

VEGAN.AT

Ernährung + Ethik + Tierrechte



VeggieLove?

**Vegane Ernährung
im Säuglingsalter**

**Veggies im
World Wide Web**

**Rosi, Hiasl und Paula:
Eine Freundschaft
zwischen Menschenaffen**

Zeitschrift der Veganen Gesellschaft Österreich

Editorial

Lieber Leserin, lieber Leser,

mit etwas Verspätung erscheint die dritte Ausgabe von **VEGAN.AT**, was unter anderem daran liegt, dass heuer die zum vierten Mal von uns veranstalteten **Veganen Sommerfeste** (siehe Bericht) bereits in drei Hauptstädten (Salzburg, Graz, Wien) stattfanden und deren Vorbereitung entsprechend viel Zeit gebraucht hat. Gleichzeitig begannen die Planungsarbeiten zum ersten österreichischen **Kunstsymposium für Tierrechte**, in dessen Rahmen auch ein öffentlicher Tierrechtssymposiumstag mit hochkarätig besetzter Podiumsdiskussion (Schauer/Kaplan/Petrovic) als Abschluss stattfindet und damit einen Vorgeschmack auf den für Mai 2002 geplanten großen **Österreichischen Tierrechtskongress** bietet.

Es tut sich aber auch sonst einiges: Die vegetarisch/vegane Gastronomieszene wächst, so hat das Restaurant Vegetasia ein zweites Lokal eröffnet und arbeitet bereits am dritten. Auch Wrenkh wird bald ein viertes Lokal eröffnen und im Burgenland gibt's den ersten vegetarischen Cateringservice, der bei den Musikfestivals in Wiesen einen fixen veganen Stand hat!

Der österreichische Veganersand Lebensweise hat sein Sortiment stark erweitert und ist nun auch im Internet präsent (www.web1.at/lebensweise).

Der deutsche Naturkostversand LebeGesund hat im Juni auf 100% vegan umgestellt (www.lebegesund.de) und will im September nach Österreich expandieren (siehe Anzeige). Ende Juni fand in Wiesbaden (D) Europas bisher größtes 100% veganes Buffet für 600 Leute, organisiert von VegaVit (www.vegavit.at), statt (siehe Bericht).

Die monatlichen Treffen der Veganen Gesellschaft stehen übrigens für alle Interessierten offen. Angekündigt werden sie auf www.vegan.at oder auf telefonische

Anfrage unter 01/971 21 20 (neue Telefonnummer!). Etwa 25 Besucher wurden beim letzten Treffen bereits gezählt und es wurden eifrigst Erfahrungen ausgetauscht, Kontakte geknüpft, es wurde beratschlagt und getratscht. Obendrein wird natürlich noch die einschlägige Gastronomie unterstützt, da das Treffen jedesmal in einem anderen veg* Restaurant stattfindet. Die von VegaVit für das Gewinnspiel im letzten Heft gespendete Torte wurde übrigens beim letzten Treffen verlost und der Gewinner war sogar anwesend. Er hat sie dankenswerterweise gleich am Tisch verteilt.

Die Vegane Gesellschaft kann sich zu Recht als *der* unabhängige Konsumentenschutzverein Österreichs mit vielerlei Serviceleistungen bezeichnen. Unserem Einsatz werden jedoch immer wieder zeitlich und finanziell Grenzen gesetzt, obwohl keinE MitarbeiterIn ein Gehalt bekommt (sondern im Gegenteil noch Privatgeld investiert). Wer also unseren Service nützt, möge bitte ein paar Schillinge dafür überweisen. Besonders diese Zeitung wird ab der nächsten Ausgabe nur noch an AbonnentInnen (mind. ATS 80/Jahr) und Mitglieder versendet bzw. an neue Adressen, die sie noch nicht erhalten haben.

Mitglieder haben einige Vorteile: Sie erhalten **VEGAN.AT** viermal pro Jahr, können darin gratis Kleinanzeigen (auch gewerbliche) schalten und erfahren immer aus erster Hand alle News.

Die Servicehomepage www.vegan.at wird immer umfangreicher und besonders das Forum wird immer häufiger für Fragen, Kontakte und Ankündigungen genutzt. Wer Informationen vermisst, möge sich an info@vegan.at wenden. Man merkt in allen Lebensbereichen, dass der Begriff „vegan“ Fuß fasst, dass Menschen wissen, was er bedeutet und Veganismus nicht mehr als Spinnerei herabwürdigen. Nur denjenigen, die noch an der Ausbeutung nicht-menschlicher Tiere verdienen, müssen die KonsumentInnen mit der Brieftasche noch intensiver zeigen, dass Geschäfte auf dem Rücken anderer nicht mehr geduldet werden.

Derzeit läuft eine Umfrage, um zu sehen, wieviel neue VegetarierInnen und VeganerInnen die „Fleischkrise“ wirklich hervorgebracht hat.

Sie befinden sich übrigens in bester veganer Gesellschaft: Steve Jobs (Apple-Boss), Paul McCartney, Jovanotti, Bryan Adams, K.D.Lang, Prince (MusikerInnen), Madeleine Petrovic (Nationalratsabgeordnete) etc. etc.

Ihr **VEGAN.AT-Team**

Inhalt

_____ Bücher	04
_____ Vegane Sommerfeste + Wiesbaden	06
_____ Eine Freundschaft	08
_____ Vegane Ernährung	12
_____ Mitgliedsformular + Ziele	14
_____ Termine + Tipps	16

03 Experten + Cartoon + Kleinanzeigen _____

05 Restaurantkritik + Rezepte _____

07 Veggies im World Wide Web _____

11 zwischen Menschenaffen _____

13 im Säuglingsalter _____

15 Anzeigen _____

Experten über den Veganismus: Prof. Dr. Claus Leitzmann

Veganer sind Menschen, die sich ausschließlich mit pflanzlicher Kost ernähren. [...] Die oft diskutierten und bei falscher Praxis feststellbaren Mängel an Eisen, Vitamin B12, Calcium und Protein treten relativ selten auf, da Veganer sehr ernährungsbewusst sind und ein überdurchschnittlich gutes Ernährungswissen aufweisen. [...]

Studien mit Veganern, die weltweit, auch von uns, durchgeführt wurden, zeigen, dass Veganer im Durchschnitt deutlich gesünder sind als die Allgemeinbevölkerung. Körpergewicht, Blutdruck, Blutfett- und Cholesterinwerte, Nierenfunktion sowie Gesundheitsstatus allgemein liegen häufiger im Normalbereich.

Neben diesen positiven Aspekten bewirkt die veganische Ernährungsweise gleichzeitig, dass die Umwelt weniger zerstört wird (Gülle und Methan durch Tierhaltung), dass die so genannten Entwicklungsländer eigenständiger werden (kein Import von Futtermitteln) und dass Tiere artgerecht behandelt werden. Dadurch werden Tierzucht, Tierhaltung, Tiertransporte und Tierversuche vermindert oder könnten teilweise ganz entfallen. Wenn alle Menschen veganisch leben würden, sähe es besser um die Gesundheit der Menschen, der Umwelt und der Gesellschaft aus.

Es gilt dieses Potenzial zu nutzen.

