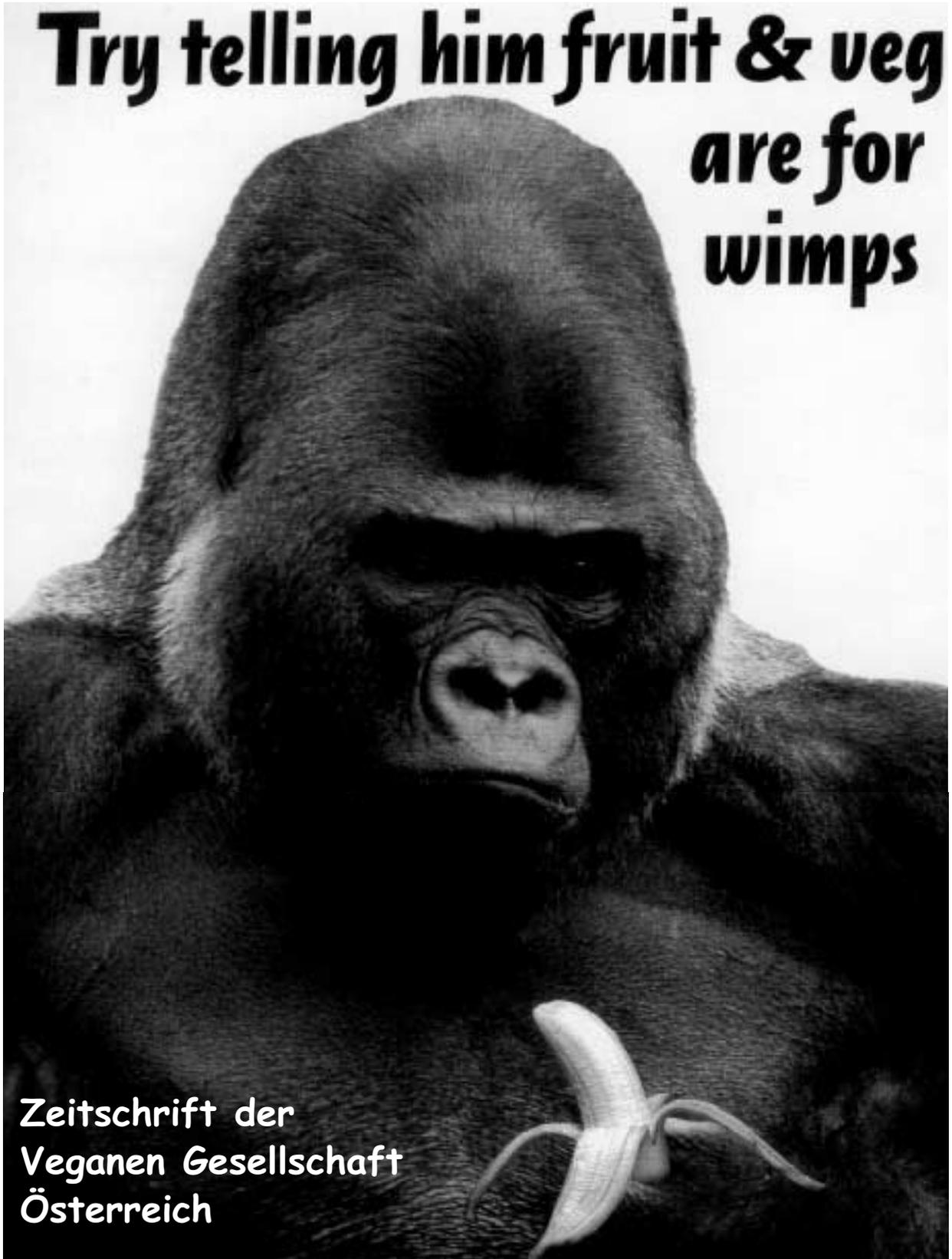


VEGAN.AT

Preis ATS 20

**Try telling him fruit & veg
are for
wimps**



**Zeitschrift der
Veganen Gesellschaft
Österreich**

Calcium · Natürliche Ernährung des Homo sapiens · Personenstatus für Menschenaffen?

P.b.b. Erscheinungsort und Verlagspostamt 1050 Wien. DVR: 1052586

Ernährung + Ethik + Tierrechte

Editorial

Lieber Leserin, lieber Leser,

ein Höhepunkt der letzten Wochen für die Tierrechtsbewegung war sicherlich der Vortrag von Steven Wise, in dem er seine Gründe für eine Ausweitung des juristischen Personenstatus auf Menschenaffen, beruhend auf den Prinzipien der Freiheit und Gleichheit, darlegte. Eine Zusammenfassung und Buchrezension finden Sie auf den Seiten 4 und 6.

Das Editorial der zweiten Ausgabe steht ganz im Zeichen unserer Kampagne für die Aufnahme veganer Waren in das Sortiment der Supermärkte. Wichtig dafür ist, dass die Nachfrage auch wahrgenommen wird. Schreiben Sie bitte an ein von Ihnen ausgesuchtes Unternehmen. In der rechten Spalte finden sie einen Musterbrief. Der Textvorschlag und Adressen weiterer Supermarktzentralen sind auch auf www.vegan.at abrufbar.

BILLA AG (Zentrale Industriezentrum NÖ-Süd,
Straße 3, Objekt 16, 2355 Wiener Neudorf)
MERKUR WarenhandelsAG (Adresse s.o)

Inhalt

_____ Bücher	04
_____ Veganes Fest der Grünen	06
_____ Die „natürliche“ Ernährung	08
_____ Die „natürliche“ Ernährung	10
_____ Calcium	12
_____ Mitgliedsformular + Ziele	14
_____ Termine + Tipps	16

Aufnahme veganer Waren in Verkaufsprogramm

Sehr geehrte Damen und Herren!

Gesunde Ernährung wird zumindest für einen Gutteil der Bevölkerung immer wichtiger und sowohl die Anzahl der Vegetarier nimmt zu als auch die der Veganer, also jener, die völlig auf Nahrungsmittel tierischer Herkunft verzichten.

Doch nicht nur diese Konsumenten erfreuen sich an dem zunehmend größeren Sortiment dieser Waren, auch andere greifen immer mehr zu diesen Produkten, einfach weil sie gut schmecken, gut verträglich sind und dazu auch noch sehr gesund sind.

Es wäre wünschenswert, wenn auch in Ihren Filialen generell vegane Aufstriche, Würste, Seitanschnitzel u.a.m. angeboten werden würden oder, wenn dies schon der Fall ist, das Sortiment vergrößert werden könnte. Es gibt bereits eine Vielzahl an Produkten, etwa veganes Gulasch, veganen Leberkäse, Frankfurter Würstel, Bratwürstel etc.

Es zeugt von einem gewissen Maß an Innovation, wenn solche Waren im Sortiment angeboten werden - und die Anzahl der Käufer von Produkten dieser Art steigt beständig an.

In diesem Sinne hoffe ich, in Ihren Filialen bald ein vergrößertes Angebot an veganen Waren zu finden und freue mich schon auf den Einkauf!

Mit freundlichen Grüßen ...

In diesem Sinne, auch bei der zweiten Ausgabe viel Spaß beim Lesen!

Ihr VEGAN.AT-Team _____

03	Kontakte + Cartoon + Impressum _____
05	Restaurantkritik + Rezepte _____
07	Vortrag über Tierrechte _____
09	des Homo sapiens _____
11	des Homo sapiens _____
13	Calcium _____
15	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.

