



# Sommer, Sonne, vegetarisch Grillen!



Endlich Sommer! Endlich Grillen! Jetzt sind wieder die würzigen und deftigen Leckereien vom Rost angesagt. Die müssen übrigens ganz und gar nicht aus Fleisch oder Fisch sein. Auch vegetarische Grillideen versprechen Genuss pur. Das Beste: Sie schmecken nicht nur jedem, sondern schonen das Klima, sind gesund und respektieren das Leben der Tiere.

## Gemüse-Tofu-Päckchen

Für 4 Personen, Zubereitungszeit: ca. 20 Min. + 2 Std. Marinierzeit

1 Knoblauchzehe	1 EL Limettensaft
1 haselnussgroßes Stück Ingwer	200 g fester Tofu, z. B. von Alnatura
1/2 Chili	1 gelbe Paprika
1/2 Bd. Blattpetersilie	1 Lauchzwiebel
3 EL Ahornsirup oder Agavendicksaft	200 g Kirschtomaten
7 EL Sojasoße	<b>Außerdem</b>
5 EL Rapsöl	4 Stück Alufolie (ca. 30 cm lang)

1. Knoblauch pressen. Ingwer schälen und reiben. Chili und Petersilie fein hacken. Knoblauch, Ingwer, Chili und Petersilie mit Sirup, Sojasoße, Rapsöl und Limettensaft zu einer Marinade vermischen und in eine flache Schüssel geben.

2. Tofu in ca. 2 cm große Würfel schneiden. In die Marinade geben und ca. 2 Std. kühl stellen.

3. Paprika und Lauchzwiebel putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Gemüse, abgetropfte Tofuwürfel und Marinade auf Alufolien verteilen. Päckchen gut verschließen und auf dem Grill etwa 5 Min. grillen.

Tipp: Schmeckt noch würziger mit Räuchertofu.



### Ideen für den vegetarischen Grill

- Es gibt ein großes Angebot an vegetarischen Grillwürstchen, Steaks oder Burgern, die lecker würzig schmecken und die man einfach nur auf den Grill zu legen braucht (Naturkostladen, Reformhaus, gut sortierter Supermarkt).
- bunte Spieße mit Gemüsestücken und Tofuwurstscheiben mit pikantem Dip
- gewürfelte Zucchini und Paprikastückchen in Öl-Knoblauch-Marinade in Alufolie
- gefüllte Champignonköpfe mit Mais und getrockneten Tomaten in Öl in Alufolie

#### Unser Tipp

- Würzen Sie Ihre vegetarischen Leckereien für den Grill immer sehr pikant, z.B. mit Knoblauch, Kräutersalz oder Chilipulver. Das macht das Essen schön deftig.

Das Rezept präsentiert Ihnen das Magazin Vegetarisch FIT!,  
[www.vegetarischfit.de](http://www.vegetarischfit.de)



**Vegetarisch grillen?** Die letzte, bis vor kurzem nur Fleischgerichten vorbehaltene, Bastion fällt! Diesen Prozess will die große Sommer-Grillaktion unterstützen. Unter dem Motto „Sommer, Sonne, vegetarisch grillen ... mach mit!“ führen der VEBU, Vegetarisch fit!, das Internetmagazin [www.vegetarisch-einkaufen.de](http://www.vegetarisch-einkaufen.de) und die Reformhaus-Information eine bundesweite vegetarische Grillaktion durch.

Weitere Informationen bietet Ihnen die Webseite [vegetarisch-grillen.de](http://vegetarisch-grillen.de)

## Fragen & Antworten zum Thema Fleisch

(Auszug aus dem Faltblatt „12 Fragen zum Thema Fleisch“, erhältlich im VEBU-Shop unter: [www.vebushop.de](http://www.vebushop.de))



### Ist Fleisch ein Stück Lebenskraft?

Dieser Mythos wird von der Fleischindustrie trotz besserem Wissen immer noch propagiert. Doch viele vegetarische Spitzensportler/innen wie Martina Navratilova, Carl Lewis und Dave Scott beweisen, wie unnötig Fleisch für die Fitness ist. Was hingegen gerne verschwiegen wird, ist die Tatsache, dass viele Zivilisationskrankheiten durch den Konsum von Fleisch begünstigt werden: Übergewicht, Diabetes, Gicht, Herzinfarkte, Rheuma, Schlaganfälle, Allergien, Stoffwechselstörungen, Herz- und Kreislauferkrankungen, Krebs usw. Hauptursache ist in vielen Fällen die Über- und Fehlernährung mit tierischem Eiweiß und tierischem Fett.

