

VEGAN

DAS MAGAZIN DER VEGANEN GESELLSCHAFT

GESUNDHEIT
SO ISST ÖSTERREICH

RESTAURANTS
NEUERÖFFNUNGEN

ALLTAG
VEGAN EXTREM

UMWELT
FUTURE FOOD

AKTIVITÄTEN
VEGANMANIAS
MEDIEN
SPORT

ETHIK
WOLLE

COVERSTORY

VEGAN GENDER

DER FLEISCHLOSE LEBENSSTIL – EINE FRAGE DES GESCHLECHTS?



100% pflanzlicher Genuss

VEGANVERSAND.at

*„Allem kann ich widerstehen,
nur der Versuchung nicht.“*

Oscar Wilde



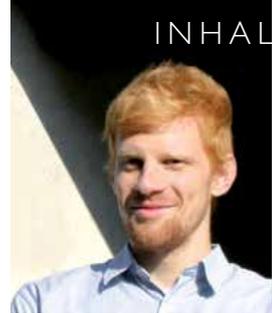
- Rein pflanzlich
- Cholesterinfrei
- Bekömmlich
- Ethisch

Himmlische Genüsse ohne schlechtes Gewissen.

Natürlich in bewährter Vegourmet-Qualität! Mit den Jeezy-Streichkäsealternativen präsentieren wir das erste vegane Produkt dieser Art ganz ohne Palmöl – dafür auf Basis von viel wertvollem Olivenöl, gemischt mit Sonnenblumenöl. In einer neutralen Variante, die auch zu süßen Cremes weiterverarbeitet werden kann, bis hin zu vier weiteren würzigen Sorten mit leckeren natürlichen Zutaten. Eine neue vegane Versuchung!

Wir führen über 500 rein pflanzliche Produkte.

Mit den leckeren Vegourmet-Alternativprodukten wie Käse, Wurstwaren und Fleischalternativen ist für jede Lebenslage was dabei. GENUSS wird bei uns groß geschrieben. Geschmack – und keine Kompromisse.



LIEBE LESERINNEN UND LESER!

Als ich unlängst die letzten Jahre Revue passieren ließ, stellte ich fest, dass ich inzwischen schon 10 volle Jahre für Tierrechte und Tierschutz aktiv bin. Damals, **IM JAHR 2002, WUSSTE BEINAHE NIEMAND, WAS DAS WORT „VEGAN“ ÜBERHAUPT BEDEUTET.** Nur in den größeren Supermärkten gab es – wenn man Glück hatte – Aufstriche, Naturtofu oder Sojamilch für 2,50 Euro. Für die Vegane Gesellschaft Österreich (VGÖ) wurde ich dann vor ca. 8 Jahren aktiv. **MITTLERWEILE WERBEN DIE WICHTIGSTEN SUPERMARKT-KETTEN OFFENSIV MIT VEGANEN PRODUKTEN,** mehrere Laufmeter im Kühlregal werden den Artikeln gewidmet, Sojamilch in Bioqualität ist teils für 90 Cent zu haben, und **DIE VGÖ WIRD REGELMÄSSIG VOM ORF FÜR INTERVIEWS UND BERICHTE KONTAKTIERT.** Selbstverständlich ist das nicht mein eigener Verdienst; ich möchte behaupten, dass es sich um einen Trend handelt, der nicht mehr aufzuhalten ist.

AUFFÄLLIG IST, DASS FRAUEN DIE GROSSE MEHRZAHL DER VEGETARIER_INNEN UND VEGANER_INNEN AUSMACHEN. Jede Studie zeichnet das gleiche Bild: Frauen konsumieren weniger Fleisch, Männer hängen hingegen häufig dem Mythos „Fleisch macht stark“ nach. Auch die Mehrzahl unserer Mitarbeiter_innen ist weiblich. Wie ist das zu erklären? Zufall oder Ausdruck gesellschaftlicher Rollenbilder? Und welche Konsequenzen sind daraus zu ziehen? Diesen und anderen spannenden Fragen gehen wir in unserem Hauptartikel auf den Grund. Mir ist klar geworden, dass die herkömmliche Geschichtsschreibung die feministische Perspektive noch immer vernachlässigt. Ich hoffe, Sie finden das Thema genauso spannend wie ich!

