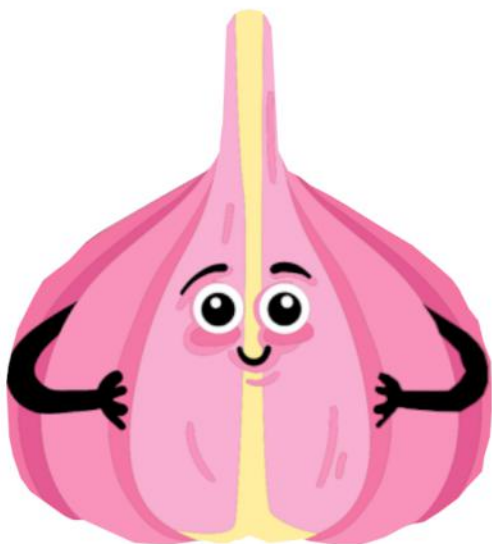




Vegane

Leckereien

Informationen für ein gesünderes Leben



Made by  
GreenExperts



# Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort
2. Umwelt
3. Der Natürliche Treibhauseffekt
4. Der Klimawandel
5. Der Ökologische Fußabdruck
6. Der CO2 Ausstoß/Wasser
- 7.7 Fakten zum Nachdenken
8. Gesundheit und Ernährung
9. Medikamente im Fleisch/Tierische Produkte mit Folgen
10. Nährstoffe
11. Mehr über Nährstoffe
12. 10 Tipps für vegane Ernährung
13. Wie wir überleben können oder "How not to Die"
14. Eine tabelarische Darstellung von Nähstoffen
15. Massentierhaltung
16. Das kurze Leben der Nutztiere
  
19. Gesundes Powerfrühstück
20. Myhten über Ernährung
21. Nudeln mit Pesto
22. Veganes "Hähnchen"curry mit Reis
23. Mehr Mythen über Ernährung
24. Bürek
25. Bohneneintopf
26. Meat vs. Plants
27. Mac and Chees
28. Vegane kleine Schokokuchen
29. Was Menschen denken was Veganer essen
30. Epfelungen der Klasse
31. Über uns



# Vorwort

Wir sind das Umwelt Team der Stadtteilschule am Heidberg. Wir haben uns in den letzten zwei Jahren sehr ausgiebig durch Unterricht, Workshops und Recherche mit dem Thema Konsum, Ernährung und dem Klimawandel befaßt.

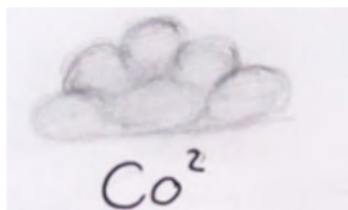
Viele Menschen denken, dass der Fleischkonsum keine großen Auswirkungen auf unser Klima und den persönlichen CO<sub>2</sub> Hebel hat, doch in Wirklichkeit ist es so, dass dies der drittgrößte CO<sub>2</sub>-Produzent ist (450kg).

Aufgrund des Gewichts, dass dieses Thema für unser tägliches Leben hat, haben wir beschlossen unsere Erfahrungen in einem veganen Kochbuch zusammenzufassen und noch mehr über den Aspekt vegane Ernährung, im Zusammenhang mit dem Klimawandel und unserer eigenen Gesundheit zu lernen.

Die Gerichte dieses Buches basieren auf unseren Lieblingsgerichten, welche wir angepasst haben, um vegane Varianten zu erstellen. Wir wollen Menschen dazu motivieren sich mehr mit Veganeismus auseinanderzusetzen und Alternativen zu tierischen Produkten kennenzulernen. Veganer und Vegetarier schützen nicht nur die Tiere sondern auch die Natur, denn die meiste Nutzfläche wird für die Zucht von Tieren genutzt. Zudem geben Nutztiere die meisten Treibhausgase frei. Eine der Anforderungen an eine vegane und vegetarische Lebensweise ist, neben der Umweltverträglichkeit, Sozialverträglichkeit, Wirtschaftsverträglichkeit und Gesundheitsverträglichkeit auch die Tierverträglichkeit. Denn meist werden Tiere für unsere Nahrung gequält und in nicht artgerechter Haltung gehalten.

Mit einigen dieser Anforderungen haben wir uns für dieses Buch auseinandergesetzt. Um auf die Missstände aufmerksam zu machen und Informationen zur Verfügung zu stellen, haben wir dieses Koch- und Sachbuch entworfen.

Viel Spaß beim Informieren und Nachkochen.





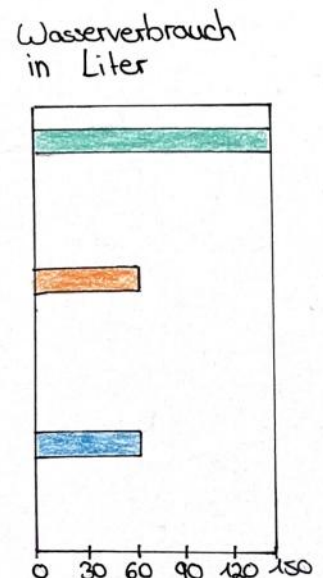
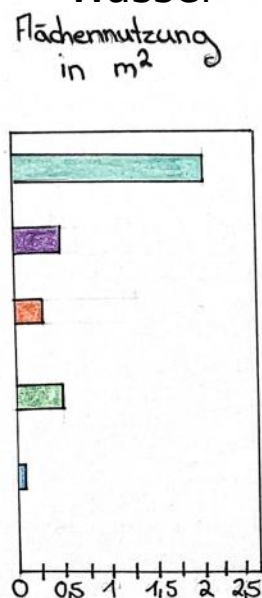
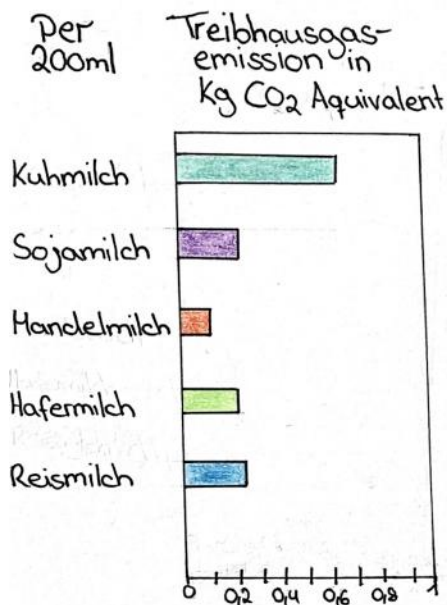
# Umwelt



Als wir uns mit der Umwelt und Pflanzlicher Ernährung auseinander gesetzt haben, hat uns eine große Studie der UN-Landwirtschaftsorganisation FAO gezeigt, dass die Nutztierhaltung mit 14,5% beziehungsweise 18% an den von Menschen verursachten Treibhausgasen verursacht. Das heißt durch den Konsum von Fleisch, Milch und Eiern wir mindestens so viel zum Klimawandel bei tragen wie alle Flugzeuge, Autos, Schiffe, LKWs, Züge und Motorräder zusammen. In der Studie „climate benefits of changing diet. Climatic Change von E. stehfest wurde Herrausgefunden, dass sich das Klima bis 2050 möglicher weiße wieder verbessern könnte.

Vorab wollen wir aber erstmal auf unsere Umwelt schauen und über folgende Aspekte Informieren:

- Treibhauseffekt
- Klimawandel
- Ökologischer Fußabdruck
- CO2 Ausstoß
- Wasser





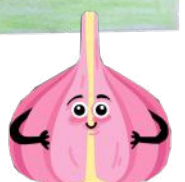


## Der Natürliche Treibhauseffekt

Die Atmosphäre unseres Planeten besteht aus verschiedenen Gasen wie zum Beispiel CO<sub>2</sub>. CO<sub>2</sub> kommt natürlich aus der Erde vor und ermöglicht uns das Leben auf der Erde. Durch das CO<sub>2</sub> in der Atmosphäre entsteht ein natürlicher Treibhauseffekt. Von der Erde abgegebene Wärme wird vom CO<sub>2</sub> zurück auf die Erde gestrahlt und sorgt so für unser Klima.

