

LEBEN BEDEUTET FREIHEIT FÜR ALLE

**BILLIONEN LEBEWESSEN
- ob Mensch, ob Tier -
leben jedoch in UNFREIHEIT.**

**DU als Konsument hast die Macht,
daran etwas zu ändern!**



**Und solange du es nicht erkennst,
bleibt Freiheit lediglich eine Illusion.**

INHALTSVERZEICHNIS

Nahrungsmittel- und Geldverschwendung	4
Zerstörung der Umwelt	6
Hunger in der Dritten Welt	8
Globaler Wassermangel	10
Artensterben	10
Zivilisationskrankheiten	11
Menschliche Intelligenz	14
Die menschliche Physiologie	14
Tierliebe	15
Sekündlich gewährte Barbarei	15
Der Auftragsmord	17
Menschlichkeit	18
Der große Betrug	20
WACH AUF !	21
Quellenangaben	22
Zitate der namhaftesten Persönlichkeiten unserer Welt	23
Auswahl veganer Rezepte	26

INFORMIERE DICH !!!
PRÜFE NACH, WAS DIR IN DIESEM DOKUMENT
PRÄSENTIERT WIRD !!!

auch ich, die herausgeberin, bin sicherlich nicht unfehlbar
- denn die lügen sind überall -
schreibe mir also,
wenn du in deinen recherchen
widersprüche oder aktuellere daten findest zu dem,
was ich hier an material zusammengestellt habe,
damit ich dieses dokument so wahrheitsgemäß wie möglich
- und somit auch weiterhin guten gewissens -
anbieten kann.

DANKE

© 2009 · maya
mayanan@gmx.de
<http://expergisci.wordpress.com>
version 1.0

Nahrungsmittel- und Geldverschwendung

Um ein Rind ein Jahr lang zu mästen, benötigt man 0,5ha Land. Nach einem Jahr erhält man von diesem Tier rund 300kg essbares Fleisch. Hätte man während dieses Jahres auf derselben Fläche Getreide oder Kartoffeln angepflanzt, hätte man (mit Bio-Anbau) mindestens 2000kg Getreide bzw. 15000kg Kartoffeln ernten können! [9]

Weltweit gesehen, wird mindestens ein Drittel der gesamten Getreideernte an Vieh verfüttert. Von der Getreidemenge, mit der man 100 Schlachtkühe ernährt, könnte man 2000 Menschen Nahrung bieten. [9]

«Aus sozioökonomischer Sicht kommt zur Deckung eines angesichts der zunehmenden Weltbevölkerung steigenden Protein- und Kalorienbedarfs nach Auffassung von Experten nur eine Erhöhung des vegetabilen Nahrungsanteils in Frage. Der Umweg über das Tier gilt als besonders verschwenderisch; zur Bildung von 1kg tierischem Protein werden 5-10kg Pflanzeneiweiß verbraucht. In Wohlstandsländern wird etwa die Hälfte des Getreides an das Vieh verfüttert oder zu Alkohol umgewandelt. Mit vegetarischer Mischkost können somit erheblich mehr Menschen ernährt werden als mit herkömmlicher Kost.» [10]

Ein Kilogramm Rindfleisch entspricht rund 10 Kilogramm Getreide oder Sojabohnen. Die restlichen 9 Kilogramm – also 90% – sind für den Menschen verloren! (Der Wert für Schweinefleisch liegt bei rund 1:3, für Eier bei rund 1:4 und für Geflügel bei rund 1:12.) [9]

Die genannte Verschwendung geschieht willentlich und mit knallhartem Kalkül. In den letzten sechzig Jahren, das heißt seit dem Zweiten Weltkrieg, haben finanzstarke Konzerne begonnen, zahllose landwirtschaftliche Kleinbetriebe aufzukaufen und in riesige Kommerzfarmen umzuwandeln, um so das Land mit Monokulturen auszubeuten. Dadurch warfen diese Großplantagen (die hauptsächlich europäischen, amerikanischen und japanischen Chemie-, Versicherungs- und Bankriesen gehören) dreifache und noch höhere Getreideerträge ab. Dies war nur möglich durch den Einsatz von hochtechnologischen Maschinen, chemischem Dünger und Agrargiften. Um zu verhindern, dass aufgrund dieser Überproduktion von Getreide die Preise sinken, mussten die Ernteerzeugnisse «vom Markt ferngehalten» werden, das heißt im Klartext: sie «mussten» entweder gänzlich vernichtet oder aber in großen Mengen verschwendet werden.

Man stand also vor der Frage, wie man den Getreideüberschuss möglichst profitbringend loswerden konnte. Die Antwort lag auf der Hand: durch vermehrte Fleischproduktion! Und die Rechnung war einfach: Man mäset Schlachttiere mit der überproduzierten Nahrung, die an sich ein totes Kapital darstellt, und verkauft das Fleisch alsdann mit hohem Gewinn. [9]

Die intensive Monokultur und Tiermast wird von der EU mit «Förderungsgeldern» in Milliardenhöhe unterstützt, wodurch die gesamte Wirtschaft in ihrer ausbeuterischen und lebensfeindlichen Haltung weiter bestärkt wird. Aufgrund der vielen Maschinen, des hybriden Saatguts, der gewaltigen Menge an Düngemitteln, Pestiziden, Mastmitteln usw. sowie der ständig neuen Krankheiten bei Pflanzen und Tieren kostet die Land-, Tiermast- und Forstwirtschaft wesentlich mehr, als sie einbringt. Diese Kluft soll nun durch eine weitere Steigerung der Ernteerträge überwunden werden – «dank» Genveränderung des Saatgutes ... [9]

Zerstörung der Umwelt

Die Viehwirtschaft ist heute die Hauptursache für die Waldrodung im Amazonas. [7]

Durch das viele Fleisch, das man vermarkten konnte mit den vielen Folgeartikeln aus der Viehvermarktung wurden riesige Landflächen benötigt. Dafür wurde Wald gerodet, der Mensch und Tier Schutz geben könnte. [5]

Das für die Fleischproduktion verschwendete und verschmutzte Wasser landet, zusammen mit den Tierexkrementen, auf den Feldern und gelangt von dort aus in Bäche, Flüsse und Seen sowie ins Grundwasser und damit letzten Endes in unser Trinkwasser – zusammen mit allen Pestiziden, Schwermetallen und sonstigen Schadstoffen wie Ammoniak, Salpetersäure, Nitrat und dergleichen. [9]

