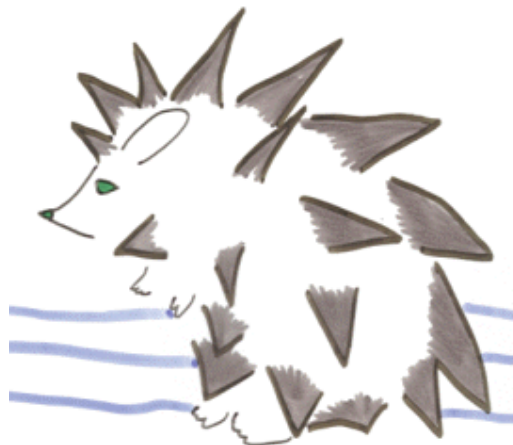


VEGAN*SWINES

Hallo!

Willkommen in der Vegan*Swines Kids Zone. Die Informationen die Du auf diesen Seiten findest, basieren auf Informationen, die die [Vegan Society](#) aus England auf ihren [Kids Zone](#) Seiten angebracht hat.



Die Links von hier aus, auf die jeweiligen Seiten der Vegan Society, befinden sich immer unterhalb der Texte in unserer Kids Zone.

Die Kids Zone ist der Bereich unserer Website, der sich den phantasievoll-cleversten Kids überhaupt widmet. Wenn Du zwischen 6 und 16 Jahren alt bist, und interessiert bist an Veganismus, dann bist Du hier so ziemlich an den richtigen Ort gekommen. Ob Du schon Dein leben lang vegan bist oder einfach über einen Übergang nachdenkst, wir haben Materialien und Ideen zum Informieren und vielleicht auch ein bisschen zur Unterhaltung.

Die Vegan Society in England bringt ein Magazin heraus, das "The Vegan" heißt, indem regelmäßig eine Kids Page erscheint, die von den Vegilantics - Bronwyn und Aisha, den coolsten Kids in der Stadt - geschrieben wird. Du kannst Dir ja mal ihre neuste Seite anschauen, um zu sehen was sie machen, und Du kannst sie auch kontaktieren, um ihnen Geschichten, Gedichte, Bilder, Fotos und Gedanken zu schicken.

Für vegane Teenager haben wir Informationen darüber, warum die vegane Ernährung für die Menschen, die Tiere und die Umwelt gut ist, und Tipps für vegane Produkte, gesundes Essen, abgepackte Lunchs, und vieles mehr...

Vegan Society Links:

http://www.vegansociety.com/html/people/lifestyle/families/kids_zone/

<http://www.vegansociety.com/html/downloads/vegilantics.pdf>

Inhalte der Kids Zone:

- [Vegane Kids](#)
- [Teen Vegans](#)

- **Wie?** • Getränke • Gesund essen • Kleine Gesundheitsfibel • Ich bin der einzige Veganer in meiner Familie! • Abgepacktes Mittagessen • Ein schneller 5-Tages Speiseplan • Leckerer
- **Warum?** • Für andere Menschen • Für Tiere • Für den Planeten • Für Deine Gesundheit

[Vegane Kids](#) > [Vegane Teens](#)

Du hast Dich also dazu entschieden vegan zu werden...

Gute Wahl! Indem Du zu einer tierfreien Ernährung wechselst, hilfst Du nicht nur zu vermeiden dass Tiere leiden, Du wählst auch die mit der Umwelt verträglichste Ernährungsweise die es gibt. Unsere täglichen Entscheidungen bei unserer Auswahl von Dingen, haben direkte Auswirkungen auf Menschen, Tiere und die Umwelt, und Du hast gerade einen großen Schritt in die Richtung gemacht, diese Auswirkungen zu positiven Auswirkungen zu machen. Nicht nur das - Du hast auch die leckerste gesunde Ernährung die es gibt gewählt. Browse auf unseren Teen Seiten herum um herauszufinden warum.



