

EUR 1,50

Nummer 7, Mai 2003

VEGAN.AT

Ernährung + Ethik + Tierrechte

FAQ's zur
veganen Ernährung

Vegetarismus als
feministischer
Widerstand

Vegane Fitness

Bärlauchrezepte

Zeitschrift der Veganen Gesellschaft Österreich

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

entschuldigung bitte für die Verspätung im Erscheinen unseres VEGAN.AT. Leider gab es während der letzten Zeit auch Mangel an Mitarbeitern; unser Büro ist mittlerweile übersiedelt und wir arbeiten eifrig an diversen Projekten und Plänen - siehe auch Ankündigung für die veganen Sommerfeste VEGANMANIA 6. Die monatliche vegane Stammtischrunde ist auch kommunikativ, ebenso die inzwischen schon jahrelang bestehende Einrichtung der Sendungen auf Radio Orange, jeden 2. Freitag. Die zahlreichen Anfragen und Rückmeldungen sind nach wie vor erfreulich, da sie das aktuelle Interesse zeigen und uns in unserer Arbeit bestätigen.

Unsere email-Adresse und Homepage sind gleich geblieben, Telefonnummern sind neu. Unsere Büroadresse:

VEGANE GESELLSCHAFT ÖSTERREICH

Waidhausenstr. 13/1, A 1140 Wien
Tel/Fax: +43 1 929 14 988
mobil: 0676/707 89 14
info@vegan.at www.vegan.at

Inhalt

- 3 Tierrechtskongress Wien
- 4 Vegetarismus als feministischer Widerstand?
- 6 Bücher
- 7 Vegane Bergschuhe
- 8 FAQ's zur veganen Ernährung, Cartoon
- 10 Interview: Vegane Fitness



Harald Balluch, Paula Stibbe,
Jasmine Kubek

Petra Hartl und Lucy
(das Cover-Girl von VEGAN.AT 4)

Wir wünschen Ihnen einen schönen Sommerbeginn und freuen uns auf alle Kontakte.

Ihr VEGAN.AT-Team

- 13 Einladung zur Generalversammlung
- 14 Malerei im Einklang mit der Natur
- 15 Vegane Matratzen
- 16 Bärlauchrezepte
- 17 Restaurant
- 18 Mitgliedsformular + Grundsätzliche Ziele
- 20 Termine + News + Rezepte

Impressum: Mitteilungen der Veganen Gesellschaft Österreich Nr. 7, 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: Paula Stibbe, Harald Balluch, Jasmine Kubek, graf. Gestaltung: Petra Hartl, Anzeigenabteilung: Andrea Schnabl 0676/7502109, 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.

Kathrin Wagner

Tierrechtskongress Wien

Tierrechte in Theorie und Praxis

Von 5. bis 8. September dieses Jahres fand der bisher größte Tierrechtskongress im deutschsprachigen Raum statt. Ich hatte mich zur Sicherheit schon zwei Monate früher angemeldet und freute mich auch schon die ganzen Ferien lang auf diese Veranstaltung.

Es war klar, dass ich die Zeit so gut wie möglich nutzen wollte; also besuchte ich so viele Vorträge wie möglich und nahm mir nur zu Mittag und am Abend jeweils eine Stunde Zeit zum Essen. Ob man es glaubt oder nicht, es kann wirklich anstrengend sein, von 9 Uhr in der Früh bis teilweise 11 Uhr am Abend zuzuhören und aufzupassen und sich über das Gesagte Gedanken zu machen. Die Anstrengung hat sich gelohnt!



In diesen drei Tagen wurde wahrscheinlich jedes Thema zu den Gebieten Tierschutz und Tierrecht angeschnitten - von Ökofeminismus über Christentum bis zu veganer Kinderernährung. Fragen konnten nach den Vorträgen im Rahmen von Diskussionsrunden gestellt werden. Die dabei zwangsläufig entstehenden Auseinandersetzungen blieben auf verbaler und konstruktiver Ebene und waren mitunter wirklich spannend.

Tierrechte verbinden

Es war wirklich toll, diese drei Tage mit Menschen zu verbringen, denen man nicht erst erklären musste, wieso man kein Fleisch isst und was „sich vegan ernähren“ bedeutet. Das angebotene Essen am Tierrechtskongress war ausschließlich vegan, von der Suppe bis zur Torte. Man konnte sicher sein, dass sich der Tischnachbar für Tiere und deren Rechte interessierte und so kam man mit wildfremden Leuten ins Gespräch, traf sie dann teilweise in



den folgenden Tagen auch noch öfter und tauschte Informationen über verschiedene Arbeitskreise und Vorträge aus. Es gab auch diverse Infotische, wo man unter anderem Bücher, T-Shirts und Süßigkeiten kaufen konnte, außerdem fand man dort Unterschriftenlisten und Infomaterial.

Rückhalt und Zuversicht

Als die drei Tage um waren, schien es mir so, als gäbe es auf dieser Welt nur Menschen, die sich für Tierrechte einsetzen. Es musste einfach so sein! Man vergisst leicht, dass es nicht so ist. Tatsächlich traf mich der Schulalltag am Montag darauf ziemlich unvorbereitet. Als mein Tischnachbar herzhaft in seine Wurstsemmel biss, fand ich das schier unglaublich, unfassbar.

Dennoch - der Tierrechtskongress machte, so glaube ich, jedem der Anwesenden bewusst, dass es auch eine Menge Menschen gibt, die für die Rechte der Tiere kämpfen. So etwas gibt Rückhalt und Zuversicht für die Zukunft. Ich glaube, dass das sehr wichtig für jeden von uns ist, da man gerade in der Tierrechtsbewegung manchmal das Gefühl hat, als renne man gegen eine Wand aus Verbohrtheit, Sturheit und Vorurteilen.

In drei Jahren soll der TR-Kongress das nächste Mal statt finden. Ich werde mich sicher wieder so früh wie möglich anmelden und freue mich jetzt schon darauf.

Infos zu TIERRECHTSKONGRESS WIEN:
www.tierrechtskongress.at



Vegetarismus als feministischer Widerstand?

von Susanna Harringer

Rein durch Beobachtung lässt sich jederzeit feststellen, dass viel weniger Frauen als Männer durch Wald und Feld streifen, um dort Lebewesen zu töten. Frauen sind selten auf große Fleischportionen fixiert, und man sieht sie auch so gut wie nie den Hund der Familie über den Hof prügeln. Was ist daraus und aus dem Engagement vieler Frauen für Tierschutz und Tierrecht zu schließen?

Die patriarchale Machtpyramide

Frauen und Tieren ist jedenfalls gemeinsam, dass sie als Gruppe nicht an der Spitze der herrschenden Machtpyramide stehen. Dieses jahrtausendealte Machtgefüge, in dem großteils - weiße - Männer das Sagen haben, bewertet die anderen Lebewesen geringer und gestattet, diese - in verschieden hohem Ausmaß - auszubeuten und mit Gewalt gegen sie vorzugehen. Was Frauen betrifft, bekommen sie weniger bezahlt, müssen mit geringeren Pensionen rechnen, dürfen einen größeren Teil gesellschaftlich missachteter Arbeit erledigen, haben einen geringeren Anteil an politischen Entscheidungen und müssen sich vor familiärer und sexueller Gewalt in Acht nehmen. Bei Tieren geht die Ausbeutung und Missachtung so weit, dass sie unwidersprochen gequält, getötet und aufgegessen werden dürfen. Allein der Gedanke, dass Tiere eventuell nicht nur leben, um vom Menschen benutzt zu werden, wird weithin als lächerlich und subversiv empfunden.

Feministische Politik und Praxis ist gegen diese patriarchale Machtstruktur und ihre konkreten Ausprägungen gerichtet. Es kann keinesfalls das Ziel sein, den Frauen sozusagen ihren quotenmäßigen Anteil an Ausbeutung und Gewalt zu erkämpfen.

Zu den Methoden, patriarchale Ausbeutung und Gewalt zu sichern, gehören auch symbolische Machtdemonstrationen, die sowohl die Struktur als solche wie auch die Position des einzelnen Mannes absichern sollen. Augenscheinlich ist z. B. die Jagd, bei der einzelne Männer - durch Gesetz und Sitte legitimiert - frei lebende Tiere töten und damit zeigen, dass sie Waffen haben und bereit sind, Gewalt auszuüben. Diese Waffen richten sie oft relativ ungestraft auch gegen andere Lebewesen, menschliche und tierliche Familienangehörige, NachbarInnen und PassantInnen.

Fleischessen als symbolische Machtdemonstration

Eine andere umfassende symbolische Machtausübung ist das Fleischessen. Der Verzehr von Fleisch gilt in der westlichen Kultur als männlich. Es steht dem Mann zu, Fleisch in größeren Mengen zu bekommen. Das beste Stück vom Sonntagsbraten ist für den Mann in der Familie, Ehemänner sind quasi legitimiert, gegen Salate und Mehlspeisen zu protestieren, Abenteurer sieht man nicht Erdäpfelsalat, sondern Steaks essen. Die Tatsache, dass dieser Verzehr auf Kosten anderer Lebewesen geschieht, ist nicht nur ein unvermeidlicher Nebeneffekt, sondern erhöht die Attraktion sogar und zeigt, was für ein ganzer Kerl der Esser ist. Ich möchte nur an die Fernsehwerbung für Fleisch erinnern, wo der Verzehr toter Lebewesen - natürlich von Frauen zubereitet - die Lebensfreude und sexuelle Potenz müder Männer wiederherstellt. Umgekehrt gelten männliche Vegetarier oft als unmännlich und verweichlicht. Dahinter steht die durchaus richtige Einschätzung, dass mit der Ablehnung des Fleischessens ein gewisser Widerstand gegen patriarchale Werte, gegen die Ausbeutung und Geringschätzung anderer Lebewesen verbunden ist. Carol J. Adams fasst es in ihrer feministisch-vegetarischen Theorie schön zusammen: „Wenn Fleisch ein Symbol männlicher Herrschaft ist, dann verkündet die Anwesenheit von Fleisch [am Teller] die Entmachtung von Frauen.“ (aus: Zum Verzehr bestimmt, Verlag Guthmann-Peterson, Wien 2001)

Vegetarismus ist Solidarität

Ethischer Vegetarismus ist also ein politischer Akt aus der Solidarität zu anderen Lebewesen heraus. Verwehren möchte ich mich hier gegen die Annahme einer wesensbedingten, mit ihrer Weiblichkeit mitgelieferten allumfassenden Mütterlichkeit und Güte von Frauen, die sie zu



Schützerinnen alles Lebendigen werden lässt. Schon in der Friedensbewegung mussten wir betonen, dass Feministinnen aus politischer Überzeugung gegen Krieg und Imperialismus sind, und nicht, weil sie Kinder gebären können oder diese dann Kriegen zum Opfer fallen könnten. Mit biologistischen Verkürzungen spricht man Frauen ihre Urteilsfähigkeit ab, weil ihre Entscheidungen über ihren Körper getroffen würden; Frauen, die keine Kinder kriegen können oder wollen, wären letztlich aus der allumfassend mütterlichen Gemeinschaft ausgeschlossen, und Männer wegen ihrer mangelhaften Grundausstattung aus der Verantwortung, die richtigen Entscheidungen zu treffen, entlassen. Ich finde es auch falsch, Weiblichkeit automatisch mit Werten wie Fürsorglichkeit, Naturverbundenheit und Friedensliebe gleichzusetzen und diese zu glorifizieren. Damit würden wir ein traditionelles Frauenbild, zu dem die Frauen oft kulturell gezwungen waren, weitertragen. Machtlosigkeit oder erzwungene Passivität sind nichts Gutes. Die Zuschreibung von Eigenschaften über Biologie, Geschlechtszugehörigkeit, ethnische Abstammung oder Spezieszugehörigkeit finde ich grundsätzlich bedenklich.