[...] bewirkt die vegane Ernährungsweise gleichzeitig, dass die Umwelt weniger zerstört wird (Gülle und Methan durch Tierhaltung), dass die sog. Entwicklungsländer eigenständiger werden (kein Import von Futtermitteln) und dass Tiere artgerecht behandelt werden. Dadurch werden Tierzucht, Tierhaltung, Tiertransporte und Tierversuche vermindert oder könnten teilweise ganz entfallen.“ [3]

26% (= 3.433 Mio Hektar) der Oberfläche des Planeten (ohne Wasser- und Eisflächen) werden als Weideflächen für die Nutztiere eingesetzt. [7]

68% des weltweiten Ammoniumausstoßes gehen zulasten der Viehwirtschaft. [7]

Für einen einzigen Hamburger müssen vier bis fünf Quadratmeter Regenwald in Weide- oder Ackerland umgewandelt werden, das binnen zwei bis drei Jahren zur Wüste wird! [9]

70% des abgeholzten Amazonaswaldes werden für Viehweiden verwendet und der Futtermittelanbau belegt einen Großteil der restlichen 30%. [7]

Zerstört wird aber nicht nur der Urwald, sondern auch die Lebensgrundlage von vielen Millionen Kleinbauern. In den Ländern der Dritten Welt wurden zahlreiche kleinbäuerliche Familien von den Privatarmeen der multinationalen Konzerne von ihrem Land vertrieben, entweder durch brachiale Gewalt oder durch forcierte Ruinierung. Die meisten dieser Menschen endeten letztlich in den Slums der dortigen Großstädte, die auf diese Weise während der letzten dreißig Jahre zu überquellenden Millionenstädten angewachsen sind. [9]

Hunger in der Dritten Welt

Jeden Tag (!) sterben laut UNESCO-Statistik weltweit 40000 Kinder an Unterernährung. In einem Jahr sind das rund 15 Millionen. Wenn allein die Bürger der USA jährlich ihren Fleischkonsum um nur 10% einschränken würden, könnten mit den eingesparten Nahrungsmitteln während derselben Zeit rund 60 Millionen Menschen weltweit ernährt werden! [11]

Um 1 kg Fleisch zu „produzieren“ werden durchschnittlich etwa 16 kg pflanzliche Futtermittel benötigt. **Die Tiere der Reichen fressen das Brot der Armen.** [1]

Die Fleisch- und Viehwirtschaft ist die unwirtschaftlichste Form der Volkswirtschaft. Der Vegetarismus ist die wirtschaftlichste Form: von der Landfläche, die eine Kuh ernährt, kann man 10 Menschen ernähren. Rechnet man sich diesen Gedanken durch, dann kommt man zu dem verblüffenden Ergebnis, dass allein aus der Landfläche Bayerns g a n z D e u t s c h l a n d ausreichend und gesund ernährt werden könnte (!). [5]

Wir produzieren mehr als genug Nahrungsmittel für alle Menschen auf unserem Planeten, doch wir verteilen sie ungerecht, indem wir sie verschwenden, das heißt vor allem, indem wir sie an Schlachttiere verfüttern (oder tonnenweise ins Meer schütten, um den Preis stabil zu halten). [9]

Infolge der globalisierten, wild wütenden Kapitalmärkte ist eine Weltordnung entstanden, die den Lebensinteressen der großen Mehrheit zuwiderläuft. Von 6,2 Milliarden Menschen leben 4,8 in einem der 122 sogenannten Entwicklungsländer, meist unter unwürdigen Bedingungen. 100000 Menschen sterben jeden Tag an Hunger oder seinen unmittelbaren Folgen. Alle sieben Sekunden verhungert ein Kind unter zehn Jahren. Dieser **tägliche, stille Völkermord** geschieht auf einem Planeten, der vor Reichtum überquillt. Dabei könnte die Erde problemlos 12 Milliarden Menschen hinreichend ernähren. Hunger ist kein Schicksal. **Hinter jedem Opfer steht ein Mörder.** [12]

Unser Grund und Boden wird weitgehend fehlgenutzt durch Anbau von Viehfutter und für die Nutzung als Weideland. So gesehen liegen die größten Teile der nutzbaren Flächen brach und das seit langer Zeit. Nur ein winziger Teil der Bodenfläche wird intensiv für Gartenbau genutzt. [5]

70% des weltweiten Landwirtschaftslandes werden für die Viehhaltung verwendet. [7]

33% (= 471 Mio. Hektar) des weltweit kultivierten Landes werden für Futtermittelanbau benutzt. [7]

Als Beispiel sei der in Thailand angebaute und hauptsächlich für die europäische Schweinemast bestimmte Maniok genannt – eine Kulturpflanze, aus deren Wurzelknollen das Tapioka-Stärkemehl gewonnen wird. Seit 1979 wurde in Thailand der Anbau von Maniok verdreißigfacht, während gleichzeitig der Wald von 72% auf 10% der Landfläche schrumpfte! Knapp die Hälfte der Kleinkinder im Hauptanbaugebiet des Maniok sind unterernährt, über ein Zehntel haben Mangelerscheinungen, und jährlich sterben 60000 thailändische Kinder an Hunger. [9]

Globaler Wassermangel

Die Nutztiere verbrauchen rund 8% des globalen Trinkwassers und gehören damit zu den größten Wasserverbrauchern. Zum Vergleich: der direkte menschliche Verbrauch (Trinkwasser, Duschen, Industrie etc.) kommt auf rund 1%. [7]

Laut einer amerikanischen Statistik werden 106 Liter Wasser benötigt, um 1kg Weizen zu produzieren, 150 Liter für 1kg Kartoffeln, 40-60 Liter für 1kg Äpfel, jedoch 9700 Liter für 1kg Schweinefleisch und 32100 Liter für 1kg Rindfleisch (Mastbetrieb, Stallreinigung, Schlachthof). [9]

Artensterben

Die Regenwälder Amazoniens und Südostasiens werden gerodet, um Platz für Rinderfarmen und für den Anbau der Futtermittel zu schaffen, auf welche die europäische Landwirtschaft dringend angewiesen ist. Da die tropischen Regenwälder hochempfindliche Ökosysteme sind, kann schon die Abholzung weniger Hektare eine Art, die gerade dort ihre ökologische Nische gefunden hat, vollständig ausrotten. [13]

