



# Vegan vom Feinsten!



Nach dem großen Erfolg der »einfach vegan«-Reihe »Genussvoll durch den Tag«, »Die süße Küche« und »Draußen kochen« legt Spitzenkoch Roland Rauter jetzt ein Kochbuch zur gehobenen veganen Küche vor.

Veganes Essen ist Trend, doch was lässt sich an einem Festtag oder für besondere Gäste kredenzen?

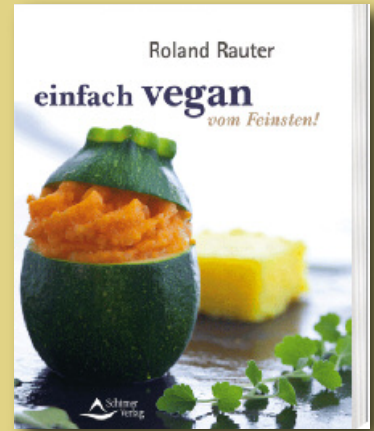
»Mit der Gemüseküche tun sich so viele Geschmackswelten auf, die mit Fleisch eigentlich kaum zu machen sind«, erklärt Roland Rauter gegenüber *Freiheit für Tiere*. »Man muss einfach lernen, damit umzugehen. Oft hat man Schranken im Kopf und versucht sich krampfhaft an dieser Fleischküche zu orientieren. Wenn man das einmal loslassen kann, dann wird Gemüseküche spannend.«

Seine raffinierte Kreationen, beeindruckend und fantasievoll angerichtet, lassen auch anspruchsvolle Gaumen von der fleischlosen Küche schwärmen!

Roland Rauter:  
einfach vegan  
vom Feinsten!

Broschiert  
232 Seiten

Schirner-Verlag,  
November 2014  
ISBN 978-3843411080  
Preis: 19,95 Euro



# So geht vegan!

In seinem neuen Buch »So geht vegan!« erklärt Patrick Bolk in einem 10-Punkte-Programm Schritt für Schritt den Einstieg in das vegane Leben bis hin zu »Vegan für Profis«.

In Schritt 1 werden beliebte Gerichte durch Fleischalternativen »veganisiert«, wie Zürcher Sojageschnetzeltes, Seitan-Schnitzel »Wiener Art« oder Chili sin carne. Schritt 2 stellt Alternativen zu (Kuh-)Milch und Milchprodukten vor: vom selbstgemachten Mandeldrink über Cashew-Kräuter-Frischkäse bis zu Käsespätzle. In Schritt 3 geht es um Kochen und Backen ohne Eier: selbstgemachte vegane Mayonnaise, veganer Eiersalat, Quiches, Torten und Desserts. Schritt 4 ist die kreative vegane Küche mit viel Gemüse: Risotto mit grünem Spargel, Ravioli mit Cashew-Tomatenfüllung oder Thaicurry. Schritt Nr. 5 ist veganen Getränkespezialitäten gewidmet: von köstlichen Smoothies bis zu Matcha-Madel-Drink. Mit Schritt 6 und 7 folgen kreative Rezepte für »Vegan unterwegs« und »Besondere Gelegenheiten«.

Sie haben Kinder? Dann ist Schritt 8 »Vegan mit Kindern« zu empfehlen: Neben Tipps für Kindergarten und Schule und Antworten auf die Frage »Fleisch essen erlauben - Ja oder nein?« gibt's beliebte Kindergerichte wie Spaghetti Bolognese oder Waffeln mit Kirschen.

»Vegan für Profis: Superfoods & Rohkost« ist Schritt 9. Schritt Nr. 10 widmet sich dem veganen Leben: Überall sind tierische Stoffe versteckt. Was bedeutet dies für Kleidung, Kosmetik usw.?

Hilfreich ist auch die Austauschabelle für Fleisch-, Milch- und Eierprodukte sowie eine kurze Nährstoffübersicht im Anhang.

