

Vorteile pflanzlicher Ernährung

Tiere

- Kein Tierleid durch bewusste Ausbeutung

Umwelt

- Reduzierung der CO₂-Emissionen um mehr als ein Drittel
- Spandau, Deutschland und die Welt könnten unsere Klimaschutzziele tatsächlich erreichen
- Weniger Umweltkatastrophen, Biodiversitätsverlust sowie Verschmutzung von Luft, Wasser und Boden
- Deutlich geringerer Flächenbedarf und damit weniger Waldrodung und mehr Artenvielfalt
- Stärkung des biologischen und regionalen Anbaus
- Einsparung von 70 % des globalen Wassers
- 45 % weniger Feinstaub-Erzeugung und bessere Luft in den Städten

Gesundheit

- Reduzierung von Zoonosen und Antibiotikaresistenzen (70 % der Antibiotika auf dem Markt werden in der sog. „Nutz“tierhaltung verwendet und mind. 70 % der Infektionskrankheiten sind ursprünglich von meist falsch gehaltenen Tieren auf den Menschen übertragen worden)
- Reduzierung oder Vermeidung von „Volkskrankheiten“ wie Diabetes, Bluthochdruck, Übergewicht, Herz-Kreislauf-Störungen, Fettstoffwechselstörungen oder Krebs
- Nachweislich können alle essenziellen Nährstoffe durch pflanzenbasierte Ernährung zugeführt werden
- Vitamin B12 sollte supplementiert werden (da unsere Böden und Ersatzprodukte im Gegensatz zu denen anderer Länder nicht ausreichend B12 enthalten und es den Tieren künstlich zugefüttert wird)
- Veganer:innen nehmen durch den gesteigerten Verzehr von Gemüse, Vollkornprodukten und pflanzlichen Fetten oft mehr natürliches Vitamin A, B, C und E, Mineralien, Ballaststoffe, sowie mehrfach und einfach ungesättigte Fettsäuren auf

Soziale Gerechtigkeit

- Nachhaltigere und sozial gerechtere Flächennutzung weltweit, da Anbauflächen für Kleinbauern und -bäuerinnen im globalen Süden für Eigennutzung frei werden
- Dadurch dort größere Ernährungssicherheit für hunderte Millionen Menschen; die wachsende Weltbevölkerung könnte ausreichend ernährt werden, niemand müsste mehr hungern
- 21 Milliarden Menschen könnten Zugang zu sauberem Trinkwasser bzw. überhaupt eine grundlegende Trinkwasserversorgung erhalten

Genuss

- Große Auswahl an kulinarischen Möglichkeiten, vielfältigen Aromen und Nährstoffen
- Fleisch- und Milchalternativen sind geschmacklich kaum noch von den „Originalen“ zu unterscheiden
- Lieblingsgerichte und traditionelle Speisen können kinderleicht „veganisiert“ werden – Genuss mit gutem Gewissen
- Viele tolle Rezepte im Buchhandel & Internet