Bunter Hund
frisst
nur Gemüse
Doktor sagt
das geht nicht gut

Bunter Hund
pinkelt an Autos
Herrchen
haben ihre Wut
Bunter Hund
ist kerngesund

Aus 'Farbenlehre' von Farangis Yegane, Edition Farangis

Top Tipp

Zeig' der Welt dass Veganismus nicht eine "Phase" ist die Du durchgehst - bewaffne Dich mit Fakten, und lass die Leute wissen, warum Du für Dein ganzes Leben lang vegan sein willst.

[Vegane Kids](#) > [Vegane Teens](#) > [Wie](#)

Du hast dir die Beweise angeschaut, die weltbewegenden Fragen abgewogen und Dich entschieden, dass Veganismus der Weg nach vorne ist. Der nächste Schritt ist es, herauszufinden welche Nahrungsmittel erhältlich sind und wie Du das beste aus Deiner Ernährung machst.

Als Veganer wirst du klarerweise alles das vermeiden, was Fleisch, Fisch, Milch, Eier oder Honig enthält, aber aus Tierprodukten gewonnene Inhaltsstoffe, sind oft schwieriger zu

entdecken. Einige der häufigsten davon, vor denen man aufpassen sollte, sind:

- Laktose (Milchzucker; wird einigen Chips, Keksen und anderen Lebensmitteln beigefügt)
- Gelatine (zerkochte Knochen; verwendet zur Herstellung von gelierten Lebensmitteln, zum Beispiel bei vielen Gummibärensarten)

- Schellack (wird von Lack-Käfern ausgeschieden; verwendet zum Überziehen von Süßigkeiten und anderen Lebensmitteln)
- Molke (ein auf Milch basierendes Produkt; wird einer Menge von Lebensmitteln beigefügt)

Es gibt andere Inhaltsstoffe auf die man achten sollte, aber diese sind die wesentlichen denen Du begegnen wirst.

Für eine vollständige Liste, siehe [die Kriterien der Vegan Society für vegane Lebensmittel](#).

OK - Du hast nun ausgearbeitet welche Nahrungsmittel zu vermeiden sind, was bleibt nun also übrig? Nun ja, alles andere!

[Vegane Kids](#) > [Vegane Teens](#) > [Wie](#) > Getränke

Veganer trinken alle Arten von Getränken, so wie Tee oder Kaffee, Kräutertee, Kakao, Fruchtsaft, Wasser, Limonaden und Sojamilkshakes.

Viele Leute nehmen Sojamilch oder andere pflanzliche Milchsorten zu ihrem Tee oder Kaffee. Versuche angereicherte Sorten zu verwenden, denn sie sind eine gute Quelle an Kalzium, Vitamin D und B12. Wenn Du den Geschmack nicht magst, dann versuche eine andere Sorte - sie werden alle in etwas unterschiedlicher Weise zubereitet und es gibt gesüßte und ungesüßte Sorten. Also experimentiere einfach, bis Du eine findest die Du magst. Soja- und andere pflanzliche Milchsorten, können erhitzt und zum Kochen verwendet werden, sie sind also eine sehr vielseitige Alternative zu Kuhmilch.

[Vegane Kids](#) > [Vegane Teens](#) > [Wie](#) > Gesund essen

Gesund essen

Wir wissen es, Vitamine und Mineralien sind ein bisschen langweilig, aber es ist wichtig, dass Du dich gut ernährst so dass Du gesund bleibst - weil nur so kannst Du Deine Nase gegen die Leute rempeln, die sagen dass Du Fleisch und Milch bräuchtest um zu überleben (und von den Leuten gibt es viele!)

Eine gut ausgewogene vegane Ernährung ist die gesündeste Ernährung die es gibt, aber Weißbrot, Pommes Frites und Chips können alle vegan sein und es ist oft verführerisch sich damit vollzustopfen. Früchte und Gemüse scheinen vielleicht manchmal zuerst nicht so spannend zu sein, aber sobald Du die Vielzahl von Nahrungsmitteln die es gibt mal entdeckt hast, wirst du bestimmt bald all Deinen Freunden von der leckersten gesündesten Ernährung erzählen!