**Wie gesundheitsfördernd ist eine vegetarische Ernährung?** Die fleischfreie Form der Ernährung enthält alle notwendigen Nährstoffe (Eiweiße, Fette, Kohlenhydrate, Vitamine und Mineralstoffe). Sie kann die Gesundheit schützen und das Wohlbefinden fördern. Eine der anerkanntesten Institutionen für Ernährungsfragen ist die American Dietetic Association (ADA), die weltweit größte Vereinigung von Ärzten und Ernährungswissenschaftlern. Sie stellt fest: „Eine gut geplante vegane oder andere Art der vegetarischen Ernährung ist für jede Lebensphase geeignet, inklusive während der Schwangerschaft, Stillzeit, Kindheit und in der Pubertät.“

**Was bedeutet Massentierhaltung?** Massentierhaltung bedeutet für die Tiere permanente Qualen durch unerfüllte Bedürfnisse, unentrinnbare Zwänge und Schmerzen: Extrem enges Eingesperrtsein, Fehlen von Ruheplätzen, Verkümmern von Körperteilen, nicht artgemäße Nahrung, keine sozialen Kontakte usw. Die Massentierhaltung ist ein blutiges Geschäft auf der Grundlage des Leidens unserer Mitbewesen. Die Intensivtierhaltung ist die direkte Folge der Nachfrage nach billigem Fleisch und somit mitverantwortlich für die dramatische Situation der Tiere.

**Was hat der Welthunger mit Fleischkonsum zu tun?** Nur die gigantischen Getreidefutterimporte aus Entwicklungsländern ermöglichen überhaupt erst die Produktion der heute in Europa und Amerika vorherrschenden Fleischmengen. So nehmen die Fleischproduktion und das Fleischessen heute indirekt Millionen von Menschen

die Grundnahrung weg. Die Vereinten Nationen machen darauf aufmerksam, dass gerade dadurch alle sieben Sekunden ein Kind unter zehn Jahren an Hunger sterben muss. 826 Millionen Menschen sind permanent schwer unterernährt. Hunger wird gemacht. (Jean Ziegler/UNO-Sonderbeauftragter für das Recht auf Nahrung)

**Ist Fleisch nicht ganz natürlich?** Viele Menschen würden sich vegetarisch ernähren, wenn sie die Tiere, die sie essen, selbst töten müssten. Sie verdrängen gerne, dass andere das für sie erledigen. Menschen können Entscheidungen aus ihrem Bewusstsein heraus klar und verantwortungsvoll treffen und die Folgen ihres Verhaltens abschätzen. Tiere essen andere Tiere, weil Instinkte ihnen keine andere Wahl lassen. Für Menschen sollte demnach nicht die Formel „Fressen und Gefressen werden“ der Maßstab sein, sondern „Leben und Leben lassen“.

**Was hat Fleisch mit dem Klima zu tun?** Laut Klimareport der Vereinten Nationen ist die weltweite Viehwirtschaft schädlicher für das Klima als der komplette Verkehrssektor mit all seinen Autos, Motorrädern und Flugzeugen. Die Produktion von Rindfleisch setzt z.B. 43-mal so viel CO<sub>2</sub>-Äquivalente frei wie der Anbau von Gemüse. Als Daumenregel gilt: Je pflanzlicher eine Ernährungsform ist, desto klimafreundlicher ist sie.

**Ist die vegetarische Kost die Ernährung der Zukunft?** Die negativen Folgen des Fleischkonsums sind vielseitig: Klimawandel, Waldsterben, Welthunger, Trinkwasser-verseuchung, Regenwaldzerstörung, Zivilisationskrankheiten, Massentierhaltung usw. Der Schritt zur vegetarischen Ernährung ist demnach weit mehr als eine Frage des Geschmacks und des Mitgefühls. Albert Einstein erkannte dies schon vor Jahrzehnten als er sagte: „Nichts wird die Chance auf ein Überleben auf der Erde so steigern wie der Schritt zur vegetarischen Ernährung.“



natürlich vegetarisch, das VEBU Magazin, informiert Sie ausführlich über Gesundheit, Ernährung, Ethik, Tierschutz und -rechte, Umwelt und mehr.

Gern senden wir Ihnen unverbindlich ein Gratis-Probeheft und Infos über die Vorteile einer VEBU-Mitgliedschaft.

Vegetarierbund Deutschland e.V.  
Blumenstraße 3, 30159 Hannover  
Tel. 0511-363 20 50  
Fax 0511-363 20 07  
[info@vebu.de](mailto:info@vebu.de)  
[www.vebu.de](http://www.vebu.de)