

TIERFREUNDLICH EINKAUFEN

Check Deinen Einkaufskorb

Deutscher Tierschutzbund e. V.

In der Raste 10

53129 Bonn

Tel. 0228 60 49 6-0

Fax 0228 60 49 6-40

www.tierschutzbund.de
www.jugendtierschutz.de

1190/01/20



DEUTSCHER
TIERSCHUTZBUND E.V.

DARUM GEHT ES

In einem reichen Land wie Deutschland müssen sich die meisten Menschen nicht vor Hunger sorgen. Die Auswahl ist groß und jede*r mag etwas anderes am liebsten. Vielleicht esst Ihr in Deiner Familie Müsli mit Milch, ein Spiegelei oder ein Käsebrod zum Frühstück – und Gerichte wie Spaghetti Bolognese oder Fischstäbchen zum Mittag- oder Abendessen. Das machen die meisten Menschen so. Und darum gibt es in Supermärkten auch eine riesige Auswahl an Fleisch, Fisch, Eiern und Milchprodukten. Ständig werben die verschiedenen Geschäfte mit Angeboten. Natürlich freuen wir uns über die Schnäppchen, doch bedenken dabei nicht, warum Steaks und Salami so billig sind.

Denn Lebensmittel können nur so günstig sein, wenn auch die Supermärkte wenig Geld an die Landwirt*innen zahlen. Weil die Preise so niedrig sind, müssen die Landwirt*innen viele



Tiere halten, um Geld zu verdienen. Darum leben massenhaft Schweine, Rinder oder Hühner in Ställen. Dort geht es den Tieren, schon bevor sie geschlachtet werden, wirklich schlecht. Wenn wir also viele tierische Produkte für kleine Preise kaufen, sind wir mitverantwortlich dafür, dass viele Tiere leiden.

DEIN EINKAUFSKORB

Du möchtest wissen, wie Du den Tieren ein Leben in Industrieställen ersparen kannst? In diesem Heft erfährst Du, wie die Hersteller tricksen, worauf Du beim Einkaufen achten solltest und welche Alternativen Du hast.

Wenn Du beim Einkauf Plastikverpackungen reduzierst, ist das aktiver Tierschutz. Plastik gelangt täglich tonnenweise in die Natur und die Meere, wo Vögel, Schildkröten, Fische und andere Tiere es fressen oder sich darin verfangen.

Umgekehrt ist Tierschutz auch Umwelt- und Klimaschutz. Inzwischen werden in riesigen Ställen weltweit so gigantisch viele Tiere gehalten, dass die Industrie in Südamerika große Regenwaldflächen rodet, um dort Futter anzupflanzen. Sie bespritzt es intensiv mit Pestiziden und transportiert es anschließend in Containerschiffen nach Europa. Das könnte man sich ohne tierische Lebensmittel sparen.

Fleischkonsum

7,3

KG

CO²

am Tag

Vegetarismus

3,9

KG

Veganismus

2,9

KG

WUSSTEST DU, dass **70%** aller Emissionen, die bei der Produktion von Lebensmitteln ausgestoßen werden, durch die Herstellung von tierischen Erzeugnissen entstehen?

TIERLIEBE FÄNGT BEIM ESSEN AN

Was kann ich allein schon bewirken?
Das fragst Du Dich vielleicht und die Antwort ist einfach: Eine ganze Menge. Denn wir als Kund*innen haben mehr Macht, als Du meinst. Supermärkte bieten nur das an, was die Menschen auch kaufen. Somit entscheidet jeder Einkauf über die Lebensmittel-Auswahl und die Vielfalt an Veggie-Alternativen. Das gilt auch für die Lebensmittelindustrie, die nur dauerhaft produziert, was möglichst viele essen möchten.

Alle tierischen Lebensmittel, die im Regal stehen bleiben, zeigen dem Handel damit, dass die Nachfrage danach sinkt. Frag im Geschäft nach pflanzlichen Alternativen. Schritt für Schritt leiden somit weniger Tiere.



WUSSTEST DU, dass Menschen die Tiere einzig und allein nach ihrem „**ZWECK**“ züchten, um mehr **PROFIT** zu machen? Masthühner setzen extrem schnell Fleisch an und können dann vor Gewicht kaum laufen. Legehennen hingegen sind viel magerer, legen aber kräftezehrend Eier „wie am Fließband“.

