

VEGAN AT

DAS MAGAZIN DER VEGANEN GESELLSCHAFT ÖSTERREICH

**KALZIUM
SONNE & GEMÜSE**

**ONLINE
VEGANES EIS
PRODUKTDATENBANK**

**UMWELT
DER ÖKOLOGISCHE
FUSSABDRUCK**

**POLITIK
TIERBEFREIUNG
VERSUS
PARTEIPOLITIK**

**TIPPS
SOMMERPRODUKTE,
SCHANIGÄRTEN,
BÜCHER, DVDS UND
VERANSTALTUNGEN**

COVERSTORY

COMMUNICATE!

VEGAN COMMUNITY



WWW.VEGANMANIA.AT

veganmania 11

vegan summerfeast since 1997

MUSIK, GEWINNSPIEL, DRINKS, FOOD & FUN
ALLES BEI FREIEM EINTRITT!

17.05. IBK >> 24.05. LINZ >> 31.05. WIEN
07.06. GRAZ >> 26.07. SALZBURG

KAFKAS, LOONY BRAIN, BELLA WAGNER, AJ GANG
REDUCE SPEED NOW, GANDHARVIKA, PRO ANIMALS, SIX TIN JONESY, DJ DELANI

LIVEBANDS GIBT'S NUR IN WIEN - DAFÜR DEN GANZEN TAG!



TIERRECHTS KONGRESS 2008

Anmeldung und weitere Infos: www.tierrechtskongress.at

27. – 30. NOVEMBER 2008

Don Bosco Haus, St. Veitg. 25, 1130 Wien
Vorträge, Arbeitskreise, Diskussionen, Ausstellungen, Filme uvm.

INHALT

ZU GAST AB SEITE 4

INTERVIEW „Get in Touch!“

Vier vegan.at-Leser_innen auf der Suche 4

WISSEN AB SEITE 6

GESELLSCHAFT Welche Möglichkeiten gibt es, andere Veganer_innen kennenzulernen? Wo finde ich, was ich suche? Wie groß ist die „vegan community“? 6

FOTO: BERND HOFBAUER FLICKR.COM/PHOTOS/BRND

UMWELT Der ökologische Fußabdruck 10**UMWELT** Devour the Earth 11**ERNÄHRUNG** Kalzium 12**ERNÄHRUNG** Let's talk about Sex, Veggie! 14**POLITIK** Tierbefreiung vs. Parteipolitik 16**WIRTSCHAFT** News rund um das V-Label 18**WIRTSCHAFT** News rund um die Veganblume 20

VGÖ AB SEITE 22

AKTIVITÄTEN Veranstaltungen, Vorträge u.v.m. 22**AKTIVITÄTEN** Produktdatenbank online! 25**AKTIVITÄTEN** Veganes Eis in Wien 25**INTERAKTIV** Vegan.at-Awards „Summer, Sun & Fun“ 26**VGÖ-SHOP** Bücher, T-Shirts u.v.m. 28**JUBILÄUMSANGEBOT** Mitglied werden! 30**UNTERSTÜTZUNG GESUCHT** Mitgliedsformular 31

LEBEN AB SEITE 32

ALLTAG Vegane Kinder (Folge 3) 32**LITERATUR & FILM** Rezensionen 34**KULINARIK** Restaurantkritiken 36

SAMMELSURIMUM 38

IMPRESSUM 40

LIEBE LESERINNEN UND LESER!

Ich freue mich sehr, Ihnen eine ganz besondere Ausgabe des vegan.at-Magazins präsentieren zu dürfen:

ES IST NICHT NUR DIE DRITTE, INZWISCHEN FAST SCHON ETABLIERTE ZEITSCHRIFT IM NEUEN LAYOUT, SONDERN AUCH EIN JUBILÄUMSMAGAZIN! DAS DRUCKWERK IN IHREN HÄNDEN IST DIE NUMMER 10 IN DER VEGAN.AT-SERIE, WAS WIR MIT UNSERER AKTUELLEN WERBEAKTION AUF SEITE 30 FEIERN MÖCHTEN.

NEU IN DIESEM HEFT IST JEDOCH DIE GESCHLECHTSNEUTRALE SCHREIBWEISE: Wie bei der Tierhaltung, wo vermeintlich neutrale Wörter wie „schlachten“ negative Praktiken (gewaltsam töten) verschleiern wollen, spielt Sprache ebenso in anderen Bereichen eine prägende Rolle. Als Redaktionsteam eines Magazins über zukunftsweisende Ernährung ist es uns ein Anliegen, auch auf anderen Themengebieten politisch sensibel zu sein. Die Schreibweise mit angehängtem „_innen“ soll einerseits sowohl männliche als auch weibliche Form inkludieren, andererseits mit Hilfe des Unterstrichs zusätzlich Platz lassen für alle, die sich nicht in ein binäres Geschlechterschema einordnen wollen.

DIE JETZIGE AUSGABE STEHT GANZ UNTER DEM THEMA „VEGAN COMMUNITY“.

Kontakt zu Gleichgesinnten, Erfahrungsaustausch und Abwechslung zu einem sonst manchmal unverständnisvollen Umfeld ist für alle Menschen wichtig, auch für Veganer_innen. In unserem Hauptartikel stellen wir deshalb Plattformen, Netzwerke und Treffpunkte vor, die die Möglichkeit bieten, andere Veganer_innen kennenzulernen. Besonders für Bewohner_innen ländlicher Gebiete stellt ein Treffen mit ähnlich denkenden Menschen oft ein Novum dar.

Weitere Themen dieses Magazins sind der Kalzium-Vitamin-D-Komplex, der ökologische Fußabdruck, eine politische Diskussion über Herangehensweisen zur Gesellschaftsänderung sowie der dritte und letzte Teil unserer Serie über vegane Kids.

Abgerundet wird das Magazin durch unsere regelmäßigen Features wie Produktvorstellungen, Restaurants, Buchtipps, Tätigkeitsberichte und den beliebten Produktwettbewerb! Leser_innenbriefe oder Kritik bitte an: info@vegan.at

AUCH WEITERHIN SOLL DAS MAGAZIN IM GEWOHNTEN 6-MONATSINTERVALL ERSCHEINEN, FÜR MITGLIEDER UND ABONNENT_INNEN FREI HAUS. HELFEN SIE MIT, DIE ZUKUNFT DES VEGAN.AT-MAGAZINS ZU SICHERN!

BESTELLEN SIE EIN ABO ODER WERDEN SIE MITGLIED!

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen Ihr



Mag. Felix Hnat



GET IN TOUCH!

VEGAN.AT SUCHTE PER VEGAN.AT-NEWSLETTER SUCHEnde UND FAND LEO, MUCK, CILLI UND MU, DIE ALLE VEGAN LEBENDE ODER VEGAN ORIENTIERTE MENSCHEN KENNENLERNEN WOLLEN! – ZWECKS SPORT, AKTIVISMUS, FREIZEIT UND LIEBE!



„IN DER BEWEGUNG LIEGT DIE KRAFT!“

LEO (25) VEGAN SEIT 6 JAHREN
SUCHT SPORTLICHE VEGANER_INNEN AUS TIROL
MAIL: LEO@LL-ACROBATICS.AT

HELLO LEO! DU BIST JA EIN ECHTER BEWEGUNGSFREAK! Ich bin ein absoluter Bewegungsmensch (bezieht sich auf Geist und Körper) und mach so ziemlich alles gern, was mit Bewegung zu tun hat. Ich betreibe seit meinem 4. Lebensjahr Kampfsport (Taekwondo, Wing Tsun, Escrima, Capoeira, Judo), leitete einige Zeit eine Kinder-Taekwondo-Gruppe und habe jetzt einen Verein für Wing Tsun gegründet. Le Parkour bzw. Freerunning und Freestyle-Akrobatik sind meine weiteren Leidenschaften. Vor zwei Jahren habe ich aus diesem Grund mit einem weiteren Sportwissenschaftler Limitless Acrobatics (LL-A) gegründet. Dort unterrichten wir Freerunning, Freestyle-Akrobatik und Xtreme Martial Arts. Ich hab vor kurzem mein Bakkalaureat in Sportwissenschaften abgeschlossen und bin jetzt dabei, das aufbauende Masterstudium zu absolvieren.

UND DU SUCHST EBENSO BEWEGLICHE VEGANER_INNEN? Ich suche Veganer_innen mit Freude an der Bewegung und Interesse an denselben Sportarten wie ich!

TRIFFST DU IN SPORTLER_INNENKREISEN MANCHMAL AUF VORURTEILE BEZÜGLICH VEGANISMUS?

Da ich mich schon lange mit dem Thema Gesundheit und Ernährung, aber auch mit Ethik beschäftige, bin ich ca. vor sechs Jahren vegan geworden. Als aktiver Sportler und Sportwissenschaftler versuche ich auch immer wieder dem Vorurteil entgegenzuwirken, dass Veganer_innen blasse, schwache (Soja-)Würstchen seien! Mein Freund und Co-Trainer Lukas Steiner ist vor einigen Wochen selbst Vegetarier geworden. Und das nicht, weil ich Menschen missioniere, sondern weil er durch eigenes Interesse und Nachfragen und hoffentlich auch durch mein Vorleben zur Erkenntnis gekommen ist, dass es ethisch nicht zu rechtfertigen ist, Tiere auszubeuten. Für die körperliche Leistung ist es absolut nicht notwendig, im Gegenteil sogar!

LINK_TIPP
> WWW.LL-ACROBATICS.AT



MUCK (28) VEGAN SEIT 4,5 JAHREN
SUCHT MENSCHEN, DIE DIE WELT MITGESTALTEN WOLLEN
MAIL: MUCK@VGT.AT

HALLO MUCK, DU BIST AKTIVISMUS-KOORDINATORIN UND CAMPAIGNERIN BEIM VEREIN GEGEN TIERFABRIKEN (VGT) UND AUF DER SUCHE NACH MENSCHEN?

Stimmt, ich bin praktisch immer auf der Suche nach motivierten Leuten, die sich über ihren tierschonenden Konsum hinaus aktiv für Tierrechte einsetzen möchten!

WIE KANN MAN AKTIV SEIN? GIBT ES VORAUSSETZUNGEN? Jede_r kann aktiv sein! Selbst wenn man nur zwei Stunden in der Woche Zeit hat, bringt es schon sehr viel, zu Infoständen und Demos zu kommen und mitzuhelfen z.B. Flyer zu verteilen. Umso mehr Menschen dabei sind, desto ernster wird auch das Anliegen von Passant_innen aufgenommen, das zeigt die Erfahrung. Ebenso können mehr Kundgebungen stattfinden, Transparente gemalt, Protestmails geschrieben, Aktionen gesetzt und Themen behandelt werden.

WELCHE THEMEN WERDEN DENN BEHANDELT?

Am meisten wohl „Pelz“, da es eine Kampagne für einen raschen Pelzverkaufsstopp bei Kleider Bauer und Hämmerle gibt. Diese Kundgebungen finden wöchentlich in Wien, Graz, Wr. Neustadt, Linz und Innsbruck statt. Durch die vielen aufgelegten Infomaterialien kommen aber gleichermaßen Themen wie Veganismus, „Nutz“tierhaltung, Ressourcenschonung und Klimaschutz zum Zug! Weiters gibt es jede Woche österreichweit Tierrechtsdemos mit Infotisch, großer Leinwand und Beamer, bei denen z.B. Schlachtvorgänge durch Filme öffentlich gemacht werden. Ein wichtiges Gegengewicht zur bunten Werbefeifenblase und unterfordernden Showunterhaltung im TV. Schon unzählige Menschen wurden durch diese Filme vegetarisch und vegan!

GIBT ES AUCH DEMOS ODER INFOTISCHE ZU VEGANISMUS? Viel zu selten! Zwar beehrt die VGÖ diverse Events mit Infotischen, auch hier wird immer nach Unterstützung gesucht, doch reine Veganismus-Infostände fehlen leider noch im Stadtbild. Doch ich bin zuversichtlich, dass sich jetzt gleich interessierte Leute hinter den Computer klemmen und mir schreiben, sie wollen aktiv werden! ;-)

LINK_TIPP
> WWW.VGT.AT/KALENDER > WWW.VGT.AT/KLEIDERBAUER

„WERS VERSUCHT, HAT SCHON GEWONNEN!“

CILLI (38) VEGAN SEIT 6 MONATEN
SUCHT VEGANER_INNEN ZUR FREIZEITGESTALTUNG
MAIL: CILLI_PENNINGER@GMX.AT



FOTO © PINKATI

LIEBE CILLI, DU SUCHST VEGANE MENSCHEN AUS RIED IM INNKRIS UND UMGEBUNG?

Ja, ich würde gerne meine Freizeit mit mehr veganen Menschen verbringen. Da es hier im Innviertel eher wenige vegan lebende Leute zu geben scheint, ist es mir ein Anliegen, ebensolche zu finden und kennen zu lernen.

WAS STELLST DU DIR VOR, WELCHE HOBBYS MÖCHTEST DU MIT ANDEREN VEGANEN MENSCHEN AUSÜBEN?

Ich stehe sehr gerne in der Küche und kreierte neue Speisen. Dabei wären Mithilfe, Ideen und Kritik von lieben Leuten wirklich sehr nett. Natürlich darf dann auch nach Lust und Laune gekostet werden! Das macht schließlich am meisten Spaß. Natürlich wäre es schon super, wenn ich jemanden zum Kaffeeklatsch oder zum Spaziergehen finden würde!

WIE WÜRDST DU DICH BESCHREIBEN UND WIE SOLLEN DIEJENIGEN SEIN, DIE SICH BEI DIR MELDEN?

Ich bin immer offen für Neues, sehr kreativ und lache gerne und viel. Es würde mich freuen, wenn die Leute, die sich melden, auch Humor haben und Spaß an kreativen Aktivitäten. Dazu zählen für mich neben Basteln jeglicher Art, Garten- und Hausgestaltung besonders auch Kochen und Backen. Auch Leute, die sich gerne in der Natur aufhalten und gerne spazieren gehen oder Lust auf einen gelegentlichen Kaffeeklatsch sowie abendlichen Stammtisch haben, seien herzlich dazu aufgefordert, sich bei mir zu melden! Außerdem sind zwei Hunde und eine Katze Teil meiner Familie, die sich sicher auch begeistert über neue Spielkameraden zeigen würden. Strikte Kriterien, wie jemand sein soll, habe ich jedoch nicht, ich freue mich über jeden neuen Kontakt.

WELCHE VORTEILE, DENKST DU, HAT ES, DEINE HOBBYS GERADE MIT VEGANER_INNEN ZU TEILEN?

Nun, neben meinem Mann, der viel arbeitet und meiner Tochter, die derzeit in Wien studiert, kenne ich nicht wirklich Veganer_innen in meiner Umgebung. Daher verbringe ich einen Großteil meiner Freizeit mit nicht veganen Menschen. Das finde ich auch gut, weil sich meiner Meinung nach vegan lebende Menschen nicht zu sehr vom Rest der Bevölkerung abgrenzen sollten. Nur leider fühle ich mich oft nicht verstanden oder werde aufgrund meines Veganismus belächelt oder in unguete Diskussionen verwickelt etc. In der Gegenwart anderer Veganer_innen fühl ich mich ehrlich gesagt gleich viel wohler.

LINK_TIPP

> GROSSE REZEPTDATENBANK: WWW.VEGANWELT.DE



FOTO © BERND HOPFBAUER

MU (19) VEGAN SEIT 1 JAHR
SUCHT EINE VEGANE FREUNDIN
MAIL: ELBUCANERO@TELE2.AT

HI MU, WER FEHLT DIR ZUM VEGANEN GLÜCK?

Zu meinem veganen Glück? Eine vegane Freundin!

WIRKLICH MUTIG, DEN WEG ÜBER VEGAN.AT ZU WÄHLEN! BIST DU SONST AUCH EIN OFFENER TYP?

Ich lasse öfters einfach das Leben spontan entscheiden und schaue was passiert. Sich z.B. gemeinsam einfach in irgendeinen Zug setzen, so lange fahren, wie wir wollen und dann einfach Spaß haben. Ich liebe Spontanität! Aber immer mit Gemütlichkeit. Menschen, zu denen ich eine tiefe Beziehung habe, haben meist auch selbst in sich eine tiefe Ruhe.

WIE GESTALTEST DU DEINE FREIZEIT?

Wenn ich nicht gerade politisch aktiv bin, treffe ich mich gerne mit Freund_innen, feiere gerne, mal gemütlich, mal bei tanzbarer Musik – dabei steh ich besonders auf Dub, all kind of Electronica, Chillout.

ERZÄHL VON DEINER ARBEIT ALS ZIVILDIENTER!

Ich arbeite in einer Behinderteneinrichtung. Wie meistens bei mir ist nicht die Arbeit mit den Menschen das Schwierige, sondern Monotonie und starre Denkweisen, aber inzwischen glaub ich, ein Gefühl für die wichtigen Sachen bekommen zu haben und lache über das meiste nur noch. Überhaupt einer meiner Grundsätze: Mensch sollte über alles lachen können. Das heißt nicht, dass man nicht dagegen sein kann! Ich glaube, dass viele der beim Zivildienst gesammelten Erfahrungen sehr wichtig für mein Denken sind. Ich habe mehr Respekt vor dem Leben – und gleichzeitig die verstärkte Einsicht in dessen absurde Lächerlichkeit. Beides gefällt mir – solange ich weiß, wie ich damit umgehen kann. Das ist meine Philosophie und eines der wichtigsten Dinge in meinem Leben – diese Balance zu finden und sich dann für meine Sache zu entscheiden.

WAS BEDEUTET EINE BEZIEHUNG FÜR DICH?