Die große Vielfalt veganer Alternativen zu Fleisch und Wurst erleichtert den Einstieg.

Bild:  
»Thunfisch«-Sandwich aus »So geht vegan!«



Bild aus: So geht vegan

Patrick Bolk:  
So geht vegan!

Der einfache Einstieg in ein veganes Leben - Das 10-Punkte-Programm mit über 100 Rezepten  
208 Seiten, Flexi-Cover mit 100 Farbfotos  
Südwest-Verlag, Sept. 2014  
ISBN: 978-3-517-09278-2  
Preis: 19,99 Euro





# CD-Reihe Natur & Musik

Diese neue CD-Collection von Santec Music entführt uns in eine andere Welt: Echte Naturklänge und harmonische Kompositionen sind Balsam für die Seele und lassen uns neue Kraft tanken. Ideal zum Schenken und selber Schenken!

Man sagt, Musik habe eine der stärksten Wirkungen auf unser Gemüt: Harmonische Musik kann uns verzaubern und entspannen. Ganz besonders gilt dies auch für die Klänge der Natur: das Rauschen des Meeres und die Rufe der Möwen, der Gesang der Vögel, das Sprudeln einer Quelle und das Plätschern eines Baches, das Rauschen des Windes in den Bäumen.

Das »Santec Music Orchestra« kombiniert mit seiner neuen CD-Reihe echte Naturklänge mit wunderschönen klassischen Kompositionen und Improvisationen, die von der Schönheit der Natur inspiriert sind.

Während auf der Wellness-CD »Balance« ruhige, entspannende Kompositionen mit Naturklängen zu hören sind, gibt's auf »Printemps« beschwingte Frühlingsklänge. Die lebhaften Melodien von »Voyage« sind besonders für entspannte Autofahrten ein Genuss. Auf der CD »Océan« sind die Klänge des Ozeans zu hören, ohne weitere Instrumente: Das Meeresrauschen in allen Facetten ist zusammen mit den Möwen Orchester genug.

- Jede CD erhalten Sie für € 14,90
- Das Vierer-Set gibt's zum Sonderpreis von € 39,90
- Ab einem Bestellwert von € 25,- Lieferung versandkostenfrei
- Download MP3-Album: 9,90 €.

CDs bestellen oder MP3-Download unter  
[www.santec-music.de](http://www.santec-music.de)

Bestell-Telefon (9 - 17 Uhr): +49 (0)9391 50 47 37

## Balance

Entspannende Wellnessmusik mit Naturgeräuschen: Streicher, Harfe, Panflöte, Gitarre und Klavier schaffen gemeinsam mit den Stimmen der Natur eine wohltuende Atmosphäre, die zur inneren Balance beiträgt.



## Océan

Mehr als eine Stunde in die Klänge des Meeres eintauchen: Wind, Möwen, sanfte Wellen oder Meeresbrandung... Diese reine Naturkomposition ist ideal, um richtig entspannen und loslassen zu können.



## Printemps

Diese CD holt den Frühling in die Seele: Der Gesang der Vögel, sprudelnde Quellen und Bäche erklingen zu klassischen Musikstücken und neuen Kompositionen mit Flöte, Panflöte, Harfe, Gitarre, Klavier und Streichinstrumenten.



## Voyage

Diese stimmungsvolle Zusammenstellung von Naturklängen und Instrumentalmusik hat das Ziel einer Reise in die Schönheit der Natur, in die Weite irischer Landschaften, über grüne Wiesen und Wälder zu still gelegenen Seen bis hin zum großen Meer.