Gewässerverschmutzung ist nie nur regional. Dies zeigen uns sterbende Meere wie die Nordsee und das Mittelmeer nur allzu deutlich. Allein in die Nordsee werden jährlich etwa 100000 Tonnen Phosphate und 1000000 Tonnen Nitrate geschwemmt. Diese Substanzen lassen vielfältige Algen gedeihen, was den Lebensraum der dortigen Meeresfauna gefährdet und zu einer weiteren Ursache für ein sporadisches Fischsterben werden kann. Die genannten Schadstoffe stammen aus der Industrie und den kommunalen Kanalisationen entlang den Zuflüssen und auch – wie hinlänglich erwiesen – zu einem großen Teil aus der kommerziellen Landwirtschaft und den Tiermästereien. [9]

Zivilisationskrankheiten

Studien mit vegan lebenden Menschen, die weltweit, aber auch von uns durchgeführt wurden, zeigen, dass VeganerInnen im Durchschnitt deutlich gesünder sind als die allgemeine Bevölkerung. Körpergewicht, Blutdruck, Blutfett- und Cholesterinwerte, Nierenfunktion sowie Gesundheitsstatus allgemein liegen häufiger im Normalbereich. [3]

Genau wie für den Menschen ist auch für das Tier das Ermordetwerden eine Erfahrung von Schrecken und Panik, was im Körper schlagartig einen drastischen biochemischen Wandel auslöst, wodurch der ganze Körper mit Angsthormonen vergiftet wird. Der namhafte Tierschützer und Ökologe Franz Weber erklärte in einer Radiosendung: «Nehmen wir das Beispiel von Hamburg, wo Menschen Vergiftungen erlitten, als sie Thunfisch aus der Büchse aßen. Warum? Der Thunfisch wurde lebendig(!) zersägt, und die gefangenen Fische hatten eine solch unglaubliche Angst, dass sie ein Gift ausschieden, das in das Fleisch einging. Das war schon den alten Römern bekannt. Um ein bestimmtes Gift zu bekommen, haben sie Sklaven zu Tode gefoltert, und mit dem Speichel dieser Toten konnte man andere vergiften. Die Todesangst geht also ins Gewebe ein und wird vom Menschen mitgegessen.» [9]

[...], enthält das Konsumfleisch auch noch viele andere naturfremde «Zutaten», welche das Fleischessen heutzutage immer mehr zu einem ernstzunehmenden Gesundheitsrisiko machen: Tierarzneimittel, Antibiotika (weltweit landet mehr als die Hälfte der Antibiotika-Produktion in den Tierställen), Rückstände aus dem Futter (z.B. Pestizide; **Fleisch ist mit Abstand das pestizidbelastetste Nahrungsmittel**), Hormone und Östrogene (als Muskelwachstumsförderer; diese sind zwar verboten, aber schwer nachweisbar). [9]

Gut geplante vegane und andere Formen der vegetarischen Ernährung sind für alle Phasen des Lebenszyklus geeignet, einschließlich Schwangerschaft, Stillzeit, frühe und spätere Kindheit und Adoleszenz. Vegetarische Ernährungsformen bieten eine Reihe von Vorteilen. [2]

Zivilisationskrankheiten

Die British Medical Association hat festgestellt, dass »VegetarierInnen wesentlich seltener an Fettleibigkeit, Erkrankungen der Herzkranzgefäße, Bluthochdruck, Dickdarmerkrankungen sowie Krebs und Gallensteinen leiden«.

Andere Untersuchungen ergänzen diese Aufstellung durch Osteoporose, Nierensteine, Diabetes, Gicht, Arthritis, Blinddarmentzündung, Angina, Hämorrhoiden, Krampfadern und andere Leiden. [8]

Wenn die Öffentlichkeit erst einmal über die der Milch innewohnenden Risiken informiert ist, werden vielleicht endlich nur noch die Kälber die ihnen zustehende Nahrung trinken. Denn nur Kälber sollten Kuhmilch trinken. [4]

Eine richtig durchgeführte, abwechslungsreiche vegane Ernährung ist die gesündeste Kostform für den Menschen. Bei Betrachtung der ernährungswissenschaftlichen Erkenntnisse kann es daran keinen vernünftigen Zweifel geben. [1]

Nicht nur Fleisch-, sondern auch Milchprodukte sind Teil des Risikos. So kam es im Juni 2005 in der Schweiz zu einer Verbreitung von Listeriose-Bakterien über Tomme-Käse, was zu gesundheitlichen Notfällen, Fehlgeburten und sogar zu Todesfällen führte. Bereits im Jahr 1987 waren in der Schweiz Menschen nach dem Verzehr von Listerioseverseuchtem Käse ums Leben gekommen. Viele Tonnen Käse mussten daraufhin vernichtet werden. Aus ähnlichen Gründen fallen bekanntermaßen auch immer wieder riesige Fleischmengen durch die Kontrollen und müssen in der Folge aus dem Verkehr gezogen werden. [9]

[...] Dem gegenüber stehen Millionen von Menschen, die wegen massiver Fehlernährung insbesondere durch Fleisch und tierliche Fette an Übergewicht mit allen seinen Folgen, Bluthochdruck, Herzinfarkt, Angina pectoris, Schlaganfällen, Arteriosklerose, Krebs, Diabetes und weiteren chronischen Erkrankungen leiden und sterben. **Diese Millionen Kranken und Toten durch tierliche Produkte werden ohne Aufschrei in der Presse offensichtlich als „normal“ hingenommen.** [1]

Um immer größere Erträge aus dem Boden stampfen zu können, werden Unmengen an Agrargiften (Pestizide, Herbizide, Fungizide, Insektizide, Düngemittel usw.) und zunehmend auch genmanipuliertes Saatgut eingesetzt. Der Kreis schließt sich schnell, wenn Rückstände dieser Gifte über das Fleisch der entsprechend gefütterten Tiere ganz legal auf dem Teller der amerikanischen und europäischen Fleischesser landet. [9]

Nach der Tötung der Tiere kommen viele weitere künstliche Substanzen ins Fleisch, angefangen mit chemischen Konservierungsmitteln, damit keine üblen Gerüche dem Käufer des oftmals tage- oder wochenalten Fleisches den Appetit verderben. Ein weiteres Problem ist die Farbe des ausgebluteten Fleisches, das in vielen Fällen gelblich oder grau-grünlich wird und deshalb nachträglich rot gefärbt werden muss, da es sonst nicht verkaufbar wäre. [9]

Menschliche Intelligenz

Amerikanische Studien ergaben, dass Personen, die Fleisch, Geflügel und Fisch verzehren, ein mehr als doppelt so hohes Risiko haben, eine Demenzerkrankung zu entwickeln. Langjährige Fleischesser haben sogar ein mehr als dreimal so hohes Risiko für eine Demenz.

