

EISEN

FUNKTION, QUELLEN

WIRTSCHAFT I

FLEISCH MACHT HUNGER

WIRTSCHAFT II

TRANSPARENZ-**DATENBANK**

INTERVIEW

FREEFIGHTER MAC DANZIG

TIPPS

EDEL ESSEN GEHEN, KOCHBÜCHER, **FESTTAGSPRODUKTE**



COVERSTORY

RESSION

TIERSCHUTZ MUNDTOT - HINTERGRÜNDE, GEFANGENE

Balance finden. Vegetarisch leben.

Für Körper & Seele.



VEGETERRA STIFTUNG VEGETARISCH LEBEN





INHALT

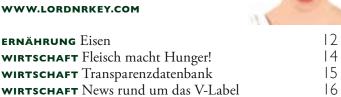
ZU GAST AB SEITE 4
INTERVIEW Mac Danzig
Freefighter, Weltmeister, Veganer

WISSEN ABSEITE 6

POLITIK Hintergründe und Infos zur Repression gegen den Tierschutz und die U-Haft sowie Texte von sechs der inhaftierten Tierrechtsaktivist innen

FOTO: LORD.NRKEY
WWW.LORDNRKEY.COM

EDENIAD CEITE 33



18

WIRTSCHAFT News rund um die Veganblume

VGÖ AB SEITE 20 AKTIVITÄTEN Buffets der VGÖ 20 AKTIVITÄTEN Veranstaltungen, Vorträge u.v.m. 22 23 AKTIVITÄTEN Weltvegetarier_innenkongress 24 AKTIVITÄTEN VGÖ bei Festen INTERAKTIV VEGAN.AT-Awards "Festtagstischlein" 26 28 **vgö-sнор** Bücher, T-Shirts u.v.m. 30 FESTTAGSANGEBOT Mitglied werden! 31 UNTERSTÜTZUNG GESUCHT Mitgliedsformular

LEBEN ABSELLE 32	
ALLTAG Vegan X-Mas	32
LITERATUR & FILM Kochbücher und mehr	34
kulinarik Restaurantkritiken	36
SAMMELSURIUM	38
IMPRESSUM	40



LIEBE LESERINNEN UND LESER!

MONATELANG HIELT DIE POLIZEILICHE REPRESSION DIE ÖSTERREICHISCHE TIERRECHTSBEWEGUNG IN ATEM.

Bereits Anfang des Jahres wurden zahlreiche Telefonate abgehört, einzelne Personen überwacht und harmlose Anti-Pelz-Demonstrationen verboten. Am 21. Mai erreichte die Repressionswelle ihren Höhepunkt: 23 Hausdurchsuchungen und Festnahmen von 10 Aktivist_innen, die erst nach 104 Tagen Untersuchungshaft wegen mangelnder Beweise wieder freigelassen wurden.

Von den Hausdurchsuchungen betroffen waren zahlreiche Tierschutzvereine und Tierrechtsgruppen. Darunter auch der VGT (Verein Gegen Tierfabriken), mit dem sich die Vegane Gesellschaft ein Büro teilt. Obwohl selbst in keinster Weise beschuldigt, wurden der VGÖ absurderweise alle Computer, Akten sowie die Datenbank – und damit unsere gesamte Arbeitsgrundlage! – entwendet. Wir können also weder unsere Mitglieder und Spender_innen, noch unsere Koperationspartner_innen kontaktieren. Diese Situation ist derart dramatisch, dass wir uns sogar in unserer Existenz bedroht fühlen.

Während wir über das Vorgehen des österreichischen Staates entsetzt sind, war die Solidarität innerhalb der veganen Bewegung sehr berührend. Ob in Form von Briefen, Geldspenden, Demonstrationen oder durch anderweitige Unterstützung – bedanken möchten wir uns bei den unzähligen solidarischen Menschen in Österreich und weltweit. Besonders erwähnt sein soll an dieser Stelle der VEBU (Vegetarierbund Deutschland), der nicht müde wurde, durch Presseaussendungen, Protestbriefe und Demos auf unsere Situation aufmerksam zu machen, Geld und Unterschriften für uns sammelte und uns auf dem (sehr gelungenen) Weltvegetarier_innenkongress in Dresden mit offenen Armen empfing. Ebenso sei der Vegan Society (England) gedankt, die uns – gemeinsam mit der Prisoner's Support Group – dabei unterstützte, den Inhaftierten eine bessere Versorgung mit veganen Lebensmitteln und Kosmetika zu ermöglichen. Die Repression hat mit der Enthaftung nicht geendet. Noch immer werden etliche Telefone abgehört, Ende September fand eine erneute Hausdurchsuchung statt.

DENNOCH LASSEN WIR UNS NICHT DAVON ABHALTEN, DIE SCHÖNEN UND LEBENSBEJAHENDEN SEITEN DES VEGANISMUS ZU BETONEN. SO STEHT DIESES MAGAZIN GANZ IM ZEICHEN DES FESTEFEIERNS.

In diesem Sinne, lassen wir uns nicht entmutigen! Veganismus boomt, und das allein ist Grund genug zum Feiern.

Viel Spaß beim Lesen wünschen Ihnen

Mag. Felix Hnat

Katharina Petter



HALLO MAC! DU BIST EIN PROFESSIONELLER FREEFIGHTER. BITTE BESCHREIBE UNSEREN LESER_INNEN KURZ, WAS FREEFIGHTING IST!

Freefighting, oder Mixed Martial Arts, ist eine Kombination aus allen Kampfkünsten, die in einer Mensch-gegen-Mensch-Kampfsituation effektiv sind. (Anm.: Erlaubt sind Schlag-, Tritt-, Stoß-, Wurf-, Hebel- und Würgetechniken.)

WARUM UND SEIT WANN LEBST DU VEGAN?

Ich bin seit 2004 Veganer. Ich habe schon länger darüber nachgedacht, aber ich habe es lange aufgeschoben, weil ich alles glaubte, was mir Leute übers Fleischessen und Sporttreiben erzählten. Jetzt wünsche ich mir, dass ich es schon früher geworden wäre.

WANN HAST DU MIT DEM TRAINING BEGONNEN?

Mit dem MMA-Training habe ich im Jahr 2000 angefangen. HAST DU EINEN UNTERSCHIED BEMERKT, NACHDEM DU DEINE ERNÄHRUNG GEÄNDERT HAST?

Ja, ich habe bemerkt, dass sich mein Körper besser erholt. Außerdem habe ich das Gefühl, dass meine Herz-Kreislauf-Kapazität jetzt wesentlich höher ist. Kurz gesagt bin ich jetzt in der besten Form meines Lebens.

KÖNNTEST DU BITTE DEIN TRAINING KURZ BESCHREIBEN?

Wenn ich mich auf einen Kampf vorbereite, trainiere ich vier Stunden pro Tag, sechs Tage pro Woche: Morgens an der Technik und Kondition, abends mit anderen Kämpfern. Die meisten können nicht glauben, dass ich als Veganer ein guter Kämpfer sein kann. Das liegt daran, dass Amerikaner_innen manipuliert wurden. Ihnen wird ständig erzählt, dass man als Athlet tierliches Eiweiß braucht. Ich bin glücklich, ein positives Vorbild für Veganismus zu sein.

ALS TOP-ATHLET HAST DU EINEN HÖHEREN NÄHRSTOFF-BEDARF. NIMMST DU SUPPLEMENTE?

Ja. Wenn ich hart trainiere, nehme ich Vega. Das ist ein veganer Vollwertersatz. Er enthält alle Vitamine und Mineralstoffe, die ich benötige und hat Protein aus Hanf, Erbsen und braunem Reis.

IST DOPING ÜBLICH UNTER PROFESSIONELLEN KÄMPFER_INNEN UND WIE IST DEINE PERSÖNLICHE EINSTELLUNG DAZU?

Ich bin mir sicher, dass es einige Kämpfer_innen gibt, die das tun, aber weder hatte ich so jemanden in meinem Umfeld, noch habe ich es selbst jemals getan. Es scheint bei Ausdauersportarten populär zu sein. Meine Meinung zu Blutdoping ist dieselbe wie meine Meinung zu Anabolika: Ich verwende meine Zeit und mein Geld lieber dafür, hart zu trainieren und meinen Körper und Geist auf richtige Art vorzubereiten, als mir irgendetwas in den Körper zu spritzen, was da nicht sein sollte. Wenn andere Athleten das machen wollen, ist das ihre Sache. Ich für mich habe mich dagegen entschieden.

VIELE MENSCHEN HABEN DEN EINDRUCK, DASS FREEFIGHT BRUTAL UND GEFÄHRLICH IST. ALS VEGANER BIST DU MITFÜHLEND UND HAST HOHE MORALSTANDARDS. SIEHST DU EINEN WIDERSPRUCH DARIN, MENSCHEN IM RING ZU VERLETZEN UND DICH FÜR EINE BESSERE WELT EINZUSETZEN? Für mich ist MMA ein richtiger Sport, der die Qualifikationen von zwei hochtrainierten Athlet_innen testet. Beide Kämpfer_innen haben eingewilligt, und obwohl es für Leute, die sich nicht auskennen, brutal aussehen mag, ist es statistisch sehr sicher. Wenn ich herumginge und gegen unschuldige Leute auf der Straße kämpfen würde, könnte ich den Widerspruch verstehen, aber ich betreibe einen professionellen Sport und nehme ihn genauso ernst wie meinen Veganismus.

WAS WAREN DEINE GRÖSSTEN ERFOLGE UND TITEL IN DEINER KAMPFKARRIERE?

Die größten Erfolge bis jetzt waren der Gewinn des KOTC-Weltmeisterschaftstitels im Leichtgewicht, bei PrideFC zu kämpfen und den Titel "The Ultimate Fighter" zu gewinnen. DU HAST DIE TV-SHOW "THE ULTIMATE FIGHTER" GEWONNEN. IM FINALE KÄMPFST DU ALS VEGANER GEGEN DEN LANDWIRT SPEERS. MOCHTEST DU DIE ART, WIE SPIKE-TV DIESEN ANTAGONISMUS DARGESTELLT HAT?

Ich fand diese Darstellung ziemlich blöd, aber ich habe verstanden, dass sie versuchen, einen Streitpunkt darzustellen, um die Show interessanter zu machen. Es ist bedauerlich, aber ich nehme es nicht zu ernst.

WAS SIND DEINE ZIELE IM SPORT?

Der bestmögliche Kämpfer zu werden, den mein Potential mir zu werden erlaubt.

DU LEBST DEN BEWEIS, DASS VEGANER_INNEN NICHT SCHWACH SIND. WIE REAGIEREN ANDERE KÄMPFER?

Ich denke, viele Leute sind dadurch verwirrt, weil allen erzählt wird, dass Fleisch essen nötig ist, um Sport zu treiben.



WELCHE DINGE GIBT ES NEBEN SPORT IN DEINEM LEBEN?

Ich verbringe gerne Zeit mit Tieren und Natur. Ich bin ein begeisterter Wanderer und fotografiere in meiner Freizeit gern Naturobjekte. Ansonsten liebe ich es, Zeit mit meiner Freundin zu verbringen, die auch vegan lebt.

WAS IST DAS WICHTIGSTE FÜR DICH?

Ich habe gelernt, das Leben voll zu genießen und den Tag zu nutzen. Es gibt nichts Spezielles, was ich besonders wichtig finde. Ich versuche stattdessen alles in meinem Leben zu genießen, was mir Freude bringt und was ich liebe.

BIST DU AN POLITIK INTERESSIERT? WIE IST DEINE EIN-**STELLUNG HIERZU?**

Ich versuche, mich nicht in Politik zu verfangen. Die Politik in Amerika ist so ein lächerlicher Zirkus, dass ich es für schädlich halte, zu viele Gedanken daran zu verschwenden, was die Medien den Leuten erzählen. Natürlich habe ich meine eigene Meinung und zu den Dingen, die mir wichtig sind, gehören Tierrechte und Artenschutz. Diese Angelegenheiten sind mir wichtiger als das meiste, worum sich die Kandidat_innen, die für ein Amt kandidieren, zanken.

WER SIND DEINE VORBILDER IM SPORT?

Ich mag die Geschichte von Bernard Hopkins. Ich bewundere die Tatsache, dass er sein Leben in einem späten Alter umgedreht hat und es geschafft hat, ein Millionär zu werden, nachdem er zu Beginn nichts hatte. Er hat das alles durch harte Arbeit geschafft, indem er an sich selber glaubte, was ich auch anzustreben versuche.

HAST DU TIPPS FÜR LEUTE, DIE SICH FÜR TIERRECHTE ODER EINE VEGANE ERNÄHRUNG INTERESSIEREN?

Ich würde sagen, einfach so viel wie möglich lesen und gut informieren. Wenn du dir überlegst, vegan zu werden, versuch es einfach! Du kannst nichts verlieren und alles gewinnen.

WIE GEFÄLLT DIR DAS VEGAN.AT-MAGAZIN?

Von dem, was ich gesehen habe, ist es eine der besten Publikationen über Veganismus, die es zur Zeit gibt.

HAST DU EINE NACHRICHT FÜR ALLE MAC DANZIG-FANS HIER IN ÖSTERREICH?

Ich würde euch allen einfach nur gerne "Danke!" sagen. Es ist mir eine Ehre, die Chance zu bekommen, die Idee des Veganismus zu verbreiten und ein Beispiel für so viele Menschen zu sein.

VIELEN HERZLICHEN DANK UND WEITERHIN VIEL ERFOLG!







Die hochwertigen Bio-Weizen-Proteine machen Wheaty zu einem wertvollen Bestandteil einer veganen Ernährung.



COVERSTORY

REPRESSION

LINK_TIPP WWW.VEGAN.AT/REPRESSION FOTO © LORD.NRKEY

"Ich finde derartig brutale Aktionen gegen nichtsahnende Menschen skandalös. Straftaten gehören geahndet, aber dieser Einsatz gegen Tierschützer scheint jedes Maß zu sprengen. Jeder Bürger hat das Recht, aktiv für etwas einzutreten oder zu demonstrieren. Für Tierrechte einzustehen ist besonders wichtig, weil Tiere ja nicht für sich selber einstehen können. Also müssen es die Menschen für sie tun. Tiere sind, wie alle Schutzlosen, auf diesen Schutz angewiesen. Solche martialischen bewaffneten Einsätze sind ein Schlag gegen alle Arten von Bürgerrechtsbewegungungen und müssen scharf zurückgewiesen werden."

WAS GESCHAH: CHRONOLOGIE DER EREIGNISSE

21. MAI, 06:00 FRÜH: SONDEREINHEITEN DER POLIZEI STÜRMEN 23 WOHNUNGEN, HÄUSER UND BÜROS. SIE TRETEN TÜREN EIN. REISSEN MENSCHEN AUS DEM SCHLAF UND BEDROHEN SIE MIT DER WAFFE, ZEHN PERSONEN WERDEN OHNE KONKRETE ANSCHULDIGUNGEN FESTGENOMMEN. ZUSÄTZLICH WERDEN AKTIVIST_INNEN ZUR SOFORTIGEN EINVERNAHME VORGEFÜHRT. ZU DEN BETROFFENEN GEHÖRT AUCH DIE VEGANE GESELLSCHAFT: DAS BÜRO WIRD DURCHWÜHLT, PCS UND AKTEN WERDEN ENTWENDET, DER OBMANN SOWIE EIN VORSTANDSMITGLIED VERHAFTET ...

AB 1997 Tierrechtsdemos werden ab sofort von der Staatspolizei regelmäßig bespitzelt und dokumentiert.

DEZEMBER 2006 Die Versammlungsbehörde verbietet Pelzdemos vor Kleider Bauer in Wien.