Prof. Dr. Klaus Leitzmann, Uni Gießen, Institut für Ernährungswissenschaft

Cartoon



Cartoon von Marunde

Kleinanzeigen

VegaVit - die erste 100% vegane, 100% biologische Vollwertkonditorei Europas mit europaweitem Expressversand. Fax: 05338/6535, Tel: 0676 / 554 53 32, A-6252 Breitenbach, Dorf 136, Tirol, email: vegavit@aon.at, www.vegavit.at

NATURKOST - wir bieten Produkte von "GUT ZUM LEBEN" - "MEHR ALS ÖKO" aus friedfertigem Anbau: Dreifelderwirtschaft - ohne Mist und ohne Gülle, ohne Nutztierhaltung - kontrolliert ökologisch. Wir genmanipulieren nicht. Beste Brotqualität durch 3-Stufen-Natursauerteig. Das Getreide wächst naturgemäß und wird mit Keimling schonend vermahlen. Das Beste aufs Brot "iBi", aus kontrolliert Öko-Sonnenblumen, cholesterinfrei, vegan, glutenfrei und halb so fett wie Margarine. Kräutersoßen, Shiitaki-Pilze, Kartoffel, Zwiebel u.v.m. Marktstände: Baden, Wassergasse, jeden 1. u. 3. Freitag im Monat 9 - 17 Uhr, an den darauf folgenden Samstagen in Wien, Meiselmarkt (U3 Johnstraße), 7 - 12 Uhr, Innsbruck, Markthalle, Siegmund Ufer 1, jeden Fr, Sa 8 - 12 Uhr, Salzburg, Grünmarkt, jeden Montag ganztags, Linz, Markt am Südbahnhof, jeden 1. u. 3. Freitag im Monat 7 - 13 Uhr

Lebensweise - der österreichische Veganerversand. Schuhe, Pflanzenkäse, Pflanzenfleisch u.v.m., Fuchsberg 15, A-3062 Kirchstetten, Tel: 02743/88 211, Fax: -4, email: lebensweise@lion.cc, www.web1.at/lebensweise

Die Firma **Nutri Sun**, die hauptsächlich vegane Lebensmittel herstellt, sucht geringfügig beschäftigte MitarbeiterInnen für Veranstaltungen und Zustellungen in ganz Österreich sowie für Büroarbeiten nahe Wiener Neustadt (NÖ) oder von zu Hause aus. Margit Payrhuber 0676/625 89 10 oder 02628/66429

Veganer sucht vegetarisch/vegane MitbewohnerInnen! Wien, 5. Bezirk, Altbau, 4. Stock ohne Aufzug, ruhige Lage, geräumiges Zimmer (etwa 25 qm), Küchen- und Badmitbenützung. Monatliche Miete (inklusive Betriebskosten) ATS 4.500. Telefonische Anfragen: 0676/749 02 25 email: takahe@chello.at



Bücher

Alles, was Sie für Ihre Gesundheit, die Tiere und die Erde tun können.

Kochen ohne uns
80 Seiten, geheftet
Kopien erhältlich
bei der Veganen
Gesellschaft um
ATS 60



„Das Kochbuch hier will bloß Vorschläge machen, Beispiele, wie man was zubereiten kann - es macht mehr Spaß die Sachen anders zu kombinieren, sich selbst was auszudenken - und da die Geschmäcker bekanntlich und zum Glück verschieden sind, kann's so was wie 'Rezepte' eigentlich gar nicht geben.“ So heißt es im Vorwort zu diesem Kochbuch. Aber keine Angst: Die Rezepte funktionieren auch bei weniger experimentierfreudigen KöchInnen. Sie sind obendrein einfach gehalten und man kommt gänzlich ohne exotische Zutaten aus.

Die Tierschutzorganisation PETA hat eine Broschüre herausgegeben, die den Umstieg auf die vegetarische/vegane Lebensweise erleichtert. In diesem Heft (Format etwa A4) werden die wichtigsten Fragen für UmsteigerInnen behandelt: Gesundheit (Was ist mit dem Eiweiß?), die Fleisch-„Produktion“ (Von der Aufzucht bis zur Schlachtung/ökologische Folgen), Umstellungshilfen (Buchtipps, Ersatzprodukte), Vegetarische Ernährung für Schwangere und Kinder, Vegane Kinder, Kontaktadressen und viele Rezepte...

Die Broschüre ist für alle empfehlenswert, die erst kürzlich auf die vegetarische Ernährung umgestiegen sind oder es sich vorgenommen haben. Da sie die häufigsten Fragen der Fleischesser beantwortet, kann sie aber auch langjährigen VegetarierInnen als Argumentationshilfe dienen. Durch den Farbdruck und die vielen Fotos wirken die 24 Seiten sehr attraktiv.

Manfred Karremann:
Sie haben uns behandelt wie Tiere.
Wie jede/r jeden Tag Tiere schützen kann,
Höcker Verlag, Hamburg, 2001
200 Seiten
ISBN: 3980461742

Das tierfreundliche
Kochbuch,
DAS WORT Verlag
192 Seiten,
gebunden, durchgehend
farbig,
ATS 277



Oft hört man: „Ohne Fleisch - das ist doch keine richtige Mahlzeit!“ Doch es gibt eine interessante und überzeugende Alternative. Das beweisen die Rezepte dieses tierfreundlichen Kochbuches - ganz vegan: ohne Fleisch, ohne Eier, Milch, Sahne oder andere Produkte tierischen Ursprungs. Gutes, das gesund ist und schmeckt, muss nicht kompliziert und aufwendig sein. Schritt für Schritt erfahren Sie, wie Sie leckere Gerichte auf den Tisch bringen können. Es gibt unzählige Variationsmöglichkeiten, Spielraum für Ihre Kreativität und individuellen Vorlieben - so wird das Kochen zum Vergnügen! Und: Es gereicht nicht nur Ihnen und Ihren Lieben zum Wohl, sondern auch den Tieren. Erhältlich bei Lebensweise (siehe Kleinanzeigen Seite 3)

Zu Redaktionsschluss noch nicht erschienen

Peta-Broschüre:
Vegetarisch -
So starten sie durch!
Erhältlich
bei der Veganen
Gesellschaft um
ATS 25



und tier -
Menschen freundliche
Aufstriche



- ohne tierische Zutaten
- aus kontr. biol. Anbau
- ohne Mist und Gülle
- ohne Klärschlamm
- ohne Chemie, Pestizide,
- ohne Fungizide, Herbizide
- cholesterinfrei

Lebe Gesund Natur-Versand

freecall Anrufen & Faxen zum **Nulltarif**

Tel. 0800/150-180

Fax: 0800/150-189
www.LebeGesund.at

Neu!

Ja, bitte senden Sie mir meinen **Gratis-Katalog** zu:

Name: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

Tel: _____

*Bitte einsenden an: Lebe Gesund Natur-Versand,
Hetzendorfer Str. 24/2/5, 1120 Wien*

Restaurantkritik

Eine Liste aller vegetarisch/veganen Gastronomiebetriebe Österreichs ist auf www.vegan.at ersichtlich bzw. wird auch gern per Fax oder Post zugesandt. Neu: Wiener Restaurants sind jetzt mit Lageplan abrufbar. Wir sind natürlich für jeden Änderungs- und Erweiterungshinweis sehr dankbar, da sich das Angebot laufend ändert.

VEGETASIA, 1030 Wien, Ungargasse 57 sowie 1070 Wien, Kaiserstraße 45

Es gibt in Wien ein Erlebnisrestaurant, um das uns andere Weltstädte beneiden. Wer Wien besucht, sollte jedenfalls einen Besuch im taiwanesischen Restaurant Vegetasia einplanen. Man kann es zu Recht als Pionierbetrieb auf dem Sektor Pflanzenfleisch in Österreich bezeichnen. Seit 1992 kocht man hier vegetarisch, anfangs aus wirtschaftlichen Gründen mit ein paar Tierfleischgerichten auf der Karte. „Aber Buddha hat geschimpft“, verrät uns die freundliche Chefin, die von drei Töchtern und einem Sohn unterstützt wird. Besonders Carnivoren und Omnivoren kommen hier aus dem Staunen nicht mehr heraus. Kein Wunder, bei einer Speisekarte, prall gefüllt mit Gerichten vom Huhn, Schwein, Rind, Ente, Fisch und Meeresfrüchten. Alles rein pflanzlich, verrät die Speisekarte, wobei in der Beschreibung darauf hingewiesen wird, dass für VeganerInnen ungeeignete Speisen (max. 1%) gekennzeichnet sind. Geschmack, Konsistenz und Aussehen erinnern sehr stark an Tierfleisch, jedoch ohne die negativen Eigenschaften (Tod, Verwesungsgeruch etc.). Somit ist das Angebot besonders für UmsteigerInnen geeignet. Aber auch für vegan lebende Menschen ist es immer wieder ein Spaß und ein Genuss; schließlich ist fast niemand von Geburt an vegan und der Geschmack und die Konsistenz sind anscheinend noch sehr vertraut und rufen unbewusst ein positives Gefühl hervor.



