Gesund mit Pflanzenkraft

VEGAN

im

HUNDE-P·E·L·Z

NICOLE
Dominikowski

MARVIN
Gollor

Vorwort:

„Vegan Im Hundepelz“ ist ein Ratgeber- & Rezeptebuch für die vegane Hundeernährung, welches sowohl für Neulinge hilfreiche Informationen bietet, als auch Profis basierend auf den neuesten Erkenntnissen von Experten und den Erfahrungen von versierten Hundehaltern über die pflanzliche Fütterung informiert.

Du erhältst variationsreiche Rezepte und bekommst Tipps für die Ernährungsumstellung, sowie wertvolles Wissen zur Erhaltung der Gesundheit deiner Fellnase.

Da diese PDF kostenlos ist, darf sie frei geteilt und vervielfältigt werden.
Die ersten Kapitel sind von Marie-Christine Müller illustriert (Instagram:@mariemeshugga) und von Jen Rentzsch gelayoutet und typografisch gestaltet worden (Instagram:@type.and.lady). Großer Dank gilt auch unserem lieben Lektor Paul Riemann (paulriemann.de).

Ursprünglich sollte "Vegan Im Hundepelz" als gedrucktes Buch erscheinen, für welches die Autoren Marvin Gollor und Nicole Dominikowski ein Crowdfunding in die Welt gerufen hatten. Leider kam das benötigte Geld, um den Druck zu finanzieren, nicht zusammen. Für das Crowdfunding haben die beiden wunderbaren Designerinnen Jen Rentzsch und Marie-Christine Müller die ersten 21 Buchseiten als Vorgeschmack gestaltet. Diese 21 ausgestalteten Seiten des damaligen “Dummys” integrieren wir in die jeweils richtigen Stellen in dieser PDF. **Bevor ihr allerdings eines der Rezepte nachkochen solltet, LEST unbedingt das gesamte Buch, insbesondere das Kapitel über die Umstellung, sowie die Rezepte-Erläuterungen und den als "wichtig" markierten Text direkt vor dem ersten Rezept.**

Das originale Inhaltsverzeichnis von 2019 weicht vom tatsächlichen Inhaltsverzeichnis ab. Das Tatsächliche kommt - in seiner reinen Textform - direkt hinter dem Gestalteten.

HAUPT-TEIL

Vorwort

Warum vegan für den Hund?

Ist der Hund ein Beutegreifer?

Liste giftiger Lebensmittel

Bekommt dein Schnuffi genug Eiweiß?

Die Umstellung

REZEPTE-TEIL

Fertigfutter vs. Selbstgekocht

Rezept-Erläuterungen

Was für Veränderungen gibt es?

Mineralstoffe, Vitamine, Spurenelemente

HAUPTMAHLZEITEN

Lebensmittelgruppen

Einkaufsliste

Kohlrabi-Pasta mit Kidneybällchen an Kürbissoße

Hülsenfrüchte

Mexikanischer Waffel-Eintopf

Fette und Öle

Hunde-Döner

Salz

Kichererbsen-Bratlinge

Getreide

Polenta-Cranberry-Tarte

Obst & Gemüse

Hunde-Pizza

Was muss püriert oder/und gekocht werden?

Sellerie-Stampf an mediterranem Gemüse

Wildkräuter & Bio-Kräuter: Greens

Schnitzel mit Frankfurter Soße

Individuelle Ernährung?
Eine Typen-Betrachtung

Papaya-Quinoa mit Tahini

Belohnungen

Spaghetti Bolognese

Kauvergnügen

Rote Erdnuss-Linsen

Brasilianische Feijoada mit Kochbananen

Broccoli ohne e-coli

Thai-Nudelsalat

Hippie Hanf-Birne

Kokos-Kürbis-Quinoa-Mousse

Mango-Eis

Süßkartoffel-Eintopf mit Liebstöckl

Erdnuss-Eis

Brennessel-Tempeh

Müsli

Einfacher Linsen-Blumenkohl

Lupinen-Vurst

Falafel-Tasche

Hunde-Mett

Buchweizen-Pralinen

Lebervurst

Paprika-Gulasch

Käse-Maccaroni

ROHKOST-EXTRA

Rote-Bete-Bällchen

LECKERLI & BELOHNUNGEN

Cashew-Kokos-Bällchen

Tapioka-Minz-Kekse

Sonniges Basilikum-Mousse

Kokosmakronen

Buchweizen-Taler

Nachwort

Leinsamen-Cracker

Link-Empfehlungen

Süßkartoffel-Chips

Quellenangaben

Blaubeer-Lavendel-Muffins

Glossar

INHALTSVERZEICHNIS

Inhaltsverzeichnis:

Haupt-Teil:

- Warum vegan für den Hund?
- Ist der Hund ein Beutegreifer?
- Bekommt dein Schnuffi genug Eiweiß?
- Die Umstellung
- Was für Veränderungen gibt es?
- Mineralstoffe, Vitamine, Spurenelemente
- Fertigfutter vs. Selbstgekocht
- Hülsenfrüchte
- Fette und Öle
- Salz
- Getreide
- Belohnungen
- Obst & Gemüse
- Was muss püriert oder/und gekocht werden?
- Wildkräuter & Bio-Kräuter: “*Greens”*
- Individuelle Ernährung? Eine Typen-Betrachtung
- Kauvergnügen
- Schädliche Lebensmittel

Rezepte-Teil:

- Rezept-Erläuterungen
- **Broccoli ohne e-coli**
- **Thai-Nudelsalat**
- **Kohlrabi-Pasta mit Kidney-Bällchen**
- **Kokos-Kürbis-Quinoa-Mousse**
- **Mexikanischer Waffel-Eintopf**
- **Hunde-Döner**
- **Kichererbsen-Bratlinge**
- **Hunde-Pizza**
- **Sellerie-Stampf an mediterranem Gemüse**

- **Schnitzel mit Frankfurter Soße**
- **Spaghetti Bolognese**
- **Rote Erdnuss-Linsen**
- **Hirse-Hanf mit Birne**
- **Süßkartoffel-Erbsen-Eintopf**
- **Papaya-Quinoa mit Tahini**
- **Brennessel-Tempeh**
- **Einfacher Linsen-Blumenkohl**
- **Buchweizen-Pralinen**
- **Paprika-Gulasch**
- **Käse-Macaroni**

Leckerli & Belohnungen:

- **Tapioka-Minz-Kekse**
- **Blaubeer-Lavendel-Muffins**
- **Kokosmakronen**
- **Leinsamen-Cracker**
- **Süßkartoffel-Chips**
- **Mango-Eis**
- **Erdnuss-Eis**
- **Müsli**
- **Lupinen-Vurst**
- **Hunde-Mett**
- **Lebervurst**

Rohkost-Extra:

- **Rote-Bete-Bällchen**
- **Cashew-Kokos-Bällchen**
- **Sonniges Basilikum-Mousse**

- Quellen & Links

NICOLE
Dominikowski

MARVIN
Gollor

VEGAN *im* HUNDE-P·E·L·Z

Gesund mit Pflanzenkraft

Für einen glücklichen Hund & seine Freunde

WARUM *vegan* FÜR DEN HUND?

Viele Hundebesitzer wissen, dass im konventionellen Dosenfutter viel Abfall enthalten ist und das im wahrsten Sinne des Wortes: Einige Marken enthalten beispielsweise alte Ledersohlen, dazu kommen Schweineborsten, Augen und andere Schlachtabfälle. Wem dies bekannt ist und es seinem Hund nicht zumuten möchte, der sucht nun nach Alternativen. Dabei stoßen fast alle zunächst entweder auf *BARF* oder Fertigfutter auf Basis von teils exotischen Wildfleisch wie Känguru, Kamel, Truthahn oder pazifischen Wildfisch.
Eine andere Alternative könnte jedoch die vegane Fütterung sein.

BARF = Rohfleisch-Fütterung von Haushunden

Denn viele Erfahrungsberichte von Menschen aus der ganzen Welt, die ihre Hunde teilweise bereits in der 4. Generation vegan ernähren, weisen darauf hin, dass ihre Hunde länger leben, gesünder sind, fitter, weniger Krankheiten haben und glücklicher sind. Dies zeigen uns auch täglich unsere Hunde Klara & Szugi (mehr dazu im Kapitel »Welche Veränderungen gibt es?«). Es gibt immer mehr Studien sowie Experten-Meinungen, die dies bestätigen und welche wir hier zum Teil kurz vorstellen möchten.

Seit zwei Jahrzehnten steigt die Zahl der Hunde, die an degenerativen Krankheiten leiden, insbesondere an Krebs und Diabetes, exponentiell an. Laut dem Pet Health Report des Banfield Pet Hospitals haben zum Beispiel die Diabetes-Fälle zwischen 2006 und 2016 um knapp 80% zugenommen.[1] Der Trend extrem hohe Mengen an Fleisch zu füttern ist genau in diesem Zeitraum aufgetreten und das obwohl der Hund zehntausende Jahre zuvor nahezu kein Fleisch bekam (Siehe nächstes Kapitel.). Beim Menschen sind die Zusammenhänge zwischen diesen

Krankheiten und dem Verzehr von Tierprodukten, insbesondere von Fleisch, schon längst bekannt. Nun folgt der Hund:
Untersuchungen des Schweizer Bundesamtes für Gesundheit und französischer Gesundheitsforscher zufolge würden »bereits in humanen Nahrungsmitteln ca. 92 % aller Giftstoffe aus Tierprodukten« stammen.
»In Tier-Nahrungsmitteln kommen zusätzlich noch die Schlachtabfälle hinzu, die man Menschen nicht mehr zumuten möchte.«
Außerdem sei »gefüttertes Tierprotein der stärkste Förderer von Krebs, auch bei Tieren.«[2]

Sind vegane Hunde wirklich fitter, gesünder, glücklicher und haben weniger Krankheiten?

Forscher des Lawrence Livermore National Laboratory in Kalifornien fanden ebenfalls heraus, dass 24 von 25 dort getesteten Futtermitteln eine mutagene Aktivität aufwiesen, aus der sie die Hypothese ableiten, dass diese Futtermittel im Zusammenhang mit Krebs bei Haustieren stehen.[3]

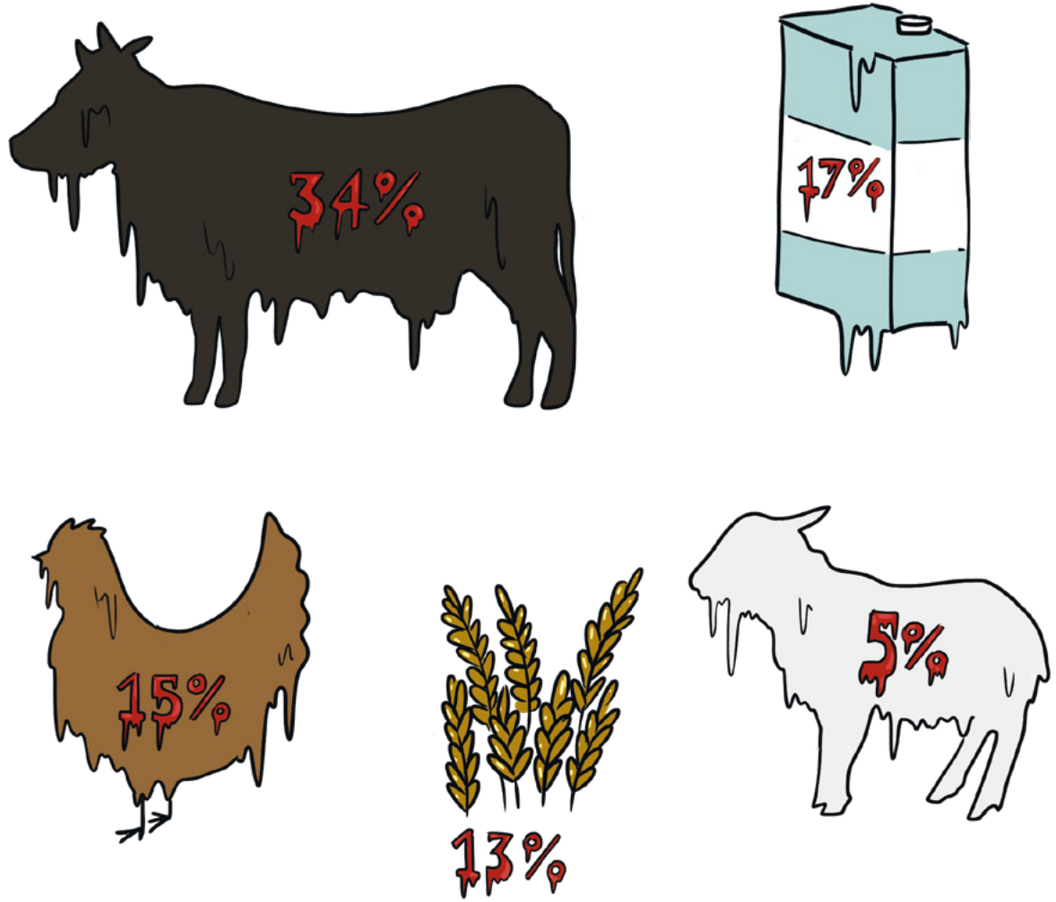
Tierhaltige Nahrung enthält neben Schlachtabfällen auch Medikamente, Endotoxine, Hormone wie Steroide, hohe Konzentrationen hochgiftiger Schwermetalle wie zum Beispiel Quecksilber bei fisch-haltiger Nahrung, Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker, Farbstoffe et cetera.
Das ist offensichtlich ein gefährlicher Cocktail, welcher beim Hund zu zahlreichen Erkrankungen führt.

Tier-Protein, welches oft in zu großen Mengen auftritt, kann Niereninsuffizienzen, Gelenkerkrankungen und Allergien begünstigen. Eine tier-haltige, denaturierte Nahrung weist zudem Veränderungen in den Eiweißstrukturen auf molekularer Ebene auf und überfordert Leber sowie die Bauchspeicheldrüse.
Harnstoff, Purine, Kreatin, Phenol, Sulfate und Phosphate wirken giftig, kommen im Pflanzenreich jedoch nicht oder nur in geringen Konzentrationen vor. Hohe Konzentrationen an Harnsäure, die beim Aufspalten purinhaltiger Eiweiße entstehen, sind oft Verursacher von Arthritis, Nierensteinen, Gicht und Niereninsuffizienz.

Zu einer veganen Ernährung wird immer öfter von Medizinern/innen und Heilpraktikern/innen geraten, wenn es um folgende Erkrankungen geht:
Hoher Blutdruck, rheumatische Arthritis, Angina, Asthma oder als Indikation bei Nieren- und Gallensteinen sowie bei Neurodermitis in Form einer Eliminationsdiät.
Nierensteine tauchen bei Veganern/innen nahezu nicht auf.

Herkömmliche Fleischsorten, Milchprodukte und Eier enthalten zudem die allermeisten Allergene und sind daher **der** Grund für Allergien beim Hund. Dies zeigt eine Studie von Mueller aus dem Jahr 2016[4], in welcher 300 Hunde getestet wurden. In dieser Studie hat die jeweils folgende Anzahl auf entsprechende Produkte allergisch reagiert:

Rind (34% – 102 Hunde)
Milchprodukte (17% – 51 Hunde)
Huhn (15% – 45 Hunde)
Weizen (13% – 38 Hunde)
Lamm (5% – 14 Hunde)



Weiterhin erklären veterinäre Experten der Tufts University in Massachusetts, dass Allergien **ebenso** von exotischem Fleisch wie zum Beispiel Känguru oder Alligator ausgelöst werden, da das Problem das tierische Protein darstelle, egal welches. Außerdem auch häufig Getreide. Die meisten Haustiere reagierten allergisch auf tierische Proteine und es sei demnach keine Lösung auf exotischere Fleisch-Sorten zu wechseln, die nur den Geldbeutel leeren. Diese Allergien wurden laut vieler Erfahrungsberichte durch eine pflanzliche Ernährung eliminiert.

Neben dem weitreichenden gesundheitlichen Aspekt, gibt es noch den nicht weniger weitreichenden ökologischen Aspekt: So ist der Konsum von Tierprodukten für deutlich mehr CO2-Ausstoß verantwortlich als alle Autos, LKWs, Flugzeuge, Züge und Schiffe zusammen. Von Professor Gregory Okin der Universität in Los Angeles, Kalifornien wissen wir zudem, dass in der USA 25-30% der Umweltverschmutzung durch Fleischverzehr auf die Fütterung von Hunden und Katzen zurückzuführen sind.
Um das ganze Ausmaß noch mehr zu verdeutlichen, erklärt Professor Gregory Okin, dass wenn Hunden und Katzen – allein aus der USA – ein eigenes Land bevölkern würden, dieses Land den fünfthöchsten Fleischkonsum hätte, direkt hinter Russland, Brasilien, der USA und China. Der Fleischverzehr durch Haustiere stellt also keine unwichtige Nebenrolle bezüglich des Weltklimas und der Ethik dar.

Natürlich dürfen wir die ethische Bedeutung dieser Ernährungsform nicht vergessen. Massentierhaltung von empfindungsfähigen, den Schmerz fühlenden, sozialen Lebewesen ist unbestreitbar Tierquälerei. Die Unterscheidung zwischen Nutztieren und Haustieren bröckelt zunehmend und immer mehr Hundehalter stellen sich die Frage warum die einen Lebewesen gestreichelt und andere gegessen werden.
Wir müssen die Grausamkeiten der Natur nicht reproduzieren und es dann mit eben dieser begründen. Insbesondere, da weder Mensch noch Hund auf Tierprodukte angewiesen sind, um gesund und glücklich zu leben.

