

Donnerstag ist Veggietag

Machen Sie mit: **Jeder Einzelne** kann durch die Reduzierung seines Fleischkonsums das Klima, die Umwelt und die eigene Gesundheit positiv beeinflussen. Für alle, die nicht ganz fleischfrei leben möchten, ist der vegetarische Donnerstag ein idealer Anfang!

Ihre **Stadt** kann an der Initiative „Donnerstag ist Veggietag“ teilnehmen, wenn möglichst viele kommunale Einrichtungen, Schulen, Krankenhäuser, Altenheime, Kantinen und Restaurants donnerstags ausschließlich oder überwiegend vegetarische Gerichte anbieten. Aber auch einzelne **Unternehmen, Organisationen, Schulen und Universitäten** können einen vegetarischen Donnerstag einführen!

San Francisco, Washington, São Paulo, Gent, Kapstadt sowie die Hansestadt Bremen, Magdeburg, Wiesbaden, Deggendorf und Schweinfurt haben bereits einen vegetarischen Wochentag eingeführt – mit sehr positiver Resonanz. Auch Unternehmen wie der Sportartikelhersteller Puma sowie eine Vielzahl von Schulen und Universitäten machen sich für den Veggietag stark.

Wann sind Sie dabei?

Lasagne

Zutaten:

12 Lasagne-Blätter
Béchamel-Sauce
(20 g Margarine, 20 g Mehl,
250 ml Sojamilch)
2 Auberginen
Olivenöl
400 ml Tomatensauce
Salz und Pfeffer
Pinienkerne
Semmelbrösel oder Polenta
Spinat (optional)




Zubereitung:

Für die Béchamel-Sauce Mehl in zerlassene Margarine rühren und schrittweise Sojamilch hinzugeben, bis die Soße eine dickflüssige Konsistenz erreicht. Backofen auf 200 °C vorheizen. Auberginen schälen, in dünne Scheiben schneiden und in Olivenöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend eine Schicht kalte Tomatensauce in eine Auflaufform geben. Darauf eine Schicht Lasagne-Blätter, Béchamel-Sauce und anschließend Auberginenscheiben verteilen. Das Ganze wiederholen, bis Saucen und Nudeln aufgebraucht sind. Wahlweise kann noch eine Schicht Spinat hinzugefügt werden. Mit Béchamel-Sauce als oberste Schicht abschließen. Pinienkerne mit Semmelbrösel bzw. Polenta vermischen und über die oberste Saucenschicht streuen. Auf mittlerer Schiene 30 Minuten backen.

Guten Appetit!

Weitere Rezepte, Informationen und Tipps, wie Sie selbst aktiv werden können, gibt es unter:

www.donnerstag-veggietag.de

 <http://facebook.com/veggietag>



Vegetarierbund Deutschland e. V. (VEBU)
Glatzer Straße 5 · 10247 Berlin
info@vebu.de · www.vebu.de



Ein Wochentag
voller Genuss für
**Menschen,
Tiere, Klima
und die eigene
Gesundheit.**



Mehr wissen.
Besser essen.

Fünf Gründe für den **Veggietag!**¹

1. 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 **6 Millionen Autos**.

2. 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. Eine britische Studie hat gezeigt, dass durch eine Reduzierung des Fleischkonsums um **30 %** allein in Großbritannien jährlich **18.000** vorzeitige Todesfälle vermieden werden könnten. Auf Deutschland übertragen, entspräche dies über **24.000 Menschen** pro Jahr. Fünffmal mehr, als jährlich im Autoverkehr sterben.

4. Nahrungsmittelsicherung

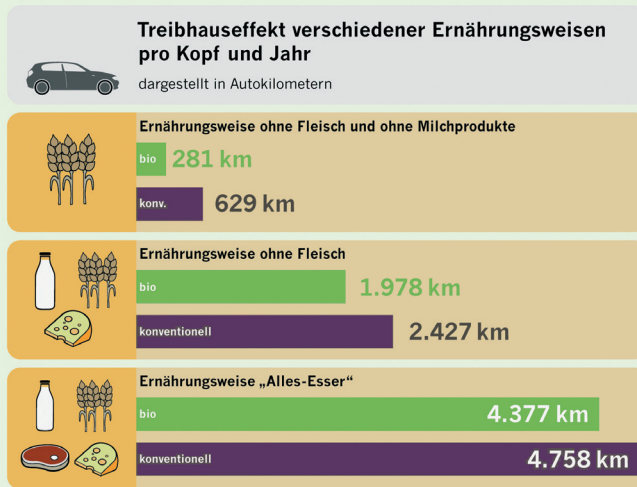
Ein Hektar Land produziert Rindfleisch für die Ernährung von nur **einem** Menschen oder aber genügend Kartoffeln für **22 Menschen**. Die Soja- und Maisimporte, aus denen Futtermittel vorwiegend bestehen, kommen zu großen Teilen aus Entwicklungs- und Schwellenländern und werden dort zur Versorgung der eigenen Bevölkerung benötigt. Durch den erhöhten Bedarf an Futtermitteln wird fruchtbarer Boden knapp. Mit einem deutschlandweiten Veggietag pro Woche könnten jährlich weit über 2 Millionen Tonnen Getreide eingespart werden. Diese Menge würde ausreichen, um den Kalorienbedarf von über **8 Millionen Menschen** zu decken.

5. Genuss

Das einzig Beständige ist der Fortschritt – in der Computertechnik, in der Medizin und auch in der Ernährung. Aber Hand aufs Herz: Wann haben Sie das letzte Mal eine der vegetarischen Neuerungen im Supermarkt probiert? Oder ein neues fleischfreies Rezept? Eine **zeitgemäße Ernährung** kann spannend und bereichernd sein. Das Sortiment ist längst den Kinderschuhen von Salat bis Tofu erwachsen und hält viele großartige Geschmackserlebnisse für Sie bereit. Versuchen Sie es selbst am nächsten Donnerstag, und genießen auch Sie die Vorzüge einer fleischfreien Ernährung.

3. Ethik und Tierschutz

Im Laufe seines Lebens isst jeder Deutsche durchschnittlich **1094 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 Aufzucht, der Haltung, den Tiertransporten und der Schlachtung erspart bleiben.



¹ Quellen siehe www.donnerstag-veggietag.de