- 21. MAI 2008 Erste Demo gegen Tierschutz-Repression.
- 22. MAI Der Obmann des Vereins Gegen Tierfabriken geht aus Protest gegen die Polizeiwillkür für 39 Tage in den Hungerstreik. Demonstrationen in Wien und Berlin. (Während der kommenden 3 1/2 Monate sollen fast täglich Demonstrationen in Österreich und allen Teilen der Welt stattfinden.) 23. MAI Über alle zehn Festgenommenen wird U-Haft verhängt. Neun von ihnen werden von der Rossauer Kaserne in die Justizanstalt Wr. Neustadt gebracht. Nur ein Inhaftierter bleibt vorläufig in Innsbruck. Sieben Verhaftete treten in Hungerstreik, darunter auch der VGÖ-Obmann.
- 26. MAI Pressekonferenz der Tierschutzsprecherin der Grünen Brigid Weinzinger gemeinsam mit der "Rechtshilfe" (Presseklub Concordia): Das Vorgehen der Behörden wird als unverhältnismäßig, rechtswidrig, willkürlich kritisiert. 27. MAI Presseaussendung von Dr. Hannes Jarolim, Justizsprecher der SPÖ: Jarolim äußert Zweifel an den Haftgründen und sorgt sich um die Verhältnismäßigkeit.
- 28. MAI Ohne ihre Rechtsanwält_innen zu informieren, werden einige der Gefangenen verlegt und wegen Verdacht auf Komplizenschaft auf drei Anstalten aufgeteilt. Zwei der Häftlinge kommen in die Justizanstalt nach Eisenstadt, vier in die Justizanstalt Wien-Josefstadt, der Häftling aus Tirol wird dafür nach Wr. Neustadt verlegt.
- 31. MAI Die Polizei untersagt eine legale und zeitgerecht angemeldete Tierschutzkundgebung in Linz. Grund: Eine viel später angemeldete Promo-Veranstaltung von Kleider Bauer.

- 4. JUNI Internationaler Aktionstag für die Gefangenen. Laut Stellungnahme von Amnesty International wurden folgende menschenrechtlichen Grundrechte missachtet: Verhältnismäßigkeit, Unschuldsvermutung, hinreichender Tatverdacht, faires Verfahren. Der Tatbestand §278a StGB
- (Strafgesetzbuch) wurde für die Bekämpfung mafiaähnlicher Verbindungen geschaffen. Nun wird er zur Kriminalisierung der Tierschutzbewegung missbraucht.
- 6. Juni Haftprüfungsverhandlung: Die Untersuchungshaft wird für alle zehn Tierrechtler_innen verlängert.
- 2. JULI Internationaler Aktionstag für die Tierrechtsgefangenen. Demonstrationen u.a. in Indien, Israel, Schweden.
- 7. Juli Die U-Haft wird ein weiteres Mal verlängert, obwohl inzwischen die wesentlichen konkreten Vorwürfe (Brandstiftung, Buttersäure-Anschlag) von der Oberstaatsanwaltschaft zurückgenommen wurden und damit eine wesentliche Voraussetzung für die Anwendung des §278a entfällt. 14. JULI Pressekonferenz von Peter Pilz: Grüne bereiten Anzeigen gegen Ermittler_innen vor.
- 16. JULI Pressekonferenz von Brigid Weinzinger: Verlängerung der U-Haft sei Beugehaft.
- 21. JULI Die Verdunkelungsgefahr ist abgelaufen und fällt damit als Haftgrund weg.
- 13. AUGUST Chris Moser aus Tirol wird unerwartet aus der Haft entlassen. Die Staatsanwaltschaft will gegen die Enthaftung Berufung einlegen.
- 2. SEPTEMBER Die Oberstaatsanwaltschaft verlangt die sofortige Enthaftung der Inhaftierten. Alle kommen frei.
- **30. SEPTEMBER** Hausdurchsuchung bei Tierrechtler_innen. 13. OKTOBER Eine VGT-Spenderin wird von der Polizei überrumpelt und ohne richterliche Vorladung verhört.

VORWURF: BILDUNG EINER KRIMINELLEN ORGANISATION NACH § 278A STGB

DEN BESCHULDIGTEN KÖNNEN TROTZ JAHRELANGER ABHÖRUNGS- UND ÜBERWACHUNGSMASSNAHMEN KEINE KONKRETEN STRAFTATEN, DIE IN VERBINDUNG MIT TIERSCHUTZ STEHEN, ZUGEORDNET WERDEN. STATTDESSEN WIRD IHNEN DIE BILDUNG EINER KRIMINELLEN ORGANISATION VORGEWORFEN.

KRIMINELLE ORGANISATION

§278a. Wer eine auf längere Zeit angelegte unternehmensähnliche Verbindung einer größeren Zahl von Personen gründet oder sich an einer solchen Verbindung als Mitglied beteiligt (§ 278 Abs. 3),

- 1.) die, wenn auch nicht ausschließlich, auf die wiederkehrende und geplante Begehung schwerwiegender strafbarer Handlungen, die das Leben, die körperliche Unversehrtheit, die Freiheit oder das Vermögen bedrohen, oder schwerwiegender strafbarer Handlungen im Bereich der sexuellen Ausbeutung von Menschen, der Schlepperei oder des unerlaubten Verkehrs mit Kampfmitteln, Kernmaterial und radioaktiven Stoffen, gefährlichen Abfällen, Falschgeld oder Suchtmitteln ausgerichtet ist,
- 11.) die dadurch eine Bereicherung in großem Umfang oder erheblichen Einfluss auf Politik oder Wirtschaft anstrebt und

III.) die andere zu korrumpieren oder einzuschüchtern oder sich auf besondere Weise gegen Strafverfolgungsmaßnahmen abzuschirmen sucht,

ist mit Freiheitsstrafe von sechs Monaten bis zu fünf Jahren zu bestrafen.

MISSBRÄUCHLICHE ANWENDUNG DES § 278A

§ 278a wurde also für die Bekämpfung schwerer organisierter Kriminalität und mafiaähnlicher Verbindungen geschaffen. Nun wird er aber zur Kriminalisierung der Tierschutzbewegung missbraucht. Weil offenbar keine konkreten Tatnachweise vorliegen, wird der Tatbestand der "Kriminellen Organisation" herangezogen. Für alle ungeklärten Fälle, die mit Tierschutz zusammenhängen könnten, wird einfach eine kriminelle Organisation verantwortlich gemacht.

GEFANGENEN

POLIZEITERROR

Seit über 10 Jahren informiert die VGÖ über die vegane Lebensweise und konzentriert sich dabei auf die positiven Aspekte dieser tier- und umweltfreundlichen Lebensphilosophie. Gesetzesübertretungen in Form des zivilen Ungehorsams, wie bei anderen NGOs üblich, gab es nie – nicht einmal legale, aber konfrontative Kampagnen. Dennoch richtete sich der Polizeiterror auch gegen die Vegane Gesellschaft. Alle unsere Computer, Dateien, Unterlagen, Akten wurden gewaltsam entwendet. Auch die - glücklicherweise verschlüsselte – Datenbank mit Daten unserer Mitglieder, Interessent_innen und Newsletterempfänger_innen ist darunter. Es ist uns nicht einmal möglich, unsere Mitglieder zu kontaktieren, um über den Vorfall zu informieren. Unsere komplette Arbeit (Materialversand, Gütesiegelvergabe, Organisation von Buffets und Events) wurde dadurch stark erschwert bis verunmöglicht. Zusätzlich wurde ich (der geschäftsführende Obmann der VGÖ) festgenommen und war über drei Monate in U-Haft. Ohne den Grund zu wissen und mangels jeglicher Perspektive verlor ich den Glauben an das Justizsystem. Der Vorwurf der Bildung einer kriminellen Organisation, die aus zusammengewürfelten Tierrechtler_innen aus ganz Österreich bestehen soll, die sich teilweise nicht verstehen oder sich gar nicht kennen, ist absurd. Im Laufe der Zeit kamen immer mehr Übersetzungsfehler, verzerrte Aussagen oder gefälschte Beweise und die wirklichen politischen Motive ans Tageslicht. Der letzte Monat in U-Haft, die vermutlich schlimmste Zeit in meinem Leben, verbrachte ich in psychologischer Betreuung. Die unglaublich starke Solidarität, ehrliche Medien- > FELIX' GANZER TEXT: WWW.VEGAN.AT/FELIX



FELIX (26) SEIT 7 JAHREN VEGAN, **VOLKSWIRT, VGÖ-OBMANN & COMPUTEREXPERTE**

berichterstattung sowie Mithilfe von Parteien wie den Grünen halfen, den Skandal aufzudecken. In mehr als 10.000 Seiten Akt, die ich bis jetzt gelesen habe, wird der VGÖ überhaupt nichts vorgeworfen, sie kommt nicht einmal vor. Die VGÖ befindet sich nun in ihrer allerschwersten Zeit. Die Zukunft ist ungewiss, der Bankrott droht. Die Solidarität der vielen Menschen, der unermüdliche Einsatz der Aktivist_innen und die aufopfernde Tätigkeit des Vorstandes waren aber unglaublich berührend und kraftgebend. Deshalb bin ich trotzdem optimistisch. Ich werde alles tun, um unsere Handlungsfähigkeit wieder herzustellen, unsere PCs und Büroeinrichtung wieder zurückzubekommen, und das von der Polizei Zerstörte wieder aufzubauen. Die Situation ist bedrückend, aber ich vertraue unseren Leser innen, Aktivist_innen, Mitgliedern und unserem Team.

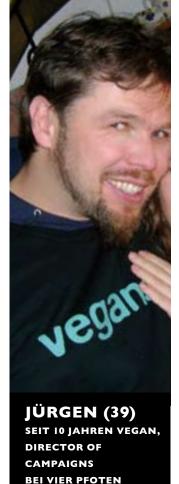
LINK_TIPP

EINSATZ VON VGÖ UND VEGAN PRISONERS SUPPORT GROUP

Die Versorgung der Inhaftierten mit veganen Lebensmitteln und Kosmetika war katastrophal. Ein Häftling erhielt während der gesamten ersten Woche lediglich Schwarzbrot, trockenen Reis und Salat mit unveganer Marinade. Das Essen war für alle eintönig; frisches Obst und Gemüse, aber auch Eiweißquellen kamen viel zu kurz. Oft bestand eine Mahlzeit des Tages nur aus trockenem Brot, regelmäßig wurde Honig kredenzt, teilweise bekamen die Inhaftierten sogar verschimmeltes Obst. Ein Grund für die VGÖ – mit Unterstützung der britischen "Vegan Prisoner's Support Group" – die Verantwortlichen zu kontaktieren, vegane Lebensmittellisten zu erstellen und die Ernährung mit Hilfe von Ernährungsprotokollen genauer unter die Lupe zu nehmen. Leider erwies sich die Kontaktaufnahme als sehr mühsam: Briefe und Telefonate blieben unbeantwortet, Bitten und Vorschläge wurden ignoriert. Dennoch steigerte sich das Angebot im Laufe der Zeit merklich: Das Essen wurde abwechslungsreicher, teilweise wurden sogar Sojaprodukte und vegane Brotaufstriche angeboten!

LINK TIPP

> WWW.VPSG.ORG



VEGANISMUS IM MENSCHENKÄFIG

21. Mai, 14:00 – die Zelleneinrichtung besteht aus einem Bett, Kasten, Waschbecken und WC. Bettzeug wird gebracht und eine schmutzige Garnitur mit Besteck, Teller, Häferl, zwei Schüsseln. Um 17:30 kommen Brot, Butter, Tee durch eine Luke in der Stahltür und ich gebe bekannt, dass ich Veganer bin – keine Reaktion. Ich esse das Brot, lehne den Rest ab. Am nächsten Morgen nur Brot und Tee. Ich frage höflich nach Marmelade. "Glaubst' du bist in an Wellnesshotel?" Nach drei Tagen Wasser und Brot trete ich in Hungerstreik – nicht nur deshalb, hauptsächlich um ein Zeichen gegen die Haft trotz Unschuld zu setzen. Eine Woche halte ich ohne Probleme durch, bis mein Anwalt mir, unter Hinweis auf die Notwendigkeit meiner geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit um das alles durchzustehen, zum Abbruch rät. Das Essen wird immer besser (von ein paar groben Patzern abgesehen). Meist ist es Gemüse mit Erdäpfeln, Salate, gefüllte Zucchini, Karottenbolognese, Gemüselaibchen, Erdäpfelgulasch, manchmal ist sogar Tofu dabei. Ab und zu ein Sojadrink oder -pudding. Zum Frühstück gibt's ab sofort eine Portionspackung vegane Margarine (mit B₁₂), Marmelade und Obst. Zum Abendessen rohes Gemüse, Salat, Obst und Marmelade. Ich melde mich für die Küche, da ich gelernter Koch bin. Geht nicht wegen Verdunkelungsgefahr (wahrscheinlich ist in der Küche eh schon zu wenig Licht). Einmal pro Woche kommt ein Lebensmittelhändler. Nachdem ich wegen "Komplizentrennung" in eine Zelle verlegt werde, in der sogar eine Kochplatte steht, kaufe ich Mehl, Semmelbrösel, Vegeta (Gemüsesuppen-/Würzpulver) und Öl. Daraus stelle ich Seitan her und serviere den Mithäftlingen des ganzen Stockes vegane Wiener Schnitzel, und auch so manche_r Wärter_in darf kosten. Alle sind begeistert. Mit Kaiserschmarrn, Palatschinken, Tofuspeis usw. versuche ich, meinen grauen Alltag etwas aufzuhellen. Schließlich teilt mir ein rumänischer Ex-Drogenboss in meiner Zelle Mitte August mit, er möchte versuchen, zumindest bis Weihnachten vegan zu leben und bestellt beim Wärter veganes Essen. Das ist nicht unproblematisch, da die Leitung anscheinend Angst hat, dass das ganze Gefängnis vegan wird – dies könnte sich schließlich positiv auf Gesundheit und Finanzen auswirken.

LINK_TIPP

> JÜRGENS GANZER TEXT: WWW.VEGAN.AT/JUERGEN

MARTIN (44) SEIT 20 JAHREN VEGAN, DR. DER PHILOSOPHIE UND MATHEMATIK, VGT-OBMANN

VORSICHT! - DRINGENDER TATVERDACHT!

Jahrelange Bespitzelung, Gründung einer Sonderkommission, der große Lauschangriff und ein martialischer Polizeiüberfall, in dessen Folge nicht nur einige Tierschutzbüros und Privatwohnungen leer geräumt zurückblieben, sondern auch zehn Personen in Untersuchungshaft überstellt wurden. Wie wurde das alles begründet? In den frühen Sitzungen der höchsten Polizeifunktionäre und des Ministers im Innenministerium wurde festgestellt, dass es keinen Verdacht auf eine kriminelle Betätigung der ins Visier genommenen Tierrechtler_innen gab. Auch 1,5 Jahre Ermittlungen der Sonderkommission und ein großer Lauschangriff, sowie die Ergebnisse der Hausdurchsuchungen konnten das nicht ändern. So war guter Rat teuer, und man griff auf \$278a "kriminelle Organisation" zurück, für den ja kein konkreter Tatverdacht nötig ist, sondern nur irgendwelche vagen Andeutungen als Verdacht ausreichen können. Und vage waren sie. Einem der "dringend Tatverdächtigen" wurde nichts anderes vorgeworfen, als dass er 20 Wertkartenhandys im Auftrag des gewählten VGT-Vorstandes für nicht-kriminelle Aktionen des zivilen Ungehorsams angeschafft hatte. Ja, und er hat den Geschäftsführer des VGT in einem Telefonat darin beraten, wie die VGT-Computer verschlüsselt werden können. Die U-Haft einer weiteren Person wurde explizit mit folgender "Evidenz" begründet: Er kenne, erstens, mich als VGT-Obmann persönlich, habe, zweitens, vor Jahren einmal englische Aktivist_innen bei sich übernachten lassen (denen übrigens auch keine konkreten Hinweise auf kriminelle Aktivitäten vorgehalten werden können) und würde,

drittens, in Internetforen ab und zu subversiv-radikale Meinungen posten. Ich als "Hauptverdächtigter" schließlich habe immerhin meinen PC verschlüsselt und auf dem alten, unverschlüsselten Computer wurde eine große Mediendatei gefunden, die unter zahllosen Meldungen jeder einzelnen Tierrechtsdemo und anderer Events auch alle in den Medien bekannt gewordenen Fälle von Tierschutzkriminalität enthält. Offensichtlich kann so etwas nur den Schluss zulassen, dass ich als "Chef" dieser fiktiven "Kriminellen Organisation" für all diese Vorfälle verantwortlich sein muss. Man höre und staune: Derartiges reicht in unserem Land dafür aus, monatelang in U-Haft zu verschimmeln! Bis es mir selbst passiert ist, hätte ich das niemals für möglich gehalten.