1. Pet Health Report »State of Pet Health«, Banfield Pet Hospital (2016): https://www.banfield.com/banfield/media/pdf/downloads/soph/banfield-state-of-pet-health-report-2016.pdf
2. Faktenblatt »PCB und Dioxine in Lebensmitteln«, Bundesamt für Gesundheit Schweiz (2013): https://www.blv.admin.ch/dam/blv/de/dokumente/lebensmittel-und-ernaehrung/lebensmittelsicherheit/stoffe-im-fokus/pcb-dioxine-lebensmittel.pdf.download.pdf/131008_PCB_Hintergrundinformationen_d.pdf
3. Mutagenic activity and heterocyclic amine carcinogens in commercial pet foods, Biology and Biotechnology Research Program, Lawrence Livermore National Laboratory (2003): https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12948828
4. [Critically appraised topic on adverse food reactions of companion animals (2): common food allergen sources in dogs and cats, Ralf S. Mueller (2016): https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4710035/

IST DER •H•U•N•D• EIN *Beute-* GREIFER?

»Aber der Hund stammt doch vom Wolf ab! Er hat dementsprechend das Gebiss eines Fleischfressers und auch seinen kurzen Darm!« werden viele nun sagen. Aber ist der Hund wirklich Beutegreifer und reiner *Carnivore*?

Carnivore = Fleischfresser

Immer noch hört man häufig wie Hunde und Wölfe miteinander verglichen werden, wenn es um die Ernährung geht. Zwar schlafen unsere Schnuffis auf speziell angefertigten Bettchen aus buntem Samt, mit Schmusetierchen aus Designerläden verwöhnt, werden in wärmenden Mäntelchen an der Leine geführt, aber beim Futter sollen sie behandelt werden wie ein urzeitlicher Wolf?

Fakt ist, dass trotz der relativen genetischen Nähe zwischen Wolf und Hund, der Hund sich im Laufe der Evolution komplett anders entwickelt hat als der Wolf. Sowohl physiologisch, als auch psychologisch. Sie sind keine reinen Fleischesser, sondern haben sich stark angepasst.

Aktuelle Erkenntnisse gehen von einem Zeitraum des Zusammenlebens zwischen Mensch und Hund von ca. 32.000 Jahren aus[1]. In dieser Zeit hat sich der Hund als Begleiter des Menschen an dessen Ernährung angepasst – er lebte als »Resteverwerter« und diese Reste waren zum Großteil pflanzlichen Ursprungs, da Fleisch zu kostbar war, um es wegzuwerfen.

Zudem existieren nahezu keine wild lebenden Hunderudel auf dem Planeten, welche Beute jagen. Die meisten fressen (weiterhin) die Reste, den Müll, welchen Menschen hinterlassen. Dieser ist immer noch zum größten Teil pflanzlich. Denn tierische Lebensmittel sind weiterhin in den meisten Teilen der Welt teuer und werden daher kaum weggeworfen.

Dies zeigt zum Beispiel der Vortrag »Wie viel Wolf ist in meinem Hund?« von Julia Fritz an der Universität Zürich[2].

Auch Wölfe ernähren sich zeitweise pflanzlich (vor allem im Sommer von reifen Früchten) und kommen damit gut zurecht, erklärt Mark Rowland, Schriftsteller und Professor für Philosophie und Ethik an der Universität in Miami, in seinem Buch »Der Philosoph und der Wolf«. Dasselbe berichtet Prof. Kurt Kotrschal in seinem mit dem Wissenschaftspreis 2013 ausgezeichneten Buch »Wolf – Hund – Mensch«:

»

Unsere Wölfe waren [...in einem Obstgarten] mit vielen alten Apfel-, Birn- und Pflaumenbäumen und reifem Obst von Juli bis November. Wochenlang nahm fast jeder Wolf mehrere Kilo Obst auf und vertrug das auch sehr gut. Das ging so weit, dass sie begannen, Obst selektiv zu pflücken. Kaspar etwa visierte einen bestimmten Apfel oder auch eine reife Rispe Holunderbeeren an, sprang dann aus dem Stand bis zu 4 m hoch und pflückte das Objekt seiner Wahl. [...] Dass es sich dabei nicht um ein »Gehegeartefakt« handelt, belegt das Verhalten der Wölfe auf der Isle Royal im Lake Superior/Michigan. [...] Um das Jahr 2000 entdeckten die Wölfe die alten Apfelbäume auf einem Campingplatz und kommen seitdem regelmäßig zum Ernten vorbei.

Kotrschal, 2015, Wolf - Hund - Mensch, S.38

«

Wölfe essen also sehr gerne pflanzliche Nahrung, wenn sie den Zugang dazu haben und manche tun dies eine Zeit lang nahezu ausschließlich. Weiterhin fasst der Naturwissenschaftler, Tierethiker und Autor Dr. Martin Balluch zusammen:

»

Hunde haben in den letzten 15.000 Jahren noch deutlich mehr pflanzliche Nahrung als Wölfe zu sich genommen, sodass sie sogar eigene Gene zur noch besseren Verdauung dieser Nahrung evolutionär entwickelten.

Balluch, 2013, martinballuch.com (Zugriff: 24.03.2019)

«

Das zeigte auch eine Studie der Universität Uppsala in Schweden[3]:

So fanden sie beim Hund das Enzym Maltase-Glukoamylase, das für den Abbau der Stärke notwendig ist, in einer 28-fach höheren Konzentration als beim Wolf. Dieses Enzym wurde in solch einer Ausprägung bisher lediglich bei Pflanzenfressern wie Hasen und Kühen, sowie in Ausnahmefällen bei Allesfressern wie der Ratte gefunden – nie jedoch bei Fleischfressern.

Auch Dr. Dorit Feddersen-Petersen, die bekannteste und bedeutendste Verhaltensbiologin Deutschlands bestätigt:

»

Auf dem Weg vom Wolf zum Hund hat sich alles verändert: Kein Organ ist gleich geblieben, selbst das Hautwachstum hat sich im Laufe der Domestikation gewandelt. Der Hund ist ein domestizierter Wolf, aber die beiden sind so extrem verschieden, dass man nicht immer mit dem Wolf ankommen sollte, wenn man über Hunde spricht. Domestikation ist ein tiefgreifender, genetischer, verändernder Prozess.

Feddersen-Petersen, 2016, https://bit.ly/2FNrDbL (Zugriff: 24.03.2019)

«

Die Genetik des Hundes hat sich in der Tat tiefgreifend verändert, aber warum hatte dies bisher nur wenig Auswirkung auf seine Darmlänge? Auf diese kommen viele Menschen zunächst zu sprechen, wenn es um eine rein pflanzliche Ernährung geht. Sie glauben in der Kürze seines Darms eine unumstößliche Erklärung gefunden zu haben, dass eine vegane Ernährung für Hunde nicht vorgesehen sei und damit zwangsläufig zu unzureichender Nährstoffaufnahme führen würde.

Nun, an Vorgesehenes glauben wir nicht, sondern daran was sich im Heute, im wirklichen Moment zeigt und nicht wie es vor 30.000 Jahren war und daran, was auf Dauer gut funktioniert.

Anstatt also lediglich Begebenheiten, welche einem sofort ins Gesicht springen, einen unumstößlichen Wert beizumessen, zeigen die realen Forschungen, dass nicht nur alle Nährstoffe problemlos vom Darm des Hundes aufgenommen werden, sondern dass seine physiologischen Eigenschaften sich bereits in einem Maße angepasst haben, dass die Genetik sowie der Stoffwechsel der Darmflora des Hundes am Ähnlichsten der Darmflora des Menschen ist! Sie ist also genetisch sogar noch näher am Menschen als die des Schweins, welches aktuell für Studien herangezogen wird, um Rückschlüsse auf menschliche Ernährung, Darmflora und Gesundheit zu ziehen. Ergebnisse durch den Hund sind demnach also genauer, sagt Luis Pedro Coelho vom Europäischen Molekularbiologie Laboratorium in Heidelberg.[4]

Auch reagiert der Darm des Hundes ganz ähnlich auf eine Ernährungsumstellung und vom Menschen wissen wir bereits, dass eine Umstellung auf vegane Ernährung problemlos funktioniert.

Weiterhin fanden mehrere Forscher bereits teilweise vor mehr als 70 Jahren heraus, dass der Darm des Hundes problemlos pflanzliche Proteine

mit einer Effizienz von ca. 80% verwertet. Kommerzielles Standard-Trockenfutter liegt effizient bei 67-82%.[5]

Der Veterinär für Tierernährung Dr. phil. Ryan Yamka, bringt ebenso Licht in die Angelegenheit: ***»Obwohl Hunde Nachkommen von Wölfen sind, hat sie die Domestikation durch den Menschen von einer vorwiegend Fleisch-haltigen- zu einer vorwiegend Stärke-reichen Ernährungsweise entwickeln lassen«***, sagt Yamka.

Die bereits erwähnte Studie von Axelson aus dem Jahr 2013 zeigt, dass Hunde im Laufe ihrer Domestikation die Produktion des Enzyms Amylase in einem Maße entwickelt haben, wie es sonst nur bei Pflanzenfressern vorkommt. Dieses Enzym ist zur Aufspaltung von Stärke in der Nahrung zuständig, um sie für den Organismus verfügbar zu machen.

Yamka verweist dabei jedoch noch auf drei zusätzliche peer-reviewte Studien, die Ähnliches zeigten:

»

Murray et al. untersuchte (1999) die Verdaulichkeit von Stärke aus Mais, Gerste, Kartoffel, Reis, Hirse und Weizen. Die Verdaulichkeit für alle Quellen lag bei über 99%. Bazolli et al. hat im Jahr 2005 ähnliche Ergebnisse bezüglich Reis, Mais und Hirse erzielt und letztlich hat Carciofi et al. (2008) die Verdaulichkeit von Tapioka-Mehl, Bier-Reis, Mais, Hirse, Erbsen und Linsen bei Hunden getestet. In allen Studien lag die Verdaulichkeit der enthaltenen Stärke bei über 98%.

«

Yamka, 2017, https://bit.ly/2FS96ek (Zugriff: 02.04.2019)

Warum die Darmflora so sehr der des Menschen ähnelt, liegt ebenso an dem engen Zusammenleben mit dem Hund seit Zehntausenden von Jahren. Anatomische Anpassungen wie zum Beispiel die Rückentwicklung von Reißzähnen und Krallen als Werkzeuge eines Beutereifers oder eine physikalische Umstrukturierung des Darms – sprich dessen Verlängerung – geschehen in solchen Zeitspannen meist einfach noch nicht in maßgeblichen Dimensionen. Andere physiologische Anpassungen haben jedoch stattgefunden und diese sind bereits maßgebend!

Beispiele sind: Die bereits erwähnte biochemische Anpassung der Fähigkeit Stärke in einem hohen Maße aufzuspalten, welche so bisher lediglich bei reinen Pflanzenfressern gefunden wurde, sowie jene genetische sowie stoffwechsel-seitige Anpassung der Darmflora bis hin zur Übereinstimmung mit der des Menschen.

All das zeigt den starken Trend hin zu pflanzlicher Kost und vor allem die Fähigkeit mit rein pflanzlicher Nahrung sehr gut zurechtzukommen.

Vor allem aber ist es die Praxis, die dies bestätigt, nicht die theoretischen Forschungen. Sehr viele Hundehalter berichten von etlichen sowie enormen Verbesserungen des Gesundheitszustandes und der Fitness ihrer Hunde schon nach kurzer Zeit der veganen Fütterung, teilweise geschieht dies über Nacht. Ebenso wird durchweg von einer stark verlängerten Lebenserwartung berichtet, selbst bei Hunden von Haltern, die ihre Hunde bereits in der vierten Generation von Welpenalter an vegan ernähren; nicht ohne Grund ist der rein vegan ernährte Border Collie namens Bramble im Guinessbuch der Rekorde verzeichnet als der damals älteste Hund der Welt. Die Hündin Bramble wurde 25 Jahre alt und ihre Besitzerin besaß weitere sechs ebenso vegan ernährte Hunde, die entweder über 20 Jahre alt geworden sind oder nahezu dieses Alter erreichten. Es ist also keine Ausnahme, sondern die Regel.

Eine Zusammenstellung solcher Erfahrungsberichte findest Du unter Anderen in den Literaturhinweisen dieses Buchs.

Wenn man sich unter unseren Haushunden umschaut, stellt man zudem fest, dass kaum noch ein Hund dazu in der Lage ist zu jagen. Die allermeisten wissen gar nicht wie dies geht, erst recht wüssten sie nicht wie man ein Tier töten solle. Natürlich gibt es einige Jagdhundrassen, welche den Trieb haben einem Kaninchen hinterher zu hetzen, aber wie häufig kommt es vor, dass ein Hund dieses dann auch fängt? Es kommt fast nie vor. Und auch das strategische, intelligente Jagen, welches zum Erfolg führt, beherrscht nahezu kein Hund. Es ist vielmehr ein chaotisches, lautes Gekläffe kombiniert mit planlosen Hetzen hinter kleineren Tieren, welche der Hund nicht mal als potentielle Nahrung erkennt.

Wenn es also um die Natürlichkeit geht, kann man ganz klar sagen, dass es für unseren Vierbeiner alles andere als natürlich ist, Beute zu jagen und zu erlegen.

Die Nährstoffversorgung bei reiner Fleischfütterung ist definitiv mangelhaft. Auch schneiden tierische Fertigfutter im Vergleich zu veganen Fertigfutter häufig deutlich schlechter ab. Denn letztlich kommt es bei der Ernährung nur auf zwei Dinge an: Darauf, dass dem Hund sein Futter schmeckt und darauf, dass er mit allen Nährstoffen versorgt ist, die er benötigt. Ob diese pflanzlichen oder tierischen Ursprungs sind, ist dabei völlig egal.

Die vegane Ernährung hat bei vielen Krankheitsbildern enorme gesundheitliche Vorteile: Zum Beispiel ist sie außerordentlich hilfreich bei *Leishmaniose*, da veganes Futter sehr purinarm ist. Auch werden Leber und Nieren entlastet, da es eher nicht zu Protein-Überschüssen kommt, was beim Barfen häufig der Fall ist. Viele Hundehalter haben sehr positive Erfahrungen bei ihren Hunden mit Erkrankungen der Gelenke, der Nieren oder Adipositas gemacht, sobald sie sie vegan ernährten.

Leishmaniose = Parasitäre Infektionserkrankung durch Sandmücken, die seit dem Klimawandel auch mehr in Deutschland vorkommt

1. O. Thalmann et al.(2013): Complete Mitochondrial Genomes of Ancient Canids Suggest a European Origin of Domestic Dogs: science.sciencemag.org/content/342/6160/871
2. Julia Fritz' Vortrag »Wie viel Wolf ist in meinem Hund?« an der Universität Zürich (2017): https://tube.switch.ch/videos/a681bde1
3. Axelsson, E. et al. (2013): The genomic signature of dog domestication reveals adaptation to a starch-rich diet: www.nature.com/articles/nature11837
4. Luis Pedro Coelho et al. (2018): Similarity of the dog and human gut microbiomes in gene content and response to diet: https://microbiomejournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40168-018-0450-3
5. Hegsted et al. (1947), James and McCay (1950), Kendall and Holme (1982), Moore et al. (1980), Burns et al. (1982), Clapper et al. (2001), Yamka et al. (2003), Biourge et al. (2004), Yamka et al. (2005) sowie: http://www.vegepets.info/diets/veg-canine.html Abschnitt 2.3 »Bioavailability«

Generell ist es sinnvoll, deinen Hund Stück für Stück an die neue Ernährungsform zu gewöhnen. Dies solltest du im Übrigen immer tun, wenn du sein Futter in einem starken Ausmaß veränderst – unabhängig davon, ob du von tierischer auf vegane Kost wechselst, von Kochkost auf mehr Rohkost oder was es sonst noch alles an grundlegenden Wechseln gibt.

DIE -UM- STELLUNG

Im Körper des Hundes sind spezielle Verdauungsenzyme und Darmbakterien vorhanden, die sich erstmal anpassen müssen – wie beim Menschen auch. Viele kennen es von sich selbst aus dem Urlaub im Ausland, wo es schonmal zu Verdauungsproblemen kommen kann, wenn der Körper das andersartige Essen nicht kennt.

Eine langsame Umstellung gewährleistet, dass Körper & Psyche deines Schatzes das neue Futter gut vertragen. Nimm dir insgesamt bis zu **drei Monate Zeit**, um seine Nahrung Schritt für Schritt zu verändern.

Bedenke hierbei, dass nicht jeder Hund gleich ist und die Ratschläge, welche du hier erfährst, im Einzelfall bei deiner Fellnase variiert werden können. Die gesammelten Erfahrungen von Hundehaltern über viele Jahre haben jedoch starke Übereinstimmungen gezeigt.

Es gibt auch Hunde, die es gut vertragen, wenn sie von einem Tag auf den anderen umgestellt werden. Bei Unseren funktionierte es problemlos. :) Allerdings wussten wir, dass sie gut mit Umstellungen klar kamen, wie es von ehemaligen Straßenhunden, die sehr anpassungsfähig sein müssen, fast zu erwarten war. Auf der sicheren Seite ist man jedoch, wenn man es langsam angeht.

