

[Free pdf] Vegan!: Vegane Lebensweise für alle

## Vegan!: Vegane Lebensweise für alle

Von Marc Pierschel

audiobook / \*ebooks / Download PDF / ePub / DOC



 Download

 Read Online

Produktinformation - Verkaufsrang: #72429 in BcherVerffentlicht am: 2011-05-12Abmessungen: 7.48 x .67b x 5.04l, Einband: Taschenbuch172 Seiten | File size: 27.Mb

**Von Marc Pierschel : Vegan!: Vegane Lebensweise für alle** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Vegan!: Vegane Lebensweise für alle:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen72 von 76 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. VEGAN! - Hilfreiches Handbuch für alle.Von Lena SuhrDas Buch VEGAN! habe ich mir vor wenigen Tagen bestellt und muss sagen, dass ich es als sehr hilfreich, ansprechend und interessant empfinde. Es umfasst neben der Geschichte, dem Kapitel über die verschiedenen Formen der Ausbeutung von Tieren und einem Kapitel mit dem Thema 'Tierschutz, Tierrechte, Tierbefreiung', in welchem die Unterschiede der Gebiete verdeutlicht werden, vor allem viele unterschiedliche Kapitel mit Ratschlägen für den veganen Alltag, die ich als sehr hilfreich erachte. Ergänzt wird das Ganze durch Rezepte, eine Ernährungstabelle und eine E-Nummern-Liste im Anhang.Auch als langjährige Veganerin