Eine niederländische und eine amerikanische Studie konnten eine höhere Intelligenz vegan ernährter Kinder nachweisen. [1]

Viele Menschen behaupten, dass wir aufgrund unserer überlegenen Intelligenz wichtiger und wertvoller seien, als andere Tiere. Das würde aber bedeuten, dass der Wert eines Menschen seiner Intelligenz proportional wäre. Du wärest dann weniger wert, als Menschen mit höherem IQ; viele geistig behinderte Menschen wären weniger wert als so manches Tier. [8]

Die menschliche Physiologie

Die menschlichen Organe sind von vornherein nur auf die Umwandlung von vegetabilen Kost eingerichtet, auf die Verarbeitung von Obst, Gemüse, Kräutern, Wurzeln, Samen im Naturzustand. [5]

Der menschliche Stoffwechsel ist, wie beispielsweise der der Gorillas, für rein pflanzliche (vegane) Kost geschaffen. Die Struktur unserer Haut, Zähne, unseres Magens und unserer Innereien, die Länge unseres Verdauungstraktes, die Zusammensetzung unseres Speichels, der Magensäure und des Urins, etc. sind typisch für vegetarische Ernährungsweise. [8]

Tierliebe

Wirkliche Tierliebe sollte nicht selektiv sein. Wie kann man einerseits einen Hund oder eine Katze als Haustier halten und diese Tiere lieben – oftmals gehören sie praktisch mit zur Familie – und andererseits bedenkenlos das Fleisch von Kälbern, Schweinen, Lämmern und Hühnern essen? Keine Familie würde ihr eigenes Haustier schlachten und verzehren. Gerade für Kinder wäre ein solcher Totschlag eine traumatische Erfahrung. Warum dann eine Grenze ziehen zu anderen Tieren, bloß weil sie nicht «Haustiere» sind, sondern als «Schlachttiere» etikettiert und gegen Bezahlung von anderen Menschen getötet werden? Ist ein solcher Umgang mit Tieren nicht inkonsequent und unethisch? [9]

Sekündlich gewährte Barbarei

- Auch die Tierschlachtungen selbst sind alles andere als «human». In Wahrheit machen die Schlachthäuser Höllenvisionen Konkurrenz: Schreiende Kälber, Rinder und Schweine werden durch Hammerschläge, Elektroschocks oder Bolzenschusswaffen betäubt. Mit einem Haken werden sie an den Hinterbeinen in die Luft gezogen und auf vollautomatischen Fließbandanlagen durch Fabriken des Todes befördert. Die Kehle wird ihnen bei lebendigem Leibe aufgeschnitten, und das noch schlagende Herz unterstützt das Ausbluten. Die Verarbeitung beginnt oft schon, während die Tiere noch zu Tode bluten.
- Diese grausame Methode spart Zeit und erhöht somit die Gewinne. [9]

Sekündlich gewährte Barbarei

Unters Fell gespritzt und in den Futtertrog gekippt wird nahezu alles, was die Pharma-Industrie so produziert, um Rind, Schwein oder Huhn bis hin zur Schlachtbank auf den Beinen zu halten. [...] Wenn Schweine, damit es sich lohnt, innerhalb von 180 Tagen zu Zwei-Zentner-Fleischbergen hochgepöppelt werden, wächst das Knochengerüst nicht schnell genug mit, die Tiere brechen unter dem eigenen Gewicht zusammen.» [9]

Die Fische sterben durch Schock, Erstickung, durch das Einfrieren, oder sie werden durch das Gewicht des Fanges erdrückt. Viele der Fische wie Kabeljau, Schellfisch, Scholle, Rochen und Seezunge sind u.U. noch am Leben, wenn sie an Land gebracht und ausgenommen werden. Aale werden durch das Einlegen in Salz getötet (was bis zu 2 Stunden dauern kann) oder lebendig in Stücke geschnitten und dann gekocht. Zuchtfische wie Lachs und Forelle lässt man betäubt oder unbetäubt ausbluten. Forellen werden vor dem Töten 3 bis 6 Tage ausgehungert. Mitunter werden sie dann einfach aus dem Wasser genommen und für den Transport zum Markt lebend auf Eis gelegt, was einen viertelstündigen Todeskampf für die Forelle bedeutet. [8]

Noch fabrikhafter wird mit den Hühnern verfahren. Nach fünfzehn Monaten als Eierlieferanten in Massenhaltungen kommen sie ins Schlachthaus. Rund 300 Millionen Geflügeltiere werden jedes Jahr allein in Deutschland geschlachtet, das sind über 500 Tiere pro Minute – Tag und Nacht! Diejenigen Hühner, die den Transport überleben, werden lebend ans Fließband gehängt und dann entweder durch Stromschlag getötet oder dadurch, dass man ihnen einfach den Hals durchschneidet. Ein durchschnittlicher Schlachthofarbeiter schneidet auf diese Weise pro Stunde bis zu 1000 Hühnerkehlen durch, und in einem einzigen Großschlachthof werden täglich bis zu 50000 Hühner geschlachtet. [9]

Der Auftragsmord

Menschen, die Fleisch kaufen oder aus Tieren hergestellte Produkte verwenden (z.B. Leder), sind dafür verantwortlich, dass allein in Großbritannien jährlich 700 Millionen Tiere getötet werden. **Das Töten wird in ihrem Auftrag vollzogen und mit ihrem Geld finanziert.** Sie sind zwangsläufig mitschuldig. [8]

Wir müssen uns bewusst sein, dass der Genuss von Fleisch immer mit dem Töten von Tieren, von Lebewesen, von Leben verbunden ist. [6]

Alles in allem werden Jahr für Jahr weltweit über 2 Milliarden Stall- und Weidetiere sowie über 20 Milliarden Hühner, Hähne, Gänse, Enten und Puten für die fleischessenden Menschen getötet. Die Zahl der pro Jahr getöteten Fische geht in die Billionen. (In diesen Zahlen sind die jährlich rund 300 Millionen Opfer der Tierversuche, die 5 Millionen Opfer der Jagd sowie die vielen Opfer der Pelzindustrie nicht mitgerechnet.) [9]