 $\mathsf{L} \; \mathsf{I} \; \mathsf{N} \; \mathsf{K} \; _ \; \mathsf{T} \; \mathsf{I} \; \mathsf{P} \; \mathsf{P}$

> MARTINS GANZER TEXT: WWW.VEGAN.AT/MARTIN





DISSERTATION

AN DER TU-WIEN IONENLEITUNG <u>IN F</u>ESTKÖRPERN

ORWELL LÄSST GRÜSSEN

Wie die meisten Student_innen darf auch ich mich – höflich ausgedrückt – über einen mehr als ausgefüllten 10-Stunden Tag freuen. Nachdem ich tagsüber an meiner Dissertation im Bereich Elektrokeramik arbeite, widme ich meine spärliche Freizeit politischen Vorträgen oder Seminaren, Sport oder ein wenig Tierrechtsaktivismus, der sich in der Regel im Besuch von Großdemonstrationen erschöpft. So war ich am Montag, den 19. Mai 2008 am 4. TU-Forum "Überwachung[sstaat] ohne Kontrolle", wo ein Orwell'scher Kontrollapparat ohne Grenzen vorgestellt wurde, von dem niemand der Anwesenden dachte, dass dieser tatsächliche Realität in Europa sein könnte. Es ging um erweiterte Befugnisse der Polizei, "Verbindungsdaten" (also Gesprächspartner_in, Standort, Uhrzeit, etc., aber keine Gesprächsinhalte) "verdächtiger" Mobilfunkteilnehmer_innen ohne richterliche Genehmigung zu überwachen. Doch am Mittwoch, den 21. Mai, mitten in meiner Tiefschlafphase um 06:00 Uhr morgens, wurde ich eines Besseren belehrt: Irgendetwas hat mich aufgeweckt, ich höre einen unglaublich lauten Knall. Angstvoll schrecke ich auf, frage mich nach dem zweifellos nahen Ort des Lärms. Dann ein zweiter dumpfer Stoß, erschreckt denke ich an gewalttätige Einbrecher – etwas anderes kommt mir nicht in den Sinn. Ein dritter harter Schlag, Lärm. In Panik greife ich noch zu meinem Handy und wähle "133", doch im selben Moment stürmen mehrere bewaffnete Männer in mein Schlafzimmer, schreien "Polizei! Hände hoch!" und richten ihre Sturmgewehre auf meinen nackten Leib. Ab diesem Zeitpunkt stehe ich unter Schock. Wie in einem Film erklärt mir einer der Dutzenden Menschen in meinem Schlafzimmer, dass Hausdurchsuchungs- und Haftbefehle gegen mich vorliegen. Ohne mich vollständig über meine Rechte aufzuklären, wird überfallsartig mit der Hausdurchsuchung begonnen. Wildfremde Menschen stellen die Wohnung wortwörtlich auf den Kopf und beschlagnahmen hunderte Gegenstände, während ich in einem Zimmer festgehalten werde. Trotz sommerlicher Temperaturen friere und zittere ich, obwohl ich bereits zwei Pullover übergezogen habe. Mein Herz schlägt wie verrückt, trotz reichlich Trinken bleibt mein Mund trocken. Unsensibel fragt mich ein Polizist "Was zitterst' denn so, hast' was zu verbergen?". Heute weiß ich, dass ich seitdem unter einer posttraumatischen Belastungsstörung leide. Erst langsam realisiere ich das wahre Ausmaß dieses Polizeiskandals: Insgesamt wurden in 23 Wohnungen oder Büros von Tierrechtsaktivist_innen brutale Hausdurchsuchungen durchgeführt. Sieben NGOs, die sich für Veganismus und Tierbefreiung einsetzen, sind betroffen; bis heute handlungsunfähig durch die Beschlagnahmung der vollständigen EDV-Ausstattung, inklusive Handys, Kameras und Sicherheitskopien. Darunter auch die Vegane Gesellschaft Österreich.

 $\mathsf{LINK} \; \mathsf{TIPP}$

> ELMARS GANZER TEXT: WWW.VEGAN.AT/ELMAR



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.



ARTGERECHT IST NUR DIE FREIHEIT!

Am 13. August wurde ich - völlig überraschend - enthaftet, zwei Wochen bevor die anderen Tierrechtsgefangenen wieder in die wohlverdiente, wenn auch relative Freiheit kamen. Allgemein sei festgehalten: Es war schlimm für mich. Nicht das Eingesperrtsein an sich, mit dem Blick auf die Millionen von nicht-menschlichen Tieren, die ebenso gefangengehalten werden, hatte ich doch wenigstens die Gewissheit (?), dass meine Gefangenschaft nicht erst mit dem Tod endet. Verzweifelt bin ich an der Trennung von meinen drei Kindern und meiner Frau. Nicht zu wissen wie lange noch, nahezu vergessen wie lange schon ... keine Berührungen, keine Küsse, nicht einmal private Gespräche. Alles überwacht, beschnitten und fremdgesteuert. Die ersten zwei Monate war ich noch recht guter Dinge - wenn dieser Ausdruck im Wortschatz eines Gefangenen überhaupt existieren kann: Die intensive Arbeit an meinem Akt, diese nichts-

SABINE (30) SEIT II JAHREN VEGAN, HUNDETRAINERIN UND VERHALTENSBERATERIN

WIEDER FREI!

Am 2. September ging die Stahltür meiner Einzelzelle im 4. Stock des Frauentraktes in der Justizanstalt Josefstadt mit den Worten "Sie können nach Hause gehen" auf. 104 Tage U-Haft waren vorbei, die sogenannte "Tatbegehungsgefahr" bestehe allerdings immer noch, denn nach wie vor soll ich Mitglied einer "Kriminellen Organisation" nach §278a sein. 104 Tage in Isolation und völliger Fremdbestimmung, die darauf abzielen sollten, mich zu einer Aussage zu nötigen und meine politische Einstellung zu verleugnen. Die Leute draußen haben mir stets Mut gemacht und mir das Gefühl gegeben, nicht allein zu sein. Eine laute und starke Solidaritätsbewegung als Antwort auf die absurde "SOKO Pelztier". Der Gedanke an die unfassbare Gewalt, die Tieren in unserer Gesellschaft tagtäglich angetan wird, hat mich keine Sekunde an meiner politischen Einstellung zweifeln lassen. Die massive Repression zeigt, wie erfolgreich die Tierrechtsund Tierbefreiungsbewegung und wie wichtig Kampagnenarbeit ist. Der Alltag in der Josefstadt war extrem eintönig und jeder Tag verlief ziemlich genau wie der andere. Um 6 Uhr früh wurde das grelle Neonlicht in der Zelle eingeschaltet und damit ein Weiterschlafen unmöglich gemacht. Um 7 Uhr gab's Tee, um 9:30 "Spaziergang" mit den anderen Frauen in einem winzigen Betonhof. 10:30 Mittagessen - zwar vegan, aber total mangelhaft, zum Großteil bestehend aus Kartoffeln, Nudeln oder Mehl. Der absurdeste Akt des Tages war das Abendessen um 13:30. Dann hieß es "Gute Nacht!". Die Stahltür der Zelle war – bis auf wenige kurze Intervalle - Tag und Nacht geschlossen.

CHRIS (32) seit 9 Jahren vegan, restaurator, bildhauer, künstler & familienvater

sagende Aneinanderreihung von Vermutungen, vagen Verdächtigungen und offensichtlich ideologisch gefärbten Mutmaßungen, machte mich sicher, dass diese Tragödie nicht allzu lange dauern kann. Nach zwei Monaten machte mir dann genau DAS Angst. Es ist offenbar möglich, Leute ohne Beweise so lange wegzusperren, woher wissen wir, dass wir - als "lästige" Tierrechtler_innen - nicht für lange Zeit auf diese Art "ruhiggestellt" werden sollten? Die Gewissheit völliger Machtlosigkeit, extremstes Ausgeliefertsein an ein System, welches sich seine Meinung offenbar schon vorher bildete, das zehrt an Geist und Körper, und wird früher oder später zu einem Zusammenbruch führen. Ein krankes System schafft kranke Menschen ... ganz zu schweigen von den nicht-menschlichen Tieren! In diesem Sinne: Artgerecht ist nur die Freiheit - und zwar für alle fühlenden Lebewesen! Freiheit für alle Gefangenen! Das wird auch nach wie vor mein Hauptanliegen bleiben. Ich will eine Welt mitgestalten, die nicht auf Gewalt, Unterdrückung, Ausbeutung, Angst und Mord beruht. Ich will, nicht zuletzt für meine Kinder, eine Welt, in der es selbstverständlich ist, dass niemand im Zusammenleben ausgebeutet und unterdrückt wird, weder menschliche noch nicht-menschliche Tiere.

LINK_TIPP

> CHRIS' GANZER TEXT: WWW.VEGAN.AT/CHRIS

WEG MIT §278A!

Die Untersuchungshaft ist nun zwar zu Ende, doch die "Operation Pelztier" ist immer noch voll im Gange, die Ermittlungen laufen weiter, es wird bespitzelt, überwacht und terrorisiert. Ende September gab's wieder eine Hausdurchsuchung bei einer Tierrechtsaktivistin. Solange der Paragraph 278a weiterhin existiert, kann ungeniert in Privatsphären rumgeschnüffelt, können Wohnungen durchsucht, politischer Aktivismus kriminalisiert und Aktivist_innen in U-Haft gesteckt werden. Ich möchte mich bei allen Unterstützer_innen bedanken, für die vielen Briefe ins Gefängnis, die mich sehr aufgebaut haben. Großes Danke an die Vegane Gesellschaft, die sich so unermüdlich für veganes Essen eingesetzt hat! Und an alle Solifest-Macher_innen und -Besucher_innen. Es wird weiterhin dringend Geld für Anwält_innen benötigt - vielleicht sehen wir uns schon bald auf einer der nächsten Soliveranstaltungen! :-) Für die Freiheit – Kraft und Liebe, Sabine.

LINK_TIPP

> SABINES GANZER TEXT: WWW.VEGAN.AT/SABINE



EISEN

VEGANER_INNEN SIND BLASS, MÜDE UND LEIDEN UNTER EISENMANGEL!

... FRÜHER ODER SPÄTER WERDEN ALLE, DIE SICH REIN PFLANZLICH ERNÄHREN, MIT DIESEM VORURTEIL KONFRONTIERT. DABEI IST DIE AUSSAGE INZWISCHEN LÄNGST ÜBERHOLT. EISEN GILT ALS WELTWEITER MANGELNÄHRSTOFF UND EIN DEFIZIT KANN BEI FLEISCHESSENDEN PERSONEN GENAUSO AUFTRETEN WIE BEI OVO-LAKTO-VEGETARIER_INNEN ODER VEGANER INNEN.

Eisen ist für den Menschen lebensnotwendig: Es ist Bestandteil vom Blutfarbstoff Hämoglobin, der in den roten Blutkörperchen vorkommt. Diese sind für den Transport von Sauerstoff in die Zellen verantwortlich. Werden sie nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt, sterben sie ab. Bei mangelhafter Eisenaufnahme kommt es daher langfristig zu Anämie (Blutarmut) und in weiterer Folge zu Sauerstoffmangel, der sich in Symptomen wie Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und Kopfschmerzen manifestiert.

WICHTIG FÜR DAS IMMUNSYSTEM

Eine weitere wichtige Rolle spielt Eisen bei der Immunabwehr: Eisen wird einerseits als Co-Faktor für die Bekämpfung von Erregern benötigt, andererseits sind Bakterien für ihr Wachstum auf Eisen angewiesen. Die Verfügbarkeit von Eisen für in der Zelle vorhandene Bakterien und den Menschen steht in einem fein regulierten Gleichgewicht. Studien haben gezeigt, dass sowohl ein Mangel als auch ein Überschuss an Eisen die Fresszellen des Körpers in ihrer Fähigkeit beeinträchtigt, bakterielle Erreger zu kontrollieren. Keinesfalls sollte daher zu viel Eisen – z.B. in Form von Supplementen – aufgenommen werden.

ABB. I PFLANZLICHE LEBENSMITTEL

EISENGEHALT IN MG/100 G	
BIERHEFE	17,6
INGWER	17,0
GOABOHNE, GETROCKNET	15,0
ZUCKERRÜBENSIRUP	13,0
SOJAMEHL, VOLLFETT	12,1
WEISSE RÜBE	12,0
SOJAFLEISCH, GETROCKNET	11,0
SESAM	10,0
MOHN	9,5
AMARANTH	9,0
LEINSAMEN	8,2
QUINOA	8,0
PISTAZIE	7,3
HIRSE	6,9
PFIRSICH, GETROCKNET	6,9
WEISSE BOHNE, GETROCKNET	6,5
SONNENBLUMENKERNE, GESCHÄLT	6,3
KICHERERBSEN, GETROCKNET	6,I
ERBSEN, GETROCKNET	5,8
HAFERFLOCKEN	5,8
TOFU	5,4
PINIENKERNE	5,2
VOLLKORNMEHL	4,7
MARILLE, GETROCKNET	4,4

BEDARE

Täglich gehen dem Körper 1 – 2 mg Eisen über Haut und Harn verloren, die über die Nahrung wieder zugeführt werden müssen. Da aber nur ein Teil des aufgenommen Eisens resorbiert werden kann, empfehlen die Ernährungsgesellschaften eine wesentlich größere Menge (10 – 15 mg). Bei einer europäischen Mischkost wird die Resorptionsrate auf 10 -15% geschätzt, bei rein pflanzlicher Ernährung liegt sie sogar noch niedriger. Daher muss bei veganer Kost insgesamt mehr Eisen mit der Nahrung zugeführt werden, um auf die gleiche resorbierte Eisenmenge zu kommen. Für Vegetarier_ innen und Veganer_innen wird deshalb die Aufnahme von 27 mg Eisen pro Tag empfohlen. Für Männer, welche kein Fleisch essen, liegt der Wert bei 18 mg. Die erschwerte Resorption wird aber dadurch kompensiert, dass Eisen in vielen verschiedenen pflanzlichen Lebensmitteln mit niedriger Energiedichte in bedeutender Menge vorkommt. Zudem steigt die Resorptionsrate an, wenn die Speicher entleert sind.

VERFÜGBARKEIT

Unterschieden wird also zwischen pflanzlichem und tierlichem Eisen. Letzteres wird auch als Hämeisen bezeichnet, da es bei menschlichen wie nicht-menschlichen Tieren im Blutfarbstoff Hämoglobin gebunden ist. Chemisch ausgedrückt liegt es als zweiwertiges Eisen (Fe2+) vor, während pflanzliches Eisen dreiwertig (Fe³⁺) ist. Zur besseren Resorption muss das dreiwertige erst zum zweiwertigen Eisen reduziert werden. Dies passiert mit Hilfe von Säuren. Besonders gut geeignet ist hierfür Ascorbinsäure, die auch als Vitamin C bekannt ist. Daher sollten zu pflanzlichen Eisenquellen immer Lebensmittel, die Vitamin C enthalten, konsumiert werden. Vitamin C kommt in praktisch allen frischen, rohen Obst- und Gemüsesorten vor, besonders reichlich in Paprika, Petersilie, Kiwi und Zitrusfrüchten. Vitamin C und andere organische Säuren in Obst und Gemüse können die Verfügbarkeit von Eisen um ca. das Fünffache erhöhen. Hemmend wirken hingegen Phytate (in Sesam und Vollkorn), aber auch Oxalate (Spinat, Mangold, Rhabarber), Ballaststoffe, Kaffee, Tee und Kalzium (deshalb sollen auch keine Kuhmilchprodukte zu Eisenhaltigem verzehrt werden). Bestimmte Methoden der Nahrungsmittelzubereitung (beispielsweise das Einweichen und Keimen von Getreide und Samen, sowie die Herstellung von Brot mit Sauerteig) können die Eisenresorption jedoch verbessern.

ABB. 11 TIERLICHE LEBENSMITTEL

EISENGEHALT IN MG/100 G		
SCHWEINELEBER	15,8	
KALBSLEBER	7,9	
RINDFLEISCH	2,3	
SCHWEINEFLEISCH	1.7	

VIELFÄLTIGE EISENOUELLEN

Zu den eisenhaltigen Lebensmitteln zählen Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Erbsen, Kichererbsen), Vollkornprodukte (insbesondere Hirse und Vollkornbrot, das mit Sauerteig hergestellt wurde), die südamerikanischen Pseudogetreide Amaranth und Quinoa, Nüsse und Samen (Sesam, Mohn, Pistazien, Sonnenblumenkerne), Trockenfrüchte (Pfirsiche, Marillen, Feigen) sowie grünes Gemüse (Brokkoli, Grünkohl, Pak Choi).

