

Sämtliche in diesem Buch abgebildeten und vorgestellten Tiere leben auf den Lebenshöfen der Initiative Lebenstiere e.V.: www.lebenskuehe.de
Unterstützungen und Patenschaften sind sehr willkommen.

ISBN 978-3-946723-71-4

Christine Goeb-Kümmel

Lebensfreude Nr. 2

Vegan bringt Freude ins Leben

Gestaltung: Elke Mehler, www.querwerker.de
Lektorat und Korrektorat: Gisela Polnik

Verlag: Begegnungen, Schmitt
www.verlagbegegnungen.de
Copyright 2023
1. Auflage
Gedruckt in Deutschland
Alle Rechte vorbehalten

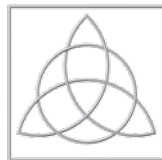
Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Lebensfreude Nr. 2

Vegan bringt Freude ins Leben
(von Mensch und Tier)
Veganes für die warme Jahreszeit

von
Christine Goeb-Kümmel

VERLAG



BEGEGNUNGEN



Inhalt

- 7 Was erwartet Sie in diesem Buch?
- 9 Gedanken, Geschichten und die Suppendosen
- 15 Robin und Roxana und das eine oder andere über Rinder ...
- 20 Mutterliebe
- 28 Nelson, der Coverboy
- 31 Vegane Ernährung – Falschmeldungen und Missverständnisse

- 39 Kräuter und Gewürze
- 53 Sommergerichte
- 69 Suppen – heiß und kalt
- 81 Salate
- 95 Vegane Grillzeit
- 105 Aufstriche, Pestos und Dips
- 115 Vertrautes – vegan
- 127 Süßes
- 139 Gutes aus altem Brot
- 150 Alle Rezepte im Überblick

- 154 Vegane Alternativen für viele Back- und Kochzutaten
- 166 Vegane Fertigprodukte – Informationen und Tipps
- 172 Das Thema Eier
- 176 Vegane Lebensweise und die Liebe zu Hunden (und Katzen)
- 182 Freiheit, Stolz, Würde und Selbstbestimmung
- 186 Abschiede
- 198 Miss Sophie und Piroshka und ihre Bitte für die Lebenstiere
- 202 Kleiner Einblick in Lebensfreude Nr. 1
- 204 Quellennachweise
- 205 Bildnachweise



Was erwartet Sie in diesem Buch?

Wenn Sie bereits „Lebensfreude Nr. 1“ gelesen haben, können Sie eigentlich gleich weiterblättern zum nächsten Kapitel, denn dann warten Sie sicher schon gespannt auf vegane sommerliche Rezepte, interessante Informationen, kleine Geschichten – und Kühe ...

Für alle diejenigen, die zum ersten Mal eines der Lebensfreudebücher in der Hand halten, soll dieses kurze Vorwort hilfreich sein.

„Lebensfreude Nr. 2“ – das Frühling-/Sommerbuch – ist wie „Lebensfreude Nr. 1“ – das Herbst-/Winterbuch – kein Kochbuch, wie Sie es vielleicht kennen, denn hier spielen Kühe eine große Rolle. Die Bücher sind nicht vorrangig entstanden aus Liebe zum Essen, sondern aus Liebe zu den Tieren. Natürlich enthalten sie auch eine Menge schöne Rezepte und Informationen zur veganen Ernährung, aber es gibt auch viele Informationen über Rinder und noch mehr Bilder von ihnen.

„Lebensfreude Nr. 2“ ist ein informatives und lebensbejahendes Buch, angefüllt mit Gedanken und Geschichten, Gefühlen und Emotionen – hier wird weder schockiert noch angeklagt.

Unsere Rezepte sind hauptsächlich einfach, die meisten Gerichte sind mit wenigen Zutaten und ohne großen Aufwand zuzubereiten. Sie sind geeignet für Menschen, die bereits vegan leben, aber genauso für diejenigen, die sich bisher noch nicht an die vegane Ernährung gewagt haben, die aber spüren, dass sie nicht länger auf Kosten der Tiere leben möchten.

Die Lebensfreudebücher bringen echte Lebensfreude, denn sie vermitteln Möglichkeiten, mit einfachen Mitteln selbst etwas für eine friedlichere Welt zu tun, und sie bringen Ihnen das Wesen von Tieren näher, die Ihnen vielleicht ganz fremd und nicht vertraut sind.

Wenn Sie ein Mensch sind, der kritisch ist und die Dinge hinterfragt, der nicht wegsieht, sondern seinen Beitrag zum Wohl ALLER leisten will – und dabei einfaches Essen ohne viel Schnickschnack liebt –, dann sind Sie hier genau richtig!



Gedanken, Geschichten und die Suspendosen

Wie knüpft man an ein bereits erhältlichliches Buch an, das schon viele Informationen enthält, die auch für diesen zweiten Teil wichtig sind?

Zuerst liest man selbst dieses erste Buch nochmals – um voller Erstaunen (und Schuldbewusstsein) damit konfrontiert zu werden, dass man mit der Bearbeitung des darin angekündigten „Teils 2“ seit zwei Jahren in Verzug ist ...

Nun ja, was soll ich sagen ... Die Zeiger der Uhr scheinen sich mit zunehmendem Alter schneller und schneller zu drehen, und so manches Mal schafft man es kaum, alles zu erfassen, was um uns herum geschieht, geschweige denn, sich dem Tempo anzupassen.

Viel ist passiert in diesen zwei „Corona-Jahren“. Als ich den ersten Teil dieser Buchserie schrieb, ahnte ich natürlich nicht und hätte mir auch nicht im Traum vorstellen können, was so alles auf mich / auf uns wartete und zukommen sollte, ich bin sicher, keiner von uns hätte das.

Sicherlich war vieles in der jüngsten Vergangenheit schwer, traurig, bedrohlich – anderes jedoch auch gut, denn nie gibt es nur gut oder schlecht isoliert voneinander, immer ist im Fluss des Lebens das eine auch im anderen enthalten.

Wie ist es uns allen ergangen – den Tieren und den Menschen? Die Rinder der „Initiative Lebenstiere“, die in Teil 1 vorgestellt wurden, sind zum größten Teil wohlauf und genießen nach wie vor ihr Leben. Doch einige von ihnen haben sich auf die große Reise begeben, teils unerwartet und viel zu früh – aber in Würde und Liebe und nicht wie viele ihrer Brüder und Schwestern in Angst und unter Schmerzen in den gekachelten Hallen der Schlachthäuser.

