

VEGAN.AT

Ernährung + Ethik + Tierrechte



Veganes
Bodybuilding

Fett in der
veganen Ernährung

VegetarierInnen
Erhebung

Vegane Haustierernährung

Zeitschrift der Veganen Gesellschaft Österreich

Editorial

Lieber Leserin, lieber Leser,

Das Leben im Schnitzzelland Österreich...

...ist für VeganerInnen nicht einfach, aber verglichen mit der veganen Infrastruktur z.B. Deutschlands geht's uns nicht so schlecht (sagen deutsche VeganerInnen, die zu Besuch bei uns waren). Vor allem in Supermärkten und in der Gastronomie ist ein regelrechter Boom zu verzeichnen (siehe Infrastrukturnews). Aber das ist ja ein oft zu bemerkendes Phänomen, dass extrem konservative Strukturen eine besonders progressive Entwicklung direkt herausfordern.

Wie erschreckend „männerlastig“ die Leichenfresserei in Österreich aber immer noch ist, hat eine von uns durchgeführte Vegetarismus-Analyse von über 176.000 Einträgen der Partnervermittlungs-Website „love.at“ ergeben.

Weihnachten naht wieder einmal...

Für viele nur Stress und Hektik, für die wenigsten Zeit zur Besinnung auf Wesentliches, für die allermeisten aber die schlimmste Zeit im Jahr. Da fällt mir das Zitat einer der ersten TierrechtlerInnen Österreichs, Herta Blihal, ein: Vorsicht Tiere, versteckt Euch! Die Menschen feiern schon wieder das Fest des „Friedens“! Wir wollen aber einen Ausweg aus diesem Schlamassel bieten und daher gibt's in dieser Ausgabe natürlich Festrezepte und Weihnachtskekse ohne Torausbeutung.

Der sprichwörtliche Festtagsbraten - der in unserer Wohlstandsgesellschaft mittlerweile zum Alltagsbraten mutiert ist - kostet nicht nur den betroffenen Tieren das Leben, sondern nagt auch an der menschlichen Gesundheit. Vor allem die zuviel und in falscher Zusammensetzung aufgenommenen tierlichen Fette sind mit einer Reihe von Zivilisationskrankheiten assoziiert. Die Fettaufnahme von VeganerInnen unterscheidet sich beträchtlich von der der GemischtköstlerInnen und sogar auch der der VegetarierInnen, was eine Reihe gesundheitlicher Vorteile mit sich bringt. Mit dem komplexen Thema der Fette in unserer Ernährung beschäftigt sich der ernährungswissenschaftliche Artikel dieser Ausgabe.



Und da auf Weihnachten bekanntlich meist Silvester folgt, gibt's auch gleich das neueste Promotionprodukt der Veganen Gesellschaft als Neujahrsgeschenk für alle, die noch im Dezember ihren Mitgliedsbeitrag für das Jahr 2002 einzahlen (Näheres im Heftinneren). Bleibt uns nur noch einen guten Rutsch und viel Spaß mit dieser Ausgabe von VEGAN.AT zu wünschen!

Ihr VEGAN.AT-Team

Inhalt

_____ Bücher + Infrastrukturnews	04
_____ Veganes Bodybuilding	06
_____ Fett in der veganen Ernährung	08
_____ Vegane Ernährung von Haustieren	10
_____ VegetarierInnen-Erhebung	12
_____ Mitgliedsformular + Ziele	14
_____ Termine/News + Webtipps	16

03 TR-Vortrag Prof.Regan + Kleinanzeigen _____

05 Restaurantkritik + Rezepte _____

07 Tierrechts-Kunstsymposium _____

09 Fett in der veganen Ernährung _____

11 Tierrechte + Ethischer Konsum _____

13 VegetarierInnen-Erhebung _____

15 Anzeigen _____

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 O676/5971514, 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 7 000 Stück

Tierrechts-Vortrag von Prof. Tom Regan



Daher ist die vegane Lebensweise wichtig für die Umsetzung von Tierrechten in der Gesellschaft.

Bezüglich z.B. Honig meint er, dass wir - so lange wir unseren Tee auch mit Agavendicksaft süßen können - die Bienen in Ruhe lassen sollten.

Der Vortrag wurde mitgeschnitten und ist auf Video gegen Kostenersatz von ATS 100/Euro 7,27 (auf Wunsch übersetzt) bei uns erhältlich.

Eine Buchrezension seines Buches „The Case for Animal Rights“ finden Sie auf www.vegan.at. Dieses Standardwerk der Tierrechte wird im Frühjahr 2002 in deutscher Sprache erscheinen.

Es ist geplant, Tom Regan auch zum Tierrechtskongress 2002 einzuladen. P.S.

Während seiner diesjährigen Vortragstour durch Europa besuchte Professor Tom Regan, einer der größten Vordenker der Tierrechtsbewegung, von 6.- 8. November 2001 auch Österreich. Er hielt sowohl an der Veterinärmedizinischen Universität Wien eine Vorlesung als auch im Albert Schweitzer Haus einen Vortrag für die Öffentlichkeit.

Einige seiner wichtigsten Statements:

Da er aus der Friedensbewegung kommt, hat ihn Ghandi dazu inspiriert, Tierrechtler zu werden. Aus seinen Büchern las er den Widerspruch heraus, sich auf der einen Seite für Frieden einzusetzen und auf der anderen Seite Leichen im Kühlschrank zu lagern.

Alle Menschen, die Tierrechte nicht anerkennen, haben das Prinzip von Menschenrechten nicht verstanden. Das wesentliche Grundrecht aller Subjekte eines Lebens ist das Recht darauf, respektvoll behandelt zu werden. Regan formuliert dieses Recht in seinem „Respektprinzip“. Dieses Prinzip besagt, dass jedes Subjekt eines Lebens nicht als Mittel zum Zweck für andere dienen darf. Stattdessen muss ein Subjekt eines Lebens in einer Weise behandelt werden, in der sein inhärenter Wert, der für alle Subjekte eines Lebens gleich ist, respektiert wird. Mit anderen Worten: Ein Subjekt eines Lebens muss immer als Zweck an und für sich selbst betrachtet werden und niemals als Mittel für die Zwecke anderer.

Er nahm menschliche Babys als Beispiel dafür, dass Rechte nicht antastbar sind. Alle Menschen sind sich einig, dass Babys Rechte haben, obwohl diese ihre Rechte weder einfordern noch artikulieren können. Auch wenn wir von ihnen nicht moralisches Handeln verlangen können, sind sie „Subjects of a Life“ (Subjekte eines Lebens). Auch wenn sie im Augenblick leben, keine „Zukunftspläne“ schmieden (also nicht ein mit Erwachsenen vergleichbares Selbstbewusstsein haben), würde niemand auf die Idee kommen, dass man sie einfach ausbeuten oder töten kann. Wenn wir also einverstanden sind, dass jedes Subjekt eines Lebens Grundrechte haben muss, dann dürfen wir Tiere keinesfalls ausschließen.

Bei welcher Tierart soll man die Grenze für die Tierrechtsforderung ziehen? Regan meint, dass man diese Grenzlinie mit einem Bleistift ziehen soll; aber mit Sicherheit kann man sagen, dass die so genannten „Nutz“Tiere ohne Zweifel Subjekte eines Lebens sind.



Fotos: Jürgen Faulmann

Kleinanzeigen

Lebensweise - der österreichische Veganversand. 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

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



Helmut F. Kaplan:
Wozu Ethik?
Über Sinn und Unsinn
moralischen Denkens und
Handelns
 Asku-Press, 2001
 ATS 165 / Euro 12
 ISBN 3-93099412-7



»Was machen Ethiker, während Wirtschaft, Wissenschaft und Kirche die letzten Vorbereitungen für den nuklearen, ökologischen und Übervölkerungs-Selbstmord treffen? – Sie produzieren Theorien! Theorien, die kein Mensch zur Kenntnis nimmt, geschweige denn versteht. Wozu also Ethik? Und wenn wir uns die drängenden Probleme der Gegenwart bewusst machen: Weiß da nicht ohnehin jeder, der bei Verstand und guten Willens ist, was zu tun wäre? Wozu also noch Ethik?

Andererseits: Es gibt zweifellos auch fruchtbare ethische Konzepte. Zum Beispiel die Idee von universellen, nicht relativierbaren Menschenrechten. Oder die moralischen Grundlagen der Tierrechtsbewegung, die in den letzten beiden Jahrzehnten mehr bewirkt haben als alle „Tierfreunde“ und „Tierschützer“ der vorangegangenen zwei Jahrtausende.

Hieraus resultiert das Paradox und Problem, das Anlass für dieses Buch war: Einerseits ist offenkundig, dass die heutige Ethik in weiten Bereichen sinnlos und überflüssig ist. Andererseits gibt es ethische Ansätze, die sinnvoll und notwendig sind. Wie kann das eine vom anderen unterschieden werden? Wo verläuft die Grenze zwischen überflüssigem Theoretisieren und notwendigem Nachdenken?»

