

*Steig ein in die ARCHE der NEUEN Zeit...und bedenke  
...VEGANER sind auch NUR MENSCHEN*

Namaste an Marsili Cronberg

In diesen Tagen kommt man um das Thema Fleischverzicht nicht mehr herum. So viel Mühe man sich auch gibt: Irgendwann am Tag erwischt es einen. Regelmäßig. Nichtmal im Feuilleton wird man in Ruhe gelassen. Man will nachlesen, ob es mal wieder was Neues von Frank Schätzing gibt und landet bei: „Tiere essen“ von Jonathan Safran Foer. Oder bei Karen Duve. „Anständig essen“ heißt ihre Version des erhobenen Zeigefingers. Vor der Glotze will man gemütlich abschalten und wird stattdessen von irgendeiner Talkshow über Tierrechte um die verdiente Feierabendruhe gebracht. Oder wenn man an der Fleischtheke im Supermarkt steht: selbst wenn man nicht blöd angeguckt wird, fühlt man sich inzwischen seltsam.

Deshalb möchte ich heute einmal versuchen, einen Mythos zu entzaubern. Denn was schon immer so war, kann einfach nicht schlecht sein.

Fleischessen ist völlig normal. Etwas anderes haben wir auch nie gelernt, warum also soll man dann davon lassen? Warum soll ich kein Recht haben, im Supermarkt zum Schweinenacken für 3,90€ das Kilo zu greifen? „Weil das Tier ein Lebewesen ist und gelitten hat, gelitten hat, gelitten hat.“ dröhnt es in meinen Ohren und ich kann es nicht mehr hören. Und selbst beim Fisch, diesem gefühlslosen Tier versucht eine Veganerstimme in mich zu dringen. Was also tun? Entweder Ohrstöpsel, den Veganer meinen ganzen Spott über seine Vermenschlichung von Tieren über den Kopf schütten oder ... sich ganz einfach mal darüber informieren, wie es denn wirklich ist. Damit ich irgendwann mal wieder ohne schlechtes Gewissen in ein Schnitzel beißen kann. Und zwar Abseits der ganzen Fanatiker - grundsolide Information will ich.

Das Internet ist heute eine wunderbare Informationsquelle. Also beginne ich zu surfen. Zuerst lande ich auf einer Informationsseite der Fleischindustrie und werde prompt bestätigt. „Fleisch gehört zu einer ausgewogenen Ernährung“ lese ich da und bin ersteinmal erleichtert. Und dann lese ich, daß die Fleischindustrie sich strikt an das Tierschutzgesetz hält. Na also! „Niemand darf einem Tier ohne vernünftigen Grund Schmerzen, Leiden oder Schäden zufügen.“ Ich bin erleichtert. Warum können das diese ganzen Tierrechtler nicht verstehen? Ich lese weiter: „Anforderung an eine nachhaltige Nutztierhaltung: Ausübung der Tierhaltung ohne Schäden für den Menschen. Erhalt der Nutztierpopulation und ihres genetischen Potenzials. Konkret geht es darum, die Ansprüche der Nutztiere an eine ihnen gemäße Umgebung zu erfüllen, Belastungen zu reduzieren, ihr genetisches Leistungspotenzial auszuschöpfen, ihre Leistungsfähigkeit sowie ihre Vitalität zu erhöhen und damit ihre Nutzungsdauer zu verlängern. Das schafft im Übrigen auch eine hohe Akzeptanz durch die Verbraucher.“

Das hat gegessen. Ich lese nochmal. Genauer. Hab ich da wirklich gelesen: „Ausschöpfung des genetischen Potentials? Verlängerung der Nutzungsdauer?“ Jetzt wird mir zum ersten Mal mulmig. Ich fühle Unbehagen in mir aufsteigen.

Ich meine: selbst wenn es gefühlslose Wesen sind, die da in unseren Ställen stehen: immerhin waren die doch auch schon vor dem Menschen da und wurden nicht erst vom Menschen gemacht. Hmm. Ich beginne zu überlegen. Warum schreibt die Fleischindustrie so was. Die wollen doch nur das Beste von Mensch UND Tier, oder? Oder wollen sie am Ende doch nur eines, was im Prinzip alle wollen: mein Geld?

Jetzt will ich es endlich wagen. Ich suche und finde ein Video über Schlachtung aus irgendeinem ARD-Magazin. Gut recherchiert, nicht so ein irres Schockvideo wie das von Tierschützern. Zuerst eine Zahl: in Deutschland werden jedes Jahr 56 Millionen Schweine geschlachtet. Man wird vorgewarnt: die Bilder, die jetzt gezeigt werden sind nicht so grausam wie die Wirklichkeit. Das lässt meine Vorahnung nicht besser werden. Gezeigt wird ein modernes Schlachthaus. Es wird mit Kohlendioxid betäubt. Alles vollautomatisch. Ich sehe, wie Schweine

von einem Gitter zusammengedrängt werden und: das kann nicht sein! Warum schreien die? Die schreien und wehren sich. Das Schreien wird immer kläglicher. Endlich werden sie von der Maschine so zusammengedrückt, daß sie sich nicht mehr wehren können. Dann verlieren sie das Bewusstsein. Dann erst kommt die Schlachtung und mein erster Reflex ist: ich schalte aus.