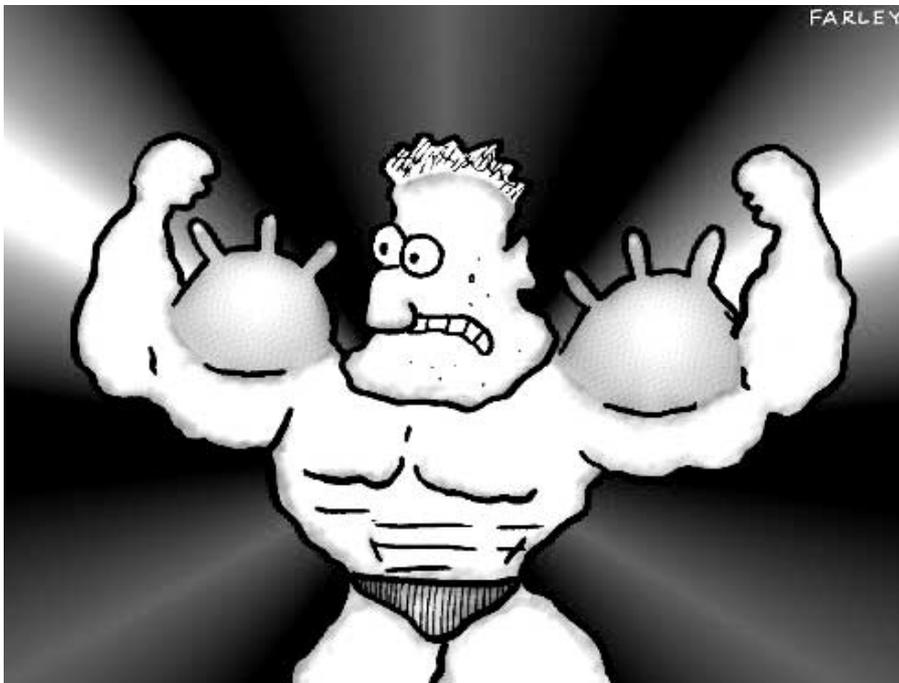
Biologisch-veganes Netzwerk für Garten- und Landbau (BioVegan)

Johann-Strauß-Gasse 33/7, A 1040 Wien
Tel: +43/676/922 14 33
email: biovegan@gmx.net
<http://www.biovegan.org>
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



DOCTOR FUN

Weitere Cartoons
finden Sie unter
www.vegetus.org

The unfortunate side effects of excessive animal steroids

Impressum: Mitteilungen der Veganen Gesellschaft Österreich Nr. 2, Medieninhaberin, Herausgeberin, Verlags- und Herstellungsort: Vegane Gesellschaft Österreich, Gartengasse 29/19a, A 1050 Wien, Telefon & Fax: +43 1 803 85 75, email: 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, Anzeigenabteilung: Paula Stibbe 0676/5971514, 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
Gedruckt auf 100% Recyclingpapier mit Druckfarben auf Pflanzenölbasis.
Auflage 3 000 Stück

Steven Wise,
Rattling the Cage. Towards
legal rights for animals,
Perseus Books Group, 2000
Gebundene Ausgabe,
362 Seiten
ISBN 0738200654



From Booklist January 1, 2000

Nonhuman animals are not „persons“ in the legal sense and therefore have no legal rights. Wise, an animal rights activist and lawyer, argues for the entitlement of animals to legal rights in this scholarly new book. The author defines exactly what is meant by legal personhood through an overview of cases involving humans and demonstrates how this definition can be applied to animals, specifically chimpanzees and bonobos. The book's title is somewhat misleading, as the vast majority of the author's arguments refer to these two great apes, our closest relatives. The parallels drawn between legal arguments for human rights and research showing that apes demonstrate the same mental capacities as the human persons make for a compelling argument against the injustice of denying basic legal rights to apes. The text is extensively footnoted with quotes from a vast body of literature, legal and otherwise. Whether or not readers are convinced by Wise's arguments, they will find much to think about in this carefully reasoned and well-written book.

Nancy Bent: From Kirkus Reviews

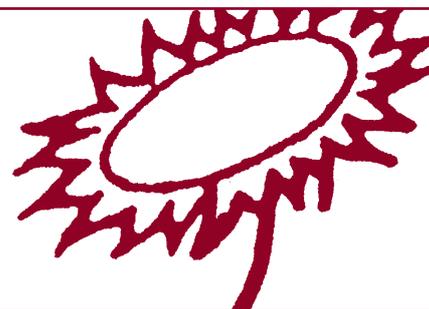
A potentially historic work on the legal case for animal rights that shoots itself in the paw with shrill terms and tactics. Wise, who teaches animal-rights law at Harvard Law School and elsewhere, is a prominent legal defender and activist for animals. His specialty is the highly intelligent and endangered chimpanzee species favored by biomedical researchers, zookeepers, and African chefs. Wise takes us to academic facilities where scientists convincingly demonstrate the chimp's ability to understand cause and effect, use tools, and even perform basic mathematical calculations. The evidence is clear that these mistreated creatures are more „human“ than young or brain-damaged Homo sapiens. Their neurology and genetic structure warrant reclassifying them within the genus Homo. Therefore, argues Wise, chimpanzees deserve at least the same legal rights and protections awarded to children and other people unable to speak for themselves. Unfortunately, Wise

switches at this point from cogent attorney and law professor to agitated activist and polemicist. He not only demands legal „personhood“ for his simian clients, but often refers to their destruction as „genocide.“ Reviewing the history of law and religion, he blames their insistence on the sanctity of human life for „the legal thinghood of nonhuman animals.“ Wise celebrates 19th-century atheism and scientism which, he believes, proved „that the universe was not designed at all, much less designed for humans.“ In his narrow metal cage of a worldview, anyone who believes that evolution was divinely directed, that beings who understand ethics (not just basic syntax) may be supreme, or that some humans feel biblically forbidden even from yoking two unequal beasts together (in the name of divine animal rights) is a worse enemy of animals than the enlightened scientists who routinely torture and maim them for knowledge and profit. Radical monkeyshines ruin this well-intentioned treatise. (Author tour; radio satellite tour) — Copyright ©2000, Kirkus Associates, LP. All rights reserved.



Louise Hagler (Hrsg.),
Soja total.
Das vegetarische Kochbuch,
der Tennessee-Farm,
Papyrus Verlag, 1984
kartonierte,
200 Seiten,
ATS 140

Ein Buch zur Eigenherstellung von pflanzlichen Eiweißprodukten (aus Weizen und Soja), wie es wohl kein zweites gibt. In wunderbar einfacher und ansprechender Weise wird aus der Praxis berichtet und unterstützt. Milch, Joghurt, Käse, Sahne, Topfen, Schnitzel ... alles, was das Herz ehemaliger TierproduktesserInnen begehrt. Und an Rezepten, in denen diese selbst hergestellten Produkte verarbeitet werden können, mangelt es auch nicht. Niemand soll mehr sagen, vegane Ernährung sei teurer!



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 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.

SPICY SPICES,
5020 Salzburg, Wolf-Dietrich-Straße 1,
(Seitengasse von Linzergasse)
Tel: 0662/87 07 12

Das Spicy Spices ist eine nette kleine Imbissstube im Zentrum von Salzburg, die sich in den letzten drei Jahren gut etablieren konnte. Platz findet sich jedoch immer für alle, selbst wenn eine Schar von 20 Leuten gleichzeitig einfällt, dann muss eben spontan eine Parkbank von der Straße aushelfen. Die dort angebotene indische Küche ist sehr aufregend und vielseitig und teilweise sehr scharf. Die Speisen sind zum großen Teil vegan (gekennzeichnet) oder veganisierbar. Sie umfassen ein veganes Tagesgericht, eine vegane Bio-Suppe, Bio-Salate und vegane Bio-Desserts wie Energiekugeln und Dinkel-Linzerkuchen. Viele der in den Speisen verarbeiteten Produkte kann man auch im angeschlossenen Laden kaufen. Die Getränke stammen überwiegend aus biologischem Anbau. Geöffnet hat das „Spicy“, wie es von Stammkunden liebevoll genannt wird, Montag bis Samstag von 10.30 Uhr bis 22 Uhr und Sonntag von 12 Uhr bis 21 Uhr. Im Sommer wird ein schöner kleiner Gastgarten installiert. Wenn es gewünscht wird, gibt es auch ein mobiles Buffet, z.B. bei Straßenfesten.

Der Besitzer Suresh Kumar Syal und seine Frau leben selbst seit 15 Jahren aus ethischen Gründen ohne Fleisch-, Fisch- und Eierkonsum. Sie haben besondere Freude daran, FleischesserInnen mit den Köstlichkeiten der indischen vegetarischen Küche zu verwöhnen und sie dadurch letztlich zu Vegetariern zu machen. Wohl eine der schönsten Belohnungen für die Mühe.