Foto: Vegetasia

Wer sich einmal so richtig durchkosten will, dem sei ein Menü für 2 bis 6 Personen oder das Mittagsbuffet für SchlemmerInnen und eilige Berufstätige empfohlen. Das Vegetasia hebt sich aber nicht nur durch die Ethik, sondern auch durch Flair und Qualität von den herkömmlichen asiatischen Restaurants ab. Die Einrichtung ist im Gegensatz zu dem üblichen Kitsch modern und auch die Hintergrundmusik ist sehr angenehm. Sauberkeit wird hier

groß geschrieben und Qualität und Frische der Speisen lassen keine Wünsche offen. Das merkt man besonders am knackigen Gemüse. Zusätzlich zum innovativen Hauptspeisenangebot gibt es auch interessante Desserts wie z. B. Reiskuchen oder Toastrollen mit Bohnenpaste gefüllt, die stark an einen sehr vertrauten Haselnussschokoaufrich erinnert.

Ein echter Gewinn ist der zweite Betrieb, der Ende Juni nahe dem Westbahnhof eröffnet hat. Nicht nur die verkehrsgünstige Lage, besonders der schöne, ruhige Gastgarten mitten im Trubel der Großstadt lockt viele hungrige und Erholung suchende Menschen an.

Abschließend soll hier noch verraten werden, dass in Kürze bereits ein drittes Vegetasia (als Imbiss) eröffnet wird. (Näheres siehe Anzeige) J.F.



Foto: Vegetasia

Rezept

Gebackene Melanzanischeiben mit Knoblauchpüree

1-2 Melanzani (und/oder Zucchini) in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, salzen, in ein Sieb legen, 1/2 Stunde abtropfen lassen. Kurz abwaschen, mit Küchenkrepp abtupfen und mit Kräutersalz bestreuen. In Vollkornmehl wenden und beidseitig goldbraun backen.

Für das Püree mehliges Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in wenig Wasser weich kochen. Passieren oder stampfen, mit Sojamilch, einigen gepressten Knoblauchzehen und Kräutersalz glatt rühren. Mit Paradeis- und Gurkenseiben garnieren.



Foto: Archiv

Viele weitere vegane Rezepte auf www.vegan.at.





Zum vierten Mal gab's heuer die beliebten Veganen Sommerfeste - und das bereits in drei Hauptstädten (Salzburg, Graz, Wien). Sie sind eine Mischung aus Messe, Markt und Fest und bieten für jeden Geschmack Veganismus und Tierrechte in Theorie und Praxis. Das Rahmenprogramm bildeten Videoprojektionen, ein veganer Trommelworkshop, ein Gewinnspiel sowie Vorträge der Ernährungswissenschaftlerin Andrea Schnabl, des Experten für bio-vegane Landbau Ronny Wytek und der Tierrechtsvorkämpferin im Parlament Madeleine Petrovic. Das Angebot erstreckte sich von Pflanzenfleisch in jeder denkbaren Form über vegane Milchprodukte und Reinigungsmittel bis hin zu lederfreien Schuhen. Das Interesse war merklich angekurbelt durch diverse Tierfleischskandale der letzten Monate. Ein Trend ist aber besonders spürbar: Immer öfter holen sich VegetarierInnen Tipps für den Umstieg auf vegan.

Ein zu 100% veganes Buffet ist schon eine feine Sache. Oft hat man nicht eine solche Gelegenheit. Die 600 (!) geladenen Gäste bei der 120-Jahr-Jubiläumsfeier des Deutschen Tierschutzbundes kamen jedenfalls Ende Juni in diesen Genuss. Im prunkvollen Rahmen des Wiesbadener Kurhauses gaben sich auch der Bundespräsident Rau und die grüne Landwirtschaftsministerin Künast die Ehre. Letztere schnitt dann auch die bisher größte vegane Torte an (ca. 2 x 3 Meter). Das Buffet wurde von VegaVit (www.vegavit.at), der 1. veganen Vollwertkonditorei Europas, bereit gestellt und fand allgemeine Bewunderung. Niemand konnte glauben, dass diese Fülle an Lebensmitteln vegan war. Schließlich gab es nicht nur 2.500 Brötchen, sondern auch Würstl im Backteig, Bratlinge, Schinken, Frischkäse, Joghurt usw. Fünf vegane Profiköche und zehn vegane HelferInnen hielten auch der Frage stand, ob denn die Köche alle Vegetarier seien.



Auch der durch seine Tiertransport-Filme berühmt gewordene Manfred Karremann, dessen neues Buch soeben erscheint, war begeistert. Am Rande des Buffets präsentierten sich die Sponsorfirmen Sojarei/Feelgood, Rapunzel Naturkost, Naturhaus Lehnwieser, Biolandhaus Arche, Topas und VegaVit (eine Liste dieser und anderer Firmen mit veganen Produkten erhalten Sie unter 01/971 21 20 oder auf www.vegan.at). Das Buffet war jedenfalls ein weiterer Meilenstein, mit dem wieder bewiesen wurde, was alles auf REIN pflanzlicher Basis gemacht werden kann und wie gut es schmeckt.

Unser Obmann berät höchstpersönlich



Foto: Fritz Landa

Foto: Fritz Landa

Wir bedanken uns bei den Firmen und Organisationen, die teilgenommen haben. Sie haben eindrucksvoll gezeigt, dass die vegane Lebensweise keineswegs Einschränkung, sondern Bereicherung und Vielfalt bedeutet, und dass geschmackliche Gewohnheiten in keinsten Weise aufgegeben werden müssen:

Firmen: Vegetasia, Kornblumenhof, Vegourmet-Line, Nutri Sun, Weralife, VegaVit, Lebensweise, LebeGesund, Gasthaus Schillinger, Broccoli & Co., Naturhaus Lehnwieser, Sojarei/Feelgood

Non-profit-Organisationen: BioVegan, ave, Vegane Gesellschaft, VgT, Tierbefreier, Cogent, IVI

Nähere Infos zu den Firmen und weitere Fotos auf www.vegan.at J.F.

Fünf vegane Profiköche und zehn vegane HelferInnen halfen mit, die Jubiläumsfeier des Deutschen Tierschutzbundes zu einem unvergesslichen Abend werden zu lassen



Manfred Karremann, Autor von „Sie behandelten uns wie Tiere“ und vieler tierrechtsrelevanter Filme mit VegaVit-

Konditormeister Christian Geiser



Veggies im World Wide Web

www.veggielove.at ist eine noch relativ junge Website, die aber schon sehr viele und umfangreiche Infos zum Thema Ernährung, Gesundheit und Lifestyle bietet.

Die Gründer dieser privaten Homepage, die sich ausschließlich durch Eigenaufwand und Sponsoring finanziert, sind Sixi und Spawny aus Graz. Für interessierte VegetarierInnen, VeganerInnen, TierrechtlerInnen, Freunde und Singles gibt es sehr viele objektive Berichte oder gut recherchierte Links über die verschiedensten Ernährungsformen, ihre Vorzüge und Nachteile; besondere Erwähnung verdient die Rubrik „Vegane Ernährung“, welche auch die besonderen Gegebenheiten bei Kleinkindern berücksichtigt.

Neugierige und Umsteiger finden außerdem eine Linksammlung (inklusive Frequently Asked Questions), eine Literaturliste und News- & Diskussionsforen. Mit Hilfe dieser Einrichtungen wird kaum eine Frage unbeantwortet bleiben. Falls doch Fragen offen bleiben, sind alle Besucher immer herzlichst zu den regelmäßig stattfindenden „Veggielove-Treffen“ eingeladen.

Die Theorie zur vegetarischen Lebensweise wird durch theologische Vergleiche mit verschiedenen Religionen abgerundet und durch eine mittlerweile schon ganz ansehnliche Rezeptsammlung praktisch erweitert. Zwar nicht unmittelbar mit dem Thema verwandt, aber trotzdem interessant sind die persönlichen Erfahrungen der Mitbegründerin über „Natürliche Empfängnisverhütung

(NFP)“ (Knaus-Ogino, Temperaturmessung, Ovulationsmethode und schließlich Sympto-Thermale Methode). Unterhaltung, aber auch Lehrreiches kann man einerseits im Quiz, aber auch im berühmten „Veggielove-Chat“ finden. In letzterem gibt es regelmäßig Themenabende, VeggieTalks und Veggiequiz. Der Chat ist aber auch immer gut zum netten Plaudern oder Kennenlernen. Partnersuchende können aber auch in der Singlebörse surfen,

selber inserieren oder ein Foto posten. Aber auch wenn Sie in festen Händen sind oder ungebunden bleiben wollen: www.veggielove.at ist auf jeden Fall einen Besuch wert!

