



Luxemburg: Fuchsjagdverbot abermals verlängert

Die Regierung von Luxemburg hat das bestehende Fuchsjagdverbot um ein weiteres Jahr bis 2020 verlängert. Das Verbot der Fuchsjagd gilt in unserem Nachbarland bereits seit 2015 und ist eine echte Erfolgsgeschichte: Weder hat die Zahl der Füchse zugenommen noch gibt es Probleme mit Tollwut oder Fuchsbandwurm.

Auf Anfrage des *Aktionsbündnisses Fuchs* teilte ein Vertreter aus dem Ministerium für Umwelt, Klima und nachhaltige Entwicklung für die Regierung des Großherzogtums Luxemburg mit, dass »die Regierung einen Verordnungsentwurf betreffend die Jagdsaison 2019 und 2020 sowie die jagdbaren Tiere angenommen hat. ... Im Verordnungsentwurf ist der Fuchs weiterhin nicht als jagdbare Art aufgeführt.«

Seit 2013 regiert in Luxemburg eine Koalition aus der Demokratischen Partei, der Luxemburger Sozialistischen Arbeiterpartei und den Grünen. Bereits vor den Wahlen im Oktober 2018 hatten die Grünen (Dei Greng) - ebenso wie Claude Turmes, Staatssekretär für nachhaltige Entwicklung und Infrastruktur - angekündigt, ohne Wenn und Aber am Fuchsjagdverbot festzuhalten und sich für eine Verlängerung einzusetzen. Denn: Die vorliegenden wissenschaftlichen Erkenntnisse sowie die bisherigen Erfahrungen in Luxemburg sprächen klar für die Beibehaltung des Fuchsjagdverbots. Nach dem Wahlerfolg führt die Regierung das Fuchsjagdverbot fort.

Eine Erfolgsgeschichte: Das fünfte Jahr Fuchsjagdverbot in Luxemburg

Seit Einführung des Fuchsjagdverbotes hatte sich die Jagdlobby mit massiver Lobby- und Pressearbeit gegen die Schonung des Fuchses ausgesprochen. Doch das Verbot der Fuchsjagd in Luxemburg beweist, wie unnötig das massenhafte Töten dieser ebenso nützlichen wie schönen Beutegreifer tatsächlich ist: Die Schreckensszenarien ausufernder Fuchsbestände oder der Ausbreitung von Tollwut und Fuchsbandwurm, welche der luxemburgische Jagdverband prognostiziert hatte, sind nicht eingetreten.

Im Gegenteil: Das Fuchsjagdverbot ist eine wahre Erfolgsgeschichte. Natur- und Forstverwaltung haben keine Probleme durch das Fuchsjagdverbot festgestellt. Es gibt keine Indizien für eine Zunahme der Fuchspopulation. Bei keinem untersuchten Fuchs wurde Tollwut festgestellt. Und die Befallsrate der Füchse mit dem Fuchsbandwurm hat sich seit dem Jagdverbot eher verringert als erhöht: War sie erst im Jahr 2014 bei anhaltender Bejagung auf 39,7% gestiegen, so lag sie 2017 nur noch bei 24,6%.

Dass die Jagd keine Lösung bei der Bekämpfung des Fuchsbandwurms ist, zeigt eine französische Studie: Die intensive Jagd hatte sogar zu einer höheren Infektionsrate bei Füchsen geführt. Der Grund: Werden ältere Füchse massiv abgeschossen, rücken jüngere ins Revier nach. Bei ihnen ist die Infektionsrate mit dem Bandwurm aber deutlich höher.



Das Fuchsjagdverbot in Luxemburg geht ins fünfte Jahr. Die Zahl der Füchse ist im Gleichgewicht, es gibt keine Tollwutfälle, der Befall mit Fuchsbandwurm geht zurück.

In Deutschland werden jedes Jahr über 400.000 Füchse geschossen

In Deutschland werden Jahr für Jahr über 400.000 Füchse geschossen. Die Jäger begründen dies mit den gleichen Argumenten wie die Jagdlobby in Luxemburg: dem angeblichen Schutz vor Massenvermehrung, Tollwut und Fuchsbandwurm.

Forscher weisen seit vielen Jahren darauf hin, dass die Angst vor dem Fuchsbandwurm übertrieben ist. In Deutschland ist kein einziger Fall einer Infektion über Waldbeeren dokumentiert. Darüber hinaus hat eine Untersuchung des *Wissenschaftszentrums Weihenstephan* der Technischen Universität München schon 2010 nachgewiesen, dass durch das konsequente Auslegen von Entwurmungsködern die Infektionsrate dauerhaft auf ein Minimum gesenkt werden kann: Bei einem Projekt im Landkreis Starnberg wurde die Befallsrate auf unter 3 Prozent gesenkt. Auch die Tollwut wurde nicht durch das Abschießen von Füchsen, sondern das Auslegen von Impfködern besiegt.