Menschlichkeit

Man muss den Missbrauch von Tieren nicht live miterlebt haben, um sich gegen ihn zu wehren. Es ist wie mit Vergewaltigung, Sklaverei und Krieg. Es genügt zu wissen, dass es sie gibt. Wir allein tragen die Verantwortung für dieses Leid. Es liegt an uns, es zu beenden. [8]

Das griechische Wort *ethos*, von dem der Begriff «Ethik» abgeleitet ist, bedeutet «innere Gesinnung, Sitte und Lebensführung», die sich aus der Verantwortung des Menschen gegenüber der Schöpfung ergibt. Es ist also nicht verwunderlich, dass sich die Vertreter einer konsequenten Ethik schon immer auch mit der Problematik des Fleischessens beschäftigt haben. [9]

Wir sollten uns nicht fragen, wieviel uns das Leben eines Tieres wert ist, sondern was es dem Tier bedeutet: für das Tier ist sein Leben alles! [8]

Wir haben ein Recht auf eine eigene Meinung, aber unsere Gedankenfreiheit kann nicht immer mit Handlungsfreiheit gleichgesetzt werden. Du bist vielleicht der Meinung, dass wir Tiere töten, Schwarze als Sklaven halten und Frauen schlagen dürfen, aber das gibt Dir nicht das Recht, diese Meinungen auch praktisch umzusetzen. [8]

Die meisten Vegetarier sind Menschen, die verstanden haben, dass wir als Beitrag zu einer gerechteren und friedlicheren Gesellschaft zunächst das Problem der Gewalt in unserem eigenen Handeln lösen müssen. Sie sind sich bewusst geworden, dass der Fleischkonsum eine massive Gewaltanwendung gegen andere Lebewesen mit sich bringt, was nicht nur überflüssig, sondern auch ethisch unverantwortbar ist. [9]

Aus ethischer Sicht müssten sich also alle, die Fleisch essen, die Frage stellen: Ist das vermeintliche Leid, das ich mir durch den Verzicht auf Fleisch bereite, größer als das Leid der Tiere, die getötet werden müssen, damit ich ihr Fleisch kaufen und essen kann? Diese Frage griff auch die Schweizer Illustrierte in ihrer Ausgabe vom 8.6.1987 auf, indem sie den deutschen Erfolgsautor und Gesellschaftskritiker Volker Elis Pilgrim zitierte: «Das zurechtgemachte Kotelett liegt im Regal wie eine Schachtel, ein Teller oder ein Hosenkнопf. Ist es aber nicht. Gestern noch gehörte es zu einem atmenden, fühlenden, pulsierenden Ganzen. Will ich es töten, um so an mein Kotelett zu kommen? Nein, ich will nicht.» Nun – würden wir alle ernsthaft vor diese Frage gestellt, gäbe es vermutlich nur noch Vegetarier. Und wir stünden damit in guter Gesellschaft mit Dichtern und Denkern aller Zeiten, die das Töten von Tieren seit jeher für des menschlichen Geistes unwürdig hielten.» [9]

Zu den bekanntesten ethischen Vegetariern gehören: **Buddha** • Zarathustra • **Pythagoras** • **Empedokles** • Diogenes • **Sokrates** • **Platon** • Epikur • Horaz • Ovid • Seneca • Apollonius von Tyana • **Franziskus von Assisi** • **Leonardo da Vinci** • **Isaac Newton** • Emanuel Swedenborg • **Voltaire** • **Benjamin Franklin** • Jean-Jacques Rousseau • Alexander von Humboldt • Johann Gottfried von Herder • Ralph Waldo Emerson • George Sand • **Richard Wagner** • Charlotte Brontë • Henry David Thoreau • **Fjodor M. Dostojewskij** • **Leo Tolstoi** • Henry Dunant • **Wilhelm Busch** • **Vincent van Gogh** • Mark Twain • **Thomas Alva Edison** • **Nikola Tesla** • George Bernard Shaw • **Rudolf Steiner** • Romain Rolland • H.G. Wells • **Mahatma Gandhi** • **Albert Schweitzer** • **Albert Einstein** • **Franz Kafka** • Jiddu Krishnamurti • Elias Canetti • **Astrid Lindgren** und viele andere – von den zahlreichen prominenten Vegetariern der Gegenwart ganz zu schweigen. [9]

Menschlicher Irrsinn und die meisten Verbrechen sind auch Folgeerscheinungen aus der tiefgreifenden Persönlichkeitsveränderung. „Der Mensch ist, was er isst“, ist kein seichtes Sprichwort, sondern eine tiefe Weisheit. [5]

Der große Betrug

Halten wir uns also vor Augen: Millionen von Menschen sterben überall auf der Welt an Hunger, während internationale Großkonzerne mit Fleisch und verwandten Produkten Profite in Milliardenhöhe scheffeln, nicht zu vergessen die agrotechnischen und agrochemischen Industrien, die Verarbeitungsindustrie und die mit diesen Lobbies verbundenen Politiker. [9]

Der Handelskrieg wird über den Preis geführt. Das scheint zunächst im Sinne der Verbraucher zu sein. Doch das Bestehen in diesem Preiskrieg ist nur bei massenhafter Serienproduktion möglich. Keine der Handelsketten kauft 50 Hähnchen beim Bauern ein – sie brauchen 50000 pro Lieferung. Die <Produktion von tierischem Protein> in den Massentierhaltungen hat sich darauf eingestellt. **Was der Verbraucher nun zwischen die Zähne bekommt, ist gewürzt mit Wachstumsförderern, Hormonen, Antibiotika und Beruhigungsmitteln. Im besten Falle erhält er billiges, nährstoffarmes, aufgeblasenes Fleisch – im schlimmsten Falle ist es vergiftet. [...]** Was in den Massentierhaltungen und Schlachthöfen geschieht, wird mühelos verdrängt. [14]

Aber im milliardenschweren Gesundheitssystem mit Ärzten, Krankenhäusern, Pharmaindustrie usw. wird das große Geld mit den Behandlungen von Krankheiten verdient. Massive präventive Gesundheitspolitik würde dieser Gesundheitsindustrie einen Grossteil ihrer Geschäftsgrundlagen entziehen. Kein Wunder, dass bei dieser unglückseligen Gemengelage von Gesundheits-, Fleisch- und Tierindustrie die Prävention von Erkrankungen durch eine gesunde Ernährung weitestgehend auf der Strecke bleibt. **Durch eine gesundheitsschädliche Ernährung verdienen große Teile der Nahrungsmittelindustrie viel Geld** und die Bürger werden krank. [1]

WACH AUF !