Rezepte

Tiramisu vegan

2 Würfel Tofu natur
1 Sojaobers
1 Alsan-Margarine (Zimmertemperatur)
1 Pkg Zwieback ohne Ei
Kaffee, 1 Schuss Rum, Zimt, 1 Orange, Kakaopulver

Tofu, Sojaobers, Zimt in das Frappeeglas des Standmixers füllen, Orangensaft dazu gießen und cremig mixen. Margarine in Stücke teilen und einzeln einrühren. Schuss Rum dazu.

Zwieback in eine Auflaufform legen, mit Kaffee tränken, Creme darüber streichen, wieder Zwieback - Kaffee - Creme. Kakaopulver darüber streuen. Am besten über Nacht im Eiskasten fest werden lassen.

Kürbisrisotto

2 Tassen Rundkornreis (Naturreis)
1 mittelgroßer Hokkaido Kürbis
1 mittlere Zwiebel
etwas Alsan-Margarine
Salz, Pfeffer, auf Wunsch etwas Ingwer
ein halbes Sojaobers
gehackte Petersilie

Den Reis in doppelter Menge Wasser kochen, ausquellen lassen, erst danach salzen .

Alsan in einer Pfanne schmelzen lassen, den Zwiebel klein hacken und leicht anschwitzen. Den Kürbis in kleine Würfel schneiden und zum Zwiebel geben und rösten. Salzen, pfeffern, mit etwas Wasser aufgießen, zudecken und kurz dünsten lassen. Den Ingwer auf einer Gemüsereibe raspeln und zum Kürbis geben, mit Sojaobers aufgießen. Dann das Kürbisragout mit dem gekochten Reis vermischen und abschmecken .

Auf einem Teller anrichten und mit Petersilie bestreut servieren .

Rohkostsalat mit Avocado-Dressing

1 Avocado schälen, in Würfel schneiden, ins Mixglas des Standmixers geben, Saft von 1/2 Zitrone, etwas Sojaobers und Salz dazu geben und mixen. Passt zu allen Rohkostsalaten.

Diese Rezepte (für 4 Personen) stammen vom Imbiss Broccoli & Co, 1020 Wien, Untere Augartenstraße 44, Mobil: 0676/874 41 99 29
Tel: 01/218 35 61, Fax: 01/216 43 40
email: broccoli.co@funtastic.net

Das „Broccoli“ veranstaltet auch vegan-biologische Kochvorführungen mit Beteiligung der TeilnehmerInnen und anschließendem gemeinsamen Essen. InteressentInnen melden sich unter oben genanntem Kontakt, sie werden über Termine verständigt. Unkostenbeitrag für Lebensmittel und Rezeptesammlung: ATS 450. Themen: Suppen und Aufstriche, Hauptspeisen und Kuchen - biologisch, vegan.

Viele weitere vegane Rezepte auf www.vegan.at.

Veganes Fest der Grünen

Buffet mit größter Bio-Torte Österreichs

Bei Weißwürsten, Aufschnittplatten, Petit-fours, Pralinen und einer Riesentorte wurde aktiven Tierrechtler- und TierschützerInnen aus ganz Österreich für ihren Einsatz gedankt. Dem Anlass entsprechend waren alle Speisen REIN pflanzlich. Das vegane Catering richtete das Tiroler Bio-Unternehmen VegaVit aus.

Am 14. März wurde in Wien in festlichem Rahmen die bisher größte Bio-Torte Österreichs angeschnitten. Dinkel aus biologischer Landwirtschaft und dutzende Eier aus Käfighaltung? Nein danke! Diese Torte war vegan. Wie für das gesamte Buffet wurden auch hier nur hochwertige, rein pflanzliche Rohstoffe verwendet. Fleisch und andere tierische Produkte gegen gesündere, vegane Speisen auszutauschen, bringt eine ganze Reihe von positiven Effekten:

Vegan kontra Versorgungskrise

All die Massen an Tierprodukten, die wir konsumieren, einfach „Bio“ zu erzeugen, ist keine Lösung: Allein schon aus Platzgründen wäre es unmöglich, die derzeitige Anzahl an so genannten Nutztieren im Freiland zu halten. Durch die gezielte Wiederaufnahme von nachhaltigem Pflanzenanbau entstünden auch für die heimischen Landwirte neue Perspektiven. Eben als An-Bauern im ursprünglichen Sinn.



Es ist allgemein bekannt, dass für die Erzeugung von einem Kilo Fleisch oder der entsprechenden Menge an Eiern etwa die 10-fache Menge an Getreide erforderlich ist. Zusätzlich ergibt die „Fleischproduktion“ noch erheblichen Mehrverbrauch an fossiler Energie und Trinkwasser - auch aus ökologischer Sicht gute Gründe, zu den „grünen“ Alternativen zu greifen.

Infos:

Vegane Gesellschaft Österreich www.vegan.at
VegaVit - Tiroler Vollwert Köstlichkeiten
www.vegavit.at

Generalversammlung der "Veganen Gesellschaft Österreich"

am Freitag, den 18. Mai 2001, 19 Uhr, in der Bio Bar Teinfalt (Veranstaltungsraum), 1010 Wien, Teinfaltstraße 5.

Tagesordnung:

- Tätigkeitsbericht des Vorstands
- Finanzbericht des Kassiers
- Antrag auf Entlastung des Vorstands
- Neuwahl des Vorstands
- Allfälliges

Stimmberechtigt sind nur aktive Mitglieder.
Wir freuen uns auf Euer zahlreiches Erscheinen.
Der Vorstand.

Bio-Bufferet im Parlament



Are any nonhuman animals entitled to basic legal rights?

von Steven Wise

Vortrag über Tierrechte

Am Freitag, den 16. März, gab es am Juridikum der Uni Wien einen Vortrag von Prof. Steven Wise aus den USA. Prof. Wise ist seit 1981 Tierrechts-Rechtsanwalt. Er unterrichtet seit 1991 Animal Law an der Harvard Law School, Vermont Law School und John Marshall Law School, und er ist Gründer und Präsident des Center for the Expansion of Fundamental Rights. Im Jahr 2000 erschien sein Buch „Rattling the Cage. Towards legal rights for animals“, in dem er ausführlich darlegt, warum er dafür ist, den juristischen Personenstatus auf andere Tiere als den Menschen auszuweiten.

„Rattling the Cage. Towards legal rights for animals“

In seinem Vortrag argumentierte Prof. Wise, dass Freiheit und Gleichheit die Grundprinzipien unserer Gesetzgebung sind. Das ist sowohl für das US-amerikanische Grundgesetz als auch für das Allgemeine Bürgerliche Gesetzbuch in Österreich sowie praktisch überall sonst auf der Welt der Fall. Diese Grundprinzipien wurden aber schon zu einer Zeit aufgestellt, zu der noch lange nicht alle Menschen als „gleich“ und „frei“ galten. So gab es damals noch SklavInnen in den USA, und weder Frauen noch Kinder hatten gleiche Grundrechte wie weiße Männer. Die Argumentation für die Ausdehnung dieser Grundprinzipien aber auf alle Menschen hat in gerichtlichen Präzedenzfällen dazu geführt, dass letztendlich allgemeine Menschenrechte formuliert und akzeptiert wurden.

Zur Zeit der Formulierung der Grundprinzipien der Freiheit und der Gleichheit war das Wissen über viele nicht-menschliche Tiere minimal bzw. durch falsche, unwissenschaftliche Vorurteile belastet. Nicht-menschliche Tiere galten als instinktgetriebene Biomaschinen. Es gab keinerlei Tierschutzgesetze für sie. Kein Wunder also, dass sie nicht als Lebewesen galten, auf die diese Grundprinzipien Anwendung finden sollten. Aber die moderne biologische Forschung belegt heute, dass zumindest einige nicht-menschliche Tiere zu hochgradig komplexen kognitiven Prozessen fähig sind, dass zumindest die

Menschenaffen ein Selbstbewusstsein und eine gewisse Willensautonomie haben und dass sie sogar linguistische Fähigkeiten besitzen, die mit 4-jährigen Menschen vergleichbar sind.