(Aus der Einleitung des Autors)

- Österreichs erstes Brot mit zugesetztem Vitamin B12 gibt's jetzt bei der Bäckerei Felber und nennt sich Kornsteak

- Wer sich Vitamin B12 zusätzlich zum mit der Nahrung aufgenommenen - z.B. aus Sauerkraut, Tempeh, Lupino, Fruchtsäften (zugesetzt), Frühstückscereals (zugesetzt), Hefeextrakte, Biogemüse (wenig oder ungewaschen, daher mit B12 aus Bodenbakterien) usw. - einverleiben möchte, dem sei die Apotheke zur Kaiserkrone, Mariahilferstraße 110, 1070 Wien, empfohlen. Dort erhält man folgendes Pulver, das man z.B. ins Essen mischen kann: Higher Nature Vitamin B12 Sublingual Powder

- Die Biobäckerei Berthold aus Karnabrunn im Weinviertel beliefert viele Naturkostläden in Wien und Niederösterreich mit u.a. veganen Produkten. Besonders die veganen Mehlspeisen sind erwähnenswert. Verkaufsstellen und umfassende Infos: www.biobackstube.at, Telefon: 02263/67 45, Fax: DW 4, 2113 Karnabrunn 71

Vegetarisch/vegane Gastronomiebetriebe

Neue vegetarisch/vegane Gastronomiebetriebe: (aktualisierte Liste auf www.vegan.at oder per Post oder Fax)

Neu: Auf der Restaurantliste sind jetzt auch die ersten nicht 100%ig vegetarischen Restaurants zu finden (um diese zu fördern und in Richtung vollvegetarisch zu bewegen, da die angeblich dagegen sprechenden Argumente der BetreiberInnen immer wirtschaftlicher Natur sind). Zusätzlich wurde die vegan.at-Restaurantliste in eine europäische Datenbank integriert, wodurch sie jetzt auch immer mehr für Reisen interessant wird!

- Vegie (das dritte Lokal der Vegetasia-Gruppe, siehe VEGAN.AT Nr. 3), Naschmarkt Stand 232 - 234 (vis à vis Theater an der Wien), 1040 Wien, Tel: +43 (0)1/5866607, Mo-Sa, 11.30-22.00. Imbiss, Asiatische Speisen, nicht-vegane Speisen gekennzeichnet (Eier)

- Wrenkh (sein drittes Lokal) Servitengasse 14, 1090 Wien, Tel: +43 (0)1 / 3197763, 11.30-24.00. Restaurant, warme Küche 11.30 bis 15 und 18 bis 24, nachmittags Salate und kalte Gerichte; auch vegane Speisen (MM ATS 106, 126/HS ATS 95 - 145,-); Kinderportionen und -sitze; Nichtraucherstüberl für 25, Gastgarten für 40 Personen

- BioBar (die übersiedelte Teinfalt BioBar) Drahtgasse 3, 1010 Wien, Tel: +43 (0) / 699 / 105 380 21 Mo-Sa, 11.30-22.00. email: teinfalt_bio_bar@hotmail.com, web:www.veggie-online.com/bio-bar Imbiss, Menü, Partyservice, leider nur mehr 90% vegan und gekennzeichnet

- Biosupermarkt Ottakringer Straße 186, 1160 Wien hat einen Imbiss ebendort eröffnet

- Gesundheitsecke Imbiss, 1010 Wien, Schottengasse 9, Tel. 01/535 48 99-0 Montag bis Freitag 7.30 bis 18; Willi Dungs erweiterte seine Wiener Dependance um eine Küche und einen Buffetbereich. Vegetarisch und gesund ist das Motto

Infrastrukturnews

- Die Firma Bio.K. hat zwei neue Aufstriche entworfen, insgesamt gibt es also sechs Sorten; bei Spar, Merkur, dm, Billa

- Die Firma Inzersdorfer (150 Jahre Fleischtradition) hat - neben vier veganen Aufstrichen - zehn vegetarische Fertiggerichte produziert, von denen drei vegan sind. Derzeit noch im Teststadium im dm-Markt Favoritenstraße 140, 1100 Wien

- Die Firma Spak (normalerweise berüchtigt für Gelatine und andere Tierzutaten) hat vier neue biovegane Aufstriche „Gut für Dich“ produziert, bei Merkur (neben Bio.K.-Aufstrichen). Interessant: eine Art Veganlogo - durchgestrichene Kuh - ist aufgedruckt

- Paul Stuart hat eine hervorragende, neue bio-vegane Aufstrichlinie herausgegeben; bei Merkur, Bioläden, Ströck-Filialen in 1220 Wien usw. Nähere Infos unter www.fredy.at/wellness.htm

MAKROKOSMOS,
Fleischmarkt 16, im Hof, 1010 Wien
Tel. und Fax.: 01/5131947
Mo - Fr: 10:00 - 18:30, Sa: 10:00 - 13:30

Gut versteckt, aber sehr idyllisch liegt das kleine Lokal im Innenhof am Fleischmarkt 16. Genau richtig bei der Buddhistischen Religionsgemeinschaft und dem leider nur vegetarischen Restaurant „Siddharta“. Während man im Sommer auch gemütlich und ungestört von Verkehr und Passanten draußen im Hof sitzen kann, muss man sich in der kalten Jahreszeit in das eher kleine Geschäft zurückziehen. Empfangen wird man von einer herzlich-alternativen Atmosphäre und freundlichem Personal.

Von 11:30 Uhr bis 14:00 Uhr gibt es täglich ein vollwertig-biologisch veganes Menü: groß um ATS 100, klein um ATS 80. Wer sicher gehen will, sollte aber vorbestellen, da das gute Essen immer schnell weggeht und manchmal nur mehr kalt serviert werden kann. Weiters gibt es auch eine große bzw. kleine Suppe um ATS 38 bzw. 24.

Alle Produkte, die vor Ort frisch zubereitet werden wie Torten, Strudel, Schnitzel, Gemüse - und Getreideläibchen, sind immer vegan! Leider sind nicht alle dieser Köstlichkeiten an der Theke preislich angeschrieben und keines ist speziell als vegan ausgezeichnet.

Im MAKROKOSMOS gibt es neben gesundem, veganen Essen aber auch alles andere, was ein Bioladen so zu bieten hat: Es ist tatsächlich fast alles „BIO“, aber leider nicht alles vegan. Es gibt Fisch(aufstrich), Milchprodukte, Kosmetika, Süßigkeiten, die tierische Stoffe beinhalten. Sonst existiert ein reichhaltiges Sortiment an verschiedenen Waren wie Obst und Gemüse, Milchalternativen, Vollwertprodukten und Kosmetika. Das Preisniveau ist für die Menüs und Frischspeisen angemessen; für gewisse Produkte ist die Preisstreuung aber ziemlich groß, sodass man keinen einheitlich Schluss ziehen kann.

Regelmäßig finden auch Kochkurse im MAKROKOSMOS statt. Ankündigungen dafür, aber auch anderes einschlägige Infomaterial findet sich immer reichlich im Geschäft oder auf dem großen schwarzen Brett im Hof.

Wer das MAKROKOSMOS noch nicht kennt, sollte unbedingt einmal vorbeischaun und sich kulinarisch verwöhnen lassen! E.V.



Weihnachtsbäckerei

Choc-Chip-Cookies

2 Tassen Mehl, 1 TL Backpulver, 1 TL Salz, 1 Tasse Zucker, 1 Tasse Margarine, 6 EL Wasser, 1 TL Vanille, 1 Tasse Schokochips

Mehl, Salz, Backpulver vermischen. Zucker mit Margarine verrühren, Wasser und Vanille dazumischen, trockene Zutaten dazugeben und gut verrühren, Schokochips unterrühren. Mit Löffel auf geöltes Backblech setzen. 15 Minuten bei 175°C backen.

Vanillekipferl

175g Margarine, 75g Zucker, 75g geriebene Mandeln, 200g Weizenmehl, etwas Vanille, Staubzucker und Vanille zum Bestreuen

Alle Zutaten rasch verkneten und 30 Minuten kalt stellen. Teig zu daumendicken Rollen formen, etwa 2cm lange Stücke abschneiden, zu Kipferln formen und auf gefettetes Backblech legen. Bei 180°C 15 - 20 Minuten hellgelb backen. Noch heiß in Staubzucker-Vanille-Mischung wälzen.

Berndis „Tinti“ (von Christian Runda)

300g Mehl, 1TL Backpulver, 75g Rohrzucker, Prise Salz, 2 EL Sojamehl mit Wasser zu dünnflüssigem Brei verrühren, 120g Margarine, 100g gemahlene Haselnüsse, Zimt, Kardamom, Nelken (gemahlen), Galgant, Piment, ... Zimt auf jeden Fall, den Rest nach Belieben je 1-2 TL
Alle trockenen Zutaten gut vermischen, mit der Margarine verbröseln, dann Sojabrei dazu, gut abkneten. Wenn der Teig zu brüchig ist, mehr Margarine dazu. Ausrollen, Kekse ausstechen, auf gefettetem Blech bei 175°C bis 200°C ca. 15 Minuten ins vorgeheizte Rohr.

