

# VEGAN AT

DAS MAGAZIN DER VEGANEN GESELLSCHAFT ÖSTERREICH

**INTERVIEW**  
**THOMAS D**

**ERNÄHRUNG**  
**FOLSÄURE**

**ETHIK**  
**MILCH**

**POLITIK**  
**TIERSCHUTZ-**  
**PROZESS**

**VGÖ**  
**VEGANMANIAS**  
**WETTBEWERBE**  
**VEGAN**  
**BUDDY**

**COVERSTORY**

# VEGAN ARTS

**EXTROVERTIERTE VEG'S: KUNST, SCHAU SPIEL, MUSIK, TATTOOS**

# Vegetarier sind Klimaschützer!



Foto: Holger Scheibe / Hendrik Kossmann • Digital Imaging: Stella Zölper • wire.

Thomas D für **PETA**  
stoppt tierquälerei!

## INHALT

## ZU GAST AB SEITE 4

**INTERVIEW** Thomas D  
„Die Fantastischen Vier“-Mitglied & Solokünstler 4

## WISSEN AB SEITE 6

**UMWELT** Klima Vegan 6  
**ERNÄHRUNG** Folsäure 8  
**ERNÄHRUNG** Neuerscheinungen & Kurzmeldungen 10  
**POLITIK** Monsterprozess gegen Tierschutz angelaufen 12  
**ETHIK** Wie vegetarisch ist Milch? 14  
**WIRTSCHAFT** News rund um das V-Label 16  
**WIRTSCHAFT** News rund um die Veganblume 18

## VGÖ AB SEITE 20

**AKTIVITÄTEN** Frisch gepresst! 20  
**AKTIVITÄTEN** In aller Kürze! 21  
**AKTIVITÄTEN** Rent a Vegan Buddy! 22  
**INTERAKTIV** VEGAN.AT-Awards „Kick it!“ 24  
**VGÖ-SHOP** Bücher, T-Shirts, DVDs 26  
**UNTERSTÜTZUNG GESUCHT** Mitgliedsformular 28  
**MITGLIED WERDEN** und Veggie-Urlaub gewinnen! 29

## LEBEN AB SEITE 30

**ALLTAG** Vegan Arts  
Nessi, Chris Moser, Roland Straller und  
Albino im Interview – über Tierrechte  
in ihrer Kunst

COVER & INSIDE: ROLAND STRALLER  
WWW.ROLAND-STRALLER.COM



**MEDIATHEK** Lifestyle & Music 34  
**KULINARIK** Veganes Weinviertel 36

**SAMMELSURIMUM** mit Tattoo-Gewinnspiel 38  
**IMPRESSUM** 40

## LIEBE LESERINNEN UND LESER!

**GERNE WÜRDTE ICH DIESES EDITORIAL MIT EINEM ERFREULICHEREN THEMA BEGINNEN. DOCH 2 JAHRE NACH DER INHAFTIERUNG VON 10 TIERSCHÜTZER\_INNEN BZW. 3 JAHRE NACH DER SOKO-GRÜNDUNG HAT IM MÄRZ DER GROSSE GERICHTSPROZESS GEGEN DEN TIERSCHUTZ BEGONNEN.**

Dieses Verfahren behindert die Arbeit unserer Redaktion bedauerlicherweise noch mehr als erwartet: Nur 3 Wochen vor Prozessstart musste unsere Magazin-Designerin Monika Springer, eine unserer wichtigsten Mitarbeiter\_innen, aus den Medien erfahren, dass nun auch sie angeklagt ist, Mitglied in einer kriminellen Organisation zu sein. So müssen wir beide 3 Tage pro Woche in Wr. Neustadt auf der Anklagebank sitzen, um einem politischen Spektakel beizuwohnen. Auch die Vorbereitung auf den Prozess verschlingt enorm viel Zeit und Nerven. Deshalb erscheint diese Ausgabe etwas später als geplant. Aus Sicht der Veganen Gesellschaft Österreich ist die Bedrohung von 2 der wichtigsten Aktiven mit bis zu 5 Jahren Gefängnis selbstredend Wahnsinn! Hintergründe dazu finden Sie auf den Seiten 12 bis 13.

**DOCH UNSERE ARBEIT MUSS WEITER GEHEN – WIR LASSEN UNS KEINESFALLS BREMSEN! PÜNKTLICH ZUR VEGANMANIA-SOMMERFEST-SAISON PRÄSENTIEREN WIR MIT PAUKEN UND TROMPETEN DAS HAUPTTHEMA „VEGAN ARTS“.** Die Themen Musik, Kunst, Tattoos, Lifestyle und vegane Künstler\_innen werden durch ein Interview mit **THOMAS D.** bereichert, der sich für eine vegane Ernährung ausspricht.

**AUSSERDEM STELLEN WIR EIN NOCH JUNGES, ABER BELIEBTESTES PROJEKT VOR, AUF DAS WIR BESONDERS STOLZ SIND:** Erfahrene Vegan Buddies bieten ihre Hilfe für neue Interessierte an, die sich in der veganen Welt orientieren und eine **VEGANE SCHNUPPERWOCHE** ausprobieren wollen. Sie stehen mit Rat und Tat bei allen offenen Fragen zu Umstellung, Gesundheit, sozialen Erfahrungen, Einkauf oder Rezepten zur Seite.

**AUFGRUND VON VIELEN NEUEN STUDIEN UND INITIATIVEN BRINGEN WIR EINEN ARTIKEL ÜBER KLIMAWANDEL AUS DER VEGANEN PERSPEKTIVE.** Im Bereich Gesundheit informieren wir über Folsäure, stellen Bücher und aktuelle Studien zur veganen Ernährung vor. Gewohnte und beliebte Inhalte wie Restaurant- und Produkttipps, Buchvorstellungen, Aktivitätsberichte, die VEGAN.AT-Awards und einige weitere Gewinnspiele sind auch diesmal wieder dabei.

**EIN GEWINNSPIEL DER GANZ BESONDEREN ART FINDEN SIE AUF DER LETZTEN DOPPELSEITE, IM SAMMELSURIMUM. GEFÄLLT IHNEN DAS FOTO? DANN KLAPPEN SIE DIE LETZTE SEITE ÜBER DAS COVER UND EIN 2. TITELBILD KOMMT ZUM VORSCHNEIN!**

Ich hoffe, wir sehen uns auf einer der vielen Veganmanias!  
Viel Spaß beim Lesen wünscht

Mag. Felix Hnat



FOTO © ROLAND STRALLER

**IM INTERVIEW THOMAS D (41), MITGLIED DER HIP-HOP-BAND „DIE FANTASTISCHEN VIER“ SOWIE SOLOKÜNSTLER**

# THOMAS D

**DU BIST MIT DEN „FANTASTISCHEN VIER“ SEIT 20 JAHREN ERFOLGREICH. SEIT MEHR ALS 10 JAHREN BIST DU NEBENBEI AUCH SOLO UNTERWEGS. NEU IST, DASS DU AUF TOUR NUN AUCH FLEISSIG TWITTERST? (ANM.: KURZE BLOG-EINTRÄGE AUF WWW.TWITTER.COM)**

Twittern, total bescheuert, dachte ich zu Anfang, aber dann fand ich das ganz lustig. Es gibt halt so Leute, die machen den ganzen Tag nichts anderes, als vorm Computer rumzuhängen. Tja, und die gucken sich dann alles an, was der „D“ so erlebt (lacht).

**UND DER ERLEBT VIEL?**

Auf Tour erlebt der richtig viel, zu Hause mache ich das fast nie. Da passieren dann eher so private Sachen. Das macht keinen Sinn, irgendwie den ganzen Tag meine Kinder fotografieren und dann: Guck Kind und schon wieder: Kind schreit, Kind lacht, Kind hat Hunger, Papa auch.

**DEIN JÜNGSTES SOLO-ALBUM TRÄGT DEN NAMEN „KENNZEICHEN D“. KRITIKER\_INNEN SIND VOLL DES LOBS UND DER TITEL IST EIN VOLLTREFFER: VON 1971 BIS 2001 GAB ES DIE GLEICHNAMIGE POLIT-SENDUNG. WIE BIST DU AUF DIESE NAMENS-ANLEIHE GEKOMMEN?**

Schon im Entstehungsprozess des Albums habe ich gedacht, der Titel muss was wirklich Umfassendes ausdrücken. Also habe ich mir überlegt, was so auf der Platte drauf ist und welches die Kennzeichen des „D“ sind: heiter bis wolkig, lustig bis ernst, von spaßig bis traurig oder auch Mal melancholisch; ist alles dabei. Und dann habe ich mich gefragt: Was hältst du denn von „Kennzeichen D“? Die Älteren kennen die Sendung sicher noch; auch das fand ich lustig. Mensch klasse, nehm ich, nächstes Thema (lacht). Ich hab dann doch noch 2 Leute gefragt und die fanden das super. Also, abgehakt.

**DU LEBST VEGETARISCH, SOGAR FAST VEGAN?**

Ja, aber ich habe immer ein bisschen Angst davor, als Gutmensch gesehen zu werden; du wirst halt schnell abgestempelt: Ey, das ist der Weltverbesserer. Es ist auch ganz gefährlich, dass man sich für was Besseres hält. Das kann leicht passieren, weil wir ja alle wissen, wie wichtig es ist vegan/vegetarisch zu leben. Wichtig für: die Tiere, das Klima, CO<sub>2</sub>, die Ressourcen und deren gerechte Verteilung, die Regenwälder; der ganze Wahnsinn inklusive der Chemie in unseren Nahrungsmitteln und den Seuchen, die wir uns herangezüchtet haben. Und trotzdem heißt es nicht, dass die Veganer\_innen und Vegetarier\_innen bessere Menschen sind. Totaler Schwachsinn. Viele Leute machen dann auch zu, und das sind gerade die, die ich erreichen möchte, nicht die, die schon euer Magazin lesen oder die, die schon die Sachen von Avenging Animals tragen. Die anderen, die will ich erreichen, da müssen wir hin. Natürlich ist aus der Sicht der Tiere bzw. der Umwelt die vegane Ernährung am wünschenswertesten – deshalb finde ich das eine positive Sache, bzw. versuche mich daran zu orientieren. Gleichzeitig wäre es kontraproduktiv, Leute vor den Kopf zu stoßen – fast alle Veganer\_innen haben früher auch Fleisch gegessen.

**APROPOS „AVENGING ANIMALS“: DEREN NEUE MODEKOLLEKTION „ICH BIN DA – THE VIP COLLECTION INSPIRED BY THOMAS D“, DIE IST AUF DICH PERSÖNLICH ZUGESCHNITTEN. WIE IST DIE KOOPERATION ENTSTANDEN?**

Die Leute von „Avenging Animals“ sind auf mich zugekommen und haben ihre Sachen vorgestellt. Ich fand das gleich klasse, dennoch fehlte mir da eine Komponente. Das Ganze war für meinen Geschmack noch zu stark in Richtung „Dark Warrior“. Mir fehlte schlicht die weiße Gegenseite, der „Kennzeichen D Trip“, sozusagen: alles positiv. Der Tierrechtskünstler Roland Straller hat daraufhin wirklich wunderbare Entwürfe produziert. Jetzt passt es.

**DER KÜNSTLER UND MENSCH THOMAS D. KOMMT IMMER SEHR PERSÖNLICH RÜBER. SICHER MIT EIN GRUND, DASS ER SO POPULÄR IST. POPULARITÄT BEDEUTET AUCH VERANTWORTUNG, DU ENGAGIERST DICH ZIEMLICH VIEL SOZIAL.**

Ja. Ich habe es da ja recht einfach, ich setze meinen Namen da irgendwo ein und leite das Scheinwerferlicht ein bisschen um und hoffe, dass ich viele Menschen erreiche: Sei es, dass ich mich öffentlich, gerade auch jenseits der Musik, mit bestimmten Themen auseinander setze, sei es, dass ich „Avenging Animals“ unterstütze, oder „Roter Lotus“ (Krankenhausbau in Indien). Dennoch finde ich, ist es eine persönliche Entscheidung, etwas zu tun oder etwas nicht zu tun. Und in diesem Fall ist es eine ganz wichtige Entscheidung etwas nicht zu tun, nämlich kein Fleisch mehr zu essen; damit habe ich eigentlich meinen Beitrag geleistet. Bei mir war es eine freie Entscheidung und ich habe mir gesagt, nein, lass mal. Eigentlich eine einfache Entscheidung.

**WIE HANDHABST DU DAS CATERING?**

Wenn ich mit meiner Solo-Band unterwegs bin, ist das komplette Catering vegetarisch. Das ist ganz klar. Ehrlich gesagt, die Musiker und die Crew, die sind sowieso alle Vegetarier. Kann schon sein, dass da einer oder auch mal zwei heimlich irgendwo eine Salami essen; aber es gibt da eigentlich keine Probleme. Ein bisschen schade finde ich es, dass ich bei Fanta 4 auch nach 20 Jahren noch der Einzige bin, der kein Fleisch isst. Allerdings, wenn wir auf Kreativ-Urlaub gehen, das heißt, dass wir uns dann alle irgendwo treffen

und an einem gemeinsamen Projekt arbeiten, dann kochen wir auch immer zusammen: vegetarisch. Nach so einer Woche sagen die Jungs selber, wie gut ihnen das tut.

**DU SPRICHST VIELE THEMEN IN DEINEN TEXTEN AN UND DU BIST FÜR VIELE MENSCHEN VORBILD, WAS ABER TROTZDEM NICHT HEISST, DASS JEDER DEINER FANS VEGETARISCH LEBT, OBWOHL Z.B. IN DEINEM LIED, „DESHALB BIN ICH DA“, WIRKLICH EINE MENGE GRÜNDE DAFÜR SPRECHEN. STÖRT DICH DAS?**

Generell, na ja, irgendwie macht mir das schon was aus, es tut mir halt Leid für die Tiere. Aber im einzelnen Fall musst du jeden Menschen sein lassen, wie er ist. Ein türkischer Freund von mir aus Berlin hat das mal so ausgedrückt: Die anderen manipulieren, wir inspirieren. Ich finde, das ist eine tolle Position für einen Künstler.

**WARUM HALTEN DIE LEUTE GERADE DICH FÜR SO UNGLAUBLICH GLAUBWÜRDIG?**

Für den Sprecher für Gott und die Welt (lacht)!? Das kann ich nur vermuten: Ich verstelle mich halt nicht und ich bin der Typ, der so denkt, wie sie. Das merken die Leute. Natürlich ist Musik auch ein sehr guter Träger von Gedanken und Emotionen. Das berührt nochmal ganz anders als das gesprochene Wort.

**VOR KURZEM ERSCHIEN DAS NEUE FANTA 4 ALBUM „GEBT UNS RUHIG DIE SCHULD (DEN REST KÖNNT IHR BEHALTEN)“. SCHON VOR ÜBER 20 JAHREN WAREN „DIE FANTASTISCHEN VIER“ DIE PIONIERS DES RAP IN DEUTSCHLAND. WARUM HAT DAS GERADE BEI EUCH FUNKTIONIERT?**

Früher war das echt: dehatatada, dehatatada, das hat voll gereicht und ich glaube, wir hatten einfach genug, einfach für uns und einfach für die Hörgewohnheiten in Deutschland. Dennoch waren wir innovativ genug, um die Rolle der Pioniere und mittlerweile der Godfather's of Hip-Hop (lacht herzlich) oder zumindest Großväter des Hip-Hop einzunehmen.

**WIE GEFÄLLT DIR DAS VEGAN.AT-MAGAZIN?**

Ich muss gestehen, dass ich kein Abonnent bin, aber ich denke, dass ihr gute Arbeit geleistet habt!

**WAS SAGST DU DAZU, DASS IN ÖSTERREICH ZUR ZEIT 13 TIERSCHÜTZER\_INNEN VOR GERICHT STEHEN UND NACH DEM MAFIA-PARAGRAPHEN ANGEKLAGT SIND?**

Sich für Tiere einzusetzen hat doch nichts mit der Mafia zu tun. In deutschen Medien liest man nicht viel darüber, aber dass jetzt Tierschützer\_innen aufgrund von Meinungsäußerungen und legalen Tätigkeiten mit Knast bedroht sind, finde ich rechtsstaatlich sehr bedenklich. Mit Straftaten hab ich nichts am Hut, aber ich bin solidarisch mit den Angeklagten.

**THOMAS, VIELEN DANK FÜR DAS GESPRÄCH.**

Danke gleichfalls.

**DAS INTERVIEW WURDE VON GUIDO BARTH (VEBU) GEFÜHRT UND URSPRÜNGLICH IN DER ZEITUNG „NATÜRLICH VEGETARISCH“ ABGEDRUCKT. VEGAN.AT DANKT DEM VEBU, GUIDO BARTH, AVENGING ANIMALS UND DEM TIERRECHTSKÜNSTLER ROLAND STRALLER FÜR DIE BILDER, DAS INTERVIEW UND DIE ORGANISATION DER ZUSATZFRAGEN.**

LINK\_TIPP

- > [WWW.THOMASD.NET](http://WWW.THOMASD.NET)
- > [WWW.TWITTER.COM/THOMASDOFFICIAL](http://WWW.TWITTER.COM/THOMASDOFFICIAL)
- > [WWW.AVENGING-ANIMALS.COM](http://WWW.AVENGING-ANIMALS.COM)
- > [WWW.VEBU.DE](http://WWW.VEBU.DE)

AUF SEITE 25

3 X FAN-PACKAGE ZU GEWINNEN!



avenging animals  
THE VEGAN BRAND MARK

[www.avenging-animals.com](http://www.avenging-animals.com)

# KLIMA VEGAN

WELTWEITE KONFERENZEN, WIE JENE ENDE 2009 IN KOPENHAGEN, WERDEN ZU (FAST) ERGEBNISLOSEN FIASKOS, DIE MEDIEN SCHREIBEN ÜBER CO<sub>2</sub>-EMISSIONEN UND DIE EINSCHRÄNKUNG DES VERBRAUCHS FOSSILER BRENNSTOFFE.

Vom Einfluss der Ernährung, speziell der Tierprodukte, auf das Weltklima wird bisher noch kaum gesprochen. Und dabei zeigt eine groß angelegte, multidisziplinäre Studie aus den Niederlanden (Stehfest et al., 2009), dass wir uns die Reparaturkosten für das Weltklima bis 2050 fast komplett einsparen könnten, wenn wir weltweit auf tierliche Produkte verzichten würden. Fragt sich nur: Wie ist dieses einzigartige spektakuläre Klimaschutzszenario einer veganen Ernährung erklärbar?

mehr Gülle oder Kunstdünger verwendet, was wiederum die Lachgas- oder auch Methanemissionen in die Höhe treibt. Wiederkäuer wie Rinder und Schafe bilden in ihren Mägen große Mengen Methan, 80 % des gesamten Methanausstoßes in der Landwirtschaft entstehen auf diese Weise (Steinfeld et al., FAO 2006). Generell schätzte 2006 die UN-Landwirtschaftsorganisation FAO den Anteil der Tierhaltung an den von Menschen gemachten Treibhausgasemissionen auf 18 %. Das ist bereits mehr als der weltweite Verkehr zusammen.

