



# MEATOUT 2015

Aktionstage vom 20. bis 22. März

für eine tier- und umweltfreundlichere Lebensweise

## Adressen:

### Paul-Wunderlich-Haus

Am Markt 1  
16225 Eberswalde

### Stadtbibliothek

Puschkinstraße 13  
16225 Eberswalde

### Zwischenraum

Havellandstraße 15  
16227 Eberswalde  
(Brandenburgisches Viertel)

oranges-blaues  
Gebäude

Bus: Brandenburger  
Allee

### Studentenclub Eberswalde

Schicklerstraße 1  
16225 Eberswalde

lieber Leser, liebe Leserin

vom 20.-22. März 2015 findet der alljährliche MEATOUT (englisch fleischfrei) statt.

Das sind seit 1985 international stattfindende Aktionstage, die für eine tier- und umweltfreundlichere Lebensweise zu sensibilisieren versuchen.

MEATOUT in Eberswalde.

### **Drei Tage fleischfrei - mit Leidenschaft. friedvoll. für die Menschen. für den Planeten. für die Tiere.**

dieses Jahr mögen die fleischfreien Aktionstage auch in Eberswalde und Region ihren Platz finden. Einbringen und Mitmischen erwünscht!

*Zitat Campusgärtner "ESSEN; Ein Thema das alle betrifft und berührt, jedoch in unserer globalisierten Welt an Verbindung und Wissen immer mehr schwindet."*

---

### **Rezept: veganes Mett**

100g Dinkelwaffeln, 1 Zwiebel, 250ml Wasser, 50ml (Gurken)wasser, 35g Tomatenmark, 1 TL Senf, 1 TL Paprika, Salz und Pfeffer

die Waffeln von Hand in einer Schüssel zerbröseln – mit der Flüssigkeit vermengen – restliche Zutaten hinzugeben – alles mischen – z.B. als Mettigel anrichten und zu Backwaren servieren – Guten Appetit! -

**weitere Termine des VeBu Barnim**

Gruppentreffen 26.03.15, 18:30 Uhr

Ort: Zwischenraum (1.OG)

"los veganeros"

20.04.15, 18 Uhr

Ort: Eberswalder Kino

**Kontakt**

Mail: [ti.eberswalde@gmail.com](mailto:ti.eberswalde@gmail.com)

Blog: [www.veganeberswalde.blogspot.de](http://www.veganeberswalde.blogspot.de)



**Mitmachen!**

## welche Angebote bestehen für die drei Tage?

### Freitag, 20. März

- mit der mobilen Radküche (Lastenrad) veganes Mett zubereiten (Start Glasbau Paul-Wunderlich-Haus, dann kursierend in Eberswalde)
- eine Verkostung von veganen Mettbrötchen
- Verteilen der Zeittafel "20.-22.03.15 Meatout Eberswalde" und "Einladung zum vegetarischen Schnupperkurs"
- Kulturküche.  
kommen, schnippeln, essen, plaudern, planen.  
heute: "Steinpilzrisotto und Rote-Beete-Salat mit Minze". 18 Uhr (für HelferInnen). 19 Uhr (Essen steht auf dem Tisch) Ort: Zwischenraum

### Samstag, 21. März (GME ab 10:30Uhr)

- ab 11 Uhr, Einladung "vegetarischer Schnupperkochkurs" und Verteilen "Selbst-wenn-Broschüren", mobil mit dem Lastenrad
- 20 Uhr, Film "Ehrfurcht vor dem Leben". Ort: StudiClub  
21 Uhr, Offenes Gespräch: Welche Alternativen zur Fleisch- Masseware gibt es?  
(Schafs-, Straußen- und Wildfleisch & Tofu, Seitan, Grünkernburger..) Ort: StudiClub

### Sonntag, 22. März

- fleischfrei&fit: laufend bewegend die Sonne begrüßen. zum Schwärzesee und zurück (7km)  
Treff: 7:15 Uhr Zwischenraum, Start 7:30 Uhr
- 10 Uhr veganer Mitbringbrunch, "einfach mal Neues probieren", offene Begegnung zum Kennenlernen, Erfahrungsaustausch  
denkbar: Vernetzung einer "pflanzlichen Aufstrichgruppe" Ort: Zwischenraum

---

### Freitag / Samstag

- Gespräche mit Eberswalder Gastronomie mit Ausblick auf "Donnerstag ist Veggietag"

### informelle Installation im Paul-Wunderlich-Haus, Glasbau - (Freitag, Samstag, Sonntag)

- Aufsteller "Aktion Agrar - Landwende jetzt!" mit der Kampagne "Tierfabriken den Güllehahn zudrehen!"  
Fleisch in Verbindung zu Wasser und Boden.  
2015 - internationales Jahr der Böden
- Aufsteller "Ernährungs-pyramide vegetarisch/vegan"
- ausliegende Flyer und Broschüren zum mitnehmen, teilen & informieren
- öffentlich ausliegende Umfrage zum Fleischkonsum

### ein Büchertisch in der Stadtbibliothek - (Freitag, Samstag)

- Gemüse in der Küche, lecker & gesund
- fleischfreie Inspirationen (Rezepte vegan/vegetarisch, Erfahrungsberichte, Zeitschriften.. )