

## Speisen ohne Opfer und Schmerz - erfreuen Gaumen und Herz!

Wenn Sie wissen wollen, was sie sich und ihren Lieben auf's Brot streichen und das auch noch im guten Gewissen, für sich und die Tiere etwas Gutes getan zu haben, probieren Sie diese appetitliche Bohnen-Streich-Wurst. Sie ist schnell gemacht und schmeckt sehr lecker!

In Leberwurst ist reichlich tierisches Fett vorhanden und meist wird dort all das vom Tier verwendet, was sich anders nicht verkaufen lassen würde. In dieser Form sieht es ja keiner mehr! Zudem ist die Leber eines der wichtigsten Entgiftungsorgane des Körpers und deshalb meist hoch belastet. Aber es sind ja sowieso nur höchstens 25% Leber drin..., neben den ganzen Emulgatoren, Stabilisatoren, Umrötern, Geschmacksverstärkern und Aromen!



40 Millionen Schweine werden jährlich in Deutschland getötet, auch um in der Leberwurst zu landen. Diese intelligenten und sensiblen Tiere sind als Schlachttiere noch „Kinder“ und zu 80% bereits in diesem Alter schwer krank! Ihren letzten Transport überleben sie oft nur noch mit Beta-Blockern, damit sie nicht vor der Schlachtung schon am Herzinfarkt sterben!

Der Deutsche isst in seinem Leben durchschnittlich 40 Schweine, neben 7 Rindern und ca. 500 Hühnern, sowie viele andere Tiere, wie Fische, Puten, Schafe, Ziegen u.v.m.

Wo

<http://www.gundja.de>

Wann

Ausgabe 5  
erstellt: 16.03.2011

Vegane Küche ist gesund, einfach und lecker!

# Veganes Essen!



„Lebens“-Wurst:  
Aufstrich aus  
Roten Bohnen

# „Lebens“-Wurst

aus roten Bohnen

## Zutaten:

- 200 g Tofu, geräucherten
- 400 g Kidneybohnen, gegart
- 1 mittlere Zwiebel
- 4 Eßl. Olivenöl
- 1 Eßl. Majoran, getrocknet
- Salz, Pfeffer
- etwas Bohnen-Kochwasser (1-2 Kellen, sonst evtl. Gemüsebrühe verwenden)



## Zubereitung:

Die Zwiebel abziehen und würfeln und in ein wenig Olivenöl anbraten, Majoran zufügen und noch kurz dünsten. Zusammen mit dem Tofu, den Bohnen und dem restlichen Olivenöl fein pürieren, salzen, pfeffern und evtl. mit etwas Bohnenwasser so weit verdünnen, dass es eine schöne, streichfähige Paste wird.

## Tip:

Statt Majoran mal Oregano benutzen und 1-2 Eßl. Tomatenmark untermischen, was auch noch eine schönere Farbe gibt.

Schmeckt herrlich auf frischem Vollkornbrot und mit frischen Zwiebelringen drauf.

Lässt sich auch gut portionsweise einfrieren.

Guten Appetit!