Ich gehe spazieren und rege mich auf. Wieso zeigt man solche Bilder? Das ist doch unmenschlich. Wieso erinnert mich alles was ich sah an Gräuelszenen, die ich in Geschichte gelernt habe?

Ich setze mich auf eine Bank und beobachte ein paar Vögel. Es sind Sittiche, Köln hat eine große Sittichpopulation und ich mag diese Tiere. Ich liebe es, ihnen zuzusehen und vor allem zuzuhören. Ich frage mich oft, wo sie herkommen, doch ich habe noch nie den Versuch unternommen, es herauszufinden. Ich will es nicht wissen, denn ich möchte meine bunten Versionen im Kopf behalten. Meine Version vom entflohenen Vogel, der eines Tages auf ein halbverhungertes Weibchen traf und es aufpeppelte. Ich habe in den Stunden auf der Bank im Park eine ganze Sittichwelt in meinem Kopf entstehen lassen, alles aus Fantasie. Und ich liebe sie. Ich weiß, daß sie nicht wahr ist, doch ich will sie so haben. Das können nur Menschen. Deshalb sind sie auch die Herrscher über die Welt geworden, deshalb können sie Tiere ... der nächste Gedanke bleibt stecken. Irgendwo zwischen Hirn und Mund, in irgendeinem Nervengang der nahe der Kehle liegen muss, denn die schnürt sich auf einmal zu.

So fängt es an. Alles geht kaputt im Kopf. Das geliebte schöne Gedankengebäude. Es bricht zusammen, es explodiert. Und nachher sitzt man da und fühlt sich hundeeelend. Ich bin ein liebender Familienvater, habe Mitleid mit einer Maus, die ihre frierende Nase da auf der Wiese nach oben streckt. Verrückt. Wieso bin ich nicht in der Lage Mitleid zu haben mit 56 Millionen Schweinen? Weil es einfach zu viele sind?

Dann reiße ich mich zusammen. Ich gehe wieder zurück an den Computer. Ich atme tief ein, sammle mich wie ein Skispringer vor dem Sprung und beginne, weiterzuerforschen. Ich ahne, was mich erwartet. Doch meine Ahnung ist weit harmloser als die Wirklichkeit. Obwohl sich mein Verstand dagegen wehrt, will mein Herz es nun wissen. Immerhin nehme ich mir das Recht heraus, Fleisch, Eier und Käse zu essen, dann muss ich es auch aushalten zu wissen, woher mein Essen kommt. Was ich finde ist grausam. Einfach nur grausam. Es widerspricht allem was ich bisher glaubte, was mir bisher vorgegaukelt wurde, doch es ist wahr. Belegt. Alles belegt. Ich nenne an dieser Stelle nur eine einzige Zahl von hunderten, die mich erschütterten: Jedes Jahr sterben 170.000 Kälber, die ihren Milchkuhmüttern weggenommen wurden allein durch die katastrophalen Bedingungen beim Transport. In dieser Zahl stecken so viele grausame Informationen, daß alles in mir zusammenstürzt. Meine schöne heile Welt, meine geliebten Gewohnheiten, mein Anspruch auf Fleisch, mein gefühltes Recht auf etwas, für das einem Tier Schmerzen zugefügt werden, die ich nie, nie, niemals toleriert hätte, wenn ich denn davon gewusst hätte. Nur für ein bisschen Geschmack. Warum hat mir keiner gesagt, daß ein Tier ein fühlendes Wesen ist? Warum hat mir keiner gesagt, daß eine Kuh ihre Kälber nicht auf die Welt bringt, damit die Menschen reichlich Milch trinken und zum Dank ihr zartes Kalb essen können? So habe ich es doch gelernt. Warum hat mir keiner gesagt, daß Kälbchen leiden, wenn sie von ihren Müttern getrennt werden, daß Schweine ihre Kinder lieben und leiden, wenn ihnen die kleinen Ferkelchen entrissen werden? Warum hat mir keiner gesagt, daß Tiere wahnsinnig werden können vor Angst?

Wenn ich das alles gewusst hätte, dann hätte ich geschrien: HAAAAALT!!!

Doch dann nach einer Stunde der Wut fällt mir auf einmal auf:

... ich habe es gewusst. Ich habe es immer schon gewusst. Weil es natürlich ist, weil Tiere vom Menschen erst zu Nutztieren gemacht wurden. Es ist logisch, daß sie keine gefühllosen Roboter sind. Wieso konnte ich dieses Wissen, das in allen von uns angelegt ist, so lange verdrängen?

