

Was hat meine Ernährung mit Tierschutz zu tun?

Unsere Ernährungsgewohnheiten beeinflussen im großen Maße das Leben von Nutztieren. Für den menschlichen Konsum bestimmt, werden **weltweit jährlich über 56 Milliarden Tiere in der konventionellen Landwirtschaft** gehalten. Diese Zahl wird weiter steigen, wenn wir unser Verhalten nicht ändern. In der Intensivtierhaltung können die Tiere ihre natürlichen Bedürfnisse nicht ausleben – weder in der Zucht, der Haltung, beim Transport, noch bei der Schlachtung. Die gute Nachricht ist: **Wer bewusst einkauft und darauf achtet, welche Lebensmittel zu Hause auf den Tisch kommen, kann ganz einfach einen Beitrag zu weniger Tierleid in der Landwirtschaft leisten.**

Fleischkonsum und Umwelt

Wussten Sie, dass ...

... der weltweite **FLEISCHKONSUM** mitverantwortlich für den **KLIMAWANDEL** ist?



... weltweit rund **EIN DRITTEL** der agrarischen Nutzflächen rein zur **PRODUKTION VON TIERFUTTER** verwendet wird?




... für die Produktion von **1 KILO RINDFLEISCH** rund **15.000 LITER WASSER** verbraucht werden?



... zur Gewinnung von **WEIDEFLÄCHEN** **REGENWALD** gerodet wird?

VIER PFOTEN ist eine international tätige Tierschutzorganisation mit Hauptsitz in Wien, Österreich, und weiteren Niederlassungen in insgesamt elf Ländern. Die 1988 von Heli Dungler gegründete Organisation hat das Ziel Tieren in Not mit nachhaltigen Kampagnen und Projekten zu helfen. Der Fokus liegt auf Tieren, die unter direktem menschlichen Einfluss stehen z.B.: Streunerhunden und -katzen, Nutz-, Wild- und Heimtieren aus nicht artgemäßer Haltung. VIER PFOTEN sorgt für rasche und direkte Hilfe für Tiere in Not.

VIER PFOTEN – Stiftung für Tierschutz
Linke Wienzeile 236, 1150 Wien
Tel: +43-1-895 02 02-0, Fax: -99,
office@vier-pfoten.at
www.vier-pfoten.at

 facebook.com/4pfoten
 twitter.com/VIERPFOTEN
 youtube.com/4pfoten

Spenden: BAWAG P.S.K.
IBAN: AT50 6000 0000 0754 4590
BIC: BAWAATWW
Spendenhotline: 0800-0800-0400



Mehr zum Thema: www.vier-pfoten.at/ernaehrung

03/2017

Quelle: Compassion in world farming (Know your labels) www.ciwf.org.uk, Hidden Animal Ingredients in Foods www.dummies.com,
Fotos: Cover: FOUR PAM/S; Adzwar Rizki; unten: VIER PFOTEN International; Gestaltung: Dino Kunkel; auf 100% recyceltem Papier gedruckt



TIERSCHUTZ UND ERNÄHRUNG

Mehr Menschlichkeit für Tiere



Die Sache mit den 3-Rs

Schon kleine Veränderungen Ihres Speiseplans haben direkte Auswirkungen auf das Leben von Tieren in konventioneller Haltung. Im Rahmen einer tierfreundlichen Ernährung empfiehlt VIER PFOTEN das Prinzip der 3R. Die Abkürzung steht für **Reduce, Refine & Replace** und ist ein praktischer Leitfaden für eine schrittweise Ernährungsumstellung.

Reduce, Refine & Replace.

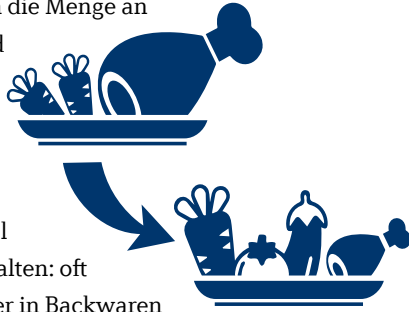
Drei Schritte zur tierfreundlichen Ernährung.

Die Entscheidung, seine Essgewohnheiten zu ändern, ist eine sehr persönliche, und der nachhaltigste Weg, dies zu erreichen, ist eine schrittweise Umstellung. VIER PFOTEN gibt nachfolgend praktische Tipps, wie das Prinzip der 3R ganz einfach im Alltag umgesetzt werden kann.



REDUCE

Reduzieren Sie langsam die Menge an Fleisch, Eiern, Fisch und Molkereiprodukten auf Ihrem Speiseplan. Achten Sie außerdem darauf, welche Ihrer Lieblingsnahrungsmittel tierische Produkte enthalten: oft verstecken sich Käfigeier in Backwaren oder Gelatine in Joghurts und anderen Süßigkeiten.



