

Super, dass Sie sich für eine vegetarische Ernährungsweise interessieren! Damit liegen Sie voll im Trend!

Aber keine Angst! Eine Umstellung ist leichter als Sie denken! Der Mensch ist schließlich ein Gewohnheits"tier". Lassen Sie Ihrer Seele und Ihrem Gaumen nur etwas Zeit, die neue Geschmacksvielfalt zu entdecken.

Zu Ihrer Beruhigung schon mal vorweg: Sie brauchen keineswegs ins "Gras" zu beißen, wenn Sie Ihre "eingefleischten" Essgewohnheiten ändern wollen. Es gibt unendlich viele Möglichkeiten, sich köstlich vegetarisch oder vegan und obendrein gesund zu ernähren. Es ist ganz einfach. Probieren Sie's aus!

Wenn Sie Ihre Ernährung auf Grund der unbestreitbar großen Vorteile auf eine vegetarische oder vegane Ernährungsweise umstellen wollen, gibt es grundsätzlich zwei Wege. Eine langsame Ernährungsumstellung über mehrere Wochen oder Monate ist zunächst leichter, ist aber auch mit einem höheren Gefahrenpotential für Rückfälle verbunden.

Der sicherste Weg ist der kürzeste, nämlich - wie bei der Alkohol- oder Nikotinentwöhnung - von einem Tag auf den anderen.

Egal, welchen Weg Sie letzten Endes wählen:
Der Weg ist das Ziel.

**Ihre Seele muss auch mitkommen.
Ebenso Ihre Mitmenschen.**

Ihr Wollen ist natürlich schon die halbe Miete.



Im Folgenden möchten wir Ihnen Hilfestellung geben - Schritt für Schritt - wie Sie anfangen können, vegetarisch bzw. vegan zu leben, und wie es Ihnen besser gelingt, auf Ihrem eingeschlagenen fleischfreien bzw. tierproduktfreien Weg zu bleiben.

"Gesundheit ist ein Informationsproblem!"

Dr. med. M. O. Bruker (GGB - Gesellschaft für Gesundheitsberatung e.V.)

- **Informieren Sie sich** also zunächst - wenn Sie es nicht schon getan haben - über die Haltung der "Nutz"-tiere und die Vorteile der fleischfreien bzw. rein pflanzlichen Ernährung, wenn Sie überhaupt keine Tierprodukte mehr essen wollen oder es aus gesundheitlichen Gründen nicht dürfen. Das Informieren ist sehr wichtig für den Erfolg Ihres Vorhabens. Trauen Sie sich! Stöbern Sie auf unserer Webseite und fordern Sie unser Infomaterial für Ihren Veggie-Start an (siehe unsere Falblätter und Broschüren). Wenn Sie nach dieser Lektüre nicht schon total überzeugt sind, dass es besser ist, vegetarisch bzw. vegan zu leben, schauen Sie auch auf andere Veggie-Webseiten (siehe unsere Links) und lesen Sie vegetarische/vegane Bücher bzw. Literatur zum Thema Tierhaltung/Tierrechte (siehe unsere Buchtipps). Denn:

Eine Ernährungsumstellung beginnt im Kopf!

Wenn Sie dann noch weiteren Informationsbedarf haben, informieren Sie sich auch bei Tierschutzvereinen, die sich wie wir für die Rechte der so genannten Nutztiere einsetzen und wie wir keine wirtschaftlichen Interessen verfolgen. Unsere Nahrungsmittelindustrie wäre z.B. die falsche Anlaufstelle. Grundsätzlich gilt:

Je naturbelassener Ihre Nahrung ist, umso vollwertiger und gesünder ist sie.

