

Vegane Literatur

vebushop.de = zu beziehen beim Vegetarierbund Deutschland e.V.

Vegetarierbund Deutschland e.V.(VEBU), Blumenstr. 3, 30159 Hannover
Telefon 0511-363 20 50, Fax 0511-363 20 07, www.vebu.de, info@vebu.de

Iss Dich fit

Die vitalisierende Kraft natürlicher Ernährung, Dr. Neal Barnard

© 1995, 1998, rororo-Sachbuch, rororo gesundes leben, 317 Seiten, 8,65 €
Fit und gesund durch fettarme vegane Ernährung.

Ein praktischer Ratgeber, der zeigt wie man durch eine fettarme, vitalstoffreiche, vegane Ernährung fit, vital und gesund wird bzw. bleibt und dies bis ins hohe Alter. Der Arzt und Ernährungsexperte Dr. Barnard erklärt verständlich wie Ernährung und viele Zivilisationskrankheiten zusammenhängen, die durch eine entsprechende Ernährung verhindert werden können, z. B. Übergewicht, Zuckerkrankheit, Krebs, Gicht, Rheuma, Krampfadern, Hämorrhoiden, Arterienverkalkung (und dessen Folgen: Herzinfarkt, Schlaganfall, Bluthochdruck, Impotenz), Osteoporose und Wechseljahresbeschwerden.

Die offenbarten Erkenntnisse basieren auf zahlreichen wissenschaftlichen Untersuchungen und medizinischen Studien. Die Literaturangabe umfasst ganze 20 Seiten. Dieses hervorragende, sehr flüssig und ansprechend geschriebene Buch eignet sich sehr gut als Geschenk, denn jeder möchte fit, vital und gesund sein. Zum Verleihen ist es genauso geeignet. Im Bereich veganer Ernährung könnte sich dieses Buch - ein Meilenstein - zum Standardwerk und zum Bestseller entwickeln.

- (Norbert Moch, *Ernährungsberatung Vegetarierbund*)

Vom Buchumschlag: Aus der Fülle seiner Erfahrungen als Arzt und Ernährungsexperte entwickelte Neal Barnard ein verständliches und leicht zu befolgendes Programm, das uns neue Wege eröffnet, die Gesundheit, Spannkraft und Jugendfrische unseres Körpers zu erhalten und zu steigern. Hier erfahren Sie, welche natürlichen Nahrungsmittel den Knochenaufbau festigen, die Arterien reinigen, den Stoffwechsel ankurbeln und Körperfett reduzieren, die Haut verjüngen und das Immunsystem stärken. Ein praktischer Ratgeber über die natürliche Kraft gesunder Ernährung.

vebushop.de oder www.zvab.de oder www.amazon.de

Vegan

Über Ethik in der Ernährung & die Notwendigkeit eines Wandels

Kath Clements, © 1996, ISBN 3-926914-28-9, 134 Seiten, 7,70 €, vebushop.de

„Als vegan lebend bezeichnen sich jene Menschen, die die Verwendung tierlicher Produkte in ihrer Ernährung sowie zur Bekleidung und zur Herstellung aller anderen Gebrauchsgüter ablehnen.“ Also neben Fleisch, Fisch, Pelz und Leder auch der völlige Verzicht auf Eier, Milchprodukte, Honig, Federn, Wolle und Seide.

Dieses Buch zählt zu den Standardwerken der Vegan-Bewegung und der internationalen Tierrechtsliteratur.