Prinzip der Freiheit und Gleichheit

Wise folgert nun, dass die gerechte Anwendung des Prinzips der Freiheit zumindest für nicht-menschliche Tiere mit einer gewissen Willensautonomie dazu führen müsste, dass sie im juristischen Sinn als Personen gelten müssten. Ebenso das Prinzip der Gleichheit. Da zumindest Menschenaffen kognitive Fähigkeiten haben, die mit einigen Menschen vergleichbar sind, diese Menschen aber richtigerweise auch Grundrechte und einen Personenstatus vor dem Gesetz genießen, so fordert das Prinzip der Gleichheit, dass es nur gerecht wäre, wenn auch alle Menschenaffen als Personen anerkannt werden. Die grundsätzliche Höherwertigkeit menschlicher Interessen über den Interessen anderer Menschenaffen ist nur ein Jahrtausende alter Chauvinismus.

Personenstatus für Menschenaffen

Ein Personenstatus bringt aber Rechtsfähigkeit mit sich. Juridische Personen können auch grundsätzlich niemandes Eigentum sein. Prof. Wise fordert damit, dass zumindest gewisse nicht-menschliche Tiere wie alle Menschenaffen in prinzipiellen Grundrechten sowohl moralisch als auch juristisch den Menschen gleichgestellt werden sollten, wie z.B. bei den Rechten auf Leben, Freiheit und Unversehrtheit. Dieses Ziel möchte er durch einen gerichtlichen Präzedenzfall erreichen, bei dem er die Interessen eines Schimpansen vertritt und bei dem diesem Schimpansen von den RichterInnen ein Personenstatus zugebilligt wird. Nach Prof. Wise's Einschätzung ist so ein Prozess innerhalb der nächsten 10 Jahre realistischer Weise aber noch nicht zu gewinnen. Das wird erst möglich, wenn wir eine neue Generation von RichterInnen haben, die selber willens sind, die gängigen Vorurteile gegen nicht-menschliche Tiere zu hinterfragen.

Der Vortrag von Prof. Wise im Juridikum war sehr gut besucht. Einige der rund 100 BesucherInnen mussten sogar stehen, weil sie keinen Sitzplatz mehr bekommen konnten. Nach dem etwa einstündigen Vortrag gab es eine anregende Diskussion. Nur ein Teilnehmer äußerte sich negativ über den Vortrag: Er fände es unverständlich, dass über die Behandlung so genannter „Tiere“ in unserer Gesellschaft diskutiert würde, während dieselbe Gesellschaft Menschen in der 3. Welt ausbeutet. Eine Diskussion über letzteres wäre offenbar aus seiner Sicht ungleich wichtiger.

Die „natürliche“ Ernährung des *Homo sapiens*

Stark gekürzte Version eines 7-seitigen Artikels,
den wir auf Anfrage gerne zusenden

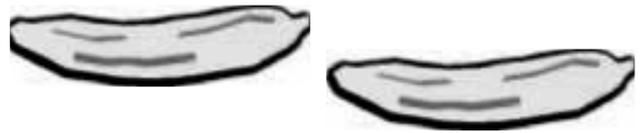
*Nach der „Natürlichkeit“ menschlichen Verhaltens zu fragen, trägt unmittelbar die Gefahr eines Biologismus in sich. Abgesehen davon hätte eine etwaig nachgewiesene „Natürlichkeit“ irgendeines Verhaltens überhaupt keine Relevanz für die ethische Frage seiner Richtigkeit. Dennoch ist es eine Tatsache, dass der menschliche Körper über evolutionäre Anpassung entstanden ist. Anpassung an was? Gerade bei sich auf besonders langen evolutionären Zeitskalen verändernden, phylogenetisch älteren Eigenschaften des Körpers, wie dem Verdauungssystem, ist diese Frage berechtigt. Die Ernährung, an die der Körper optimal angepasst ist, wird wahrscheinlich die gesündeste Ernährung sein. Insofern ist die Frage der „Natürlichkeit“ der Ernährung relevant. Eine eingehende Analyse zeigt, dass *Homo sapiens* als Fruchtvesser zu sehen ist, wobei tierliche Anteile der Nahrung bestenfalls im Prozentbereich liegen und sich auf Insekten, Larven, Eier und Kleintiere beschränken.*



Anatomische Aspekte der Ernährung der Menschen

Da der erste Schritt der Verdauung der Nahrung im Mund mit Hilfe der Zähne geschieht, liegt es nahe, dort mit der Frage nach der „natürlichen“ Ernährung zu beginnen. Im Vergleich zu einem Fleischessergebiss fällt beim menschlichen Gebiss sofort auf, dass die Eckzähne nicht viel größer als die anderen Zähne sind und sich nicht als Reißzähne hoch über die anderen erheben. Weiters fehlen flache, dreieckscharfe Scherenzähne als Molare oder Backenzähne. Und drittens steht die Zahnreihe der Premolaren und Molaren in lückenloser, geschlossener Anordnung, wodurch ihre Mahlfunktion verstärkt wird. Im Gegensatz zu FleischesserInnen ist der menschliche Kauapparat auf das Zermahlen von Nahrung ausgerichtet. Die Kiefer können sich seitlich gegeneinander bewegen, die Backenzähne treffen aufeinander

und nicht, wie bei einer Schere, nebeneinander. Der menschliche Speichel ist, um den Stärkeabbau zu ermöglichen, alkalisch und es gibt viele Speicheldrüsen. FleischesserInnen haben einen sauren Speichel zur Verdauung tierlichen Proteins, es fehlt das Stärke abbauende Enzym Ptyalin und es gibt wenig Speicheldrüsen.



Der Magen-Darm-Trakt variiert ebenso abhängig von der Nahrung stark. Bei FleischesserInnen dominiert der Dünndarm. Der Magen ist im Gegensatz dazu einfach, der Dickdarm kurz und der Blinddarm fehlt völlig bzw. ist verkümmert. PflanzenesserInnen benötigen dagegen einen viel größeren Verdauungsbereich, um die bakterielle Fermentierung der Zellulose der Zellwände der Blätter zu ermöglichen. Dazu ist der Blinddarm und vor allem der erste Teil des Dickdarms stark erweitert. Der Dünndarm ist im Vergleich zu FleischesserInnen relativ kleiner, der Magen relativ größer. FruchtvesserInnen befinden sich bzgl. der relativen Darmgrößen in der Mitte zwischen PflanzenesserInnen und FleischesserInnen. Im Gegensatz zu dem sehr einfachen, runden, sehr salzsäurehaltigen Magen der FleischesserInnen haben Menschen einen länglichen Magen mit komplizierterer Struktur, mit wenig Salzsäure und Pepsinen. Der Darm ist länger und verschlungener und hat eine größere Oberfläche. Anders als bei FleischesserInnen vermag die Leber nur die vom Körper selbst gebildete Harnsäure abzubauen und Vitamin C kann nicht selbst synthetisiert, sondern muss täglich zugeführt werden. Der Urin ist alkalisch, während er bei FleischesserInnen sauer ist.

Der Körperbau des Menschen ist auch überhaupt nicht für die Jagd geschaffen. Weder kann der Mensch kurzfristig sehr schnell laufen, noch hat er natürliche Waffen wie Krallen oder scharfe Eckzähne, noch kann er den Mund weit genug aufreißen, um tödlich

zubeißen zu können. Vielmehr sind Hände und aufrechter Gang zum Sammeln pflanzlicher Nahrung sehr gut geeignet. Tierliche Nahrung könnte also bestenfalls aus Insekten, Larven, Eiern und vielleicht Kleintieren bestehen, die man ohne Jagd sozusagen einsammeln kann.