FLEISCHKONSUM HAT SEINEN PREIS

Billig-Preise für Fleisch bedeuten, dass die Tiere nur nach minimalen Standards gelebt haben. Schweine, Rinder und Hühner verbringen ihr ganzes Leben ohne Auslauf in einem Stall. 22 Hühner leben auf einer Fläche von einem Kinderbett. Schweine und Rinder stehen und liegen auf harten Betonspaltenböden, durch die der Kot abläuft. Es stinkt fürchterlich. Manchmal reicht der Platz nicht aus, damit alle Tiere gleichzeitig liegen können. Mit Kraftfutter wachsen die Tiere schneller und werden früher geschlachtet. Schweine, Hühner oder Rinder reagieren teils aggressiv auf die Langeweile, Enge und Vielzahl der Artgenossen. Durch Schwanzabschneiden bei Schweinen oder dem schmerzhaften Ausbrennen der Hornanlagen bei Kälbern werden die Tiere an die Haltungssysteme angepasst. Mit diesen Behandlungen wollen Landwirt*innen Verletzungen der Tiere untereinander verhindern – anstatt ihnen mehr Platz und eine artgerechte Haltung bis zur Schlachtung zu bieten.



© Holger Over

8 | 9

WUSSTEST DU, dass Sauen ihre Ferkel liebevoll umsorgen? In vielen Ställen dürfen sie sie aber nur wenige Wochen in engen **GITTERKÄFIGEN** säugen. Darin können sie sich kaum bewegen und ihre Ferkel nur schlecht pflegen.

AUGEN AUF BEIM EINKAUF

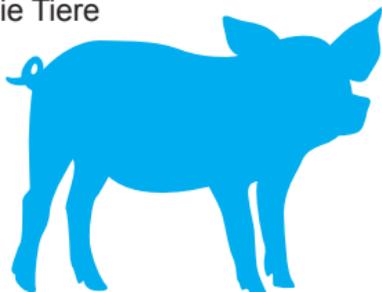
Tiergerechte Haltung oder Qualitätsfleisch sind Werbebegriffe, die ohne Kontrolle verwendet werden. Im Supermarkt helfen Dir Siegel beim tierfreundlichen Einkauf. Diese Logos findest Du beispielsweise bei Fleisch, Eiern, Milch oder Fertigprodukten.



EU-Bio

Das Bio-Logo ist auf den Verpackungen von Fleisch, Milchprodukten und Eiern abgebildet, bei denen die Tiere

mehr Platz im Stall hatten. Sie durften nach draußen und es ist verboten, die Eckzähne, den Schwanz oder den Schnabel zu kürzen. Zudem bekommen die Tiere Futter, das ebenfalls Bio-kontrolliert ist.



Tierschutzlabel „Für Mehr Tierschutz“

Die Einstiegs- und die Premiumstufe des Tierschutzlabels „Für Mehr Tierschutz“ des Deutschen Tierschutzbundes erkennst Du an den Sternen. Damit verbunden sind viele Verbesserungen in der Haltung, beispielsweise zeigt es, dass die Tiere mehr Platz im Stall hatten, sich besser beschäftigen konnten und kürzer transportiert wurden. In der Premiumstufe mit zwei Sternen hatten die Tiere Auslauf im Freien.

Vegan

Vegane Lebensmittel (Seite 20) sind ganz ohne tierische Zutaten. Schau doch mal, auf welchen leckeren Produkten im Supermarkt das Wort „Vegan“ steht. Leider sind nicht alle veganen Produkte auch so gekennzeichnet.



Ei Ei Ei, WIE HÜHNER LEIDEN

Legehennen sind auf Hochleistung gezüchtet. Sie legen, anders als ihre wilden Verwandten, fast täglich ein Ei. Das strengt sie sehr an. Die Halter*innen schlachten die Tiere oft schon nach anderthalb Jahren, weil sie dann geschwächt und für sie „nutzlos“ sind. Hühner in freier Natur leben bis zu zehn Jahre.

Gerade in der Kleingruppen- und Bodenhaltung quälen sich viele Hühner auf engstem Raum unter großem Stress und ohne Beschäftigung. Reduziere Eier oder kauf welche aus Freiland- oder noch besser aus Biohaltung. Die Siegel auf Seite 10 und 11 helfen Dir dabei.

Vergiss zudem nicht, dass häufig in Nudeln, Fertigmöhlen, Mayonnaise und anderen Produkten Eier enthalten sind. Steht in der Zutatenliste nichts zur Haltung, leben die Hühner wahrscheinlich in engen Käfigen. Kaufe stattdessen vegane oder Bio-Produkte.



WUSSTEST DU, dass Du Eier beim Backen ganz leicht durch **BANANEN**, **APFELMUS**, **LEINSAMEN** oder **SOJAMEHL** ersetzen kannst?