Nun endlich auch in deutscher Sprache erschienen. Mit ihrer schlüssigen und gefühlvollen Darstellung erklärt Kath Clements die zwingenden Gründe für eine vegane Ernährungsweise, von der nicht nur wir Menschen, sondern auch die Tiere und unsere gesamte Mitwelt profitieren würden. Neben der Ausbeutung der Tiere schildert sie auch den Zusammenhang zwischen der Nahrungsmittelverschwendung durch den Verbrauch von Fleisch, Eiern u. Milchprodukten und der heutigen Welternährungssituation. Auch ökologische Gründe befürworten eine vegane Ernährung, und außerdem ist sie die gesündeste für uns Menschen. Dieses Buch enthält auch Kochrezepte sowie einige Tipps und Anregungen zum Einstieg in die vegane Lebensweise. Im Anhang werden noch kurz die neuesten Fakten zum Thema BSE dargestellt. Zusammenfassend entsteht beim Lesen die Erkenntnis, dass der Veganismus eine noch konsequentere Lebensweise darstellt als der Vegetarismus, die daher von jedem vegetarisch lebenden Menschen als Endziel angestrebt werden sollte.

Vegane Ernährung

Dr. Gill Langley, © 1999, ISBN 3-926914-33-5, 240 Seiten, 11,30 €, vebushop.de

Das erste deutschsprachige Buch über die medizinischen Aspekte der veganen Ernährung basiert auf umfangreichen Recherchen und vermittelt so den nötigen Rückhalt für eine Entscheidung zur veganen Lebensweise. Es geht kompetent und sachlich sowohl auf die zahlreichen Vorteile als auch auf mögliche Problembereiche ein.

Food Revolution, John Robbins

Ernährung neu verstehen - individuell wie global.

Die ungeschminkte Wahrheit über moderne Ernährung und Agrarwirtschaft. Gesunde Alternativen auf der Basis spirituellen Bewusstseins und neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse.

430 Seiten, gebunden, 19,90 €, vebushop.de

Food Revolution geht inhaltlich weit über Ernährung für ein neues Jahrtausend hinaus. Seit dem Erscheinen dieses ersten Buches von John Robbins hat sich zwar bei vielen Menschen ein Problembewusstsein entwickelt, so werden z.B. Massentierhaltung und Fleischkonsum nicht mehr kritiklos hingenommen. Es sind jedoch neue Gefahren entstanden: Designer Food, radioaktive Bestrahlung sowie verschiedenste Pathogene in unserem Essen werden kaum wahrgenommen oder verharmlost. Auch das sich verschärfende ökologische und ökonomische Ungleichgewicht steht in direktem Zusammenhang mit der heutigen Agrarindustrie. Hier will der Autor aufrütteln, die Menschen bewegen, damit sich wieder etwas bewegt. Während die Lebensmittelindustrie den Verbraucher mit einseitigen Informationen geradezu bombardiert, liefert dieses Buch verlässliche Fakten für eine sinnvolle, gesunde Auswahl und Erzeugung der Lebensmittel.

Food Revolution zeigt, wie wir alle unser Leben verlängern und unsere Gesundheit verbessern können, aber auch warum eine nachhaltige Wirtschaftsweise und ein mitfühlender Bezug zur Umwelt wichtig sind. Die persönliche und die globale Ebene beeinflussen sich gegenseitig - im positiven wie im negativen Sinne.

„Retten Sie Ihr Leben. Retten Sie die Welt. Folgen Sie diesem Buch.“ *James Redfield*

„Sorgfältig recherchiert, ausgesprochen gut lesbar und schonungslos wahr ... Wenn jeder Patient im Wartezimmer dieses Buch läse, wäre eine Gesundheitsrevolution die Folge.“ *Neal Barnard, Präsident des Ärztekomitees für verantwortungsvolle Medizin*

„Für unsere Gesundheit und die Gesundheit unseres Planeten könnte Food Revolution das wichtigste Buch werden, das je geschrieben wurde.“ *Neale Donald Walsh, Autor von Gespräche mit Gott*

Vegan + Sport

Vegane Ernährung und Ausdauersport

Arnold Wiegand, broschiert, 220 Seiten, Januar 2006, ISBN 3-8334-4129-1, 17,80 €, vebushop.de