Einige klassische VerhaltensforscherInnen gingen davon aus, dass Menschen einen Jagdtrieb und einen Tötungsinstinkt hätten. Heute noch verteidigen JägerInnen ihre Passion mit solchen Argumenten. Anderswo wird argumentiert, dass das Konzept „Trieb“ oder „Instinkt“ überhaupt nicht auf eine so komplexe Verhaltensweise wie die Jagd passen kann. Es ist unmöglich hier strikt biologisch-mechanische

Verhaltensabläufe zu isolieren. Das Jagen und das Töten mit „Trieben“ zu rechtfertigen ist also schon von vornherein zum Scheitern verurteilt. Andererseits zeigt eine einfache Beobachtung, dass hier die Dinge grundsätzlich anders liegen. Trifft man mit einer Wandergruppe beim Bergsteigen auf ein Feld von z.B. Heidelbeeren oder Eierschwammerln, dann fangen alle für unabsehbare Zeit zu sammeln an und erleben das offensichtlich sehr lustvoll. Trifft man mit derselben Wandergruppe aber ein Kaninchen oder ein Reh, eine Gämse oder ein Murmeltier, so wird das entsprechende Tier zwar begeistert beobachtet, niemand aber kommt auf die Idee es zu jagen oder gar töten und essen zu wollen. Soviel zum „Jagdtrieb“ der Menschen.

Ernährung indigener Bevölkerungen

🍏 Bei einer Untersuchung von insgesamt 58 indigenen Jäger-Sammler-Menschengruppen zeigte sich, dass Fleisch normalerweise einen sehr geringen Anteil an der Ernährung hat, außer in den hohen nördlichen Breiten, am Eisrand, wo Pflanzen nur spärlich vorhanden sind. "[...] Die Jagd hat nur in den Teilen der Erde, die über dem 60. Breitengrad liegen, einen dominierenden Anteil an der Nahrungsbeschaffung [bei indigenen Jäger-Sammler-Menschengruppen]" (David Harris 1992, "Human diet and subsistence", in: Cambridge Encyclopedia of Human Evolution, Cambridge Univ. Press).

🍏 Im Jahr 1936/37 wurde ein Jahr lang die Lebensweise der indigenen Inuits Ostgrönlands im Rahmen der Höygaard-Expedition untersucht. Die Nahrung dieser Menschen bestand zu fast 90% aus Fleisch und Fisch. Es zeigte sich, dass diese Menschen früh alterten, infekтанfällig wurden, von Kopfschmerzen, Schwindel und Mandelentzündung geplagt waren und nach dem 30. Lebensjahr derart an Bluthochdruck und Atheromatose (Erweichung der Arterienwand) erkrankten, dass sie zur Jagd untauglich wurden (Bircher 1961, "Eskimoernährung und Gesundheit", Verlag Stuttgart).

🍏 1958 wurde die Ernährung der Bantu untersucht, die einen großen Teil der südlichen Hälfte Afrikas bewohnen. Fleisch, Fisch und Eier spielen in der Bantukost eine Ausnahmestelle, die kaum der Rede wert ist. Milchprodukte kommen gar nicht vor. Die Nahrung besteht durchwegs aus pflanzlicher Vollwertkost mit Mais als Grundlage. Die Bantu wurden als praktisch frei von Zivilisationskrankheiten und als erstaunlich gesund und leistungsfähig beschrieben. Die Kalziumbilanz war trotz unternormaler Kalziumzufuhr günstig (Annals of the New York Academy of Science 69-1958-989).

🍏 Der Sanitätsdirektor Patterson der damaligen Kolonie Kenia berichtete vom zentralafrikanischen Stamm der Kikuyu, dass sie sich praktisch nur von Pflanzenkost ernährten. Sie wären zwar klein, aber ungemein leistungsfähig (Patterson 1935, Annual report Kenya Medical Department, Nairobi).

🍏 Bei einer Untersuchung der Gesundheit der schwer arbeitenden Landbevölkerung in Java, deren Nahrung nur verschwindenden tierlichen Anteil hatte, fand man, dass praktisch sämtliche Zivilisationskrankheiten fehlten, und dass bei nur 2100 Kalorien und 51g pflanzliches Eiweiß pro Tag trotz schwerer Feldarbeit das Körpergewicht und die Gesundheit im Gleichgewicht blieben (Van Veen und Postmus 1947, "Vitamin A Deficiencies in the Netherlands East Indies", Journal of the American Dietetic Association August 1947).

🍏 Die Zeitschrift "Time" vom 23. 3. 1970 berichtete von rund 5 Millionen Indios im Hochland um den Titicaca See. Sie leben fast ausschließlich vegan, mit Mais als Hauptnahrung, ergänzt durch Erdäpfel und andere Knollenarten, sowie Bohnen, Erdnüsse, Gemüse und Früchte.

Aus all diesen und weiteren ähnlich gelagerten Beispielen lässt sich schließen, dass indigene Menschengruppen, sofern ihre natürliche Umgebung das zulässt, in allererster Linie von Früchten, Samen und Wurzelgemüse verschiedener Arten leben, in zweiter Linie von Blättern und Pflanzenteilen und

erst in dritter Linie von tierlichen Nahrungsmitteln. Diejenigen Menschengruppen aber, die aufgrund ihrer natürlichen Umgebung hauptsächlich auf tierliche Nahrungsmittel angewiesen sind, müssen schwere, negative Konsequenzen für ihre Gesundheit tragen.

Nahrung nah verwandter Tierarten

Zur Frage der „natürlichen“ Ernährung der Menschen ist es vielleicht auch instruktiv zu fragen, wie sich die den Menschen am nächsten verwandten Tierarten ernähren. Das ist im Zusammenhang mit der Ernährung besonders relevant, weil das Verdauungssystem so phylogenetisch alt ist, dass es sich in den letzten Jahrmillionen nicht viel verändert haben wird. Am Yerkes Primate Center in Atlanta, USA, wurden einige Schimpansen und gleich viele Menschen diesbezüglich untersucht. Alle Testsubjekte erhielten genau dieselbe Nahrung, die im Lauf der Experimente in ihrem Zelluloseanteil variierte. Dabei wurde anhand von Fäkal- und Blutuntersuchungen die Verdauungsfähigkeit und -geschwindigkeit verglichen. Das Resultat war, dass sich Schimpansen und Menschen in allen gemessenen Variablen völlig glichen. Offenbar sind die Verdauungsapparate von Schimpansen und Menschen im Wesentlichen gleich (Milton und Demment 1988, *Journal of Nutrition*, Vol. 118, No. 9, pg 1082). Die Schimpansen von Kanyawara, Kibale Forest Reserve, Uganda, und die Bonobos vom Lomako Forest, Zaire, ernähren sich wie folgt (Chapman, Wright und Wrangham 1994, "Party size in Chimpanzees and Bonobos", in: *Chimpanzee Cultures*, Harvard Univ. Press):

	Früchte	Blätter	Tierliches	Kräuter	Anderes
Bonobos	72.1%	24.9%	0.1%	2.1%	0.8%
Schimpansen	82.1%	8.0%	0.2%	9.6%	0.1%

Bonobos und Schimpansen sind also in allererster Linie FruchtesserInnen. Den Rest der Nahrung machen Blätter und Kräuter aus. Der tierliche Nahrungsanteil ist verschwindend gering. Natürlich variieren die verschiedenen Prozentsätze bei den verschiedenen Schimpansen- und Bonobogruppen, aber grundsätzlich bleibt diese Aussage gültig. Die nächstnäheren heute lebenden Verwandten sind dann die Gorillas, die zwar auch fast vollständig vegan leben (mit der seltenen Ausnahme von Insekten und Larven), aber einen höheren Pflanzen- und einen niedrigeren Früchteanteil in ihrer Nahrung aufweisen. Die Orang Utans schließlich, die den afrikanischen Menschenaffen (inkl. der Menschen) entferntest verwandten Menschenaffen, leben wiederum fast ausschließlich von Früchten, und zwar nachweislich von mindestens 400 verschiedenen Arten (Galdikas 1995, "Reflections of Eden", Chatham, Kent).