Wenn nun aber »Tollwut« und »Fuchsbandwurm« als Jägermärchen entlarvt sind - was sind dann die wahren Gründe für die Fuchsjagd? Hier geben die einschlägigen Jagdzeitschriften und Jäger-Foren im Internet schnell Aufschluss: Von der »Lust am Nachstellen und Erbeuten« ist dort die Rede, von der »Waidmannsfreude, einen Fuchs im Schrotschuss rollieren (sich überschlagen) zu lassen«, vom »Reiz der winterlichen Fuchsjagd«, vom »Jagdtrieb«, vom »Jagdfieber« und vom »Kick«, den der Jäger beim tödlichen Schuss erlebt.

»Es wird höchste Zeit, dass diesen sinnlosen Grausamkeiten Einhalt geboten und die Gesetzgebung in Deutschland dem wissenschaftlichen Erkenntnisstand angepasst wird«, fordert Dag Frommhold vom *Aktionsbündnis Fuchs* und verweist auf die positiven Ergebnisse des Fuchsjagdverbots in Luxemburg. Das Aktionsbündnis Fuchs, in dem sich über 50 Tier- und Naturschutzorganisationen zusammengeschlossen haben, fordert, dass die Fuchsbejagung auch in Deutschland beendet wird.

**Informationen:
Aktionsbündnis Fuchs
www.aktionsbuendnis-fuchs.de**

Kolumbien verbietet Hobbyjagd

Das kolumbianische Verfassungsgericht hat am 6.2.2019 eine wegweisende Entscheidung für den Tierschutz gefällt: Es erklärte die Hobby-Jagd für verfassungswidrig. Auf dieser Grundlage wird nun ein Jahr nach dem richterlichen Beschluss ein Verbot der Hobby-Jagd in Kolumbien in Kraft treten.

Die Anwältin und Tierrechtlerin Laura Santacoloma hatte eine Klage eingereicht, die darauf abzielte, dass die Hobby-Jagd für verfassungswidrig erklärt wird, da dies den kolumbianischen Gesetzen in Bezug auf die Pflege und den Schutz von Wildtieren und der Umwelt widerspreche.

Amtsrichter Antonio Jose Lizarazo stimmte zu und entschied, dass die Hobby-Jagd gegen den in der Verfassung verankerten Umweltschutz verstößt. Auf der anschließenden Pressekonferenz sagte er: »Es ist verfassungsrechtlich nicht zulässig, Tiere nur zum Spaß zu töten oder zu quälen ..., denn das entspricht nicht der Pflicht bzw. dem Verfassungsmandat zum Schutz der Natur ...« Außerdem wies er darauf hin, dass Tiere fühlende Lebewesen seien.

Zuvor hatte bereits das kolumbianische Umweltministerium festgestellt, dass diese Form der Jagd nur der Unterhaltung der Jäger diene und Tierleid verursache.



Weißwedelhirsch im Chingaza-Nationalpark in Kolumbien.

Kolumbien ist nach Brasilien das Land mit der weltweit größten Artenvielfalt. Um die vielfältige Flora und Fauna zu schützen, hat Kolumbien mehrere Nationalparks gegründet. Außerdem wird zunehmend Wert auf Ökotourismus gelegt.

Quellen:

· *Colombia to ban sport hunting.*

phys.org/news/2019-02-colombia-sport.html

· *Kolumbien verbietet Hobbyjagd: Vorbild für Deutschland?*

www.peta.de/hobbyjagdverbot-kolumbien



Bryan Adams: Tierfreund und Veganer aus Überzeugung



18 till I die: Bryan Adams, der im November tatsächlich 60 wird.

Bryan Adams ist Tierfreund aus echter Überzeugung: Seit über 30 Jahren lebt der Rockstar vegan. Seine inzwischen 59 Jahre sieht man dem Kanadier nicht an. 1996 nannte er sein 7. Studioalbum »18 Till I Die«. Damals war er 37. »'18 Till I Die' ist eine Metapher für mein Leben. Wer will denn schon alt werden«, sagt er jetzt im Interview. Im März ist sein 14. Studioalbum »Shine A Light« erschienen. Aktuell ist er auf Tour und kommt im Juni auch nach Deutschland.