Was passiert wenn der Mensch ins Spiel kommt?  
Zum Problem wird der Treibhauseffekt erst, wenn der Mensch ins Spiel kommt.

Durch den Überfluss von CO<sub>2</sub> den wir mit unserer Lebensweise produzieren wie zum Beispiel durch die Industrien, durch den Transport, durch die Tierhaltung und unseren Konsum verstärkt sich der CO<sub>2</sub> Gehalt in der Atmosphäre. Dadurch kann die Wärme nicht mehr aus der Atmosphäre entweichen. Durch diesen verstärkten Treibhauseffekt erwärmt sich die Erde zu sehr. Die Folgen davon sind: Naturkatastrophen, die Pole schmelzen, der Meeresspiegel steigt an und viele natürliche Lebensräume verschwinden.



# Der Klimawandel

Der Klimawandel betrifft uns alle. Seine Auswirkungen bemerken wir schon heute.

Es wird wärmer, die Pole schmelzen und im Winter liegt kaum noch Schnee.

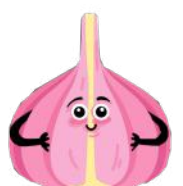
Es ist nur noch matschig und ekelig. Es ist kein richtiges Winterfeeling mehr da. Aber auch die Sommer sind zu warm.

Durch die Veränderung des Klimas verschieben sich die Jahreszeiten und Lebensräume verschwinden, oder verändern sich so sehr, dass Ihre ursprünglichen Bewohner dort nicht mehr leben können.

Durch den Wandel des Klimas kommt es zu vielen Klimakatastrophen wie zum Beispiel Erdbeben, Tsunamis, Hurricanes und vieles mehr.

In den Tropen und trockenen Gebieten entstehen viele Waldbrände, welche verheerende Auswirkungen auf Pflanzen- und Tierwelt haben.

Auch unsere Wasserressourcen sind vom Klimawandel betroffen. Wir verbrauchen zu viel Süßwasser aber der Meeresspiegel steigt und tiefgelegenes Land verschwindet.





## Der ökologische Fußabdruck

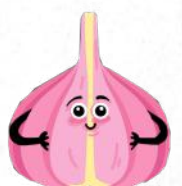
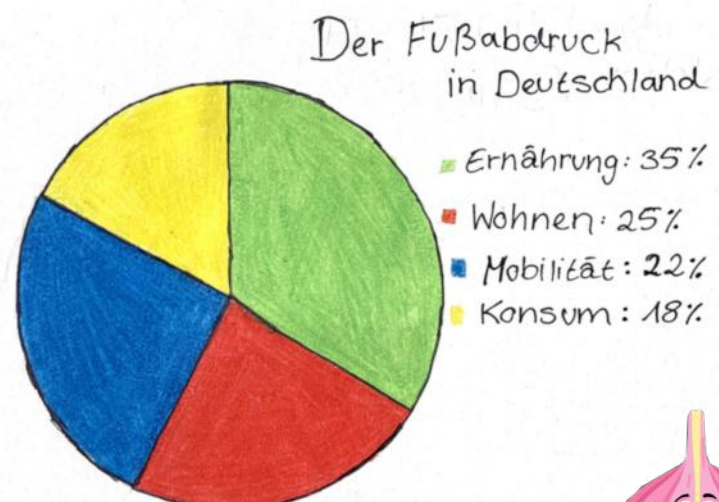
Ob Lebensmittel, Kleidung, Energie, Baumaterial oder einfach die Luft zum Atmen, unser ganzes Leben hängt davon ab was die Natur uns zur Verfügung stellt. Aber wie viel können die Ökosysteme uns zur Verfügung stellen? Wie viel nutzen wir? Was müssen wir tun damit alle Menschen auf dieser Erde gut leben können?

Der Ökologische Fußabdruck zählt alle Ressourcen, die für den Alltag benötigt werden und zeigt auf wie viel Fläche benötigt wird um all die Energie und Rohstoffe zur Verfügung zu stellen. Anschließend wird dieser Flächenverbrauch auf alle Menschen hochgerechnet und mit den, auf der Erde real verfügbaren Flächen verglichen. Somit stellt der Fußabdruck die CO<sub>2</sub> Bilanz jedes Einzelnen dar.

Der Ökologische Fußabdruck berechnet auch den Durchschnitt an Fläche die jeder Mensch durch seine Lebensweise verbraucht. Dieser liegt ca bei 5 Hektar das sind 10000 Quadratmeter. Ein Mensch verbraucht also ca. 7 Fußballfelder an Ressourcen und wenn wir so weiter machen, bräuchten wir 2,5 Erden, um unseren Lebensstandard zu erhalten.

Jeder Mensch hinterlässt eine unterschiedlich große Fußspur. Und es gibt deutliche Unterschiede zwischen den Ländern. In Deutschland ist der durchschnittliche Naturverbrauch pro Mensch bei 4,8 gha. In Bangladesch sind es nur 0,8 gha, in Äthiopien 1,0 gha und in Nicaragua 1,8 gha.

Wie groß Dein eigener Fußabdruck ist, kannst Du mit dem Fußabdrucktest abschätzen.





## Der CO2 Ausstoß

Den meisten CO2 Ausstoß bei der Ernährung findet man in den Transportwegen wieder, in der Produktion von Tierischen Produkten zum Beispiel bei der Produktion von Fleisch, Wurst sowie von Milch und Käse. Um den CO2 Ausstoß bei der Ernährung zu verringern oder sogar in manchen Bereichen zu verhindern könnte man lokales und regionales Essen einkaufen, damit verhindert man die langen Transportwege der einzelnen Lebensmittel.

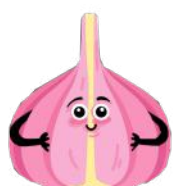
Für ein Kilo Lebensmittel verbraucht ein Flugzeug 1000g an CO2 auf 1000km Transportweg. Ein LKW verbraucht 200g an CO2, eine Bahn verbraucht 80g an CO2 und ein Schiff verbraucht ebenfalls auf 1000km Transportweg 35g an CO2 .

Um den CO2 Ausstoß noch mehr zu verhindern beziehungsweise zu verringern könnte man weniger Fleisch beziehungsweise allgemein weniger an Tierischen Produkte essen um an CO2 zu sparen.

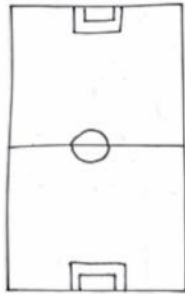


## Wasser

Die Wasservorräte von der Welt fassen in etwa 1,4 Milliarden Kubikkilometer, davon sind 96,5 % Salzwasser und 2,5 % Süßwasser. Es werden jährlich Weltweit 4.000 Kubikkilometer Frischwasser entnommen. Das Wasser kann trotz des Klimawandels nicht ausgehen, da der sogenannte hydrologische Kreislauf noch besteht. Wie funktioniert eigentlich der hydrologische Kreislauf, die Sonnenwärme verdunstet das Meerwasser wird dann zu Wolken kondensiert, der Regel fällt auf die Erde und geht ins Grundwasser, dass fließt dann wieder ins Meer. Für 1 kg Rinderfleisch braucht man 15.500 Liter Wasser, für die Herstellung von 1 Liter Milch braucht man 4,730 Liter Wasser, für 1 kg Geflügel braucht man 4.000 Liter und für 1 kg Tomaten braucht man 110 Liter Wasser.