Früchte haben alles, was der menschliche Körper zur Nahrung braucht. Sie haben alle Mineralien und Spurenelemente, wie z.B. Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor, Natrium, Eisen, Kobalt, Kupfer and Fluor, dazu alle Vitamine wie C, B1, B2, K, P,

Provitamin A - und Vitamin B12 durch organischen Schmutz. Zusätzlich enthalten Früchte Fruchtsäure und Pektine, die die leichtere Verdaulichkeit ermöglichen. Und Früchte haben natürlich auch komplexe Kohlenhydrate, die dem Körper die nötige Energie liefern, sowie Ballaststoffe. Früchte enthalten nur relativ wenig - aber doch auch - Protein und Fett. So liefert die Orange z.B. 8% ihrer Kalorien durch Protein.

Praktisch alle 236 Primatenarten, und da vor allem die Affen und Menschenaffen, sind FruchtesserInnen. Die ersten Primaten vor 50 Millionen Jahren waren InsektenesserInnen, etwa Eichhörnchen groß, und lebten auf Bäumen (Cartmill 1992, "Non-human Primates", in: *Cambridge Encyclopedia of Human Evolution*, Cambridge Univ. Press). Heute gibt es nur noch drei Halbaffenarten, die sich hauptsächlich von Insekten ernähren. Alle anderen Primaten haben sich aufs Fruchteszen (zwischen 55% und 80% Nahrungsanteil), mit mehr oder weniger pflanzlichen (und einige wenige sogar mit ein bisschen tierlichen) Beigaben, spezialisiert. Es gibt keine Primaten, die als AllesesserInnen zu bezeichnen wären (David Chivers 1992, "Diets and guts", in: *Cambridge Encyclopedia of Human Evolution*, Cambridge Univ. Press).



Die Ernährung der Vorfahren heutiger Menschen

Der archaische Homo sapiens taucht etwa vor 400.000 Jahren erstmals auf. Aus ihm gehen vor etwa 200.000 Jahren die NeanderthalerInnen hervor, die aber keine direkten Vorfahren der heutigen Menschen waren. Vor etwa 130.000 Jahren entwickelte sich aus dem archaischen Homo sapiens in Afrika die heutige menschliche Art, der Homo sapiens. Vor etwa 40.000 Jahren kam dieser Homo sapiens nach Europa und rottete binnen 10.000 Jahren die NeanderthalerInnen aus (Aiello und Bennike 1997, "The story of human evolution", The United Exhibits Group). Vereinzelt Reste von Feuer mit verkohlten Tierknochen hat man schon im Alter von 300.000 Jahren gefunden. Echte Feuerstellen sind aber erst ab dem Alter von 40.000 Jahren nachgewiesen. Die NeanderthalerInnen benutzten nur Faustkeile, und vielleicht auch Holzspeere mit Steinspitzen. Alle komplexeren Werkzeuge, wie z.B. Pfeil und Bogen, die erst seit weniger als 40.000 Jahren nachgewiesen sind, sind dem Homo sapiens vorbehalten geblieben. Echte Begräbnisse, Felsmalereien, Schmuck, Figuren und dergleichen sind alle nur vom Homo sapiens bekannt (Gowlett 1992, "Tools - the palaeolithic record", in: Cambridge

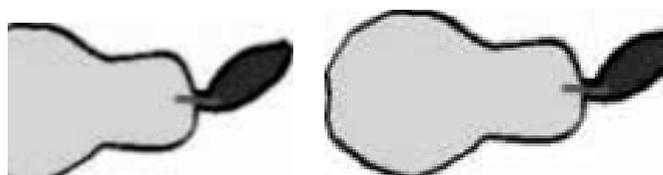
Encyclopedia of Human Evolution, Cambridge Univ. Press).

Es ist fast nicht vorstellbar, dass die im Europa der Eiszeiten lebenden NeanderthalerInnen nicht auch von Fleisch gelebt haben sollen. Auffällig ist, dass praktisch alle NeanderthalerInnen schwere Anzeichen von Krankheiten, mangelhafter Ernährung und Knochenbrüchen zeigen, letzteres in der Art ähnlich wie RodeoreiterInnen. Es gibt kaum NeanderthalerInnen, die über 40 Jahre alt wurden. Ein besonders hoher Prozentsatz starb in ganz jungen Jahren. Die Zähne der NeanderthalerInnen zeigen starke Zahnschmelzdeformationen, was normalerweise mit Krankheiten und Mangelernährung in der Kindheit, zur Zeit der Zahnbildung, assoziiert wird. Erwachsene NeanderthalerInnen haben extrem abgenützte Schneidezähne, was möglicherweise auf das Bearbeiten von Tierhäuten hinweist. Allerdings fand man niemals Knöpfe oder Nadeln, die von NeanderthalerInnen stammen. Die afrikanischen Homo sapiens waren unvergleichlich viel gesünder als die NeanderthalerInnen (Aiello 1997, "Neanderthal lifestyle", in: The story of human evolution, The United Exhibits Group).

Homo sapiens ist erstmals vor 100.000 Jahren außerhalb Afrikas, in Höhlen im heutigen Israel, nachgewiesen. Dort lebten sie etwa 50.000 Jahre lang neben den NeanderthalerInnen. Beide Menschenarten hatten zu dieser Zeit ganz ähnliche Steinwerkzeuge, es gibt noch keine Anzeichen komplexerer Werkzeuge oder Waffen, oder von Kunst (Bräuer 1997, "Modern humans in the near east and Europe", in: The story of human evolution, The United Exhibits Group). Aber im wärmeren nahen Osten konnten diese Menschenarten ähnlich wie in Afrika leben, eine Notwendigkeit auf tierliche Nahrung umzusteigen war nicht gegeben, das Eis der Eiszeiten reichte nicht bis zu ihnen hin.

Irgendwann vor etwa 50.000 Jahren haben Homo sapiens plötzlich immer komplexere Werkzeuge entwickelt. Individuen dieser Art erreichten vor 53.000 Jahren Australien, vor 40.000 Jahren Ostasien und Europa und vor 20.000 - 12.000 Jahren Amerika. Die Ereignisse überstürzen sich, Kunst, Pfeil und Bogen, weitreichende tödliche Waffen entstehen, ebenso wie Gefäße, Nadeln, Knöpfe, Schmuck, Figuren, Begräbnisbeigaben und vieles mehr (Clottes 1997, "Life for the first modern humans in Europe", in: The story of human evolution, The United Exhibits Group). Irgendwann zu dieser Zeit müssen diese Menschen mit dem Leben als so genannte „Jäger und Sammler“ begonnen haben. Spätestens die Höhlenmalereien vor 30.000 Jahren geben davon Zeugnis. Aber allein schon das rudimentäre Werkzeugmaterial, die fehlenden auf Entfernung tötenden Waffen, das Fehlen regelmäßiger

Feuerstellen usw. sind Hinweise darauf, dass das Jagen als relevanter Beitrag zur Ernährung nicht viel älter als vielleicht 50.000 Jahre sein kann. In so kurzer Zeit kann sich aber der Verdauungsapparat nicht wirklich umstellen und adaptieren. Zusätzlich muss man sich, wie die Ernährungsweise kontemporärer indigener Bevölkerungen nahe legt, diese Jagd nur als Supplementierung der hauptsächlich pflanzlichen Nahrung vorstellen.



Schlußfolgerung

Das menschliche Verdauungssystem ist an das Fruchtfressen angepasst. Menschen sind also weder Carnivore noch Omnivore oder Herbivore, sondern Frugivore. Das bedeutet, dass etwa 70-80% der Nahrung Früchte aller Art sowie Beeren, Samen, Getreide, Knospen, Wurzeln, Rüben und Knollen sind. Der restliche Teil besteht aus Blättern und jungen Trieben. Tierliche Nahrungsmittel, wie Insekten, Larven, Schnecken und vielleicht auch Kleintiere und kleine Fische, sind höchstens eine Supplementierung der pflanzlichen Nahrung im Prozentbereich, um die Protein- und Fettaufnahme zu erhöhen. Sie sind jedenfalls in keinsten Weise ein essenzieller Teil der Nahrung, der nicht auch grundsätzlich verzichtbar oder ersetzbar ist. Im Gegenteil. Da nämlich das menschliche Verdauungssystem also auf viele Ballaststoffe und Fasern eingestellt ist und keine größeren Mengen tierlicher Fette verarbeiten kann, besteht sehr rasch eine Gefahr für die Gesundheit, wenn zuviel an tierlichen Nahrungsmitteln aufgenommen wird, vor allem wenn sie nicht nur von Insekten und Kleintieren stammen, sondern Fett und Muskelpartien größerer Tiere enthalten.