Weil ich es nicht mehr sah vielleicht? Weil die Nutzung der Tiere industrialisiert wurde? Weil kaum ein Verbraucher noch sehen kann, wie sie gehalten und geschlachtet werden? Weil die Produktionsstätten inzwischen überwacht werden wie Gefängnisse? Nicht damit keiner ausbrechen, sondern damit kein Unbefugter einbrechen kann, um sehen zu können, was dort geschieht.

Der Mythos vom gefühllosen Wesen.

Ich betrachte Bilder von glücklichen Tieren. Eine Kuh auf einer Wiese, ihr Kalb liebevoll an sie geschmiegt. Darunter steht: „Liebt ihr Kind“. Dann ein Bild einer glücklichen Menschenmutter mit ihrem Kind. Darunter steht: „Liebt ihr Kind.“

Veganer sind auch nur Menschen. Sie nerven. Sie sind wütend. Man versteht sie nicht. Aber nun verstehe ich sie doch. Sie sind so wütend, weil sie dieses Leid der Tiere sehen können. Weil sie Tag für Tag den Schmerz spüren, den dieses Wissen und Fühlen in einer Welt auslöst, die sich nicht um das Leid der Tiere schert. Ich versuche, mich in einen Veganer hineinzusetzen. Ich stelle mir vor, wie ich immer wieder den Verzicht auf Tierannahme und dafür nur Spott und Häme ernte. Wie ich ausgelacht werde, weil ich Tiere vermenschlichen würde.

Doch ein Veganer ist kein Romantiker. Er ist Realist. Er ist mehr Realist als wir. Wir sind die Romantiker, wir sind es, die an die heile Werbewelt glauben, an glückliche Tiere, an grüne Wiesen. Wir sind die wirklichen Träumer. Und nur weil 75 Millionen etwas Dummes für Richtig halten, wird es dadurch nicht schlauer.

Ich wollte den Mythos vom veganen Bessermenschen entzaubern. Was ich wirklich entzaubert habe ist der Mythos von sauberer Tierproduktion und heilem Tierkonsum.

Veganer sind auch nur Menschen.

Sie vertun sich genauso häufig im Ton wie andere. Doch ich verstehe auf einmal, daß sie gar nicht für sich reden. Es geht ihnen nicht darum, sich über andere zu stellen und den Bessermenschen raushängen zu lassen. Sie werden nur so verstanden.

Doch sie sprechen gar nicht über sich, sie sprechen für andere. Sie sprechen für fühlende und leidende Lebewesen, die sich nicht in die Diskussion einmischen können, die aber alles was sie haben hergeben müssen für unser Wohlergehen: ihr ganzes Leben. Veganer sind Anwälte der Tiere. Ich spüre auf einmal die Last, die auf deren Schulter liegt und dann bleibt ein Gefühl in mir stehen:

Ich schäme mich. Und das tut weh.

Tage später recherchiere ich endlich, wie wichtig Tier für unsere Ernährung ist. Und ich erschrecke. Es gibt nicht eins, nicht ein einziges Argument FÜR Fleischkonsum, das nicht entkräftbar wäre. Dafür hunderte dagegen. Fleischerzeugung verbraucht bis zu zehnmal soviel pflanzliches Material wie als wenn Pflanzen direkt gegessen würden. Nahrung aus Massentierhaltung kommt vor allem aus Drittländern. Vor allem Soja. Für Soja wird Regenwald abgeholzt. Man sagt, daß für einen Hamburger 4 m<sup>2</sup> Regenwald weichen müssen. Die ganze Landwirtschaft in dritte Welt-Ländern wird zerstört. Die Folge ist Hunger. Millionen Menschen verhungern, weil wir nicht auf unser billiges Schnitzel verzichten wollen. Die Meere werden leergefischt, darüber hinaus wird der Meeresgrund durch Schleppnetze unwiederbringlich vernichtet. Nur weil einmal ein Netz darüber reißt. Ich lerne, wie viel Schmerz auch Fische spüren.

Ich werde nie wieder Veganer verspotten, denn ich verspote damit nicht sie, sondern ich verspote damit leidende Tiere und verhungernde Menschen. Ich verspote damit den Regenwald. Ich verspote damit die Zukunft unserer Kinder.

Und ich werde nie wieder ein Stück Fleisch oder Fisch anrühren.

Und wenn ich mit jemandem über die Konsequenzen von Tierkonsum spreche, dann versuche ich, nicht von oben herab zu argumentieren. Weil niemand das Recht dazu hat. Kein Mensch hat das. Ich vermeide Streit, ich will zum Nachdenken bewegen. Denn die Tiere, die Natur und unsere Kinder, deren Zukunft wir berauben sind die Leidtragenden, nicht ich bin es. Also stecke ich ein und schlucke herunter, wenn ich verspottet werde. Und argumentiere weiter. Ich brauche Geduld.