Obwohl ich nichts gegen offene Beziehungen habe, suche ich nach einer festen Partnerschaft. Liebe steht in meinen Beziehungen immer absolut im Vordergrund. Wenn ich jemanden liebe, dann nur aus meinen intuitiven Gefühlen heraus. Treue sehe ich nicht als Dogma, viel wichtiger ist Ehrlichkeit, denn zu lieben bedeutet für mich das Gegenteil von Lügen. Wenn man ehrlich zueinander ist, ist Treue meist automatisch vorhanden. Liebe ist gegenseitige Hingabe und Vertrauen. Liebe ist für mich auch Freiheit. Dies sollte meine Partnerin auf jeden Fall mit mir teilen.

LINK_TIPP

> WWW.FREEGAN.AT > WWW.VIACAMPESINA.ORG

„ICH HOFFE NICHTS, ICH FÜRCHTE NICHTS, ICH BIN FREI.“

(NIKOS KATZANZAKIS)

COMMUNICATE

ANDERE VEGANER_INNEN FINDEN, NUR WO? WIR ZEIGEN DIR DIE BESTEN PLÄTZE UND ADRESSEN, UM GLEICHGESINNTE UND NEUE FREUND_INNEN KENNENZULERNEN – FACE TO FACE UND ONLINE!



WIEVIELE VEGGIES GIBT'S?

Zu dieser Frage gibt es sehr unterschiedliche sowie unterschiedlich verlässliche Zahlen. Hier eine konservative zahlenmäßige Zusammenstellung:

ZAHL DER VEGETARIER_INNEN:

ÖSTERREICH	2,8%
DEUTSCHLAND	1,1%
EU-DURCHSCHNITT	1,7%
ENGLAND	4,0%
USA	~3%
INDIEN	~10%

Eines ist offensichtlich: Die Zahl der Veganer_innen und Vegetarier_innen steigt in Industrieländern stark an. Es wird geschätzt, dass sich zwischen 50% (USA), 10% (UK) oder weniger als 10% (sonstige Länder) aller Vegetarier_innen vegan ernähren.

LINK_TIPP

> QUELLEN UND GENAUERE ZAHLEN:

WWW.VEGAN.AT/WIEVIELE

FACE TO FACE

VEGANE ELTERN-KINDER-LISTE

Vegane Schwangerschaft und Kindheit werfen viele Fragen auf und stellen die Eltern vor neue Herausforderungen. Eine E-Mailliste dient der gegenseitigen Hilfestellung. Hier eine sympathische Selbstvorstellung: „Wir sind eine größere Gruppe, und gerade für ‚neue‘ vegane Mamas und Papas eine gute Anlaufstelle. Interessierte können mich (Alexandra) einfach anmailen – sani.vegan@gmx.at.“ Bis vor Kurzem fanden auch regelmäßige Treffen im Lolligo in Wien statt. Eltern, die diese dort oder woanders wiederbeleben wollen, können sich zwecks Support bei info@vegan.at melden.

LINK_TIPP

> WWW.LOLLIGO.NET

VGT-AKTIVIST_INNEN-TREFFEN

An jedem 1. Donnerstag im Monat findet das Neu-Aktivist_innen-Treffen statt, bei dem Interessierte Fragen zu Tierrechten und Veganismus stellen können und über die Arbeit des VGT geplaudert wird. An jedem 2. Donnerstag im Monat findet der „Bastelabend“ statt, wo z.B. Buttons gefertigt und Transparente gemalt werden. Bei beiden Treffen ist die Atmosphäre locker und freundschaftlich, Kontakte zu anderen Veganer_innen können schnell geknüpft werden! Einfach vorbeikommen: jeweils um 18:30 im VGT-Büro in der Waidhausenstraße 13/1, 1140 Wien

LINK_TIPP

> WWW.VGT.AT/AKTIV

VEGANE STAMMTISCHE

In Wien, Graz, Salzburg, Linz und Wiener Neustadt finden regelmäßig vegane Stammtische statt. Mindestens einmal pro Monat treffen sich Veganer_innen und Vegetarier_innen in den veg*freundlichsten Restaurants der Stadt, um das gute Essen gemeinsam zu genießen. Dabei ist zu betonen, dass alle Interessierten explizit eingeladen und herzlich willkommen sind. Das Eis ist schnell gebrochen. In freundlicher und offener Atmosphäre werden Fragen zur veganen Lebensweise beantwortet und Erfahrungen ausgetauscht. Die Stammtische werden von Veganer_innen vor Ort organisiert und von der VGÖ beworben. An einem Stammtisch in anderen Städten interessiert? – Gründe einen, er wird beworben!

LINK_TIPP

> WWW.VEGAN.AT/STAMMTISCH

• GRAZ

Jeden 1. Dienstag im Monat ab 18:00 im Ginko, Grazbachgasse 33 Ecke Klostersgasse, 8010 Graz

• SALZBURG

Jeden 1. Freitag im Monat ab 19:00 im Coffee To Go, Franz-Josef-Straße 3, 5020 Salzburg

• WIEN – MIT SCHWERPUNKT VEGAN.AT-FORUMSTREFFEN

Jeden 2. Mittwoch im Monat ab 19:00 im Mondscheinstüberl, Zollergasse 24, 1070 Wien

• WIEN – VEGANER STAMMTISCH KLASSIK

Einmal monatlich in den veg*freundlichsten Restaurants der Stadt. Aktuelle Termine auf www.vegan.at/stammtisch

• WIENER NEUSTADT

Jeden 1. Samstag im Monat ab 17:00 im Café Next, Herrengasse 10, 2700 Wr. Neustadt



FOTO © MONIKA SPRINGER

COMMUNICATE



VEGSZENE.COM

DEINE VEGETARISCHE UND VEGANE COMMUNITY

Die noch junge Community steht ganz im Zeichen sozialer Kontakte und vernetzt Veggies aus dem gesamten deutschsprachigen Raum. Nur ein kleiner Schritt, und schon stehen alle Türen und Wege offen. Nach der kostenlosen Registrierung wird noch schnell das eigene Profil ausgefüllt und optional mit einem Foto bereichert. Inmitten vieler anderer Veggies lässt der erste Gästebucheintrag im Profil oder die erste Privatnachricht nicht lange auf sich warten. Ob eine Diskussion im Forum, das Schreiben eines Blogs, Hinzufügen und Ansehen von interessanten Videos, das Gründen einer Gruppe oder das Hochladen des eigenen Fotoalbums: Die VegSzene zeichnet sich nicht allein durch ihre große Vielfalt an Funktionen und Möglichkeiten aus, sondern auch durch die einfache Strukturierung und bedienungsfreundliche Oberfläche. Bereits auf der Startseite ist ersichtlich, wer gerade online ist, was nicht nur das Gemeinschaftsgefühl steigert, sondern auch eine einfache, unkomplizierte Kommunikation ermöglicht. Im Forum wird neben den Schwerpunkten Veganismus und Vegetarismus auch über verschiedenste Themen aus den Bereichen Ernährung & Gesundheit, Tierrechte & Aktivismus, Freizeit & Hobbys, Weltgeschehen etc. diskutiert oder einfach nur gequatscht. Eines der vielen Highlights ist auch die Map, eine „Landkarte“ in die sich Userinnen und User eintragen können, um Veggies aus der eigenen Umgebung zu finden und mit diesen in Kontakt zu treten. Entsteht im Laufe einer Diskussion Sympathie, bereichert man einfach die eigene Freund_innenliste um diesen Menschen. Die News auf der Startseite halten die Community immer über aktuelle Geschehnisse auf dem Laufenden, informieren über interessante Projekte wie z.B. über neue Videoberichte der Partnerseite vegan-tv.com oder geben Gesundheitstipps! Der Event-Kalender steht allen offen und ermöglicht das Eintragen oder Nachlesen aktueller Veranstaltungen, Demos, Treffen ... Die VegSzene hat garantiert für jede Userin und jeden User etwas zu bieten!

LINK_TIPP

- > WWW.VEGSZENE.COM
- > WWW.VEGAN-TV.COM
- > WWW.MYSPACE.COM/VEGSZENE



LOVEISGREEN.ORG

Die wenigsten kommen drum herum: Auch für Veganer_innen ist Liebe, Erotik oder das Kennenlernen von neuen Menschen ein Thema. „Love is green“ ist die größte vegan-vegetarische Partner_innenbörse im deutschsprachigen Raum. Knapp 1.500 User_innen suchen Freundschaften, Dates oder die neue große Liebe. Mit Hilfe des Profils kann angegeben werden, was und wo gesucht wird. Die Plattform bietet die Möglichkeit, detaillierte Beschreibungen der eigenen Person und des_der Gesuchten zu transportieren. Dazu dienen die variablen Auswahlmöglichkeiten und Fragen, die offene Antworten möglich machen. Seit Kurzem können auch Favorites und Friends ausgewählt werden. Dies stärkt den Netzwerkcharakter der Seite. Zur Kontaktaufnahme ist eine Registrierung erforderlich.

LINK_TIPP

- > WWW.LOVEISGREEN.ORG



MYSPACE.COM/VEGANAT

Als Pionier unter den als Website realisierten sozialen Netzwerken zählt die Internetplattform myspace.com auch heute noch zu den bekanntesten und beliebtesten Vertretern in diesem Bereich. MySpace bietet die Möglichkeit zur Eigenpräsentation, zur Vorstellung von Musik und Videos und zum Knüpfen neuer Kontakte durch Gästebucheinträge und private Nachrichten. Diese Chance nutzen auch viele Bands und Initiativen. Für registrierte User_innen ist es möglich, auch Initiativen wie vegan.at, die jetzt ebenfalls auf MySpace registriert sind, als Freund_innen zu adden. Das stellt einen weiteren Weg dar, Veganismus in alle Bereiche des öffentlichen Lebens zu integrieren.

Hilf mit! Alle Myspace-User_innen können aktiv dazu beitragen, die vegane Lebensweise und die Argumente dafür bekannter zu machen. Tipp: Add uns als Friend, am besten bei den Top-Friends. Ein kleiner aber effektiver Beitrag für Tierrechte.

LINK_TIPP

- > WWW.MYSPACE.COM/VEGANAT

ONLINE



VEGAN.DE

www.vegan.de ist die bekannteste vegane Internetseite im deutschen Sprachraum. Ähnlich wie bei dem österreichischen Äquivalent www.vegan.at werden zahlreiche Informationen bereitgestellt, die Interessierten Fragen rund um das vegane Leben beantworten und so die Umstellung erleichtern. Zentraler Bestandteil von vegan.de ist das umfangreiche und sehr gut besuchte Diskussionsforum. Die Website bietet aber noch viel mehr: Buchtipps, Restaurant- und Shoplisten sind ebenso vertreten wie massenhaft Rezepte und persönliche Erfahrungsberichte über Reisen in fremde Länder oder vegane Kinder. Highlights sind eingebettete Animationsvideos und Links zu eigenen Projekten. Die Seite bietet ein ähnliches Service wie vegan.at, legt aber einen stärkeren Fokus auf Deutschland und verzeichnet dementsprechend mehr Besucher_innen.

LINK_TIPP

> WWW.VEGAN.DE



VEGAN.AT/FORUM

DER KLASSIKER

Mit über 1.300 Besucher_innen täglich ist das vegan.at-Forum die meistbesuchte Plattform zur veganen Lebensweise in Österreich. Das bereits seit vielen Jahren existierende Diskussionsforum wird regelmäßig aktualisiert: 2008 wurde es zur besseren Integration in die Website www.vegan.at optisch angepasst, die kürzlich eingeführte „Vorstellungsrunde“ sorgt für eine persönliche Atmosphäre.

Durch die sehr übersichtliche thematische Gliederung in Haupt- und Unterforen finden sich Besucher_innen schnell zurecht. Unter „Veganismus“ erhalten Neueinsteiger_innen praktische Tipps zur Umstellung, können Erfahrungen mit Gleichgesinnten austauschen, anfängliche Alltagsprobleme und Gründe für die neu gewählte Lebensweise diskutieren. Das Unterforum „Produkte“ eignet sich ideal zur Erörterung des Vegan-Status von Lebensmitteln oder Kosmetika, „Rezepte“ dient zum Austausch schmackhafter Gerichte. Aber auch für routinierte Veganer_innen hat das Forum viel zu bieten: Tierrechtsphilosophien werden ebenso thematisiert wie die Einführung neuer veganer Produkte oder gesundheitliche Aspekte rein pflanzlicher Ernährung. Kontakt- und Wohnungsbörse sowie regelmäßig stattfindende Forumstreffen bieten darüber hinaus die Möglichkeit, auch persönlichen Kontakt zu Gleichgesinnten zu knüpfen und neue Freundschaften zu schließen.

Besonders viel Wert gelegt wird auf eine positive Stimmung sowie einen freundlichen und respektvollen Umgangston.

SPECIAL GOODY

Auch die Ernährungsexpertin, der Produktexperte und der Obmann der VGÖ zählen zu den regelmäßigen Besucher_innen und stehen mit Rat und Tat zur Seite.

LINK_TIPP

> WWW.VEGAN.AT/FORUM



VEGANS MAKE COMMUNITY!

Diverse Partner_innenbörsen, Onlineforen, Blogs und Chats und Netzwerke existieren im World Wide Web und sind nicht mehr wegzudenkender Bestandteil des modernen sozialen Lebens. Die meisten davon sind nicht Teil einer „vegan community“. Trotzdem – oder vielleicht gerade deswegen – sind auch solche Strukturen geeignet, kritische Menschen kennenzulernen und neue Denkweisen auszutauschen. Genauso wie jedes Gespräch, jedes T-Shirt mit einer Tierrechtsbotschaft und jedes verteilte Flugblatt tragen auch Internetaktivitäten dazu bei, die Tierrechtsidee und Veganismus bekannter zu machen. Hilf mit! Registriere dich bei Plattformen wie www.websingles.at, www.studivz.net und vielen anderen. Nutze den Platz für Vegan-Werbung. Jede Erwähnung von Veganismus, dazugehörigen Fakten, Filmen und Links in Profilen lässt andere Menschen darüber stolpern.

FOOTPRINT & ERN

VON WOLFGANG PEKNY (OBMANN DER PLATTFORM FOOTPRINT)

„DIE WELTWEITE VIEHZUCHT TRÄGT EBENSO VIEL ZUM TREIBHAUSEFFEKT BEI WIE DER GESAMTE WELTWEITE VERKEHR!“

Mit dieser Meldung sorgt ein Bericht der Welternährungsorganisation für Aufsehen und Irritation. Eigentlich ist es nur ein weiteres Indiz für eine aus dem Gleichgewicht geratene Welt: Hunger, Armut und Leid auf der einen Seite, Fettleibigkeit, Fernflüge und Überkonsum auf der anderen, wachsende Armut da und unbesteuerte Vermögen dort, ... dazu ein überstrapaziertes globales Ökosystem. Ein Rezept für Desaster, das müsste doch erkannt werden?

MARKT UND POLITIK

Doch noch immer sind die Vorschläge der Politik lachhaft oberflächlich. Bei den Wurzeln des Problems wird gekniffen. Niemand spricht über das grundsätzliche Versagen von Markt und Politik, das zu viele Fliegen, die zu vielen, zu schweren und zu schnellen Autos, niemand spricht über den absurd hohen Fleischkonsum. Kurz – unser verschwenderisches, auf Wachstum und Konkurrenz basierendes System gilt als unantastbar.

„RAUMSCHIFF“ ERDE

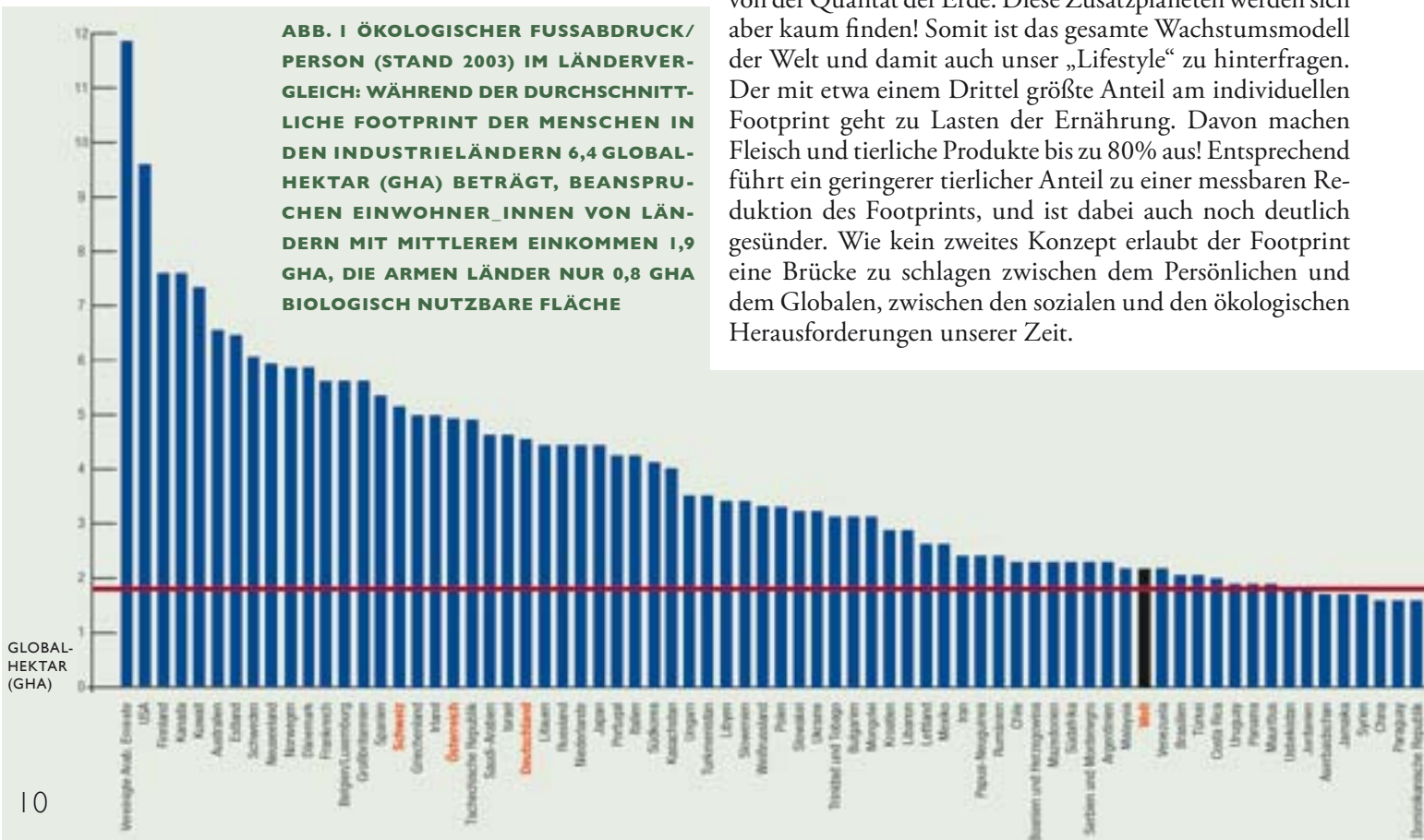
Dabei ist die Grenze der Tragfähigkeit von Planet Erde längst überschritten. Unser Planet ist tatsächlich bereits verspeist! Wir leben auf ökologischem Pump, verbrauchen 30% mehr, als die Erde regenerieren kann und zehren vom Kapital der Natur. Ohne es zu merken, leben wir auf Kosten anderer, die dramatisch weniger, oft zu wenig, verbrauchen. Das ist nicht fair und auf gar keinen Fall zukunftsfähig.

