

TIERE essen?



★ Mit leckeren Rezepten

Puste-blümchen

das FÖJ-Zine

THEMA: Ernährung

WARUM TIERFREI?

→ **Klima**
Pflanzen direkt zu essen, anstatt damit Tiere zu füttern ist ressourcensparender und verringert die Emissionen

→ **Ethik**
um allem in konventioneller und Massentierhaltung haben die Tiere oft ein kurzes und qualitatives Leben auf engem Raum, billiges Fleisch zu kaufen unterstützt diese Verhältnisse direkt

→ **Gesundheit**
weniger Fleisch zu essen führt zu niedrigeren Cholesterinwerten und Blutdruck und verringert das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Tipp: die App "Fork Ranger" vermittelt spielerisch Wissen über Ernährung, Klima und Rezepte



Folgt uns auf Instagram: @pustebume.foej

Ganze Ausgaben unter:
Pustebume.foej.net
<https://foej.net/foej-sprecherinnen/zeitung/>

Die Pustebume
Die Pustebume ist eine Zeitschrift von FÖJlern für FÖJler und Alle die Natur, Engagement und Kreativität interessiert

mehr unter: oeko-freiwillig.de
foej.net

Was ist ein FÖJ?
Ein Freiwilliges ökologisches Jahr ermöglicht es jungen Menschen (16-26 j.) sich ein Jahr lang für die Umwelt zu engagieren. Jede Einsatzstelle ist einzigartig, von Waldkindergärten über Bauernhöfe und Museen bis zu Naturschutzvereinen ist für jeden etwas dabei!

...UND WIE?

→ Es gibt verschiedene tierfreie Ernährungstile, hier ein paar davon erklärt:

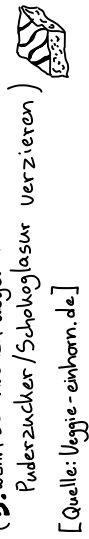
→ **Veganer** konsumieren keine Produkte tierischen Ursprungs zB Fleisch, Eier, Milch, Honig, ... aber auch Leder, Fell und Daunen

→ **Vegetarier** essen kein Fleisch und oft auch keine Produkte für die Tiere getötet werden (z.B. Gelatine & Lab)

→ **Pescetarier** essen kein Fleisch aber Fisch

→ **Flexitarier** ernähren sich größtenteils vegetarisch, essen aber gelegentlich Fleisch und achten dabei auf faire Rechte Haltung

→ Man muss sich nicht unbedingt strikt vegan / vegetarisch ernähren um einen positiven Einfluss zu haben, auch seltener Fleisch essen oder auf Bio Siegel zu achten macht einen Unterschied



[Quelle: Vggie-einhorn.de]

5. wenn der Kuchen abgekühlt ist ehl. noch mit Puderzucker / Schokoladur verzieren)

4. Im vorgeheizten Ofen bei 180°C Ober-/Unterhitze für 30min backen (Stäbchenprobe machen)

3. kurz gut umrühren und in eine gefettete / mit Backpapier ausgelegte Form (~40x30cm) füllen

2. 275ml geschmacksneutrales Öl & 500ml Wasser oder Kaffee hinzufügen

1. die trockenen Zutaten mischen:
- 550g Mehl
- 1 Pck. Backpulver
- 550g Zucker
- 2 Pck. Vanillezucker
- 60g Backkakao
- 1/4 TL Salz

super einfach & lecker!

TOFU - ABER LECKER!

→ Tofu ist eine super pflanzliche Proteinquelle, viele wissen aber nicht, wie sie ihn zubereiten sollen, hier ein Vorschlag:

→ (Raucher) Tofu in kleine Würfel / Streifen schneiden oder mit Sparschäler zu Gyros verarbeiten (wht. vorher etwas das Wasser auspressen)

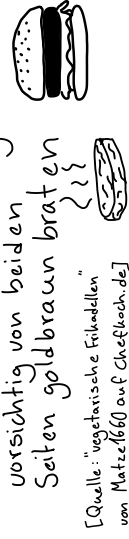
→ mit Öl (z.B. Erdnuss) einige Minuten goldgelb anbraten

→ mit einem Schuss Sojasoße ablöschen

→ weiter braten, bis die Soße komplett verdampft & der Tofu ein wenig crunchy ist

→ nach Bedarf würzen mit: Chili, Paprika, Kreuzkümmel, (Cayenne-) Pfeffer etc. verwenden
→ in Bowl, Wraps, Sommerrollen, Salaten zubereiten

Tipp: genau so lassen sich auch Kichererbsen zubereiten



[Quelle: "vegetarische Frikadellen" von Matze1960 auf Chefkoch.de]

5. schließlich Öl bei niedriger Hitze vorsichtig von oben braten Seiten goldbraun braten in Semmelbröseln

4. Wenn die Masse formbar ist, mit den Händen die Frikadellen formen und nach Bedarf würzen und Semmelbrösel einstreuen, bis die Masse etwas Konsistenz hat dann 15min quellen lassen

3. Reis, Möhren, Zwiebeln fein würfeln - Salz & Pfeffer, Kräuter

2. Mören & Möhren reiben, - 2 Eier - 2 Eier - 2 Eier - 2 Eier - 2 Eier

1. die Brühre aufkochen lassen und den Reis ca. 15min darin kochen sodass er noch etwas "al dente" ist

VEGGIE BOWL

Zutaten:

perfekt in einem Burger oder als Beilage

1 Liter Gemüsebrühe
- 150g Reis
- 150g Emmentaler
- 2 Möhren
- 2 mittl. große Zwiebeln

2. Käse & Möhren reiben, Zwiebeln fein würfeln

3. Reis, Mören, Zwiebeln fein würfeln

4. Wenn die Masse formbar ist, mit den Händen die Frikadellen formen und nach Bedarf würzen und Semmelbrösel einstreuen, bis die Masse etwas Konsistenz hat dann 15min quellen lassen

Edamame Gurke Möhre Tomate
Gemüse/Obst Salat Algen Brokkoli
Tofu Sojaback Linsen
Nickererbsen Protein
Reis Couscous Salat Quinoa