

Nummer 1, Jänner 2001

# VEGAN.AT

Ernährung + Ethik + Tierrechte



Eisenmangel?

Zeitschrift der Veganen Gesellschaft Österreich

## Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

ja, es gibt jetzt auch eine Vegane Gesellschaft Österreich. Ganze 55 Jahre nach der ersten Veganen Gesellschaft der Erde, der Vegan Society UK, gegründet, hoffen wir doch, dass es nicht noch 55 Jahre dauern wird, bis der Veganismus auch hierzulande so bekannt und weit verbreitet ist wie in England. Immerhin gibt es schon etwa eine Million VeganerInnen in Europa.

Aber die Vegane Gesellschaft und der Veganismus sind nicht nur für VeganerInnen da oder für diejenigen, die es werden wollen. Vegane Alternativen bieten allen Vorteile, auch wenn sie diese nur ein einziges Mal in Anspruch nehmen, weil sie nicht nur den betroffenen (bzw. nicht mehr betroffenen) Tieren, sondern auch der Umwelt (Tierindustrie bedeutet immer größere Umweltbelastung) und der eigenen Gesundheit (kein Cholesterin, kaum gesättigte Fettsäuren) zugute kommen.

Das ist die erste Ausgabe von VEGAN.AT, der Zeitschrift der Veganen Gesellschaft. Was Veganismus eigentlich ist und welche Ziele die Vegane Gesellschaft verfolgt, kann man hier nachlesen. Eine Serie über Restaurants und wie sie mit veganen Wünschen umgehen, wollen wir auch über die nächsten Ausgaben hinweg beibehalten. Grundsätzliche ernährungswissenschaftliche Fragen im Zusammenhang mit dem Veganismus, wie die der Eisenversorgung in dieser Ausgabe, werden wir regelmäßig ansprechen. Der feature-Artikel handelt diesmal davon „Wie es ist Veganerin zu werden“. Und damit die Frage, was man denn noch essen könne, wenn alles Tierliche weggelassen wird, auch ihre Beantwortung findet, bringen wir laufend vegane Rezepte.

Dem Veganismus gehört zweifellos die Zukunft. Die veganen Alternativen sind nicht nur ethisch notwendig, sondern zum Glück auch gesünder, bekömmlicher und umweltschonender. Und bei genügend hoher Nachfrage werden sie auch billiger sein, weil der Umweg über das Tier letztendlich energetisch ungünstiger und damit teurer ist. Die NASA hat es vorgerechnet: Die Nahrung in einer Raumstation muss allein schon aus energetischen Gründen vegan sein. Tierliche Produkte sind anachronistisch, die Zukunft gehört dem Veganismus!

In diesem Sinne, viel Spaß beim Lesen!

Ihr VEGAN.AT-Team

## Inhalt

_____ Bücher	04
_____ Leserbrief	06
_____ Eisen	08
_____ Mitgliedsformular + Ziele	10
_____ News	12

03	Kontakte + Cartoon + Impressum
05	Restaurantkritik + Rezept
07	Wie es ist Veganerin zu werden
09	Eisen
11	Anzeigen

## Kontakte

### Österreichische Vegetarier Union (ÖVU)

Postfach 1, A 8017 Graz  
Tel: +43/316/46 37 17  
Mobil: 0676/3476346  
email: erwin.lauppert@styria.com  
<http://www.vegetarier.at>  
Seit 1970 aktiv, Herausgeberin der Vierteljahresschrift „anima - Zeitschrift für Tierrechte“.

### The Vegan Society

Donald Watson House, 7 Battle Road,  
St Leonards-on-Sea, East Sussex. TN37 7AA  
United Kingdom  
<http://www.vegansociety.com>  
War die erste „Vegane Gesellschaft“ der Welt,  
gegründet 1944!  
Trotz ihrer mittlerweile 66 Jahre noch immer  
höchst aktive Vorreiterin in Sachen Veganismus.

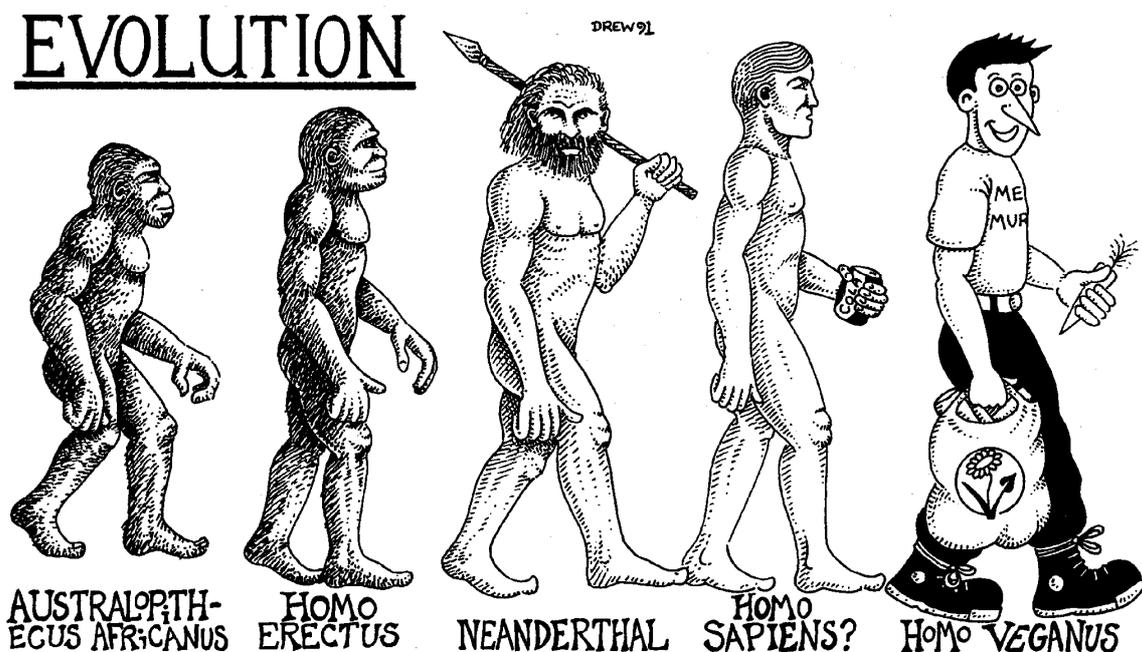
### Biologisch-veganes Netzwerk für Garten- und Landbau (BioVegaN)

Johann-Strauß-Gasse 33/7, A 1040 Wien  
Tel: +43/676/922 14 33  
email: biovegan@gmx.net  
Herausgeberin der Zeitschrift „Regenwurm“.