Wem ich inzwischen keinen Glauben mehr schenke sind bunte Werbung, schöne Heilewelt-Videos und Politiker, die versprechen, daß alles besser wird. Es wird nichts besser, ohne daß die normalen Menschen umdenken. Ohne daß die Menschen zu begreifen lernen. Die Menschen, die Tag für Tag konsumieren und damit das Angebot bestimmen. Nichts wird sich ändern in einem System, daß mit Tierquälerei und Raub an der Zukunft unserer Kinder sein Geld verdient, ohne daß die Menschen sich diesem System verweigern.

Inzwischen weiß ich, daß wir auf Messers Schneide leben. Auf welche Seite es kippt, entscheiden wir. Und wer meint, daß man allein die Welt nicht ändern kann, der sei daran erinnert, daß es nicht darum geht, die Welt heute und augenblicklich zu ändern. Das denken nur Utopisten und ist ein gern benutztes Argument gegen Weltverbesserer. Ich habe es selbst lange benutzt. Aber wenn man sich der Änderung verwehrt, dann steht man auf der Seite derer, die uns alle ins Verderben kippen. Will ich das? Werden meine Enkel stolz auf mich sein können oder werde ich mich schämen müssen wenn sie mich fragen: „Opa, was hast du damals gegen das Verbrechen der Massentierhaltung getan?“

Marsili Cronberg



warum VEGAN???

lest folgenden Artikel und denkt bitte nach...warum Werbung solch schlimme Auswirkungen hat...

Durch die Werbung für Fleisch-, Fisch-, Eier- und Milchprodukte wird den Konsumenten vorgegaukelt, sich gesund zu ernähren.

Zusätzlich wird ihm suggeriert, dass diese tierische Produkte für die Ernährung, Verdauung usw. unabdinglich sind. Es wird jedoch bewusst unterlassen, den Konsumenten die Hintergründe für die Erzeugung dieser Produkte aufzuzeigen.

Die wenigsten Menschen wissen, welchen Grausamkeiten und Qualen, von der Geburt bis zum Tod, die mitfühlenden Tiere ausgesetzt sind. Die meisten Tiere erfahren nie richtig, was Sonnenlicht ist. Die Tiere sind durch die Turbomast bedingt krank, behindert, zum Teil nicht gehfähig. Sie werden mit Antibiotika prophylaktisch versorgt, um Krankheiten vorzubeugen und ausgenutzt.

Die Tiere für die Fleischerzeugung sind einem permanenten Stress ausgesetzt. Sie stehen/liegen in engen und stinkenden Boxen, sind angebunden, werden auf Hochleistung getrimmt, sie werden auf subventionierten Tiertransporten gekarrt, ohne Futter und Wasser, um dann im Schlachthaus zu enden. Im Klartext: sie sind permanent einer unnatürlichen Lebensweise und ungesundem Stress ausgesetzt, der sich mitunter als Gift in den tierischen Produkten manifestiert! Gleiches gilt für die Biohaltung. Kein Tier wird zu Tode gestreichelt.

Die unsachgemässe Schlachtung der Tiere, die zum Teil bei vollem Bewusstsein zerlegt werden, weil entweder am Betäubungsmaterial gespart oder der Schlachter im Akkord innerhalb wenigen Sekunden die Betäubung nicht fach- und sachgemäß durchgeführt hat. Die Vergasung von Tieren, die zum Teil einen langen Todeskampf führen müssen. Künstliche Befruchtungen (Vergewaltigungen), Gentechnik und mit giftiger Chemie erzeugte Futtermittel usw. sind nur ein kleiner Teil der widrigen Produktion dieser Todesindustrie von Heute, damit z.B. in der Schweiz pro Kopf und Woche über 1 Kilogramm Fleisch konsumiert werden kann. Unter dem Strich hat die Schweiz also einen Tierschutz, der weltweit zu den miserabelsten gehört, gemessen an der Quantität und Produktion des pro Kopf-Konsumes an ungesundem Fleisch.

Man kann nicht gleichzeitig das Töten von Tieren wollen und nicht wollen. Das ist krankhaft. Echte Tierschützer teilen Tiere nicht in Haustiere und Nutztiere ein. Die legitime Absicht es einem Tier so gut wie möglich ergehen zu lassen, ist ein Widerspruch zum Resultat, welches darin besteht, die umsorgten Ausnutztiere zielgerichtet umzubringen.

Als Tierschutz werden alle Aktivitäten des Menschen bezeichnet, die darauf abzielen, Tieren individuell ein artgerechteres Leben ohne Zufügung von unnötigen Leiden, Schmerzen und Schäden zu ermöglichen. Der Tierschutz zielt auf das einzelne Tier und seine Unversehrtheit. Das Wort Schutz beinhaltet Obhut, Zuflucht, Vorbeugung, Abwehr, Sicherheit, Hilfe, Bürgschaft, Vertrauen, Recht auf Leben. usw.

Bei Tieren handelt es sich um keine Ware wie ein Auto, sondern um fühlende Wesen. Auch der Mensch ist biologisch ein Tier, mit einer DNS-Kette ähnlich vieler Tiere. Fleisch ist ein Stück ermordetes Tier.