Die meisten Menschen haben die letzten beiden Jahre als besonders anstrengend und kräftezehrend erlebt, das Leben vieler hat sich möglicherweise grundlegend geändert. Vielleicht haben einige die Situation genutzt, um zu reflektieren, günstigenfalls verstanden, dass es nicht weitergehen kann wie bisher. Auch wenn nicht wenige Menschen sofort in ihren gewohnten Standardmodus zurückzufallen scheinen, sobald die äußere Welt sich wieder weitestgehend normalisiert, so sind da doch einige, die aufgerüttelt wurden – mit Sicherheit auch, was die Ernährung und den Umgang mit unseren Ressourcen betrifft.

Für die „Nutz“-Tiere ist das ganz gewiss gut, denn es bedeutet auch, dass die Zahl der Vegetarier und Veganer gestiegen ist.

In mir hat das die Frage aufgeworfen, ob wir nun endlich einer „besseren“ Zeit entgegengehen, ob die Massentierhaltung, die Ausbeutung der Tiere und überhaupt die (Be-)Nutzung der Tiere nun endlich ein Ende haben werden. Der Konsumwahn und die Gier der Menschen waren und sind an einem Punkt, einem Entwicklungsstand angekommen, der dringend eine Veränderung und einen Richtungswechsel benötigt. Und dabei frage ich mich einmal mehr:

War „früher“ eigentlich alles besser?

Früher – in diesem Fall speziell in der Zeit, in der ich Kind war – existierte das Wort „vegan“ meiner Meinung nach noch gar nicht. Zu Hause gab es nicht jeden Tag Fleisch – dafür oft Nudeln mit Obst oder Semmelbröseln oder einen Gemüseintopf. Alles wurde verwertet, nichts weggeworfen, die Ansprüche waren gering. Auch von den Tieren, die gegessen wurden, wurde alles verwertet, nicht nur die „besten“ Teile. Im Prinzip war Fleisch immer „Bio“ – besonders, wenn man ländlich lebte.

Es war so weit alles beschaulicher und vielleicht ehrlicher oder besser gesagt natürlicher. Aber war es gut? War es für die Tiere besser als heute?

Ich möchte Sie teilhaben lassen an einer kleinen Geschichte, die ich vor Jahren geschrieben habe. Vielleicht hat der/die eine oder andere die Vergangenheit auch so oder ähnlich in Erinnerung ...

Die Suspendosen

Eine Kindheitserinnerung ...

Heute gab es bei uns Bohnengemüse. Dafür nehme ich keine frischen Bohnen, sondern solche aus der Dose. Beim Hantieren mit den Töpfen und Schüsseln für die Vorbereitung schweiften meine Gedanken meist zu der Arbeit, die ich davor erledigt hatte, den Dingen, die noch zu erledigen sind oder zu Gott und der Welt.

Doch kaum nehme ich die Dosen in die Hand und öffne sie – ganz gleich ob mit dem Nippel durch die Lasche oder per Dosenöffner –, dann ist es wieder da, die-

ses Gefühl. Es ist in dieser speziellen Situation IMMER da und meine Gedanken triftten dann weg, weit zurück in die Vergangenheit ...

Ich bin in einer Zeit aufgewachsen, in der das Gemüse im Garten wuchs, das Obst an den eigenen Bäumen hing und für den Winter die Kellerregale mit Eingemachtem gefüllt wurden. Das hört sich sehr romantisch an – war es auch, außer dass man im Sommer so manches Mal gefühlte 14 Tage lang Kopfsalat essen musste, weil der zu „schießen“ drohte, oder der gute Vanillepudding über Wochen mit Rhabarber ruiniert wurde, weil der Rhabarber in unserem Garten offensichtlich danach strebte und sich danach sehnte, zu einem „Wer-hat-den-Größten“ Wettbewerb angemeldet zu werden.

In dieser Zeit ging man nicht täglich einkaufen, denn man hatte fast alles, was benötigt wurde, zu Hause im Garten oder im Vorratskeller. Im Laden am Ort – der war so groß wie heutzutage ein mittleres Wohnzimmer – kaufte man nur Mehl und Zucker und dergleichen. Beim Bäcker wurde das Brot geholt und die Milch gab es bei Frau Bahr (ob mit oder ohne „h“ kann ich nicht sagen, denn damals konnte ich noch nicht lesen). Sie war eine sehr alte Dame mit Dutt und einem winzigen Milchlädchen am anderen Ende des Ortes. Wir Kinder zogen alle paar Tage mit der Milchkanne los und ließen sie dort füllen. Wenn ich jetzt so darüber nachdenke – wer weiß, ob Frau Bahr wirklich so uralt war, wie sie uns zu sein schien –, es würde mich nicht wundern, wenn sie damals in dem Alter war, in dem ich jetzt bin ...

Wir trennten damals keinen Müll, denn es fiel kaum Müll an. Als ich etwas älter wurde, gab es in unserem Dorfladen dann auch Joghurt, und zwar vier Sorten: Erdbeere, Himbeere, Heidelbeere und ohne Geschmack. Der kam in zu dieser Zeit „exotischen“ Plastikbecherchen, aber wir kauften ihn eher selten. Meist gab es zum Nachtsch – je nach Jahreszeit – frisches oder eingemachtes Obst, Apfelmus oder Pudding, mal mit ein bisschen Sahne, mal mit Erdbeeren, Johannisbeeren oder Stachelbeeren – oder halt dem leidigen Rhabarber ... Der sonntägliche Nachtsch bestand später, als wir etwas älter waren, aus Eis. Mein Vater brachte es sonntags von seiner Skatrunde mit nach Hause, die in den anderthalb Stunden zwischen Sonntagsvormittagskirchgang und Mittagsessen stattfand, und soweit ich mich zurückerinnern kann, das einzige Vergnügen war, das er sich gönnte. Wir Kinder freuten uns schon Tage zuvor auf die kleinen Eistüten mit einer farbigen Kaugummikugel unten in der Spitze.



Robin und Roxana und das eine oder andere über Rinder ...

Robin kam im Dezember 2018 als Lebenskälbchen auf die Welt. Er durfte vom ersten Moment an sein Leben voller Neugier und Tatendrang genießen und entwickelte sich vom schüchternen Kälbchen zu einem stattlichen und selbstbewussten Tier. Roxana, die im Januar 2017 geboren wurde, ist eine lebensfrohe und bewegungsfreudige Madame, die sich stets alles ganz genau anschaut und der so schnell nichts entgeht.

Robin und Roxana sind Angusrinder. Diese Rinderart dient als Fleischlieferant und ist vor allem für ihre Robustheit und pflegeleichte Gutmütigkeit bekannt, was im Vergleich zu anderen Arten einen geringen Arbeitsaufwand zur Folge hat.