konnte ich hier noch Dinge nachlesen, die mir nicht bekannt waren und muss sagen, dass ich mir ein solches Buch schon vor vielen Jahren gewünscht hätte! Vorallem für diejenigen, die Interesse an der veganen Lebensweise haben, wird dieses Buch insbesondere interessant sein und den Einstieg und Alltag vereinfachen, da es alles beinhaltet, was der/die Veganer/in wissen muss und das in einem einzigen Buch! Sehr gelungenes Werk zu einem sehr guten Preis! 5 von 7 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Hat mir den Weg zum Veganer geebnet! Von Marek Nachdem ich nun schon länger vegetarisch gelebt habe, fing ich an über den Bergang zum Veganer nachzudenken. Nach ein paar Tagen Recherche im Internet fühlte ich mich erdrückt von all den Dingen, auf die man als Veganer so achten muss. "Vegan!" war ein super Wegweiser von der Frage "warum vegan" über "Ernährung" und "worauf muss ich bei Lebensmitteln achten", "Reaktionen im Umfeld" etc. Nach "Vegan!" war ich für alles gewappnet und habe erfolgreich auf vegane Lebensweise umgestellt. Danke! 110 von 121 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Es gibt nicht nur schwarz oder weiß Von Susanne K. (Literaturschock.de / Leserunden.de) Nichts leichter als vegan zu leben - diesen Anforderungen möchte Marc Pierschel in seinem Buch "Vegane Lebensweise für alle" nachkommen und hat wohl eines der umfassendsten und hilfreichsten Bücher für eine entsprechende Ernährungsumstellung geschrieben. Der Autor räumt auf mit den gängigen Vorurteilen und gibt eine groartige Übersicht über alle anfallenden Fragen: Weshalb vegan? Ist das denn gesund? Was kann man dann überhaupt noch essen? Wie sieht die vegane Ernährung im Alltag aus? Darüber hinaus findet man im Buch eine Handvoll Grundrezepte, ein kleines Vokabelheft, um auch auf Reisen in fremde Länder klarmachen zu können, dass man nichts vom Tier essen möchte. Wer sich richtig gesund und ausgewogen ernähren möchte, erhält außerdem weitere Informationen zu unterschiedlichen Vitaminen und Mineralstoffen (worin sind sie enthalten und woher sind sie wichtig). Zuguterletzt findet sich im Anhang noch eine Liste der E-Nummern und welche tierischen Bestandteile eventuell dahinter stecken. Ich habe mich nun länger mit "Vegane Lebensweise für alle" beschäftigt, es fast schon durchgearbeitet, denn es bietet nicht nur eine Fülle an Informationen zum veganen Alltag, sondern natürlich auch das "Drumherum". Wieso wird jemand zum Veganer? Die meisten Veganer ernähren sich vermutlich aus Tierschutzgründen, was ich sehr gut nachvollziehen kann. Es gibt unendlich viel Tierleid auf dieser Welt. Leid, das die Menschen anderen Lebewesen zufügen, nur um in den kurzen, fragwürdigen Genuss des Fleisches zu kommen. Massentierhaltung, qualvolle Tiertransporte, Befischung, Gänsestopfleber und und und. Wir wissen das nicht erst seit kurzer Zeit. Schon Manfred Karremann hat mit seiner Sendung "Achtung! Lebende Tiere" Anfang der Neunziger auf diese Mistrede aufmerksam gemacht. Pierschel geht natürlich auch auf die Biologische Landwirtschaft ein und leider tut er genau das, was man von einem Veganer erwartet: Es gibt nur Schwarz oder Weiß. Gut oder Böse. Vegan ist gut - alles andere ist böse. Dies hinterlässt einen bitteren Nachgeschmack, denn das Buch könnte so wunderbar sein. Es könnte die Augen öffnen und das Bewusstsein von nicht ganz so militanten Menschen erweitern. Sie dazu bringen, weniger Fleisch zu essen, obwohl ich bezweifle, dass diese Menschen jemals ein solches Buch lesen werden. Bei Marc Pierschel gibt es keine tierfreundliche Biolandwirtschaft und das stimmt mich traurig, denn ich habe eine solche Landwirtschaft fast täglich vor Augen. Mit Landwirten, die in keine Schublade passen. Die jedem Tier einen Namen geben, die - obwohl sie Rinder zur Fleischgewinnung züchten - selbst Vegetarier sind. Landwirte, die Bienen schwärmen lassen und ihnen nur Honig wegnehmen, der billig ist und dabei nicht mal Zuckerwasser zufttern müssten. Es gibt so viele Farben mehr als nur Schwarz oder Weiß und ich wünsche mir ein Buch, das diesen Farben endlich mal gerecht werden kann. Auch die Antworten, die der Autor auf gängige Vorurteile vorlegt, kann ich nicht nachvollziehen. Weshalb sollte ich mich denn vor anderen für meine Ernährung rechtfertigen oder mit ihnen darüber diskutieren? Das habe ich früher als Jugendliche vielleicht versucht - inzwischen muss ich damit aber nicht mehr hausieren gehen und somit komme ich auch schon seit vielen Jahren nicht mehr in Bedrängnis, meine Ernährung verteidigen zu müssen. Man sollte meinen, dass auch die Veganer inzwischen genügend Selbstbewusstsein erlangen konnten, um damit so umgehen zu können. Obwohl sich meine Rezension nun sehr kritisch liest, vergebe ich eine recht gute Bewertung, weil dieses Buch tatsächlich eines der besten zu diesem Thema ist. Will man wirklich 100% vegan leben, dann findet man dank Marc Pierschel alle nötigen Anleitungen dazu, um auch grüne Klippen umschiffen zu können. Hut ab vor so viel Konsequenz. Mich hat die Lektüre dazu gebracht, wieder sehr tief in das Thema einzutauchen und ich kam zu dem Schluss, dass es besser ist, im Gleichklang mit der Natur und den Tieren zu leben. Und dies bedeutet für mich ein Geben und ein Nehmen - von beiden Seiten.