Konsequenterweise erlaubt der überzeugte Veganer auf seiner Tour kein Fleisch: »Backstage gibt es nur vegetarisches Essen. Leute, die mit mir auf Tour sind, müssen das akzeptieren.«

Bryan Adams traf schon 1988 die Entscheidung, keine Tiere mehr zu essen und wurde bald darauf Veganer. »Eines Tages wachte ich auf, nachdem ich ein Steak gegessen hatte und fühlte mich so krank. Ich habe nie wieder ein totes Tier gegessen«, erklärte er 2006 im *Freiheit für Tiere*-Interview. Für seinen Freundeskreis und seine Familie war das zunächst ein Schock. »Jeder dachte, ich hätte meinen Verstand verloren und sie nahmen an, es wäre eine Phase, die wieder vorübergeht.«

Seit damals hat sich viel getan: Die vegane Ernährung ist inzwischen in der Mitte der Gesellschaft angekommen und immer mehr Stars setzen auf »plant based«.

»Vielleicht kann ich mit meinem Äußeren ein bisschen Werbung für gesunden Lebenswandel machen«

Im November 2019 wird Bryan Adams tatsächlich 60. Auf dem Cover seines aktuellen Albums »Shine A Light« präsentiert er sich mit nacktem Oberkörper. Auf die Frage eines Interviewers »Macht es dir Spaß, der Welt zu zeigen, wie schlank und fit du aussiehst?«, antwortete der Rockstar: »So habe ich das bis jetzt gar nicht betrachtet, aber ja, wo du es nun erwähnst: Doch, doch, ich mag es, mich zu präsentieren. Ich glaube, ich bin ganz vorzeigbar. Und der ernste Teil der Antwort: Vielleicht kann ich mit meinem Äußeren ein bisschen Werbung für gesunden Lebenswandel machen.« Langsam verschiebe sich in der Gesellschaft ja einiges zum Besseren und immer mehr Menschen würden erkennen, wie gefährlich Alkohol, Fleisch und Fisch für uns sind, so Bryan Adams. Abgesehen von veganer Ernährung versucht er jeden Tag etwas für seine Fitness zu tun: »Stretching und so, bisschen Ausdauer dazu.«

»If you love animals - don't eat them!«

Dabei ging und geht es Bryan Adams nicht nur um die eigene Gesundheit, sondern vor allem um die Tiere: »If you love animals - don't eat them!« Seine Antwort auf die Frage, wie wir mit Tieren umgehen sollten: »Auf die gleiche Weise, wie wir selbst behandelt werden möchten.«

Quellen:

- *Wer will denn schon alt werden. Rhein-Neckar-Zeitung, 28.2.2019 www.rnz.de/panorama/rnz-leute_artikel,-bryan-adams-feiert-im-november-den-60-geburtstag-wer-will-denn-schon-alt-werden-__arid,423492.html*
- *»Freiheit für Tiere«-Interview mit Bryan Adams in Ausgabe 1/2007 freiheit-fuer-tiere.de/artikel/bryan-adams-seit-mehr-als-25-jahren-veganer.html*



Beyoncé ruft Fans auf, vegan zu werden

Sängerin Beyoncé und ihr Mann Jay-Z verlosen lebenslangen kostenlosen Eintritt zu ihren Konzerten - aber nur jemandem, der sich pflanzenbasiert ernährt.

Bei Instagram veröffentlichte Beyoncé ein Foto, unter dem sie fragt: »What is your Greenprint?« und auf einen Link zu »The Greenprint Project« verweist. Der Greenprint zeigt, welche positive Auswirkungen eine pflanzenbasierte Ernährung auf den Planeten hat. Zum Beispiel: »Durch den Verzehr von 16 pflanzlichen Mahlzeiten könnte ich den gleichen Einfluss auf die Umwelt haben wie 25 Bäume, die einen Monat schädliche Gase aus der Luft aufnehmen.«

»The Greenprint: Plant-Based Diet, Best Body, Better World« ist auch der Titel eines Buches, das Beyoncé's Personal Trainer Marco Borges veröffentlicht hat. In ihrem Vorwort erklären Beyoncé und Jay-Z: »Wir alle stehen in der Verantwortung, uns um unsere eigene Gesundheit und um die unseres Planeten zu kümmern. Lasst uns das gemeinsam tun.«