# Warum das, was wir essen, die Welt nachhaltig beeinflusst

**Der Ursprung der Probleme in unserer Welt ist die Gewalt auf unseren Tellern. Ein revolutionärer Blick auf unsere Essgewohnheiten und ihre globalen Auswirkungen.**

In seinem Buch »Ernährung und Bewusstsein« stellt Will Tuttle unsere Ernährungsgewohnheiten radikal auf den Prüfstand. Er belegt mit überzeugenden Fakten, dass der Ursprung der Probleme in unserer Welt die Gewalt auf unserem Teller ist. Damit wird die Wahl unserer Lebensmittel der Schlüssel für die Lösung der großen Probleme unserer Welt. »Auf den ersten Blick mag es einem unwahrscheinlich vorkommen, dass ein derart mächtiger Schlüssel in etwas so banalem wie unserer Nahrung versteckt sein soll«, schreibt Will Tuttle. »Wir müssen willens und fähig sein, einen Zusammenhang herzustellen zwischen dem, was wir essen, und dem, was getan werden musste, um es auf unseren Teller zu bekommen.«

Seit Jahrtausenden vererbt unsere Kultur von Generation zu Generation weiter, dass die Tiere unserer Ernährung dienen. »Es wird immer offensichtlicher, dass der alte Mythos, auf dem unsere Kultur aufbaut, im Zusammenbruch begriffen ist«, schreibt Will Tuttle. Wenn wir dem alten Mythos weiter folgen, führe dies nicht nur zur Verwüstung der empfindlichen und komplexen Ökosysteme unseres Planeten, sondern auch zur Selbstzerstörung der Menschheit.

Die Herrschaft von Menschen über Menschen ist eine zwangsläufige Folge der Herrschaft von Menschen über Tiere. Missachten wir die Rechte der Tiere und profitieren von ihrem Leid, so stumpfen wir auch gegen das Leid der Menschen ab. Unser Wohlergehen ist untrennbar mit dem Wohlergehen anderer Lebewesen verknüpft. Wir können nicht Gesundheit für uns selbst ernten, indem wir die Saat der Krankheit und des Todes für die Tiere säen.

## Die Folgen unserer Ernährungsgewohnheiten

Will Tuttle stellt eine unglaubliche Fülle von Fakten vor, die selbst für Leser neu sein werden, die sich seit Jahren mit diesen Themen beschäftigen. Und er stellt Zusammenhänge her, die absolut einleuchtend sind, die man aber so bisher noch nicht gesehen hatte.

Was bedeuten unsere Ernährungsgewohnheiten für uns selbst, unsere körperliche und seelische Gesundheit? Unsere Kultur hält uns an, »Allesfresser« zu sein. Und das sind wir: Statt die Früchte



der Erde zu essen, verschlingen wir Tiere und das, was uns die Lebensmittelindustrie vorsetzt: gefärbte, aromatisierte, raffinierte, bestrahlte, gentechnisch modifizierte und chemisch belastete Produkte. Damit wir in der Lage sind, Tiere zu essen, muss unser natürliches Mitgefühl unterdrückt werden. Denn im Grunde unseres Herzens wissen wir, dass das, was wir den Tieren antun, grauenvoll und unmoralisch ist. Dadurch trennen wir uns von der Einheit der Schöpfung und wenden uns dem Materialismus und der Gewalt zu. Wir lassen uns von Großkonzernen manipulieren und entmündigen, die daraus Milliardenprofite ziehen und den Planeten noch weiter ausbeuten.

Was bedeuten unsere Essgewohnheiten für viele Milliarden so genannter »Nutz« Tiere? Wir verdrängen, dass Tiere, die wie wir Bewusstsein haben, eingesperrt in extremer Beengtheit vegetieren müssen. Wir verdrängen, dass männliche Ferkel und Rinder ohne Betäubung kastriert und männliche Küken gleich nach dem Schlüpfen vernichtet werden, dass Hennen ohne Betäubung die Schnäbel gekürzt und Kühe auf künstlichem Wege gezwungen werden, 45 bis 55 Liter Milch am Tag zu geben. Müttern werden ihre Kinder weggenommen. Wir mästen sie in Rekordzeit auf das Schlachtgewicht, halten sie in verschmutzter, krankmachender Umgebung, verabreichen ihnen massenhaft Hormone und Medikamente - und wundern uns, dass wir Übergewichtig und krank werden. Am Ende ihres kurzen, furchtbaren Lebens werden sie brutal transportiert und brutal geschlachtet, die meisten davon noch Tierkinder. »Der Hauptgrund, warum die Tiere im Schlachthaus so schrecklich leiden, liegt darin, dass sie am Leben sein müssen, wenn ihre Kehle durchgeschnitten wird, so dass ihr noch immer schlagendes Herz das Blut aus ihrem Körper pumpt«, erklärt Will Tuttle. Sonst würde niemand ihr Fleisch essen wollen.