Wissenschaftliche Studien, medizinische Fachkräfte und sogar durch Gutachten von der UNO (Der lange Schatten der Viehzucht) konnte bewiesen werden, dass der Konsum von tierischen Produkten und Junkfood für gravierende Gesundheitsprobleme verantwortlich ist und die Umwelt sowie Klimabilanz dramatisch verändert hat. Die Produkte dieser Todesindustrie sind Umwelt- und Klimaschädlich und fördern den wachsenden Hunger in der Welt. Außerdem gilt die Produktion dieser Produkte inzwischen als Hauptverursacher für die schädlichen Treibhausgase wie CO<sub>2</sub>, Methan, Lachgas und trägt zur massiven Klimaerwärmung bei.

Weil Fleisch aufgrund wissenschaftlicher Beweise auch gesundheitsschädlich ist, sollte das Fleisch, genauso wie Tabakwaren, mit folgendem Zusatz auf den Verpackungen versehen werden: "Fleisch ist gesundheitsschädlich und schadet dem Klima.", um so auf die Gefährlichkeit für Leib, Geist und Seele der Bevölkerung hinzuweisen.

Fleischreiche Ernährung trägt zu den häufigsten Todesursachen, nämlich Herzkrankheiten, Schlaganfällen und bestimmten Krebsarten bei. - Worldwatch Institute

Der Großteil der Futtermittel für die Tiere wird mit Einsatz von viel zu viel giftiger Chemie produziert und ist extrem energieintensiv hergestellt. Der Konsum von Fleisch ist erwiesenermaßen ungesund und sogar schädlicher als das Rauchen von Tabakwaren. Dieser hohe Konsum von Fleisch-, Fisch-, Eier- und Milchprodukten verursacht Krebs, Diabetes, Herzkrankheiten, Fettleibigkeit, Geisteskrankheiten, Depressionen und eine endlose Reihe an heutigen sehr kostenintensiven Zivilisationskrankheiten, welche die Allgemeinheit durch ständig steigende Krankenkassenprämien, Arbeitsausfälle, Degenerierung, Folgekosten usw. zu bezahlen hat.

Werbung für Fleisch-, Fisch-, Eier-, Milchprodukte und Junkfood im Fernsehen, Radio, Printmedien, Onlinemedien und öffentlichen Veranstaltungen ist aus den oben angeführten Gründen unmoralisch und in dieser Form ethisch, politisch und wirtschaftlich nicht mehr vertretbar.

Es gehört zum Grundrecht jedes Bürgers, dass er über die Produktion, Haltung, die Ausbeutung und die Schlachtung von Tieren informiert ist bzw. wird und dass keinem Tier unnötig Schaden zugefügt werden darf, laut Gesetz. Dieses Gesetz wird von Tierproduktions-Industrie permanent verletzt und von den Behörden geduldet bzw. zum Teil genehmigt! Schlachthöfe sind heute gesichert wie Hochsicherheitsgefängnisse. Warum wohl?

Wegen diesen leidigen Tierquälereien haben viele mitfühlende Menschen aufgehört tierische Produkte zu konsumieren. Bei vielen dieser Menschen löst schon der Gedanke an Fleisch-, Fisch-, Eier- und Milchprodukten Unbehagen, Alpträume und Übelkeit aus. Sie wehren sich damit auch gegen die unnötige und tierquälerische Tierauszucht, denn sie bedeutet für die Tiere Grausamkeit, Gewalt und Qual. Für die Akteure der Todesindustrie spielen Tiere als fühlende Wesen keine Rolle, denn für sie sind sie ein Produkt, aus dem Profit geschlagen werden muss.

Es ist erwiesen, dass Essgewohnheiten schon im Baby- und Kindesalter festgelegt und später ganz selten wieder abgelegt werden. Deshalb setzen wir uns für ein Werbeverbot für Fleisch-, Fisch-, Eier- und Milchprodukte ein, für eine gesunde Zukunft der Gesellschaft und Umwelt.

Dieses Werbeverbot soll Kinder, Jugendliche unter 18 Jahren, Erwachsene sowie Vegetarier, Veganer und mitfühlende Menschen, vor dem Anblick von Tierleichen und Blut schützen, vor Bildern und Tathergängen, die mit Gewalt und Ausnutzung verbunden sind. Es wird aus gesundheitlichen und Umweltgründen ein striktes Werbeverbot für Fleisch-, Fisch-, Eier- und Milchprodukten verlangt.

Das Werbeverbot soll den Verbraucher vor den gesundheitlichen Schäden dieser Produkte warnen und schützen. Der Schutz beinhaltet zudem einen positiven Effekt: Fettleibigkeit, chronische Erkrankungen und andere durch das Fleisch bedingte Zivilisationskrankheiten werden wieder rückläufig, zu hoher Konsum von Fleisch-, Fisch-, Eier- und Milchprodukten schadet nicht nur der eigenen Gesundheit, sondern auch der Volkswirtschaft.

