

Bericht zu Vegan

Es gibt sehr viele Kochbücher über vegane Küche, weil es auch sehr viele Möglichkeiten gibt, vegan zu kochen. Vegan ist, wenn man auf Fleisch, Milchprodukte und vieles mehr verzichtet.

VeganerInnen wollen die Tiere schützen, deshalb verwenden sie keine tierischen Produkte.

Es werden viele Sachen ersetzt. Man verwendet nur pflanzliche statt tierische Produkte. Der Ersatz von Fleisch ist Tofu. Edelhafer ist der Ersatz von Reibkäse usw.

VeganerInnen tragen auch kein Leder oder keine Wolle, weil diese von Tieren stammen. VeganerInnen achten im Alltag darauf, dass sie keine Tierprodukte verwenden. Also auch z. B. keine Kosmetikartikel mit tierischen Inhaltsstoffen benutzen.

Es gibt nicht so viele Läden, die vegane Produkte verkaufen, deshalb muss man zuerst wissen, wo es diese gibt. Es gibt Organisationen, welche die VeganerInnen unterstützen.



Ersatz für Milch und Joghurt.



Tofu als Ersatz für Fleisch.

Bericht: Marisa Hess

Fotos: Emanuelle Peter & Marisa Hess