E.V.

Weitere Informationen für Leute ohne Internetzugang telefonisch direkt bei Sixi: 0699/1059389



Rosi, Hiasl und Paula

Eine Freundschaft zwischen Menschenaffen

von Paula Stibbe

Fotos: Oliver Jiszda

Ich würde euch gerne von zwei meiner Freunde erzählen, die Rosi und Hiasl heißen. Wir treffen uns ein-, zweimal die Woche, meistens essen wir zusammen, manchmal malen oder zeichnen wir oder schauen uns einen Film an. Daran ist nichts Ungewöhnliches, außer der Tatsache, dass Rosi und Hiasl zu einer anderen Spezies gehören: Sie sind Schimpansen. Ich traf die beiden zum ersten Mal, als ich Informationen über in Gefangenschaft lebende Affen in Österreich für einen Zensus des Great Ape Projects sammelte. Bei unserer ersten Begegnung betrachteten mich beide Schimpansen mit Interesse, sie sahen meine Kleider an, beobachteten, wie ich meine Hände bewegte und schauten gelegentlich in meine Augen. Als mir ihr Außenbereich gezeigt wurde, kamen sie nach draußen, turnten in den Seilen und zeigten, wie akrobatisch sie sein können. Rosi kam auf der anderen Seite des Glases direkt auf mich zu, hängte sich verkehrt herum hin und grinste mich an. In der Zwischenzeit schwang Hiasl im Hintergrund zwischen den Seilen, er griff nur jedes zweite Seil, um zu zeigen, wie weit er reichen konnte.



Stöcke durch die Gitterstäbe hindurch anbietet, um Tauziehen zu spielen, wobei er nur einen Bruchteil seiner Kräfte einsetzt, da das Spiel sonst sehr schnell beendet wäre. Es ist beobachtet worden, dass Schimpansen 450 Kilo mit einem Arm ziehen können.

Im Gegensatz dazu erfuhr ich, dass Rosi an Spielen gar nicht interessiert ist, dafür aber an allen Gegenständen, die etwas mit Putzen zu tun haben. Wenn man ihr einen Besen gibt, wird sie sich mit Bodenkehren beschäftigen. Wenn man ihr einen Kübel mit warmen Wasser und einen Schwamm gibt, wird sie, obwohl Schimpansen für ihre Abneigung gegenüber Wasser bekannt sind, beginnen, die Fenster zu putzen oder die Kleider zu waschen. „Na und“, sagen die Kritiker unter euch, „das ist bloßes Nachahmen“. Das stimmt, aber es gibt einiges über das Nachahmen anzumerken. Erstens lernte Rosi diese Dinge, indem sie andere beobachtet hat und dann deren Verhalten nachahmte. Sie wurde nicht mit einem Plan für das Fensterputzen geboren (genausowenig wie wir selbst). In diesem Sinne können wir Rosi nicht als Instinktmaschine

Ich lernte Rosi und Hiasl bei meinen Recherchen für einen Zensus des Great Ape Projects kennen

Aufgrund seines Augenkontaktes mit mir und meinem Führer wäre es schwer gewesen, sein Benehmen anders als eine Art anzugeben zu interpretieren.

Am selben Tag erfuhr ich, wie Hiasl Leute tröstet, wenn sie traurig sind. Er setzt sich neben sie, streichelt sanft ihren Arm, während er ihnen in die Augen schaut und sanfte, geflüsterte „wuh-wuh“ Geräusche macht. Ich erfuhr, wie

Hiasl tröstet Menschen sehr liebevoll

er Spiele anregt, indem er jemandem auf die Schulter klopft und dann wegläuft, immer wieder zurückblickend, ob seine Einladung zu einem Fangenspiel angenommen wurde. Oder wie er zusammengerollte Zeitungen oder

Rosi, eine putzende Instinktmaschine?

betrachten, wie Descartes es uns glauben machen wollte. Zweitens traf Rosi die Entscheidung darüber, was sie lernen wollte selbst. Es gibt viele Tätigkeiten, die sie um sich beobachten kann, die sie aber nicht nachahmt. Nachahmung wird oft als sehr unkompliziertes Verhalten betrachtet, als eine Art komisches, lustiges Benehmen. Aber im Kontext von Lernen und Kinderentwicklung gesehen, lässt sich erkennen, dass das Erwerben und die Entwicklung von Fähigkeiten ohne Nachahmung unmöglich wäre.

Die Nachahmung ist wichtig für den Erwerb von Fähigkeiten

Nachdem ich diese zwei individuellen, sozialen Charaktere traf, wirst Du meine Betroffenheit verstehen, als ich ein Forschungslaboratorium nicht weit außerhalb von Wien

besuchte, wo 44 Schimpansen in Käfigen von 2,2m x 2,2m ohne natürliches Licht untergebracht sind. Diese Schimpansen, die die unfreiwilligen Objekte für AIDS- und Hepatitisforschung waren, wurden nun „pensioniert“. Das heißt, dass sie seit 17. November 1999 in keinen Experimenten mehr verwendet wurden. Sie werden demnächst zu einem Tierschutzhaus gebracht, wo sie den Rest ihres Lebens verbringen werden. Die Entscheidung der Forschungsfirma, dies zu veranlassen, mag sehr rücksichtsvoll erscheinen, aber man muss bedenken, dass sich die Verwendung von Schimpansen bei dieser Art von Forschung bei weitem nicht als so nützlich erwiesen hat, wie ursprünglich angenommen. Hätten sich Schimpansen als zuverlässigere Modelle für Menschen erwiesen, wären solche Entscheidungen nicht zu erwarten gewesen. Es ist jedoch nicht genug sich auf Zufälle zu verlassen, wenn

Schimpansen wurden in der Nähe Wiens in der Forschung verwendet

Individuen vor der Zerstörung ihrer Leben bewahrt werden sollen. Aus diesem Grund versucht das Great Ape Project (GAP), die Anwendung grundlegender Menschenrechte auf alle Menschenaffen auszudehnen. Diese Rechte sind: (1) Das Recht auf Leben, (2) Der Schutz individueller Freiheit, (3) Das Verbot von Folter. Das GAP besteht aus Rechtsanwältinnen, Anthropologen, Psychologen, Zoologen und Philosophen, die alle aus ihren Spezialgebieten heraus Fakten über Menschenaffen und unsere Beziehung zu ihnen zusammengetragen haben, die unsere derzeitige übliche moralische Betrachtungsweise unhaltbar erscheinen lassen. Das GAP greift vor allem und in erster Linie den Speziesismus als Grundlage der Bewertung anderer Menschenaffen an. Zum Beispiel ist der Grund warum Menschen nicht in der Forschung verwendet werden, nicht dass es schmerzhaft wäre und deren Leben



Grundlegende Menschenrechte für alle Menschenaffen!

zerstören würde, sondern dass sie zur Gruppe der Menschen gehören. Wie wir sehen können, wird diese Entscheidung nicht durch die Verwendung von moralisch relevanter Information erreicht, denn die Mitglieder beider Gruppen können Schmerz empfinden und haben Leben, die zertört werden können. Die Entscheidung ist stattdessen auf der Annahme gegründet, dass Lebewesen, die nicht zur Gruppe der Menschen gehören, prinzipiell keinen

Speziesismus: Basis der Ungleichbehandlung

Anspruch auf gleichwertige Behandlung haben. Solcher Gruppenegoismus zwischen Menschen angewendet, wird in Form von Rassismus und Sexismus sichtbar.

Schimpansen sind zu Menschen näher verwandt als zu Gorillas!

Die Aufrechterhaltung der ethischen Trennung zwischen Mensch und anderen Menschenaffen wird weiters in Frage gestellt, wenn wir deren biologische Ähnlichkeit betrachten. Wir teilen mit Schimpansen 98,5% der genetischen Information. Das heißt, dass Schimpansen zu Menschen näher verwandt sind als zu Gorillas. Menschen und Gorillas teilen 97,7% und Menschen und Orang-Utans 96,4% der genetischen Information. Es ist heutzutage nicht mehr üblich über Menschenaffen zu reden, ohne uns selbst mit-einzubeziehen (1). Menschen, Schimpansen, Gorillas und Orang-Utans sind Mitglieder einer evolutionären Familie: der Hominiden.