KÜHE SIND MEHR ALS MILCHMASCHINEN

Ein schönes Leben auf einer Bergwiese – wie in der Werbung? Das haben Milchkühe nur in den allerseltensten Fällen – obwohl genau das ihren Bedürfnissen entsprechen würde. Etwa ein Viertel der Kühe in Deutschland steht angebunden im Stall, teilweise das ganze Jahr über. Sie können sich nicht einmal umdrehen, sich gut kratzen oder bequem hinlegen. Wenn sie in den sogenannten Laufställen „frei“ zwischen Liege- und Futterplätzen umherlaufen dürfen, bewegen sie sich trotzdem weniger als auf der Weide, da die Böden hart, nass, voller Kot und rutschig sind.

Landwirt*innen melken Milchkühe zwei- bis dreimal täglich. Damit die Tiere überhaupt Milch geben, müssen sie jedes Jahr ein Kalb bekommen. Ein Kälbchen trinkt etwa 10 Liter Milch am Tag. Eine Milchkuh in Intensivtierhaltung produziert bis zu 50 Liter. Das strengt die Tiere körperlich enorm an. Und viele werden schwer krank.



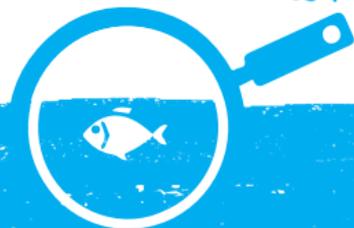
WUSSTEST DU, wenn Du ein Jahr lang täglich ein Glas Kuhmilch trinkst, die Herstellung so viel **WASSER** benötigt, wie in über 300 Badewannen passt? Das ist 13-mal mehr Wasser als für die gleiche Menge Hafermilch nötig wäre.



BIS DIE MEERE LEER SIND?

Täglich jagen viele Schiffe mit ihren riesigen Netzen immer mehr Speisefische. Sie leeren die Meere förmlich. In vielen Regionen fangen die Fischer*innen mehr Fische, als nachkommen. Zudem sterben jedes Jahr Millionen andere Tiere, die versehentlich mit in den Netzen gefangen wurden, wie Meeresschildkröten, Vögel, Delfine und zahllose Fischarten, darunter Haie.

Aquakulturen – also Fischfarmen mit großen Netzgehegen im Meer – gefährden auch wild lebende Fischarten. Denn ein großer Thunfisch benötigt bis zu 25 Kilogramm gefangenen Wildfisch, damit er ein Kilogramm zunehmen kann. Zudem wird er als Jungfisch auch wild gefangen. In den Käfiganlagen ist der Stress für die Tiere ähnlich groß wie in der ländlichen Intensivtierhaltung.



Du möchtest dennoch **FISCH** auf dem Teller? Dann iss ihn nur selten und kaufe keine bedrohten Fischarten wie Aal, Makrele oder Thunfisch. Bevorzuge heimische pflanzenfressende Fische wie Karpfen. Sie fressen keine kleinen Futterfische. Achte bei Meeressachsen auf das Bio-Siegel. Andere Siegel sagen nichts über den Tierschutz aus.

WUSSTEST DU, dass wichtige Nährstoffe wie Omega-3-Fettsäuren nicht nur in Fisch, sondern auch in Leinöl, Nüssen oder Chiasamen enthalten sind?

VERSTECKTE TIERPRODUKTE



Tierische Inhaltsstoffe sind oft auch in Lebensmitteln enthalten, in denen Du es gar nicht vermuten würdest. Oft sollen versteckte tierische Zutaten als Hilfsstoffe den Geschmack oder die Konsistenz von Lebensmitteln verbessern. Du kannst diese Falle umgehen, wenn Du zum Beispiel Produkte meidest, die folgende Begriffe in der Zutatenliste aufführen:

GELATINE

Stoffgemisch aus Schlachtabfällen, z. B. in Weingummi oder Frischkäse

TALG/SCHMALZ

Schlachtfett, z. B. in Toastbrot oder Laugenbrezeln

BUTTERREINFETT

Fett aus der Butter ohne Wasser und Eiweiß, z. B. in Keksen

LAKTOSE

Kuhmilchzucker, z. B. in Knäckebrötchen oder Backmischungen

MAGERMILCHPULVER

Kuhmilch, der das Wasser entzogen wurde, z. B. in Soßenbinder, Gebäck oder Nuss-Nougat-Creme