Infos: www.thegreenprintproject.com

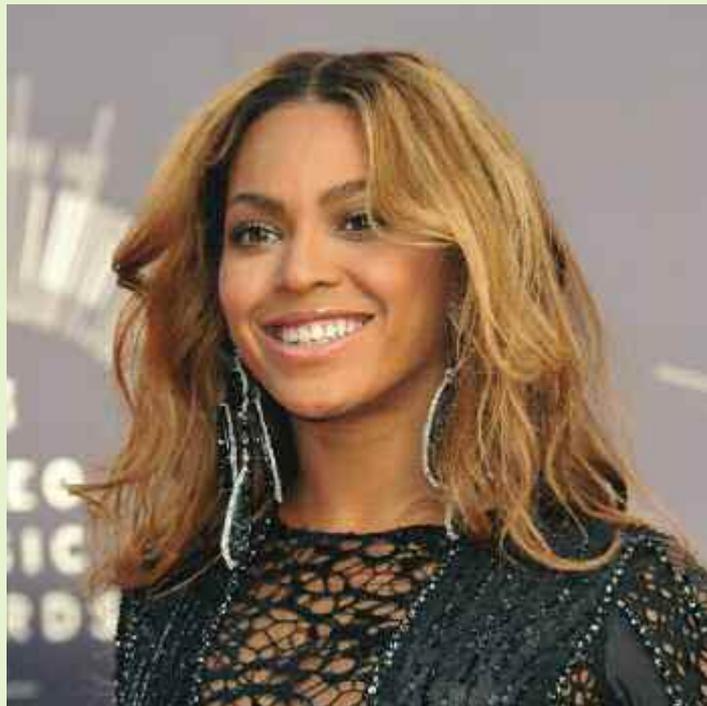


Bild: Shutterstock

Benedict Cumberbatch wirbt für einen tierfreundlichen Lebensstil

Schauspieler Benedict Cumberbatch setzt sich für einen tierfreundlichen Lebensstil ein: Er ernährt sich aus Überzeugung rein pflanzlich, lehnt neben Fleisch, Milch, Eiern & Co. auch andere Produkte von Tieren wie Leder und Wolle ab und ermutigt seine Fans, es ihm gleichzutun.

Der »Sherlock«-Star setzte auch beim Training für seine anstrengende Rolle im actionreichen Blockbuster »Avengers: Infinity War« auf Pflanzenkraft. Doch nicht nur beim Essen achtet der Schauspieler auf einen tierfreundlichen und nachhaltigen Lebensstil. Während eines Fotoshootings mit dem britischen GQ-Magazin weigerte sich der Schauspieler, Leder zu tragen und zierte das Cover mit veganen Boots und einem Anzug aus tierfreier Wolle der veganen Luxusmarke »Brave GentleMan«.

Bild: Benedict Cumberbatch 2018 bei der »CinemaCon«



Bild: Shutterstock



Sir Paul McCartney: »Less Meat - Less Heat«

Von Julia Brunke, Redaktion »Freiheit für Tiere«

Sir Paul McCartney ist nicht nur der erfolgreichste Songwriter in der Geschichte der Popmusik, Oscar-gewinner sowie mehrfacher Grammy-Preisträger. Der vegan lebende Ex-Beatle setzt sich auch seit über vier Jahrzehnten für Tierrechte ein und macht sich für den Schutz unseres Planeten stark.

Paul McCartney wurde 1942 in Liverpool geboren. Als Sänger und Bassist der legendären Beatles schrieb er Musikgeschichte. Sein Hit »Yesterday« gilt bis heute als meist gespielter Pop-Song aller Zeiten. 1970 startete Paul McCartney seine nicht minder erfolgreiche Solokarriere, die bis heute anhält: 2018 erschien sein 18. Soloalbum »Egypt Station« - insgesamt ist es sein 47. Album. Aktuell ist der 76-jährige noch bis Juli 2019 auf Welt-Tournee.

»Ich esse nichts, was ein Gesicht hat«

Paul McCartney wurde 1975 durch ein Schlüsselereignis Vegetarier: Während er und seine Frau Linda gerade Lammfleisch aßen, sahen sie auf der Wiese kleine Lämmer umher springen. Auf einmal wurde ihnen bewusst: Was wir hier vor uns auf dem Teller haben, waren auch solche Lämmchen, voller Lebensfreude und Energie. Und sie konnten nicht weiter essen. »Es war vor allem Mitleid mit diesen neugeborenen Lämmern, deren Leben bald beendet sein würde. Das schien einfach nicht

richtig«, so Paul McCartney. Linda und Paul entschieden sich, kein Fleisch mehr zu essen, auch die Kinder Mary, Stella und James wuchsen vegetarisch auf. Das Motto der McCartneys lautete: »Ich esse nichts, was ein Gesicht hat.«