Jede Sekunde  
werden circa  
**6.000 m<sup>2</sup>**  
Regenwaldfläche  
abgeholzt

Ein Fußballfeld umfasst 7.140 m<sup>2</sup>

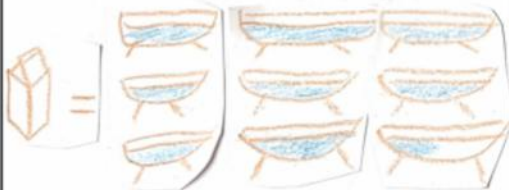
Der Umstieg auf eine

pflanzenbasierte Ernährung  
(vegan)

kann die Bildung kardiovaskulärer Krankheiten  
(Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall, etc).

Stoppen und Umkehren.

Es braucht durchschnittlich  
**1.020 Liter Wasser**  
(8,5 volle Badewannen) um  
1 Liter Kuhmilch zu produzieren.



Das Blut von Menschen mit einer  
pflanzenbasierten  
Ernährung  
Vegan stoppt das Wachstum von  
Krebszellen 8-mal  
so stark, wie das Blut von  
Menschen, die die heutige  
standarddiät verfolgen

Cholesterin und gesättigte Fettsäuren  
aus tierischen Lebensmitteln sind die

Nr.1 Ursache für Herzinfarkt  
und Schlaganfall

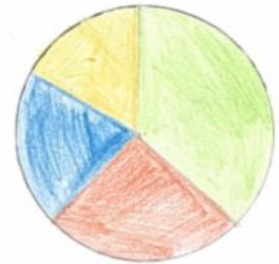
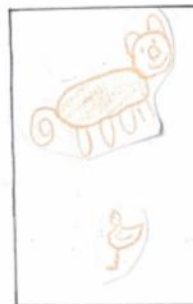
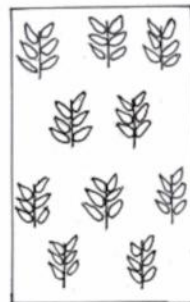
kardiovaskuläre Krankheiten,  
die häufigsten Todesursachen in  
Deutschland

Die Nutzung einer Fläche zum  
Anbau von Sojabohnen liefert

15-mal mehr

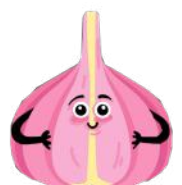
Protein

als die Nutzung der gleichen  
für die Haltung von Nutztieren



Der Fußabdruck in Deutschland

Ernährung: 35%  
Wohnen: 25%  
Mobilität: 22%  
Konsum: 18%





# Gesundheit und Ernährung



## Info Seite Gesundheit

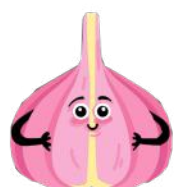
Auf dieser Info Seite erklären wir, wie Ernährung mit Gesundheit zusammenhängt, welche Rolle tierische Produkte spielen, welche Nährstoffe der Körper braucht und wie wir sie zu uns nehmen können und welche Krankheiten durch den Konsum tierischer Produkte entstehen.

## Der Fleischkonsum

Fleischkonsum ist ein großes Thema. Allein 60 Kilo Fleisch isst eine Person in Deutschland pro Jahr. Aber wie gesund ist das eigentlich?

In der folgenden Liste sehen Sie einige Vor- und Nachteile des Fleischverzehres:

Pro	Kontra
• Fleisch ist ein wichtiger Nährstofflieferant	• zu viel Fett und Cholesterin
• Fleisch liefert 5– Mal mehr Eisen als Pflanzen und Milch	• hohes Risiko an Krankheiten zu erkranken, die schlimme Folgen haben
• Medikamentenaufnahme sorgt für Resistenzen	• B12 muss nicht supplementiert werden
• tierische Produkte machen schneller und länger satt	• hohe Blutfettwerte





## Medikamente im Fleisch

Dadurch, dass es vermehrt Massentierhaltung gibt, werden den Tieren Medikamente verabreicht, damit sie gesund bleiben. Im Jahr 2015 wurden in Deutschland beispielsweise 805 Tonnen Antibiotika in der Tierzucht verwendet. Durch den Verzehr von Fleisch nehmen wir die Stoffe dann auf, welche Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben.

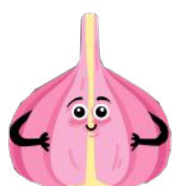
Die Antibiotika im Fleisch sorgen dafür, dass man Resistenzen gegen die Medikamente entwickelt und diese dann im Ernstfall nicht mehr wirken. Dies hat zur Folge, dass Infektionen wieder zunehmen und Menschen sterben. Außerdem können Antibiotikarückstände zu Magen-Darm-Beschwerden und allergischen Hautreaktionen führen.

## Tierische Produkte mit Folgen

In tierischen Produkten sind auch andere Stoffe enthalten, die für unser Gesundheit Folgen haben können. Tierische Produkte sind die Hauptursache für die meisten der 40 Erkrankungen des Autoimmunsystems wie z.B. : Allergien, Asthma, Diabetes, Rheuma, Gicht, Osteoporose, Arthrose, Multiple Sklerose, Neurodermitis, Schuppenflechte, Alzheimer, Parkinson, Demenz, Gen-Defekt, usw.

Milchprodukte enthalten Stoffe, die Allergien, Brustkrebs, Prostatakrebs, Arthrose, Osteoporose, Darmerkrankungen, plötzl. Kindstod, Hämorrhoiden, Neurodermitis, Schuppenflechte, Alzheimer, Sodbrennen und Mundgeruch verursachen können.

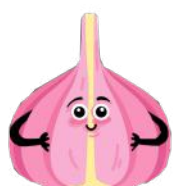
In Fleischprodukten sind Dinge enthalten durch die Krankheiten wie Diabetes, Darmkrebs, Herzinfarkt, Schlaganfall, Rheuma, Gicht, Arthrose, Osteoporose und Alzheimer entstehen können. Fisch enthält Stoffe, die Allergien, Herz- und Kreislauferkrankungen und einige Krebserkrankungen verursachen können.



# Nährstoffe

Der Mensch braucht wichtige Nährstoffe und Vitamine. Viele Leute, die ihre Ernährung umstellen, achten nicht drauf. In der folgende Tabelle finden Sie die wichtigsten Nährstoffe und Vitamine, die man braucht in mit welchen Lebensmittel man diese findet.