E 120/KARMIN

Roter Farbstoff, der aus Läusen hergestellt wird, z. B. in Marmelade

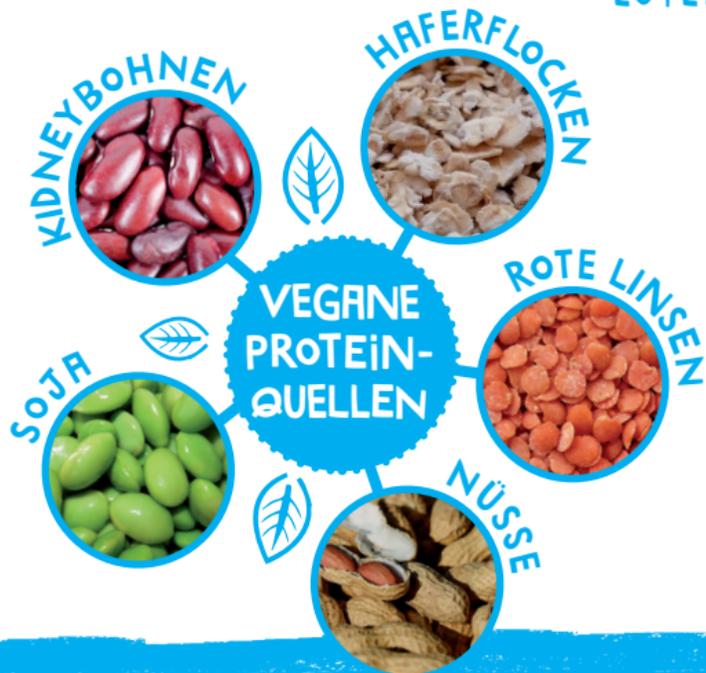
PROBIER DOCH MAL!

Nach und nach überdenken mehr Menschen ihre Ernährung und suchen Alternativen mit weniger Tierleid. Mach mit!

Flexitarisch: Es lohnt sich, klein anzufangen. Probiere einfach aus, weniger tierische Lebensmittel zu kaufen, ohne gleich komplett vegetarisch oder vegan zu essen: Wöchentlich drei Tage veggie? Oder zu Hause vegetarisch und im Restaurant das, was am leckersten klingt?

Vegetarisch: Ein wichtiger und toller Schritt für den Tierschutz ist es, nichts zu essen, wofür Tiere sterben müssen. Also kein Fleisch, keinen Fisch und keine Wurst.

Vegan: Eine rein pflanzliche Ernährung ist am tierfreundlichsten. Frisches Gemüse, aber auch alternative Proteinquellen aus Hülsenfrüchten, vegane Burger und Milchalternativen findest Du in jedem Supermarkt. Dort gibt es auch pflanzlichen Joghurt und Käse, Aufstriche und Dips. Lecker, vielseitig und gesund.



WUSSTEST DU, dass Sojadrink ebenso viel **PROTEIN** enthält wie Kuhmilch? Erdnüsse, Kidneybohnen oder Kürbiskerne sind wahre Eiweißbomben, die locker mit Fleisch mithalten können.

GENUSS MAL ANDERS

Fleisch: Veggieburger, Veggiefischstäbchen, Veggiewürstchen. Fast jedes Fleischprodukt lässt sich mittlerweile mit einer pflanzlichen Alternative ersetzen. Aber auch Tofu, Seitan, Tempeh, Bohnen, Linsen, Jackfrucht oder Pilze sind leckere pflanzliche Produkte, mit denen Du oder Deine Eltern deftige Gerichte kochen könnt.

Milchprodukte: Anders und trotzdem lecker schmecken vegane Drinks, Cremes und Käsesorten auf Basis von Hafer, Reis, Soja, Dinkel oder Nüssen. Zum Überbacken und Bestreuen oder in cremigen Suppen eignen sich neben veganem Käse auch Hefeflocken. Sie geben den Gerichten einen deftigen Geschmack.

Eier: Soja- und Kichererbsenmehl helfen Dir, Teig und Soßen zu binden. Durch Avocados und Seidentofu werden süße und herzhafte Gerichte schön cremig. Das Salz Kala Namak erinnert an den typischen Ei-Geschmack und mit Kurkuma bekommst Du die dottergelbe Farbe hin. Zudem gibt es fertiges Ei-Ersatz-Pulver.

EINKAUFS-CHECKLISTE

22 | 23



- Reduziere tierische Produkte, teste z. B. pflanzliche Margarine statt Butter.
- Achte auf das Bio-Siegel, das steht für eine bessere Tierhaltung und weniger Einsatz von Pestiziden.
- Das Tierschutzlabel „Für Mehr Tierschutz“ des Deutschen Tierschutzbundes hat teils strengere Tierschutzvorschriften.
- Nimm Deine eigene Verpflegung mit. Das spart Müll.
- Nutze Stoffbeutel und Gemüsenetze statt Plastiktüten.
- Bevorzuge regionale und saisonale Produkte, um lange Transportwege zu vermeiden.