Die Mitglieder innerhalb dieser Familie sind zueinander näher verwandt als z. B. die afrikanischen Elefanten zu den indischen Elefanten! Je mehr unser Wissen über andere Affen anwächst, desto schwieriger wird es, signifikante Unterschiede (moralisch relevante oder andere) zwischen uns nachzuweisen.

Bis Darwin ist angenommen worden, dass Gott den Menschen als völlig unterschiedlich von allen anderen Tieren geschaffen hat. Seine Evolutionstheorie zeigt aber,

dass wir uns von anderen Tieren nicht prinzipiell, sondern nur graduell unterscheiden. Da es für uns noch immer schwierig war unser Tier-Sein zu akzeptieren, gaben wir nicht auf nach Unterschieden zu suchen, die unseren höheren moralischen Status aufrecht erhalten würden. Das stärkste Argument dafür war die Sprache: Menschen können sprechen, andere Tiere nicht. Viele glauben, es kann ohne Sprache kein Denken geben, und damit wären Tiere reine Instinktmaschinen, die ethisch nicht zu berücksichtigen wären. Diese Argumentation zu Ende gedacht, würde aber bedeuten, dass wir auch Menschen, die

aus unterschiedlichen Gründen nicht sprechen können, aus der ethischen Gemeinschaft ausschließen müssten. Dahinter steht der Gedanke, dass Sprache immer gesprochen werden muss. Aber ist es nicht möglich, dass ein Individuum auch ohne zu sprechen mitteilt, was es fühlt und denkt.

In den 40-er Jahren versuchten Wissenschaftler Schimpansen das Sprechen beizubringen - ohne Erfolg, und dies schien die Annahme, dass Sprache eine einzigartige menschliche Fähigkeit sei, zu belegen. Später entdeckte man, dass es anatomische Unterschiede zwischen dem vokalen Apparat von Menschen und Schimpansen gibt, die es Schimpansen physisch unmöglich machen, Geräusche zu produzieren, die wir als Wörter erkennen können.

Trennt die Sprachfähigkeit den Schimpansen vom Menschen?

1967 untersuchte der niederländische Ethologe Adriaan Kortlandt die Gesten von in der Wildnis lebenden Schimpansen. Er stellte fest, dass durch den Gebrauch von

Handgesten, nicht unähnlich zu unseren eigenen, Schimpansen wichtige Informationen austauschen (2). Diese Entdeckung führte zu einem anderen Ansatz herauszufinden, ob Schimpansen Sprache verwenden können.

Einzelne Schimpansen wurden in menschlichen Haushalten aufgezogen, in denen die amerikanische Zeichensprache für Gehörlose (ASL) als Hauptkommunikationsmethode

Schimpansen erlernen die amerikanische Zeichensprache

verwendet wurde. Durch ihren Kontakt mit dieser Zeichensprache erlernten die jungen Schimpansen die Zeichen auf sehr ähnliche Weise wie menschliche Kinder Sprache lernen (3). ASL ist übrigens als eine echte Sprache weltweit anerkannt.

Die Leistungen von Schimpansen, die Zeichen als Sprache verwendeten, waren so überzeugend, dass man sogar behaupten konnte, dass strenge Kriterien wie Grammatik und Syntax erfüllt werden. Weitere Projekte haben gezeigt, dass auch Gorillas und Orang-Utans Zeichensprache erlernen und verwenden können. Hier sind ein paar Beispiele von Gesprächen zwischen Menschen und anderen Affen, wobei es sicherlich nur schwer zu bezweifeln ist,

dass alle Beteiligten denkende, fühlende Individuen sind: Die Schimpansin Washoe und ihr menschlicher Begleiter Roger Fouts gehen oft gemeinsam im Wald spazieren. Roger berichtet das folgende typische Gespräch: Roger (der besorgt auf seine Uhr schaut): *Du ich nach Hause jetzt.* Washoe (trotzig): *Nein.* Roger (verzweifelt): *Was willst du?* Washoe (neutral): *Bonbon.* Roger (sehr erleichtert): *OK. OK. Du kannst Bonbon zu Hause haben.* Washoe (ekstatisch glücklich): *Du ich beeil gehen.*

Washoe ist zweimal schwanger gewesen, leider sind beide Babys gestorben. Während der Geburt war sie in der Lage ihrem menschlichen Betreuer durch Zeichensprache zu zeigen, welche Dinge sie benötigte, zum Beispiel bat sie um Eis zum Lutschen. Einige Jahre später wurde eine menschliche Betreuerin, Kat, schwanger. Kat berichtet, dass Washoe



laboratorium abgegeben. Mehr als über ein Jahrzehnt später besuchte Roger Booe im Laboratorium. Booe begrüßte Roger herzlich von seinem sehr kleinen dunkeln Käfig aus mit dem Zeichen für „Rodg“, dem gekürzten Zeichen für Roger, das er immer für ihn verwendet hatte. Danach sagte er „ich Booe, ich Booe“, offenbar so glücklich, dass ihn jemand anerkannte. Dann fragte er nach Rosinen, da er sich erinnerte, dass Roger immer Rosinen in seinen Taschen trug. Die zwei unterhielten sich in Zeichensprache und spielten, bis Roger wieder gehen musste und Booes Gesicht zusammenfiel und sein Körper sich senkte. Er schaute still zu, als der sehr traurige Roger ging.

Die Schimpansin Koko zeigt Mitgefühl für andere

Die Gorilladame Koko hatte ein Kätzchen Namens All Ball, dem sie sich sehr verbunden fühlte. All Ball starb bei einem Autounfall und Koko weinte, als sie dies erfuhr. Als sie gefragt wurde, ob sie über All Ball reden wollte, zeigte sie „weinen“. Als sie gefragt wurde, was passiert ist, zeigte sie „schlafen Katze“. Eine Weile später, als sie ein Foto von sich selbst und All Ball in einem Fotoalbum sah, zeigte sie

„das finsterner Blick sorry“. In dem folgenden Beispiel ließ Koko Mitgefühl erkennen: Ihr wurde ein Foto von einem anderen Gorilla gezeigt, der sich dagegen wehrte, gebadet zu werden. Sie zeigte, „mich weinen dort“ und deutete auf das Foto. Koko hat auch andere Äußerungen gemacht, die erkennen lassen, dass sie eine Vorstellung vom Tod hat. Sie wurde gefragt, wann Gorillas sterben, und zeigte „Kummer alt“. Als sie gefragt wurde, „wohin gehen Gorillas, wenn sie sterben?“ antwortete sie „bequeme Loch, Tschüs“. Als sie gefragt wurde, wie sich Gorillas beim Sterben

fühlen, zeigte sie „Schlaf“. Das folgende demonstriert Kokos Kenntnis von individuellen Worten: Mensch: *Was ist eine Beleidigung?* Koko: *Denk schmutziger Teufel.* Mensch: *Was ist verrückt?* Koko: *Kummer Überraschung.* Mensch: *Was ist ein Herd?* Koko: *Kochen mit.* Mensch: *Woran*

Auch Gorillas und Orang-Utas können Bedürfnisse und Gefühle kommunizieren

große Anteilnahme und Interesse an ihrer Schwangerschaft zeigte, dass sie nach ihrem Baby fragte und ihren Bauch berührte. Unglücklicherweise hatte Kat eine Fehlgeburt und als sie nach einem kurzen Aufenthalt im Spital Washoe wieder sah, beschloss sie, Washoe mitzuteilen, was passiert war. Sie zeigte in Zeichen, dass ihr Baby gestorben war. Washoe schaute zu Boden und dann zu Kat und zeigte „weinen“. Als Kat an diesem Tag weggehen musste, wollte Washoe sie nicht lassen und bat sie immer wieder um eine Umarmung.