### Internationale Vegetarische Initiative (IVI)

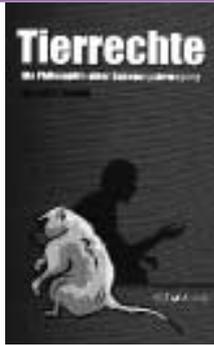
Johannesstraße 38, A 2344 Maria Enzersdorf  
Tel: +43/2236/86 93 36  
Fax: +43/2236/47 724  
email: ivi@t0.or.at  
<http://www.t0.or.at/~ivi/>  
Herausgeberin der Zeitschrift „Veggie News“.

## Cartoon



Impressum: Mitteilungen der Veganen Gesellschaft Österreich Nr. 1, Medieninhaberin, Herausgeberin, Verlags- und Herstellungsort: Vegane Gesellschaft Österreich, Postfach 27, A 1238 Wien, Telefon & Fax: +43 1 803 85 75, email: [info@vegan.at](mailto:info@vegan.at), web: <http://www.vegan.at>, Bankverbindung: PSK Konto-Nr: 92.133.538, BLZ: 60000. Redaktion: Jürgen Faulmann, Harald Balluch, graf. Gestaltung: Petra Hartl, Druck: Claus Thienel, 1120 Wien. Die Zeitschrift VEGAN.AT informiert über Themen rund um Veganismus sowie über die Tätigkeit der Veganen Gesellschaft Österreich. © alle Rechte vorbehalten

Helmut F. Kaplan:  
**Tierrechte - Die Philosophie  
 einer Befreiungsbewegung,**  
 Echo Verlag 1999, ATS 140  
 Erhältlich bei der  
**Veganen Gesellschaft  
 Österreich**



Aus dem Covertext:

„Neben der traditionellen Tierschutzbewegung gibt es seit etwa 25 Jahren auch eine neue Tierrechtsbewegung. Während sich Tierschützer de facto mit der „Humanisierung“ der Ausbeutung von Tieren begnügen, plädieren Tierrechtler für eine Beendigung der Ausbeutung, indem wir auch Tieren eigenständige, exekutierbare Rechte verleihen. Zu Recht: Eine „Humanisierung“ etwa der Schlachtung ist in Wirklichkeit genauso ein Unding wie eine „Humanisierung“ von Sklaverei oder Folter oder die Zulassung von „sanfter“ Vergewaltigung.“

Mittlerweile gibt es eine Flut philosophischer Publikationen über Tierrechte. Diejenigen, die Tierrechte befürworten, betonen die Ähnlichkeiten zwischen Menschen und Tieren. Diejenigen, die Tieren keine eigenen Rechte zugestehen möchten, verweisen auf die vielen Unterschiede zwischen Menschen und Tieren. So groß und zahlreich diese Unterschiede - je nach Perspektive und Abstraktionsniveau - aber auch immer sein mögen, moralisch entscheidend ist einzig und allein diese Gemeinsamkeit zwischen Menschen und Tieren: Tiere sind wie wir leidensfähige Wesen, die nichts so scheuen, als leiden zu müssen. Was auch immer Menschen können mögen, wozu Tiere nicht imstande sind - warum um alles in der Welt sollen wir sie deshalb quälen dürfen! Warum soll man Wesen lebenslang einsperren dürfen, weil sie keine mathematischen Gleichungen lösen können? Warum soll man mit ihnen grausame Experimente machen dürfen, weil sie keine Sinfonien komponieren können? Und warum soll man sie umbringen und aufessen dürfen, weil sie keine Liebesgedichte schreiben können? Tiere sind wie wir leidensfähige Wesen und haben ein immenses Interesse, nicht zu leiden. Deshalb haben sie wie wir das Recht, von Leiden verschont zu werden.“

Kaplans neues Buch ist erfrischend radikal und direkt. Es ist eine fundierte Einführung in die Tierrechtsphilosophie und mit Einschränkung sehr empfehlenswert. Kaplan beginnt mit genau jenem Themenbereich, der sich in Diskussionen mit

SpeziesistInnen immer wieder als der fundamentale Stolperstein für ein gegenseitiges Verständnis herausstellt: die selbstherrliche Selbstüberschätzung der Menschen. In vielen Anekdoten und Beispielen tierlichen Verhaltens aus der wissenschaftlichen Literatur zeigt er klar, dass auch nicht-menschliche Tiere Bewusstsein und Intelligenz haben. Darauf aufbauend anerkennt er auch, dass sie selbstbewusst sind und autonom handeln können, also einen freien Willen haben.



Gill Langley,  
**Vegane Ernährung,**  
 Echo Verlag 1999, ATS 161  
 Erhältlich bei der  
**Veganen Gesellschaft  
 Österreich**

Die britische Wissenschaftlerin Dr. Gill Langley hat die wissenschaftliche Literatur zum Thema Vegane Ernährung ausgewertet und das Ergebnis in einem umfassenden Bericht erstmals 1988 veröffentlicht. 1995 erschien in England eine erweiterte Neuauflage, die nun in deutscher Übersetzung vorliegt. Langley behandelt in der herkömmlichen Art in einzelnen Kapiteln die maßgeblichen Nahrungsbestandteile (Proteine, Kohlehydrate, Fette, Vitamine, Mineralstoffe), beschäftigt sich darüber hinaus auch mit Mutter und Kind, Milch und Gesundheit, dem Gesundheitsstatus von VeganerInnen und mit veganer Ernährung als Therapie. Die den Ausführungen zu den einzelnen Punkten jeweils nachgestellte Zusammenfassung erleichtert das Lesen.