Was bedeuten unsere Essgewohnheiten für die Meere und ihre Bewohner? Ganze Ozeane werden durch Überfischung verwüstet. Wussten Sie, dass etwa die Hälfte des weltweiten Fischfangs als Fischmehl in den Trögen der industriellen Massentierhaltung landet, damit Rinder, Schweine, Hühner sowie Fische in Aquakulturen noch schneller ihr Schlachtgewicht erreichen? Wussten Sie, dass ein Drittel der gesamten Fangmenge »Beifang« ist? 25 Millionen Tonnen Meerestiere werden tot oder schwer verwundet in den Ozean zurückgeworfen: Schildkröten, Delfine, Seevögel...

Was sind die Folgen für die Menschen auf unserem Planeten? Unsere Ernährungsgewohnheiten führen dazu, dass Milliarden Menschen in den armen Ländern ausgebeutet werden, Not und Hunger leiden, weil ein Großteil des weltweit angebauten Getreides



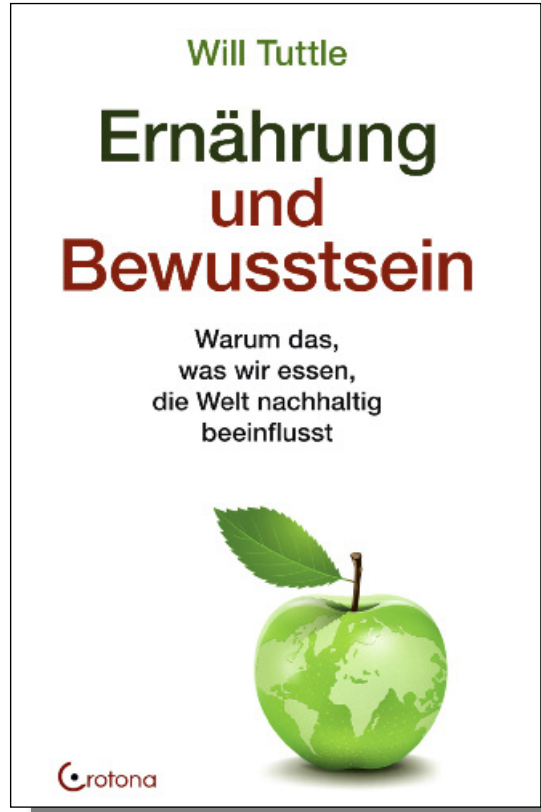
und Sojas der Fleischproduktion dient. Wussten Sie, dass über neunzig Prozent des Eiweißes aus diesem Getreide sich in Methangas, Ammoniakdämpfe sowie Mist und Gülle verwandeln, die zur Wasser- und Luftverschmutzung beitragen? Es werden Kriege um Ressourcen wie Erdöl geführt, während Unmengen für die Produktion von Fleisch- und Milchprodukten vergeudet werden: für die Produktion von Stickstoffdüngern und Pestiziden, für Bewässerungsanlagen, für Unterbringung und Transporte von jährlich Milliarden Tieren, für Schlachthöfe und Kühlungen.