Top Tipp

Ernährung ist ein komplexes Gebiet. Unterschiedliche Nährstoffe interagieren miteinander um dich gesund zu halten. Iss viele verschiedene Nahrungsmittel und folge einigen grundsätzlichen Leitlinien und Du wirst keinen Grund dafür haben Dir Sorgen zu machen.

- [Grundsätzliche Ernährungstipps für vegane Teenager](#) (siehe nächsten Abschnitt)
-

[Vegane Kids](#) > [Vegane Teens](#) > [Wie](#) > [Gesund essen](#) > Kleine Gesundheitsfibel

Kleine Gesundheitsfibel

Wie erhalte ich den maximalsten Vorteil einer veganen Ernährung?

Iss eine vielfältige Ernährung mit viel leuchtend-bunten Früchten und Gemüsearten.

Vermeide stark bearbeitete Lebensmittel, vor allen Dingen gehärtete Fette (schau dazu auf die Nährstoffangaben auf den Verpackungen).

Geh' sicher dass Du eine verlässliche Quelle an Vitamin B12 hast, das bedeutet angereicherte Nahrungsmittel oder Nahrungsmittelergänzungen in Deinen täglichen Ablauf mit einzubeziehen.

Leute werde Dir vielleicht sagen, dass du Fettsäuren die in Fisch vorkommen brauchst um gesund zu bleiben, aber die Omega 3 Säuren die Du brauchst, kommen auch in Leinsamen-, Hanfsamen-, Rapsamenöl und Walnüssen vor.

Eine Brasilnuss (Paranuss) am Tag, ist eine gute Quelle an Selen, ein Nährstoff der oft vernachlässigt wird.

Jod ist für eine gesunde Schilddrüsenfunktion wichtig (- die Schilddrüsen sind die Drüsen in Deinem Hals, die Hormone produzieren).

In England zum Beispiel, ist nicht viel Jod im Boden, und es wird dort der Rindernahrung beigelegt um Jodlevel im Fleisch und in der Milch zu erhöhen, die Veganer dort erhalten es von speziellen Seetangarten wie der Kelp-Alge oder Kombu. Hierzulande, in der BRD, ist Jod in vielen Salzsorten enthalten.

Wenn Deine Haut genug Sonnenlicht erhält, kann Dein Körper Vitamin D erzeugen, aber im Winter und wenn die Sonneneinwirkung auf die Haut gering ist, sind Quellen über die Ernährung notwendig - verwende ein Nahrungsmittel das mit Vitamin D2 angereichert ist (z.B. einige Sojamilchsorten, Margarinen und Frühstück-Cerealien).

Und wenn Du mehr Details wissen möchtest, dann kannst Du anfangen die Gesundheitsseiten auf unserer Site einfach mal durchzustöbern.

[Vegane Kids](#) > [Vegane Teens](#) > [Wie](#) > einziger Veganer

Stress' Dich nicht - es gibt viele allgemeine Nahrungsmittel die jeder genießen kann, Du muss also nicht immer Dein eigenes 'spezielles' Essen haben.

Zum Beispiel, die meisten Leute essen Brot, Pasta, Gemüse Eintopf, Erbsen, Reis, Früchte, Gemüse, Cerealien, Erdnüsse, Marmelade, Suppe, Gemüse-Curries, vegetabile Brotaufstriche,

Vitam-R (das ist ein Hefeextrakt, ähnlich wie das berühmte "Marmite" aus England, den man ganz dünn mit Margarine aufs Sandwich streichen kann) - und alle diese Dinge können auch vegan sein.

Top Tipp

Der [Animal Free Shopper](#) von der Vegan Society, listet weitverbreitet erhältliche (und auch weltweit verbreitete) vegane Lebensmittel auf, und enthält auch Auflistungen veganer Hygieneartikel und Kosmetik, Schuhe & Bekleidung, Gesundheitsprodukte und mehr...

