

VEGAN

DAS MAGAZIN DER VEGANEN GESELLSCHAFT ÖSTERREICH

**POLITIK
REPRESSION
MEINUNGS-
FREIHEIT
IN GEFAHR**

**EIWEISS
QUELLEN**

**SOJA
FLUCH
ODER SEGEN?**

**ETHIK
WAS IST FAUL
AN EIERN?**

**INTERVIEW
RUGBYSPIELERIN
JOHANNA JAHNKE**

COVERSTORY

AUF REISEN

INFOS, TIPPS & ERFAHRUNGSBERICHTE



WWW.VEGANMANIA.AT

veganmania 12

vegan summerfeast since 1998

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

LINZ 30. Mai beim Fair Planet Festival, Hauptplatz, 08:00 – 22:00

SALZBURG 06. Juni Alter Markt, 09:00 – 21:00

INNSBRUCK 12. Juni Franziskanerplatz (Burggraben), 10:00 – 22:00

WIEN 20. Juni Museumsplatz Ecke Mariahilfer Straße, 10:00 – 22:00

GRAZ 27. Juni ehemalige Passamtwiese, 10:00 – 22:00 danach im Forum Stadtpark

WR. NEUSTADT 18. Juli Hauptplatz, 10:00 – 22:00

KLAGENFURT 01. August Neuer Platz, 09:00 – 21:00

ST. PÖLTEN 26. September Rathausplatz, 11:00 – 22:00



Joya

veganversand.at



BIONADE



VEGUSTO



Fair Planet
Die Post verbindet.



www.animal-liberation.at

ANIMAL LIBERATION WORKSHOP 09 for beginners

JOIN THE
MOVEMENT

JOIN THE
MOVEMENT

**Tierausbeutung >> Information >> Widerstand >> Aktivismus
Aktionen + Diskussionen + Videos + Kontakte zu Tierrechten**

LINZ 16. + 17. Mai Haus der Frau, Volksgartenstraße 18

SALZBURG 03. Okt Naturwissenschaftl. Fakultät, Hellbrunnerstr. 34

GRAZ 10. + 11. Okt Spektral, Lendkai 45

INNSBRUCK 17. + 18. Okt Hutterheim, Hutterweg 1

WIEN 31. Okt + 01. Nov WUK, Währingerstraße 59

GANZTAGS
AB 10:00

FREIER
EINTRITT

VEGANES
ESSEN



ALW
2009

INHALT

ZU GAST AB SEITE 4

INTERVIEW Johanna Jahnke Deutsche Rugby-Meisterin	4
---	---

WISSEN AB SEITE 6

ERNÄHRUNG Eiweiß	6
ERNÄHRUNG Soja	8
ERNÄHRUNG Kurzmeldungen	9
POLITIK Repression – Meinungsfreiheit in Gefahr	10
UMWELT Permakultur	12
ETHIK Was ist faul an Eiern?	14
WIRTSCHAFT News rund um das V-Label	16
WIRTSCHAFT News rund um die Veganblume	17

VGÖ AB SEITE 18

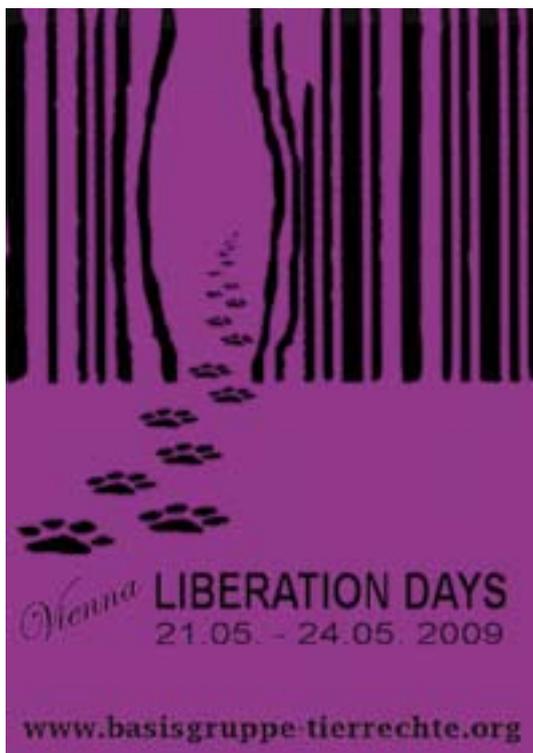
AKTIVITÄTEN Frisch gepresst!	18
AKTIVITÄTEN Vegan goes to School – Schulvorträge	19
AKTIVITÄTEN Veranstaltungen, Vorträge u.v.m.	20
INTERAKTIV VEGAN.AT-Awards „Bella Italia“	22
VGÖ-SHOP Bücher, T-Shirts, DVDs + neue Produkte!	24
UNTERSTÜTZUNG GESUCHT Mitgliedsformular	26
MITGLIED WERDEN und Veggie-Urlaub gewinnen!	27

LEBEN AB SEITE 28

ALLTAG Vegan auf Reisen – Tipps, Infos & Urlaubsberichte zu Interrail, Festival, Clubreise, City-Trip und Veggie-Segeltörn FOTO: MONIKA SPRINGER	28
--	----

LITERATUR & FILM Skinny Bitch & Milch-DVD	34
KULINARIK „Fern Köstlich“ Restaurantkritiken	36

SAMMELSURIMUM	38
IMPRESSUM	40



LIEBE LESERINNEN UND LESER!

DER ERSTE SCHOCK NACH DER POLIZEIATTACKE IST INZWISCHEN VERDAUT. Teilweise ist in unserem Büro der Alltag wieder eingeleitet.

Doch gleichzeitig wird langsam offenkundig, wie groß die Gefahr für die Zivilgesellschaft und auch für große Vereine wie Greenpeace oder die Vier Pfoten – und bezüglich der freien Meinungsäußerung generell – tatsächlich ist. In den inzwischen vom Verein Gegen Tierfabriken auf www.vgt.at veröffentlichten Abschlussberichten der Polizei ist zu erkennen: Es kann keine konkrete Straftat nachgewiesen werden, nur „radikale“ Gesinnung. Ein Wiener Botaniker wurde verdächtigt, ein Auto von Kleider Bauer beschädigt zu haben, weil er zur Tatzeit zufällig in der Gegend war. Als die Polizei herausfand, dass er nicht zu 100% vegan lebt, wurde er nicht mehr als dringend tatverdächtig eingestuft. Der Prozess gegen die zehn Tierrechtler_innen wird vermutlich im September beginnen. Wir berichten in dieser Ausgabe vor allem über den Aspekt des drohenden Verlustes der Meinungsfreiheit in Österreich durch die Paragraphen 278 ff.

PASSEND ZUM SOMMER HABEN WIR UNS FÜR DAS HAUPTTHEMA „REISEN“ ENTSCHEIDEN. Viele Veganer_innen und an Veganismus Interessierte befürchten, dass die vegane Ernährung die schönste Zeit des Jahres trüben könnte. Den wenigsten ist bekannt, wie viele Möglichkeiten vorhanden sind und dass auch „herkömmliche“ Urlaubsvarianten ohne Komforteinbußen leicht möglich sind. Fünf Veganer_innen erzählen von ihren letzten Reisen und geben Tipps.

DIE SPITZENSORTLERIN JOHANNA JAHNKE IST EINE ECHTE POWERFRAU: Sie lebt vegan, spielt im Nationalfrauenteam Rugby, studiert und ist bald 2-fache Mutter. Sie widerlegt so mehrere Vorurteile auf einmal. Wir möchten Ihnen die sympathische Deutsche im Interviewteil genauer vorstellen.

GUT DAZU PASSEND UNSER GESUNDHEITSSCHWERPUNKT: PROTEIN UND SOJA. Haben Veganer_innen Eiweißmangel zu befürchten? Ist Soja ungesund oder ein Wundermittel? Erfahren Sie es!

Natürlich stellen wir wie gewohnt viele pflanzliche Produkte, veganfreundliche Restaurants, Shoppingtipps und die sich stetig mehrenden Aktivitäten der VGÖ – Veganen Gesellschaft Österreich vor.

SIND SIE BEGEISTERT VON DIESEM MAGAZIN UND UNSERER ARBEIT?

WERDEN SIE MITGLIED, UM UNS ZU UNTERSTÜTZEN, ODER MELDEN SIE SICH BITTE, WENN SIE MITHELFEN WOLLEN!

Ich hoffe, wir sehen uns bei einem der Veganmania-Sommerfeste – heuer in acht Städten österreichweit!

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

Mag. Felix Hnat



IM EXKLUSIVINTERVIEW DIE VEGANE RUGBYSPIELERIN AUS DEUTSCHLAND, JOHANNA JAHNKE (26)

WELCHE TITEL KONNTEST DU BISHER ERRINGEN?

- 6x Deutscher Meister Frauen (15er)
- 3x Deutscher Meister Frauen (7er)
- 4x Deutscher Vizemeister Frauen (15er)
- 1x Vize-Hochschulmeister (7er)
- 1x Schwedischer Meister (15er)
- 1x Deutscher Vizemeister Schüler B

WIE TRAINIERST DU?

Ich trainiere zweimal die Woche im Verein und mache zusätzlich Kraft- und Lauftraining.

WIE LANGE LEBST DU SCHON VEGAN? WAS WAREN DEINE BEWEGGRÜNDE?

Mit 12 bin ich Vegetarierin geworden und mit 17 dann Veganerin. Mir ist damals bewusst geworden, dass die Milch- und Eierindustrie genauso viel Tierqual verursacht wie die Fleischindustrie. Soweit ich es in irgendeiner Art und Weise beeinflussen kann, soll kein Lebewesen wegen mir leiden.

DEINE LIEBLINGSSPEISE?

Lasagne und gaaaanz viel Rohkost.

JOHANNA JAHNKE

HALLO JOHANNA! DU BIST ERFOLGREICHE RUGBYSPIELERIN, STUDENTIN UND (BALD) ZWEIFACHE MUTTER – MIT 26 JAHREN! GANZ SCHÖN STARK. FÄLLT ES DIR NICHT MANCHMAL SCHWER, DAS ALLES UNTER EINEN HUT ZU BRINGEN?

Hallo, erstmal möchte ich sagen, dass ich mich sehr geehrt fühle, von euch interviewt zu werden! Mir kommen die Sachen, die ich so mache, eigentlich alle sehr normal vor, es ist halt – wie du sagst – die Kombination. Wie ich alles unter einen Hut bringe, ist eine gute Frage. Mein Vorteil ist, dass ich ganz gut im Organisieren von Dingen bin und klare Prioritäten setzen kann. Im letzten Sommer habe ich z.B. entschieden, erstmal eine Pause von dem Nationalfrauenteam zu machen, weil ich mehr Energie in mein Studium investieren wollte. In der Bundesliga spiele ich mit meinem Verein, dem FC St. Pauli, natürlich weiterhin.

RUGBY IST IN DEUTSCHLAND EIN EHER UNGEWÖHNLICHER SPORT, FÜR FRAUEN GANZ BESONDERS. WIE BIST DU ZUM RUGBY GEKOMMEN?

Mit 11 Jahren habe ich mit dem Rugby angefangen. Damals hatte mich eine Schulfreundin überredet, mir das Training einmal anzuschauen und für mich war es Liebe auf den ersten Blick. Zwar war ich sportlich immer schon sehr aktiv, aber das Rugby bot eine ganz besondere Herausforderung. Wir spielten in gemischten Teams, so musste ich schnell lernen, mich durchzusetzen und mutig zu sein. Das Wichtigste beim Rugby ist keine Angst zu haben, vollen Körpereinsatz zu geben und den Mitspieler_innen zu vertrauen.

UND WIE SAH DEINE WEITERE KARRIERE AUS?

Mit 14 hatte ich dann mein 1. Bundesligaspiel für das Frauenteam, mit 16 bin ich für ein Jahr nach Neuseeland gegangen, wo Rugby die Sportart Nummer eins ist, und habe dort für das lokale Frauenteam United Kawakawa gespielt. Zurück in Deutschland kam dann, als ich 17 war, die Nominierung für das deutsche Nationalteam. Bis jetzt gehen 24 Länderspiele auf mein Konto, eine Weltmeisterschaftsteilnahme, sowie mehrere Europameisterschaften.

DIESE SAISON PAUSIERST DU, WEIL DU ENDE JUNI DEIN ZWEITES KIND ERWARTEST. ERNÄHRST DU DEINEN NACHWUCHS AUCH VEGAN?

Klar, eine gut geplante vegane Ernährung ist auch für Kinder geeignet. Dies hat kürzlich sogar die ADA (American Dietetic Association, Anm.) bestätigt. Ich möchte vegane Eltern ermutigen, ihre Kinder auch vegan zu ernähren, gleichzeitig aber auch betonen, dass es unabdingbar ist, sich gründlich zu informieren und die empfohlenen Substitutionen zu geben. Ausführlich auf die Besonderheiten von veganer Ernährung bei Kindern einzugehen, würde an dieser Stelle den Rahmen sprengen, aber im Netz gibt es mittlerweile eine Vielzahl von Informationsquellen und Literaturtipps. Von Vorteil ist es auch, sich mit anderen veganen Familien zu vernetzen und auszutauschen.

DU RÄUMST MIT VORURTEILEN AUF: DU LEBST VEGAN UND BIST DENNOCH LEISTUNGSSPORTLERIN, HAST EIN VEGANES KIND UND SPIELST RUGBY – ALS FRAU. WIE REAGIEREN ANDERE AUF DEINEN SPORT UND DEINE LEBENSWEISE?

Zum größten Teil ist die Resonanz positiv, meine sportlichen Erfolge sprechen für mich und meine Ernährung. Wenn es um Kinder bzw. deren Erziehung geht, meinen natürlich viele, ihren Senf dazu geben zu müssen, aber da die meisten ernährungstechnisch wenig Ahnung haben, lassen sich die Gegenargumente recht einfach von mir entkräften.

UNTER ANDEREM GIBT ES JA DAS VORURTEIL, VEGANE ERNÄHRUNG ENTHALTE NICHT GENUG PROTEIN. ALS SPORTLERIN HAST DU EINEN ETWAS ERHÖHTEN BEDARF. WAS SIND DEINE EIWEISSQUELLEN?

Meine Eiweißquellen gleichen denen von anderen Veganer_innen: Hülsenfrüchte, Soja- und Weizeneiweißprodukte, etc. Vielleicht esse ich insgesamt etwas mehr. Eine Eiweißsubstitution war bei mir bisher nicht nötig.

NIMMST DU NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL?

Im Moment nehme ich VEG 1 und – schwangerschaftsbedingt – Eisen.

WÄHREND DEINER SCHULZEIT HAST DU EIN JAHR IN NEUSEELAND VERBRACHT, IN SCHWEDEN HAST DU FÖJ (FREIWILLIGES ÖKOLOGISCHES JAHR) GEMACHT. WIE BIST DU ALS VEGANERIN ZURECHTGEKOMMEN? UND WAS HAST DU AUS DIESEN ZEITEN IM AUSLAND GELERNT?

Oh, sehr viel. Natürlich habe ich viel über andere Kulturen gelernt, dabei aber auch die Chance gehabt, mich selber und meine Lebensweise zu reflektieren. In Neuseeland habe ich in verschiedenen Gastfamilien gelebt, die meine „exotischen“ Ernährungsgewohnheiten aber alle respektiert haben. Mittlerweile gibt es in den meisten neuseeländischen Supermärkten Sojaprodukte, ansonsten kann man auch recht lang von „Baked Beans on Toast“ leben. ;-)

Schweden ist, was die vegane Ernährung angeht, sehr viel fortschrittlicher, dort kommt es aber auf den jeweiligen Supermarkt an. In Schweden passen sich die Supermärkte ziemlich gut an die Kaufgewohnheiten der Konsument_innen an, und wenn in bestimmten Gegenden viele vegane Produkte gekauft werden, dann ist auch das Sortiment größer. In Stockholm gibt es neben mehreren vegetarischen Restaurants auch ein sehr gutes veganes Restaurant.

ZIEHT ES DICH WIEDER INS AUSLAND?

Auf Dauer erstmal nicht, dafür fühlen wir uns in Hamburg

zu wohl. Hier lebt der Großteil unserer Freund_innen und meine Familie. Außerdem ist der Weg in die Niederlande nicht weit, wo mein Partner herkommt und seine Familie und Freund_innen leben. Im Januar 2010 werden wir allerdings für sechs Monate nach Sydney gehen, da ich dort ein Semester studieren und eventuell ein bisschen Rugby spielen werde. Mit zwei Kindern wird das bestimmt aufregend.

AUFGRUND DEINER GUTEN SCHULNOTEN UND DEINES SOZIALEN ENGAGEMENTS (U.A. FÖJ) BEKOMMST DU EIN STIPENDIUM. WAS GENAU STUDIERST DU?

Kunst und Englisch auf Lehramt für das Gymnasium.

VERMUTLICH BLEIBT NICHT VIEL ZEIT FÜR HOBBYS. FALLS ES DOCH MAL DAZU KOMMT, WAS MACHST DU NOCH GERN?
Alles Mögliche. Ich lese gern und gehe auch mal ins Kino. Viel Zeit bleibt aber wirklich nicht.

HAST DU TIPPS FÜR LEUTE, DIE SICH FÜRS RUGBYSPIELEN INTERESSIEREN?

Einfach mal ausprobieren. Zuschauen ist meistens recht verwirrend, beim Mitmachen hingegen merkt man/frau recht schnell, ob es gefällt oder nicht. Eine Position gibt es übrigens für jegliche Körperstatur.

HERZLICHEN DANK FÜR DAS INTERVIEW UND WEITERHIN VIEL ERFOLG UND ALLES GUTE FÜR DEINE FAMILIE!

LINK_TIPP

- > WWW.FCSTPAULIRUGBY.DE
- > WWW.VEGAN.AT/JOHANNAJAHNKE
- > WWW.VEGAN.AT/KIDS

FOTO © PRIVAT



EIWEISS



ALS ENERGIETRÄGER STELLEN PROTEINE GEMEINSAM MIT KOHLENHYDRATEN UND FETTEN DEN HAUPTBESTANDTEIL MENSCHLICHER ERNÄHRUNG DAR. ZU DEN REICHHALTIGSTEN EIWEISSQUELLEN ZÄHLEN HÜLSENFRÜCHTE, SOJAPRODUKTE UND WEIZENPROTEIN.

Eiweiß ist der Grundbaustein allen Lebens. Als Hauptbestandteil von Körperzellen bestimmt es maßgeblich die Struktur des menschlichen Körpers und übernimmt zahlreiche lebenswichtige Funktionen: Die Muskelkontraktion wird durch Muskelproteine ermöglicht, Antikörper helfen bei der Bekämpfung von Infektionen, Enzyme regeln die Nahrungsverdauung und Hormone wie Insulin kontrollieren den Blutzuckerspiegel. Heiß umstritten ist die Frage, wie viel Eiweiß der menschliche Körper tatsächlich benötigt. Während viele Bodybuilder_innen glauben, mit einem hohen Proteinanteil in der Nahrung besonders viele Muskeln aufbauen zu können, korrigierten Ernährungsgesellschaften ihre Empfehlungen im Laufe der Zeit deutlich nach unten. Selbst für Leistungssportler_innen im Kraftsportbereich reichen 0,8 g Eiweiß/kg Körpergewicht aus – eine Menge, die mit veganer Ernährung problemlos erreicht wird.

AUFBAU VON PROTEIN

Protein besteht aus Aminosäuren, die zu langen Ketten verbunden sind. Die 20, aus denen das menschliche Eiweiß besteht, heißen proteinogene Aminosäuren. Davon sind wiederum acht essentiell, also lebensnotwendig – der Körper kann sie nicht selber herstellen, deshalb müssen sie mit der Nahrung zugeführt werden. Entgegen häufig falscher Be-

hauptungen kommen in allen pflanzlichen Proteinquellen alle essentiellen Aminosäuren vor. Zu ihnen gehören Isoleucin, Leucin, Lysin, Methionin, Phenylalanin, Threonin, Tryptophan und Valin, sowie Histidin im Säuglingsalter.