FRAUENELEMENT

Mit 1 – 2 Milliarden betroffenen Menschen gilt Eisenmangel als der weltweit häufigste Nährstoffmangel. Da viel Eisen über die Monatsblutung verloren geht, kommt ein Mangel bei Frauen besonders häufig vor. In europäischen Ländern sind 20 – 30% der menstruierenden Frauen betroffen. Eine nachweisbare Anämie haben allerdings nur 2 – 8%. Der Bedarf von Frauen ist daher auch um ein Drittel höher als bei Männern (27 mg für Veganerinnen vs. 18 mg für Veganer).

SPINAT - ALTES EISEN?

Die Behauptung, Spinat sei außergewöhnlich eisenreich, gehört längst zum alten Eisen. Verschiedene Gerüchte zur Ursache dieses Irrtums kursieren: Einmal habe eine Sekretärin ein Komma falsch gesetzt, ein anderes Mal sei der Wert für die Trockenmasse fälschlicherweise dem frischen Spinat zugeschrieben worden. Wahr ist, dass Spinat zwar zu den eisenreicheren Gemüsesorten zählt, aber mit 3,3 mg/100 g weit unterhalb dem Eisengehalt vieler anderer Lebensmittel liegt (siehe Abb. 1). Hinzu kommt, dass der Oxalsäuregehalt in Spinat sehr hoch ist. Oxalsäure bindet das Eisen und erschwert die Resorption somit erheblich.



STECKBRIEF EISEN

	C	
WICHTIG FÜR	Sauerstofftransport, Immunsystem	1

• TAGESBEDARF bei fleischloser Kost: 27 mg für Frauen, 18 mg für Männer

(sonst: 15 mg für Frauen, 10 mg für Männer)

Anämie (Blutarmut), Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Kopfschmerzen, MANGELERSCHEINUNGEN

Beeinträchtigung der Immunfunktion, verringerte Schilddrüsenfunktion

• ÜBERDOSIERUNG ab ca. 100 mg/Tag

Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Amaranth, Quinoa, Hirse, grüne Blattgemüse, Nüsse VORKOMMEN

und Samen, Trockenfrüchte, Melasse und Zuckerrübensirup

 VERFÜGBARKEIT fördernd wirken Vitamin C und Fruchtsäuren, hemmend Phytate (Sesam, Vollkorn),

Oxalate (Rhabarber, Spinat, Mangold), Ballaststoffe, Kaffee, Tee, Kalzium

TIPPS FÜR DIE PRAXIS:

- Viele eisenreiche Lebensmittel essen: Quinoa, Amaranth, dunkelgrüne Gemüssorten (Grünkohl, Brokkoli, ...), Hirse, Hülsenfrüchte, Trockenfrüchte, Zuckerrübensirup und Melasse, Nüsse sowie Samen (z.B. Pistazien, Sesam, Sonnenblumenkerne)
- Vollkornbrot bevorzugen, das mit echtem Sauerteig zubereitet wurde (erhältlich vor allem in Bioläden; Roggenbrot wird – im Gegensatz zu Weizen etc. – immer mit Sauerteig hergestellt)
- Eisenreiche Lebensmittel immer mit Vitamin C kombi-

- nieren, z.B. einem Glas Orangensaft, frischen Kräutern oder in Form von rohem Obst oder Gemüse
- Kaffee, schwarzen und grünen Tee nicht zu eisenreichen Lebensmitteln trinken, mindestens eine Stunde Abstand
- Eisenpräparate meiden, solange kein durchs Blutbild bestätigter Mangel vorliegt
- Bei Symptomen wie Konzentrationsschwäche und Müdigkeit ein Blutbild machen lassen
- für Vegetarier_innen: Milchprodukte meiden, da das enthaltene Kalzium die Eisenaufnahme hemmt

FLEISCH MACHT HUNGER!

WÄHREND WIR IN DEN INDUSTRIELÄNDERN MIT DEN FOLGEN EINES ZU HOHEN TIERPRODUKTKONSUMS WIE ÜBERGE-WICHT, HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN UND DIABETES KÄMPFEN, VERHUNGERN IMMER MEHR MENSCHEN, WEIL SIE SICH KEINE NAHRUNGSMITTEL MEHR LEISTEN KÖNNEN. DER HOHE FLEISCHVERZEHR SPIELT DABEI AUCH EINE ROLLE: UM EINE TIERLICHE KALORIE ZU ERZEUGEN, WERDEN DURCHSCHNITTLICH 10 PFLANZLICHE BENÖTIGT. DIE FACHWELT SPRICHT BESCHÖNIGEND VON "VEREDELUNGSVERLUSTEN". ES HANDELT SICH DABEI ABER UM EINE VERSCHWENDUNG VON LEBENSMITTELN, DIE ÜBER DEN UMWEG DES MARKTMECHANISMUS VIELE MENSCHEN IN DEN HUNGERTOD TREIBT.

Seit drei Jahren steigen die Nahrungsmittelpreise explosionsartig an. Grundnahrungsmittel wurden um 180% teurer. Allein von März 07 bis März 08 erhöhten sich die Preise für Reis und Weizen laut UN-Agrarorganisation FAO (Food and Agriculture Organisation) um das Doppelte. Die Folgen sind fatal: Viele Menschen können sich nicht mehr genug Nahrungsmittel leisten, die Zahl der Hungernden wird derzeit auf eine Milliarde geschätzt.

WAS STECKT DAHINTER?

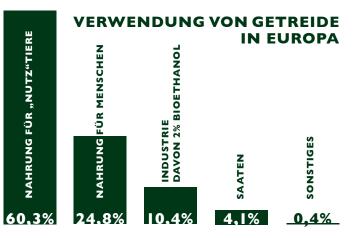
Die Ursachen sind komplex. Wesentlichen Einfluss auf den strukturellen Hunger haben Organisationen wie die Weltbank, der Internationale Währungsfonds, die Welthandelsorganisation und auch die Europäische Union, deren Agrarpolitik dazu führt, dass Nahrungsmittelimporte von stark subventioniert hergestellten Produkten aus dem Norden die Lebensmittelmärkte im Süden ruinieren. Speziell für die Preissteigerung der letzten Jahre lassen sich verschiedene Gründe ausfindig machen. Neben verstärkt auftretenden Dürreperioden, Fluten und Schädlingsepisoden spielt auch die kontinuierliche Zunahme der Weltbevölkerung (um jährlich 75 Millionen) eine Rolle. Hinzu kommt der starke Anstieg des Ölpreises. Da Öl für die Herstellung von Düngemitteln sowie den Transport benötigt wird, erhöhen sich in weiterer Folge auch die Kosten für die Lebensmittelproduktion. Spekulant_innen, die Grundnahrungsmittel horten und auf weiter steigende Preise setzen, tragen ebenfalls zur Verteuerung bei.

ZUNEHMENDER WOHLSTAND

Einen wesentlichen Einfluss auf die Krise hat laut Jacques Diouf, FAO-Generaldirektor, der stark wachsende Bedarf Chinas, Indiens und anderer Schwellenländer. Ihr zunehmender Reichtum führt zu einem deutlich höheren Fleisch- und Milchkonsum. Immer mehr Äcker werden so zu Tierweiden. Deren Ertrag ist aber wesentlich geringer: Um 1 kg Fleisch herzustellen, werden – abhängig von der Tierart – 6 bis 16 kg Getreide benötigt!

GETREIDE: TIERFUTTER, TREIBSTOFF ODER LEBENSMITTEL?

Im reichen Europa wird sogar der Großteil der Getreideernte, nämlich über 60%, als Tierfutter verwendet. Aber einen vieldiskutierten "Nahrungskonkurrenten" für den Menschen gibt es noch: Biotreibstoff aus Getreide. Für die Produktion von 50 l Bioethanol werden 232 kg Mais benötigt. Davon kann ein Kind in Sambia oder Mexiko ein Jahr lang leben. Im Vergleich zur Verschwendung wertvoller Lebensmittel für tierliche Produkte ist die Erzeugung von Biotreibstoff aber geradezu unerheblich: Nur 2% der europäischen Getreideernte werden zu Bioethanol verarbeitet! (Vergleiche oben: Tierfutter 60%!)



ABHÄNGIG VOM FUTTERMITTELANBAU

Der stetig steigende Fleischkonsum führt also dazu, dass der Marktpreis von lebensnotwendigen Grundnahrungsmitteln steigt. Darüber hinaus werden Landwirt_innen in Nicht-Industrieländern in eine Abhängigkeit getrieben: Weil es kurzfristig rentabler scheint, wird die Subsistenzlandwirtschaft aufgegeben, um Soja und andere Futtermittel für die EU anzubauen. Immerhin werden allein in Österreich jährlich 600.000 Tonnen Sojaextraktionsschrot in der konventionellen Tierfütterung eingesetzt (zum Vergleich: Der Verbrauch für die menschliche Nahrung beträgt nur 10.000 t Soja). Grundnahrungsmittel müssen nun zur eigenen Versorgung gekauft werden. Diese werden aber immer teurer und sind daher für viele nicht mehr leistbar. Gleichzeitig verlieren die Menschen ihr zur Selbstversorgung notwendiges Wissen und damit ihre Lebensgrundlage.

KEINE AUSREDEN MEHR

Anstatt also mit dem Finger auf die Schwellenländer zu zeigen und die Schuld dem zunehmenden Wohlstand sowie der Produktion von Biotreibstoffen in die Schuhe zu schieben, sollten wir mit gutem Beispiel vorangehen und zeigen, dass der Konsum von Fleisch und anderen Tierprodukten kein Zeichen von Reichtum ist. Durch eine Bevorzugung pflanzlicher Lebensmittel stünde weltweit viel mehr Getreide zur Verfügung und weniger Menschen müssten hungern. Positiver Nebeneffekt: Auch die Hauptverantwortliche für den Ausstoß von Treibhausgasen, nämlich die Tierproduktion, wäre eliminiert. Das wiederum könnte ebenfalls Auswirkungen auf den Welthunger haben, da sich möglicherweise das Klima normalisieren könnte und auch Dürren und Fluten zurückgingen.

LINK_TIPP

> TEXT MIT QUELLENANGABEN: WWW.VEGAN.AT/WELTHUNGER

> WWW.FAO.ORG > WWW.WELTHUNGERDEMO.DE

DURCHSCHAUBAR

TRANSPARENZ DATENBANK

EU-FÖRDERUNGEN ERSTMALS ÖFFENTLICH!

AUFGRUND EINER FORDERUNG DER EU IST IN ÖSTERREICH SEIT DEM 23. JUNI 2008 MEHR TRANSPARENZ IM FÖRDER-UNGS-DSCHUNGEL DER AGRARSUBVENTIONEN GESCHAFFEN WORDEN. OBWOHL DIE AUFBEREITUNG DER DATEN IM INTERNET ÜBERSICHTLICHER HÄTTE SEIN KÖNNEN, DRANGEN DADURCH INTERESSANTE DETAILS AN DIE ÖFFENTLICHKEIT.

DIE TRANSPARENZDATENBANK

Auf der Website www.transparenzdatenbank.at ist öffentlich einsehbar, welcher Betrieb wie viel an staatlichen Mitteln erhält, inklusive einer dürftigen Beschreibung wofür. Gesucht werden kann im Prinzip nur nach Namen. Die restlichen Filter- und Suchmöglichkeiten (nach Produkten, Sektoren, ...) ist sehr eingeschränkt oder unmöglich.

DAS AUSMASS DER FÖRDERUNGEN

Insgesamt handelt es sich dabei um eine Summe von 1,6 Milliarden Euro, die im Zeitraum 2006/2007 an die Empfänger_innen ausbezahlt wurde. Die Subventionen werden von der EU, dem Bund und den Ländern finanziert. Bei den Geldern handelt es sich großteils um Direktförderungen (die auf Basis von Tierzahl oder Fläche berechnet wurden), Umweltförderungen oder Ausgleichszahlungen, die offiziell benachteiligte Gebiete finanziell unterstützen sollten.

FÖRDERUNGEN IN EURO

TOP 4 LANDWIRTSCHAFT

STIFTUNG FÜRST LIECHTENSTEIN	911.807
WALDBOTT-BASSENHEIM	598.836
HARDEGG MAXIMILIAN DIPLING	588.281
GUT ALLACHER	352.229

TOP 5 INDUSTRIE

RAUCH FRUCHTSÄFTE GMBH	6.793.824
AGRANA MARKETING-/VERTRIEBSSERVICE GMBH	1.902.186
JUNGBUNZLAUER AUSTRIA GMBH	1.856.758
KRAFT FOODS ÖSTERREICH GMBH	1.309.696
VA INTERTRADING AG	1.206.025

INTERESSANT ...

AGRARMARKT AUSTRIA MARKETING GMBH	879.711
NÖM AG	188.928
FLEISCHGROSSHÄNDLER NORBERT MARCHER	149.374
BAUERNBUNDCHEF FRANZ ESSL (ÖVP)	17.450
ÖVP-GEWALTTÄTER ROBERT LUTSCHOUNIG	13.917
(SCHLUG 2004 VGT-OBMANN DDR. BALLUCH INS	GESICHT)

GROSSBETRIEBE & INDUSTRIE PROFITIEREN AM STÄRKSTEN

Wer glaubt, dass diese Subventionierungen jene Leute treffen, die einen kleinen Betrieb im ländlichen Raum führen, der_die wird schnell eines Besseren belehrt. Insgesamt gab es 138.392 Leistungsbezieher_innen, die sich die Förderungen teilen, wobei aber bei 232 Betrieben die Fördersumme den Betrag von 100.000 Euro übersteigt. Das Gros, nämlich 112.217, wird mit bis zu 10.000 Euro gefördert. Wenige Große bekommen enorme Summen, und die vielen Kleinen werden mit wenig abgespeist.

FÖRDERUNGEN AUS DER SICHT DES TIERSCHUTZES

Die heutigen Agrarsubventionen zementieren somit den Status-Quo in der Landwirtschaft ein. Tierschutz ist kein direktes Merkmal, an das Subventionen geknüpft sind. Lediglich unter dem schwammigen Begriff der "cross compliance" wird indirekt darauf verwiesen. Bis heute ist kein Fall bekannt, bei dem Subventionen aufgrund von Tierhaltungsverfehlungen verringert oder gestrichen wurden. Im Gegenteil: Die AMA (Agrarmarkt Austria) schüttet Gelder für die Tötung von Tieren oder den Transport von Tieren aus und durch die Förderungsgestaltung besteht ein Anreiz, viel und intensiv zu produzieren.

DREI WEITERE PROBLEME

- Auch aus einer Umweltperspektive werden die Förderungen kritisiert. Es gibt zwar Gelder, die als Umweltsubventionen tituliert sind, die Landwirtschaft wird jedoch jedes Jahr umweltschädigender.
- Durch die Stärkung der Landwirtschaft in der EU und in den USA wird der Wettbewerb verzerrt und weniger industrialisierte Länder werden aufgrund von Preisdumping ihres funktionierenden Agrarmarktes beraubt.
- Aus einer Sozialperspektive fördern die Steuermittel nicht die kleinbäuerlichen Strukturen. Im Gegenteil: Die Konzentration in der Landwirtschaft verschärft sich immer mehr.

AUSSICHTEN FÜR DIE ZUKUNFT

Durch die Veröffentlichung der Transparenzdatenbank ging die EU einen Schritt Richtung Demokratie. Seit Jahren wurden die Subventionen geheim gehalten und die Öffentlichkeit hatte kein Recht darauf, zu erfahren, wer oder was mit ihren Steuergeldern finanziert wird

Diese Datenbank ist ein erster Schritt. Jetzt gilt es, nicht stehen zu bleiben. Die Vegane Gesellschaft Österreich fordert ein komplettes Verbot der Förderung tierlicher Produktion. Derzeit fließen 61% aller Gelder in den Bereich.