[Vegane Kids](#) > [Vegane Teens](#) > [Wie](#) > Abgepacktes Mittagessen

Es gibt viele Speisen die Du mit zur Schule nehmen kannst. Hier sind nur einige Ideen:

- Frische oder getrocknete Früchte
- Suppe in einer Thermosflasche
- Brötchen mit Sojawurst
- [Gemüse Samosas](#), [Gemüse Pakoras](#), [Zwiebel Bhadjis](#)
- Gemüsefrühlingsrollen
- Pasteten, Teig oder Blätterteig mit Gemüsefüllungen
- Kleine Einzelkartons mit Fruchtsaft
- Kleine Einzelkartons mit Sojamilkshakes
- Pitabrot mit Hommus (das ist Kichererbsenpüree mit Sesamsamenpaste) und Salat
- Gemischt Nüsse, Studentenfutter
- Cracker
- Vegane Schokolade

Wenn Du deftige Sandwichs gerne magst, auf www.worldveganday.org sind 50 leckere Varianten die Du probieren kannst!

Top Tipp

Vergiss nicht täglich viel frisches Obst und Gemüse während des Tages zu essen - 5 Stück werden empfohlen, aber mehr ist besser!

[Vegane Kids](#) > [Vegane Teens](#) > [Wie](#) > Schneller 5-Tages Speiseplan

MONTAG	
Frühstück	Vollkorntoast & Erdnussbutter, Cerealien mit Sojamilch, ein Stück Obst
Mittagessen	Pastete bzw. Teig mit Gemüse & gemischter Salat, ein Stück Obst, Müsli

Abendbrot	Spaghetti Veganese mit geriebenem Sojakäse, frischer Obstsalat
-----------	--

DIENSTAG

Frühstück	Eine große Schüssel Haferflockenbrei (Porridge) mit Sojamilch und beigegebenen Fruchtstücken, Nüssen und Zuckerrübensirup
Mittagessen	Bohnensuppe oder Baked Beans auf Vollkorntoast, frischer Obstsalat
Abendbrot	Nuss-Bratling, Kartoffeln, Broccoli, Karotten, Erbsen & Apfelkuchen oder Apfelstrudel & Sojasahne

MITTWOCH

Frühstück	Vollkorntoast mit Sesamsamenpaste (Tahin) & Hefeextrakt, Obst
Mittagessen	Brötchen belegt mit Salat und Gemüsepastete bzw. vegetabiler Paste, eine kleine Portion Chips, frischer Obstsalat
Abendbrot	Gemüsequiche mit einer Auswahl von Sojaeiscreme oder Sojakäse und Crackern

DONNERSTAG

Frühstück	Frühstücks-Cerealien oder Müsli mit Sojamilch und frischen Fruchtstücken,
-----------	---

	Nüssen und Zuckerrübesirup, Vollkorntoast mit Hefeextrakt (z.B. Vitam-R)
Mittagessen	Sandwiches mit Hommus (das ist Kichererbsenpüree mit Tahin) & Salat, veganer Yoghurt
Abendbrot	Gemüsecurry mit Reis & Poppadoms (indische Spezialität, wird kurz von jeder Seite her in den Toaster gehalten bis das Poppadom 'aufpufft'), Mango in Scheiben mit Sojasahne

FREITAG

Frühstück	Vollkorntoast mit gebratenen Pilzen, frischen Tomatenscheiben & Bohnenpastete
Mittagessen	Baguette mit Sojakäse, Sauregurkenscheiben & Salat, ein Stück selbstgebackener Kuchen
Abendbrot	Gemüsepfanne mit Tofu, Gemüse und Reismudeln oder braunem Reis, frischer Obstsalat mit Sojadessert