Bei der Recherche über diese Rasse stieß ich auf die Webseite einer Landmetzgerei mit eigener Aufzucht und Haltung. Hier wird detailliert beschrieben, wie gut die Tiere leben, wie die Kälber aufwachsen und vieles mehr. Die Beschreibung ist ausführlich, die vielen Bilder der schönen Tiere vermitteln einen guten Eindruck und man vergisst dabei fast, auf wessen Seite man sich befindet. Irgendwann folgt die Beschreibung der Trennung der herangewachsenen, nun geschlechtsreifen Jungtiere der Herde. Es wird in leichtem Plauderton erläutert, wie problemlos die Trennung vonstattengeht und was danach geschieht.



Mutterliebe – Marjorie und Sunny

Die damals tragende, vier Jahre alte Marjorie stand in einem Betrieb, der aufgrund eines Tierhaltungsverbotes geschlossen wurde. Von hunderten betroffenen Kühen sollten so viele wie möglich gerettet werden, und es mussten Auswahlen getroffen werden, was unendlich schwer war. Die zierliche Marjorie machte dabei so penetrant und eindringlich auf sich aufmerksam, dass sie damit sich und ihr ungeborenes Kälbchen vor dem Tod rettete. An dem Tag, an dem die Vorsitzende der „Initiative Lebenstiere“ in diesem Stall erschien, um sich ein Bild von der Situation zu machen, lief Marjorie ihr auf Schritt und Tritt hinterher und stupste sie dabei an. Durch dieses Verhalten sicherte sie sich das Versprechen auf Hilfe. Sie wurde aus ihrer Situation befreit und gebar drei Monate später ihr Kälbchen Sunny in Sicherheit.

Die kleine Sunny wurde dadurch im April 2016 auf die Sonnenseite dieser Welt geboren, einer Welt, in der sie von Beginn an geschützt und geliebt war, von ihrer Mutter liebevoll behütet. Dabei wurde sie kugelrund, weil sie nach Herzenslust Milch trinken durfte. Inzwischen ist aus der kleinen Sunny Sonnenschein eine stattliche, meist ziemlich entspannte Kuh geworden, die

– wie ihre Betreuer sagen – auf einzigartige Weise ihre Nase kräuseln kann und damit sozusagen das „Werbegesicht“ des Vereins wurde.

Für eine gute Mutter-Kind-Bindung ist eine Annäherung und Pflege kurz nach der Geburt wichtig. Nach der Geburt ist der Geruch das erste und sicherste Erkennungsmerkmal für das Muttertier. Nach einigen Tagen erfolgt auch eine akustische und später eine optische Erkennung. Rinder sind sogenannte Ablieger, d. h., die Kälber folgen nach der Geburt ihrer Mutter nicht sofort, wie zum Beispiel Pferdefohlen, sondern bleiben abseits der Herde meist im hohen Gras liegen. Nach der ausgiebigen Mutter-Kind-Zeit und der Aufzucht erfolgt das natürliche Absetzen mit 8 – 12 Monaten. Mutter und Kind erkennen sich jedoch ein Leben lang, auch im hohen Alter.

Sunny durfte groß werden ...







Piroschka wurde im November 2019 in einem Milchbetrieb im Erzgebirge geboren. Mitglieder eines mit der „Initiative Lebenstiere“ befreundeten Vereins fanden die Kleine beim Schlachthändler. Auf ihrem zierlichen Körper begann sich Kälberflechte auszubreiten. Die Betreiber eines Lebenshofes erklärten sich bereit, sie aufzunehmen, allerdings nicht mit der hochansteckenden Flechte. Daher kam Piroschka vorerst auf einen Hof der „Initiative Lebenstiere“ in Quarantäne. Dort wurde sie liebevoll gesund gepflegt, fasste Vertrauen zu den Menschen und war bald bereit für den Umzug. Doch die Betreiber des anderen Hofes zogen unerwartet die Platzzusage zurück. Da sich glücklicherweise Paten für das zarte Wesen fanden, das besonders als Kälbchen mehr einem Reh oder einer Antilope glich als einem Rind, durfte sie bleiben und Lebenskuh werden.

Dori Dreizehn kam im Juli 2019 zur Welt und stand im 13. Kälberglu eines Milchbetriebes. Bereits zu diesem Zeitpunkt waren der Kleinen die Hornansätze ausgebrannt worden. Eine junge Frau namens Lori, die im Rahmen ihres Landwirtschaftsstudiums ein Praktikum auf dem Hof machte, kümmerte sich um sie. Jedoch wollte der Betrieb die schwarzbunten Holstein-Kühe aussortieren und somit war das Schicksal des Kälbchens besiegelt, denn dieser Rasse gehört es an. Aber der Händler wollte Dori nicht mitnehmen, weil sie zu klein und schwächlich war. Lori kannte den Verein „Initiative Lebenstiere“, weil sie bereits eine Patenschaft für ein Lebenstier dort übernommen hatte,

und setzte sich für die Aufnahme der Kleinen ein. Sie leistete gute Überzeugungsarbeit und konnte damit bewirken, dass Dori ein Lebenskälbchen werden durfte. Dori Dreizehn – wie sie schließlich in Anlehnung an ihre Retterin und den Iglu Nr. 13 genannt wurde – blühte auf, entwickelte sich prächtig und gibt in ihrer kleinen Herde den Ton an. Dabei ist sie jedoch sehr lieb, verschmüst, sanft und immer gut drauf.

Zaza Zähnchen, die auf wunderschönen Fotos bereits auf den ersten Seiten dieses Buches zu sehen ist, kam im September 2019 ebenfalls in einem Milchbetrieb zur Welt. Weil ihre Zähnchen schief gewachsen waren, landete sie beim Schlachthändler. Dabei konnte das zauberhafte kleine Wesen trotz der Fehlstellung wunderbar füttern. Es ist außerdem bekannt, dass durch den natürlichen Zahnwechsel immer auch positive Veränderungen möglich sind, aber darauf wollte der Betreiber nicht warten.

Sie sah frech aus mit ihrem vorstehenden Zahn und war bei Ankunft auf dem Lebenshof zwar für ihr Alter sehr klein, aber schon sehr selbstbewusst.

So viel geballte Girlpower bedarf keiner weiteren Worte. Langweilig wird es den gleichaltrigen Freundinnen nie und besonders im Sommer genießen sie das gemeinsame Grasens und verbringen viele Stunden damit, auf den weiten Wiesen nach frischen Kräutern zu suchen, die sozusagen dem Leben stets die rechte Würze geben.

Und genau damit wollen wir uns jetzt auch beschäftigen ...