Wie kommt es dann aber, dass viele Feministinnen - noch - nichts von der Tierrechtsbewegung hören wollen? Historisch ist die angebliche Naturnähe der Frau - wie sie sich im Gebären oder Stillen äußert - oft gegen die Frauen verwendet worden. Frauen galten lange als eine Art Zwischenstufe zwischen dem Tier und dem richtigen Menschen, eben dem Mann. Der Vergleich mit Tieren diente dazu, die Forderungen von Frauenrechtlerinnen lächerlich zu machen. Das Zögern vieler Frauen, sich für die Unversehrtheit von Tieren zu engagieren, wurzelt in der Furcht, nach langwierigen, mühevollen Beweisführungen, dass Frauen genauso gut denken, rechnen, ja sogar Computer bedienen können wie Männer, gleich wieder „heruntergestuft“ zu werden.

Eines Tages werden auch wir alt sein

Die feministische Kritik an der gesamten patriarchalen Wertehierarchie erklärt auch, warum der Ausspruch von Tom Reagan und Peter Singer, dass die Tierrechtsbewegung „keine Bewegung von kleinen alten Damen in Tennisschuhen ist“, so schlecht angekommen ist. Einerseits war es keine schwache Leistung, die Mehrheit der Menschheit, sobald sie in die Jahre gekommen ist, als so unattraktiv zu empfinden, dass sich eine anständige Bewegung lieber von ihnen abgrenzen sollte. Nachdem die beiden wohl nicht ernsthaft erwartet haben, dass die Frauen scharenweise zu Männern werden, jung sterben oder den ganzen Tag trainieren, um jugendlich zu wirken, oder mit Erreichen des Pensionsalters nicht mehr vor die Tür gehen, müssen sie sich die Frage gefallen lassen, wie sie so leicht in männlichen Chauvinismus zurückfallen konnten. Sie zeigen damit - hoffentlich nur ausnahmsweise - genau die Einstellung, die Lebewesen ihr Nichtmannsein, ihren geringen gesellschaftlichen Einfluss und ihr zu geringes Interesse an angeblich objektiver, tatsächlich aber verwertungsorientierter Wissenschaftlichkeit vorwirft. Und das ist schlimm. Noch schlimmer finde ich, wenn jemand gar nicht versteht, warum wir uns daran stoßen. Solidarität kann eigentlich nicht teilbar sein.

Vegetarismus ist ein Protest gegen die Fleischindustrie

Wir wollen uns ja auch nicht damit abfinden, dass manche politisch engagierte Menschen den Kampf für Tierrechte und den Vegetarismus als unwichtig oder schädlich für ihre Anliegen betrachten. Sie übersehen dabei den Zusammenhang zwischen den verschiedenen Politikbereichen und den verschiedenen Formen der Ausbeutung. Manche Menschen, die für Verteilungsgerechtigkeit kämpfen, finden es falsch, dass Frauen und ArbeiterInnen auf Fleisch verzichten sollen. Fleisch ist in ihrer Vorstellung eine wertvolle Nahrung, die allen Menschen zugute kommen sollte. Dabei bedenken sie nicht, dass Fleischessen nicht nur sehr großes Tierleid bedeutet, sondern auch die Unterstützung multinationaler Konzerne und ihrer üblen Geschäfte.

Wenn die Tiere von übermüdeten, unterbezahlten Fahrern quer durch Europa gekarrt, von ungelerntem Personal unter schlechtesten Bedingungen geschlachtet und von doppelt ausgebeuteten Frauen zu geringsten Löhnen supermarktgerecht verpackt werden, kann das mit keinen

gewerkschaftlichen Forderungen konform gehen. Wenn die Massentierhaltung ernste Umweltschäden hervorruft, wenn die Ausbeutung von Ländern der Dritten Welt zugunsten des hiesigen Fleischkonsums verschärft wird, wenn die Unkosten der Tierfabrikanten - von den ökologischen Folgekosten bis zur Entsorgung der BSE-Opfer - auf die Öffentlichkeit abgewälzt und damit der Fleischpreis subventioniert wird, während Mittel für Kinder-, Behinderten- und Krankenbetreuung fehlen, kann das wohl nicht als fortschrittlich gelten. In der Fleischindustrie - wie auch in der Produktion von Jagdwaffen - kann ich nicht die guten Arbeitsplätze der Zukunft entdecken.

Vegetarismus ist also nicht nur ein Kaufboykott gegen eine ausbeuterische multinationale Industrie und rettet vielen unterdrückten Lebewesen das Leben, sondern erteilt auch bewusst dem Patriarchat und seinen Ritualen eine Absage - ein grundsätzlicher Angriff auf ein lebensfeindliches System.



Richard D. Ryder:
 Animal Revolution:
 Changing Attitudes
 Toward Speciesism,
 New York University
 Press
 Taschenbuch/
 Sprache Englisch



In diesem Buch beschreibt Richard Ryder, Professor für Psychologie an der Tulane Universität und derjenige, der das Wort „Speziesismus“ im Jahr 1970 erstmals eingeführt hat, in sehr überzeugender Weise die Geschichte der Tierrechtsbewegung. Viele neue Aspekte werden beleuchtet, die bisher nicht in diesem Zusammenhang aufgezeigt wurden. Ryder ist auch bemüht sich nicht auf England zu beschränken, aber aufgrund der Vorreiterrolle von England in der modernen Tierrechtsbewegung bleibt ihm oft nichts anderes übrig.

Ryders Stil ist erfrischend anti-speziesistisch und durch und durch tierrechtlerisch. So erklärt er am Anfang, dass es notwendig ist eine speziesismenfreie Sprache zu benutzen: „Die Verwendung des Wortes 'Tier' als Gegenstück zum Wort 'Mensch' ist offensichtlich ein Ausdruck von Vorurteilen“. So begründet er, dass er im Folgenden immer „nicht-menschliche Tiere“ oder „Nicht-Menschen“ (nonhumans) als Begriffe benutzt. Der Titel „Animal Revolution“ spricht absichtlich von „Tier“ im Allgemeinen, weil die von Ryder hier beschriebene Revolution eben auch Menschen mit einbezieht, wie er betont. Ryder unterscheidet nicht wirklich zwischen Tierschutz und Tierrecht. Für ihn sind Tierschutzgedanken, die nicht in Tierrechte münden, einfach nicht konsequent zu Ende gedacht. Aber sie hätten letztendlich dieselbe Motivation und wären daher im Kern dasselbe. Er spricht sich gegen eine, wie er sagt, „künstliche“ Abgrenzung von Tierschutz und Tierrecht aus.

Ryder unterschätzt in meinen Augen die Wichtigkeit der Rolle vereinsunabhängiger Basisaktivitäten in der Tierrechtsbewegung. Seine Geschichte der Tierrechtsrevolution ist praktisch ausschließlich auf die Aktivitäten von Gruppen beschränkt, die nicht-anonym und öffentlich anerkannt sind. Die Hillgrove Farm Kampagne z. B. erwähnt er nur in einem Nebensatz, andere Kampagnen von Basistierrechtsgruppen überhaupt nicht. Die JagdsaboteurInnen und die ALF werden aber immerhin als Gruppen diskutiert. Zur Gewaltfrage äußert sich Ryder sehr zurückhaltend. Er wirft aber die Frage auf, wie TierexperimentatorInnen einerseits vorgeben könnten, sie müssten Gewalt gegen Versuchstiere ausüben, um anderen Lebewesen zu helfen, aber andererseits Unverständnis zeigen, wenn gewaltbereite TierrechtsaktivistInnen ebenso meinen, sie müssten auch Gewalt (gegen TierexperimentatorInnen) ausüben, um anderen Lebewesen (Versuchstieren) zu helfen. Ryder sieht auch einen

Widerspruch in der öffentlichen Meinung zwischen der Nicht-Akzeptanz von Gewalt im Rahmen der Tierbefreiungsbewegung, aber der vollen Anerkennung von Gewalt bei der Sklavenbefreiung oder dem Freiheitskampf des ANC in Südafrika.

Ryder versucht seine Ansicht von Tierrechten als neue Philosophie, genannt „Painismus“ (von pain = Schmerz), dem Utilitarismus von Singer und der Rechtstheorie von Regan an die Seite zu stellen. Ryder meint, dass alle Lebewesen, die Schmerz empfinden können, ethisch als Individuen zu berücksichtigen sind, darin hätte Singer Recht, aber, dass sich diese Schmerzen und das Leiden von verschiedenen Lebewesen nicht utilitaristisch addieren oder gar gegen die Freuden anderer Individuen aufrechnen ließen, worin Regan Recht hätte. Ryder ist sich aber bewusst, dass keine allgemeinen moralischen Regeln jede praktische Situation eindeutig in ethisch falsch und richtig einteilen lassen. Er vermeidet daher den Begriff „Tierrechte“, genauso wie übrigens den Begriff „Menschenrechte“, in seinem moralischen Konzept, obwohl er von der Tierrechtsbewegung als sozialer Bewegung spricht usw. Also formuliert er 5 Grundsatzregeln, die Hilfestellung geben sollen, ethische Probleme in der Praxis zu entscheiden. Diese 5 Regeln sind:

- 1) Speziesismus ist immer falsch. Handle so, als ob menschliches und nicht-menschliches Leiden völlig gleiches ethisches Gewicht haben.
- 2) Die Addition von Leiden oder Freuden verschiedener Individuen ist bedeutungslos. Handle so, als ob das Leiden vieler um nichts mehr zählt als das gleiche Leiden eines einzelnen Individuums.
- 3) Das primäre Ziel moralischer Handlungen sollte also immer jenes Individuum sein, das am meisten leidet.
- 4) Es ist immer moralisch falsch, einem Individuum Leiden zuzufügen, um einem anderen Individuum dadurch Freuden zu verschaffen.
- 5) Es ist immer moralisch falsch einem Individuum lange, schwere Leiden zuzufügen, was auch immer der Vorteil für andere Individuen dadurch wäre.

