

Veganer Einkaufsbummel



Warum?

für die Tiere
für die Anderen
für unsere Erde
für ein Morgen
für Dich

Wo: in Brixen, wir besuchen je nach Wunsch zwei/drei Geschäfte

Wann: ein E-Mail senden und wir vereinbaren ein Treffen

Dauer: ca. zwei Stunden, gerne nehmen wir uns Zeit zum Austausch und beraten dich kostenlos

Kontakt: tierrechte@hotmail.com

Wir freuen uns auf die gemeinsame Zeit
Christine und Evi

Folgende Labels erleichtern den Einkauf:



Die Idee

Vegan zu leben ist sehr einfach, wenn man nicht alleine alle Infos mühselig zusammentragen muss. Uns ist es wichtig, mit Interessierten einen Dialog aufzubauen.

Den Einkaufsbummel bieten wir in Brixen -ehrenamtlich – an. Treffen werden individuell vereinbart. Der Einkaufsbummel dauert ca. 2 Stunden. Gerne beenden wir die gemeinsame Zeit im Café „Capriccio“ in Milland, bei einem veganen Cappuccino.

Vegan zu leben ist genussvolles Leben ohne schlechtes Gewissen. Jeder weiß heute um die Zusammenhänge zwischen Ernährung, Tierleid und Umwelt. Sie einfach wegzudenken ändert die Probleme um unsere Zukunft nicht. Die vegane Küche ist ausgesprochen abwechslungsreich und spannend. Dies möchten wir gerne weitervermitteln und Menschen ermutigen erste Schritte Richtung verantwortungsbewusste Ernährung zu wagen. Schlussendlich entscheidet jede/r Einzelne mit dem täglichen Einkauf über Leid und Tod von unzähligen Tieren, über den Hunger in der Welt, über Umweltbelastungen und schließlich seiner eigenen Gesundheit bzw. der Gesundheit seiner Kinder.

Definition:

Veganer vermeiden tierische Nahrungsmittel wie Fleisch, Fisch, Milch, Eier und Honig. Ethisch motivierte Veganer lehnen nicht nur tierische Nahrungsmittel ab, sondern sie verzichten auch auf andere Produkte, bei deren Gewinnung Tiere leiden müssen. Z.B. Kleidung aus Wolle, Leder und Seide; Kosmetikartikel und Putzmittel für die Tierversuche gemacht wurden oder für die tierische Inhaltsstoffe verwendet wurden.

Lachendes veganes Sellerieschnitzel

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Sellerie (Knolle)
- Etwas Zitronensaft
- evtl. 1 Tasse Mehl
- 1 Tasse Paniermehl*
- Sojamilch
- evtl. Melasse Hefeflocken
- Salz, Pfeffer
- Bratöl



Zubereitung:

Sellerie schälen, in 1 bis 2 cm dicke Scheiben schneiden und in Salzwasser bissfest kochen oder mit Dampf. Die Scheiben anschließend mit Salz und Pfeffer würzen, mit Zitronensaft beträufeln.

Nacheinander in Mehl, Sojamilch (etwas Melasse Hefeflocken unterrühren) und Paniermehl wenden. Die Selleriescheiben in Öl beidseitig goldgelb backen.

Dazu passen Kartoffeln in verschiedensten Formen zubereitet, Gemüse wie z.B. Blaukraut, verschiedene Salate.

*Paniermehl, ich verwende Mais Paniermehl – im Biofachhandel erhältlich, bei Brotbrösel muss man sich erkundigen ob die Bäckerei Schweineschmalz ins Brot gibt, denn dann ist es natürlich auch in den Brotbröseln. (Einige Bäckereien in Südtirol verwenden leider immer noch Schweineschmalz)

„Vegane Ernährung, die keine tierlichen Produkte enthält, ist sogar gesünder als vegetarische Ernährung. Vegane Ernährung enthält kein Cholesterin und sogar weniger Fett, gesättigte Fettsäuren und Kalorien als vegetarische Ernährung, weil sie keine Milchprodukte und Eier enthält. Die wissenschaftliche Forschung zeigt, dass die gesundheitlichen Vorteile zunehmen, wenn die Menge der Nahrung aus tierlichen Quellen in der Ernährung verringert wird, was die vegane Ernährung zur gesündesten insgesamt macht.“



Dr. med. Ernst Walter Henrich

Es wird oft gesagt, dass die Menschen schon immer Fleisch gegessen hätten, als ob dies eine Rechtfertigung wäre dies weiterhin zu tun. Gemäß dieser Logik dürften wir nicht versuchen, Menschen daran zu hindern andere Menschen umzubringen, da dies auch schon seit je her getan wurde.
Singer Isaac Bashevis

Links:

www.provegan.info, www.peta.de, www.lav.it,
www.vegan.at, www.veganwelt.de, www.veganismus.de,
www.veggie-online.de, www.vegane-gesellschaft.org,
www.vegetarismus.ch, www.zentrum-der-gesundheit.de

Initiative Tierrechte Südtirol

Initiative Diritti degli Animali Alto Adige

Weitere Infos unter: tierrechtesuedtirol.wordpress.com

Kontakt: tierrechte@hotmail.com