Seit den 1970er Jahren setzt sich Sir Paul für Tierrechte ein: gegen Massentierhaltung, gegen Tierversuche und gegen das Abschlachten von Robben. Und er ist überzeugter Veganer. Er trägt kein Leder und stellt auf Konzert-Tour sogar sicher, dass sowohl seine Limousinen als auch die Hotelzimmer frei von Tierhäuten sind. Die Crew wird auf Tour mit Veggie-Menüs gepflegt. Bei Konzerten macht Paul McCartney Werbung für seine Meat-Free-Kampagne - und er lässt PETA-Aktivisten auf dem Konzertgelände Informationsmaterial an die Fans verteilen.

Kampagne »Meat Free Monday«

Um die Tiere, die Umwelt und das Klima zu schützen, hat Paul McCartney im Juni 2009 zusammen mit seinen Töchtern Stella und Mary die Kampagne »Meat Free Monday« ins Leben gerufen, die von zahlreichen Prominenten - darunter Leona Lewis, Woody Harrelson, Moby und Starkoch Jamie Oliver - unterstützt wird. Denn: »Wenn jemand etwas für die Umwelt tun möchte, muss er einfach aufhören, Fleisch zu essen. Das ist der größte Beitrag, den jeder von uns leisten kann. Wenn man einmal darüber nachdenkt, ist es einfach überwältigend: Vegetarier tun so viele gute Dinge auf einmal - für die Umwelt, gegen Welthunger und Grausamkeit.«



Bild links: Auch mit 76 Jahren füllt Sir Paul McCartney weltweit die Arenen - hier beim Konzert im Zilker Park in Texas am 5.10.2018. Es folgte eine Konzert-Tour durch Asien, Europa, Südamerika und Nordamerika. Auf Konzerten macht der vegan lebende Ex-Beatle Werbung für seine Meat-Free-Kampagne und verpflegt die Crew mit Veggie-Menüs. Als die Zuschauer beispielsweise nach dem Konzert in Wien am 5. und 6.12.2018 die Stadthalle verließen, bekamen sie anschließend Flyer der Tierrechtsorganisation PETA überreicht: »Ich bin Paul McCartney und ich bin Vegetarier« (Bild rechts). Auf dem Flyer ist weiter zu lesen: »Als ich vor vielen Jahren beim Angeln einen Fisch aus dem Wasser holte, wurde mir plötzlich klar, dass ich ihn nur zu meinem Vergnügen tötete. Dann machte es plötzlich Klick. Als ich den Fisch nach Luft japsen sah, begriff ich, dass sein Leben für ihn genauso viel Bedeutung hat wie meins für mich.«

Paul McCartneys Rede vor dem Europäischen Parlament

Ein halbes Jahr später, am 3. Dezember 2009, hielt Paul McCartney zu diesem Thema eine Rede vor dem Europäischen Parlament: »Globale Erwärmung und die Nahrungsmittelpolitik: weniger Fleisch = weniger Erwärmung«. In dieser Rede berief sich der Mega-Star auf den UN-Bericht »Der lange Schatten der Viehwirtschaft« aus dem Jahr 2006. Die wichtigste Aussage daraus ist: Die Tierproduktion produziert mehr Treibhausgase als der gesamte Verkehr weltweit - also Autos, Lastwagen, Züge, Flugzeuge und Schiffe zusammen.

»Am interessantesten fand ich damals, dass dieser Bericht nicht von Vegetariern verfasst worden war«, so McCartney vor dem Europäischen Parlament. »Danach begann ich, an verschiedene Regierungen Briefe zu schreiben, um eben auf diese Thematik hinzuweisen.« Dabei habe er stets ausdrücklich betont, dass es die Vereinten Nationen waren, die diese Daten zusammengetragen hatten - und dass es nicht darum gehe, dass er als Vegetarier aus seinem Lieblingsthema herumreiten wolle. »Seitdem wurden viele weitere Studien und Berichte veröffentlicht«, so Paul McCartney.

Für seine Rede vor dem Europäischen Parlament hat Paul McCartney einige Fakten komprimiert zusammengetragen:

- Durch die Massentierhaltung und die Futtermittelproduktion werden nicht nur Unmengen Kohlendioxid in die Atmosphäre freigesetzt, sondern auch massenhaft Methan und Lachgas. Methan ist 21-mal klimaschädlicher als Kohlendioxid und bleibt bis zu 15 Jahre in der Erdatmosphäre. Lachgas heizt das Klima sogar 310-mal stärker an als Kohlendioxid und bleibt ganze 114 Jahre in der Atmosphäre.