Für Laien leicht verständlich geschrieben, bietet das Buch auch Fachleuten durch reiche Literaturangaben und kritische Würdigung allfälliger Problembereiche solide Information. ÄrztInnen und DiätberuflerInnen, von denen leider viele bezüglich veganer und manchmal auch vegetarischer Ernährung noch nicht zu den Fachleuten zu zählen sind, könnte es helfen, ihre aus Vorurteil noch häufig vertretenen Bedenken gegen die vegane Lebensweise zu überdenken. Die Ergebnisse der wissenschaftlichen Studien zeigen, dass sich der Mensch mit einer ausgewogenen, vielseitigen veganen Kost gesund ernähren und daraus sogar gesundheitliche Vorteile ziehen kann, wie dies bereits Neal Barnard in „Iss dich fit“ darlegt. Auch bei Sonderfällen wie Kleinkinderernährung sei auf dieses bisher umfassendste Werk zur veganen Ernährung, das häufig als „vegane Bibel“ bezeichnet wird, verwiesen.

Rezensionen beider Bücher sind auch unter [www.vegan.at](http://www.vegan.at) zu finden. J.F.

## Restaurantkritik

An dieser Stelle wird es nun in jeder Ausgabe von **VEGAN.AT** eine Restaurantkritik geben. Eine Liste aller vegetarisch/veganen Gastronomiebetriebe Österreichs ist auf [www.vegan.at](http://www.vegan.at) ersichtlich bzw. wird auch gern per Fax oder Post zugesandt. Wir sind natürlich für jeden Änderungs- und Erweiterungshinweis sehr dankbar, da sich das Angebot laufend ändert.

**BROCCOLI & CO,**  
1020 Wien, Untere Augartenstraße 44,  
Tel: 01/218 35 61, Fax: 01/216 43 40,  
email: [broccoli.co@funtastic.net](mailto:broccoli.co@funtastic.net)

Dieses sehr kleine Lokal mit nur 12 Sitzplätzen ist bestens z.B. mit der Straßenbahnlinie 31 erreichbar (2 Haltestellen von der U4 Station Schottenring) und daher auch sehr zentrumsnah gelegen. Die Betreiber Ulrike und Franz Oberländer sind der veganen Ernährung gegenüber sehr aufgeschlossen und aktive Unterstützer der Veganen Gesellschaft Österreich.

Angeboten werden Mo - Do von 9.00 - 19.00 und Fr 9.00- 17.00 zwei Menüs mit Suppe oder Salat oder Dessert und Hauptspeise (ATS 78), von denen immer mindestens eines vegan ist (mit „V“ gekennzeichnet). Im 14-tägigen Rhythmus gibt's eine saisonale Sonderkarte. Weiters zu empfehlen sind die hausgemachten veganen Aufstriche (besonders der „Ei“-Aufstrich), das Pfeffersteak, das Salatbuffet, die tollen Burger, die Gulaschsuppe, hausgemachte vegane Kuchen und das vegane Emmerberg-Biobier. Besonderer Tipp: veganes Tiramisu (gibt's nicht oft). Die Suppen (außer Gulaschsuppe) könnten oft etwas würziger sein. Die angebotene Naturküche ist sehr bodenständig und trotzdem äußerst abwechslungsreich und innovativ, also auch sehr gut geeignet für konventionelle EsserInnen, die in die vegane Küche reinschnuppern wollen. Die Zutaten stammen überwiegend aus biologischer Landwirtschaft. Keine Verwendung von Mikrowelle. Mit einem Menü- oder Burgerpass bekommt man nach 10 jeweiligen Konsumationen die elfte gratis. Es wird daran gearbeitet, möglichst viele Speisen des Sortiments vegan herzustellen, mit dem mittelfristigen Ziel, ein rein veganes Angebot zu erreichen. Durch die Verwendung von veganem Käse liegt der Anteil veganer Speisen derzeit bei ca. 90 %.

Alle Speisen und Getränke können im Lokal konsumiert oder mitgenommen, aber auch in die umliegenden Bezirke (Büros, Kindergärten, etc.) zugestellt werden (Wochenspeiseplan per Fax oder email). Durch die Zustellung büßen die warmen Speisen allerdings ein wenig von ihrer Qualität ein. Besonders

erwähnenswert ist der Partyservice mit Brötchen oder kompletten Buffets: Vorschläge sowie Bildreportagen liegen im Lokal auf. Auch bei Straßenfesten wird nach Absprache gerne eine mobile Ausgabe des **BROCCOLI & CO** aufgestellt.

Alles in allem ein kleines Paradies, in dem wir uns immer wieder gern verwöhnen lassen. J.F. \_\_\_\_\_

## Rezept

### Gemüselasagne

In

4 EL Olivenöl

2 feingehackte Knoblauchzehen

200 g geschnittene Frühlingszwiebel

250 g feingeraffelte Karotten

sowie

200 g feingeraffelte Zucchini

gut durchrösten und zugedeckt bei geringer Hitze ca. 5 min schmoren lassen.

1 grüner Paprika (kleingewürfelt)

1 Dose geschälte Tomaten (kleingeschnitten)

1/4 l Tomatensaft

und

1 Dose Maiskörner (abgetropft)

mit dem geschmorten Gemüse vermengen.

Mit

Salz, Pfeffer

2 EL Petersilie

2 EL Basilikum

würzen und ca. 7 min köcheln lassen.

250 g Lasagneblätter (ohne Ei)

Eine eckige, feuerfeste Form ausfetten. Kaufen Sie Lasagneblätter, die nicht vorgekocht werden müssen. Als erstes eine Schicht Nudelblätter einlegen. Darauf eine Lage Gemüse geben und diesen Vorgang wiederholen. Den Abschluss sollen die Nudelblätter bilden.

200 g Tofu

mit

1 EL Zitronensaft

Salz, Pfeffer

und

2 EL Pflanzenöl

verrühren, auf die letzte Nudelschicht streichen, vegane Magerineflöckchen darauf geben und im Backrohr bei 180°C ca. 40-45 min. backen.

An dieser Stelle werden sowohl briefliche Anfragen an [VEGAN.AT](http://VEGAN.AT) als auch Anfragen, die uns über email - [info@vegan.at](mailto:info@vegan.at) - erreichen, beantwortet. Unsere LeserInnen haben das Wort.

Hallo!