Der vollständige Artikel kann auf www.vegan.at abgerufen werden.



Calcium

Es gibt derzeit eine Kontroverse darüber, wie hoch der Bedarf an Calcium tatsächlich ist. Die Streitfrage bezieht sich nicht nur auf VeganerInnen, sondern auch auf die Gesamtbevölkerung. Wie viel von diesem Mineral benötigt wird, wird von vielen verschiedenen Faktoren beeinflusst. Die Komplexität des Calciumstoffwechsels erschwert die genaue Bestimmung des Bedarfs.

Die unterschiedlichen Meinungen spiegeln sich deutlich in den verschiedenen Empfehlungen wider:

	Kinder	Jugendliche	Erwachsene	Schwangere
ÖGE	600-900	1100-1200	1000	1000
USA	800	1200	800	1200
Kanada	550-700	1000-1100	700-800	1200
GB	600	700	500	1200
Japan	400	900	600	1000
Korea	500-700	800	600	1000
WHO	450	650	450	1100

* ÖGE (Österreichische Gesellschaft für Ernährung)

Tabelle: Empfohlene Calciumzufuhr (mg)

Die Empfehlungen basieren zum einen auf der Annahme, dass im Durchschnitt zwischen 200 bis 250 mg Calcium in Stuhl, Urin und über die Haut ausgeschieden wird und zum zweiten darauf, dass ein/e durchschnittliche/r Erwachsene/r in etwa 30% bis 40% des in der Nahrung enthaltenen Calciums absorbiert. Bei einer Aufnahme von 800 mg Calcium wird demnach mit der Absorption von 240 bis 320 mg gerechnet. Genug also, um den täglichen Verlust auszugleichen.

Verschiedene Faktoren beeinflussen die Bioverfügbarkeit von Calcium

Unser Verdauungstrakt ist so konzipiert, dass sich die Absorptionsrate an den jeweiligen Bedarf und

das Angebot anpasst. So passieren bei einem Calciumangebot von über 800 mg nur etwa 15% die Darmwand. Bei Säuglingen, die für ihren Knochenaufbau verhältnismäßig viel Calcium brauchen, beträgt die Absorptionsrate bis zu 75%. Auch bei schwangeren und stillenden Frauen passt sich die Calciumaufnahme dem erhöhten Bedarf an.

Die Calciumabsorption wird durch Vitamin D gesteigert. Außerdem fördert es den Einbau von Calcium in die Knochen. Streng genommen ist Vitamin D eigentlich kein Vitamin, weil es kein essenzieller Nährstoff ist. Wir können es bei ausreichender Einwirkung von UV-Licht selbst bilden. Vitamin D wird über längere Zeitspannen gespeichert. So können durch ausgiebige Aufenthalte im Freien Tage mit wenig Sonneneinstrahlung ausgeglichen werden.

Calcium bildet mit Oxalaten und Phytaten nicht absorbierbare Komplexe. Hauptquellen der Oxalsäure sind Spinat, Rhabarber, aber auch Kartoffeln oder Brot. Auch bei starken Teetrinkern kann die Oxalsäureaufnahme beträchtlich sein. Phytinsäure bildet nicht nur mit Calcium, sondern auch mit Eisen,

Zink und Magnesium schwerlösliche Salze. Sie ist in pflanzlichen Lebensmitteln weit verbreitet und befindet sich vor allem in den äußeren Schichten des Getreidkorns. Die meisten Cerealien (außer Hafer) enthalten das Enzym Phytase, welches das Phytin während der Teigführung weitgehend aufspaltet und Calcium frei setzt. Außerdem scheint nach einiger Zeit eine Adaptation an eine phytinreiche Ernährung stattzufinden.

Tierliche Proteine steigern die Calciumausscheidung

Proteinreiche Kost erhöht die Calciumausscheidung über die Nieren beträchtlich. Vor allem Proteine mit einem hohen Anteil an schwefelhaltigen Aminosäuren, wie sie besonders in Fleisch vorkommen, bilden im Stoffwechsel Säuren, die eine Entmineralisierung

der Knochen auslösen. Der für gewöhnlich hohe Kochsalzgehalt der Mahlzeiten sowie Coffein steigern den Calciumverlust zusätzlich.

Osteoporose, eine Zivilisationskrankheit

Im Säuglingsalter bzw. in der Pubertät besteht ein besonders intensives Knochenwachstum mit erhöhtem Calciumbedarf. Unabhängig vom Wachstum überwiegen die Knochenbildungsprozesse, bis zwischen dem 30. und 35. Lebensjahr die höchstmögliche Knochenmasse (peak bone mass) erreicht ist. Danach intensiviert sich die Demineralisierung der Knochen. Während der altersbedingte Knochenmasseverlust auch beim Gesunden in gewissen Grenzen auftritt, handelt es sich bei Osteoporose um einen krankhaft vermehrten Knochenschwund.

Der Vergleich der Anzahl der Hüftfrakturen mit der Calciumaufnahme bzw. dem Konsum von tierlichem Protein zeigt ein verblüffendes Bild: In den Ländern, wo am meisten Calcium aufgenommen wird (Skandinavien, Großbritannien, Neuseeland), kommen Hüftfrakturen ungleich häufiger vor, als in solchen, wo wesentlich weniger Calcium konsumiert wird (Jugoslawien, Hongkong, Südafrika). In den Ländern, in denen sich Hüftfrakturen häufen, ist der Anteil tierlicher Lebensmittel um ein Vielfaches höher, als in jenen Ländern, in denen Hüftfrakturen sehr selten auftreten. Der erhöhten Entmineralisierung des Skelettes könnte durch Einschränken des unmäßigen Proteinkonsums vor allem aus tierlichen Produkten weitgehend entgegengewirkt werden. Des weiteren hat sich erwiesen, dass Bewegung in Form intensiver Gymnastik einen positiven Effekt auf Osteoporose hat.

Calcium hat eine Vielzahl von Funktionen

Ein Großteil des Calciums, immerhin durchschnittlich 1 kg, kommt in den Knochen und den Zähnen als Calciumphosphat gebunden vor. Die Knochenminerale liefern nicht nur die Aufbausubstanz für das Skelett, sondern sind auch ein Reservoir für anderweitigen Bedarf. Zwischen Knochen und Blut - und damit auch mit anderen Teilen des Körpers - findet ein reger, streng kontrollierter Austausch statt.

Pflanzliche Nahrungsmittel enthalten beachtliche Mengen an Calcium

Im Gegensatz zur Meinung mancher Ernährungswissenschaftler beweisen verschiedene Studien, dass die Nutzbarkeit von Calcium aus pflanzlicher Kost mit der von Milch vergleichbar ist.

Literaturhinweise:

• Mark Messina/Virginia Messina: The Dietitians' s Guide to Vegetarian Diets (1996)

Nahrungsmittel	Menge des Nahrungsmittels, die 100 mg Calcium liefert
Mandeln	42 g
Paranüsse	59 g
Tofu (mit Calciumsulfat gefällt)	20 g
Sojabohnen, gekocht	144 g
Hafermehl	192 g
Vollkornbrot	185 g
Sesamsamen	
Tahin (Sesammus)	15 g
Sonnenblumenkerne	91 g
Schwarze Melasse	20 g
Feigen, getrocknet	40 g
Petersilie	50 g
Brunnenkresse	59 g
Spinat, gekocht	63 g
Chinakohl	65 g
Grünkohl	67 g

Tabelle: Calciumreiche Nahrungsmittel



- Elmadfa/Leitzmann: Ernährung des Menschen (1998)
- D.A.CH.: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (2000)
- Gill Langley: Vegane Ernährung (1999)

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.