Folgende 5 Punkte geben dir Orientierung für die Umstellung eines ausgewachsenen und gesunden Hundes auf veganes Futter.

1. In den ersten Tagen der Übergangszeit

servierst du sein gewohntes Essen mit einer kleinen Veränderung:

Mische ihm eine geringe Menge (ca. 5-15%) des Futters, welches er in Zukunft bekommen soll, unter. Du kannst auch lediglich eine einzige neue Zutat verwenden, welche bald ein Bestandteil seiner veganen Mahlzeiten werden soll. Das kann anfangs zum Beispiel Folgendes sein: Möhre, Apfel, Banane, Erbsen, Reis, Kartoffeln oder Brokkoli.

2. Püriere die neuen Zutaten zu Beginn!

Hunde lassen neues Futter oftmals liegen und futtern drumherum. Dies kannst du vermeiden, indem du es pürierst und sorgfältig unter sein ihm bekanntes Hauptfutter mischst. Mit der Zeit kannst du vom Pürierten zu Geriebenen wechseln. Wenn er auch dies gut annimmt, kannst du damit beginnen das Futter grob zu hacken, mit dem Ziel, die Stücke immer größer werden zu lassen – bis du irgendwann zum Beispiel große Möhrenstücke in seine Mahlzeiten integrierst. Es geht hierbei darum, dass er lernt sich geschmacklich an die veränderte Kost zu gewöhnen, sowie darum neue Konsistenzen kennenzulernen – solange bis er mit Genuss und Liebe sein Gemüse, Obst et cetera isst!

Schlussendlich: Vergrößere den veganen Anteil im Futter mit der Zeit!

Wenn du zu Beginn vielleicht nur 5% des Futters veganisiert hast, erweitere die Menge nach und nach. Solange, bis es nach etwa drei Monaten zu 100% vegan ist.

3. Die Freude am Essen ist das Wichtigste!

Wenn deine Fellnase nach mehreren Versuchen beispielsweise kein Obst anrühren mag, probiere es zum Beispiel mit Gemüse, mit Hülsenfrüchten, Kartoffeln oder Hirse. Es geht nicht darum, ihm etwas aufzuzwingen, sondern ihn mit neuen Dingen vertraut zu machen, die er anfangs eventuell skeptisch betrachtet, mit der Zeit möglicherweise aber lieben wird.

Es ist wie mit Kindern: Wenn ein Kind nie etwas anderes als Burger und Pommes kennengelernt hat, wird es, wenn man ihm einen Apfel anbietet, wahrscheinlich die Flucht ergreifen. Umstellungen brauchen Zeit! Und häufig mag man etwas besonders gern, das man anfänglich gar nicht leiden mochte. Dennoch sind Geschmäcker verschieden – die einen lieben Obst, die anderen verabscheuen es wohl ewig; dafür mögen sie etwas anderes – Probiere es aus! Mit Spaß, Liebe und Geduld.

Wir haben Hunde erlebt, welche vor alldem, das pflanzlich war, weggerannt sind und nun machen sie für Bananen, Kohlrabi und Co. die verrücktesten Kunststücke.

4. Mit Essen spielt man!

Vielleicht spielst du manchmal Suchspiele, bei denen du Leckerlies versteckst und sie von deinem Schatz suchen lässt? Oder du lässt deinen Hund einfache Tricks wie Pfötchen geben machen? Dann schaue gerne einmal, was passiert, wenn du diese Spiele und Tricks mit veganem Essen machst – dadurch dass sich der Hund es nun erarbeiten muss, statt dass er es einfach so bekommt, wird das neuartige Futter für ihn zu etwas Besonderem, einer Belohnung! Das erhöht den psychologischen Wert des Futters. Nun will man es als Hund erst recht haben! ;) Futterspiele machen neue Lebensmittel interessant!

5. Mische außergewöhnliche Leckereien in das Futter!

Falls Hundi jedes neue Lebensmittel immer noch skeptisch betrachten sollte, dann vermische es mit besonderen Leckereien, die bei sehr vielen Hunden extrem gut ankommen:

Kokosraspeln, pflanzliches Öl, -Sahne, -Quark, -Käse, Räuchertofu, Erdnussmus, Hefeflocken, Vleischprodukte aus Soja oder Seitan und beigemischter Rote-Bete-Saft – Alles was einen starken Geruch hat! Probiere gerne einmal aus diese Zutaten zusätzlich zu den restlichen veganen Anteilen ins Futter zu mischen. Es bestehen hohe Chancen, dass dein Schatz es mit enormer Begeisterung essen wird! :) Hierzu eine kurze Geschichte: Der Labrador einer veganen Hundehalterin wollte partout nichts selbstgekochtes anrühren bis sie einen Raclette-Abend mit Bekannten machte. Zu diesem Abend brachte ein Gast eine vegane Käse-Sauce (mit Hefeflocken) mit. Etwas davon bot der Gast ihrem Schatz zum Spaß an und zu aller Überraschung stürzte Hundi sich regelrecht darauf! Seitdem wurden alle seine Gerichte mit dieser veganen Käse-Sauce überbacken und er liebt es. Mittlerweile isst er die Gerichte auch ohne die Käsesauce. Das zeigt, dass man auf Umwegen herausfinden kann, was ein Hund speziell mag. Finde daher also gerne heraus, was dein Schatz liebt!

Das Rezept dazu findest du übrigens auf Seite 184.

Für Einzelfälle gibt es auch sogenanntes Aroma-Spray (zum Beispiel mit Leberwurst-Geschmack :D), welches oft aus pflanzlichen, natürlichen sowie hochwertigen Zutaten besteht, das man mit einer besonderen Gewürzmischung vergleichen kann. Damit schmeckt ALLES nach Leberwurst – sogar Äpfel ;) Wir selber haben dies zwar nie verwendet, aber einige Leute, die wir kennengelernt haben, haben damit während der Umstellung gute Erfahrungen gemacht.

Bekommt dein Schnuffi genug Eiweiß bei veganer Ernährung?

Zunächst einmal: Was sind Eiweiße beziehungsweise Proteine eigentlich und was ist deren Funktion? Sie sind eine Zusammensetzung aus verschiedenen Aminosäuren. Diese sind wiederum zu unterscheiden zwischen essentiellen und nicht-essentiellen Aminosäuren.
Die Hauptfunktion der Proteine ist es Gewebe aufzubauen und zu reparieren - jede einzelne Zelle ist und wurde aus Aminosäuren aufgebaut. Sekundär fungieren sie auch als Energiequelle.
Essentielle Aminosäuren sind diejenigen, die dein Schnuffi nicht selber produzieren kann und daher zwingend von außen über die Nahrung zugeführt werden müssen.
Vornweg: Alle essentiellen Aminosäuren sind in mehr als ausreichendem Maße durch eine rein pflanzliche Ernährung beim Hund abgedeckt – und zwar ganz ohne komplizierte Zutaten oder Rezept-Kompositionen! :)

Es gibt einige Aminosäuren, die bei Hunde-Ernährung generell im Gespräch sind: Zum einen *Taurin*, welches nahezu nicht in konventionellem Futter, aber auch nicht in pflanzlichen Lebensmitteln vorkommt. Taurin ist für Hunde nicht essentiell, aber eine zusätzliche Beigabe kann sich positiv auswirken – insbesondere für großwüchsige- und Riesenrassen (Deutsche Doggen, Irish Wolfhounds, Dobermänner), aber auch Cocker Spaniels. Denn sie scheinen die Fähigkeit Taurin selbst herzustellen verloren zu haben.
Die zweite Aminosäure, die in diesem Zusammenhang im Gespräch ist, ist *L-Carnitin* und ebenfalls nicht essentiell – dein Schnuffi produziert sie also auch ganz einfach. Sie kommt zudem in vielen pflanzlichen Nahrungsmitteln vor, allerdings meist in einem geringen Maße. Dies kann für einen Hund mit funktionierender Eigensynthese ausreichen. Beispiele sind da: Brokkoli, Möhren, Kartoffeln, Weizen, Reis, Fenchel, Nüsse, Blumenkohl, Avocados und Spargel. Den höchsten Gehalt stellt dabei *Tempeh* (fermentierter Tofu) dar, welcher 20 milligramm L-Carnitin auf 100 gramm Eigengewicht enthält, sodass ungefähr ein Block Tempeh

- täglich gefüttert - den kompletten Bedarf von unserer Zara (7kg) decken würde.
Um eine optimale Versorgung sicherzustellen, kann man überlegen diese beiden Stoffe und weitere mit einem Präparat zu ergänzen oder Futter zu besorgen, bei welchem diese bereits integriert sind.
Solch ein Futter wird *Alleinfutter* genannt und hat daher sehr viele Stoffe zugesetzt – es ist richtig ausgeklügelt. Unsere Vorgehensweise ist hingegen nicht zu versuchen alles mit einem einzigen Alleinfutter abzudecken, sondern wir kochen das Essen nach einfachen Rezepten, die wir in diesem Buch vorstellen, für ca. drei Tage vor und wechseln danach mehrere Zutaten oder das gesamte Rezept. Dies hat den Vorteil, dass man nicht alle benötigten Stoffe in ein einziges Futter bringen muss und auch nicht so viele künstliche Zusatzstoffe braucht. Denn durch den stetigen Wechsel werden die allermeisten Stoffe abgedeckt. Denn sie müssen nicht an jedem Tag zu 100% abgedeckt sein; es reicht wenn sie es innerhalb eines längeren Zeitverlaufs sind.
Aufgrund dieser Methode benutzen wir daher keinerlei Ergänzungsmittel.
Eine Methode, um zu überprüfen, ob dein Schnuffi mit allen Nährstoffen versorgt ist - so kann man meinen - sind jährliche Bluttests. Allerdings ist die dafür gängige Vorgehensweise nicht geeignet; denn sie zeigt zwar wie viel von einem Nährstoff im Blut vorhanden ist, aber der Körper funktioniert so, dass er den Blutspiegel oft auch während eines Mangelzustands mit entsprechenden Nährstoffen aufrechterhält; zum Beispiel im Falle von Calcium: Da kann der Hunde-Organismus bereits eigene Knochensubstanz abbauen, während er aber den Calciumwert im Blut aufrechterhält. Tierärzte empfehlen daher die Nährstoffversorgung allein dadurch zu überprüfen, indem man sicher geht, dass die Futtergabe all solche beinhaltet. Und wie bereits erwähnt, tut sie es durch eine abwechslungsreiche Futtergabe, wie sie in diesem Buch aufgezeigt wird.
Wir haben dennoch Bluttests vorgenommen und diese suggerierten uns, dass unsere Schnuffis – nach vielen Jahren veganer Ernährungsweise – nicht nur keinerlei Mängel haben, sondern wesentlich fitter und gesünder sind als die meisten Hunde in ihrem Alter.

Sie werden immer für Junghunde gehalten, sie sind jetzt beziehungsweise zum Zeitpunkt der Veröffentlichung dieses Buches etwa sieben Jahre alt.
Auf weitere positive Veränderungen gehen wir im Kapitel “Was für Veränderungen gibt es?” ein. Wir raten dennoch keineswegs generell von Nahrungsergänzungsmitteln ab – sie sind für viele Hunde sicherlich eine wichtige Ergänzung des Futters.

Generell sind gute **Proteinquellen** für den Hund unter Anderem: Gemüse jeglicher Art, Hülsenfrüchte wie zum Beispiel Kichererbsen, (rote) Linsen und Erbsen, Stärkereiche Lebensmittel wie Reis, Mais, Kartoffeln und Pseudogetreide wie Buchweizen, Quinoa und Amaranth, weiterhin Tofu, vielerlei Nüsse, Ölsaaten und auch Obst enthält eine nennenswerte, wenn auch geringe Menge Protein.
Bei einer veganen Hundeernährung läuft man auf natürlicher Weise weniger Gefahr zu viel Protein zu füttern. In vielen(!) Fällen ist das bei omnivor ernährten Hunden der Fall und leiden dann häufig an Nierenbeschwerden.
Wer sich tiefgreifender mit der Thematik der Aminosäuren bei Hunden auseinandersetzen möchte, empfehlen wir unter anderem folgende Quelle:
https://www.vegane-inspiration.com/hunde-katzen-vegan/vegane-hunde/protein-hunde.html

[1]Julia Fritz: Wie kann ich feststellen, ob mein Hund ausgewogen ernährt wird?
youtu.be/lzjOU--8H_k

Was für Veränderungen gibt es?

Schon kurze Zeit nach der Umstellung wirst du einige Veränderungen an deinem Hund erleben. Die dabei wohl auffälligste Veränderung wird sein, dass dein Hund größere Häufchen absetzen wird und eventuell auch öfter als zuvor. Das liegt daran, dass vegane Ernährung reicher an Ballaststoffen ist und somit mehr Fasern im Kot zurückbleiben. Er ist auch weicher, was ein Vorteil sein kann, da einige Hunde unter zu festem Stuhl leiden und manchmal teilweise mehrere Tage keinen Kot absetzen können. Außerdem können die Häufchen auch heller sein. Das ist ganz normal, da der Körper sich erstmal umstellen muss und das Futter anders verdaut wird.

Die allermeisten Hundebesitzer berichten von einem deutlich angenehmeren Geruch des Fells ihrer Lieblinge. Immer wieder berichten uns Freunde und Besucher, dass es in unserer Wohnung nicht “nach Hund” riecht. Es wird häufig, nach einiger Zeit, auch von mehr Glanz berichtet.

Einige Menschen glauben zudem, dass eine vegane Fütterung zu vermehrten Blähungen führt. Dies ist definitiv nicht der Fall, kann bei Einzelfällen aber vorkommen. Dies liegt dann in der Regel an einer zu schnellen Umstellung. Denn wie du ja bereits weißt, sollte jede Ernährungsumstellung in kleinen Schritten über einen längeren Zeitraum erfolgen.

Die meisten Leute machen die Erfahrung, dass ihr Tier einen deutlich vitaleren Eindruck macht und vor allem bis zu einem sehr hohen Alter auch bleiben, oft auf dem Niveau von Junghunden. Unsere beiden werden nahezu immer für Junghunde gehalten, obwohl sie nun schon etwa sieben Jahre alt sind.

Viele Hundehalter gehen davon aus, dass es normal sei, dass ihre Vierbeiner in diesem Alter schon so einige Alterserscheinungen haben, wie zum Beispiel ergrautes Fell, gesenkte Mobilität durch Verschleißerscheinungen (Ablagerungen) in den Gelenken, sinkende Ausdauer, Abbau der Muskulatur, vermehrte Fett- und Gewebeeinlagerungen, schlechte Zähne, stumpferes Fell, mehr benötigte Ruhepausen et cetera Wir sehen täglich unglaublich viele Hunde in diesem Alter, bei denen dies der Fall ist. Es muss endlich ‘mal gesagt werden, dass dies keineswegs normal ist: Im Gegenteil!

Szugi und Zari haben sich in ihrer Vitalität, Kondition, Bedarf an Ruhepausen, nicht im Ansatz verändert, seit ihrem biologischen Junghundalter von etwa einem Jahr.

Auch ihrer Figur – trotz Kastration – ist hochgradig athletisch. Viele Menschen glauben, dass ein Hund durch Kastration an Gewicht zunehme und steigen daher auf spezielles Diät-Futter um. Selbstverständlich gibt es nach einer Kastration hormonelle Veränderungen, die sich auf den Stoffwechsel auswirken können, was bei unseren beiden vegan ernährten Hunden in keinster Weise feststellen konnten. Dies heißt natürlich nicht, dass ein vegan ernährter Hund nicht übergewichtig werden könnte, es ist allerdings deutlich schwieriger.

Wenn dein Schnuffi eher Probleme hat, zuzunehmen, so können wir zunächst sagen: Es ist eine Tatsache, dass die allermeisten Hunde in Deutschland übergewichtig sind, das jeder Tierarzt bestätigt.

Wenn man nun daher einen schlanken, gesunden Hund sieht, so wirkt er verglichen mit der Mehrheit natürlich zu dünn. Wir in Deutschland sind so “programmiert”, dass wir eher Angst haben, dass der Hund an Gewicht abnimmt, als das er zunimmt. Letzteres stellt allerdings das größere Problem dar.

Sollte dein Schnuffi tatsächlich zu bedenklichem Untergewicht neigen, so könnte eine Erkrankung ursächlich sein und der Gang zu einem Tierheilpraktiker oder Tierarzt ist dann ratsam! Das Thema Ernährung wird beim Studium der Veterinärmedizin jedoch nur oberflächlich angekratzt, weiterhin werden in jenem Studium häufig Vorträge über Ernährung von Lobbyisten der Futtermittelindustrie gehalten, wo es natürlich nahe liegt, dass sie auch ihr Futter verkaufen möchten. Zumindest ist es wohl sehr seltsam, dass nach solch einem Vortrag die Redner standardmäßig das Futter ihrer Firma empfehlen. Man muss sich hier einmal klar machen, dass die Tierfutterindustrie Milliarden-Umsätze macht.