- **Machen Sie** erst mal einen Versuch mit der vegetarischen/ veganen Ernährungsweise! Nehmen Sie sich zunächst eine überschaubare Zeitspanne, z. B. vier Wochen, als Ziel vor. Das ist psychologisch leichter, als wenn Sie sich gleich vornehmen, ich werde ab heute für immer und ewig Vegetarier/in oder Veganer/in. Ihre nächsten Verwandten und Freunde müssen ja auch seelisch mit Ihrer Entwicklung mitkommen. Ihre Bereitschaft zur Veränderung ist natürlich während Ihrer ganzen Testphase für den Erfolg entscheidend!
- **Informieren Sie** Ihre nächsten Angehörigen, Ihre Freunde... über Ihr "Experiment", vier Wochen vegetarisch bzw. vegan essen zu wollen, und bitten Sie sie um Unterstützung, auf dass Ihnen keine Fleischgerichte bzw., wenn Sie rein pflanzlich essen wollen, keinerlei Tierprodukte mehr vorgesetzt/ untergejubelt oder sogar aufgedrängt werden. Ihre "Verbündeten" werden Sie sicher nicht im Stich lassen. Aber achten Sie darauf, dass Sie ihnen kein schlechtes Gewissen wegen ihrer eigenen Ernährungsweise machen.
- **Entfernen Sie** alle tierischen Nahrungsmittel, von denen Sie sich verabschieden wollen und die Sie in Versuchung bringen könnten, aus Küche, Kühlschrank, Speisekammer... bzw. "verbannen" Sie sie aus Sicht- und Reichweite, wenn Sie mit Menschen zusammenleben, die sich noch nicht umgestellt haben.
- **Kaufen Sie** für Ihren Veggie-Start ausreichend leckere reife Früchte, frisches Gemüse, Grünblattsalate, Avocados, Nüsse..., also Vegetarisches/Veganes, auf das Sie Appetit haben, vorzugsweise aus biologischem Anbau. **Was für Ihre eigene Gesundheit gut ist, ist auch gut fürs Klima, für die Umwelt, für die "Nutz"-tiere.** Gehen Sie im Bioladen, auf dem Markt, im Supermarkt auf Entdeckungstour! Das Veggie-Angebot kann sich inzwischen sehen lassen.

Jetzt geht's los! Nun sind Sie für Ihren Veggie- oder Vegan-Start gerüstet!



- **Lassen Sie** die Tierteile wie Schinken, Putensteak, Matjeshering, Wurst... jedoch nicht einfach nur weg! Tricksen Sie sich bei der Umstellung auf die vegetarische/vegane Lebensweise selbst aus, indem Sie einfach Ihren täglichen Rohkostanteil erhöhen! Der Abschied vom Fleisch wird Ihnen dadurch viel leichter fallen. Durch die vitalstoffreiche Rohkost - am besten vor allen übrigen Nahrungsmitteln gegessen - verringert sich Ihr Suchtpotential nach tierischen Nahrungsmitteln wie Fleisch, Wurst, Käse... ebenso wie nach Süßigkeiten, Brot, Salz, Kaffee, Alkohol oder Nikotin. Sie fangen damit mehrere Fliegen mit einer Klappe: Sie ernähren sich gesünder und eventuelle Entzugserscheinungen sind in den ersten Tagen leichter zu überstehen oder treten gar nicht erst auf. Hilfreich ist es auch, die vegetarisch/vegan geschafften Tage auf dem Kalender anzukreuzen. Das motiviert.
- **Probieren Sie** mutig vegetarische/vegane Rezepte aus (siehe unsere Rezepte). In der PETA-Broschüre „Veganstart“, die Sie bei uns bestellen können, werden Sie sicher auch fündig werden und Lust aufs Ausprobieren bekommen. Wagen Sie sich auch an die Herstellung von leckeren Veggie-Bratlingen frei von Tierleid (siehe unser Rezept "Freekadellen"). Wenn Sie eine Küchenmaschine haben, geht es ratzfatz. Nur das Braten dauert etwas. Dafür sind sie zum Reinsetzen!
- **Probieren Sie auch** vegetarische/vegane Fleisch- oder Wurstaternen - möglichst aber nicht von tierverarbeitenden Konzernen - wenn Sie meinen, den fleischähnlichen Geschmack oder den Biss zu brauchen oder wenn Sie meinen, Fleischwaren ersetzen zu müssen. Für Ihre Gesundheit sind industriell gefertigte "Ersatz"produkte auf Tofu-, Lopino- oder Seitanbasis allerdings nicht nötig. Sie sind wie Kuhkäse & Quark Eiweißkonzentrate und... zu viel Eiweiß schadet eher. Den Frischkostanteil zu erhöhen, ist die bessere Alternative.
- **Beobachten Sie** während Ihrer vegetarischen/veganen Testphase Ihr tägliches Wohlbefinden! Wenn Sie Zeit haben, schreiben Sie eine Zeittang auf, was Sie gegessen haben und wie Sie sich danach fühlen. Bekömmlicher und leichter verdaulich ist Ihre Nahrung, wenn Sie lange kauen und Ihre Verdauungssäfte während des Essens nicht mit Getränken verdünnen. Ihr Magen hat keine Zähne.
- **Sie werden** nach kurzer Zeit bemerken, dass Sie sich leichter und vitaler fühlen. Sie werden auch feststellen, dass Sie sich trotz geringerer Nahrungsmenge satt fühlen und länger durchhalten. Überflüssige Pfunde werden sich verabschieden! Sie werden Fleisch & Co./Milchprodukte/Eier... nach einiger Zeit auch nicht mehr vermissen und froh sein, die Geschmacksvielfalt der Veggie-Welt entdeckt zu haben. Guten Gewissens

werden Sie schließlich nach vier Wochen sagen:

"Für einen kurzen Gaumenschmaus lösche ich kein Leben aus!"