Ich ernähre mich seit ungefähr einem halben Jahr vegan und hab vor kurzem mal mit einem Bekannten darüber gesprochen bzw. diskutiert. Daraufhin hat er mich gefragt, was wir dann mit den Landwirten machen würden. Und obwohl ich meine Einstellung eigentlich gut vertreten kann, hab ich da zum ersten Mal nicht gewusst, was ich wirklich sagen soll. Ich möchte nicht, dass Tiere in Gefangenschaft leben, doch dann würde die Landwirtschaft (=das Gesunde, die Natur...) doch völlig zugrunde gehen. Ich hoffe, ihr könnt mir da weiterhelfen. Danke im Voraus!

Manuela

Liebe Manuela!

Das Wichtigste, was es dazu zu sagen gibt, ist natürlich, dass die Landwirtschaft nicht zugrunde gehen wird, sondern nur die Viehwirtschaft - also die Gefangenschaft und Ausbeutung von Tieren - wird verschwinden. Getreide-, Gemüse- und Obstbau werden natürlich weiterhin für die menschliche Ernährung notwendig sein. Veganismus richtet sich eben nicht gegen die Bauernschaft, sondern ausschließlich gegen die Tiernutzung.

Die Produktion veganer Lebensmittel ist nicht nur Ressourcen-schonender (also keine Gülle, weniger Wasserverbrauch, kein Düngemittel-, Pestizid- und Herbizideinsatz für die Futtermittelerzeugung, etc.), sondern benötigt auch viel weniger Fläche als die Produktion tierlicher Nahrungsmittel. In Großbritannien könnten z.B. 70% der Agrarfläche der Natur zurückgegeben werden, wenn sich alle Briten vegan ernähren würden. So würde Raum für Wildtiere frei werden, und die Gewässer und Böden könnten sich erholen.

In Österreich haben wir allerdings das „Problem“, dass durch die Alpen viele Regionen für eine kommerzielle pflanzliche Produktion in heutigem Stil ungeeignet sind. Da die Getreide- und Gemüseproduktion im Westen Österreichs zusätzlich noch durch politische Maßnahmen gezielt zerstört und die Tierproduktion dort gefördert wurde, erscheint vielen ÖsterreicherInnen eine Landwirtschaft ohne Tiernutzung einfach undenkbar.

Gerade Nordtirol z.B. ist derartig stark viehwirtschaftlich erschlossen, dass sich schon von einer

„intensiv Almbewirtschaftung“ sprechen lässt. Es stehen nicht mehr wie früher nur „Einjährige“ auf den Almen, sondern Milchkühe, die täglich gemolken werden müssen und deren Milch dann auch täglich ins Tal transportiert werden muss. Dafür ist natürlich die Aufrechterhaltung einer „guten“ Infrastruktur (Straßennetz, Melkstationen, Gebäude, etc.) bis in höchste Regionen nötig, was zusätzlich zur Erodierung der Böden beiträgt und dazu führt, dass noch mehr Leute, Vieh etc. in diese ökologisch sensiblen Regionen vordringen. Durch Zufütterung und die hohe Bestandsdichte kommt es über Urin und Kot zu einem vermehrten Düngereintrag, der einerseits die Almwiesenflora beeinträchtigt und andererseits, wie sich an der Schaumbildung in verschiedenen almentwässernden Bächen erkennen lässt, vom Boden gar nicht mehr gehalten werden kann. Es kommt zu Überdüngung.

Ich glaube, dass mit einer Rückführung der Almen in Naturlandschaften ein wichtiger Schritt in Richtung Umwelt-, Landschafts- und Tierschutz gesetzt werden könnte. Wildtiere hätten die Möglichkeit ungestört ihre Lebensaktivitäten zu entfalten - Almen werden ja schließlich auch von Gämsen und Hirschen genutzt - und die sensible Almenregion, die ja bekanntlich derzeit großem Umweltstress ausgesetzt ist (siehe Lawinenkatastrophen, Murenabgänge, etc.) könnte entlastet werden.

Dass es auch ohne Tiere geht, beweist z.B. der Betrieb von Margarethe und Jakobus Langerhorst in Oberösterreich, dessen Familienmitglieder in der 3. Generation vegan leben und einen vegan-biologischen Anbau betreiben.

(<http://www.vegetarismus.ch/heft/97-1/landwirt.htm>)

Dieser kleinstrukturierte und trotzdem lukrative Gartenbaubetrieb ist in vielerlei Hinsicht einen Besuch wert: Gärtnern ohne Maschinen, eine innovative Vermarktungsstrategie und nicht zuletzt die langjährige Praxis im biologisch-veganen Gartenbau nach den Prinzipien der Mischkultur. Sie haben auch schon zwei Bücher zu diesem Thema verfasst, die im Buchhandel erhältlich sind:

**Margarete Langerhorst:** Meine Mischkulturenpraxis. Nach dem Vorbild der Natur, OLV, 1996.

**Jakobus Langerhorst:** Mischkultur und naturgemäße Bodenpflege. NOI-Verlag, 2. Auflage 1996.

Auf <http://www.vegetarismus.ch/bliste.htm> findest du eine Liste vegetarisch beziehungsweise vegan wirtschaftender landwirtschaftlicher Betriebe aus dem schweizer, deutschen und österreichischen Raum.

Der österreichische Verein **BioVegan** beschäftigt sich übrigens ausschließlich mit biologisch-veganem Garten- und Landbau. (siehe „Kontakte“ Seite 3)

Liebe Grüße Harald

## Wie es ist Veganerin zu werden

Auf der Uni arbeite ich mit einer Gruppe netter Leute zusammen, wohl mit Interesse dem Vegetarismus zugeneigt, aber zum großen Teil eingefleischte FleischesserInnen.

Natürlich blieben da die obligaten Scherze nicht aus: „Die arme Semmel. Kein schlechtes Gewissen, wenn du die isst?“ Da aber mein Hauptgrund Vegetarierin zu sein der Tierschutz bzw. die Tierrechte waren und nicht ein gesundheitlicher, habe ich bei Bufetts, die unsere Gruppe organisierte, immer darauf bestanden, dass sie vegetarisch sein sollten. Meist wurde ein Konsens gefunden, jedoch von meiner Seite her mit halbherzigen Argumenten. Da hab ich mir eines Tages gedacht, „es reicht“ und eine fundierte Tierrechtsdiskussion per email (jajawohl auch wir sind vernetzt) vom Zaun gebrochen, im Zuge derer ich kurzentschlossen nach sieben Jahren Vegetarierinnendasein zur Ernährungs-Veganerin geworden bin. „Wenn ich schon argumentatorisch einen entschlossenen Kurs fahre, will ich ihn auch leben.“ Und, überraschender Weise, wenn ich ihn lebe, kann ich auch meine Argumente besser vertreten, bzw. fallen mir bessere ein. Das war eine der Veränderungen, die auf mich zugekommen sind.

