

## Inhaltsverzeichnis

- Geleitwort** Seite 7  
von Prof. Dr. C. Leitzmann
- 1. Vegan Warum?** Seite 9  
Vegan Der Begriff - Welternährungssituation - Fleisch und Milch: Über einen Mythos
- 2. Die Nahrungsmittelindustrie** Seite 16  
Wirtschaft - Die großen Konzerne
- 3. Auf dem Bauernhof** Seite 23  
Massentierhaltung - Milchproduktion - Tierdung - Gesunder Boden - gesunde Landschaft -  
Notwendige Veränderungen
- 4. Ökologische Aspekte der Nahrungsmittelproduktion,** Seite 32  
Das Land - Das Meer - Die Zukunft
- 5. Ernährung** Seite 37  
Unsere natürliche Nahrung - Gesundheitsrisiken beim Fleischverzehr - Gesundheitsrisiken durch Milchkonsum - Mythos Eiweiß - Andere Nährstoffe: Vitamin B12, Vitamin D, Kalzium, Eisen, Fette - Täglicher Bedarf - Warum (strikt) vegan?
- 6. Die Ausbeutung der Tiere** Seite 57  
Die Wirklichkeit des Schlachtens - Der Alltag in der Massentierhaltung: - Die Milchkuh - BSE - Die Eierproduktion - Der Mythos des Jägers - Unsere Gefangenen: Die Haustiere - Zoos - Die Doppelmoral - Verantwortungsvoller Konsum
- 7. Fleisch und Krieg** Seite 78  
Die ersten Kriege - Nahrung und inter nationale Verflechtungen - Die Zukunft
- 8. Vegan essen** Seite 86  
Die Macht der Gewohnheit - Die Grundzüge veganer Ernährung - Mahlzeiten für typische 14 Tage im Sommer - Weitere Anregungen
- 9. Vegane Babys** Seite 100  
Der einfache Ansatz - Ernährung des Babys - Kinderfeste  
Rezepte Seite 108  
Nährwertübersicht Seite 119  
Quellenverzeichnis Seite 121  
BSE Update Seite 125  
von C. Standter & M. Heinz-Leisenheimer  
Literatur Seite 130  
Adressen Seite 132

Textauszug, Seite 47

.... als Energie verbrannt. Fleisch und Milch enthalten Aminosäuren in angemessenen Mengen, doch die herkömmliche Ansicht, sie seien Proteinlieferanten erster Klasse, ist heute grundlegend überholt. Sojaprodukte und verschiedene Nußsorten sind die besseren Proteinquellen.

Eine Kombination von Getreide und Hülsenfrüchten spiegelt die traditionellen Ernährungsgrundlagen vieler früherer und heutiger Kulturen wider: z.B. Reis und Dhal in Indien, Mais und Bohnen in Mexiko und das amerikanische Erdnußbutter-Sandwich (Erdnüsse sind Hülsenfrüchte), etc. Gleichzeitig nimmt eine solche Kombination traditionelle Agrikultur-Verfahren wieder auf. Fruchtwechsel mit Hülsenfrüchten ist bekanntermaßen notwendig für gesunden Ackerbau. Was dem Boden zugute kommt, wird sich schließlich auch auf uns positiv auswirken.

Im Europa und den USA der 1950er und 1960er Jahre stilisierten Wissenschaftler und EG-Befürworter das Eiweiß in Fleisch, Fisch und Eiern gleichsam zu einem Elixier.

Die industriell betriebene Tierzucht wuchs an diesem Mythos, begleitet von "Wissenschafts" -Büchern, die von einer ganzen Generation von Schulkindern studiert wurden - Bücher, die die Möglichkeit, Gemüse und Getreide könnten adäquate Proteinquellen sein, einfach ignorierten. Heutzutage verliert der Eiweißmythos zwar erheblich an Einfluß (die Fleischwerbung hat sich mittlerweile auf die Mineralien konzentrieren müssen), in vielen Schulen wird aber noch immer viel Falschwissen zum Thema Nahrungseiweiß gelehrt.

Immerhin werden wir heutzutage öffentlich dazu angehalten, Nahrungsenergie hauptsächlich über komplexe Kohlenhydrate aufzunehmen: Getreide, Kartoffeln und Hülsenfrüchte - die gleichzeitig reichhaltige Eiweißquellen sind. Die offiziellen Empfehlungen zur für eine ausgewogene Ernährung notwendigen Proteinmenge wurden während der letzten Jahrzehnte immer wieder nach unten hin korrigiert und liegen heute bei 10% der Nahrungsenergiemenge. Hülsenfrüchte enthalten 27%, Nüsse und Samen 13% und Getreide 12% Eiweiß.

Eine Ernährung auf der Basis von Getreide und Hülsenfrüchten enthält also eindeutig genügend Eiweiß.

Der individuelle Bedarf variiert zwar stark, aber im allgemeinen

.....

*Im Europa und den USA der 1950er und 1960er Jahre stilisierten Wissenschaftler und EG Befürworter das Eiweiß in Fleisch Fisch und Ei gleichsam zu einem Elixier.*