Veganes Moussaka (von www.broccoli.co.at)

10 gekochte Erdäpfel, 1 kg Seitan oder 2 Packungen Nutri Sun Trockenmischung Sojafaschiertes mit 5/8 l Wasser, 2 Melanzani, 3 größere Zucchini, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zimt, Tomatenmark

Melanzani und Zucchini der Länge nach in Scheiben schneiden, in Olivenöl braten und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die Zwiebel in Olivenöl anrösten, den Knoblauch hineindrücken, kurz mitrösten, den faschierten Seitan bzw. das Sojafaschierte dazugeben, weiterrösten, salzen und pfeffern, 3 EL Tomatenmark dazugeben, gut vermischen und mit etwas Wasser aufgießen, eine Prise Zimt untermischen und zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen. 7-8 Erdäpfeln schälen und in Scheiben schneiden. Eine eckige Auflaufform mit Olivenöl bestreichen, die Erdäpfelscheiben auf den Boden der Form schichten, darauf die Zucchini legen und eine Schicht Ragout geben, dann Melanzani und wieder Ragout. Die restlichen Erdäpfel schälen, in das Mixglas des Standmixers geben, mit 1/4 l heißem Wasser, Salz, 1 EL Vollkornmehl zu einer cremigen Sauce rühren. Sauce auf die Mussaka gießen und glatt streichen. Im vorgeheizten Backrohr ca. 45 Minuten bei ca. 250 °C backen.

Tipp, wenn es die Zeit zulässt: Das Ganze am Vortag vorbereiten und nur 30 Minuten backen. Am nächsten Tag wieder ca. 30 Minuten backen oder bis der Guß goldbraun ist. Dazu passen Tzatziki, Oliven und Weißbrot.

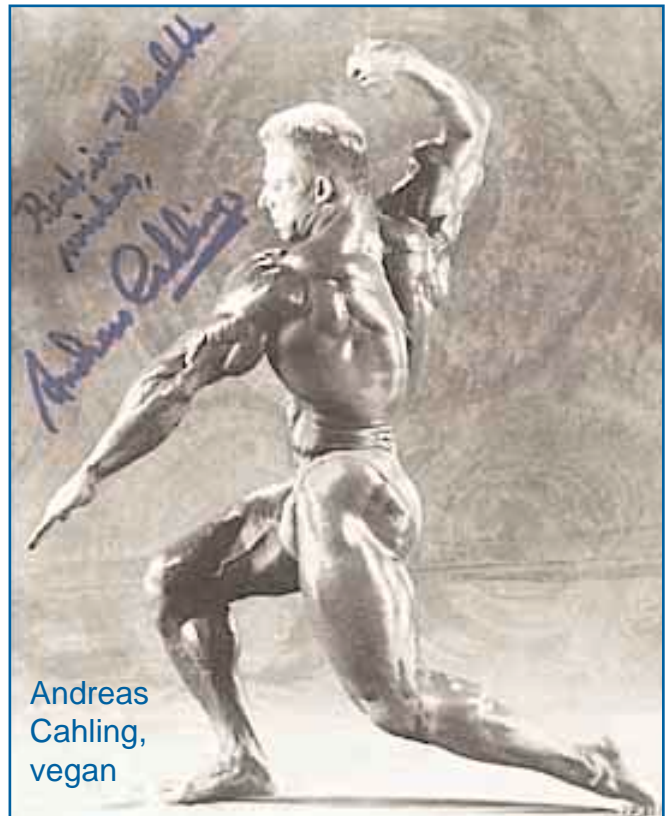
Weitere Infos:
Vegetarian and Vegan Bodybuilding
17 Inglewood Road, Rainford,
St. Helens,
Lancs WA11 7QL, U.K.

Veganes Bodybuilding

Gerade was Veganismus und Sport betrifft sind Vorurteile noch weit verbreitet. Viele Menschen glauben, dass durch Veganismus die körperliche Leistungsfähigkeit eingeschränkt würde, oder dass es gar unmöglich wäre mit einer veganen Ernährung Muskeln aufzubauen. Vegane SportlerInnen sind daher wichtige BotschafterInnen des Veganismus, da sie durch ihr Beispiel anschaulich das Gegenteil beweisen. Bodybuilding ist bei veganer Ernährung genauso möglich wie wenn man auf tierliche Nahrungsmittel zurückgreift.

Egal ob man mit Trainingsgeräten, Gewichten oder „Dynamic Tension“ sein Programm gestaltet, folgende Regeln sollte man beachten:

- Oft wird bezweifelt, dass vegane Ernährung eine genügende Menge an Eiweiß für den Muskelaufbau liefert. Das ist grundsätzlich falsch. Bei einer ausreichenden Menge an aufgenommener Nahrung wird die erforderliche Eiweißversorgung spielend sicher gestellt.
- Es ist besser viele kleine Speisen über den Tag verteilt einzunehmen als nur drei große Hauptmahlzeiten.
- Nahrungsergänzungen sind an und für sich nicht nötig, wenn aber zu wenig Zeit für eine ausgiebige und durchdachte Ernährung bleibt, kann ein Soja Isolat Pulver helfen, um vor allem die Protein-Versorgung aufzupeppen: zum Beispiel Balance-Pflanzenprotein (Getränkpulver), gesehen im HS-Powershop, Margaretenstrasse 10, 1040 Wien, im Internet: www.hs-powershop.at (Vorsicht: Nicht alle Soja-Formulas sind vegan. Zutatenlisten beachten!)
- Die Spirulina-Alge ist ein ausgezeichnetes Bodybuilding-Hilfsmittel. Sie enthält nicht nur Protein 60%iger Wertigkeit, sondern auch Mineralstoffe, die für das Wachstum der Muskeln wichtig sind.
- Folgende Lebensmittel begünstigen einen Muskelaufbau: Hülsenfrüchte (besonders Soja und Sojaprodukte), Nüsse, Samen, Spargel, Hefeflocken, Kohlsprossen, Kohl, Champignons, Nudeln, Erbsen, Alfalfa-Sprossen, Erdäpfel, Spinat, Mais, Mangold, Tempeh, Tofu, Vollkorn-Getreide.
- In intensiven Trainingsphasen auch auf ausreichenden Schlaf und Erholung achten, damit das Muskelgewebe Zeit hat sich aufzubauen.
- Die Eiweißaufnahme sollte über ein paar Wochen langsam gesteigert werden.



Andreas
Cahling,
vegan

Foto: Archiv

Viele Menschen neigen speziell am Anfang des Trainingsprogramms dazu dem Körper zu viel zuzumuten, was oft einen Gewichtsverlust zur Folge hat. In diesem Fall wird dann häufig der Ernährung die Schuld gegeben. Überfordern Sie Ihren Körper nicht, um dieses Problem zu vermeiden. P.S.

Beispiel eines Speiseplans, der die während eines Trainingsprogramms nötigen 2500-3000 Kalorien liefert:

Frühstück

Kräutertee
Große Portion Müsli mit Sojamilch
Eine Scheibe Brot mit Aufstrich
Ein Stück Obst oder ein Glas Fruchtsaft

Vormittagsjause

Banane oder Apfel
Vollkornsemmel mit Alfalfa-Sprossen und Aufstrich oder Salat mit Nüssen
Glas Sojamilch

Mittagessen

Bohneneintopf mit Erdäpfel oder Gemüsecurry mit Vollkornreis
Ein Stück Obst

Nachmittagsjause

Vollkornsemmel mit Nussmus oder Räuchertofu und gekeimte Sprossen
Glas Sojamilch

Abendessen

Linsensuppe
Eintopf mit Kohlsprossen, Karfiol, Kartoffeln, Erbsen usw. oder Nuss-/Getreidelaiabchen mit Salat oder Gemüse
Dessert nach Wunsch

Abendjause

Eine kleine Portion Vollkornnudeln mit Sojasugo
Glas Sojamilch

Tierrechts-Kunstsymposium „Tier als Subjekt“

Das Tierrechts-Kunstsymposium „Tier als Subjekt“ in Großwarasdorf (20. – 26. August 2001) im Burgenland wurde ein großer Erfolg. Alle Vorträge und Veranstaltungen waren auf höchstem Niveau. Es war eine beeindruckende Vorstellung der Tierrechtsbewegung in Österreich, ihrer Einigkeit und ihres Potenzials. Das Kochteam der Veganen Gesellschaft war übrigens für die vegane Versorgung der TeilnehmerInnen verantwortlich. Die Highlights:

Referat und Rollenspiel zum Great Ape Project

Mag. Eberhart Theuer referierte über das internationale „Große Menschenaffenprojekt“, das Grundrechte für große Menschenaffen fordert. Nachdem die kognitiven Fähigkeiten der Menschenaffen illustriert und ihre derzeitige Rechtlosigkeit dargelegt worden war, wurden Möglichkeiten aufgezeigt, wie in Österreich in Form eines gerichtlichen Prozesses Menschenaffenrechte eingeklagt werden könnten. Anschließend wurde ein solcher Prozess in einem interaktiven Rollenspiel mit den Anwesenden simuliert.

Das Setting: Eine Tierrechtsgruppe vertreten durch einen Anwalt fordert die Bestellung eines Sachwalters für den Schimpansen Hiasl des Wiener Tierschutzvereins ein, dem zuvor eine gewisse Geldmenge notariell vermacht wurde. Verschiedene ZeugInnen und ExpertInnen werden einvernommen. Wenn der Richter anerkennt, dass Hiasl zur Wahrung seiner Interessen über seinen Besitz einen Sachwalter benötigt und selbigen einsetzt, anerkennt er damit, dass SchimpansInnen nach dem österreichischen Gesetz ein Personenstatus gebühren würde, sie also rechtsfähig wären und niemandes Besitz sein könnten.