Die Märchen der Fleisch- und Tierindustrie, wonach Fleisch, Milch und Eier gesunde und wertvolle Nahrungsmittel sind, werden widerspruchslos von meist ahnungslosen Verbrauchern und von offenbar uninteressierten Politikern hingenommen. Dieses Verhalten der Politiker ist völlig inakzeptabel, weil sie offensichtlich die wirtschaftlichen Interessen der Fleisch- und Tierindustrie höher bewerten als das gesundheitliche Wohlergehen der Bürger, denen sie eigentlich in erster Linie verpflichtet wären. [1]

Zu unseren tiefergehenden Fragen nach der naturgemäßen Lebensweise gehört untrennbar die Forderung nach einem Gartenland, aus dem wir weitgehend eigene Nahrungsmittel produzieren. WALTER SOMMER (1887-1985) hat auf diese Notwendigkeit in seinen Schriften immer wieder hingewiesen. Es geht dabei nicht in erster Linie um den finanziellen Nutzen hieraus, sondern dass wir durch die tägliche Gartenarbeit uns dauernd mit lebender Substanz befassen und uns ganz allmählich in eine tiefere Naturverbundenheit entwickeln, eine Naturverbundenheit, von der selbst der vegetarisch lebende Städter keine Ahnung hat. Zudem lösen wir uns schrittweise von den verfälschten Produkten einer gewinnsüchtigen Industrie und werden freier. Die Verbesserung unserer Nahrung ist nur der erste Schritt aus dem Teufelskreis. Die isoliert betriebene Ernährungsumstellung bleibt aber eine halbe Sache ohne eigenes Gartenland. Dies ist das große Ziel: der eigene Garten. Unsere hieraus allmählich erwachsende Freiheit lässt die Seele und den Geist in bisher ungeahnter Weise entfalten, und alle Probleme sind leichter zu bewältigen. Das ist der Weg zu einem höheren Menschtum. [5]

Quellenangaben

[1] Dr. med. Ernst W. Henrich

[2] ADA (Amerikanische Gesellschaft für Ernährung), DC (Verband der kanadischen Ernährungswissenschaftler)

[3] Prof. Dr. Claus Leitzmann von der Universität Gießen, einer der anerkanntesten und renommiertesten deutschen Ernährungswissenschaftler

[4] Professor Dr. Frank Oski, renommierter Kinderarzt und ehemaliger Präsident der amerikanischen Gesellschaft zur Erforschung von Kinderkrankheiten (US Society for Pediatric Research)

[5] Karlheinz Baumgartl, war als Chemotechniker 20 Jahre in der chemischen Industrie, zuerst in der analytischen Forschung und später im wissenschaftlichen Außendienst, später Mitarbeiter des Germanenforschers und Vegetariers Walter Sommer

[6] Tobias Lienhard, Autor, aus seinem Vortrag über Vegetarismus

[7] Zeitschrift „natürlich vegetarisch“, September 2007

[8] Online-Broschüre „veganissimo zwei“ <http://www.veganissimo.vegan.de>

[9] «Vegetarisch leben» c/o GOVINDA-Verlag

[10] Brockhaus Enzyklopädie in 24 Bänden, 19. Auflage 1994, Stichwort «Vegetarismus»

[11] Ernährungswissenschaftler Dr. Jean Mayer von der Harvard-Universität

[12] Prof. Jean Ziegler, der Sonderberichterstatter der UNO-Menschenrechtskommission für das Recht auf Nahrung, Buch „Wie kommt der Hunger in die Welt?“ (2000)

[13] Spektrum der Wissenschaft, Mai 2005, S. 100

[14] Zeitschrift „Natur“ Ausgabe 2/1987, Artikeltitlel «Tierische Geschäfte»

Zitate der namhaftesten Persönlichkeiten unserer Welt

Empedokles (um 483–423 v.Chr., griech. Naturphilosoph und Prophet):

«Werdet ihr nicht der fluchbeladenen Schlachtung ein Ende bereiten? Seht ihr nicht, daß ihr euch in blinder Unwissenheit der Seele selbst zerstört?»

Leonardo da Vinci (1452–1519, italienisches Universalgenie):

«Wahrlich ist der Mensch der König aller Tiere, denn seine Grausamkeit übertrifft die ihrige. Wir leben vom Tode anderer. Wir sind wandelnde Grabstätten!»

Voltaire (1694–1778, französischer Philosoph und Schriftsteller):

«Gewiß ist es, daß dieses scheußliche Blutbad, welches unaufhörlich in unseren Schlachthäusern und Küchen stattfindet, uns nicht mehr als ein Übel erscheint; im Gegenteil betrachten wir diese Scheußlichkeiten [...] als einen Segen des Herrn und danken ihm in unseren Gebeten für unsere Mordereien. Kann es denn aber etwas Abscheulicheres geben, als sich beständig von Leichenfleisch zu ernähren?»

Immanuel Kant (1724–1804, deutscher Philosoph):

«Die Grausamkeit gegen die Tiere ist der Pflicht des Menschen gegen sich selbst entgegengesetzt.»

Arthur Schopenhauer (1788–1860, deutscher Philosoph):

«Mitgefühl mit Tieren und ein guter Charakter sind derart eng miteinander verknüpft, daß man mit Gewißheit feststellen kann, daß niemand, der grausam gegen Tiere ist, ein guter Mensch sein kann.»

Abraham Lincoln (1809–1865, 16. Präsident der USA):

«Ich bin für die Rechte der Tiere genauso wie für die Menschenrechte. Denn das erst macht den ganzen Menschen aus.»

Will Kellogg (1860–1951, amerikanischer Lebensmittelunternehmer):

«Wie kann man nur irgend etwas essen, das Augen hat!»

Richard Wagner (1813–1883, deutscher Komponist):

«Ich weiß nicht, wie der Liebe Gott einmal mein Lebenswerk bewerten wird. In den letzten Wochen habe ich über fünfzig Partiturseiten vom ›Parsifal‹ geschrieben und drei jungen Hunden das Leben gerettet. Warten wir ab, was gewichtiger auf die Waagschale drücken wird.»