Daher empfehlen wir dir, im Vorfeld nach einem Tierarzt oder Tierheilpraktiker zu suchen, welcher sich selbst (meist aus eigener Passion heraus) im Thema Hunde-Ernährung weitergebildet hat. *Einige davon listen wir für dich im Kapitel “Empfohlene Links” auf.*

Weiterhin ist es auch so, dass unserer Hunde, je länger sie vegan leben, seltener krank werden. Sodass dies nicht nur wunderbar für unsere Schnuffis ist, sondern unsere Tierarztkosten enorm senkt. Das vegane Futter ist zwar nicht so billig wie der Sack Fertigfutter aus dem Aldi um die Ecke, dafür ist es demnach aber eine Investition in die Gesundheit, welche sich auch finanziell lohnen wird, zumindest ist dies bei uns der Fall.

Mineralstoffe & Vitamine (Mikronährstoffe)

Es ist gut, sich intensiv mit Nährstoffen auseinanderzusetzen und sich viel Wissen darüber anzueignen, jedoch ist dies nicht der Hauptfokus dieses Buches. Denn ein umfangreiches Wissen darüber ist schlicht nicht notwendig, um seinen Hund sehr gut zu ernähren und damit mit allem wichtigen zu versorgen.
Einige Punkte sind jedoch hochinteressant, weshalb wir hier kurz unser Wissen und unsere Erfahrungen dazu teilen möchten:

Neben den bereits aufgeführten eiweiß-ähnlichen Stoffen *Taurin und L-Carnitin*, gibt es ein paar Mikronährstoffe, die generell bei der Hunde-Ernährung (also auch bei omnivorer, herkömmlicher Ernährung) für eine separate Ergänzung im Gespräch sind und diese werden sowohl bei konventionellen Hundefutter, mit tierischen Inhaltsstoffen wie Fleisch, als auch bei veganem Hundefutter bereits ergänzt.
Zu diesen *Mikronährstoffen* gehören zum Beispiel: Vitamin D, Vitamin B12, Calcium, Kupfer, Zink, Mangan, Omega-3/6 Fettsäuren, Jod, Selen, Tryptophan und gewisse weitere Aminosäuren.
Bei einem sogenannten “Alleinfutter” **muss** einiges hinzugefügt werden, da man in einer einzigen Mahlzeit nicht so viel unterschiedliche Lebensmittel hinzufügen kann, die für eine komplette Nährstoff-Abdeckung erforderlich wären. Dies ist aber auch nicht notwendig, wenn man abwechslungsreich kocht. Alle hier aufgelisteten Nährstoffe mit Ausnahme von Vitamin D und Vitamin B12 sind mit dieser Methode dann abgedeckt.

Es gibt einige Nahrungsergänzungsmittel für vegane Hunde auf dem Markt. Um das richtige Produkt für deinen Hund zu finden, empfehlen wir dir dich im Internet zu informieren. Es gibt zum Beispiel auf Facebook ganz wunderbare Gruppen für vegane Hunde, in welchen du schnell einige Empfehlungen von erfahrenen Hundehaltern bekommen wirst.

Für eine genauere Betrachtung der Mikronährstoffe empfehlen wir das kostenlose Buch “*Vegan Dogs - Compassionate Nutrition*” im Kapitel “*Specific Nutrients*”: http://www.behavetech.com/vegandogs.pdf

Fertigfutter vs. Selbstgekocht

Fertigfutter ist weder unglaublich schlecht noch außergewöhnlich empfehlenswert. Es kommt immer auf das jeweilige Futter an, auf die Verfassung deines Hundes und darauf, was du mit dem Futter bezweckst.
Die größten Nachteile von Fertigfutter sind, dass es nicht frisch ist und dass es geschmacklich immer gleich schmeckt. Hunde wünschen sich genauso geschmackliche Diversität wie Menschen. Stell dir vor, du würdest jeden Tag immer und immer wieder dasselbe Essen bekommen. Vielleicht ab und an mal eine kleine Abwechslung, wenn das Fertigfutter wechselt. Schrecklich! Das geht irgendwann auf die Stimmung, macht depressiv und du würdest die Freude am Essen komplett verlieren. Das hat auch kein Hund dieser Welt verdient.
Abgesehen davon ist es nicht frisch. Wir haben bei allen unseren Hunden jedes mal die Erfahrung gemacht, dass der Kot von stark verarbeiteter Nahrung stärker gestunken hat, ihr Körpergeruch sich innerhalb kurzer Zeit verschlechterte und sie allgemein bereits nach wenigen Wochen träger wurden.
Nun hat fertiges Futter aber auch viele Vorteile. Solange man es nicht täglich und dauerhaft gibt, kann es eine sehr schöne und angenehme Abwechslung sein. Es geht schnell und ist unkompliziert. Trockenfutter kann man auch ab und an gut zum Trainieren und Spielen mit dem Hund einsetzen. Bei der Umstellung von omnivorer zu veganer Ernährung ist es auch manchmal eine Hilfe. Es sollte nur eben nicht der Hauptbestandteil des Futters im Alltag sein.

Preislich kann selbstgekochtes deutlich günstiger sein, aber auch teurer – je nachdem aus welchen Zutaten du die Rezepte zusammen stellst. Aber selbst bei Rezepten mit kosten-intensiveren Zutaten ist es unserer Meinung nach letztlich so, dass es sich auszahlt, darin zu investieren. Denn du investierst in die Gesundheit deines Hundes!

Hülsenfrüchte

Damit dein Hund mit allen nötigen Aminosäuren versorgt ist (das sind die Bausteine, aus denen Proteine bestehen), brauchst du keineswegs das genaue Aminosäurenprofil der jeweiligen Lebensmittel zu kennen. Es reicht vollkommen aus, wenn du zweimal in der Woche die Zusammenstellung der Hülsenfrüchte veränderst. Du kannst also beispielsweise 3-4 Tage lang Kichererbsen füttern, weitere 3-4 Tage Kidneybohnen geben usw..
Vielleicht denkst du an dieser Stelle, dass so viele Hülsenfrüchte zu Blähungen führen können. Dies kann am Anfang einer Umstellung auch so sein, besonders wenn sie zu schnell gemacht wird. Aber keine Sorge- das wird sich legen, sobald sich die Darmbakterien und die Verdauungsenzyme angepasst haben.

Achte bei Hülsenfrüchten immer darauf, dass sie weich gekocht sind und püriere sie anschließend. Würdest du auf das Pürieren verzichten, würden sie nicht richtig verdaut werden. Sobald ein Produkt ein gewissen Verarbeitungsgrad erreicht, ist das pürieren nicht mehr notwendig, zum Beispiel bei Tofu, gepoppter Amaranth, Reis- und Mais-Waffeln, Lupinen-Seitan, Soja-Joghurt etc.
Alles, das nicht püriert werden muss, kannst du gerne ganz oder in groben Stücken zulassen. Denn es macht den Schnuffis natürlich mehr Spaß, Futter mit unterschiedlichen Konsistenzen zu essen :).

Fette und Öle

Fette und Öle dienen unter anderem auch als Energielieferanten für deinen Schnuffi. Pflanzliche Öle enthalten vor allem essentielle, meist viele ungesättigte Fettsäuren. Sie verbessern auch den Geschmack des Futters deutlich, indem sie die Aromen verstärken.
Es eignen sich diverse pflanzliche Öle zur Fütterung. Ich empfehle dir Kokosöl, Hanföl und Leinöl – bevorzugt nach einem schonenden Herstellungsverfahren (zum Beispiel Oxyguard). Dieses sorgt dafür,

dass das Öl nicht, wie bei konventionellen Verfahren, ranzig wird. Bei Kokosöl ist dies nicht nötig. Achte hier aber bitte auf Bio-Qualität.
Wir verwenden jedoch am liebsten *ganze Lebensmittel* wie zum Beispiel frische und feingemahlene (Gold-)Leinsamen sowie Sonnenblumenkerne. Das ist nicht nur sehr hochwertig, aufgrund zusätzlich enthaltener Mineralien, Vitamine & Proteine und der ausbleibenden industriellen Verarbeitung, sondern es ist auch sehr günstig! Eine frische Mahlung verhindert auch hier das ranzigwerden des austretenden Öls. Von vorgeschroteten Leinsamen aus den Supermarkt raten wir daher ab.
Wechsle alle paar Tage die Fettquelle oder mische sie untereinander - dann ist deine Fellnase bestens versorgt!
Unserer Erfahrung nach ist die Ernährung relativ individuell, aber wir haben dennoch Richtwerte zur Orientierung herausgefunden: Kleine Hunde bis 7 kg bekommen etwa 1-2 TL Öl. Mittelgroße Hunde bis 15 kg in etwa 2-4 TL, große Hunde ab 15 kg etwa 4-8 TL Öl am Tag.
Weitere geeignete Öle sind z.B. Sesamöl, Olivenöl oder Maiskeimöl, jedoch sind diese eigentlich immer nach Verfahren hergestellt, die zu einem gewissen Grad an Ranzigkeit führen; am schlimmsten ist es unserer Erfahrung nach bei Sonnenblumenöl, da haben wir bei unseren Schatzis deutliche Vergiftungserscheinungen bemerkt wie zum Beispiel sehr starke Augenringe. Generell raten wir ab von: Avocadoöl, Macadamiaöl und Traubenkernöl. Denn sie enthalten für Hunde entweder toxische Stoffe oder stehen im Verdacht diese zu enthalten.

Salz

Salz liefert die Mineralstoffe Natrium und Chlorid. Diese sind in Obst, Gemüse und weiteren pflanzlichen Lebensmitteln in guten und resorbierbaren Mengen vorhanden. Wir geben dennoch meist eine kleine Messerspitze hochwertigen Salzes (ohne Rieselhilfe, sonstige Zusätze oder gleich Himalayasalz) zum Essen – zur geschmacklichen Abrundung. Das wenige Salz ist unserer Erfahrung nach nicht schädlich. Viel Salz hingegen kann den Wasserhaushalt deines Hundes durcheinanderbringen.

Getreide

Getreide sollte dein Hund bis auf Reis, Mais, Hirse und Hafer nicht bekommen. Hunde können alle anderen Getreidesorten nicht sonderlich gut verdauen und das in der Regel enthaltene Gluten ist für sie auch nicht besonders bekömmlich. Ab und an eine Seitan-Wurst oder etwas Brot, zum Beispiel einmal in der Woche als Belohnung ist aber vollkommen OK (Siehe dazu das nächste Thema “Belohnungen”) Pseudogetreide hingegen darf und sollte dein Hund unbedingt bekommen. Quinoa, Buchweizen und Amaranth sind großartige und besonders bekömmliche Nährstoffquellen.

Obst & Gemüse

Bei veganem Hundefutter werden bestimmte Lebensmittel grundsätzlich püriert: Hierzu gehört auch das Gemüse, da es so wesentlich besser oder überhaupt erst verdaut wird. Je nach Rezept wird entweder alles – inklusive des Gemüses – püriert oder man püriert das Gemüse seperat > das ist im jeweiligen Rezept ersichtlich.
Damit der Hund für seinen Spaß am Kauen allerdings auch etwas Festes zum Beißen hat, kannst du gerne einige Stücke (ca. 5% der gesamten Mahlzeit) grob geschnitten lassen – rohe Möhre, Kohlrabi, Pastinake oder im Falle des Obstes Apfel, da sie eine schöne Konsistenz haben.

Manche Gemüsearten müssen gekocht werden, da sie für den Hund giftige Inhaltsstoffe wie etwa Senföle enthalten, die durch das Kochen größtenteils neutralisiert werden. Hierzu gehören fast alle Kohlarten. Wenn es dir zeitlich möglich ist, solltest du die roh genießbaren Gemüse so oft es dir möglich ist auch roh püriert lassen und nicht erhitzen. Denn ab ca. 42° werden Enzyme zerstört, welche für die Gesundheit deines Hundes und dessen Verdauung wertvoll sind. Es ist natürlich einfacher das gesamte Futter für mehrere Tage vorzukochen, aber eben auch gesünder, wenn du einen Teil des Gemüses ab und an frisch pürierst und mit den Kräutern unter das vorbereitete Essen mischst.

Damit die Verdauung gut funktioniert, sind neben den Enzymen, welche sich in rohen Zutaten befinden, auch Ballaststoffe wichtig. Da sie ausschließlich in pflanzlicher Nahrung vorkommen (neben Gemüse auch in Hülsenfrüchten sowie Obst), ist eine optimale Versorgung bereits gewährleistet.

Frisches Obst ist sehr wertvoll. Obst brauchst du nicht zu pürieren. Hunde verdauen Obst gut. Du kannst deinem Hund auch außerhalb seiner Mahlzeiten täglich etwas Obst geben.
Das kann bei einem kleinen Hund ein Viertel Apfel oder eine kleine halbe Banane oder eine kleine Aprikose am Tag sein, bei größeren Hunden natürlich mehr.
In größeren Mengen sollte Obst aber nicht zusammen mit anderen Lebensmitteln kombiniert werden, da es sonst im Magen gärt - mindestens eine Stunde vor einer Mahlzeit gegeben, ist es OK.
Unsere Hunde bekommen fast jeden Tag ihr frisches Obst. Zari liebt Mangos, Wassermelonen, Bananen… Szugi mag sehr gerne süße Erdbeeren, Bananen und Birnen. Wir geben den Schnuffis in der Regel das Obst, welches wir selber essen welches gerade im Haus ist. Sie essen es allerdings nur, wenn es sich um vollreife, süße Früchte handelt. Unreifes Obst, welches seine volle Süße noch nicht entwickelt hat, solltest du deinem Hund nicht unbedingt geben. Manche Hunde bevorzugen Gemüse, wobei wir festgestellt haben, dass sich das auch ändern kann, weil sich durch eine Umstellung mit der Zeit die Geschmacksnerven verändern.

Hunde verdauen Gemüse erst dann vollständig wenn es entweder sehr lange gekocht wurde oder wenn man es püriert. Die Kochzeiten, welche nötig sind, damit es gut verdaut wird, sind allerdings so enorm lang, zum Teil 4-6 Stunden, sodass es eine Verschwendung an Energie und Zeit wäre. In der Futterindustrie wird dies so oder so ähnlich gemacht. Bestimmt hast du schon einmal in dem einen oder anderen Dosenfutter kleine Möhrenstücke gesehen – diese können aufgrund jenes Verfahrens tatsächlich gut verdaut werden.

Viele Hundehalter glauben hingegen, dass eine Kochzeit von ein bis zwei Stunden ausreiche. Wir haben jedoch während unserer langjährigen Arbeit mit den unterschiedlichsten Hunden festgestellt, dass nach einem solch zubereiteten Futter ihr Kot immer kleine Gemüsestücke unverdautes beinhielt. Wir empfehlen daher den Kot deines Schnuffis ‘mal genauer unter die Lupe zu nehmen ;) Bevor man also das Geschäftchen einsammelt, kann man es ganz einfach mit einem Stöckchen nach bunten Gemüssestücken absuchen ;DDDD XDD

Deswegen pürieren wir das Gemüse für unseren Hund. Damit die Schnuffis aber nicht nur weiches Gemüse bekommen, sondern auch etwas Festes zum Kauen haben, macht es Sinn einen Teil des Gemüses roh und in gröberen Stücken ins Futter zu mischen oder einfach ‘mal zwischendurch eine Möhre zu geben. Dies dient einzig dem Kau-Spaß. Denn die rohen Stückchen verlassen den Körper deines Hundes in etwa so wie sie hineingeraten sind :). Aber Essen soll ja nicht nur am Leben halten, sondern Freude machen!
Zum Pürieren empfehle ich dir langfristig einen guten Mixer. Du kannst aber auch einen Pürierstab benutzen.
Manches Gemüse ist roh sehr gesund, andere Sorten müssen wiederum gekocht werden, da sie im rohen Zustand für Hunde ungesund sind.
In der folgenden Auflistung im nächsten Kapitel siehst du, was gekocht werden muss und was du sowohl gekocht als auch roh verwenden darfst

Rohes Essen beinhaltet ganz besonders wertvolle Inhaltsstoffe – dennoch wirst du an vielen Rezepten sehen, dass es häufig gekochte Bestandteile enthält, was daran liegt, dass man auf diese Art sehr gut Essen für mehrere Tage vorbereiten kann. lässt sich Püree aus gekochten Möhren mehrere Tage im Kühlschrank aufbewahren, aus rohen Möhren würde dies hingegen keinen Sinn machen, da hier die interessanten Inhaltsstoffe nach kurzer Zeit bereits verfallen sind. Wenn man nun vermehrt rohes füttern möchte, sollte dies ebenso in kleinen Schritten geschehen, da es für deinen Hund natürlich eine stärkere Umgewöhnung darstellt. Viele Hunde sind da erst einmal skeptisch :)

Was muss püriert werden, was nicht? Was muss gekocht werden, was nicht?

Was nicht püriert werden muss:
Prinzipiell alles stärker industriell verarbeitete.