Besser und effektiver wäre ein zusätzliches flächendeckendes Fleischverbot analog zu den Tabakwaren und Alkoholverbote, denn für eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist Fleisch sicher nicht erforderlich, auch nicht in der Babynahrung!

Dänemark hat z.B. kürzlich auch einen Schritt in die Richtung getätigt und eine Fettsteuer eingeführt, weil die Gesellschaft so kränkelt, aufgrund der Produkte der Industrie des Todes. England fordert ihre Bevölkerung auf, den Verzehr von Fleisch einzuschränken. So liessen sich

nach Expertenmeinung zehntausende von Todesfällen durch Darmkrebs und andere Erkrankungen verhindern. In Amerika raten Experten der Cornell-University im Wissenschaftsmagazin Human Ecology weniger Fleisch und Junkfood zu essen, um die marode US-Wirtschaft vor dem Untergang zu retten.

Fleisch ist im medizinischen, psychologischen, moralischen und spirituellen Bereich ungesund. Fleischkonsum ist wie Alkohol, Drogen, Tabakwaren ein Genussmittel und hat in einer gesunden Ernährung absolut nichts verloren, wie man heute aus vielen wissenschaftlichen Studien weiß. Ganz besonders gilt es die Kinder vor diesem Gift zu schützen. Fleisch ist eines der ungesündesten und umweltschädlichsten Produkte, die man heute zu kaufen bekommt.

Es ist an der Zeit einen gesunden Lebensstil und einen respektvollen Umgang mit den Tieren zu fördern und zu pflegen, denn nur ein körperlich, geistig und seelisch gesunder Mensch kann die kommenden Schwierigkeiten und Probleme richtig lösen. Profit aus Tierqual und Tierausnutzung zu machen, ist eine Schande und barbarisch.

Wir möchten eine neue nachhaltige sowie gesunde Lebensqualität, einen anständig erzeugten Wohlstand und Lebensstandard.

Wir haben genug, von gewissen "Ernährungsexperten" und Studien, welche uns im Dienste der Industrie des Todes vorgaukeln, dass man sich ohne Kadaver und dergleichen nicht gesund ernähren kann. Das pure Gegenteil ist der Fall. Tieren, Menschen und dem Planeten ging es ohne Fleischgenuss viel besser. Die weltweit größte Vereinigung von Ernährungswissenschaftlern stellen klar: "Gut geplante vegane und andere Formen der vegetarischen Ernährung sind für alle Phasen des Lebenszyklus geeignet, einschließlich Schwangerschaft, Stillzeit, frühe und spätere Kindheit und Adoleszenz. Vegetarische Ernährungsformen bieten eine Reihe von Vorteilen."

Es darf keinem Tier unnötigen Schaden zugeführt werden, steht im Gesetz - Fleischgenuss kann keine solche Notwendigkeit sein!





...ja Freunde auch als Veganer, hat man mal Lust auf was Warmes...einfach lecker und schnell gemacht...



\*\*\*Toast au Champignons crème\*\*\*

...ma nehme einfach eine kleine Portion frische Champignons, putzen und schneiden und in der Pfanne dünsten, nicht braten sonst verlieren sie ihren Nährwert, und dann etwas abschmecken mit ein ganz wenig Salz und Pfeffer, nicht zuviel damit der Eigengeschmack nicht verfälscht wird, danach Sojacrème dazu geben und mit etwas Sojasauce abschmecken, anrichten mit getoastetem Vollkornbrot und dekorieren wie auf dem Foto, und mit einem kleinen Glas Weisswein genießen...  
guten Appetit...in noch nicht mal 10 Minuten.  
euer Gio



## Paprika gefüllt by Gio...mhhh

Gefüllte Paprika,  
eine meiner Leibspeisen...  
selbstverständlich OHNE Fleisch...smile...  
3 Paprikaschote(n), rot  
50 g Reis (Risottoreis)  
25 g Linsen, rot  
1 m.-große Zucchini  
1 m.-große Zwiebel(n)  
75 g Käse, geraspelt  
1 EL Öl  
250 ml Gemüsebrühe, evt. bis 500 ml  
Wein, rot, zum Ablöschen

### Zubereitung

Deckel von der Paprika abschneiden, den Strunk rauslösen, waschen und klein schneiden.

Die Paprikaschoten von den Kernen befreien und waschen.

bitte sorgfältig, denn die sind scharf und schwer verdaulich ;-)))

Zwiebel schälen, Zucchini waschen und klein schneiden. Zusammen mit dem gewürfelten Paprika im erhitzten Öl anbraten.

Risottoreis und rote Linsen (beides gewaschen) hinzufügen und mit anrösten.

Mit Rotwein ablöschen...aber nicht die Flasche leertrinken „wink“-Emoticon

und einem Teil (1/4 l) der Gemüsebrühe auffüllen.