Feminists for Animal Rights

Lisa Finlay von der Gruppe „Feminists for Animal Rights“ gab einen über 2-stündigen Diavortrag zum Thema Tierrechte vom Standpunkt des Ökofeminismus aus. Dabei wurde aufgezeigt, wie das maskuline Selbstverständnis im Patriarchat sich durch Abgrenzung vom „Tierischen“ und vom „Weiblichen“ definiert. Das Weibliche und die Natur wären so zu etwas geworden, das vom Mann als etwas zu Überwindendes und zu Beherrschendes gesehen wird. Damit haben die Objektivierung und Ausbeutung der Frauen auf der einen Seite und die Objektivierung und Ausbeutung der nicht-menschlichen Tiere auf der anderen Seite dieselben Wurzeln. Diese Sicht wurde durch viele Beispiele, die die Parallelen in der Art der Ausbeutung und ihrer Symbolik belegten, unterstützt.

Bei einer Pressekonferenz standen VertreterInnen der Grünen sowie Dr. Martin Balluch von der Veganen Gesellschaft JournalistInnen von Fernsehen, Radio und Presse Rede und Antwort.

Die Podiumsdiskussion zum Thema „Radikaler Tierrechts-aktivismus“ mit den TeilnehmerInnen Dr. Hildegard Wanka (Rechtsanwältin und Präsidentin des Zentralverbands der Tierschutzvereine Österreichs), Dr. Madeleine Petrovic (vegane Nationalratsabgeordnete der Grünen), Dr. Norbert Schauer (Rechtsexperte der Tierrechtsbewegung), Dr. Martin Balluch (Tierrechtsaktivist) und Jürgen Faulmann (Moderation) wurde zum Teil sehr hitzig und unter reger Anteilnahme des Publikums geführt.

Einen umfassenden Bericht der gesamten Veranstaltung finden Sie auf www.vegan.at

2002 soll es eine Tierrechts-Kunstaussstellung geben. Welche(r) KünstlerIn Interesse an einer Teilnahme hat, meldet sich bitte bei: Karin csac7272@uibk.ac.at oder Martin 0676/720 39 54 M.B.

CD-Präsentation

Gandharvika: „I eat no animals“

Die Präsentation findet am Sa, 15.12., ab 18 h, im VEGO, 1070 Wien, Neubaugasse 81 (vegetarisches Lokal) statt.

Die CD ist natürlich ab sofort auch bei der Veganen Gesellschaft erhältlich. Hörproben auf www.vegan.at

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

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

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

Name: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

Tel: _____

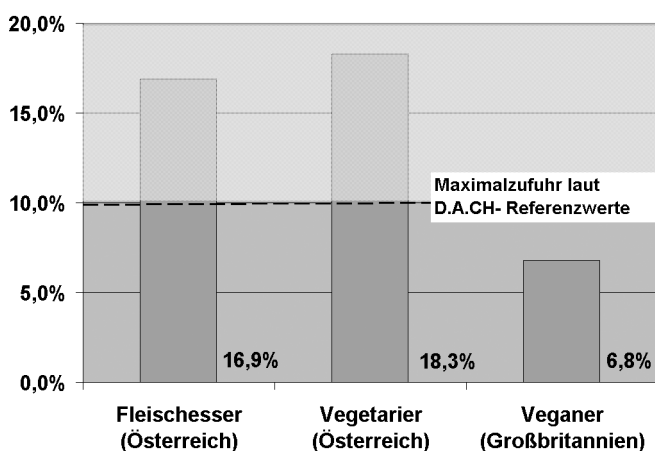
*Bitte einsenden an: Lebe Gesund Natur-Versand,
Hetzendorfer Str. 24/2/5, 1120 Wien*

Brigitte Wolf, *ave*
arbeitskreis vegane ernährungswissenschaftlerInnen

Fett in der veganen Ernährung

VegetarierInnen nehmen in der Regel weniger Fett auf als GemischtköstlerInnen. Trotz dieses Umstandes sind die Unterschiede beim Gesamtfettgehalt der Nahrung nicht so groß wie zu vermuten wäre. Je nach Art der vegetarischen Ernährungsform bewegt sich die durchschnittliche Fettaufnahme zwischen 28 % und 34 % der Gesamtenergiezufuhr. Dabei liegt die Fettzufuhr bei VegetarierInnen meist höher als empfohlen, jedoch in der Regel günstiger als beim Bevölkerungsdurchschnitt. Nur VeganerInnen liegen hier im Bereich der Empfehlungen. Das Fettsäure-Profil der vegetarischen Ernährungsformen unterscheidet sich jedoch signifikant untereinander sowie von jenem der omnivoren Ernährung. Das Fett in der veganen Ernährung ist pflanzlichen Ursprungs. Dadurch werden mehr Polyenfettsäuren (mehrfach ungesättigt) und weniger gesättigte und einfach ungesättigte Fettsäuren, in einem ernährungsphysiologisch erwünschten Verhältnis zueinander, aufgenommen. Die Kost von VeganerInnen ist weitgehend frei von Cholesterin. Die Cholesterinzufuhr von Lakto-Ovo-VegetarierInnen ist nicht zwangsläufig niedriger als die von FleischesserInnen. Beachtenswert ist die noch höhere Zufuhr an gesättigten Fettsäuren der österreichischen VegetarierInnen im Vergleich zu den österreichischen GemischtköstlerInnen.

Zufuhr gesättigter Fettsäuren in % der Gesamtenergiezufuhr



Gesättigte Fettsäuren

Gesättigte Fettsäuren, die vor allem in Lebensmitteln tierlicher Herkunft - aber auch in Kokos- und in Palmfett - in höherer Menge vorkommen, werden mit einem erhöhten LDL-Cholesterin-Spiegel und mit einem erhöhten

Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen in Verbindung gebracht. Obwohl vegetarische Ernährungsformen üblicherweise geringere Mengen an gesättigten Fettsäuren enthalten als die omnivore Ernährung, nehmen einige VegetarierInnen durch übermäßigen Verzehr von Milchprodukten, Eiern und stark verarbeiteten oder frittierten Nahrungsmitteln, wesentliche Mengen an gesättigten Fettsäuren auf. DiabetikerInnen haben ein erhöhtes Risiko, an Arteriosklerose zu erkranken. Eine reduzierte Fettzufuhr, insbesondere gesättigter Fettsäuren, hat sich diesbezüglich als günstig erwiesen.

Einfach ungesättigte Fettsäuren

Einfach ungesättigte Fettsäuren (Ölsäure) sind in höheren Konzentrationen in Olivenöl, Rapsöl, Avocados und in den meisten Nüssen und Samen enthalten. Speziell im Hinblick auf das Herzerkrankungsrisiko werden einfach ungesättigte Fettsäuren mit einem positiven Effekt auf die Gesundheit assoziiert. Außerdem werden sie teilweise für die gesundheitlichen Auswirkungen, der traditionellen mediterranen Ernährung in Verbindung gebracht und scheinen sich positiv auf Diabetes auszuwirken.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind in fast allen fetthaltigen Pflanzen zu finden. Zwei davon, die Linolsäure (eine Omega-6-Fettsäure) und die alpha-Linolenäure (eine Omega-3-Fettsäure) sind essenziell, da sie zwar spezifische Aufgaben übernehmen, aber vom menschlichen Organismus nicht synthetisiert werden können. Die reichsten pflanzlichen Quellen für die alpha-Linolen-Säure sind Leinsamen, Rapsöl, Walnüsse und Sojaprodukte. In kleineren Mengen ist sie auch in anderen Nüssen und Samen und in grünen Blattgemüsearten enthalten. Alpha-Linolen-Säure kann im Körper zu den langkettigen Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA), die bedeutsame Funktionen im Organismus erfüllen, umgewandelt werden. Bei einer, an Trans-Fettsäuren und/oder Linolsäure reichen Kost, kann diese Umwandlung behindert werden. Das optimale Verhältnis zwischen Linolsäure und alpha-Linolenäure bewegt sich vermutlich zwischen 10 :1 und 4 :1.

Langkettige ungesättigte Fettsäuren

Die langkettigen ungesättigten Fettsäuren Docosahexaensäure (DHA) und Eicosapentaensäure (EPA) sind in größeren Mengen in fetten Fischarten enthalten und in geringerer Menge in Eiern. Vegetarische Ernährungsformen beinhalten wenig von diesen Fettsäuren und sind in der veganen Ernährung gar nicht zu finden. Interessanterweise hat man herausgefunden, dass DHA in der primitiven Meeresalge Isochrysis vorkommt, die eine leicht zu produzierende Quelle darstellen würde. DHA und EPA scheinen das Herzerkrankungsrisiko zu begünstigen. Einige Studien führen zu der Vermutung, dass die körpereigene Umwandlung von alpha-Linolen-Säure zu DHA den Bedürfnissen eines gesunden Organismus am besten entspricht. Wie auch immer, es ist wichtig, gute Quellen für alpha-Linolenäure in die vegane Ernährung einzubauen und die Aufnahme von Linolsäure und Trans-Fettsäuren zu limitieren, um die Synthese der langkettigen ungesättigten Fettsäuren zu sichern.