Das zentrale Element von Ryders Zugang zu Tierrechten ist das Mitleid. Nach Ryder handelt es sich dabei sogar um einen Instinkt. Überhaupt scheint mir, dass Ryder den Begriff „Instinkt“ ein bisschen zu leichtfertig und inflationär verwendet. Aber für ihn sind Instinkte keine Handlungsabläufe, die dem Individuum zwingend vorgegeben sind, sondern bestenfalls durch Gefühle nahe gelegt werden. Ryder sieht diesbezüglich keinen Unterschied zwischen Menschen und anderen Tieren. Er meint also, um Tierrechte (auch und gerade legislativ) durchzusetzen bedarf es der forcierten Erziehung zum Mitleid und der gesellschaftlichen Ächtung aller Faktoren, die diese emotionale Entwicklung zum Mitleid verhindern. Als solchen das Mitleid verhindernden emotionalen Faktor sieht Ryder das Machotum, das sich über Zimperlichkeit bzw. Empfindlichkeit („squeamishness“) lächerlich macht. Aber auch Sadismus und der „Instinkt“ andere zu dominieren gehören nach Ryder in diese Kategorie, genauso wie das Bedürfnis Unterdrückter ihre Frustrationen an denen, die in der gesellschaftlichen Hierarchie unter ihnen stehen,

auszulassen. Man könne diese Instinkte und Emotionen schon in Kindern sehen, müsse das aber durch geschickte Erziehung steuern.

Ryder meint, dass außer dem Christentum alle Weltreligionen Respekt vor nicht-menschlichen Tieren um ihrer selbst Willen in der einen oder anderen Form gepredigt hätten. Daher sei es besonders paradox, dass die heutige Tierrechtsbewegung in erster Linie von traditionell christlichen Ländern getragen werde. Aber dafür sei eben in erster Linie der steigende Wohlstand und die Verstädterung des Lebens verantwortlich. Das Gefühl der persönlichen Sicherheit (also ein Leben ohne Krieg) und die Ergebnisse wissenschaftlicher Forschung, die die nahe Verwandtschaft der Menschen mit anderen Tieren unterstrichen, wären dabei auch wichtig gewesen.

Ryder bezieht sich in seinen Tierrechtsargumenten sehr auf die Darwin'schen Ideen der Evolution. Auf die Frage ob nicht dann der Stärkere das Recht hätte, auf Kosten des Schwächeren zu (über)leben, antwortet er u. a., dass „survival of the fittest“ nicht bedeutet, dass der Stärkste, Egoistischste oder Rücksichtsloseste überlebt. Die Umwelt gibt vor, was „fit“ hier bedeutet, und das könnte heutzutage gut das Gegenteil von aggressiv, macho, egoistisch oder rücksichtslos sein.

Tierrechte bedeuten nach Ryder nicht, dass jeder Mensch alle Tiere lieben muss. Wenn man die moralischen Pflichten der Gerechtigkeit und des Respektierens anderer befolgt, dann sollte das unabhängig von persönlichen Vorlieben oder Gefühlen sein. Man müsse keine Boa-Konstriktor lieben, um ihr Recht auf freie Selbstentfaltung anzuerkennen.

Der nächste wichtige Schritt in der Tierrechtsrevolution sollte nach Ryder sein, die Gesetze insofern zu ändern, dass sie sich der Logik des Anti-Speziesismus anpassen und, mehr und mehr, die Rechte nicht-menschlicher Tiere auf Leben, Freiheit und Selbstentfaltung anerkennen. Unter den Freiheiten, die nicht-menschliche Tiere haben sollten, ist auch die, frei von der Ausbeutung durch Menschen zu sein.

„Über die Idee der Tierbefreiung kann man sich zwar leicht lächerlich machen, aber es ist nur sehr schwer rational dagegen zu argumentieren“, meint Ryder wörtlich. „Es ist sogar so schwer rational dagegen zu argumentieren, dass einer der ganz wenigen Philosophen, die das probiert haben, nämlich Michael Fox aus Ontario, Kanada, mittlerweile öffentlich seine Ansicht widerrief.“ (M.B.)

Vegane Bergschuhe

Für vegane Wanderer und Sportler und solche, die es werden wollen, gibt es ab sofort vier Modelle der Firma Garmont ohne tierische Inhaltsstoffe.

Das Modell „HIKING“, ein Wanderschuh mit professionellem Aufbau in Bezug auf Sohle und Verarbeitung, sowie drei Lauf- bzw. Sportschuhe, die Modelle „AROYA“, „PANTERA“ und „NAGEVI“. Allen Modellen gemeinsam sind ein auf das jeweilige Modell abgestimmte Sohlenprofil mit verschiedenen Zonen, optimaler Halt des Fußes, beste Dämpfung und strapazfähige, schnell trocknende Materialien. Die vier Modelle gibt es sowohl für Frauen (Gr. 5-9) als auch für Männer (Gr. 5-13). Es sind auch Zwischengrößen erhältlich. Die Preise bewegen sich zwischen 99 und 119 Euro.

Besonders positiv hervorzuheben ist, dass sich die Firma Garmont auf Grund vieler Anfragen entschlossen hat, vegane Sport- und Wanderschuhe zu produzieren: ein wirkliches Beispiel dafür, was Nachfrage nach veganen Produkten bewirken kann. Die Modelle finden nach einer Anlaufphase inzwischen bereits großen Anklang.

In Österreich sind die Schuhe unter anderem beim Veganversand „Lebensweise“ auf Bestellung erhältlich. Hier bekommen sie auch alle weiteren Produktinformationen. Die Firma Lebensweise hat sich spontan dazu entschlossen, für jedes verkaufte Paar Garmont Schuhe fünf Euro an den Gnadenhof Schabenreith zu überweisen. (M.G.)



Brigitte Wolf, ave-
arbeitskreis vegane
ernährungswissenschaftlerInnen

FAQ's zur Veganen Ernährung

Es wird immer leichter, sich vegan zu ernähren, da das Angebot stetig steigt und auch sichere Informationen über vegane Ernährung immer einfacher zu erhalten sind. Dennoch treten häufig Fragen auf, die trotz Internet und Literatur für die/den EinzelneN nicht ausreichend beantwortet sind. Aus diesem Grunde verwenden wir diese Ausgabe dafür, auf ganz persönliche Anfragen einzugehen.

Frage zum Cholesterin

Ich habe ein Blutbild machen lassen. Dabei hab ich einen niedrigen Vitamin-B12-Wert: 198 pg/ml (ref: 175 - 894), zuwenig Leukozyten, aber wohl am interessantesten ist der HDL-Cholesterinwert von 32 mg/dl (ref: >55). Zwei MedizinstudentInnen, die ich befragt habe, meinten, dass Cholesterin essenziell ist. Daher die Frage an euch: Was hat das zu bedeuten? Muss Cholesterin überhaupt mit der Nahrung zugeführt werden oder wird es vom Körper selbst gebildet?

Antwort

Cholesterin ist die Vorstufe der Gallensäuren, liefert den Grundbaustein für einige Hormone (etwa die Sexualhormone) und ist außerdem Bestandteil aller Zellmembranen, daher unabkömmlich in unserem Organismus. Es wird größtenteils vom Körper gebildet und zu einem geringeren Teil über die Nahrung aufgenommen. Der Cholesterinspiegel wird aber hauptsächlich über die eigene Cholesterinsynthese reguliert. Die Menge und die Fettsäurezusammensetzung aufgenommener Fette zählen zu den wichtigsten Einflüssen, denen das Blutcholesterin unterworfen ist: Langkettige gesättigte Fettsäuren, wie sie in tierlichen Nahrungsmitteln vorkommen, erhöhen den Cholesterin-gehalt, Polyenfettsäuren, das sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren, wie sie in veganer Ernährung häufig vorkommen, senken ihn eher ab. Ein hoher Ballaststoffgehalt, wie der veganer Ernährung, bewirkt eine beschleunigte Transitzeit des Darminhaltes und eine gesteigerte Ausscheidung der Gallensäuren, wodurch die Gallensäure-synthese erhöht und der Cholesterinspiegel gesenkt wird.

Für medizinische Befunde sind das LDL-Cholesterin und das HDL-Cholesterin von Bedeutung. LDL transportiert Cholesterin zu den Geweben. HDL nimmt das Cholesterin auf und transportiert es zur Leber, wo es zu Gallensäuren abgebaut und teilweise ausgeschieden wird. Damit fällt HDL eine Schutzfunktion zu, da Cholesterinablagerungen in den Gefäßen vorbeugen kann, denn je höher der HDL-

Gehalt, desto niedriger die Konzentration des Gesamtcholesterins. Als Risiken für koronare Herzerkrankungen werden an LDL-Cholesterin über 130 mg/dl, an HDL-Cholesterin unter 35 mg/dl und an Gesamtcholesterin über 200 mg/dl angesehen. Zur Risikoeinschätzung ist das **Verhältnis von HDL-Cholesterin und Gesamtcholesterin** jedoch besser geeignet, als das LDL-Cholesterin. Das Verhältnis von Gesamtcholesterin zu HDL-Cholesterin sollte weniger als 5,0 betragen. Um den HDL-Spiegel zu erhöhen wird regelmäßiger Sport empfohlen.

Frage zum Blutbild

Welche Werte sollte ich bei einem Blutbild überprüfen lassen, nachdem ich auf vegane Ernährung umgestiegen bin und in welchem Abstand ist eine neuerliche Untersuchung sinnvoll? Gibt es bei meiner 11-jährigen Tochter etwas, das ich besonders beachten bzw. überprüfen lassen sollte?