Alles einköcheln lassen, bis das Rotwein-Gemüsebrühegemisch (Gemüsebrühe bei Bedarf immer wieder nachschütten) aufgesaugt ist und/oder der Reis mit den Linsen gar ist.

Das Gemisch in die Paprika füllen, in den Topf zurücksetzen und ca. 10 Minuten mit Gemüsebrühe erneut bei geschlossenem Deckel garen.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 200°C erhitzen.

Geraspeltten Käse auf die Paprikas verteilen und solange in den Ofen schieben, bis der Käse die gewünschte Bräune hat bzw. verlaufen ist...

Wünsche euch einen guten Appetit...



Liebe Freunde,  
die Sommerfrüchte sind reif!

Jetzt heißt es aus dem Vollen schöpfen und die breite Vielfalt köstlicher Früchte von Kirschen über Pfirsiche bis hin zu aromatischen kleinen Beeren genießen.

Bei dieser Auswahl bleibt kein Wunsch offen, denn nun kann man die süßen Früchte nach Herzenslust kombinieren.

Wer dabei die wertvollen Vitamine und das volle Aroma erhalten möchte, sollte die Früchte roh und möglichst im Ganzen verarbeiten, z.B. als samtig-fruchtigen Smoothie.

Die leckeren Fruchtdrinks lassen sich auch prima als Trinkfrühstück oder Snack mit zur Arbeit nehmen und sorgen für den frischen Vitaminkick zwischendurch.

Eine sonnige Woche und guten Appetit wünscht

euer Gio...☞



aus der Reihe Gio's Schlemmer Menues:

Heute:"Tomate farcie" Kartoffeltraum...

also...Gefüllte Tomate mit Mandel-Pistazienfüllung,

Traum-Ingwer Kartoffelpuree,Paprika mit Knoblauch...

angerichtet mit frischer Gartenkresse und Roten Blattsalat...

einfach ein Genuss durch die Kombination der verschiedenen Geschmacksnoten...

Rezept:für 1 Person(bei Bedarf multiplizieren)

1 grüne(oder gelbe,rote) Paprikaschote

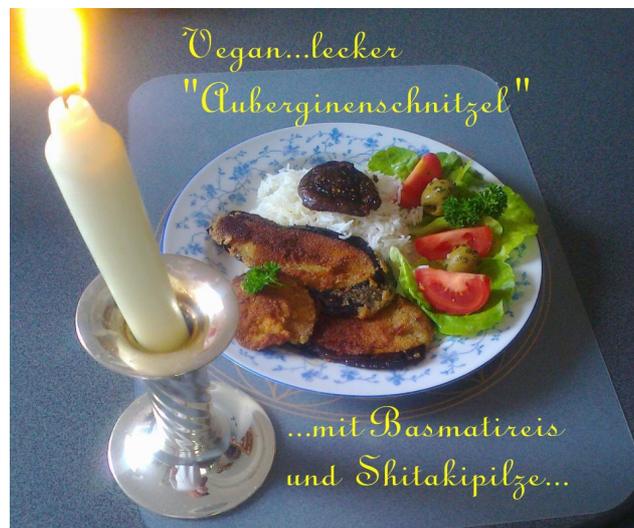
1 mittelgrosse Tomate

3 grosse Kartoffeln

1 Handvoll Mandeln und Pistazien  
3 Esslöffel Hefeflocken  
Frische Gartenkresse  
1 Blatt Roter Salat  
1 Portion Sojacreme  
1 frische Ingwerwurzel

Zubereitung:

Kartoffeln normal zubereiten zum Püree  
beim pürieren etwas Salz, Pfeffer und geriebene Ingwerwurzel zufügen.  
Paprika würfeln und in kaltgepresstem Olivenöl anbraten, Knoblauch  
nach dem schmoren zugeben und abdecken.  
Die Tomaten zur Hälfte aushöhlen und mit dem Gemisch der Paste  
von Mandeln, Pistazien und Sojacreme füllen .  
Dann im Backofen während 15 Minuten bei 200 Grad gehen lassen.  
Alles schön dekorieren und anrichten.  
Guten Appetit.



Vegan, weil ich Tiere liebe...

"Auberginenschnitzel" paniert

mit Basmatireis und Shitakipilze...

einfach lecker, ja dieses Rezept könnt

ihr Morgen auf meiner Webseite schauen:

<http://www.foundationforhealingarts.de/gios-ernaehrungsprogramm.html>



Die Rohkostsuppe ist der beste Wegbereiter zum Fasten, Entgiften und DER Weg

zur "Prana-Ernährung" schlechthin.

Diese Suppe enthält noch alle Vitamine, Spurenelemente und Mineralien, weil nichts davon zerstört wurde, einfach aus dem Grund WIE sie hergestellt wurde.

Rezept:.....einfach auf meiner Webseite reinschauen bitte  
<http://www.foundationforhealingarts.de/gios-ernaehrungsprogramm.html>

...ja liebe Freunde,  
wollte denn Heute ein bisschen feiern nach meiner "Fastenwoche"...also eine vegane Pizza vom feinsten...