### Was essen?

Die zweite Überraschung war, dass mir vegetarische Produkte doch abgegangen sind, obwohl ich doch fast nix mehr vegetarisch gegessen habe, außer in meiner Arbeit im Bioladen, die körperlich anstrengend ist, und außer Haus (Anker, Ströck, ...). Außer Haus war aber vergleichsweise ein geringes Problem. In Wien gibt es ein ausreichendes veganes Netz, um unter tags nicht nur nicht zu verhungern, sondern auch wirklich nachhaltig befriedigend satt zu werden. Viel schwieriger war es, im Bioladentrubel die gewohnte, rasche Energie herzubekommen: geräucherter Ziegenkäse und Mehlspeisen aus dem Waldviertel, Weckerl mit Getreidewurstel oder Getreideaufstrich, Trockenfrüchte und Kaffee mit Sojaschlagi waren meine anfängliche Ausweiche. Bald hatte ich das absolute Kohlehydratüberschussgefühl. Bis ich Avocado mit Senf, Misosuppe, Wheaty vom Rauch mit veganer

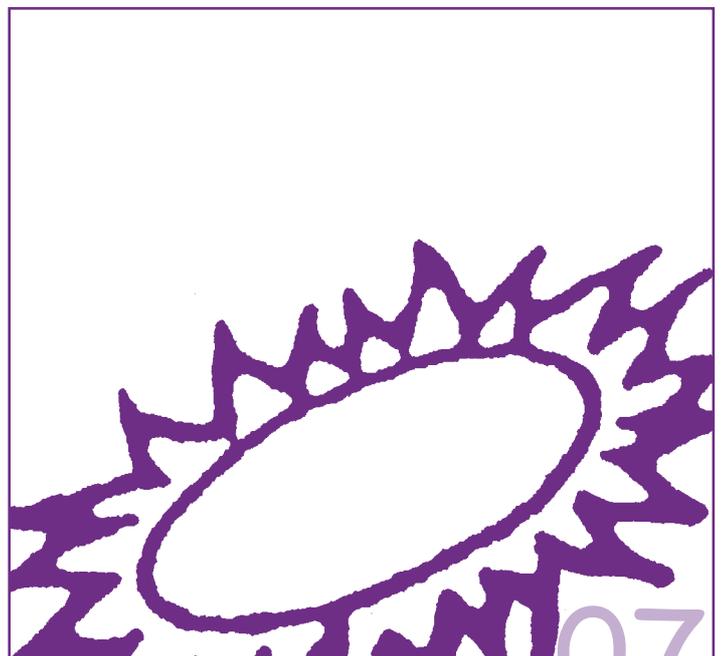
Majo auf Semmel, Paprika, Paradeiser, Gurken, Chicoree aufs Brot, Nüsse zwischendurch und Sauerkraut entdeckte. Mehr Fett plus saure Sachen war für mich die Lösung. Und viel davon. Ich esse gerne!

### Die großartige Vegan-Diät

Freunde, die ich lang nicht zu Gesicht bekommen habe, sagen nun „Du bist dünn geworden“ (mit Betonung auf bist) und meine Mutter will unbedingt, dass ich mein Gewicht kontrolliere: „Mein Schatz, du isst zuwenig“. Dabei bin ich seit Jahren nicht mehr auf der Waage gestanden und esse nicht weniger als zuvor. Ich habe anscheinend abgenommen, halte jetzt ein bestimmtes Gewicht und fühle mich vital und kraftvoll. Die dritte der Überraschungen. Es ist mittlerweile so, dass ich in Adipositasdiskussionen vorschlage, eine ethisch bedingte Diät einzuhalten - Gewichtsverlust ergibt sich von allein...

### Wider dem Zuviel an tierlichen Proteinen

Die vierte war die Überwindung meiner Menstruationsbeschwerden. Am ersten Tag der Regel wollte ich keinen Menschen sehen, mich in mein warmes Bett verkriechen und abwarten, bis die Gebärmutterkrämpfe vorbei waren. Massage hätte noch geholfen. Aber eine nette Masseurin war halt nicht immer zur Hand. Seit ich mich vegan ernähre, spüre ich ein bisschen ein Ziehen, aber sonst keine Beschwerden. Der Kommentar meiner Gynäkologin war: „Klar, wir wissen doch, das Problem mit den vielen tierischen Proteinen.“ Ach ja, wissen wir das? Nun, jetzt weiß ich's auch, freu mich darüber und möchte es zum Thema eines Artikels in einer der nächsten Ausgaben machen.



## Eisen

Vegetarischen Ernährungsformen wurde häufig nachgesagt, dass sie die Versorgung mit Eisen nicht sicherstellen können. Diese Auffassung ist heute jedoch überholt. Tatsächlich ist der Eisenmangel unter VegetarierInnen westlicher Industrienationen nicht häufiger anzutreffen als bei fleischartenden Personen. (Leitzmann, Keller, Hahn: Alternative Ernährungsformen 1999)

Der tatsächliche Eisenbedarf des Organismus ist zwar gering - er beträgt nur 1-2mg/Tag - im Vergleich zu anderen Mineralstoffen kann der menschliche Körper allerdings nur einen kleinen Teil des in der zugeführten Nahrung enthaltenen Eisens aufnehmen. Die von der ÖGE (Österreichische Gesellschaft für Ernährung) empfohlene Tageszufuhr ist daher um ein Vielfaches höher als der Tagesbedarf, nämlich 15mg Eisen für Frauen und 10mg für Männer. Nach der Menopause haben Frauen keinen größeren Eisenbedarf mehr als Männer.

Der Mythos, dass vegetarische Ernährungsformen einen Eisenmangel begünstigen, rührt daher, dass im Durchschnitt nur 5% des in pflanzlicher Nahrung enthaltenen Eisens vom menschlichen Organismus aufgenommen werden können, während aus tierlichen Nahrungsquellen bis zu über 20% absorbierbar sind. Dieses Manko wird aber durch mehrere Faktoren ausgeglichen.