LINK_TIPP

- > WWW.VEGAN.AT/TRANSPARENZDATENBANK
- > WWW.TRANSPARENZDATENBANK.AT
- > WWW.VGT.AT/PRESSE/NEWS/2008/NEWS20080627.PHP
- > WWW.VEGAN.AT/AMA
- > WWW.VEGAN.AT/SUBVENTIONSSTUDIE.PDF



DAS V-LABEL

PRODUKTE, DIE MIT DEM V-LABEL DER UNTERKATEGORIE "VEGAN" GEKENNZEICHNET SIND, ENTHALTEN GARANTIERT KEINE TIERLICHEN INHALTSSTOFFE. DIE VERGABE-STELLE "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.

JAPAN MIX VON SEEBERGER

Der Seeberger Japan Mix ist ein original japanisches Reisknabbergebäck, welches bei Tee-Zeremonien oder in gemütlicher Runde zu Bier oder Sake gegessen wird. Es besteht zum größten Teil aus Klebreis. Für die Herstellung der Seeberger Reiscracker wird eine ausgesuchte Spitzenqualität verwendet, die nur in Japan vorkommt. Jede der vier Sorten Reisknabbergebäck sind für Veganer_innen geeignet und mit dem europäischen "V-Label" gekennzeichnet.



Die würzig-scharfe Form des Reisknabbergebäcks

JAPAN MIX KATANA

Katana - Schwert des Samurai: Das traditionelle Reisknabbergebäck mit Erdnusscrackern nach original japanischem Rezept in pikanter Variante

JAPAN MIX MATSURI

Die milde Variation des Reisgebäcks, die aus einer speziellen Reissorte nach original japanischem Rezept hergestellt wird – besonders fettarm!

JAPAN MIX KENKOO

Die süßlich-milde Variante ohne Zusatz- und Konservierungsstoffe

TARTEX

Tartex produziert bereits seit über 60 Jahren vegane Aufstriche auf Hefebasis. Den Anfang machte in den 40er Jahren die erste pflanzliche Pastete mit Namen "Standard", die der heutigen Pastete "Delikatess" entspricht. Inzwischen wird ein großes Sortiment unterschiedlicher pflanzlicher Aufstriche angeboten. Mit dem V-Label lizenziert, mit dem Bio-Siegel versehen und explizit als vegan gekennzeichnet ist dabei die Produktlinie "Pâté Culinaria" mit den Sorten "Shiitake Asia", "Bio Truffe Champagne", "Bio Herbes de Provence",

"Bio Chardonnay" und "Bio Pomodoro Italia". Auch tragen die klassischen Tartex-Pasteten das V-Label, zu denen die Geschmacksrichtigungen "Bio-Delikatess", "Bio-Kräuter", "Bio Ungarische Art", "Bio-Mexicana", "Bio-Mediterrana", "Bio Grüner Pfeffer", "Bio-Champignon", "Bio-Exquisit", "Bio-Pesto" sowie "Bio-Olivera" gehören. Neu lizenziert ist das Saisonprodukt "Steinpilz Pastete". In Zukunft sollen noch weitere Aufstriche hinzukommen. Eingesetzt werden ausschließlich schonend verarbeitete hochwertige Rohstoffe.







V-LABEL-LIZENZIERTE MARKEN

MARKE

• BIOGENA

• GREEN HEART

· LA COMPTESSE

PARAMONOW

SEFRERGER

TARTEX

• VEGAVITA

VEGUSTO

PRODUKT

NAHRUNGSERGÄNZUNG

AUFSTRICHE

ÖLF

NAHRUNGSERGÄNZUNG

SNACKS

AUFSTRICHE

FLEISCHERSATZPRODUKTE

FLEISCHERSATZPRODUKTE

BEZUGSQUELLEN

APOTHEKEN, BESTELLUNG@BIOGENA.AT

MERKUR, ADEG, EDEKA, METRO

SUPERMÄRKTE

BIOHANDEL

BIOHANDEL, SUPERMÄRKTE BIOHANDEL, SUPERMÄRKTE

ALLE MERKUR-FILIALEN ÖSTERREICHWEIT

VEGANVERSÄNDE, FORMOSA

LINK_TIPP

WWW.BIOGENA.AT

WWW.GREEN-HEART.AT

WWW.DUNEKACKE.COM

WWW.V-LABEL.INFO

WWW.SEERERGER.DE

WWW.TARTEX.DE

WWW.MERKURMARKT.AT

WWW.VEGUSTO.COM



So funktioniert ausgewogene, gesunde Ernährung:

Green Heart Bioaufstriche, Biosalate und Biodesserts in ausgewählten Naturkostfachgeschäften und bei Merkur.

Be smart, have a Green Heart.







DIE VEGANBLUME

auty Raby

Hautsath

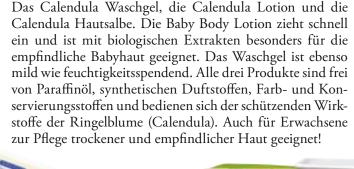
DIE VEGANBLUME, DIE VON DER VEGAN SOCIETY ENGLAND VERGEBEN WIRD, GARANTIERT, DASS DIE GEKENNZEICHNETEN PRODUKTE REIN VEGAN UND TIERVERSUCHSFREI SIND. DAS BETRIFFT AUCH DEN PRODUKTIONSPROZESS. SO IST ES NICHT MEHR NOTWENDIG PRODUKTANFRAGEN ZU STELLEN ODER UNVOLLSTÄNDIGE ZUTATENLISTEN ZU STUDIEREN.

TÖPFER

Seit nahezu 100 Jahren nutzt Töpfer ausgesuchte Naturstoffe, um wertvolle Babynahrung sowie Pflege- und Nahrungsergänzungsmittel von höchster Qualität herzustellen. Drei Produkte der Linie "Beauty Baby" sind mit der Vegan-









Alpro ist europäischer Marktführer für Lebensmittel auf Sojabasis. Zusammen mit der dazugehörigen Bio-Marke Provamel sind insgesamt 72 Produkte mit der Veganblume gekennzeichnet. Hierzu zählen vor allem Sojadrinks in den verschiedensten Geschmacksrichtungen, Sojapuddings und -joghurts. Die dafür verwendeten Bohnen stammen nicht aus abgeholzten Regenwäldern und sind gentechnikfrei. Alpro soya stellt die Hauptmarke dar und ist in den meisten Supermärkten erhältlich. Provamel ist die Biosojamarke für selektive Konsument_ innen, die sich für den Kauf in Naturkostläden und Bioläden entscheiden. Neu im Sortiment ist der Provamel Bio Soya Drink Omega 3, der den Körper dank des enthaltenen Leinöls mit der essentiellen Omega-3-Fettsäure alpha-Linolensäure versorgt.



VEGANBLUME-LIZENZIERTE MARKEN

MARKE

SOJAPRODUKTE

• ALPRO

ALVERDE

• GLYDE

• LAVERA

 MOONCUP • NATUR-

KRAFTWERKE

SANMAR

SODASAN

• SONETT

• TAOASIS • TERRA NATURI

• TÖPFER

• ULRICH

VITAQUELL

PRODUKT

KONDOME

HYGIENE

HYGIENEARTIKEL

HYGIENEARTIKEL

MONATSHYGIENE

LEBENSMITTEL

HYGIENEARTIKEL

HYGHIENE/PFLEGE

HYGIENE/HAUSHALT

BABYHYGIENE

MARGARINEN

HYGIENE/HAUSHALT

HAUSHALTSPRODUKTE

HYGIENEARTIKEL UND

BEZUGSQUELLEN

DROGERIEMÄRKTE, SUPERMÄRKTE

DM-EIGENMARKE

FACHHANDEL, VEGANVERSÄNDE

BIOHANDEL. VEGANVERSÄNDE

BIOHANDEL, VEGANVERSÄNDE

SCHWEIZER BIOHANDEL

BIOHANDEL

BIOHANDEL, NATURKOSTVERSÄNDE

BIOHANDEL, VEGANVERSÄNDE

BIOHANDEL. VEGANVERSÄNDE

MÜLLER DROGERIEMARKT

MÜLLER, DM, ONLINE-SHOP, APOTHEKEN

BIOHANDEL, VEGANVERSÄNDE

REFORMHÄUSER

LINK_TIPP WWW.ALPRO-SOJA.DE

WWW.DM-DROGERIEMARKT.DE

WWW.VEGANEKONDOME.DE

WWW.LAVERA.DE

WWW.MONDTASSE.AT

WWW.NATURKRAFTWERKE.COM

WWW.SAN7.DE

WWW.SODASAN.DE

WWW.SONETT-ONLINE.DE

WWW.TAOASIS.DE

WWW.MUFLLER.DE

WWW.TOEPFER-GMBH.DE

WWW.ULRICH-NATUERLICH.DE

WWW.VITAQUELL.DE









www.vegansociety.com



Wasserwirbler

- alle SONETT-Produkte sind ECO-zertifiziert
- alle Tenside aus pflanzlichen Rohstoffen und 100% biologisch abbaubar
- keine petrochemischen Konservierungsmittel, Duftstoffe oder Farbstoffe
- alle SONETT Produkte sind frei von Enzymen
- reine Pflanzenseifen aus kontrolliert biologischen ölen
- natürliche ätherische Öle, überwiegend aus kontrolliert biologischem Anbau
- Volldeklaration der Inhaltsstoffe
- unser Prozesswasser wird in 12 eiförmigen Glaskörpern Verwirbelt
- balsamische Waschmittelzusätze im Oloid rhythmisch bearbeitet
- Strom und Wärme zu 100% aus regenerativen Energiequellen
- äußerst hautfreundlich und für viele Allergiker geeignet



Mitte Mittel für Waschen und Reinigen, die das Wassserschten als Trägerägeralles Lebendigen

www.sonett.eu www.sonett.eu



DIE AKTIVITÄTEN DER VEGANEN GESELLSCHAFT

VEGANES CATERING BUFFET ...

... BEI DER 4. KONFERENZ DER INITIATIVE ZIVILGESELLSCHAFT

Am 14. und 15. Juni fand unter dem Arbeitstitel "Kraft und Wirksamkeit der Zivilgesellschaft" die 4. Konferenz der Initiative Zivilgesellschaft im Projektraum des Wiener WUK statt. Nicht nur, dass die VGÖ und der VGT mit Gesprächsbeiträgen vertreten waren: Aktivist_innen der Veganen Gesellschaft sorgten am Samstag Abend auch für ein rein pflanzliches kaltes Buffet. Für viele der anwesenden Personen war dieses Buffet, welches selbstgemachten Liptauer, veganen Räucheraufschnitt, Vürstchen im Schlafrock und Fruchtplunder anbot, der "Erstkontakt" mit bewusst rein pflanzlichen Speisen. Die Organisator_innen und Teilnehmer_innen waren begeistert!

LINK_TIPP

> WWW.INITIATIVE-ZIVILGESELLSCHAFT.AT

... BEI EINEM CARETAKER EVENT IM AMERLINGHAUS

Am 28. Juni luden die Caretakers zu einem Abend rund um das Thema "nachhaltiger Kleiden" ein. Unter dem Titel "Ist unsere Kleidung noch tragbar?" wurde ein Second-Hand-Guide präsentiert und Vorträge von Vertreter_innen der Clean-Cloth-Kampagne sowie der Plattform Footprint zu den sozialen und ökologischen Hintergründen der unfairen Textilproduktion wurden gehalten. In der Pause konnten sich die Gäste an veganen Brötchen und Linseneintopf, organisiert von der VGÖ, verköstigen. Als unterhaltsame Draufgabe wurde dieser interessante Abend mit einer Second-Hand-Modeschau der Gruppe FAIRtrend beschlossen. Alles in allem eine gelungene Veranstaltung!

LINK_TIPP

> WWW.CARETAKER.CC



... BEI DER ERÖFFNUNG DER SOMMER-**AKADEMIE DER VHS WIEN WEST**

Wie auch schon in den letzten Jahren stellte die VGÖ für die Sommerakademie-Eröffnung ein rein pflanzliches Buffet bereit. Die Besucher_innen dieser Veranstaltung konnten veganen Aufschnitt und Aufstrich-Brötchen degustieren.

... BEI DER CLEANEURO- UND **FOOTPRINT-AUSBILDUNG**

Von 23. bis 25. 04. 2008 fanden in der Hans-Nemecek-Hütte in Gießhübl (NÖ) zwei interessante Workshops statt. Die Kampagnenleiter_innen der CleanEuro-Kampagne von SOL und der Footprint-Kampagne von der Plattform Footprint bildeten sogenannte Multiplikator_innen aus, also Aktivist_innen, die in weiterer Folge selbst Workshops zu den beiden Themen abhalten sollen. Aktivist_innen der Veganen Gesellschaft sorgten dabei für die Verpflegung und stellten für Anwesende vegane Mahlzeiten bereit. Gekocht wurde außerdem fair und bio. Die CleanEuro-Kampagne hat sich zum Ziel gesetzt, ein System bekannt zu machen, mit dem jede_r Konsument_in seine_ihre Konsumentscheidung selbst in ihren Konsequenzen bewerten kann. Das Ziel ist, dass auf diese Weise ohne starres Regelwerk ein Instrument zur Abschätzung von negativen Konsumwirkungen geschaffen und verbreitet wird. Die Footprint-Kampagne widmet sich dem ökologischen Fußabdruck (Footprint) – ein Instrument, welches alle Umwelteinflüsse, die der Mensch durch seinen Konsum verursacht (Energie, Essen, Verkehr, ...) auf ein einheitliches Maß umrechnen kann. Dieses Maß ist die Fläche, die diese Handlungen benötigen. Beide Ansätze haben gemeinsam, dass eine vegane Ernährung äußerst gut abschneidet. Es ist in Vorbereitung, dass in Zukunft auch VGÖ-Aktivist_innen in Schulen, Pfarren, usw. Werbung für die Konzepte machen werden.

LINK_TIPP

- > WWW.CLEANEURO.AT
- > WWW.FOOTPRINT.AT

LINK_TIPP

WWW.VEGAN.AT/VERANSTALTUNGEN









Sehr gute Energie steckt in jedem WHEATY Produkt. Unser Bio-Weizen wächst ausschließlich in Mitteleuropa. Und hat in sich die ganze Kraft der Sonne getankt. Wenn Sie WHEATY Produkte kaufen, unterstützen Sie somit auch ökologisch und sozial sinnvoll regionale Kreisläufe, schonen damit den Regenwald und wahren Menschenrechte. »Bewusstes Genießen« bekommt so eine neue qualitative Dimension. WHEATY. The vegan way. wheaty.de



VGÖ LOBT WIEN-XTRA!

Der Kochkurs "Lieblingsspeise vegan" war einer der vielen Sommerworkshops für Wiener Jugendliche, die jedes Jahr von wien-xtra organisiert werden. Im Lokal "Gesundes" kochten am 16.09.2008 zehn Teilnehmer_innen – darunter auch eine ehrenamtliche Aktivistin der VGÖ – unter anderem Seitanschnitzel, selbstgemachte Nudeln, Crêpes und karamellisierte Früchte.

 $\mathsf{L} \; \mathsf{I} \; \mathsf{N} \; \mathsf{K} \; _ \; \mathsf{T} \; \mathsf{I} \; \mathsf{P} \; \mathsf{P}$

> WWW.GESUNDESS.AT > WWW.WIENXTRA.AT/DETAIL.ASP?ER=I&EV=30556



KLIMAWANDEL MACHT SCHULE

Am 10.04.2008 durfte die VGÖ in der privaten Fachschule für Kosmetik "ICOS" in der Gablenzgasse, Wien, einen Vortrag über die Auswirkungen der Landwirtschaft auf den Klimawandel halten. Entsprechend den Ergebnissen der vorgestellten FAO- und IPCC-Studien hat sich die Ernährung unübersehbar als ein gewichtiger Faktor herauskristallisiert.

LINK_TIPP

> WWW.VEGAN.AT/KLIMASCHULE2008



VORTRAG ÜBER GESUNDHEIT UND VEGANISMUS

Am Dienstag, den 29.04.2008 hielt die Ernährungswissenschafterin Katharina Petter im Grazer Spektral einen Vortrag über gesundheitliche Aspekte veganer Ernährung. Vor ca. 40 aufmerksamen Zuhörer_innen erläuterte sie, wie eine abwechslungsreiche, gesunde vegane Ernährung aussieht und welche Vorteile diese gegenüber der in Österreich üblichen Mischkost hat. Es gab viele Fragen und die Anwesenden waren deutlich interessiert. Abgerundet wurde die Veranstaltung mit veganer Volxküche.

