



Albert Schweitzer

Stiftung für unsere Mitwelt

Mit
vegetarischen
Rezepten



Selbst wenn Sie Fleisch mögen ...

... können Sie auf einfache Weise dazu beitragen,
die Massentierhaltung abzuschaffen. Finden Sie's raus.

Geständnisse eines Tierschützers



Als Tierfreund habe ich mich schon immer bezeichnet. Schon als Kind hatte ich eine Katze, die ich abgöttisch geliebt habe. Wenn ich im Fernsehen gesehen habe, wie ein Löwe eine Gazelle riss, war ich empört, dass die Kameraleute nicht eingriffen. Meine Katze fing einmal eine Maus. Da war ich sauer auf die Katze und traurig um die Maus. Meine Eltern erklärten mir dann immer, dass die Natur grausam sein kann. Damit müsse ich leben.

Dass ich damals viel grausamer war als Tiere, die einfach nur überleben wollten oder ihren Trieben folgten, war mir nicht bewusst. Es wurde mir sogar 25 Jahre lang nicht klar. 25 Jahre. Ein Vierteljahrhundert.

25 Jahre lang habe ich durch mein Kaufverhalten in Auftrag gegeben, dass Tiere in ihren Fäkalien leben müssen. Dass sie davon Entzündungen und Verätzungen bekommen. Dass sie von den Ammoniakdämpfen eitrige Lungen bekommen.

Dass sie so überzüchtet werden, dass ihre Skelette die schnell wachsenden Fleischmassen nicht mehr tragen können. Dass deshalb sogar ihre Herzen versagen können. Dass sie als Kinder geschlachtet werden, die in Erwachsenenkörpern stecken.

25 Jahre lang habe ich mitfinanziert, dass Tiere dicht an dicht in Ställe gedrängt werden. So dicht, dass man den Boden kaum noch sehen kann. Dass die Tiere kaum schlafen können, weil die Bewegung eines Tiers dazu führt, dass mehrere andere Tiere weggedrückt werden. Ein Masthuhn kommt selten dazu, seine Augen für länger als 60 Sekunden zu schließen. So etwas wird gemessen.

Ein Vierteljahrhundert lang habe ich zugelassen, dass Puten und Legehennen Teile ihrer Schnäbel abgetrennt werden. Dass Kälbern die Hörner ausgebrannt werden. Dass man Ferkeln die Schwänze abschneidet und ihnen die Eckzähne abschleift. Alles ohne Betäubung. Wissenschaftler sagen, dass ein Vogel, dem man einen Teil seines Schnabels abtrennt, so ist wie ein Mensch, dem man einen Teil seines Kiefers entfernt. Das alles wird gemacht, damit die Tiere sich nicht gegenseitig verletzen und töten. Trotzdem kratzen und beißen sie sich manchmal blutig, und sie reißen



sich gegenseitig die Federn raus.
Vor Langeweile. Und weil man ihnen
das falsche Futter gibt. Aus Kosten-
gründen.

25 Jahre lang habe ich durch meinen
Konsum dazu beigetragen, dass jedes Jahr
hunderttausende Tiere bei der Schlach-
tung nicht richtig betäubt werden. Dass
Schweine zum Teil im heißen Wasserbad
ertrinken und dass die Schlachtindustrie
kein Mitleid für diese Tiere hat, sondern
nur verachtende Namen. „Matrosen“.
Wirklich. „Matrosen“.

25 Jahre lang war auch ich daran schuld,
dass Hühner und Puten miterleben, wie
ihnen alle Federn aus dem Leib gerissen
werden. Dass Rinder manchmal noch bei
Bewusstsein sind, wenn damit begonnen
wird, sie zu zerlegen.

Ich habe gedacht, Bio sei die Lösung.
Aber dann sah ich Biohennen ohne
Federn. Dann erfuhr ich, dass auch in der
Biohaltung die Brüder der Legehennen
direkt nach dem Schlüpfen geschreddert
oder vergast werden. Dass auch Biokühe
künstlich geschwängert werden, damit sie
Milch geben. Dass auch ihnen die Kälber
entrisen werden. Dass auch Biokühe und
Biohennen geschlachtet werden, sobald
sie nicht mehr die gewünschte Leistung
bringen. Dass es keinen Unterschied gibt
zwischen konventioneller Schlachtung
und der Schlachtung für Produkte mit
staatlichem Biosiegel.