DIE BIOLOGISCHE WERTIGKEIT

Die sogenannte biologische Wertigkeit gibt an, wie ähnlich Nahrungsprotein dem menschlichen Eiweiß ist. Enthält ein Protein die essentiellen Aminosäuren genau im vom Menschen benötigten Verhältnis, wird ihm ein hoher biologischer Wert zugesprochen. Hühnereiweiß wurde auf 100 gesetzt, obwohl es nicht zu 100% vom Körper verwertet werden kann. In einer solchen Anordnung hat Sojaprotein eine Wertigkeit von 81, Rindfleisch 80, Bohnen und Mais je 72, Reis 66. Pflanzlichem Protein wird also eine geringere biologische Wertigkeit zugeordnet, weil sein Aminosäuremuster stärker vom menschlichen abweicht. Jene Aminosäure, die im Verhältnis zum Bedarf am wenigsten enthalten ist, wird als limitierende Aminosäure bezeichnet. In den meisten Getreidesorten ist Lysin die limitierende Aminosäure, in Hülsenfrüchten dagegen Methionin. Durch Kombination verschiedener Proteinquellen kann die biologische Wertigkeit aber deutlich erhöht werden. So ergeben Bohnen und Mais gemeinsam genossen eine Wertigkeit von 99.

STECKBRIEF EIWEISS

<ul style="list-style-type: none"> • WICHTIG FÜR • TAGESBEDARF 	Aufbau und Erneuerung körpereigener Proteine, Muskeln, Immunabwehr, Energiezufuhr 0,8 g/kg Körpergewicht
<ul style="list-style-type: none"> • MANGELERSCHEINUNGEN • ÜBERDOSIERUNG 	Muskelabbau, geschwächte Immunabwehr. Proteinmangelkrankheiten (Protein-Energie-Malnutrition, Marasmus) kommen ausschließlich in Entwicklungsländern vor. Ab 2 g/kg Körpergewicht Negativer Effekt auf Kalziumbilanz und Knochenmasse, Nierensteine
<ul style="list-style-type: none"> • VORKOMMEN • VERFÜGBARKEIT 	Hülsenfrüchte, Getreide, Sojaprodukte, Seitan, Nüsse, Samen, Gemüse Abhängig von der biologischen Wertigkeit Leicht reduziert durch Ballaststoffe, Gerbstoffe und Phytate

TIPPS FÜR DIE PRAXIS:

- Abwechslungsreich, dem Energiebedarf angepasst essen
- Täglich verschiedene Proteinquellen in den Speiseplan einbauen, z.B. Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Erbsen, Kichererbsen), Nüsse (Erdnüsse, Mandeln, Pistazien, Cashews), Samen (Kürbiskerne, Sesam, Sonnenblumenkerne), Sojaprodukte (Tofu, Sojamilch, Sojajoghurt), Seitan (= Weizeneiweiß, erhältlich in Bioläden sowie einigen Supermärkten), diverse Getreidearten, Quinoa, Amaranth und eiweißreiche Gemüsesorten (Grünkohl).

TIPPS FÜR KAFFETRINKER_INNEN:

Warum flockt Sojamilch im Kaffee? Eiweiß kann durch bestimmte Einflüsse wie Hitze, Säure oder Lauge denaturieren, also seine Struktur verändern. Genau das passiert, wenn sich unschöne Flocken im Sojamilch-Kaffee bilden: Durch die Säure aus dem Kaffee fällt das Sojaeiweiß aus. Abhilfe schafft ein weniger stark aufgebrühter Kaffee oder eine Sorte aus milder gerösteten Bohnen. Ebenso kann ein Milchaufschäumer gute Dienste leisten. Milchschaum entsteht auch, wenn Sojamilch in einer Flasche geschüttelt wird.



EIWEISSMYTHEN

Noch immer kursiert die Behauptung, vegane Ernährung könne – insbesondere bei Kindern und Schwangeren – zu einem Eiweißmangel führen. Dies widerspricht jedoch zahlreichen Studien, die eine ideale oder ganz leicht erhöhte Proteinzufuhr bei Veganer_innen zeigen, während sie bei Allesesser_innen und Ovo-Lakto-Vegetarier_innen deutlich zu hoch ausfällt. Protein ist in zahlreichen pflanzlichen Lebensmitteln in hohem Ausmaß enthalten; ein quantitativer Mangel wäre lediglich bei unzureichender Energiezufuhr oder extrem einseitiger Ernährung (ohne Hülsenfrüchte, Getreide und Nüsse) möglich. Beide Fälle sind aber für vegane Ernährung vollkommen unüblich. Hülsenfrüchte enthalten mit 26% ihres Energiegehaltes sogar mehr Protein als Fleisch. Noch eiweißreicher sind Sojabohnen und Tofu mit 40 bzw. 43%. Ebenfalls falsch ist die Aussage, verschiedene pflanzliche Proteinquellen müssten miteinander kombiniert werden, um auf ausreichend Eiweiß zu kommen. Es ist nicht notwendig, alle essentiellen Aminosäuren im richtigen Verhältnis mit einer Mahlzeit aufzunehmen. Jedes Nahrungsmittel hat zwar eine limitierende Aminosäure, aber die meisten Nahrungsmittel enthalten alle Aminosäuren in ausreichenden Mengen. Zudem ist nicht nur die Proteinzusammensetzung wichtig, sondern auch die Begleitstoffe spielen eine bedeutende Rolle. Krank werden wir heute wegen zu viel Cholesterin, Kochsalz und gesättigtem Fett (Begleitstoffe von Tierprotein), sowie Mangel an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen (Begleitstoffe von Pflanzenprotein). So stehen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Todesursache Nr. 1 in Österreich, in enger Verbindung mit einem erhöhten Konsum an Wurst und fettreichem Fleisch. Zusätzlich stuft die internationale Krebsforschungsorganisation „World Cancer Research Fund“ Fleisch als „überzeugende“ bzw. „wahrscheinliche“ Ursache für einige Krebskrankungen ein. Ein Proteinmangel kommt hingegen bei ausreichender Energiezufuhr in den Industrieländern nicht vor.

ABB. I PFLANZLICHE LEBENSMITTEL

EIWEISSGEHALT IN G/100 G

SOJAFLEISCH, GETROCKNET	44
SOJAMEHL, VOLLFETT	38
HÜLSENFRÜCHTE, GETROCKNET	20 – 35
LEINSAMEN	28
ERDNÜSSE, GERÖSTET	27
SONNENBLUMENKERNE	27
MOHN	20
SEITAN	20
PILZE, GETROCKNET	16 – 20
QUINOA UND AMARANTH	15
GETREIDE	7 – 13
TOFU	10
SOJAMILCH	3 – 4
KOHLGEMÜSE	3 – 5

EIWEISSKONZENTRATE: NOTWENDIG ODER ÜBERFLÜSSIG?

Viele Bodybuilder_innen nehmen Proteinpulver, weil sie glauben, andernfalls durch einen Mangel an Eiweiß keine Muskeln aufbauen zu können. Aber auch manche_r angehende Veganer_in befürchtet, zu wenig Protein aufzunehmen und kauft sich Pulver aus Soja, Reis oder Erbsen. Dass dies nicht notwendig ist, beweist Alexander Dargatz, Weltmeister im Natural Bodybuilding von 2005. Der muskulöse Veganer ernährt sich abwechslungsreich und vollwertig – so kommt er gänzlich ohne Proteinpulver aus. Denn Eiweißkonzentrate können dem Körper auf Dauer sogar schaden: Es fällt vermehrt Harnstoff an, der die Nieren stärker belastet und zu einer Nierenschädigung führen kann.

PFLANZLICHE EIWEISSQUELLEN

Zu den besten pflanzlichen Proteinquellen zählen Hülsenfrüchte in Form von Bohnen, Linsen, Erbsen und Kichererbsen. Eine herausragende Rolle haben hierbei Sojabohnen, aus denen zahlreiche interessante Produkte hergestellt werden: Tofu, Tempeh (ein tofuähnliches Produkt aus fermentierten Sojabohnen), Sojagranulat (als Alternative zu Faschiertem), Sojamilch/-joghurt. Lopino, ein Tofuäquivalent aus Lupinen, enthält ebenfalls hochwertiges Hülsenfruchtprotein. Ein weiteres sehr proteinreiches Lebensmittel stellt Seitan dar. Aus dem konzentrierten Weizeneiweiß werden verschiedenste Fleischersatzprodukte hergestellt. Viel Protein kommt zudem in Nüssen (insbesondere Erdnüssen, Cashewkernen, Pistazien, Mandeln) und Samen (Sonnenblumenkernen, Sesam, Kürbiskernen) vor. Daneben enthalten sämtliche Getreidearten eine beachtliche Menge an Eiweiß. Besonders hervorzuheben sind die Pseudogetreide Quinoa und Amaranth.

LINK_TIPP

- > WWW.VEGAN.AT/PROTEIN
- > WWW.VEGAN.AT/GESUNDHEIT
- > WWW.VEGAN.AT/ALEXANDERDARGATZ

ABB. II TIERLICHE LEBENSMITTEL

EIWEISSGEHALT IN G/100 G

HARTKÄSE	20 – 30
WEICHKÄSE	15 – 25
RINDFLEISCH, MITTELFETT	21
SCHWEINEFLEISCH, MITTELFETT	20
HÜHNERFLEISCH	20
FISCH	15 – 20
HÜHNEREI	13
TOPFEN	12
KUHMILCH	3 – 4
SCHWEINESPECK	3



EIN AUFREGENDES BÖHNCHEN

SOJA

„DATEN ZUM POTENTIAL DER PHYTOÖSTROGENE ZUR PRÄVENTION VON ‚WESTERN DISEASES‘ WIE KARDIOVASKULÄRE ERKRANKUNGEN, OSTEOPOROSE UND VERSCHIEDENE KREBSERKRANKUNGEN BESTÄTIGEN DEN POSITIVEN CHARAKTER EINER SOJAHÄLTIGEN ERNÄHRUNG.“
DR. PETRA RUST, DEPARTMENT FÜR ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTEN IN WIEN

SOJA – EIN GESUNDES LEBENSMITTEL?

Sojaprodukte finden sich heutzutage in jedem Supermarkt: schnittfest als Tofu, streichfähig als Aufstrich, flüssig in Form von Sojamilch und cremig als Sojajoghurt. Viele Konsument_innen sind mittlerweile aber verunsichert. Auf der einen Seite wird Soja in den höchsten Tönen als gesundheitsfördernde Wunderbohne gelobt, die Krebs vorbeugen, den Cholesterinspiegel senken und Wechseljahrsbeschwerden eindämmen soll, andererseits wird vor Sojakonsum gewarnt: Soja würde zahlreiche Schadstoffe enthalten und Männerkörper verweiblichen. Was ist also dran an den vielen Vorurteilen – Marketingstrategie von Sojaindustrie und vegetarischen Initiativen oder Panikmache der Gegenseite?

SO JA

Die Ernährungswissenschaftlerin Dr. Petra Rust vom Department für Ernährungswissenschaften in Wien ist voll des Lobes über die „ernährungsphysiologisch wertvolle Sojabohne mit ihrer außergewöhnlichen Nährstoffzusammensetzung.“ Das Sojaprotein sei in seiner Aminosäurezusammensetzung so ausgewogen, dass es als alleinige Eiweißquelle für die Ernährung des Menschen ausreichen würde. Die enthaltenen mehrfach ungesättigten Fettsäuren schützen vor Herzerkrankungen, Ballaststoffe der Sojabohne wirken sich positiv auf die Verdauung aus und senken den Cholesterinspiegel. Besonders wertvoll sei die Sojabohne aber aufgrund ihres Gehalts an Phytoöstrogenen. Das sind sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, die eine ähnliche Struktur wie das weibliche Sexualhormon Östrogen aufweisen, jedoch nur sehr schwach wirksam sind. Zu ihnen zählt auch Genistein. „Genistein wird eine verminderte Ausbildung hormonell bedingter Krebserkrankungen wie Prostata-, Brust-, Gebärmutter- und Darmkrebs zugeschrieben“, so die Ernährungswissenschaftlerin. Daneben wird eine präventive Wirkung auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen durch die Phytoöstrogene diskutiert. Schließlich sollen sie sich auch positiv auf die Knochengesundheit auswirken, indem sie den Knochenverlust verzögern und so Osteoporose vorbeugen. Aufgrund ihrer östrogenen Aktivität werden Phytoöstrogene auch als Hormonersatztherapie in der Menopause eingesetzt.

SO NEIN

Ganz anders die Sichtweise des Heilpraktikers Uwe Karstädt. Die US-amerikanische Sojaindustrie habe den guten Ruf der Sojabohne als Marketingstrategie erschaffen. „Wie bei so vielen Industriezweigen, die einzig und allein an Profit und nicht an Gesundheit interessiert sind, wurden und werden Tatsachen vertuscht oder Lügenmärchen aufgetischt, Berichte und Studien gefälscht, um den Verbraucher dorthin zu bringen, wo ihn die Konzerne haben wollen: an der Kasse“, erklärt Karstädt. Statt gesundheitsfördernde Eigenschaften zu besitzen, sei Soja sogar gefährlich: „Alle Sojabohnen enthalten bestimmte schädliche Substanzen und Toxine.“ Die Natur stante die Sojabohnen damit aus, um verfrühtes Keimen zu verhindern und Fraßfeinde wie Insekten fernzuhalten. Diese Substanzen seien auch für den Menschen äußerst gesundheitsschädlich. Als Beispiele führt der Gesundheitscoach unter anderem Lektine an, die rote Blutkörperchen verklumpen lassen, sowie Protease- und Enzymhemmer, die zu Verdauungsproblemen führen – vergisst dabei allerdings zu erwähnen, dass diese Substanzen durch Hitze zerstört und Sojabohnen deshalb nie im Rohzustand verzehrt werden. Auch andere von Karstädt genannte Substanzen wie Oxalate und Phytate werden durch Verarbeitungsschritte teilweise eliminiert und können bedenkenlos in normalen Mengen verzehrt werden.

PHYTOÖSTROGENE

Interessanter ist die Kritik an den enthaltenen Phytoöstrogenen, denen gleichzeitig so viele gesundheitsfördernde Eigenschaften nachgesagt werden. Mit ihnen hat sich auch das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) in Deutschland beschäftigt – und empfiehlt, von Nahrungsergänzungsmitteln mit isolierten Phytoöstrogenen abzusehen. Laut BfR gab es in Tierversuchen Hinweise darauf, dass sich eine hohe Phytoöstrogen-Aufnahme auf die Entwicklung der Fortpflanzungsorgane, auf das Immunsystem und die Schilddrüse negativ auswirken sowie Krebs auslösen könne. Allerdings konnten östrogene Effekte oder konkrete Auswirkungen auf die Entwicklung der Geschlechtsorgane und der Fertilität im Erwachsenenalter beim Menschen bisher nicht nachgewiesen werden – und die Übertragbarkeit von

WWW.VEGAN.AT/GESUNDHEIT



ENTGELTLICHE ANZEIGE

tierexperimentellen Studien auf Menschen ist stark umstritten. Zu betonen ist außerdem, dass es sich um isolierte Phytoöstrogene in hoher Dosierung handelte, die in dieser Form allerdings nicht in Soja-Lebensmitteln vorkommen. Dadurch besteht auch keine Gefahr beim Konsum solcher. Dr. Rust dazu: „Von manchen Seiten gibt es Bedenken wegen der östrogenen Eigenschaften von Soja-Nahrungsmitteln. Verschiedene Studien zeigen allerdings, dass Soja in einer zwei- bis dreifachen Dosis der empfohlenen Verzehrmenge für Erwachsene unbedenklich ist.“ Selbst bei der Einnahme von Sojaproteinpulver müssen Bodybuilder keine Verweiblichung ihres Körpers fürchten.

SÄUGLINGSNAHRUNG

Diskutiert wird auch die Säuglingsnahrung auf Sojabasis. Sie enthält Phytoöstrogene in hoher Konzentration, die von Kindern besonders leicht aufgenommen werden. Möglicherweise erhöhen diese das Risiko für Schilddrüsenerkrankungen und verstärken bei Frauen, die im Säuglingsalter mit Sojanahrung ernährt wurden, die Dauer der Monatsblutungen und Menstruationsbeschwerden. Die Beweislage ist jedoch schwammig; vorhandene Daten lassen keine klaren Schlussfolgerungen darauf zu. Vorsichtshalber rät die Ernährungskommission der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin (DGKJ) zwar nicht zu Soja als Standardnahrung für die Ernährung nicht gestillter Säuglinge, empfiehlt sie jedoch bei spezifischen Indikationen bei ausgewählten Säuglingen. Hierzu zählen laut DGKJ auch Kinder veganer Eltern, die aus bestimmten Gründen nicht gestillt werden können.

GENTECHNIK

Als erste gentechnisch veränderte Nahrungspflanze wurde Soja 1996 in Europa zugelassen. Wer Tofu oder andere Sojaprodukte isst, muss dennoch keine Gentechnik fürchten: Seit 2004 müssen ausnahmslos alle gentechnisch veränderten pflanzlichen Lebensmittel gekennzeichnet werden. Nur Tierprodukte, die mit gentechnisch verändertem Soja gefüttert wurden, kommen ungekennzeichnet in den Handel.

FAZIT

Soja ist ein wohlschmeckendes und facettenreiches Lebensmittel, das sich aufgrund seines Gehalts an Eiweiß, der sekundären Pflanzeninhaltsstoffe, des günstigen Fettsäuremusters und der begleitenden Ballaststoffe positiv auf die Gesundheit auswirken kann. Es ist jedoch weder die Wunderbohne mit Rundumwirkung, als die sie oft angepriesen wird, noch stellen Soja-Lebensmittel eine Gefahr für die Gesundheit dar. Nicht empfehlenswert ist hingegen die Einnahme von isolierten Phytoöstrogenen als Nahrungsergänzungsmittel (z.B. als Hormonersatztherapie für Frauen in den Wechseljahren), da sie die sekundären Pflanzenstoffe in sehr hoher Konzentration enthalten. Im Rahmen einer abwechslungsreichen Ernährung auf pflanzlicher Basis ist Soja aber ein empfehlenswertes, gesundes Lebensmittel, das (nicht nur) den veganen Speiseplan vielfältig bereichert.

LINK_TIPP

> WWW.UNIVIE.AC.AT/NUTRITION > WWW.DGKJ.DE
> WWW.UWEKARSTAEDT.DE > WWW.BFR.BUND.DE
> WWW.VEGAN.AT/SOJA > WWW.DGE.DE/MODULES.PHP?NAME=NEWS&FILE=ARTICLE&SID=283

ONLINE VEGANITY.COM

Eine Online-Erweiterung der großen veganen Nährwerttabelle ist da: Gelistet wurden alle 1.650 Lebensmittel mitsamt 13.900 Nährstoffen, die auch im Printexemplar enthalten sind. Doch im Gegensatz zur Nährwerttabelle geht das Heraussuchen bei Veganity ganz schnell: Alle Nahrungsmittel lassen sich nach dem Gehalt der einzelnen Inhaltsstoffe – wie etwa Protein oder Eisen – reihen. Zusätzlich können auch eigene Lieblingsrezepte eingegeben werden, deren Nährstoffgehalt dann berechnet wird.

LINK_TIPP

> WWW.VEGANITY.COM

SO ISST ÖSTERREICH ERNÄHRUNGSBERICHT 2008

Der 3. österreichische Ernährungsbericht zeigt: Österreicher_innen werden immer dicker. Sie essen zu fett, zu salzig und machen zu wenig Bewegung. Doch nicht nur zu viel, sondern auch das falsche Fett wird gegessen. Schuld sind vor allem zu viele Fleisch- und Wurstwaren: Mehr als 85 g sind es pro Kopf und Tag. Gemüse essen die Österreicher_innen dagegen mit 180 g nur halb so viel wie empfohlen. Veganer_innen schneiden deutlich besser ab: Als einzige Gruppe erreichen sie die empfohlene Ballaststoffaufnahme und nehmen von den meisten Vitaminen und Mineralstoffen sowie Omega-3 die höchsten Mengen auf (Ausnahmen: Kalzium, Vitamin B₂ und insbesondere B₁₂).