Gegen wirksame politische Gegenmaßnahmen wird die Unmöglichkeit ins Treffen gebracht, in einer Welt der Kurzfristigkeit und der Profitmaximierung unpopuläre Schritte setzen zu können. Um dieses Henne-Ei-Problem zu überwinden, bedarf es intensiver Aufklärung, eines neuen Bildes der Welt in den Köpfen unserer Mitmenschen. Nicht unerschöpfliche Wildnis, die es gilt, sich untertan zu machen, sondern ein enges „Terrarium“, das uns Grenzen setzt. Im Space-Shuttle braucht es keine lange Debatte, um ein Rauchverbot durchzusetzen. Das ist nur eine Frage des gesunden Menschenverstandes, und eine solche wäre die Zukunftsdebatte auch, wenn verstanden würde, dass unser Planet ein begrenztes, für seine zahlreichen Bewohner_innen bereits zu klein gewordenes „Raumschiff“ ist.

FOOTPRINT

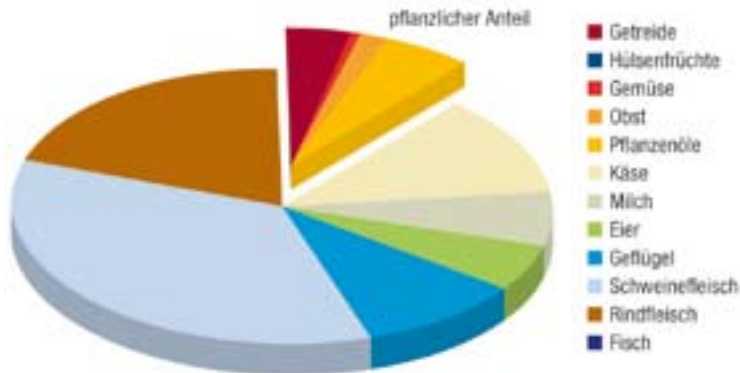
Der Ökologische Fußabdruck, oder auch Footprint, bietet ein Maß für diese „neuen“ Grenzen der Welt. Er misst die Fläche, die benötigt wird, um alle Rohstoffe zu reproduzieren und Schadstoffe abzubauen, die der Mensch für Ernährung, Bekleidung, Konsum und Energiebedarf braucht. Vergleicht man den Bedarf an Fläche mit der vorhandenen Biokapazität, der Fähigkeit, Ressourcen zu erneuern und Abfälle aufzunehmen, kennt man den ökologischen „Kontostand“. Die der durchschnittliche Österreicher_in beansprucht 4,9 Globalhektar (gha). Bei fairer Verteilung stünden jeder_m Erdenbürger_in heute aber nur etwa 1,8 gha zur Verfügung. Ein_e Österreicher_in überzieht sein_ihr Öko-Konto also dramatisch. Würde jede_r Erdenbürger_in so leben wollen wie wir, dann bräuchten wir drei Planeten von der Qualität der Erde. Diese Zusatzplaneten werden sich aber kaum finden! Somit ist das gesamte Wachstumsmodell der Welt und damit auch unser „Lifestyle“ zu hinterfragen. Der mit etwa einem Drittel größte Anteil am individuellen Footprint geht zu Lasten der Ernährung. Davon machen Fleisch und tierliche Produkte bis zu 80% aus! Entsprechend führt ein geringerer tierlicher Anteil zu einer messbaren Reduktion des Footprints, und ist dabei auch noch deutlich gesünder. Wie kein zweites Konzept erlaubt der Footprint eine Brücke zu schlagen zwischen dem Persönlichen und dem Globalen, zwischen den sozialen und den ökologischen Herausforderungen unserer Zeit.

ABB. 1 ÖKOLOGISCHER FUSSABDRUCK/ PERSON (STAND 2003) IM LÄNDERVERGLEICH: WÄHREND DER DURCHSCHNITTLICHE FOOTPRINT DER MENSCHEN IN DEN INDUSTRIELÄNDERN 6,4 GLOBALHEKTAR (GHA) BETRÄGT, BEANSPRUCHEN EINWOHNER_INNEN VON LÄNDERN MIT MITTLEREM EINKOMMEN 1,9 GHA, DIE ARMEN LÄNDER NUR 0,8 GHA BIOLOGISCH NUTZBARE FLÄCHE



ÄHRUNG

ABB. 11 FOOTPRINT D. ERNÄHRUNG/PERSON: CA. 1,5 GHA



GRAFIK: FOOTPRINT FOLDER QUELLE: ECOLOGICAL FOOTPRINT CALCULATOR AUSTRIA

IN ZUKUNFT WIRD EINE NEUE, GLOBALE ETHIK UNSER HANDELN LEITEN:

Unsere Freiheit, einen beliebigen Lebensstil zu wählen, endet dort, wo sie die Möglichkeit anderer, ein Leben in Würde zu führen, beschneidet.

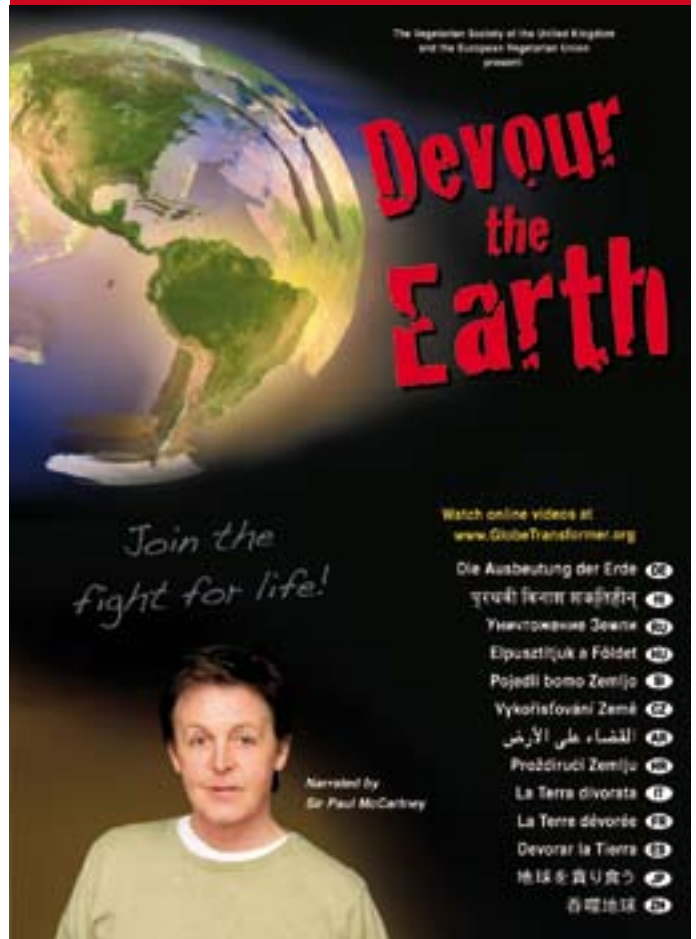
Footprint gibt uns ein naturwissenschaftliches Maß für diese Fairness: gut leben, von jenem Anteil der Welt, der uns fairerweise zusteht. Damit können wir sofort bei uns anfangen, ohne zu grübeln, was denn anderen in anderen Regionen der Welt geschehen wird.

Persönliche Bereitschaft zur Veränderung ist eine notwendige, aber nicht hinreichende Voraussetzung. Notwendig ist ein genereller Kurswechsel, Wirtschaftskonzepte, die nicht auf immerwährendes Wachstum bauen, eine Politik, die auch langfristig notwendige Maßnahmen wagt. Nicht zuletzt sind wir alle gefordert, Antworten auf die Frage zu finden, was ein „gutes Leben“ wirklich bedeutet.

Der Anstoß dafür wird nicht von der Weltpolitik ausgehen, und auch nicht von der Wirtschaft. Der Wandel beginnt in den Köpfen und Herzen der aufgeklärten Weltbürger_innen, die sich in einer erwachenden Zivilgesellschaft formieren. Vegetarier_innen und Veganer_innen sind ein willkommenes Teil davon.

LINK_TIPP

- > WWW.FOOTPRINT.AT
- > WWW.MEIN-FUSSABDRUCK.AT
- > WWW.VEGAN.AT/UMWELT



MIT PAUL MCCARTNEY DEVOUR THE EARTH

Seit 2007 ist die erfolgreiche Dokumentation „Devour the Earth“ endlich auch auf DVD erhältlich. Das Original wird von Paul McCartney kommentiert, den englischen Text dazu hat Tony Wardle geschrieben. Dank Untertiteln kann der Film aber auch auf Deutsch (und 12 verschiedenen weiteren Sprachen) verstanden werden.

Der 20-minütige Film zeigt in verschiedenen Abschnitten die globalen Auswirkungen des Fleischkonsums auf. Dabei ist der Film gegliedert in folgende Kapitel:

- **VERSCHWENDETE NAHRUNG**
- **VERGEUDETES LAND**
- **ABHOLZUNG DER REGENWÄLDER**
- **GLOBALE ERWÄRMUNG**
- **BODENZERSTÖRUNG**
- **SAURER REGEN**
- **BEDROHTE MEERE**
- **GESUNDHEIT UND WOHLERGEHEN**

LINK_TIPP

- > **ALLE TEXTE: WWW.GLOBETRANSFORMER.ORG**

BEZUGSQUELLE

VGÖ-SHOP – SEITE 28 ODER WWW.VEGAN.AT/SHOP

Die rote Linie markiert die weltweite Biokapazität von 1,8 Hektar/Person



KUHMITCH, SO WIRD VON KLEIN AUF EINGEPRÄGT, SEI UNABDINGBAR FÜR STARKE KNOCHEN. FAKT IST: KEIN KNOCHEN OHNE KALZIUM. 99% DES IN UNSEREM KÖRPER ENTHALTENEN MINERALSTOFFS BEFINDEN SICH

KALZIUM

IM SKELETT. ABER IST FÜR DESSEN VERSORGUNG MIT KALZIUM WIRKLICH KUHMITCH NOTWENDIG? WARUM SONNE UND BEWEGUNG MEHR EINFLUSS AUF MENSCHLICHE KNOCHEN HABEN ALS MILCH UND KALZIUM AUS GEMÜSE GESÜNDER IST.

Unterschiedliche Empfehlungen zur Kalziumzufuhr sprechen für sich: Während in Ländern mit hohem Milch- und Fleischkonsum die Referenzwerte im Allgemeinen sehr hoch ausfallen (z.B. Österreich: 1.000 mg, USA: 800 mg), wird in asiatischen Ländern mit traditionell niedrigem Milchkonsum deutlich weniger Kalzium empfohlen (Japan und Korea: 600 mg). Die Weltgesundheitsorganisation WHO geht sogar von einem Bedarf von nur 450 mg/Tag aus.

Einerseits zeigt dies, wie uneinig sich Wissenschaftler_innen über den tatsächlichen Bedarf sind. Andererseits drängen sich zwei Verdachtsmomente auf. Erstens: Die Kalziumempfehlungen könnten sich nach dem Milchmarkt richten (bei uns übersteigt das Angebot die Nachfrage!). Zweitens, der Konsum von Tierprodukten könnte eine höhere Kalziumaufnahme erfordern.

DIE SCHATTENSEITEN DES MILCHKONSUMS

Tatsächlich ist für die Bioverfügbarkeit von Kalzium nicht nur dessen Gehalt im Lebensmittel relevant. Entscheidend ist die Bilanz: Wie viel Prozent des aufgenommenen Kalziums wurde resorbiert, wie viel wieder ausgeschieden? Lebensmittel, die gleichzeitig viel tierliches Protein und Phosphat, aber wenig Kalzium enthalten, wirken sich am negativsten auf die Kalziumbilanz aus (siehe Abb. 1). Dazu zählen Fleisch, Fisch und Eier. 100 g dieser Lebensmittel reduzieren die Bilanz um ungefähr 20 mg. Tierliches Protein enthält viele schwefelhaltige Aminosäuren, die den Kalziumverlust erhöhen. Auch in Kuhmilch kommen sie vor. Obwohl diese relativ viel Kalzium enthält, stellt sie – entgegen anders lautendem Image – also keine überragende Kalziumquelle dar, weil das Kalzium nur zu geringem Anteil vom Körper genutzt werden kann. 100 g Kuhmilch liefern bei normaler Absorption ca. 10 mg Kalzium. Den besten Effekt auf die Kalziumbilanz hätten bestimmte Hartkäsesorten wie Cheddar. Diese enthalten jedoch viel unerwünschtes gesättigtes Fett und sind daher aus gesundheitlicher Sicht nicht empfehlenswert. Ähnlich wie Fertigprodukte, Wurstwaren und viele andere Tierprodukte haben sie einen weiteren Nachteil: einen hohen Natriumgehalt. Natrium kann ebenfalls die Kalziumverluste fördern.

SCHAU AUF DIE MILCH!

EIN KRITISCHER BLICK AUF DIE ZUTATEN DER SCHULMILCH

„Teilentrahmte Milch mit 1,8% Fett, löslicher Ballaststoff: Inulin, Kalziumkarbonat, Vitamin D, Stabilisator Carrageen.“ Ähnlich gestalten sich die Zutatenlisten vieler sogenannter Kinderlebensmittel „mit extra viel Kalzium“: Diese enthalten nicht etwa von Natur aus solche hohen Mengen an Kalzium, sondern vorwiegend künstlich zugesetzte Nährstoffe. Milch als Synonym für Natürlichkeit und Frische, wie es die AMA (Agrarmarkt Austria) suggeriert? Ein Mythos!

STECKBRIEF KALZIUM

• WICHTIG FÜR	Knochen, Zähne, Reizübertragung, Muskelkontraktion, Zellmembranen, Blutgerinnung
• TAGESBEDARF	1.000 mg laut ÖGE, 450 mg laut WHO
• MANGELERSCHEINUNGEN	Knochenerkrankungen: Osteomalazie, Osteoporose (im Alter), Rachitis (bei Kindern)
• ÜBERDOSIERUNG	ab 2.500 mg möglich (Durchfall, Harnsteine)
• VORKOMMEN	verschiedene Gemüse (insbesondere der Kohlfamilie), Mandeln, Mohn, Sesam, Mineralwasser und viele weitere Lebensmittel
• VERFÜGBARKEIT	Steigerung durch Vitamin D, Hemmung durch tierliche Proteine, Salz, Phosphorsäure, Oxalsäure, Phytinsäure, viel Koffein, regelmäßigen Alkoholkonsum

TIPPS FÜR DIE PRAXIS:

- Täglich 15 – 30 Minuten im Freien aufhalten
- Täglich kalziumreiche Lebensmittel wie Kohl, Brokkoli, Pak Choi, Fenchel, Lauch, Orangen, Mohn, Sesam, Grünkohl, rote und weiße Bohnen sowie angereicherte Pflanzenmilch und kalziumreiche Mineralwässer (> 150 mg/l)
- Eine dem Bedarf angemessene Menge pflanzliches Protein
- Ausreichend Vitamin K: täglich mindestens 100 g grünes Blattgemüse oder Brokkoli
- Viel Kaliumreiches wie Bananen oder Kartoffeln
- Salz-, Kaffee-, Alkohol- und Nikotinkonsum einschränken

WIE DER SOMMER MÜDE KNOCHEN MUNTER MACHT

GESUNDE KNOCHEN DURCH SOMMER, SONNE, BEWEGUNG SOWIE SONNENGEREIFTES OBST UND GEMÜSE

Osteoporose zählt laut WHO zu den zehn häufigsten Erkrankungen. Es handelt sich um einen übermäßig raschen Abbau der Knochensubstanz, der den Knochen für Brüche anfälliger macht. Zur Prävention ist neben einer ausreichenden Versorgung mit Vitamin D, das vom Körper unter Sonneneinstrahlung selbst synthetisiert werden kann, auch Sport sehr wichtig. Obst und Gemüse wirken sich aus vielen Gründen positiv aus: Sie liefern viel Kalium und Vitamin K – beides wichtige Nährstoffe für die Knochen. Gleichzeitig sind sie arm an Natrium und schwefelhaltigen Aminosäuren. Wichtig zur Osteoporoseprävention ist aber natürlich auch eine adäquate Versorgung mit Kalzium. Wird nicht genug Kalzium mit der Nahrung zugeführt, wird Knochensubstanz abgebaut, um ausreichend Kalzium für andere wichtige Körperfunktionen (z.B. Reizübertragung und Muskelkontraktion) zur Verfügung zu stellen. Dies erhöht wiederum das Osteoporoserisiko.