[Vegane Kids](#) > [Vegane Teens](#) > [Wie](#) > Leckerer

Du wirst Dich freuen zu hören, dass es viele vegane leckere Sachen auf dem Markt gibt. Es gibt viele Alternativen zu Fleisch- und Milchprodukten, dazu gehören Sojamilch, -käse, -sahne, rein pflanzliche Margarinen und Soja-Eiscreme, Veggie-Würstchen, -Aufschnitt, -Burger und vieles mehr. Geh einfach mal zu einem Naturkostladen oder Reformhaus in Deiner Nähe und Du wirst alle möglichen lecker-verführerischen Sachen finden! Aber denk daran - nur weil ein spezielles Lebensmittel vegan ist, heißt das nicht dass es gesund ist, also, zuviel von einer Sache ist nie gut, egal wie gut es schmeckt!

[Vegane Kids](#) > [Vegane Teens](#) > Warum

Zum Beispiel in England allein, gibt es schätzungsweise eine Viertel Millionen Veganer - und wir alle haben unterschiedliche Gründe dafür, warum wir kein Fleisch, keine Milch und keine Eier essen. Für die meisten Leute ist es ein Weg um nicht zu dem Leiden der anderen Tiere mit beizutragen; für andere geht es darum einer gesunden Ernährungsweise zu folgen, die ihnen hilft ein längeres, qualitativvolles Leben zu leben. Mehr und mehr Leute beginnen zu verstehen, dass Veganismus eine umweltfreundlichere Ernährung ist - und eine die weniger Land verbraucht, weniger Wasser und weniger Nahrung.

Es ist klar dass Du Deine eigenen Gründe dafür hast eine vegane Ernährung zu wählen, aber es schadet nie, mehr herauszufinden. Also browse herum - man kann es nie wissen, vielleicht entdeckst Du einen ganz neuen Grund dafür vegan zu sein!

[Vegane Kids](#) > [Vegane Teens](#) > [Warum](#) > Für andere Menschen

Fleisch und Milchproduktion sind eine ineffiziente Verwendung von Land, Nahrung und Wasser. Man hat geschätzt, dass für jedes Kilogramm an Protein, das durch Fleisch produziert wird, Farmtieren fast 6 kg pflanzliches Protein verfüttert wird.

Vieh, so wie Rinder und Schafe, verwenden mehr als zwei Drittel an Agrarland und ein Drittel der gesamten Landfläche der Erde.

In einer Welt, in der jedes Jahr 6 Millionen Kinder unter einem Alter von 5 Jahren, infolge von Hunger und Mangelernährung sterben, stellen die fleischintensiven Ernährungsweisen der westlichen Welt eine tragische Fehlverwendung begrenzter Erdressourcen dar.

Der Zugang zu Nahrung ist ein sehr komplexes Thema. Nur zu häufig bedeuten Krieg, Armut und Korruption, dass selbst wenn Nahrung vorhanden ist, die Menschen keine erhalten. Jedoch, mit einer rapide zunehmenden Weltpopulation bleibt die Tatsache bestehen, dass eine pflanzlich basierende Ernährung, die am meisten umwelterhaltende Option ist!

[Vegane Kids](#) > [Vegane Teens](#) > [Warum](#) > Für Tiere

Die größte Mehrzahl der Tiere auf Farmen und Höfen, verbringen ihr kurzes Leben in gedrängten, emotional belastenden Bedingungen. Ihre enge Einsperrung und die Überarbeitung ihrer Körper, führen zu einer erhöhten Anfälligkeit für Verletzungen und Krankheiten. Sie werden auf der Grundlage einer unnatürlichen Ernährung großgezogen. Diese Art der Ernährung ist gedacht um ihre Produktivität zu steigern, und viele von ihnen werden verschiedenen schmerzvollen und traumatischen Prozeduren unterzogen.

Das Fleisch aufzugeben, ist ein Schritt in die richtige Richtung - warum sollte man also nicht den nächsten Schritt gehen?