 $\mathsf{L} \;\mathsf{I} \;\mathsf{N} \;\mathsf{K} \;\mathsf{_} \;\mathsf{T} \;\mathsf{I} \;\mathsf{P} \;\mathsf{P}$

> WWW.VEGAN.AT/GESVEG2008



VEG DAY IN PRAG

Am 05.10.2008 wurde in Prag/Tschechien der Veg Day mit über 270 Besucher_innen gefeiert. In einem alternativen Veranstaltungszentrum wurden neben Vorträgen auch Informationsstände und ein Gastronomiebetrieb geboten. Der als "special guest" geladene Obmann der VGÖ, Mag. Felix Hnat, sprach über Veg*ismus und Tierrechte in Österreich, sowie über die Polizeigewalt gegen die Vegane Gesellschaft und die Tierrechtsbewegung.

LINK_TIPP

- > WWW.VEGAN.AT/VEGDAYPRAG
- > WWW.VEGAN.AT/REPRESSION



FREEGAN-CLUB IM HAUS PANORAMA

Am 13.04.2008 fand in Wien im Haus Panorama Student_innenheim der erste Freegan-Club statt. Bei äußerst günstigen Getränkepreisen bot der Veranstalter Freegan-Stevie gratis Essen für alle an. Die Zutaten für die Kartoffelsuppe waren fast alle am Tag davor containert, also aus Mülltonnen gerettet. Die Veranstaltung, die starken Volksküchencharakter hatte, lockte um die 25 Gäste an. Supermärkte in Österreich werfen ca. 45 kg verwertbare Lebensmittel täglich weg. Der Freegan-Club wollte auf diese Tatsache aufmerksam machen. Das gratis angebotene vegane Essen und das Infomaterial trugen ihren Teil dazu bei.

 $\mathsf{L} \; \mathsf{I} \; \mathsf{N} \; \mathsf{K} \; _ \; \mathsf{T} \; \mathsf{I} \; \mathsf{P} \; \mathsf{P}$

- > WWW.VEGAN.AT/FREEGANCLUB2008
- > WWW.FREEGAN.AT > WWW.VEGAN-TV.COM/VIDEOS/I4



WELTVEGETARIER INNENKONGRESS



1908 WAREN ES ETWA 20 VEGETARIER_INNEN, DIE SICH IN DRESDEN ZUSAMMENFANDEN, UM SICH ÜBER ERNÄHRUNG, GESUNDHEIT UND ETHIK AUSZUTAUSCHEN. EIN JAHRHUN-DERT SPÄTER FEIERTEN ÜBER 700 VEGETARIER_INNEN UND VEGANER_INNEN DAS JUBILÄUM ABERMALS IN DRESDEN ...

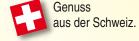
Die im Dresdner Kulturpalast in Deutsch oder Englisch gehaltenen Vorträge reichten von Rohkost bis zur vegetarischen Biografie Kafkas. Besonderes Augenmerk legten einige Vortragenden - wie etwa Martin Schlatzer, Klimaexperte der VGÖ – auf die ernährungsökologischen Aspekte des Vegetarismus mit Fokus Klimawandel. Dr. Stephen Walsh von der Vegan Society England und die bekannten kanadischen Ernährungswissenschaftlerinnen Brenda Davis und Vesanto Melina referierten zu gesundheitlichen Aspekten des Veganismus. Innovative Vorträge zu Wirtschaft und Politik wurden von VGT-Aktivisten präsentiert: Während Mag. Kurt Schmidinger Future Food als Lösung für Klimawandel, Ressourcenknappheit und Massentierhaltung

vorstellte, stellte sich Ralph Chaloupek, Vorsitzender der TRP (Tierrechtspartei Österreich), einer Podiumsdiskussion zur Notwendigkeit des politischen Engagements für Tierschutz und Tierrechte. Die Verhaftungen österreichischer Tierrechtler innen wurden immer wieder thematisiert. So gab es unter anderem eine Mahnwache vor dem österreichischen Konsulat mit rund 400 Zuhörer_innen und Mitdemonstrant_innen, bei der auch Barbara Rütting über die besorgniserregenden Entwicklungen in der österreichischen Judikatur sprach. Am reichhaltigen Infotisch von VGÖ und VGT in der Lobby des Kulturpalastes erkundigten sich viele Interessierte nach Neuigkeiten und unterschrieben eine Petition, die am letzten Kongresstag dem Honorarkonsulat in Dresden überreicht wurde. Mit Vortragenden aus über zehn Ländern, über zwanzig Vorträgen pro Tag und fünf Kongresstagen bot sich eine Fülle an Einblicken in internationale Arbeit und Informationen zu den neuesten Entwicklungen. Es soll hierbei nicht unerwähnt bleiben, dass alle angebotenen Speisen, vom täglichen Mittagessen bis hin zum Gala Dinner, rein pflanzlich gehalten wurden und die Tendenz auch allgemein sehr stark in Richtung vegane Lebensweise ging!

LINK_TIPP

- > WWW.IVU.ORG/CONGRESS/2008 > WW.VEBU.DE
- > WWW.VEGAN.AT/KLIMASCHUTZ
- > WWW.FUTUREFOOD.ORG
- > WWW.TIERRECHTSPARTEI.AT

Kostenios



Feine Fleisch- und Käsealternativen kennenlernen.

www.vegusto.com



250 Gratis*-Schnupper-Pakete! *Inserat ausschneiden und einsenden!

Das ist im Paket, 100% pflanzlich: -

1x Bratwurst Bianca, 2x Burger Mexican, 1x No-Muh-Chäs Kräuter, drei Rezepte und Infomaterial!

Angebot gilt nur, wenn Sie noch nie bei uns eingekauft haben und nur für Adressen in Österreich und Deutschland und nur einmal pro Haushalt.

Bitte verwenden Sie den Gutschein nur für sich selbst und nicht für Verwandte/Bekannte.

Die 100 % pflanzliche Alternative.

Vegusto ist 100% pflanzlich (also cholesterinfrei!), fettarm und reich an pflanzlichem Eiweiss.

Vegusto Fleischalternativen werden auf der Basis von Weizen hergestellt.

Die Käsealternativen basieren auf Reis- und Kartoffelstärke.

Den Vegusto Pflanzen-Power gibt es in einer breiten Produktpalette von über 50 Produkten. Wenn Sie Vegusto noch nicht kennen, würde es uns freuen, Ihnen eines von 250 kostenlosen* Kennenlernpaketen zu senden.

Testen Sie jetzt Vegusto und tanken Sie pflanzliche Energie!

Einsenden an:

Vegusto.com Itter 543 A-6866 Andelsbuch / Österreich

T: 0043 (0) 699'100'43'440



18 nationale wie internationale Bands aus den Sparten Rock, Punk, Metal und Psychedelic boten, inmitten des idyllisch gelegenen Festivalgeländes zwischen Maisfeldern, Wiesen mit Obstbäumen und den bewaldeten Bergen beste Unterhaltung. 2.200 Besucher_innen feierten zwei Nächte lang bis in die frühen Morgenstunden. Auch die Kulinarik kam am Sauzipf nicht zu kurz: Neben dem fleischlichen Grillstand gibt es schon seit zwei Jahren einen rein pflanzlichen Essensbude – organisiert und betreut von Aktivist_innen der VGÖ und der Sauzipf-Crew. Beim veganen Stand "Zur glücklichen Sau" wurden mehr als 1.200 Portionen eines opulenten und sehr geschmackvollen Speiseangebots verkauft: Vurstsemmel, Burger mit "Schnitzel" oder "Faschiertem", Kärntnernudeln mit Erdäpfelfüllung, Gulasch, Chili und Sojaeis! Außerdem wurden Tierrechtsshirts und Infomaterial zum Thema Repression und Tiernutzung angeboten. Die Regengüsse zum Festivalstart am Freitag konnten viele hartnäckige Besucher_innen nicht davon abhalten, Bands wie Zippo, Doomraiser, Torute Squad, The Unseen und die Wiener Kult Truppe BulBul zu genießen. Am sonnigen Samstag folgten Bands wie Stereochrist, Folkstone, Fuzz Manta und die Bottrops. In veganer, wie in gesamter Hinsicht war auch das "Sauzipf" 2008 ein voller Erfolg! Nächsten Sommer findet das 10-jährige Jubiläum statt. See you there und bis dahin ... SAUZIPF ROCKS!

 $\verb|LINK_TIPP|$

> WWW.SAUZIPFROCKS.COM

HARDCORE: AGNOSTIC FRONT + SUPPORT IN DER "ERBSE"

Unter dem Motto "New York Hardcore meets Seewinkel Hardcore" trafen Agnostic Front, The Hoods und diverse andere Hardcore Punkbands am 19.04.2008 in der Erbse in Bruckneudorf zusammen. Organisiert wurde das Event vom Kulturverein "Rode Ruam", der die VGÖ und den VGT immer wieder einlädt, mit Infostand dabei zu sein. "Bio" sowie "Nachhaltigkeit" sind Schwerpunkte des Kulturvereins. In diesem Sinne konnten die etwa 700 Besucher_innen des Konzerts nicht nur zwischen Hirter Bio Hanf Bier und diversen Fair-Trade Energy-Drinks wählen. Es wurden auch reichlich vegane Tiroler Kaminwurzen, gesponsert von Ulmafit, umgesetzt.

LINK_TIPP

> WWW.VEGAN.AT/AGNOSTICFRONT > WWW.RODERUAM.ORG



DAS MIKLOS FESTIVAL

Am 23. und 24. August diesen Sommers freuten sich VGÖ und VGT erneut über eine Einladung des Kulturvereins "Rode Ruam" mit Infostand beim jährlichen Miklos Festival – diesmal "Jazzgallerie" von Nickelsdorf/Burgenland – dabei zu sein. Der Freitag stand ganz im groovigen Zeichen von Hip Hop, Bass, Beat und Experimentelles, während der Samstag durch punkige Klänge geprägt war. Bands wie Rentokill, Bauchklang, Total Chaos, Rhythmen & Friends, The Uptown Monotones, Die Böslinge, Siege Of Cirrha, Mauf, Seek & Destroy, Mind Control Agency und einige mehr sorgten für gute Stimmung!

LINK_TIPP

> WWW.VEGAN.AT/MIKLOSFESTIVAL08 > WWW.RODERUAM.ORG



Obwohl die veganen Sommerfeste 2008 durch die Verhaftungen der Tierrechtler_innen überschattet wurden, konnte selbst die polizeiliche Repression den Erfolg der 11. Veganen Sommerfeste nicht verhindern.

Bei großteils strahlendem Sonnenschein nutzten mehr Besucher_innen denn je das Veganmania, um sich über die vegane Lebensweise zu informieren, zu schlemmen und zu feiern. Den Auftakt machte dieses Mal Innsbruck am 17. Mai mit acht Informationsund Verkostungsständen sowie zahlreichen Besucher_innen am Museumsplatz. Lokale Bands, DJ Delani und eine Pantomimin sorgten für ein spannendes Unterhaltungsprogramm. Am 24. Mai, drei Tage nach den Verhaftungen, fand das zweite Veganmania dieses Jahres in der Linzer Altstadt beim "Alten Markt" statt. Neben den üblichen Informations- und Essenständen wurden auch Musik und - dank der Spontanität der Linzer Tierrechtsgruppe - kreative Soli-Buttons angeboten. Ein besonderes Lob gebührt den Linzer_innen zudem für den "Kidscorner". In Wien wurde am 31. Mai wie gewohnt am Museumsplatz Ecke Mariahilferstraße ein Programm der Superlative geboten. Heuer luden insgesamt 22 abwechslungsreiche Stände zum Verweilen und Flanieren ein. Wie immer gab es ein abwechslungsreiches Musikprogramm mit Bands wie den Kafkas oder der AJ-Gang. Auf der Vegan-Parade, die vom Westbahnhof bis zum Ring zog, tanzten etwa 100 als Gemüse, Sojamilch oder Obst verkleidete Veganer_innen auf den Straßen und Wägen ganz im Stile der Love Parade und luden zum Sommerfest. Wie bereits die Jahre davor fand die Grazer Veganmania im Rahmen des Umweltfestes am 7. Juni statt. Es bot sich die Möglichkeit, auch Menschen zu erreichen, die primär nicht am veganen Gedanken orientiert das Umweltfest besuchten und daher über die Vielfalt der veganen Lebensweise staunten. Am 2. August endeten die Sommerfeste in diesem Jahr mit dem Veganmania in Salzburg. Umgeben von der prächtigen Kulisse der Salzburger Altstadt genossen hunderte Menschen leckerste vegane Gerichte.





BEI "LOST CITY" IN EISENSTADT

Am 16. August veranstalteten zwei Tierrechtsaktivist_innen das Event "Lost City" mit Bands aus dem Bereichen Ska, Punk und Hardcore. Den Initiator_innen war es dabei wichtig, auch Tierrechte und Veganismus einfließen zu lassen und dem Publikum diese Themen näher zu bringen. So gab es nicht nur einen Infostand des Vereins Gegen Tierfabriken und der Veganen Gesellschaft Österreich, sondern auch Catering von "Do Not Eat My Friends". Ebenso wurde eine Fotoausstellung zur Situation der Schweine in Österreich an prominenter Stelle präsentiert. Die durchwegs jungen Besucher_innen, zumeist aus der Gegend, konnten sich durch Bilder und Flugblätter über die industrielle Tier,nutzung" informieren. Das VEGAN.AT-Magazin wurde auch gern genommen, wobei erfreulicherweise einige die Ausgaben bereits kannten.

LINK_TIPP

> WWW.VEGAN.AT/LOSTCITY



BEIM DONAUINSELFEST

Auch das Donauinselfest in Wien, das dieses Jahr auf Anfang Septemper fiel, wurde an der "Copa Cagrana" drei Tage lang um einen großen Infotisch zu Tierrechten, Massentierhaltung und Veganismus bereichert. Mithilfe einer großen Fotoausstellung sowie mit Leinwand und Beamer wurde über die Fleisch- und Pelzproduktion informiert. Bei vielen Festbesucher_innen stießen Film sowie Infomaterial auf reges Interesse!

LINK TIPP

> WWW.VEGAN.AT/DONAUINSELFEST08

SUMMERER

FESTTAGS-TISCHILEIN,

"WEIN"

■ SUMMERER GRÜNER VELTLINER SCHENKENBICHL (AUSGEWÄHLTE VINOTHEKEN, WEINGUT SUMMERER, WWW.SUMMERER.AT)

■ RAPUNZEL CHARDONNAY DEL VENTO (NATUR & REFORM, VEGANVERSÄNDE)



SPIELEN SIE MIT!

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



GEWINNE!

Drei gezogene Teilnehmer_innen bekommen einen 20-Euro-Gutschein bei muso koroni. Eine Auswahl an Kleidung, Schuhe und Kosmetik warten auf die glücklichen Gewinner_innen ...

DECK

... www.muso-koroni.com

BETREFF "WETTBEWERB"

Senden Sie einfach bis 15.02.2009 eine Mail mit Name, Adresse, Wohnort und den drei 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! Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

VEGAN.AT-AWARDS 2/08

KATEGORIE

"KEKSE"

- BISCOTERIA SCHOKO KRÄNZE (ZIELPUNKT, PLUS)
- BORGGREVE GEWÜRZ SPEKULATIUS (BILLA, HOFER, LIDL, PENNY, PLUS)
- FRIESENGOLD SHORT CAKE (FORMOSA FOOD)





- "MOUTH BREEDER" AUS SOJA (FORMOSA FOOD)
- VEG. "FISH STICKS"
- (FORMOSA FOOD)
- VEGETARISCHER CAVIAR (SPAR GOURMET, MEINL, METRO)







VEGAN.AT-AWARD NR. 10 1/2008

VOTING WINNER

1/08

ANNA F. FREUT SICH ÜBER "VEGANE ERNÄHRUNG" VON DR. GILL LANGLEY, ...







VEGAN.AT-AWARD NR. 10 1/2008

KATEGORIE GEWINNER

LESER_INNEN HABEN ENTSCHIEDEN DIE BESTEN SOMMER-PRDUKTE AUS DER LETZTEN AUSGABE!