Antwort

Vegane Ernährung ist keine prinzipielle Mangelernährung, wenn der Speiseplan abwechslungsreich gestaltet ist. Bei Unsicherheiten kann das Blutbild Klarheit über etwaige Mängel schaffen. Die Häufigkeit einer solchen Untersuchung sollte mit dem Vertrauensarzt abgesprochen werden. Da Vitamin B12 in veganer Ernährung nur in geringen Mengen enthalten ist, sollte es in die Untersuchung miteinbezogen werden.

Viele Mädchen in diesem Alter essen, unabhängig von der Ernährungsform, zu wenig, was auf das gängige Schönheitsideal zurückzuführen ist. Bei der geringeren Energiemenge der magenfüllenden veganen Kost ist auf eine ausreichende Energiezufuhr zu achten. Ein wenig pflanzliches Öl in die Mahlzeiten gemischt erhöht den Kaloriengehalt und macht sie schmackhafter. Vor den Mahlzeiten sollte das Trinken von zu viel Flüssigkeit vermieden werden. Häufige Zwischenmahlzeiten mit den energiereichen Lebensmitteln Tahina (Sesammus), Erdnussbutter, Nussmuse, gemahlene Samen und Nüsse, Avocado, Banane... sind empfehlenswert. Vitamin-B12-Präparate sollten zugeführt werden. Für eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung ist auf regelmäßige Aufenthalte im Freien zu achten und Lebensmittel mit hohem Calcium- und Eisengehalt gehören in den Speiseplan.

Frage zur Milch

Stimmt es, dass Milch im Körper sauer verstoffwechselt wird und zur Neutralisation dem Körper basische Mineralien entzieht, z.B. Calcium aus den Knochen?

Antwort

Proteinreiche Kost erhöht die Calciumausscheidung über die Nieren beträchtlich. Vor allem Proteine mit einem hohen Anteil an schwefelhaltigen Aminosäuren, wie sie **besonders in Fleisch** vorkommen, bilden im Stoffwechsel Säuren, die eine Entmineralisierung der Knochen auslösen. Milch und Milchprodukte werden im Vergleich zu anderen Lebensmitteln nur schwach sauer verstoffwechselt. Zum Vergleich: Frischkäse erhält den Wert 10, Fleisch den

Wert 20-25, weiße Bohnen 10, Milchsauerprodukte 3-6, geröstete Kerne und Nüsse 10-20. Die geringere Proteinzufuhr, insbesondere von tierlichem Protein, führt zu der Annahme, dass der Calciumbedarf von VeganerInnen geringer ist, als der von Omnivoren. Der für gewöhnlich hohe Kochsalzgehalt der Mahlzeiten sowie Coffein und phosphatreiche Limonaden steigern den Calciumverlust zusätzlich. Da Kuhmilch und deren Produkte reichlich Calcium in komplexer, leicht absorbierbarer Form enthalten und ein günstiges Verhältnis zwischen Calcium und Phosphor aufweisen werden sie aus ernährungswissenschaftlicher Sicht als verlässliche Calciumlieferanten angesehen.

Frage zu Allergien

Ich bin seit fast 17 Jahren Heuschnupfen-Allergikerin - mittlerweile auch allergisches Asthma. Leider habe ich unzählige Diäten hinter mir - unzählige Medikamentenexperimente (vom Arzt) und ich habe ziemliches Übergewicht, was ich nun auch verlieren will. Somit möchte ich jetzt die vegane Ernährung in mein Leben integrieren. Ob und wie es mir gelingen wird, weiß ich noch gar nicht, doch wenn es allein eine Allergie-Erleichterung gäbe - wäre es mehr als super.

Zur Vitamin-B12-Versorgung möchte ich täglich 100-200ml Brottrunk zu mir nehmen. Was halten Sie davon?

Wie lange sollte ich die vegane Ernährungsform in Testphase praktizieren, um deren Wirkungsweise auf meinen Körper wirklich beurteilen zu können. Sicherlich soll ich mich so für immer ernähren, doch wie merke ich, dass es mir auch gut tut?

Antwort

Allergien werden von Proteinen in Nahrungsmitteln ausgelöst. Laut Dr. Peter Schumacher, einem Innsbrucker Kinderarzt, der sich sehr intensiv mit Allergien auseinandersetzt, zählen bei uns Kuhmilch und Weizen zu den häufigsten Allergenen. Ob Nahrungsmittelallergene für Ihren Heuschnupfen und das Asthma verantwortlich sind, lässt sich zum Beispiel durch Bioresonanz oder mit Hilfe von Kinesiologie feststellen.

Manche essenzielle Nährstoffe kommen in veganer Ernährung häufiger vor, als in der konventionellen Kost (Folsäure, Vitamin C, ungesättigte Fettsäuren...), andere sind in geringerer Menge vorhanden. Vitamin B12 kommt in pflanzlicher Kost nur unzureichend vor. Prinzipiell ist es wünschenswert, bewusst eine regelmäßige und sichere Cobalamin-Quelle in den Speiseplan einzubauen. Brottrunk reicht möglicherweise nicht aus, die B12-Versorgung sicherzustellen. Das Vitamin-B12-Präparat Cyanocobalamin, das meist in Tabletten oder Kapseln angeboten wird, wird normalerweise direkt aus Bakterienkulturen gewonnen und ist daher vegan (Vitamin B12, sublinual powder, higher nature, in der Apotheke zur Kaiserkrone, Mariahilfer Straße 110 erhältlich).

Eine „Testphase“ sollte mindestens ein halbes Jahr dauern, da der Organismus Zeit benötigt, sich an die veränderte Ernährung zu gewöhnen. Selbstbeobachtung und ab und an

eine Blutwert-Untersuchung geben Aufschluss über den sich verändernden Gesundheitszustand.

Frage zum Übergewicht

Kann ich damit auch mein Übergewicht reduzieren - besonders nach den recht eiweißreichen Diäten (Sears & Atkins) - oder muss ich jetzt auch zusätzlich noch deutlich Fett reduzieren?

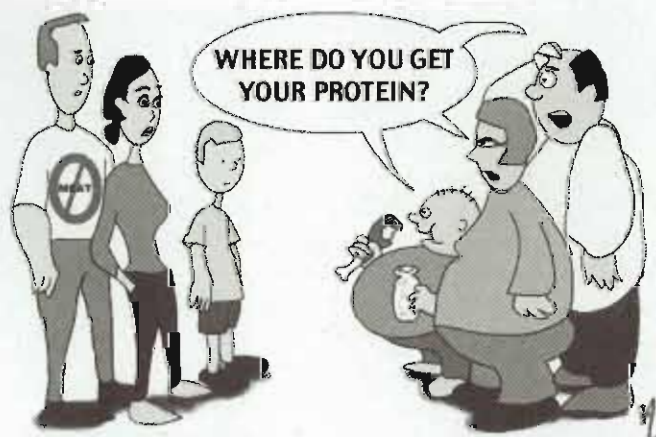
Antwort

Die vegane Ernährungsform ist in der Regel energieärmer als die vegetarische und die omnivore Ernährung. Dies liegt zum Teil daran, dass der hohe Ballaststoffgehalt der rein pflanzlichen Kost dafür sorgt, dass durch das größere Volumen weniger Energie aufgenommen wird und der Speisebrei durch die unverdaulichen Pflanzenfasern schneller durch den Verdauungstrakt transportiert wird. Außerdem wird weniger Fett zugeführt, da einige sehr fettreiche Lebensmittel weggelassen werden (Wurst, Käse, Mehlspeisen...). Die ideale Ernährung zur Gewichtsreduzierung, ohne Diät halten zu müssen! Trotzdem ist ausreichende Bewegung in Form von Gymnastik oder Ausdauersport unabdingbar für sinnvolles Abnehmen.

Warum vermeidet diese Ernährung Zucker?

Veganismus zeichnet sich nicht durch den Verzicht auf Zucker aus. Da Zucker ein isoliertes Produkt ist und als „Vitaminräuber“ gilt, sollte im Allgemeinen Zucker durch alternative Süßungsmittel (Malz, Birnen- oder Apfelmus, Ahornsirup, Rohrzucker...) ersetzt werden.

Cartoon



Michael Stieff ist seit fünfundzwanzig Jahren intensiv mit dem Thema Sport beschäftigt. Zur Zeit arbeitet er als Fitness-Berater und setzt sich, da selber fast vegan, in seinem Job mit Vegetarismus und Veganismus auseinander.



Vegane Fitness

M: Wie sind Sie zu Ihrem Beruf gekommen, welche Gründe waren dafür ausschlaggebend?

T: Ich hatte als Trainer in einzelnen Sportarten immer mit Sport zu tun. Zwischenzeitlich gab es eine kurze Phase, in der ich versuchte als Musiker zu leben. Während dieser Zeit sprach mich ein früherer Trainingspartner an, ob ich Lust hätte in einem Fitness-Center mitzuarbeiten. Das war mir als Sportarten-Trainer vorerst fremd. Ich habe aber zugesagt und sofort dort angefangen. Die Fitness-Industrie steckte damals in Wien noch in den Kinderschuhen. Es war interessant sie mit aufzubauen.

M: Wann war das?

T: Das war 1989. Seit fünfzehn Jahren hatte ich mich schon mit den einzelnen Sportarten befasst, zehn Jahre davon war ich als Trainer tätig gewesen. Die Fitness-Industrie bietet jedoch keine Sportart, sondern ein Service für Wohlstandsmenschen.

M: Welche Trainingssparte hat Sie persönlich immer am meisten angesprochen?

T: Zu Beginn waren es Schnellkraftsportarten, hauptsächlich asiatische Martial Arts, bei den die „Geisteserziehung“ durch den Trainer oder Meister hinzukommt. Dann kam der Wechsel in die damals aufkommenden Freizeit- oder Fun-Sportarten. Wir waren die ersten, die Inlineskates oder Frisbees in Wien einführten. Das Training bestand aus einem Mix aus Kraft, Ausdauer und Flexibilität.

M: Wie hat ihre Ernährung damals ausgesehen?

T: Relativ turbulent, wie die Sportarten selber auch. Ich kann mich erinnern, dass ich mir wenig Zeit für die Nahrungsaufnahme nahm. Auf dem Weg zu den Trainingsstätten flossen 1 - 2 l Milch pro Tag in Form von Bananen-Frapees und Shakes in mich hinein. Einerseits machte mich das immer sehr müde, andererseits trug es zur körperlichen Entwicklung bei. Ich gehörte zu den Leuten, die Milch noch gut vertrugen. Aus der Forschung ist bekannt, dass es viele Personen gibt, die sie ab dem Kindesalter nicht mehr optimal verdauen können.