Roger Fouts arbeitete mit einem jungen Schimpansen namens Booe, der die Zeichensprache beherrschte. Trotz Intervention von Roger wurde Booe an ein Forschungs-

Menschenaffen verwenden die Zeichensprache auch untereinander

kannst du denken, das hart ist? Koko: *Stein, Arbeit.* Mensch: *Was ist ein kluger Gorilla?* Koko: *Ich.* Affen, die die Zeichensprache gelernt haben, haben für Dinge, für die sie kein Zeichen haben, ihre eigenen Worte entwickelt: zum Beispiel „Flaschenstreichholz“ für Feuerzeug oder „Augenhut“ für Maske. Sie sind geschickt darin, ihre Unzufriedenheit auszudrücken, indem sie die Zeichen für „schmutzig“, „verfault“, „Stinker“ usw. verwenden. So musste eine Schimpansin namens Lucy zum Beispiel eine Leine tragen, wenn sie bestimmte Orte besuchte. Bei diesen Gelegenheiten zeigte sie „schmutzige Leine“. Einmal, als Roger ihr nicht erlaubte mit ihm mitzugehen, drehte sich Washoe von Roger weg und zeigte sich selbst immer wieder

„schmutziger Roger“. Menschenaffen, die Zeichensprache gebrauchen und zusammenwohnen, verwenden diese gerne untereinander. Washoe adoptierte später einen Sohn namens Loulis. Ohne menschliche Intervention brachte sie ihm die Zeichensprache bei, nahm sogar seine Hände in ihre eigenen, um für ihn die Form eines Zeichens zu formen.

Auch Schimpansen schimpfen!

Glücklicherweise leben Booe und acht andere Schimpansen vom Laboratorium nun in einem Tierschutzhaus. Roger Fouts arbeitet weiter an einem Ende der Verwendung von Menschenaffen in der biomedizinischen Forschung.

Manchen mag es als Fehler in der Strategie des Great Ape Project erscheinen, dass es Merkmale wie die Sprachfähigkeit betont, die keinen Einfluss auf Rechtsfähigkeit und Personenstatus haben sollten. Schließlich sollten nicht sprachliche oder andere kognitive Fähigkeiten die Voraussetzung dafür bilden, ob jemand als Forschungsobjekt verwendet werden darf oder nicht. Das Great Ape Project formuliert seine Absichten sehr klar: „A solid barrier serves to keep nonhumans outside the protective moral realm of our community. By virtue of this barrier, in the influential words of Thomas Aquinas, 'it is not wrong for man to use them, either by killing or in any other way whatever'. Does this barrier have a weak link on which we can concentrate our efforts?“ (4). Unsere Ähnlichkeiten zu anderen Menschenaffen werden als dieses „weak link“ gesehen.

Jedesmal, wenn ich Rosi und Hiasl besuche, erinnere ich mich daran, dass sie Verwandte in den kleinen Laborkäfigen haben könnten und dass sie selbst, ohne die Anteilnahme und Entschlossenheit der Leute des Wiener Tierschutzvereins, dort gefangen wären.

Rosi und Hiasl wurden - wie die 44 anderen Schimpansen im Labor - als Kinder in Afrika gefangen, wobei sie sehr wahrscheinlich die Ermordung ihrer Mutter mitansehen mussten. Dann überlebten sie die lange Reise nach Österreich, im Gegensatz zu anderen, die unter ähnlichen Bedingungen gestorben sind. Als Rosi und Hiasl in Österreich ankamen, waren die Behörden von Tierschutzgruppen informiert.

Sie wurden infolgedessen am Flughafen konfisziert und kurz danach vom Wiener Tierschutzverein in Betreuung genommen. Das Laboratorium strengte danach einen Prozess an, in dem es den Anspruch auf den Besitz von Rosi und Hiasl stellte. Es zeigt sich, dass es eine Chance gibt, mit Hilfe der öffentlichen Meinung auch gegen eine festgeschriebene Gesetzeslage zu kämpfen: Denn obwohl das Laboratorium den Prozess gewonnen hat und dadurch die Überstellung von Rosi und Hiasl legal fordern konnte, verzichtete es auf sein Recht. Die Sympathien der Öffent-

Rosi und Hiasl leben in der Sicherheit des Wiener Tierschutzhauses

lichkeit gehörten Rosi und Hiasl und aufgrund des allgemeinen Aufschreis gegen die Entscheidung der Gerichte blieben die beiden dort, wo sie auch heute noch sind: in der Sicherheit eines Tierschutzhauses.

Wenn ich mit Rosi und Hiasl kommuniziere, dann ist es von „human being“ zu „chimpanzee being“. Es ist diese „beingness“, die zählt und nicht Hautfarbe, Geschlecht oder Spezies.



Für weitere Informationen:

<http://www.greatapeproject.org>

<http://www.wir-tierschutzverein.org>

Referenzen:

(1) Next of Kin, Roger Fouts, Bard, 1997, Seite 57

(2) Next of Kin, Roger Fouts, Bard, 1997, Seite 85

(3) Next of Kin, Roger Fouts, Bard, 1997, Seite 103

(4) The Great Ape Project, verschiedene Autoren, Fourth Estate, 1993, Seite 308

Impressum: Mitteilungen der Veganen Gesellschaft Österreich Nr. 2, Medieninhaberin, Herausgeberin, Verlags- und Herstellungsort: Vegane Gesellschaft Österreich, Gartengasse 19a/29, A 1050 Wien, Telefon & Fax: +43 1 971 21 20, 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

Brigitte Wolf, *ave*
arbeitskreis vegane ernährungswissenschaftlerInnen

Vegane Ernährung im Säuglingsalter

Grundsätzlich unterscheiden sich Neugeborene von vegetarisch/vegan lebenden Frauen hinsichtlich ihres Geburtsgewichtes nicht von anderen Neugeborenen. Sie entwickeln sich bei ausgewogener Energiezufuhr und bei Beachtung einer ausreichenden Zufuhr von den Nährstoffen Eisen, Vitamin B-12 und Vitamin D normal.

Muttermilch

Kinder vegetarischer/vegane Mütter werden häufiger gestillt, als jene omnivorer Eltern. Die Vorteile des Stillens gegenüber industriell hergestellter Säuglingsmilch liegen auf der Hand:

Muttermilch deckt den Nährstoffbedarf des Säuglings optimal. Durch die Nährstoffrelation der Muttermilch wird auch die Absorption der einzelnen Nährstoffe positiv beeinflusst. So fördert das vorhandene Vitamin C die Absorption des Nahrungseisens. Schutzstoffe der Muttermilch erhöhen die Infektabwehr des Säuglings. Gestillte Kinder erkranken wesentlich seltener an infektiösen Durchfällen. In der Kolostralmilch sind verschiedene Antikörper enthalten. Die Ernährung des Säuglings mit Muttermilch bietet Schutz vor allergischen Erkrankungen. Kuhmilchallergien sind die häufigsten Allergien im Säuglingsalter. Außerdem steht Kuhmilch unter dem Verdacht Kinderdiabetes zu fördern. Stillen trägt zur Ausbildung eines besonderen Mutter-Kind-Verhältnisses bei und kostet nichts.

Die Inhaltsstoffe

Veganen stillenden Müttern wird empfohlen, Vitamin B-12 (Cobalamin) zu supplementieren, da sich die Menge der Zufuhr dieses Vitamins in ihrer Milch niederschlägt. Untersuchungen an stillenden Frauen und ihren Säuglingen, die sich makrobiotisch ernähren, zeigen einen niedrigeren Cobalamin-Spiegel im Plasma und in der Milch. Neben Vitamin B-12-Präparaten aus der Apotheke, eignen sich dazu angereicherte Lebensmittel wie Hefe, Sojamilch oder Frühstückscerealien. Bei einer schlechten Vitamin B-12-Versorgung der Mutter kann eine ausreichende Zufuhr des Kindes durch eine regelmäßige Vitamin-B-12-Gabe von 0,4 µg bis zum 6. Lebensmonat und anschließend 0,8 µg bis zur Vollendung des 1. Lebensjahres sichergestellt werden.

Der Gehalt an Vitamin D in der Frauenmilch variiert mit dessen Aufnahme durch die Nahrung und der wöchentlichen Sonnenbestrahlung der Haut, ist für gewöhnlich aber niedrig. Für Säuglinge empfiehlt sich zur Deckung des Vitamin-D-Bedarfs ein halbstündiger Aufenthalt in der Sonne pro Woche, wenn es nur Windeln trägt, beziehungsweise 2 Stunden pro Woche bei vollständiger Bekleidung. Dunkelhäutige Kinder benötigen einen längeren Aufenthalt

an der Sonne. Obwohl in der Haut ausreichend Vitamin D produziert werden kann, empfiehlt die ÖGE (Österreichische Gesellschaft für Ernährung) als Vorsichtsmaßnahme eine kontinuierliche Prophylaxe mit etwa 10 mg Vitamin D pro Tag. Damit soll der großen Bedeutung regelmäßiger exogener Vitamin-D-Zufuhr im Säuglingsalter zur Vermeidung von Rachitis Rechnung getragen werden.