FAO (UNO) 2006: TIERHALTUNG MIT 18 % AM KLIMAWANDEL BETEILIGT



**TREIBHAUSEFFEKT UND TIERHALTUNG**

Holen wir ein wenig aus: Die Zunahme bestimmter Gase in der Atmosphäre wird mit allergrößter Wahrscheinlichkeit in Zukunft zu einer deutlichen Erwärmung des Klimas auf der Erde führen, dem vom Menschen verursachten Treibhauseffekt. Kohlenstoffdioxid (CO<sub>2</sub>) ist das bekannteste dieser Treibhausgase, ebenfalls von Bedeutung sind Methan (CH<sub>4</sub>) und Lachgas (N<sub>2</sub>O). Neben Industrie, Verkehr, Bauen sowie Heizen spielt die Ernährung eine entscheidende Rolle. Die Produktion tierlicher Lebensmittel verlängert die Nahrungskette von der Pflanze zum Menschen um das Tier. Die meisten Kalorien der Futtermittel gehen bei der Fleischerzeugung für den Stoffwechsel des Tieres sowie für Wachstum von Knochen und Ähnlichem verloren. Dadurch bleibt von der Nahrungsenergie des Futters nur ein kleiner Teil übrig, der letztlich zu Fleisch wird. Um 1 kg Fleisch zu erzeugen benötigt man grob 6 – 16 kg Getreide beziehungsweise Soja. Dabei gehen 89 – 97 % der eingesetzten Futterenergie, 80 – 96 % des Eiweißes, 99 % der Kohlenhydrate und 100 % der Ballaststoffe verloren (Smil 2002). Sieht nach Verschwendung aus, ist es tatsächlich auch: Um Fleisch zu produzieren sind sehr große Anbauflächen für Futtermittel nötig, viel davon in Übersee. Wenn die Fläche nicht mehr reicht, wird oft Regenwald brandgerodet, was enorme Mengen an CO<sub>2</sub> freisetzt, und den Wald, der zudem CO<sub>2</sub> binden könnte, vernichtet. Doppelt schlecht für das Klima. Wie fatal sich die Rinderindustrie auf Brasiliens Regenwälder auswirkt, hat Greenpeace vor kurzem belegt (Greenpeace-International 2009), und den Report treffend „Slaughtering the Amazon“ genannt. Große Futteranbauflächen und enorme Mengen Futtermittel bedeuten oft auch größeren maschinellen Einsatz von Landmaschinen und mehr Transporte, was erhöhte CO<sub>2</sub>-Emissionen nach sich zieht. Oft wird aber auch

**18 ODER 51 PROZENT?**

Das renommierte Worldwatch-Institut gab dann 2009 bekannt, dass die Tierhaltung – oder anders formuliert der weltweite Konsum von Fleisch, Milch und Eiern – sogar mit 51 % an der Klimaveränderung beteiligt sei (Goodland et al., Worldwatch 2009) und kritisierte die angeblich viel zu niedrigen FAO-Zahlen. Einige Punkte im Worldwatch-Bericht sind als Doppelzählungen in Klimabilanzen nicht wissenschaftlich haltbar. Berechtigt hingegen ist vor allem die Kritik, dass die FAO jenes Klimaschutzpotential unberücksichtigt lässt, das entsteht, wenn Flächen, die heute Weideland oder Futteranbauflächen sind, für Wiederbewaldung oder vielleicht auch den Anbau von Biosprit genutzt werden könnten. Dass die FAO dies nicht gemessen hat, ist aber weniger deren Schuld, sondern vielmehr das Manko der standardisierten Methoden zur Berechnung der Klimaauswirkungen von Produktionsprozessen:

**LIFE CYCLE ASSESSMENTS**

DERZEIT WIRD DER KLIMAEFFEKT VON PRODUKTEN UND PRODUKTIONSPROZESSEN STANDARDISIERT VOR ALLEM DURCH SOG. „LIFE CYCLE ASSESSMENTS“ (LCAS) ERRECHNET. DIESE METHODE MISST ALLE EMISSIONEN VOM BEGINN EINES PRODUKTIONSPROZESSES (INKLUSIVE DER HERSTELLUNG DER AUSGANGSSTOFFE) BIS ZUR FINALEN VERWERTUNG ODER ENDLAGERUNG (CURRAN, 1993; HENDRICKSON ET AL, 1998; GUINEE ET AL, 2002 ODER INTERNATIONAL-DAIRY-FEDERATION, 2009). DER FLÄCHENBEDARF DES PRODUKTIONSPROZESSES HINGEGEN FLIESST IN DAS ERGEBNIS BESTENFALLS INDIREKT UND TEILWEISE EIN. ALLERDINGS IST DER FLÄCHENBEDARF FÜR KLIMA ENTSCHEIDEND.

WWI 2009: TIERHALTUNG ZU 51 % AM KLIMAWANDEL BETEILIGT

Diese messen nur Emissionen – also die Freisetzen von Gasen während eines Produktionszyklus. Und solange die Emission von 2 Produkten A und B gleich ist, ist es für das Ergebnis völlig gleichgültig, ob Produkt A zur Herstellung die 1.000-fache Fläche von Produkt B benötigt. Für das Klima macht es aber einen riesigen Unterschied. Würden wir weltweit die Ernährung umstellen und den gewaltigen Flächenbedarf der Tierhaltung inklusive Futtermittelflächen durch den weitaus geringeren Flächenbedarf einer pflanzlichen Ernährung ersetzen, könnten wir auf den freiwerdenden Gebieten viel Gutes für das Klima tun. Und sei es nur neu bewalden! Der nachwachsende Wald könnte enorme Mengen CO<sub>2</sub> aus der Atmosphäre binden, und durch diese „CO<sub>2</sub>-Senke“ für einige Jahrzehnte das Klima stabilisieren. Und hier schließt sich der Kreis: Das niederländische Institut für Umweltpolitik PBL hat in einer multidisziplinären Studie (Stehfest et al., 2009) Ende 2008 genau das erstmals durchgerechnet. Unglaubliches Ergebnis: Von den geschätzten Kosten, den Klimawandel bis zum Jahre 2050 aufzuhalten, könnten wir uns bei einer rein pflanzlichen Ernährung 80 Prozent ersparen.

#### IN KONKRETEN ZAHLEN

Von 40 Billionen (40.000.000.000.000) Dollar würden wir uns weltweit 32 Billionen Dollar ersparen, um die Treibhausgase in der Atmosphäre bis 2050 auf dem heutigen Ni-

veau zu stabilisieren! Um sich unter dieser astronomischen Summe etwas vorstellen zu können: Mit diesem Geld könnten zum Beispiel mehr als 200 Millionen Einfamilienhäuser zu je 150.000 US-Dollar gebaut werden – ein neues Haus für alle Menschen in Europa, Russland, Australien und Kanada zusammen! Eine vernünftige Menschheit würde das Geld natürlich anderweitig investieren, aber der Häuservergleich beeindruckt.

#### SCHRITTE IN DIE ZUKUNFT

Die Stadt Gent hat im Jahr 2009 mit der Einführung eines vegetarischen Donnerstags weltweite Aufmerksamkeit erregt. Vor dem Hintergrund der Gesundheitsvorsorge und des Klimaschutzes versucht man in Gent, zumindest am Donnerstag in Schulen und Krankenhäusern auf Fleisch zu verzichten und die Restaurants zu inspirieren, neue vegetarische Gerichte auf die Speisekarten zu setzen. Und in Schweden zeigt ein Aufdruck auf Verpackungen, wie viel CO<sub>2</sub> ein Kilo des Produktes produziert hat. 2 Ideen, die auch in Österreich rasch umgesetzt werden könnten.

#### LINK\_TIPP

#### REFERENZIERUNG:

> [WWW.VEGAN.AT/KLIMAVEGAN](http://WWW.VEGAN.AT/KLIMAVEGAN)

**INFO- UND LINK-SAMMLUNG ZUM KLIMAWANDEL:**

> [WWW.VEGAN.AT/KLIMASCHUTZ](http://WWW.VEGAN.AT/KLIMASCHUTZ)

#### MAG. MARTIN SCHLATZER

### TIERPRODUKTION UND KLIMAWANDEL EIN WISSENSCHAFTLICHER DISKURS ZUM EINFLUSS DER ERNÄHRUNG AUF UMWELT UND KLIMA MIT EINEM GELEITWORT VON PROF. CLAUS LEITZMANN

In diesem Buch wird der Zusammenhang zwischen der Ernährung und den globalen Umweltproblemen beleuchtet. Hauptfokus liegt dabei auf dem Klimawandel und auf der Produktion bzw. dem Konsum tierischer Produkte, da dieser schon jetzt einen großen Beitrag zu den gegenwärtigen ökologischen Impacts leistet und in der Zukunft aufgrund der stetig steigenden Zahl an Menschen und veränderten Konsummustern (vor allem in Entwicklungsländern) noch zusätzlich an Brisanz gewinnt. Die Entwicklung des Fleischkonsums sowie der Ressourcenverbrauch von Land, Wasser und Wald werden im Detail behandelt. Soziale, ökonomische und gesundheitliche Aspekte der Ernährung werden ebenso thematisiert wie der Bio-Anbau und Regionalität. Abschließend werden mögliche Maßnahmen auf persönlicher als auch nationaler Ebene besprochen. Das Buch erscheint im Mai 2010 im Lit-Verlag und ist an Ernährungsfachleute und Studierende verwandter Fachgebiete, Multiplikator\_innen, Politiker\_innen und NGOs gerichtet. Es soll einen Überblick über den aktuellen Stand der Wissenschaft zum fundamentalen Einfluss der Ernährung auf Umwelt und Klima ermöglichen. Genauso eignet es sich aber auch für alle umweltbewussten bzw. interessierten Menschen, denen die Zukunft der nächsten Generationen ein Anliegen ist.

#### KONTAKT & BEZUGSQUELLE

**MAG. MARTIN SCHLATZER**

**A0004365@UNET.UNIVIE.AC.AT**



## Tierproduktion und Klimawandel – Ein wissenschaftlicher Diskurs zum Einfluss der Ernährung auf Umwelt und Klima

Martin Schlatzer

GLÜCKWUNSCH!

# FOLSÄURE

**FOLSÄUREMANGEL GILT ALS DER HÄUFIGSTE VITAMINMANGEL IN DEN WESTLICHEN INDUSTRIELÄNDERN. VEGANER\_INNEN SIND JEDOCH IM VORTEIL.**

Folsäure ist vor allem Schwangeren für die Prävention von Neuralrohrdefekten (Missbildungen der Wirbelsäule) ein Begriff. Doch obwohl dieses B-Vitamin vorwiegend in pflanzlichen Lebensmitteln vorkommt, lohnt sich auch für nicht-schwangere Veganer\_innen einen genaueren Blick auf „das“ Mangelvitamin der Allesesser\_innen. Grund ist der enge Zusammenhang von Folsäure und Vitamin B<sub>12</sub> im Stoffwechsel.

## VEGAN VS. OMNIVOR

Veganer\_innen sind mit Folsäure im Allgemeinen deutlich besser versorgt als Allesesser\_innen. Die empfohlene Aufnahmemenge von 400 µg pro Tag ist jedoch nur schwer zu erreichen. Durch eine genetische Disposition (homozygote Merkmalsträger des sog. „C677T MTHFR Polymorphismus“), wovon in Österreich knapp 12 % der Bevölkerung betroffen sind, kann der Bedarf sogar auf 600 µg ansteigen. Studien zeigen, dass die Zufuhrempfehlung selbst von Veganer\_innen teilweise nicht ganz erfüllt wird. Das Defizit ist im Vergleich zu der sonst üblichen Mischkost allerdings marginal. Wer sich abwechslungsreich mit viel Gemüse, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten ernährt, muss sich als gesunder Mensch keine Sorgen um eine ausreichende Folsäureaufnahme machen.

## VORKOMMEN

Folsäure ist vorwiegend in pflanzlichen Lebensmitteln vertreten (Abb. 1): Grüne Blattgemüse wie Spinat und Blattsalate, Gemüse der Kraut- und Kohlfamilie wie Kohlsprossen, Karfiol, Brokkoli und der seltene, aber besonders reichhaltige Grünkohl und auch viele andere Gemüsesorten wie Spargel, Lauch und Rote Rübe enthalten viel Folsäure. Gute Quellen sind auch Hülsenfrüchte und Vollkorngetreide. Früchte wie Erdbeeren, Kirschen und Weintrauben dienen ebenso der Bedarfsdeckung. Ganz besonders viel Folsäure kommt in Hefeflocken und Weizenkeimen vor, die Gerichte sinnvoll ergänzen und gleichzeitig geschmacklich abrunden können.

## STOFFWECHSELKOLLEGIN VON VITAMIN B<sub>12</sub>

Folsäuremangel kann – genauso wie ein Mangel an Vitamin B<sub>12</sub> – zu einem erhöhten Homocysteinwert führen. Dadurch steigt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Thrombosen, Schlaganfall sowie für atherosklerotische Gefäß- und neurodegenerative Erkrankungen. Homocystein entsteht als Zwischenprodukt des Zellstoffwechsels beim Abbau der Aminosäure Methionin. An der anschließenden Metabolisierung von Homocystein sind die B-Vitamine Folsäure, Vitamin B<sub>12</sub> und B<sub>6</sub> als Coenzyme beteiligt. Durch einen Mangel an einem dieser Vitamine kann der Stoffwechsel gestört sein. Dadurch reichert sich Homocystein im Blutplasma an. Während ein erhöhter Homocysteinspiegel bei Veganer\_innen oft auf Vitamin-B<sub>12</sub>-Mangel zurückzuführen ist, steht er bei Omnivor\_innen häufig in Verbindung mit einem Folsäuremangel.



ABB. 1  
**PFLANZLICHE  
LEBENSMITTEL**

## FOLSÄUREGEHALT IN MG/100 G

BÄCKERHEFE	716
WEIZENKEIME	520
MUNGBOHNE, GETROCKNET	490
KICHERERBSE, GETROCKNET	340
SOJABOHNE, GETROCKNET	250
SOJAMEHL	190
GRÜNKOHL	187
LINSE, GETROCKNET	168
ERBSE, GETROCKNET	151
PETERSILIE	149
SPINAT	145
FELDSALAT	145
BROKKOLI	114
KARFIOL	114
SPARGEL	108
LAUCH	103
KOHLSPROSSEN	101
ROTE RÜBE	83
HÄUPELSALAT	59
KIRSCHEN	52
WEIZENMEHL TYPE 1700	50
ERDBEERE	43
WEINTRAUBE	43

**MASKIERUNG EINES VITAMIN-B<sub>12</sub>-MANGELS**

Eine regelmäßige Zufuhr von Folsäure sollte 1.000 µg keinesfalls überschreiten, da eine höhere Folsäureaufnahme einen bestehenden Vitamin-B<sub>12</sub>-Mangel maskieren kann. Die Leitsymptomatik des Vitamin-B<sub>12</sub>-Mangels (megaloblastäre Anämie, Abb. 2) verschwindet dadurch zwar, die neurologische Symptomatik besteht aber weiterhin bzw. verschlimmert sich sogar. Dadurch können irreversible Spätschäden des weiterhin bestehenden Vitamin-B<sub>12</sub>-Mangels (sog. funikuläre Myelose) auftreten. Ein Mangel an Vitamin B<sub>12</sub> kann deshalb nicht am Blutbild abgelesen werden, wie manche Ärzt\_innen meinen. Die Vegane Gesellschaft Österreich empfiehlt zur Bestimmung von Vitamin B<sub>12</sub> eine Untersuchung des Vitamin-B<sub>12</sub>- sowie unbedingt auch des Homocysteinwerts (vgl. dazu Magazin 1/2007). Abgesehen davon könnte durch eine hohe Folsäureaufnahme möglicherweise das Krebsrisiko ansteigen, wie neuere Studien zeigen.

**EXTRAPORTION FÜR SCHWANGERE**

Während der Schwangerschaft erhöht sich die empfohlene Zufuhrmenge auf 600 µg. Eine besondere Rolle spielt Folsäure aber für Frauen im 1. Drittel der Schwangerschaft und solche, die schwanger werden wollen oder könnten. Ihnen empfiehlt die Österreichische Gesellschaft für Ernährung, zusätzliche 400 µg Folsäure in Form von Supplementen aufzunehmen, um Neuralrohrdefekten (und damit Krankheiten wie Spina bifida, also Fehlbildungen des Nervensystems) vorzubeugen. Neuralrohrdefekte treten bei ca. jedem 1.000. Kind auf. Die zusätzliche Folsäurezufuhr sollte spätestens 4 Wochen vor Beginn der Schwangerschaft erfolgen und während des 1. Drittels der Schwangerschaft beibehalten werden.

**ABB. 11  
STECKBRIEF FOLSÄURE**

<b>• WICHTIG FÜR</b>	Zellneubildung (beispielsweise für rote und weiße Blutkörperchen sowie die Darmschleimhaut), niedrigen Homocysteinspiegel, Prävention von Neuralrohrdefekten
<b>• TAGESBEDARF</b>	400 µg
<b>• MANGELERSCHEINUNGEN</b>	Megaloblastäre Anämie (Müdigkeit, verminderte Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit, Kopfschmerzen), Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Neuralrohrdefekte bei Kindern
<b>• ÜBERDOSIERUNG</b>	Eine regelmäßige Zufuhr von 1.000 µg und mehr sollte unbedingt vermieden werden, da sie einen Vitamin-B <sub>12</sub> -Mangel maskieren kann. Weiters möglicherweise erhöhtes Risiko für (Lungen-)Krebs.
<b>• VORKOMMEN</b>	Hefe, Sprossen, Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte
<b>• BIOVERFÜGBARKEIT</b>	Aus gemischter Kost vermutlich zu ca. 50 %

**TIPPS FÜR DIE PRAXIS:**

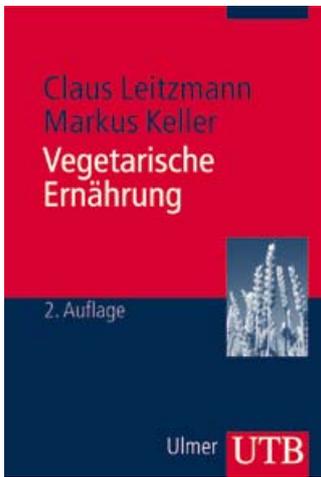
- Viel Gemüse essen! Besonders reich an Folsäure sind grüne Gemüse wie Grünkohl, Kohlsprossen, Erbsen und Blattsalate. Gemüse nicht zu lange lagern und vor Licht und Wärme schützen. Rohkost bevorzugen!
- Brot, Backwaren, Nudeln und andere kohlenhydratreiche Produkte aus Vollkorn wählen.
- Regelmäßig Hülsenfrüchte verzehren.
- Gerichte gelegentlich mit Hefeflocken und/oder Weizenkeimen ergänzen.
- Niedrigdosierte Nahrungsergänzungsmittel (z.B. VEG 1 mit 200 µg Folsäure) können förderlich sein, insbesondere bei niedrigem Gemüse- und Vollkornkonsum und/oder erhöhtem Bedarf (z.B. [geplante] Schwangerschaft, Stillzeit). Hochdosierte Supplemente ab 800 µg vermeiden!
- Bei Bluttests zusätzlich den Vitamin-B<sub>12</sub>-Wert und Homocystein oder Methylmalonsäure mitbestimmen lassen, weil eine hohe Folsäureaufnahme einen Vitamin-B<sub>12</sub>-Mangel im normalen Blutbild unsichtbar machen kann.

**DISKUSSION UM PRINZIPIELLE ANREICHERUNG**

Um das Risiko für diese Neuralrohrdefekte zu reduzieren, fordern einige Politiker\_innen, Wissenschaftler\_innen und Kinderärzt\_innen, Mehl grundsätzlich mit Folsäure anzureichern. In Ländern wie Ungarn, den USA und Kanada wird diese Anreicherung bereits seit einigen Jahren erfolgreich durchgeführt. Seitdem hat sich dort die Anzahl an Neuralrohrdefekten um 30 – 50 % gesenkt. Kritiker\_innen sind hingegen der Meinung, dass über Gemüse und Vollkorngetreide genug Folsäure aufgenommen werden kann und eine Anreicherung daher nicht notwendig sei. Die immer ungesünder werdende Ernährung sowie die immer schlechter werdende Versorgung der Bevölkerung mit Folsäure zeigen allerdings, dass die meisten Menschen mit ihrer Eigenverantwortung nicht umgehen können. Da Bio- und Vollkornmehl von der Regelung ausgenommen wären, müssten sich gesundheitsbewusste Menschen, die eine Supplementierung prinzipiell ablehnen, auch nicht vor einer Zwanganreicherung fürchten. Zwar ist zusätzliche Folsäure bei veganer Ernährung im Normalfall nicht notwendig. Positiver Nebeneffekt wäre aber eine gleichzeitige Anreicherung des Mehls mit Vitamin B<sub>12</sub>, um die potentielle Maskierung eines Mangels zu verhindern. Diese Standardisierung der Vitamin-B<sub>12</sub>-Supplementierung könnte der veganen Ernährung wiederum helfen, sich vom Vorurteil der Mangelernährung zu lösen und somit zu einer deutlich breiteren Akzeptanz in der Wissenschaft und Bevölkerung führen, wie sie auch aus angelsächsischen Ländern bekannt ist. Als ähnlich normal gilt bei uns bereits seit vielen Jahren eine Substitution von Jod in Form von Speisesalz. Allerdings ist eine Anreicherung oder auch Supplementierung immer eine Frage der richtigen Dosierung.

**LINK\_TIPP**

> **QUELLEN:** [WWW.VEGAN.AT/FOLSAEURE](http://WWW.VEGAN.AT/FOLSAEURE)



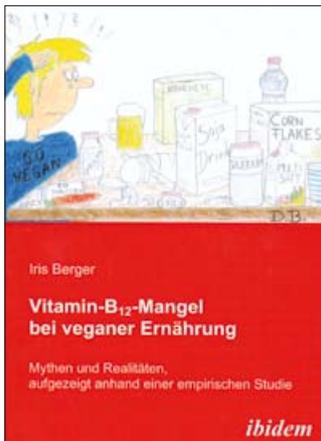
NEUAUFLAGE

## VEGETARISCHE ERNÄHRUNG

Die völlig neu bearbeitete, 2010 erschienene Auflage des Buchs „Vegetarische Ernährung“ von Prof. Claus Leitzmann und Dr. Markus Keller beschäftigt sich eingehend mit den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen über vegetarische Kostformen. Die Schwerpunkte der Publikation liegen auf der Prävention chronischer Krankheiten sowie der Nährstoffversorgung von Vegetarier\_innen und Veganer\_innen. Beachtung finden jedoch auch die historische Entwicklung und Umweltaspekte des Vegetarismus. Veganismus wird dabei deutlich mehr Aufmerksamkeit geschenkt als noch in der alten Ausgabe von 1997. Das Werk richtet sich primär an Studierende und Lehrende der Ernährungswissenschaften, Medizin und verwandter Fachgebiete, ist aber leicht verständlich geschrieben und daher auch für alle geeignet, die sich für die verschiedenen Formen des Vegetarismus interessieren.