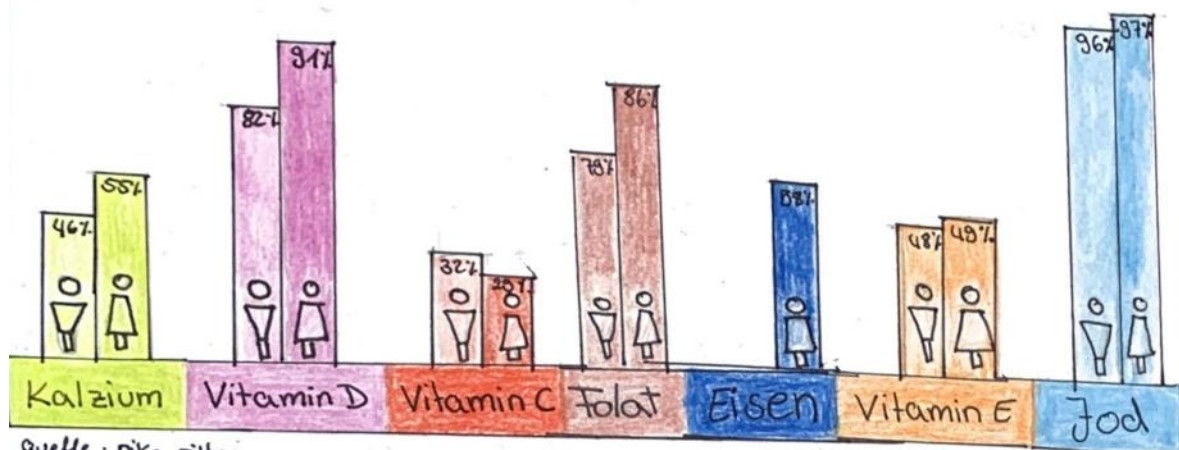
Eiweiß	Hülsenfrüchte z.B. Erbsen, Bohnen, Linsen
Fett	Avocado, Oliven, Nüssen
Lilolsäure	Öle z.B. Sojaöl, Sesamöl, Sonnenblumenöl, Chiasamen
Linolensäure	Hanföl, Walnussöl, Rapsöl, Chiasamen
Kohlenhydrate	Stärkehaltige Produkte, Rohrzucker, Haferflocken, Hülsenfrüchte
Natrium	Salz
Chlorid	Salz
Kalium	Trockenobst, Bananen, Himbeeren, Nüsse, Gemüse
Calcium	Margarine, frische Samen
Phosphor	Kokosfett, Margarine, Hülsenfrüchten
Magnesium	Brokkoli, Vollkornbrot
Eisen	Olivenöl, Maiskeimöl, Hülsenfrüchte, Gemüse
Jod	Kohlrabi, Süßkartoffel, Sojabohnen, Raps
Zink	Hülsenfrüchte, Gemüse
Selen	Paranüssen, Kohl, Zwiebelgemüse
Vitamin A	Grünkohl, Möhren, Wirsing, Palmöl, getrocknete Aprikosen
Vitamin D	Margarine, Pfefferlinge, Champions
Vitamin E	Frische Himbeeren, gegarter Wirsingkohl, Sojawurst
Vitamin K	Brokkoli, Kräuter, Pflanzenöl, Blattsalat
Vitamin B1	Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Walnüsse, Vollkornprodukte
Vitamin B2	Weizenvollkornmehl, getrocknete Pflaumen, Kürbiskerne, Avocado
Vitamin B6	Walnusskerne, Kichererbsen, Sesamsamen
Niacin	Pilze, Vollkornprodukte, Datteln, Erdnüsse
Folsäure	Hülsenfrüchte, Gemüse, Vollkorn, Mohnsesam
Biotin	Hefe, Getreide, Tomate, Möhre
Vitamin B12	Sauerkraut
Vitamin C	Fenchel, Blumenkohl, rote Paprika, gekochte Kartoffeln
Pantothensäure	Brokkoli, Avocado, Vollkornprodukte, Haferflocken



# Nährstoffe, auf die bei einer veganen Ernährung geachtet werden sollte!

Es gibt Nährstoffe, die man bei einer veganen Ernährung nicht so leicht bekommt, die aber trotzdem wichtig für den Körper sind. Diese Stoffe und wofür sie wichtig sind, sind in der folgenden Tabelle aufgelistet:

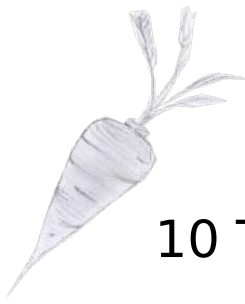
Nährstoff/Vitamin	Funktion im Körper
Jod	Schilddrüsenüberfunktion
Proteine	Aufbau von Haut, Haare, Knorpel, Muskeln, Organe, Knochen , Nägel
Omega 3	Senkt Risiko für Herz- Kreislauferkrankungen, entzündliche Erkrankungen und Neurologie Störungen
Vitamin D	Knochengesundheit , Immunsystem, Muskelkater, Haare , Herz - Kreislauf, Gesundheit, Risiko für Diabetes & einige Krebsarten Senken
Vitamin B2	Stoffwechsel Vorgänge, unterstützt B6 & Niacin bei der Arbeit , Wichtig für Eiweiße in der Augenlinse
Vitamin B 12	Zellbildung & - Teilung, Wuchstrom , Blutbildung Nervenfunktion , Energiestoffwechsel , Homocystein
Kalzium	Erhaltung Knochen & Zähne , Signalüberschreitungen zwischen Nervenzellen, Muskelfunktion , Zellteilung & -Spezialisierung , Funktion der Verdauungssystem , Energiestoffwechsel , Blutgerinnung
Eisen	Stoffwechsel, im Hämoglobin für Sauerstofftransport nötig , zelluläre Energieversorgung, DNA- Synthese , Infektionsabwehr
Zink	Zellwachstum, Wundheilung Stoffwechsel, Immunsystem , Fortpflanzung
Selen	Unterstützt Immunsystem & Schilddrüse, Schutz der Zellen vor Oxidative Stress, Erhaltung von Nägeln & Haaren , Speruabitung



Quelle: niko\_rittenau







## 10 Tipps für vegane Ernährung

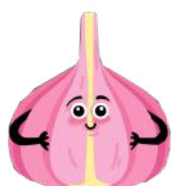
- Tipp 1 Es gibt keine (un)gesunden Lebensmittel (90/10)
- Tipp 2 Lebensmittelauswahl statt Makronährstoffverhältnis
- Tipp 3 Ein Auge auf die Kalorien
- Tipp 4 Fett nicht verteufeln
- Tipp 5 Mineralstoffabsorption optimieren
- Tipp 6 Den Regenbogen essen
- Tipp 7 Klug salzen
- Tipp 8 Trinken nicht vergessen
- Tipp 9 Stunden statt Kalorien zählen
- Tipp 10 KEine Angst vor Nahrungsergänzungsmitteln

Eine vegane Ernährung sollte täglich aus fünf  
Hauptlebensmittelgruppen:

Gemüse, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Obst sowie Nüsse und  
Samen (+++ gesundheitsförderliche Gewürze und Kräuter)

Quellen:

Quelle: [https://www.youtube.com/results?search\\_query=niko+rittenauprogeschmack.de](https://www.youtube.com/results?search_query=niko+rittenauprogeschmack.de), Brockhaus, netdoctor.de, proveg.de, apothekeumschau.de, vitaminb12ratgeber.de, calcimed.de, bar.bund.de, dge.de, cefak.com, lernhelfer.de, wikipedia.org, utopia.de, gucel.de, vital.de  
Instagram: Niko\_Rittenau