- sämtliche gepuffte und gepoppte Lebensmittel wie Amaranth- & Quinoa-Pop, Reis- & Maiswaffeln etc.
- Alle Nudelarten, wie z.B. aus Mais, Buchweizen, Linsen-, Erbsen etc.
- Flocken/Flakes: Hirseflocken, ungesüßte Cornflakes, Haferflocken, Gemüseflocken etc.
- Tofu, Lupinen-Seitan, dehydriertes Soja (z.B. Granulat), und alle anderen Produkte aus Tofu und Seitan, vegane Käse, Vurst etc.
- gekochte Kartoffeln
- Polenta
- Reis
- Buchweizen
- Kokosnussfleisch und Kokoschips
- Bananen und die meisten Obstarten, wobei dies individuell verschieden ist. Für manche Hunde müssen manche Obstarten zum Teil gerieben oder grob gestampft werden- mache hier die Kotprobe
- (rote) Linsen

Lebensmittel, die püriert werden müssen:

- sämtliches Gemüse und Hülsenfrüchte außer Linsen
- Nüsse und Saaten

Lebensmittel, die immer gekocht werden müssen:

- Kartoffeln
- Pseudogetreide und Getreide
- Hülsenfrüchte
- alle Kohlarten bis auf Kohlrabi- dieser darf in kleinen Mengen auch als roher Snack gefüttert werden

Wildkräuter, Bio-Kräuter (“Greens”)

Kräuter oder dunkelgrünes Blattgemüse wie Feldsalat, Möhrengrün, Rote Beete Blätter, Sellerieblätter, Spinat in kleinen Mengen / nicht zu häufig und Winterportulak sind essentiell bei der Ernährung deines Hundes und sollten bei keiner Hauptmahlzeit fehlen.
Denn sie enthalten große Mengen an wertvollen Mineralstoffen, welche wichtig für die Gesundheit sind. Außerdem enthalten sie einen entscheidenden Inhaltsstoff: Chlorophyll. Es sorgt dafür, dass im Organismus akkumulierte Umweltgifte wie Pestizide gebunden und abtransportiert werden können.
Du kannst *Greens* tiefgefroren oder frisch im Laden kaufen. Wir empfehlen speziell bei Kräutern auf Bioqualität zu achten, da konventionell erzeugte Kräuter häufig stark mit Pestiziden belastet sind. Kostenlos in Läden bekommt man oft abgetrenntes Möhrengrün, sowie Blätter von Rote Bete und Sellerie, wonach man im Laden fragen kann – es wird gerne als Kaninchenfutter verwendet und diesbezüglich oft verschenkt.
Wenn du mal keine Kräuter zur Hand hast, ist es nicht weiter schlimm; sie können bei einer Mahlzeit auch ‘mal fehlen. Es sollte allerdings die

Ausnahme bleiben. Denn unserer Erfahrung nach sind sie ein Lebensmittel mit enormen gesundheitlichen Mehrwert für den Organismus für Tier (und Mensch.).

Ein gutes Beispiel für den besonderen Nutzen von Wildkräutern ist ein Erlebnis, welches wir mit unserem Rüden Szugi hatten:
Er ist ein ehemaliger Straßenhund aus Ungarn, der im Alter von etwa zwei Jahren zu uns kam. Er ist ein echter Schatz – er liebt es umschmust zu werden, Tricks zu üben und im Auslauf zu toben. Er hat aber auch einige Schwierigkeiten aufgrund seiner Vergangenheit auf der Straße, wo er schlimme traumatische Erfahrungen gemacht hat. Deswegen ist er in bestimmten Situationen sehr unsicher. Vor Allem hat er Ãngste vor diversen Geräuschen und schnellen Bewegungen wie sie beim Gestikulieren während eines Gesprächs eigentlich für den Menschen völlig normal sind.
Wir haben viel mit Szugi daran gearbeitet, dass er sicherer wird und er hat auch wundervolle Fortschritte gemacht. Dennoch ist es ein Prozess und manche Hürde besteht noch. Irgendwann stellten wir fest, dass das hinzu füttern von Wildkräutern einen enorm ausgleichenden Effekt auf ihn haben – er ist im Anschluss viel stabiler und entspannter.
Er „flüchtet” nun nicht mehr vor unerwarteten Geräuschen oder wenn Besucher in unserer Wohnung anfangen zu gestikulieren.
Dies herauszufinden war wie ein kleines Wunder … Denn obwohl wir um die Wirkung von Wildkräutern bereits wussten, war das Ausmaß dieser deutlich(!) höher als wir erwarteten!
Wir haben äußerst ähnliche Erfahrungen auch mit anderen Hunden gemacht. So wurden aufgedrehte Hunde direkt nach einer kräuter-reichen Mahlzeit häufig entspannter, träge bis hin zu apathische Hunde wurden aktiver und aufgeweckter. Unausgeglichenheiten wurden also ausbalanciert.
Man könnte jetzt denken, dass man generell nach einer Mahlzeit ohnehin ausgeglichener ist, aber jene Effekte waren durch eine herkömmliche, üppige Mahlzeit nicht ansatzweise in solch einer Intensität zu erreichen!

Dennoch sind Wildkräuter natürlich keine Wunderheilmittel - man muss bei jeder Form von Verhaltensauffälligkeiten unter Hinzunahme eines professionellen Hunde-Trainers intensiv mit dem Hund arbeiten. Eine gesunde Ernährung inkl. Wildkräuter bildet allerdings oft eine sehr gute Arbeitsgrundlage.

Wenn du dich für das Sammeln von Wildkräutern interessierst, gibt es ein paar Punkte zu beachten. Informiere dich genau, bevor du das erste Mal sammeln gehst über die Erkennungsmerkmale, der Verwechslungsgefahr mit giftigen Pflanzen und ob diese für Hunde geeignet sind.
Am Besten kannst du dies tun, indem du entsprechende Bücher besorgst, liest und studierst oder besser noch: Du besuchst von Profis/ Botanikern angeleitete Wildkräuterwanderungen.
Ansonsten können wir fertige Wildkräutermischungen sehr empfehlen! :) Diese gibt es online speziell für Hunde. Halte dich dabei an die Mengenangaben der Hersteller.
Wir persönlich verfüttern gerne diese Wildkräuter: Die beiden absoluten Klassiker Löwenzahn und Brennnessel, dazu die Vogelmiere, den Spitzwegerich und den Giersch. Dies tun wir im Wechsel.
Löwenzahn und Brennnesseln gehören zu den wertvollsten und gesündesten Pflanzen, die du in Europa finden kannst. Sie wachsen nahezu überall und sind echte Überlebenskünstler.
Sammle so viel von entweder Löwenzahn oder Brennnesseln oder beidem, sodass du bei kleinen Hunden bis 7kg einen Teelöffel pürierter Kräuter, bei einem mittelgroßen Hund bis 15kg einen Esslöffel und bei großen Hunden über 15kg 1-2 Esslöffel zusammen hast. Die Kräuter sollten optimalerweise roh und frisch – in pürierter Form – verwendet werden: ebenso möglich ist die getrocknete oder tiefgekühlte Form.
Achte beim Sammeln darauf, dass du nur dort sammelst, wo kein Straßenverkehr ist, damit die Pflanzen keine Abgase abbekommen haben. Außerdem solltest du nicht aus Beeten oder Parkanlagen sowie neben landwirtschaftlich genutzten Feldern pflücken, wo gedüngt wird oder Pestizide versprüht werden.

Sammle am Besten die frischen, jungen Triebe, indem du sie vorsichtig mit einer Schere oder den Fingern abtrennst. Lasse immer ein paar Blätter stehen, damit die Pflanze sich erholen und weiterwachsen kann. Und keine Sorge wegen der brennenden Blätter bei der Brennessel – durch das Pürieren verfällt der brennende Wirkstoff komplett.

Individuelle Ernährung? - eine Typen-Betrachtung

Die Zusammensetzung des Futters ist bis zu einem gewissen Grad individuell, zusätzlich gibt es jedoch Richtwerte, an denen du dich orientieren kannst: Junge Hunde, die sich viel bewegen, dürfen einen höheren Anteil an Proteinen bekommen; bei alten Tieren, Tieren mit schwacher Verdauung oder Tieren, die sich weniger bewegen, können es weniger Proteine sein. Wir haben die besten Erfahrungen mit einem Verhältnis aus etwa 40% proteinreichen Lebensmitteln (z.B. Hülsenfrüchten), 30% kohlenhydratreiche Lebensmitteln (z.B. Pseudogetreide, Kartoffeln, Reis), 30% Gemüse gemacht. Zusätzlich wie bereits im Kapitel “Fette und Öle” erwähnt etwas Öl/Fett.
Woran man festmachen kann, wie gut die Futter-Zusammenstellung vertragen wird, ist wenn sie übergeerdet sind (illustrieren) im Gegensatz zu wenn sie über-zappelig sind und nicht zur Ruhe kommen.

Belohnungen:

Du kannst das mit der Seitan-Wurst oder anderen nicht optimalen Lebensmitteln für den Hund in etwa mit einem Bonbon vergleichen, welches du deinem Kind geben würdest: Gesund ist es nicht unbedingt, aber in geringen Mengen und in größeren Abständen vollkommen in Ordnung, da es auf emotionaler Ebene wirkt -> glücklich macht. Häufig werden ungesunde Leckerlies von Hundehaltern täglich(!) verwendet, aber die Devise lautet hier: Nicht übertreiben :) Stattdessen verwende grundsätzlich lieber gesundes, herkömmliches Essen als zusätzliche Leckerlis und ungesündere Varianten eher selten.

Hier sind einige Beispiele für gesunde Leckerlies:

- gekochte Erbsen
- kleingeschnittener (Räucher-)Tofu
- zerbröselte Maiswaffeln
- vegane Käsewürfelchen
- Möhrenstückchen
- fein-geschnittene Trockenfrüchte in kl. Mengen (Aprikosen, ungesüßte Bananenchips, Kokoschips etc.)
- Sei experimentierfreudig, finde heraus, was dein Schnuffi mag! :)

Kauvergnügen

Unsere Hunde bekommen regelmäßig knackiges Gemüse wie Möhren oder Kohlrabi zum Knabbern. Sie lieben es! Manchmal bekommen sie auch die übriggebliebenen Kokosnussschalen mit etwas vom restlichen Kokosfleisch daran, zum Abknabbern. Vorsicht mit scharfen Kanten! Manche Hunde sind damit etwas tollpatschig, da kann man eine nicht-splitternde Wurzel geben. Kauwurzeln aus dem Handel sind auch sehr beliebt sowie vegane Kauknochen und Sticks- zum Beispiel auf Basis von Süßkartoffeln oder Reis.

Schädliche Lebensmittel

Im diesem Kapitel stellen wir dir eine Tabelle mit Lebensmitteln vor, welcher dein Hund futtern darf oder eben auch nicht und ob es roh oder gekocht sein soll. Es ist eine Auswahl von ausgesuchten Zutaten- generell gilt, dass du niemals deinem Hund etwas geben solltest, von dem du nicht ganz genau weißt, ob er es verträgt.
Recherchiere, bevor du etwas Neues geben willst immer im Vorfeld genau. Die Informationen im Internet sowie in Printmedien sind häufig widersprüchlich. Falls du dir also bei etwas unsicher sein solltest, lass es lieber weg.

- Kakao (Schokolade):
  Führt zu Herzrasen und kann bereits in kleinen Mengen zum Tod führen
- Knoblauch und Zwiebeln, Porree, Schnittlauch, Lauch:
  Exzessiver Konsum zerstört die roten Blutkörperchen
- Bitter-Mandeln
- Macadamia-Nüsse
- unreife Walnüsse (Schale?)
- Avocado: Kern und Schale
- Weintrauben und Rosinen: Können auf lange Sicht zu Nierenproblemen führen und in größeren Mengen tödlich sein.
- Xylit
- rohe Tomaten in großen Mengen
- Unreifes Nachtschattengewächs
- Rohes Kohlgemüse in größeren Mengen (Ausnahme Kohlrabi in kleinen Mengen)
- Senf
- Pfeffer, Chili
- Rucola
- Milchprodukte
- Lebkuchen
- Süßigkeiten, Zucker
- starke Gewürze
- Alkohol
- Koffein

Die Rezepte-Erläuterung

Die optimale Futtermenge ist individuell. Nicht nur abhängig von ihrer Größe und Gewicht haben Hunde einen unterschiedlichen Bedarf, sondern auch ihr Stoffwechsel variiert, je nachdem wie viel Auslauf sie haben, wie alt sie sind, je nach Rasse oder ob sie kastriert sind. Deswegen sind die Futtermengen in den Rezepten nur grobe Richtwerte; wieviel dein Hund exakt braucht, findest du heraus,

indem du es einfach ausprobierst: Taste dich Schritt für Schritt heran. Erst einmal kleinere Portionen. Danach kannst du sie langsam vergrößern, wenn du den Eindruck hast, dass es mehr sein darf. **Jedes Gericht entspricht außerdem einer gesamten Tagesration außer es ist anders angegeben.**Die meisten Gerichte kannst du wunderbar zwei bis vier Tage lang füttern und zu diesem Zwecke vorkochen. Spätestens dann solltest du das Rezept wechseln. Das Futter kannst du in verschließbaren Behältern im Kühlschrank aufbewahren oder in kleinen Portionen einfrieren.

Uns zeigte sich, dass es am Besten ist einen Hund einmal oder maximal zweimal täglich zu füttern – beides ist in Ordnung und es kommt darauf an, womit sich dein Hund besser fühlt. Bei älteren Hunden kann es hingegen vorkommen, dass sie eine einzige große Portion weniger gut vertragen als zwei Portionen verteilt am Tag. Füttere ihn jedoch nicht öfter als zwei mal täglich, da die Verdauung viel Energie in Anspruch nimmt und optimal in Ruhephasen funktioniert. Stell dir vor dein Hund würde in kurzen Abständen immer etwas essen und daher verdauen müssen. Das heißt dein Schnuffi wendet den ganzen Tag über Energie dafür auf, die er optimalerweise für Aktivität und wichtige biologische Prozesse wie Regeneration verwenden könnte. Durch wenige Mahlzeiten am Tag wird er also fitter und widerstandsfähiger.

Das heißt natürlich nicht, dass man zwischendurch nichts geben sollte. Dies sollte dann in erster Linie aber Obst oder Gemüse sein, da es sehr schnell verdaut wird – und im Falle von Leckerlies solltest du deinem Schnuffi schlicht nicht zu viele geben.

Du kannst die Menge auch erhöhen und bis zu vier Tage vorkochen. Spätestens am vierten Tag solltest du das Rezept wechseln. Verwende dann eines mit einer neuen Proteinquelle und variiere auch das Gemüse. Weiterhin sorgst du für die nötige Abwechslung indem du regelmäßig frisches Obst fütterst und auch hier die Obstsorten wechselt.

Tue dies wenigstens zweimal in der Woche wenn du magst geht es natürlich auch öfter.

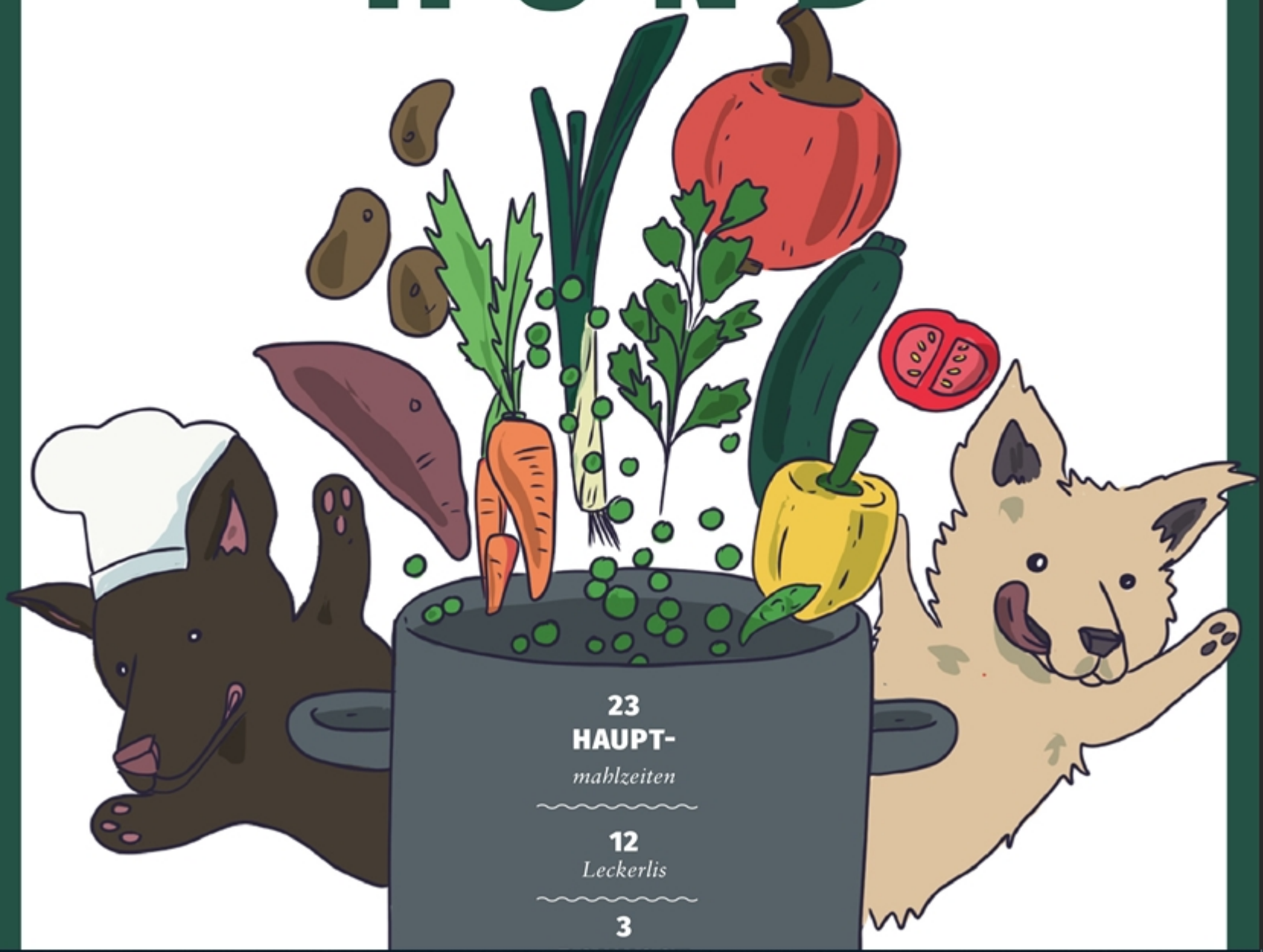
Ebenso kannst du auch für kürzere Zeiträume vorkochen. Manchen Hunden machen tägliche neue Menüs gar nichts aus, wohingegen andere Hunde so empfindliche Mägen haben, dass sie immer einige Zeit brauchen, um sich an ein neues Futter zu gewöhnen. Das ist einerseits individuell verschieden aber zum Teil auch einfach nur gewöhnungssache.
Da veganes Futter in der Regel eine niedrigere Kaloriendichte als konventionelles Futter hat, sollten die Portionen deutlich größer sein. Taste dich nach und nach an die neue Portionsgröße heran. Der Kotabsatz ist auch größer und die Farbe, sowie die Konsistenz des Kots wird eine andere sein als bei omnivor ernährten Hunden. Meist ist der Kot etwas weicher und auch heller. Du brauchst dir also keine Sorgen zu machen, sollte dir in diesem Bereich eine leichte Veränderung auffallen.