Ein interessantes Werk zu einem bislang eher vernachlässigten Thema: In seinem gut recherchierten Buch hat der Autor eine Fülle von Informationen über Ernährung und Sport zusammengetragen und füllt damit eine Informationslücke für alle, die sich besonders für die Kombination von gesunder Nahrung und intensivem Ausdauersport interessieren. Die Grundlage des Buches bilden aktuelle wissenschaftliche Studien zur veganen Ernährung, Informationen zum Vitamin- und Mineralstoffbedarf des Körpers sowie praktische persönliche Erfahrungsberichte und konkrete Übungsvorschläge mit Farbfotos. Mit anderen Worten: Wiegands Werk bietet gleichermaßen einen Wegweiser für vegane Ernährung wie auch das Know-How für erfolgreichen Ausdauersport sowie eine Verbindung aus beidem.

Dass sein Konzept funktioniert, beweist der Autor durch seine eigenen sportlichen Höchstleistungen, als da wären: 100 km-Läufe, 12-Stunden-Schwimmen, ein 24-Stunden-Lauf und Triathlon/Ironman. Insofern ist Arnold Wiegand - neben den im Buch genannten berühmten vegan lebenden Sportlern - das beste Beispiel dafür, dass eine gut geplante (- darauf legt der Autor ausdrücklich Wert! -) vegane Ernährung eine perfekte Grundlage für körperliche Fitness selbst in sportlichen Extremsituationen darstellt.

Vegane Lebensstile - diskutiert im Rahmen einer qualitativen/quantitativen Studie

Angela Grube, ibidem, 2006, 150 Seiten, ISBN 978-3-89821-538-1, Paperback, 22,- €, vebushop.de

Ernährung für Mensch und Erde

Christian Opitz, © 1995 ISBN 3-929475-07-3, Hans-Nietsch-Verlag, 191 Seiten, 14,90 €

www.zvab.de oder www.amazon.de

Tierliche Inhaltsstoffe und ihre Alternativen, Veganissimo, Band 1

© 1996 FACE IT! - Menschen für Tierrechte Kiel, Herausgeber VeganBasics, M. Boller u. L. Thomson GbR, 76 S., DIN A6, 1,80 €, vebushop.de

Dieses kleine Büchlein listet in alphabetischer Reihenfolge alle bekannten tierischen Inhaltsstoffe auf, die uns fast täglich beim Einkauf begegnen, sei es in Lebensmitteln, Kosmetika, Kleidung oder Gebrauchsgegenständen. Damit soll den Verbrauchern ein Hilfsmittel an die Hand gegeben werden, um einmal solche Stoffe zu identifizieren und zum anderen, um gezielt nach Alternativen fragen zu können. Im Anhang findet sich eine Auflistung von Zusatzstoffen mit E-Nummern, die sicher oder möglicherweise aus Tieren oder Tierprodukten hergestellt werden, dazu ein Kapitel über Leder, ausführliches Quellen- und Literaturverzeichnis sowie Bezugs-Adressen. (Hildegund Scholvien)

Das Handbuch der Tierrechte,

Veganissimo, Band 2, Preis und Bezug wie Band 1, vebushop.de

Es werden hier die häufigsten Vorurteile und Fragen zur veganen/vegetarischen Lebensweise beantwortet. Die Sammlung enthält auf 80 Seiten 176 Fragen und Antworten wie z.B.: Fisch ist gesund / Milch ist gut für Dich / Menschen brauchen Fleisch / Eiweiß / ...

Vegane Kochbücher

Veganissimo, Für Menschen, die Tiere lieben, PETAs Kochbuch

Hans.Nietsch.Verlag, 1997, ISBN 3929475367, 118 S., geb., durchgehend farbig, www.zvab.de, www.amazon.de

Veggiemania, Kochen ohne Tierleid

Menschen für Tierrechte Aachen, Neuauflage 9-2006, 3,00 €, www.veggiemania.de oder vebushop.de

(Art)gerecht ist nur die Freiheit. Geschichte, Theorie und Hintergründe der veganen Bewegung

Bernd U. Rinas, Focus Gießen /PRO, ISBN 3-88349-486-0, 147 Seiten, © 12/2000

Die vegane Küche, 150 vegetarische Rezepte - Für alle, die ganz auf tierische Produkte verzichten wollen.