BEZUGSQUELLE

> [WWW.THALIA.AT](http://WWW.THALIA.AT) > [WWW.AMAZON.DE](http://WWW.AMAZON.DE)



NEUERSCHEINUNG

## VITAMIN-B<sub>12</sub>-MANGEL BEI VEGANER ERNÄHRUNG

Die Diplom-Ökotrophologin und Veganerin Iris Berger hat ihre Diplomarbeit über Vitamin-B<sub>12</sub>-Mangel bei veganer Ernährung 2009 als Buch veröffentlicht. Sie stellt klar, dass pflanzliche Lebensmittel wie Sprossen, Sauerkraut und Pilze keine adäquaten Vitamin-B<sub>12</sub>-Quellen sind. Zur Versorgung dienen hingegen angereicherte Produkte sowie Nahrungsergänzungsmittel. Eine von der Autorin durchgeführte Studie über das Vitamin-B<sub>12</sub>-Wissen von Veganer\_innen ergibt, dass fast ein Viertel der Befragten gar nicht, ein weiterer Teil quantitativ ungenügend supplementiert und daher von einem Mangel bedroht ist. Teilnehmer\_innen aus Österreich scheinen sich laut Berger – vermutlich dank der Aufklärungsarbeit der VGÖ – besser auszukennen und dementsprechend mehr zu supplementieren.

BEZUGSQUELLE

> [WWW.VEGANTISCH.DE](http://WWW.VEGANTISCH.DE) > [WWW.THALIA.AT](http://WWW.THALIA.AT) > [WWW.AMAZON.DE](http://WWW.AMAZON.DE)

**DEMOKRATIE-RETTEN.AT**

illegale Tierqual Kundgebung untersagt Meinungsfreiheit Intransparenz verfassungswidrig Überwachung § 278ff verhaftet Polizei

**Wer in einer Demokratie schläft,  
wacht in einer Diktatur auf.**

Terror- und Mafiagesetze rund um die Paragraphen **278ff** StGB machen in Österreich **ziviles Engagement** kriminalisierbar. Legale Kampagnen- und Aufklärungsarbeit wird willkürlich als potentiell kriminalitätsfördernd **verfolgt**. Friedliche AktivistInnen stehen als Mitglieder einer erfundenen kriminellen Organisation vor Gericht.

Wo Gesetze offen lassen, was als strafbar gewertet werden kann, steht es Behörden frei nach Belieben bürgerliche Mitgestaltung zu bestrafen.

Fordere in einem **Protestmail** die Abschaffung dieser Unterdrückungsgesetze und weise durch eine **Selbstanzeige** Deines zivilgesellschaftlichen Engagements auf das Problem hin: **[www.demokratie-retten.at](http://www.demokratie-retten.at)**

**MEHR ZU DEN AUSWIRKUNGEN VON § 278A AUF DER NÄCHSTEN DOPPELSEITE!**

ENTGELTLICHE ANZEIGE

## EMPFEHLUNG I

**VITAMIN B<sub>12</sub>-DOSIS PRO TAG**

Die adäquate Vitamin-B<sub>12</sub>-Aufnahmemenge ist immer noch umstritten. Erst kürzlich wurden die europäischen Referenzwerte von 1 µg auf 2,5 µg hinaufgesetzt. Die D-A-CH-Referenzwerte aus Österreich, Deutschland und der Schweiz geben schon lange 3 µg als Tagesdosis an. Es ist jedoch fraglich, ob diese Menge ausreicht – insbesondere dann, wenn sie auf einmal (in Form von Nahrungsergänzungsmitteln) und nicht über den Tag verteilt aufgenommen wird. Eine aktuelle Studie aus Dänemark zeigt, dass eine Tagesdosis ab 4 – 7 µg mit einer konstanten Vitamin-B<sub>12</sub>-Konzentration bei gesunden Menschen assoziiert ist. Die Vegane Gesellschaft Österreich empfiehlt bei einmaliger Einnahme pro Tag eine Dosis von 10 µg. Diese Menge ist auch im Supplement „VEG 1“ der Vegan Society aus England enthalten. Die Werte gelten allerdings nicht für Menschen mit einem Mangel an „Intrinsic Factor“.

## LINK\_TIPP

- > [WWW.VEGAN.AT/WARUMVEGAN/GESUNDHEIT/VITAMIN\\_B12\\_PRAxisANLEITUNG.HTML](http://WWW.VEGAN.AT/WARUMVEGAN/GESUNDHEIT/VITAMIN_B12_PRAxisANLEITUNG.HTML)
- > [WWW.NCBI.NLM.NIH.GOV/PUBMED PMID: 20071646](http://WWW.NCBI.NLM.NIH.GOV/PUBMED PMID: 20071646)
- > [EUR-LEX.EUROPA.EU/LEXURISERV/LEXURISERV.DO?URI=OJ:L:2008:285:0009:01:DE:HTML](http://EUR-LEX.EUROPA.EU/LEXURISERV/LEXURISERV.DO?URI=OJ:L:2008:285:0009:01:DE:HTML)
- > [WWW.DGE.DE/MODULES.PHP?NAME=CONTENT&PA=SHOWPAGE&PID=3&PAGE=7](http://WWW.DGE.DE/MODULES.PHP?NAME=CONTENT&PA=SHOWPAGE&PID=3&PAGE=7)

## EMPFEHLUNG II

**VEGANE ERNÄHRUNG REDUZIERT CHOLESTERIN**

Gesunde Ernährung gilt als die beste Therapie für Menschen mit erhöhtem Cholesterinspiegel. Eine komplett fleischlose Ernährung in Kombination mit vielen Nüssen, Soja und Ballaststoffen scheint den Cholesterinspiegel am effektivsten zu senken. In einer Studie erzielte sie ein Absinken des LDL-Cholesterins von bis zu 35 %. Gefolgt wurde diese Art der Nahrungszufuhr von einer veganen und einer ovo-lacto-vegetarischen Ernährung ohne spezielle Lebensmittel wie Nüsse und Soja. Bei Interventionen, die nur geringe Mengen Fleisch zuließen, fiel die Reduktion deutlich geringer aus.

## LINK\_TIPP

- > [WWW.NCBI.NLM.NIH.GOV/PUBMED PMID: 19766762](http://WWW.NCBI.NLM.NIH.GOV/PUBMED PMID: 19766762)

## EMPFEHLUNG III

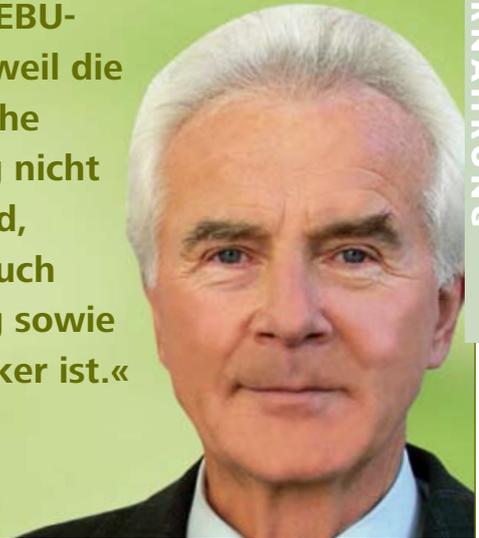
**VEGANE ERNÄHRUNG VERBESSERT DIE NÄHRSTOFFAUFNAHME**

An einer 22-wöchigen Interventionsstudie nahmen 109 Angestellte einer Autoversicherungsgesellschaft teil, die entweder übergewichtig waren oder/und Diabetes mellitus Typ 2 hatten. Interveniert wurde mit einer veganen, fettarmen Ernährung. In der Interventionsgruppe nahm die Zufuhr an Gesamtfett, gesättigtem Fett, trans-Fettsäuren, Cholesterin, Energie und Protein im Gegensatz zur Kontrollgruppe signifikant ab. Dagegen erhöhte sich die Aufnahme an Ballaststoffen, Kohlenhydraten, Vitamin C, Magnesium, Kalium, β-Carotin und Vitamin K signifikant.

## LINK\_TIPP

- > [WWW.NCBI.NLM.NIH.GOV/PUBMED PMID: 20074388](http://WWW.NCBI.NLM.NIH.GOV/PUBMED PMID: 20074388)

»Ich bin VEBU-Mitglied, weil die vegetarische Ernährung nicht nur gesund, sondern auch nachhaltig sowie richtig lecker ist.«

**Prof. Dr. Claus Leitzmann,**

ehem. Leiter des Instituts für Ernährungswissenschaft der Universität Gießen

## Vegetarisches Essen ist lecker und gesund – kann aber noch viel mehr.

Während Sie dies hier lesen, werden in jeder Minute:

- 106.500 Tiere für Nahrungsmittel getötet.
- 2.850 Bäume gefällt oder verodet.
- Sterben 17 Menschen - meist Kinder - an Unterernährung.
- Sterben gleichzeitig 30 Menschen an Herzerkrankungen.

Ein vegetarischer Lebensstil trägt zur Lösung all dieser Probleme bei. Wirken Sie deshalb aktiv mit. Unterstützen Sie den VEBU.



### Ja! Ich unterstütze den VEBU als Mitglied

(inkl. VEBU-Card und Magazin »natürlich vegetarisch« pro Quartal)

- Einzelperson 36 €/Jahr (Ausland 42 €)
- Familie 48 €/Jahr (Ausland 54 €)
- Firma/Institution 60 €/Jahr (Ausland 66 €)

Mein höher gewählter Wunschbeitrag:

..... €/Jahr

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ, Ort (ggf. Land)

Telefon, E-Mail

Ich zahle  per Bankeinzug (nur Inland)  auf Rechnung

Konto-Nr.

BLZ / Bank

Datum/Unterschrift

**LEBEN UND LEBEN LASSEN**

Vegetarierbund  
Deutschland



Vegetarierbund Deutschland e.V. (VEBU)  
Blumenstraße 3 • 30159 Hannover  
Telefon 0511 3632050 • Fax 0511 3632007  
info@vebu.de • www.vebu.de

# MONSTERPROZESS GEGEN TIERSCHUTZ ANGELAUFEN

SEIT 2. MÄRZ 2010 WIRD AM LANDESGERICHT WR. NEUSTADT GEGEN 13 TIERSCHÜTZER\_INNEN WEGEN VERDACHTS AUF MITGLIEDSCHAFT IN EINER KRIMINELLEN ORGANISATION NACH § 278A VERHANDELT. DEN OBJEKTIVEN BEOBACHTER\_INNEN ZEIGT SICH EIN SEHR BEDENKLICHES BILD DER ÖSTERREICHISCHEN JUSTIZ. **VON DANIEL KIRCHMAIER**

Mit gemischten Gefühlen haben wir in der Tierschutzszene diesen Prozess erwartet. Einerseits war da natürlich die Befürchtung, diesem willkürlichen Verfahren und der Entscheidung einer total einseitig beeinflussten Einzelperson ausgeliefert zu sein. Andererseits aber war die Hoffnung vorhanden, endlich einmal zu diesen abstrusen „Vorwürfen“ Stellung nehmen zu können und natürlich auch, dass dieser Alptraum irgendwann einmal vorbei sein wird. Der Prozess begann mit der Befragung der Angeklagten. Sie konnten zunächst eine Gegenäußerung vorbringen und mussten dann auf die Fragen der Richterin und des Staatsanwalts antworten. Diese Befragungen zogen sich bis 8. April hin. Dabei wurde ganz deutlich, dass den Beschuldigten lediglich deren Gesinnung vorgeworfen wurde. In den 4 ½ Tagen, in denen der Obmann des Vereins Gegen Tierfabriken (VGT) Martin Balluch einvernommen wurde, entnahm die Richterin einen Diskussionsbeitrag nach dem anderen aus Internetforen, ließ diese an die Wand projizieren und fragte, was damit gemeint gewesen sei. „Sie wollen also das System in der Gesellschaft kritisieren“, bemerkte Richterin Arleth, „glauben Sie nicht, dass das jemand als Aufruf zu Straftaten auffassen könnte?“ In einem Beitrag habe er geschrieben, er wolle die Tierindustrie durch scharfe Tierschutzgesetze in den Ruin treiben, wie das also zu bewerten sei. Zusätzlich wurden alle Beschuldigten zu ihren grundsätzlichen Überzeugungen befragt, beispielsweise ob sie wollen, dass die Gesellschaft vegan wird, ob sie gegen die Jagd sind und was sie von Tierversuchen halten. Besonders absurd wurden diese Gesinnungsfragen beim Künstler Chris Moser. Es wurden ihm seine Kunstwerke eines nach dem anderen vorgehalten und die Richterin wollte wissen, warum er das gemacht habe, was er damit aussagen wolle und ob er nicht glaube, dass seine Kunst andere zu Straftaten verleiten könnte. Die Grundrechte nach Freiheit der Meinungsäußerung und Freiheit der Kunst schienen plötzlich außer Kraft gesetzt. Lediglich Jürgen Faulmann antwortete so, wie es in diesem Zusammenhang vielleicht angebracht war, indem er sagte, er wolle über seine Gesinnung keine Auskunft geben, weil das seiner Meinung nach in diesem Prozess keine Rolle spielen dürfe. Immerhin sollte es ja theoretisch in Österreich keine Gesinnungsjustiz geben. Sollte, wohlgeachtet. Neben den Fragen zur Gesinnung, die den Großteil ausmachten, gab es auch noch die Befragungsthemen

Computerverschlüsselung und Ablauf der Demonstrationen vor der pelzverkaufenden Textilkette „Kleider Bauer“. Einige – nicht alle! – der Beschuldigten hatten Teile ihrer Computer und insbesondere einige E-Mails verschlüsselt. Dieses Verhalten ist für Aktivist\_innen einer Protestkultur völlig normal, wird man doch sehr bald von den Behörden bespitzelt, die herausfinden wollen, wer man ist und wo man wohnt. Es ist also sinnvoll, Aktionen des zivilen Ungehorsams oder die Identität von Informant\_innen vor Behörden geheimzuhalten. Ein Sachverständiger des Gerichts erklärte dann, dass unverschlüsselte E-Mails mit offenen Postkarten, die jede\_r lesen könnte, vergleichbar seien, und dass die benutzten Verschlüsselungen alle leicht kostenlos aus dem Internet heruntergeladen und installiert werden können. Die Richterin zeigte auch ein großes Interesse am Ablauf der Kundgebungen vor Kleider Bauer. Ein Beschuldigter hatte im Internet berichtet, er habe auf der Demonstration „böse“ geschaut und die Richterin war gleich beunruhigt und fragte, ob er nicht glaube, dass dadurch die Passant\_innen oder Kund\_innen eingeschüchtert werden könnten. Meinungsäußerung im Internet, Verschlüsselung der Computer und „böses“ Dreinschauen auf Kundgebungen als die Tätigkeiten einer kriminellen Organisation? Dieser Prozess hat ergeben, dass diese „Vorwürfe“ alles sind, worauf sich nicht nur der gesamte Prozess, sondern auch alle Ermittlungsmaßnahmen berufen. Jetzt wissen wir, dass es nie einen Verdacht gegeben hat, und trotzdem wurden Videofallen aufgestellt, Wohnungen verwandt, Autos mit Peilsendern bestückt und zig Personen monatelang observiert. Gegen 267 „Verdächtige“ aus dem Tierschutz wurden laut Justizministerium allein im Jahr 2008 optische und/oder akustische Überwachungsmaßnahmen angeordnet. Auf der Basis von gar nichts. Wir werden uns an den Gedanken gewöhnen müssen, dass in Österreich eine politische Verfolgung möglich ist, die an die schlimmsten Zeiten der DDR erinnert.

LINK\_TIPP

- PROZESSTERMINE UND AUSFÜHRLICHE PROTOKOLLE:**  
> [WWW.TIERSCHUTZPROZESS.AT](http://WWW.TIERSCHUTZPROZESS.AT)
- PER MAUSKLIK GEGEN § 278 PROTESTIEREN:**  
> [WWW.DEMOKRATIE-RETTEN.AT](http://WWW.DEMOKRATIE-RETTEN.AT)
- BLOG DES HAUPTANGEKLAGTEN DDR. MARTIN BALLUCH:**  
> [WWW.MARTINBALLUCH.COM](http://WWW.MARTINBALLUCH.COM)

## INTERNATIONALE SOLIDARITÄTSKUNDGEBUNGEN FÜR DIE 13 ANGEKLAGTEN ...



STOCKHOLM



GENF



DRESDEN



HELSINKI



MÜNCHEN

## AUCH 2 MITARBEITER\_INNEN DER VEGANEN GESELLSCHAFT ÖSTERREICH AUF DER ANKLAGEBANK

**ZWEIT-ANGEKLAGTER:**  
„ICH WAR MONATELANG  
IN U-HAFT UND WERDE  
AUCH IM FALLE EINES  
FREISPRUCHS SCHULDEN  
HABEN. VIEL SCHLIMMER  
ALS DAS IST JEDOCH, DASS  
DURCH EINEN SCHULD-  
SPRUCH LEGALES ZIVILGE-  
SELLSCHAFTLICHES ENGA-  
GEMENT KRIMINALISIERT  
WIRD UND AKTIVISMUS  
FÜR EINE BESSERE WELT  
IN ZUKUNFT  
VERUNMÖGLICHT WIRD.“



**FELIX HNAT (27)** SEIT 9 JAHREN VEGAN  
VGÖ-OBMANN, VEGAN.AT-CHEFREDAKTEUR, HÄLT  
SCHULVORTRÄGE UND ORGANISIERT DIE VEGANMANIAS



**ZWÖLFT-ANGEKLAGTE:**  
„IM TIERSCHUTZPROZESS  
ANGEKLAGTE NACH DEM  
MAFIAPARAGRAFEN ZU  
SEIN, FÜHLT SICH AN WIE  
EIN SKURRILER TRAUM  
MIT KOMÖDIANTISCHEN  
ZÜGEN ... UND VIELLEICHT  
TRAGISCHEM ENDE:  
MIR WIRD NUR LEGALE  
KAMPAGNENTÄTIGKEIT  
WIE DEMOS VORGEWORFEN.  
EINE VERURTEILUNG  
KÄME EINEM BERUFS-  
VERBOT GLEICH.“

**MONIKA SPRINGER (30)** SEIT 7 JAHREN VEGAN  
VGÖ- UND VEGAN.AT-KONZEPTIONISTIN/DESIGNERIN,  
VGT-CAMPAIGNERIN UND VOLLBLUT-AKTIVISTIN

## ERSCHRECKENDES, ABSURDES UND HEITERES AUS DEM GERICHTSSAAL

Richterin Sonja Arleth zu Öffentlichkeit und Angeklagten:  
„Damit das ganz klar ist: Das ist kein politischer Prozess!“

Für Gutachter und HBLA-Lehrer Schweiger eindeutig: „Die  
Leserbriefe sind von Martin Balluch. Sein Deutsch ist sehr gut.  
Ein Leserbrief, der von einem Biobauern unterzeichnet wurde,  
hat ein schlechtes, einfaches Deutsch. Die einzige Erklärung ist,  
dass Martin Balluch sich verstellt hat. Denn ein Biobauer, der  
nie Latein in der Schule hatte, würde den Begriff ‚etc.‘ nicht  
verwenden.“

Gutachter Schweiger bringt klare Beweise vor:  
„Martin Balluchs Beistrichsetzung ist äußerst gut. In einem  
Text sind die Beistriche schlecht gesetzt. Das ist ein Hinweis  
darauf, dass Martin Balluch sich verstellt hat.“

Übermensch und Gutachter Schweiger auf die Frage, ob er  
einen Computer für seine Analyse verwende:  
„Ich bin besser als jeder Computer. Nur ich bestimme, was  
Martin Balluch denkt.“

Richterin Sonja Arleth vernimmt unseren VGÖ-Obmann:  
„In der Zeit, während Sie in U-Haft waren, wurden im Rah-  
men einer Demo gegen die Inhaftierung Farbbeutel auf das  
Gerichtsgebäude geworfen. Was sagen Sie dazu?“  
Felix Hnat: „Ich hatte zu dieser Zeit ein Alibi.“

Die geladene Chemikerin bestätigt:  
„Ja, die weißliche ‚Säure‘, die beim Angeklagten Moser gefun-  
den wurde, könnte Sojamilch gewesen sein.“

Anwalt Traxler zu Detective John Madigan – Experte für  
Straftaten mit Tierschutzhintergrund in England:

„Gab es in England eine kriminelle Organisation, die verdäch-  
tigt wurde, für sämtliche Tierschutzstraftaten der letzten 15  
Jahre verantwortlich zu sein?“

Gerichtlich beeedete Dolmetscherin: „Is there a single person,  
who was found guilty for all criminal act in England?“  
Detective John Madigan: „That doesn't make any sense.“

„Belastungszeuge“ Madigan auf die Frage des Angeklagten  
David Richter, ob er ihn kenne oder etwas über ihn wisse:  
„No, I don't know anything about you, and as I said I don't  
know anything about the accused persons here in the court.“

Eine äußerst glaubwürdige „Belastungszeugin“ (Fialleite-  
rin von „Hämmerle“) zeigt auf die Anwältin Dr.<sup>in</sup> Stuefer:  
„Die Frau da mit dem Mikrofon war immer am aggressivsten  
– ja, die mit den blonden Haaren war die Ärgste.“  
Daraufhin bricht im Verhandlungssaal Gelächter aus.