Standard ATS 250 Ermäßigt ATS 150

Der ermäßigte Tarif ist für Personen gedacht, die generell mit wenig Geld auskommen müssen, wie die meisten Schüler- und StudentInnen, PensionistInnen, Arbeitslose usw.

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.

Ich habe bereits mit Erlagschein eingezahlt.

Persönliche Angaben (Bitte in Blockschrift ausfüllen)

Vorname(n) _____
Nachname _____
Adresse _____
Land/PLZ _____
Telefon _____
email _____
Beruf _____

Schicken an:

Vegane Gesellschaft Österreich
Gartengasse 19a/29
A 1050 Wien
Telefon/Fax: +43 1 803 85 75

* Leitbild und Statuten können im Internet (<http://www.vegan.at/kontakt/leitbild.html> und <http://www.vegan.at/kontakte/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.

Veganes Faschiertes

vegane SOJA-Trockenmischung zur Herstellung
von SOJA-BURGER



- cholesterinfrei
- kalorienarm
- lange Haltbarkeit
- einfache und schnelle Zubereitung

100 % gentechnikfreies Sojakonzentrat
und Sojaisolat

NUTRI SUN

mit Huhn-, Rind-, Schweinegeschmack sowie
NEUTRAL



SPORTNUTRITION, Fitness- und Wellness-Produkte, Vitamine, Mollgetränke, vegetarische Produkte
Groß- und Einzelhandel, Magg's Poptablet
A-2601 Maria Theresia, Eggen Dorf, Gartengasse 74
Tel.: 0676/6238210*, Fax: 0676/66158, E-Mail: nutrisun@nutrisun.at
den. nicht auch im Internet unter: <http://www.nutrisun.at>

Auf dieser Seite könnte
Ihre Anzeige stehen!

Kleinanzeigen bis 160 Zeichen: ATS 100, für Mitglieder gratis
per email: info@vegan.at oder Fax: 01/803 85 75
Gewerbliche Anzeigen: Anzeigenabteilung Paula Stibbe 0676/597 15 14

Erste vegane Vollwertkonditorei Europas!

100% vegan biologisch gentechnikfrei



Fax: +43 / (0)5338 / 6535

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

A 6252 Breitenbach, Dorf 136, Tirol

Europaweite Express-Hauszustellung!

<http://www.vegavit.at> e-mail: vegavit@aon.at



Unter allen bisherigen und bis Ende Mai neu
beigetretenen Mitgliedern der Veganen
Gesellschaft wird eine Vegavit-Torte verlost!

ohne BSE!
Bei uns erhalten Sie
menschens- und tier-
freundliche Nahrung

Gesunde Lebensmittel

aus friedfertigem Anbau
per Versand

z.B.:

iBi Der Aufstrich
für Feinschmecker
rein pflanzlich, aus Sonnenblumenkernen

Lebe Gesund!-
Versand

Max-Braun-Str. 4,
D-97828 Altfeld

www.LebeGesund.de

Tel. 0049/9391/98200

Fax: 0049/9391/982049

- Dreifelderwirtschaft • ohne Mist und Gülle • kontrolliert ökologisch
- Wir genmanipulieren nicht!

Ja, ich möchte Ihre naturgesunden
Lebensmittel bestellen. Bitte senden Sie mir:

Menge Bestell-Nr. Bezeichnung Einzelpreis Gesamt DM

Menge	Bestell-Nr.	Bezeichnung	Einzelpreis	Gesamt DM
1		Lebe Gesund!-Gesamtkatalog		gratis!
	42301	iBi Kennenlernpaket (12 x 180 sortiert)	60,50	
	11213	Spessart Bauernbrot natur 4 kg	24,95	

+ Versandpauschale DM 18,45 (ab DM 99,- nur DM 12,50)

Abs:

Name

Straße

PLZ

Ort

Tel. Nr.

Termine

Vegane Gesellschaft Österreich

Monatliches Treffen für Interessierte (Termine auf www.vegan.at oder auf telefonische Anfrage 01/803 85 75).

Grazer Vegetarier-Stammtisch

Im Allgemeinen am letzten Mittwoch im Monat ab 18 Uhr im vegetarischen Restaurant Gilma, Graz, Grazbachgasse/Ecke Klosterwiesgasse (ca. 200 m südlich Jakominiplatz).

Tierrechts-Radio/Veggie-Radio

Abwechselnd jeden 2. Freitag von 11-12 Uhr auf Radio Orange 94.0, österreichweit im Kabelnetz auf 92.7, im Internet auf www.orange.or.at zu hören.

Vegane Sommerfeste

16. Juni: Salzburg, Alter Markt/Getreidegasse
23. Juni: Wien, Am Graben
30. Juni im Rahmen des Umweltfestes in Graz am Tummelplatz

Auf den veganen Sommerfesten findest Du alles rund um Veganismus und Tierrechte: veganes Essen, vegane Haushaltsprodukte und Kosmetika, Schuhe, Tierrechtsinfos, Kontakte und vieles mehr.

Asian Vegetarian Congress vom 14. 10. bis 20. 10. in Goa, Indien

From Jashu Shah, President of the Asian Vegetarian Union, IVU Regional Secretary for Asia. Details from Jashu on asia@ivu.org.

World's Largest Animal Rights Conference planned for July in the US

Internationale Tierrechtskonferenz in den USA, Nähe Washington, DC, 30. 6. bis 4. 7. 2001.
For additional information, visit <http://www.animalrights2000.org>
email: info@animalrights2000.org
<http://www.farmusa.org/>



8. Europäischer Vegetarier Kongress vom 29. 9. bis 4. 10. 2001 in Istanbul, Türkei

Blockseminar „Tierrechte“

Vom Mittwoch, 6. Juni, ab 13 Uhr bis Freitag, 8. Juni, wird es ein Blockseminar zum Thema „Tierrechte“ am Juridikum geben. Ein vegetarisches Buffet wird bereit gestellt. Gäste sind willkommen. Organisatorin ist Prof. Maier. Jedes Thema soll eine 25-seitige schriftliche Ausarbeitung begleiten.

Themen der Vorträge werden u.a. sein:
Die Reduktion tierischen Lebens in abendländischer Tradition; Kants Philosophie des Lebendigen; der mitleidsethische Ansatz Schopenhauers; Tiere als Personen; Singers Präferenzutilitarismus; Tom Regans Konzept „Subjekt eines Lebens“; das Great Ape Project; die Tierrechtsbewegung im deutschsprachigen Raum; Legitimität von Tierversuchen; Tierschutz versus Kunstfreiheit und Religionsfreiheit; Tierschutz und Freizeitgestaltung (Zoo, Tier im Sport); Tierschutzstandards in Österreich; strafrechtsrelevante Tierschutzaspekte; praktische gerichtliche Erfahrung mit Tierrechtsprozessen; Legitimität radikaler Tierschutzaktionen

Tipps

Vitamin B12-Tabletten: Apotheke zur Kaiserkrone, 1070 Wien, Mariahilfer Str. 110.

Vegan Passport der Vegan Society: Auf 38 Sprachen sowie durch Piktogramme erklärt der „Vegane Pass“ die Prinzipien veganer Ernährung. Nützlich z.B. bei Hotelbuchungen oder Restaurantbesuchen im Ausland. Zu beziehen bei The Vegan Society, Donald Watson House, 7 Battle Road, St Leonards-on-Sea, East Sussex. TN37 7AA, UK.

Vegane Produktführerin für Österreich auf www.vegan.at oder um ATS 70 bei der Veganen Gesellschaft Österreich zu bestellen.

TR-Nachrichten-Austria: Eine relativ junge, aber bereits stark frequentierte österreichische email-Liste, auf der immer die neuesten Tierrechts-News mit zumeist Österreichbezug gelesen und gepostet werden können: Einfach ein leeres email an TR-Nachrichten-Austria-subscribe@egroups.de schicken.

TR-Konto: Spenden auf das österreichische Tierrechts-Konto für Rechtshilfe, Aktionen usw. sind jederzeit und in jeder Höhe willkommen:
ÖVKB, BLZ: 18190,
Kontonummer: 71471700002.