LINK_TIPP

> WWW.BMGFJ.GV.AT/CMS/SITE/ATTACHMENTS/3/2/3/CH0518/CMSI237809435080/DER_GESAMTE_ERNAEHRUNGSBERICHT_N.PDF > [DOWNLOAD HIER: WWW.VEGAN.AT/BERICHT2008DOWNLOAD](http://WWW.VEGAN.AT/BERICHT2008DOWNLOAD)

R.I.P.

WURSTESSEN VERKÜRZT LEBEN

Rotes Fleisch verkürzt das Leben – das bestätigt die bisher größte Studie über Fleischkonsum und dessen Auswirkungen auf die Entstehung von Krebs, Herzleiden und anderen Krankheiten. Das US-amerikanische National Cancer Institute untersuchte 10 Jahre lang die Essgewohnheiten von 545.000 Proband_innen im Alter zwischen 50 und 71. Das Ergebnis: Menschen mit dem höchsten Konsum an rotem Fleisch und weiterverarbeiteten Produkten wie Wurst oder Speck hatten das höchste Sterberisiko. Insgesamt hätten 11% der Todesfälle bei Männern und 16 bei Frauen vermieden werden können, wenn alle Proband_innen so wenig rotes Fleisch gegessen hätten wie jene mit dem geringsten Konsum (< 25 g/Tag).

LINK_TIPP

> WWW.NCBI.NLM.NIH.GOV/PUBMED PMID: 19307518

REPRESSION

DER PARAGRAPH 278 WURDE AUFGRUND EINER EU-VORGABE GESCHAFFEN, UM AN DIE AUFTRAGGEBER_INNEN VON TERRORISTISCHEN ANSCHLÄGEN UND SCHWERWIEGENDEN KRIMINELLEN HANDLUNGEN (MENSCHENHANDEL, HANDEL MIT KERNMATERIAL, SUCHT- UND KAMPFMITTEL U.Ä.) HERANZUKOMMEN. OHNE KONKRETE BEWEISE FÜR STRAFTATEN KÖNNEN DIE VERDÄCHTIGTEN ALLEINE FÜR DIE MUTMASSLICHE BILDUNG EINER KRIMINELLEN ORGANISATION MIT ZU BIS ZU FÜNF JAHREN HAFT BEDROHT WERDEN.



VEGAN.AT IM VISIER

Die Vegane Gesellschaft Österreich (VGÖ) ist ein Verein, dessen Ziel es ist, die Gesellschaft und Wirtschaft veganfreundlicher zu machen und allen an einer pflanzlichen Lebensweise Interessierten umfassend weiterzuhelfen. Die typischen Aktivitäten sind neben der 2-mal jährlich erscheinenden Publikation des VEGAN.AT-Magazins die Organisation von veganen Sommerfesten, das Betreiben einer informativen Website, vegane Caterings, das Halten von (Schul-)Vorträgen, die Beantwortung von Fragen, die Bewerbung pflanzlicher Alternativen und vieles mehr. Auch die VGÖ geriet ins Kreuzfeuer des Repressionsamoklaufs: Ihr Büro wurde verwüstet, Obmann Mag. Felix Hnat für 104 Tage in Untersuchungshaft gesteckt, die verschlüsselte Mitgliederdatenbank, alle Fotos, Computer, Akten und Unterlagen wurden beschlagnahmt – und erst im März 2009 nach richterlichem Beschluss wieder zurückgegeben. Dabei garantiert die Vegane Gesellschaft auch weiterhin, der Polizei das Passwort nicht zu verraten um die Identität der Mitglieder zu schützen! Helfen Sie mit, unsere Arbeit zu retten. Solidarität bedeutet Unterstützung. Werden Sie Mitglied!

DER POLIZEISKANDAL

Die Verwendung des Paragraphen 278 ist der traurige Höhepunkt eines langjährigen Polizeiterrors gegen den Tierschutz. Ab 1997 werden Tierrechtsdemonstrationen von der Polizei bespitzelt und dokumentiert. Im Laufe der Jahre verbietet die Versammlungsbehörde immer wieder unter fadenscheinigen Begründungen Kundgebungen für den Tierschutz oder legt den Aktivist_innen absurde Restriktionen auf (große Abstände zu den bedemonstrierten Geschäften, Verbot gewisser Worte). Der Grüne Abgeordnete Peter Pilz deckt auf, dass die Chefs der pelzverkaufenden Textilkette Kleider Bauer (Peter und Werner Graf) die Spitze der Wiener Polizei und einflussreiche Teile des Innenministeriums treffen und eine Sonderkommission gegen die lästigen Tierschützer_innen fordern. Trotz fehlender Beweise einer Beteiligung der demonstrierenden Tierschützer_innen an begangenen Sachbeschädigungen wird diese prompt gegründet. Weil außer einer Anti-Nazi-Aktion (Einwerfen eines Fensters bei einer rechtsextremen Tagung) keinem_r der Verdächtigen etwas Kriminelles nachgewiesen werden kann, wird den Betroffenen die Bildung einer kriminellen Organisation nach § 278a vorgeworfen. Das ermächtigt die Polizei, vier große Lauschangriffe zu starten, am 21.05.2008 mehr als 25 Hausdurchsuchungen (bei Tierschützer_innen und sechs aktiven Vereinen) durchzuführen, und zehn „Verdächtige“ für über drei Monate in Untersuchungshaft zu stecken. Bis jetzt gibt es noch immer keine Anklageschrift und keine volle Akteneinsicht. Insgesamt werden 240 Straftaten der letzten 11 Jahre den Tierschützer_innen zugerechnet, demgegenüber werden jährlich 2.500 Fälle von Tierquälerei angezeigt. Eine „SOKO Tierquälerei“ wurde bis dato nicht gebildet.

„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.“

NOBELPREISTRÄGERIN ELFRIEDE JELINEK

„So wirke sowohl die Durchführung der Hausdurchsuchung als auch die Verhängung der U-Haft wie der Versuch, ein Exempel zu statuieren.“ SPÖ-JUSTIZSPRECHER UND GESETZSVATER DR. HANNES JAROLIM LAUT SPÖ-PRESSEDIENST AM 27. MAI 2008

Kontakte zu Tierschutzvereinen oder NGOs würden offenbar ausreichen, um als „Schwerkrimineller verfolgt zu werden.“

SICHERHEITSSPRECHER DER GRÜNEN PETER PILZ IN EINER PRESSEMELDUNG AM 14. JULI 2008

„Jeder pauschale Generalverdacht gefährdet zivilgesellschaftliches Engagement und damit lebendige Demokratie.“

KONFERENZ DER INITIATIVE ZIVILGESELLSCHAFT AM 15. JULI 2008

„Stopp der Kriminalisierung von politischen AktivistInnen!“

IST AUCH DIE FORDERUNG DER KPÖ AM 02. SEPTEMBER 2008

„Die Tierrechtspartei earth – human – animals – nature fordert eine rechtsstaatskonforme und demokratieverträgliche Neufassung des § 278a StGB.“

STATEMENT VON WWW.TIERRECHTSPARTEI.AT

MEINUNGSFREIHEIT IN GEFAHR

LINK_TIPP WWW.VEGAN.AT/REPRESSION

POLIZEISTAAT STATT DEMOKRATIE?

VON MICHAEL HARTL, SPRECHER DER INITIATIVE 278

Die erschreckenden Geschehnisse rund um den 21. Mai 2008 erinnern mehr an Orwells „1984“ oder Kafkas „Der Prozess“ als an einen demokratiefreundlichen Rechtsstaat. Menschen werden verfolgt, jedes ihrer Gespräche mitgehört, ihre Wohnungen auf den Kopf gestellt und manche über drei Monate lang in eine Zelle gesperrt. Ohne konkrete Vorwürfe. Ohne Beweise. Jeder Zwischenbericht erklärt, dass man nichts Konkretes gegen diese Aktivist_innen in der Hand hat. Dass sie demonstrieren, aber nicht demolieren. Dass sie zwar Diskussionen entfachen, aber keine Feuer. Doch je harmloser eine Person wirkt, umso sicherer scheint es in diesem neuen Rechtssystem zu sein, dass sie ihre eigentlichen Handlungen nur gut versteckt. Denn wer sich aktiv mit legalen Methoden für eine Sache einsetzt, der oder die begehrt sicher auch Illegales dafür – dies scheint die Denkweise der Ermittlungsorgane zu sein. Diese Denk- und Handlungsweise widerspricht dem Grundgedanken einer lebendigen Demokratie, in der politisches Engagement und Meinungsfreiheit absolut notwendig und förderungswürdig sind. Ein Paragraph wie § 278a StGB aber schreit nahezu danach, missbräuchlich angewandt zu werden. Statt gegen Mafia und Terrorist_innen wird die volle Staatsmacht gegen politisch aktive Menschen und kritische Staatsbürger_innen aufgefahren – das ist eine Zukunft, die wir uns nicht wünschen. „Wir“, das ist eine überparteiliche Initiative, die diese Schritte in Richtung Gesinnungshaftung und Polizeistaat nicht hinnehmen wird. Wir sehen eine große Gefahr für NGOs, Bürger_inneninitiativen und politisch aktive Gruppen – immer dann, wenn sie zukünftig einer einflussreichen Person unbequem werden. Alle Bürger_innen mit Demokratiebewusstsein sind herzlich eingeladen, uns zu unterstützen: Angefangen bei einer Unterschrift auf unserer aktuellen Unterschriftenliste (zum Ausdrucken auf unserer Internetseite) über die Verbreitung eines Links auf unsere Homepage bis hin zu aktiver Mitarbeit – zum Beispiel dem Organisieren eines Infoabends, bei dem sich die Initiative vorstellen kann. Allen Interessierten empfehle ich darüber hinaus, den Newsletter und den RSS-Feed auf www.278.at zu abonnieren. Danke!

LINK_TIPP

> **HINTERGRÜNDE & HELFEN: WWW.278.AT**

„Amnesty International ist über die vorliegenden Schilderungen besorgt, nach denen der Umfang und die Art der Hausdurchsuchungen und Beschlagnahmen geeignet ist, die rechtmäßige Arbeit legaler zivilgesellschaftlicher Vereine zu beeinträchtigen.“

TEIL EINER STELLUNGNAHME VON AMNESTY INTERNATIONAL

AM 04. JUNI 2008

SOLIDARITÄT STATT PARANOIA! GEMEINSAM GEGEN DIE HERRSCHENDEN ZUSTÄNDE

ANTIREP 2008

Spätestens seit dem 21. Mai 2008 muss politischen Aktiven, egal in welchen Bereichen sie arbeiten, klar sein, dass ihr Treiben zumindest gelegentlich beobachtet wird. Wenn Feministinnen gegen Abtreibungsgegner_innen demonstrieren, Antifaschist_innen über Burschenschaftsstrukturen aufklären, Hausbesetzer_innen mehr unkommerzielle Freiräume fordern, Antirassist_innen zu Protesten gegen Massenabschiebungen aufrufen oder Tierrechtsaktivist_innen Kampagnen gegen den Pelzverkauf starten, spitzt „Vater Staat“ die Ohren – und radikale Forderungen nach einer solidarischeren Gesellschaft scheinen gefährlich zu klingen. Menschen, die dem Konstrukt von Nationalstaat, Polizei und Gericht in seiner Gesamtheit kritisch gegenüberstehen oder dieses ablehnen, sind im „demokratischen Rechtsstaat“ – wie Beispiele aus jüngerer Vergangenheit auch in benachbarten Ländern zeigen (z.B. MG-Prozess in Deutschland oder Repression gegen Autonome in Frankreich) – nicht gern gesehen und werden unter dem Deckmantel der „Extremismusbekämpfung“ überwacht, medial diskreditiert und am Gipfel der Repression mittels Hausdurchsuchungen, Verhaftungen und Prozessen kriminalisiert. Dem gilt es entgegenzuhalten und dieses Vorhaben gemeinsam zu bekämpfen, denn wenn der Staat ein Ziel verfolgt, dann ist es der völlige Stillstand von sozialen Bewegungen und das Ende sämtlicher oppositioneller Politiken. Die konkret erlebte Repression am Beispiel der Tierrechts- und Tierschutzbewegung verdeutlicht, wie wichtig in Zeiten wie diesen Zivilcourage und Solidarität sind und dass verschärfte Überwachungsmaßnahmen zur „inneren Sicherheit“ oder das gezielte Vorgehen gegen nicht ins Bild passende Bevölkerungsgruppen wie z.B. Migrant_innen uns alle betreffen. Neben der Empörung über das Ausmaß der Repression und der Vorbereitung auf mögliche Prozesse darf nicht vergessen werden, dass im Gegensatz zum deutschen § 129 des Strafgesetzbuches, der als klassischer „Ermittlungsparagraph“ gilt (in 98% der Fälle reichen die Ermittlungsergebnisse nicht einmal für einen Strafantrag aus), hierzulande ständig Verurteilungen nach § 278a erfolgen. Die Tatsache, dass die Beschuldigten einen migrantischen Background haben, scheint für die Richter_innen als Beweis für die Schuldigkeit auszureichen. Die aus Solidarität zu den betroffenen Tierrechtsaktivist_innen gewählte Parole „Wir sind alle 278a!“ muss daher notwendigerweise um einen antirassistischen Standpunkt ergänzt werden, um ihrem Inhalt gerecht zu bleiben.

LINK_TIPP

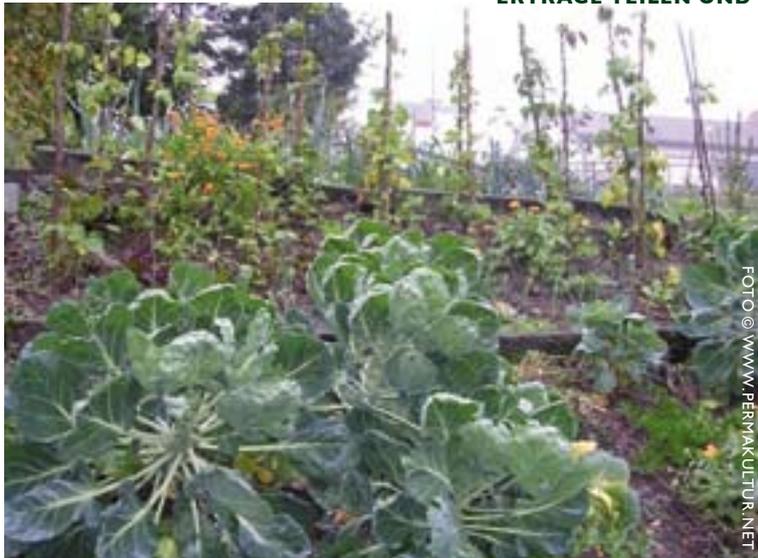
> **MEHR INFOS: ANTIREP2008.LNXNT.ORG**

> **MG-PROZESS: EINSTELLUNG.SO36.NET**

> **REPRESSION GEGEN AUTONOME IN FRANKREICH: TARNAC9.NOBLOGS.ORG**

MIT PERMAKULTUR DEN ÖKOLOGISCHEN FUSSABDRUCK

PERMAKULTUR UND VEGANISMUS HABEN DIE GROSSE GEMEINSAMKEIT, DASS BEIDE LEBENSWEISEN DEN ÖKOLOGISCHEN FUSSABDRUCK VERRINGERN. DAHER WIRD HIER PERMAKULTUR VORGESTELLT. SIE IST EIN WERKZEUG FÜR PLANUNG, AUFBAU UND BETREUUNG VON NACHHALTIGEN SYSTEMEN UND BASIERT AUF DREI ETHISCHEN GRUNDPFEILERN: „CARE FOR THE EARTH, CARE FOR THE PEOPLE, SHARE THE PROFITS AND LIMIT GROWTH“
VERANTWORTUNG FÜR DIE NATUR, VERANTWORTUNG FÜR DIE MENSCHEN, ERTRÄGE TEILEN UND WACHSTUM BEGRENZEN.



Der Begriff „Permakultur“ wurde 1978 vom australischen Ökologen Bill Mollison geprägt und ist aus dem Englischen „permanent agriculture“ abgeleitet. Bill Mollison erhielt 1981 für die Entwicklung dieser Planungsmethode den alternativen Nobelpreis.

Ursprünglich wurde der Begriff Permakultur nur für zukunftsfähige, landwirtschaftliche Systeme geprägt. Doch heute wird der Begriff meist umfassender im Sinne von „permanent culture“ verstanden.

Ziel der Permakultur ist es, sowohl altbewährtes Wissen als auch modernste Entwicklungen und Erkenntnisse bei Planung und Errichtung ressourcenschonender, stabiler Systeme zu berücksichtigen. Die Gestaltungsprinzipien der Permakultur lassen sich auf den Hausgarten ebenso anwenden wie auf einen landwirtschaftlichen Betrieb, aber auch auf den Aufbau einer Organisation oder den eigenen Lebensstil.



ARGAN-HAUTÖL
19,90 Euro inkl. Steuer

Partnerpreis:
13,93 Euro inkl. Steuer
zzgl. Versand



ARGAN-SPEISEÖL
29,90 Euro inkl. Steuer

Partnerpreis:
20,93 Euro inkl. Steuer
zzgl. Versand

WHITE MARK SIMPLY PURE NATURE

ARGANÖL

- 0 % Konservierungsstoffe
- 0 % Farbstoffe
- 0 % Duftstoffe
- 0 % Schadstoffe
- 0 % Mineralöle
- 0 % Chem. Behandlung
- 0 % Tierversuche

ARGANÖL...

Arganöl weist einen hohen Gehalt an natürlichen, wertvollen Omega-6 und Omega-3-Fettsäuren auf. Diese essentiellen Nahrungsbestandteile kann der Körper selbst nicht bilden und sie müssen somit durch eine vollwertige Ernährung dem Körper zugeführt werden. Arganöl ist außer-

dem für die cholesterinbewusste Ernährung geeignet.

ARGANÖL...

Bei regelmäßiger Einnahme entfaltet dieses kostbare Öl seine vielseitige Wirk- und Pflegekraft für den ganzen Körper. Für die Herstellung eines Liters dieses kostbaren Öles,

bedarf es etwa 10 Std. Arbeit und ca. 40 kg Früchte. Als Nahrungsergänzung werden täglich drei Teelöffel empfohlen.

Arganöl gilt als Lebenselixier der Berber, das Gesundheit erhalten und die Schönheit bewahren kann. Arganöl wird mittlerweile als: „WUNDER-ANTI-AGING-MITTEL“ angesehen.

**WIR ERMUTIGEN MENSCHEN, VERANTWORTUNG FÜR SICH,
IHREN LEBENSRAUM SOWIE FÜR DIE ZUKUNFT UNSERER
ERDE ZU ÜBERNEHMEN UND UNTERSTÜTZEN SIE, IHREN
LEBENSSTIL ENTSPRECHEND ZU VERÄNDERN ...**

VERKLEINERN!

**... UND ORGANISIEREN VORTRÄGE, PERMAKULTUR-DESIGN-
KURSE, EXKURSIONEN, WORKSHOPS SOWIE STAMMTISCHE.**
PERMAKULTUR AUSTRIA

MEHR ERFAHREN!

**VORTRAG MIT BILDERN
21 JAHRE RAINBOW VALLEY FARM –
IMPULSE
VOM ANDEREN ENDE DER WELT**

In diesem Vortrag wird Trish Allen-Polaischer über die Gründung der Rainbow Valley Farm mit ihrem Mann Joe Polaischer im Jahr 1988 auf der Nordinsel Neuseelands, über ihre damaligen Hoffnungen, ihre Träume und ihre Vision sprechen. Sie wird eine Auswahl privater Fotos zeigen, die die Entwicklung und das Erreichte dokumentieren, einschließlich diverser Vorher-/Nachher-Bilder, die die Ausführung ihres „Permakultur-Entwurfs“ anschaulich demonstrieren. Open End beim Heurigen. Eintritt: 5 Euro
Mittwoch, den 1. Juli 2009 in Rheinhofstr. 16, Hohenems

**EXKURSION & VORTRAG
GÄRTEN FÜR DIE ZUKUNFT –
EXOTISCHER GENUSS
OHNE KLIMABELASTUNG**

Führung durch den Alchemistenpark, eine kulinarische und sinnliche Schaugartenanlage, anschließend Kostproben aus dem „Essbaren Garten“. Eintritt: 5 Euro
Samstag, den 11. Juli 2009 in Kirchberg am Wagram/NÖ

**AUSBILDUNG
PERMAKULTUR-KURS**

Der nächste Permakultur-Ausbildungskurs mit Zertifikat findet an vier Wochenenden im Frühling 2010 statt:
19. – 21. März, 27. – 28. März,
17. – 18. April, 23. – 25. April
Nachbearbeitungstermin: 13. Mai 2010
Prüfungstermin für Studierende: 2. Juni 2010
Fünf Semesterwochenstunden werden angerechnet.