Ingrid Newkirk, © 1997 ISBN 978-3-453-12550-6, Heyne Taschenbuch, Broschiert, 191 S., 7,95 €, www.amazon.de

Das beste aus der veganen Küche

150 internationale Gerichte für alle, die ohne tierische Produkte genießen möchten! Ingrid Newkirk, © 2007 ISBN-10: 3453855469, ISBN-13: 978-3453855465, Broschiert, 224 S., 8,95 €, Auch ohne Tierprodukte lässt sich eine Vielfalt an Köstlichkeiten auf den Tisch zaubern. Die zahlreichen Rezepte wie Falafel, indonesische Nudelpfanne und Mousse au Chocolat, die von der Tierschutzorganisation PETA zusammengestellt wurden, machen Appetit auf eine fantasievolle, abwechslungsreiche und vor allem wohlschmeckende vegane Ernährung.

Vegan genießen, Vollwertige Rezepte aus nah und fern

Suzanne Barkawitz, 2003, ISBN 978-3-89566-137-2, pala-Verlag, 187 Seiten, gebunden, 14,00 €, vebushop.de

Käse veganese - Milchfreie Alternativen zur Käseküche

Heike Kügler-Anger, ISBN: 978-3-89566-237-9, pala-Verlag, 220 Seiten, Hardcover, 2008, 16,00€, vebushop.de

Vegan backen - Kuchen, Torten & mehr: Vollwertige Rezepte. cremig, knusprig, köstlich!

Angelika Eckstein, pala-Verlag, 200 Seiten, Hardcover, 2008, 16,00 €, ISBN: 978-3-89566-239-3, vebushop.de

Cucina vegana - Vegan genießen auf italienische Art,

Heike Kügler-Anger, ISBN: 978-3-89566-247-8, pala-Verlag, 200 S., Hardcover, 14,00 €, Herbst 2008, vebushop.de

Das große Handbuch der vegetarischen Vollwert-Ernährung

Frei von tierischem Fett und tierischem Eiweiß

Martha Frese, Irene Gutschenreiter, 2003, ISBN 978-3-933785-23-7, New Start Center, 478 Seiten, 26,90 €

Vegan schlemmen - Vegan aus aller Welt von einfach zu raffiniert, von schnell zu kompliziert

Tobias Lienhard, 2005, ISBN 978-3-033-00345-3, 132 Seiten, Spiralbindung, 19,50 €

Natürlich vegan - Ein Kochbuch für Genießer

Clarissa v. Reinhardt und Petra Schmidt, Animal Learn Verlag, 2007, Hardcover, 238 Seiten, durchgehend farbig illustriert, ISBN 978-3-936188-37-0, 29,00 €

Mit diesem Kochbuch laden die Autorinnen ihre LeserInnen ein, die Welt der genussvollen veganen Küche kennen zu lernen. Egal, ob Sie aus gesundheitlichen oder ethisch-moralischen Gründen auf den Verzehr von tierischen Produkten ganz oder teilweise verzichten möchten, hier finden Sie viele Ideen, wie Sie Ihren Speiseplan abwechslungsreich und lecker gestalten können.

Die wunderschönen Illustrationen von Katharina Rücker-Weininger machen aus diesem Buch ein kleines Kunstwerk. Jede Seite ist liebevoll gestaltet und lädt zum Kochen und Experimentieren in der eigenen Küche ein. Inspiriert durch die Bilder ferner Länder und fremder Kulturen und mit Hilfe der auch für Anfänger leicht verständlichen Rezepte zaubern Sie ein Essen auf den Tisch, das Sie und Ihre Gäste begeistern wird.

