

# MEATOUT

fleischlos glücklich, gesünder leben

## Was ist „Meatout“?

Meatout (- zu deutsch etwa „weg mit dem Fleisch“) wurde 1985 in den USA von FARM (Farm Animal Reform Movement) ins Leben gerufen. „Meatout“ versteht sich als Aufruf an alle Menschen: Setzen Sie mit einer vegetarischen oder veganen Lebensweise ein klares Zeichen für Gerechtigkeit und Frieden – auch für Tiere. Frieden beginnt mit praktizierter Gerechtigkeit für die Schwächsten.

## Genussvoll jeden Tag eine gute Tat?

Das ist auch für EinsteigerInnen in die vegetarische Lebensweise ganz einfach: Beginnen Sie langsam nach dem Motto „Meatout“ zu leben. Zuerst starten Sie mit einem „Meatout-Montag“, oder wählen Sie sich einen anderen Tag der Woche aus; eben ein Tag, der Ihnen gut passt. An diesem Tag ernähren Sie sich dann ausschließlich von schmackhaften und gesunden vegetarischen Nahrungsmitteln. Wenn das gut klappt, erweitern Sie Ihre „vegetarische Lebensweise“ auf zwei Tage in der Woche, usw. Sie können je nach Wunsch langsamer oder schneller vorgehen. Unterstützung mit Informationen gibt es beim Vegetarier-Bund Deutschlands e.V. (VEBU, gegründet 1892), unter [www.vebu.de](http://www.vebu.de). Hilfreiche Informationen finden Sie bitte auch unter: [www.meatout.de](http://www.meatout.de) oder (in English) unter [www.meatoutmodays.org](http://www.meatoutmodays.org).

## Warum ist „Meatout“ so wichtig?

Menschen brauchen Eiweiß – nicht Fleisch! Auf unserer Erde leben jetzt schon fast 7 Milliarden Menschen, mit rasant steigender Tendenz. Fast eine Milliarde von Ihnen leidet ständig unter Hunger und seinen verheerenden Folgen. Eine gerechte Verteilung der Ressourcen – kombiniert mit einer global praktizierten vegetarischen Lebensweise – würde allen Menschen ein würdevolles und gesundes Leben sichern. Die Flächen für den Anbau von Futtermitteln für die Fleisch-Produktion und dessen Energieaufwand sind um ein Vielfaches größer, als für den Anbau von Pflanzen, die ohne „Umweg“ direkt für die menschliche Ernährung zur Verfügung stehen können. Zum Vergleich: Wenn Land zum Ackerbau verwendet wird, lassen sich mindestens 5 -10 mal mehr Menschen mit hochwertigem pflanzlichen Eiweiß (und gleichwertiger Kalorienzahl) ernähren als bei Nutzung derselben Fläche für Fleisch- oder Milchwirtschaft.

19.-21. März 2010 • Weltweite Aktionstage: Machen Sie mit!



## Vegetarisch schlemmen ist in!

EinsteigerInnen sind begeistert: Die Produktpalette von vegetarischer Kost war nie so vielfältig und lecker wie heute. Es gibt mittlerweile zu allem vegetarische Alternativen: Aufschnitt, Gyros, Schnitzel, Nuggets, Hacksteaks, Wiener oder auch Bratwurst auf rein pflanzlicher Basis – für garantiert leckeres und genussvolles Essen.



## Was bedeutet „Meatout“ für die Tiere?

Die Massentierhaltung ist eine nur auf Profit ausgerichtete lebensverachtende Industrie, in der die Tiere unendliches Leid ertragen müssen. Die Tiere sehen meist nur einmal im Leben das Tageslicht: auf dem Weg zum Schlachthof – nach Monaten in drückender Enge, in stickiger, staubiger Luft und bei medikamentösem Mastfutter. In jedem Jahr werden weltweit mehr als 50 Milliarden (50.000.000.000) Tiere für die menschliche Ernährung getötet.

Glücklicherweise hat bereits eine Trendwende eingesetzt: In Deutschland hat sich der Fleischkonsum seit 1988 von 69,7 kg Person/Jahr auf ca. 59 kg verringert. Das sind deutlich über 10%. Gleichzeitig leben bereits gut 10% der Deutschen vegetarisch. Zum Vergleich: Im Jahr 1983 waren es nur 0,6%.



## Wie veranstalte ich selber „Meatout“-Aktionen?

Ganz einfach. Jedes Jahr gibt es zu Beginn des Frühlings ein Wochenende, an dem bundes- und weltweit viele tausend „Meatout“-Aktionen stattfinden. Überlegen Sie sich, was für eine Aktion Sie organisieren möchten und melden Sie sie dann bitte unter [www.meatout.de](http://www.meatout.de) an. Jeder kann in der Planung seiner Kreativität freien Lauf lassen: Informationsstände (Materialien gibt es beim VEBU), aufrüttelnde Videopräsentationen, vegetarische Kostproben, gemeinsames vegetarisches Kochen, Theateraufführungen, politische Reden. Stellen Sie etwas Schönes auf die Beine. Jedes noch so kleine Engagement dient dem guten Zweck „Meatout“! Melden Sie Ihre Aktion unter [www.meatout.de](http://www.meatout.de) an – schon sind Sie dabei. Animieren Sie auch Freunde und Bekannte, dass sie sich für die Tiere einsetzen und „Meatout“ aktiv unterstützen. Sie können sich natürlich auch anderen „Meatout“-Aktionen anschließen.

## Wo erfahre ich von Meatout-Aktionen?

Auf der Homepage [www.meatout.de](http://www.meatout.de) werden alle Aktionen aufgelistet, schauen Sie bitte dort nach, wann und wo in Ihrer Nähe etwas geplant ist.

## „Meatout“ ist international

Einige Länder, in denen bisher Meatout-Aktionen stattfinden:

|             |             |          |
|-------------|-------------|----------|
| Australien  | Italien     | Rumänien |
| Bahamas     | Kanada      | Singapur |
| Belgien     | Kenia       | Spanien  |
| Brasilien   | Kolumbien   | Tansania |
| Chile       | Kroatien    | Thailand |
| Deutschland | Mexiko      | Uruguay  |
| England     | Neuseeland  | USA      |
| Frankreich  | Nigerien    | Zimbabwe |
| Indien      | Portugal    |          |
| Israel      | Puerto Rico |          |

Wie Sie sehen leuchtet der fortschrittliche Gedanke von „Meatout“ bereits in vielen Ländern: **Gemeinsam sind wir stark!**

Weitere Informationen zu internationalen Aktionen finden Sie auf [www.meatout.org](http://www.meatout.org)



**DIE TIERFREUNDE e.V.**

[www.die-tierfreunde.de](http://www.die-tierfreunde.de)

Das „Meatout“ wird unterstützt durch: „die Tierfreunde e.V.“

## Vegetarierbund Deutschland e.V. (VEBU)

Blumenstr. 3  
30159 Hannover

Tel. 05 11-363 20 50  
Fax 05 11-363 20 07  
info@vebu.de  
www.vebu.de

## Bankverbindung

Bank für Sozialwirtschaft  
Hannover

Konto-Nr. 84 61 200  
BLZ 251 205 10



Der VEBU ist als gemeinnützig und besonders förderungswürdig anerkannt. Spenden und Mitgliedsbeiträge sind steuerlich absetzbar.