

# Vegan oder vegetarisch durch die Weihnachtszeit: Deutscher Tierschutzbund gibt Tipps für ein tierfreundliches Fest

*Mitteilung: Deutscher Tierschutzbund*

**G**lühwein und Eierlikör, Bratwurst und Festtagsbraten - gutes Essen und Schlemmen gehören zur Weihnachtszeit dazu. Doch nicht immer muss es zum Fest der klassische Braten sein. Vegetarische und vegane Alternativen gibt es genug – Kochbücher und das Internet bieten mehr Rezepte denn je. Warum also nicht auch den Tieren ein Geschenk machen und auf tierische Produkte verzichten? Der Deutsche Tierschutzbund gibt Tipps für alle, die Weihnachten tierfreundlich gestalten möchten oder auf der Suche nach entsprechenden Weihnachtsgeschenken sind. Auf der Webseite seines Magazins DU UND DAS TIER stellt der Verband u.a. ein Rezept für ein veganes Weihnachtsmenü vor.

Rund 60 Kilogramm Fleisch isst der durchschnittliche Deutsche im Jahr. Die Angebote im Supermarkt überschlagen sich. Doch sparen heißt oft auch sparen am Tierschutz. Wie es hinter den Kulissen der Fleischpackungen in der Kühltheke aussieht, ist bekannt: schlachten im Sekundentakt, Millionen Tiere fristen ein leidvolles Dasein. Säue sind als Gebärmaschinen in enge Ständer gezwängt, Puten können nicht mehr laufen, weil ihre überzüchtete Brust so schwer ist und Rinder liegen auf Beton. Ein schmerzfreies Leben, Platz und frische Luft sind für viele Tiere fern jeder Realität.

Doch zum Glück scheint der Höhepunkt des unreflektierten Fleischbooms vorbei zu sein: Immer mehr Menschen entscheiden sich dafür, weniger Fleisch zu essen und achten auf biologische Produkte und Fleisch aus besseren Haltungsbedingungen. Immer mehr von ihnen verzichten ganz auf Fleisch oder auf alle tierischen Produkte. Weihnachten kann dabei eine gute Gelegenheit sein, um einmal hinzusehen und neben den Mitmenschen auch an die Tiere zu denken.

## **Vegane und vegetarische Köstlichkeiten**

Weihnachtsfeiern sind ein schöner Anlass, die Vielfältigkeit der vegetarischen und veganen Rezepte und somit einer tier-, umwelt- und klimafreundlichen Ernährung zu zeigen. Sowohl süße als auch herzhafte Gerichte lassen sich heute einfach zubereiten - egal, ob man eingeladen ist und etwas mitbringen möchte oder ob man selbst Gäste einlädt. Dabei bieten sich zum Beispiel vegetarische bzw. vegane Varianten von Salaten, verschiedenen Dips und Auf-

strichen oder Plätzchen an. Wer noch einen draufsetzen möchte, bereitet Köstlichkeiten zu, die nicht auf den ersten Blick vegan erscheinen und zeigen, dass man auf nichts verzichten muss, etwa vegane Schokotorte, Christstollen oder Lasagne.

### **Mitbringsel und Geschenke ohne Tierleid**

Als Geschenk sind neben vegetarischen oder veganen Leckereien auch Kochbücher eine gute Idee – nicht nur für Vegetarier oder Veganer selbst, sondern für jeden, der offen für diese Ernährungsweise ist und es gerne austesten möchte. Wer einen Veganer beschenken möchte, sollte darauf achten, dass auch Textilprodukte, Weine sowie Kosmetikprodukte und Parfums vegan sind. Auch selbst gemachte Kräuteröle, besondere Gewürzmischungen oder Gutscheine für ein veganes Restaurant sind mögliche Alternativen.

*Pressemitteilung v. 18.12.2015  
Deutscher Tierschutzbund e.V.  
In der Raste 10  
53129 Bonn  
[www.tierschutzbund.de](http://www.tierschutzbund.de)*