Vegane Kochkunst, Kreative Küche für eine strahlende Gesundheit

Matthias Langwasser, © 2004, ISBN 978-3-00-021124-9, Regenbogenkreis-Verlag, 96 Seiten, 20 Abbildungen, Paperback, 24,90 €, www.amazon.de

Der Natur auf der Spur ..., Kochen und Backen auf rein pflanzlicher Basis

362 köstliche Vollwert-Rezepte für den täglichen Genuss ohne Reue, Wiltrud Stumpfe, © 2005, 290 Seiten, 16 Bildseiten mit den Fotos von 50 Rezepten, gebunden, 18,20 €, Eigenverlag Wiltrud Stumpfe, Johanneswinkel 14, 52080 Aachen, Tel. 0241-555137, wstumpfe@gmx.de

Vegan-Küche, Kochen mit Gemüse und Getreide, Britta Klingel, Süd-West Verlag, www.amazon.de

Pflanzliche Vollwertkost für Einsteiger: Ein Koch-, Back- und Erklärbuch für alle, die Gesundheit wollen!

von Heike Dreger, gebundene Ausgabe: 236 Seiten, Verlag: Freimut & Selbst; Auflage: 1 (Januar 2008), ISBN-10: 3937378138, ISBN-13: 978-3937378138, Größe: 21x14,8x1,6 cm, 24,80 €

Himmlische Gerichte, Fleischlos zum neuen Gourmet-Erlebnis

Joyce Hofer, Anm. von Jochen Hawlitschek, © 2005 ISBN 978-3-933785-27-5, NewStartCenter, 280 Seiten, 195 farbige Fotos, über 170 farb. Menü-Abbildungen, gebunden, 29,95 €, www.amazon.de

Rohköstlichkeiten für Genießer, Eine kulinarische Reise für die Rohkostküche

Gabriele Mauz, © 2005 ISBN 978-3-934647-76-3, H. Nietsch-Verlag, 144 Seiten, durchgehend vierfarbig, zahlreiche farbige Abbildungen, gebunden, 16,90 €, vebushop.de

Das große Kochbuch der vegetarischen Köstlichkeiten

Vegane Rezepte, klassisch und innovativ, einfach und raffiniert, rein pflanzlich. Herta Gal, ISBN 978-3-8334-1354-4, Books on Demand GmbH, August 2004 - gebunden - 260 Seiten, 29,90 €

Viva Vegan, Kult-Kochbuch nicht nur für Pflanzenfresser

Silke Ruthenberg, Harald Kirdorf, Okapi Verlag, © 1994, 205 Seiten, ISBN 3-930424-00-2, 9,90 € www.animal-peace.org/frameseite.htm (links Shop anklicken)
hier kompletter Text auf viele Seiten verteilt: <http://www.udena.ch/black/vegan/>

Viva Vegan ohne Grenzen, 111 internationale rein vegetarische Gerichte

Silke Ruthenberg, Ronald Tietjen, © 1997 ISBN 3-930424-03-7, Okapi Verlag, 144 Seiten, 35 Fotos, 9,90 €, www.animal-peace.org/frameseite.htm (links Shop anklicken)

Viva Vegan für Mutter und Kind

Dr. Michael Klaper, gesunde vegetarische Ernährung in Schwangerschaft, 9,90 € www.animal-peace.org/frameseite.htm (links Shop anklicken) . hier der komplette Text als pdf: <http://vegan.de/pdf/content/bibliothek/allgemeines/vivaveganfuermutterundkind.pdf>

Das Viva Vegan Baby

Silke Ruthenberg, <http://vegan.de/pdf/content/bibliothek/berichte/vivaveganbaby.pdf>