Kräuter und Gewürze





Lykka, die Glückskuh

Lykka – das bedeutet auf Schwedisch „Glück“ – ist eine sehr liebevolle und sensible Kuh, mit einem feinen Gespür für Stimmungen. So kommt sie zum Trösten, wenn es jemandem nicht so gut geht, während sie sonst eher unnahbar ist und wenig Menschenkontakt sucht.

Glück hatte sie auf jeden Fall schon mehrfach in ihrem Leben. Ein Glücksfall für sie war, dass der Milchbetrieb, in dem sie im September 2014 geboren worden war, wegen eines Rinderhalteverbotes schließen musste. Einige Menschen setzten sich für die zu dieser Zeit gerade mal einjährige Kuh ein, und so wurde sie eine „Lebenskuh“. Aus dem damals unterentwickelten und vernachlässigten Tier ist inzwischen eine wunderschöne Kuh-Dame geworden, eine echte Glückskuh, denn wie bei den sogenannten Glückskatzen glänzt ihr Fell in drei Farben.

Zusammen mit ihr wurden damals noch einige andere bedürftige Tiere aus diesem Betrieb aufgenommen. Wie bereichernd ist das Gefühl, diese schönen Rinder nun glücklich und zufrieden zu sehen. Wie schwer und kräftezehrend sind Schutz und Rettungen dieser Tiere – wie einfach wäre es, sich so zu verhalten, dass es gar keine Rettungen mehr geben müsste. Oft muss man nicht einmal auf etwas verzichten, manchmal reicht eine kleine Veränderung der eigenen Einstellungen und Gewohnheiten. Wir sprechen oft davon, dass alle tierischen Produkte durch vegane ersetzt werden können, aber häufig ist

das nicht einmal nötig, man könnte vieles auch einfach weglassen. Doch wir sind durch die Ernährungsweise, die uns die Eltern vorgaben, sehr geprägt und meist wenig flexibel.

Dabei erinnere ich mich an eine lustige Geschichte. Meine rumänische Freundin Alina erzählte mir von dem Tag, an dem sie für ihren deutschen Lebensgefährten Spinat kochte. In Rumänien aß man in ihrer Familie zu Spinat Eier – und sonst nichts. Das war Alina von klein auf so gewohnt und deshalb bereitete sie das Gericht genau so zu. Ihr Lebensgefährte nahm schließlich am gedeckten Tisch Platz, begutachtete das bereitgestellte Essen und was war die erste Reaktion? Richtig, die Frage: „Und wo sind die Kartoffeln?“ Klar, in Deutschland isst man seit jeher Spinat mit Kartoffeln und Eiern – in Rumänien eben nicht.

Wir sind in Bezug auf die Gerichte unserer Kindheit auch deshalb so manches Mal recht unflexibel, weil wir nicht selten die Nahrung mit den Gefühlen verbinden, die wir empfunden haben. Da kann durchaus die Sehnsucht nach vergangenen Zeiten oder lieben Menschen in uns aufsteigen, wenn das Essen genau so zusammengestellt ist, der Kuchen genau so duftet, wie es früher war ... Aber im Fall des Spinats wäre es doch eine Idee, das neu kreierte Lieblingsgericht einfach aus Spinat und Kartoffeln bestehen zu lassen, ein echter Kompromiss und noch dazu deutsch/rumänische Völkerverständigung ...

Es könnte auch passen zur Kategorie

Sommergerichte,

als Gericht, für das noch nicht einmal ein Rezept nötig ist ...



Gefüllte Gurke – kalt

4 Portionen

2 Salatgurken
 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
 4-5 getrocknete Tomaten in Öl
 4-5 Zweige Basilikum
 200 g veganer Frischkäse (fertig oder selbstgemacht)
 Salz und Pfeffer

Gurken waschen, putzen (nicht schälen), der Länge nach halbieren, dann entkernen. Eine Hälfte mit einer Gemüseraspel raspeln. Tomaten abtropfen lassen, fein würfeln. Von 3 Zweigen Basilikum die Blätter abzupfen und fein hacken. Frischkäseersatz glatt rühren, mit Gurkenraspeln, Tomatenwürfeln, gehacktem Basilikum und gehacktem Knoblauch verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Masse in die 3 übrigen Gurkenhälften füllen und die gefüllten Gurken in 3 cm breite Stücke schneiden. Mit restlichem Basilikum garnieren und anrichten. Dazu passt Baguette.

Bunte Gemüse-Bowls („Poke Bowls“)

4 Portionen

250 g Basmati-Reis
 Salz
 400 g Tofu
 2 EL Öl
 4 EL Sojasoße
 120 g Rotkohl
 4 Lauchzwiebeln
 1 kleine Mango
 1 kleine Salatgurke
 1 kleine Avocado oder Avocadoalternative
 200 g Erbsen (frisch oder tiefgekühlt)
 4 EL geröstete, ungesalzene Erdnusskerne

¼ Bund Koriandergrün
 Je 4 EL Sesamsamen und Mandelmus

Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten (oder Reis vom Vortag aufwärmen). In der Zwischenzeit Tofu würfeln, in einer Pfanne mit Öl rundherum anbraten, mit Sojasauce ablöschen. Rotkohl in feine Streifen schneiden. Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Gurke waschen und vierteln. Avocado halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und würfeln. Erbsen in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten garen, abgießen und abschrecken. Reis abgießen, leicht ausdampfen lassen und auflockern. Erdnüsse und Koriander grob hacken. Warmen Reis auf vier Schüsseln verteilen und das vorbereitete Gemüse und Obst darauf anrichten – dabei nicht vermengen, sondern nebeneinander, so dass die Schüsseln gut gefüllt sind. Mit Sesam, Erdnüssen und Koriander garnieren und das Mandelmus darüber träufeln – alternativ Sesam, Nüsse, Kräuter und Mus in kleinen Schälchen separat reichen.

TIPP:

Was mal ein gemischter Gemüse-Salat-Teller war, heißt jetzt „Poke Bowl“ und ist Trend. Nach wie vor ist es eine gute Sache, ein leichtes und gesundes Gericht, gleichzeitig warm und kalt, das täglich gegessen werden und dabei jedes Mal anders schmecken kann – abhängig von den vorrätigen bzw. saisonalen Zutaten und vor allem den Dressings. Ob Paprika, Radieschen, Bohnen, Möhren, gedünsteter Spinat, ob mit oder ohne Reis, mit oder ohne Obst, der Fantasie

sind keine Grenzen gesetzt. Meist ist Avocado ein fester Bestandteil, welche Alternativen es zu Avocado gibt, ist im Kapitel Aufstriche, Pestos und Dips nachzulesen.