Nach einem Vierteljahrhundert habe ich
langsam aufgehört, für all das mitverant-
wortlich zu sein. Es in Auftrag zu geben.
Es zu finanzieren.

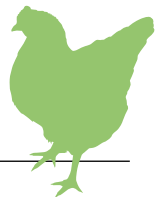


Es war die beste Entscheidung meines
Lebens, und ich möchte Ihnen zeigen,
wie auch Sie hunderten Tieren Qualen
ersparen können. 🌱

Danke, dass Ihnen die Leiden der Tiere
nicht egal sind!

Ihr

Mahi Klosterhalfen
Geschäftsführender Vorstand
Albert Schweitzer Stiftung
für unsere Mitwelt





Wen essen wir da eigentlich?

Hühner. Die mit Abstand am meisten geschlachteten Tiere in Deutschland sind Hühner. Kaum sind sie vier oder fünf Wochen alt, werden die Tierkinder schon ins Schlachthaus gebracht. Wussten Sie, dass die Tiere sich zu echten Gentlemen entwickeln können? Wenn sie bei der Futtersuche etwas besonders Schmackhaftes finden, rufen sie nicht selten ihre Lieblingshenne und schenken ihr den Leckerbissen. Sie können auch sehr frech werden und Spaß daran finden, sich von hinten an scheue Katzen zu schleichen und ihnen mit einem plötzlichen Geräusch einen höllischen Schrecken einzujagen. Andere Hühner wiederum genießen die Nähe von Menschen (kaum zu glauben, bei alledem

was wir ihnen antun) und fliegen – ja, Hühner können fliegen – Menschen, die ihnen sympathisch sind, buchstäblich in die Arme.

Oder Schweine. Auch sie sind alle unterschiedlich. Die einen sind scheu, die anderen verspielt, die nächsten verschmust. Allesamt sind sie sehr reinlich. Und anspruchsvolle Naschkatzen, die von immer gleichem Essen schnell gelangweilt sind. Manche Menschen halten Schweine wie andere Hunde. Mindestens einer Frau hat das schon das Leben gerettet: Sie begann, sich unwohl zu fühlen, da wurde Lulu, ihr 100-kg-Schwein plötzlich ganz aufgebracht, zwängte sich durch eine Klappe in der Tür, die für einen 10-kg-Hund gedacht war,



„Die Tiere empfinden
wie der Mensch
Freude und Schmerz,
Glück und Unglück.“

Charles Darwin

legte sich auf die Mitte der Straße, um ein Auto anzuhalten, und führte den verdutzten Fahrer zurück zum Haus, wo schnell klar wurde, dass die Frau einen Herzinfarkt erlitten hatte. Sie wurde sofort ins Krankenhaus gebracht und überlebte. Lulu erhielt eine Ehrenmedaille.¹

Oder Fische. Manche von ihnen bilden lebenslange Partnerschaften. Andere benutzen Werkzeuge, wieder andere können schneller lernen als Hunde.²

Und so könnten wir diese ganze Broschüre füllen. Aber darum geht es nicht. Es geht hier nämlich um Sie. Es geht darum, was Sie mit Messer und Gabel tun können, um den Tieren zu helfen. Und es geht um Ihre

Ansprüche: „Tiere verschonen ist richtig“, werden Sie sagen. „Aber es soll unkompliziert, nicht teuer und gesund sein. Und gut schmecken.“ Können Sie haben! 🌱

Probieren Sie mal

¹Diese und viele weitere spannende Geschichten über sogenannte Nutztiere finden Sie im Buch „Wovon Schafe träumen“ von Jeffrey Masson.

²http://cordis.europa.eu/express/20041008/finally_en.html

Tierfreundlich essen

Ein tierfreundliches Frühstück unterscheidet sich kaum von dem, was Sie gewohnt sind: Brot wird praktisch immer komplett aus Pflanzen hergestellt – ebenso viele Margarine- marken. Probieren Sie dazu verschiedene vegetarische Aufstriche und Aufschnitte, die es in fast jedem Supermarkt gibt.

Cornflakes und Müsli werden in aller Regel ohne tierische Produkte hergestellt. Haben Sie schon einige Sorten Soja-, Hafer- oder Reismilch getestet? Häufig muss man ein wenig probieren, bis man seine Liebingsorte gefunden hat.