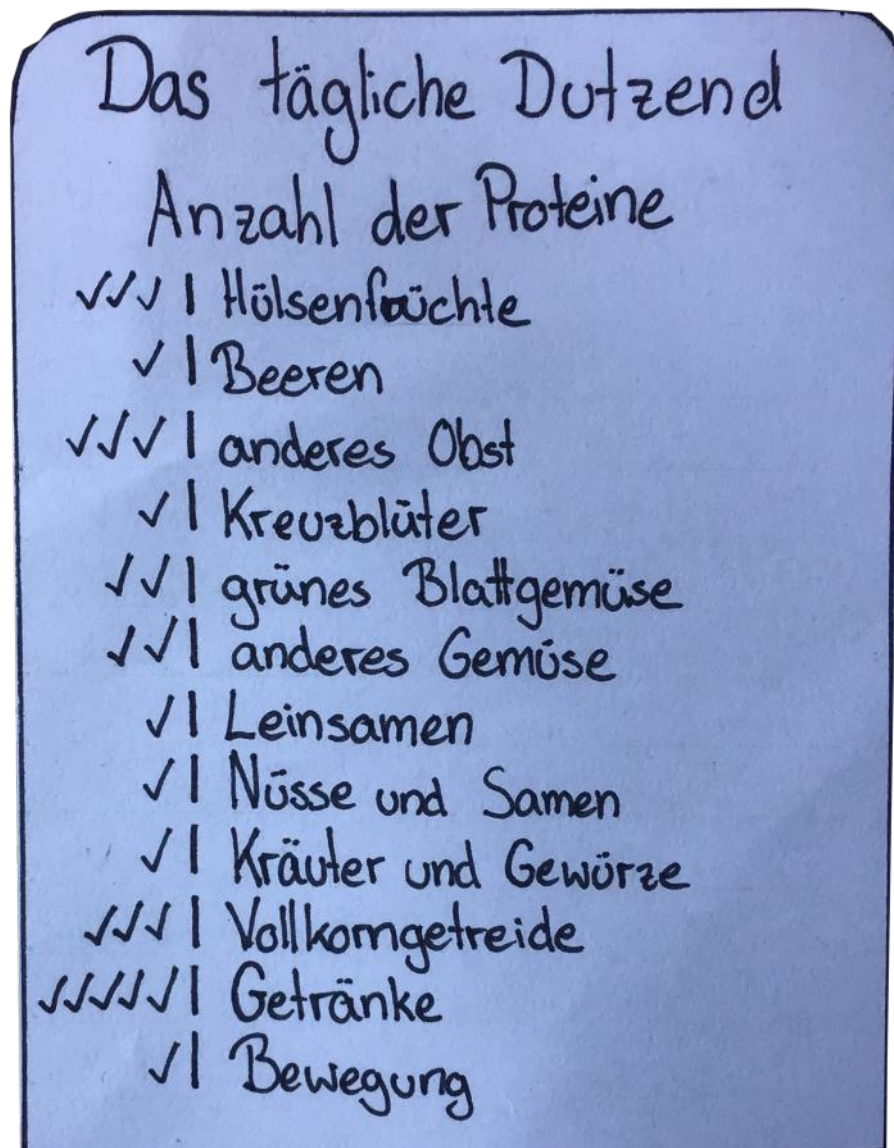


# Wie wir Überleben können oder "How not to Die"

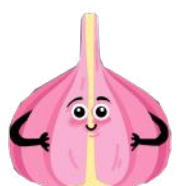
Der Autor des Buches „How Not to Die“, Dr. Greger, hat 12 Nahrungsmittelgruppen aufstellt, die man täglich zu sich nehmen sollte um den Körper ausgewogen und gesund zu ernähren. In der folgenden Tabelle findest Du eine Übersicht über die Nahrungsmittelgruppen und die Anzahl der benötigten Portionen.



Unser Tipp: Mache eine Challenge daraus. Hänge sie dir an den Kühlschrank und hake jeden Tag ab was du gegessen hast.



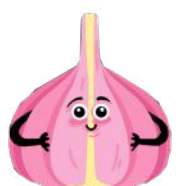
"how not to die" von Dr. Micheal Greger (S.253)



In der Tabelle geht es um die empfohlene Dosierung verschiedener lebenswichtiger Nahrungsmittel und woher man diese bekommen kann.

Lebensmittel/ Lebensstilmaßnahme	Beispiele	Dosierung
Hülsenfrüchte	schwarze Bohnen, Augenbohnen, Limabohnen, kichererbsen, Edamame, kidneybohnen, sojabohnen, Erzeugnisse, daraus, Linsen, Erbsen	3 Portionen täglich, z.B.: 60 Gramm Hummus, 30 Gramm Tofu, 150 Gramm zuckererbsen
Beeren	Acai, Berberitzen, Heidelbeeren, Brombeeren, Kirschen, rote Weintrauben, Cranberys, Gosi-Beeren, Kumquats, Himbeeren, Erdbeeren, Maulbeeren,	1 Portion täglich: 60 Gramm frisch oder gefroren, 40 Gramm getrocknet
anderes Obst	Äpfel, getrocknete Marillen, Avocados, Bananen, Clementinen, Melonen, Datteln, getrocknete Feigen, Kiwis, Mangas, Orangen	3 Portionen täglich, z.B.: 1 mittelgroße Frucht, 120 Gramm geschnittenes, Frisches Obst, 40 Gramm getrocknetes Obst
Kreuzblütler	Brokkoli, Kohlsprossen, Kraut, Meerrettich, Grünkohl, Karfiol, Rucola, Pak Choi, Kresse	1 Portion täglich, z.B. 30-80 Gramm geschnitten, 12 Gramm Sprossen (z.B. Brokkoli), 1 Teelöffel Meerrettich
Grünes Blattgemüse	Spinat, Mangold, Blattsalat, Grünkohl, Rucola etc.	2 Portionen täglich: 60 Gramm roh oder 30 Gramm gekocht
Anderes Gemüse	Artischocken, Spargel, rote Rüben, Paprika, Karotten, Mais, Knoblauch, Pilze, Karbis, Algen etc.	2 Portionen täglich, z.B. 60 Gramm rohes Blattgemüse, 50 Gramm rohes oder gekochtes Gemüse, 125 Gramm Gemüsesaft, 7 Gramm getrocknete Pilze
Leinsamen	in geschroteter Variante	1 Esslöffel täglich

Nüsse und Samen	Mandeln, Paranüsse, Cashews, Chia-Samen, Haselnüsse, Hanfsamen, Macadamia, Pekannüsse, Pistazien (ungesalzen), Kürbiskerne etc.	1 Portion täglich: 30 Gramm Nüsse oder Samen oder 2 Esslöffel Nussbutter
Kräuter und Gewürze	Vorrangig Kurkuma, dazu Basilikum, Kardamom, Chili Zimt, Koriander, Kumin (Kreuzkümmel), Curry, Majoran, Thymian etc.	1/4 Teelöffel Kurkum täglich, dazu beliebige Menge anderer Gewürze und Kräuter
Vollkorngetreide	Gerste, brauner Reis, Buchweizen, Hirse, Haferflocken, Quinoa, Vollkornnudeln etc.	3 Portionen täglich, z.B.: 100 Gramm Haferflocken, Reis oder Pasta, 1 Scheibe Vollkornbrot, 30 Gramm Popcorn (ohne Fett)
Getränke	Wasser, Tee, Kaffee etc.	mindestens 5 Gläser * 350 ml täglich
Bewegung	Alles, was Spaß macht	Radfahren, Yoga





## Massentierhaltung

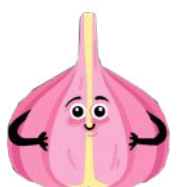
Auch wenn man es sich nicht vorstellt leben und sterben allein in Deutschland etwa 763 Millionen Tiere pro Jahr in der Massentierhaltung (stand 2019).

Selbst in Deutschland stammen 98 Prozent des heute verzehrten Fleisches aus der Massentierhaltung. Deshalb führen fast alle 12 Millionen Rinder, 114 Millionen Hühner und 27 Millionen Schweine die bei uns in Deutschland gehalten werden, ein kurzes und nicht artgerechtes Leben. Viele dieser Tiere leiden unter den mangelhaften Umständen der Massentierhaltung. Täglich werden in Deutschland laut dem statistischen Bundesamt im Schnitt mehr als 2 Millionen Tiere geschlachtet. All dieses Tiere sind empfindungsfähige Wesen und leben in komplexen Sozialstrukturen.

Es gibt so viel Massentierhaltung, da durch die hohen Produktionsmengen und den Vorteilen von großen Betrieben, die Kosten für den Erzeuger und die Preise für den Verbraucher gesenkt werden konnten. Deshalb war auch der tägliche Fleisch-, Eier-, und Milchverbrauch in den armen Ländern möglich.

In den meisten Fällen werden die Tiere gewaltsam an die Haltungsformen angepasst. Körperteile womit sich die Tiere selbst und untereinander verletzen könnten, werden ohne Betäubung gekürzt oder abgetrennt. Die wesentlichen Grundbedürfnisse der Tiere werden ignoriert und ihre Bewegungsfreiheit massiv eingeschränkt.

Aber warum kaufen wir eigentlich trotzdem Billigfleisch? Viele wollen nicht so viel Geld für gutes Fleisch ausgeben, da es einfach zu teuer ist. Außerdem streben wenig Menschen den Verzicht auf Fleisch an. Die Verbraucher interessieren sich oft nicht für das Thema oder woher ihr Fleisch eigentlich her kommt. Infolgedessen wird Fleisch sehr gedankenlos gekauft und genutzt.