Richterin: „Dass das jetzt klar ist: Es gibt hier Geschädigte  
und unbekannte Täter, das ist bekannt!“

Warum sitzen dann 13 konkrete Angeklagte bei Gericht?

„Kleider Bauer“-Boss Peter Graf: „Mein Auto wurde beschä-  
digt. Daraufhin habe ich den Innenminister telefonisch errei-  
chen wollen. Wir bekamen einen Termin im Innenministerium  
am nächsten Tag.“ (Anm.: Bei diesen Treffen, bei denen  
die Spitze der Polizeieinheiten anwesend war, wurde die  
SOKO-Gründung beschlossen.)



Warschau

FÜR DIE ZU ERWARTENDEN VERFAHRENSKOSTEN VON  
MEHREREN HUNDERTTAUSEND EURO WURDE DIE  
„PLATTFORM RECHTSHILFE TIERSCHUTZ“ GEGRÜNDET

KONTOWORTLAUT: RECHTSHILFE TIERSCHUTZ  
KONTONUMMER: 50 394 125 801 BLZ: 12000  
IBAN: AT09 1200 0503 9412 5801 SWIFT-BIC: BKAUATWW  
VERWENDUNGSZWECK:  
UNTERSTÜTZUNG FÜR ANGEKLAGTE TIERSCHÜTZER\_INNEN



Dublin

VEGAN 13

# WIE VEGETARISCH IST

**MILCH HAT WEITGEHEND DEN RUF, EIN TIERPRODUKT ZU SEIN, BEI DESSEN GEWINNUNG KEIN TIER GESCHLACHTET WERDEN MUSS. GANZ IM GEGENTEIL – KÜHE WOLLTEN JA SOGAR GEMOLKEN WERDEN, WEIL SIE SONST AUFGRUND DER VOLLEN EUTER LEIDEN WÜRDEN, IST EIN OFT GEHÖRTES ARGUMENT. WARUM SICH IMMER MEHR MENSCHEN ENTSCHEIDEN, KEINE MILCH UND MILCHPRODUKTE ZU KONSUMIEREN, VERRÄT EIN BLICK HINTER DIE KULISSEN DER MILCHINDUSTRIE.**

Die Statistik besagt, dass jede\_r Österreicher\_in jährlich 18,4 kg Rindfleisch verzehrt. Der Konsum an Milch liegt bei 90 kg pro Kopf, hinzu kommen noch 18,3 kg Käse plus 16,2 kg andere Milchprodukte. Um diese Mengen erzeugen zu können, werden hierzulande 2.000.000 Rinder gehalten. Die 527.000 Milchkühe geben rund 6.000 Liter Milch pro Kuh und Jahr. Nur 9 % dieser Milch wird (meist indirekt über Saugkübel) an Kälber verfüttert.

## DIE HALTUNG

Milchkühe aus herkömmlicher Haltung leben zu 95 % in dauernder Anbindehaltung. Diese ist zwar eigentlich laut Bundestierschutzgesetz verboten, doch es gibt großzügige Ausnahmen aus rechtlichen oder technischen Gründen: Das Fehlen von Weidefläche oder bauliche Mängel werden als Vorwand genommen, um Kühe ganzjährig in den Stall zu sperren. Die Tiere leben großteils in engen Gitterboxen, sind um den Hals angekettet, werden enthornt (die nervendurchzogenen Hörner werden gewaltsam ausgebrannt und die Stümpfe verödet), müssen über ihrem eigenen Kot ohne Einstreu leben, sind gezwungen unanatomisch mit den Vorderbeinen zuerst aufzustehen, können sich weder umdrehen noch vor- oder rückwärts gehen, entwickeln schwerste geistige Störungen wie Monotonien und sehen in vielen Fällen nie die Sonne.

## VOM MILCHKALB ZUM KALBFLEISCH

Kühe können – wie wir Menschen – nur dann Milch geben, wenn sie davor ein Kind geboren haben. In der landwirtschaftlichen Praxis werden die Tiere zumeist künstlich befruchtet. Ihr Neugeborenes wird ihnen noch am Tag der Geburt weggenommen. Die Mutter wird daraufhin mehrmals täglich gemolken, das Kind kommt in die Kälberaufzucht. Ist es männlich, wird es innerhalb von 3 Monaten auf 160 kg Lebendgewicht gemästet. Danach wird es zum Schlachthof transportiert und getötet. Einige männliche Tiere werden länger behalten und nach einer trostlosen Stiermast (die zu 80 % auf Vollspaltenböden durchgeführt wird) als Rindfleisch vermarktet. Die weiblichen Tiere haben das „Glück“, wie ihre Mütter mehrmals geschwängert, von ihren Kindern getrennt und nach durchschnittlich 5 Jahren, wenn sie völlig ausgelaugt sind, geschlachtet zu werden. Im Jahre 2008 wurde von den 2 Millionen Rindern ein knappes Drittel, also 610.000 Tiere, in den Schlachthöfen Österreichs getötet. 80.000 Kälber werden im Schnitt durch ganz Europa

transportiert und im Ausland geschlachtet. Gerade bei Kühen ist die Schlachtung sehr problematisch. Aufgrund der Größe und der robusten Anatomie der Tiere ist eine Betäubung durch Wasserbad oder Elektroschock nicht möglich. Mit einem Bolzenschussgerät wird die Schädeldecke durch einen Metallbolzen zertrümmert, um Teile des Hirns zu zerstören. Ziel ist es, das Lebewesen bewegungsunfähig zu machen, um es ausbluten lassen zu können. Das Blut muss aus dem Körper gepumpt werden, bevor der Herzschlag erlischt, sonst könnte das Fleisch nicht verkauft werden. Diese Ausblutphase dauert in der Regel 4 Minuten – nicht selten wachen Tiere wieder aus der „Betäubung“ auf und erleben ihren Todeskampf noch bei vollem Bewusstsein mit, wie es Videoaufnahmen (siehe Link\_Tipp) beweisen.

## BIO ALS ALTERNATIVE?

Die Produktionsrichtlinien der BIO-Austria erscheinen auf den ersten Blick sehr fortschrittlich. In der Tat ist die Gruppenhaltung im biologischen Bereich viel weiter verbreitet. Das Futter der Tiere muss gentechnikfrei sein, Einstreu ist Standard und die Anbindehaltung ist nur mit expliziter Genehmigung der Kontrollstelle erlaubt – sonst müssen die Tiere mindestens zweimal die Woche ins Freie bzw. zum Auslauf. „Kuhtrainer“ (also Elektroschocks) sind nur unter Auflagen einsetzbar und Kälber dürfen nicht in Einzelboxen gehalten werden. Trauriger Beigeschmack ist jedoch, dass auch im Biobereich enthornt wird und künstliche Befruchtung die Norm ist. Das Grundproblem der Milchindustrie bleibt bestehen: Die Kühe sind Hochleistungstiere, die durch jahrzehntelange Zucht zu Milchmaschinen umfunktioniert wurden. Die abgepumpte Milchmenge ist ein Vielfaches dessen, was für die Vorfahren der heutigen Kühe ertragbar und auch natürlich wäre. Nach der künstlichen Befruchtung werden wie bei der konventionellen Haltung Mutter und Kind getrennt. Auch in der Biohaltung ist die Milchproduktion untrennbar mit der Fleischproduktion verbunden. Kein Bauer und keine Landwirtin können sich den ökonomischen Zwängen und dem Wettbewerb entziehen. Niemand kann es sich leisten, einen Bankrott zu riskieren. Das Wohl der Tiere wird auch innerhalb der Bio-Richtlinien dem Profit untergeordnet. Wer Milch kauft, unterstützt diesen Kreislauf. Ohne Milch wären viele Kälbermasten nicht rentabel. Der Auslauf der Biotiere ist zwar verhältnismäßig groß, aber das Leid und das Trauma der zerrissenen Familien und die Endgültigkeit der Schlachtung sind ungleich größer.

**527.000**

MILCHKÜHE IN ÖSTERREICH (BESTAND 2008)

**610.000**

GESCHLACHTETE RINDER 2008 (DAVON DIE HÄLFTE STIERE ODER KÄLBER, DA SIE KEINE MILCH GEBEN)

**92,3 KG**

MILCH (VERZEHR AN ROH- UND KONSUMMILCH 2008 PRO PERSON)

**5 JAHRE** DURCHSCHNITTSLEBENSDAUER EINER MILCHKUH **30 JAHRE** MAXIMALE LEBENSDAUER EINER MILCHKUH

**3 MONATE** LEBENSDAUER EINES KALBES IN DER KALBFLEISCHPRODUKTION

# MILCH?

## DER LAB IM KÄSE

WIRD GESCHLACHTETEN RINDERN & KÄLBERN AUS DEN MÄGEN ENTNOMMEN UND ZUR GERINNUNG IN DER KÄSEPRODUKTION HINZUGEFÜGT



FOTO © SOYLENT-NETWORK.COM



FOTO © WWW.VGT.AT

VOLLSPALTENBODEN BEI MASTRINDERN (KONVENTIONELL) **80%**



FOTO © WWW.VGT.AT

ANBINDEHALTUNG BEI MILCHKÜHEN (KONVENTIONELL) **95%**



FOTO © SOYLENT-NETWORK.COM

SCHLACHTUNG BEI ALLEN KÜHEN UND RINDERN **100%**

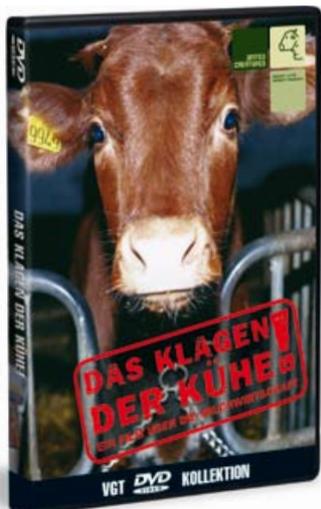
QUELLE: VGT

## DAS KLAGEN DER KÜHE

DVD MIT ALLEN FAKTEN UND HINTERGRÜNDEN ZUR MILCHINDUSTRIE. FUNDIERTE INFOS JE NACH VERSION 14 - 19 MINUTEN

LINK\_TIPP

> [WWW.VGT.AT/SHOP](http://WWW.VGT.AT/SHOP)  
> [WWW.VEGAN.AT/SHOP](http://WWW.VEGAN.AT/SHOP)



## RECHT DER KUH

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

## VEGANISMUS

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

## GESUNDHEITLICHE ASPEKTE DER MILCH

Organisationen wie die AMA (Agrarmarkt Austria) und diverse Werbespots wollen den Konsument\_innen besonders die gesundheitlichen Vorzüge und die Naturnähe von Milch vor Augen führen. Natürlich enthalten Milchprodukte für den Menschen essentielle Nährstoffe, allerdings keine, die nicht auch über eine vegane Ernährung erhältlich wären. In Milch und Käse steckt zwar Kalzium, aber aufgrund ihres schwefelsäurehaltigen Proteins wird auch viel Kalzium wieder ausgeschieden. Deshalb ist Milch als Prävention von Osteoporose nicht gut geeignet – und gerade in den Ländern, in denen viele Milchprodukte konsumiert werden, ist die Osteoporoserate besonders hoch. Außerdem können sie Allergien hervorrufen und zwischen 15 und 25 % der Österreicher\_innen leiden an Laktoseintoleranz. Prostata- und Brustkrebs werden auch mit Milchkonsum in Zusammenhang gebracht. In Ländern mit niedrigem Milchkonsum gibt es diese Krankheiten kaum. 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

Sojaprodukte wie Sojamilch und Sojajoghurts (die im Gegensatz zu Viehfutter nicht aus dem Regenwald kommen oder gentechnisch verändert sind) gibt es in jedem Supermarkt. Dazu gibt es eine breite Palette an pflanzlichen Alternativen wie Milch oder Drinks auf Hafer-, Mandel- oder Hanfbasis. Im Internet gibt es viele Rezepte und immer mehr Fertigprodukte sind auch ohne Milch erhältlich.

## LINK\_TIPP

- > **TEXT IN VOLLER LÄNGE:** [WWW.VEGAN.AT/MILCH](http://WWW.VEGAN.AT/MILCH)
- > **WARUM VEGAN?** [WWW.VEGAN.AT/WARUM](http://WWW.VEGAN.AT/WARUM)
- > [WWW.VEGAN.AT/ADA](http://WWW.VEGAN.AT/ADA)
- > **MILCHFREIE REZEPTE:** [WWW.VEGAN.AT/REZEPTE](http://WWW.VEGAN.AT/REZEPTE)
- > **REZEPTHEFT:** [WWW.VEGAN.AT/SCHNUPPERWOCHE](http://WWW.VEGAN.AT/SCHNUPPERWOCHE)
- > [WWW.VEG-TV.INFO/EASY\\_VEGAN](http://WWW.VEG-TV.INFO/EASY_VEGAN)
- > **RINDERSCHLACHTUNG:** [WWW.VEGAN.AT/BRUELLEN](http://WWW.VEGAN.AT/BRUELLEN)
- > **TIERSCHUTZINFOS:** [WWW.VGT.AT/RINDER](http://WWW.VGT.AT/RINDER)



# DAS V-LABEL

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



## VEGUSTO – DIE GROSSE VEGANE WURST- UND „KÄSE“-AUSWAHL

Wenn Sie sich auf der Suche nach einer wirklich großen Auswahl an rein pflanzlichen Fleisch- und „Käse“-Alternativen befinden, sind Sie bei Vegusto genau richtig. Vegusto entwickelt seit 1997 Jahr für Jahr neue vegane Leckereien. Mittlerweile umfasst die Vegusto-Produktlinie mehr als 50 Fleischalternativen, 7 verschiedene rein pflanzliche No-Muh-Käsealternativen, sowie vegane Katzen- und Hundesnack. Alle Produkte von Vegusto sind garantiert vegan und mit dem V-Label zertifiziert. Ganz neu von Vegusto gibt es eine eigene Kochshow. Die ganze Vielfalt von Vegusto gibt es online im EU-Shop!

LINK\_TIPP

KOCHSHOW MIT DEUTSCHEN UNTERTITELN:

> [WWW.VEGUSTO.TV](http://WWW.VEGUSTO.TV)



ERHÄLTlich BEI MERKUR!



DER VEGAVITA VLEISCHKÄSE IST ZU 100% VEGAN, EIN WEIZENEIWEISSE-ERZEUGNIS GANZ OHNE FLEISCH!

DIE ZUBEREITUNG DES VLEISCHKÄSES GEHT EINFACH & SCHNELL:

ÖL IN EINER PFANNE ERHITZEN UND UNTER ÖFTEREM WENDEN BRATEN. AUCH PRIMA ZUM GRILLEN GEEIGNET!



ENTGELTLICHE ANZEIGE

## V-LABEL-LIZENZIERTER MARKEN

MARKE

- BIOGENA
- GREEN HEART
- HEMPRO
- LA COMPESSE
- PARAMONOW
- SEEBERGER
- TARTEX
- VEGAVITA
- VEGUSTO

PRODUKT

- NÄHRUNGSERGÄNZUNG
- AUFSTRICHE
- NÄHRUNGSERGÄNZUNG
- ÖLE
- NÄHRUNGSERGÄNZUNG
- SNACKS
- AUFSTRICHE
- FLEISCHALTERNATIVEN
- FLEISCHALTERNATIVEN

BEZUGSQUELLEN

- APOTHEKEN, BESTELLUNG@BIOGENA.AT
- MERKUR, BIOHANDEL, VEGANVERSÄNDE
- HEMPIRE HANFWAREN VERTRIE, 1080 WIEN
- SUPERMÄRKTE
- BIOHANDEL
- BIOHANDEL, SUPERMÄRKTE
- BIOHANDEL, SUPERMÄRKTE
- ALLE MERKUR-FILIALEN ÖSTERREICHWEIT
- VEGANVERSÄNDE, FORMOSA

LINK\_TIPP

- [WWW.BIOGENA.AT](http://WWW.BIOGENA.AT)
- [WWW.GREEN-HEART.AT](http://WWW.GREEN-HEART.AT)
- [WWW.HEMPRO.COM](http://WWW.HEMPRO.COM)
- [WWW.DUNEKACKE.COM](http://WWW.DUNEKACKE.COM)
- [WWW.V-LABEL.INFO](http://WWW.V-LABEL.INFO)
- [WWW.SEEBERGER.DE](http://WWW.SEEBERGER.DE)
- [WWW.TARTEX.DE](http://WWW.TARTEX.DE)
- [WWW.MERKURMARKT.AT](http://WWW.MERKURMARKT.AT)
- [WWW.VEGUSTO.COM](http://WWW.VEGUSTO.COM)



Genuss  
aus der Schweiz.

WISSEN

**VEGUSTO**

100% pflanzlich, végétal, plant-based

WIRTSCHAFT

Neu!

# No-Muh-Chäs, Melty

Die neue schmelzende ‚Käse‘-Alternative von Vegusto!

Die Zukunft hat begonnen mit der neuen schmelzenden Alternative zu Kuhmilchkäse von Vegusto. Der **No-Muh-Chäs, Melty** wird ohne Schmelzsalze (E-Nummern), ohne Palmfette und ohne Gluten hergestellt.

▶ **schmilzt**

▶ **rein pflanzlich**

▶ **cholesterinfrei**

▶ **laktosefrei**



vegan



Serviervorschlag.

Dieses rein pflanzliche Pizzastück wurde in der Pizzeria La-Luna (Romanshorn u. Arbon, Schweiz) gebacken.

**Vegane Pizzas leicht gemacht!**

EU-Online-Shop!

**vegusto.com**

**Vegusto is(s)t tierlieb!**

Vegi-Service AG, Bahnhofstr. 52, CH-9315 Neukirch • [www.vegusto.com](http://www.vegusto.com)



VEGAN® | 7

ENTGELTLICHE ANZEIGE



# 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 STUDIEREN.**



## DIE SONETT REINIGUNGSMITTELTRUPPE

Sonett Reinigungsmittel enthalten ausschließlich Tenside aus pflanzlichen Rohstoffen, die zu 100 % biologisch abbaubar sind. Petrochemische Konservierungsstoffe oder synthetische Duft- und Farbstoffe werden nicht verwendet. Stattdessen stammen die eingesetzten ätherischen Öle überwiegend aus kontrolliert biologischem Anbau und aus Wildsammlung. Außerdem sind die Produkte vollkommen frei von Enzymen und damit auch von Gentechnik. Alle Inhaltsstoffe sind vollständig deklariert. Die Produkte sind äußerst hautfreundlich und auch für Allergiker\_innen geeignet. Zu den angebotenen Reinigungsmitteln zählen Allesreiniger, Geschirrspülmittel, Fettlöser, Badreiniger, Kalklöser, WC-Reiniger, Glasreiniger, Scheuermilch, Scheuerpulver, Schmierseife sowie Boden-Wischpflege.

## DIE VEGANTISCH VEGANE CHOCOLATERIE

Das sehr außergewöhnliche Angebot von VeGANTISCH besteht in handgemachter Schokolade mit veganer Botschaft: Mehr als 30 verschiedene Sorten Schokoriegel (mit maximalem Frucht- oder auch Nussgeschmack, jeweils in Zartbitter und Reismilch) mit hübschen vegan-Gravuren sowie Message-Täfelchen, außerdem Pralinen und Schoko-Popcorn sind seit März 2010 über den Onlineshop zu beziehen. Sämtliche Produkte entsprechen den Kriterien vegan, bio und fair. Der gesamte Gewinn fließt in den Antitierbenutzungshof, den die Betreiber\_innen unter anderem durch VeGANTISCH dauerhaft finanzieren wollen.



LINK\_TIPP

> [WWW.VEGANTISCH.DE](http://WWW.VEGANTISCH.DE)

> [WWW.ANTITIERBENUTZUNGSHOF.DE](http://WWW.ANTITIERBENUTZUNGSHOF.DE)



FRISCHE, HANDGEMACHTE KOSMETIK · TIERVERSUCHSFREI · ALLES VEGETARISCH · 76 % VEGAN



### LUSH - Vegane Kosmetik

Seit mehr als 14 Jahren stellt LUSH wirksame Produkte ohne chemische Inhaltsstoffe her, die nicht an Tieren getestet werden. Dreiviertel unserer Produkte (Badezusätze, Shampoos, Seifen, Feuchtigkeitspflege u. a.) sind vegan und entsprechend gekennzeichnet. Alles ist fair gehandelt, von Hand gefertigt und so umweltverträglich wie nur möglich verpackt. Besuchen Sie unseren Online Shop unter [www.lush.at](http://www.lush.at) oder einen unserer LUSH-Shops in Wien, Innsbruck oder Graz. Genaue Adressen finden Sie auf unserer Website.