Wildkräuterbowl mit Cashewdressing

2 Portionen

50 g Cashewkerne (Einweichzeit)
 4 EL Wasser
 2 EL Olivenöl
 2 EL Zitronensaft
 1 TL Senf
 1 Knoblauchzehe
 1 Prise Salz
 150 g Basmatireis
 2 Handvoll Wildkräuter (z. B. Spitzwegerich, Löwenzahn, Brennnesseln)
 50 g veganer Mozzarella
 20 g gesalzene Cashewkerne
 1 Handvoll Erbsensprossen (oder andere Sprossen)
 1 Handvoll essbare Blüten (z. B. Gänseblümchen)
 je 2 EL gegarte Erbsen, Maiskörner und Kidneybohnen (aus der Dose)

Cashewkerne mit Wasser bedeckt mindestens 6 Stunden, am besten über Nacht, einweichen lassen, anschließend abgießen und abbrausen. Knoblauchzehe abziehen, mit Cashewkernen, 4 EL Wasser, Öl, Zitronensaft, Senf und Salz mit einem Mixstab fein pürieren. Reis nach Packungsangabe zubereiten. In der Zwischenzeit Wildkräuter mit lauwarmem Wasser waschen und trocken tupfen, grobe Stiele entfernen. Bei Verwendung von Brennnesseln mit dem Messer über die Pflanzenteile streifen, um die Brennhaare unschädlich zu machen. Veganer Mozzarella in kleine Stücke schneiden. Reis abgießen,

auflockern und in Portionsschüsseln verteilen. Wildkräuter darauf geben. Mozzarella, salzige Cashewkerne, Sprossen, Erbsen, Mais, Kidneybohnen und zum Schluss die Blüten darauf verteilen, der Reis soll unter den Auflagen noch teilweise sichtbar bleiben. Dann mit Dressing beträufeln.

Übrigens:

Gemüse roh oder gekocht (besonders z. B. Tomaten, Spinat und Möhren) hat bezüglich der Nährstoffaufnahme und Verwertbarkeit Vor- und Nachteile. Am besten ist deshalb eine Mischung aus beidem. Aus diesem Grund sind die gemischten Bowls mit teils rohen und teils gekochten Bestandteilen eine perfekte Kombination.

Linguine mit grünem Spargel

4 Portionen

300 g grüner Spargel
 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
 1-2 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
 8 EL Olivenöl
 1 EL Kapern
 1 Lorbeerblatt
 200 ml Gemüsebrühe oder Fonds
 Pfeffer und Salz
 300 g Linguine
 ½ Bio-Zitrone
 einige Zweige Fenchelgrün

Spargel waschen, wenn nötig im unteren Drittel schälen, Enden abschneiden, dickere Stangen längs halbieren. Zwiebel- und Knoblauchwürfel in einer Pfanne im Olivenöl andünsten. Kapern, Lorbeerblatt und Brühe zugeben, aufkochen und mit Pfeffer und Salz würzen. Pasta nach Anweisung im Salzwasser garen, Spargel 3 Minuten vor Ende der Garzeit mit ins Kochwasser geben. Lorbeerblatt aus der Soße

nehmen, Pasta und Spargel abgießen, heiß mit der Soße vermengen und alles 1 bis 2 Minuten kochen. Schale der heiß gewaschenen Zitrone fein abreiben und mit dem klein geschnittenen Fenchelgrün in die Soße mengen. Mit Salz und wenig Zitronensaft abschmecken und servieren.

TIPP:

Das Gericht kann auch gut mit frischem Spargel und Nudelresten vom Vortag zubereitet werden. Dafür den Spargel in Salzwasser etwa 5 Minuten kochen und dann zusammen mit den kalten Nudeln in die heiße Kapernsoße geben und kurz erhitzen. Dann das Gericht wie zuvor angegeben mit Zitronenschale, Fenchelgrün sowie Salz und Zitronensaft fertigstellen.

Pasta mit gebratenem Spargel und Kirschtomaten

4 Portionen

1 kg weißer Spargel (oder Spargelspitzen)
 250 g Kirschtomaten
 Olivenöl
 2 Knoblauchzehen
 1 TL brauner Zucker
 Saft von ½ Zitrone
 Salz und Pfeffer
 Muskat
 25 g Pinienkerne
 frischer Basilikum
 100 g veganer Parmesan
 300 g Pasta nach Wahl

Spargel schälen und schräg in daumenlange Stücke schneiden. Zu dicken Spargel halbieren. Tomaten ebenfalls halbieren. Pinienkerne ohne Fett leicht anrösten und beiseite stellen. Basilikum waschen, Blättchen zupfen und in kleine Streifen

schneiden. Olivenöl in großer Pfanne erhitzen, Spargel und Tomaten ca. 15 Minuten darin anbraten. Ab und zu umrühren. Gleichzeitig Pasta nach Packungsvorgabe al dente kochen. Knoblauch abziehen und pressen, mit Zucker, dem Saft einer halben Zitrone und 3-4 Esslöffel vom heißen Pasta-Wasser verrühren. Sud über das Pfannengemüse gießen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nochmal 5 Minuten erhitzen.

Pasta abgießen (etwas Wasser auffangen!) und in eine große Schüssel geben. Pfanneninhalte und veganen Parmesan darüber geben und unterheben. Ggf. etwas Nudelwasser untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat nochmals abschmecken, Basilikumstreifen und die angerösteten Pinienkerne darüberstreuen.

Spargel-Kartoffelpüree-Gemüse

4 Portionen

1 Beutel Kartoffelpüree
 je 1 Bund weißer und grüner Spargel
 2 Möhren
 200 g Zuckerschoten
 3 Schalotten
 1 Bio-Zitrone
 Pfeffer und Salz
 1 EL vegane Margarine
 150 ml Soja Cuisine oder vegane Sahne
 200 ml Gemüsebrühe
 30 g frische Petersilie
 100 ml Soja Cuisine + 600 ml Wasser für den Brei
 Muskatnuss gemahlen

Nach dem Waschen und Entfernen der holzigen Enden den weißen Spargel ganz und den grünen Spargel im unteren Drittel schälen und leicht schräg in Stücke schneiden. Möhren abschaben, wenn nötig, der Länge nach vierteln und wie den Spargel in abgeschrägte Stücke schneiden, Zuckerschoten wa-



Saskia, die Zurückhaltende

Saskia wurde im November 2018 in einem Milchbetrieb geboren, der aufgrund gesundheitlicher Probleme des Betreibers aufgelöst werden musste. Die kleine und robuste Kuh ist die Enkelin seiner ältesten Milchkuh, und da er sich wünschte, dass sie mindestens so alt werden sollte wie ihre Oma, aber niemanden fand, der sie übernehmen wollte, schenkte er sie dem Verein „Initiative Lebenstiere“. Dort zeigte sie sich zwar neugierig, aber den Menschen gegenüber eher vorsichtig und zurückhaltend.