Frühstück

Rührtofu

Zutaten

160g Tofu Natur

80g Räuchertofu

80g Seidentofu

(gelingt auch ohne)

1 Zwiebel

1 TL Rapsöl

1 Messerspitze Kurkuma

½ Bund Schnittlauch

Salz & Pfeffer

Zubereitung

Die Zwiebel in feine Würfel, den Räuchertofu in feine Streifen schneiden und in einer heißen Pfanne mit dem Öl leicht anbräunen.

Den Natur-Tofu mit einer Gabel in feine Stücke zerdrücken und mit dem Kurkuma und Salz vermengen. Die Mischung in die Pfanne geben und anbraten, bis der Tofu leicht braun wird.

Nun den Seidentofu in grobe Stücke schneiden und dann in der Pfanne kurz mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und unter den fertigen Rührtofu mischen. ↗

warme Mahlzeiten

Kürbisrisotto

Zutaten

½ Hokkaido-Kürbis
2 EL Olivenöl
½ TL Currypulver
½ TL Thymian
Salz & Pfeffer
1 Zwiebel
1 Karotte
½ Knoblauchzehe
50 g Alsan (vegane Butter)
220 g Risottoreis
1 Stange Zitronengras
150 ml Weißwein
800 ml Gemüsebrühe
40 g Würzhefeflocken
75 ml Sojasahne
4 EL Kürbiskerne

Zubereitung

Den Hokkaido entkernen und die eine Hälfte in Würfel schneiden. Die andere Hälfte in Streifen schneiden und diese mit dem Olivenöl, Currypulver, Thymian, Salz und Pfeffer marinieren.

Die Zwiebel, die Karotte und den Knoblauch schälen, alles in feine Würfel schneiden und zusammen mit den Kürbiswürfeln und dem Reis in einem Topf mit Alsan anschwitzen. Das Zitronengras mit dem Messerrücken andrücken und ebenfalls in den Topf geben. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Alles mit Weißwein ablöschen und unter ständigem Rühren einkochen lassen.



Dieses und weitere Rezepte finden Sie in dem Buch „Vegan kochen für alle“ von Björn Moschinski/Südwest Verlag. Björn ist zudem Chefkoch im Restaurant „Kopps“ in Berlin-Mitte.

Nun die Gemüsebrühe kellenweise dazugeben und immer wieder einkochen lassen. Je mehr der Risotto dabei gerührt wird, desto cremiger wird er. So lange Gemüsebrühe hinzugeben, bis der Reis den richtigen Biss hat. Zum Schluss die Würzhefe und Sojasahne hinzufügen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die marinierten Kürbisstreifen in einer heißen Pfanne anbraten oder bei 180 °C für ca. 7 Minuten in den Ofen geben.

Den Risotto mit den gebratenen Kürbisstreifen und den Kürbiskernen anrichten und servieren. ❖

warme Mahlzeiten

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und in erhitztem Öl glasig anschwitzen.

Sonnenblumenkerne im Mixer grob zerkleinern und zu den Zwiebeln geben. Möhren unter fließendem Wasser mit einer Gemüsebürste putzen und mit der groben Raffel in die Zwiebeln reiben. Staudensellerie waschen, klein würfeln, mit passierten Tomaten, Tomatenmark und Gewürzen in den Topf zum Gemüse geben.

10-15 Minuten köcheln lassen, bei Bedarf etwas Wasser zugießen. Nudeln nach Packungsaufschrift kochen, die Nudeln auf Tellern anrichten und die Sauce darübergeben. 🌱

Ragù (Spaghetti „Bolognese“)

Zutaten

- 500 g Vollkornspaghetti
- 1 Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen (optional)
- 3 EL Öl
- 150 g Sonnenblumenkerne
- 1-2 Möhren
- 1-2 Staudenselleriestangen
- 650 ml passierte Tomaten
- 5-6 EL Tomatenmark
- Steinsalz & schwarzer Pfeffer
- 2 TL Oregano, gerebelt
- 1 TL frische Rosmarinnadeln, gehackt



Dieses und andere Rezepte finden Sie im Buch „Vegan & vollwertig genießen“ von Annette Heimroth und Brigitte Bornschein / Hädecke Verlag.

Tierfreundlich essen

unterwegs



Wenn es schnell gehen muss, essen Sie Falafel statt Döner, Veggieburger statt Hamburger, Pommes mit Ketchup statt mit Mayo (enthält Eier – meistens aus Käfighaltung).