- **Bleiben Sie dran**, wenn Sie gute Erfahrungen - und das nehmen wir an - bei Ihrem vierwöchigen "Experiment" gemacht haben. Sie befinden sich damit in prominenter Gesellschaft: Franz von Assisi, Mahatma Gandhi, Albert Schweitzer, Albert Einstein, Michael Jackson, Lady Di aßen keine Tiere. Auch Paul McCartney, Brad Pitt, Thomas D., Brigitte Bardot, Julia Roberts, Martina Navrátilová, PINK und NENA sind die Tiere nicht wurscht. Sie leben ebenfalls vegetarisch.
- **Verlängern Sie** Ihre vegetarische/vegane Testphase nach Belieben. Ihre Familie, Freunde, Mitbewohner... oder Kollegen werden sich ebenso wie Sie selbst daran gewöhnen, dass Sie fleischlos oder vegan fit und glücklich sind und werden neugierig auf Ihr Anders-Essen werden.
- **Laden Sie** öfter zum vegetarischen/vegane Essen ein oder bringen Sie Vegetarisches/Veganes bei Einladungen mit. Seien Sie einfach Vorbild für andere!
- **Erzählen Sie** von Ihrem Selbstversuch und Ihren positiven Erfahrungen, ohne überheblich zu sein. Informieren Sie auch über die zum Himmel schreienden Haltungsbedingungen der "Nutz"-tiere. Leihen Sie Bücher, Zeitschriften, Rezepte an Interessierte aus. Verteilen Sie am besten unser Infomaterial und weisen Sie auf unseren Einsatz für die Gesundheit von Mensch, Tier und Erde hin!



Mit unseren schicken V-Buttons können Sie Flagge zeigen!

- **Seien Sie** in Ihrer Begeisterung jedoch nicht zu dogmatisch, wenn Sie Ihre Freunde bzw. Ihre/n (Ehe-)Partner/in behalten wollen! Geben Sie aber bereitwillig Auskunft, wenn Ihre Mitmenschen Interesse zeigen.
- **Suchen Sie** den Kontakt zu anderen Vegetariern/Veganern! An vielen Orten gibt es Veggie-Stammtische, vegane/vegetarische Kochkurse oder rein vegetarische Restaurants. Besuchen Sie auch Veggie-Straßenfeste, -Messen und -Festivals oder Vegetarier-Kongresse, wenn Sie die Möglichkeit dazu haben. Für Jugendliche gibt es auch vegetarische Freizeiten,

angeboten z.B. von der Deutschen Reformjugend. Der Kontakt mit Gleichgesinnten wird Ihnen guttun und Sie bestärken, weiter "am Ball" zu bleiben.

- **Abonnieren oder kaufen Sie** eine Vegetarier- oder Vegan-Zeitung! Im gut sortierten Zeitschriftenhandel wie im Abo gibt es „Köstlich vegetarisch“, „Vegetarisch Fit“, „slowly veggie!“, das „VEGAN Magazin“ und noch viele weitere. Außerdem gibt es die veganen Rohkostzeitschriften „Die Wurzel“ sowie „Wandmaker Aktuell“.
- **Eins ist jetzt schon sicher:** Wenn Sie sich an Ihr Vegetarier/in-Sein/Veganer/in-Sein erst einmal gewöhnt haben und schon einige Jährchen fleischfrei oder vegan fit und froh hinter sich gebracht haben, werden Sie unter keinen Umständen mehr zurückwollen! Und wenn Sie trotz aller guten Vorsätze mal einen "Rückfall" haben..., am nächsten Tag starten Sie wieder mit Elan durch! Ihrer eigenen Gesundheit und den "Nutz"-tieren zuliebe.
- **Zu guter Letzt** noch ein Tipp, um einfach "dran" zu bleiben: **Werden Sie bei uns Mitglied und unterstützen Sie unsere Arbeit!**

Alles Gute für Ihren Veggie-Start bzw. Ihr vegetarisches oder veganes Leben! Ihre



Herausgeber:

VEGETARISCHE INITIATIVE e.V.

Postfach 1341, D-23723 Neustadt i.H.

info@vegetarische-initiative.de

www.vegetarische-initiative.de

www.facebook.com/VegetarischeInitiative

https://twitter.com/Veg_Initiative

https://www.instagram.com/vegetarische_initiative



Spendenkonto:

GLS Bank Bochum: BIC: GENO DEM1 GLS

IBAN: DE14 4306 0967 2042 6287 00

Die VEGETARISCHE INITIATIVE e.V. ist als gemeinnützig und besonders förderungswürdig anerkannt. Spenden und Mitgliedsbeiträge sind steuerlich absetzbar.

3. Auflage / Kopieren erlaubt!



Vegan? Vegetarisch?

So geht's los!