Der Betreiber hatte ihr gegenüber offensichtlich Gefühle entwickelt, er brachte es nicht übers Herz, sie zum Schlachter zu geben. Man versteht nicht, warum das nicht häufiger geschieht, aber selbst Menschen, die ihre Hunde lieben, können oft nicht nachvollziehen, was man für eine Kuh empfinden kann – für ein Pferd, ein Schwein, ein Schaf ... – vielleicht aber auch nur deshalb, weil sie nie Gelegenheit hatten, Nähe zu diesen Tieren zuzulassen.

Ich erinnere mich an eine Familienfeier vor sehr langer Zeit. Ein entfernter Verwandter erzählte von seiner Tochter, wie sehr sie ihr Pferd liebte, wie gewissenhaft sie es versorgte und alles dafür tat, dass es sich wohl fühlte. Er machte sich etwas lustig darüber, aber vor allem zeigte er komplettes Unverständnis bezüglich der Planung seiner Tochter, das Pferd selbstverständlich friedlich einschlafen zu lassen, wenn es eines Tages auf seinen letzten Weg

gehen muss und dabei Hilfe benötigen sollte. Er war der Meinung, dass man in diesem Fall nicht Geld bezahlen, sondern es an den Schlachter verkaufen sollte, sodass es noch „genutzt“ werden konnte.

Wie sehr regte ich mich damals darüber auf, besonders da ich wusste, wie abgöttisch er seine kleine Hündin liebte. Mir fehlten die passenden Worte. So fragte ich nur ganz schlicht, was er fühlen würde, wenn seine Peggy – dann alt, krank, hilflos – von einem fremden Menschen abgeholt, umgebracht, zu Wurst verarbeitet und aufgegessen werden würde. Ich erwartete damals, dass meine Worte einfach an ihm abprallen, aber dem war nicht so. Der Gedanke entsetzte ihn offensichtlich sehr und es schien, als habe er in diesem Moment nicht nur zum ersten Mal verstanden, dass seine Tochter ihr Pferd genauso liebte wie er seinen Hund, sondern auch, dass es gleich ist, ob ein geliebtes Lebewesen klein und schwarz ist und zur Gattung Hund gehört oder groß und weiß und als Pferd geboren worden war. Nur aufgrund der Tatsache, dass er bis dahin keinerlei Beziehung zu Pferden hatte, war er nicht in der Lage gewesen, etwas für sie zu empfinden.

Ich war damals beeindruckt davon, beobachten zu können, wie sich in ganz kurzer Zeit etwas in ihm, in seinen Gefühlen veränderte. Da war plötzlich so ein Funke von Verstehen ...

Allein dieser Funke fehlt vielen Menschen, er muss erst entstehen und dann können sich daraus Empathie, Mitgefühl, Achtung und Liebe entfachen ...

Suppen – heiß und kalt



Schnelle Misosuppe mit Gemüse und Tofu

4 Portionen

1 große Möhre
 1 dünne Stange Lauch
 200 g Pilze (Shiitake oder Austernpilze)
 250 g Tofu
 1 EL Öl
 900 ml Gemüsebrühe
 2 EL Misopaste
 1 Bund Schnittlauch
 Salz und Pfeffer
 Optional: einige Röschen Brokkoli

Möhre waschen, wenn nötig abschaben und der Länge nach in dünne Streifen hobeln, dann quer in feine Streifen schneiden. Lauch waschen und in feine Streifen schneiden, Pilze sauber abreiben und ebenfalls in Streifen schneiden, Tofu klein würfeln.

Öl in einem Suppentopf erhitzen und die Pilze darin unter Rühren etwa 2 Min. anbraten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und das vorbereitete Gemüse einlegen. Offen bei mittlerer Hitze ca. 3-4 Min. köcheln lassen, bis das Gemüse bissfest ist. Nun die Miso-Paste unter die Suppe rühren und den Tofu einlegen. Bei schwacher Hitze 2 Min. in der Suppe ziehen lassen. (Misopaste nie kochen lassen, denn dadurch verliert sie all die gesunden Bakterien, die bei der Fermentation entstanden sind.) Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden auf die Suppe streuen. Heiß servieren.

Schnelle Miso-Nudelsuppe

2 Portionen

125 g Mie-Nudel (ohne Ei)

200 g tiefgekühlte Erbsen
 100 g Champignons
 1 Paprikaschote
 1 Frühlingszwiebel
 1 Handvoll Sojasprossen
 750 ml Gemüsebrühe
 2 EL dunkle Misopaste
 1 TL Ingwergewürz
 1 TL Agavendicksaft
 2 EL Sojasoße
 1 EL Limettensaft
 ½ Bund Koriander

Paprika in feine Streifen schneiden, Pilze und Lauchzwiebeln in Scheiben schneiden. Gemüsebrühe zusammen mit der Misopaste, dem Ingwer und dem Agavendicksaft aufkochen lassen. Die Mie-Nudeln, Paprika, Pilze, Erbsen und Frühlingszwiebel darin 10 Minuten mitgaren. (Misopaste nie kochen lassen, denn dadurch verliert sie all die gesunden Bakterien, die bei der Fermentation entstanden sind.) Kurz vor Ende die Sojasprossen hinzugeben und kurz blanchieren. Mit Sojasauce und Limettensaft abschmecken. Die Suppe auf Schalen verteilen und mit dem kleingehackten Koriander garnieren. Für die Suppe kann jedes Gemüse verwendet werden, je mehr Gemüse, desto besser.

Sauerampfersuppe

5-6 Portionen

1 Möhre (geschält, klein geschnitten)
 150 g Zwiebel (fein gehackt)
 4 Knoblauchzehen (fein gehackt)
 Olivenöl
 250 ml Weißwein
 900 ml stark einreduzierter Gemüsefond aus Wurzelgemüse
 600 g vegane Sahne
 50 g Tomatenmark