Trans-Fettsäuren

Trans-Fettsäuren kommen in Lebensmitteln mit hydrierten (gehärteten) oder teilhydrierten pflanzlichen Ölen vor. Milchprodukte enthalten kleine Mengen an natürlich vorkommenden Trans-Fettsäuren, während verarbeitete Milchprodukte wie zum Beispiel Streichkäse wesentlich größere Mengen davon enthalten. Einige Untersuchungen lassen darauf schließen, dass Trans-Fettsäuren LDL-Cholesterin - die physiologisch ungünstige Cholesterinform - erhöhen und HDL-Cholesterin - die günstige Cholesterinform - vermindern. Obwohl es wenige Daten darüber gibt, dürfte vor allem bei VeganerInnen die Aufnahme von Trans-Fettsäuren niedriger zu sein als bei FleischesserInnen.

Ernährungswissenschaftliche Empfehlungen

Ernährungswissenschaftlichen Empfehlungen zufolge, sollte die Fettaufnahme auf nicht mehr als 30 % der täglichen Energiezufuhr limitiert werden. Einige Studien deuten darauf hin, dass eine sehr geringe Fettaufnahme zwischen 10 % und 15 % der Energie gesundheitliche Vorteile bringen kann. Andere Untersuchungen lassen darauf schließen, dass eine höhere Aufnahme von ungesättigten Fettsäuren, sich gegenüber einer generellen Einschränkung aller Nahrungsfette als vorteilhaft erweisen.

Kinder

Kinder weisen eine geringere Magenkapazität jedoch höheren Energiebedarf in Relation zu ihrer Größe auf. Fett stellt eine sehr gute Energiequelle für die Kinderernährung dar. Besonders bei veganen Kindern, deren Ernährung hohe Ballaststoff-Anteile enthält, liefern sie die nötige Energie, ohne den Magen zu sehr zu füllen.

Trans-Fettsäuren

Durchschnittlich enthält Muttermilch etwa 51 % Fett, wobei unterernährte Frauen einen niedrigeren Fettgehalt in der Muttermilch aufweisen. Vegane Frauen bilden in etwa den selben Fettanteil in ihrer Milch wie omnivore Frauen, die Fettzusammensetzung unterscheidet sich aber wesentlich.

Ein Vergleich der Fettzusammensetzung im Gewebe zeigt, dass Säuglinge veganer Mütter den höchsten Anteil an Linolsäure in den roten Blutkörperchen aufweisen, die gestillten Babys omnivorer Mütter liegen in der Mitte und Flaschenkinder weisen den niedrigsten Anteil auf. Im Gegensatz dazu enthalten die Blutkörperchen veganer Säuglinge die geringsten Anteile DHA und EPA. Vermutlich enthalten sie auch weniger DHA in den Zellmembranen des Gehirns und der Nerven. Obwohl der Körper gewöhnlich EPA und DHA aus Linolsäure und alpha-Linolensäure herstellen kann, brauchen Frühgeborene womöglich eine Nahrungsquelle für DHA, um die optimale Entwicklung des Gehirns und der Sehkraft zu gewährleisten. Welche Auswirkungen auf Wachstum und Entwicklung in der frühen Kindheit, die Abweichungen der Fettzusammensetzung des Körpergewebes und der Muttermilch haben, ist derzeit noch unklar. Bis dato gibt es keine Hinweise darauf, dass die neurologischen, intellektuellen oder visuellen Funktionen bei Kindern, die von veganen Müttern gestillt wurden, beeinträchtigt wären.

Tipps für die Auswahl und den Gebrauch von Fetten in der Veganen Ernährung

Öle mit einem hohen Linolsäure-Anteil (Distel-, Sonnenblumenöl) beschränken; Sesam-, Soja-, Walnuss- und Weizenkeimöl enthalten weniger Linolsäure, außer Sesamöl enthalten diese Öle geringe Mengen an alpha-Linolensäure.

Raps- oder kaltgepresstes Olivenöl häufig verwenden, sie sind leicht erhältlich und enthalten andere Nährstoffe wie Vitamin E und Phytosterole. Leinöl ist eine gute Quelle an alpha-Linolensäure, ist aber nicht zum Kochen geeignet.

Gute alpha-Linolensäure-Lieferanten einbauen; außer Leinöl, Walnussöl, Sojaöl, Weizenkeimöl sowie Rapsöl bieten sich Leinsamen, Walnüsse, Sojaprodukte (Tempeh, Tofu, Sojamilch) an.

Leinsamen können fast allen Gerichten (Palatschinken, gekochtes Getreide, Mehlspeisen) beigemischt werden. Gemahlen sollten sie im Kühlschrank aufbewahrt werden, um sie vor dem Ranzigwerden zu schützen.

Grüne Blattgemüse haben zwar geringe Fettanteile, aber ein exzellentes Verhältnis von Linol- zu alpha-Linolensäure.

Geröstete Nüsse zu Salaten, Getreidegerichten, Mehlspeisen mischen; als Zwischenmahlzeiten eignen sich Früchte und Brot mit Nussmusen.

Literaturhinweise

- M. Messina, V. Messina, "The Dietitian's Guide to Vegetarian Diets (Aspen 1996)
- C. Leitzmann, M. Keller, A. Hahn, "Alternative Ernährungsformen" (Hippokrates 1999)
- W. Craig, "Nutrition and Wellness: A Vegetarian Way To Better Health" (Nutrition Dept., Andrews University, Berrien Springs, MI, 1999)
- B. Davis, "Essential fatty acids in vegetarian nutrition.", Issues in Vegetarian Dietetics 1998;8:5-7. www.andrews.edu/NUFS/essentialfat.htm
- V. Melina, B. Davis, V. Harrison, "Becoming Vegetarian" (Book Publishing Company, Summertown, TN 1995)
- V. Messina, "The challenge of defining optimal fat intake. Issues in Vegetarian Dietetics 1998;8:1,8. www.andrews.edu/NUFS/vndpg.html
- G. Langley, "Vegane Ernährung" (Echo Verlag 1999)

Berichtigung

In unserem letzten Ernährungsbeitrag hat sich leider ein vermeintlich kleiner, aber folgenschwerer Fehler eingeschlichen. Die externe Vitamin D-Zufuhr von Säuglingen sollte in der Höhe von 10µg und nicht 10mg erfolgen. Vitamin D ist bereits in der 3-fachen Menge toxisch!

Vegane Ernährung von Haustieren

Es macht keine Freude mit Schlachtabfällen, aus denen die meisten konventionellen Hunde- und Katzennahrungen hergestellt sind, in der eigenen Küche zu hantieren. Da stellen sich nicht nur der unangenehme Geruch der halbvollen Dosen im Kühlschrank, die Fleischfliegen, die im Sommer unweigerlich vom Futternapf angezogen werden und eine Reihe anderer Hygieneprobleme ein, sondern auch häufig ein schlechtes Gewissen, wenn man erst recht wieder Massentierhaltungsprodukte einkauft, wo man doch selbst bei der eigenen Ernährung bewusst davon Abstand nimmt. Gibt es eine Möglichkeit die Gesundheit des Liebling und seine Freude am Essen zu erhalten, ohne dafür Rinder, Schweine, Truthähne, Fische und andere Tiere zu töten? Durchaus! Selbst für Katzen gibt es mittlerweile schmackhafte vegane Alternativen.

Wilde Hauskatzen fangen zur Ernährung Mäuse, Ratten, kleine Vögel und Fische, sind also ursprünglich Fleischesser. Hunde sind Gemischtkostler, das heißt, dass sie selbst in freier Wildbahn durchaus Pflanzliches auf ihrem Speiseplan haben (Früchte, Beeren, Wurzeln, Kräuter...). Dementsprechend ist auch die vegane Ernährung von Hunden leichter umzusetzen, als jene von Katzen, bei denen fleischspezifische Inhaltsstoffe zugesetzt werden müssen.

Schulmedizin: "[...] zumindest erwachsene Hunde brauchen weder Fleisch, noch Milch, noch Eier."

Selbst schulmedizinische Studien belegen, dass es nicht nur möglich, sondern auch durchaus gesünder sein kann, Hunde vegan zu ernähren. Manche kranke Hunde bekommen sogar eine vegetarische Diät von ihrem Tierarzt verordnet. Die HundebetreuerInnen vegan ernährter Hunde konnten durchwegs nur Positives berichten: Einstellung des Idealgewichtes bei übergewichtigen Hunden, Verschwinden des typischen Hundegeruchs aus Mund und Fell, Verbesserung von Kondition, Aussehen und Wesensart. Vorsicht ist trotzdem geboten. Nicht jede vegane Kost enthält all das, was „hund“ braucht! Die beste (und einfachste) Lösung ist veganes Alleinfutter für Hunde, wie es immer mehr Vegan-Versände auch in Österreich anbieten. Selbstverständlich kann man aber auch selber das Hundefutter zubereiten, wobei man aber darauf achten sollte, dass genügend Proteine, Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe enthalten sind.