Frauenmilch, ob von Veganerinnen oder von Mischköstlerinnen, weist eine geringe Eisenkonzentration völlig unabhängig von der zugeführten Menge auf. Die Bioverfügbarkeit von Eisen aus der Muttermilch ist jedoch im Gegensatz zu allen anderen Lebensmitteln ausgesprochen hoch. Obwohl es Hinweise darauf gibt, dass voll gestillte Säuglinge während der ersten 9 bis 12 Monate ausreichend mit Eisen versorgt sind, wird eine externe Eisenzufuhr ab dem 4. bis 6. Lebensmonat empfohlen.

Industriell hergestellte Säuglingsmilch

Für vegane Mütter, die ihr Kind nicht stillen können oder nicht (mehr) wollen, stellt der Markt mit Methionin angereicherte Ersatzprodukte auf Sojabasis bereit. Sie sind in der Apotheke erhältlich und stellen derzeit die einzige Alternative für vegan ernährte Säuglinge dar. Von selbst hergestelltem Milchersatz, wie etwa Mandelmilch oder Getreidemilch sowie Reismilch oder Sojamilch als Ersatz für Muttermilch wird abgeraten, da er sich in seinem Nährstoffgehalt von Frauenmilch unterscheidet. Die Milch anderer Arten, wie z.B. Kuhmilch oder Ziegenmilch eignet sich in unmodifizierter Form aus denselben Gründen nicht zur Säuglingsernährung.

Die erste feste Nahrung

Etwa in der Hälfte des ersten Lebensjahres beginnt sich das Baby für feste Nahrung zu interessieren. Die ersten Nahrungsmittel eines veganen Säuglings sind dieselben, wie die eines wie üblich ernährten Kindes: Getreide, Obst und Gemüse. Schritt für Schritt wird eine Muttermilch- oder Milchpräparat-Mahlzeit durch eine Breimahlzeit ersetzt. Gleichzeitig wird so lange wie möglich - auch bis über den ersten Geburtstag hinaus - weitergestillt. Für den Getreidebrei eignen sich vor dem vollendeten 1. Lebensjahr glutenfreie Getreide wie Reis, Hirse, Amaranth, Quinoa, Mais sowie Buchweizen (ein Knöterichgewächs), um die Allergiegefahr zu mindern. Ab dem 8. Monat vergrößern Hafer, Gerste und Dinkel das Angebot und ab dem 12. Monat können alle Getreidearten gefüttert werden. Getreide, Obst und Gemüse werden vorerst püriert und können nach und nach in gröberer Form verabreicht werden. Nitrathaltige Gemüsesorten wie Spinat, Karotten, Rote Rüben sollten sparsam eingesetzt werden, da sich bei Säuglingen eine Methämoglobin-Anämie entwickeln kann. Das Sauerstoff transportierende Hämoglobin wird von Nitrit zu Methämoglobin umgewandelt, kann in den ersten Lebensmonaten nicht wie beim Erwachsenen wieder zurückgebildet werden, und verliert seine Funktion. Ein inneres Ersticken ist die Folge. Selbst dem Nitratgehalt des Trinkwassers muss aus diesem Grund Beachtung geschenkt werden. Übrigens trägt die Intensivtierhaltung wesentlich zur Nitratverseuchung des Trinkwassers bei. Gemüse aus biologischem Anbau sind generell weniger nitrathaltig und in der Kinderernährung sehr empfehlenswert. Als Proteinquelle dienen ab dem 7. bis 8. Monat fein pürierte Hülsenfrüchte - besonders gut geeignet sind Rote

Linsen und Kichererbsen - Tofu, Soja-Joghurt und Mandelmus. Nach dem 1. Lebensjahr werden die anderen Nussmuse (Haselnuss-, Cashewnuss-, Erdnussmus,...) und geriebene Samen wie Tahina (Sesammus) oder Sonnenblumenkerne in den Speiseplan eingefügt.

Wichtige Nahrungsbestandteile in der Säuglingsernährung

Energie. Je größeren Anteil die Beikost einnimmt, desto wichtiger ist es, auf eine hohe Nährstoffdichte der Lebensmittel zu achten. Tofu, Bohnenaufstriche, Banane und Avocado weisen einen hohen Energiegehalt bei einer hohen Konzentration an Nährstoffen auf. Häufigere Zwischenmahlzeiten sichern die notwendige Energieaufnahme. Pflanzliche Öle sollten in den Speiseplan aufgenommen werden.

Protein. Durch abwechslungsreiche Kost, die Muttermilch oder industriell hergestellte Säuglingsmilch beinhaltet, kann dem Proteinbedarf leicht gerecht werden.

Eisen. Hülsenfrüchte und grüne Blattgemüse enthalten reichlich Eisen. Wird gleichzeitig Vitamin C enthaltendes Gemüse oder Obst verzehrt, erhöht sich die Eisenaufnahme im Darm. Bei Kuhmilch-Konsum besteht die Gefahr einer Eisenanämie durch Magenblutungen bzw. durch Senkung der Bioverfügbarkeit des Eisens.

Calcium. Sowohl Muttermilch als auch industriell hergestellte Säuglingsmilch decken den Calciumbedarf. Calciumhaltige Beikost ist angereicherter Fruchtsaft, grünes Blattgemüse und mit Calciumsulfat gefällter Tofu.

Vitamin D. Empfehlungen zufolge sollte nur bei ausreichender Sonnenlichtexposition auf Vitamin-D-Gaben verzichtet werden. Der medizinischen Fachpresse nach sind aber weltweit nur zwei Fälle von Rachitis bei veganen Säuglingen beschrieben worden.

Vitamin B-12. Da Lebensmittel, denen für gewöhnlich Vitamin B-12 zugesetzt werden, meist nicht für Kinder unter einem Jahr geeignet sind, empfiehlt sich eine Vitamin B-12-Gabe von etwa 0,8 µg pro Tag für abgestillte Säuglinge.

In jüngster Zeit hat die offizielle Ernährungsforschung erkannt, dass eine vegetarische Ernährung von Kindern durchaus möglich und sinnvoll ist. Bei veganen Kindern sehen die ErnährungsforscherInnen noch immer Probleme bei der Versorgung mit Vitamin B-12, Eisen und Calcium. Ein Vergleich mit durchschnittlichen österreichischen Kindern zeigt, dass diese im Gegensatz zu veganen Kindern zu viel Fett, Cholesterin und tierliches Eiweiß zu sich nehmen und zu wenig Stärke und Ballaststoffe. Die b-Carotin-Versorgung lässt zu wünschen übrig. Die Pyridoxin-Aufnahme (Vitamin B-6) ist, bedingt durch die hohe Eiweißaufnahme, als unbefriedigend einzustufen und die Folsäure-Aufnahme wird als suboptimal eingestuft. Vegane Kinder sind in der Regel optimal mit diesen Nährstoffen versorgt. Auch bei Mischkost ist die empfohlene Calcium-, Zink- und Vitamin D-Zufuhr nicht zu erreichen.