M: Dann kam die Entscheidung, sich mit Ernährung zu befassen.

T: Durch meine berufliche Ausrichtung wurde mir klar, dass die meisten Fitness-Center-Kunden zwei wesentliche Wünsche haben: Erstens Abnehmen und zweitens Gelenkprobleme aller Art durch Bewegung in den Griff zu bekommen. Durch den langjährigen Umgang mit den neuen Trainingsformen kristallisierten sich für mich drei wichtige Bereiche heraus: muskuläre Balance oder Kraft, Kondition für den gesamten Herz-Kreislaufbereich sowie Flexibilität. Diese drei Bereiche sind die Säulen meiner Arbeit mit den Kunden. Erfolgreich sind wird jedoch dort, wo die Ernährung einen höheren Stellenwert hat als die eigentliche Bewegung. Spätestens dann muss man sich mit den ernährungswissenschaftlichen Empfehlungen auseinander setzen. Vorreiter auf diesem Gebiet sind die USA. Die Forschung in den letzten zwanzig Jahren führte jedoch zu Ergebnissen, unter denen die so genannte Volksgesundheit stark litt. Jeder zweite Amerikaner ist übergewichtig, die anderen 50% sind eher zu dünn. Der Hauptgrund dafür war die Empfehlung, den Kohlehydrat-Anteil hinaufzuschrauben. Dabei wurde übersehen, dass es nicht so sehr um die Makronährstoffe wie Eiweiß, Fette und Kohlehydrate geht, sondern vielmehr um die im Stoffwechsel entstehenden Hormone, die durch dieses Ungleichgewicht auch aus der Balance kommen. Den Anstoß in diese Forschungsrichtung setzte in den 80er-Jahren Dr. Barry Sears. Ein Kunde, der daraufhin vegan wurde, machte mich auf ihn aufmerksam. Die Theorie wurde von mir in den letzten zwei Jahren angewendet und ausprobiert. Es stellte sich heraus, dass Veränderungen schneller einsetzen, als mit den alten Ernährungsratschlägen.

Sie sind Veganer geworden.

M: Wie sieht ein Ernährungs-Mix nach diesen Maßstäben aus?

T: Es wird die Frage gestellt, wie viele Aminosäuren oder Proteine der Körper braucht. Das schwankt natürlich. Der Bedarf ist an die Lebens- und Berufsform anzupassen. Bekannt ist, dass der Körper aus Muskeln, d.h. Aminosäuren oder Proteinen aufgebaut ist. Der Trugschluss ist zu glauben, dass, obwohl Muskeln aus Aminosäuren aufgebaut sind, viele Kohlehydrate aufgenommen werden müssen.

Dr. Sears stellte diesbezüglich bestimmte Richtlinien auf. Als Faustregel gilt: Zu einer großen Handvoll Kohlehydrate pro Mahlzeit gehört eine kleine Handvoll Proteine. Kraftathleten und Schwerarbeiter benötigen ca. doppelt bis dreimal soviel Proteine als Normalverbraucher. Die Logik dahinter ist fast zwingend, denn es bedeutet, dass nicht zu viele Kalorien aufgenommen werden können. Dr. Sears' Theorieansatz lautet, dass es eine Zone des hormonellen Gleichgewichtes gibt, in der der Organismus die geringste Kraft braucht um zu verstoffwechseln. Folgende Kalorienaufnahme-Verhältniszahlen gewährleisten dies am besten: 40% Kohlehydrate und jeweils 30% Proteine und Fett.

M: Was bedeutet das für die Vitamin- und Spurenelementesubstitution?

T: Aufgrund meiner Beobachtungen kam ich zu dem Schluss, dass die Erzielung des gewünschten Effektes unsicher ist. Erstens ist zunächst unbekannt, welcher Level an Vitaminen oder Spurenelementen besteht. Zweitens ist die gegenseitige Beeinflussung der Substitute unklar. Man kennt die Körperzusammenhänge nur rudimentär. Eindrucksvoll beweisen das die Zahlen der Magnesiumforschung. Magnesium steuert bis zu 350 Enzyme, jedes einzelne davon beeinflusst wiederum mehrere Stoffwechselaktivitäten.

M: Da ungenügend dokumentiert ist, wie die einzelnen Spurenelemente und Vitamine korrelieren, würden Sie von einer Substitution abraten?

T: Genau. Interessant sind die Fälle der Kunden, die schon lange supplementieren und über die jeweiligen Auswirkungen berichten. Wir versuchen dann anhand der Ernährung in Richtung Reduzierung zu gehen. Bisher waren die Effekte immer positiv. Einen Anhaltspunkt bietet die Vitamin-C-Forschung: Weltweit wurde ein Tagesbedarf von 60mg dokumentiert. Es gibt aber auch Empfehlungen, die diesen Betrag um ein 1000-faches überschreiten. Da es sich bei Vitamin C um ein wasserlösliches Vitamin handelt, wurde angenommen, der Überschuss werde einfach ausgeschwemmt. Die letzten Forschungen sind jedoch schon so differenziert, dass genau belegt werden kann, dass Vitamin C in synthetischer Form ab 500mg oxidativ wirkt. Es wirkt somit genau gegenteilig, nicht als Zellschutz, sondern zellangreifend.

M: Wie stellen Sie Ihre Ernährung praktisch zusammen?

T: Schon vor Jahren habe ich für mich folgende Formel gefunden: Viele Einflussfaktoren kann ich nicht berechnen. Daher mache ich mathematisch den kleinsten Fehler, wenn ich die größte Variation zu mir nehme. Je abwechslungsreicher ich meine Ernährung gestalte, desto weniger kann ich Mangelercheinungen entwickeln. Das scheint natürlich wie ein Glücksspiel, die Chancen sind jedoch besser.

M: Wie schaffen Sie es, mit veganen Produkten Ihren

Eiweißbedarf

zu decken, nachdem dieser Bedarf mit 30 % doch relativ hoch angesetzt ist?

T: Das Problem ist nicht so krass, wie es im ersten Augenblick scheinen mag. Der Prozentsatz an Personen, die einen dramatischen Eiweißbedarf entwickeln, ist gering. Es handelt sich um Spitzensportler, dort nur im Kraftbereich, und Menschen in den ganz wenigen anstrengenden Berufen wie Holzfäller, Bauern und andere Schwerstarbeiter. Wenn die Grammvorgabe der Aminosäuren genau aufgeschlüsselt wird, ist es nicht so viel wie zuvor geglaubt. Ein Viertel Kohlehydrate dazu und man wird nie zuviel essen.

M: In welcher Form nehmen Sie Eiweiß zu sich?

T: Zu Beginn, noch unvertraut mit dem Vegetarismus oder Veganismus, war meine Ernährung fleischbetont. Zweimal die Woche konsumierte ich viel Fleisch, seit drei Jahren dann so gut wie gar keines mehr. Dafür stieg die Milchproduktekonsumation. Seit einem Jahr bin ich jedoch fast vegan, da mir ein vegetarisch lebender Kunde einen Lieferanten, der auf vegane Lebensmittel spezialisiert ist, empfahl. Helmut Singer mit seiner Firma Lebensweise bietet alle möglichen köstlichen Produkte aus Soja, Seitan und Tofu an. Manche Sachen schmecken einem besser, man kann nur anfangen, selbst zu experimentieren.

M: Supplementieren Sie Ihre Ernährung mit veganen Eiweißpräparaten?

M: Konnten Sie persönlich körperliche Veränderungen durch die Ernährungsumstellung feststellen?

M: Sie konnten

keinerlei Leistungseinbußen

feststellen?

M: Wie reagierte Ihre Umgebung auf Ihre Entscheidung?

M: Geben Sie an Ihre Klientel dieselben Tipps, die Sie bei sich ausprobieren?

M: Die Kunden sind aufgeschlossen, oder gibt es da Bedenken?

M: Wir haben sehr viel über Ernährung und Stoffwechselsituationen gesprochen. Was war der Hauptgrund, warum Sie sich für die vegane Lebensweise entschieden haben?

M: Welchen Tipp für die Zukunft möchten Sie an die Leserschaft richten?

T: Nein, nie. Mich stört die synthetische Erzeugung der Präparate und die Problematik der „Monokultur“. Schnell daran gewöhnt zwischendurch einen Eiweißdrink zu sich nehmen, vergisst man, den Körper mit Variation zu „füttern“. Außerdem ist es eine gesellschaftliche Frage. Ich will in Ruhe mit Freunden essen.

T: Die Beobachtungen der letzten zwei Jahre geben der Theorie des Energiehaushaltes recht. Mit der „alten“ Ernährung hatte ich den Eindruck, den ganzen Tag zu verdauen. Jetzt kann ich „Gas geben“. Der Organismus ist befreit von unnötiger Verstoffwechselungsarbeit. Die neue Art des Kochens und des Umganges mit der Nahrung ist leicht und bekömmlich.

T: Es ist genau umgekehrt. Wenn mehr Energie zur Verfügung steht, gibt es auch mehr Leistung. Es kommt natürlich darauf an, wo die individuellen Leistungsfelder liegen. Manche Menschen brauchen ihre Energie für schwierige Verhandlungen, manche fürs Hausbauen. Ich habe viel mit den Fitness-Kunden zu tun. Das braucht auch viel Energie.

T: Alle Arten von Reaktionen kamen vor. Verwandte wollten nicht mehr zu Besuch kommen, weil es bei mir keine Wurst gab. Helmut Singer ist mir da mit seinen fleischähnlich schmeckenden Produkten sehr zu Hilfe gekommen. Die Leute aßen plötzlich etwas, das sie an Räucheraufstrich bis hin zur Stelze erinnerte. Es war aber Getreide oder Linsen oder Sojabohne.

T: Meine persönlichen Erfahrungen gebe ich an die von mir betreuten Kunden weiter und sammle das Feedback. So kann ich erkennen, ob sich unsere Wahrnehmungen einerseits decken, andererseits können wir auftretende Problematiken schneller lösen.

T: Die aufkommenden Bedenken lassen sich aus dem jeweiligen Umfeld und der Lebenssituation ableiten. Als Vorreiter sehe ich meine Rolle darin, den Kunden Zusammenhänge plausibel zu machen. Sie sind dann leicht nachvollziehbar.