"Bei entsprechend vielseitiger Nahrungsprägung und sorgfältiger Bilanzierung der Ration unter Berücksichtigung der Besonderheiten des Nährstoffbedarfs der Katze ist eine vegetarische Ernährung akzeptabel [...]"

Bei Katzen verhält es sich etwas schwieriger, da sie - wie schon erwähnt - reine Fleischesser sind. Ihr Körper selbst kann kein Taurin, Vitamin B12 und keine Arachidonsäure produzieren, sie müssen also der veganen Nahrung zugesetzt werden. Und auch bei den anderen Inhaltsstoffen ist Fachwissen erforderlich, um die der natürlichen Katzennahrung entsprechend richtige Zusammensetzung zu erreichen. Insbesondere deshalb empfiehlt es sich bei Katzen auf ein Fertigprodukt (Alleinfutter) oder ein Nahrungsmittelergänzungspräparat zurückzugreifen. Das größere Problem bei Katzen ist jedoch die Akzeptanz des etwas „anderen“ Futters: Wie sich Katzenkenner wohl gut vorstellen können, verweigern manche Tiere schlicht veganes Katzenfutter, weil es ihnen nicht schmeckt - oder nicht gut bzw. nicht „echt“ genug riecht, etc. Wessen Herz jedoch nicht nur für Katzen, sondern auch für Mäuse, Rinder und Schweine schlägt, wird versuchen die Ernährung umzustellen und mit Geduld und Experimentierfreudigkeit den Geschmack der Katze zu treffen.

Bei Tieren die Lebendfutter benötigen (Schlangen, Leguane...) kann man lediglich probieren mit Tricks zu arbeiten und hoffen, dass das Tier früher oder später auch „totes“ Pflanzenfleisch isst. Die beste Lösung wäre hier ein „Auswildern“ dieser Tiere, sofern sie selbständig überlebensfähig sind.

Veganes Haustierfutter ist nicht teuer

Konventionelles nicht-biologisches Haustierfutter aus toten Tieren hat einen Kilopreis von ca. ATS 25. Das vegane Pendant einer großen Marke kostet auf das Kilo zurückgerechnet ATS 40, also nicht einmal doppelt so viel, obwohl alle Zutaten aus biologischem Anbau stammen! Zum Vergleich: „Bio-Fleisch“ kostet ca. dreimal so viel wie konventionelles Fleisch. Wem das trotzdem zu viel ist, der kann auf konventionelles veganes Hundefutter zurückgreifen, welches aus nicht biologischem Anbau stammt, aber nur schwer erhältlich ist, zumal ja Gesundheitsbewusstsein ohnehin nicht nur Veganismus mit einschließt, sondern meist auch den Verzicht auf pestizidbehandelte, verstrahlte und Zusatzstoffverseuchte Lebensmittel.

Fazit: Vegane Haustierernährung IST möglich!

Vegane Haustierernährung IST möglich und somit sollte es keinen Grund geben, für seinen geliebten Mitbewohner andere leidensfähige Geschöpfe auszubeuten!

Viel Glück bei der Umstellung und Gesundheit für Ihren Liebling! E.V. _____

Literaturhinweis: "Vegetarian Cats & Dogs" by James A. Peden; Harbingers of a new age

Bezugsquellen:

- HUMANITAS: 05512/4344, Postfach 13,Andelsbuch, www.vegan-welt.de/vegourmet-austria/
- LEBENSWEISE : 02743/88211, Fuchsberg 15 3062 Kirchstetten Tel: 02743/88 211 Fax: 02743/88 214 email: lebensweise@lion.cc www.web1.at/lebensweise
- In gut sortierten Bio-Läden und Reformhäusern

Stop Huntingdon Animal Cruelty (SHAC) – Der Beginn eines Erfolgs

Europas größtes Tierversuchslabor „Huntingdon Life Sciences“ (kurz: HLS) befindet sich in Cambridgeshire, England. Es arbeitet kommerziell, was bedeutet, dass jeder eine beliebige Probe eines beliebigen Stoffes, seinen Wünschen entsprechend, an Tieren testen lassen kann. Die größten Kunden von HLS sind Pharma- und Chemiekonzerne wie Shell, BP, Dow Chemicals, Du Pont, BASF (Chemistry); Novartis, Yamanouchi, Bayer, Colgate-Palmolive, Aventis, Lilly, GlaxoSmithKline, Merck, Pfizer, Roche, (Pharmaceutical); und (noch) viele andere ...

Schon dreimal hatten sich TierrechtlerInnen zwecks verdeckter Ermittlungen bei HLS anstellen lassen (unter anderem Mitarbeiter von PETA und der B.U.A.V.). Ihre Beobachtungen waren jedes Mal erschütternd: Neben den erwarteten „normalen“ Tierquälereien im Rahmen der Tierversuchsreihen wurden auch vorschriftswidrige Misshandlungen von Tieren festgestellt, wie z.B. das entwürdigende Anschreien und Prügeln von Hunden, grobe Fahrlässigigkeiten der so genannten Tierpfleger oder das Sezieren von noch lebenden Tieren, um nur einige zu nennen. Infolge kam es zwar zu Verurteilungen einiger MitarbeiterInnen von HLS, eine grundsätzliche Änderung der dort herrschenden Zustände konnte jedoch auf legalem Wege bisher nicht erreicht werden.

1999 wurde aufgrund dieser Umstände die Gruppe SHAC (Stop Huntingdon Animal Cruelty) mit dem Ziel gegründet HLS für immer zu schließen. Die Schwerpunkte von SHAC sind Aktionen, die Kunden und Aktionäre wachrütteln sollen, um HLS ihre Aufträge zu entziehen. Aber auch Homedemos vor den Häusern von Angestellten, Telefonanrufe, Massenemailsendungen und Kundgebungen vor dem Labor selbst sorgen dafür, dass immer weniger Leute für und mit HLS arbeiten wollen. Die Chancen für einen Erfolg stehen gut, da sich einige große Kunden und Aktionäre von HLS sofort nach Veröffentlichung des Videomaterials vom Labor distanziert hatten und durch die regelmäßige schlechte Publicity in den Medien immer mehr Konzerne nicht mehr mit dem Labor in Zusammenhang gebracht werden wollen. HLS wurde vom profitablen Unternehmen zu einem Defizitgeschäft.

Im Rahmen der internationalen Anti-HLS-Tage - vom 27. bis 29. Oktober 2001 - fanden auch Aktionen in Wien statt: So wurden in BIPA-, DM- und Merkur-Filialen Einkaufswagen mit typischen Produkten des HLS-Kunden GlaxoSmithKline (Odol, Dr.Best) gefüllt und Flyer verteilt, um den KundInnen den Zusammenhang zwischen Tierversuchen und Konsumartikel plastisch vor Augen zu führen und Kundgebungen in bzw. vor den Niederlassungen der HLS-Kunden Dow Chemicals und Shell in Wien abgehalten.

Diese Aktionen sollen zum Anlass genommen werden, um in Österreich eine generelle Anti-Tierversuchskampagne zu starten. Wer aktiv mitmachen will meldet sich bitte bei SHAC_Austria@hotmail.com. Ausführliche Berichte über HLS und die Außenstellen Huntingdon Research Center

Ethischer Konsum



Pelzhandel in Österreich

Immer wieder hört man Zweifel daran, dass sich durch ethische Kaufentscheidungen Veränderungen erreichen ließen. Einmal heißt es, es würde doch keinen Unterschied machen, ob ich mich als Einzelperson anders entscheiden würde, ein anderes Mal wird bezweifelt, dass sich genügend Leute bewegen ließen, um eine relevante Veränderung zu bewirken. Ein beeindruckendes Gegenbeispiel dazu ist der Pelzhandel in Österreich. Hier wurde durch die Aufklärung der Öffentlichkeit über die Grausamkeit der Pelzherzeugung eine signifikante Veränderung im Kaufverhalten der ÖsterreicherInnen bewirkt.

Die daraus resultierende Schwächung dieses Wirtschaftszweiges (siehe Grafik) bereitete in weiterer Folge den Boden für ein österreichweites Pelzfarmverbot 1998 (der kommerzielle Fallenfang wurde schon in den 60-er Jahren verboten). Österreich wurde somit zum ersten EU-Land, das diesen Schritt gesetzt hatte. Der Widerstand der europäischen Pelzlobby ließ nicht lange auf sich warten, das österreichische Gesetz wurde aber entgegen deren Widerstand als EU-konform anerkannt und andere EU-Staaten wurden darin bestärkt dem österreichischen Beispiel zu folgen. In England und Holland wurden mittlerweile Pelzfarmverbote erlassen, Schweden dürfte in Kürze folgen.

Man sieht, dass sich Menschen von ethischen Argumenten durchaus überzeugen lassen und auch, dass sie bereit sind ihr Kaufverhalten entsprechend zu ändern. Sicherlich ist so etwas einfacher bei einem Luxusprodukt wie Pelz zu erreichen als bei „Grundnahrungsmitteln“ wie Fleisch, Milch oder Eiern. Nichtsdestotrotz sollte es uns Mut machen und darin bestärken unsere Mitmenschen ungebrochen auf die ethischen Folgen ihres Konsumverhaltens aufmerksam zu machen und ihnen vegane Alternativen nahe zu bringen. Die Veränderung alter Gewohnheiten braucht Zeit, aber sie ist möglich. H.B.

