

▶ **PROBIER DOCH EINFACH MAL WAS AUS UND URTEIL SELBST!**

AVOCADO DIP (GUACAMOLE)

2 große, reife Avocados
Saft von einer Zitrone
285ml Soja Joghurt Natur
_ TL Chili Gewürz
_ TL Salz

1 große, reife Tomate ganz fein gehackt
Avocado Fleisch mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Zitronensaft zu einem Brei vermischen.

Die restlichen Zutaten dazu geben und sofort zu warmem Brot servieren.

CURRY-GEMÜSEREIS

3 EL Öl
2 TL Curry
0.5 Bund Frühlingszwiebel
1 Karotte(n)
1 Paprika rot
1 Pr Pfeffer
250 g Reis
1 TL Salz
2 EL Sherry
100 g Sojasprossen
1 l Wasser

Karotte und Paprika würfeln, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Currypulver im heißen Topf anrösten. Öl, Karotten- und Paprikawürfel zugeben und kurz anbraten. Reis zugeben, glasig werden lassen, dann mit Wasser ablöschen und aufkochen lassen. Bei kleiner Temperatur köcheln lassen, nach 15 Minuten Sojasprossen und Frühlingszwiebeln zugeben, mit Sherry, Salz und Pfeffer würzen und den Reis ausquellen lassen.

VEG* GULASCHSUPPE

150g Seitan
200g Tofu
250g Champignons
3 Kartoffeln
1 grüne Paprika
1 rote Paprika
2 Tomaten
3 Zwiebeln
3 EL Öl
1 TL Räuchersalz
1 TL gekörnte Gemüsebrühe
1/2 TL Pfeffer
1 TL Majoran
2 TL Paprikapulver edelsüß
1 TL Tomatenmark
2 EL Reismehl
2 EL Tamari
1 EL Essig

Seitan und Tofu in Würfel schneiden, Champignons, Kartoffeln, Paprikaschoten, Tomaten und Zwiebeln klein würfeln, Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten; dann die Seitan- und Tofuwürfel zugeben und anbraten. Anschließend Champignons, Salz, Gemüsebrühe, Pfeffer und den Majoran anschmoren. Das restliche Gemüse unter Rühren nach und nach untermischen und mit Paprikapulver bestäuben. Das Tomatenmark mit etwas Wasser anrühren und dazugeben. Sämtliche Zutaten mit Wasser bedecken und 20-30 Minuten unter gelegentlichem Umrühren köcheln lassen. Reismehl mit etwas kaltem Wasser glattrühren und unter ständigem Rühren der Suppe beimengen. Dann wieder aufkochen lassen und schließlich mit Tamari und Essig abschmecken.



VEGETARISMUS IST COOL!





VEGETARISMUS IST COOL!

Nachdem Fleisch essen eine lange Tradition hat, fällt die Vorstellung vegetarisch zu leben besonders älteren Leuten oft schwer. Heutzutage ist es aber ganz easy ausgewogen und schmackhaft vegetarisch zu leben und liegt voll im Trend.

Prominente wie Bryan Adams, Leonardo di Caprio, Thomas D, Nena, Julia Roberts, Richard Gere, Alicia Silverstone oder Sting sind allesamt Vegetarier.



VEGETARIER HELFEN TIEREN!

In Österreich werden meist Schweine, Rinder und Hühner getötet und zu Fleisch- und Wurstprodukten verarbeitet. Dabei fühlen diese Tiere so wie wir Angst und Schmerzen. Sie empfinden auch Freude und Spaß, wenn sie im Freien herumlaufen können. Sie leben in Gruppen zusammen und bilden Freundschaften zu anderen Tieren und Menschen. Vegetarier sehen Tiere als ihre Freunde und essen sie daher nicht.



VEGETARIER SIND UMWELTSCHÜTZER!

Heute werden viele Tiere auf engem Raum gehalten. Das bringt mehr Geld! Tiere machen aber auch Mist und die Tierhalter wissen dann nicht, wo sie den ganzen Mist hinbringen sollen. Die Felder werden dann überdüngt und

so sickert ein guter Teil von ihrem Kot und Urin ins Grundwasser und verunreinigt dieses. All diese Umweltprobleme würden nicht entstehen, wenn die Menschen weniger oder gar kein Fleisch mehr kaufen würden.



VEGETARIER HELFEN ANDEREN MENSCHEN!

Veggies verschonen nicht nur Schwein, Rind und Co. sondern liefern auch eine Lösung für das Welthungerproblem: Füttert man nämlich zuerst die Tiere mit Weizen, Soja und Co. und isst dann deren Fleisch, so kann man dadurch viel weniger Menschen ernähren als wenn man die Pflanzen gleich selbst essen würde. Eine weltweite Reduktion der

Getreidemenge für Viehfutter um 10% würde die Ernährung von 225 Millionen Menschen sichern. Derzeit holen aber die reichen Länder wie Österreich von den ärmeren Ländern zu billigen Preisen Getreide und Soja als Viehfutter. Würden wir stattdessen die Pflanzen einfach unter den Menschen aufteilen, müsste niemand mehr hungern.



VEGETARISCHES ESSEN IST LECKER!

Bei Fleischessern ist das Gemüse oft nur eine fade Beilage und Fleisch und Fleischsoße das gute an der Mahlzeit. Die fragen dann was man da noch so isst. Nur noch Gemüse?

Darauf zwei Antworten:

Vegetarier bereiten Gemüse nicht als Beilage zu sondern würzen immer anders und haben so viel mehr Spaß an tausenden Kombinationen als die faden Fleischesser mit ihren immer gleichen Fleischmahlzeiten. Und natürlich isst man nicht nur Gemüse! Neben Reis, Nudeln und Kartoffeln gibt es z.B. Bulgur, Cous-Cous, Hirse und viele andere Getreidesorten, die gerne oft vergessen werden. Vegetarier füttern na-



türlich auch Pizza, Brote, Chips und Co. Was viele Fleischesser noch gar nicht kennen sind Räuchertofu, Seitan und Co. Alles pflanzliche Produkte, die einen ausgezeichneten Geschmack haben. Man kann sie aber auch so würzen, dass sie ganz ähnlich wie

herkömmliches Fleisch schmecken. In großen Supermärkten, Bioläden und Versandhäusern gibt es viele fertig gewürzter „Fleischprodukte“ wie pflanzliche Schnitzel, Chili con tofu, Burger und vieles mehr.