Ebenfalls gut versorgt wird man meistens bei Asia-Imbissen und den immer präsenter werdenden Obstständen, die köstliche und gesunde Smoothies anbieten. Und auch Sushi kann man genießen, ohne sich dabei an der Überfischung der Meere zu beteiligen: einfach Maki-Röllchen mit Gemüse oder Tofu wählen.

Glücklicherweise wächst das vegetarische Angebot in Restaurants zusehends und geht häufig deutlich über den Standard „Nudeln mit Gemüse und Tomatensauce“ hinaus. Am größten und besten ist die Auswahl naturgemäß in vegetarischen Restaurants, die Sie ganz einfach im Internet oder per Handy-App finden.

Vegetarische Restaurants finden:

Im Internet: www.vebu.de/restaurants

Per Handy:

www.happycow.net/mobile.html

Auch in Supermärkten und Drogerien ist das tierfreundliche Angebot für den schnellen Hunger schon recht groß. Neben dem, was auf der Hand liegt (Obst und Gemüse, Studentenfutter, Brot und Brötchen), führen gut sortierte Supermärkte rein pflanzliche Alternativen zu vielen Fleisch- und Milchprodukten aus der Massentierhaltung. Und auch in den Süßwaren- und Gebäckregalen finden sich viele Produkte, die ohne Gelatine, Milch und Eier auskommen. 🌱

Tierfreundlich essen

Desserts & Süßes



Virgin Colada Torte

Zutaten

Tortenboden

180 ml Ananassaft

125 g Mehl

80 g Zucker

2 Pk Vanillezucker

2 TL Backpulver

1 TL Sojamehl

Creme

300 g Kokosmilch

100 g Ananassaft

1/2 Ananas in der Dose, in Stücken

1,5 Pk Agar-Agar

1 Pk Pudding, Geschmacksrichtung Sahne

3 EL Zucker

Dieses und weitere Rezepte finden

Sie auf www.rezeptefuchs.de

Keine Zeit zum Selbermachen?

In den meisten Supermärkten finden Sie leckere Desserts ganz ohne

tierische Inhaltsstoffe, z.B. von

Alpro oder Provamel.

Zubereitung

Tortenboden

Backofen auf 175 °C vorheizen. Eine

Springform mit Backpapier auslegen.

Alle Zutaten vermischen und in die Form geben. Den Boden 20 Minuten backen.

Sobald der Teig bräunt, Temperatur auf 150 °C reduzieren.

Den Boden kurz abkühlen lassen,

dann vom Backpapier lösen, umdrehen und ganz erkalten lassen.

Boden zurück in die Form legen und

den Rand der Springform wieder anbringen. Alternativ den Kuchen auf eine Kuchenplatte legen und einen Tortenring anbringen.

Creme

Ananassaft, Kokosmilch (am besten die feste Masse, weniger das Kokoswasser),

Zucker und Agar-Agar vermischen und aufkochen lassen. Das Puddingpulver mit etwas Wasser anrühren und in die Masse geben. Drei Minuten kochen.

Den Tortenboden dünn mit etwas Creme bedecken. Dann fast alle Ananasstücke darauf verteilen und die restliche Creme darübergießen. Einige Ananasstücke zur Dekoration verwenden. Die Torte gut abkühlen lassen, damit die Masse fest wird. 🌱

Alles gibt es pflanzlich



**Veggie Rinderfilet
von Vantastic Foods**



Chickin Fillets von Viana

Sie wissen zwar, dass für Ihr ehemaliges Lieblingsessen Tiere leiden müssen, können sich ein Leben ohne die geliebten Mahlzeiten aber auch irgendwie nicht vorstellen? Kein Grund zum Verzagen, denn inzwischen gibt es zu praktisch jedem tierischen Produkt ein pflanzliches Pendant, das nahezu genauso schmeckt.

Was Sie im Supermarkt (noch) nicht finden, gibt es im Internet. Schauen Sie z.B. mal auf www.alles-vegetarisch.de vorbei. Der Markt für pflanzliche Alternativen zu tierischen Produkten hat sich in den letzten Jahren rapide entwickelt. Trotzdem kann es noch einige Produkte geben, die geschmacklich nicht überzeugen. Wenn Ihnen die erste „Wurst“ oder „Milch“ nicht schmeckt, geben Sie bitte der Konkurrenz noch eine Chance! 🌱

Wheaty Aufschnitt vom Rauch



No-Muh von Vegusto



Und was ist mit meiner Gesundheit?