Viva Vegan fix und knackig

Birgit Bartsch, 111 rein vegetarische Salate, ISBN 3-930424-04-5, Okapi Verlag, kartoniert, 84 Seiten, 25 Fotos, 8,50 €, www.animal-peace.org/frameseite.htm (links Shop anklicken)

Vollwert-Eis selbstgemacht - ohne tierisches Eiweiß

Nick Nossem, illustriert von Michaela Lindner, Umschlaggestaltung von Kirsten Schlag, © 1995 ISBN 978-3-89566-172-3, pala-Verlag, 144 Seiten, zahlreiche s/w-Illustrationen, gebunden, 8,80 €, www.amazon.de

Rezepte ohne tierische Zusätze,

einige einfache, schnell zubereitete vegane Rezepte. SVV, 0,30 €, vebushop.de

Die Milch macht's ? Broschüre, 16-seitig, 4 farbig, 0,20 €, vebushop.de

Angela August lebt vegan und damit ohne tierliche Produkte wie Milch. Sie sagt: "Was mir an der veganen Lebensweise am Besten gefällt ist zu wissen, dass ich mir selbst, anderen, den Tieren und der Welt etwas Gutes tue und damit aufhöre, eine absurde, völlig auf Profit ausgerichtete Industrie finanziell zu unterstützen."

100 % VEGAN - Ernährungswissenschaftliche Infos zur rein pflanzlichen Kost, 14 S., 0,50 €, vebushop.de

Hofliste „Tierloser Landbau“ (biovegane Landwirtschaft)

0,30 €, vebushop.de oder http://cybnet.de/vegetarierbund.de/biovegane_hoefe/index.php

Mein veganes Kochbuch. Etwas mehr als ein Kochbuch

Rocio Buzo Sánchez, 216 Seiten, nur zu beziehen über die Verfasserin, Tel./Fax 07224/656680

Vegan kochen für Schlemmer und Genießer

Stefan Welebny, © 2004, ISBN 978-3-8334-0854-0, Books on Demand (Verlag: Stefan Welebny), 124 S., 14,90 €

„Schmatz!“

Inge Braun, © 2004, ISBN 3-200-00065-1, Verein gegen Tierfabriken (Hrsg.), 80 Seiten, mit zahlreichen Abbildungen, ca. 15,00 €. Erhältlich im VGT Büro: Telefon: +43/1/9291498, vgt@vgt.at, www.vgt.at oder <http://www.veganbasics.com/m.php4?m=300420GIGI000002X&r=vegande>

Aus dem Garten auf den Tisch

von Esther Bieling. Da wird vegan speisen zu einem kulinarischen Erlebnis. Die Autorin - selbst passionierte Köchin - verlässt den ausgetretenen Pfad der sich selbst multiplizierenden Rezepturen und entwickelt eigene Kreationen, wie zum Beispiel Kartoffeln mit Quark, oder Schnittkäse als Brotbelag. Da gibt es auch Milch ohne Kuh und eine Käse-Sahne-Torte, die man sogar seinen Gästen vorsetzen kann ...und alles vegan!

„Rund 200 leckere Rezepte für Früh, Mittag und Abend und für Feste, küchengerecht konzipiert, leicht zuzubereiten und gar nicht so teuer! Auch für den schwachen Magen ist was drin. Sicherlich „kochen“ Sie schon vor Spannung. Gutes Gelingen! - Ihre Esther Bieling“. 164 DIN-A 5 Seiten, praktische Ringheftung, damit die Seiten offen liegen bleiben. 15,00 €, www.veganspeisen.de , Tel. +49 (0) 7821 - 24 7 51

Rezepte für ein genussvolles Leben

von: Vicki Griffin & Esther Bieling

210 DIN-A 5 Seiten, praktische Ringheftung, 15,00 €, ISBN-10: 3-929976-07-2, ISBN: 978-3-929976-07-6

Es enthält: - Einfache Rezepte für wohlschmeckende und preiswerte Menüs.