...in Ermangelung eines Einkaufs, sollte man Fantasie entwickeln, und davon habe ich Gott sei gedankt jede Menge...

Drei Scheiben Brot, dünn geschnitten, nebeneinander gelegt mit Olivenöl beträufelt mit Rosmarin gewürzt, etwas Pfeffer, belegt mit kleinen Tomatenscheiben, gewürzt mit Thymian und etwas Knoblauch nach Geschmack, dann mit Sojacrème (vermischt mit Hefeflocken) um den



Käsegeschmack zu bekommen, mit etwas gemischtem Salat anrichten...und guten Appetit  
...musste es leider wie immer allein genießen, aber meine Zeit kommt noch wo ich meine Partnerin verwöhnen darf...

euer Gio ✨ ॐ

Vegan mal anders...

Ja, warum sollte man bei Veganer Ernährung, nicht ab und zu mal den Gaumen wieder verwöhnen mit "ehemaligen" Geschmäckern... Heute war mal ein Menue auf dem Programm, was ich in der Vergangenheit als "Fleischesser" sehr liebte, und mir Heute noch viel besser schmeckt als damals, weil ich Gaia respektiere dabei und für dieses Menü kein Tier sterben musste, also nur gute Schwingungen enthalten sind:



\*Curry-Wurst(Tofu)\*, knusprig gebraten, mit selbstgemachter Ketchupcurrysauce...serviert mit flockigem Kartoffelpuree und gemischtem Salat...mmmhhh einfach lecker....



\*Tomatencreme-Suppe \*Vegan-Art  
 ...mit Knoblauchcroutons und frischem Basilikum  
 und Kartoffelteilchen...

Absolut Vegan und mit fast allen Vitaminen noch drin, da sie NICHT gekocht wurde, was DAS Wichtigste ist.

Zubereitung:

Man nehme ein paar Tomaten nach Bedarf, eine halbe Tomate würfeln und beiseite stellen, die restlichen pürieren, würzen mit Pfeffer und Salz, dann eine Pellkartoffel (vom Vortag) würfeln und das Ganze in einen Topf geben mit der halben gewürfelten Tomate, und langsam erwärmen (darf nicht sprudeln, sonst ist die Temperatur über 60 Grad und alle Vitamine sind kaputt)

In der Zeit eine Scheibe Schwarzbrot würfeln und in Olivenöl Cross braten mit Knoblauchteilchen, und immer gut drehen, damit sie nicht verbrennen.

Alles anrichten und mit frischem Basilikum dekorieren, etwas Sojacrème dazu, und fertig ist eine herrliche GESUNDE Tomatencreme...  
 wünsche Guten Appetit...euer Gio

Mit viel Liebe gemacht  
 in nur 10 Minuten und einfach lecker...  
 am Sonntag...  
 man nehme :



eine grosse Portion Liebe,  
 dann 12 Tortellini mit Spinat gefüllt,  
 lässt in einer Kasserole Wasser kochen,  
 gibt die Teigwaren hinein und in derselben Zeit,

tut man die Champignons putzen(nie waschen)  
kleinschneiden und anbraten,...  
danach abschmecken mit Salz und etwas Pfeffer,  
Sojacreme dazu, und mit den garen Tortellini  
anrichten , dekorieren mit Petersilie und genießen...  
wünsche guten Appetit...  
(Alles ohne Tierische Produkte)

...ganz OHNE Fleisch oder Tierische Produkte,...alles geht...wo ein Wille ist, ist auch ein WEG...und es schmeckt auch noch herrlich fein...  
"Fenchelbeutel mit Geschnetzeltes, mit Senfsosse"...dazu Pellkartoffeln



\*Auberginenschnitzel\* mit veganer \*Bolognesesauce\* und \*Gurkenfenchelsalat\* und \*Ingwerrisotto\*.



Alle diese Gerichte, waren meine Veganbeginnzeit in Sizilien vor 5 Jahren,  
mittlerweile hat sich das Angebot vervierfacht, und man kann viel mehr „gesunde“ Zutaten bekommen!!!

Ich selbst, bin jetzt auf dem Weg der Lichtnahrung, fast zu 90%, und strebe ganz klar die 100% an.  
NICHT jeder kann im Hier und JETZT schon auf Lichtnahrung wechseln, weil auch dies ein Prozess ist, und sich entwickeln sollte aus  
Liebe zu unserer Mutter Erde.  
Alle die sich schon jetzt nicht mehr am TÖTEN beteiligen, indem sie sich Vegetarisch und Vegan ernähren, sind auf dem Weg zum Ziel!!!  
Der Wegbereiter ist nun mal das WICHTIGSTE, und es ist unsere ERNÄHRUNG!!!  
Sag mir WAS du isst,...  
und ich sage dir WER/WAS du bist...in diesem Sinne.Gutes Gelingen.Gio