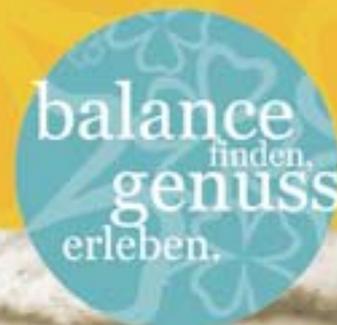
KONTAKT

**> DETAILS UND ANMELDUNG ZU DIESEN VERANSTALTUNGEN
SOWIE EIN GRATISSEXEMPLAR UNSERER NÄCHSTEN ZEITUNG
„PERMAKULTUR AUSTRIA“ UNTER:
BUERO@PERMAKULTUR.NET ODER +43/680/201 71 45
(BITTE NAMEN, ADRESSE, TELEFONNUMMER ANGEBEN)**

LINK_TIPP

> INFOS & WEITERE TERMINE: WWW.PERMAKULTUR.NET

frühling
erleben mit
BIOKRÄUTERN
von
kleewiese



www.kleewiese.com

 **kleewiese**
balance durch genuss.

WAS IST FAUL AN

**„WARUM DU KEIN FLEISCH ISST, KANN ICH JA NOCH VERSTEHEN. ABER KEINE EIER? DAFÜR STERBEN JA KEINE TIERE!“
DIE MEISTEN VEGANER_INNEN KENNEN DIESE AUSSAGE AUS EIGENER ERFAHRUNG, GEHÖRT HAT SIE WOHL JEDE_R
SCHON MINDESTENS EINMAL. DIE WENIGSTEN MENSCHEN WISSEN, DASS AUCH FÜR DIE PRODUKTION VON BIOEIERN
KLEINE HÄHNE AM ERSTEN TAG IHRES LEBENS STERBEN MÜSSEN, DASS IN DER EIERINDUSTRIE DIE BEDÜRFNISSE DER
TIERE DEM PROFITSTREBEN UNTERGEORDNET SIND UND DASS SELBST DIE FREILANDHALTUNG NICHT ARTGERECHT IST.**

Eier gelten weitgehend als gesund und für eine ausgewogene Ernährung unentbehrlich. Die Eierindustrie ist damit beschäftigt, die dieses Jahr in Österreich endgültig verbotene Käfighaltung wieder zu rehabilitieren und stellt teilweise auch die Haltungssysteme auf Bodenhaltung um. Immer mehr Konsument_innen kaufen mit gutem Gewissen Freiland- oder Bioeier. Dabei vergessen wird eines der größten Dramen, die sich in eierproduzierenden Ländern abspielen: Jährlich werden alleine in Österreich fast 5.000.000 männliche Legeküken am ersten Tag ihres Lebens umgebracht, weil sie keine Eier legen können.

DIE EIERINDUSTRIE

Um den Ertrag zu maximieren, werden sowohl in der Geflügelmast als auch in der Eierproduktion nur speziell dafür gezüchtete Hochleistungsrassen eingesetzt. Masthühner sind auf maximalen Fleischansatz getrimmt und wachsen in nur 36 Tagen rapide: Während eines Mastintervalls wachsen die Tiere auf ein Zweieinhalbfaches des natürlichen Körpergewichtes an. Legehühner sind kleiner und darauf gezüchtet, möglichst viele Eier zu legen (ca. 250 statt der natürlichen sechs im Jahr). Körperbau und Eigenschaften sind alleine an den wirtschaftlichen Erfordernissen orientiert. Im Jahr 2008 wurden in Österreich exakt 9.560.767 Küken produziert – die Hälfte davon, also 4.821.195, sind männlich. Sie erleiden ein besonders tragisches Schicksal: Weil sie keine Eier legen können und für die Fleischproduktion zu wenig Gewicht ansetzen, werden sie am ersten Tag ihres Lebens kurz nach dem Schlüpfen aussortiert und getötet. Sie werden zermust, vergast oder zerhackt, weil es unprofitabel ist, sie leben zu lassen. Die restlichen „Gebrauchshühner“ kommen dann in sogenannte Aufzuchten. Dort verbringen sie im Durchschnitt fünf Monate bis sie Eier legen können, und werden danach 12 bis 14 Monate in Bio-, Freiland-, Boden- oder Käfighaltung zur Eierproduktion verwendet. Dabei werden die Knochen spröde, weil dem Körper Kalzium für die Eierzeugung entzogen wird. Krankheiten und Verhaltensstörungen breiten sich aufgrund der qualvollen Lebensbedingungen aus, manche Hühner sterben schon früher. Die „Glücklichen“, die es bis dahin überlebt haben, werden, sobald ihre Legeleistung abnimmt, in den Schlachthof geliefert. Kein_e Landwirt_in kann es sich finanziell leisten, den Tieren ein Gnadenbrot zu ermöglichen.

FREILANDEIER ALS ALTERNATIVE?

Mitte 2008 waren in Österreich 29% aller verkauften Schäleneier aus Käfighaltung. Dieser Anteil ist in den letzten Jahren stark gesunken (Anfang 2006 waren es noch 47%). Am 01.01.2009 trat endlich das Verbot für Käfighaltung (Legebatterien) in Kraft. Nur noch wenige Tierfabriksbesitzer_innen, wie der ÖVP-Bürgermeister Karl Latschenberger, bestehen darauf, weiterhin illegal die Käfighaltung beizubehalten. Der Anteil von Käfigeiern an in Drittprodukten verarbeiteten Eiern ist allerdings weitaus größer, beinahe 75%. Gerade in Produkten wie Nudeln, Fertiggerichten oder Backwaren werden noch immer massenhaft importierte Käfigeier verwendet. Doch sind andere Haltungsformen eine Alternative? Eines der Hauptprobleme bei Freiland- und sogar Bioeiern ist, dass auch Freiland- und Bio-Landwirt_innen ihre Hühner (immer die gleichen Rassen) von Brütereien kaufen. Auch Freiland- und Biobetriebe verwenden nur Hennen zur Eierproduktion und sind somit untrennbar mit dem Tod der kleinen Hähne verknüpft. Wer denkt beim Stichwort „Bio“ nicht an den kleinen, idyllischen Hof mit den 15 Hühnern, der einer Eierwerbung entspringen könnte? Auch auf einem solchen Hof gibt es maximal zwei Hähne. Nun wird die traurige Antwort auf die Frage, wo die restlichen Hähne eigentlich abgeblieben sind, schnell bewusst.

Auch Freiland- und Biohühner entstammen Qualzuchtungen. Im landwirtschaftlichen Wettbewerb ist es nicht möglich, eine eigene Zucht aufzubauen und Hühner zu verwenden, die weniger Eier legen als die der Konkurrenz. Die Tiere sind nach kurzer Zeit so ausgelaugt, dass sie zum Schlachthof gebracht und dort getötet werden; eigentlich könnte ein Huhn bis zu 20 Jahre alt werden, Hühner alter Rassen sogar an die 50. Absurderweise verwenden Vertreter_innen der Eierindustrie selbst das Argument, dass Käfighaltung besser für Hühner sei als Freilandhaltung. Teilweise ist bei der Freilandhaltung die Ausfallquote (Sterberate der Tiere) höher als bei anderen Haltungsformen. Gründe sind andere Hygienebedingungen, mehr Bewegungsfreiheit und somit erhöhtes Verletzungsrisiko und mehr Kämpfe. Freilandhaltungen dürfen bis zu 3.000 Tiere große Herden halten, die natürliche Gruppengröße bei Hühnern ist maximal 50 Artgenoss_innen. Kein Wunder, dass solche Zustände die Tiere überfordern.

236 EIERVERBRAUCH PRO JAHR PRO PERSON (2007)

9.560.767 GESCHLÜPFTE KÜKEN FÜR DIE EIERINDUSTRIE **4.821.195** GETÖTETE MÄNNL. EINTAGSKÜKEN

1,5 JAHRE DURCHSCHNITTSLEBENSDAUER EINES LEGEHUHNS

25 JAHRE MAXIMALE LEBENSDAUER EINES NICHT GENUTZTEN HUHNS

0,07 EURO SCHLACHTPREIS FÜR EIN LEGEHUHN

EIERN?



FOTO © WWW.VGT.AT



FOTO © WWW.TIERRECHTSBILDER.DE

BODENHALTUNG 29%



FOTO © SOYLENT-NETWORK.COM

FREILANDHALTUNG 27%



FOTO © WWW.VGT.AT

KÄFIGHALTUNG 44%

QUELLE: QUALITÄTSGEFLÜGELVERBAND, STAND 14.04.2008
(DIE KÄFIGHALTUNG IST IN ÖSTERREICH SEIT 01.01.2009 VERBOTEN)

LINK_TIPP

- > **TEXT IN VOLLER LÄNGE MIT QUELLENANGABEN:**
WWW.VEGAN.AT/EIER
- > **WARUM VEGAN? WWW.VEGAN.AT/WARUM**
- > **EIFREIE REZEPTE: WWW.VEGAN.AT/OHNEEI**
- > **WWW.FUTUREFOOD.ORG**
- > **ZDF BRÜTEREI-DOKU: VEG-TV.INFO/KÜKEN_SEXEN**
- > **WWW.VEGAN.AT/ADA**

RECHT DES HUHNS

Zu guter Letzt stellt sich noch die Frage, ob wir Menschen überhaupt das Recht haben, Tiere für unsere Zwecke zu nutzen. Immer größere Teile der Wissenschaft kommen zu dem Schluss, dass Tiere nicht allein aufgrund ihrer Spezieszugehörigkeit anders behandelt werden sollten, wenn sie sonst ähnliche Merkmale aufweisen. Hühner können Schmerz und Liebe empfinden, Angst haben, Sozialkontakte pflegen und kommunizieren. Warum sollten dann nicht gewisse moralische Regeln im Umgang mit ihnen gelten?

VEGANISMUS

Wenn Hühner wählen könnten, wie wir Menschen uns ernähren sollten, würden sie eine vegane Ernährung bevorzugen. Nur eine vegane Ernährung garantiert, dass Tiere nicht ein kurzes Leben voller Qualen bis zu einem verfrühten Tod verbringen müssen und gewährleistet gleichzeitig, dass kein kleiner Hahn sterben muss. Immer mehr Menschen entscheiden sich für eine rein pflanzliche Ernährung, weil sie die Eierindustrie nicht mehr unterstützen wollen und die landwirtschaftliche Praxis als nicht gerechtfertigt empfinden.

GESUNDHEITSAKPEKTE VON EIERN

Organisationen wie die AMA (Agrarmarkt Austria) wollen den Konsument_innen besonders die gesundheitlichen Vorzüge von Eiern vor Augen führen. Natürlich enthalten Eier vom Menschen benötigte Nährstoffe, allerdings nichts was nicht auch über eine vegane Ernährung erhältlich wäre. Ein Problem bei Eiern ist jedoch, dass sie statistisch signifikant häufig für Lebensmittelvergiftungen verantwortlich sind. Außerdem können sie Allergien hervorrufen und beinhalten mehr als die Menge des empfohlenen Tagesbedarfs an Cholesterin. Die weltweit größte Ernährungsorganisation ADA (American Dietetic Association) meint:

„Eine gut geplante vegane oder andere Art der vegetarischen Ernährung ist für jede Lebensphase geeignet, inklusive während der Schwangerschaft, Stillzeit, Kindheit und Pubertät.“

ALTERNATIVEN IN DER PRAXIS

Inzwischen gibt es eine Reihe von Ei-Ersatzprodukten für alle Einsatzgebiete des industriellen und privaten Zwecks. Die Initiative Future Food, die es sich zum Ziel gesetzt hat, Tierprodukte durch qualitative Ersatzprodukte aus der Wirtschaft zu verdrängen, listet eine Reihe von Top-Produkten auf, die statt Ei verwendet werden können. Es ist aber gar nicht immer notwendig, spezielle Präparate zu kaufen. Es gibt verschiedene Kniffe und Tricks, Eier in Rezepten zu ersetzen. Oft ist es ausreichend, sie einfach wegzulassen.

EI-ALTERNATIVEN

- **NO-EGG EGG REPLACER (FORMOSA FOOD, BARNABITENG. 6, 1060 WIEN, WWW.VEGANVERSAND-LEBENSWEISE.AT)**
- **ENER-G EGG REPLACER (WWW.VEGANESSENTIALS.COM)**
- **1 EL MEHL + 1 HALBE PKG. BACKPULVER + 2 EL WASSER**
- **1 EL SOJAMEHL + 1 – 2 EL WASSER**
- **50 GRAMM TOFU**
- **1 HALBE BANANE**



DAS V-LABEL

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



DIE GREEN-HEART-FAMILIE WÄCHST WEITER!

Alle Produkte der Wiener Marke Green Heart sind garantiert vegan – dafür bürgt das V-Label für vegane Lebensmittel. Erhältlich sind die Produkte in allen Merkur-Märkten, im Naturkostfachhandel und beim Veganversand Lebensweise. Zuerst fanden die sechs Aufstrichsorten „Gemüse Kräuter“, „Kürbis Grünkern“, „Paprika“, „Tomate Basilikum“, „Zwiebel“ und „Scharfer Paprika“ den Weg in die Herzen vieler Veganer_innen sowie Freund_innen von cholesterinfreiem Genuss. Außer dem veganen Liptaueraufstrich „Scharfer Paprika“ sind alle Produkte garantiert biologischer Herkunft. Mit dem „Nudelgemüse“, einem klassischen Feinkostsalat, jedoch rein pflanzlich, und dem „Schoko Haselnuss Dessert“, einem Mousse au Chocolat zum Löffeln, ging Green Heart erstmals neue Wege, welche mit der aktuellen Sortiment-erweiterung fortbeschriftet wurden.



NUN GIBT ES DREI NEUE PRODUKTE:

SCHOKO-ORANGE DESSERT Das neue Biodessert vereint gekonnt Bitterschokolade mit Orangenöl.

WALDBEER DESSERT Dieses Biodessert mit besonders viel Frucht besticht trotz wenig zugefügtem Zucker und wenig Fett. Einfach aufreißen und löffeln.

GEVLÜGEL MAIS Der zweite Bio-Feinkostsalat in der Green-Heart-Familie. Er enthält viel „Sojavleisch“ und Räuchertofu und garantiert ein ganz neues Geschmackserlebnis.



V-LABEL-LIZENZIERTER MARKEN

MARKE	PRODUKT	BEZUGSQUELLEN	LINK_TIPP
• BIOGENA	NÄHRUNGSERGÄNZUNG	APOTHEKEN, BESTELLUNG@BIOGENA.AT	WWW.BIOGENA.AT
• GREEN HEART	AUFSTRICHE	MERKUR, BIOHANDEL, VEGANVERSÄNDE	WWW.GREEN-HEART.AT
• LA COMPESSE	ÖLE	SUPERMÄRKTE	WWW.DUNEKACKE.COM
• PARAMONOW	NÄHRUNGSERGÄNZUNG	BIOHANDEL	WWW.V-LABEL.INFO
• SEEBERGER	SNACKS	BIOHANDEL, SUPERMÄRKTE	WWW.SEEBERGER.DE
• TARTEX	AUFSTRICHE	BIOHANDEL, SUPERMÄRKTE	WWW.TARTEX.DE
• VEGAVITA	FLEISCHERSATZPRODUKTE	ALLE MERKUR-FILIALEN ÖSTERREICHWEIT	WWW.MERKURMARKT.AT
• VEGUSTO	FLEISCHERSATZPRODUKTE	VEGANVERSÄNDE, FORMOSA	WWW.VEGUSTO.COM



DIE VEGANBLUME

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



WHITE MARK

Die Firma White Mark ist ein Beispiel sozialer Verantwortung. Alle Produkte sind biologisch, 100% reines Öl und frei von chemischen Konservierungs-, Farb- und Duftstoffen. Zwei der Produkte, das Argan-Speiseöl und das Argan-Hautöl, sind garantiert vegan und tierversuchsfrei – das beweist die Kennzeichnung mit der Veganblume. Der Arganbaum wächst ausschließlich in den sonnigen Breiten Marokkos und ist eine über 80 Millionen Jahre alte Baumart, deren Früchte ein echtes Naturprodukt sind. Die White-Mark-Produkte sind nur im Direktvertrieb erhältlich – so ist garantiert, dass die wertvollen Öle direkt von der Produktion zu den Konsument_innen gelangen, ohne lange und teure Transportumwege. Besonders in Österreich werden noch Partner_innen für den Direktvertrieb gesucht.

WHITE MARK UND OLEADOR GIBT ES ALS SPEISE- UND KÖRPERÖL!



OLEADOR

Oleador ist ein Spezialist für Öle mit sozialem Gewissen: Die Firma garantiert, nur sozial verträglich herzustellen, lehnt Tierversuche und Gentechnik ab und achtet bei der Produktion auch auf ökologische Verfahren. Viele der Produkte sind auch bio-zertifiziert. Bei Oleador sind bis jetzt sechs Produkte mit der Veganblume gekennzeichnet: die Speiseöle Argan Oil Light und Argan Oil Basic, sowie Schwarzkümmelöl, Argan Oil Pur, Argan Oil Basic und Kaktusfeigenkernöl zur Hautpflege. Die Firma legt besonderen Wert darauf, Rohstoffe zu verwenden, deren Inhaltsstoffe besonders positive Eigenschaften für Gesundheit und Wohlbefinden haben (z.B. Argan, Kaktusfeigen oder Schwarzkümmel). Die Produktion ist traditionell und teils auch handarbeitlich, damit das Endprodukt möglichst naturbelassen bleibt.

VEGANBLUME-LIZENZIERTER MARKEN

MARKE	PRODUKT	BEZUGSQUELLEN	LINK_TIPP
• ALNAVIT	LEBENSMITTEL	DM-DROGERIEMARKT	WWW.ALNAVIT.COM
• ALPRO	SOJAPRODUKTE	DROGERIEMÄRKTE, SUPERMÄRKTE	WWW.ALPRO-SOJA.DE
• ALVERDE	HYGIENEARTIKEL	DM-EIGENMARKE	WWW.DM-DROGERIEMARKT.DE
• ALVIANA	NATURKOSMETIK	ALNATURA, BUDNI, TEGUT, GLOBUS	WWW.ALVIANA.DE
• ECO COSMETICS	NATURKOSMETIK	FACHHANDEL	WWW.ECO-COSMETICS.COM
• GLYDE	KONDOME	FACHHANDEL, VEGANVERSÄNDE	WWW.VEGANEKONDOME.DE
• LAVERA	HYGIENEARTIKEL	BIOHANDEL, VEGANVERSÄNDE	WWW.LAVERA.DE
• MOONCUP	MONATSHYGIENE	BIOHANDEL, VEGANVERSÄNDE	WWW.MONDTASSE.AT
• NATUR-KRAFTWERKE	HYGIENEARTIKEL UND LEBENSMITTEL	SCHWEIZER BIOHANDEL	WWW.NATURKRAFTWERKE.COM
• OLEADOR	ÖLE	FACHHANDEL	WWW.OLEADOR.COM
• SANMAR	HYGIENEARTIKEL	BIOHANDEL	WWW.SAN7.DE
• SODASAN	HYGIENE/HAUSHALT	BIOHANDEL, NATURKOSTVERSÄNDE	WWW.SODASAN.DE
• SONETT	HAUSHALTSPRODUKTE	BIOHANDEL, VEGANVERSÄNDE	WWW.SONETT-ONLINE.DE
• TAOASIS	HYGIENE	BIOHANDEL, VEGANVERSÄNDE	WWW.TAOASIS.DE
• TÖPFER	BABYHYGIENE	MÜLLER, DM, ONLINE-SHOP, APOTHEKEN	WWW.TOEPFER-GMBH.DE
• ULRICH	HYGIENE/HAUSHALT	BIOHANDEL, VEGANVERSÄNDE	WWW.ULRICH-NATUERLICH.DE
• VITAQUELL	MARGARINEN	REFORMHÄUSER	WWW.VITAQUELL.DE
• WHEATY	FLEISCHERSATZPRODUKTE	BIOHANDEL, VEGANVERSÄNDE	WWW.WHEATY.DE
• WHITE MARK	ÖLE	DIREKTVERTRIEB	WWW.WHITE-MARK.DE

DIE AKTIVITÄTEN DER VEGANEN GESELLSCHAFT

FRISCH GEPRESST!