Leo Tolstoi (1828–1910, russischer Schriftsteller und Sozialkritiker):

«Der Mensch kann leben und gesund sein, ohne daß er zu seiner Ernährung Tiere tötet. Wenn er also Fleisch ißt, ist er mitschuldig am Morde von Tieren, nur um seinem Geschmack zu schmeicheln. So zu handeln ist unmoralisch. Das ist so einfach und unzweifelhaft, daß es unmöglich ist, nicht beizustimmen. Aber weil die Mehrzahl noch am Fleischgenuß hängt, halten ihn die Menschen für gerechtfertigt und sagen lachend: ›Ein Stück Beefsteak ist aber doch eine schöne Sache, und ich werde es heute mit Vergnügen zu Mittag essen.›»

Wilhelm Busch (1832–1908, deutscher Zeichner und Dichter): «Wahre menschliche Kultur gibt es erst, wenn nicht nur die Menschenfresserei, sondern jede Art des Fleischgenusses als Kannibalismus gilt.» **Friedrich Nietzsche** (1844–1900, deutscher Philosoph):

«Die Vernunft beginnt bereits in der Küche. Durch den vollkommenen Mangel an Vernunft in der Küche ist die Entwicklung des Menschen am längsten aufgehalten und am schlimmsten beeinträchtigt worden. Ich glaube, daß die Vegetarier mit ihrer Vorschrift, weniger und einfacher zu essen, mehr Nutzen gestiftet haben als alle modernen Moralsysteme zusammen.»

Thomas Alva Edison (1847–1931, amerikanischer Erfinder, unter anderem der Glühbirne, des Grammophons und des Mikrophons):

«Ich bin sowohl Vegetarier als auch Antialkoholiker, weil ich so besseren Gebrauch von meinem Gehirn machen kann.»

Robert Louis Stevenson (1850–1894, schottischer Schriftsteller):

«Nichts erweckt unsere Abscheu mehr als der Kannibalismus. Und doch müssen wir wohl auf Buddhisten und Vegetarier denselben Eindruck machen, denn wir ernähren uns von Kindern, wenngleich nicht von unseren eigenen.»

George Bernard Shaw (1856–1950, irischer Dramatiker und Dichter; Literaturnobelpreisträger 1925):

«Solange die Menschen Tiere quälen, foltern und erschlagen, werden wir Krieg haben. Wenn wir selbst lebende Gräber ermordeter Tiere sind, wie können wir dann auf dieser Welt ideale Zustände erwarten?»

Mohandas «Mahatma» Gandhi (1869–1948, indischer Staatsmann, Reformier und Vertreter des gewaltlosen Widerstandes):

«Ich glaube, daß geistiger Fortschritt an einem gewissen Punkt von uns verlangt, daß wir aufhören, unsere Mitlebewesen zur Befriedigung unserer körperlichen Verlangen zu töten.»

Albert Schweitzer (1875–1965, elsässischer Theologe, Musiker und Missionsarzt; Friedensnobelpreisträger 1952):

«Wo immer ein Tier in den Dienst des Menschen gezwungen wird, gehen die Leiden, die es erduldet, uns alle an. [...] Tierschutz ist Erziehung zur Menschlichkeit.»

Albert Einstein (1879–1955, deutsch-amerikanischer Physiker; Nobelpreisträger 1921):

«So lebe ich fettlos, fleischlos, fischlos dahin, fühle mich aber ganz wohl dabei. Fast scheint mir, daß der Mensch gar nicht als Raubtier geboren ist.»

Luise Rinser (1911–2002, deutsche Schriftstellerin):

«Heute sehen wir nichts mehr vom qualvollen Leben und Sterben des Schlachtviehs. Das geht automatisch vor sich. Eben noch ein Tier, im nächsten Augenblick schon zerteiltes Fleisch: unsre Nahrung. Unsre Art von Kannibalismus.»

Isaac Bashevis Singer (1904–1991, amerikanischer Schriftsteller; Literaturnobelpreisträger 1978):

«Der Vegetarismus ist meine Weltanschauung. [...] Ich bin und bleibe Vegetarier, auch wenn die ganze Welt plötzlich Fleisch essen würde. Dies ist mein Protest gegen den Zustand der Welt. Vegetarier zu sein bedeutet, nicht mitzumachen, sich gegen den aktuellen Lauf der Dinge zu stellen. Atomkraft, Hunger, Grausamkeit – wir müssen protestieren und Stellung beziehen. Der Vegetarismus ist meine Konsequenz. Und ich halte sie für bedeutsam.»

Auswahl veganer Rezepte

Blumenkohl-Möhren-Auflauf

- 1,5 kg. Kartoffeln (mehlig)
- 3 Stück große Zwiebeln
- 300 g Karotten
- 1 Stück Blumenkohl
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 1 Teel. Mußkatnuß, Pfeffer
- 6 EBl. Olivenöl (bitte gute Qualität)

• Kartoffeln gar kochen, zerstampfen, und mit 4 EL Olivenöl und Schnittlauch
• mischen. Die Zwiebeln und Möhren in etwas Olivenöl 10-15 min anbraten.
• Den Blumenkohl kurz ankochen (das Wasser zum Kochen bringen und dann
• noch 5 min kochen). Gemüse in eine Auflaufschüssel geben: 1. Blumenkohl
• mit Pfeffer und Muskatnuß, 2. Möhren, 3. Zwiebeln, 4. Kartoffelbrei. Den
• Kartoffelbrei gut verteilen, so daß das Gemüse komplett bedeckt ist. Ofen
• auf 200 °C vorwärmen und dann den Auflauf für ca. 50 min backen. Fertig!

• Zubereitungszeit ca. 30 Minuten - Koch- und Backzeit ca. 1 Std. 20 Min.

Champignons gebacken

300 - 350 g frische Champignons

1 kg Tomaten

1 große Zwiebel

2 EL Olivenöl

Meer- oder Steinsalz

schwarzer Pfeffer,

frisch gemahlen Fett für die Form

1 Bund Petersilie

2 - 3 Knoblauchzehen etwas Olivenöl

Champignons putzen und in Scheiben schneiden.

Tomaten schälen und entkernen (quer halbieren, die Kammern freilegen und die Samen entfernen).

Tomaten in nicht zu dünne Scheiben schneiden.