T: Es war ein Schlüsselerelebnis der subtilen Art. Es bestand aus einem ständigen Auseinandersetzen mit einem Kunden, der schon seit zehn Jahren vegan lebt. Hier konnte ich einerseits die Auswirkung auf seine Leistung und das Training gut beobachten. Andererseits hat mir sein Engagement als Tierrechtsexperte für den menschlichen Umgang mit Tieren imponiert. Die nebenbei getane Bemerkung „Warum soll ich ein Tier umbringen, schlachten oder essen, wenn es so viel andere Nahrung gibt?“. Das klingt sehr banal, gab aber den eigentlichen Ausschlag. Ich begann zu überlegen, wie der eigene Umgang mit Haustieren, mit Tieren am Bauernhof, mit Pferden beim Ausreiten aussah. Hinzu kam die industrielle, wirtschaftliche Diskussion, von Skandalen bis hin zu den Umständen wie Tiere gehalten, transportiert und geschlachtet werden. Tiere werden überallhin transportiert, nur damit größere Preisspannen entstehen, miteinkalkuliert, dass am Transportweg ein beträchtlicher Teil stirbt. Das ist für mich nicht einsehbar.

T: Es geht in erster Linie darum sich zu fragen, wie möchte ich mit mir selber umgehen, was brauche ich an Eiweiß, wie stelle ich es zur Verfügung. Das erfordert die Auseinandersetzung mit den Systemen, die mich mit Nahrungsmitteln beliefern. Und ich muss herausfinden, wie ich in Zukunft respektvoll mit den Tieren umgehen kann. Erst dadurch fühle ich mich im Umgang mit den Mitmenschen wohler.

Paula Stibbe und Sonja Abawi führten das Interview.



T-Shirts

100% Baumwolle, ungebleicht, XL,
grüne Aufschrift, Preis: 15 Euro,
Zu bestellen bei der Veganen Gesellschaft
Tel.01/929 14 988
oder
email: info@vegan.at

GO VEGetarian

because you CAN make a difference

Einladung zur Generalversammlung der Veganen Gesellschaft Österreich

Samstag 10. Mai 2003 um 18 Uhr
im Bio-Gasthaus Broccoli & Co
Erzherzog-Karl-Straße 98A, 1220 Wien

Tagesordnung:

- 1) Begrüßung und Feststellung der Beschlussfähigkeit
- 2) Tätigkeits- und Finanzbericht
- 3) Entlastung des Vorstands
- 4) Wahl des Vorstands
- 5) Allfälliges

Stimmberechtigt sind alle aktiven Mitglieder.
Wir freuen uns auf euer Kommen.

Veganmania 6

6. Vegane Sommerfeste/Österreich 2003
31.5 Salzburg (bei Schlechtwetter 7.6.)

14.6. Wien

28.6. Innsbruck

5.7. Graz

jeweils 10-20 Uhr

Unkostenbeitrag für Organisation:
für Vereine 10 EUR, für Gewerbetreibende 20 EUR

HOPE TO SEE YOU!

Neue Lebensräume entstehen für Tiere und Pflanzen

Hasen hoppeln ohne Scheu über die Felder, während der Landwirt seiner Arbeit nachgeht, ein Fuchs kommt auf freier Flur bis auf 10 Meter an einen Spaziergänger heran und verspeist vor dessen Augen einen Apfel, ein verletztes Reh sucht Hilfe bei Menschen... Was wie ein Märchen klingt, ist auf einem kleinen Fleckchen Erde bereits Wirklichkeit. Im unterfränkischen Spessart in Deutschland hat sich eine kleine Gruppe von Landwirten zusammengetan, die seit 17 Jahren eine völlig neue Art der Landwirtschaft erprobt: den friedfertigen Landbau. Friedfertig deshalb, weil die Achtung vor allem, was lebt, im Vordergrund steht. Weil weder todbringende Chemie auf die Felder gelangt, noch Mist oder Gülle, die das Bodenleben zum Teil ersticken. Durch klassische Dreifelderwirtschaft, in der die Felder jedes dritte Jahr ruhen, baut sich ein gesundes, stabiles Erdreich auf. Milliarden Kleinstlebewesen sind darin aktiv und erhal-

ten den Boden fruchtbar und gesund. Auf diesem gesunden, friedfertigen Erdreich siedelten sich in den letzten Jahren unzählige Wildtiere an, die froh waren, hier gesunde Nahrung vorzufinden.

In Zusammenarbeit mit der Gabriele-Stiftung wurde dieses Projekt »Lebensraum für Tiere« nun erweitert: Es wurden Feucht- und Steinbiotope geschaffen, Bauminseln inmitten der Felder gepflanzt und kilometerlange Hecken angelegt, die ein Waldstück mit dem anderen verbinden und entlang derer die Tiere geschützt von einem Biotop zum nächsten und von einem giftfreien Acker zum anderen wandern können. »Wenn Tiere auf unsere Felder kommen, ist uns das eine Ehre - und auch ein Qualitätsmerkmal für die Früchte«, so die Einstellung der Landwirte im friedfertigen Landbau. Ziel dieses Biotop-Verbundes ist, dass der Lebensraum für Tiere mithilfe vieler Tier- und Naturfreunde weiter wächst, dass Mensch und Tier in

Frieden zusammenleben. Noch liegen die Lämmer nicht bei den Löwen, doch Rehe, Hasen und Fasane tummeln sich bereits dicht nebeneinander auf den Wiesen dieses friedfertigen Eilandes...

Lebensmittel aus friedfertigem Anbau, z.B. vegetarische Gourmet-Feinkost, Vegi-Würste, Nudeln, Ravioli, usw. verschickt der Lebe Gesund-Naturversand.

**Gratis-Katalog
jetzt anfordern!**

**Lebe Gesund Natur-Versand, Anton
Krieger Gasse 138/2, 1230 Wien.
Gratis-Telefon: 0800/150180,
Fax 0800/150189,
www.LebeGesund.at**



Gabriele Zamastil

Farbe, Form, Schatten, Licht Malerei im Einklang mit der Natur

Die Temperaturen steigen - Gräser, Blüten, Blumen und Blätter erwachen zu neuem Leben. Der Frühling macht die Natur zum faszinierenden Motiv und das milde Wetter erlaubt es mir nach langem Frost endlich wieder mich mit meinem mobilen Malstudio auf vier Rädern auf dessen Suche zu begeben. Mit Pinsel, Kreide und Papier versuche ich meine eigene Interpretation des Spektakels rund um mich zu schaffen.

1966 in Wien geboren hat mich die Malerei schon als Kind begeistert. Stundenlang konnte man mich mit einem Malkasten ruhig stellen. Denn Malerei ist wie Meditation. Die Sorgen des Alltags verschwinden auf der Reise in die eigene Kreativität. Das Reale zu abstrahieren, um aus der Abstraktion wiederum die Impression des Realen zu schaffen, ist eine Herausforderung, die mich fesselt. Die Liebe zur Natur ist für mich auch spirituell und mit der veganen Lebensweise eng verbunden.

Durch das Erkennen des Schönen und Göttlichen in den Landschaften der Welt und deren Bewohnern, den Menschen und Tieren, kam auch bald die Realisation, dass dieses vielschichtige Leben rund um mich geschützt, respektiert und nicht ausgebeutet und misshandelt werden darf.

Meine Webgalerie finden Sie auf:
www.geocities.com/zamgab



Ölbild „Felder im Weinviertel“



Pastellbild „Herbstwald“



Aquarell „Herbst in Oberlaa“

Tipps zur Malerei

Es ist keineswegs leicht zu erkennen, ob Farben tierische Inhaltsstoffe beinhalten, da dies nicht gekennzeichnet wird. Farben bestehen aus Farbpigmenten und Bindemittel. Pigmente sind entweder anorganischer oder organischer Herkunft und werden heutzutage synthetisch hergestellt. Als Bindemittel wird Leinöl oder Gummi Arabicum verwendet. Man kann alle Farben, auch Pastellkreiden, selber herstellen, um sicher zu sein, dass sie keine tierischen Stoffe enthalten.

Auch hochwertiges Aquarellpapier kann selber hergestellt werden, um Tierleim zu vermeiden. Keilrahmen für Ölbilder selber bespannen und grundieren spart nicht nur Geld, sondern auch Zweifel über die Herstellung.

Die meisten Pinsel sind aus Tierhaaren (z.B. Rotmarder, Naturborsten), jedoch gibt es für jede Maltechnik Alternativen aus Kunsthaar. Bei der Aquarellmalerei auf Hilfsmittel wie Ochsen-galle und Onetx verzichten.

vegane Matratzen und Zudecken

Man verbringt ganz schön viel Zeit im Bett, manche mehr als andere! Wie können wir als VeganerInnen optimal schlafen und Tierleid vermeiden? Wir haben uns vom Bettenexperten Christoph Berger beraten lassen:

Christoph Berger, Firma *Alles rund um's Bett* über Matratzen...

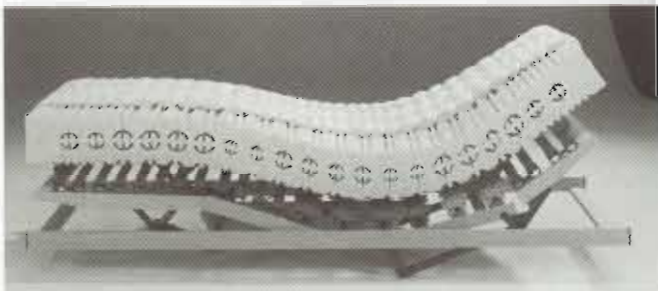
Grundsätzlich ist ein veganes Bett einfach, kostengünstig und vor allem mit dem besten Komfort zu 100% machbar. Man muss keine „Bauchweh-Kompromisse“ schließen.

Lattenroste und Betten sind Vollholzprodukte, Leime und Lacke sind frei von tierischen Bestandteilen, es wird auch kein Bienenwachs zur Oberflächenveredelung verwendet.

Matratzen bestehen, technisch betrachtet, aus zwei Teilen: dem Kern für die Körperstützung und dem Fasermaterial fürs gute Schlafklima.

Ich biete nur Matratzenkerne aus Naturlatexmischungen und Kaltschaum an. Diese Kerne bieten sehr gute Körperanpassung - speziell für Seitenschläfer. Als Fasermaterialien sind hochwertige Polyesterfaser, so genannte Hohlfasern oder Hohllochfasern in den Bezügen versteppt. Diese Hohlfasern haben einen röhrenförmigen Querschnitt. Das Verhalten ist dann ähnlich wie bei einer Naturfaser: Feuchtigkeit kann sehr gut aufgenommen und untertags wieder abgegeben werden.