DIE VGÖ MACHT DRUCK – UND ZWAR MIT DRUCKWERKEN ZUM VEGANEN LIFESTYLE, ZU RESSOURCENSCHONUNG, ZUM KLIMASCHUTZ, ZU TIERRECHTEN UND ZUR GESUNDEN PFLANZLICHEN ERNÄHRUNG. ALLES GRATIS ZU BESTELLEN!

REINHÖREN & AUFKLEBEN!

TIERRECHTE UND VEGANISMUS HABEN AUF RADIO ORANGE 94,0 IHREN FIXEN PLATZ. WAS FANS SCHON LANGE WISSEN, SOLL NUN PER AUFKLEBER VERBREITET WERDEN!

„Veggie House“, die VGÖ-Radiosendung, geht jeden 4. Mittwoch im Monat on air. Die Sendungsmacher_innen sind ehrenamtlich bei der Veganen Gesellschaft engagiert und bieten ihrem Publikum jeden Monat Interessantes und Amüsantes rund um Veganismus. Musik von vegetarischen und veganen Interpret_innen runden das Programm ab. Damit mehr Menschen in den Genuss der Sendung kommen – ob live oder archiviert – gibt es nun Sticker zum Weitergeben und Kleben!



LINK_TIPP

> SENDUNGSARCHIV: WWW.VEGAN.AT/RADIO

BEZUGSQUELLE

INFO@VEGAN.AT

REINSCHNUPPERN & AUSTEILEN!

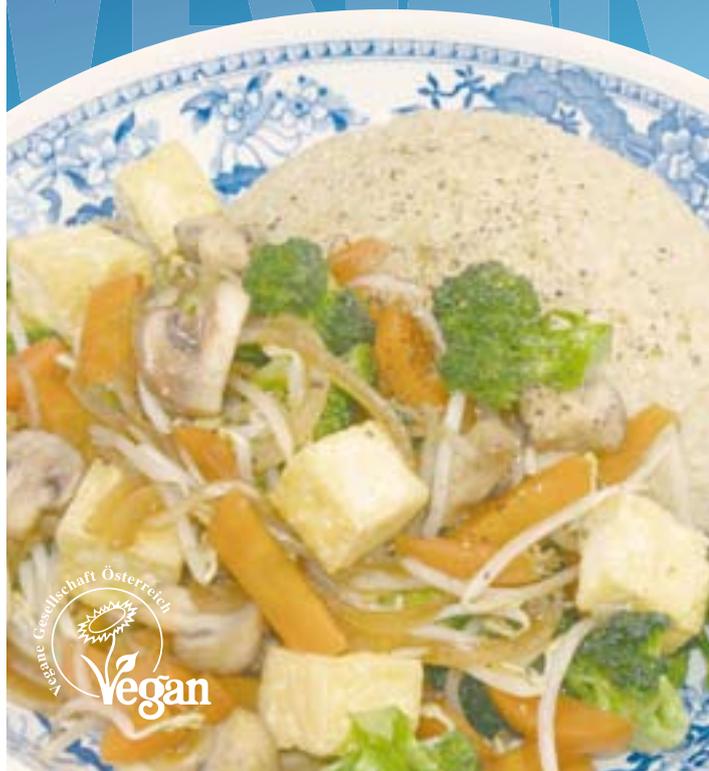
DIE BROSCHÜRE IM A5-FORMAT BIETET AUF 24 SEITEN ABWECHSLUNGSREICHE REZEPTE FÜR EINE GANZE WOCHE UND IST ÜBERDIES AUF 100% RECYCLINGPAPIER GEDRUCKT!

Wer sich für die vegane Ernährung interessiert, sieht sich mit verschiedenen Fragen konfrontiert: Was kann ein vegan lebender Mensch überhaupt noch essen? Wie erhält er ausreichend Protein und alle essentiellen Nährstoffe? Als Einstiegshilfe hat die VGÖ die „Vegane Schnupperwoche“ kreiert. Die schnell zubereiteten Gerichte sind ernährungsphysiologisch ausgewogen und reichen vom Frühstück bis zum Abendessen. Neben bekannten Speisen wie Pizza und Tomatensuppe gibt es auch eine Auswahl an Rezepten zu exotischeren Gerichten wie Kichererbsencurry und Gemüse-Tofu-Wok mit Quinoa. Vereinzelte Fertiggerichte und kleine Mahlzeiten für die Mittagspause machen die Schnupperwoche auch für Berufstätige interessant, verschiedene Nachspeisen runden den Rezepteteil ab. Im Anschluss findet sich eine ausführliche Einkaufsliste für die gesamte Woche. Die letzte Doppelseite ist praktischen Tipps für die Ernährung, Kochutensilien und vielfältigen Informationsquellen gewidmet. Perfekt zum Weitergeben – auch an Menschen, die omnivor leben und ihre Ernährung bewusster gestalten und erweitern möchten.



VEGANE SCHNUPPERWOCHE

REZEPTE, QUELLEN UND TIPPS



KOOPERATION

SIND SIE AUCH IM BEREICH MENSCHEN-, TIER- UND UMWELTSCHUTZ AKTIV? WIR FREUEN UNS ÜBER KOOPERATIONEN! SCHREIBEN SIE UNS! INFO@VEGAN.AT

UNSER OBMANN IN SCHULEN

VEGAN GOES TO SCHOOL :-)

MEHR UND MEHR MENSCHEN ENTSCHEIDEN SICH FÜR EINE VEGANE LEBENSWEISE. TROTZDEM IST ES VOR ALLEM IN SCHULEN, WO SELBSTSTÄNDIGES, KRITISCHES DENKEN SOWIE EINE GANZHEITLICHE SICHTWEISE VERMITTELT WERDEN SOLLTEN, WICHTIG, MEHR ÜBER DURCH TIERHALTUNG VERURSACHTETE PROBLEME UND VEGANE ALTERNATIVEN ZU ERFAHREN.

Immer wieder melden sich engagierte Lehrer_innen bei der Veganen Gesellschaft Österreich (VGÖ) und fragen nach Gastvorträgen. Unser Obmann Mag. Felix Hnat, ein studierter Umweltökonom und Sozialwissenschaftler, ist dafür genau der Richtige. In den letzten Monaten war er mehrmals in Wiener Schulen, um Vorträge vor Oberstufenklassen zu halten. Behandelt wurden die Themen Klimawandel, ökologischer Fußabdruck, durch Tierhaltung verursachte Umweltprobleme, Tierschutzprobleme in der landwirtschaftlichen Praxis sowie Alternativen dazu. Selbstverständlich nimmt die VGÖ dabei ihre Verantwortung gegenüber den Jugendlichen wahr und informiert nur auf Grundlage von wissenschaftlichen Studien (z.B. von FAO oder ADA) oder anderen seriösen Quellen. Die Vorträge sind gratis, multimedial (Kurzfilme, Powerpoint-Präsentation) und beinhalten Handouts.

WANTED!

LEHRER_INNEN GESUCHT!

Wir suchen Lehrer_innen, die unseren Obmann zu einem Gastvortrag einladen oder Infomaterialien und Filme zur Vorführung bestellen wollen. Ideale Vortragslänge wären zwei Stunden. Inhaltlich geeignet sind Fächer wie Biologie, Geografie, Religion oder Ethik. Altersabgestimmt sind sie auf die 10. – 13. Schulstufe. Leider können von der Veganen Gesellschaft nur Schulen in Wien oder im Wiener Umland besucht werden.

Der Verein Gegen Tierfabriken (VGT) bietet zusätzlich auch für Unterstufen und Volksschulen altersabgestimmten Tierschutz im Unterricht an. Gratis für ganz Wien, Niederösterreich und das nördliche Burgenland. Auch Lehrer_innen in den anderen Bundesländern können sich beim VGT melden – Regionalkontakte werden vermittelt.

KONTAKT

> VGÖ: INFO@VEGAN.AT ODER +43/1/929 14 988
> VGT: OFFICE@VGT.AT ODER +43/1/929 14 980

WAS ESSEN VEGANER_INNEN EIGENTLICH NOCH?



ÜBER 1.000 PRODUKTE BEIM VEGANVERSAND LEBENSWEISE!

WWW.VEGANVERSAND-LEBENSWEISE.AT



+PFLEGE+KOSMETIK+
+PUTZ+WASCHMITTEL+
+BÜCHER+SCHUHE+KLEIDUNG+
+HUNDE-/KATZENNAHRUNG+MEHR

GRATISLIEFERUNG IN WIEN!

WIEN: DIE LANGE NACHT DES FRIEDENS 2008

Erstmals wurde „Die Lange Nacht des Friedens“ dieses Jahr in Floridsdorf zelebriert, und zwar am 13. Dezember 2008 im KuG-Center in der Brünnerstraße. Die ungefähr 20 Anwesenden erwartete ein veganes Buffet und ein Infotisch von der vegan.at-Crew, sowie ein volles, abwechslungsreiches Programm.

LINK_TIPP

> WWW.VEGAN.AT/LANGENACHT2008 > WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=BNPJIVJIKDI&FEATURE=CHANNEL_PAGE

SALZBURG: TIERSCHUTZ-WEIHNACHTSBAZAR

Der Tierrechtsverein RespekTiere aus Salzburg veranstaltete dieses Jahr am ersten Dezember-Wochenende eine Tier-schutz-Weihnachtsfeier. Es gab einen Infotisch mit veganem Buffet und leckeren Gratis-Produktproben der Firma Green Heart. Außerdem konnten die Gäste eine Foto- und Kunstaussstellung in weihnachtlicher Atmosphäre bestaunen.

LINK_TIPP

> WWW.RESPEKTIERE.AT > WWW.VEGAN.AT/TIERSCHUTZWEIHNACHTEN2008 > WWW.GREEN-HEART.AT

LINZ: INITIATIVE FÜR EINE DEMOKRATISCHE WENDE

Am 7. Februar lud die Werkstatt Frieden & Solidarität Menschen aus verschiedenen Organisationen zu ihrer Veranstaltung im Volkshaus Franckviertel in Linz. Diese bundesweite Konferenz, die unter dem Namen „Initiative für eine demokratische Wende“ lief, wurde von zirka 100 Teilnehmer_innen besucht. Die Tierrechtsgruppe Linz erklärte sich bereit, für die Veranstaltung ein veganes Buffet zu organisieren. Dieses wurde durch die Vegane Gesellschaft Österreich unterstützt.

LINK_TIPP

> WWW.VEGAN.AT/BUFFETLINZ2009



Liebe Leute!
Ich habe mich verliebt! Sein Name ist Viotros White und er ist Grieche. Ihr wisst ja, dass mich Milchbubis nicht mehr interessieren, doch Viotros ist anders. Unaufdringlich, mild, ethisch eingestellt und tierlieb! :-)
Mit ihm kann ich auch alles machen: Brotzeit, Grillen, Pizza, Aufläufe ... ach, er hat in mir Gefühle wachgerufen ...
Als Veganerin hab ich z.B. ganz vergessen, wie gut griechischer Bauersalat mit Feta schmeckt!
Und das Allerschönste: Er kommt mit mir nach Vorarlberg, und ihr müsst ihn unbedingt gleich kennenlernen! Bestellt Viotros White einfach bei www.veganversand.at :-)



KÄSE, WURST, SAHNE, SCHOKI, LECKERLIS FÜR HUND & KATZ! ALLES REIN PFLANZLICH!

© MUCK



Mein Viotros White & ich

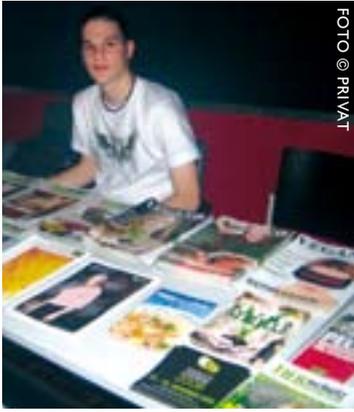


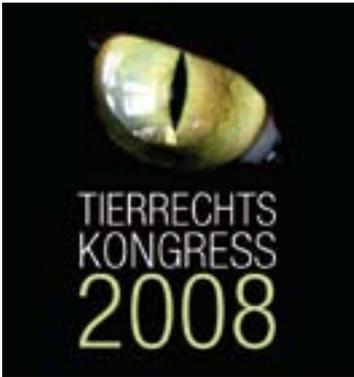
FOTO © PRIVAT

VEGAN.AT BEIM UNITY FESTIVAL

Am 28. und 29. November 2008 war es soweit: Das erstmals stattfindende Unity Festival öffnete seine Pforten im Freiraum St. Pölten. Bei rockigen Sounds und harten Klängen von Bands wie Rentrokill, The Skaddicts, Vacunt oder Officer Friendly waren auch die VGÖ und der Verein Gegen Tierfabriken mit einem Infotisch vertreten. Da die Kulturvereine La Mancha und Rock'n'Roll Highschool bei ihrer Veranstaltung großen Wert auf einen politischen Aspekt sowie den Tierschutz legten, luden sie gleich beide Vereine ein, mit vor Ort zu sein.

LINK_TIPP

> WWW.VEGAN.AT/UNITY2008 > WWW.MYSPACE.COM/SANCHOPANSA



DER GROSSE TIERRECHTSKONGRESS 2008

Der vom Verein Gegen Tierfabriken organisierte Tierrechtskongress 2008 war ein Riesenerfolg. Mehr als 500 Interessierte aus dem ganzen deutschsprachigen Raum nutzten die Gelegenheit und besuchten die hochkarätigen Vorträge, Arbeitskreise und Präsentationen, sowie die Kunstausstellung oder die Filmvorführungen. Ehrenamtliche der VGÖ waren mit einem Infotisch und insgesamt vier Vorträgen an der rein veganen Veranstaltung beteiligt.

LINK_TIPP

> WWW.VEGAN.AT/TRK2008 > WWW.TIERRECHTSKONGRESS.AT



FOTO © MONIKA SPRINGER

KONGRESS „SOLIDARISCHE ÖKONOMIE“

Vom 20. bis 22. Februar 2009 fand in Wien am Gelände der Universität für Bodenkultur der Kongress „Solidarische Ökonomie“ statt. An dem international gut besuchten Event nahmen auch der Obmann sowie weitere Mitglieder der Veganen Gesellschaft Österreich teil. Insgesamt bot der Kongress mehr als 800 Teilnehmer_innen drei Tage volles Programm: Über 120 Workshops, Vorträge und Vernetzungstreffen zum Themenkreis „Solidarität, Ökonomie, Ökologie, Internationale Entwicklung, Alternativen“ wurden abgehalten. Das VGÖ-Team bot ebenfalls drei Veranstaltungen an und war mit einem Infotisch sowie Buffet vertreten.

LINK_TIPP

> WWW.VEGAN.AT/SOLOEK2009 > WWW.SOLIDARISCHE-OEKONOMIE.AT



VEGANE VOLXKÜCHE

Am 14. Dezember 2008 veranstalteten die Aktivist_innen von www.freegan.at in Wien eine vegane Volxküche. Es gab kostenlos zubereitetes Essen und Vorräte zum Mitnehmen. Die Idee dahinter ist es, weggeworfene, aber noch genießbare Lebensmittel aus der Mülltonne zu retten und anderen Menschen zum Essen anzubieten. „Dr. Kompost“, bekannt aus der ORF-Doku „Am Schauplatz“, und seine Crew legten sich an diesem Sonntag so richtig ins Zeug, um vegane Köstlichkeiten für die hungrigen Massen in einem Wiener Kellerlokal anzubieten.

LINK_TIPP

> WWW.FREEGAN.AT > WWW.VEGAN-TV.COM/VIDEOS/14



FOTO © MONIKA SPRINGER

BUCHPRÄSENTATION „VEGETARIAN HANDBOOK“

Der Verlag Guthmann-Peterson lud im Jänner zur Präsentation des nun in deutscher Sprache erschienenen Veggie-Handbuchs „Überleben unter Fleischessern“ in das Wiener Buchgeschäft „Thalia“. Die ausgelegten VEGAN.AT-Magazine sowie das Rezeptheft „Vegane Schnupperwoche“ wurden dabei von den Zuhörer_innen gerne mit nach Hause genommen.

LINK_TIPP

> WWW.GUTHMANN-PETERSON.DE/ADAMS-UEBERLEBEN-VEGETARISCH.HTML

LINK_TIPP

WWW.VEGAN.AT/AKTIV

KATEGORIE GEWINNER

LESER_INNEN HABEN ENTSCHEIDEN: DIE BESTEN FESTTAGSPRODUKTE FÜR WEIHNACHTEN AUS DER LETZTEN AUSGABE!



FOTO © SUMMERER

BEST OF „WEIN“

SUMMERER
GRÜNER
VELTLINER
SCHENKENBICHL
(AUSGEWÄHLTE
VINOHEKEN,
WWW.SUMMERER.AT)



FOTO © PLURAL

BEST OF „FISCH“



VEG. „FISH STICKS“ (FORMOSA FOOD,
BARNABITENG. 6, 1060 WIEN)

BISCOTERIA
SCHOKO KRÄNZE
(ZIELPUNKT, PLUS)



FOTO © ZIELPUNKT

BEST OF „KEKSE“

BELLA



KATEGORIE

„PASTA“

- RECHEIS „ROLLINI TRICOLORE“
(ADEG, INTERSPAR, ZIELPUNKT, SPAR,
MPREIS, MAXIMARKT, UNIMARKT)
- ALNATURA „GEMÜSE TORTELLINI“
(DM)
- JA! NATÜRLICH „SPAGHETTI“
(MERKUR, BILLA)

JAHRESVORRAT GEWINNEN!

BELIEBTESTE PASTA FÜR 3 GLÜCKLICHE GEWINNER_INNEN!

Das meist gewählte Produkt der Kategorie „Pasta“ – die bunten Rollini Tricolore von Reicheis, die einzigartigen Gemüse Tortellini von Alnatura oder die Bio-Spaghetti von Ja! Natürlich – geht als Jahresvorrat an die drei gezogenen Teilnehmer_innen!

Wählen Sie in den drei Kategorien „Pasta“, „Sugo“ und „Dolce“ jeweils Ihren geschmacklichen Favoriten! Pro Person darf einmal abgestimmt werden. Alle Einsender_innen können pro Kategorie nur ein Produkt auswählen.

BETREFF „WETTBEWERB“

Senden Sie einfach bis 31.08.2009 an info@vegan.at eine Mail mit Name, Adresse, Wohnort und den drei gewählten Produkten (eines pro Kategorie).

Kein Internet? Kein Problem!

Schicken Sie eine Postkarte mit dem gleichen Inhalt an die VGÖ – Vegane Gesellschaft Österreich, Waidhausenstraße 13/1, 1140 Wien.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

AWARDS 1/09

ITALIA

GO ITALY – GO VEGAN!

WUSSTEN SIE, DASS NACH ORIGINAL ITALIENISCHEM REZEPT TEIGWAREN OHNE EI HERGESTELLT WERDEN, UND DASS DIE HÄLFTE ALLER ITALIENER_INNEN LAKTOSEINTOLERANT SIND? NUR ZWEI GRÜNDE DIE ITALIENISCHE KÜCHE ALS VEGANFREUNDLICH ZU BEZEICHNEN!