Der durchschnittliche Ernährungsstil in Deutschland und anderen westlichen Ländern gilt als einer der Hauptverursacher vieler Volkskrankheiten wie Herzkrankheiten, Übergewicht und Krebs.

Laut der American Dietetic Association (ADA), dem größten Verband von Ernährungsexperten in den USA, ist eine angemessen geplante vegetarische oder vegane Ernährung gesund und für alle Lebensabschnitte inkl. Schwangerschaft und Säuglingsalter geeignet. Die ADA bestätigt, dass die vegetarische und rein pflanzliche Ernährung dabei helfen kann, zahlreichen Krankheiten vorzubeugen und sie sogar zu heilen.³

Je stärker Ihre Ernährung auf Pflanzen basiert, desto besser ist Ihr Körper mit vielen Vitaminen und Mineralstoffen versorgt. Und desto mehr verschonen Sie ihn mit gesundheitsschädlichen Stoffen wie Cholesterin, gesättigten Fettsäuren und Medikamentenrückständen.

Die folgenden Lebensmittel gehören zu den Gesundesten überhaupt. Wenn Sie sie fest in Ihren Ernährungsplan einbauen, sind Sie ganz schnell auf dem Weg zur

wahrscheinlich gesündesten Ernährung, mit der Sie Ihren Körper je verwöhnt haben.

Nüsse

Eine Handvoll Nüsse pro Tag versorgen Sie unter anderem gut mit Vitamin E, Protein, Ballaststoffen, Antioxidantien und gesunden Fetten, die helfen, den Cholesterinspiegel zu senken. Wenn Fett in Maßen konsumiert wird, macht es übrigens nicht dick, sondern kann sogar

„Wir züchten und mästen und schlachten und stopfen wie nie zuvor.

Nie war Fleisch so günstig. Aus Ställen wurden Fabriken, aus Feldern Gülle-Seen, aus Wasserreservoirs Pestizidbecken und aus nahrhaften Tieren Protein- und Antibiotikaspeicher.“

—
stern 22 / 2010

beim Abnehmen helfen. Wir empfehlen die fast überall erhältlichen ungesalzenen Nussmischungen, die u.a. Mandeln (Kalzium), Walnüsse (Omega-3) und Paranüsse (Selen) enthalten. Studentenfutter ist auch zu empfehlen, denn die Rosinen sind gute Eisenquellen.

Quinoa

Während es in Deutschland relativ unbekannt ist, ist Quinoa in vielen Ländern ein Grundnahrungsmittel. Inzwischen ist es in vielen Supermarktketten und auch in den Lebensmittelabteilungen einiger Drogerien erhältlich. Quinoa lässt sich z.B. in praktisch allen Gerichten einsetzen, wo normalerweise Reis verwendet wird. Es ist unter anderem eine hervorragende Quelle für Protein, Magnesium, Zink und Eisen. Quinoa schmeckt übrigens am besten, wenn man es in Gemüsebrühe statt Wasser aufkocht.

Gemüse und Obst

Die abwechslungsreiche Obst- und Gemüseküche versorgt Sie hervorragend mit praktisch allen Vitaminen und Mineralstoffen sowie darüber hinaus mit vielen gesunden sekundären Pflanzenstoffen, die unter anderem antimikrobiell und antioxidativ wirken. Essen Sie mindestens 500 g Gemüse und Obst pro Tag – Ihr Körper wird es Ihnen danken!

Vitamin B12

Vitamin B12 wird für die Zellteilung und die Bildung roter Blutkörperchen benötigt. Weder die üblichen pflanzlichen noch tierischen Produkte gewährleisten automatisch eine ausreichende Versorgung, zumal mit zunehmendem Alter die Aufnahmefähigkeit stark nachlassen kann. Wer sich direkt mit Vitamin B12 versorgt,

ist daher klar im Vorteil. Bei B12-Tropfen und -Tabletten sowie bei mit B12 angereicherten Lebensmitteln ist die Verwertbarkeit bis ins hohe Alter gesichert.

