



WENIGER FLEISCH IST FAIR

Erste Schritte zu fleischlosem Genuss... praktisch umzusetzen:

- > Ein regelmäßiger vegetarischer Tag pro Woche. Deshalb begrüßen wir die Kampagne „Donnerstag ist Veggietag“, der sich San Francisco, Washington, Sao Paulo, Gent, Kapstadt und über 30 deutsche Städte in zwischen angeschlossen haben.
- > Dabei soll u. a. erreicht werden, dass möglichst viele kommunale Einrichtungen, Krankenhäuser, Altenheime, Kantinen und Restaurants verstärkt interessante vegetarische Gerichte als Wahlmöglichkeit anbieten. Auch einzelne Unternehmen, Organisationen und Schulen sollten mehr vegetarische Angebote machen.
- > Noch mehr bewirkt man, wenn man täglich nach und nach Fleischprodukte durch pflanzliche Nahrung ersetzt .

Es gibt inzwischen eine Fülle von vegetarischen Kochbüchern mit einfachen Rezepten, die schnell zubereitet werden können.

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
 - 80 g gehobelter 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.

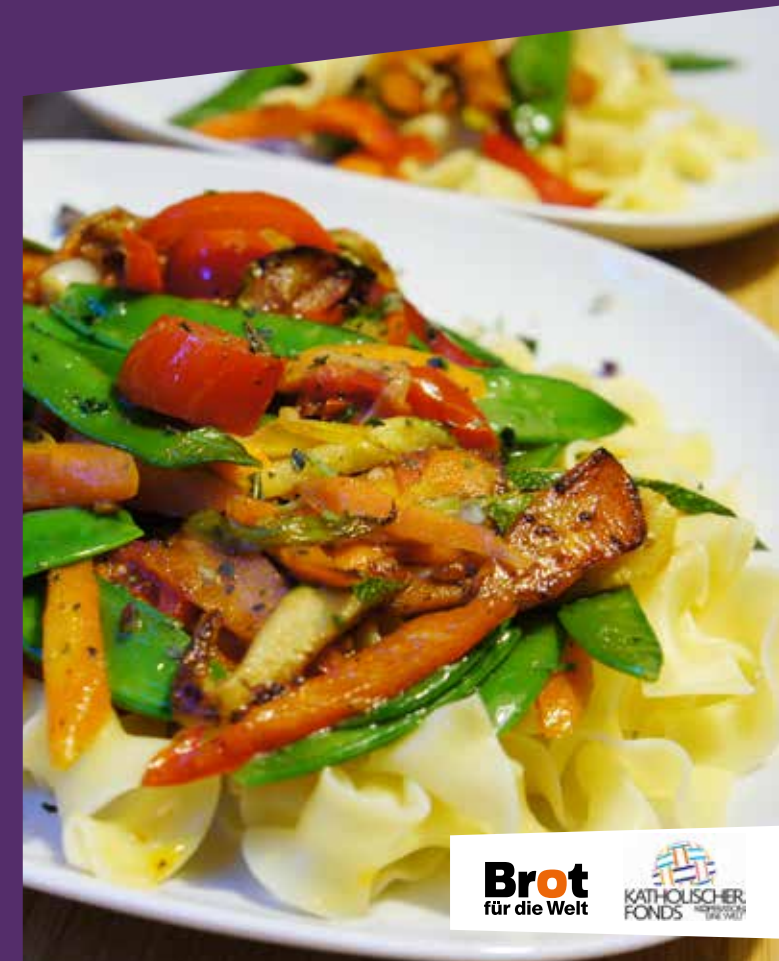
Fakten dieses Flyers wurden zur Verfügung gestellt durch den Vegetarierbund Deutschland e.V. (VEBU)

Dr. Ulrich Weber | Parkstraße 5 | 44532 Lünen
E-Mail: info@liga-luenen.de | www.liga-luenen.de
www.facebook.com/ligalunen

LIGA Lüner Initiative gegen globale Armut



WENIGER FLEISCH IST FAIR



Gedruckt auf Umweltpapier - Stand: August 2015 - Gestaltung: www.kroeger-grafikdesign.de, Lünen

Brot
für die Welt





FÜR
1KG
RINDFLEISCH
WERDEN

5 GRÜNDE FÜR GENUSS OHNE FLEISCH

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 vegetarischen Tag pro Woche könnten jährlich acht Millionen Menschen zusätzlich ernährt werden.

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. Ein deutschlandweiter vegetarischer Tag 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 vegetarischen Tag 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 kg Fleisch pro Woche. Empfohlen werden maximal 300-600 g. Ganz vegetarisch lebt es sich sogar am gesündesten. Übermäßiger Fleischkonsum führt zu Volkskrankheiten wie Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf Erkrankungen und verschiedenen Krebsarten.

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. **Wie wäre es mal mit dem Rezept auf der Rückseite des Flyers?**

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 Trinkwasserknappheit

50
QM



Regenwald vernichtet

Poster & Ausmalbild
downloaden unter
www.liga-luenen.de