



# DONNERSTAG IST VEGGIETAG

**EIN TAG OHNE FLEISCH**

**Veggietag ist ein freiwilliger  
vegetarischer Wochentag.**

Machen Sie mit: Jeder kann durch die Reduzierung seines Fleischkonsums das Klima, die Umwelt und die Gesundheit positiv beeinflussen.

San Francisco, Washington, São Paulo, Gent, Kapstadt sowie über 20 deutsche Städte haben bereits einen vegetarischen Wochentag eingeführt – mit sehr positiver Resonanz.

Wir Lünen Bürgerinnen und Bürger wollen uns an der Initiative „Donnerstag ist Veggietag“ beteiligen. Dabei soll erreicht werden, dass möglichst viele kommunale Einrichtungen, Krankenhäuser, Altenheime, Kantinen und Restaurants donnerstags verstärkt vegetarische Gerichte anbieten. Aber auch einzelne Unternehmen, Organisationen und Schulen können einen vegetarischen Donnerstag einführen!

Um Ihnen zu zeigen, dass es durchaus leckere vegetarische Gerichte gibt, die mit gängigen Klischees brechen, gibt es auf der Rückseite einen leckeren Rezeptvorschlag.



## BANDNUDELN TREFFEN AUF GEMÜSE

Reicht für zwei Personen:

- 400 g Bandnudeln
  - 2 Knoblauchzehen
  - 150g Zucchini
  - 3 Möhren
  - 125 g Zuckerschoten
  - 2 rote und gelbe Paprikaschoten
  - 150 g Cherrytomaten
  - 3 EL Olivenöl
  - 2 EL Gemüsebrühe
  - 3 Frühlingszwiebeln
  - 80g gehobener Parmesan
- nach Bedarf: Safran, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer

### Zubereitung

Bandnudeln in kochendem Salzwasser al dente kochen. Knoblauch hacken und Möhren in Stifte, Paprika und Zucchini in Streifen schneiden. Zuckerschoten putzen. Öl in der Pfanne erhitzen, Knoblauch, Möhren, Zucchini und Paprika zufügen und alles 7 Minuten braten. Rühren nicht vergessen!

Brühe, Tomaten und Zuckerschoten mit in die Pfanne geben und alles 5 Minuten garen.

Gewürfelte Frühlingszwiebeln zum Gemüse geben und mit Salz, Pfeffer und einer Messerspitze Cayennepfeffer abschmecken.

Die fertigen Nudeln abgießen, unter das Gemüse vermengen und anschließend in einem tiefen Teller anrichten. Mit Parmesan garniert servieren. Guten Appetit!

Die Aktion ist Teil der LIGA-Veranstaltungsreihe „Hunger im Überfluss“. Hierzu kann ein Flyer mit Hintergrundinformationen angefordert werden.

Fakten dieses Flyers wurden zur Verfügung gestellt durch den Vegetarierbund Deutschland e.V. (VEBU)

Dr. Ulrich Weber | Parkstraße 5 | 44532 Lünen  
E-Mail: [info@liga-luenen.de](mailto:info@liga-luenen.de) | [www.liga-luenen.de](http://www.liga-luenen.de)  
[www.facebook.com/ligalunen](http://www.facebook.com/ligalunen)



# DONNERSTAG IST VEGGIETAG

**EIN TAG OHNE FLEISCH**



Gedrukt auf Umweltpapier · Stand: September 2013 · Gestaltung: [www.kroeger-grafikdesign.de](http://www.kroeger-grafikdesign.de), Lünen

**Brot**  
für die Welt





16  
KG



Getreide und  
Soja verfüttert

250  
KM



Mehr Treibhausgase  
erzeugt als bei einer  
250 km Autofahrt

20.000  
LITER



Trinkwasser verbraucht,  
das bei globaler Trink-  
wasserknappheit

50  
QM



Regenwald vernichtet

Poster & Ausmalbild  
downloaden unter  
[www.liga-luenen.de](http://www.liga-luenen.de)

# 5 GRÜNDE FÜR DEN VEGGIETAG!

## 1. NAHRUNGSMITTELSICHERUNG

Ein Hektar Land produziert Rindfleisch für die Ernährung von **nur einem Menschen** oder aber genügend Kartoffeln für **22 Menschen**. Die Soja, und Maisimporte, aus denen Futtermittel vorwiegend bestehen, kommen zu großen Teilen aus Entwicklungs- und Schwellenländern und werden dort zur Versorgung der eigenen Bevölkerung benötigt. Durch den erhöhten Bedarf an Futtermitteln wird fruchtbarer Boden knapp. Mit einem deutschlandweiten Veggietag pro Woche könnten jährlich weit über **zwei Millionen** Tonnen Getreide eingespart werden. Diese Menge würde ausreichen, um den Kalorienbedarf von über **acht Millionen Menschen** zu decken.

## 2. KLIMASCHUTZ

Eine Kuh belastet das Klima genauso stark wie ein moderner Personenwagen, der pro Jahr **18.000 Kilometer** zurücklegt. Eine Studie der Vereinten Nationen zeigt, dass die globale Tierhaltung **18%** der treibhauswirksamen Gase verursacht, mehr als der weltweite Verkehrssektor zusammen. Eine Ernährung ohne Fleisch- und Milchprodukte verringert den ökologischen Fußabdruck im Ernährungsbereich um **87%**.

Ein deutschlandweiter Veggietag pro Woche entspräche einer jährlichen Einsparung der Klimagase von **sechs Millionen Autos**.

## 3. ETHIK UND TIERSCHUTZ

Im Laufe seines Lebens isst jeder Deutsche durchschnittlich **1.094 Tiere** – Fische und andere Meerestiere noch nicht inbegriffen. Durch einen bundesweiten Veggietag müssten jährlich über **140 Millionen** Tiere weniger gezüchtet und geschlachtet werden. Diesen Tieren würde damit auch das Leid bei der Haltung, Aufzucht und der Schlachtung erspart bleiben.

## 4. GESUNDHEIT

Jeder Bundesbürger isst im Schnitt mehr als 1,2 Kilogramm Fleisch pro Woche, empfohlen werden maximal 300-600 Gramm. Ganz vegetarisch lebt es sich sogar am gesündesten. Übermäßiger Fleischkonsum führt zu Volkskrankheiten wie Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf Erkrankungen und verschiedenen Krebsarten. Studien zeigen, dass durch eine Reduzierung des Fleischkonsums um **30%** **24.000** Todesfälle allein in Deutschland vermieden werden können.

## 5. GENUSS

Hand aufs Herz: Wann haben Sie das letzte mal eine der vegetarischen Neuerungen im Supermarkt probiert? Oder ein neues fleischfreies Rezept? Das Sortiment vegetarischer Produkte ist längst den Kinderschuhen von Salat und Tofu entwachsen und hält viele großartige Geschmackserlebnisse für Sie bereit. **Versuchen Sie es selbst am nächsten Donnerstag.**

### In Kooperation von

Lüner Initiative gegen  
globale Armut/LIGA

Evangelische Kirche Lünen

Katholische Pfarrgemeinde St. Marien

D.I.T.I.B. Türkisch-Islamische  
Gemeinde zu Lünen e.V.

D.I.T.I.B. Türkisch-Islamische  
Gemeinde zu Lünen-Brambauer e.V.

Arbeitskreis für Umwelt und Heimat e.V

Tierschutzverein Lünen e.V.

BUND Ortsgruppe Lünen