## VEGANBLUME-LIZENZIERTE MARKEN

MARKE	PRODUKT	BEZUGSQUELLEN	LINK_TIPP
• ALPRO	SOJAPRODUKTE	DROGERIEMÄRKTE, SUPERMÄRKTE	<a href="http://WWW.ALPRO-SOJA.DE">WWW.ALPRO-SOJA.DE</a>
• ALVERDE	HYGIENEARTIKEL	DM-EIGENMARKE	<a href="http://WWW.DM-DROGERIEMARKT.DE">WWW.DM-DROGERIEMARKT.DE</a>
• ALVIANA	NATURKOSMETIK	ALNATURA, BUDNI, TEGUT, GLOBUS	<a href="http://WWW.ALVIANA.DE">WWW.ALVIANA.DE</a>
• BERNDS WELT	BACKWAREN	FORMOSA, HARTNER, LAGERHAUS, SPAR	<a href="http://WWW.BERNDSWELT.AT">WWW.BERNDSWELT.AT</a>
• GLYDE	KONDOME	FACHHANDEL, VEGANVERSÄNDE	<a href="http://WWW.VEGANEKONDOME.DE">WWW.VEGANEKONDOME.DE</a>
• GOVINDA	NATURKOST, HAUSHALT	ONLINE-SHOP	<a href="http://WWW.GOVINDANATUR.DE">WWW.GOVINDANATUR.DE</a>
NATUR GMBH	NÄHRUNGSERGÄNZUNG	APOTHEKE ZUR KAISERKRONE, WIEN	<a href="http://WWW.HIGHERNATURE.CO.UK">WWW.HIGHERNATURE.CO.UK</a>
• HIGHER NATURE	NÄHRUNGSERGÄNZUNG	BIOHANDEL, VEGANVERSÄNDE	<a href="http://WWW.LAVERA.DE">WWW.LAVERA.DE</a>
• LAVERA	HYGIENEARTIKEL	LUSH SHOPS	<a href="http://WWW.LUSH.AT">WWW.LUSH.AT</a>
• LUSH	HYGIENEARTIKEL	BIOHANDEL, VEGANVERSÄNDE	<a href="http://WWW.MONDTASSE.AT">WWW.MONDTASSE.AT</a>
• MOONCUP	MONATSHYGIENE	SCHWEIZER BIOHANDEL	<a href="http://WWW.NATURKRAFTWERKE.COM">WWW.NATURKRAFTWERKE.COM</a>
• NATUR-KRAFTWERKE	HYGIENEARTIKEL UND LEBENSMITTEL	FACHHANDEL	<a href="http://WWW.OLEADOR.COM">WWW.OLEADOR.COM</a>
• OLEADOR	ÖLE	BIOHANDEL	<a href="http://WWW.SANMAR.CH">WWW.SANMAR.CH</a>
• SANMAR	HYGIENEARTIKEL	BIOHANDEL, NATURKOSTVERSÄNDE	<a href="http://WWW.SODASAN.DE">WWW.SODASAN.DE</a>
• SODASAN	HYGIENE/HAUSHALT	BIOHANDEL, VEGANVERSÄNDE	<a href="http://WWW.SONETT-ONLINE.DE">WWW.SONETT-ONLINE.DE</a>
• SONETT	HAUSHALTSPRODUKTE	BIOHANDEL, VEGANVERSÄNDE	<a href="http://WWW.TAOASIS.DE">WWW.TAOASIS.DE</a>
• TAOASIS	HYGIENE	MÜLLER, DM, ONLINE-SHOP, APOTHEKEN	<a href="http://WWW.TOEPFER-GMBH.DE">WWW.TOEPFER-GMBH.DE</a>
• TÖPFER	BABYHYGIENE	BIOHANDEL, VEGANVERSÄNDE	<a href="http://WWW.ULRICH-NATUERLICH.DE">WWW.ULRICH-NATUERLICH.DE</a>
• ULRICH	HYGIENE/HAUSHALT	REFORMHÄUSER	<a href="http://WWW.VITAQUELL.DE">WWW.VITAQUELL.DE</a>
• VITAQUELL	MARGARINEN	ONLINE-SHOP	<a href="http://WWW.VEGANTISCH.DE">WWW.VEGANTISCH.DE</a>
• VEGANTISCH	SCHOKOLADE	BIOHANDEL, VEGANVERSÄNDE	<a href="http://WWW.WHEATY.DE">WWW.WHEATY.DE</a>
• WHEATY	FLEISCHALTERNATIVEN	DIREKTVERTRIEB	<a href="http://WWW.WHITE-MARK.DE">WWW.WHITE-MARK.DE</a>
• WHITE MARK	ÖLE	BIOSUPERMÄRKTE, ZOPLUS.DE	<a href="http://WWW.YARRAH.COM">WWW.YARRAH.COM</a>
• YARRAH	TIERFUTTER		

[WWW.VEGAN.AT/VEGANTM](http://WWW.VEGAN.AT/VEGANTM)

AKTIV FÜR TIERRECHTE, NACHHALTIGKEIT, PFLANZLICHE ALTERNATIVEN AUF EVENTS UND VIELES MEHR!

# DIE AKTIVITÄTEN DER VEGANEN GESELLSCHAFT

## FRISCH GEPRESST!

DIE VGÖ MACHT DRUCK – DIESMAL GRATIS ZU BESTELLEN ODER AN VGT-INFOSTÄNDEN ABZUHOLEN: FLYER, STICKER, PLAKATE ZU DEN 9 VEGANMANIAS, DIE 2010 STATTFINDEN! DIESES JAHR WAGEN WIR UNS MIT DEM VEGANEN SOMMERFEST SOGAR NACH MÜNCHEN, ABER OHNE DEM OKTOBERFEST KONKURRENZ ZU MACHEN – WEIL WIR IM JULI FEIERN UND SOMIT ZUERST DRAN SIND! WIR FREUEN UNS ÜBER UNTERSTÜTZUNG, FLYER & CO. SATT UNTER DIE LEUTE ZU BRINGEN!

FACEBOOK.COM/VEGANMANIA.AT MYSPACE.COM/VEGANMANIA

**veganmania**  
vegan summerfest since 1998  
13

### WIEN 5. JUNI

MUSEUMSPLATZ  
ECKE MARIAHILFERSTR.

10:00 – 22:00 FREE ENTRY!  
MUSIC, DRINKS, FOOD & FUN

ALBINO & CALLYA  
NAKED VIBRATIONS

UNEXPLAINED

THE STORM

I'M A SLOTH

SET SAILS

### GRAZ 19. JUNI

LIVE ACTS!

BEIM MOVE FESTIVAL  
EHEMALIGE PASSAMTWIESE  
10:00 – 22:00

### LINZ 26. JUNI

LIVE ACTS!

BEIM FAIR PLANET  
HAUPTPLATZ  
08:00 – 22:00

### SALZBURG 3. JULI

FRANZ-JOSEF-KAI, AUF HÖHE  
ROTES-KREUZ-PARKPLATZ  
09:00 – 21:00

### MÜNCHEN 31. JULI

ORT WIRD NOCH FIXIERT

### KLAGENFURT 7. AUG.

NEUER PLATZ  
09:00 – 21:00

### INNSBRUCK 4. SEPT.

FRANZISKANERPLATZ  
10:00 – 22:00

### WR. NEUSTADT 10. SEPT.

BEIM INVASION-FESTIVAL  
HAUPTPLATZ  
10:00 – 22:00

LIVE ACTS!

### ST. PÖLTEN 18. SEPT.

RATHAUSPLATZ  
11:00 – 22:00

LIVE ACTS!

WWW.VEGANMANIA.AT



## VÜR VANTASTISCHE VLEISCHTIGER ENTENBRUST VON VANTASTIC FOOD

WWW.VEGANVERSAND-LEBENSWEISE.AT



GRATISLIEFERUNG IN WIEN!

ENTGELTLICHE ANZEIGE

# IN ALLER KÜRZE!

WIR FREUEN UNS ÜBER KOOPERATIONEN!  
MAIL AN: [INFO@VEGAN.AT](mailto:INFO@VEGAN.AT)



LINK\_TIPP

[WWW.VEGAN.AT/AKTIV](http://WWW.VEGAN.AT/AKTIV)

## ES IST 5 VOR 12

Zum Auftakt der Weltklimakonferenz in Kopenhagen fand am 5. 12. 2009 in Wien eine spektakuläre Aktion statt. Mehrere hundert Aktivist\_innen bildeten eine riesige Uhr – die Zeiger auf 5 vor 12 gestellt; um 11:55 wanderte der große Zeiger auf die 12 zu. Die Botschaft an die Politiker\_innen war eindeutig: Es ist Zeit zu handeln. Organisiert wurde der Protest von der Initiative „climate chance“. Die Vegane Gesellschaft war mit einem Infotisch vor Ort.

LINK\_TIPP

> [WWW.VEGAN.AT/CLIMATECHANCE2009](http://WWW.VEGAN.AT/CLIMATECHANCE2009)



## VEGAN.AT BEIM VIENNA NIGHTRUN

Im Oktober 2009 fand der Vienna Nightrun statt. Unter den ca. 15.000 Läufer\_innen befanden sich Veganer\_innen, die mit Teamnamen wie „vegan.at“ und „vegan runners“ darauf aufmerksam machten, dass Sport sehr gut mit einer veganen Lebensweise vereinbar ist. Ein Aktivist im vegan.at-Shirt lief die 5 Kilometer mit Schweinemaske und zog dadurch die Blicke auf sich.

LINK\_TIPP

> [WWW.VEGAN.AT/VIENNANIGHTRUN2009](http://WWW.VEGAN.AT/VIENNANIGHTRUN2009)



## SCHULVORTRAG IM VEGETASIA

Engagierte Schüler der BHAK Wien 10 organisierten im Rahmen einer Projektarbeit am 19. 11. 2009 einen Vortrag über Veganismus im Vegetasia (jetzt Xu's Cooking), wo sich die Schüler und ihre Kolleg\_innen vegane Speisen schmecken ließen. Im anschließenden Vortrag von Mag. Felix Hnat folgten Infos über Klimawandel und Umweltfolgekosten von Tierproduktkonsum. Ethische Probleme bei der Erzeugung von Tierprodukten waren ebenso Thema.

LINK\_TIPP

> [WWW.VEGAN.AT/BHAKWIEN102009](http://WWW.VEGAN.AT/BHAKWIEN102009)



## RESPEKTIERE-WEIHNACHTSBAZAR IN SALZBURG

Am 12. 12. 2009 fand in Salzburg ein Weihnachtsbazar für den Tierschutz statt. Das VGÖ-Team war mit Infotisch vertreten, um über die vegane Lebensweise zu informieren. Neben der RespektTiere-Fotoausstellung gab es einen Flohmarkt, dessen Erlös förderungswürdigen Projekten zugute kam. Ein Highlight waren die von der Firma Green Heart zur Verfügung gestellten veganen Aufstriche und Feinkostsalate und das köstliche Catering von R+R Vegancatering.

LINK\_TIPP

> [WWW.VEGAN.AT/WEIHNACHTSBAZARSALZBURG2009](http://WWW.VEGAN.AT/WEIHNACHTSBAZARSALZBURG2009) > [WWW.RESPEKTIERE.AT](http://WWW.RESPEKTIERE.AT)  
> [WWW.WWW.VEGINSALZBURG.AT](http://WWW.WWW.VEGINSALZBURG.AT) > [WWW.GREEN-HEART.AT](http://WWW.GREEN-HEART.AT)



## VEBU-SILVESTERTAGUNG IN DEUTSCHLAND

Der Obmann der Veganen Gesellschaft Österreich, Mag. Felix Hnat, wurde vom VEBU (Vegetarierbund Deutschland e.V.) nach Bad Alexandersbad im Fichtelgebirge/Deutschland eingeladen, um über die schwierige Situation der VGÖ zu berichten. Die mehr als 60 Zuhörenden waren schockiert, wie der österreichische Staat gegen Veganismus und politischen Aktivismus vorgeht. Die älteren Besucher\_innen scheuten keine DDR-Vergleiche.

LINK\_TIPP

> [WWW.VEBU.DE/AKTUELLES/VERANSTALTUNGEN/380-SILVESTERTAGUNG-0910](http://WWW.VEBU.DE/AKTUELLES/VERANSTALTUNGEN/380-SILVESTERTAGUNG-0910)  
> [WWW.VEGAN.AT/SILVESTERTAGUNGVEBU2009](http://WWW.VEGAN.AT/SILVESTERTAGUNGVEBU2009)

# RENT A VEGAN

# B

**SEIEN ES RÄTSELHAFTE ZUTATENLISTEN IM SUPERMARKT, NEUE HERAUSFORDERUNGEN BEIM KOCHEN ODER ELTERN UND FREUND\_INNEN, DIE AM LAUFENDEN BAND GESUNDHEITLICHE BEDENKEN ÄUSSERN: WER VEGAN WERDEN MÖCHTE, STEHT MEIST VOR VIELEN OFFENEN FRAGEN. DIE VGÖ HILFT! DEIN VEGAN BUDDY UNTERSTÜTZT DICH!**

Die Vegane Gesellschaft Österreich bietet neuerdings Unterstützung für angehende Veganer\_innen und ermöglicht diesen, unkompliziert mit langjährigen Veganer\_innen in Kontakt zu treten, um von ihren Erfahrungen zu profitieren.

#### **WOMIT HILFT DIR DEIN VEGAN BUDDY?**

Dein Buddy kann dir beim Finden von Alternativen zu tierlichen Produkten helfen und Tipps zu vegetarisch-veganen Restaurants in deiner Nähe geben, nennt dir Kochbücher und umfangreiche Rezeptesammlungen und steht auch in Gesundheitsfragen zur Verfügung. Bei Bedarf hast du sogar die Möglichkeit, mit deinem Vegan Buddy einkaufen zu gehen oder gemeinsam vegane Gerichte zu kochen.

#### **FÜR WEN IST DER VEGAN-BUDDY-SERVICE?**

Egal ob jung oder alt, egal ob du am Land oder in der Stadt wohnst: Der Vegan-Buddy-Service ist für alle da, die sich für eine nachhaltige vegane Lebensweise interessieren – sei es, weil du deine Ernährungsweise aus ethischen Gründen überdenken, Umwelt und Klima schonen oder deiner Gesundheit etwas Gutes tun möchtest!



**PAULA (41) SEIT 22 JAHREN VEGAN,  
ENGLISCHTRAINERIN  
KOORDINATORIN DES VEGAN-BUDDY-SERVICES**

Ich heiße Paula, lebe seit 22 Jahren vegan und koordineere den Vegan-Buddy-Service der VGÖ. Als aktive Veganer\_innen sind wir immer auf der Suche nach neuen Möglichkeiten, um Interessierten den Zugang zum Veganismus zu erleichtern. Als Vorstufe des Buddy-Projekts gibt es die „Vegane Schnupperwoche“, ein Heft mit veganen Rezepten für eine ganze Woche plus Tipps und fertigen Einkaufslisten. Die Schnupperwoche kommt sehr gut an und kann gratis auf [VEGAN.AT/SCHNUPPERWOCHE](http://VEGAN.AT/SCHNUPPERWOCHE) als PDF heruntergeladen werden. Das Vegan-Buddy-Projekt ist der nächste Schritt: eine Art Mentor-Service, der von allen in Anspruch genommen werden kann, die sich für Veganismus interessieren und Unterstützung während der Umstellung auf eine vegane Lebensweise möchten. Ähnliche Projekte werden von Veganen Gesellschaften in vielen verschiedenen Ländern angeboten.



## **BESTELL DIR EINEN VEGAN BUDDY! – MAIL UNS EINFACH ...**

Eine kurze E-Mail an [info@vegan.at](mailto:info@vegan.at) genügt und ein Buddy (m/w) der Veganen Gesellschaft wird dir mailen. Im weiteren Verlauf kannst du mit deinem Buddy zusammen einkaufen, kochen, oder einfach nur per E-Mail in Kontakt bleiben. Um den am besten geeigneten Buddy für dich zu finden, ist die Beantwortung folgender Fragen in deiner Mail wichtig:

**... WIE ALT DU BIST**

**... IN WELCHEM ORT DU WOHNST**

**... WIE DU DICH JETZT ERNÄHRST**

**... WARUM DU DIE VEGANE LEBENSWEISE AUSPROBIEREN MÖCHTEST**

**... WELCHE HINDERNISSE DU BEIM UMSTIEG ERWARTEST**

**... WELCHE SPEISEN DU ZU VERMISSEN GLAUBST**

# UDDY

FOR FREE!



**EVA (25)** SEIT 5  
JAHREN VEGAN, RADIO-  
LOGIETECHNOLOGIN



**HARALD (23)**  
SEIT 2 JAHREN VEGAN,  
STUDENT



**CHRIS**  
SEIT 13 JAHREN VEGAN,  
PROGRAMMIERER



**COSMA (18)**  
SEIT 2 JAHREN VEGAN,  
MATURANTIN

Hallo, ich heiße Eva, lebe seit meinem 11. Lebensjahr vegetarisch und seit fast 5 Jahren vegan. Ich komme ursprünglich aus Osttirol, wohne nun aber schon länger in Wien. Besonders mag ich Spaziergänge und Ausflüge in die Natur – das am liebsten gemeinsam mit meinem Freund und unseren Hunden Murmel und Wilmo, gutes Essen und auf Flohmärkte zu gehen. Weil ich von mir selber ja weiß, dass im Zusammenhang mit der veganen Lebensweise manchmal verschiedenste Fragen auftauchen können, möchte ich gern als Vegan Buddy mein Wissen, aber auch persönliche Erfahrungen auf diesem Gebiet an interessierte Menschen weitergeben.

Ich bin Harald und studiere in Graz. Ich lese gerne, reise oder wandere. Durch meine Arbeit auf Bauernhöfen in Neuseeland und Australien (WWOOF) habe ich einen Einblick in die Nutztierhaltung bekommen und mich entschlossen vegan zu leben. Ich habe erlebt, dass Leute, die vegan werden, mit allen möglichen Vorurteilen gegenüber einer rein pflanzlichen Ernährung zu kämpfen haben. Die Idee hinter „Vegan Buddy“ gefällt mir daher sehr gut und ich hoffe, ich kann dem einen oder der anderen den Einstieg erleichtern. Ich glaube, mit dem Veganismus ist es ähnlich wie mit der Liebe – er geht durch den Magen! Mit ein paar Rezepten kann man mehr erreichen als mit Nährwerttabellen.

Ich heiße Chris, bin begeisterter Läufer und seit 13 Jahren vegan. Es ist eine köstliche, das Leben sprudeln lassende und physisch und psychisch sehr befriedigende Art zu leben! Leben ist das Wichtigste für mich: Einmal genommen kann es nie wieder zurückgegeben werden. Alles „Entschuldigen“ bzw. „Bedanken“ nach dem Töten eines Lebewesens hilft diesem ganz sicher dann auch nicht mehr. „Vegan Buddy“ ist ein tolle und hilfreiche Einrichtung, bei der Interessierten geholfen wird, die ersten Schritte problemloser in die richtige Richtung zu machen. Die anfänglich schwierigen Hürden gemeinsam nehmen, und zu zeigen, dass es nicht nur funktioniert, sondern auch noch gut schmeckt.

Mein Name ist Cosma und ich komme aus Wien. Zur Zeit mache ich meine Matura. Mein Freund und ich haben zusammen Hunde. Die größte Verantwortung in meinem Leben, die Betreuung unserer Schützlinge, ist gleichzeitig mein größtes Hobby. In meiner Freizeit bin ich meist im Grünen anzutreffen. Auch der VGT-Infotisch Samstag abends gehört zu meinen Freizeitbeschäftigungen. Mit anderen Interessierten über die wirtschaftlichen, ethischen und gesundheitlichen Aspekte der Ausbeutung von Tieren zu reden, macht mir Freude. Darum bin ich Vegan Buddy. Ich finde, dass dies eine sehr positive Form ist, für Veganismus aktiv zu sein.

# VEGAN.AT-AWARDS I/10



**MÜDE WAR GESTERN!  
HEUTE PROBIERST DU DICH DURCH DIE VEGANEN  
MUNTERMACHER UND GIBST DIR DEN KICK!**

# KICK I



## KATEGORIE „FRESH KICK“

- LAVERA „APRICOT SUMMER“ DUSCH- & BADEGEL (BASIC, MARAN, BIOHANDEL, VEGANVERSÄNDE)
- STYX „ALOE VERA“ DUSCHGEL (FAUNA, STYX-SHOPS, APOTHEKEN, [WWW.STYX-PARTNERS.COM](http://WWW.STYX-PARTNERS.COM))
- ALVERDE „KOKOSRASPELN LOTUSBLÜTE“ DUSCHPEELING (DM)

## KATEGORIE „ENERGY KICK“

- VÖLKL „BIO ZISCH“ GUARANA-COLA (FORMOSA, BASIC, MARAN, BIOHANDEL)
- RED BULL ENERGYDRINK (SUPERMÄRKTE)
- VÖSLAUER BALANCE „LIMETTE-KOLANUSS“ (SUPERMÄRKTE)

## VEGAN.AT-AWARD NR. 13 2/2009 KATEGORIE GEWINNER

DIE VEGAN.AT-LESER\_INNEN HABEN ENTSCHEIDEN: DIE BESTEN „MAHLZEIT, HERR KOLLEGE“-PRODUKTE DER LETZTEN AUSGABE SIND ECHTE PAUSEN-HITS!



NATURAL COOL „PIZZA PEPERONI“ (NATURKOSTLÄDEN, BASIC)



## BEST OF „LUNCH HOUR“



ALPRO SOYA „MACCHIATO“ (BILLA, BIPA, DM, SPAR, ZIELPUNKT, MERKUR)



BERNDS WELT „NUSSSCHNECKE“ (BÄCKEREI HARTNER FILIALEN, FORMOSA, AUSGEWÄHLTE SPARFILIALEN)



## BEST OF „SNACK TIME“

VEGAN.AT-AWARD NR. 13 2/2009

# VOTING WINNER 2/09

DANIEL H., HELMUT H. UND PIA L. WÄHLTEN IN DER LETZTEN AUSGABE IHRE PRODUKTFAVORITEN UND GEWANNEN AUS DEM VGÖ-SHOP VEG I UND DAS VEGANE KOCHBUCH „SCHMATZ“!



