



Der alltägliche Wahnsinn –  
fast überall

Dominik Rupp

Oder...

Was wir essen und  
ob das wirklich sein muss?



# Ernährungspyramide der DGE



# Ernährungspyramide der DGE





# Wahnsinn I





# Wahnsinn II





# Wahnsinn III





# Zitat von Hamburger Autorin

**Mit dem Reklamehammer wird uns eingehämmert: Milch ist gesund!** Und die vielen von Allergien geplagten Menschen ahnen nicht im entferntesten noch wissen sie, dass sie allein durch Enthaltung von diesem Gesöff [...] von ihren Allergien und gehäuften Erkältungen befreit werden könnten [...]. Gründe, keine Milch mehr zu trinken, sind wahrhaftig Vielfältig [...]!  
Das Milchregal ist nach meiner Einschätzung der Inbegriff menschlicher Ignoranz.

Entnommen aus: Rezeptlos glücklich - 25 Jahre Erfahrungen mit vegetarischer und veganer Vollwertkost sowie reiner Rohkost von Sofia Sörensen - Books on Demand - Norderstedt - [www.sofia-soerensen.de](http://www.sofia-soerensen.de)



# In Zahlen

## Willkommen in der Realität

Menschliche Bevölkerung:	6,902,651,298
Menschen dieses Jahr geboren:	9,238,456
Tiere ermordet seit 2000:	1107,956,911,313
Tiere dieses Jahr ermordet:	7,127,772,113
Menschen heute geboren:	5,752
Tiere heute ermordet:	4,437,713

Entnommen von [ethice.de](http://ethice.de)

# Meinung

Tiere sind nicht dazu da, dass:

- wir sie essen.
- an ihnen experimentieren.
- wir sie anziehen.
- sie uns unterhalten.
- wir sie ausbeuten.



# Kürzliche Diskussionen

- Diskussion bei Maybritt Illner: Schluss mit der Fleischeslust. Sendung vom 20. Jan. 2011
- Anne Will: Dioxin im Frühstücksei - kein Respekt vor Mensch und Tier? Sendung vom 09. Januar 2011

# Wirklich aktuell – Vhs Karlsruhe

Vegan leben! - Den Tieren, der Umwelt, dem Körper zuliebe -

Der Lebensmittelkandal bei Eiern und Fleischprodukten in jüngster Zeit zeigt uns, dass wir nicht darauf vertrauen können, dass Tiere artgerecht ernährt werden und wir Nahrungsmittel von Qualität kaufen können.

Diese Produkte zu meiden oder sogar ganz wegzulassen, rückt als Alternative immer mehr ins Licht! Doch nur Beilagen essen wie Gemüse, Salat und Obst? Wo bleibt da der Genuss? Können wir leben ohne tierisches Eiweiß?

Der Vortrag zeigt auf, dass eine ausgewogene pflanzliche Nahrung sogar vor Krankheiten schützen kann. Die Vielfalt und der Genuss der rein pflanzlichen Küche und die pflanzlichen Eiweiß-Alternativen werden vorgestellt.

vhsCard, keine Anmeldung erforderlich. Anmelden für Kurs Nr. 103808

Beginn: Mittwoch, 02.02.2011, 19:30-21:00 Uhr



# Was soll ich denn dann noch essen?

- [rezeptefuchs.de](http://rezeptefuchs.de)
- youtube.de channel: attila hildmann
- [turbotofu.blogspot.com](http://turbotofu.blogspot.com)
- [web.me.com/barbaranier/Moon\\_Coffee/MoonCoffee.html](http://web.me.com/barbaranier/Moon_Coffee/MoonCoffee.html)
- Und bestimmt 2<sup>10</sup> mehr...

# Weiterführende Informationen

- [peta.de](http://peta.de)
  - Milch: Alles andere als natürlich und gesund
  - PETA's Top 10 Reasons to Go Vegan
- [ethice.de](http://ethice.de)
- [vebu.de](http://vebu.de)
- [veginsalzburg.bplaced.net](http://veginsalzburg.bplaced.net)
- Der Murks mit der Milch von Max Otto Bruker