- Sinnreiche Anregungen für die Menüplanung. - Einkaufsratgeber zur wirtschaftlichen Speisenzubereitung.
- Praktische Serviervorschläge fürs Auge. - Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse für einen vitalen Lebensstil.

Kochen und Backen mit Tofu. Vegetarische Rezepte ohne tierisches Eiweiß

Alexander Nabben, © 1997, ISBN 978-3-89566-158-7, 144 Seiten, 12,80 €, www.amazon.de

Satansbraten, Seitan-Buddha-Speise vom Dach der Welt

Alexander F. Nabben, 112 Seiten, 22 farbige Fotos, ISBN 978-3-931504-34-2, nur direkt beim Verlag erhältlich, www.packpapier-verlag.de, PACKPAPIER VERLAG und VERSAND, Postfach 1811, 49008 Osnabrück, fon/fax 05402-7373, www.packpapierverlag.de/kataloghtmls/p131seitan.html

The Ultimate Uncheese Cookbook

Joanne Stepaniak, Ein veganes englischsprachiges Kochbuch für die Herstellung von veganem Käse

Mehr als 100 Rezepte, The Book Publishing Company, USA, 1994, Taschenbuch, 192 S., ISBN 0-913990-42-6, ISBN 1570671516, www.amazon.de

Vegane Internet - Adressen

Vegetarierbund, [VEBU Forum](http://vebu.de) (anklicken), oft auch vegane Themen, www.vebu.de
vegan <http://vebu.de/alt/personenkreis/personenkreis.htm#vegan>

ADA - Studie

Sensationell: vegetarische & vegane Ernährung von der ADA (American Dietetic Association) anerkannt
„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 ...“

Die ADA (American Dietetic Association) ist die größte US-amerikanische Vereinigung von Ernährungsexperten (Ernährungswissenschaftlern, Diätberatern etc.) mit rund 70 000 Mitgliedern.

Das zentrale Statement dieses 18 Seiten umfassenden Papiers, das sich auf 256 Quellen abstützt, von drei Autoren zusammengestellt und von 27 Wissenschaftlern überprüft und freigegeben wurde, ist:

STATEMENT: „Es ist die Position der Amerikanischen Gesellschaft der Ernährungswissenschaftler (ADA) und des Verbandes kanadischer Ernährungswissenschaftler (DC), dass eine entsprechend geplante vegetarische Ernährung gesundheitsförderlich und dem Nährstoffbedarf angemessen ist sowie einen gesundheitlichen Nutzen für Prävention und Behandlung bestimmter Erkrankungen hat.“

http://www.vebu.de/alt/gesundheit/Positionspapier_ADA_Vegetarische_Ernaehrung_2003.pdf

Original Version in Englisch: <http://www.eatright.org/ada/files/veg.pdf>

Mit vielen Links http://vegetarierbund.de/alt/Links_extern/NorbertsNetNews.html

Veganismus, Veganismus.de

vegan.de, Matthias Boller, www.vegan.de

Vegane Gesellschaft Österreich, www.vegan.at

Veganissimo: Band 1, Tierliche Inhaltsstoffe <http://veganissimo.vegan.de/band1/>

Band 2, Das Handbuch der Tierrechte <http://veganissimo.vegan.de/band2/>

Band 3, Das Literaturverzeichnis der Tierrechte <http://veganissimo.vegan.de/band3/>

Veganes Tierrechtskochbuch <http://tierrechtskochbuch.de/>

Vegane Thematik: www.simorgh.de/veggie.htm

Kuh-Milch: www.simorgh.de/vegan/milch.pdf

Wolle www.simorgh.de/vegan/wolle_v_90.pdf

Ziegen www.simorgh.de/ziegen.pdf , Permakultur www.permakultur.de/

Tierrecht: PETA, People for the Ethical Treatment of Animals, www.peta.de/