Einfuhr von Bekleidung und Waren aus Pelz nach Österreich 1987 - 2000 in Mio. öS



Harald Balluch

VegetarierInnen-Erhebung auf love.at

In Ermangelung öffentlicher Erhebungen zur Zahl der VegetarierInnen in Österreich wurden von der Veganen Gesellschaft kurzerhand die Datensätze der Internet-Kontaktbörse love.at analysiert. Ergebnis: VegetarierInnen sind am stärksten in jungen Altersgruppen vertreten, in den Bevölkerungsteilen mit hohem Ausbildungsgrad und unter Frauen. Außerdem dürfte es deutlich mehr VegetarierInnen geben als noch 1998.

„love.at“ ist eine stark frequentierte Kontaktbörse im Internet. Immerhin 176.571 Österreicher und Österreicherinnen waren am 9.11.2001 mit Angaben zu ihrer Person auf „love.at“ verzeichnet. In rund 80% dieser Profile war unter anderem auch ihre jeweilige Ernährungsform (vegetarisch/nicht vegetarisch) festgehalten. Eine gute Gelegenheit also, diese Internetcommunity auf Zusammenhänge zwischen vegetarischer Ernährung und anderer Merkmale näher unter die Lupe zu nehmen.

Charakteristik der Stichprobe (n=176.571)

Geschlecht		Altersgruppen			höchster Ausbildungsabschluss		
Frauen	Männer	≤ 20	21-40	> 40	niedriger	mittlerer	höherer
51.333	125.238	47.063	110.823	18.673	42.432	85.296	19.257
29%	71%	27%	63%	11%	29%	58%	13%

Gesamtbevölkerung zum Vergleich Jahresdurchschnitt 2000 (Quelle: Statistisches Zentralamt)

51%	49%	24%	31%	45%	69%	24%	7%
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	----

niedriger Ausbildungsabschluss Pflichtschule, Lehraabschluss
mittlerer Ausbildungsabschluss Matura, berufsbildende Schule
höherer Ausbildungsabschluss Studienabschluss

Untersucht wurden in Anlehnung an die letzte veröffentlichte Studie über das Kollektiv der VegetarierInnen in Österreich („Österreichischer Ernährungsbericht 1998“ vom Institut für Ernährungswissenschaften Wien unter Leitung von Univ.-Prof. Dr. I. Elmadfa) die Einflüsse von Alter, Geschlecht, Ausbildungsgrad auf die Ernährungsform und etwaige Anteilsunterschiede von VegetarierInnen in den Bundesländern.

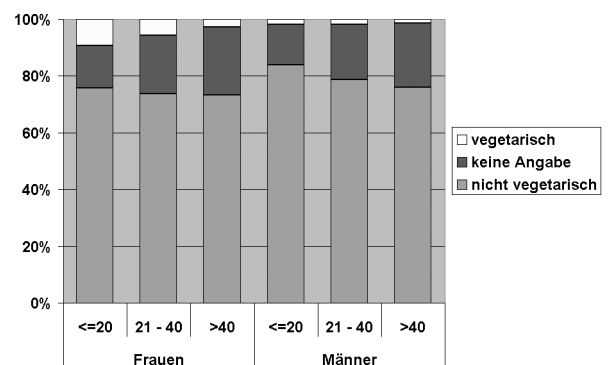
Altersgruppen

Wie auch schon im österreichischen Ernährungsbericht 1998 festgestellt, ist in den jüngeren Altersgruppen der Anteil an VegetarierInnen am höchsten. Besonders stark ausgeprägt ist diese Abhängigkeit in der Gruppe der Frauen, von denen sogar 9,3% der unter 21-Jährigen angeben sich vegetarisch zu ernähren. Umgekehrt ist aber in derselben Gruppe der Anteil der bekennenden Fleischesserinnen mit 75,8% am höchsten. Insgesamt ergibt sich also ein Bild kontroverser Ernährungsstile. Im männlichen Segment sinkt zwar ebenso wie im weiblichen der Anteil der bekennenden Fleischesser mit dem Alter ab, der Vegetarieranteil ist aber bei den jüngeren Männern nur marginal höher als bei den älteren.

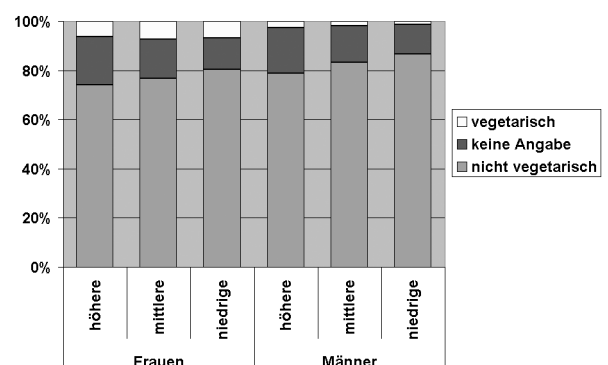
Ausbildung

Ein Einfluss des Ausbildungsgrades auf den sich vegetarisch ernährenden Anteil konnte nur unter den Männern festgestellt werden, wo die Akademiker mit 2,7% den höchsten Anteil an Vegetariern aller untersuchten männlichen Gruppen aufwiesen. Allerdings sinkt sowohl bei Frauen als auch bei Männern der Anteil bekennender Fleisch-esserInnen mit steigendem Ausbildungsgrad ab. Bei der Erhebung für den „Österreichischen Ernährungsbericht 1998“ konnte eine weitaus markantere Abhängigkeit vom Ausbildungsgrad festgestellt werden.

Altersgruppen



höchster Ausbildungsabschluss

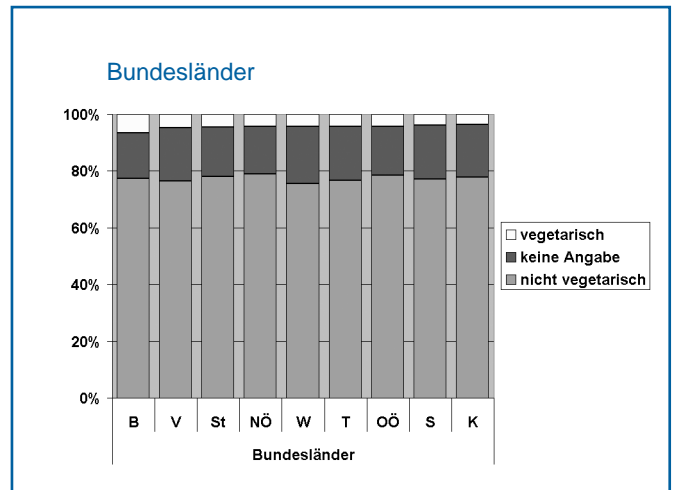


Bundesländer

Der Anteil der VegetarierInnen in den einzelnen Bundesländern ist ziemlich ausgeglichen. Den größten Anteil hält das Burgenland mit 6,5%, die übrigen Bundesländer liegen im Bereich $4,3 \pm 0,5\%$. Wien hat den niedrigsten Anteil bekennender FleischesserInnen (75,6%), Niederösterreich den höchsten (79%).

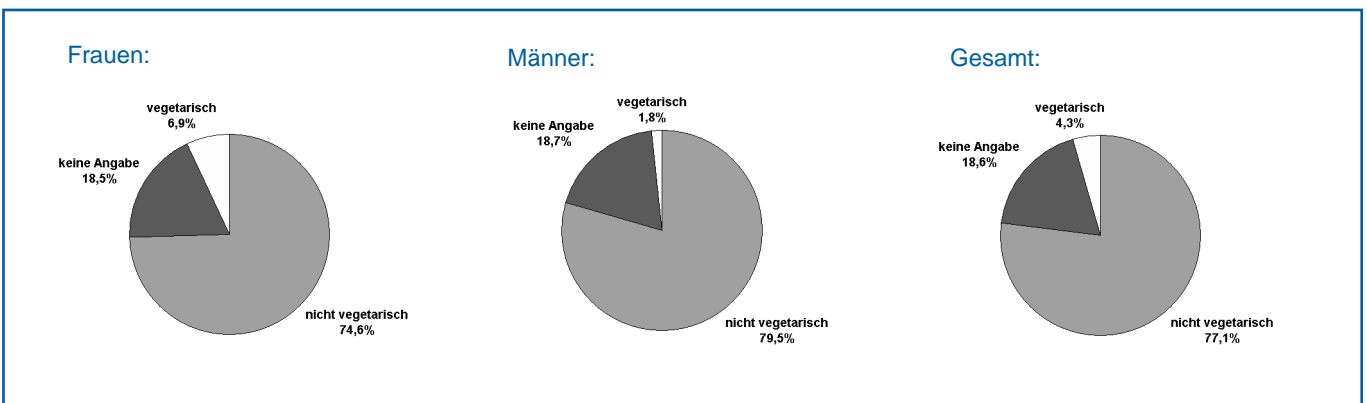
Geschlecht

In Übereinstimmung mit dem „Österreichischen Ernährungsbericht 1998“ konnte ein signifikanter Unterschied im Ernährungsverhalten zwischen Männern und Frauen festgestellt werden (siehe Grafik). Über die Gründe dafür lässt sich nur spekulieren. Einerseits hängt das möglicherweise mit dem bei Männern bekanntermaßen geringeren Gesundheitsbewusstsein zusammen, andererseits spielen auch ein männliches Rollenklischee und die immer noch mit Fleisch assoziierten Attribute wie Kraft und Stärke eine Rolle.