Alle Rezepte im Überblick

Sommergerichte

- 54 **Gefüllte Gurke – kalt**
- 54 Bunte Gemüse-Bowls („Poke Bowls“)
- 55 Wildkräuterbowl mit Cashewdressing
- 55 Linguine mit grünem Spargel
- 56 Pasta mit gebratenem Spargel u. Kirschtomaten
- 56 Spargel-Kartoffelpüree-Gemüse
- 57 **Superschnelle Asia-Pasta**
- 57 **Reste-Nudelpfanne mit Chinakohl**
- 58 Passata Italiana / Paprika-Letscho
- 59 **Schnelle Lauch-Miso-Spaghettini**
- 59 **Gebratener Brokkoli mit Mandeln**
- 59 Zucchini-Mais-Fladen (Quesadillas)
- 60 **Flexibler schneller Resteauflauf**
- 61 Gemüsespaghetti mit Paprikasoße
- 61 Möhrennudeln mit Pesto
- 62 **Sommerleichtes Tofu-Gulasch**
- 62 Sommer-Lasagne auf dem Blech
- 63 **Kohlrabipfanne**
- 63 Grüne Kohlrabilasagne – kalt
- 64 **Grüne Pancakes**
- 64 **Schnelle „Reis-Reste-Pfanne“**
- 65 **Hummus-Sandwich mit Avocado – kalt**
- 65 Sommerliches Ofengemüse mit Olivenpaste
- 66 **Schnelles Gemüse**
- 66 Vegane Gemüse-Fritters
- 67 Blumenkohlröschen mit Barbecuesoße

Suppen

- 70 **Schnelle Misosuppe mit Gemüse und Tofu**
- 70 **Schnelle Miso-Nudelsuppe**
- 70 Sauerampfersuppe
- 71 Fruchtige Tomatensuppe
- 71 Gazpacho – kalte Suppe für heiße Tage
- 72 Wassermelonen-Gazpacho
- 72 Kalte Erbsen-Honigmelonensuppe
- 73 **Radieschensuppe**
- 73 **Schnelle Erbsensuppe mit Knoblauchbrot**
- 74 Kalte Tomatensuppe
- 74 **Brokkolisuppe, warm oder kalt**
- 74 Möhrensuppe, warm oder kalt
- 75 Kühle Sommer-Maissuppe
- 75 Sommerliche Erbsen-Zucchini-Suppe
- 76 **Leichte Kichererbsen-Möhren-Suppe**

Suppen	76	Paprikasuppe, warm oder kalt
	76	Frühlings-Kresse-Suppe – Varianten
	77	Wildkräutersuppen – Varianten
	78	Gemüsebrühe/Gemüsefond
Salate	82	Blumenkohlsalat mit Kräutern / Blumenkohl-Currysalat
	82	Weißkohl-Kohlrabi-Rohkostsalat
	83	Zucchinispaghetti mit Avocado
	83	Kohlrabisalat
	83	Nudelsalat mit Rucola
	84	Schneller, feuriger Kichererbsensalat
	84	Sommerlich frischer Linsensalat
	85	Nudelsalat mit Currydressing
	85	Griechischer Salat mit Oreganodressing
	85	Gartenkräuter-Obst-Salat
	86	Pellkartoffelsalat mit Kräutersoße
	86	Rote Bete Salat mit Mairüben
	87	Möhren-Sellerie-Salat mit Kapern
	87	Sommergemüsesalat – mit so ziemlich allem ...
	88	Salat aus Zucchininudeln
	88	Spargel-Brokkolisalat
	89	Bohnensalat mit Minze
	89	Griechischer Kartoffelsalat
	89	Sommerlicher Tomaten-Brotssalat
	90	Sprossensalat
90	Schneller Mexiko Salat	
90	Wildkräutersalat als Beilage	
91	Geschmorter Gemüsesalat	
91	Salat aus marinierter Papaya mit Kräuter-Tomaten	
92	Getarnter „Eier“salat	
92	Lagerfeuersalat	
93	Dressings – Chili-Ingwer/Gazpacho/Nuss	
Vegane Grillzeit	96	Seitansteaks
	96	Marinierter Tofu mit Marinade-Varianten
	97	Gemüseschnitzel
	98	Pilzspieße
	98	Champignon-Zucchini-Spieße
	98	Gegrillte Zucchini mit Kichererbsencreme
	99	Gefüllte Champignons für Grill und Ofen
	99	Gefüllte Paprika für Grill und Ofen

Vegane Grillzeit

- 99 **Tomatenbutter/Kräuterbutter**
- 100 **Grillbananen**
- 100 Tomatenbrot
- 100 Kohlrabiblätter-Brötchen
- 101 **Schnelle Knoblauchbrote**
- 101 Frühlingsbrot
- 102 Kleine Fladen mit Gewürzpaste
- 103 Focaccia – gewürztes Fladenbrot

Aufstriche und Pestos

- 106 Pestos: **Tomate/Wald/Rote-Bete/Petersilie/Radieschen**
- 107 **Rote-Linsen-** und Cashew-Dip
- 108 Paprika-Dip
- 108 Veganer Kräuter-Frischkäse-Dip
- 108 Apfel- Meerrettich-Creme
- 109 **Pikanter Möhrenaufstrich**
- 109 **Linse-Tomate-Aufstrich**
- 109 **Roter Hummus**
- 109 **Cashew-Tomate-Aufstrich**
- 109 Baba Ganoush (Auberginenmus) mit Fladenbrot
- 110 **Artischockencreme**
- 111 Rote-Bete-Sonnenblumenkern-Aufstrich
- 111 **Tapenade (Olivenpaste)**
- 111 **Vegane Mayonnaise**
- 112 Alternativen zu Avocados und Toppings

Vertrautes – vegan

- 116 **Vegane Buttermilch**
- 116 Vegane Saure Sahne/Schmand
- 117 Veganer Frischkäse
- 117 Veganer Parmesan
- 117 Veganer Mandel-Feta
- 117 Veganer schmelzender Mozzarella
- 118 **Veganer Käse zum Überbacken (Hefeschmelz)**
- 118 Veganer Käse aus Cashewkernen
- 118 Vegane Süße Sahne/Schlagsahne
- 118 Hafersahne
- 119 **Vegane Grüne Soße – 2 Varianten**
- 119 Möhren-„Lachs“ – genannt „Vlachs“
- 120 **Vegane Spaghetti Carbonara**
- 120 Veganes Gyros und Gyrossoße
- 121 Veganes Tzatziki
- 122 Veganes Saltimbocca alla Romana
- 122 Sommer-Lasagne
- 123 **Sommer-Bolognese**