5 ,,08:00 GEPFLEGT"

LAVERA BODY
SPA ROLL-ON
"LIMONEEISENKRAUT"
(BIOHANDEL,
VEGANVERSÄNDE)



"13:00 GESCHÜTZT"

LAVERA SUN-SPRAY "HAWAII"
(BIOHANDEL, VEGANVERSÄNDE)

"16:00 GEFROREN"



JA!NATÜRLICH SORBET "MANGO" (BILLA, MERKUR)

BIOCOCKTAIL VOELKEL "PIÑA COLADA" (BIOHANDEL)

,,20:00 GECHILLT"

BEZUGSQUELLEN

- > WWW.VEGANVERSAND-LEBENSWEISE.AT > WWW.VEGANVERSAND.AT
- > FORMOSA FOOD, BARNABITENG. 6, 1060 WIEN, WWW.VEGETARISCHESFORMOSAFOOD.AT

W W W . V E G A N . A T / S H O P

VGÖ-SHOPPING!



FISCHE≠GEMÜSE-KÄRTCHEN

IO STÜCK PRAKTISCHE
INFOKÄRTCHEN ZUM
HINTERLASSEN BEI
WIRT_INNEN, DIE Z.B.
FISCHGERICHTE FÜR
VEGETARISCH HALTEN!
I,00 EURO



BUTTON VEGANBLUME

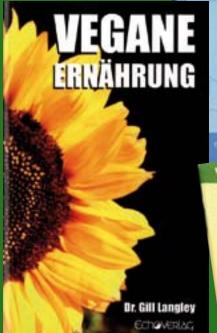
1.00 EURO





VEGANE ERNÄHRUNG

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

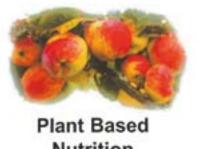


Vegetarische Hundeund Katzen-



VEGETARISCHE HUNDE- & KATZENERNÄHRUNG IAMES PEDEN

EIN MUST-HAVE FÜR ALLE, DIE IHR TIER VEGETARISCH ODER VEGAN ERNÄHREN WOLLEN! 15.00 EURO



Nutrition and Health

Stephen Walsh PhD



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

VEGAN PASSPORT

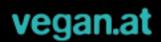
ZUR KULINARISCHEN VERSTÄNDIGUNG

IN ALLEN SPRACHEN!

5,00 EURO

10% RABATT FÜR MITGLIEDER

tierrechtsfilme.at





T-SHIRTS & TANKS

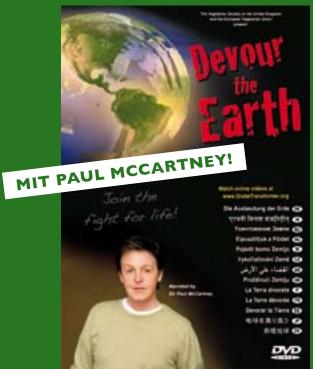
VEGANMANIA-FESTIVAL-SHIRT! **SWEATSHOP-FREE! 3 MOTIVE ZUR AUSWAHL VEGAN.AT & VEGANMANIA AUCH** ALS LADY-TANKTOPS ZU HABEN! SHIRTS & TANKS LADYSTYLE: S,M,L SHIRTS UNISEX: S,M,L,XL 12,00 EURO

ANGEBOT STATT 15,- NUR 12,-! SCHMA

SCHMATZ - VEGANE HAUSMANNSKOST INGE BRAUN MIT BEZUGSQUELLEN-REGISTER ZU FLEISCHALTERNATIVEN! **STATT 15.00 EURO NUR 12.00 EURO!**



KLIMAWANDEL, ABHOLZUNG, VERSCHWENDUNG 8,00 EURO





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.

IHREN AUSWEIS, BITTE!



Nein, nicht zeigen – bekommen!

Und zwar von uns als Weihnachts-, Festtags-, Silvester-, Urlaubs-, Neujahrs- oder Jahresabschluss-Geschenk! Auf Reisen Gold wert! Denn zum Zweck der Verständigung in nahen und fernen Ländern hat die Vegan Society mithilfe von 85 Veganer_innen aus aller Welt den "Vegan Passport" zusammengestellt. Auf 80 taschentauglichen Seiten wird in 56 Sprachen erklärt, dass der_die Passinhaber_in vegan lebt und was das bedeutet.

Noch 2008 Mitglied werden und dieses Helferlein einsacken!

LINK_TIPP

WWW.VEGAN.AT/MITGLIEDWERDEN

HELFEN SIE MIT, DASS "VEGAN" KEIN FREMDWORT BLEIBT!

DURCH EINE MITGLIEDSCHAFT ODER EIN ABO UNTERSTÜTZEN SIE DEN BEKANNTHEITSGRAD DER VEGANEN LEBENSWEISE UND FÖR-DERN DIE VEGANE INFRASTRUKTUR! BEI EINER BIS 31.12.2008 AN-GEMELDETEN VOLLMITGLIEDSCHAFT UM 18,17 EURO FÜR 2009 BE-KOMMEN SIE ALS KLEINES DANKESCHÖN EINEN VEGAN PASSPORT!



Never Too Busy To Be Beautiful

Veganes Make Up und Parfum mit dem Glamour-Faktor. Das komplette Sortiment ist gänzlich frei von Tierversuchen, alle Verpackungen sind handgemacht, kunstvoll verziert und Fair Trade. Die tollste und umfangreichste, natürliche, vegane Parfum und Make-Up Kollektion gibt's ab 23. September auf der Wiener Rotenturmstraße 14, 1010 Wien.

www.bnevertoobusytobebeautiful.at

UNTERSTÜTZUNG GESUCHT – MITGLIED WERDEN!

Nur mit Ihrer Unterstützung können wir unsere Arbeit weiterführen. Informieren Sie sich auf den Seiten 20 – 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.HTML

JA, ICH WILL MITGLIED DER VEGANEN GESELLSCHAFT ÖSTERREICH WERDEN!

MEINE VORTEILE ALS VGÖ-MITGLIED

Land _

- 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

□ Überweisung innerhalb Österreichs: P.S.K. 92.133.538 BLZ 60.000

■ 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, ...

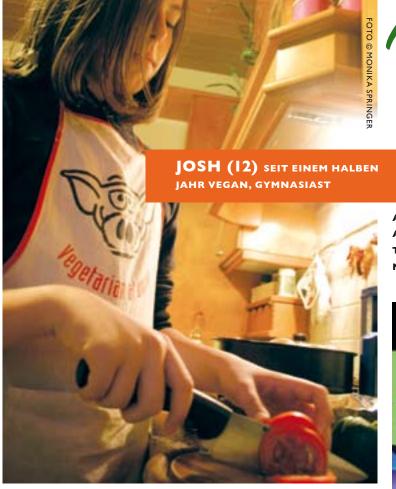
I. MEINE DATEN

Name _

Adresse		PLZ	Ort
E-Mail		Beruf	
Telefon		Fax	
II. MEINE MITGLI	EDSCHAFT		
☐ 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) 🗆 Err	näßigte Mitgliedschaft (10,90 Euro)
☐ Ich wohne nicht in Österreich. (Portozuschlag 3,00 Euro)			
□ Ich möchte	Euro spenden.		
Gesamt	Euro		
IV. MEINE ÜBERWEISUNGSART			

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!

□ EU-Standardüberweisungen: P.S.K. 1010 Wien IBAN: AT236000000092133538 BIC: OPSKATWW



DREI VEGANER_INNEN, DREI VERSCHIEDENE ARTEN, WEIH-NACHTEN ZU FEIERN! MIT WEM FEIERT IHR JEWEILS?

JOSH Ich feiere Weihnachten mit meinen Eltern und meinem älteren Bruder.

MONA Mit Freund_innen. Ich gebe eine Party!

KATHI Mit meinem Freund und dann noch mit der Familie.

WIE IST DABEI DAS VERHÄLTNIS VEGAN ZU OMNIVOR?

MONA Ein Großteil meines Freundeskreises ernährt sich so wie ich vegan. So finden sich auf meinen Partys wahrscheinlich unter zehn Gästen neun Veganer_innen und Veggies. So auch zu Weihnachten.

JOSH Mein Vater lebt schon seit einigen Jahren vegetarisch, seit kurzem – bis auf die Milch im Kaffee – sogar fast vegan. Meine Mutter und mein Bruder essen Fleisch. 50:50 also! KATHI Ich lebe vegan, während mein Freund Martin zwar selten, aber doch Fleisch isst. Bei Festtagsbesuchen bei seiner und meiner Familie bin ich jedoch die einzige Veganerin. Diskussionen dazu im großen Kreis vermeide ich aber, damit die Stimmung gut bleibt.

KATHI, DU VERMEIDEST DIE DISKUSSION UM DER STIMMUNG WILLEN. WIE GEHT ES DIR DABEI?

KATHI Naja, wenn ich die großen Fleischberge sehe, die sich zum "Fest der Liebe" auf dem Tisch türmen, muss ich oft an das vorangegangene Leid denken.

GIBT ES BEI DIR DISKUSSIONEN ZWISCHEN DEN BEIDEN "FAMILIENPARTEIEN", JOSH?

Josh Eigentlich gar nicht, wir kochen sogar gemeinsam!

UND WIRD AUF DEINER PARTY HEFTIG ÜBER VEGANISMUS DISKUTIERT, MONA?

MONA Hoffentlich nicht! Um dem zu entgehen feiere ich ja nicht mehr im Schoß der Familie. Die Veganer_innen sind bei meiner Feier in der Überzahl und so wird nicht viel daüber geredet. Die Situation ist vielleicht dieselbe wie bei Kathi, nur umgekehrt. Oder das Essen ist einfach so viel und üppig, dass jede_r satt und zufrieden ist.

ABER AUCH SEHR OFT EIN ABEND VOLL ZÜNDSTOFF. UND DA AM 24. DER REICH GEDECKTE FESTTISCH DEN FOKUS AUF DAS THEMA "ESSEN" LEGT, BEFRAGTEN WIR VEGANER_INNEN NACH IHREN PLÄNEN UND ERFAHRUNGEN.

WEIHNACHTEN.

egan

DAS "FEST DER LIEBE".



WAS KOMMT DENN BEI EUCH AUF DEN TISCH?

MONA Einfach nur viel! Mittlerweile koche ich selbst gar nicht mehr groß auf, weil alle etwas mitbringen. Letztes Jahr gab's zum Beispiel Gemüse- sowie Spinatstrudel, Sojawürstchen mit Kartoffelsalat, Gulasch, diverse Laibchen, Kekse, Kuchen und Knabbereien!

KATHI Bei den Verwandtenbesuchen – immerhin feiern mein Freund und ich dadurch vier Mal – reicht die Palette von Beilagen bis von mir mitgekocht. Doch zuhause gestalte ich die Gerichte alle selber, und zu Weihnachten experimentiere ich noch mehr als sonst! Für dieses Jahr habe ich Seitanbraten mit Rotkraut, verfeinert mit Maroni, dazu Petersilkartoffeln und Preiselbeeren in Marille und als Dessert Bratapfel gefüllt mit Marzipan auf Vanillespiegel geplant.

Josh Wir machen das so, dass es exakt dasselbe einmal in vegan und einmal in omnivor gibt. Zum Beispiel Huhn mit Reis, wobei das "Huhn" für meinen Vater und mich aus Soja ist und von Formosa Food kommt.

WIE GESTALTET IHR DEN ABEND NACH DEM ESSEN?

KATHI Wir singen, beschenken uns und während der Rest der Familie dann in die Kirche geht, bleiben mein Freund und ich daheim und machen uns einen schönen Abend.

JOSH Wir singen zwar nicht, haben aber trotzdem viel Spaß. Geschenke gibt's auch immer viele!

MONA Bei mir gibt es auch Geschenke, aber der Schwerpunkt liegt wohl am Schlemmen. Als Gegengewicht gibt es dann noch Gesellschaftsspiele wie Tabu und Activty.

BEKOMMT IHR MANCHMAL NICHT-VEGANE PRÄSENTE?

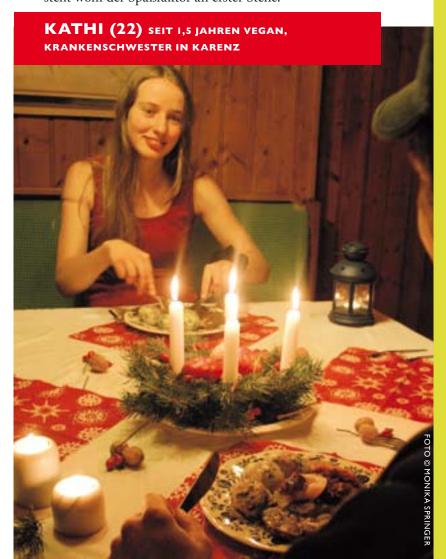
KATHI Meine Schwiegermutter in spe hat mir letztes Jahr einen wunderschönen Pullover, leider aus Wolle, gestrickt. Ich trage ihn zwar, habe ihr jedoch später einmal gesagt, dass ich mich mehr über Präsente ohne Wolle freuen würde. JOSH Eigentlich nicht.

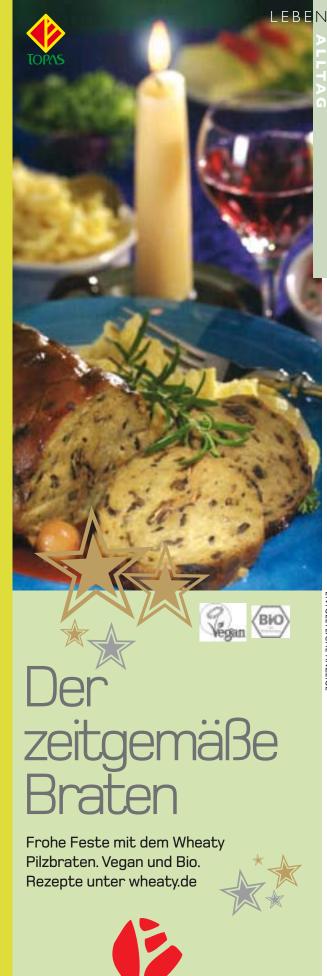
MONA Einmal habe ich einen Traumfänger mit Feder bekommen. Ich habe ihn trotzdem aufgehängt. Es war ja lieb

SPIELT RELIGION ODER TRADITION DIE GRÖSSERE ROLLE? JOSH Familientradition.

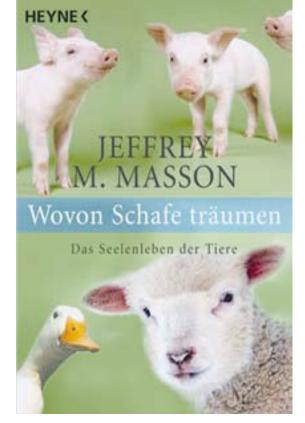
KATHI Auch bei mir ist es ein Familienfest.

MONA Obwohl meine X-Mas Parties schon Tradition haben, steht wohl der Spaßfaktor an erster Stelle!





THE VEGAN WAY



JEFFREY MOUSSAIEFF MASSON
WOVON SCHAFE TRÄUMEN
DAS SEELENLEBEN DER TIERE

Jeffrey M. Masson erörtert hier nicht, wie der Titel fälschlicherweise ankündigt, ob Schafe lieber von saftigen Wiesen oder doch von Familienglück träumen – schließlich lautet der englische Originaltitel auch "The pig who sang to the moon". Der Autor versucht vielmehr, den Menschen ihre natürliche Verbindung und ihr Mitgefühl für die ihnen durch die industrielle Massentierhaltung völlig fremd gewordenen "Nutz"tiere zurückzugeben. Damit schafft er ein rührendes Plädoyer für mehr Verständnis und mehr Rücksichtnahme für alle Lebewesen. Ob Schweine, Hühner, Kühe, Schafe: Den "Nutz"tieren wird seit Jahrhunderten die Möglichkeit

verweigert, sich ihrer Natur gemäß frei zu entfalten. Schlechte Haltungsbedingungen, psychischer Stress – es ist nicht verwunderlich, dass wir zu traumatisierten und schreckhaften Schweinen weniger Zugang finden als zur schnurrenden Katze, die sich zutraulich an unser Bein schmiegt. Und so bringt Masson seinen Leser_innen das natürliche Verhalten und den Charakter der Tiere Schritt für Schritt näher, indem er vom Verhalten der Tiere auf Gnadenhöfen berichtet oder auch die Gewohnheiten der Vorfahren von heutigen "Nutz"tieren in Betracht zieht. So zeigt sich das "dreckige und faule" Schwein plötzlich als hochemotionales, intelligentes und neugieriges Wesen, und die teilnahmslos den ganzen Tag wiederkäuende Kuh erscheint gesellig und als liebevolle Mutter, die bei der Trennung von ihren Kälbchen in eine tiefe Trauer verfällt.