Tipps

- ✓ Überlegen Sie, wie oft Sie Fleisch essen und was Ihre Lieblingsgerichte sind. Viele Gerichte sind vielleicht „sowieso“ schon fleischfrei, ohne dass Sie darüber nachgedacht haben. Viele andere Gerichte lassen sich ganz einfach tierfreundlicher gestalten, in dem Sie z.B. bei Spaghetti Bolognese Sojaschnitzel wählen oder bei Burgern ein pflanzliches Patty. **Nehmen Sie sich vor, zweimal die Woche ein vegetarisches oder veganes Hauptgericht zu essen.** Wenn das gut funktioniert, machen Sie es öfter!



Je öfter Sie sich für weniger Fleisch, Milch und Eier entscheiden, desto weniger Tiere werden gezüchtet, gehalten, transportiert und geschlachtet.



REFINE

Informieren Sie sich über die Bedeutung von Gütesiegeln und Zutaten. Je mehr Sie über das Produkt wissen, woraus es besteht und woher es kommt, umso einfacher ist es für Sie, tierfreundliche Entscheidungen beim Einkaufen zu treffen.



Tipps

- ✓ Sollten Sie sich unsicher sein, **fragen Sie beim lokalen Supermarkt nach, wo die Produkte herkommen und was die entsprechenden Zutaten bedeuten.** Viele der Namen von tierischen Bestandteilen können etwas anderes bedeuten, als Sie vielleicht denken. Albumin, zum Beispiel, das ist die Protein-Komponente im Eiweiß und wird in vielen verarbeiteten Produkten verwendet. Aber auch Glucose (Dextrose) kann Tiergewebe und -flüssigkeiten enthalten, und nicht nur Fruchtsäure, wie man gemeinhin glauben möchte.
- ✓ Obwohl Bio-Nahrungsmittel besser sind als konventionell hergestellte Produkte, heißt das nicht in jedem Fall, dass diese Tiere nicht auch leiden. **Informieren Sie sich, was die Bio-Bauern ausloben und was über die Verarbeitungsprozesse auf den Produkten vermerkt ist.** Gütesiegel auf den Produkten, wie „Bauernhof Garantie“, „besser Bio“ oder „Gutes vom Bauernhof“ geben keine Hinweise oder Garantien auf höhere Standards in der Haltung der Nutztiere.



Entscheiden Sie sich im Zweifel für tierschutzgeprüfte Waren, die durch Tierschutzsiegel gekennzeichnet sind.

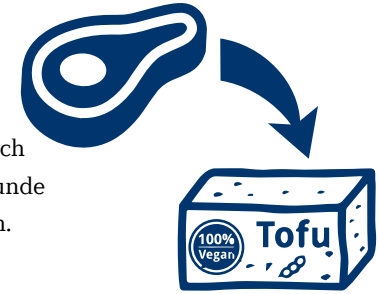
- ✓ Auch bei vegetarischen oder veganen Produkten können Sie „refinieren“: **Viele Fleischersatzprodukte gibt es auch in vegan** und somit gar ohne Eier. Muss es immer Soja sein, oder mögen Sie auch Hafer- oder Reismilch?
- ✓ **Suchen Sie nach den Produktions- und Haltungsbedingungen**, zum Beispiel beim Kauf von Eiern: Seit 2004 ist folgende Kennzeichnung in der ganzen EU verpflichtend:

- 0 steht für Bio**
- 1 steht für Freiland**
- 2 steht für Boden**
- 3 steht für Käfig**



REPLACE

Es war niemals einfacher, Fleisch, Eier oder Milchprodukte durch schmackhafte und gesunde Alternativen zu ersetzen.



Tipps

- ✓ **Ersetzen Sie Kuhmilch** mit Milch aus Mandeln, Hafer, Reis, Kokosnüssen, Hanf, Haselnüssen, Soja, oder Cashewkernen.
- ✓ **Es gibt unzählige Fleischalternativen**, die aus Soja, Kartoffeln oder Bohnen hergestellt werden. Einige der führenden Produzenten verbessern laufend die Rezepturen, den Geschmack und das Aussehen, was es immer einfacher macht, diese Alternativen zu wählen.
- ✓ **Suchen Sie nach Produkten mit dem vegan-Gütesiegel:** Diese Produkte sind ausschließlich pflanzenbasiert.
- ✓ **Proteine sind nicht nur in tierischen Produkten enthalten.** Tolle Eiweiß-Lieferanten sind Bohnen und Hülsenfrüchten, Tofu und Tempeh (beides aus Soja), Hummus und Tahin, Nüsse und Samen oder Reis und Quinoa. Smoothie-Liebhaber können auch zu dafür eigens produzierte Proteinpulver greifen.
- ✓ **Seien Sie kreativ beim Kochen** und trauen Sie sich, zu experimentieren!
- ✓ **Kaufen Sie saisonales und frisches Obst und Gemüse** bei ihrem lokalen Händler.



Die tierfreundlichste Ernährungsweise ist eine, die gänzlich auf Pflanzen basiert.