Vertrautes – vegan	123	Vegane Quiches
	124	Kleine Flammkuchen
	125	Schnelle Blätterteigpizza
	125	Vegane gefüllte Paprika
Süßes	128	Veganes Panna Cotta
	128	Süße Sauerkirschen
	128	Rohe Pfirsich-Basilikum-Konfitüre
	129	Erfrischender Sommersaft/Limonade/ Sirup
	130	Wassermelonen-Granité mit Himbeeren
	130	Eiskuchen mit Kruste (ohne Backen)
	131	Kokos-Himbeer Eis
	131	Kalte Zitronencremeküchlein mit Kruste
	132	Frische Erdbeer-Bananentorte (ohne Backen)
	132	Orangen-Heidelbeer-Kuchen (ohne Backen)
	133	Blaubeer-Erdbeer-Banane-Eiscremetorte (ohne Backen)
	133	Apfel-Buchweizen-Pudding mit Erdbeeren
	133	Mango-Mandelcreme
	134	Cashew-Bananen-Eis mit Obstsalat
	134	Veganes Tiramisu
	135	Vanillekuchen
	135	Kleine „Käse“kuchen
	136	Veganer russischer Zupfkuchen
136	Vegane Crème brûlée	
136	Veganer Biskuit-Tortenboden	
137	Aprikosen-Thymian-Kuchen	
Gutes aus altem Brot	142	Brotchips: Rosmarin; Paprika-Chili; Oregano
	142	Brotchips mit Knoblauch aus der Pfanne
	143	Sämige Brotsuppe
	143	Statt Tütensuppe ...
	143	Paprika-Brot-Suppe
	143	Pilzauflauf
	144	Rote Bete-Brotlauf mit Wildkräutersalat
	144	Veganer Kirschmichel mit Vanillesoße
	145	Gebratene Champignons auf gerösteten Brötchen
	145	Pastinaken-Nuss-Pfanne mit Dip
	146	Rustikale Pfannen-Bruschetta und Ofen-Bruschetta
	147	Arme Ritter – süß und herzhaft
147	Vegane Semmelknödeln	
148	Semmelbrösel-Quiche	

Alle schnell und super schnell zubereiteten Gerichte sind fett markiert!



Das Thema Eier

Auf den Höfen der „Initiative Lebenstiere“ sind mittlerweile viele unterschiedliche Tierarten eingezogen: Schafe, Schweine, Pferde und auch Hühner, denen ich hier einen kurzen Bericht widmen möchte. Vermögen die niedlichen Kälbchen oder Lämmchen noch einige Menschen zu berühren, gehören die Hühner zu den Geschöpfen, die zwar den meisten Menschen auf die eine oder andere Art vertraut sind, die aber von kaum jemandem Beachtung oder gar Zuneigung erfahren. Selbst diejenigen, die Mitgefühl haben mit den Tieren und grenzenlose Ausnutzung im Prinzip ablehnen, sind nicht selten der Meinung, dass Hühner keine großen Ansprüche haben, nicht ausgebeutet werden, da sie sowieso Eier legen und außerdem nicht wirklich eine Persönlichkeit oder gar Gefühle vorweisen können. Allerdings ist das in allen Punkten ein Irrtum ...

Das Leben von Legehennen in gängigen Legebetrieben verläuft definitiv nicht so, dass man es als akzeptabel bezeichnen könnte. Nachdem Hühner, die darauf gezüchtet wurden, möglichst viele Eier zu legen, ungefähr ein Jahr lang Höchstleistungen gebracht haben, ihre Körper durch das unnatürlich häufige Eierlegen ausgezehrt wurden und die Leistun-



Vegane Lebensweise und die Liebe zu Hunden (und Katzen)

Wer Tiere wirklich liebt und achtet, beschränkt sich normalerweise nicht auf eine Tierart, sondern fühlt mit allen Tieren und macht keinen Unterschied zwischen den verschiedenen Lebewesen. So bleibt es nicht aus, dass Menschen, die mit Hunden und/oder Katzen zusammenleben, auch Kühe, Schweine und Co lieben.

Doch – unsere Hunde und Katzen, wobei es in der folgenden Abhandlung ausschließlich um Hunde geht, sollten mit unserer Entscheidung, keine tierischen Produkte mehr zu konsumieren, erst einmal gar nichts zu tun haben.

Bezogen auf uns Menschen ist es nicht stimmig zu sagen: Ich gebe meinem Hund Fleisch, also kann ich es selbst auch essen. Bezogen auf den Hund ist es genauso wenig richtig, pauschal zu beschließen: Ich esse kein Fleisch und will nicht, dass Tiere getötet werden, deshalb ernähre ich meinen Hund nun auch vegan.

Wir Menschen haben die Wahl, für uns zu entscheiden – und gleichzeitig die Pflicht, im Sinne unseres Hundes zu entscheiden. Für uns bedeutet das: Wenn wir entscheiden, was wir für uns tun wollen, was für uns gut und richtig ist, was wir vor uns selbst verantworten können, dann hat dieses Tun nicht nur eine Auswirkung auf uns, sondern nach und nach auch Konsequenzen auf unsere Umgebung und letztendlich die Welt.

Wenn Ihnen dieses (etwas andere) vegane Kochbuch gefallen hat, dann wird Ihnen auch „Lebensfreude Nr. 1“ Freude bereiten. Genau wie Lebensfreude Nr. 2 stellt es Kühe in den Mittelpunkt, enthält viele Informationen, Fotografien, Geschichten sowie 121 alltagstaugliche vegane Rezepte für die KUHLe Jahreszeit.



Weitere Informationen über die Kühe im Buch und die anderen Lebestiere, sowie Hinweise, wie Sie eine Patenschaft übernehmen oder die Initiative anderweitig unterstützen können, erhalten Sie auf der Webseite des Vereins: <https://www.lebenskuehe.de>

Auch hier gibt es Informationen über die Lebestiere: <https://itscowtime.de/initiative-lebestiere/>

<https://www.stoppels-offener-lebenshof.com/>

Lebensfreude Nr. 1

Was bringt Freude ins Leben
(von Mensch und Tier)
Vegane für die 1000. Jahrestadt

von
Christine Gießl-Kümmel





Herbst ... die Zeit
sagt der Lerner ...

und die Milch ...



Suppengerichte ...

Herbst ... die Zeit ...
sagt der Lerner ...
und die Milch ...
die Zeit ...
sagt der Lerner ...
und die Milch ...



Hilfsfrüchte?



Hilfsfrüchte?
die ...
sagt der Lerner ...

V E R L A G



B E G E G N U N G E N

Unsere Themen:

Begegnungen jenseits der Grenzen ...
Begegnungen mit der Natur, den Pflanzen und Bäumen
Begegnungen mit Tieren
Erzählungen, Geschichten und Fantasiereisen
Geomantie
Ratgeber
Alltagstaugliche Spiritualität

Besuchen Sie gerne unsere Webseite
und stöbern Sie in Ruhe in unserem Shop.
Hier gibt es Leseproben und Informationen zu all
unseren Büchern und Autoren/Autorinnen.

Wenn Ihnen unsere Bücher gefallen, empfehlen Sie uns gerne weiter.
Auch über positive Rezensionen freuen wir uns sehr,
sie sind sehr wichtig für uns.

www.verlagbegegnungen.de

Inh. Dipl.-Ing. Christine Goeb-Kümmel, Galgenfeld 15, 61389 Schmittlen
info@verlagbegegnungen.de