In der Schlussbetrachtung kommt Jeffrey M. Masson auf den Punkt: "Man verspeist seine Freunde nicht" und er fordert alle Menschen auf, sich ihren Fähigkeiten nach für die Tiere einzusetzen. Angestellte von Monsanto, Tyson Foods - weltweit größte Vermarkter von Hähnchen-, Rind- und Schweinefleisch – und Co. bittet er unverblümt um Kündigung. Wovon Schafe träumen: Nicht nur für Veganer_innen eine Lektüre mit emotionalen Momenten, sondern auch ein alles andere als missionarisch gestalteter Einsteig für Menschen, denen der Tierschutz- und Tierrechtsgedanke bisher noch etwas fremd war. Denn einerseits zeigt dieses Buch die erschreckenden Zustände in der Tierproduktionsindustrie, sei es die Fleisch-, Milch- oder Eiindustrie, andererseits deckt es auch eine noch tiefer verborgen liegende Ebene auf: "Nutz"tiere sind genauso lebensfrohe, gesellige, einfühlsame und anhängliche Wesen – wenn wir (uns auf) sie (ein)lassen.

BEZUGSQUELLE

- > WWW.WELTBILD.AT
- > WWW.LIBRI.DE
- > WWW.AMAZON.DE

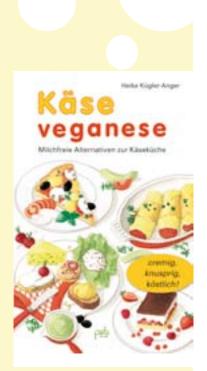
DO IT YOURSELF: KÄSE VEGANESE

Als Käseliebhaber_in ist der Umstieg von vegetarisch auf vegan gar nicht so leicht, ist doch das geronnene Milchprodukt für viele Veggies die Alternative zu Wurst & Co.! Dieses feine Büchlein – von Heike Kügler-Anger aus der Not ihrer Laktoseintoleranz heraus geschrieben – soll Abhilfe schaffen. So wird den Leser_innen neben pflanzlichen Käserezepten und der kinderleichten Herstellung von diversen veganen Käsesorten, auch ein breites Spektum pflanzlicher Milchsorten und veganer "Insider-Produkte" nähergebracht. Über hundert Gerichte, die ursprünglich auch tierliche Sahne oder Joghurt beinhalten, werden in einfachen Schritten vorgestellt. Die Palette reicht dabei von Dressings, Pestos und Saucen über Salate und Beilagen, Suppen und Eintöpfe, Hauptgerichte, Pizzen, sowie Snacks und Desserts. Bei dieser Fülle stellt sich nicht die Frage, was in "Käse veganese" alles enthalten ist, sondern ob wohl auf irgendein Gericht vergessen wurde. So präsentieren sich in diesem genial zusammenfassenden Werk Streichkäse neben Schnittkäse und Walnussparmesan, gefüllte Ofenkartoffeln neben Pilzschmelzfondue und Gratiniertem und "schneller Käsetoast" neben Bruschettas und Sandwiches. Neben diesen pikanten und deftigen Speisen erfreuen sich süße Genießer_innen an Käsekuchen, Joghurttorte, Muffins und Tiramisu.

mms

BEZUGSQUELLE

> WWW.PALA-VERLAG.DE > WWW.VEBU.DE > WWW.LIBRI.DE > WWW.AMAZON.DE



LESEPROBE

SEITE 43 – 44

Wie jeder Mensch ist jedes einzelne Schwein ein Individuum. (Ich kann das gar nicht oft genug über jedes Nutztier sagen, denn wir Menschen neigen einfach dazu, diese wichtige Tatsache zu vergessen – zweifellos deshalb, weil wir meinen, Individualität sei allein uns Menschen vorbehalten.)

Einige Schweine sind unabhängig und robust und lassen sich durch nichts aus der Bahn werfen. Andere wiederum sind äußerst empfindlich und versinken viel leichter in Traurigkeit oder gar Depression. Hierzu fällt mir eine Geschichte ein, die Kim Sturla mir über Floyd erzählte. Dieses Schwein lebte zusammen mit all seinen Geschwistern im Schweinehimmel in dem wunderbaren Northern California Farm Sanctuary. Aus verschiedenen komplizierten Gründen musste es im Alter von neun Monaten in das bereits erwähnte Reservat "Animal Place" transportiert werden. Daran ist nichts auszusetzen: Es gibt kaum einen besseren Ort als Animal Place noch eine liebevollere Mutter als Kim Sturla. Sie wusste sofort, dass sie es mit einer sensiblen Seele zu tun hatte.

Floyd ging schnurstracks in den Stall und kam nicht mehr heraus. Er fraß nicht, obwohl Sturla ihm die erlesensten Weintrauben anbot, die sie ihm einzeln mit der Hand hinhielt. Sie machte ihn mit Penelope bekannt, einer jungen, süßen, unterwürfigen Sau. Er aber wollte nicht mit ihr spielen, sondern wimmerte nur, als weinte er vor Trauer. Offenbar steckte er in einer tiefen Depression. Dieses Schwein schien keine Überlebenschance zu haben; es gab auf. Sturla konnte nicht herausfinden, was genau ihm fehlte.

Schließlich kam Diane Miller vorbei, die Floyds Tierpflegerin im Farm Sanctuary gewesen war, um der Sache auf den Grund zu gehen. In dem Augenblick, da er sie sah, änderte sich sein gesamtes Verhalten. Er beschnupperte sie mit erleichtertem Gesichtsausdruck, war plötzlich gefühlsbetont, lebendig und quiekte vor Vergnügen. Das gleiche Schwein, das sich zuvor kaum bewegt hatte, rannte zum Lastwagen und sprang auf die Ladefläche, bereit, nach Hause zu fahren. Das war sein einziger Wunsch: heimzukehren zu den Schweinen, die er kannte und liebte.

Nachdem er wieder im Farm Sanctuary eingetroffen war, blieb keine Spur von Depression bei ihm zurück. Fern der Heimat war ihm das Herz gebrochen. Sturla hätte Floyd nicht liebevoller behandeln können, doch er ver-

misste einfach seine Familie. Gewiss können wir die Ähnlichkeit zu sensiblen Menschen erkennen und mit diesem ebenso sensiblen Schwein sympathisieren.

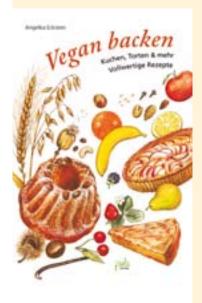




ADRIA-SEGELURLAUB FÜR VEGGIES! IN KROATIEN – DALMATIEN, ISTRIEN ODER IN DER KVARNER BUCHT

SEGELTURN MIT BIOLOGISCH-VEGANER VOLLPENSION, BIO-GETRÄNKEN, UMWELTFREUNDLICHEN KOSMETIKA & REINIGUNGSMITTELN

FTNOtrend d.c.o. Vinogradarska 14, 10430 Samobor, Croatia, tel/fax. ++385 1 3366417, info@macrocruse.com, MB 1799525, Žiro račun 2484008-1102132960



BACKE, BACKE ... VEGAN BACKEN

"Wie soll denn ein Kuchen ohne Eier und Milch gelingen?" Diese Frage sollte spätestens nach einem Blick in dieses Buch für keine_n Veganer_in mehr ein Problem darstellen. Bereits beim Lesen der Rezepte läuft einem das Wasser im Munde zusammen. Die Palette reicht von Klassikern wie Apfelstrudel und Marmorkuchen über opulente Kreationen wie Odessatorte oder Böhmischen Mohnzopf bis zu raffinierten Kleinigkeiten wie Dominosteinen oder Orangenpuddingtörtchen. Besonders für Obstliebhaber_innen findet sich ein breites Angebot unter den mehr als 90 Rezepten. Die Autorin verzichtet gänzlich auf weißes Mehl, Zucker und Margarine. Außerdem kommen die Rezepte ohne jeglichen Eiersatz aus. Für gesündere Zutaten wie Haferdrink, Agavendicksaft oder Mandelmus muss zwar etwas mehr bezahlt werden, doch die Investition zahlt sich aus, denn die Backwerke können sich sehen und schmecken lassen. Die meisten Kuchen sind nicht schwierig, teilweise jedoch etwas zeitaufwändig herzustellen. Leider enthält das Buch keine Bilder und auch die Zubereitungsanleitungen sind eher unübersichtlich aufgebaut. Davon sollte man sich jedoch nicht abhalten lassen, denn alle Rezepte, die ich bisher ausprobiert habe, haben mich absolut überzeugt. Eine ausführliche Back- und Warenkunde rundet das Buch ab.

BEZUGSQUELLE

> WWW.PALA-VERLAG.DE > WWW.VEBU.DE > WWW.LIBRI.DE > WWW.AMAZON.DE

Edel essen gehen

P'AA

TIBETANISCH FÜR "DORTHIN"

Dorthin zieht es tatsächlich echte Genießer_innen, denn dieses rein vegetarisch-vegane Restaurant hebt sich eindeutig von der fakefleischlastigen Standard-Veggiegastronomie ab und bietet pflanzliche Köstlichkeiten der Extraklasse. Chef Hannes Braun, selbst langjähriger Vegetarier, lässt sich von den Küchen der ganzen Welt inspirieren, außergewöhnlich und raffiniert gewürzt sind seine Kreationen. Die Preise (7,- bis 14,-) für die einfallsreichen, gänzlich biologischen Speisen sind angemessen. Ein Teil der Speisekarte ("classix") wird über einen längeren Zeitraum angeboten, u.a. gegrillter Tofu auf buntem Salatteller, indische Dalbatfladen, und die heiß umschwärmte "Reise nach Indien", die den Gast kulinarisch durch den ganzen Subkontinent schickt. Die Mittags- und Abendkarten werden täglich variiert: Chili-Oliven im Ciabat-Mantel, Zuckerhutroulade, taiwanesische Dim Sum, Lemongrasravioli, verschiedenste Gemüsecurrys – immer wieder gibt es neue Überraschungen auf der Karte. Manche schon klassisch gewordene Gerichte wie das gegrillte Saitanhacksteak werden immer wieder verändert und mit saisonalen Produkten kombiniert, sodass sie in ständig neuem Gewand auch für Stammgäste – die übrigens bunt gemischt aus allen Alters- und Gesellschaftsschichten stammen – niemals langweilig werden. Traurig blicken Veganer_innen hingegen auf die Nachspeisenkarte: Die Suche nach einem veganen Dessert erweist sich als vergeblich. Generell scheint der Anteil der gekennzeichneten veganen Gerichte, welche ein Drittel der Karte einnehmen, bedauerlicherweise zu sinken. Nichtsdestotrotz: Es bleiben genügend aufregende Gerichte übrig, die dem veganen Gast Gaumenfreuden der besonderen Art bieten. Also nichts wie ... genau dorthin!

ks

ALTSTADT 28, 4020 LINZ, TEL: +43/70/77 64 61 MO – SA, 11:00 BIS 14:30 UND 17:30 BIS 24:00

LINK_TIPP

> WWW.PAA.CX

IINK_TIPP

www.vegan.at/restaurants

HOLLEREI x 2

"VEGETARISCH, WAS SONST." CAFÉ – BAR – CATERING

Leicht versteckt im 15. Gemeindebezirk von Wien befindet sich eines der zwei vegetarischen Restaurants der Hollerei, welches seinen Gästen mit schön dekorierten Gerichten das Wasser im Mund zusammenlaufen lässt. Im Sommer lädt der romantisch verwachsene Gastgarten an der Front des Restaurants zum Verweilen ein. Fix angeboten wird eine breite Vielfalt an Gerichten mit mediterranem und asiatischem Einfluss und eine wöchentlich wechselnde Karte sorgt für saisonale Abwechslung. Die Preise sind dem edleren Ambiente des Hauses angepasst. So kosten die Hauptspeisen 9,80 – 12,80 Euro. Der Zusatz: "Vegetarisch, was sonst", ist hier leider wörtlich zu verstehen, da nur eins der fünf Hauptgerichte (Fruchtiges Tofu-Curry) explizit vegan ist und ein weiteres (Kürbis Risotto) ohne Parmesan serviert werden kann. Vegane Naschkatzen gehen in der Hollerei leider leer aus, weil keine der angebotenen Nachspeisen rein pflanzlich ist. Die Bedienung ist dafür schnell und freundlich und nach etwa 10 Minuten ist das bestellte Gericht serviert. Fazit: Ein edleres Restaurant mit gehobenen Preisen und wohlschmeckenden Gerichten, welches bei veganen Alternativen noch Nachholbedarf hat. rk

I. HOLLEREI: HOLLERGASSE 9, 1150 WIEN, TEL: +43/1/892 33 56 MO - SA, 11:30 BIS 15:00 UND AB 18:00 2. HOLLEREI: PFEILGASSE 2, 1080 WIEN, TEL: +43/699/17 03 17 00 MO - FR, 11:00 BIS 15:00 UND AB 18:00 HOLLERGASSE.AT



Diesen Gedanken von James Beard sieht man vielfach im Zerwirk verwirklicht. In hellen, freundlichen Räumen im zweiten Stock des Zerwirk Gebäudes in der Nähe des Münchner Marienplatzes kann man sich das "Simple Authentic Food – saf" schmecken lassen. Das einzige rein vegane Restaurant in München bietet seit drei Jahren viele Köstlichkeiten an. Vor kurzem wurde die Speisekarte um eine Vielzahl an Rohkostgerichten erweitert. Die Zutaten kommen ausschließlich aus biologischem Anbau. Für jede Geschmacksrichtung ist etwas dabei und auch das Auge isst hier mit: Die Speisen sind alle wunderschön angerichtet und verziert. Zum Beispiel als Vorspeise Dal-Suppe oder Rote Beete Ravioli mit Cashew-Käse-Füllung. Rohkostlasagne, ein Ayurveda Teller oder Gyros stellen vor eine schwere Entscheidung. Mit Mousse au Chocolat, Pana Coco und vielem mehr kann jede Mahlzeit gelungen abgerundet werden. Die Gerichte kosten zwischen 6 und 20 Euro. Es gibt auch ein wechselndes Mittagsmenü für 8,50 mit einem festgelegten Hauptgang und wahlweise Vorspeise oder Dessert. Es befindet sich noch ein Deli im Erdgeschoss und ein großer Saal im ersten Stock, der für Lesungen als Club und andere kulturelle Veranstaltungen genutzt werden kann.

iw & lb

LEDERERSTRASSE 3, 80331 MÜNCHEN, TEL: +49/89/2323 9191 MO – FR, 11:30 BIS 16:00 UND 18:00 BIS 24:00 SA, 18:00 BIS 24:00 DELI: MO-SA 11 – 19

LINK_TIPP

- > WWW.ZERWIRK.DE
- > WWW.SAFRESTAURANT.DE





Sie suchen Kontakt zu anderen Veganer_innen und Vegetarier_innen?



GLEICHKLANG.de - das Portal zur vegan-vegetarischen Partner_innenund 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

uro pro Minute)

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)

IMPRESSUM: VEGAN.AT NR. II 2/08 ■ 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: KATHARINA PETTER ■ INHALT: CHRISTOPH ALTENBURGER, LEA BARTELS, MAG. FELIX HNAT, STEFAN HNAT, ROBERT KRESSE, SABINE MÜLLER, KATHARINA PETTER, KARIN SCHACHINGER, MONIKA SPRINGER ISABELLE WEYER ■ FOTOS: LORD.NRKEY, MONIKA SPRINGER, ISABELLE WEYER, P'AA, PRODUKTFOTOS DER JEWEILIGEN FIRMEN ANZEIGENLETUNG: KATHARINA PETTER ■ KONZEPTION, ART DIRECTION, GRAFIK: MONIKA SPRINGER

AUFLAGE: 15.000 ■ GEDRUCKT VON DER DRUCKEREI THIENEL AUF UMWELTSCHUTZPAPIER UND MIT PFLANZENFARBEN!