KATEGORIE

„SUGO“

- VEGA VITA „VLEISCHSAUCE BOLOGNESE“ (MERKUR)
- VITASAN „WALDPILZBRÜHE“ (BIOHANDEL)
- DE CESARE „PESTO AI PEPERONI“ (MERKUR, ZIELPUNKT, INTERSPAR, SPAR GOURMET, MEINL, METRO)



KATEGORIE

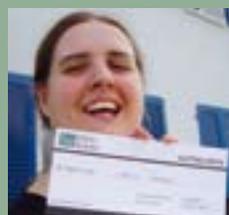
„DOLCE“

- JA! NATÜRLICH „SOMMERFRISCH SORBETTI“ (BILLA, MERKUR)
- ESKIMO „CALIPPO“ (SUPERMÄRKTE, SCHWIMMBÄDER)
- NATUR PUR „BIO-ERDBEEREIS“ (SPAR)



VEGAN.AT-AWARD NR. 11 2/2008

VOTING
WINNER
2/08



ALLE FOTOS © PRIVAT

ÜBER EINEN 20-EURO-GUTSCHEIN BEI MUSO KORONI (MUSO-KORONI.COM) FREUEN SICH DANIELA L., INGE H. & JULIA W.! EINE AUSWAHL AN KLEIDUNG, SCHUHEN UND KOSMETIK WARTEN AUF DIE GEWINNERINNEN DER LETZTEN AUSGABE.

VGÖ-SHOPPING!



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



BUTTON VEGANBLUME
1,00 EURO



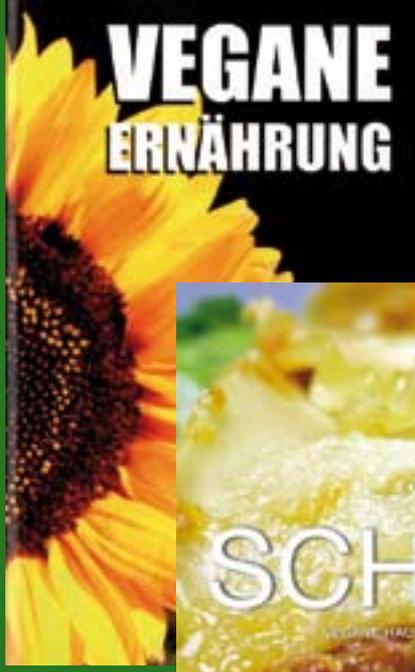
VEG 1
MULTIVITAMINPRÄPARAT MIT B₁₂
90 TABLETTEN FÜR 3 MONATE
10,00 EURO

ANGEBOT NUR 15,-*

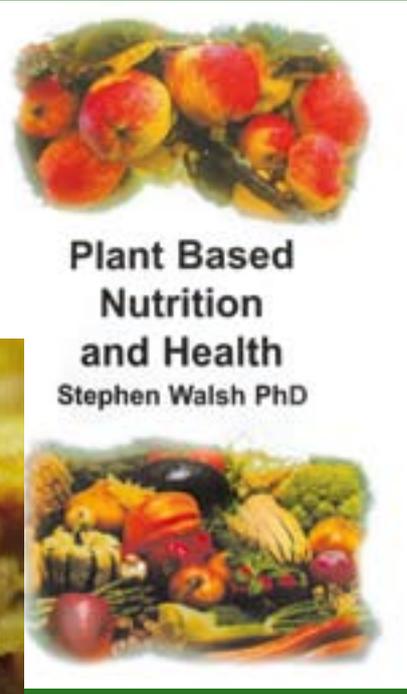
VEGANE ERNÄHRUNG
DR. GILL LANGLEY
SEHR GUTE OBJEKTIVE ERLÄUTERUNGEN ZUR VEGANEN ERNÄHRUNG!
12,00 EURO



VEGETARISCHE HUNDE- & KATZENERNÄHRUNG
JAMES PEDEN
EIN MUST-HAVE FÜR ALLE, DIE IHR TIER VEGETARISCH ODER VEGAN ERNÄHREN WOLLEN!
NUR 15,00 STATT 18,00 EURO (* GÜLTIG BIS OKTOBER 2009)



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



VEGAN PASSPORT ZUR INTERNATIONALEN VERSTÄNDIGUNG
5,00 EURO



SCHMATZ - VEGANE HAUSMANNSKOST
INGE BRAUN
MIT BEZUGSQUELLEN-REGISTER ZU FLEISCHALTERNATIVEN!
NUR 12,00 EURO STATT 15,00 EURO

10% RABATT FÜR MITGLIEDER



VEGANMANIA-FESTIVAL-SHIRT!

T-SHIRTS & TANKS

SWEATSHOP-FREE!

3 MOTIVE ZUR AUSWAHL

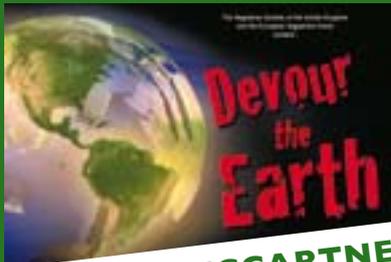
VEGAN.AT & VEGANMANIA AUCH

ALS LADY-TANKTOPS ZU HABEN!

SHIRTS & TANKS LADYSTYLE: S,M,L

SHIRTS UNISEX: S,M,L,XL

12,00 EURO



MIT PAUL MCCARTNEY!



DEVOUR THE EARTH
DVD MIT PAUL MCCARTNEY ÜBER
KLIMAWANDEL,
ABHOLZUNG, VERSCHWENDUNG
8,00 EURO

NEU



DAS KLAGEN DER KÜHE
EIN FILM ÜBER DIE
MILCHWIRTSCHAFT
NÄHERE INFOS SEITE 35
8,00 EURO

NEU



NEU



POSTKARTEN
„VEGAN“ ODER „REPRESSION“
JE 1,00 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 3,75 Euro) als für Resteuropa.

UNTERSTÜTZUNG GESUCHT – MITGLIED WERDEN!

Nur mit Ihrer Unterstützung können wir unsere Arbeit weiterführen. Informieren Sie sich auf den Seiten 18 – 27 über einige unserer letzten Aktivitäten, wie z.B. diverse Druckwerke, Buffets, Vorträge an Bildungsstätten und bei Konferenzen. Bei uns als idealistische Interessensvertretung fließt besonders viel Ihrer Unterstützung direkt in die Arbeit (nicht etwa in eine aufgeblähte Verwaltung). Selbstverständlich legen wir jedes Jahr mit einem ausführlichen Bericht Rechenschaft ab.

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

JA, ICH WILL MITGLIED DER VEGANEN GESELLSCHAFT ÖSTERREICH WERDEN!

MEINE VORTEILE ALS VGÖ-MITGLIED

- Gratisabo des VEGAN.AT-Magazins
- Volle 10% Rabatt im VGÖ-Shop
- Gratis E-Mail-Newsletter
- Rabatte und Ermäßigungen in diversen Shops und Restaurants durch die VEGAN.AT-Card
- Ich gebe der Veganen Gesellschaft als Vertretung von vegan Lebenden eine gewichtigere Stimme im politischen Diskurs



- Durch meinen Unterstützungsbeitrag helfe ich der VGÖ weiterhin über die vegane Ernährung aufzuklären und vielfältig für die vegane Lebensweise tätig zu sein: Pressearbeit, Produktkontrollen, kompetente Gesundheitsinformation, Dialog mit Firmen, Veranstaltungen, Vorträge, Sommerfeste, Website, Bibliothek, Archiv von Tierrechtstexten, Produktion einer Radiosendung, ...

I. MEINE DATEN

Name _____ Land _____
Adresse _____ PLZ _____ Ort _____
E-Mail _____ Beruf _____
Telefon _____ Fax _____

II. MEINE MITGLIEDSCHAFT

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

III. MEIN JÄHRLICHER BEITRAG

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

Gesamt _____ **Euro**

IV. MEINE ÜBERWEISUNGSART

- Überweisung innerhalb Österreichs: P.S.K. 92.133.538 BLZ 60.000
- EU-Standardüberweisungen: P.S.K. 1010 Wien IBAN: AT23600000092133538 BIC: OPSKATWW

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

VEGANE GESELLSCHAFT ÖSTERREICH

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

FERIENAKTION

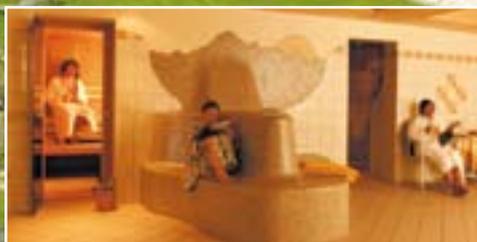
VEGAN.AT-MITGLIEDER VERREISEN GRATIS!

ABER NICHT ALLE, SONDERN NUR DIE 10 GLÜCKLICHEN GEWINNER_INNEN, DIE EINEN DER GUTSCHEINE DES BIO-HOTELS ARCHE GEWINNEN:

ALLE, DIE AB SOFORT BIS ENDE JULI 2009 MITGLIED DER VGÖ – VEGANEN GESELLSCHAFT ÖSTERREICH WERDEN ODER IHRE MITGLIEDSCHAFT VERLÄNGERN, NEHMEN AUTOMATISCH AN DER VERLOSUNG TEIL. AUSGENOMMEN SIND NUR ERMÄSSIGTE MITGLIEDSCHAFTEN.

MEHR INFOS ZUM HOTEL AUF SEITE 33!

AUF DIE GEWINNER_INNEN WARTEN 10 GUTSCHEINE FÜR JE DREI NÄCHTE!
1 X FÜR ZWEI PERSONEN
9 X FÜR JE EINE PERSON



LINK_TIPP

WWW.VEGAN.AT/MITGLIEDWERDEN

No-Muh-Chäs

VEGUSTO

Die 100 % pflanzliche Alternative.

► rein pflanzlich

► cholesterinfrei

► proteinreich

► laktosefrei



Rabattcode:

140bcd

Hinweis: Geben Sie den Rabattcode im Zuge einer Bestellung über www.vegusto.com bekannt.

10 % Rabatt* auf alle No-Muh-Chäs von Vegusto!

www.vegusto.com

*Mindestbestellwert € 30. Aktion gilt nur einmal je Kunde/In (250 Kundenkupons). Aktionsende, wenn Vorrat an Kupons erschöpft, spätestens am 31.8.2009.

Vegusto.com

Itter 543

A-6866 Andelsbuch

T: 0043 (0) 699 100 43 440

COVERSTORY

VEGAN.AT/



MICHI (20) SEIT 1,5 JAHREN VEGAN, JUS-STUDENT

FOTO © MONIKA SPRINGER



AUF_REISEN

VEGAN LEBEN UND VEGAN REISEN STELLEN HEUTZUTAGE KEINE ALLZU GROSSE HERAUSFORDERUNG MEHR DAR – DENNOCH KÖNNEN PRAKTISCHE TIPPS UND DIE ERFAHRUNGEN ANDERER WERTVOLLE UNTERSTÜTZUNG BIETEN. VEGAN.AT BEFRAGTE VERSCHIEDENE „REISETYPEN“, WIE SIE DIE SCHÖNSTE ZEIT DES JAHRES VERBRINGEN. DIE GANZE COVERSTORY MIT MEHR TIPPS, VON LINKS BIS HIN ZU INTERNATIONALEN REZEPTEN FÜR DAHEIMGEBLIEBENE, IST ONLINE NACHZULESEN AUF: WWW.VEGAN.AT/AUF_REISEN

FESTIVAL & INTERRAIL

MICHI, DU LIEBST FESTIVALS, WO DU AUCH CAMPST?

Ja, das stimmt. Festivals sind mittlerweile ein wichtiger Teil meiner Sommergestaltung geworden. Im Vorjahr war ich zum Beispiel am Nova Rock, am Heidenspaß, am Frequency und als gelungener Abschluss endlich mal wieder in Wiesen am Two Days A Week.

IST ES WAHR, DASS BANDS AM NOVA ROCK 2008 LIVE DIE U-HAFT DER TIERSCHÜTZER_INNEN KRITISIERTEN?

Ja! Rise Against machten darauf aufmerksam, dass es in Österreich politische Tierrechtsgefangene gibt. Eine tolle Sache, weil sie die Causa damit doch einer sehr großen Menge an Leuten näherbrachten. Irgendwo in den vorderen Reihen hielten auch Aktivist_innen Schilder zu diesem Thema in die Höhe, welche dann auch auf den Großleinwänden zu sehen waren!

FESTIVALS SIND BEKANNT FÜR EASY-GOING. WIRD DEIN VEGANISMUS TROTZDEM MANCHMAL ZUM THEMA?

Natürlich, irgendwann kommt dieses Thema immer zur Sprache. Vor allem, da ich doch auch bemüht bin, möglichst vielen Leuten eine Alternative zur omnivoren Lebensweise vorzuleben – in der Hoffnung, dass der eine oder die andere meinem Beispiel folgt, und damit sich selbst, anderen Lebewesen und unserem Planeten etwas Gutes tut.

WELCHES FESTIVAL IST WOHL DAS VEGANFREUNDLICHSTE?

Von denen, auf welchen ich bereits war, ist es wohl das Two Days A Week gewesen, also Wiesen allgemein. Da gibt es nämlich einen bio-vegetarischen Stand, der rein veganes Essen in Form von veganen Schnitzsemmeln und ähnlichem verkauft. Aber ich habe auch schon von zwei Festivals gehört, bei denen viel veganes Essen verkauft wird. Da wäre mal das Fluff-Fest, ein Hardcorefestival, bei welchem auch verschiedene Workshops zum Thema Politik, Anarchismus, Veganismus usw. stattfinden. Und dann wäre da das Obscene Extreme. Beide gehen in Tschechien über die Bühne. Im Burgenland gibt es noch das Miklos Festival, wo

alles immer Bio und Fair Trade ist und stets darauf geachtet wird, dass mindestens eine vegane Speise angeboten wird. Diesmal soll sogar an allen vier Tagen ein komplett veganer Stand, wie auf dem Sauzipf in Kärnten, mit dabei sein!

EIN PAAR WORTE ZU DEINER INTERRAIL-ERFAHRUNG?

Ich habe letztes Jahr auch einen Monat die verschiedensten Städte Europas unsicher gemacht. Vegan war zumindest in den Ländern, in welchen wir waren, nämlich Frankreich, England, Dänemark, Deutschland und den Niederlanden, natürlich auch kein Problem. Ein Biogeschäft war fast überall zu finden und vegetarische Restaurants mit veganer Auswahl gibt es ja mittlerweile zum Glück auch schon einige.

WIE SAH ES MIT JUGENDHERBERGEN UND ESSEN AUS?

Wir übernachteten eigentlich nur in Hostels und billigen Hotels, von daher war meist kein Essen im Preis inbegriffen. Teilweise war Frühstück dabei, aber dazu gab es dann auch meistens nur Toastbrot und Marmelade. In einem Hotel in England gab es sogar vegetarische Vürstel, was uns zwar nichts nützte, was wir jedoch trotzdem toll fanden, weil es ja doch ein großer Schritt in Richtung vegane Alternativen ist.

WO HAST DU MEHR VEGANER_INNEN GETROFFEN: AUF INTERRAIL ODER AUF FESTIVALS?

Wahrscheinlich auf Interrail, weil wir da ja doch auch viel Zeit in Biogeschäften und vegetarischen Restaurants verbrachten, allerdings ergaben sich da nicht viele Gespräche mit anderen Veganer_innen. Auf Festivals etwa ist es doch öfters so, dass man einen anderen vegan lebenden Menschen z.B. am T-Shirt-Spruch oder einem Aufnäher erkennt. Da kommt es doch auch vor, dass ich auf die Leute zugehe und ein Gespräch beginne, oder auch dass diese auf mich zukommen und meinen: „Hey, du bist ja auch vegan!“

LINK_TIPP

> **UNGEKÜRZTES INTERVIEW & MEHR TIPPS VOM SURVIVAL-PROFI MICHI AUF WWW.VEGAN.AT/FESTIVAL+INTERRAIL**

CLUB

JULIA, DU HAST DICH LETZTEN SOMMER FÜR EINE CLUB-REISE ENTSCIEDEN. HAST DU DICH IM VORHINEIN ÜBER DIE MÖGLICHKEIT VON VEGANEM ESSEN ERKUNDIGT?

Ich habe die Reise mit meinem damaligen Freund gemacht, und er hat sich darüber erkundigt. Vom Reiseveranstalter bekam er gesagt, wir sollten uns einfach im Hotel an den_ die Küchenchef_in wenden.

HAT DEIN VEGANER LEBENSSTIL EINFLUSS AUF DESTINATION ODER URLAUBSART GEHABT?

Nein, gar nicht. Wir haben uns das Hotel und das Land nach anderen Kriterien ausgesucht und uns erst danach erkundigt, wie es mit der Verpflegung aussieht. Weil wir wussten, dass in Ägypten auch viel Gemüse und Obst gegessen wird und die Mahlzeiten als Buffets eingerichtet waren, haben wir uns keine Sorgen gemacht, dass wir dort hätten verhungern müssen.

WIE SIEHT DIE TRADITIONELLE ÄGYPTISCHE KÜCHE AUS?

Die traditionelle Küche besteht natürlich auch aus Fleisch. Ob es vegane traditionelle Gerichte gibt, weiß ich ehrlich gesagt nicht, aber im Hotel wurde für Tourist_innen gekocht, d.h. auch Schnitzel, Fisch und ähnliches. Aber auch viel Gemüse – das war zwar als Beilage gedacht, aber wir haben die verschiedenen Beilagen einfach miteinander kombiniert!

WIE HAT DAS KÜCHENPERSONAL AUF EURE „SONDERWÜNSCHE“ REAGIERT? WAR IHM „VEGANISMUS“ EIN BEGRIFF? GAB ES DISKUSSIONEN?

Der Küchenchef war sehr nett. Für ihn war es kein Problem uns extra zu bekochen, da er es gewohnt ist, für Gäste mit Lebensmittelallergien oder -unverträglichkeiten extra zu kochen. Wir waren somit also nur weitere „Sonderwunsch-Kandidat_innen“. Sein Angebot haben wir während des zweiwöchigen Vollpension-Urlaubes auch nur ein paar Mal in Anspruch genommen, da es am Buffet ohnehin immer etwas Veganes gab. Leider war das gesamte Buffet trotz 5-Stern-Anlage eher nur wenig abwechslungsreich und unser Speiseplan wurde nach einer Woche etwas langweilig.

GEHEN 5-STERN-HOTELS DEINER ANSICHT NACH EHER AUF DIE WÜNSCHE IHRER GÄSTE EIN ALS ANLAGEN MIT WENIGER STERNEN?

Das kann ich nicht beurteilen, da das mein bisher einziger Cluburlaub war und dies eben ein 5-Stern-Hotel war. Ich vermute, dass in teureren Anlagen Sonderwünsche eher erfüllt werden als in weniger luxuriösen, aber das hängt sicher auch vom jeweiligen Hotel ab. „Unser“ Koch hat ja gesagt, dass er oft für Leute extra kocht – das gehört fürs Hotel einfach zum Service dazu, würde ich sagen.

WIE HAT DEIN KLASSISCHES FRÜHSTÜCK, MITTAG- UND ABENDESSEN AUSGESEHEN?

Mein Frühstück bestand meistens aus ganz viel Melone, Brot und Marmelade, und auch Cornflakes und Müsli mit Sojamilch (die wir im Supermarkt in der Nähe des Hotels gekauft haben). Mittag- und Abendessen waren oft gleich. Meistens gab's gebratenes Gemüse mit Reis oder Bratkartoffeln. Oder Pasta mit Gemüse und sehr viel Salat. Zu Mittag haben wir auch manchmal Pizza und Pommes gegessen.