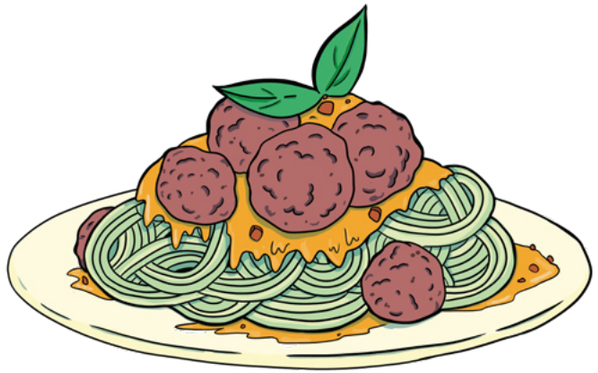
Du kannst selber entscheiden, ob du bei den jeweiligen Rezepten wenig Salz zur geschmacklichen Abrundung beigeben möchtest oder nicht. Dem einen Schnuffi ist es egal, den anderen schmeckt es hingegen wesentlich besser mit Salz. Besonders gerne mögen Hunde Rauch-Salz, da es einen intensiven Geschmack hat.

Manche Zutaten wie zum Beispiel Räuchertofu enthalten grundsätzlich bereits Salz und dies ist ab und an auch völlig in Ordnung. Allerdings sollte man bei Zutaten, welche bereits Salz enthalten nicht noch zusätzlich salzen.

Wenn du dich dazu entschlossen hast ein Supplement zu verwenden, wie es von Tierärzten empfohlen wird, fügst du dieses zu jedem Gericht hinzu. Halte dich bei der Dosierung unbedingt an die Angaben des Herstellers!
Für die Rezepte verwenden wir als Maßeinheit oft “eine Tasse”. Diese fasst 200ml.

vegane REZEPTE für deinen HUND





Kohlrabi-PASTA
MIT KIDNEYBÄLLCHEN
an Kürbissoße

Eine Portion für einen mittelgroßen Hund

1
Kohlrabi

Orange

1 DOSE
Kidneybohnen

2 TL
Leinsamen

Petersilie

ETWAS
Pflanzliche Sahne und Kokosfett zum Braten

1 ½ TASSEN
Speise-Kürbis, gewürfelt

¼ TL
Kreuzkümmel

Weiche die Leinsamen in 6 TL heißen Wasser wenige Minuten ein, bis eine geleeartige Konsistenz entsteht.

Spüle die Kidneybohnen unter fließendem Wasser ab und gebe sie anschließend mit dem Kreuzkümmel, dem Leinsamen-Gelee und der Petersilie in eine Schale und zerdrücke die Zutaten mit einer Gabel. Forme aus der Masse kleine Bällchen und gebe sie in eine Pfanne mit heißem Kokosfett und drücke sie dann leicht flach. Von jeder Seite 2 Minuten braten, dann zur Seite stellen.

Aus dem Kohlrabi stellst du mit einem Spiral-Schneider Nudeln her – alternativ kannst du mit einem Sparschäler feine Streifen herstellen. Nun gebe die Kohlrabi-Nudeln in eine Pfanne und dünste sie in 150ml Wasser bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel etwa 15 Minuten lang. In einem Topf dünstest du die Kürbiswürfel mit 150ml Wasser ebenfalls 15 Minuten. Nehme jetzt die Nudeln vom Herd. Püriere den Kürbis mit der geschälten Orange und einem guten Schuss Sahne.

Zum Schluss serviere die Kidneybällchen mit Kürbispürree auf den Kohlrabinudeln.

Rezepte:

!WICHTIG!

Die folgenden Rezepte sind ausschließlich als INSPIRATION angedacht! Es geht darum, zu veranschaulichen WIE VIELFÄLTIG vegane Hundemahlzeiten sein können. Wenn dein Hund bereits vegan lebt und an die Zutaten eines von dir ausgesuchten Rezepts gewöhnt ist, kannst du dieses ausprobieren sowie auch gerne nach deinem Gusto abwandeln! Ein einzelenes Rezept enthält kein(!) vollständiges Nährstoffprofil - du erinnerst dich vielleicht, dass ein Hund dann am Besten mit allen Nährstoffen versorgt ist, wenn er abwechslungsreich gefüttert wird. Wenn dein Hund noch nicht vegan ist, dann folgst du erst einmal den beschriebenen Schritten aus dem Kapitel “Umstellung”!
Du kannst die Rezepte nach belieben an die Gewohnheiten und den Geschmack deines Hundes anpassen. Es ist kein Problem, sondern sogar gewünscht, dass du mit den Zutaten spielst. So kannst du beispielsweise anstelle von Möhren auch mal Pastinaken verwenden, oder anstelle von Kidneybohnen auch mal Kichererbsen usw… So, wie es eben Sinn macht. Du kannst auch viele Rezepte vereinfachen, indem du sie quasi in simple Eintöpfe umwandelst…
Wenn du z.B. keine gebratenen Kidney Bällchen mit Kohlrabinudeln an Kürbissoße kochen magst, könntest du vereinfacht gesagt auch alle Zutaten in einen Topf geben und daraus eben einen Eintopf zaubern. Sei kreativ und passe die Rezepte an deinen Style zu kochen an! oder du kochst etwas komplexer und kannst so eben für dich mitkochen.
Bei Unsicherheiten empfehlen wir dir immer eine tierärztliche, vegane Ernährungsberatung aufzusuchen. Es gibt einige tolle vegane Tierärzte, welche individuelle Futterpläne erstellen. Informationen hierzu erhältst du zum Beispiel in veganen Hundegruppen. Schaue gerne in unserer Facebookgruppe “Vegan Im Hundepelz” vorbei und tausche dich dort mit anderen veganen Hundehaltern aus. Und nun wünschen dir viel Spaß mit den Rezepten!

Hauptmahlzeiten:

Broccoli ohne e-coli
2/3 Tasse Broccoli
1/2 Tasse Möhren
1/3 Tasse Vollkorn-Reis (Trockengewicht)
1 Tasse Tofu
2 TL Petersilie
1/4 TL Kümmel
2 TL Leinöl
1 MSP Prise Kala Namak Salz

Zuerst kochst du den Reis zusammen mit dem Kümmel. Das Gemüse kochst du separat bis es gar ist. Wenn das Gemüse etwas abgekühlt ist, pürierst du es zusammen mit den frischen Kräutern, dem Öl und dem Salz. Vermenge das Pürree nun mit dem Reis und serviere es zusammen mit dem gewürfelten Tofu.

Kosten: 1 von 5
Schwierigkeit: 1 von 5
Zeit: 2 von 5
(_____/)
(͡° ͜ʖ ͡°)
\ ☞ \ ☞ *Kala Namak Salz hat einen besonderen Geruch nach Ei und wertet geschmacklich Gerichte für viele Hunde auf.*

Thai- Nudelsalat

100g Glasnudeln
¼ TL Kurkuma
½ Tasse Möhrensaft (selbst gemacht oder gekauft)
1 Tasse frische Mung-Bohnen-Sprossen
2 TL Korianderblätter oder Petersilie
1/4 Tasse geriebene Gurke

1 Tasse schwarze Bohnen aus der Dose
2 TL Sesamöl

Glasnudeln brauchst du grundsätzlich nicht zu kochen.
Gib sie einfach in eine große Schüssel und übergieße sie mit reichlich kochendem Wasser, so dass sie gut bedeckt sind. Lasse sie einige wenige Minuten ziehen und gieße sie anschließend durch ein feines Sieb ab.

Koche die Edamame nach Packungsanleitung, gieße dann das Wasser ab und püriere sie zusammen mit dem Koriander.
Erhitze das Sesamöl in einer Pfanne und lasse das Kurkuma etwa eine Minute darin anbraten. Gebe anschließend die Sprossen und etwa 100ml Wasser hinzu. Lasse das ganze bei geschlossenem Deckel und leichter Hitze dünsten bis das Wasser verdampft ist. Hebe dann die Glasnudeln unter. Sollte noch Flüssigkeit in der Pfanne übrig geblieben sein, nehmen die Nudeln diese auf, indem du sie nochmals kurz durchschwenkst und erhitzt.
Lösche die Zutaten mit etwa 75ml Möhrensaft ab. Reibe nun die Gurke grob und vermenge sie zusammen mit dem Edamame-Pürree und den Nudeln.

Kosten: 2 von 5
Schwierigkeit: 2 von 5
Zeit: 3 von 5
Getreidefrei: ja

Kokos-Quinoa-Mousse mit Kürbis-Stampf

- 2 Tassen Kürbis
- ¼ Fleisch einer Kokosnuss (Alternativ ¼ Tasse Kokosmilch aus der Dose) -½ Tasse Quinoa
- 1 TL Salbei
- 2 TL Kokosöl

Verwende einen Speisekürbis deiner Wahl. Hokkaido Kürbis und Butternut brauchst du nicht zu schälen, die meisten anderen schon. Dann schneidest du das Fruchtfleisch in grobe Stücke und kochst diese bei halb geschlossenen Deckel bis sie einigermaßen weich sind. Dies dauert je nach Sorte etwa 8-15 Minuten. Gieße anschließend das Wasser ab und zerstampfe die Stücke mit dem Kokosöl.
Als nächstes spülst du den Quinoa in einem Sieb so lange mit kaltem Wasser ab, bis es klar ist.
Dann streust du den Quinoa in die 3-fache Menge kochendes Wasser zusammen mit dem Salbei und lässt ihn zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 12 Minuten kochen. Nimm ihn dann vom Herd und lasse ihn weitere 10 Minuten quellen.
Wenn er etwas abgekühlt ist pürierst du ihn zusammen mit dem Kokosnussfleisch und den Kräutern.
Serviere das Quinoa-Mousse neben dem Kürbis-Stampf oder vermische es damit wenn dein Hund es lieber gemixt mag.
Kosten: 3 von 5
Schwierigkeit: 3 von 5
Zeit: 3 von 5
Getreidefrei: ja

(_____/)
(͡ ͜ʖ ͡)
\ ☞ \ ☞ *Gepopptes oder gepufftes wie Quinoa-Popp, Amaranth-Popp, Mais-und Reiswaffeln werden besonders gut von Hunden vertragen und brauchen nicht püriert zu werden.*

Mexikanischer Waffel-Eintopf
4 Maiswaffeln
7 Brennnessel-Blätter
1 Tasse Kidneybohnen
⅔ Tasse Mangold
⅔ Tasse Zucchini
3 TL Olivenöl
¼ TL Kreuzkümmel-Samen

1-2 einzelne(!) Korianderkörner

Du schneidest das Gemüse in grobe Stücke und dünstest es kurz mit dem zuvor gemörsten Kreuzkümmel und Koriander in einer hohen Pfanne in Öl, solange dass es noch ein wenig bissfest ist. Nehme das Gemüse dann vom Herd.

Wasche nun die Brennesselblätter ab und püriere sie zusammen mit dem Gemüse, den zerstoßenen Gewürzen und den zuvor unter fließendem Wasser gespülten Bohnen.
Zerkleinere die Maiswaffeln grob und gebe sie unter das Pürree.

Kosten: 1 von 5
Schwierigkeit: 1 von 5
Zeit: 1 von 5
Getreidefrei: ja

Lupinen Hunde-Döner

1,5 Tassen Lupinen-Schnetzel
⅔ Tasse Rotkohl
⅓ Tasse Möhre
2 Blatz Eisbergsalat
1 TL rotes, mildes Paprikamark
¼ Tasse Gurke
1 Lorbeerblatt
Sauce:
1 Tasse Joghurt
3 TL gemischt aus Dill, Minze und Petersilie
Ein Spritzer Zitronensaft
3 TL Sojaöl zum braten
1 Tortilla aus Maismehl
Gemüsebrühe

Hobel den Rotkohl in feine Streifen, hacke die Möhre in kleine Stücke und dünste alles zusammen mit dem Lorbeerblatt und dem Paprikamark 5 Minuten in Öl. Gieße dann etwa 100 ml Gemüsebrühe hinzu und dünste das Gemüse weitere 20 Minuten bei geschlossenem Deckel. Anschließend nimmst du den Topf vom Herd, gießt die übrige Flüssigkeit ab und entfernst das Lorbeerblatt. Nun pürierst du das Gemüse leicht, so dass noch kleine Stückchen übrig bleiben.
Lupinenschnetzel bekommst du in der Regel fertig gewürzt im Bio-Laden. Zwar enthält die Würzung oft Knoblauch und Zwiebeln, jedoch in so geringen Mengen, dass du sie bedenkenlos verwenden kannst.
Brate nun das Lupinengeschnetzeltes kurz an und lasse es dann abkühlen. In dieser Zeit schneidest du den Salat in feine Streifen und hobelst die Gurke in dünne Streifen.
Für das Zaziki verwendest du einen pflanzlichen, ungesüßten Joghurt deiner Wahl und schmeckst ihn mit Zitronensaft und den Kräutern, welche du zuvor püriert hast ab.
Arrangiere die Zutaten hübsch im dünnen Tortilla-Fladen und gebe noch einen Schuss Öl über den Inhalt.

Kosten: 4 von 5
Schwierigkeit: 2 von 5
Zeit: 4 von 5

(_____/)
(͡ ͜ʖ ͡)
\ ☞ \ ☞ *Die Lupine ist als Hülsenfrucht nicht nur glutenfrei, sondern auch basisch. Paprikamark bekommst du aus der Tube oder im Glas in türkischen Lebensmittelläden und in größeren Supermärkten. Paprikamark ist bekömmlicher als Pulver.*

Kichererbsen-Gemüse-Bratlinge

2 EL goldene Leinsamen (ganz oder geschrotet)

1,5 Tassen Kichererbsen (gekocht)
1 Tasse Möhren
2 TL Paprikamark
2 TL gemischt Thymian, Majoran und Oregano
Etwas Rauchsalz oder Liquid Smoke
3 TL Kokosöl
3 gehäufte EL Buchweizenmehl
4 EL Quinoa-Popp

Weiche die Leinsamen in 6Eßl heißem Wasser ein bis eine geleeartige Substanz entstanden ist. Reibe die Möhre sehr fein und mische sie mit dem Leinsamen-Gelee, dem Tomatenmark, dem Rauchsalz und den Kräutern.
Püriere nun die zuvor abgespülten und gekochten Kichererbsen (aus der Dose oder selbst gekocht).
Füge die das Pürree den Möhren hinzu und forme aus der Masse kleine, flache Bratlinge.
Nun mischst du das Buchweizenmehl mit soviel Wasser, bis du eine Konsistenz ähnlich rohem Eiklar erhölst.
Tunke die Bratlinge darin ein und wälze sie in gepopptem Quinoa. Dann brate die “Burger” ca. zwei Minuten von jeder Seite bei mittlerer Hitze im Kokosöl an. Abkühlen lassen- fertig!

Kosten: 3 von 5
Schwierigkeitsgrad: 3 von 5
Zeitaufwand: 3 von 5
Getreidefrei: ja

Hunde-Pizza:

Pizza-Teig (aus Polenta):

900 ml Wasser
300 g Maisgrieß
¼ TL Rauchsalz
1 EL OlivenÖl

Belag:
250g Tiefkühl-Spinat
Etwas Zitronensaft
Etwas Pflanzensahne
Eine kleine Dose mit gestückelten Tomaten
1 TL getrockneter Oregano
3 TL Basilikum, frisch püriert
Optional 3-5 Ananasringe

Cashewkäse für Pizza:
100g Cashews
80ml Wasser
2 Eßl Hefeflocken
Zitronensaft
Kurkuma

Weiche die Cashews mindestens 2 Stunden in kaltem Wasser ein, welches du nach dem Einweichen vollständig weggiest. Püriere sie anschließend mit frischem Wasser, den Hefeflocken, Kurkuma und einem Spritzer Zitronensaft und stelle die Käsecreme zur Seite.
Bringe das Wasser zum Kochen und rühre die Polenta mit dem Öl und dem Rauchsalz unter.
Lasse sie bei niedriger Hitze etwa 15 Minuten quellen während du immer wieder mal umrührst. Die Zubereitung kann je nach Hersteller/Packungsanleitung etwas abweichen. Nimm dann den Topf vom Herd und

streiche die Polenta anschließend auf einem mit Backpapier belegten Backblech etwa 0,5-1,5cm dick aus.