### Vitamin C fördert die Eisenaufnahme

Einerseits enthalten viele vegane Lebensmittel große Mengen an Eisen (z.B. Vollgetreide, Blattgemüse, Nüsse und Hülsenfrüchte), sodass der empfohlene Tagesbedarf von VeganerInnen spielend erreicht und im Durchschnitt sogar um mehr als das Doppelte überschritten wird. Andererseits fördert die Anwesenheit von Vitamin C (und anderer organischer Säuren wie Apfel- und Zitronensäure) die Verfügbarkeit von Eisen oft um das Dreifache. Da VeganerInnen meist überdurchschnittlich große Mengen dieser gerade in Obst und Gemüse häufig anzutreffenden Säuren zu sich nehmen, verbessern sie ihre Eisenaufnahme auf diese Weise ganz beträchtlich. Besonders günstig wirkt es

sich aus, Vitamin-C-hältige Nahrungsmittel aufgrund der Hitzeinstabilität dieses Vitamins unerhitzt zu sich zu nehmen, also etwa zur Mahlzeit eine Rohkostbeilage zu konsumieren (z.B. in Form von Salat) oder ein Glas Fruchtsaft zu trinken.

Andere pflanzliche Nahrungsbestandteile können allerdings Komplexe mit Eisen bilden und dadurch die Verfügbarkeit vermindern (siehe Kasten). Gerade für Phytate haben allerdings Studien nahegelegt, dass die Eisenbilanz bei so hoher Eisenzufuhr, wie sie bei veganer Ernährung durchaus üblich ist, nicht negativ beeinflusst wird.

Eine vielleicht überraschende vegane Eisenquelle ist die Verwendung eiserner Töpfe und Pfannen, durch die die Nahrung zusätzlich mit Eisen angereichert wird.

### Frauen weisen einen höheren Eisenbedarf auf

Ursachen unzureichender Eisenversorgung können neben ernährungsbedingtem Eisenmangel (Unterernährung, zu geringe Eisenzufuhr), verschiedene Krankheitszustände (Nierenprobleme, hoher Blutdruck, chronische Blutungen,...) sowie Schwangerschaft sein. Zwar entfällt während der Schwangerschaft der menstruelle Blutverlust, es wird aber für den Fetus, für die Plazenta und für das vermehrte mütterliche Blutvolumen zusätzliches Eisen benötigt. Daraus resultieren die höheren Empfehlungen der ÖGE für Schwangere (30mg Eisen pro Tag) und Stillende (20mg Eisen pro Tag).

Biochemische oder klinische Anzeichen eines Eisenmangels sind bei Vegetarierinnen nicht häufiger zu finden als im Bevölkerungsdurchschnitt. Allerdings sind ihre Eisenreserven häufig geringer, was in Zeiten erhöhten Eisenbedarfs, insbesondere während der Schwangerschaft, beachtet werden sollte. Eisenblutspiegel, die im unteren Bereich der Norm liegen, werden jedoch bezüglich des Auftretens von Infektionskrankheiten eher positiv bewertet.

### Die Symptome eines Eisenmangels

Das Absinken des Ferritinspiegels (eines Eisen-Protein-Komplexes) im Blut auf weniger als 12µg pro Liter, ist ein Hinweis auf einen beginnenden Abbau des Eisendepots. Anzeichen des nächsten Stadiums eines Eisenmangels sind Veränderungen der roten Blutkörperchen und eine Verringerung der Menge des Eisens, das im Blut durch das Protein Transferrin transportiert wird. Im letzten Stadium eines Mangels entwickelt sich das Krankheitsbild einer Eisenmangelanämie, die sich durch das Vorkommen abnormal kleiner Blutzellen sowie durch einen sehr niedrigen Hämoglobinspiegel im Blut

zeigt. Eisen ist nämlich ein wesentlicher Bestandteil des Hämoglobin, also des roten Blutfarbstoffes, der für den Sauerstofftransport im Körper zuständig ist. Etwas mehr als die Hälfte des gesamten Eisenbestandes im Körper wird nur für diesen Zweck bereitgestellt.

Zu den beobachtbaren Symptomen der Eisenmangelanämie gehören Müdigkeit und Atemlosigkeit, besonders nach körperlicher Betätigung, Schwindel, Blässe, Herzrhythmusstörungen, Kopfschmerzen und Konzentrationsschwäche.

Bei Kindern werden zudem Ess- und Wachstumsstörungen und verringerte Widerstandskraft gegen Infektionen beobachtet. Bei akutem Eisenmangel kann das Mineral dem Körper am besten in flüssiger Form, als Frischsaft zugeführt werden. Dazu eignen sich frische Gemüsesäfte (Spinat, Grünkohl, Rote Rübe), Obstsäfte (Aprikosen, rote Trauben, schwarze Johannisbeeren) oder Säfte aus den Keimlingen von Buchweizen, Weizen, Mungbohnen, Sonnenblumenkernen und Kürbiskernen. Spirulina-Algen können als alternative Eisenlieferanten herangezogen werden.

Eisenräuber	Vorkommen	Eisenabsorbtförderer	Vorkommen
Phytate	Nüsse, Getreide, Samen	Vitamin C (Ascorbinsäure)	Paprika, Obst, Gemüse,
Phosphate	Limonaden	Zitronensäure	Apfel, Kürbis, Pflaume
Eialbumin und Phospholipide	Ei	Maleinsäure	
Gerbsäure	Schwarzer Tee	schwefelhaltige Aminosäuren (Methionin, Cystein)	
Oxalat	Spinat	Fructose (Fruchtzucker)	Obst
Fluor	Schwarzer Tee		
Chlorogensäure	Kaffee		