**JULIA (22) SEIT 4 JAHREN VEGAN,
STUDIERT ROMANISTIK UND INTERNATIONALE BWL**

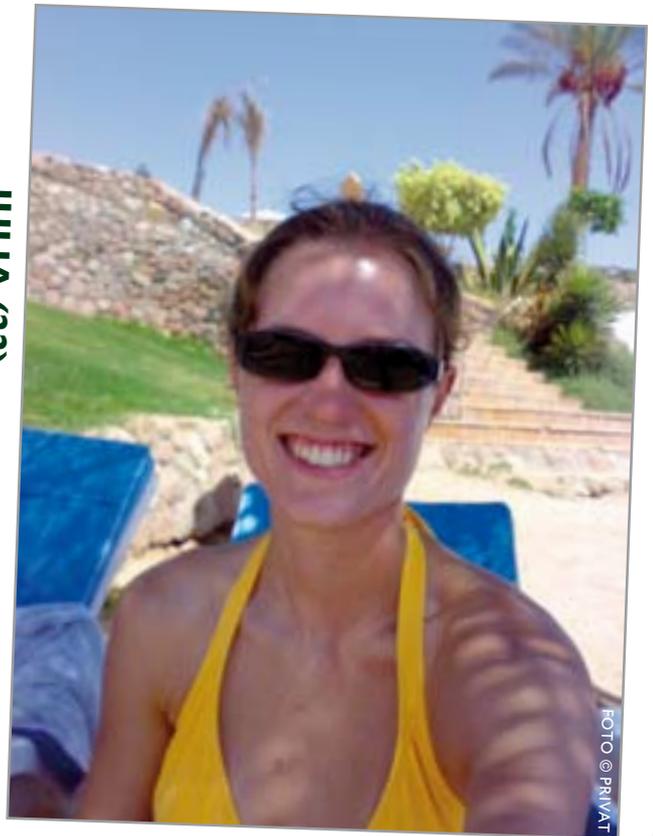


FOTO © PRIVAT

KANNST DU DAS BUFFET IN CLUBS EMPFEHLEN?

Wir haben als Veganer_innen beim vorhandenen Buffet viel gefunden, da immer genug Gemüse, Salate, Pasta, Reis, Obst etc. vorhanden war. Das Essen war gut, aber sehr oft gab es die gleichen Dinge. Das lag jetzt aber nicht daran, dass wir vegan sind, denn das gesamte Buffet (auch Fleischspeisen) war wenig abwechslungsreich.

AUF WAS MUSS ALS VEGANER_IN BEI BUFFETS GEACHTET WERDEN?

Etwas, das uns gestört hat, war, dass man sich die Sughis für die Pasta nach Wunsch vom Koch am Buffet zusammenstellen lassen konnte, doch der Koch dabei denselben Schöpfer für die Fleischsoße und für die Tomatensoße verwendet hat und auch alle Soßen in derselben Pfanne zubereitet ohne diese vorher auszuwaschen. Anfangs hatte ich einmal lauter kleine Fleischbröckchen in meiner „veganen“ Soße. Daraufhin haben wir den Koch gebeten, dass er doch bitte die Pfanne vorher auswaschen soll, wenn er uns ein veganes Sugo darin macht. Das hat er dann auch immer gemacht. Ansonsten gab es natürlich Brot, wo wir uns nicht sicher sein konnten, ob nicht vielleicht Milch enthalten war, daher hab ich nur jenes gegessen, das sicher vegan ausgesehen hatte. Ich habe mich darauf verlassen und bin nicht dauernd fragen gegangen. Womöglich habe ich in der Zeit auch mal unbewusst etwas Unveganes gegessen, aber das finde ich jetzt nicht so schlimm, weil 98% meines restlichen Essens vegan waren.

WAR ES FÜR EUCH LEICHT, DORT ZWEI WOCHEN VEGAN ZU LEBEN ODER HABT IHR AUSNAHMEN GEMACHT?

Im Großen und Ganzen war es leicht, wenn auch etwas eintönig. Ich habe zweimal beim Frühstück eine Ausnahme gemacht und Kuchen gegessen. Das war bereits am Ende des Urlaubs und ich konnte das ewige trockene Brot mit Marmelade zum Frühstück nicht mehr sehen. Alex, mein Freund, hat auch öfter vegetarisch gegessen wenn es um Kuchen ging. Das waren die einzigen Ausnahmen, die wir gemacht haben.



FOTO © PRIVAT

MIN (42) SEIT 1 JAHR VEGAN, ANGESTELLT IN DER SCHMUCKBRANCHE
ERWIN (44) SEIT 30 JAHREN VEGAN ORIENTIERT,
UNIVERSITÄTS-FORSCHUNGSASSISTENT FÜR ETHIK

CITY TRIP

LINK_TIPP

- > VERZEICHNIS FÜR VEG*GASTRO RUND UM DEN GLOBUS: WWW.HAPPYCOW.NET
- > WWW.HILTTL.CH
- > WWW.LEHKAHLAVA.CZ

BEZUGSQUELLE

- > VEGETARIAN LONDON – GUIDE: WWW.VEGETARIANGUIDES.CO.UK
- > VEGAN PASSPORT: VGÖ-SHOP AUF SEITE 24 ODER WWW.VEGAN.AT/SHOP

WIE SEID IHR AUF DIE IDEE GEKOMMEN, VON EINEM VEGGIE-RESTAURANT ZUM ANDEREN ZU FAHREN?

Für mich als Bio-Weinberater ist es wichtig zu sehen, wie sich die jeweiligen Restaurants durch eine gute Weinkarte besser am Markt präsentieren können. Da wir auch oft zuhause gemeinsam vegan kochen, interessiert es uns, im Urlaub neue Gerichte kennenzulernen und zu sehen, welche Bandbreite sich in den vegetarischen Restaurants findet.

WIE SAHEN DIE LETZTEN ZWEI ROUTEN AUS?

Die erste Route ging vom Weltvegetarier_innenkongress in Dresden über Prag nach Venedig, Florenz, Siena und Rom. Die letzte über den Garder See, Genua und Nizza nach Barcelona. Von dort über Valencia, Zaragosa, Bordeaux und Lyon nach Zürich.

WIE WART IHR UNTERWEGS?

Mit dem Zug und mit Leihautos.

WO HABT IHR GENÄCHTIGT, WIE WAR DIE VERPFLEGUNG?

Genächtigt haben wir in 3- bzw. günstigen 4-Stern-Hotels. Zum Teil bewusst ohne Frühstück – dies wurde später im Café gegessen, ansonsten Marmelade und eigene Aufstriche.



„MUST-HAVES“ FOR CITY TRIPS!



zum
Veggie - Wirt
in Weikendorf

Vegane, rein pflanzliche
 100% cholesterinfreie Küche

Öffnungszeiten
 Do - Sa 11.00 - 24.00 Uhr
 So 11.00 - 15.00 Uhr

Oberer Hauptstraße 24 2253 Weikendorf
 Anfahrt:
 Wien-D/Wagram-Strasshof-Günserndorf-Weikendorf

Tischreservierungen unter: 02262/ 2313

ENTGELTLICHE ANZEIGE

WELCHES WAR EUER LIEBLINGSLOKAL?

Das vornehmste Restaurant war das 1898 (!) gegründete Hiltl in Zürich mit über 250 Sitzplätzen. Es ist mit 160 Angestellten nicht nur wohl eines der größten weltweit, sondern auch eines der am modernsten gestylten.

In Prag gibt es ein feines, aber eher kleines Innenstadtlokal namens Lehka hlava – Clear Head mit hervorragenden veganen Gerichten und netter Weinkarte.

HABT IHR AUCH REIN VEGANE RESTAURANTS BESUCHT?

Leider nein.

HABT IHR DENNOCH DAS GEFÜHL, DASS DIE VEGANE BZW. VEGETARISCHE GASTRONOMIE BOOMT?

Es ist unglaublich faszinierend, dass es mittlerweile in vielen Städten vegetarische Lokale gibt – in Barcelona z.B. allein fast zehn! Wir gehen auch soweit als möglich in Bioläden und Biosupermärkte. Und es gibt eigentlich überall ein langsam aber stetig wachsendes veganes Angebot.

IST EUER TRIP WEITERZUEMPFEHLEN?

Für Liebhaber_innen von Städtereisen ist er sicher ideal.

WO GEHT'S ALS NÄCHSTES HIN?

Nach Paris und im Sommer hoffentlich ins Veg*-Paradies, nach Großbritannien!

VEGGIE TURN



YVONNE (21) SEIT 1,5 JAHREN VEGAN, TIERPFLEGERIN

YVONNE, DU HAST DICH FÜR EINEN „VEGANEN URLAUB“ IM WAHRSTEN SINNE DES WORTES ENTSCHEIDEN: EIN VEGANER SEGELTURN MIT FÜNF ANDEREN VEGANER_INNEN AN BORD. WAS KANNST DU BERICHTEN?

Wir waren eine Woche auf Segelurlaub in Punat (Insel Krk, Kroatien). Leider war es gar keine richtige Segelwoche, denn das Wetter machte uns einen Strich durch die Rechnung und wir mussten die ganze Woche am Hafen verbringen, weil der Wind zu stark war! Aber wir haben trotzdem einiges unternommen, z.B. Schwimmen, Schnorcheln, Kanu fahren, Wandern und Klettern.

WAR EIN_E KAPITÄN_IN MIT AN BORD? EINE CREW?

Ein Skipper war mit an Bord, er wäre für das Segeln zuständig gewesen. Wer jedoch einen Segelschein besitzt, braucht keinen Skipper und hat das Boot für sich allein.

HABT IHR EUCH VORHER AUSSUCHEN KÖNNEN WAS ES ZU ESSEN GIBT, ODER WURDE DAS ESSEN ZUSAMMENGESTELLT?

Es gab mehrere Möglichkeiten. In unserem Fall haben wir das Essen für die ganze Woche selbst zusammengestellt und aufs Boot mitgenommen. Aber es gibt auch ein Angebot, das bio-vegane und umweltfreundliche Produkte umfasst.

MUSSTEST DU DICH SONST UM IRGENDETWAS KÜMMERN?

Gar nicht, und genau das habe ich sehr genossen!

UND WIE VIEL HAT DER URLAUB GEKOSTET?

Ich habe für die ganze Woche etwa 300 Euro bezahlt. Es wird natürlich umso billiger, je mehr Leute mitfahren, weil man sich dann die Kosten teilen kann.

WAREN VORKENNTNISSE ERFORDERLICH?

Nein, aber es kann nicht schaden, ein bisschen Ahnung vom Segeln zu haben.

AN WELCHES ERLEBNIS DENKST DU GERNE MAL ZURÜCK?

Am Strand von Punat gibt es einen Abhang, wo Menschen

mit Steinen meterhoch ihre Namen formen. Als Fan eures Magazins hatte ich großen Spaß „VEGAN.AT“ zu legen. Nach zwei Stunden waren wir dann endlich fertig!

WIE SAH DEIN TYPISCHER TAG AUF SEE AUS?

Naja, wie gesagt konnten wir nicht aus dem Hafen hinaus. Allerdings war das Beiboot motorbetrieben und damit haben wir uns dann doch ein paar Mal auf See gewagt.

GIBT ES AUF EINEM BOOT SO WAS WIE PRIVATSPHÄRE?

Nicht wirklich, wer mal am Boot ist, kommt nicht mehr so schnell wieder runter. Ich hatte zwar eine eigene Kabine, aber da wollte ich ja auch nicht die ganze Zeit verbringen. Aufgrund der warmen Nächte schliefen wir auch oft an Deck!

ENTSTEHEN AUF SO ENGEM RAUM AUCH PROBLEME?

Bei uns hat eigentlich alles gepasst, außer dass sich einige von uns nicht entscheiden konnten, wer kocht oder was unternommen wird. Das waren aber nur Kleinigkeiten, und im Endeffekt waren alle zufrieden.

ALSO WÜRDDEST DU WIEDER AUF DEN TURN FAHREN?

Wenn sich die richtigen Leute finden, immer!

IST DAS DEIN ERSTER VEGANER URLAUB GEWESEN?

Ja. Aber derzeit arbeite ich sogar als Tierpflegerin auf dem veganem Gnadenhof Schabenreith, auf dem es auch eine Frühstückspension gibt. Er befindet sich bei Kirchdorf auf einem Berg in Oberösterreich, und es ist hier sehr idyllisch und ruhig. Zusammen mit etwa 300 Tieren und bei Wanderungen zur Alm können die Gäste wundervoll entspannen!

LINK_TIPP

> **ADRIA-SEGELTURN: WWW.MACROCRUISE.COM**

> **FRÜHSTÜCKSPENSION AM GNADENHOF SCHABENREITH: WWW.TIERPARADIES.AT**

> **HOTELTIPP FÜR DIE SCHWEIZ: WWW.HOTEL-SWISS.COM**

**Pauschal-Angebot
4 Tage 168,- €**

inkl. reichhaltigem Frühstück
und Abendessen
pro Person im Doppelzimmer
4 Tage 112,- € inkl. Frühstück p.P im Doppelzimmer

**Haus
Leo**

*Vegetarische Vollwertkost
Vegan auf Anfrage*

Salzburger Saalachtal
herrliches Wandergebiet
5092 St.Martin bei Lofer
Am Rauchenberg 11
+43 6588 7065
www.hausleo.com
pension.leo@aon.at



Biolandhaus Arche



Das Biolandhaus Arche in St. Oswald, gelegen am Sonnenhang der Saualpe, verschrieb sich schon vor 24 Jahren ganz dem ökologischen Denken. Ausgezeichnet als Österreichs erstes Ökohotel, mauserte sich das Hotel zum Musterbetrieb in Sachen Umwelt, Bio und Gesundheit. Die Kärntner Familie Tessmann aus St. Oswald bei Eberstein gehört zu den Pionieren des ökologischen Tourismus. 1985 gegründet, ist das Arche-Ökokonzept bis heute beispielgebend. Angefangen bei der Verwendung von ökologischen, natürlichen Baumaterialien bis zum Einsatz von wieder erneuerbaren Energien übernahm der Betrieb eine Vorreiterrolle. Mit Erfolg.

Konsequenz und Vertrauen sind wohl die wichtigsten Worte, wenn ein kleiner Betrieb in der obersten Liga der Ökohotels Europas mitspielen kann. Es war aber auch immer wieder viel Dankbarkeit und die Freude auf Neues dabei, die uns die Kraft gibt, eigenständig und in einer gewissen Weise unabhängig zu sein. In den baubiologischen Vollholzzimmern, in den neuen Lehm-Appartements sowie in der neuen Wellnesslandschaft mit Biosauna, Wärmebank und Kneippbereich, erwartet die Gäste ein herrliches Wohlfühlklima. Entspannende Massagen, Wanderaktivwochen und Märchen-Kinderangebote runden das vielfältige Angebot ab. Besonders ausgeprägt ist das alternative Seminarangebot – wo auch schon mal Größen wie Johanna Paungger-Poppe (Mond) und Sonia Rainbow Woman oder Baldur Preiml vorkommen. Rutengehen, Yoga, Anlitzdiagnose usw. umrahmen das Jahresprogramm

Angebote für VEGAN.AT-Leser_innen!

- **Frühling im Biolandhaus bis 6. Juli**
ab 3 Nächten pro Tag/Person/HP
plus Ortstaxe ... 42,90 Euro
- **Veganer Kochkurs**
18. bis 20. Mai ... 200 Euro
- **Rutengehen/HP**
29. bis 31. Mai ... 200 Euro
- **Kindererlebniswochen im Juli & August:**
2 Erw./HP + max. 4 Kinder/HP
inklusive Kinderprogramm ... ab 999 Euro

Biolandhaus ARCHE Familie Tessmann

Vollwertweg 1a, A-9372 Eberstein/St. Oswald
Tel. +43/4264/8120 Fax Dw 5
bio.arche@hotel.at www.bio.arche.hotel.at

Das Tessmann Biokochbuch

von Bioköchin Rosalinde Tessmann für 12,50 Euro plus Porto

Das Biolandhaus Arche kocht seit 24 Jahren ovo-lakto-vegetarische vollwertige Bioküche – wir waren hier einer der ersten und vor allem haben wir es konsequent durchgehalten. Natürlich bieten wir auch vegane Küche an und auf Wunsch können wir glutenfrei, milchfrei oder auf andere Unverträglichkeiten Rücksicht nehmen.

Ich denke, Essen ist doch die wichtigste Sache der Welt – und das täglich neu. Die Bioarcheküche wird frisch gemacht, von Hand mit viel Liebe und viel Geschmack, das spürt der Gaumen auch, Friteuse oder Mikrowelle haben in einer gesunden Küche nichts verloren und die Welt verändert sich, daher sind die Nahrungsmittelunverträglichkeiten einfach ein Thema. Oft isst man nicht mehr als andere und trotzdem nehmen wir möglicherweise wegen einer Weizenunverträglichkeit zu.

Vegetarische Küche ist natürlich auch ein Beitrag zum Umweltschutz, insbesondere, da sie zu 100 % Bio ist.



Gesund - Kochen



von der Bioköchin

Rosalinde

Tessmann



New York
Times
Bestseller

*A no-nonsense,
tough-love guide
for savvy girls
who want to
stop eating crap
and start looking
fabulous!*

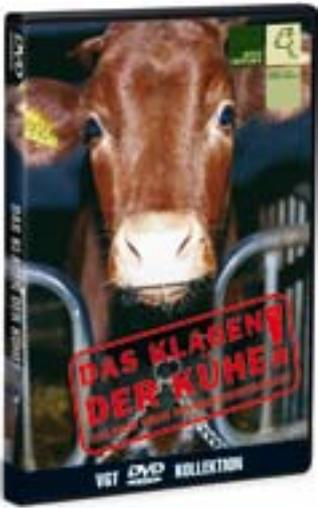
Skinny Bitch

by Rory Freedman and Kim Barnouin

RORY FREEDMAN & KIM BARNOUIN
SKINNY BITCH

Skinny Bitch ist ein Bestseller aus den USA, der mit seinem provokanten Titel und dem noch oberflächlicher wirkenden Untertitel „Die Wahrheit über schlechtes Essen, fette Frauen und gutes Aussehen“ auf den ersten Blick eher wenig Spekulation bezüglich seines Inhalts zulässt. Überraschenderweise ist das Buch jedoch weit mehr wert als nur einen zweiten oder sogar dritten Blick. Lockt es zunächst mit einer „mal wieder“ neuen Methode, genau genommen einem Lifestyle, um endlich schlank zu werden und sich dabei noch gesünder zu ernähren, hat es viel mehr zu bieten als bloß (leere) Versprechungen zu den fragwürdigen Themen „Schlanksein ohne Hungern“ und „gutes Aussehen“. Genau diese Themen, die heutzutage mehr denn je einen wichtigen und oft schmerzhaften Teil im Leben vieler Menschen ausmachen, mit einer höheren Botschaft zu verbinden, ist Teil der Strategie des Buches. So kann nicht nur ein Großteil der trägen Allgemeinbevölkerung adressiert werden, sondern auch so manche vorgefertigte Meinung einer kritischeren Leser_innenschaft über „diese Art von Büchern“ über Bord geworden werden. „Wir haben das Buch so genannt, um Aufmerksamkeit zu erregen und mehr Exemplare zu verkaufen. Wir wollen unsere Botschaft bestmöglich unter die Leute bringen, und wir glauben, dass es mit dem Titel Skinny Bitch am besten funktioniert.“ So erklären die Autorinnen Rory Freedman, frühere Agentin einer großen ameri-

kanischen Modelagentur und Kim Barnouin, ehemaliges Model und diplomierte Ernährungswissenschaftlerin, ihre Titelwahl für das Buch, dessen Inhalt eine Überraschung ist. Es ist kein Geheimnis, dass unzählige Menschen auf der Welt aufgrund von Übergewicht nicht nur gesundheitlichen und psychischen Folgen, sondern auch einem enormen gesellschaftlichen Druck ausgesetzt sind. Genau das machen sich die Autorinnen zunutze, um den Leser_innen die Augen zu öffnen. Und das in Bezug auf Figurprobleme und deren Koppelung an ernährungsbedingte Gesundheitsschäden, aber auch insbesondere in Bezug auf ein höheres Ideal – nämlich das einer ökologischeren, spirituelleren und ethischeren Lebensweise: der veganen Ernährung. Im Laufe dieses Aufklärungszuges wird detailliert über sämtliche Gefahren und Langzeitschäden aufgeklärt, die schlechte Lebens- und Genussmittel und deren Zusatzstoffe wie z.B. Aspartam, E-Nummern, Alkohol, Zigaretten und Kaffee mit sich bringen. Vor allem aber kommen die Wahrheiten über Diäten wie die nach Atkins und natürlich über Milchprodukte, Fleisch und Fisch und die dahinter stehenden Industrien und Lobbys auf den Tisch, und das absolut unverblümt und ungewohnt schonungslos. Dass die Leserinnen und Leser dabei immer wieder Anstoß an der sehr offensiven Sprache der Autorinnen nehmen, wenn es z.B. zum Thema Atkins- bzw. „Ekelfleisch-Diät“ heißt: „Essen Sie das Fleisch toter Tiere! Meiden Sie frisches Obst! Wenn Sie tatsächlich glauben, dass man so schlank wird, dann Gute Nacht. [...] Die Tierkadaver-Diät mit Obst-Verbot ist der ICE in die Katastrophe“, ist Teil dieser anfangs befremdlichen, aber nachvollziehbaren Strategie. Drastische Wahrheiten erfordern drastische (Ausdrucks-)Mittel. Und vielleicht ist dies für die breite Masse, die sich mit derartigen Themen leider nur unfreiwillig oder gar nicht auseinandersetzt, gerade angebracht. Am Schluss kommt es schließlich auf den Wahrheitsgehalt der Aussagen an, und der wird in Skinny Bitch durch zahlreiche Studien, die auch im hinteren Teil des Buches zur weiteren Lektüre angeführt sind, untermauert. Wer es trotz allem noch wagt zu zweifeln, wird spätestens im Teil „Besuch im Schlachthaus“ aus dem „Dornröschenschlaf“, wie es die Autorinnen ausdrücken würden, gerissen. Hier werden auf mehreren Seiten Aussagen von Schlachthausmitarbeitern aneinandergereiht, die selbst bei Langzeit-Veganer_innen und Vegetarier_innen blankes Entsetzen hervorrufen. So wird den Leser_innen auf drastische und doch einfühlsame Weise alles Wissenswerte über eine ethischere Lebensweise nahe gebracht, mit der man ganz nebenbei auch noch schlanker und gesünder werden kann, aber auch die Dinge, die man vielleicht lieber nicht wüsste, kommen ans Licht. Sinnvoll wird das Buch und dessen lautes Plädoyer für die vegane Ernährung durch Lebensmittellisten für den neuen, veganen „Lifestyle“, einen Restaurantführer, eine Liste mit hilfreichen Websites und vollwertige Speisepläne, die den Umstieg von Fast Food, Fleisch und Fertiggerichten auf eine gesündere Lebensweise erleichtern sollen, abgerundet. Im Nachwort treten die Autorinnen, nachdem sie im Hauptteil des Buches scheinbar großen Wert auf ihre Präsenz in Form von rhetorischen Fragen und drastischen Aufforderungen legten, in den Hintergrund. Dort zitieren sie ausschließlich das Vorwort aus Old MacDonald's Factory Farm von C. David Coates, das ihrer Ansicht nach die