Kurzbeschreibung Vegan? Nichts leichter als das! Immer mehr Menschen entdecken die vegane Lebensweise für sich. Vegan! erklärt wie Veganismus entstanden ist, wo sich unvegane Inhaltsstoffe verstecken können und auf welche Nährstoffe du bei der Ernährung besonders achten solltest. Neben Hintergrundinformationen zu Tierausbeutung, findest du ethische Überlegungen und Theorien zum Mensch-Tier-Verhältnis, Tipps und Ratschläge anderer Veganer\_innen sowie Antworten auf weit verbreitete Vorurteile. Abgerundet durch eine Nährstoff-tabelle, eine E-Nummern Liste, einen veganen Sprachführer und einfach zuzubereitende Rezepte ist Vegan! dein (berlebens-)Handbuch für den veganen Alltag! über den Autor und weitere Mitwirkende Marc Pierschel ist Autor und Filmemacher aus Münster. Nach dem Studium der Soziologie gründete er 2001 das Kollektiv roots of compassion mit dem Ziel, anderen Menschen den

Tierrechts-/Tierbefreiungsgedanken und die vegane Lebensweise näher zu bringen. Mit *Vegan lecker lecker* (compassion media, 2009) verfasste er das erste deutsche bebilderte Kochbuch zur veganen Küche. Darauf folgte mit *Vegan! Vegane Lebensweise für Alle* (compassion media, 2011) ein Ratgeber für vegan-interessierte Menschen. Sein Dokumentarfilm *Live and Let Live* (Mindjazz Pictures, 2013) über unser derzeitiges Verhältnis zu Tieren und die ethischen, ökologischen und gesundheitlichen Hintergründe, die Menschen dazu bewegen, vegan zu leben, lief bundesweit in vielen Kinos. Prolog. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten. Was kannst du denn dann überhaupt noch essen? ist sicherlich die unangefochtene Nummer 1 auf der Top-Ten Liste an Reaktionen, wenn Menschen erfahren, dass ich vegan lebe. Zugegeben, meine ersten Versuche, vegan zu kochen, waren ernüchternd: Tofu aus dem Glas, unmariniert in der Pfanne angebraten, die erste Pizza ohne Käse es dauerte noch eine ganze Weile, bis ich die Geheimnisse und Vielfalt der veganen Cuisine für mich entdeckt hatte. Im Supermarkt stand ich oft ratlos vor Produkten mit langen Zutatenlisten und fragte mich, was es mit den Bezeichnungen und Nummern auf sich hat. Vegan oder nicht? Keine Ahnung. Je mehr ich allerdings über die Umstände erfuhr, unter denen Milchprodukte, Eier und Fleisch produziert werden, desto weniger wollte ich für ein kurzes Geschmackserlebnis für das Leiden der Tiere und die Folgen für die Umwelt verantwortlich sein. Dafür nahm ich wenn auch nicht immer gerne die verständnislosen Blicke in meinem Freundeskreis sowie die provokanten Bemerkungen meiner Familie am Esstisch in Kauf. Kein Wunder, dass du so blass aussiehst, musste ich mir mehr als einmal anhören. Nichtsdestotrotz bin ich zehn Jahre später erstens noch am Leben, zweitens ging es mir nie besser und drittens kann ich heute Tieren ohne schlechtes Gewissen in die Augen schauen. Tierausbeutung beschränkt sich jedoch nicht nur auf die Nahrungsmittelindustrie. Je intensiver ich mich mit dem Thema auseinandersetzte, desto mehr Fragen tauchten auf: Wurde diese Creme an Tieren getestet?, Warum ist B12 so wichtig? oder Was ist eigentlich Speziesismus? Die Antworten darauf fand ich erst nach und nach. Um anderen Veganer\_innen ein informatives Nachschlagewerk zu bieten und allen Interessierten den Start zu erleichtern, habe ich in diesem Buch mein gesammeltes Wissen zum Thema Veganismus komprimiert aufbereitet. Veganismus ist in meinen Augen Teil einer notwendigen Veränderung. Weg von einer Gesellschaft, die Tiere instrumentalisiert und von ihrer Ausbeutung profitiert hin zu einem respektvollen Umgang mit unseren Mitbewesenen und Ökosystemen. Die Zukunft beginnt auf deinem Teller! Marc Pierschel, Münster im Dezember 2010