### Portionen einiger veganer Nahrungsmittel, die 2 mg Eisen liefern

geschälte Nüsse:	Pistazien	14 g	Hülsenfrüchte:	Ganze Linsen (gekocht)	57 g
	Cashewnüsse	32 g		Sojabohnen	67 g
	Pinienkerne	36 g		Kichererbsen	95 g
	Mandeln	67 g		Bohnen	105 g
Getreide:	Weizenkeime	24 g	andere:	Petersilie	26 g
	Vollkornmehl	51 g		Feigen (getr.)	48 g
	Hafermehl	53 g		Rosinen	53 g
Samen:	Sesamsamen	19 g	Aprikosen	53 g	
	Sonnenblumenkerne	31 g	Chinakohl	69 g	
			Spinat (gek.)	125 g	
			Erbsen	133 g	

### Literaturhinweise:

Elmadfa, Leitzmann: Ernährung des Menschen  
 ÖGE, DGE, SGE: D.A.CH.-Referenzwerte  
 Gil Langley: Vegane Ernährung  
 Leitzmann, Keller, Hahn: Alternative Ernährungsformen

# Mitgliedsformular

Ich ernähre mich vegan und möchte Mitglied der Veganen Gesellschaft Österreich werden. Ich stimme mit den Zielen\* der Gesellschaft überein und bin mit den Statuten\* vertraut.

Obwohl ich selbst nicht vegan lebe, unterstütze ich die Vegane Gesellschaft Österreich und möchte förderndes Mitglied werden.

- |                                      |         |
|--------------------------------------|---------|
| <input type="checkbox"/> Standard    | ATS 250 |
| <input type="checkbox"/> Erwerbslose | ATS 150 |

Mitgliedsbeitrag	ATS
Spende	ATS

---

Summe	ATS
-------	-----

Ich lege einen Scheck - einzulösen von der Veganen Gesellschaft Österreich - bei.  
(Wir können nur Schecks in österreichischen Schilling akzeptieren.)

Ich möchte mit Erlagschein einzahlen. Bitte senden Sie mir einen zu.

## Persönliche Angaben (Bitte in Blockschrift)

Vorname	_____
Nachname	_____
Adresse	_____
Land/PLZ	_____
Telefon	_____
email	_____
Beruf	_____

Schicken an:

**Vegane Gesellschaft Österreich**  
**Postfach 27, A 1238 Wien**  
**Telefon/Fax: +43 1 803 85 75**

\* Grundsatzpapier und Statuten können im Internet (<http://www.vegan.at/stichworte/grundsätze.html> und <http://www.vegan.at/stichworte/statuten.html>) oder im Büro der Veganen Gesellschaft Österreich eingesehen werden. Gegen einen Unkostenbeitrag von ATS 30 schicken wir es auch gerne per Post zu.

## Grundsätzliche Ziele

Veganismus kann als Lebensweise definiert werden, die soweit als möglich und praktisch umsetzbar die Ausbeutung von und Grausamkeit gegenüber Tieren für Nahrung, Bekleidung oder sonstige Zwecke ausschließt. Im Zusammenhang mit Ernährung bedeutet das die Vermeidung aller Nahrungsmittel, die tierliche Produkte wie Fleisch, Gelatine, Milch, Eier, Honig, etc. enthalten.

Die Ablehnung der grausamen Praktiken in der landwirtschaftlichen Produktion, die sich auf den Miss- bzw. Gebrauch nicht-menschlicher Tiere stützt, ist wahrscheinlich der häufigste Grund für eine vegane Lebensweise. Viele Menschen werden aber auch aus gesundheitlichen, ökologischen, ökonomischen, spirituellen oder anderen Beweggründen vegan.

Die erste Vegane Gesellschaft der Welt entstand 1944 in England und ist bis heute aktiv. Sie wurde von einer Gruppe von VegetarierInnen ins Leben gerufen, die nicht länger den ethischen Kompromiss einer lacto (also auf Milch basierenden) vegetarischen Ernährung eingehen wollten. Ihr Gründungsmitglied Donald Watson kreierte deshalb das Wort „vegan“ aus den ersten drei und letzten zwei Buchstaben des englischen Begriffs „vegetarian“ als Bezeichnung für eine Lebensweise die völlig ohne tierliche Produkte auskommt. Heute gibt es mittlerweile in vielen

europäischen Ländern sowie in Australien, Neuseeland und Indonesien eine Vegane Gesellschaft.

Die Vegane Gesellschaft Österreich wurde im April 1999 gegründet. Sie sieht ihre Aufgaben darin, über Veganismus aufzuklären, Informationen zu sammeln und zur Verfügung zu stellen und die Infrastruktur für VeganerInnen zu fördern. Sie verfolgt die Verbreitung des Veganismus mit dem Ziel, die Basis für eine anti-speziesistische Gesellschaftsform zu legen. Natürlich lehnt die Vegane Gesellschaft Österreich neben dem Speziesismus auch alle anderen Formen der willkürlichen Diskriminierung fühlender Lebewesen wie insbesondere Rassismus und Sexismus ab.

Wenn du schon vegan bist oder mit dem Veganismus sympathisierst, dann unterstütze uns bitte, indem du Mitglied wirst. Ein Zuwachs an Mitgliedern bedeutet für uns einen Zuwachs an Ressourcen, um noch mehr und bessere Öffentlichkeitsarbeit leisten zu können.

Die Vollmitgliedschaft ist ausschließlich für praktizierende VeganerInnen beziehungsweise für Menschen, die sich zumindest vegan ernähren, gedacht. Wenn du zwar nicht vegan lebst, aber unsere Ziele gutheißt und uns finanziell unterstützen willst, bist du als förderndes Mitglied herzlich willkommen.

## TEINFALT Bio Bar

Mo-Sa 11-22 Uhr

(für Veranstaltungen nach Vereinbarung!)

email: teinfalt\_bio\_bar@hotmail.com

Wien I, Teinfaltstraße 5

(hinter dem Burgtheater)

mobil: 0699 105 380 21

tel + fax: 968 93 51

### Veganes Vollwert-Tagesmenü

Kleines Menü: Suppe + vegane Hauptspeise...ATS 69

Menü + Salat... ATS 89

Alle Speisen auch zum Mitnehmen

### Bio-Snacks

Demeter-Tramezzini, Bio-Burger, vegane Hot Dogs, Eintopf-Suppe in der Brotschale, Dinkel-Mehlspeisen.

Verschiedene Bio-Salatteller.

### Bio-Drinks

frisch gepresste Vitaminsäfte, Bio-Fruchtsäfte, alkoholfreie Cocktails, viele Bio-Teesorten, Hanfbier, Dinkelbier, Öko.-Bier; Bio-Weine, diverse Bio-Sekt-Sorten.