Milchkühe und Legehennen gehören zu den am schlimmsten behandelten aller Farmtiere. Indem ihre Körper als nicht mehr als Fabriken zur Nahrungsmittelherstellung betrachtet werden, werden sie oft überarbeitet und vernachlässigt. Wenn sie bis zum Punkt ihrer

Erschöpfung ausgearbeitet wurden, endet ihr Leben in der gleichen Art, wie das derer, die allein für den Fleischhandel aufgezogen wurden - kein Farmtier umgeht das Schlachthaus.

WERDE VEGAN!

[Vegane Kids](#) > [Vegane Teens](#) > [Warum](#) > Für den Planeten

Die fleischintensiven Ernährungsweisen der entwickelten Welt, tragen zur globalen Erwärmung, Entwaldung, Verödung und Wasserverschmutzung mit bei.

Es wird vorausgesagt dass die globale Erwärmung zerstörende Effekte haben wird, wovon einige bereits begonnen haben. Klimaveränderungen, ein Anstieg des Meeresspiegels und ein Verlust von Pflanzen- und Tierspezies, sind nur einige der möglichen Konsequenzen zunehmender globaler Temperaturen. Methan ist eines der drei 'Treibhausgase', von denen man ausgeht dass sie die Hauptquelle des Problems sind. 16% des Methans das durch Menschen verursacht wird, kommt von auf Farmen und Höfen gehaltenen Rindern. Das problematischste Treibhausgas ist Kohlendioxyd, das produziert wird wenn fossile Brennstoffe verbrannt werden um Energie zu erzeugen. Die Produktion pflanzlicher Nahrungsmittel verbraucht weniger Energie als die Produktion tierisch basierender Nahrungsmittel, und trägt also daher weniger zur Klimaveränderung bei.

Wälder werden im einem alarmierenden Tempo und Maß zerstört - nicht nur wegen des Holzes, sondern auch zur Gewinnung von Land als Weideflächen für Rinder und um dort Nahrung für Rinder anzupflanzen. Die 'United Nations Food and Agriculture Organisation' (das ist die Organisation der Vereinten Nationen, die sich mit Nahrung und Agrarkultur befasst) schätzt, dass der totale Verlust von bewaldeten Gebieten in den 1990ern, größer war als das südamerikanische Land Venezuela. Wälder sind das Zuhause für Millionen von Spezies, die gefährdet werden können wenn sie ihr Habitat, also ihren Lebensraum, verlieren. Bäume absorbieren auch Kohlendioxyd; das heißt um so weniger Bäume es gibt, um so stärker ist die globale Erwärmung.

Und es ist nicht nur das Land das leidet. Jedes Jahr verteilen beispielsweise die Farmer in Großbritannien um die 80 Millionen Tonnen Tiergülle und andere organische Farm-Abfallstoffe auf dem Land als Düngemittel. Viel davon geht in nahegelegene Flüsse und Bäche und gefährdet dadurch die Gesundheit von Fischen und anderen Tieren die in den Gegenden leben.

[Vegane Kids](#) > [Vegane Teens](#) > [Warum](#) > Für Deine Gesundheit

Wie oft hat man Dir gesagt, dass Du mehr Früchte und Gemüse essen sollst? Kontrastiere das mal damit, wie oft man Dir gesagt hat mehr Burger zu essen...

Tierische Nahrungsmittel zu ersetzen, bedeutet gesättigte Fette und Cholesterin zu reduzieren und gesunde Ballaststoffe, Vitamin C, Folat und Carotinoide zu erhöhen.

Untersuchungen haben gezeigt, dass eine Ernährung die reichhaltig and Früchten und Gemüse ist, das Risiko von Herzattacken oder einem Schlaganfall reduzieren kann, gegen eine Anzahl

Eine Vegan*Swines Info.

Quelle: Vegan Society Großbritannien. Übersetzung und Bearbeitung: Gita Yegane Arani-May.

von Krebsarten schützen kann, den Blutdruck senken kann und vor Erblinden im Alter schützen kann.



Portrait einer Kuh, von Farangis Yegane.