Der zusätzliche sehr positive Effekt ist, dass die Matratzenbezüge sehr pflegeleicht sind. Mit einem Rundumreißverschluss ist die Matratzenhülle in zwei Teile zerlegbar, abnehmbar und bei 60°C waschbar. Die Oberstoffe sind durchwegs Baumwolle bzw. Baumwolle mit Synthetik bzw. Lyocell.



Ein gutes Gewissen ist das beste Ruhekissen!



...und über Zudecken:

Die vielfach verwendeten Tierfederprodukte habe ich schon als Kind als sehr unangenehm empfunden und abgelehnt („Instinkt?“). Später wurde mir das auch klar, als ich die tierquälende Gewinnung der Federn kennen lernte. Hier möchte ich aber kurz darlegen, wieso Federn auch rein technisch und physikalisch betrachtet kritisch zu sehen sind.

Federn nehmen Feuchtigkeit gut auf und geben die Feuchtigkeit aber eher schlecht ab. Das führt dazu, dass Federtuchenten „unter Anführungszeichen“ leicht feucht sein können. Sensible Menschen spüren das als das berühmte „Ziehen“ der Federn. Früher sagte man, bei Kopfschmerzen oder Zahnschmerzen soll man nicht am Federpolster liegen, weil der zieht. Rutengeher haben dazu auch eine Erklärung: Feuchtigkeit ist elektrisch leitend, da wir von vielen technischen Störfeldern (Strom etc.) umgeben sind, kann man in „feuchten Tuchenten“ auch sehr kleine Ströme messen und der menschliche Körper ist sensibel genug, das als unangenehm wahrzunehmen.

Federn machen weiters einen schlechten Temperatenausgleich, sie „sperren“ ab. Das typische Verhalten unter einer Federtuchent ist: Man schwitzt so stark, dass man schon feucht ist, öffnet die Tuchent, es wird einem wieder kalt, das Spiel geht von vorne los, schwitzen - aufmachen...

Zusätzlich gelten Gänsedaunen als starke Allergieauslöser. Es gibt Menschen, die jeden Abend im Schlafzimmer z.B. niesen, Atemprobleme oder rote Augen haben. Vielfach sind die Menschen das schon gewohnt. Das „Aha-Erlebnis“ kommt dann oft, wenn man die alten Federpolster und Tuchenten weggibt und auf etwas Besseres wie Lyocell umstellt!

Kein Niesen mehr, man kann leichter atmen

Noch ein Hinweis für Allergiker: Hausstaubmilben wollen es gerne feucht und warm: Federpolster oder Federtuchenten, die die Feuchtigkeit schwer abgeben, sind für die Hausstaubmilben eine ideale Umgebung. In so einem Fall ist die 60°C-Waschbarkeit von Polyesterfasern oder Lyocell auch ein großer Vorteil.

Es gibt heutzutage sehr hochwertige Synthetikfasern, die sehr weich und wärmend sind, außerdem sind diese Fasern temperatenausgleichend und sehr gut waschbar. Somit sind wir bei den entscheidend besseren Materialien, den Hohllochfasern bzw. Lyocell. Lyocell besteht zu 100% aus Holz (!) und wird in einem sehr umweltfreundlichen Verfahren in Österreich erzeugt und weiter verarbeitet. Ich persönlich freue mich auch immer an der österreichischen Wertschöpfung und am österreichischen Know-how dieser weltweit eingesetzten Produkte.

Mitglieder der Veganen Gesellschaft bekommen 10% Rabatt

Christoph Berger, *Alles rund um's Bett*
Pichlwangerstr. 13
A 4850 Timelkam
Phone/Fax: +43 (0) 7672 94123
Email: info@bettinfo.at
Internet: www.bettinfo.at

Bärlauchrezepte

Mit dem Beginn des Frühlings beschert uns der Wald wie alle Jahre wieder eine besondere kulinarische Spezialität: den Bärlauch. Das grüne Liliengewächs sprießt Anfang April massenhaft an Bachufern und in lichten Au- und Laubwäldern. Seine Hauptblütezeit ist Ende Mai. Der Bärlauch sollte vor seiner Blüte geerntet werden, da seine Blätter eventuell mit den giftigen Blättern des Maiglöckchens verwechselt werden können. Eine Geruchstaste probiert aber Klarheit: der intensive Knoblauchgeruch des Bärlauchs ist unverwechselbar. Die Blätter des Bärlauchs sind auch dünner als jene des Maiglöckchens, trotzdem ist Sorgfalt bei der Ernte wichtig. Bärlauch ist sehr gesund, schmeckt köstlich und kann sehr vielseitig verwendet werden. Er kann auch roh eingefroren werden - nicht blanchieren sonst wird er zäh und bitter. Hier einige Frühlingsrezepte die garantiert für vegane Gaumenfreude sorgen!

Bärlauchaufstrich

1 Packung Lopino, 1 Packung Tofu, etwas Soja Cuisine, Margarine nach Belieben, Salz, Pfeffer, frische Bärlauchblätter, Menge nach Geschmack

Die gewaschenen Bärlauchblätter fein hacken und mit den restlichen Zutaten cremig mixen.

Bärlauchsuppe

1 Kilo Bärlauch, 1 Packung Soja Cuisine, 2 Gemüsesuppenwürfel, Salz, Pfeffer

Bärlauch waschen und mit 1/2 Liter Wasser und den Suppenwürfeln kochen. Soja Cuisine dazu mischen und die Suppe in der Küchenmaschine pürieren, salzen und pfeffern. Je nach gewünschter Konsistenz mehr Wasser hinzufügen.

Spaghetti a la Bärlauch

Für 4 Portionen:
500g Vollkornspaghetti, 1/2 Kilo Bärlauch, 1 Packung Soja Cuisine, 5 getrocknete Tomaten in Öl, Salz und Pfeffer, 10 Walnüsse, Cheezly zum Bestreuen

Den frischen Bärlauch waschen und dünsten, das Wasser ablassen und Soja Cuisine, getrocknete Tomaten, Nüsse, Salz und Pfeffer begeben und kurz aufkochen. Diese Sauce über die Spaghetti leeren und mit zerkrümeltem Cheezly betreuen.

Bärlauchlasagne

Für 4 Portionen:
1 Packung Lasagneblätter, 1 Kilo Bärlauch, 1 Packung Soja Cuisine, 1 Packung Soja Joghurt, 10 Cocktail Tomaten, 1 Packung gebratener Tofu, 3 EL Hefeflocken, Salz und Pfeffer, 1 Packung veganes Gemüsesugo, z.B. Alnatura

Den Bärlauch waschen und dünsten (das Kochwasser ausdrücken) und grob hacken. Die Lasagneblätter 2 bis 3 Minuten in kochendes Wasser legen (auch wenn auf der Packung steht „kein Vorkochen nötig“ - sie werden sonst hart!) Das Sojajoghurt mit Hefeflocken und etwas Soja Cuisine anrühren. In eine geölte Backform Schichten aus Lasagneblättern mit abwechselnd Sugo, Bärlauch (Bärlauchschicht salzen, pfeffern und mit etwas Soja Cuisine überschütten), Tofu und Hefesauce legen. Auf die letzte Schicht etwas Soja Cuisine und halbierte Cocktailtomaten legen. Die Lasagne bei 200°C ca 30 Minuten backen.

Bärlauchpizza

Für den Teig:

2 Becher Mehl (am besten ein Gemisch aus Vollkorn- und Universalweizenmehl - 1 Becher = 250 ml), 1 Becher + 1 EL Wasser, 1 TL Trockenhefe, 1 TL Salz, 1 TL Zucker, 1 TL Öl

Teig 25 Minuten kneten, 1 Stunde zugedeckt gehen lassen. Lässt sich sehr gut einfrieren.

Für den Belag:

1/2 Kilo Bärlauch, 1 Dose Tomaten, 1 Packung Räuchertofu, 1 Becher Sojajoghurt, etwas Soja Cuisine, 3 EL Hefeflocken, 2 Tomaten, Olivenöl, Oregano, 1 Zwiebel, 2 Zehen Knoblauch

Den Bärlauch dünsten, etwas abkühlen lassen und die Kochflüssigkeit herausdrücken. Den ausgerollten Pizzateig auf eine befettete und bemehlte Form legen und mit zerhackten Dosentomaten belegen, mit Oregano bestreuen. Zwiebel in dünne Scheiben schneiden, Knoblauch pressen. Aus Sojajoghurt, Hefeflocken und Soja Cuisine eine Sauce bereiten. Die Pizza mit allen Zutaten belegen, die Hefesauce in kleinen Häufchen auftragen und bei 220°C ca 20 Minuten backen.



Paula pflückt Bärlauch für den

Bärlauchschnaps

FrISCHE Blätter 3 bis 6 Wochen in 30%igem Korn einlegen, an einem warmen Ort ziehen lassen, filtrieren und in dunkle Flaschen Füllen. Ein wunderbarer Verdauungshelfer nach dem opulenten Bärlauchmenü!

Gutes Gelingen beim Nachkochen!
Rezepte zur Verfügung gestellt von Gabriele Zamastil

Restaurant

subterraneo

Wiener Straße 89,

3300 Amstetten

Mi + Do 19.00 - 00.00 Uhr

Fr + Sa 19.00 - 02.00 Uhr

Laut Eigendefinition versteht sich das subterraneo in erster Linie als Anlaufpunkt für Leute, die eine kritische und alternative Lebens- und Sichtweise in dieser zwielichtigen Welt haben. Es soll ein Ort sein, wo man sich austauschen und einer Musik lauschen kann, die sich abseits des Mainstreams bewegt (von punk/hardcore, ska, ragga bis hin zu altbewährtem rock), eine Esskultur kennen lernen kann, die auf die Unterstützung der grausamen Fleisch-industrie verzichtet und wo man Informationen über so manches oft verschwiegene Thema erhalten kann.

Es werden ständig sechs verschiedene Speisen angeboten, wobei zwei davon vegan (Salatmix um 3.80 EUR und Nudelgericht um 4.90 EUR) und vier davon vegetarisch sind. Freitags und samstags gibt's ein Tagesgericht, wobei vorwiegend vegane Rezepte ausprobiert werden.