Dazu kannst du einen flachen Spachtel benutzen, den du etwas anfeuchtest, damit nichts an ihm kleben bleibt.

Falls du es knusprig magst, kannst du an dieser Stelle den Pizzaboden bereits ein paar Minuten bei 220° Umluft vorbacken.

Für die Tomatensauce mischst du die Tomaten mit dem Oregano und dem Basilikum.

Für die Spinat-Creme köchelst du den aufgetauten Spinat mit einem Spritzer Zitronensaft etwa 5 Minuten oder so lange, dass nach Möglichkeit am Ende nahezu alle Flüssigkeit verdunstet ist. Lösche mit einem Schuss Pflanzensahne ab. Dann nimmst du den Topf vom Herd und pürierst den Spinat.

Streiche nun als erstes die Tomatensauce auf den Polentaboden, beträufle diese dann mit der Spinat-Soße. Anschließend belegst du die Pizza mit Räuchertofu-Würfeln und nach belieben mit Ananasringen. Dann gibst du die Käse-Sauce und streust noch etwas Oregano darüber.

Backe die Pizza bei 220°C Umluft 25 Minuten lang. Vor dem Servieren abkühlen lassen.

Kosten: 2 von 5
Schwierigkeit: 2 von 5
Zeit: 4 von 5
Portionen: 2-4

(_____/)
(͡ᵔ ͜ʖ ͡ᵔ)
\ ◜☞ \ ◜☞ *Dosen-Tomaten werden im Gegensatz zu vielen frischen Tomaten im reifen Zustand geerntet und enthalten somit kein Solanin mehr, welches für Hunde giftig ist.*

Sellerie-Stampf an mediterranem Gemüse

Stampf:
2 Tassen Kartoffeln
1 Tasse Knollen-Sellerie
1 Tasse Pflanzenmilch
2 TL pflanzliche Margarine
3 EL Quinoa-Popp
2 EL Amaranth-Popp
2 ganze Pimentkörner

Gemüse:
1 Tasse Fenchel
1 Tasse Zucchini
2 TL pflanzliche Margarine
1 TL Rosmarin

Schneide Kartoffeln und Sellerie in große Stücke und koche beides zusammen bei geschlossenem Deckel mit dem Piment etwa 25 Minuten lang. Dann gießt du das Wasser inklusive der Pimentkörner ab, gibst Pflanzenmilch und Margarine hinzu und zerstampfst alles. Anschließend hebst du das gepoppte Quinoa und Amaranth unter.
Während der Stampf abkühlt erhitzt du etwas Öl deiner Wahl in einer Pfanne und brätst ¾ der in dünne Scheiben geschnittene Zucchini und den gesamten Fenchel mit dem Rosmarin etwa 10 Minuten an. Anschließend pürierst du es mit der Margarine. Die restlichen ¼ der nicht gebratenen Zucchini hackst du in grobe Stücke und hebst sie unter das pürierte Gemüse. Serviere das Gemüse leicht unter den Kartoffelstampf gehoben.

Kosten: 2 von 5
Schwierigkeit: 1 von 5
Zeit: 2 von 5

Schnitzel mit Frankfurter Soße dazu Granatapfelkerne

1 Kohlrabi
2 Kartoffeln
2 Tassen Erbsen aus der Dose (optional frisch gekochte)
½ Tasse Steckrüben
⅔ Tasse Gurke oder Pflanzenjoghurt
2 TL Kokosöl
Öl zum braten
2 EL Granatapelkerne
2 EL Buchweizenmehl
4 TL gemischt aus folgenden Kräutern, je nachdem was du davon im Haus hast:
Kerbel, Estragon, Dill, Borretsch, Petersilie, Melisse, Borretsch

Schäle den Kohlrabi und schneide ihn in 1cm dicke Scheiben, die Steckrübe in etwa 1cm große Würfel und viertel die Kartoffel. Koche alle 3 Zutaten in Wasser etwa 15 Minuten. Währenddessen mischst du für die Panade etwa 3 EL Buchweizenmehl mit soviel Wasser, dass eine Konsistenz entsteht, welche etwas dünnflüssiger als Eiklar ist.
Wenn die 15 Minuten vergangen sind gießt du das Kochwasser ab und lässt den Kohlrabi etwas abkühlen. Die Steckrüben-Würfel pürierst du zusammen mit dem Kokosöl, den Erbsen, de Kräutern und so viel Gurke, dass eine leicht dickflüssige Soße entsteht.

Wenn die Kohlrabischeiben etwas abgekühlt sind, wendest du sie in dem Buchweizenteig und brätst sie in einem Öl deiner Wahl von beiden Seiten goldbraun an.
Serviere die Schnitzel auf der grünen Soße mit zuvor zerstampfen Granatapfelkernen und Kartoffeln.

Kosten: 2 von 5
Schwierigkeit: 2 von 5
Zeit: 3 von 5
Getreidefrei: ja

Spaghetti Bolognese:

2 gemischte Tassen (ungekochte) Nudeln aus:
Maisnudeln und Erbsennudeln (alternativ Linsennudeln)
3 EL Kürbiskerne
1 Tasse rote Beete
2 TL Kräuter der Provence
Sojasauce
Gemüsebrühe
¼ Tasse Sojagranulat (ungekocht)

Du kochst die Nudeln nach Packungsanleitung.
Wenn die Nudeln fertig sind gießt du das Nudelwasser ab.
In einem weiteren Topf köchelst du Sojagranulat in ein wenig Gemüsebrühe mit einem Schuss Sojasauce kurz auf und lässt es weitere 10 Minuten in der Brühe ziehen. Danach gießt du die Brühe ab und drückst das Granulat leicht aus. Wenn du magst kannst du das Granulat einige Minuten in der Pfanne knusprig braten aber du kannst es auch so lassen wie es ist.
Püriere die rohe oder wenn dein Schnuffi es lieber mag gedünstete rote Beete zusammen mit den Kürbiskernen und den Kräutern. Gebe das Pürree zu dem Granulat und gieße es über die Nudeln.

Kosten: 4 von 5
Schwierigkeit: 2 von 5
Zeit: 3 von 5

Erdnuss-Linsen mit roter Beete

2 Tassen Rote Beete
2 Tassen Feldsalat
2 TL Leinöl
1 Eßl Erdnussbutter
1 Tasse rote Linsen (getrocknet)
½ Apfel

Koche die rote Beete im Ganzen mit einem Schuss Essig bis sie gar ist. Das dauert je nach Größe etwa 30-60 Minuten. Nehme dann die Beete aus dem Wasser.
Spüle die Linsen unter fließendem Wasser und koche sie anschließend bis sie deutlich über-gar sind in 3 Tassen Wasser etwa 15-20 Minuten, nehme dann den Topf vom Herd und mische die Erdnussbutter unter. Die abgekühlte Beete pürierst du mit dem Feldsalat und Leinöl (achte darauf, dass sie kein Xylith enthält).
Schneide den Apfel in kleine Stücke und gebe sie zu dem Pürree. Kombiniere beides hübsch zum Servieren.

Kosten: 1 von 5
Schwierigkeit: 1 von 5
Zeit: 2 von 5
Getreidefrei: ja

(_____/)
(͡° ͜ʖ ͡°)
\ ☞ \ ☞ *Rote Beete ist ein ausgezeichneter Eisenlieferant und bei vielen Hunden geschmacklich der Renner!*

Hirse-Hanf mit Birne

2 TL Hanföl oder Hanfsamen, frisch geschrotet
1 Tasse Hirseflocken

1,5 Tassen Kichererbsen aus der Dose(optional getrocknete)
1 Tasse Pastinake
1 Tasse Wirsing
½ Birne
3 TL frische Kräuter
3 TL Hefeflocken

Schneide die Pastinake in ca 1cm kleine Stücke, den Wirsing in Streifen und koche beides zusammen mit 4 Tassen Wasser und halb geschlossenem Deckel etwa 20 Minuten lang bei mittlerer Hitze. Gieße das Kochwasser bis auf 3 Tassen ab, in welcher du die Hirseflocken einweichst. Püriere das Gemüse zusammen mit der Hirse, den Hefeflocken den Kräutern und den Kichererbsen, welche du vorher unter klarem Wasser abgespült hast. Gebe die restlichen ungekochten Pastinakenstücke in den Brei. Gebe etwas Hanföl und klein geschnittene Birnenstücke dazu.

Kosten: 2 von 5
Schwierigkeit: 1 von 5
Zeit: 1 von 5

(_____/)
(͡ ͜ʖ ͡)
\ ☞ \ ☞ *Hanfsamen gehören zu den wertvollsten Samen der Welt und enthalten leicht verfügbare Verbindungen an wichtigen Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen. Ihr Aminosäurenprofil ist das wohl besonderste der Welt!*

Süßkartoffel-Erbsen-Eintopf

1,5 Tassen Süßkartoffel
1,5 Tassen Erbsen aus der Dose(optional selbst gekochte)
2 Tassen Feldsalat püriert
3 EL Sonnenblumenkerne
1 TL Chiasamen

4 EL Hafersahne
ein Spritzer Zitronensaft
1 TL Liebstöckel

Schneide die Süßkartoffel in ca 2cm große Stücke und koche diese bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten. Anschließend gießt du das Wasser ab. Zerstampfe die Süßkartoffeln zusammen mit einem Spritzer Zitronensaft. Püriere die Erbsen zusammen mit dem Feldsalat, den Sonnenblumenkernen, dem Liebstöckel und den Chiasamen. Füge das Erbsengemüse mit dem Süßkartoffelstampf zusammen. Übergieße alles mit der Hafersahne.

Kosten: 2 von 5
Schwierigkeit: 1 von 5
Zeit: 1 von 5
Getreidefrei: ja

Papaya-Quinoa mit Tahini

2 TL Sesampaste (Tahini)
½ Tasse Papaya
1 Tasse Rotkohl
½ Tasse Quinoa (Trockenmenge)
⅓ Tasse Möhre
½ Tasse Kidneybohnen aus der Dose(optional selbstgekocht)
4 Korianderblätter
Etwas Öl zum braten

Du spülst den Quinoa in einem Sieb so lange mit kaltem Wasser ab, bis es klar ist.
Dann streust du den Quinoa in die 3-fache Menge kochendes Wasser und lässt ihn zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 12 Minuten kochen. Nimm ihn dann vom Herd und lasse ihn weitere 10 Minuten quellen.
Wenn er etwas abgekühlt ist pürierst du ihn zusammen mit den abgespülten Kidneybohnen, der Papaya und den Korianderblättern.

Schneide die Möhre in kleine Stückchen und vermenge sie mit dem Brei.

Hobel den Rotkohl in feine Streifen und dünste ihn 5 Minuten in Öl. Gieße dann etwa 100 ml Wasser hinzu und dünste das Gemüse weitere 20 Minuten bei geschlossenem Deckel. Anschließend nimmst du den Topf vom Herd und gießt die übrige Flüssigkeit ab.
Nun pürierst du ihn zusammen mit der Sesampaste und servierst ihn mit dem Quinoa-Bohnen-Brei.

Kosten: 4 von 5
Schwierigkeit: 2 von 5
Zeit: 3 von 5
Getreidefrei: ja

Gehacktes Tempeh mit Brennnessel

2 TL geschrotete Chiasamen
1,5 Tassen Tempeh
1,5 Tassen Süßkartoffel
1 Tasse Weißkohl
10 Brennesselblätter
2 TL Leinöl
Sojasauce

Schneide die Süßkartoffel in ca 2cm große Stücke und koche diese bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten. Anschließend gießt du das Wasser ab. Zerstampfe die Süßkartoffeln zusammen mit einem Spritzer Zitronensaft. Den Weißkohl hobelst du in Streifen und kochst diese zusammen mit dem Kümmel etwa 17 Minuten. Anschließend gießt du das Wasser ab und pürierst ihn zusammen mit den Chiasamen, den Brennnesselblättern und dem Leinöl.
Hacke das Tempeh in feine Stücke wie “Gehacktes” und brate es in 1Eßl Kokosöl und einem kleinen Schuss Sojasauce unter gelegentlichem Rühren an bis es gold-braun ist.

Serviere das Weißkohl-Pürree zusammen mit dem Süßkartoffelstampf und dem Tempeh.

Kosten: 3 von 5
Schwierigkeit: 1 von 5
Zeit: 2 von 5
Getreidefrei: ja

(_____/)
(͡° ͜ʖ ͡°)
\ ☞ \ ☞ *Tempeh enthält von Natur aus viel L-Carnitin.*

Linsen mit Blumenkohl

1 Tasse Kartoffeln
⅔ Tasse Blumenkohl
½ Tasse Möhren
2 TL Kokosöl
4 Blatt Löwenzahn
Pflanzliche Sahne
½ Banane
½ tasse rote Linsen (getrocknet)

Schneide die Kartoffeln und die Möhren in ca 2cm große Stücke und teile den Blumenkohl in kleine Röschen auf. Dann koche alles zusammen bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten. Gieße anschließend das Wasser ab und bewahre 2 Tassen auf.
Spüle die Linsen unter fließendem Wasser und koche sie anschließend. in dem Kochwasser, welches du zuvor von dem Gemüse aufgefangen hast bis sie deutlich über-gar sind etwa 15-20 Minuten, nehme dann den Topf vom Herd.
Püriere den Blumenkohl zusammen mit den Möhren, der Banane, dem Löwenzahn und dem Öl. Serviere das pürierte Gemüse mit den damit vermengten Kartoffelstückchen zu den Linsen und gieße etwas von der Sahne über das Gericht.

Kosten: 1 von 5
Schwierigkeit: 1 von 5
Zeit: 1 von 5
Getreidefrei: ja

Buchweizen-Pralinen

⅔ Tasse Buchweizen
⅓ Tasse Räuchertofu
2 EL Goldene Leinsamen
2 EL Rapsöl
1 TL Majoran
...auf
einem Bett aus:
2 Tassen Gemüsebohnen
1 Tasse Portulak
Etwas Bohnenkraut
Gemüsebrühe

Gebe den Buchweizen in 1,5 Tassen kaltes Wasser. Anschließend kochst du ihn bei starker Hitze auf und reduzierst dann die Hitze auf die kleinste Stufe. Lege den Deckel auf den Topf legen und lasse den Buchweizen ausquellen. Das dauert rund 15 Minuten.
Weiche die Leinsamen in 6 Eßl heißem Wasser ein bis eine geleeartige Substanz entstanden ist.
Zerstampfe den abgekühlten Buchweizen grob mit dem Tofu, dem Majoran und dem Leinsamengelee und forme kleine Kugeln. Brate diese kurz in Öl leicht an.
Die Gemüsebohnen kochst du 15 Minuten bei mittlerer Hitze in einer leichten Gemüsebrühe mit dem Bohnenkraut. Anschließend gießt du das Kochwasser ab und pürierst die Bohnen mit dem Portulak und etwas Öl. Serviere das Frikadellen zu dem grünen Gemüsepürree.

Kosten: 2 von 5
Schwierigkeit: 3 von 5

Zeit: 3 von 5
Getreidefrei: ja

Paprika-Gulasch

½ Tasse Paprika rot
½ Tasse Zucchini
1 TL Paprikamark
¼ TL Kreuzkümmel
2 EL Kokosöl
3 TL Petersilie püriert
2 Kartoffeln
1 Tasse Sojawürfel
Gemüsebrühe

Die Sojabrocken in kochender Brühe 10 Minuten garen. Inzwischen die Paprika, die Kartoffeln und die Zucchini würfeln und beiseite stellen.

Die Sojawürfel abschütten und die Brühe auffangen. Dann die Würfel ausdrücken. Die Kartoffeln und das Gemüse kochst du in der Brühe weitere 20 Minuten, dann gießt du die Flüssigkeit und fängst sie in einem Behältnis auf.
Als nächstes erhitzt du das Kokosöl mit dem Kreuzkümmel und dem Tomatenmark in der Pfanne für 1-2 Minuten. Dann gibst du die Sojawürfel hinzu und brätst sie weitere 2-3 Minuten mit an. Lösche mit ⅓ Tasse der restlichen Brühe ab und rühre alles nocheinmal um, stelle dann die Pfanne zur Seite. Die Zucchini und die Paprika pürierst du zusammen mit der Petersilie und etwas Öl deiner Wahl. Vermische das Gemüsepürree mit dem Sojafleisch und serviere es zu den Kartoffeln.

Kosten: 1 von 5
Schwierigkeit: 2 von 5
Zeit: 2 von 5
Getreidefrei: ja

Käse-Maccaroni

Käsesauce:
3 Tassen Kartoffeln
1,5 Tassen Möhren
Öl
1 Tasse Cashewkerne
1 TL Zitronensaft
3 Eßl Hefeflocken
¼ Tl Kurkuma
eine Prise Rauchsalz

Dazu:
5 Tassen gekochte Nudeln aus Hülsenfrüchten (zb Erbsennudeln oder Linsennudeln)

Kartoffeln und Möhren in Würfel schneiden und in soviel Wasser kochen, dass sie gerade eben bedeckt sind. Dann kochst du es bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel etwa 15 Minuten.