DIE UNZERTRENNLICHEN: VITAMIN D UND KALZIUM

Vitamin D spielt eine ganz entscheidende Rolle bei der Kalziumabsorption. Durch Sonneneinstrahlung ist der Mensch in der Lage, Vitamin D in der Haut selbst zu synthetisieren. Während der Sommermonate genügen bereits dreimal wöchentlich 10 – 15 Minuten Sonnenstrahlen auf Gesicht, Händen und Armen, um ausreichend Vitamin D zu produzieren. Aus Rücksicht auf das erhöhte Hautkrebsrisiko durch direkte Sonnenexposition sind allerdings längere und häufigere Aufenthalte im (Halb-) Schatten einem ausgiebigen Sonnenbaden vorzuziehen. Sonnenschutz kann die Vitamin-D-Synthese unter Umständen beeinträchtigen, die Berichte hierzu sind aber widersprüchlich.

Generell – auch für die Wintermonate – gilt der Richtwert für hellhäutige Erwachsene: mindestens 15 – 30 Minuten täglich im Freien bei Tageslicht aufhalten. Nicht ausreichend ist Sonnenlicht allerdings für Menschen, die nördlich des 52. Breitengrades leben: Die für die Vitamin-D-Produktion notwendige Wellenlänge des Lichts (UV-B: 300 – 320 nm) wird hier in den Wintermonaten nur unzureichend eingestrahlt (relevant z.B. für Norddeutschland, nicht aber für Österreich). Vitamin D wird zudem bei Säuglingen, Kleinkindern und älteren Menschen weniger wirksam synthetisiert. Ebenso benötigen Menschen mit dunkler Hautfarbe eine stärkere Sonnenexposition. Veganer_innen, die nicht genug Sonnenlicht bekommen, sollten insbesondere wäh-

rend des Winters Vitamin D supplementieren.

Pilze enthalten zwar Vitamin D, reichen für eine adäquate Versorgung jedoch nicht aus. Zu beachten ist, dass das pflanzliche Vitamin D₂ eine niedrigere Vitamin-D-Aktivität aufweist als das tierliche Vitamin D₃. Veganer_innen, die ihr Vitamin D ausschließlich über Supplemente (also Vitamin D₂) beziehen, sollten daher mehr als die von der ÖGE empfohlenen 5 µg/Tag aufnehmen (empfehlenswert: 10 µg D₂/Tag). Für eine optimale Vitamin-D-Wirkung ist eine adäquate Kalziumzufuhr notwendig und umgekehrt!

DIE BEWEGUNG MACHT'S

Genau wie die Muskeln brauchen auch unsere Knochen eine stetige Beanspruchung, um kräftig zu bleiben. Zur Prävention von Osteoporose sind körperliche Aktivitäten geeignet, die die Muskelkraft steigern und eine gewisse Stoßbelastung auf den Knochen ausüben. Hierzu zählen beispielsweise Krafttraining, Kampfsport, sämtliche Ballsportarten, Leichtathletik und vieles mehr. Auch Aerobic und regelmäßiges Laufen sind wirkungsvolle Bewegungsformen. Hingegen sind Sportarten wie Schwimmen oder Radfahren zwar sehr gesund, haben jedoch auf die Erhaltung der Knochenmasse keinen wesentlichen Einfluss.

PFLANZLICHE KALZIUMQUELLEN

Gute Kalziumlieferanten sind verschiedene Gemüsesorten (z.B. Brokkoli, Grünkohl, Pak Choi, Fenchel und Lauch), Sesam, Mandeln, Feigen und Mineralwässer mit einem Kalziumgehalt von mindestens 150 mg/l. Auch Tofu, der mit Kalziumsulfat geronnen wurde, sowie angereicherte Sojamilch und -puddings können als Kalziumquelle genutzt werden. Gemüse mit niedrigem Oxalatgehalt – wie Brokkoli und andere Kohlsorten – liefern Kalzium mit vergleichsweise hoher Bioverfügbarkeit: 31 – 32%. Diejenige von Sesam, Mandeln, angereicherter Sojamilch sowie roten und weißen Bohnen liegt bei 21 – 24%. Die in manchen Lebensmitteln enthaltenen Oxalate können die Kalziumresorption erheblich vermindern. Gemüse wie Spinat oder Mangold, die diese Verbindung in hohem Maße enthalten, stellen daher trotz ihres hohen Kalziumgehaltes keine gute Quelle für verwertbares Kalzium dar. Phytat, enthalten z.B. in Getreide und Sesam, kann ebenfalls die Kalziumresorption behindern. Durch Benutzung von Sauerteig bei der Brotherstellung kann Phytat aber weitgehend abgebaut werden. Außerdem scheint nach einiger Zeit eine Adaptation an eine phytatreiche Ernährung stattzufinden.

ABB. 1 TIERLICHE LEBENSMITTEL

KALZIUMBILANZ VERSCHIEDENER LEBENSMITTEL IN MG/100 G

CHEDDARKÄSE	38
KUHMILCH	10
LÖFFELKÄSE	- 13
EIER	- 15
FISCH	- 20
HUHN	- 25

PFLANZLICHE LEBENSMITTEL

KOHL	22
MANDELN	18
SOJABOHNEN	16
BROKKOLI	8
SOJAMILCH + KALZIUM	8
ORANGEN	6

PAARUNGSZEIT

LET'S TALK ABOUT SEX, VEGGIE!

DUFTIG! VEGETARIER RIECHEN BESSER

Fleischesser stinken. Dies beweist eine Studie mit 17 Männern, die sich 2 Wochen lang entweder vegetarisch oder mit Fleisch ernährten. Die letzten 24 Stunden wurde der Körpergeruch mit Hilfe von Achselpads gesammelt und anschließend von 30 Frauen auf Annehmlichkeit, Attraktivität, Männlichkeit und Intensität bewertet. Nach einem Monat wurde der Versuch mit denselben Probanden wiederholt, jedoch mit umgekehrter Ernährungsweise. Die Gerüche wurden als attraktiver und weniger intensiv bewertet, wenn sie von Männern stammten, die zwei Wochen lang kein Fleisch verzehrt hatten.

LINK_TIPP

> WWW.CHEMSE.OXFORDJOURNALS.ORG/CGI/CONTENT/FULL/31/8/747

QUALITÄTSUNTERSCHIED BESSERE SPERMIIEN!

Eine Studie legt nahe: Der häufige Konsum von fettreichen Lebensmitteln wie Fleischprodukte und Milch kann die menschliche Spermienqualität negativ beeinflussen, während mehr Obst und Gemüse die Qualität aufrechterhalten oder sogar verbessern können. Verglichen wurden die Essgewohnheiten von 30 Männern mit schlechter Spermienqualität mit 31 Versuchspersonen, die eine normale Qualität aufweisen konnten. Jene mit schlechter Qualität aßen weniger Salat, Tomaten und Früchte (Aprikosen und Pfirsiche), und verzehrten signifikant mehr Milch- sowie Fleischprodukte.

LINK_TIPP

> WWW.PUBMED.ORG PUBMED-ID: 18314116
> WWW.NCBI.NLM.NIH.GOV/PUBMED/18314116



LUSH-KOSMETIK

100 % HANDGEMACHT, 100 % FRISCH,
100 % VEGETARISCH, 76 % VEGAN.



LUSH (engl.) bedeutet üppig, grün, saftig, prächtig
- einfach natürliche Kosmetik zum Wohlfühlen.

Seit über 10 Jahren stellt LUSH wirksame Produkte ohne chemische Inhaltsstoffe her, die nicht an Tieren getestet werden und im Einklang mit Mensch und Umwelt hergestellt werden.

Das bedeutet: Alles ist fair gehandelt, von Hand gefertigt und so umweltverträglich wie nur möglich verpackt. Über Dreiviertel der Produkte sind vegan und extra gekennzeichnet. Dabei kommt der Spaß nicht zu kurz, die bunten und duftenden Produkte machen Lust auf mehr! Fühlen Sie sich wie in einem verzauberten Garten und entdecken Sie, wie Früchte, natürliche Öle und jahrelange Erfahrung aus Ihnen und Ihrem Körper das Beste herausholen.

Besuchen Sie uns unter www.lush.at oder in einem unserer LUSH-Shops! Adressen auf unserer Website.

Gibt es wirklich rein **vegane** Kondome?

Die British Vegan Society bestätigt:



Ja!

GLYDE Kondome und Dams sind tierversuchsfrei und ohne tierische Bestandteile bzw. Hilfsstoffe hergestellt.

10 Sorten - für endlosen Spaß zu zweit.



Erhältlich im veganen Fachhandel, z.B. bei Vegan Basics und Vegan Wonderland (Deutschland) sowie VeganCore (Österreich); außerdem natürlich im gut sortierten Kondomfachhandel, z.B. bei Kondomothek.de, Kondome-International.de und Mefumiko.com.

Mehr Bezugsmöglichkeiten finden Sie direkt unter www.VeganeKondome.de / www.Glyde-Condoms.com sowie für die Dams unter www.SheerGlyde.eu



Was ist denn
mit Mari los?

Seit alle wissen,
dass er aus
Gelatine ist,
will ihn keiner
mehr vernaschen!

Jetzt reden die Jungs
von veganversand.at
schon wieder über mich!
Ich wünscht, ich wär
auch vegan!



www.veganversand.at

Gummibärlis, Kekse, Schoki, Sahne, Käse, Wurst, sogar Leckerlis für Hund & Katz'
Alles rein pflanzlich!

TIERBEFREIUNG vs.

DER ENGLISCHE AUTOR UND ALF-AKTIVIST KEITH MANN IST SEIT JAHREN IM TIERRECHTSBEREICH AKTIV UND RISKIERTE DABEI SOGAR SEINE FREIHEIT. IN SEINEM FOLGENDEN AUFRUF LEGT ER DAR, WARUM ER NICHT AN EINE ÄNDERUNG INNERHALB DER ETABLIERTEN WIRTSCHAFTS- UND POLITIKSTRUKTUREN GLAUBT, SONDERN ÜBERZEUGT IST, DASS DIE DIREKTE VERMITTLUNG VON TIERRECHTSGEDANKEN UND VEGANISMUS ZUM ZIEL EINER BESSEREN GESELLSCHAFT FÜHREN WIRD.



FOTO © WWW.DIRECTACTION.INFO



KEITH MANN (42) VEGAN SEIT 1984

KEITH MANN IST AUTOR DES BUCHES „FROM DUSK 'TIL DAWN“, VOLLZEIT-TIERRECHTSAKTIVIST UND HAT EINE ELFJÄHRIGE HAFSTRAFE AUFGRUND VON TIERBEFREIUNGEN UND SABOTAGE ABGEBÜSST

- Vermindern Sie den Lebens- und Sterbezyklus eines durchschnittlichen landwirtschaftlichen Nutztieres um die 300 Kilometer lange Reise zum Schlachthof, lassen Sie die Antibiotika im Futter weg, verbannen Sie die Kastenstände, addieren Sie eine Sitzstange in jeden Hühnerkäfig usw.: Das Ergebnis bleibt dasselbe. Übrig bleiben x Millionen, Milliarden, Billionen, Billiarden, Trillionen Individuen, die wie Güter behandelt werden. Sie werden erniedrigt, vergiftet und gezwungen, Scheiße zu fressen, und letztendlich gegen ihren Willen mit Freund_innen und Familie zum Schlachthof gebracht. Manchmal kilometerweit, manchmal einfach um die Ecke, aber das ist eigentlich schon egal. Insgesamt: ein kurzes Leben, gefolgt von einem
- + = Blutbad. Das einzige Plus ein jetzt reines Gewissen der Verantwortlichen, aber das hilft den Tieren nicht. Anständige Menschen schließen keinen Pakt mit dem Teufel.
- + = Werden auf der anderen Seite jedoch die Tiere aus der Gleichung ausgeklammert, gibt es weder Gewalt noch Grausamkeit. Tierbefreiung! In unserer Sprache heute als Extremismus bezeichnet. Ich bin ein Extremist und bin stolz darauf, von Monstern und deren Gefolgschaft in den Medien so genannt zu werden. Die ALF (Animal Liberation Front) folgt kompromisslos einer logischen, rationalen Philosophie. Gewalt wird immer Gewalt bleiben, unabhängig wie wir sie verkleiden. Die einzige Alternative ist es, die vegane Lebensweise zu fördern, egal wie wir das anstellen. Und das müssen wir auf den Straßen genauso wie auch von einflussreichen Positionen aus; alles andere wäre Versagen. Menschen davon zu überzeugen, dass sie Freilandhühner züchten, töten und Biofleisch essen sollen, bedeutet Gewalt zu verursachen. Abgesehen von dem gewaltigen Impact, den Viehzucht auf die Umwelt und all unser Leben hat, verhindert es, dass wir jemals eine Zeit erleben werden, in der Tiere um ihrer selbst willen respektiert werden, anstatt Werte für Geschäftsleute und Brutalos darzustellen.

Nachdem ich aufgrund meiner Rolle als ALF-Aktivist viele Jahre im Gefängnis verbracht habe, werde ich häufig wegen der negativen Publicity kritisiert, die die ALF medial hat. Das kommt oft von Menschen, die denken, wenn wir alle ausschließlich legale Sachen machen würden, bekämen wir viel Aufmerksamkeit, wären der Tierbefreiung näher. Wäre das der Fall, hätte ich nicht sieben Jahre Gefängnis riskiert. Ich bin nicht der Einzige; tausende Menschen haben den gleichen Weg eingeschlagen. Einfach deshalb, weil es – wie bei anderen Befreiungsbewegungen auch – einfach so läuft:

Wer gesellschaftlich etwas ändern will, muss Druck machen! Aus meiner Sicht ist die Tierschutzbewegung in ihrer Gesamtheit längst nicht so gerissen und gewieft wie sie sein sollte. Oft scheidet sie an der Transportierung wichtiger Kritikpunkte in den Medien. Wenn wir etwas ändern wollen, müssen wir verstehen, dass radikale Änderungen notwendig sind. Und wir müssen aufhören, davon zu träumen, dass wir diese durch freundliches Fragen erreichen können. Recherchieren Sie, was am 11. September 2001 in den USA wirklich passiert ist und wie die Medien die Wahrheit dahinter verschleiert haben, um einen Einblick zu bekommen, welche Kräfte gegen uns arbeiten. Wenn das System ein solch monumentales Ereignis so geschickt manipulieren kann, kann man sich leicht ausmalen, wie es auf Menschen reagiert, die etwas verändern wollen und ins politische Spiel einsteigen wollen. Sie spielen ein Spiel. Wir nicht.

LINK_TIPP

- > KEITHS WEBSITE: WWW.FROMDUSKTILDAWN.ORG.UK
- > INFOS ZU 9/11: WWW.911SHARETHETRUTH.COM
- > IM INTERVIEW: WWW.VEGAN-TV.COM/KEITHMANN



PARTEIPOLITIK

NACHDEM SICH DER WIENER RALPH CHALOUPEK JAHRELANG IM NGO-BEREICH EHRENTLICH FÜR TIERSCHUTZ, MENSCHEN- UND TIERRECHTE ENGAGIERT HATTE, GRÜNDETE ER IM JAHRE 2007 DIE ÖSTERREICHISCHE TIERRECHTSPARTEI. IM NACHFOLGENDEN ESSAY ERKLÄRT ER, WARUM ILLEGALE AKTIVITÄTEN FÜR IHN EIN ZEICHEN VON PERSPEKTIVENLOSIGKEIT DARSTELLEN, WÄHREND ER IN DER TIERRECHTSPARTEI (TRP) REALE MÖGLICHKEITEN ZUR DURCHSETZUNG VON TIERRECHTEN SIEHT.

Bei den NÖ-Landtagswahlen am 9. März trat zum ersten Mal in der österreichischen Geschichte eine Partei bei einer Wahl an, die sich zentral Tierschutz und Tierrechten verschrieben hat, ohne dabei andere wichtige Themen außer Acht zu lassen: die Tierrechtspartei (TRP). Die Partei völlig neuen Typs trägt den programmatischen Untertitel *earth-human-animals-nature*, weil sie sich auch für Ökologie und Nachhaltigkeit, Klimaschutz, gesunde Umwelt und Lebensführung, Menschenrechte und soziale Gerechtigkeit einsetzen wird.

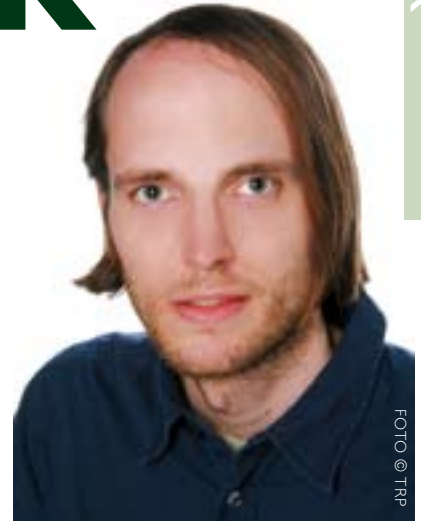


FOTO © TRP

MOTIVE FÜR DIE PARTEIGRÜNDUNG

Die Gründung der Partei im Jänner 2007 wurde notwendig, weil die Aktivist_innen der TRP (alle schon länger im Tier- und Umweltschutz und für Menschenrechte aktiv) die Erfahrung machten, dass die etablierten Parteien – einschließlich der Oppositionsparteien – das Aufgreifen der Thematik und Anliegen des Tierschutzes je nach politischer Ausrichtung entweder nicht ernst genug nehmen (Grüne, SPÖ) oder sogar konsequent aus ihrer Politik heraushalten (ÖVP).