Literaturhinweise:

- Vegetarian Nutrition DPG; "Vegetarian Diets in Lactation", Fact Sheet 1998
- J Am Diet Assoc 1997,97:1317-21: "Position of The American Dietetic Association: Vegetarian Diets"
- Messina MJ, Messina VL: "The Dietitian's Guide to Vegetarian Diets: Issues and Applications", Gaithersburg, MD: Aspen Publishers, Inc, 1996
- DGE, ÖGE, SGE, SVE: "D.A.CH. Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr", Umschau/Braus 2000
- Dr. Gill Langley: "Vegane Ernährung", Echo Verlag, 1999
- Elmadfa I, Leitzmann C, "Ernährung des Menschen", Ulmer, 1999

Praktische Tipps für die Umstellung

Energie	Dicken Getreidebrei statt dünnen Haferschleim zubereiten. Ein wenig pflanzliches Öl erhöht den Kaloriengehalt und macht ihn schmackhafter. Vor den Mahlzeiten nicht zu viel Flüssigkeit trinken. Brot mit Margarine (evtl. angereichert mit den Vitaminen D und B-12), Tahina, Erdnussbutter, Nussmusen bestreichen. Gargekochte, zerdrückte Hülsenfrüchte. Avocado, Banane.
Eiweiß	Gargekochte, zerdrückte Hülsenfrüchte, Tofu, abwechslungsreiche Kost.
Vitamin B-12	Angereicherte Nahrungsmittel wie Margarine, salzreicher Hefeextrakt, Sojamilch, Fertigprodukte für Kleinkinder.
Vitamin D	Regelmäßige Aufenthalte in der frischen Luft, nicht voll bekleidet; im Winter angereicherte Nahrungsmittel (Margarine, Sojamilch) oder Vitamin D-2-Zusatz.
Eisen	Schwarze Melasse, Sojamehl, Weizenkeime, Hirse, gemahlene Mandeln, Vollkornbrot, getrocknete Feigen, getrocknete Aprikosen. Zur Verbesserung der Eisenaufnahme Zitrusfrüchte, Karoffeln, grünes Blattgemüse oder Tomaten beimischen.
Calcium	Schwarze Melasse, mit Calciumsulfat gefällter Tofu, grünes Blattgemüse (außer Spinat), angereicherte Sojamilch.
Vitamine und Mineralstoffe	Salzreicher Hefeextrakt ist ein ergiebiger Mineralstoff- und Vitaminlieferant.

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 1 971 21 20

* 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
Sojalaibchen, Gefüllte Paprika, Lasagne, Auflauf, Gefüllte Zucchini,
Gratin, Sesam-Sojaschnitzel, Knödeln, Sugo, Cevapcici u.v.m.

gentechnikfrei

- cholesterinfrei
- kalorienarm
- mind. 6 Monate haltbar
- einfache und schnelle Zubereitung
- hoher Proteingehalt
- für Diabetiker geeignet

mit Huhn-, Rindgeschmack, Burger-Mix sowie

NEUTRAL

VERSAND

europaweit 1 Pkg = 140 g Trockenmischung (= ca. 400 g Fertigmasse)
1 Pkg á ATS 45,-/Euro 3,27
ab 10 Pkg á ATS 400,-/Euro 29,06 + Porto
ab 20 Pkg á ATS 765,-/Euro 55,59 + Porto
ab 30 Pkg á ATS 1.125,-/Euro 81,75



NUTRI SUN

BESTELLUNG

Name: Tel.Nr.:
Straße:
PLZ/Ort:

..... Pkg á 140 g Soja-Huhngeschmack Pkg á 140 g Burger-Mix
..... Pkg á 140 g Soja-Rindgeschmack Pkg á 140 g **NEUTRAL**
..... 5,4 kg Gebinde Geschmack

A-2601 Maria Theresia, Eggendorf
Gartengasse 74

Tel.Nr. 0043-676-6258910,
Fax 0043-2628-66158
E-Mail: nutrisun@utanet.at
<http://www.nutrisun.at>

Datum: (Unterschrift)

Bestellschein einfach faxen, mailen oder ausreichend frankiert an Nutri Sun senden



VORURTEIL:

Veganer leben ein eintöniges und asketisches Leben, denn ohne tierische Produkte kein Genuss...

WIRKLICHKEIT:

Veganer essen auch Würstchen, Burger, Käse, Aufschnitt, Joghurt, Mayo, Sahne - aber **OHNE** Tiere auszubeuten



WIE? - WO? - WAS?

NOCH HEUTE Infos anfordern bei



6866 Andelsbuch, Postfach 13
Tel: 05512/4344 Fax: 05512/6066
I-Net: <http://www.vrz.net/humanitas>

- dem 1. Österr. Vegan-Versand!

VEGETASIA®

Vegetarische Spezialitäten aus Taiwan

**FLEISCH GENIESSEN,
OHNE FLEISCH ZU ESSEN!**

Sieht aus wie Fleisch, schmeckt wie Fleisch,
ist aber 100% vegan und aus gesundem Soja

Mit schönem Schanigarten!

天然素食 **NEU** 天順素食

Ungargasse 57
A 1030 Wien
Tel/Fax:+43 1 713 83 32
11:30 - 15:00
17:30 - 23:30
täglich geöffnet
außer Di Abend

Kaiserstraße 45
A 1070 Wien
Tel/Fax:+43 1 523 10 91
11:30 - 15:00
17:30 - 23:00
Für Gäste Garage pro
Stunde nur ATS 10

Erreichbar mit: S-Bahn,
Station Rennweg oder
Straßenbahn O,
Station Neulinggasse

Erreichbar mit: U6
Stadthalle (3 min) oder
Straßenbahn 5 bzw. 49,
Station Kaiserstraße/
Westbahnstraße

Mittagsbuffet (exkl. Getränke)
pro Person ATS 89 (Mo-Sa)

Vegane Gesellschaft Österreich

Monatliches Treffen für Interessierte (Termine auf www.vegan.at oder auf telefonische Anfrage 01/971 21 20). Nächstes Treffen der Veganen Gesellschaft für Mitglieder, Informationssuchende, Gleichgesinntensuchende oder einfach nur zum nett Plaudern: Montag, 3. September 01, 19h, Rupp's Beisl, Arbeitergasse 46, 1050 Wien (z.B. vom Westbahnhof: Straßenbahnlinie 6, 18; vom Südbahnhof Straßenbahnlinie 18, Station Arbeitergasse oder von Meidling Autobus 59A, Station Margareten Gürtel/Arbeitergasse).

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.

Europäischer Vegetarier-Kongress

Der 8. Europäische Vegetarier-Kongress, er steht unter dem Motto „Joy of Life“, findet in Istanbul/Türkei vom 29. September bis zum 4. Oktober 2001 statt. Das Programm beinhaltet folgende Schwerpunkte:

- Vegetarische Ernährung für die Gesundheit von Körper, Geist und Seele
- Vegetarische Ernährung als Umweltschutz und zur Nachhaltigkeit
- Nachhaltige Nahrungsmittelproduktion und ökologische Landwirtschaft
- Das Wunder der Rohkost
- Ethik: Globale Auswirkungen von persönlichen Entscheidungen

Aktuelle Informationen zum Kongress erhalten Sie jeweils über folgende Internetseite:
www.evu2001istanbul.org

P.b.b., Verlagspostamt 1050, ZLS 01Z023560



Unser Obmann hat Ende Juni in Washington den größten Tierrechtskongress der Welt besucht (120 ReferentInnen, 1.400 BesucherInnen, www.animalrights2001.org). Bei einem TierrechtsaktivistInnen-Treffen hat er mehr als drei Stunden ununterbrochen begeistert davon erzählt, ohne uns auch nur im Geringsten zu langweiligen. Im Gegenteil: Seine Begeisterung hat uns derart angesteckt, dass sich einige Leute spontan dazu entschlossen haben, den ersten großen mitteleuropäischen Tierrechtskongress im Mai 2002 in Wien zu veranstalten. Nähere Details im nächsten Heft. Wer bei der Organisation mithelfen kann, möge sich bei der TIO (Tierrecht Informations Organisation) martin.balluch@vegan.at oder 0676/ 720 39 54 melden, die auch das Tierrechtssymposium von 20. - 26. August in Großwarasdorf (Burgenland) organisiert hat (Bericht wegen Redaktionsschluss im nächsten Heft). Ende August wird das erste Organisationstreffen stattfinden.



Tierrechts-Vorträge von Tom Regan

7. - 8. November 2001: Vorträge über Tierrechte von Prof. Tom Regan, voraussichtlich an der Vet Med in Wien sowie Spezialvortrag für TR-AktivistInnen. Nähere Infos bei martin.balluch@vegan.at

Tipps

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. Ab sofort bei der Veganen Gesellschaft erhältlich.

Wir suchen freiwillige MitarbeiterInnen, wer sucht mit?

Immer wieder sind Recherchen im Bereich vegane Infrastruktur notwendig, die sehr zeitaufwendig sind. Aber auch Organisation und Abwicklung von Veranstaltungen, Flugblättern, Zeitung usw. brauchen Köpfe und Hände. Wer kennt jemanden, der/die gerne mithelfen möchte, das vegane Angebot für Konsumenten zu erweitern und den Zugang zu erleichtern? Bitte melden. Die, für die wir uns das alles antun, warten sehnsüchtig darauf...