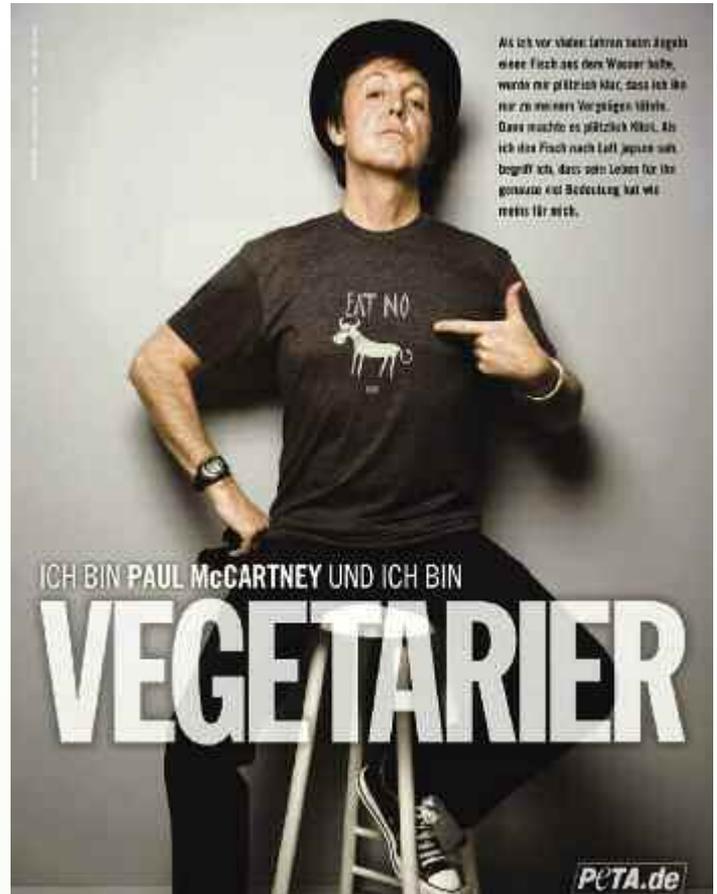


Bild: www.peta.de

Und es geht nicht nur um Treibhaus-Emissionen:

- Für die Massentierhaltung wird der Regenwald unwiederbringlich zerstört - in jeder einzelnen Minute eine Fläche von 6 Fußballfeldern.
- Auf die Tierproduktion entfallen 8 % des globalen Wasserverbrauchs: Für die Herstellung eines einzigen Hamburgers braucht man soviel Wasser wie für 4 Stunden lang duschen.
- Durch die Massentierhaltung wird unser Trinkwasser mit Antibiotika, Hormonen und Chemikalien vergiftet.

»Es ist an der Zeit, etwas zu tun!«

»Meine Überzeugung ist, dass es an der Zeit ist, etwas zu tun«, so Paul McCartney. »Mit einem einzigen fleischfreien Tag in der Woche reduzieren Sie Ihre persönlichen Emissionen genauso, wie wenn Sie 1.500 Kilometer weniger Auto fahren würden.«

Was kann das Europäische Parlament dazu beitragen und die Regierungen in aller Welt? »Ich würde vorschlagen, dass man die Menschen dazu anhält, ihren Fleischverzehr zu verringern. Denn der hat mittlerweile ein Ausmaß erreicht, das zu ethischen Problemen führt. Und es ist unmoralisch, vor diesen Fragen die Augen zu verschließen. Es geht längst nicht mehr nur um uns selbst. Unsere Entscheidung in puncto Fleisch betrifft den ganzen Planeten. Daher müssen wir uns auch global damit auseinandersetzen.«

>>>



Aufruf zur Reduzierung des Fleischkonsums

Paul McCartney verweist darauf, dass Regierungen auch bei früheren Problemen gemeinsam mit der Bevölkerung aktiv wurden: zum Beispiel wenn es um die Reduzierung von Smog über Großstädten ging oder das Rauchverbot in Innenräumen, das - trotz anfänglichen Widerstands - inzwischen allgemein akzeptiert ist. »Daher denke ich, dass die Regierungen und das Parlament die Menschen auch in diesem Fall unterstützen und ihnen klar machen können, dass es nicht schwer ist, einen Tag lang auf Fleisch zu verzichten.« Etwas Ähnliches habe es früher schon gegeben: »Als Präsident Truman 1947 seine erste Fernsehrede an die amerikanische Nation hielt, sprach er über die Krise in Europa. Darüber, dass die Amerikaner den Leuten nach dem Krieg helfen müssten. Dass man Lebensmittel bereitstellen müsse. Und so schlug er der Nation vor, am Dienstag kein Fleisch zu essen. Ja, er ging noch weiter. Am Donnerstag sollten die Amerikaner auf Geflügel und Eier verzichten. Und das taten sie dann auch.«