GROSSER ERFOLG IN NÖ GIBT UNS RECHT

Und tatsächlich konnte bei den NÖ-Landtagswahlen all jenen, die da meinten, die Wähler_innen hielten das (partei-)politische Engagement zugunsten der Tiere für nebensächlich, eindrucksvoll vor Augen geführt werden, wie vollkommen falsch sie lagen. Quasi aus dem Stand, gleich bei ihrer ersten Kandidatur überhaupt, hat die neue Partei für die Tiere ihr denkbar ehrgeizigstes Wahlziel erreicht. Sie wollte die stärkste unter den bei den NÖ-Wahlen im Wahlkreis Mödling kandidierenden Kleinparteien werden, idealerweise auch stärker als das BZÖ, welches im Gegensatz zur TRP über immense finanzielle Mittel und eine unvergleichlich größere Wahlkampfmaschine verfügt. Dennoch ist die TRP als die mit Abstand stärkste unter den vier kleineren Parteien hervorgegangen: fast 53% mehr Stimmen als Jörg Haiders BZÖ und 43% mehr als die seit Jahrzehnten als Kleinpartei etablierte KPÖ. Ein enormer Erfolg – unser arbeitsintensiver, idealistischer Wahlkampf bis zur letzten Sekunde hat seine Wirkung nicht verfehlt.

REGIONAL AUF DEM HALBEN WEG ZUR PARLAMENTARISCHEN MINDESTHÜRDE

Die TRP ging damit – neben der erzkonservativen ÖVP und der ultrarechten FPÖ – als dritte Siegerin aus der NÖ-Landtagswahl 2008 hervor. In der „Rekord-Gemeinde“ Gaaden konnte die neue Partei unglaubliche 2,2% erzielen. Die TRP ist regional damit bereits auf dem halben Weg zur parlamentarischen Mindesthürde von 4%.

EINZIGE PARTEI FÜR VEG*ISMUS

Die Tierrechtspartei ist die einzige Partei, die sich aktiv für Vegetarismus und Veganismus einsetzt – kein Wunder,



sind doch fast alle Aktiven in der Partei Veganer_innen oder Vegetarier_innen. Die Haltung der Partei zum Veganismus ist klar: Im Prinzip ist jede Lebens- und Ernährungsweise, die die Nutzung und speziell die leidvolle Ausbeutung von Tieren reduziert, förderungswürdig. Wie bei jeder neuen Ernährungsform müssen aber auch hier mögliche Risiken und Probleme offen diskutiert, wissenschaftlich untersucht und geklärt werden.

DEMOKRATIE GEGEN DEN TIERAUSBEUTUNGSWAHNSINN MOBILISIEREN

Die völlige Unfähigkeit der etablierten Politik, die eklatanten, systemimmanenten Missstände im Tiernutzungsbereich zu lösen, hat viele Menschen an den Rand der Verzweiflung gebracht. Diese wissen sich (und vor allem den Tieren) dann unter Umständen nicht mehr anders zu helfen, als mit Radikal-Aktionismus gegen die industriell organisierte Tierquälerei vorzugehen – und geraten dabei vereinzelt auch mit Gesetzen in Konflikt.

Die Tierrechtspartei, die einen bewusst legalistisch orientierten Kurs fährt (also in Übereinstimmung mit den Gesetzen agiert), möchte dazu beitragen, den mit den Tieren mitfühlenden Menschen eine Basis zu bieten, um auf demokratisch-parlamentarischem Weg das zu schaffen, was anders kaum zu erreichen ist: dem ganz alltäglichen Wahnsinn im Umgang mit Tieren in unserer Gesellschaft ernsthaft und nachhaltig ein Ende zu setzen ...

LINK_TIPP

- > WWW.TIERRECHTSPARTEI.AT
- > WWW.ORF.AT/NOEWahl08/L31700.HTML



DAS V-LABEL

PRODUKTE, DIE MIT DEM V-LABEL DER UNTERKATEGORIE „VEGAN“ GEKENNZEICHNET SIND, ENTHALTEN GARANTIERT KEINE TIERLICHEN INHALTSSTOFFE. DIE VERGABESTELLE „VEGANE GESELLSCHAFT ÖSTERREICH“ IST FÜR DIE KONTROLLE ZUSTÄNDIG UND BÜRGT FÜR DEN VEGAN-STATUS. TIERPRODUKTE SIND WEDER IM ENDPRODUKT ZU FINDEN NOCH WERDEN SIE IM PRODUKTIONSPROZESS VERWENDET.

NO-MUH-CHÄS

Von ehemaligen Käsefreund_innen wird er als der beste und authentischste Käseersatz bezeichnet! Aber keine Sorge: Er ist vegan. Das garantiert das V-Label. In Österreich erhältlich bei Formosa und Veganversänden. Weitere Adressen finden sich auf der Vegusto-Website. Unbedingt probieren!

BEZUGSQUELLE WIEN

FORMOSA: BARNABITENG. 6, 1060 WIEN

BEZUGSQUELLE ÖSTERREICH + AUSLAND

VEGOURMET-VERSAND: WWW.VEGANVERSAND.AT

WWW.VEGANVERSAND-LEBENSWEISE.AT



NOCH EIN VEGAVITA-PRODUKT!

Neben den bekannten sowie beliebten Klassikern im „Vegavita“-Regal (siehe vegan.at 2007/2) gibt es seit Jahreswechsel jetzt auch eine „Vleischsauce Bolognese“.

JETZT AKTIV WERDEN – GEGEN EINE GASTRONOMISCHE UNWISSENHEIT!

Selbst Gastronom_innen wissen oft nicht, was vegan bedeutet, oder dass Vegetarier_innen keinen Fisch essen. Das V-Label soll neben einer besseren und sichereren Produktkennzeichnung auch den Wissensstand über Veg*ismus erhöhen. Dieses Ziel verfolgen auch die neuen Kärtchen, die genau solche Wissenslücken füllen wollen. Gäste können das Kärtchen vorzeigen oder am Tisch liegen lassen, z.B. wenn der Thunfischsalat auf der Speisekarte unter den „vegetarischen Speisen“ steht. Das Kärtchen klärt die Gastwirt_innen auf und kann dazu beitragen, dass Kontakt wegen des V-Labels aufgenommen und Information oder eine Kennzeichnungspartnerschaft von Speisen eingeholt wird.

BEZUGSQUELLE

VGÖ-SHOP – SEITE 28 ODER WWW.VEGAN.AT/SHOP



FOTO © VEGUSTO

V-LABEL-LIZENZIERTER MARKEN

MARKE

PRODUKT

BEZUGSQUELLEN

LINK_TIPP

• BIOGENA

NAHRUNGSERGÄNZUNG

APOTHEKEN, BESTELLUNG@BIOGENA.AT

WWW.BIOGENA.AT

• GREEN HEART

AUFSTRICHE

MERKUR, ADEG, EDEKA, METRO

WWW.GREEN-HEART.AT

• LA COMPESSE

ÖLE

SUPERMÄRKTE

WWW.DUNEKACKE.COM

• PARAMONOW

NAHRUNGSERGÄNZUNG

BIOHANDEL

WWW.V-LABEL.INFO

• SEEBERGER

SNACKS

BIOHANDEL, SUPERMÄRKTE

WWW.SEEBERGER.DE

• TARTEX

AUFSTRICHE

BIOHANDEL, SUPERMÄRKTE

WWW.TARTEX.DE

• VEGAVITA

FLEISCHERSATZPRODUKTE

ALLE MERKUR-FILIALEN ÖSTERREICHWEIT

WWW.MERKURMARKT.AT

• VEGUSTO

FLEISCHERSATZPRODUKTE

VEGANVERSÄNDE, FORMOSA

WWW.VEGUSTO.COM

VEGA VITA = 100% pflanzliche Köstlichkeiten

- Cholesterinfrei
- Mit wertvollen Ballaststoffen
- Reich an ungesättigten Fettsäuren
- Die VegaVita Speisen basieren auf qualitativ hochwertigem Weizenprotein - und sind besonders verdaulich!





DIE VEGANBLUME

DIE VEGANBLUME, DIE VON DER VEGAN SOCIETY ENGLAND VERGEBEN WIRD, GARANTIERT, DASS DIE GEKENNZEICHNETEN PRODUKTE REIN VEGAN UND TIERVERSUCHSFREI SIND. DAS BETRIFFT AUCH DEN PRODUKTIONSPROZESS.

TERRA NATURI SELBSTBRÄUNER



Die Pflegeprodukte der Naturkosmetiklinie Terra Naturi tragen fast alle die Veganblume und sind BDIH-geprüft. Die selbstbräunende Feuchtigkeitscreme pflegt die Haut und schenkt ihr einen leicht sommerlichen Teint, der durch wiederholte Anwendung nach Wunsch intensiviert werden kann. Summerfeeling pur!

MOONCUP

Die „Mondtasse“ ist DIE Alternative zur Monatshygiene der Frau. Der wiederverwendbare glockenförmige Becher aus weichem Silikon kann während der Menstruation statt einer Damenbinde oder eines Tampons verwendet werden. Die Philosophie dahinter: einfach, hygienisch, sparsam. Aufgrund der gesundheitlichen Vorteile, der Wiederverwendbarkeit, Umweltfreundlichkeit und des angenehmen Tragekomforts boomt der Mooncup! Ein Must-have für Sport, durchtanzte Nächte und sogar beim Schwimmen!



ULRICH-NATÜRLICH

Bei Ulrich-natürlich, dem neuen Mitglied der Veganblumen-Familie, gibt es alles aus einer Hand: Waschmittel, Feinwaschmittel, Fleckensalz, Duftbausteine, Spülmittel, Waschmaschinentabs, Klarspüler, Regeneriersalz, Orangenreiniger, Entkalker, Antikalkspray, WC-Reiniger, Universalreiniger, Glasreiniger oder Flüssigwachs. Weit über 20 Produkte aus dem Sortiment hat Ulrich mit der Veganblume lizenzieren lassen. Ulrich-natürliche Reinigungs- und Pflegemittel bestehen aus hochwertigsten nachwachsenden Rohstoffen. Sie enthalten keine Phosphate, Erdöltside, optischen Aufheller, Duft- und Farbstoffe, aggressiven Säuren, Konservierungsmittel, Chlor und Salmiak und sind biologisch abbaubar. Dabei entsprechen alle Produkte den Richtlinien des Deutschen Tierschutzbundes. Trotz hochkonzentrierter – und damit verpackungssparender – Produktgestaltung sind Haut- und Umweltfreundlichkeit wesentliche Bestandteile der Firmenphilosophie.



VEGANBLUME-LIZENZIERTER MARKEN

MARKE	PRODUKT	BEZUGSQUELLEN	LINK_TIPP
• ALNAVIT	LEBENSMITTEL	DROGERIEMÄRKTE (Z.B. DM), BIOHANDEL	WWW.ALNAVIT.COM
• ALPRO	SOJAPRODUKTE	DROGERIEMÄRKTE, SUPERMÄRKTE	WWW.ALPRO-SOJA.DE
• ALVERDE	HYGIENEARTIKEL	DM-EIGENMARKE	WWW.DM-DROGERIEMARKT.DE
• GLYDE	KONDOME	FACHHANDEL, VEGANVERSÄNDE	WWW.VEGANEKONDOME.DE
• LAVERA	HYGIENEARTIKEL	BIOHANDEL, VEGANVERSÄNDE	WWW.LAVERA.DE
• MOONCUP	MONATSHYGIENE	BIOHANDEL, VEGANVERSÄNDE	WWW.MONDTASSE.AT
• NATURKRAFTWERKE	HYGIENEARTIKEL UND LEBENSMITTEL	SCHWEIZER BIOHANDEL	WWW.NATURKRAFTWERKE.COM
• SANMAR	HYGIENEARTIKEL	BIOHANDEL	WWW.SANMAR-SHOP.DE
• SODASAN	HYGIENE/HAUSHALT	BIOHANDEL, NATURKOSTVERSÄNDE	WWW.SODASAN.DE
• SONETT	HAUSHALTSPRODUKTE	BIOHANDEL, VEGANVERSÄNDE	WWW.SONETT-ONLINE.DE
• TAOASIS	HYGIENE	BIOHANDEL, VEGANVERSÄNDE	WWW.TAOASIS.DE
• TERRA NATURI	HYGIENE/PFLEGE	MÜLLER DROGERIEMARKT	WWW.MUELLER.DE
• TÖPFER	BABYHYGIENE	MÜLLER, DM, ONLINE-SHOP, APOTHEKEN	WWW.TOEPFER-GMBH.DE
• ULRICH	HYGIENE/HAUSHALT	BIOHANDEL, VEGANVERSÄNDE	WWW.ULRICH-NATUERLICH.DE
• VITAQUELL	MARGARINEN	REFORMHÄUSER	WWW.VITAQUELL.DE

Machen Sie aus Ihrer Küche eine glutamatsfreie Zone mit der GUT ZUM LEBEN GOURMET-Streuwürze

Machen Sie das entgegen allen Unkenrufen, dass es ohne das fragwürdige Wunderpulver "Natriumglutamat" und ohne Autolysate und Hydrolysate wie "Hefeextrakt" und "Würze", die ebenfalls viel freies Glutamat enthalten, keinen guten Geschmack gebe - Ihnen und Ihrer Familie zuliebe! Die Gut zum Leben-Streuwürze & Gemüsebrühe, die auf alle diese Zusätze verzichtet, erobert immer mehr Haushalte!

Das Erfolgsrezept: statt Geschmacksverstärker jede Menge hochwertiges Gemüse* aus biologischem und Friedfertigem Landbau, viele Kräuter, wertvolle Shiitake-Pilze und mineralstoffreiche Apfelchips. Auf jede Dose mit 250g Inhalt kommt die erstaunliche Menge von rund 800g Frischgemüse*, das schonend getrocknet wird. So ist die

Gut zum Leben-Streuwürze & Gemüsebrühe nicht nur ein sehr feines Universalgewürz für alle pikanten Speisen, sondern auch eine sehr schmackhafte Bouillon, mit der auch das Abnehmen Spaß macht, denn sie schmeckt köstlich und stillt den Hunger, ohne dick zu machen. Wegen der vielen Gemüse, Kräuter, Pilze und Apfelchips und wegen des hochwertigen unbehandelten Natursalzes, das anstelle von raffiniertem Salz verwendet wird, enthält sie zudem eine Fülle an Mineralien, Vitaminen, Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen. Auch ist sie rein pflanzlich, cholesterinfrei, laktosefrei, glutenfrei, fettarm (nur 0,07g Fett auf eine Tasse Bouillon), kalorienarm (7,3 kcal pro Tasse Bouillon) und aufgrund des Verzichts auf alle Zusatzstoffe, Geschmacksverstärker und Zuckerstoffe auch für Allergiker und Diabetiker sehr zu empfehlen.



Ich würze alles damit. Die schmeckt fantastisch. Und da weiß ich auch, was drin* ist.
Frau S. aus F.

Vergleichen Sie:



Ihr Versand-Bestell-Coupon Aktion »portofrei«!

Ja, bitte liefern Sie mir portofrei*:

<input checked="" type="checkbox"/>	Bi Brotaufstrich, 180g	gratis
<input checked="" type="checkbox"/>	400g Steinmühlenbrot	gratis
<input checked="" type="checkbox"/>	Lebe Gesund-Versandkatalog	gratis
Bitte vorne jeweils Menge eintragen:		€
—	Streuwürze & Gemüsebrühe, 250g-Streudose (Nr. 97812)	6,99
—	Nachfüllpackung, 500g (Nr. 97815)	12,65
—	Dunkle Soße, klassisch 175g (Nr. 97911)	7,65
—	Dunkle Soße, pikant 175g (Nr. 97921)	7,65
—	Kartoffelsuppe, 200g (Nr. 38221)	7,65
—	Paket "Würzen mit der Natur", 1x Streuwürze-Dose, 1x Kartoffelsuppe, je 1x 100g-Dose Kräutersalz natur + Kräutersalz mexikanisch (Nr. 97820)	18,50

* bei Erstbestellung frei Haus!

Mindest-Bestellwert 7,65

gültig bis Ende Mai 08, pro Haushalt 1x einlösbar

*Portofreie Entlieferung innerhalb Deutschlands, Ausland auf Anfrage.

Vorname, Name

Straße, Nr.

PLZ, Ort

e-mail (für Rezepte, Angebote, etc.)

Tel. (für telef. Betreuung)

VEGANAT408

Coupon jetzt faxen oder einschicken:

Lebe Gesund-VERSAND

Endresstr. 18, 1230 Wien

Weitere Informationen unter:
www.streuwuerze.de

*Alles kontrolliert ökologisch,
DE 037 Öko-Kontrollstelle

Jetzt anrufen: Gratis-Telefon 0800/150-180

Gratis-Fax: 0800/150-189

Internet-Shop: www.LebeGesund.at

Gutschein im Internet einlösen: Bitte Aktions-Nr. VEGANAT408 an der Kasse angeben!

Die Aktivitäten der Veganen Gesellschaft Österreich

SEIT DEM ERSCHEINEN DER LETZTEN AUSGABE WAREN UNSERE AKTIVIST_INNEN ÄUSSERST ENGAGIERT. DABEI VERSUCHTEN SIE NICHT NUR VEGANISMUS ALS POSITIVE ALTERNATIVE ZU PRÄSENTIEREN, SONDERN AUCH DEN BOGEN ZU ANDEREN PROBLEMEN WIE KLIMAWANDEL ZU SPANNEN.

THEMATISIERUNG VON FLEISCH UND KLIMAWANDEL

Am 28.09.2007 fand in Neusiedl am See eine Veranstaltung der Burgenländischen Grünen Bildungswerkstätte zum Thema Klimawandel statt. Die Hauptvortragende war die ehemalige Wissenschaftlerin des Jahres Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Helga Kromp-Kolb. Das Aufliegen von Flugblättern zum Thema „Viehzucht und Klimawandel“ sowie ein Diskussionsinput von Martin Schlatzer versuchten, einen Fokus auf die Verbindung zwischen dem Konsum von Tierprodukten und Klimawandel zu lenken.

LINK_TIPP

> MEHR: WWW.VEGAN.AT/KLIMANEUSIEDL2007

SYMPOSIUM ZUM THEMA VERSCHWENDUNG

Am Freitag, dem 19.10.2007, folgte der VGÖ-Obmann Mag. Felix Hnat einer Einladung des Künstlers Felix Schobert zum Symposium über Verschwendung. Während seines Vortrags spannte Hnat den Bogen von der Verschwendung von Lebensmitteln über diejenige von Leben (Eintagsküken) bis hin zur Ineffizienz der Herstellung von Tierprodukten („Veredelungs“verluste) und Klimawandel. Die Ergebnisse des Symposiums, sowie Hnats Redebeitrag, wurden auch in der Symposiumspublikation „rightthere“ veröffentlicht.