Zwiebel fein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen, ein Drittel der Zwiebel darin sanft dünsten.

Champignons hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Pilze in eine gefettete Backform geben. Mit den Tomatenscheiben überlappend belegen. Die Tomaten ebenfalls leicht salzen. Bitte möglichst Meer- oder Steinsalz nehmen.

Das Gratin in den Backofen schieben und bei 200 °C 10 - 15 Minuten garen.

Den Rest der Zwiebel sowie die gehackte Petersilie und den fein geschnittenen Knoblauch auf dem Gratin verteilen. Mit Olivenöl beträufeln und wieder in den Ofen schieben. Noch etwa 20 Minuten fertig garen.

Tofu-Grünkern-Plätzchen

- 300 g Tofu
- 300 g gekochter Grünkern
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Hefeflocken
- 1 TL Kräutersalz Pfeffer
- 3 EL frische, gehackte Kräuter
- Zubereitung Tofu-Grünkern-Plätzchen

Den Tofu zerkrümeln. Alle Zutaten gut miteinander vermischen. Mit einem Eßlöffel Portionen abnehmen, kleine Plätzchen daraus formen und auf dem heißen Grill oder einer heißen Steinplatte knusprig braten.

Dal mit Apfelmus

- 100 g Linsen, gekeimt
- 600 g Tomaten
- 3 Äpfel
- 2 Tomaten, getrocknet in Öl
- 1 kleine Zwiebel
- 1 kleine Knoblauchzehe
- ein kleines Stück Ingwer
- Cayennepfeffer
- Zimt
- Curry
- Cumin (Kreuzkümmel)
- Salz
- Pfeffer

Die Tomaten in kleine Stücke schneiden und mit den Linsen in einer großen Schüssel vermengen. Die Zwiebel und den Ingwer fein hacken und untermischen. Den Knoblauch pressen und den Dal mit den Gewürzen abschmecken. Zimt und Cumin sollten geschmacklich im Vordergrund stehen.

Die Äpfel entkernen und mit dem Mixstab zu einem feinen Mus pürieren. Mit etwas Zitronensaft abschmecken und zum Dal servieren.

Kichererbseneintopf mit Cashewnüssen

- 350g Kichererbsen
- 20g Spitzmorcheln
- 2 Pfefferschoten
- 500g Chinakohl
- 100g Cashewnüsse
- 2 EL Pflanzenöl
- ½ Dose Kidneybohnen (EW 270g)
- 2 Bund Schnittlauch
- Ursalz

Kichererbsen über Nacht in 1 ½ l Wasser einweichen, am nächsten Tag rund 2 Stunden bei mittlerer Hitze kochen. Morcheln in ¼ l lauwarmen Wasser einweichen. Pfefferschoten fein hacken.

Chinakohl in breiten Streifen vom Strunk lösen. Die weißen Stielansätze fein würfeln. Die Cashewnüsse halbieren und in heißem Öl hellbraun braten. Die Bohnen abbrausen. Schnittlauch in Röllchen scheiden und mit dem Kohlwürfeln mischen. Morcheln mit Einweichwasser und Kohlstreifen zu den Kichererbsen geben. Salz zufügen und weitere 20 Minuten leise kochen. Bohnen und Pfefferschoten unterrühren und erhitzen. Abschmecken. Mit Nüssen und Schnittlauchmischung garnieren.

Geschmorte Austernpilze

- 6 Reisschalen [Fassungsvermögen einer Schale = 150-200ml]
- 200g Austernpilze
- 200g Zucchini
- 200g Tofu
- 3 EL Walnüsse
- 1 Stück Ingwer (etwa daumenkuppendick)
- 2 EL Erdnussöl („Wok-Öl“ bezeichnet, asiatische Lebensmittelgeschäfte/ Supermarkt)
- 1 Sternanis
- ½ Zimtstange
- ¼ TL getriebene Orangenschale (unbehandelt)
- 1 Msp schwarzer Pfeffer
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 100g Sojasprossen
- 4 EL Sojasauce
- 3 EL Roh- Rohrzucker

• Austernpilze vierteln. Zucchini schräg in 0,5 cm dicke Scheiben, Tofu in dünne, 1x 2 cm große Stücke schneiden. Walnüsse grob hacken, Ingwer fein hacken.

• 2 EL Erdnussöl im Wok erhitzen. Ingwer 1 Minute darin anbraten, dann die Tofustücke in den Wok geben und 2 Minuten unter Rühren braten. Schließlich noch die Zucchinistücke zugeben und 2 weitere Minuten unter Rühren braten.

• Jetzt den Sternanis, die Zimtstange und die Walnüsse hinzufügen und 1 Minute mitbraten, dann die gemahlene Orangenschale und den Pfeffer darüber streuen und das ganze mit der Gemüsebrühe und der Sojasauce ablöschen.

• Austernpilze und Roh- Rohrzucker hineingeben und das Gemüse nun mit geschlossenem Deckel 15 Minuten auf kleiner Flamme schmoren lassen.

• Zum Schluss sie Sojasprossen unterheben und behutsam erwärmen.

Fruchtsalat mit Mandelmilch

- 3 Bananen
- 1/2 Melone
- 1 Kiwi
- 1 Apfel
- 1 Birne
- (oder anderes Obst)
- 3 EI Kürbiskerne
- 0,2 L Apfelsaft
- 2 EI Mandelmus
- 1 EI Ahornsirup
- Saft einer Zitrone

Die geschälte Banane mit dem Ahornsirup, Mandelmus, dem Apfelsaft und der Hälfte des Zitronensaftes pürieren

Das Obst waschen und in kleine Stücke schneiden, dann mit der anderen Hälfte des Zitronensaftes beträufeln und mischen.

Den Mandelmus-Mix auf den Fruchtsalat geben.

Gemüsebratlinge

- 200g Möhren
- 200g Knollensellerie
- 300g Kartoffeln
- bei Bedarf Sojamilch
- 4 EL feines Hafervollkornmehl
- 1 Bund Petersilie und Dill
- Pfeffer, Liebstöckel, Muskat
- 2 EL Olivenöl

Möhren, Sellerie und Kartoffeln grob reiben und mit dem Mehl mischen. Die Gewürze und die fein gehackten Kräuter untermengen.

Wenn der Teig zu fest ist, etwas Sojamilch zugeben.

Kleine Bratlinge formen und in heißem Öl von beiden Seiten goldgelb backen.