Die Cashewkerne pürierst du mit ca. 1,5 Tassen des Kochwassers, so dass eine leichte, cremige Konsistenz entsteht und schmeckst die Masse mit Kurkuma, Zitronensaft, Hefeflocken und Rauchsalz ab.

Die Menge der Sauce ist für etwa 5 Tassen gekochte Nudeln ausreichend. Gebe die Nudeln in eine gefettete Auflaufform, übergieße sie mit der Käsesauce und lasse diese im vorgeheizten Ofen bei etwa 180° rund 10 Minuten überbacken...ausgekühlt servieren! Serviere zu den Maccaroni ein Gemüsepüree deiner Wahl!

Kosten: 5 von 5
Schwierigkeit: 2 von 5
Zeit: 3 von 5
Getreidefrei: ja
Portionen: 2-3

Belohnungen und Besonderes:

Belohnungen werden zwischendurch als besonderes “Bonbon” gegeben und natürlich nicht in großen Mengen :)
Die Rezepte sind auf einen kleinen Vorrat ausgelegt.

Tapioka-Minz-Kekse:

⅔ Tasse Tapiokamehl (aus dem Bioladen oder online zu bestellen)
⅔ Tasse Kokosnussmehl
⅔ Tasse Kartoffelstärke
1 TL fein gehackte Minze
1 TL fein gehackte Petersilie
Wasser

Dieses Rezept ist so schön einfach..:)
Mische alle Zutaten miteinander und gebe so viel Wasser hinzu, dass du einen knetbaren Teig, wie Plätzchenteig bekommst. Rolle ihn aus, steche ihn mit Förmchen aus und backe ihn bei 180° solange bis er eine leicht goldene Farbe annimmt. Fertig!

Kosten: 5 von 5
Schwierigkeit: 1 von 5
Zeit: 1 von 5
Getreidefrei: ja

BLAUBEER-LAVENDEL-MUFFINS

Portionen: ca. 12 Muffins

Heize den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vor. In der Zwischenzeit legst du ein Muffinblech mit Muffinförmchen aus. Das Mehl und das Backpulver siebst du in eine Schüssel hinein und gibst den Joghurt, sowie die mit einer Gabel zerdrückten Bananen, die Lavendelblüten und das Kokosöl hinzu. Nun vermischst du alles zu einem leicht zähflüssigen Teig. Wenn alles gut vermengt ist, hebst du vorsichtig die Blaubeeren unter.

Gebe dann die Mischung in die Muffinförmchen und backe die Muffins im vorgeheizten Ofen 15 bis 20 Minuten lang.

Die Muffins sind eine tolle Abwechslung zu den Hauptmahlzeiten. Du kannst die Muffins auf Vorrat einfrieren oder ein paar Tage im Kühlschrank aufbewahren.

200g
Buchweizenmehl

Soja-Joghurt

2
Bananen

½ TASSE
Blaubeeren

2 TL
frische oder getrocknete Lavendelblüten

50ML
Kokosfett – erwärmt, damit es flüssig ist

½ PÄCKCHEN
Backpulver

Kokos-Makronen:

1 Tasse Haferflocken
3/4 TasseKokosraspeln
3 Bananen
Eine Messerspitze Bourbon-Vanille

Die Bananen mit der Vanille pürieren. Die Kokosraspeln und die Haferflocken hinzugeben und aus der Masse mit den Fingern kleine “Berge” herauszupfen- auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.
Bei 180 °C ca. 15-20 Minuten backen.

Kosten: 2 von 5
Schwierigkeit: 1 von 5
Zeit: 1 von 5

Leinsamen-Cracker

2 Tassen goldene Leinsamen
1,5 Tassen Apfel
1 Tasse Möhre
1 EL Kokosöl
1 TL Kräuter der Provence

Weiche die goldenen Leinsamen über Nacht in so viel Wasser ein, dass sie damit gut bedeckt. Am nächsten Tag ist eine geleeartige Konsistenz entstanden. Reibe die Möhre und den Apfel sehr fein und vermische beides mit dem Leinsamen-Gelee, dem leicht erwärmten Kokosöl, so dass es flüssig ist und den Kräutern, optional etwas Salz. Streiche die Masse nun auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech dünn aus und schneide mit einem Messer rechteckige oder rautenförmige Linien in die Masse. Stelle den Ofen auf die niedrigste Stufe auf Umluft.
Nach etwa 5-6 Stunden sollte die Masse trocken sein.

Du kannst sie gegebenenfalls nochmals durchschneiden sollte sie zusammengelaufen sein und wenden. Backe solange weiter, bis sie vollkommen trocken und “crunchy” ist. Breche sie dann in Stücke- diese lassen sich übrigens super in Frischhalte Behältern aufbewahren ;)
Tipp:Möchtest du gerne rohköstliche Cracker, so steckst du einen Holzlöffel zwischen die Ofentür, so dass sie einen Spalt offen bleibt. Dadurch erlangst du in der Regel eine Temperatur unter 42°, welche für Rohkost nötig ist.

Kosten: 1 von 5
Schwierigkeit: 2 von 5
Zeit: 2 von 5
Getreidefrei: ja

(_____/)
(͡° ͜ʖ ͡°)
\ ☞ \ ☞ *Getrocknetes Obst und Gemüse ist auch super als Leckerlie Möglichkeit! Einfach selbst im Ofen trocknen!*

Hundeeis

1.
   - ¾ Tasse Mango,
   - 1 Tasse Kokosmilch

2.
   - 3 reife Bananen, ein Becher Joghurt
   - ¼ Tasse Erdnussbutter(ohne Xylitol!)

Püriere die Zutaten aus Rezept 1 oder alternativ aus Rezept 2 und gebe sie in Eiswürfelformen. Nach 3 Stunden im Tiefkühlfach ist das Eis fertig. Das Eis kannst du deinem Hund zur Erfrischung besonders um Sommer immer wieder einmal geben-nur in kleinen Mengen und kleinen Portionen (Eiswürfelgröße)quasi als gesundes Leckerli zwischendurch :)

Kosten: 1 von 5
Schwierigkeit: 1 von 5
Zeit: 1 von 5
Getreidefrei: ja

Frühstücks-Müsli:

1 Tasse Pflanzlicher Joghurt, ungesüßt
¼ Banana
2 Aprikosen
1 Dörrpflaume
1 TL geschrotete Chiasamen
2 EL Cornflakes(ungesüßt)
1 EL Amaranth-Popp
2 TL Kokosraspeln

Schneide die Banane in Scheiben und hacke die Aprikosen und die Pflaume sehr fein. Gebe es zu den anderen Zutaten. Dieses Gericht kannst du hin und wieder mal als kleines Extra zwischen den Hauptmahlzeiten servieren.

Kosten: 3 von 5
Schwierigkeit: 1 von 5
Zeit: 1 von 5

Lupinen-Vurst -die Alternative zu Seitan-

1 Tasse Haferflocken
2 Tassen Lupinenmehl
Gemüsefond
Sojasauce
½ TL Majoran
1 MSP Pimentpulver
¼ TL Rauchsalz oder Liquid Smoke
2 EL Hefeflocken

Püriere die Haferflocken mit den Gewürzen, dem Rauchsalz der Sojasauce, den Hefeflocken und etwa 50ml Gemüsefond. Es sollte eine puddingartige Konsistenz entstehen. Justiere gegebenfalls mit etwas weiterem Fond nach. Gebe die Masse dann in eine Schale und verknete nach und nach das Lupinenmehl damit, bis ein gut knetbarer Teig entsteht. Falls nötig kannst du noch etwas Wasser hinzugeben. Forme daraus Würstchen und brate diese in Öl an bis sie gold-braun sind. Die Würstchen kannst du in Scheiben geschnitten als Snack für zwischendurch verwenden oder auch zur geschmacklichen Aufwertung zu anderen Gerichten hinzufügen.

Lupinenmehl kannst du online bestellen oder im Bioladen kaufen.
Es lohnt sich diese wunderbare Zutat einmal anzuschaffen, weil du dadurch komplett glutenfreie Würstchen zaubern kannst. Sie sind etwas weicher als Würstchen aus Soja oder Seitan :)

(_____/)
(͡° ͜ʖ ͡°)
\ ☞ \ ☞ *Lupine hat einen sehr hohen Eiweißgehalt ähnlich wie Soja, ist glutenfrei und wächst praktisch vor unserer Haustür, was sie insgesamt ökologisch und ernährungsphysiologisch sehr interessant macht.*

Hunde-Mett:

1/2 Packung Reiswaffeln
1-1,5 Tassen Wasser
2 Eßl Tomatenmark
¼ Tasse fein geriebene Möhren
Ein Spritzer Zitronensaft
1 TL Majoran und Thymian
2 TL Rapsöl Öl
1 MSP RauchSalz

Zerbrösel die Waffeln grob mit den Händen in einer Schale und gebe das Wasser am besten lauwarm hinzu. Lasse es einige Minuten quellen. Reibe die Möhre fein und hebe sie mit einer Gabel unter die restlichen Zutaten. Zerdrücke alles mit einer Gabel oder den Händen. Besonders lecker schmeckt das Mett wenn es einige Stunden im Kühlschrank gezogen hat. Du kannst es aber auch direkt verfüttern.

Serviervorschlag:
Möchtest du das Mett als Hauptmahlzeit verwenden so kombinierst du es mit gedünstetem Gemüse und einer Proteinquelle wie zum Beispiel Bohnen. Du kannst es aber auch als besonderes Extra für Zwischendurch verwenden da es sich im Kühlschrank cirka 3 Tage frisch hält.

Kosten: 1 von 5
Schwierigkeit: 1 von 5
Zeit: 1 von 5

Lebervurst

1,5 Tassen gekochte Kidneybohnen
1 Tasse Räuchertofu
-alternativ kannst du den Tofu weglassen und durch dieselbe Menge gekochter Linsen ersetzen. Dann verwendest du zusätzlich etwas “Liquid Smoke”, um das typische Raucharoma zu erlangen
1 EL Kokosöl
1 EL frische gehackte Petersilie
1/2 EL getrockneter Majoran

Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einer streichfähigen Masse pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz kannst du auch etwas Wasser hinzugeben.

Serviervorschlag:

Auf Maiswaffeln streichen und zu gekochtem Zucchini-Stampf servieren ergibt eine Hauptmahlzeit.
Du kannst die Leberwurst aber auch als “Belohnung” verwenden. Im Kühlschrank aufbewahrt ist sie etwa 3 Tage haltbar.

Kosten: 2 von 5
Schwierigkeit: 1 von 5
Zeit: 1 von 5
Getreidefrei: ja

Rohkost-Extra

Eine vegan-rohe Zu-Fütterung kann sehr gesund sein. Allerdings für viele Hunde ersteinmal eine vollkommen neue Erfahrung weshalb anfangs nicht jeder Hund roh-veganes Futter mag. Diese roh-veganen Gerichte sind nicht als Mahlzeiten für mehrere Tage gedacht aber sehr wohl als besondere und gesunde Abwechslung zwischendurch.

Rote Beete Bällchen

½ Tasse Kokosnussfleisch,
¼ Tasse rote Beete
2 Minzeblätter
1 Dattel
1 TL Chiasamen geschrotet.

Alles pürieren und eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen dann kleine Bällchen formen.

Cashew-Kokos-Bällchen

Zutaten:

75g Cashews, ungeröstet und ungesalzen
½ frische Bio-Kokosnuss
3-4 eingeweichte Datteln + Einweichwasser
Optional: einige getrocknete Kokosraspeln

Zubereitung:

1. Weiche die Datteln für etwa 1 Stunde ein, da sie so einfacher zu pürieren sind.
2. Nun kannst du die Kokosnuss knacken und das Fruchtfleisch herausnehmen – Nicole wirft sie dafür einfach draußen auf den Boden Gerne vorher in einen Stoffbeutel gepackt.
3. Gebe die Hälfte des Kokosnussfleisches, die Cashews und die Datteln mit einem Schuss Dattel-Einweichwasser in einen Mixer und püriere es, bis eine gut formbare Masse daraus entsteht. Sollte die Masse zu feucht sein, so mischst du einfach getrocknete Kokosraspeln unter (zum Beispiel von Alnatura, denn diese sind sogar in Rohkostqualität, falls du darauf Wert legst).
4. Nun kannst du aus der Masse Bällchen in Tischtennisball-Größe formen und diese als ganz besonderes Leckerlie deinem Hund geben!

Ein kleiner Hund darf gerne 2-3 davon am Tag essen, mittelgroße 3-6 und große Hunde bekommen bis zu 8 Bällchen. Super auf Vorrat einzufrieren!

Sonniges Basilikum Mousse

100g Sonnenblumenkerne
50g goldene Leinsamen
100ml Wasser
1 Banane
400g Möhren
Eine Hand voll frischen Basilikum

Alle Zutaten miteinander pürieren - fertig! Hier gibt es tatsächlich nicht mehr zu sagen… Einfacher geht es eigentlich kaum noch :)

(_____/)
(͡° ͜ʖ ͡°)
\ ╭☞ \ ╭☞ *Bananen enthalten viel Kupfer und sind bei vielen Hunden besonders beliebt.*

weitere Quellen:

Quellen, die neben denen im Fließtext Verarbeiteten, von uns als Recherche-Grundlage verwendet wurden:

https://www.welt.de/wissenschaft/umwelt/article152274363/Immer-mehr-Hunde-reagieren-allergisch-auf-Fleisch.html

https://www.nature.com/articles/nature11837

https://www.hey-fiffi.com/blog/kraeuterkraft-im-hundenapf/

http://www.andrewknight.info/publications/vegetarianism/vegetarian_animals.html

http://blog.salesfunnelbroker.com/how-to-create-product-launch-funnels-in-clickfunnels/

https://www.dog-inform.de/wp-content/uploads/2016/02/Gicht_und_Ernaehrung.pdf

https://www.vegane-inspiration.com/taurin-hund.html

http://blog.naftie-shop.de/2016/02/04/naftie-natuerliches-fuer-tiere/

http://www.loveandpeas.de/epages/78289206.sf/de_DE/?ObjectPath=/Shops/78289206/Categories/Infos_ueber_vegane_Hundeernaehrung/Studie_von_Peta/Tierarzt_Dr_Uwe_Romberger

http://www.vegan-news.de/kann-man-einen-hund-vegan-ernaehren/

Tierärztin Dr. Julia Fritz - Wie viel Wolf ist in meinem Hund?:
https://www.napfcheck-blog.de/wie-viel-wolf-ist-in-meinem-hund/

PETA:
http://www.vegepets.info/diets/veg-canine.html.html#population-studies

Bücher:

Univ.-Prof. Dr. Jürgen Zentek
Ernährung des Hundes: Grundlagen –- Fütterung –- Diätetik

Dr. med. vet. Alexandra Nadig
Heilpflanzen für Hunde
(Wirkungsweisen, Rezepturen, Anwendung)

Diplomarbeit von Pia-Gloria Semp, Publikationsjahr: 2015
“Vegan nutrition of dogs and cats”
Quelle: Diplomarbeit, Vet. Med. Univ. Wien, pp. 100.
http://www.vetmeduni.ac.at/hochschulschriften/diplomarbeiten/AC12256171.pdf

Vegan Dogs - Compassionate Nutrition:
http://www.behavetech.com/vegandogs.pdf

Obligate Carnivore von Jed Gillen

Coster, H. (2015). – Plant Based Recipes For Dogs Feed Your Dog For Health & Longevity. CreateSpace Independent Publishing Platform. (In englischer Sprache.) Hinterwallner, M. (2014). – Healthy vegan dogs, wie man Hunde gesund vegan ernährt. Martina Hinterwallner (MH) Verlag, Wien.
https://lillyplaudertausderhundehuette.wordpress.com/2016/08/21/healthy-vegandogs/
O`Heare, J. (2013). – Vegan Dogs Compassionate Nutrition. BehaveTech Publishing, Ottawa Ontario Cabada. (In englischer Sprache) Als kostenloser PDF Download auf www.BehaveTech.com Peden, J. A. (2003). – Vegetarische Hunde- und Katzenernährung. Echo Verlag, Göttingen. 2. Auflage. (Als PDF Dokument erhältlich über den Echo Verlag.) Rivera, M. A. (2009). – The Simple Little VEGAN DOG BOOK Cruelty-Free Recipes For Canines. Book Publishing Company, Summertown (Tennessee). (In englischer Sprache) Saflor, J. (2012). – Vegan Kochen für Mensch und Hund. CreateSpace Independent Publishing Platform.

Erfahrungsberichte:

https://www.veganblog.de/haustiere/erfahrungsbericht-vegane-hundenahrung/

Artikel:

http://www.scinexx.de/wissen-aktuell-15509-2013-01-24.html?utm_source=feedburner&utm_medium=feed&utm_campaign=Feed%3A+scinexx+%28scinexx+|+Das+Wissensmagazin%29

L-Carnitin:
https://sunwarrior.com/healthhub/the-what-where-and-why-of-carnitine

Websites:

https://www.vegane-inspiration.com/vegane-hunde.html
www.VeganImHundepelz.de

http://blueberry-bites.de/ (unsere Website mit vielen Infos!)

Instagram: @Blueberry_Bites
FB-Seite: Vegan Im Hundepelz
FB-Gruppe: Vegan Im Hundepelz

viel Spaß beim Nachkochen und...

Vielen

Dank

für deine

Unter-stützung