**ENDLICH ERSCHIENEN!
DAS KLAGEN DER
KÜHE!
EIN FILM ÜBER DIE
MILCHWIRTSCHAFT**

Kuhmilch ist fast ein mythisches Lebensmittel: der Inbegriff des Reinen, Gesunden, das Lebenselixier schlechthin – so hören wir es schon seit dem Kindesalter. Auf Muttermilch trifft das zweifellos zu. Aber stimmt diese Behauptung für jede Art von Milch? Ist Kuhmilch tatsäch-

lich gesund? Woher kommt sie und wie in die Regale unserer Supermärkte? Wer gewinnt dabei und wer verliert? Wie geht es wirklich zu in der industriellen Milchwirtschaft? Diese Dokumentation regt an, nachzudenken und traditionelle Wertvorstellungen zu hinterfragen; sie schildert das Thema dabei aus der Sicht der unbeachteten Protagonistinnen, nämlich der Mutterkühe, und zeigt ihr kurzes, leidvolles Leben im Dienst der Menschheit auf. Der professionell produzierte Film ist äußerst empfehlenswert, in zwei Versionen (für Kinder oder für Erwachsene) allen zumutbar und wirkt dabei nicht belehrend. Eine DVD, die sich ideal eignet, verschenkt oder gezeigt zu werden! Sie informiert und berührt dabei alle, die wissen wollen, warum auch Biomilch nicht tierfreundlich ist. Laufzeit: je nach Version 14 – 19 Minuten.

fb

BEZUGSQUELLE

> WWW.VGT.AT/SHOP > WWW.VEGAN.AT/SHOP

Quintessenz ihres Buches am besten auf den Punkt bringt: „Ist der Mensch nicht ein komisches Tier? Er tötet Millionen wild lebender Tiere und tut gleichzeitig alles, damit es seinen Haustieren gut geht. Er bringt Milliarden von Nutztieren um und isst sie. Das wiederum bringt Millionen von Menschen um, weil der Verzehr all dieser Tiere zu degenerativen – und letztlich tödlichen – Krankheiten wie Krebs, Herz- und Nierenleiden führt. Daher quält und tötet der Mensch Millionen weiterer Tiere, um diese Erkrankungen heilen zu können. Anderswo auf der Welt sterben Millionen von Menschen an Hunger und Unterernährung, weil die Nahrung, die sie ernähren könnte, dafür verwendet wird, Nutztiere zu füttern. Und währenddessen sterben manche Leute an zynischem Gelächter angesichts dieser absurden Menschheit, die dermaßen unbekümmert und brutal tötet, um dann einmal im Jahr Karten zu verschicken und um ‚Frieden auf Erden‘ zu bitten.“

Sehr empfehlenswertes Buch mit Überraschungspotential!

ms

LINK_TIPP

> WWW.SKINNYBITCH.NET

BEZUGSQUELLE

> WWW.AMAZON.DE



LUSH

LUSH - Vegane Kosmetik

Seit mehr als 13 Jahren stellt LUSH wirksame Produkte ohne chemische Inhaltsstoffe her, die nicht an Tieren getestet werden.

Alles ist fair gehandelt, von Hand gefertigt und so umweltverträglich wie nur möglich verpackt.

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



VEGETASIA

FAKE ME!

FOTO © MONIKA SPRINGER

Seit 17 Jahren gibt es die beiden Vegetasia-Filialen im dritten und siebten Wiener Gemeindebezirk. Zeit genug, um zu den bekanntesten und beliebtesten Exponenten der vegan-vegetarischen Küche Wiens heranzuwachsen. 1992 gab es noch nirgendwo sonst jene täuschend echten „vegetarischen Fleischersatzspeisen“ aus Sojaprodukten, Gemüseextrakten, Shiitake-Pilzen und Seetang. Rind-, Schweine- und Hühner-Vleisch, verschiedene Vische, knusprige vegane „Ente“, „Schnitzel“ oder taiwanesishe Spezialitäten wie gefüllte Teigtaschen, Kong-Kang (Rindfleisch mit Wasserspinat) oder Ji-Xiang-Ruyi (verschiedene Fleischsorten) lassen das Wasser im Mund zusammenlaufen. Keineswegs zu verachtende Snacks sind auch die frischgemixten Aloe-Vera-Säfte, der Salat à la Vegetasia, die „Hühnerkeulen“ und das beliebte Crispy Salty Chicken. Beide Filialen eignen sich somit vorzüglich für den hinterlistigen Spaß, unwissende Fleischesser_innen erst nach dem Essen über dessen tierleidfreie Zusammensetzung aufzuklären. Während das Vegetasia in der Kaiserstraße architektonisch jedem anderen schnöden Asia-Restaurant zum Verwechseln ähnlich sieht, führt die Geschäftsführerin in der Ungargasse die Exklusivität der Gerichte konsequent im Stil weiter. Vegane Gourmets, die sich nicht mit Fleischimitationen anfreunden wollen, finden genug Speisen, die ohne Fake-Meat auskommen! Tipp: Mittags bieten sich nicht nur preisgünstige Menüs, sondern auch ein üppiges All-You-Can-Eat-Buffer an!

maja

1. VEGETASIA: UNGARG. 57, 1030 WIEN, TEL: +43/1/713 83 32

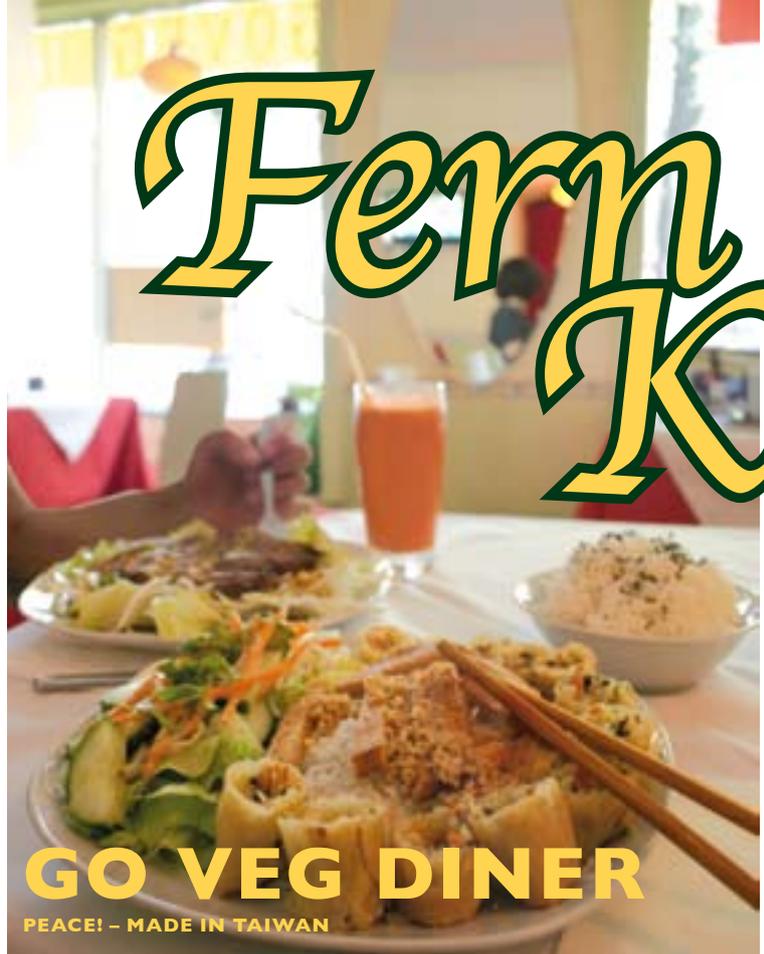
2. VEGETASIA: KAISERSTR. 45, 1070 WIEN, TEL: +43/1/523 10 91

MO – SO 11:30 BIS 15:00 UND 17:30 BIS 23:00

VEGETASIA KAISERSTRASSE MONTAG NUR BIS 15:00!

LINK_TIPP

> WWW.VEGETASIA.AT



Fern K

GO VEG DINER

PEACE! – MADE IN TAIWAN

Obwohl, oder gerade weil Fast Food mittlerweile verpönt ist und man das langsame Essen wiederentdeckt hat, eröffnete 2008 Wiens erstes veganes Fast-Food-Restaurant. Vom Reumannplatz kommend folgt man ausgerechnet einem Fleischschild des Nachbargeschäfts, um sich in einer Oase des Friedens wiederzufinden: Die Ruhe und Freundlichkeit der Inhaberin Nguyen Ngoc Phi und ihrem Partner Phong füllen das ganze Lokal aus. Ein Flatscreen, auf dem meistens „Supreme Master TV“ läuft, macht klar, dass es den beiden ernst ist: „Save our Planet: Go Veg, Be Green“ lautet das Motto. Deshalb werden ausschließlich vegane und hauptsächlich biologische Speisen serviert. Ein Tagesmenü, erhältlich bis 15:00 und bestehend aus Suppe oder Salat und einer Hauptspeise, kostet 5,50 Euro. Die frischen Frühlingsrollen mit der himmlischen Erdnusssoße als eine von acht Vorspeisen unter Suppen, Salaten und auch Wraps, lassen den Gast ahnen, in welche kulinarischen Sphären er sich begibt. 20 Hauptspeisen wie Cheese- und Hamburger, Hot Dog, Schnitzel, Gebratene Nudeln, Grillspieß, vegane „Ente“ etc. überzeugen alle und warten nur darauf, verspeist zu werden. Zum Dessert bieten sich Kirsch- bzw. Schokotorte oder ein Bananensplit an und spätestens dann bedauert man die Endlichkeit des eigenen Magenvolumens. Getränke sind allesamt alkoholfrei. Auf Wunsch können Speisen gerne mitgenommen, oder auch in die nähere Umgebung zugestellt werden. Catering wird ebenso angeboten. Fazit: Diese Erlebnisküche ist eine tolle Bereicherung der Wiener vegetarisch-vegane Restaurantkultur!

stsz

FAVORITENSTRASSE 156, 1100 WIEN, TEL: +43/1/129 38 470

MO – SA 11:00 BIS 21:00, SO UND FEIERTAGS 12:00 BIS 21:00

LINK_TIPP

> WWW.GOVEGDINER.COM

östlich

DHARAMSALA

A VEGAN TASTE OF INDIA

Das im 16. Bezirk gelegene vegetarische Restaurant bietet vegane Köstlichkeiten der indischen Küche an. Die kleine, aber feine Speisekarte besticht durch „authentische“ Gerichte wie Pakoras, Samosas, diverse Currys und selbstgemachtes

Chapati-Brot, aber auch ein köstlicher Seitanburger ist auf der Karte vertreten. Fast alle der täglich frisch zubereiteten Speisen sind vegan; bis auf ein Gericht mit Käse sind die restlichen, vegetarischen Speisen durch das Weglassen des Joghurtdips veganisierbar. Die verwendeten Zutaten stammen größtenteils aus Bio-Landwirtschaft. Weiters gibt es ein täglich wechselndes und preisgünstiges Menü (Suppe und Hauptspeise für 5,90), das die Standards abwechslungsreich ergänzt. Das Dharamsala-Team bietet zudem Catering auf Festen an, so auch am Donauinsel- und dem Volksstimmefest. Das Interieur ist in für das Auge angenehmen, gedämpften Erdtönen gehalten, die stressfreie Atmosphäre wird durch das indisch-orientalisch angehauchte Dekor komplementiert. Auch an Kinder wurde gedacht: Im Nichtraucher_innenbereich gibt es eine Spielecke. Der Gastgarten mit Blick auf den Wiener Brunnenmarkt schenkt zusätzlich einen multikulturellen Flair! Einen Wermutstropfen gibt es jedoch für alle Freund_innen der süßen Speisen: Nach veganen Desserts wird vergeblich gesucht. Abgesehen von dieser Kleinigkeit ist das Dharamsala einen bzw. mehrere Besuche wert. Ob am Yppenplatz oder auf einem Festivalstand, Liebhaber_innen der indischen Küche sollten sich keinesfalls den „Vegan Taste of India in Vienna“ entgehen lassen!

sh



PAYERGASSE 12, 1160 WIEN, TEL: +43/1/922 33 955

MO – FR 11:00 BIS 21:00, SA 09:00 BIS 21:00

SO UND FEIERTAGS NUR BEI SCHÖNWETTER

LINK_TIPP

> WWW.DHARAMSALA.AT

FOTO © MONIKA SPRINGER

LINK_TIPP

WWW.VEGAN.AT/RESTAURANTS



PETERSON
 ERLEBEN UNTER
 FLEISCHESSERN
 Tipps und Strategien für
 VegetarierInnen

Terra Naturi
 SELBSTBRÄUNENDE
 FEUCHTIGKEITSCREME
 senza Sonnenschutz
 Für jede Haut

SKINNY
 Bitch

alverde
 NATUKO
 CELLULITE
 KÖRPER-GEL
 ZITRONE ROSMARIN
 Spürbar straffere
 und glattere Haut
 dm

Vegetarian Guides
 London
 Vegetarian
 by Alex Bourke & Jennifer Wharton

Der Fisch ist ein kalorienreiches, im
 Wasser lebendes Tier.
 Vegetarier sind also
 Fleischesser.

21.05.08
 Freiheit
 für alle
 politischen
 Gefangenen

FOTO © LORD NRKEY

VEGAN DATES 09

16.+17.MAI > ANIMAL LIBERATION WORKSHOP LINZ > HAUS DER FRAU, VOLKSGARTENSTR. 18 > AB 10:00

21.MAI > 278-GROSSDEMO FÜR MEHR RECHTSSTAATLICHKEIT, WIEN > DETAILS: WWW.278.AT

21.–24.MAI > LIBERATION DAYS WIEN > DETAILS: WWW.BASISGRUPPE-TIERRECHTE.ORG/LIBDAYS_INDEX

30.MAI > VEGANMANIA LINZ > BEIM FAIR PLANET FESTIVAL, HAUPTPLATZ > 08:00 – 22:00

06.JUNI > VEGANMANIA SALZBURG > ALTER MARKT > 09:00 – 21:00

12.JUNI > VEGANMANIA INNSBRUCK > FRANZISKANERPLATZ (BURGGRABEN) > 10:00 – 22:00

20.JUNI > VEGANMANIA WIEN > MUSEUMSPLATZ ECKE MARIAHILFER STRASSE > 10:00 – 22:00

26.–28.JUNI > VGÖ-STAND AM DONAUINSELFEST, WIEN > STANDORT WIRD ERST FIXIERT > 12:00 – 24:00

27.JUNI > VEGANMANIA GRAZ > EHEMALIGE PASSAMTWIESE, DANACH IM FORUM STADTPARK > 10:00 – 22:00

16.–18.JULI > VEGANES ESSEN AM OBSCENE EXTREME FESTIVAL, CZ > SVOJSICE

18.JULI > VEGANMANIA WR. NEUSTADT > HAUPTPLATZ > 10:00 – 22:00

24.–26.JULI > VEGANES ESSEN AM FLUFF FESTIVAL, CZ > AIRPORT ROKYCANY, PLZEN > 12:00 – 24:00

26.JULI > GROSSES VEGANES PICKNICK, WIEN > JESUITENWIESEN-SPIELPLATZ PRATERAUEN > 14:00 – 21:00

01.AUG > VEGANMANIA KLAGENFURT > NEUER PLATZ > 09:00 – 21:00

07.+08.AUG > VGÖ-STAND + VEGANES ESSEN AM SAUZIPF FESTIVAL, KÄRNTEN > DÖBRIACH > 14:00 – 03:00

15.–22.AUG > VEGANES CAMPING, SCHWARZWALD > DETAILS: WWW.AKTION-UMWELT.DE/SOMMERFREIZEIT

19.–22.AUG > VGÖ-STAND + VEGANES ESSEN AM MIKLOS FESTIVAL, NICKELSDORF > 16:00 – 05:00

5.SEPT > VGÖ-STAND + VEGANES ESSEN AM LET'S GET LOUD FESTIVAL, AMSTETTEN > EISHALLE > 18:00 – 04:00

05.+06.SEPT > VGÖ-STAND AM VOLKSSTIMMEFEST, WIEN > JESUITENWIESEN PRATERAUEN > 14:00 – 22:00

26.SEPT > VEGANMANIA ST. PÖLTEN > RATHAUSPLATZ > 11:00 – 22:00

03.OKT > ANIMAL LIBERATION WORKSHOP SALZBURG > HELLBRUNNERSTR. 34 > AB 10:00

10.+11.OKT > ANIMAL LIBERATION WORKSHOP GRAZ > SPEKTRAL, LENDKAI 45 > AB 10:00

17.+18.OKT > ANIMAL LIBERATION WORKSHOP INNSBRUCK > HUTTERHEIM, HUTTERWEG I > AB 10:00

31.OKT+01.NOV > ANIMAL LIBERATION WORKSHOP WIEN > WUK, WÄHRINGERSTRASSE 59 > AB 10:00

LINK_TIPP

> WWW.VEGAN.AT/KALENDER > WWW.VEGAN.AT/STAMMTISCH > WWW.VGT.AT/KALENDER

> WWW.VEGANMANIA.AT > WWW.ANIMAL-LIBERATION.AT > WWW.OBSCENEEXTREME.CZ

> WWW.FLUFFMUSIC.COM > WWW.SAUZIPFROCKS.COM > WWW.MIKLOS-FESTIVAL.ORG

> WWW.VOLKSSTIMMEFEST.AT > WWW.MYSPACE.COM/LETSGETLOUDFESTIVAL