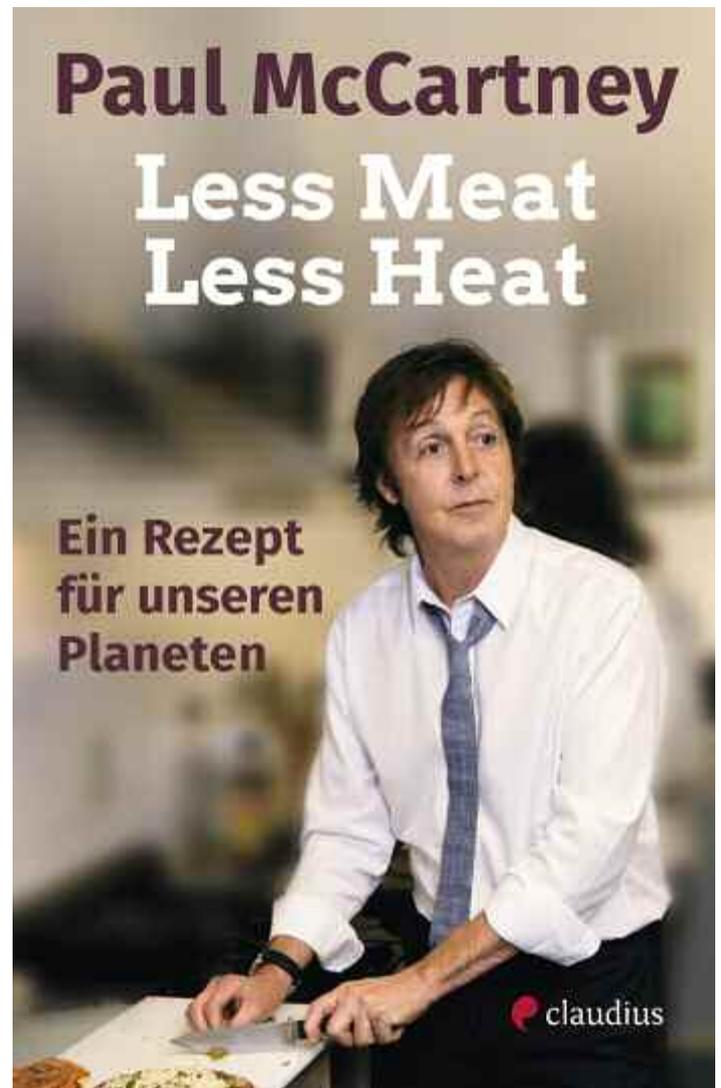
Fast eine Milliarde Menschen auf unserem Planeten hungern. Weitere zwei Milliarden Menschen leiden an Mangelernährung. »Wir müssen uns auch um die Armut in der Welt kümmern«, so Paul McCartney in seiner Rede vor dem Europäischen Parlament. Einer der besten Wege hierfür sei die Verringerung des Fleischkonsums. Denn: In der industriellen Tierhaltung wird massenhaft Nahrung - Mais, Soja und Getreide - verfüttert, die den hungernden Menschen fehlt. Ein Drittel des weltweiten Ackerlandes dient der Futterproduktion für die Fleischindustrie. 90 % der Sojaernte landet als Futter in der Massentierhaltung.

Am Ende seiner Rede im EU-Parlament steht der Aufruf von Paul McCartney an jeden Einzelnen, sich für die Reduzierung des Fleischkonsums einzusetzen: »Für uns selbst - und für unsere Kinder und Kindeskinde, die diesen Planeten von uns erben werden.«

Aktueller denn je

2019 ist die Botschaft »Less Meat, Less Heat« aktueller denn je. Denn obwohl eine Studie nach der anderen auf die verheerenden Folgen des Fleischkonsums für unseren Planeten hinweist, obwohl der Klimawandel fortschreitet und offensichtlich wird, dass die Staaten die selbst gesteckten Klimaziele verfehlen und die kritische Marke von 1,5 Grad globaler Erwärmung bald erreicht ist - laut eines Sonderberichts des Weltklimarates hat sich die globale Temperatur bereits jetzt um ein Grad Celsius erhöht -, wird das Thema Fleischproduktion nach wie vor bei Klimakonferenzen ausgeklammert. Vor diesem Hintergrund ist das Büchlein von Sir Paul McCartney absolut lesenswert!

