen. Dabei leben über 10 Millionen dieser Tiere in der Schweiz.

Auch die Schlachtung bedeutet enorm viel Leid. Laut Studien sterben die Tiere oft bei vollem Bewusstsein. Und wozu das alles? Wir benötigen kein Fleisch. Gesundheitlich hat eine pflanzenbasierte Ernährung sogar viele Vorteile. Und für den Geschmack gibt es heutzutage eine grosse Anzahl an leckeren Alternativen.

### Lebensdauer als Nutztier



Damit Menschen Milch trinken können, werden Kälber gleich nach der Geburt von ihren Müttern getrennt. Die Milchindustrie ist vor allem auch eine Kalbfleischindustrie.

### Warum keine Milch?

Wie der Mensch produziert auch eine Kuh Milch für ihren Nachwuchs, nachdem sie diesen geboren hat. Weil die Milchleistung nach einem Jahr stark sinken würde, wird sie jedes Jahr erneut geschwängert. Somit gebären Kühe Jahr für Jahr ein Kalb, welches ihnen direkt oder wenige Tage nach der Geburt weggenommen wird. Da männliche Kälber nicht für die Milchproduktion zu gebrauchen sind, erwartet sie nach sechs bis zwölf Monaten der Tod. Die Milchkuh werden nach etwa fünf Lebensjahren geschlachtet, sobald ihre Milchleistung nachlässt – obwohl sie über 20 Jahre alt werden könnten. Auch in der biologischen Landwirtschaft oder bei Ziegen oder Schafen wird gleichermassen vorgegangen. Die Herstellung von Milch und Milchprodukten wie Käse, Butter oder Joghurt führt also aufgrund des Kreislaufes, der für die Produktion notwendig ist, zu Tierleid.

### Unsere Knochen brauchen keine Milch

Zahlreiche wissenschaftliche Studien zeigen, dass Milch keinen signifikanten Einfluss auf die Knochenqualität hat. Wichtig für starke Knochen sind in erster Linie: Bewegung (Sport), Vitamin D (Sonnenlicht) und Kalzium.

Der Kalziumbedarf lässt sich problemlos mit pflanzlichen Quellen decken. Kalziumreiche Mineralwasser, angereicherte Pflanzendrinks, Nüsse, Samen, Tofu und vieles mehr sind reich an Kalzium.



### Warum keine Eier?

Hühner in der industriellen Produktion sind in zwei Zuchtlinien aufgeteilt: «Legehennen» für die Eierproduktion und «Masthühner» für die Fleischproduktion. Ein männliches Küken der Legehennen-Zuchtlinie kann keine Eier legen, eignet sich aber auch nicht für die Mast und wird deswegen kurz nach dem Schlüpfen getötet. So werden in der Schweiz jährlich mehr als zwei Millionen Küken vergast – auch für Bio-Eier.

Während die natürliche Lebenserwartung eines Huhns ca. 8 – 10 Jahre beträgt, wird eine Legehennen spätestens mit 1,5 Jahren getötet. Denn dann kommt sie in die sogenannte Mauser, eine Regenerationsphase, in der sie keine Eier legt. Ab diesem Zeitpunkt ist sie nicht mehr rentabel und wird entsorgt.



Auch in der Schweiz werden jährlich Millionen von männlichen Küken – weil sie für die Nahrungsmittelproduktion unbrauchbar sind – gleich nach dem Schlüpfen vergast.



### Eier sind sehr einfach zu ersetzen

Beim Backen können zum Binden anstelle von Eiern je nach Rezept zum Beispiel Apfelmus, Bananen oder Sojajoghurt verwendet werden.