Wenn man die in Österreich in den letzten Jahrhunderten mit Essen und Trinken verbundenen Praktiken untersucht, wird deutlich, dass Fleisch in hohem Ausmaß symbolisch besetzt ist. Wir haben es hier mit Jahrhunderte zurückreichenden Traditionen zu tun, die eine deutliche Bedeutungshierarchie zwischen Fleisch und Gemüse geschaffen haben.
Ulrike Döcker (Sozialhistorikerin)

Schlussfolgerungen



Positiv stimmt die hohe Beliebtheit der vegetarischen Ernährung in den jüngeren Bevölkerungsschichten. Hier liegt Potenzial für eine stärkere Verbreitung der vegetarischen Lebensweise in der Zukunft. Bedenklich stimmt die geringe Akzeptanz von Vegetarismus unter Männern. Zu überlegen wäre woran das liegt und wie sich Männer mit der vegetarischen Botschaft besser erreichen ließen. Auf alle Fälle ist hier für die Männer sehr viel aufzuholen.

Selbstverständlich lassen sich die Ergebnisse der Analyse von love.at nicht 1:1 auf die Gesamtbevölkerung übertragen. So zeigen sich grobe Abweichungen in der Altersverteilung, dem Geschlechterverhältnis, im Ausbildungsgrad (siehe Tabelle „Charakteristik der Stichprobe“) und im Anteil der Bundesländer (so ist z.B. Wien mit 40% der „love.at“-InserentInnen stark überrepräsentiert) zwischen der Stichprobe und der Gesamtbevölkerung. Selbst eine vorsichtige Schätzung unter Berücksichtigung dieser Differenzen zeigt aber, dass der VegetarierInnen-Anteil in der Gesamtbevölkerung mittlerweile deutlich über dem 1998 erhobenen Wert von 2% liegen dürfte.

Quellen: <http://www.love.at> 9.11.2001
Statistik Austria (<http://www.statistik.at>)
Österreichischer Ernährungsbericht 1998, Institut für Ernährungswissenschaften, Prof. I. Elmadfa

Auch in Familien mit nicht-manuell arbeitenden Männern und Frauen gilt der Nahrungsbedarf des Mannes als spezifisch anders als der der Frau. Der Mann brauche, so heißt es weithin, eine „kräftige“ Nahrung; und sie soll, einer offenbar sehr alten, kulturellen Deutung folgend, wesentlich aus Fleisch- und Fleischprodukten bestehen.
Reinhard Sieder (Sozialhistoriker)

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 Euro 18,17 Ermäßigt ATS 150 Euro 10,90

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
<hr/>	
Summe	ATS

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

Ich habe den Betrag mit Erlagschein, per Überweisung oder direkt am Postschalter eingezahlt. (PSK-Konto-Nr. 92.133.538, BLZ 60000)

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
PSK-Konto-Nr. 92.133.538, BLZ 60000

* Leitbild und Statuten können im Internet (<http://www.vegan.at/kontakt/leitbild.html> und <http://www.vegan.at/kontakte/statuten.html>) eingesehen werden. Gegen einen Unkostenbeitrag von ATS 30/ Euro 2,2 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.



genteknikfrei

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

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

mit Huhn-, Rindgeschmack, Burger-Mix sowie
NEUTRAL



BESTELLUNG

Name: Tel.Nr.:
Straße:
PLZ/Ort:

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

Datum: (Unterschrift)

NUTRI SUN

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>

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!

Kleinanzeigen bis
160 Zeichen sind
für Mitglieder gratis



Naturhaus Lehnwiesen



In der Dachstein-Tauernregion,
auf 1.100m, 8 km von Schladming
und 6 km von der Reiteralm
entfernt. Baubiologisch gebaut,
renoviert und eingerichtet.

6 Zimmern und 6 Ferienwohnun-
gen, Spielplatz, Spielzimmer, Tiere
(Ponys, Schafe, Ziege, Hühner,
Hasen, Enten, Katze, Hund...).

Biologisch-vegetarische und vegane
Vollwertkost. Naturkostladen im
Haus und in Schladming.

HP 420,- bis 700,- pro Person und
Tag (Zimmer oder Ferienwohnung).
Vor- und Nachsaison; Kinder 50%
ermäßigt, bis 4 Jahre frei.

Auf Ihren Besuch freuen sich
Maria und Erich Pleningner
Vorberg 20, 8972 Ramsau
☎ 03687-81576 - Fax DW 7
(Bitte Prospekt anfordern!)

Anzeige

Vegane Gesellschaft Österreich

Informationsstände der Veganen Gesellschaft finden jeden Samstag auf dem Wiener Stephansplatz von 10 - 18 Uhr statt. Sowohl Interessierte als auch HelferInnen sind gerne gesehen.

Permakultur-Inforunde

Info über Selbstversorgung, Permakultur, Tauschkreise, Gemeinschaften, Aktuelles zum Ökodorf-Projekt, bio-veganes Wirtschaften, das GeOb-Kollektiv, Bio-Sammelbestellungen usw. Inforunde - kostenlos und unverbindlich - mit Ronny Wytek, jeden 1. Mittwoch im Monat; Beginn 18.00 Uhr im WUK (1090 Wien, Währingerstraße 59)
Infos: Ronny Wytek ronny.wytek@gmx.at

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 EVU-Kongress 2001 wurde aus Sicherheitsgründen wegen des Anschlages auf den WTC verschoben.
Infos: <http://www.evu2001istanbul.org/>

Welt- Vegetarier-Kongress

8. - 14. Juli 2002: 35. Welt Vegetarier Kongress 2002 in Edinburg / Schottland
Infos: <http://www.ivu.org/congress/2002>

Veggie-Newsletter

Eine Gruppe von Veggies gibt einen regelmäßigen Veggie-Newsletter per email heraus. Der VNL soll ein zusätzliches Informationsmedium darstellen, das sich speziell an am veg* Lebensstil Interessierte richtet und vollkommen unpolitisch ist. Wer ihn erhalten möchte, sendet ein email an sabine.sedivy@chello.at

Wir trauern um zwei Mitstreiter der veganen Bewegung: Barry Horne († an den Folgen eines Hungerstreiks zur Beendigung der Tierversuche in Großbritannien) und Michl Schweska (Obmann der IVI - †13.10.2001) Gedenkseite: www.virtualvienna.at/michl

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



Von 5. - 8. September 2002 findet der 1. Österreichische Tierrechtskongress in Wien statt! Die Vorbereitungen laufen bereits auf Hochtouren. In den nächsten Wochen werden die Anmeldeformulare verschickt.

Geplante Programmpunkte: Grundsatzvorträge von TierrechtsphilosophInnen, Workshops mit TierrechtskampagnenleiterInnen und Tierrechtsjuristen, Tierrechtsfilme und vieles mehr. Alle Infos findet man auf der Homepage www.tierrechtskongress.at, die laufend aktualisiert wird.

Bio-veganes Neujahrsgeschenk

Das neueste Produkt der Veganen Gesellschaft: bio-vegane Nougat-Nuggets (100g) von VegaVit, der ersten veganen Biovollwert-Konditorei Europas. Ab sofort bei uns erhältlich um ATS 34,90/Euro 2,54. Eignen sich wunderbar als kleine Mitbringsel bei Einladungen oder als kleine Aufmerksamkeit zwischen durch und fördern gleichzeitig den Bekanntheitsgrad der Veganen Gesellschaft. Größere Mengen (500g) und alle weiteren Köstlichkeiten bitte direkt bei VegaVit bestellen (Produktliste: www.vegavit.at oder 0676/5545332)! Diesen Artikel gibt's als Neujahrsgeschenk für alle, die noch im Dezember den Mitgliedsbeitrag für das Jahr 2002 einzahlen!



Webtipps

Interessantes über Rohkosternährung gibt's auf <http://www.urkostmitbrigitte.de/> und www.rohkost.ch
Eine neue Homepage mit tierrechtsrelevanten Informationen ist gerade im Entstehen: www.tio.at
Auf der Homepage www.fungi.at gibt es Infos über das Selberzüchten von Speisepilzen und die Herstellung von eigenem Tempeh.

[hello world - veganbasics ist da](http://www.veganbasics.de)

veganbasics bietet vegan interessierten Menschen aus der ganzen Welt ein kleines, aber feines Sortiment veganer Artikel zur Bereicherung und Erleichterung des veganen Lebens. [veganbasics](http://www.veganbasics.de) ist der neue Online-Shop von [vegan.de](http://www.vegan.de). Schauen sie doch einmal vorbei unter www.veganbasics.de

Solange Menschen denken, dass Tiere nicht fühlen,
müssen Tiere fühlen, dass Menschen nicht denken