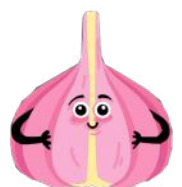




## Das kurze Leben der Nutztiere

Mastschwein	6 Monate	10 Jahre
Mastbulle	12-18 Monate	25 Jahre
Mastkalb	4-5 Monate	25 Jahre
Milchkuh	4,5 Jahre	25 Jahre
Legehennen	18 Monate	5 Jahre
Masthähnchen	5-7 Wochen	5 Jahre
Männliche Kücken	1 Tag	5 Jahre

Quelle: Instagram: @Veganististungesund



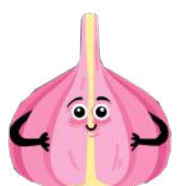


Massentierhaltung verbraucht eine Menge von Wasser, dabei geht es nicht nur um das Wasser, welches ein Tier trinkt, sondern auch um das, was für die Herstellung des Futters oder für die Fleischverarbeitung benötigt wird. Für ein Kilo Rindfleisch werden zum Beispiel über 15 000 Liter Wasser verbraucht! Für ein Kilo Gemüse sind es im Vergleich etwa 320 Liter.

Laut der UN ( United Nations) ist der CO<sub>2</sub>-Anteil von Massentierhaltung bei knapp 20 Prozent. Das ist so viel wie der komplette Auto-,Luft - und Schiffsverkehr zusammen. Außerdem ist der Anteil der Treibhausgases, welches 300-mal so klimaschädlich ist wie CO<sub>2</sub>, bei 77% und bei Methan 53% (stand 2012). Das kommt vor allem von den Ausscheidungen der Kühe und den Transportabgasen. Diese Transportabgase entstehen, wenn Futtermittel oder Soja aus billigen Anbaugebieten importiert oder Tiere weiter strecken zur Schlachtung transportiert werden.

Zum Vergleich: Pro Kilo Rindfleisch werden 13,3Kilo CO<sub>2</sub> freigesetzt. Für ein Kilo Brot sind es nur 0,75 und für Tomaten 0,2 Kilo. In der ökologischen Landwirtschaft werden aufgrund der Verzichtes auf energieintensive Kunstdünger und giftige Pestizide bis zu 40% des CO<sub>2</sub> eingespart.

In der Zeit von Geburt bis Schlachtung werden den Tieren viele Antibiotika und andere Mittel verabreicht. Vor allem Antibiotika Reste bleiben dann im Fleisch. Wenn wir diese dann mit der Nahrung in uns aufnehmen, können sie wie eine Schluckimpfung wirken. In der Folge steigt die Wahrscheinlichkeit, dass Antibiotika bei uns Menschen nicht mehr anschlagen, was bei bestimmten Krankheiten oder Infektionen lebensgefährlich werden kann. Durch hohe Zugabe von Antibiotika im Tierfutter wird außerdem die Entstehung von multiresistenten Keimen gefördert, eine der größten Gefahren für die moderne Medizin. Aber um die Tiere trotz unpassender Haltung leistungsfähig zu erhalten, ist eine häufig routinemäßige Abgabe von Antibiotika unvermeidlich geworden, was auch Gefahren für die menschliche Gesundheit mit sich bringt.



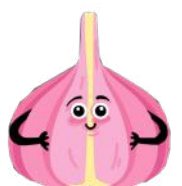
Die Überdüngung unserer Äcker ist notwendig bzw. zwangsläufig, da die ganze Gülle aus den Mastbetrieben solche Ausmaße annimmt, dass sie anders nicht entsorgt werden kann. Als Folge kommt es zu einer Anreicherung von Nitrat im Boden. Dies dringt in das Grundwasser ein, was bei Kindern oft zu schweren Erkrankungen führen kann und Krebs erregend ist.

Für den Anbau von Tierfutter und Erhalt von neuen Lebensräumen kommt es jedes Jahr zur Abholzung von riesigen Regenwaldflächen. Das hat schlimme Folgen, wie zum Beispiel das Aussterben von vielen Tierarten. Auch das gesamte Ökosystem wird dadurch zerstört und außerdem ist der Regenwald ein wichtiger CO<sub>2</sub> Nutzer. Während sich viele über den Tofu Konsum von Vegetariern und Veganern aufregen, die Biosoja Produkte kommen überwiegend aus ökologischem Anbau in Europa. Für ein kilo Billigfleisch dagegen wird mindestens fünfmal so viel Soja benötigt. Das kommt wie wir wissen, genau aus dem ehemaligen Regenwaldgebieten.

So werden im Durchschnitt für die Herstellung von einer tierischen Kalorie sieben pflanzliche Kalorien benötigt. Eine Kalorie im Rindfleisch benötigt je nach produktions- und Berechnungsmethode 6 bis 21 pflanzliche Kalorien aus Getreide. Für eine Kalorie Geflügelfleisch werden nur 4 pflanzliche Kalorien benötigt.

Wasserbedarf für die Erzeugung wichtiger Nahrungsmittel	
Rindfleisch	1 kg Fleisch: 15.000 Liter Wasser
Schaf/ Lammfleisch	1 kg Fleisch: 10.000 Liter Wasser
Geflügelfleisch	1 kg Fleisch: 6.000 Liter Wasser
Getreide	1 kg Getreide: 1.500 Liter Wasser

Quelle:Politicum.de



# Gesundes Powerfrühstück

Zutaten:

350g Sojajoghurt

30 g Nussmix

1/2 Banane

50g Beeren (frisch oder gefroren)

Wasser

Optional: Hafer crunchies



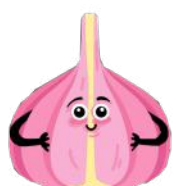
Zubereitung:

Den Sojajoghurt in eine Schale geben.

Wasser zugeben bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Die Banane schälen und in Stücke schneiden.

Den Joghurt mit Beeren und Nüssen vermischen und mit der Banane anrichten. Fertig für einen guten Start in den Tag..





### Der Mythos

28% glauben,  
der Verzehr von Kohlenhydraten  
führt zu einer Gewichtszunahme.

### Die Wahrheit

Kohlenhydrate sind in unserer  
Ernährung unverzichtbar und je-  
des Nahrungsmittel kann zur  
Gewichtszunahme führen.  
Kohlenhydrate müssen nicht  
vermieden werden, aber achten  
Sie auf die Portionsgrößen



### Der Mythos

19% glauben,  
der Verzehr von zu viel Obst  
ist wegen des Zuckers schlecht.

### Die Wahrheit

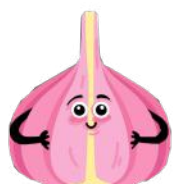
Obwohl Früchte Zucker enthalten,  
handelt es sich um natürlichen  
Zucker, der in der faserigen  
Matrix der Frucht enthalten ist



### Der Mythos

9% glauben,  
das Entsalzen von Obst und  
Gemüse ist nahrhafter als der  
Verzehr

### Die Wahrheit





# Nudeln mit Pesto

Zutaten :

150g Pasta (vegan)

40g getrocknete Tomaten in Öl

10g gehackte Nüsse

(Empfehlung: Walnüsse Mandeln oder Pinienkerne ) 10 g

frische Basilikum

1/2 Knoblauchzehe

Pfeffer und Salz

Pasta nach Verpackungsanweisung kochen.

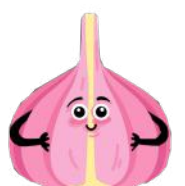


Für das Pesto: Wäscht man Basilikum und trocknet es. Den Knoblauch muss man schälen. Getrocknete Tomaten, Basilikum, Nüsse und Knoblauch püriert man. Danach gibt man 1 EL Öl aus dem Glas, der getrockneten Tomaten, und Pfeffer und Salz dazu und püriert alles.