Was sind die Folgen für unsere Lebensgrundlagen auf diesem Planeten und für die Ökosysteme? Die industrielle Massentierhaltung geht über alle Maßen verschwenderisch mit Wasser, Land, Erdöl und Chemikalien um. Sie zerstört Wälder und verschmutzt in extremem Maße Boden, Wasser und Luft.

### **Stellung beziehen gegen Tod und Zerstörung: Eine friedliche Revolution**

Jeder Einzelne kann die Entscheidung für eine bewusste und pflanzliche Ernährung oder für die grausame Massentierhaltung und die Ausbeutung der Ökosysteme für den Fleischverzehr treffen. Bereits Mahatma Gandhi sagte: »Die gewaltsamste Waffe der Welt ist die Essgabel«.

Wenn wir uns für eine pflanzliche Ernährung entscheiden, beziehen wir damit Stellung: gegen das Töten der Tiere, gegen die Zerstörung des Planeten und gegen die Abstumpfung unseres Bewusstseins. »Wir werden zu einer Ein-Personen-Revolution und tragen mit jeder Mahlzeit zur Gründung einer neuen Welt bei«, schreibt Will Tuttle. Er gibt der Hoffnung Ausdruck, wenn viele diese Ideen teilen, die mitreißendste und heilendste Revolution entstehen könnte, die unsere Gesellschaft jemals erlebt hat.



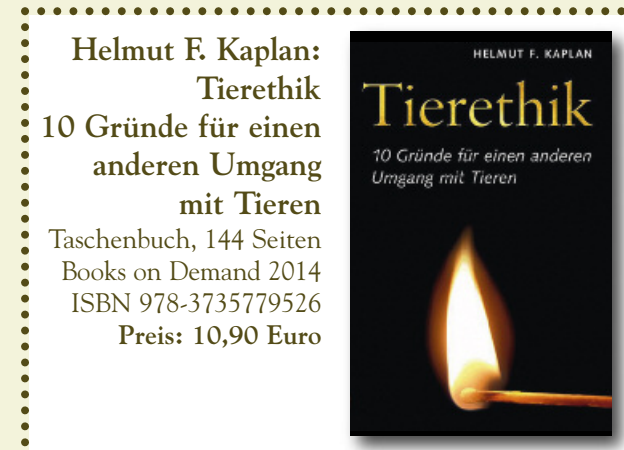
**Will Tuttle: Ernährung und Bewusstsein**  
Warum das, was wir essen, die Welt nachhaltig beeinflusst  
Hardcover, 406 Seiten  
Crotona Verlag, 2014 · ISBN 978-3-86191-053-4  
Preis: 19,95 Euro (D) 20,60 (A)

# Neues Buch von Helmut Kaplan: Tierethik

Tierrechtsphilosoph Helmut F. Kaplan destilliert aus der umfangreichen Literatur zur Tierethik zehn einfache Gründe für einen anderen Umgang mit Tieren heraus.

Dass wir moralische Pflichten gegenüber Menschen haben, ist selbstverständlich. Dass wir moralische Pflichten gegenüber Tieren haben, musste und muss immer wieder begründet werden. Entsprechend vielschichtig und umfangreich sind die Bücher über Tierethik - und umso größer die »Hintertüren«.

Der bekannte Tierrechtsphilosoph Helmut F. Kaplan zitiert wesentliche Aussagen aus der Fachliteratur, welche unsere ethisch-moralischen Pflichten gegenüber Tieren aufzeigen, und fasst sie kompakt zusammen. Denn: »Einfache Regeln reichen meistens aus, um zu sagen, was wir tun sollen«. Er ist überzeugt, dass in der Praxis die Goldene Regel hervorragend funktioniert: »Behandle andere so, wie du auch von ihnen behandelt werden willst.«



**Helmut F. Kaplan:**  
**Tierethik**  
10 Gründe für einen  
anderen Umgang  
mit Tieren  
Taschenbuch, 144 Seiten  
Books on Demand 2014  
ISBN 978-3735779526  
Preis: 10,90 Euro