ALLE FOTOS © PRIVAT

## KATEGORIE „POWER KICK“

- LUBS „ENERGY“ FRUCHTRIEGEL (BIOHANDEL, VEGANVERSÄNDE)
- DR. KATRIN DRESCHER „PAUSENFREUND“ (MARAN, WELLNESSPARK OBERLAA, FITNESSCENTER MANHATTAN NORD UND SÜD)
- DARBO „WALDBEEREN“ FRUCHTSNACK (SUPERMÄRKTE)

# MITSPIELEN UND 1 VON 3 THOMAS D FAN-PACKS GEWINNEN!

WÄHLE IN ALLEN 3 KATEGORIEN DEINEN JEWEILIGEN FAVORITEN AUS. ALLE EINSENDER\_INNEN DÜRFEN 1 X ABSTIMMEN.

### GEWINNE!

FÜR DIE 3 GEZOGENEN TEILNEHMER\_INNEN GIBT ES THOMAS D „ICH BIN DA“ FAN-PACKAGES - BESTEHEND AUS JE EINEM VIP-KARTENSPIEL, EINEM VON THOMAS D PERSÖNLICH SIGNIERTEM VIP-POSTER UND WAHLWEISE EIN WEISSES WARRIOR SHIRT FÜR DEN HERREN ODER EIN WEISSES WARRIORESS GIRLIE SHIRT FÜR DIE DAME! DER RECHTSWEG IST AUSGESCHLOSSEN. SENDE BIS 30.09.2010 EINE E-MAIL MIT NAMEN, ADRESSE, WOHNORT, T-SHIRTGRÖSSE UND DEINEN 3 „KICK IT!!!“-PRODUKT-LIEBLINGEN AN [INFO@VEGAN.AT](mailto:info@vegan.at). KEIN INTERNET? KEIN PROBLEM! SCHICKE EINE POSTKARTE MIT DEM GLEICHEN INHALT AN DIE VGÖ (VEGANE GESELLSCHAFT ÖSTERREICH), WAIDHAUSENSTRASSE 13/1, 1140 WIEN!



## „ICH BIN DA“ FAN-PACKAGE



WARRIOR SHIRT  
FRONT



WARRIOR SHIRT  
BACK



THOMAS D-SIGNIERTES  
VIP-POSTER



WARRIORESS SHIRT  
FRONT



WARRIORESS SHIRT  
BACK



VIP-KARTENSPIEL

# VGÖ-SHOPPING!

**Tier**  
Fiscus todus



**Beschreibung:**  
Der Fisch ist ein kaltblütiges, im Wasser lebendes Tier.

**Biologische Klassifikation:** Tier

**Geeignet für Vegetarier\_innen:** Nein

**Veggies essen keine Tiere.**  
Fischessende Vegetarier\_innen gibt es nicht. Offerieren Sie Ihren vegetarischen Gästen keine toten Tiere. Achten Sie auf das Europäische Vegetarismus-Label.

[www.v-label.info](http://www.v-label.info)

**Gemüse**  
Zucchinius vegetus



**Beschreibung:**  
Dieses Gemüse ist die grüne Frucht der Zucchini-Pflanze.

**Biologische Klassifikation:** Pflanze

**Geeignet für Vegetarier\_innen:** Ja

**Veggies essen keine Tiere.**  
Weitere Informationen zur vegetarischen Ernährung erhalten Sie bei der Veganen Gesellschaft Österreich, Waidhausenstr. 13/1, 1140 Wien, Tel. 01 929 14 98 8

[www.vegan.at](http://www.vegan.at)

## 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 B<sub>12</sub>  
90 TABLETTEN FÜR 3 MONATE

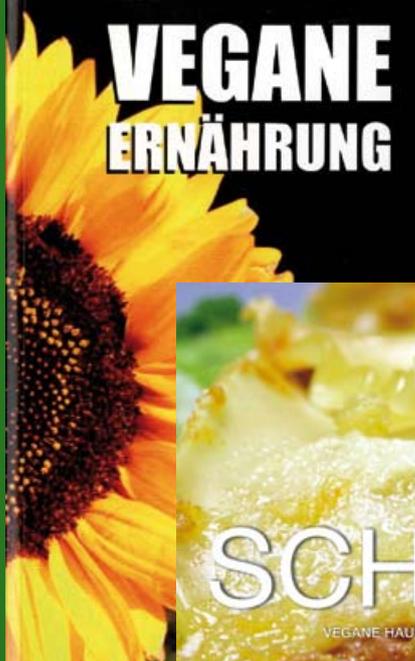
10,00 EURO

**ANGEBOT NUR 15,-\***

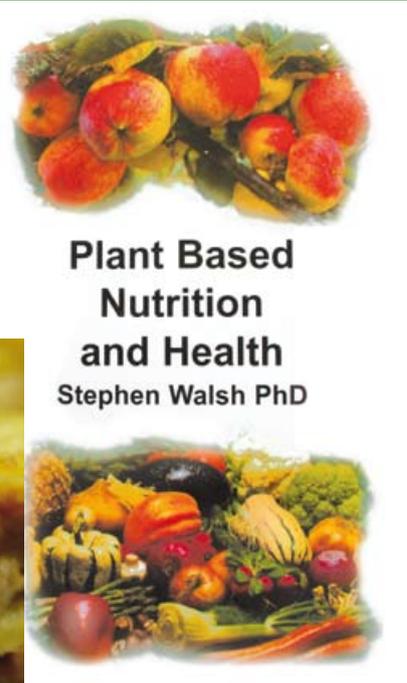
**DR. GILL LANGLEY**  
**VEGANE ERNÄHRUNG**  
SEHR GUTE OBJEKTIVE ERLÄUTERUNGEN ZUR VEGANEN ERNÄHRUNG!  
12,00 EURO



**JAMES PEDEN**  
**VEGETARISCHE HUNDE- & KATZENERNÄHRUNG**  
EIN MUST-HAVE FÜR ALLE, DIE IHR TIER VEGETARISCH ODER VEGAN ERNÄHREN WOLLEN!  
NUR 15,00 STATT 18,00 EURO (\* GÜLTIG BIS OKTOBER 2010)



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



**VEGAN PASSPORT**  
ZUR INTERNATIONALEN VERSTÄNDIGUNG  
5,00 EURO



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

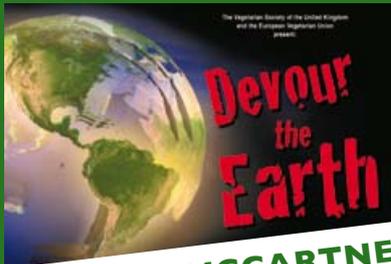


**10 % RABATT FÜR MITGLIEDER**



**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



**DAS KLAGEN DER KÜHE**  
EIN FILM VON UNITED  
CREATURES ÜBER DIE  
MILCHWIRTSCHAFT  
8,00 EURO



**POSTKARTEN**  
„VEGAN“ ODER „REPRESSION“  
JE 1,00 EURO

**BESTELLMÖGLICHKEITEN** per Mail an [info@vegan.at](mailto: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 20 bis 29 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](http://WWW.VEGAN.AT/KONTAKT)**

## JA, ICH WILL MITGLIED DER VEGANEN GESELLSCHAFT ÖSTERREICH WERDEN UND MEINE VORTEILE ALS VGÖ-MITGLIED NUTZEN:

- 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, ...
- 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

### I. MEINE DATEN

LINK\_TIPP

[WWW.VEGAN.AT/MITGLIEDWERDEN](http://WWW.VEGAN.AT/MITGLIEDWERDEN)

Name \_\_\_\_\_ Land \_\_\_\_\_  
Adresse \_\_\_\_\_ PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_  
E-Mail \_\_\_\_\_ Beruf \_\_\_\_\_  
Telefon \_\_\_\_\_ Fax \_\_\_\_\_

### II. MEINE MITGLIEDSCHAFT

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

### III. MEIN JÄHRLICHER BEITRAG

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

Gesamt \_\_\_\_\_ Euro

### IV. MEINE ÜBERWEISUNGSART

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



**V. DIESE SEITE AUSSCHNEIDEN ODER KOPIEREN UND AN UNS SCHICKEN ODER FAXEN. SIE KÖNNEN AUCH PER MAIL ODER ONLINE MITGLIED WERDEN. EINFACH AUF [WWW.VEGAN.AT/MITGLIEDWERDEN](http://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

# HOTEL SWISS VEGAN

... IST EIN STILVOLL EINGERICHTETES LUXUSHOTEL IN KREUZLINGEN AM BODENSEE MIT EXKLUSIVEN HIGHLIGHTS ZUM WOHLFÜHLEN. DAS REIN VEGANE RESTAURANT IST EINZIGARTIG UND STEHT UNTER DEM MOTTO: „KULINARISCH GESUND GENIESSEN – BEWUSSTER LEBEN“



## Die kulinarische Revolution am Bodensee!

Die Neueröffnung des denkmalgeschützten Hauses fand nach umfangreicher Renovierung im Juni 2009 statt – ein echtes Schmuckstück, das mit geschmackvoll eingerichteten Zimmern und bezaubernder Atmosphäre im Restaurant mit Terrasse den Gast verwöhnt. Die positiven Auswirkungen von gesunder genussvoller Ernährung auf Umwelt, Klima, Tier- sowie Menschenrechte sind seit langem bekannt. Im Restaurant erfolgt jetzt die konsequente Umsetzung in die Praxis. Unter der Leitung des Arztes und Ernährungsexperten Dr. Ernst Walter Henrich werden die ernährungswissenschaftlichen Erkenntnisse perfekt in kulinarische Köstlichkeiten umgesetzt: Genussvolle, gesunde und rein pflanzliche Gourmet-Küche, serviert von freundlichem Personal. Das Restaurant bietet Ihnen auch köstliche vegane Pizzas mit ausschließlich frischen Zutaten. Oder lassen Sie sich mit kreativen Ideen aus der LIFE-FOOD Küche verwöhnen (sämtliche Zutaten sind naturbelassen und garantiert unter 42 °C zubereitet).

**DAS RESTAURANT BIETET REIN PFLANZLICHE GOURMETKÜCHE VOM FEINSTEN – GENUSS, DEN MAN NICHT BEREUEN MUSS!**



WWW.HOTELSWISSVEGAN.COM



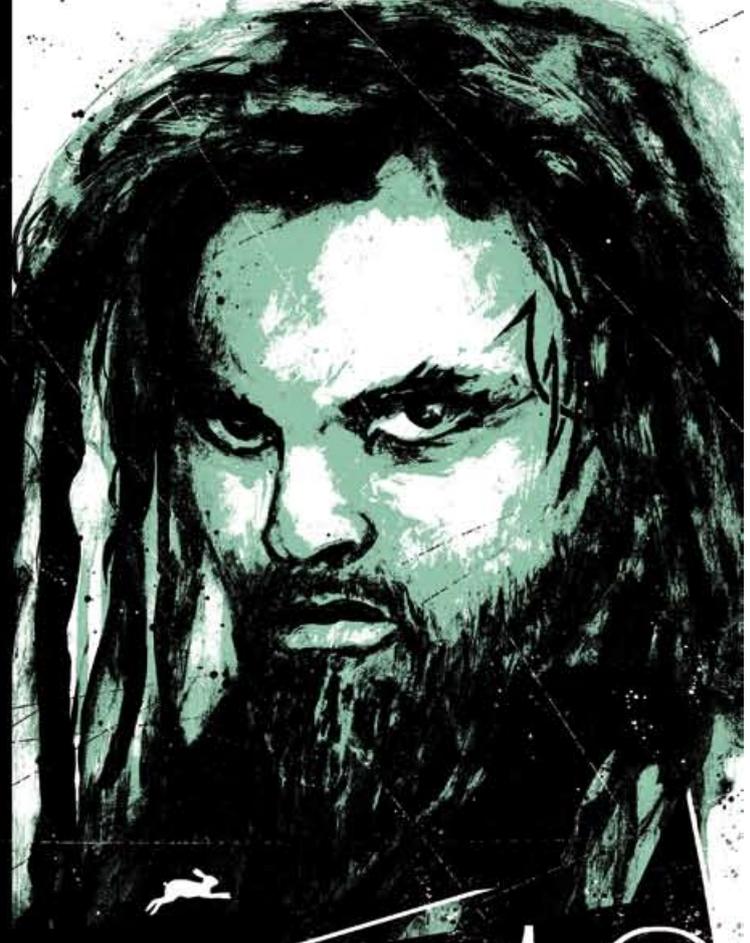
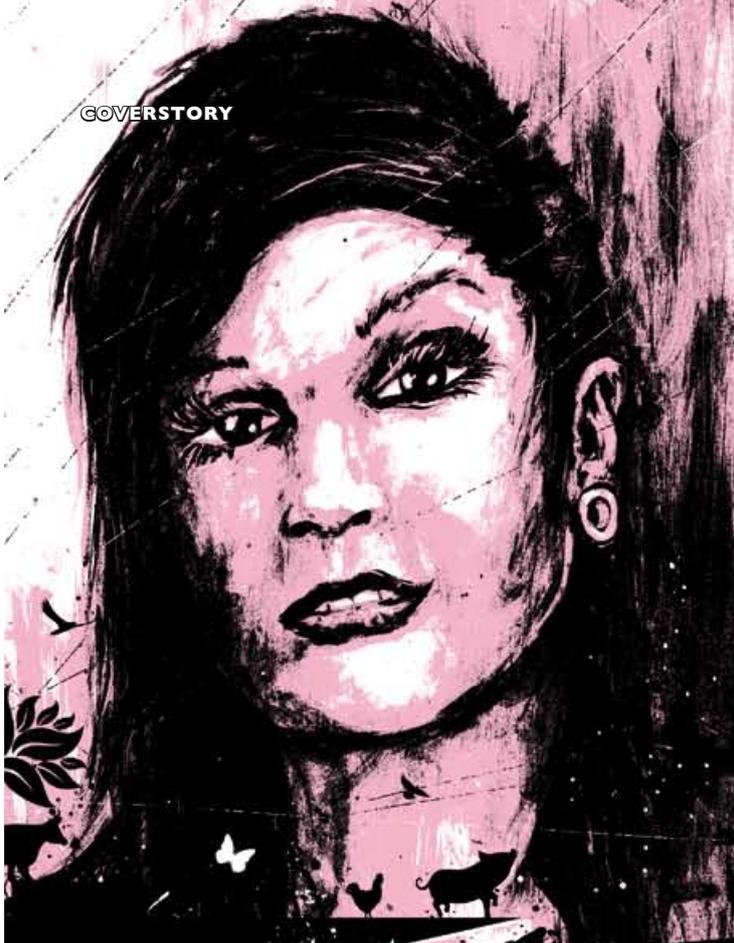
DR. BAUMANN HOTEL SWISS VEGAN RESTAURANT-CAFÉ-BAR

DR. BAUMANN KOSMETIK-INSTITUT

**VGÖ-MITGLIED WERDEN ...**

**... UND 1 VON 3 WOCHENENDEN FÜR 2 IM HOTEL SWISS VEGAN GEWINNEN!**

GÜLTIG FÜR VOLLMITGLIEDER BIS ZUR ZIEHUNG AM 1. NOVEMBER 2010



# Vegan arts

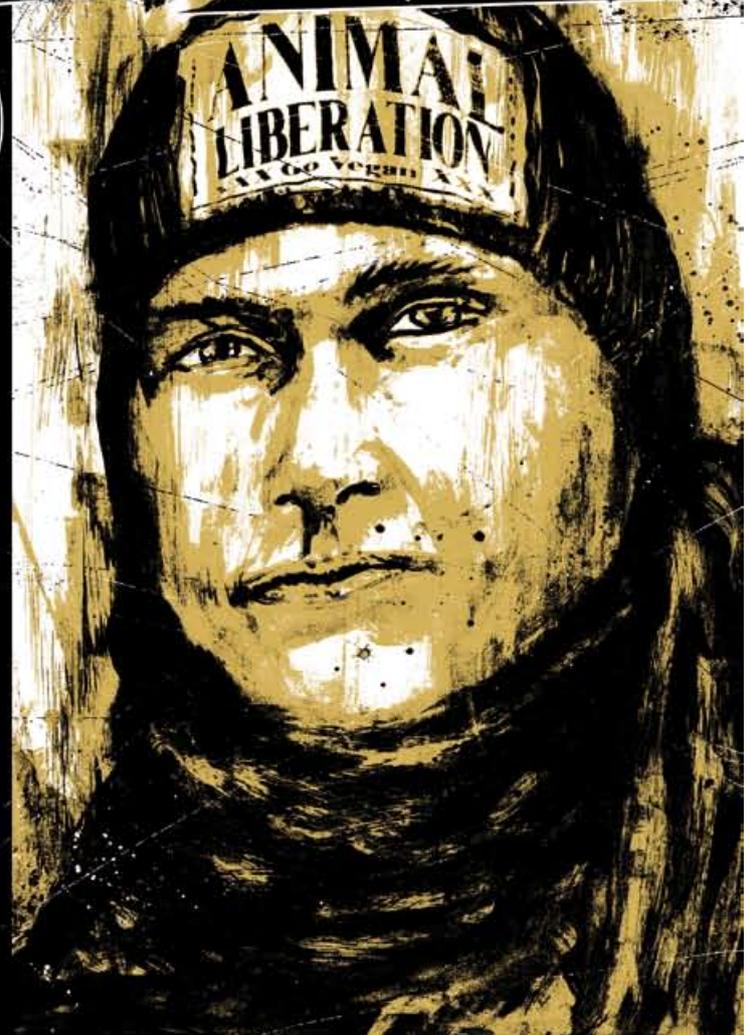
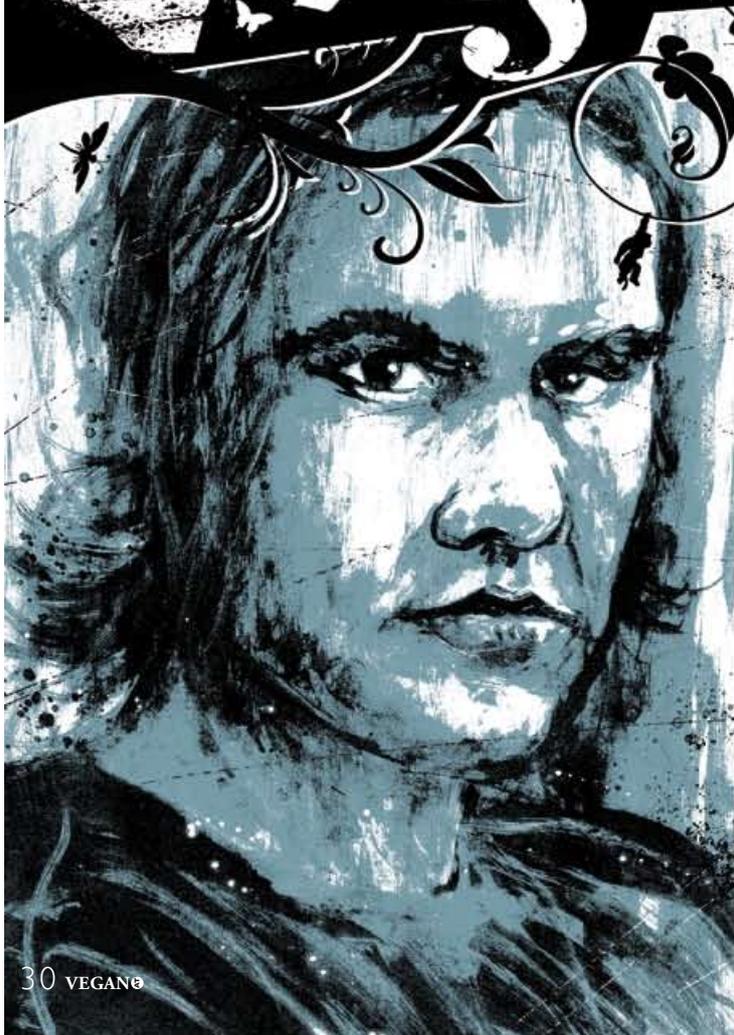