Man serviert die Pasta auf einem Teller und gibt das Pesto darüber.

Fertig.

Tipp: Man kann die Nüsse vorher rösten, für ein noch besseres Aroma.





# Veganes "Hähnchen"curry mit Reis

Zutaten :

1 kg veganes Mühlen Geschnetzeltes (Typ Hähnchen)

2 Dosen Kokosmilch

Sonnenblumenöl

Salz

Pfeffer

Curry

Kurkuma

1 Tasse Basmati Reis

(Optional: Gemüse deiner Wahl)



Zubereitung :

Man gebe Öl in die Pfanne und erhitze sie auf oberster Stufe.

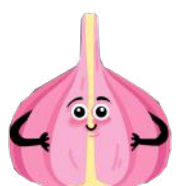
Die Filetstückchen bzw. das Geschnetzelte wird in die Pfanne gegeben und scharf angebraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Wenn Gemüse gewünscht ist, kann man das gewaschene und gewürfelte Gemüse nun dazugeben und mitraten bis der gewünschte Gargrad erreicht ist.

Eine beliebige Menge Reis in eine Tasse füllen und in einen Kochtopf geben. Die doppelte Menge Wasser nehmen und in den Topf mit dem Reis gießen.

Reis nach Belieben salzen und auf Mittler Stufe für ca. 10 Minuten zum Kochen bringen.

Währenddessen das angebratene Filet mit 2 Dosen Kokosmilch in einen Topf geben und aufkochen. Nach Geschmack mit Curry würzen und reichlich Kurkuma für die Farbe zugeben. Alles umrühren und noch einmal 10 Minuten köcheln lassen.





## Milch

### Der Mythos

23% glauben,  
eine milchfreie Ernährung  
führt zu Kalziummangel.

### Die Wahrheit

Milchverzicht führt nicht zu  
Kalziummangel. Kalzium kann  
in einer Vielzahl von pflanzlichen  
Lebensmitteln gefunden werden.



## Fleisch

### Der Mythos

20% glauben,  
Menschen brauchen rotes Fleisch  
in ihrer Ernährung, um  
ausreichend Proteine aufzunehmen.

### Die Wahrheit

Eine Mischung aus Pflanzenproteinen  
kann auch alle essentiellen  
Aminosäuren liefern, die unsere  
Körper benötigt.



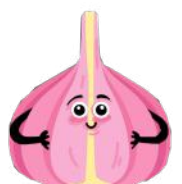
## Eisen

### Der Mythos

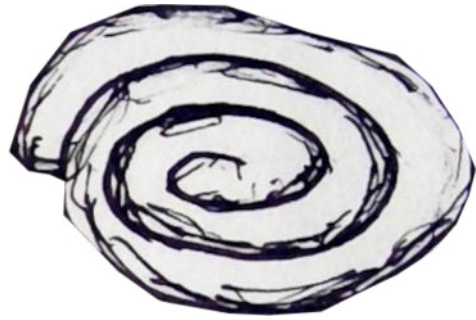
16% glauben,  
eine Ernährung auf pflanzlicher  
Basis führt zu Eisenmangel.

### Die Wahrheit

Nahrungsmittel wie Linsen und  
Kichererbsen sorgen neben  
Trockenfrüchten, Samen und  
Tofu für Eisen.



# Börek



Börek Teig Zutaten:

Sesam

3 Gläser Mehl

1/2 Gläser Wasser

Eine Priesse Salz

Halbe Packung Backpulver

Börek Teig Füllung:

Petersilie

veganer Feta

(\*Optional: Man könnte auch Cashew-Schnittkäse selbst herstellen)

Zubereitung:

Als erstes die Zutaten in eine Schüssel geben und mit den Händen zu einem Teig kneten.

Nachdem die Zutaten in dem Teig vermischt wurden, muss man den Teig 30 Minuten ruhen lassen.

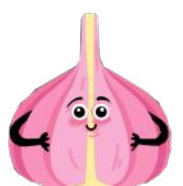
In der Zwischenzeit nimmt man sich ein Schneidebrett sowie ein Messer und fängt mit der Füllung an.

Für die Füllung benötigen man Petersilie und je nach Wahl veganen Feta oder Cashew-Schnittkäse. Dies dann mit den Händen ineinander kneten. Danach wendet man sich wieder dem Teig zu.

Diesen teilt man in kleine Abschnitte ein, um sie dann kugelförmig zu formen. Als Nächstes breitet man den Teig aus und gibt die Füllung hinein.

Die andere Hälfte des Teiges darüber klappen und zum Schluss Sesam darüber streuen.

Als letzten Schritt schiebt man alles für 20 - 30 Minuten in den Ofen.



# Bohneneintopf

## Zutaten:

125g weiße Bohnen

125g Brokkoli

250-500ml passierte Tomaten

1 Zwiebel

1 Karotte

1/2 Zucchini

1EL Olivenöl

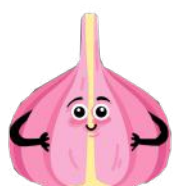
Salz, Pfeffer, Rosmarin, Sumac, Knoblauchpulver,  
Lorbeerblätter, Chili



## Zubereitung:

Man nimmt entweder Bohnen aus der Dose oder man lässt unbehandelte Bohnen über Nacht einweichen. Dann gießt man die Bohnen ab und wäscht sie ab. Man schält die Zwiebeln, Karotten und Zucchini anschließend wäscht man sie. Man entfernt die Wurzelansätze des Gemüses und dann schneidet man sie in Würfel. Man gibt das Olivenöl in die Pfanne und erhitzt es. Man gibt die Kartoffeln, Karotten, Zucchini, Zwiebel und Brokkoli in die Pfanne hinein und brät sie für 10 Minuten an. Dann die Bohnen hinzugeben und die Pfanne mit 250 -500 ml (nach Geschmack ) passierten Tomaten auffüllen.

Zwei Lorbeerblätter hinzugeben und in der Pfanne weiter kochen. Unterrühren mit je zwei Prisen Salz, Pfeffer, Rosmarin, Sumac und Knoblauchpulver würzen und nach Geschmack ein klein wenig Chili hinzugeben. Nach weiteren 10 Minuten kochen ist der Bohneneintopf fertig. Die Lorbeerblätter vor dem Verzehr entfernen.



# MEAT VERSUS PLANTS

## PORK (100g STEAK)

20g of protein

1mg of Iron

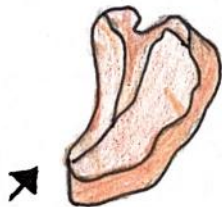
1mg of Calcium

2,8 mg of Zinc

3,5 g saturated fats

0g of Fiber

4800 liter water  
(to produce 1 kg)



Fleisch

## 100 g Red Lentils

26 g of protein

7,4 mg of Iron

48mg of Calcium

3,6 mg of Zinc

0g saturated fats

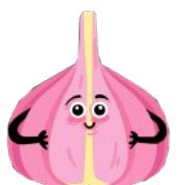
10g of Fiber

1000 liter water  
(to produce 1 kg)



rote Linsen

Quelle: Instagram: @axelschura





# Mac and Cheese



## Zutaten:

Makkaroni,  
ca.1/2 Hokkaido  
Kürbis  
2 kleine Karotten  
3 mittelgroße Kartoffeln  
2 große Zwiebeln  
4 Knoblauchzehen  
1 Schuss Pflanzenmilch.

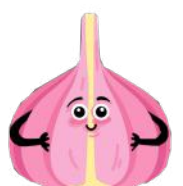
## Zum Würzen:

Kurkuma  
Salz und Pfeffer  
Kräuter(Liebstöckel, Schnittlauch, Petersilie)  
Hefeflocken.