LINK_TIPP

> MEHR: WWW.VEGAN.AT/VERSCHWENDUNG > VERSCHWENDUNG: WWW.FREEGAN.AT

PERSPEKTIVE-VERANSTALTUNG IN GRAZ: KLIMA UND VEGETARISMUS/VEGANISMUS

Unter dem Titel „social change not climate change“ fand am 23.12.2007 im Grazer Spektral eine Tagung statt. Die Veranstaltung wurde vom „perspektive.at.tt“-Kollektiv organisiert und unter anderem von der Veganen Gesellschaft und dem Verein gegen Tierfabriken unterstützt. 25 interessierte Grazer_innen beteiligten sich aktiv an den Workshops.

LINK_TIPP

> VOLLER BERICHT UND FOTOS: WWW.VEGAN.AT/KLIMAGRAZ2007

VORTRAG IN HAK ÜBER VEGANISMUS UND KLIMAWANDEL

Der Klimaexperte und Veganer Martin Schlatzer folgte der Einladung einer Schule im Burgenland und referierte über den Zusammenhang von Klimawandel und Viehzucht. Ein Schüler, der die Idee für diesen Vortrag hatte, war dafür verantwortlich, dass am 19.12.2008 in der HAK in Neusiedl am See untypische Themen die ersten zwei Stunden füllten. Vor ungefähr 30 Schüler_innen wurde der Zusammenhang zwischen Klimawandel und Viehzucht dargelegt. Die Schüler_innen konnten Fragen zum veganen Lebensstil und Gesundheit stellen. Für viele war es das erste Mal, dass sie von Veganismus hörten.

LINK_TIPP

> FOLIEN: WWW.VEGAN.AT/KLIMAHAK2007



GESUNDHEITSVORTRAG BEI FRAU DR. REISINGER

Am 19.01.2008 hielt der Ernährungswissenschaftler Martin Schlätzer einen Vortrag über die gesundheitlichen Aspekte der veganen Ernährung. Dabei erläuterte er Ursprung und Begriff des Veganismus und zeigte auf, wie viele Menschen sich vegan ernähren. Außerdem widmete er sich 10 FAQs, Beweggründen für Veganismus, sowie gesundheitlichen, ethischen und ernährungsökologischen Aspekten. Abschließend wurde das Thema „Veganismus im Alltag“ behandelt. Nach Beantwortung der Fragen wurde die Veranstaltung mit einem veganen Buffet abgerundet. Alles in allem eine gelungene Veranstaltung, der die Zuhörer_innen gespannt lauschten.

LINK_TIPP

> MEHR: WWW.VEGAN.AT/GESVET



VEGAN.AT-LÄUFER_INNEN BEIM WACHAUMARATHON

Anfang 2007 schlossen sich laufbegeisterte Veganer_innen zusammen, um gemeinsam als veganes Laufteam bei diversen Laufwettbewerben anzutreten. Nach erfolgreicher Absolvierung des Frauenlaufs im Wiener Prater Anfang Juni folgte am 16.09.2007 der Wachau-Marathon. Bei strahlendem Sonnenschein und spätsommerlichen Temperaturen bewiesen fünf Läufer_innen, dass vegane Ernährung und sportliche Leistungen sehr gut miteinander vereinbar sind.

LINK_TIPP

> VOLLER BERICHT UND FOTOS: WWW.VEGAN.AT/WACHAU2007



ISLAM TRIFFT TIERSCHUTZ

Am 13.09.2007 fand im Islamologischen Institut in Wien ein Symposium zum Thema „Tierschutz im Islam“ statt. Die Vegane Gesellschaft Österreich hatte einmal mehr die Gelegenheit, über die Hintergründe der Tiernutzung sowie der tierschonenden veganen Alternative zu berichten.

LINK_TIPP

> VOLLER BERICHT UND FOTOS: WWW.VEGAN.AT/ISLAM



LANGE NACHT DES FRIEDENS 2007

Der Filmemacher Ernst Gruber lud am Samstag, dem 22.12.2007 ins Schikaneder-Kino in Wien zur langen Nacht des Friedens. Neben einer Reihe von anderen Infotischen waren auch Aktivist_innen der Veganen Gesellschaft Österreich mit einem Infotisch vertreten. Der anwesende VGÖ-Obmann wurde nach der Vorführung eines Tierrechtsfilms interviewt.

LINK_TIPP

> FOTOS: WWW.VEGAN.AT/FRIEDEN2007



BETEILIGUNG AN GRAZER TIERTRANSPORTSYMPOSIUM

Der Aktive Tierschutz Steiermark organisierte am 10.01.2008 im Hotel Wende eine Diskussionsrunde zur Frage, ob regionale Fleischproduktion Tiertransporte verhindern kann. Es nahmen Experten aus den Sparten Ökologie (Martin Schlätzer, Ernährungswissenschaftler), Tierschutz (Präsident Herbert Oster und Generalsekretär Mag. Stefan Moser des Aktiven Tierschutzes Steiermark), Fleischerzeugung (Johann Kaufmann vom Fleischhof Raabtal GmbH, Obmann des steirischen Vieh- und Fleischgroßhandels), Großkette (Siegfried Weinkogl, Leiter Tann-Fleischwaren, Spar-Zentrale Graz) und Bio Ernte Steiermark (Obmann Ing. Herbert Kain) teil.

LINK_TIPP

> MEHR DAZU: WWW.VEGAN.AT/TIERTRANSPORTSYMPOSIUM2007



Kochbuch Tiere leben lassen

Vegetarisch & vegan kochen

Bringen Sie leichte und abwechslungsreiche Gerichte auf den Tisch - ganz ohne Produkte tierischen Ursprungs: Suppen, raffinierte Salate, mediterrane Gerichte, Herzhaftes und Exotisches, Risottos, vegane Grill- und Party-Gerichte, Desserts und Kuchen. Außerdem Tips und Tricks und Grundrezepte, dazu praktische Schritt-für-Schritt-Anleitungen, Servier-vorschläge und ganzseitige Bilder.

192 S., geb., € 24,00 (D), € 24,70 (A)
ISBN 978-3-89201-228-3



Das tierfreundliche Kochbuch

Hin zur Natur

Wie Sie mit gesunden Zutaten - z.B. mit vielen Gemüsesorten und Früchten, Reis und Nudeln - ohne Fleisch und andere tierische Produkte leckere Gerichte zubereiten können, erfahren Sie in diesem Buch mit praktischen Schritt-für-Schritt-Anleitungen: deftige Kürbisspezialitäten, italienische und weitere internationale Gerichte, Salate, Reisgerichte, Backrezepte ohne Milch und Ei ...

208 S., geb., € 24,00 (D), € 24,70 (A)
ISBN 978-3-89201-143-9



Wollen wir Freunde sein? Tierkinder erzählen

Viele Tierkinder möchten Deine Freunde sein. Das kleine Lämmchen erzählt, wie es gerettet wurde, und andere Schafkinder sagen Dir, was sie gern spielen. Auch Kälbchen und vorwitzige Katzenkinder haben einiges zu berichten. Die kleinen Entenkinder lernen schwimmen, das pffiffige Wildschweinbaby beweist, wie schlau es ist, und das scheue Kitz ist glücklich über sein neues, sicheres Zuhause. Sie alle freuen sich auf Dich!
Für Kinder ab ca. 3 Jahren und für alle, die ein Herz für Tiere haben!

56 S., geb., mit Farbfotos, € 15,90 (D), € 16,40 (A), ISBN 978-3-89201-272-6

Erhältlich im Buchhandel oder direkt bei Verlag DAS WORT, Tel. 01/80 29 852



100% VEGAN

Sheese®

100% DAIRY FREE

CARE FOR ANIMALS - CARE FOR YOUR HEALTH



Es gibt 5 leckere Sorten von *Creamy Sheese* und 9 Sorten *Sheese*

Erhältlich bei Formosa Food (Barnabiting. 6, 1060 Wien) und bei
www.veganversand-lebensweise.at & www.veganversand.at



Rein pflanzlich, glutenfrei, frei von Transfetten

contact: foods@buteisland.com www.buteisland.com +44 (0) 1700 505357



WEBSITE

PRODUKTDATENBANK ONLINE!

DAS LESEN VON ZUTATENLISTEN BLEIBT VEGANER_INNEN OFT NICHT ERSPART. DOCH ZUTATENLISTEN SIND KEIN GARANT FÜR DEN VEGAN-STATUS EINES PRODUKTES – DARUM GIBT ES AUF WWW.VEGAN.AT EINE PRODUKTDATENBANK.



Unser Leitgedanke ist es, mit dieser Datenbank aufzuzeigen, welche Punkte Veganer_innen beim Einkauf beachten sollten. Dazu war es uns ein Anliegen, so viele Informationen wie möglich zu dem jeweiligen Produkt zu sammeln und zu veröffentlichen. Die Produkte sind in drei Stufen unterteilt: „vegan“, „potenziell vegan“ und „nicht vegan“. Damit ein Produkt „vegan“ eingestuft werden kann, ist es notwendig, sämtliche „kritische“ Produktionsprozesse zu hinterfragen. Waren die Herstellerfirmen kooperativ und konnten alle Punkte mit uns abklären, wurde das Produkt als „vegan“ eingestuft. Als „potenziell vegan“ werden alle Produkte bezeichnet, deren Deklaration nicht ausschließt, dass sie frei von tierlichen Bestandteilen sind. Wir konnten bisher keine bzw. nicht ausreichende Informationen über das Produkt einholen. „Nicht vegane“ Produkte enthalten entweder mindestens einen tierlichen Stoff oder dieser wurde während des Produktionsprozesses eingesetzt. In erster Linie haben wir uns auf Lebensmittel konzentriert, aber andere Bereiche sollen ebenfalls ausgebaut werden. Die Datenbank wird also laufend aktualisiert und ergänzt. Im Moment sind an die 7.500 Produkte gelistet. Für Hinweise auf veraltete Angaben und fehlende Produkte sind wir sehr dankbar!

WWW.VEGAN.AT/PRODUKTE

RECHERCHE DER VGÖ

VEGANES

DER SOMMER NAHT, UND GERADE SPERREN DIE ERSTEN EISDIELN WIEDER AUF. DIE VGÖ ERHÄLT – WIE JEDES JAHR ZU DIESER ZEIT – ANFRAGEN, WO VEGANES EIS GENOSSEN WERDEN KANN. HIER EIN PAAR ERGEBNISSE DER VGÖ-EISRECHERCHE:

In unserer Recherche konzentrierten wir uns auf den Raum Wien. Im persönlichen Gespräch konnten wir uns von der Herstellung selbst überzeugen. Das Speiseeis in Eisdielen wird mittlerweile häufig vegan-freundlich hergestellt. Oft werden auch laktosefreie Eissorten ausgeschrieben, welche mitunter gleichzeitig vegan sein können. Besonders Fruchteissorten lassen sich in den meisten Fällen problemlos vegan herstellen. Die traditionell italienische Eisherstellung verwendet neben den Früchten noch Wasser und Zucker. Damit es aber auch cremig wird, kommt immer ein Bindemittel dazu. Dieses enthält häufig „versteckte“ tierliche Stoffe. Bei Anwendung des deutschen Verfahrens wird auch heute noch meist tierliche Milch als Grundlage genutzt. Dies gilt auch bei Fruchteissorten. Viele Eisdielen verwenden größtenteils industrielle Fertigmischungen oder andere Stoffe, die eine gleichmäßige



IN WIEN!

Qualität garantieren sollen. Gerade bei diesen „Zauberpulvern“ stellt sich oft die Frage, ob sie vegan sind. Daher konnten von unzähligen Eisdielen nur wenige einen veganen Herstellungsprozess garantieren.

Hinweise für weitere Eissalons mit veganen Eissorten nehmen wir gerne entgegen. Für selbstständiges Nachfragen sind wir auch dankbar. Zeigen Sie Ihr Interesse an veganem Eis!

LINK_TIPP

- > **GENAUE ERGEBNISSE DER EISRECHERCHE:**
- WWW.VEGAN.AT/EIS**
- > **WWW.CHARLYS.AT**

AUSWAHL AN EISSALONS DIE U.A. VEGANE SORTEN FÜHREN:

- **EISSALON „DAS EIS“ MAURER** Hauptplatz 10, 1230 Wien
- **EISSALON ARMANDO PAGOGNA** Josefstädter Straße 53, 1080 Wien
- **EISSALON „AM SCHWEDENPLATZ“ MOLIN-PRADEL** Franz-Josefs-Kai 17, 1010 Wien
- **GASTHAUS SCHILLINGER** (etwas außerhalb nördlich von Wien) Hauptstraße 46, 2002 Großmugl

WWW.VEGAN.AT/EIS

SUMMER,

VEGAN.AT-

VEGAN DURCH DEN SOMMER!

JEDEN TAG DER SCHÖNSTEN ZEIT DES JAHRES UNBESCHWERT
IN VOLLEN ZÜGEN GENIEßEN UND MIT UNS GEWINNEN!

KATEGORIE

„13:00 GESCHÜTZT“

- LAVERA SUN-SPRAY „HAWAII“
(BIOHANDEL, VEGANVERSÄNDE)
- WELEDA EDELWEISS SONNENCREME
(BIOHANDEL)



KATEGORIE

„08:00 GEPFLEGT“

- LAVERA BODY SPA ROLL-ON
„LIMONE-EISENKRAUT“
(BIOHANDEL, VEGANVERSÄNDE)
- LUSH „T'EO BAR“
TEEBAUM, WACHOLDER UND ZITRONENGRAS
(LUSH-SHOPS, WWW.LUSH.AT)

KATEGORIE

„16:00 GEFROREN“

- JA!NATÜRLICH SORBET „MANGO“
(BILLA, MERKUR)
- TOFUTTI „STRAWBERRY“
(BIOHANDEL, FORMOSA FOOD)

SPIELEN SIE MIT!

Gewählt wird in vier Kategorien, pro Person darf einmal abgestimmt werden. Alle Einsender_innen dürfen pro Kategorie ein Produkt auswählen.

GEWINNE!

Als besonderes Goody gibt es für drei gezogene Teilnehmer_innen Preise. Verlost werden drei Gratisartikel aus dem VGÖ-Shop! Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

BETREFF „WETTBEWERB“

Senden Sie einfach bis 31.09.2008 eine Mail mit Name, Adresse, Wohnort und den vier gewählten Produkten (eines pro Kategorie) an info@vegan.at.
Kein Internet? Kein Problem! Schicken Sie eine Postkarte mit dem gleichen Inhalt an Vegane Gesellschaft Österreich, Waidhausenstraße 13/1, 1140 Wien!

SUN & FUN

AWARDS I/08

BEZUGSQUELLEN

- > WWW.VEGANVERSAND-LEBENSWEISE.AT
- > WWW.VEGANVERSAND.AT
- > FORMOSA FOOD,
BARNABITENGASSE 6, 1060 WIEN
WWW.VEGETARISCHESFORMOSAFOOD.AT
- > BIOSUPERMÄRKTE MARAN UND BASIC
MARAN-FILIALEN: WWW.MARAN.CO.AT
BASIC-SHOPS: WWW.BASICBIO.AT
- > LUSH-SHOPS, WWW.LUSH.AT



KATEGORIE

„20:00 GECHILLT“

- SMOOTHIE CHIQUITA „ANANAS BANANE“
(BILLA, MERKUR, SUTTERLUETY, ADEG, MAGNET)
FRUCHTIGE BASIS FÜR DEN LONGDRINK
„SEX ON THE BEACH“
- BIOCOCKTAIL VOELKEL „PIÑA COLADA“
(BIOHANDEL)
MIT WEISSEM RUM „ALKOHOLISIERBAR“

VEGAN.AT-AWARD NR. 9 2/2007

KATEGORIE GEWINNER

DIE LESER_INNEN HABEN ENTSCHEIDEN:
DAS SIND DIE BELIEBTESTEN „KÄSE“-PRODUKTE
AUS DER LETZTEN AUSGABE!

BEST OF „KLASSISCH“

TOFUTTI
SCHEIBENSOJAKÄSE
(FORMOSA FOOD,
VEGANVERSÄNDE)



BEST OF „FLOCKIG“

FLORENTINO
PARMAZANO
(FORMOSA FOOD,
VEGAN-
VERSÄNDE)



FOTO © FLORENTINO

BEST OF „CREMIG“

TOFUTTI HERBS & CHIVES
(FORMOSA FOOD,
VEGANVERSÄNDE)



SHEESE
GOUDA STYLE
(FORMOSA FOOD,
VEGANVERSÄNDE)



FOTO © BUTE

BEST OF „SCHNITTIG“

GLÜCKSKIND CHRISTOPH K. ZEIGT, DASS SICH MITMACHEN LOHNT!
ER HAT BEREITS ZUM 2. MAL GEWONNEN UND WÄHLTE EIN VEG II! AUCH DIE GEWINNERIN VERONIKA L. UND GEWINNER DANIEL H. ENTSCHEIDEN SICH FÜR DIESEN PREIS.



FOTO © PR VAT



FOTO © PR VAT



FOTO © MONIKA SPRINGER

VGÖ-SHOPPING!