Das subterraneo soll weiters ein Ort kulturellen Geschehens werden, wo Bands, die etwas zu sagen haben, eine Auftrittsmöglichkeit finden. Geplant sind auch andere kulturelle Veranstaltungen wie z.B. Film- oder Kabarettvorführungen.

Die politische Einstellung sympathisiert mit dem linken Gedankengut, wobei Parteipolitik und jegliche hierarchischen Verhältnisse abgelehnt werden; Antirassismus, Antisexismus, Tierrechte, Antikapitalismus werden angestrebt (im Lokal werden zumindest die Güter gerecht verteilt und für keinen entsteht ein unermässlicher Reichtum).

Die Frau des Betreibers Markus Freudenthaler kommt aus Chile und es werden auch Infos über politische Gefangene weitergegeben und Soliveranstaltungen durchgeführt.



Konzert dreschflegel
aus Amstetten 4. April

im subterraneo



Tierschutzlehrer Gottfried Simoni im Mara bunta

Mara bunta - Vegan Essen und Trinken

Neustiftgasse 139,

1070 Wien

Tel: +43/1/990 35 54

So 11.00 - 01.00 Uhr

Mo, Mi - Sa 17.00 - 01.00 Uhr

Mara bunta, das erste 100% vegane Lokal im 7. Bezirk, hat seinen Namen von südamerikanischen Ameisen, die alles, was in ihren Weg kommt, zerstören!

Der Name „Mara bunta“ wurde auf Grund der politischen Einstellung der MitarbeiterInnen gewählt und weniger wegen der angebotenen Speisen und Getränke.

Das Mara bunta ist ein kleiner, aber gemütlicher Ort und ein beliebter Treffpunkt, wo ganztags kleine und große Gerichte (ab 2,90 EUR bzw. ab 4,70 EUR) angeboten werden. Nachmittags kann es sich der Gast bei einem wunderbaren Kakao gemütlich machen, der mit einem Schokokeks serviert wird, und sonntags kann er ein herrliches veganes Frühstück ab 11.30 Uhr genießen. Insgesamt hat das Mara bunta Speisen in verschiedensten Geschmacksrichtungen zu bieten.

Die Vegane Gesellschaft hat sich erlaubt zwei Gäste nach ihrer kulinarischen Meinung zu fragen:

„Das Essen ist pikant und günstig. Ein Renner sind die Fleischknödel mit Spezialkraut. Und danach ein Sweety Toast mit Erdnussbutter, Bananen und Schokoladesauce. Lecker!“

„Ich als Veganer, finde es super, dass ich mir im Mara bunta nicht den Kopf zerbrechen muss, ob Eier oder Milchprodukte mit verwendet werden.“

Da die jetzigen Betreiber des Lokals leider aufhören, suchen Sie Nachfolger, die dieses gut eingeführte Lokal übernehmen möchten. Interesse? Für Infos wenden Sie sich bitte an:

office@marabunta.at

(P.S.)

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 EUR 18,17 ☐ Ermäßigt EUR 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	EUR
Spende	EUR
Summe	EUR

☐ 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)

Konto für Mitgliedsbeiträge/Abos/Spenden aus Deutschland: Silvia Rottmair, Kto. 148031, BLZ 710 500 00, Sparkasse BGL, unbedingt Verwendungszweck „Vegane Gesellschaft“ angeben!

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 EUR 2,20 schicken wir beides 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

VERSAND

europaweit 1 Pkg = 140 g Trockenmischung (= ca. 400 g Fertigmasse)

- 1 Pkg à ATS 45,-/Euro 3,27
- ab 10 Pkg à ATS 400,-/Euro 29,06 + Porto
- ab 20 Pkg à ATS 765,-/Euro 55,59 + Porto
- ab 30 Pkg à ATS 1125,-/Euro 81,75

BESTELLUNG

Name: Tel.Nr.:
Straße:
PLZ/Ort:

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

Datum:
(Unterschrift)

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

mit Huhn-, Rindgeschmack, Burger-Mix sowie



NUTRI SUN

A-2601 Maria Theresa, Eggendorf
Gartengasse 74

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



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 Lehnwieser



In der Dachstein-Tauernregion, auf 1100 m, 8 km von Schladming
und 6 km von der Reiteralm entfernt.

Baubiologisch gebaut, renoviert und eingerichtet.

6 Zimmer und 6 Ferienwohnungen, Spielplatz, Spielzimmer, Tiere
(Ponys, Schafe, Ziege, Hühner, Hasen, Enten, Katze, Hund...)

Biologisch-vegetarische und vegane Vollwertkost.

Naturkostladen im Haus und in Schladming.

HP ab 34 EUR 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 Pleninger

Vorberg 20, 8972 Ramsau

☎ 03687-81576 - Fax DW 7

(Bitte Prospekt anfordern)

Anzeigen

Vegane Gesellschaft Österreich

Monatliches Treffen für Interessierte (Termine finden Sie auf www.vegan.at oder erhalten Sie auf telefonische Anfrage (01 / 971 21 20).

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.

Tod im Labor

Ärztevereinigung veröffentlicht Videofilm über Tierversuche: „Tierversuche sind nicht nur grausam, sondern vor allem auch sinnlos“, ist die Kernaussage des von der Vereinigung „Ärzte gegen Tierversuche“ e.V. vorgestellten Videofilms „Tod im Labor“. Der Film wirft einen Blick hinter die verschlossenen Türen der Labors und geht der Frage nach dem vermeintlichen Sinn von Tierversuchen nach.

Der in England produzierte, 20-minütige Film wurde von den Ärzten gegen Tierversuche synchronisiert und mit auf Deutschland bezogenen Fakten ergänzt. Ein 40-seitiges Begleitheft erläutert alle im Film gemachten Aussagen und belegt sie mit Quellen. Der Film ist für 5,90 Euro zzgl. Versandkosten als VHS-Video oder als DVD erhältlich.

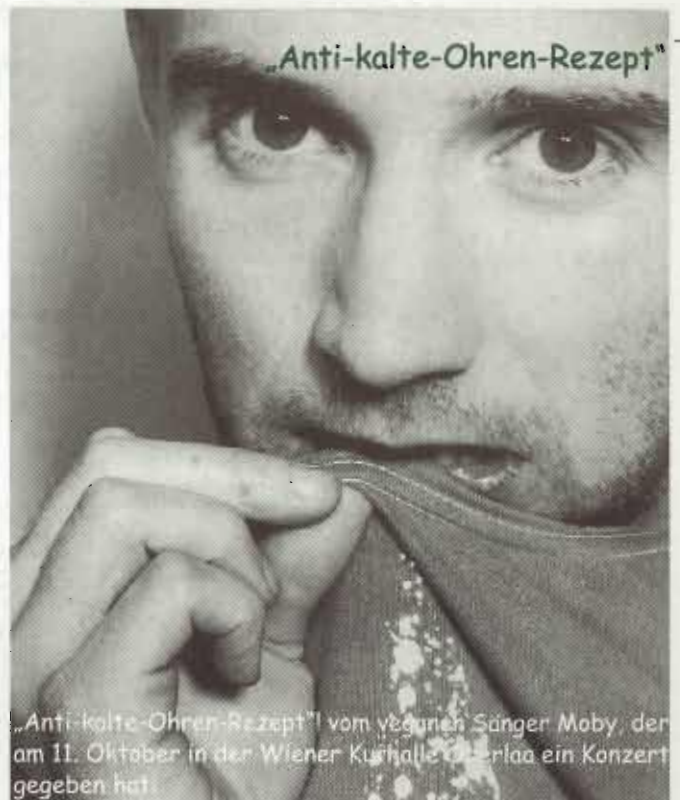
Bestellungen an:
Vereinigung „Ärzte gegen Tierversuche“ e.V.
Nusszeil 50, 60433 Frankfurt
Tel: +49 (0)69 519411
email: info@aerzte-gegen-tierversuche.de

Rezepte

Vegan Bounty Bar

Was man nicht kaufen will, muss man selber machen! Kokosraspel, Zucker und Vanillezucker mit etwas Sojasahne oder Kokosmilch vermischen; aus dieser Masse Häufchen formen und mit geschmolzener Schokolade übergießen.

P.b.b., Verlagspostamt 1050, GZ 02Z033267 M



„Anti-kalte-Ohren-Rezept“ vom veganen Sänger Moby, der am 11. Oktober in der Wiener Kuffnerhalle überlaid ein Konzert gegeben hat.

Das Land friert und Popstar Moby liefert uns auf seiner Homepage ein vegetarisches Anti-Kälte-Rezept: Man nehme Reis, Zwiebeln, Knoblauch und Tofu. Während der Reis kocht, die scharfe Knoblauch-Chili-Paste einrühren. Moby ist begeistert: „Ich schwitze, oben auf dem Kopf! Das fühlt sich an, als wenn mein Gehirn schmilzt, ich glaube, dass sogar meine Pupillen schwitzen.“

Schimpanse Gogo gestorben

Gogo war einer der 44 Baxter-Schimpansen, der nach etwa 20 Jahren als Versuchstier ein neues Leben im Safaripark Gänserndorf anfangen hätte sollen. Er hat es aus dem Labor geschafft und brachte auch noch die Reise in den Safaripark hinter sich. Gogo starb, bevor er sein Wohnzimmer, eingerichtet mit Bäumen, Seilen, Hängematten u.s.w., genießen konnte.

Paula Stibbe von der Veganen Gesellschaft hat Gogo bereits im Labor kennen gelernt, wo er mit dem Hepatitis-Virus infiziert wurde. Er war der erste Schimpanse, der ihr einen Kuss gegeben hat! Er hat nicht alle PflegerInnen gleich gern gehabt. Da er so wählerisch war, fühlte sie sich sehr geschmeichelt, dass sie zu seinen Freunden und nicht zu seinen Feinden gehörte.

Für Gogo ist die Übersiedlung zweifellos sehr anstrengend gewesen. Begleitet hat ihn seine Käfiggenossin Carmen, die sich sehr um ihm gekümmert hat. Wir wissen weder, was Gogo von seinem neuen Zuhause gehalten hätte noch, ob er sich mit den anderen Schimpansen gut verstanden hätte. Er war beim Zeitpunkt seiner Übersiedlung schon zu krank.

Gogo starb am 17. Jänner 2003 um 19.00 Uhr in seinem Schlafkäfig. Seine Autopsie zeigt, dass er an Knochenmarkentzündung der Lendenwirbelsäule gelitten hat.