ILLUSTRATION: ROLAND STRALLER, WWW.ROLAND-STRALLER.COM

## VEGAN ORIENTIERTE UND VEGANE BANDS & KÜNSTLER\_INNEN

- > ALANIS MORISSETTE (\*1974)  
SÄNGERIN
- > ALICIA SILVERSTONE (\*1976)  
SCHAUSPIELERIN
- > BENJAMIN ZEPHANIAH (\*1958)  
DICHTER, SCHRIFTSTELLER
- > BIF NAKED (\*1971)  
PUNKROCK-SÄNGERIN
- > BRYAN ADAMS (\*1959), MUSIKER
- > CASEY AFFLECK (\*1975)  
SCHAUSPIELER
- > CHRIS MARTIN (\*1977), COLDPLAY
- > CLINT EASTWOOD (\*1930)  
SCHAUSPIELER
- > DAVORKA TOVILO (\*1978)  
FOTOMODELL, SCHAUSPIELERIN
- > DEADLOCK, MELODIC-DEATH-METAL
- > EARTH CRISIS, HARDCORE
- > ERYKAH BADU (\*1971), SÄNGERIN
- > FIONA APPLE (\*1977), SÄNGERIN
- > HUBERTUS REGOUT (\*1969)  
SCHAUSPIELER
- > JACQUIN PHOENIX (\*1974)  
SCHAUSPIELER
- > JOSHUA EMANUEL TYRELL (\*1986)  
MR. SUISSE ROMANDE 2009
- > KATIE PFLEGHAR (\*1984)  
SCHAUSPIELERIN
- > KAFKAS, PUNKROCK
- > MACKA B, REGGAEKÜNSTLER
- > MOBY (\*1965), MUSIKER
- > MORRISSEY (\*1959), SÄNGER
- > NATALIE PORTMANN (\*1981)  
SCHAUSPIELERIN
- > NICK ZINNER (\*1974)  
GITARRIST DER YEAH YEAH YEAHS
- > PAMELA ANDERSON (\*1967)  
SCHAUSPIELERIN
- > PINK (\*1979), SÄNGERIN
- > PROMOE (\*1976), HIP-HOPPER
- > PROPAGANDHI, HARDCORE/PUNK
- > RIVER PHOENIX (\*1970, †1993)  
SCHAUSPIELER
- > SAMSAS TRAUM, BLACK-METAL
- > SINÉAD O'CONNOR (\*1966)  
MUSIKERIN
- > SHANIA TWAIN (\*1965), SÄNGERIN
- > STEPHANIE KINDERMANN (\*1966)  
SCHAUSPIELERIN
- > STELLA MCCARTNEY (\*1971)  
MODEDESIGNERIN
- > TIM MCILRATH (\*1979)  
RISE AGAINST
- > THOM YORKE (\*1968), RADIOHEAD
- > THOMAS FORSTNER (\*1969)  
SCHLAGERSÄNGER
- > TOBY MAGUIRE (\*1975)  
SCHAUSPIELER
- > URI GELLER (\*1946)  
ZAUBERKÜNSTLER
- > WOODY HARRELSON (\*1961)  
SCHAUSPIELER
- > YAZZ (\*1960), SÄNGERIN

**”VEGAN FOOD IS SOUL FOOD IN ITS TRUEST FORM. SOUL FOOD MEANS TO FEED THE SOUL. AND TO ME, YOUR SOUL IS YOUR INTENT. IF YOUR INTENT IS PURE, YOU ARE PURE.“**

### SOUL-SÄNGERIN ERYKAH BADU

**WIE AUCH DIE MUSIKER\_INNEN MOBY UND PINK, DIE SCHAUSPIELERIN PAMELA ANDERSON UND DER ENGLISCHE DICHTER BENJAMIN ZEPHANIAH ERNÄHREN SICH NICHT NUR BEWUSST TIERFREUNDLICH, SONDERN MACHEN SICH AUCH DARÜBER HINAUS FÜR TIERRECHTE STARK. VEGAN.AT LUD DIE SÄNGERIN NESSI, RADIKALKÜNSTLER CHRIS, ILLUSTRATOR ROLAND UND HIP-HOPPER ALBINO ZUM INTERVIEW – INTERESSIERT, WIE DIE 4 VEGANEN KÜNSTLER\_INNEN IHRE LEBENSWEISE AUSDRÜCKEN ...**

**CHRIS** Ich arbeite vorwiegend bildhauerisch, oft auch grafisch, manchmal in Aktionen und Performances. Die Ausbeutung der nichtmenschlichen Tiere sowie die erstrebenswerte „Utopie“ des veganen Anarchismus sind zentrale Themen meiner Arbeit.

**ROLAND** Meine Kunst ist im Moment vor allem die Arbeit für das Label „Avenging Animals“. Im Zeichen dieser veganen Marke gestalte ich konzeptionell Kollektionen mit dem Ziel, das paradoxe Mensch-Tier-Verhältnis zu reflektieren, „unmenschliche Tiere“ zu provozieren und kreativ den „Veggie-Lifestyle“ zu zelebrieren.

**ALBINO** Ich versuche sowohl persönliche Geschichten als auch politische Diskussionen, die mich beschäftigen, in den Texten zu verarbeiten.

**NESSI** Ich verarbeite eigentlich alles in Musik.

### WAS WAR BEI EUCH AUSSCHLAGGEBEND DAFÜR, VEGAN ZU WERDEN? WART IHR DAVOR SCHON VEGETARISCH UNTERWEGS?

**NESSI** Ich war ca. 4 Jahre Vegetarierin. Wenn man den vegetarischen Gedanken zu Ende denkt, kommt Veganismus raus. Ich wollte es anfangs nur ausprobieren und nachdem ich mich mit den Fakten über Milch- und Käseproduktion auseinandergesetzt habe, hat's „klick“ gemacht.

**CHRIS** Ich befasse mich in meiner Arbeit mit Ungerechtigkeiten, Missständen, Ausbeutungsmechanismen und Unterdrückungsfacetten. Durch die Beschäftigung mit verschiedensten Menschenrechtsthemen in meinem Werk bemerkte ich recht bald die unübersehbaren Parallelen zwischen kapitalistischer Menschen- und industrieller Tieraussbeutung. Es war für mich nur konsequent, hier den ganzen Schritt vom Vegetarier zum Veganer zu tun, das war vor über 10 Jahren.

**ROLAND** Meine Initialzündung war 1999, als ich im Gespräch mit einem vegan lebenden Freund mein Essverhalten nicht mehr länger vor mir rechtfertigen konnte und über Nacht zum Vegetarier wurde. Vegetarisch auf vegan war dann ein 5-jähriger Prozess, indem ich zuerst versuchte, immer mehr Alternativen für „Tierprodukte“ zu finden. Schließlich benötigte ich für den ganzen Schritt meine Frau Yvonne, weil vor allem die Angst vor sozialer Ausgrenzung mich lange davon abhielt, noch konsequenter zu sein.

**ALBINO** Bei mir war es auf jeden Fall der emotionale Zugang. Die Bilder der Schlachthofrealität, der brutalen Tiertransporte, der Versuchslabore, all das hat in meinem Innern ein Beben ausgelöst, das erst den Schritt zum Vegetarismus und 6 Jahre später schließlich den Schritt zum Veganismus veranlasste. Mit der Zeit reifte die Erkenntnis, dass es nicht mehr ausreicht, nur vegetarisch zu leben, da auch diese Ernährungsform weiterhin auf Tieraussbeutung beruht und diese reproduziert. Ich möchte aber eine gewaltfreie Gesellschaft erleben, und diese ist nur vegan realisierbar.

### WELCHE MESSAGE WOLLT IHR NEBEN TIERRECHTEN KÜNSTLERISCH TRANSPORTIEREN?

**CHRIS** Ich denke, Kunst ist nicht dazu da, um zu „gefallen“. Selbstverständlich muss Kunst nicht kritisch, politisch, revolutionär und radikal sein. Aber solange Ungerechtigkeiten und Ausbeutung herrschen, ist es die Pflicht der Kunst (ob bildender, Musik, Literatur ...), dagegen vorzugehen. Werke, die nicht auf den emanzipatorischen Grundgedanken aufbauen und somit rein gestalterischer und dekorativer Natur sind, dienen offenbar einzig der Zerstreuung. Einer Zerstreuung, die den revolutionären Bewegungen Kraft nimmt und somit im Dienst von Ungerechtigkeit und Ausbeutung steht. Meine Kunst soll provozieren, schockieren und zum Nachdenken anregen. Gegen Ausbeutung, gegen Unterdrückung, für die totale Befreiung von Mensch und Tier. Ich behandle Kapitalismus- und sogenannte Globalisierungskritik gleichermaßen wie Menschen- und Tierrechte in meinem Schaffen.

**ALBINO** Dass Veganismus immer auch in einem sozialrevolutionären Kontext zu sehen ist. Für mich gibt es nach wie vor eine Klassengesellschaft, auch wenn diese heute nicht mehr klar auf den ersten Blick erkennbar ist. Auch die Tierbefreiung sehe ich in einem Klassenkampfkontext. Mir geht's in meiner Message um die Solidarität mit allen ausgebeuteten und geknechteten Wesen und um ein freies, kreatives und buntes Leben.



**ALBINO (35) SEIT 11 JAHREN VEGAN**  
HIP-HOP-MUSIKER (STUDIUM DER POLITIKWISSENSCHAFT, SOZIOLOGIE, EUROPÄISCHEN ETHNOLOGIE)

**AN WELCHEM PROJEKT ARBEITET IHR AKTUELL?**

**ALBINO** An einer gemeinsamen CD mit Callya, die im Juni veröffentlicht wird. Sie trägt den Titel „Im Augenblick“ und wird beispielsweise auch einen neuen Song zur Tierbefreiungsthematik beinhalten. Parallel dazu habe ich die Hälfte für meine neue Soloscheibe aufgenommen. Das Album „Leben“ wird aber erst im Jahr 2011 herauskommen, ich hoffe im Frühjahr.

**NESSI** Aktuell bin ich mit „Set Sails“ beschäftigt. Ich spiele mit meiner Freundin Jadu Acoustic Songs.

**CHRIS** Als einer der mittlerweile 13 Tierrechtler\_innen im Prozess gegen die österreichische Tierrechtsszene verbringe ich derzeit sehr viel Zeit im Gerichtssaal und im Zug. Ich fertige überall, wo ich bin, Skizzen, Karikaturen und Zeichnungen an. Ich versuche, bestimmte Stimmungen und Begebenheiten im Gerichtssaal einzufangen, notiere und skizziere mir das und werde nach Beendigung dieses grotesken Schauspiels einiges an künstlerischer Aufarbeitung bedürfen, das irgendwie hinter mir lassen zu können. Die interessantesten und authentischsten Kunstwerke entstanden seit jeher in extremen Ausnahmesituationen der Künstler\_innen, ich bin seit meiner Gefangennahme am 21. Mai 2008 in einer solchen Ausnahmesituation. Ich hoffe, ich werde es schaffen, das zu verarbeiten.

**ROLAND** Derzeit entwickle ich – hoffentlich noch rechtzeitig bis zur Veganmania in Wien – die 3. „Avenging Animals“-Kollektion. Diese widmet sich diesmal ausschließlich dem Thema Kuh(-milch) und wird ziemlich witzig provokant! Seid gespannt!

**SEID IHR VIEL IN ANDEREN LÄNDERN? WIE BESORGT IHR EUCH VEGANES ESSEN, WENN IHR UNTERWEGS SEID?**

**ROLAND** Mit „Avenging Animals“ bin ich vor allem auf Veggie-Festivals unterwegs. Familienurlaub machen wir ausschließlich in Ferienwohnungen und kochen selbst.

**NESSI** Ich habe mir ein iPhone gegönnt, dort gibt es eine ganz gute Application, nennt sich „Qype“. Da kann man nachschauen, egal wo man ist, ob ein Lokal mit veganem Angebot in der Nähe ist. Ansonsten empfehle ich jedem\_r **WWW.HAPPYCOW.COM** – ich denke, einer der allerbesten Veganguides im Netz.

**LEBT IHR NACH EINEM GEWISSEN MOTTO?**

**NESSI** „Klappt schon, hat immer irgendwie geklappt.“

**CHRIS** „Die Kunst der Stunde ist Widerstand!“

**ROLAND** Im Moment trägt mich das Motto: „Be cause – sei dir die Ursache“, sei der Designer deines Lebens.

**NESSI (20) SEIT EINEM HALBEN JAHR VEGAN**  
AZUBI UND MUSIKERIN

**ALBINO** Da fällt mir das Sprichwort ein: „Was du nicht willst, das man dir tu, das füg auch keinem\_r andern zu!“  
**EINIGE VEGANER\_INNEN HATTEN ES ANFANGS IM FREUNDES- UND FAMILIENKREIS ETWAS SCHWER. DENKT IHR, KÜNSTLER\_INNEN HABEN ES EINFACHER, DA MAN VON IHNEN OHNEHIN EINE GEWISSE EXTRAVAGANZ/ANDERSARTIGKEIT/BESONDERHEIT/FREIHEIT IM HANDELN ERWARTET?**

**NESSI** Ich glaube, das hat gar nichts damit zu tun, dass ich als „Künstlerin“ anders rüberkomme oder man Besonderes erwartet. Und wenn, dann nur ein ganz kleines bisschen. Es kommt einfach darauf an, wie man Leuten verklickert, warum man vegan ist und was hinter Veganismus steht.

**HABT IHR DIE ERFAHRUNG GEMACHT, DASS KREATIVE BZW. KÜNSTLERISCHE MENSCHEN AUCH OFFENER FÜR VEGANISMUS ODER GENERELL NACHHALTIGE LÖSUNGEN WELTPOLITISCHER ODER GLOBALER PROBLEME SIND BZW. SICH VERMEHRT DAMIT BESCHÄFTIGEN?**

**ALBINO** Nein, leider nicht.

**NESSI** Ja, auf jeden Fall.

**ROLAND** Sogenannte kreative bzw. künstlerische Menschen sind vielleicht in der Regel sensibler und flexibler im Denken und Handeln. Laut einer britischen Studie von Catherine Gale liegt es aber wohl eher an der Intelligenz. Die Wissenschaftlerin der University of Southampton hat für ihre Untersuchung 8.170 Frauen und Männer befragt, die 1970 in Großbritannien zur Welt kamen und im Alter von 10 Jahren einen IQ-Test absolvierten. 20 Jahre später wollte Catherine Gale wissen, wer von ihnen auf Fleisch verzichtet. Nur 366 der Befragten bezeichneten sich als Vegetarier\_in. Davon waren 9 Personen Veganer\_innen. Über 100 der Vegetarier\_innen gaben an, dass sie manchmal Fisch und Geflügel zu sich nahmen. Die knapp 400 Fleischabstinenzler\_innen gehörten zur Gruppe, die als Kinder den höchsten IQ aufwiesen.



**ROLAND (31) SEIT 6 JAHREN VEGAN**  
GRAFIKER UND ILLUSTRATOR

Also sollten wir wohl vor allem in die Bildung unserer Kinder investieren und weiterhin mit allen Mitteln auf allen Ebenen kreativ aufklären.

**HABT IHR VON DEM IN ÖSTERREICH LAUFENDEN VERFAHREN GEGEN 13 TIERSCHÜTZER\_INNEN NACH § 278A (MAFIA-PARAGRAPH, 6 MONATE BIS 5 JAHRE STRAFMASS) GEHÖRT, IN DEM IHNEN VORGEWORFEN WIRD, SIE WÜRDEN STRAF-**



### BARE HANDLUNGEN IM SINNE DES TIERSCHUTZES IDEELL UNTERSTÜTZEN? WELCHE SIND EURE GEDANKEN DAZU?

**NESSI** Ja, ich habe natürlich davon gehört.

Ich kann es einfach nicht verstehen, verkehrte Welt. Wie kann man Menschen anklagen, die nichts anderes tun als zu versuchen, Menschen die Augen zu öffnen? Dass gleich Maßnahmen wie Hausdurchsuchungen, Peilsender und U-Haft getroffen werden, ist für mich unerklärlich. Zumal nichts Illegales vorgefallen ist. Dafür finde ich keine Worte ... Was für ein tolles System, oder?

**ALBINO** Ich hatte letzten Sommer Gelegenheit, mit einigen der Betroffenen zu sprechen und es ist noch einmal komplett etwas anderes, die Situation ganz konkret von einem betroffenen Menschen zu erfahren. Dieser gewaltige Repressionsapparat wird plötzlich greifbar und ganz konkret. Das Zusammenspiel von Staatsmacht und Ökonomie, in diesem Fall dem Unternehmen „Kleider Bauer“ und der Österreichischen Polizei, ist der Skandal, dem hier der Prozess gemacht werden sollte.

### WIRD DIE GESELLSCHAFT DURCH EREIGNISSE WIE DEN TIER-SCHUTZPROZESS KRITISCHER, WAS DIE ENTWICKLUNGEN IN RICHTUNG MEINUNGSFREIHEIT, DEN GLÄSERNEN MENSCHEN UND VORRATSDATENSPEICHERUNG BETRIFFT? WIRD RECHTZEITIG DIE NOTBREMSE GEZOGEN?

**NESSI** Meiner Meinung nach ist viel zu vielen Menschen noch gar nicht bewusst, wie viele Informationen sie preisgeben (gerade im Internet ... Facebook etc.) und was alles hinter ihrem Rücken passiert. Ich wünsche mir, dass rechtzeitig wachgerüttelt wird, und dass wir nicht jedem\_r vollen Einblick gewähren.

### WAR ES SEIT MENSCHENGEDENKEN SCHWER, MANCHE – FÜR DIE MEISTEN „NORMALE“ – DINGE KRITISCH ZU BETRACHTEN UND/ODER SICH AKTIV FÜR REFORMEN/VERÄNDERUNGEN EINZUSETZEN?

**ROLAND** Sicher, es ist immer leichter mit der wabbernden Masse mitzuschwimmen, sich anzupassen und die Verantwortung den anderen zu überlassen. Aber die Geschichte zeigt auch immer wieder, wie wenige mutige und standhafte Leute Enormes geleistet haben.

**CHRIS** Bestimmt. Egal ob im politischen Aktivismus – Gefängnisstrafen für Martin Luther King, Todesstrafe für Sophie Scholl, letzteres übrigens wegen dem Lagern von subversiven Flugblättern, genau dasselbe wird mir in meinem Strafantrag im Tierschutzprozess vorgeworfen – oder in der politischen Kunst. Der Künstler Günter Brus ging 1970 ins Exil, um einer Haft in Österreich zu entgehen. Die Macher\_innen „entarteter“ Kunst landeten während der Nazi-herrschaft in Konzentrationslagern ...

**CHRIS (33)** SEIT 10 JAHREN VEGAN  
RESTAURATOR, BILDHAUER UND RADIKALKÜNSTLER

### PLANET ERDE IM JAHR 2030: WO STEHEN WIR UND IN WELCHE RICHTUNG GEHEN WIR? TRENDS, CHANCEN, GEFAHREN?

**CHRIS** Die einzige Möglichkeit für ein friedliches, respektvolles Zusammenleben ist der vegane Anarchismus. Je früher desto besser. Je später desto schwerer wird es, überhaupt noch was retten zu können ... Anarcho-Primitivismus hat da viele brauchbare und wichtige theoretische Ansätze.

**ALBINO** Ich hoffe, dass mehr Menschen das wahre Gesicht des Kapitalismus durchschaut haben werden und sich dieser lebensfeindlichen Ideologie widersetzen. Dass Empathie und Solidarität Werte und Begriffe sind, die wirkliche Bedeutung haben. Dass mehr Menschen verstanden haben, dass Tiere keine Ware sind und dass das Leben Freiheit und kreative Entfaltung braucht.

**ROLAND** Ich denke, dass aktuell die Zusammenhänge von Massentierhaltung/Fleischverzehr mit Welthunger, Klimawärmung und Krankheiten den Tierrechten und dem Veganismus sehr förderlich sind und deshalb sehr positiv in die Zukunft gesehen werden darf. Man wird global noch näher zusammenrücken müssen, um gemeinsam Lösungen zu finden. Ob ich es noch erleben werde, dass Speziesismus genauso verächtet und als Unrecht anerkannt wird, wie Sexismus oder Rassismus, glaube ich nicht. Aber dass 2030 Tier-Kadaver essen genauso uncool wird, wie heute Rauchen oder Kinder schlagen, davon bin ich überzeugt!

### UND WO SEHT IHR EUCH ALS INDIVIDUUM IN 20 JAHREN?

**NESSI** Irgendwo gesund auf einer Bühne dieser Welt.

**CHRIS** Hoffentlich nicht im Gefängnis wie viele kritische und politische Künstler\_innen vor mir ... Ich habe nicht vor, mich anzupassen und schlucken zu lassen.

**ROLAND** In 20 Jahren bin ich 51 und würde gerne mit meiner Frau und vielen befreiten Tieren gesund auf einem idyllischen Traumhof leben. Meine beiden Kinder sollen bereits mutig und eigenverantwortlich ihren eigenen Weg gehen. Ich will in aller Ruhe mich und meine kritische vegane Tierrechtskunst finanziell unabhängig noch 50 Jahre weiterentwickeln, mit dem großen Wunsch, dass meine Arbeit auch weiterhin wirkt ... wie und wo auch immer!

**ALBINO** Die neuesten veganen Köstlichkeiten verspeisend an einer neuen Platte bastelnd!

### LINK\_TIPP

- > **INTERVIEW (LONG VERSION):** [WWW.VEGAN.AT/VEGANARTS](http://WWW.VEGAN.AT/VEGANARTS)
- > **NESSI:** [WWW.PETA2.DE/NESSI](http://WWW.PETA2.DE/NESSI)
- > **CHRIS:** [WWW.RADIKALKUNST.NET](http://WWW.RADIKALKUNST.NET)
- > **ALBINO:** [WWW.ALBINO-ONLINE.DE](http://WWW.ALBINO-ONLINE.DE)
- > **ROLAND:** [WWW.ROLAND-STRALLER.COM](http://WWW.ROLAND-STRALLER.COM)
- [WWW.AVENGING-ANIMALS.COM](http://WWW.AVENGING-ANIMALS.COM)
- [WWW.THE-VIP-COLLECTION.COM](http://WWW.THE-VIP-COLLECTION.COM)



WWW.MYSPACE.COM/YOULLOVETHISBAND

WWW.MYSPACE.COM/RADIKALKUNST

ALLE FOTOS © PRIVAT

Merle Mulder

# Straight Edge:

Subkultur, Ideologie, Lebensstil?