## Biohof Familie Neuberger



Anerkannter Betrieb  
Kontrollierte Biologische Landwirtschaft

A-7023 Pöttelsdorf, Bachzeile 40  
Tel. u. Fax 0 26 26 / 59 41  
Burgenland - Österreich

Wir garantieren, dass unsere Weine frei von tierischen Produkten sind.

Wir verwenden keine Eiweißschönungen, Gelatine und Blutlaugensalz.

Weiters werden auch keine Mittel wie Metaweinsäure, Silberchlorid, aspesthaltige Filtermittel, Ascorbinsäure usw. eingesetzt.

## Erste vegane Vollwertkonditorei Europas!



100%  
vegan  
biologisch  
gentechnikfrei

<http://www.vegavit.at>

e-mail: [vegavit@aon.at](mailto:vegavit@aon.at)

Fax: +43 / (0)5338 / 6535

Tel: +43 / (0)676 / 554 53 32

A 6252 Breitenbach, Dorf 136, Tirol  
Europaweite Express-Hauszustellung!

## LEBENSWEISE

VEGANE PRODUKTE

BÜCHER, FENG-SHUI-ARTIKEL

HELMUT SINGER, FUCHSBERG 15, A 3062 KIRCHSTETTEN

TEL. 02743 / 88211, FAX 02743 / 88214, E-MAIL: [LEBENSWEISE@LION.CC](mailto:LEBENSWEISE@LION.CC)

Aussichten also für Gemüsebauern. (Zitat aus „Die Presse“, 10. Oktober 2000)

## 86 BSE-Tote in England

Am 30. Oktober 2000 wurde bekannt, dass bisher allein in England 86 Menschen an der Variante der Creutzfeld Jakob Krankheit, die durch den Verzehr von Produkten von mit dem „Rinderwahnsinn“ befallenen Tieren übertragen wird, gestorben sind. Unabhängige WissenschaftlerInnen erwarten etwa 130.000 Tote in den nächsten Jahren. Es scheint, dass besonders junge Menschen, die während der Infektion noch ein sich entwickelndes Gehirn haben, für diese Krankheit anfällig sind. Nur eine rein vegane Ernährung kann vor der Infektion wirklich schützen, weil die für die Übertragung verantwortlichen Prione selbst in Gelatine oder tierlichem Fett stecken. Und selbst mit Auskochen oder anderen Behandlungen sind die Infektionskeime nicht umzubringen. (London, Reuters)

## Dioxin in Tierprodukten

Eine neue Studie in den USA hat gezeigt, dass die Dioxinwerte in Nahrungsmitteln tierlichen Ursprungs alarmierende Ausmaße angenommen haben. Dabei wurden gerade Fleisch und Milchprodukte als besonders betroffen bezeichnet. Die durchschnittliche Dioxineinnahme nordamerikanischer BürgerInnen ergibt sich aus: Rindfleisch (38,0 pg), Milchprodukte (24,1 pg), Milch (17,6 pg), Hühnerfleisch (12,9 pg), Schweinefleisch (12,2 pg), Fisch (7,8 pg) und Eier (4,1 pg). Dagegen sind vegane Produkte insgesamt mit nur 3 pg unwesentlich. (20/20 Report)

## Bundespräsident Klestil Vegetarier?

Ungesund soll's ja sein, das Wiener SCHNITZEL, noch dazu, wenn es mit Mayonnaise-Salat auf den Teller kommt. Dass es aber auch vom Speiseplan des Präsidenten-Paares verschwunden ist, verwundert. Offenbar sogar das „Vera“-Publikum. Es stutzte, als Margot Klestil-Löffler, Gemahlin des Bundespräsidenten, in der TV-Show gestand: „Er isst sehr gerne vegetarisch.“ Fleischern und Schweinebauern dürfte der Schock in die Glieder gefahren sein. Doch Klestil-Löffler fand Zustimmung mit ihrer Erklärung: „Er ist ein moderner Mensch.“ Beste



## Krebs durch Rinderwachstumshormon

Im Jahr 1994 wurde das genetisch hergestellte Rinderwachstumshormon rbGH Somatotropin der Firma Monsanto in den USA bewilligt und seitdem auch angewandt. Seit 1995 wurde ein dramatisches Ansteigen von lymphatischem Krebs von über 2000% in den USA registriert und mit dem Konsum von Rindfleisch in Zusammenhang gebracht. (World Foundation for Natural Science)

## Veganes Straßenfest in Salzburg

Am 7. Oktober 2000 gab es erstmals in Österreich ein Veganes Straßenfest außerhalb Wiens. An vielen Verkaufsständen und Informationstischen verschiedener Tierrechts-Vereine wurde die Öffentlichkeit informiert.

## Welt-Vegan-Tag

Vor einigen Jahren wurde von veganen Vereinigungen weltweit der 1. November als der Welt-Vegan-Tag ausgerufen. In verschiedenen Naturkostläden wurde anlässlich dieses Tages Informationsmaterial zum Thema Veganismus ausgelegt. Zusätzlich gibt es im Moment jeden Samstag einen Informationstisch der Veganen Gesellschaft Österreich im Stadtzentrum von Wien.

## Tagung über ethischen Konsum

Am 23. und 24. Oktober 2000 fand in Wien eine vom Verein für Konsumenteninformation organisierte, internationale Tagung über ethischen Konsum statt. Von den OrganisatorInnen wurde ethischer Konsum als drei Bereiche umfassend definiert: Menschenrechte, Konsumentenschutz, Umweltschutz. Tierrechte oder Tierschutz wurden nicht einmal als Thema in Betracht gezogen. Durch die rege Teilnahme vieler TierrechtlerInnen sowie durch eine Anzahl von Vorträgen deutscher, holländischer und englischer Organisationen, die sich mit ethischem Konsum befassen und dabei den Tierschutz als eine ganz wesentliche Komponente bezeichneten, wurde dieses Manko ausgebessert.

## Internet-Tipp

Eine große Auswahl weiterer Themen sind im Internet unter <http://www.vegan.at> zu finden. Weitere Links gibt es auf unserer Webseite <http://www.vegan.at/kontakte/links.html>