Informationen: meatfreemondays.com



»Less Meat - Less Heat« ist der Text einer Rede, die Sir Paul McCartney im Jahr 2009 vor dem Europäischen Parlament in Straßburg zum Tagesordnungspunkt »Globale Erwärmung und die Nahrungsmittelpolitik: weniger Fleisch = weniger Erwärmung« hielt und der jetzt in Buchform erschienen ist - damit er nicht verloren geht.

Der mitreißende Appell will die Augen dafür öffnen, wie wir uns aktiv gegen das Voranschreiten der Erderwärmung stark machen können. Alles hängt am Konsum von Fleisch. Jeder Einzelne kann gegen den Klimawandel ankämpfen, indem er sein Essverhalten ändert. Initiativen wie »Meatfree Monday« versuchen, den weltweiten Ernährungstrend umzukehren als Teil einer umfassenden Strategie für den Klimaschutz und zur Steigerung der menschlichen Gesundheit.

Paul McCartney: Less Meat Less Heat

Ein Rezept für unseren Planeten

Claudius Verlag, München, 2019 · ISBN: 978-3-532-61000-8

64 Seiten, gebunden · Preis: 12,00 Euro



Paul McCartneys Rezepte: Tacos mit Bohnenmus

»Es macht fast genauso viel Spaß, Tacos zusammenzustellen wie sie zu essen. Man füllt die Tortilla einfach ganz nach Geschmack.«

ZUTATEN Für die Tacos

- 1 mittlere Zwiebel, gehackt
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 230 g gebratene braune Bohnen aus der Dose (Frijoles refritos)
- 2 mittelgroße Tomaten, klein geschnitten
- 1 - 2 Teelöffel Chilisauce (wahlweise)
- 4 Tortillas
- 40 g veganer Cheddarkäse, gerieben
- 1 Salatherz, klein geschnitten
- Salz

Zum Servieren

- Avocado, geschält, entkernt und in Scheiben geschnitten
- veganer Sauerrahm
- ein Spritzer Limetten- oder Zitronensaft



ZUBEREITUNG

- 1 In einer Pfanne die gehackte Zwiebel in ein wenig Olivenöl 4-5 Minuten glasig dünsten, bis sie weich, aber nicht braun ist.
- 2 Die Bohnen zugeben.
- 3 Die Tomatenstücke unterrühren und braten, bis sie schön warm sind. Mit Salz abschmecken.
Wenn Sie Ihre Tacos scharf mögen, fügen Sie 1 - 2 Teelöffel Chilisauce hinzu.
- 4 Erwärmen Sie die Tortillas nach Packungsanweisung und füllen Sie sie zur Hälfte mit der Bohnenmasse.
- 5 Geben Sie die Salatstreifen drüber, bestreuen Sie sie mit geriebenem Käse.
Garnieren Sie sie mit ein paar Avocadoscheiben und dem Sauerrahm.

Getoasteter Bagel mit Hummus

»Mein Lieblingsfrühstück - schnell und einfach, aber auch sehr nahrhaft«

ZUTATEN Für den Hummus

- 400 g Kichererbsen aus dem Glas, abgossen
- 4 Esslöffel Tahin (Sesammus)
- Saft von 2 Zitronen
- 4 Knoblauchzehen, zerdrückt
- Salz
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 Teelöffel Paprika, gemahlen
- 1 Esslöffel frische glatte Petersilie, feingehackt

Für den Bagel: 1 Bagel nach Wahl

1/2 Teelöffel Hefe-Würzpaste

ZUBEREITUNG

- 1 Geben Sie die Kichererbsen in einen Mixer und verarbeiten Sie diese zu einer dicken Paste.
- 2 Schmecken Sie mit Tahin, Zitronensaft, Knoblauch und Salz ab.
- 3 Geben Sie die Creme in eine Schüssel und lassen Sie einen feinen Faden Olivenöl darüberlaufen. Bestreuen Sie den Hummus mit Kreuzkümmel, Paprika und Petersilie.
- 4 Schneiden Sie den Bagel in der Mitte durch und tosten Sie ihn leicht.
- 5 Bestreichen Sie die eine Hälfte des Bagels mit 1/2 Teelöffel Hefe-Würzpaste, die andere mit 1 Esslöffel Hummus.
Aufeinanderdrücken - fertig ist das köstliche Frühstück!