Erweiterte Neuauflage

Telos Verlag

## MERLE MULDER STRAIGHT EDGE: SUBKULTUR, IDEOLOGIE, LEBENSSTIL

Verzicht auf jegliche tierliche Produkte und Drogen – der absolute Inbegriff von Abstinenz? Nicht für alle: Relativ viele Veganer\_innen konsumieren aus Gesundheitsbewusstsein heraus auch keinen Alkohol und rauchen nicht. Doch nicht nur im Hinblick auf Drogenverzicht, sondern auch im Zusammenhang mit Gesellschaftskritik und Eigenverantwortung ist Straight Edge für viele Veganer\_innen interessant. Die Soziologin Merle Mulder füllt mit „Straight Edge:

# LIFESTYLE MAKE YOUR WORLD

VERNETZ DICH & GEWINNE! WERDE FAN VON VEGAN.AT AUF FACEBOOK UND  
DETAILS ZUM GEWINNSPIEL AB 15. JUNI AUF UNSERER FANPAGE

Subkultur, Ideologie, Lebensstil?“ eine Lücke in den sehr spärlichen deutschsprachigen Publikationen zum Thema Straight Edge. Allgemein verständlich stellt sie auf den ersten 60 Seiten ihres Buches die Grundprinzipien und Entstehungs- und Entwicklungsgeschichte einer pluralistischen Bewegung dar, deren Wurzeln im amerikanischen Punk der 1980er Jahre liegen und die sich als Gegenreaktion auf gängige gesellschaftliche Praktiken versteht. Bei Straight Edge rückt in den Mittelpunkt, was eben nicht getan wird. Über das „was“ herrscht allerdings Uneinigkeit: Als „Mindestbedingungen“ nennt Mulder den Verzicht auf Drogen, Alkohol und Tabak. Für die einen ist Veganismus ein untrennbarer Bestandteil von Straight Edge, für die anderen die Ablehnung von Promiskuität, für viele gehören das Hören von Hardcore Musik, „Open-Mindedness“ und „Do it yourself“ dazu. Der Großteil des Buches – rund 100 Seiten – beschäftigt sich allerdings mit den soziologischen Konzepten Subkultur, Ideologie und Lebensstil und mit der Frage, wie das Phänomen Straight Edge in diese einzuordnen sei. Für Menschen mit Interesse an expliziten Hintergrundinformationen zu Straight Edge ist dieser Teil daher weniger aufschlussreich. Wer vor Form und Inhalt einer wissenschaftlichen Publikation nicht zurückschreckt, kann durch dieses Buch sowohl wertvolle Anregungen und einen fundierten Einblick in Straight Edge als auch soziologischen Input gewinnen.

BEZUGSQUELLE

> [WWW.TELOS-VERLAG.DE](http://WWW.TELOS-VERLAG.DE)

> [WWW.THALIA.AT](http://WWW.THALIA.AT) > [WWW.AMAZON.DE](http://WWW.AMAZON.DE)

## KATHARINA WIRNITZER BIKEEXTREME

Katharina Wirnitzer (Physikerin, Sportwissenschaftlerin, Tierrechtlerin) hat nach Abschluss ihrer Dissertation zur Bike Transalp Challenge, dem härtesten Mountainbike-Rennen der Welt, ein 120-seitiges englischsprachiges Buch mit dem Titel „Performance determining factors and vegan nutrition pattern to successfully complete the Transalp Challenge“ veröffentlicht. Das Vorwort stammt von Franco M. Impellizzeri (PhD), dem bedeutendsten Forscher im Gebiet des Mountainbikings. Die Transalp Challenge (TAC) ist ein Rennen über 8 Tagesetappen (Eckdaten: insgesamt 22.500 m Höhendifferenz mit 662 km Distanz, täglichem Durchschnitt von 2.810 m und 83 km). Die TAC verlangt den Athlet\_innen physisch und mental alles ab. Die Autorin selbst nahm zweimal an diesem äußerst selektiven Mountainbike-Rennen teil und erreichte 2004, zusammen mit ihrem Mann, in ihrer Kategorie als erstes Amateur-Team nach der Weltelite der professionellen Mountainbiker, den 16. Rang. Die Sportwissenschaftlerin untersuchte Belastungsprofil und Belastungsverteilung während der TAC, die belastungsinduzierte Verschiebung der Körperwasser-Pools und ausgewählter Blut-Parameter ebenso wie die Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme eines veganen Ernährungsplans. Die Autorin rollt die Entwicklung des tiefgreifendsten kulturellen Ernährungsfehlers unserer Zeit – Fleisch sei Lebenskraft – in einem eigenen Kapitel systematisch, detailliert und wissenschaftlich auf.

BEZUGSQUELLE

> [WWW.AMAZON.DE](http://WWW.AMAZON.DE)

[WWW.WIRNITZER.AT](http://WWW.WIRNITZER.AT)

[WWW.PETA2.DE/DE/BIKEEXTREME.767.HTML](http://WWW.PETA2.DE/DE/BIKEEXTREME.767.HTML)

# WWW.VEGAN.AT/ & MUSIC GO ROUND!

GEWINNE CDS DER HIER VORGESTELLTEN BANDS

>>> [WWW.FACEBOOK.COM/VEGAN.AT](http://WWW.FACEBOOK.COM/VEGAN.AT)

“AND THIS REVOLUTION STARTS WITH ME,  
CAUSE I’VE GOT TO BE  
THE CHANGE THAT I WANT TO SEE.”  
(AUS “BE THE CHANGE”)



## XTRUENATUREX FOR THE INNOCENT (ALBUM, 2008)

Das US-Musikprojekt XTrueNatureX hat es sich – passend zum Titel „for the innocent“ – zum Anliegen gemacht, durch Musik Bewusstsein für die Befreiung von Mensch und Tier zu schaffen. Es sind vorrangig Klänge von Akustikgitarren, die sich mit eindringlichen Texten mischen, welche Themen wie Veganismus, gesellschaftliche Probleme und Eigenverantwortung, Straight Edge u.a. aufgreifen. Auf diese Weise werden Botschaften von bekannten Hardcore-Bands in einer Form präsentiert, die ein größeres Publikum ansprechen. Die intensiven und berührenden Songs – auch online auf MySpace anzuhören – geben Anreize, den eigenen Lebensstil zu ändern, und bestärken die Entscheidung, vegan zu leben.

ks

BEZUGSQUELLE

[WWW.MYSPACE.COM/XTRUENATUREXMUSIC](http://WWW.MYSPACE.COM/XTRUENATUREXMUSIC)



## AJ-GANG DAS EINZIGE WAS ZÄHLT (ALBUM, 2007)

Eine große Überraschung ist es nicht, was die 4 Burschen der AJ-Gang mit ihrem 2. Album präsentieren: Eine schöne Mischung aus Rock und Funk, sogar ein bisschen Ska spielt mit und ganz ohne Pop kommen sie sowieso nicht aus. Das ist wunderbar hörbar, leicht verdaulich und bekömmlich. Während sich die direkten, fast platten Texte im Vergleich zu früher verbessert haben, gibt es sicherlich noch Potenzial nach oben. Doch am Gesamtwerk ist nicht zu zweifeln: Die Songs reißen mit, rütteln auf, bereiten Gänsehaut – was wollen wir mehr? Wir sind gespannt wie es weitergeht und was als Nächstes kommt.

ths

BEZUGSQUELLE

> [WWW.AJ-GANG.DE](http://WWW.AJ-GANG.DE)

[WWW.MYSPACE.COM/AJGANG](http://WWW.MYSPACE.COM/AJGANG)



## KAFKAS PAULA (ALBUM, 2010)

Lange mussten Musikinteressierte auf das neue Album der Kafkas warten. Die Band aus Fulda ist berechtigterweise in veg\* wie politischen Kreisen für ihre Rocknummern mit sozialkritischen Texten, in denen der gesellschaftliche Umgang mit Tieren immer wieder Thema ist, bekannt. Das neue Album mit dem schlichten Titel „Paula“ ist sehr gut produziert, der Sound ist ein wenig elektronischer, aber auch reifer. Auf über 14 Titeln können sich die Hörer\_innen davon überzeugen, dass die Kafkas selbst nach 10 Jahren Bandgeschichte nichts an Energie, Schärfe und Wortwitz eingebüßt haben. Ein großer Teil des Erlöses fließt an das von den Kafkas betriebene Tiersyl.

sh

BEZUGSQUELLE

> [WWW.SKLAVENAUTOMAT.DE](http://WWW.SKLAVENAUTOMAT.DE)

[WWW.MYSPACE.COM/DIEKAFKAS](http://WWW.MYSPACE.COM/DIEKAFKAS)

## TO KILL MAELSTROM (SINGLE, 2009)

Die aus Rom stammende Band To Kill ist eine kompetente Größe der Hardcore-Szene an der keine\_r vorbeikommt, wenn sie\_er sich für politischen Straight Edge Hardcore mit lyrischem Schwerpunkt auf Tierrechte und Ausbeutungsmechanismen unserer Gesellschaft interessiert. Das Werk Maelstrom bewegt sich zwischen Aggression und harmonischen Einlagen, womit sie einmal mehr ihre hervorstechende Position beweisen. Mit den gesamten Einnahmen durch den Verkauf der EP/MCD wird der Sea Shepherd Conservation Society in ihrem Streben, das Töten von Wale zu stoppen, unter die Arme gegriffen! Lasst euch von diesem heftigen Strom mitreißen!

cri



BEZUGSQUELLE

> [WWW.HURRYUPHC.COM/TOKILL](http://WWW.HURRYUPHC.COM/TOKILL)

[WWW.MYSPACE.COM/TOKILL](http://WWW.MYSPACE.COM/TOKILL)  
[WWW.SEASHEPHERD.ORG](http://WWW.SEASHEPHERD.ORG)

# SCHILLINGER

DER KLASSIKER

Mitten im Weinviertel, zwischen Stockerau und Hollabrunn, befindet sich das vegetarische Gasthaus Schillinger. Seit der Gründung 1793 wurde der Familienbetrieb Schillinger fast 200 Jahre lang konventionell – also nicht-vegetarisch – geführt. Erst ab 2001, nachdem Karl „Charly“ Schillinger das Lokal von seiner Mutter übernommen hatte, konnten er und seine Frau Irene ihre Vision einer zeitgemäßen, ethischen Lebensweise in ihrem Gastronomiebetrieb umsetzen. Mittlerweile gibt es 36 – allesamt vegane – Speisen zur Auswahl. Fans der traditionellen österreichischen Hausmannskost wählen zwischen Fleischstrudelsuppe, Blunzn, Cordon Bleu, Schnitzerl, Gulasch, Wildragout oder Paprikahenderl, um nur einige zu nennen. Wer's gern weniger deftig mag, kann sich beispielsweise an Burrito, Falafelteller oder Käsespätzle erfreuen. Neben vielen weiteren Gerichten gibt es auch ein täglich wechselndes und preiswertes Mittagmenü und eine äußerst umfangreiche Kaffee- und Cocktailkarte (mit und

ohne Alkohol). Das Schönste am Schillinger ist zweifellos die erhalten gebliebene urige Gasthausatmosphäre. An der Bar sitzen rund um die Uhr waschechte Großmugler\_innen, die sich stets über ein Plauscherl freuen. Es gibt ein rauchfreies Stüberl, etliche Billardtische (2 Pool, 1 Snooker, 2 Carambole), unzählige Karten- und Brettspiele und im Sommer einen Gastgarten mit Basketballkorb. Wer dem leckeren und gesunden, aber üppigen Essen einen sportlichen Aspekt entgegensetzen möchte, sollte unbedingt das Gasthaus Schillinger mit dem Fahrrad besuchen: Von der Donauinsel in Wien beginnend, führt der Donauradweg über das Laufkraftwerk Korneuburg und durch die Stockerauer Au bis nach Höfersdorf (Bahnhof) 30km überwiegend auf autofreien Radwegen. Die letzten 8 km sind auf einer wenig befahrenen Überlandstraße zurückzulegen. Höfersdorf ist von Wien aus aber auch gut mit dem Zug zu erreichen.

ev

# Veganes Weir

HAUPTSTR. 46, 2002 GROSSMUGL

TEL: +43/2268/6672

DI & MI 09:00 BIS 01:00

DO 18:00 BIS 01:00

FR & SA 09:00 BIS 02:00

SO 11:00 BIS 24:00

MONTAG RUHETAG

LINK\_TIPP

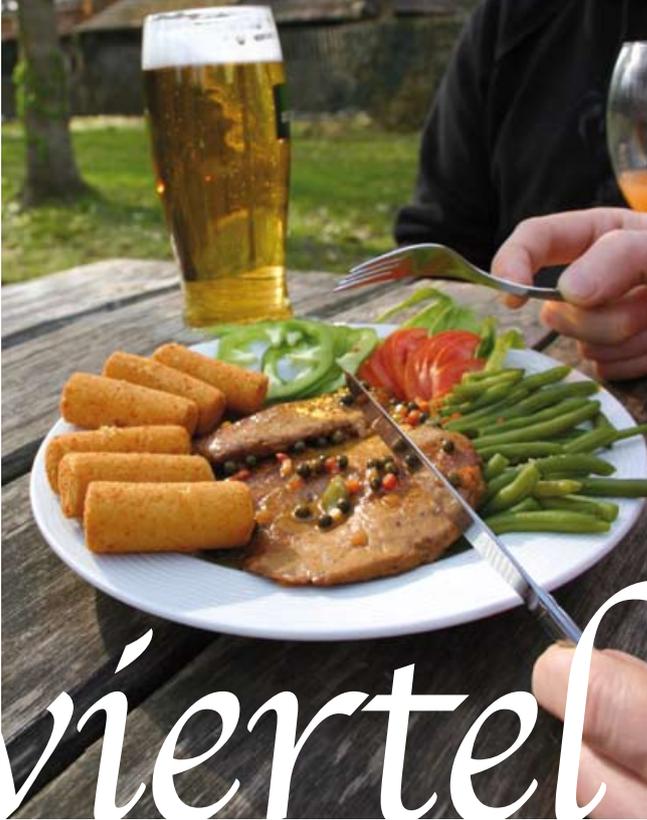
> [WWW.CHARLYS.AT](http://WWW.CHARLYS.AT)

LINK\_TIPP

[WWW.VEGAN.AT/RESTAURANTS](http://WWW.VEGAN.AT/RESTAURANTS)

# VEGGIE WIRT

DER NEWCOMER



Im verschlafenen wirkenden Ort Weikendorf, bei Gänserndorf, weist nicht viel darauf hin, welch ein Juwel sich im oberen Stockwerk des nahe am Bahnhof gelegenen Dorfgasthauses befindet. Die Veggie-Wirt\_innen Sabine und Ferdinand Rauch erweiterten ihren Gasthof um ein veganes Lokal, in dem ausschließlich rein pflanzliche Speisen und Getränke serviert werden. Es gibt unter anderem Soja-Koteletts, Gulasch, Napoleonschnitzel (eine Art Cordon Bleu des Hauses), „Hühner“filets auf Salat, „Paprikahendl“ und traditionelle Salate. Neben der Hausmannskost befinden sich auch klassisch fleischlose Gerichte wie „Käse“spätzle oder Gemüsestrudel auf der Speisekarte, und auf Wunsch können sich Weizenfreaks über Seitan-Variationen freuen. Die köstlichen hausgemachten Nachspeisen – zur Melange mit Sojamilch genossen – sind ebenfalls sehr zu empfehlen. Eine Besonderheit des Lokals mit der entspannten Wirtshaus-Atmosphäre ist der naturbelassene Gastgarten, in dem der bekannte Interpret Thomas Forstner und seine Frau das erste vegane Hochzeitsfest beim Veggie-Wirt feierten. Schon allein für dieses Lokal lohnt ein Ausflug ins Marchfeld.

gmf

**OBERE HAUPTSTR. 24, 2235 WEIKENDORF, TEL: +43/2282/2313**

**OBERGESCHOSS: DO - SA 11:00 BIS 24:00, SO 11:00 BIS 15:00**

**WARME KÜCHE: DO - SA 11:00 BIS 21:30, SO 11:00 BIS 14:00 (RAUCHFREI)**

**UNTERGESCHOSS: DI - SA 11:00 BIS 24:00, SO 11:00 BIS 15:00**

**WARME KÜCHE: DI - SA 11:00 BIS 21:30, SO 11:00 BIS 14:00**

**MONTAG RUHETAG**

**BEI RESERVIERUNGEN AB 10 PERSONEN AUCH LÄNGER WARME KÜCHE**

Das Veggie Bräu in Stockerau hat seit 2005 Tür und Tor für Genießer\_innen und Nachtschwärmer\_innen geöffnet: Christa und Thomas Böhm zeigen, dass Vegetarismus und Nachhaltigkeit auch in einem Abendlokal zu verwirklichen sind, haben nichts dem Zufall überlassen und sich Gedanken dazu gemacht, eine echte Alternative zu herkömmlichen Beisln zu sein. Der Großteil der angebotenen Biere, Weine, Säfte und Tees ist aus biologischer Landwirtschaft bzw. fair gehandelt. Die Rohprodukte für ihre vegetarisch-vegane Snacks werden zum größten Teil auf dem eigenen Bio-Bauernhof hergestellt. Mit den sehr geschmackvollen, qualitativ hochwertigen und sättigenden Speisen kommen oft Vollkornprodukte und saisonale Lebensmittel auf den Teller. Abgesehen von der umweltbewussten Ausrichtung des mit Öko-Strom versorgten Lokals besticht das Veggie Bräu durch nettes Ambiente, coole Atmosphäre und eine ansprechende Playlist. Im Sommer steht ein schöner Gastgarten zur Verfügung, welcher zum Essen, Trinken, Plaudern und Sinnieren geradezu einlädt. Einzig schade, dass die überbackenen Brote nicht vegan sind. Bei so viel Mut zur Innovation wäre auch das leicht möglich! Fazit: Ein Muss für Bierliebhaber\_innen und Leute, die sich mit gutem Gewissen an vegetarisch-vegane Köstlichkeiten laben möchten.

sb

**SCHULGASSE 8, 2000 STOCKERAU , TEL: +43/2266/72604**

**MO - DO, 18:00 BIS 24:00, FR - SA, 18:00 BIS 02:00**

**SONNTAG RUHETAG**

**LINK\_TIPP**

**> WWW.VEGGIE-BRÄU.AT**

# VEGGIE BRÄU

DER EVERGREEN







FOTO © YONNIE ZINKL

# Unwiderstehlich für Mäuse...



## VEGOURMET - die neue Linie für Vegi-Gourmets

Da bleibt kein Wunsch unerfüllt, unerwartete Gaumenfreuden warten auf Sie. Ob Vegi-Meat, zartmilder Vegi-Cheese oder würzige Vegi-Wurstwaren.

- ▶ Rein pflanzlich
- ▶ Kein Cholesterin
- ▶ Keine Laktose
- ▶ Leicht und bekömmlich

[www.veganversand.at](http://www.veganversand.at)

...Genuss pur mit den neuen Käse-Alternativen von Vegourmet!

**VEGANVERSAND.at**  
kompetent • persönlich • schnell • zuverlässig

Wir heben Vegi-Cheese Gaumenfreuden auf ein neues Niveau.

Ab sofort glänzt die Vegourmet-Linie mit neuen Käse-Alternativen in neuen mediterranen frühlinghaft leichten Geschmacksrichtungen!

ENTGELTLICHE ANZEIGE

IMPRESSUM: VEGAN.AT NR. 14 1/10 ■ MEDIENINHABERIN, HERAUSGEBERIN & VERLEGERIN: VGÖ – VEGANE GESELLSCHAFT ÖSTERREICH  
WAIDHAUSENSTRASSE 13/1, 1140 WIEN ■ TEL +43/1/929 14 988 FAX +43/1/929 14 982 ■ SPENDEN: P.S.K. 92.133.538 BLZ 60.000  
MAIL: INFO@VEGAN.AT ■ WWW.VEGAN.AT ■ CHEFREDAKTION: MAG. FELIX HNAT

INHALT: CRI, GERDA FISCHBACH, MAG. FELIX HNAT, STEFAN HNAT, DANIEL KIRCHMAIER, KARIN SCHACHINGER, MAG. MARTIN SCHLATZER, MAG. KURT SCHMIDINGER, THOMAS SCHOBESBERGER, MONIKA SPRINGER, DR.<sup>IN</sup> KATHARINA WIRNITZER

FOTOS: SOYLENT-NETWORK.COM, MONIKA SPRINGER, ROLAND STRALLER, VGT, YVONNE ZINKL

ANZEIGENLEITUNG: MAG. FELIX HNAT ■ KONZEPTION, ART DIRECTION, GRAFIK: MONIKA SPRINGER

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