## Zubereitung

Das Gemüse grob schneiden. Die Zwiebeln in etwas Öl anbraten bis sie glasig sind. Danach das restliche Gemüse zugeben und mit Wasser ablöschen. Wenn alles weich gekocht ist, gut mit dem Pürierstab zu einer Soße pürieren. Gut würzen und fertig!

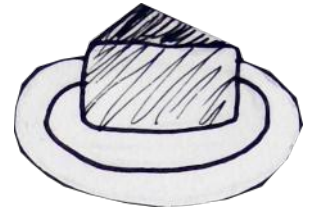
(Das Ganze kann man dann noch mit Sprossen, dem Karottengrün und Sesam garnieren.)



# vegane kleine Schokoladenkuchen

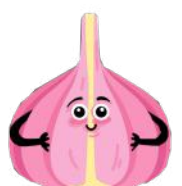
Zutaten:

200g dunkle Schokolade (vegan)  
100g weißer Rohrzucker  
4 El Traubenkern Öl  
100ml Hafersahne  
4El Apfelmus ohne Stücke  
2Tl Pfeilwurzelstärke  
1Tl phosphatfreies Backpulver  
1/4Tl Meersalz  
100g Kanutenmehl

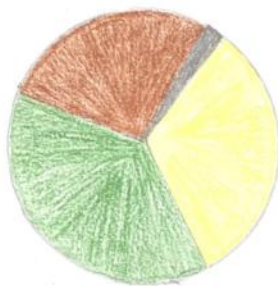


Zubereitung :

Man schmilzt die Schokolade in einem Wasserbad.  
Man lässt die Schüssel über dem warmen Wasser. Man gibt den Zucker und das Öl dazu und vermischt es gut. Dann rührt man die Hafersahne und das Apfelmus ein. Man nimmt den Topf von der Kochstelle runter.  
Man gibt die Pfeilwurzelstärke, das Backpulver und das Salz dazu.  
Zum Schluss muss man nach und nach Mehl dazugeben. Man füllt den Teig in 6 leicht geölte Schälchen und backt ihn für 10 Minuten bei 180 Grad.  
Warm am selben Tag genießen und nach Belieben Vanillesoße dazu servieren.



Was Menschen denken was Veganer essen:



- Körner
- Tofu
- Gras
- ?

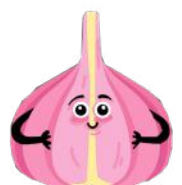
Was Veganer wirklich essen:



- |              |                    |             |                 |               |
|--------------|--------------------|-------------|-----------------|---------------|
| Annanas      | Donuts*            | Kelse       | Spargel         | Veggie Wraps* |
| Äpfel        | Enchiladas*        | Lasagne     | Suppe           | Zitronen      |
| Aprikosen    | Erbisen            | Mandarinen  | Salsa           | Alles andere* |
| Artischocken | Erdbeeren          | Mangos      | Sellerie        |               |
| Avocados     | Frühlingsrollen*   | Melonen     | Soja Drink      |               |
| Bagel*       | Gemüse Wraps       | Nudeln      | Sushi*          |               |
| Bananen      | Grapefruit         | Orangen     | Süßkartoffeln   |               |
| Bohnen       | "Chicken" Nuggets* | Pizza*      | Tabuleh         |               |
| Brokkoli     | Himbeeren          | Pfirsiche   | Tacos*          |               |
| Brownies*    | Hotdogs*           | Pommes      | Tempura         |               |
| Burger*      | Hummus             | Quinoa.     | Tomaten         |               |
| Burritos*    | Käse*              | Reis        | Tofu            |               |
| Cookies*     | Karotten           | Rühstofu    | Vegane Eiscrème |               |
| croissants*  | Kirschen           | Sandwiches* |                 |               |
| cupcakes*    | Kartoffeln         | Seitan      |                 |               |

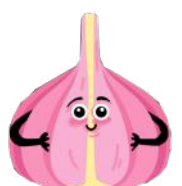
\*vegane Version

Quelle: Instagram: Peta2.de



# Unsere Empfehlungen:

Dokumentationen	
<a href="#"><u>What the Health</u></a>	Welchen Einfluss hat unsere Ernährung auf unsere Gesundheit?
<a href="#"><u>Dominion</u></a>	Tierhaltung: die verschiedenen Arten, wie Tiere verwendet und missbraucht werden.
<a href="#"><u>The Game Changer</u></a>	Der Einfluss veganer Ernährung auf körperlichen Leistungsfähigkeit
<a href="#"><u>Earthlings</u></a>	Es geht um den Konsum von Fleisch und die Nutzhaltung von Tieren
Apps	
<a href="#"><u>Code Check</u></a>	<a href="#"><u>CodeCheck</u></a> ist ein persönlicher <a href="#"><u>Shoppingberater</u></a> für einen gesunden und bewussten Einkauf. Durch einfaches Scannen des Barcodes, zeigt die App bedenkliche oder gesundheitsgefährdende Inhaltsstoffe fast aller Produkte an.
<a href="#"><u>Daily Dozen</u></a>	Die App wurde von Dr. <a href="#"><u>Greger</u></a> , Autor des Buches „ <a href="#"><u>How Not To Die</u></a> “, programmiert. Sie hilft dir dabei deine tägliche Ernährung zu planen und eine ausgewogene/gesunde Ernährung zu gewährleisten.
<a href="#"><u>Vegan Pocket</u></a>	<a href="#"><u>Vegan Pocket</u></a> ist ein persönlicher <a href="#"><u>Shoppingberater</u></a> der dir anzeigt ob Produkte vegan sind, oder nicht.
<a href="#"><u>Instagram</u></a>	
<a href="#"><u>Veganistungesund</u></a>	Die beiden <a href="#"><u>Influencer Josha</u></a> und <a href="#"><u>Gordon</u></a> zeigen ihren <a href="#"><u>Followern</u></a> in lustigen Videos wie das vegane Leben so ist.
<a href="#"><u>Niko Rittenau</u></a>	Der <a href="#"><u>Influencer Niko Rittenau</u></a> (Ernährungswissenschaftler) zeigt auf seiner <a href="#"><u>Instagramseite</u></a> gute und vorteilhafte Statistiken über das Thema gesund leben und über Fleischkonsum in diversen Ländern.
<a href="#"><u>Carlotte Weise</u></a>	Die <a href="#"><u>Influencerin Carlotte Weise</u></a> zeigt mit ihrem Mann Felix ihr Leben und macht lustige Storys zum Thema umweltfreundliches Leben.
Literatur	
<a href="#"><u>How not to die</u></a>	Information über eine gesunde und ausgewogene Ernährung
Webseiten für vegane Rezepte	
<a href="#"><u>zuckerjagdwurst.de</u></a> (ein <a href="#"><u>Foodblock</u></a> aus Berlin mit tollen Alternativen zu Klassikern aller Welt)	
<a href="http://www.proveg.com"><u>www.proveg.com</u></a> (Desserts zum hineinlegen)	
<a href="http://www.veganheaven.de"><u>www.veganheaven.de</u></a> (Schnelle vegane Rezepte für den Alltag)	





# Über uns

10e Stadtteilschule am Heidberg Hamburg  
**Green Experts**

Team Medien und Design: Karol, Dominic, Baris, Hamza, Moritz

Team Gesundheit: Adanna, Leonie, Asal, Sena, Larissa

Team Umwelt: Joschua, Kevin, Kimberly, Celine

Team Massentierhaltung: Antonia, Berivan, Denise

Team Vorwort/E-Mail/Kochen: Chider, Johannes, Collin, Nina

Team Rezepte: Fädyä, Nikan, Tom, Zahra

Team Final Edit: Karol, Leonie, Fädyä, Antonia, Celine, Larissa

**Folgt uns auf instagram @Greenexperts**