FISCHE ≠ GEMÜSE-KÄRTCHEN
10 STÜCK PRAKTISCHE INFOKÄRTCHEN ZUM HINTERLASSEN BEI WIRT_INNEN, DIE Z.B. FISCHGERICHTE FÜR VEGETARISCH HALTEN!
1,00 EURO



BUTTON VEGANBLUME
1,00 EURO

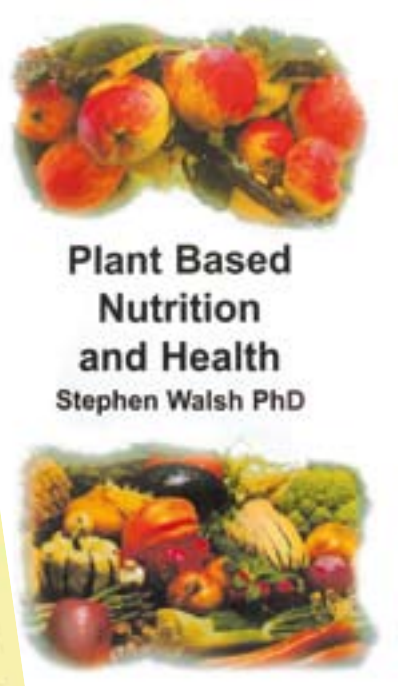


VEG 1
MULTIVITAMINPRÄPARAT MIT B₁₂
90 TABLETTEN FÜR 3 MONATE
10,00 EURO

VEGANE ERNÄHRUNG
DR. GILL LANGLEY
SEHR GUTE OBJEKTIVE ERLÄUTERUNGEN ZUR VEGANEN ERNÄHRUNG!
12,00 EURO



VEGETARISCHE HUNDE- & KATZENERNÄHRUNG
JAMES PEDEN
EIN MUST-HAVE FÜR ALLE, DIE IHR TIER VEGETARISCH ODER VEGAN ERNÄHREN WOLLEN!
15,00 EURO



PLANT BASED NUTRITION & HEALTH
DR. STEPHEN WALSH
HARDCOVER 15,00 EURO
TASCHENBUCH 12,00 EURO



VEGAN PASSPORT
ZUR KULINARISCHEN VERSTÄNDIGUNG IN ALLEN SPRACHEN!
5,00 EURO

10% RABATT FÜR MITGLIEDER



NEU

VEGANMANIA-FESTIVAL-SHIRT!

T-SHIRTS & TANKS

SWEATSHOP-FREE!

3 MOTIVE ZUR AUSWAHL

VEGAN.AT & VEGANMANIA AUCH

ALS LADY-TANKTOPS ZU HABEN!

SHIRTS & TANKS LADYSTYLE: S,M,L

SHIRTS UNISEX: S,M,L,XL

12,00 EURO

DEVOUR THE EARTH

DVD MIT PAUL MCCARTNEY

KLIMAWANDEL, ABHOLZUNG, VERSCHWENDUNG ...

NÄHERE BESCHREIBUNG AUF SEITE 11

8,00 EURO

NEU
ANGEBOT STATT 12,- NUR 10,- !



SCHMATZ – VEGANE HAUSMANNSKOST

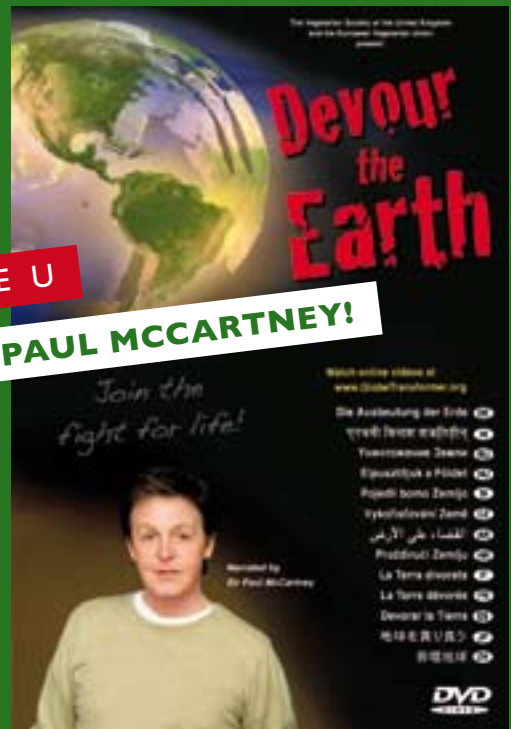
INGE BRAUN

MIT BEZUGSQUELLEN-REGISTER ZU FLEISCHALTERNATIVEN!

BUCHREZENSION & LESEPROBE AUF SEITE 34

STATT 12,00 EURO NUR 10,00 EURO!

NEU
MIT PAUL MCCARTNEY!



BESTELLMÖGLICHKEITEN per Mail an info@vegan.at, per Post an VGÖ, Waidhausenstraße 13/1, 1140 Wien oder per Telefon unter +43/1/929 14 988 (bitte Bestellung, Name, Adresse und Telefonnummer auf das Band sprechen).

10% RABATT für Mitglieder der Veganen Gesellschaft Österreich!
RECHNUNG liegt der Bestellung bei.

VERSANDKOSTEN sind für Österreich günstiger (maximal 3,00 Euro) als für Resteuropa.

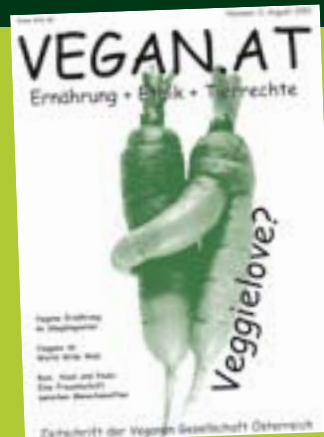
JUBLIÄUMSANGEBOT!

BESTELL DAS **NEUE** – BEKOMM DAS **ALTE!**

Das erste vegan.at-Magazin ist im Jänner 2001 erschienen. Diese Ausgabe ist die Jubiläumsausgabe: die zehnte Nummer unserer Publikation. Seither hat sich viel verändert: Das Auftreten ist professioneller und die Auflage deutlich gestiegen. Statt der anfänglichen 2.000 Stück sind wir jetzt mit 15.000 Stück gedruckten Exemplaren das größte vegane Magazin im gesamten deutschsprachigen Raum. Gleichgeblieben ist jedoch, dass der Großteil unserer Arbeit ehrenamtlich und unentgeltlich und unser finanzielles Fundament sehr schwach ist. Unsere Mittel sind leider begrenzt und jeder Neudruck bedeutet für uns ein monetäres Defizit.

HELFEN SIE JETZT MIT, DAMIT DAS VEGAN.AT-MAGAZIN AUCH WEITERHIN ERSCHEINEN KANN! DURCH EINE MITGLIEDSCHAFT ODER EIN ABO UNTERSTÜTZEN SIE DEN BEKANNTHEITSGRAD DER VEGANEN LEBENSWEISE UND FÖRDERN DIE VEGANE INFRASTRUKTUR! ALS KLEINES DANKESCHÖN ERHALTEN SIE EINE ORIGINAL RETROAUSGABE DES ALTEN MAGAZINS GRATIS. SOLANGE DER VORRAT REICHT!

2001



2002



2003



2007



2008



WWW.VEGAN.AT/MITGLIEDWERDEN

LINK_TIPP

UNTERSTÜTZUNG GESUCHT – MITGLIED WERDEN!

Nur mit Ihrer Unterstützung können wir unsere Arbeit weiterführen. Informieren Sie sich auf den Seiten 22 – 25 über einige unserer letzten Aktivitäten, wie z.B. die Fertigstellung unserer Datenbank oder diverse Vorträge, die wir abgehalten haben. Bei uns als idealistische Interessensvertretung fließt besonders viel Ihrer Unterstützung direkt in die Arbeit (nicht etwa in eine aufgeblähte Verwaltung), selbstverständlich legen wir jedes Jahr mit einem ausführlichen Bericht Rechenschaft ab.

WERDEN AUCH SIE MITGLIED! STATUTEN UND LEITBILD AUF WWW.VEGAN.AT/KONTAKT/KONTAKT.HTML

JA, ICH WILL MITGLIED DER VEGANEN GESELLSCHAFT ÖSTERREICH WERDEN!

MEINE VORTEILE ALS VGÖ-MITGLIED

- Gratisabo des vegan.at-Magazins
 - Volle 10% Rabatt im VGÖ-Shop
 - Gratis E-Mail-Newsletter
 - Rabatte und Ermäßigungen in diversen Shops und Restaurants durch die vegan.at-Card
 - Ich gebe der Veganen Gesellschaft als Vertretung von vegan Lebenden eine gewichtigere Stimme im politischen Diskurs
- 
- Durch meinen Unterstützungsbeitrag helfe ich der VGÖ weiterhin über die vegane Ernährung aufzuklären und vielfältig für die vegane Lebensweise tätig zu sein: Pressearbeit, Produktkontrollen, kompetente Gesundheitsinformation, Dialog mit Firmen, Veranstaltungen, Vorträge, Sommerfeste, Website, Bibliothek, Archiv von Tierrechtstexten, Produktion einer Radiosendung, ...

I. MEINE DATEN

Name _____ Land _____

Adresse _____ PLZ _____ Ort _____

E-Mail _____ Beruf _____

Telefon _____ Fax _____

II. MEINE MITGLIEDSCHAFT

- Ich will **VOLLMITGLIED DER VEGANEN GESELLSCHAFT ÖSTERREICH** werden. Ich lebe auch vegan.
- Ich will **UNTERSTÜTZENDES MITGLIED DER VEGANEN GESELLSCHAFT** werden, lebe aber nicht vegan.
- Ich will meine **MITGLIEDSCHAFT ERNEUERN**.
- Ich will die **ERMÄSSIGTE MITGLIEDSCHAFT A** (Schüler_innen, Studierende, Einkommensschwache).
- Ich will die **ERMÄSSIGTE MITGLIEDSCHAFT B** (In meinem Haushalt lebt ein VGÖ-Mitglied.).

III. MEIN JÄHRLICHER BEITRAG

- Vollmitglied (18,17 Euro) Unterstützendes Mitglied (18,17 Euro) Ermäßigte Mitgliedschaft (10,90 Euro)
- Ich wohne nicht in Österreich. (Portozuschlag 3,00 Euro)
- Ich möchte _____ Euro spenden.

Gesamt _____ **Euro**

IV. MEINE ÜBERWEISUNGSART

- Überweisung innerhalb Österreichs: P.S.K. 92.133.538 BLZ 60.000
- EU-Standardüberweisungen: P.S.K. 1010 Wien IBAN: AT236000000092133538 BIC: OPSKATWW

V. DIESE SEITE AUSSCHNEIDEN ODER KOPIEREN UND AN UNS SCHICKEN ODER FAXEN. SIE KÖNNEN AUCH PER MAIL ODER ONLINE MITGLIED WERDEN. EINFACH AUF WWW.VEGAN.AT/MITGLIEDWERDEN KLICKEN!

VEGANE GESELLSCHAFT ÖSTERREICH

Waidhausenstraße 13/1, 1140 Wien Tel: +43/1/929 14 988 Fax: +43/1/929 14 982 info@vegan.at www.vegan.at

Damit keine Tiere wegen

ES LIEGT IN DER NATUR DER SACHE, DASS „AUS KINDERN LEUTE WERDEN“. IM DRITTEN TEIL DER SERIE ÜBER VEGANE KINDER BESCHÄFTIGEN WIR UNS DAHER MIT DEM TÄGLICHEN LEBEN VON KINDERN IM ALTER ZWISCHEN 4 UND 12 JAHREN. DAZU HABEN WIR INTERVIEWS MIT DREI VEGANEN MÜTTERN, ZWEI VEGANEN VÄTERN UND FÜNF VEGANEN KINDERN GEFÜHRT. INTERESSIERT HAT UNS DIESES MAL VOR ALLEM DAS THEMA „SOZIALLEBEN UND VEGANISMUS“. AUCH DIESMAL GIBT ES DAS VOLLSTÄNDIGE INTERVIEW ONLINE NACHZULESEN.



DAVID (12) SEIT GEBURT VEGAN, 3. KLASSE HS
MUTTER SANDY (39) SEIT 12 JAHREN VEGAN,
KÖCHIN/KONDITORIN

LIEBLINGSSPEISE: PIZZA MIT OLIVEN!



FOTO © PRIVAT

WAS DIE KIDS ZU SAGEN HABEN ...

WAS FINDET IHR GUT AM VEGANSEIN?

DAVID Dass niemand sinnlos umgebracht wird. Außerdem werde ich auch nicht so leicht dick!

SAMUEL Dass keine Tiere wegen mir leiden.

NOAH Ich finde Fleisch grauslich. Und auch das Schleimige, das in den Eiern drinnen ist!

MAYA Dass man keine Tiere isst und dass die Tiere nicht wegen uns geschlachtet werden. Ich möchte die Tiere gerne befreien.

LUNA Dass keine Tiere sterben müssen.

KENNT IHR NOCH ANDERE VEGANE KINDER?

LUNA Nein.

DAVID Ich kenne noch drei.

SAMUEL + NOAH Wir kennen David.

MAYA In meiner Schule bin ich die Einzige. Aber ich kenne vegane Kinder aus anderen Sädten.

WIE REAGIEREN ANDERE KINDER, WENN SIE ERFAHREN, DASS IHR VEGAN SEID?

DAVID Manche Mädchen finden's cool, den Buben ist's eigentlich egal.

LUNA Gar nicht. Manchmal erschrecken sie, wenn ich ihnen sage, dass ein Tier sterben muss, weil sie Milch trinken.

SAMUEL Die anderen Kinder in der Schule sagen manchmal, dass sie es nicht aushalten würden, vegan zu sein. Mir ist das aber eigentlich egal.

GAB'S AUCH SCHON PROBLEME, WEIL IHR VEGAN SEID?

DAVID, SAMUEL, NOAH Nein, eigentlich nicht.

MAYA Manchmal würde ich gern essen, was andere haben.

LUNA In der Spielgruppe, ja. Meine Erzieherinnen waren erschrocken, weil ich erzählt habe, dass Tiere sterben, wenn man Fleisch, Milch und Eier isst. Sie haben gesagt, das stimmt nicht.

WAS WÜRDST DU DIR IN BEZUG AUF VEGANE ERNÄHRUNG WÜNSCHEN?

LUNA Dass alle Menschen vegan leben, damit keine Tiere mehr sterben müssen.

DAVID Dass mehr Leute vegan wären.

SAMUEL Dass es die Tiefkühlpizza von Valsoia auch bei uns zu kaufen gibt.

NOAH Viel mehr veganes Essen in den Geschäften.

MAYA Ganz viel vegane Süßigkeiten. Es soll überall veganes Eis zu kaufen geben.

MAYA (7) SEIT GEBURT VEGAN, 1. KLASSE FREIE SCHULE
MUTTER ANNE (29) SEIT 9 JAHREN VEGAN,
DIPLOM-BIBLIOTHEKARIN



FOTO © PRIVAT

LIEBLINGSSPEISE: NUDELN MIT GRÜNEM PESTO, FENCHEL, MANGO, ZWIEBELSCHMELZ, LAKRITZE UND EIS

mir leiden...

... UND IHRE ELTERN

HABT IHR DEN EINDRUCK, EURE VEGANE ERNÄHRUNGSFORM WIRKT SICH AUF IHR SOZIALLEBEN AUS?

ALF Nun, in der Spielgruppe hat es Luna langsam schwer, da sie knallhart andere Kinder und auch die Erzieherinnen damit konfrontiert, dass sie ja den Kälbchen die Milch wegstriekt und schuld seien, wenn Kälbchen sterben müssten. Ihr Umfeld reagiert darauf verunsichert, die Erzieherinnen vertreten die Meinung, dass Luna „zu gut informiert“ sei und die anderen Kinder mit dieser Information überfordere. Manchmal wird sie etwas ausgegrenzt von anderen, weil sie andere Sachen isst bzw. nicht mitisst beim Schulessen, Geburtstagskuchen etc.

KARIN + CHRIS Nein, nicht prinzipiell. Samuel und Noah werden nicht weniger von anderen akzeptiert, weil sie vegan sind. Ich glaube, in ihrem täglichen Leben spielt die vegane Ernährung an sich eine eher untergeordnete Rolle.

WIE KONSEQUENT PRAKTIZIERT IHR MIT EUREN KIDS DIE VEGANE LEBENSWEISE? HAT EUER KIND INTERESSE AN UNVEGANEN LEBENSMITTELN? WIE GEHT IHR DAMIT UM?

SANDY David hat immer wieder Interesse an nicht-veganen Lebensmitteln. Ich erkläre ihm dann die Inhaltsstoffe und er kann dann für sich entscheiden, ob er probieren will oder nicht. Natürlich biete ich ihm Alternativen an.

KARIN + CHRIS Wir leben und ernähren uns konsequent vegan. Natürlich sprechen wir mit unseren Kindern darüber, warum wir das machen. Sie haben daher nicht das Bedürfnis, nicht-vegane Speisen zu konsumieren.

IST ES EIN PROBLEM, WENN EUER KIND ZU EINER NICHT-VEGANEN GEBURTSTAGSFEIER O.Ä. EINGELADEN WIRD?

ALF Luna wird immer mit ausreichend veganen Leckereien ausgestattet. Es ist schon obligatorisch, dass sie eine vegane Torte (für alle) und auch sonst alles in „veganisierter“ Form dabei hat (von „Käse“brötchen bis zu Gulasch, Würstchen, Schokolade, Gummibärchen etc.). Der Austausch diesbezüglich mit den anderen Eltern klappt da sehr gut, meist interessieren sich auch die anderen, unvegane Kinder sehr für das Essen, das Luna mitbringt.

SANDY Grundsätzlich schlage ich ihm vor, dass er was mitnimmt. Manchmal wurde aber auch von den Gastgeber_innen Rücksicht genommen. Aber vor allem im Kindergarten wurde wirklich wenig Verständnis für David aufgebracht!

WIE ERKLÄRT IHR EUREN KIDS, WARUM IHR VEGAN LEBT?

ANNE Ich habe in jeder Altersstufe neue Infos oder Erklärungen dazugenommen, früher ging das noch einfach: Du bist doch kein Kälbchen, du bist doch keine Biene. Seit sie vier ist oder so, interessiert sie sich für vegane Zeitschriften. Mittlerweile ist Maya so drauf, dass sie sich ein Schlachtvideo anschauen will. Davon halte ich jetzt gerade noch nicht so viel, weil ich Angst davor habe, sie zu traumatisieren.