Sonne / Vitamin D

Vitamin D können wir selbst bilden. Alles, was wir dazu benötigen, ist Sonnenlicht auf unserer Haut. Da wir in den letzten Jahrzehnten immer mehr dazu übergehen, unsere meiste Zeit in geschlossenen Räumen zu verbringen, empfiehlt es sich unabhängig von der Ernährung, im Frühling und Sommer bewusst 15-30 Minuten pro Tag in der Mittagssonne zu verbringen. Im Herbst und Winter ist es sinnvoll, auf mit Vitamin D angereicherte Lebensmittel zu achten (Vitamin D2 ist pflanzlich) oder es anders zu ergänzen.



In dem Buch „Viva Veggie!“ von Katja Lührs finden Sie geballtes Wissen über die Gesundheitsaspekte der vegetarischen Ernährung.

Auch die Umwelt und andere Menschen profitieren



Treibhauseffekt verschiedener Ernährungsweisen pro Kopf und Jahr dargestellt in Autokilometern



Ernährungsweise ohne Fleisch und ohne Milchprodukte

bio 281 km

konv. 629 km



Ernährungsweise ohne Fleisch

bio 1.978 km

konventionell 2.427 km



Ernährungsweise „Alles-Esser“

bio 4.377 km

konventionell 4.758 km

Der Umstieg zu einer möglichst vegetarischen / veganen Ernährung wird nicht nur Ihnen und den Tieren gut tun: Wussten Sie, dass die Lebensmittelproduktion mehr Treibhausgase verursacht als der gesamte Verkehrssektor? Unsere Ernährung ist daher die wichtigste Stellschraube, wenn wir unseren ökologischen Fußabdruck verringern wollen.

Doch nicht nur der Treibhauseffekt spielt eine wichtige Rolle. Die industrielle Tierhaltung produziert zusätzlich so viel Gülle, dass die umliegenden Böden überdüngt werden und das Grundwasser belastet wird.

Apropos Wasser: Für die Produktion von einem Kilogramm Schweinefleisch werden

knapp 6.000 Liter Wasser benötigt.⁴ Hinzu kommen 6-7 kg Getreide und Soja, mit denen man auch Menschen vor dem Verhungern retten könnte.

Es gibt also praktisch nur Gewinner, wenn Sie Ihre Ernährung umstellen. Und was ist mit den Verlierern? Wenn Massentierhalter darüber jammern, dass durch sinkenden Fleischkonsum Arbeitsplätze verloren gingen, wirkt das fast schon ironisch. Denn schließlich ist es vor allem die zunehmende Industrialisierung der Tierhaltung, die für den Verlust etlicher Arbeitsplätze verantwortlich ist. ↗

⁴www.waterfootprint.org



Und wie geht es weiter?

Zuerst einmal: Geben Sie sich einfach einen kleinen Ruck! Ihre Ernährung teilweise oder ganz vegetarisch / vegan zu gestalten, mag vielleicht 2-3 Wochen lang ein wenig kompliziert sein. Aber danach werden Sie froh und dankbar sein, Ihr Handeln mit Ihren Überzeugungen in Einklang gebracht zu haben. Denn wer kann es schon gutheißen, dass Tiere für nichts anderes als einen kurzen Gaumenkitzel leiden und sterben müssen?

Auf Ihrer kulinarischen Entdeckungsreise begleiten wir Sie gern. Besuchen Sie uns auf www.selbst-wenn.de und melden Sie sich für unseren kostenfreien Newsletter an, der Ihnen Tipps zum Umstieg auf eine gesunde, tierfreundliche Ernährungsweise gibt.

Und wenn Sie sich zusätzlich noch aktiv einbringen, ist den Tieren sogar noch mehr geholfen. Unabhängig davon, wie viel Zeit Sie erübrigen können, gibt es dazu viele Möglichkeiten: www.albert-schweitzer-stiftung.de/aktiv. 🌱

Selbst wenn Sie Fleisch mögen ...
www.selbst-wenn.de



Wer wir sind

Die Albert Schweitzer Stiftung für unsere Mitwelt setzt sich für den Schutz und die Rechte der Tiere ein. Wir verhandeln mit der Wirtschaft, um Tierschutzstandards zu erhöhen und das vegetarische Angebot zu verbessern. Und wir informieren Verbraucherinnen und Verbraucher, wie sie den Ausstieg aus der Massentierhaltung selbst in die Hand nehmen können. Deshalb halten Sie jetzt diese Broschüre in der Hand. 🌱



Impressum

Albert Schweitzer Stiftung
für unsere Mitwelt

Marienstraße 3
10117 Berlin

www.albert-schweitzer-stiftung.de
V.i.S.d.M. Mahi Klosterhalfen