KARIN + CHRIS Unsere Kinder sind außerdem auch immer wieder auf Infoständen dabei und hören dann auch unsere Argumente in Gesprächen mit anderen Leuten.

SAMUEL (10) VEGAN SEIT 8 JAHREN, 4. KLASSE EINER FREIEN SCHULE

NOAH (5) SEIT GEBURT VEGAN, MONTESSORI-ORIENTIERTES KINDERHAUS

TALIA (2) SEIT GEBURT VEGAN

MUTTER KARIN (29) VEGAN SEIT 8 JAHREN, DERZEIT KARENZ

VATER CHRIS (31) VEGAN SEIT 8 JAHREN, BILDHAUER & KÜNSTLER



LIEBLINGSSPEISE: PENNE MIT OLIVENÖL UND HEFEFLOCKEN, BRENNSUPPE, AVOCADOS, ERDBEEREN, MELONEN, VEGANER KÄSE!

LUNA (4) SEIT GEBURT VEGAN, DREIMAL PRO WOCHE IN DER SPIELGRUPPE
VATER ALF (41) SEIT ÜBER 10 JAHREN VEGAN, UNTERNEHMER UND JOURNALIST

FOTO © PRIVAT

SANDY Das haben wir von Anfang an gemacht, sobald er Fragen gestellt hat. Wir haben Gespräche darüber geführt. Außerdem hat er auch andere Veganer_innen kennengelernt. Und auch einige Filme zum Thema gesehen.

WO GIBT ES FÜR EUCH/DIE KINDER INTERESSENKONFLIKTE? WIE GEHT IHR DAMIT UM?

ANNE Das leidige Thema Gelatine ... aber ich lerne gerade, loszulassen ... und dann wird man sehen, wie es sich entwickelt. Und dann natürlich noch reiten. Da diskutieren wir fleißig ...

ALF Derzeit noch keine. Wenn es welche geben wird, werden wir die vernünftig aussprechen und Luna das Warum dahinter vermitteln.

LINK_TIPP

> FOLGE 1: WWW.VEGAN.AT/KIDS1

> FOLGE 2: WWW.VEGAN.AT/KIDS2

> FOLGE 3 (UNGEKÜRZT!): WWW.VEGAN.AT/KIDS3

> VEGANE ELTERN-KINDER-LISTE: SANI.VEGAN@GMX.AT

> WWW.VEGANKIDS.DE



SAMUELS LIEBLINGSSPEISE: GEMÜSELASAGNE!

NOAH'S LIEBLINGSSPEISE: PIZZA MIT SCHWAMMERL, VIEL VEGANEM KÄSE UND SPINAT!

FOTO © WWW.RADIKALKUNST.NET



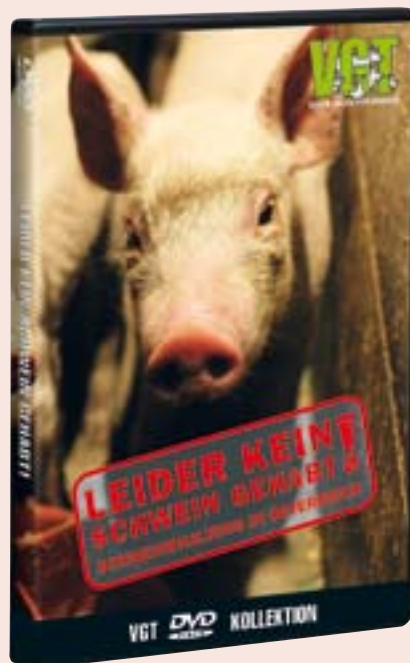
**DR. GILL LANGLEY
VEGANE ERNÄHRUNG**

Die jahrelange Konkurrenzlosigkeit auf dem deutschsprachigen Buchmarkt brachte ihr einst den Ruf der „vegane Bibel“ ein: Dr. Gill Langley hat sämtliche Studien über pflanzliche Kost bis 1995 kritisch durchgesehen und in ihrem Buch „Vegane Ernährung“ zusammengefasst. Das übersichtlich gegliederte Werk geht auf alle essentiellen Nährstoffe wie Proteine, Vitamine und Mineralstoffe einzeln ein. Besondere Aufmerksamkeit widmet die Autorin dabei umstrittenen Nährstoffen wie Vitamin B₁₂ und Kalzium. Abgerundet wird das Buch durch spezielle Kapitel über Kinderernährung, Milchkonsum und therapeutische Effekte. Langleys Fazit: Abwechslungsreiche rein pflanzliche Kost ist gesund! „Vegane Ernährung“ eignet sich hervorragend als wissenschaftlich fundiertes und dennoch leicht verständliches Nachschlagewerk. Der Nachteil des Buches ist sein Erscheinungsdatum: Seit 1995 hat sich viel getan auf dem Gebiet der veganen Ernährung, neuere Forschungsergebnisse – wie etwa Erkenntnisse zum Thema Homocystein – bleiben unberücksichtigt. Aufgrund seiner besseren Strukturierung und umfassenderen Betrachtung aller Nährstoffe für mich dennoch die ideale Ergänzung zu Stephen Walshs „Plant Based Nutrition and Health“.

kp

BEZUGSQUELLE

**VGÖ-SHOP – SEITE 28 ODER WWW.VEGAN.AT/SHOP
LINK_TIPP
> WWW.VEGAN.AT/LANGLEY**



**SCHWEINEHALTUNG IN ÖSTERREICH
LEIDER KEIN SCHWEIN GEHABT!**

Was sind Schweine eigentlich für Tiere? In Österreich gibt es Massentierhaltungen mit bis zu 20.000 Schweinen. Das sind vollautomatisierte, riesige Komplexe, die oft abseits von Dörfern hinter Bäumen versteckt in der Landschaft stehen. Lüftung, Klimatisierung, Fütterung, Gülleentnahme übernehmen Maschinen. Das einzelne Schwein wird zur Produktionseinheit, und verliert seine Individualität und den letzten Rest seiner Würde. „Leider kein Schwein gehabt“ zeigt den Zustand der Schweinehaltung in Österreich, von der Aufzucht, der betäubungslosen Kastration von Ferkeln, der eisernen Jungfrau und Kastenständen der Mutterschweine und den Schweinebuchten bis hin zum Transport zum Schlachthof. Aber auch das Leben und die Bedürfnisse von Schweinen werden in eindrucksvollen Bildern dokumentiert. Obwohl der durchschnittliche Österreicher_in jährlich über 55 kg Schweinefleisch verzehrt und dafür im gleichen Zeitraum über 5 Millionen fühlende Lebewesen getötet werden, wissen die meisten Konsument_innen nicht über die furchtbaren Zustände bei der Produktion ihres Lieblingsfleisches Bescheid. Durch die Vorführung dieser DVD, die letztes Jahr vom Verein Gegen Tierfabriken zusammengestellt wurde, vor Freund_innen könnte sich das ändern.

fb

BEZUGSQUELLE

**UM 8 EURO BEI MARIA@VGT.AT ODER TEL: +43/1/929 14 98
LINK_TIPP
> WWW.VGT.AT/SCHWEINE**





LESEPROBE

LASAGNE

Zutaten:

250 g Glutenfaschiertes
 1 Zwiebel
 1 Semmel
 2 Dosen geschälte Paradeiser
 1 Chilischote
 Kümmel, Oregano, Salz, Pfeffer
 1 Knoblauchzehe
 Béchamelsauce: 1/8 Liter Öl
 50 g glattes Mehl
 ca. 1 Liter Sojamilch
 Salz, Pfeffer, Muskatnuss
 Italienische Lasagneblätter

Faschiertes mit der in Wasser eingeweichten und ausgedrückten Semmel vermischen und mit gehacktem Kümmel, zerdrücktem Knoblauch, Oregano, 1 kleingeschnittenen Zwiebel, Salz, Pfeffer, 1 kleingeschnittenen Chilischote anrösten. Paradeiser dazugeben und solange köcheln lassen, bis ein dickflüssiges Sugo entsteht.

Béchamelsauce: Öl erhitzen, Mehl dazugeben und eine helle Einbrenn rösten. Mit soviel Sojamilch aufgießen und aufkochen, bis eine dickliche Sauce entsteht. Mit Salz, Pfeffer, geriebener Muskatnuss würzen.

Eine Auflaufform mit Margarine austreichen, Béchamel, Lasagneblätter, Faschiertes abwechselnd einschichten. Die letzte Schicht sollte Béchamelsauce sein. Eventuell mit etwas veganem Parmesan bestreuen.

Im Rohr bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten backen, bis eine goldbraune Farbe entsteht.

INGE BRAUN

SCHMATZ!

VEGANE HAUSMANNSKOST

GENUSS ist das Wort, das ausschlaggebend für die Gestaltung und Auswahl der Rezepte des neuen VGT-Kochbuchs „Schmatz“ war. „Schmatz“ räumt mit dem Vorurteil auf, dass Veganismus gleichbedeutend mit Verzicht ist.

Gourmets kommen hier voll auf ihre Rechnung. Alle Rezepte stammen aus der privaten Sammlung der Köchin Inge Braun und wurden im Laufe der Jahre immer wieder verbessert und verfeinert.

Die meisten Gerichte sind an die klassisch österreichische Küche und speziell auch an die österreichische Hausmannskost angelehnt. Somit findet man das Rezept von Waldviertler Erdäpfelknödeln genauso wie den original Wiener Erdäpfelsalat, gefüllte Paprika, Krautwickler und Wiener Schnitzel sind ebenso Bestandteil der Rezeptsammlung. Mohnnudeln, Scheiterhaufen, „Topfen“-Knödel mit Zwetschkenröster runden unter anderem die Dessertabteilung ab - allesamt originale Köstlichkeiten ohne tierliche Zutaten.

cb

BEZUGSQUELLE

VGÖ-SHOP – SEITE 28 ODER WWW.VEGAN.AT/SHOP



Schanigärten

FORMOSA

**EIN GEHEIMTIPP IN DER KOPFSTEINGPLAS-
TERTEN SEITENGASSE DER MARIAHILFER
STRASSE IST DAS FORMOSA, DAS SEIT GUT
EINEM JAHR VEGANES FÜR FASTFOOD-JUN-
KIES UND ASIA-GOURMETS BIETET.**

Das wechselnde Mittagsmenü wird wahlweise mit Suppe oder Salat serviert, interessante Kreationen aus der taiwanesischen und österreichischen Küche stehen auf der Karte, z.B. Spinat-Cordon-bleu mit Kartoffelsalat. Eine breite Palette an Lassis rundet das Sortiment ab. Ganz nach Fastfood-Manier gibt es alle Speisen auch zum Mitnehmen und durchgehend warme Küche innerhalb der Öffnungszeiten. Neben dem Essen im Restaurant kann man im Formosa auch köstliche Produkte kaufen, von der tiefgekühlten „Ente“ bis zum Doppelkeks mit Schokofüllung findet man ein breites Sortiment an allem, was das vegane Herz begehrt und zusätzlich bekommt man Zubereitungstipps von der Köchin persönlich.

Während der wärmeren Jahreszeit kann man auch im vorgelagerten Gastgarten Burger und Co genießen. Die zentrale Lage, die zusätzliche Einkaufsmöglichkeit im Lokal und die familiäre Atmosphäre machen dieses Restaurant zum potentiellen Szene-Treffpunkt.

Tipp: Mit der vegan.at-Card für Mitglieder der Veganen Gesellschaft Österreich gibt es auf die Speisen Ermäßigung!
msc

**BARNABITENGASSE 6,
1060 WIEN, TEL: +43/1/581 11 12
MO – SA, 11:00 BIS 21:00**

LINK_TIPP

> WWW.VEGETARISCHESFORMOSAFOOD.AT



LINK_TIPP

WWW.VEGAN.AT/RESTAURANTS

ZUM Verlieben!

GINKO

„EAT WITH YOUR HEAD“

... bzw. „So will ich essen“ lautet der Slogan des vegetarischen, überwiegend veganen Restaurants in der Grazer Innenstadt. Genießt man heute ein libanesisches Badingal mit Thai Curry, Gemüse-Tofu-Spießen und Basmatireis, kann man sich schon morgen über ein deftiges Tiroler Erdäpfelgröstl mit Sojawurstchen und hausgemachten Bionudeln hermachen. Das täglich reichhaltige Buffet im Ginko hält eigentlich für nahezu jeden Geschmack etwas bereit. Aber nicht nur schmackhaft, auch vollwertig und gesund sollen die Gerichte sein, die ohne Mikrowelle und aus so weit wie möglich biologischen Zutaten hergestellt werden. Ist man dann beim Dessert angelangt, merkt man schnell, dass auch hier dem veganen Genuss keine Grenzen gesetzt sind. So werden z.B. Mango-Kokos- oder Malakoffschnitten angeboten, die sich wunderbar mit einem Fair-Trade-Kaffee mit Sojamilch kombinieren lassen. Das Ginko bietet einen wirklich gelungenen Mix, unter dem auch die Geldbörse nicht übermäßig zu leiden hat. Dadurch ist das Restaurant sehr gut besucht, was die Motivation des Restaurantbesitzers Albin Gilma noch steigert: „Mit jedem Gast, der zu uns kommt, wird ein Tier weniger geschlachtet“.

57



FOTO © GINKO

GRAZBACHGASSE 33, 8010 GRAZ, TEL: +43/316/81 56 25
MO – FR, 11:30 BIS 21:00 UND SA, 11:30 BIS 18:00
KINDER UND HUNDE WILLKOMMEN!

LINK_TIPP

> WWW.RESTAURANT-GINKO.AT

DIE BIOBAR VON ANTUN

INMITTEN DER WIENER CITY BETREIBT DER MANN DER GRÜNEN POLITIKERIN MADELEINE PETROVIC IN GUTER LAGE EIN BISTRO MIT SCHATTIG-GRÜNEM GASTGARTEN.



FOTO © MONIKA SPRINGER

Im Angebot findet sich eine große Auswahl verschiedener Gerichte, die sich überwiegend an der mediterranen Küche orientieren: Vom Bruschetta-Ofenbrot über Pasta, Povesen und Wraps bis zum kroatischen Eintopf finden sich viele internationale Speisen. Aber auch Tiroler Erdäpfelgröstl, Cevapcici, Chili, Bauernschmaus, Zwiebelrostbraten und Pfeffersteak können bestellt werden. Nichts Besonderes? Doch: Das Essen in der BIO BAR von Antun stammt aus biologischem Anbau, wird nach den Kriterien der Vollwertküche zubereitet und ist 100% vegetarisch, zum größten Teil sogar vegan bzw. veganisierbar! Gulasch, Wiener Schnitzel und Cordon bleu sind also bio, gesund und rein pflanzlich, schmecken aber trotzdem – oder gerade deswegen – um nichts schlechter als das „Original“ aus echtem Tierfleisch. Selbst Stammgäste werden jeden Tag durch ein täglich neues Menü überrascht und essen jedes dreizehnte Mal gratis. Sonst entspricht das Preisniveau der Lage des Lokals und der Qualität der Speisen.

maja

DRAHTGASSE 3, 1010 WIEN, TEL: +43/1/968 93 51
MO – FR, 11:30 BIS 14:30 UND 17:30 BIS 22:30
SA, SO + FEIERTAGE, DURCHGEHEND VON 12:00 BIS 22:30

LINK_TIPP

> WWW.BIOBAR.AT





FOTO © BERNID HOPFAUER

Sie suchen Kontakt zu anderen
Veganer_innen und Vegetarier_innen?



GLEICHKLANG.de - das Portal zur
vegan-vegetarischen Partner_innen-
und Freundschaftssuche

Vermittlung nach Passung der Präferenzen und Persönlichkeiten

Per Post oder
im Internet!



Vermittlung in Österreich, Deutschland und der Schweiz!
Für alle Orientierungen - heterosexuell, homosexuell, bisexuell, asexuell

Fordern Sie jetzt Ihre Teilnahmeunterlagen an unter +49 (0)1805 - 77723331 (0,14 Euro pro Minute).
Oder kostengünstig im Internet unter <http://www.gleichklang.de/>

Gleichklang limited Hildesheimer Str. 58 D-30880 Laatzen

Telefon +49 (0)1805 - 77723331 Telefax +49 (0)1805 - 77723332 (Telefon und Fax 0.14 EUR pro Minute)

GLEICHKLANG.de

Jetzt im Internet mit Aktionskennwort "vegan" teilnehmen und sofort eine 3 monatige Teilnahmeverlängerung erhalten!

ENTFELTICHE ANZEIGE

IMPRESSUM: VEGAN.AT NR. 10 1/08 ■ MEDIENINHABERIN, HERAUSGEBERIN & VERLEGERIN: VGÖ - VEGANE GESELLSCHAFT ÖSTERREICH
WAIDHAUSENSTRASSE 13/1, 1140 WIEN ■ TEL +43/1/929 14 988 FAX +43/1/929 14 982 ■ SPENDEN: P.S.K. 92.133.538 BLZ 60.000
MAIL: INFO@VEGAN.AT ■ WWW.VEGAN.AT ■ CHEFREDAKTION: MAG. FELIX HNAT ■ INHALT: MAG. CHRISTINE BRAUN, RALPH
CHALOUPEK, MAG. FELIX HNAT, KEITH MANN, WOLFGANG PEKNY, KATHARINA PETTER, MAG. SUSANNE RICHTER,
KARIN SCHACHINGER, MONIKA SPRINGER ■ FOTOS: BERND HOFBAUER, SCHMIDT-DESIGN, MONIKA SPRINGER, EVU,
GINKO, GREENPEACE, TRP, VGT, WWW.DIRECTACTION.INFO, WWW.RADIKALKUNST.NET, PRODUKTFOTOS DER JEWEILIGEN FIRMEN
ANZEIGENLEITUNG: MAG. FELIX HNAT ■ KONZEPTION, ART DIRECTION, GRAFIK: MONIKA SPRINGER

I. AUFLAGE: 15.000 ■ GEDRUCKT VON DER DRUCKEREI BERGER AUF UMWELTSCHUTZPAPIER UND MIT PFLANZENFARBEN!