IM SEPTEMBER DIESES JAHRES IST DER ERNÄHRUNGSBERICHT 2012 ERSCHEINEN; wir haben für Sie einen Blick darauf geworfen. Ein weiteres Highlight des Magazins ist der Artikel über die **WOLLPRODUKTION.** Selbstverständlich gibt es auch wieder die beliebten Features wie **PRODUKTVORSTELLUNGEN, RESTAURANTKRITIKEN, ZAHLREICHE ARTIKEL, BERICHTE ÜBER AKTIVITÄTEN UND VIELES MEHR!**

VIEL SPASS BEIM LESEN WÜNSCHT IHNEN

Mag. Felix Hnat

INHALT

ZU GAST AB SEITE 4

INTERVIEW Hilal Sezgin 4

WISSEN AB SEITE 6

COVERSTORY – GESELLSCHAFT

Warum gibt es mehr vegane Frauen als Männer? Über gesellschaftliche Rollenbilder und Analogien zwischen Unterdrückungsformen.

COVER & INSIDE: YVONNE ZINKL & LA_VEGAN_MUCK 6



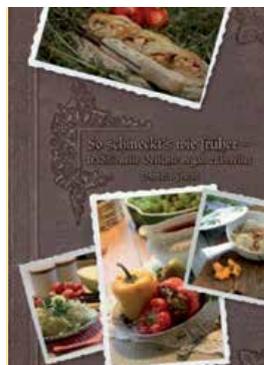
- ETHIK** Naturprodukt Wolle? 10
- GESUNDHEIT** So isst Österreich 12
- UMWELT** Future Food 14
- WIRTSCHAFT** Veganblume 16
- WIRTSCHAFT** V-Label News 17
- WIRTSCHAFT** Neues aus der Gastronomie 18
- POLITIK** Berufung im Tierschutzprozess 22

LEBEN AB SEITE 24

- ALLTAG** Vegan Extrem – Teil 1 24
- MEDIATHEK** Buchvorstellung von Carol J. Adams u. a. 26

VGÖ AB SEITE 28

- AKTIVITÄTEN** Frisch gepresst – neue Druckwerke! 28
- AKTIVITÄTEN** Veganmanias, Catering, Infotische 30
- SAMMELSURIM** Bake Sales 32
- AKTIVITÄTEN** Sport, Medien, Veranstaltungen 35
- INTERAKTIV** VEGAN.AT-Awards „DVD-Abend“ 36
- UNTERSTÜTZUNG GESUCHT** Mitgliedsformular 38
- MITGLIED WERDEN** Lecker befüllte Taschen gewinnen! 39
- IMPRESSUM** 40



**SO SCHMECKT'S WIE FRÜHER –
DAS NEUE BUCH VON DANIELA FRIEDL**

ERHÄLTlich AUF
> WWW.AMAZON.DE > WWW.VEGANBAG.AT

Bauwerkkräften mit Sauerkraut

1. Die Butter anheben und mit der Milch vermischen (nicht kochen)
2. Die Mehlmenge mit dem Mehl, das für einen guten Teig ist, abmessen und in einem feinen Sieb sieben
3. Dieses in einem geschütztem Behälter für ein bis zwei Wochen stehen lassen
4. Wenn der Teig aufgeschwommen ist, den Teig mit einem feinen Sieb abheben
5. In einem feinen Sieb abheben und in einem feinen Sieb sieben
6. Dieses mit einem feinen Sieb abheben und in einem feinen Sieb sieben
7. Das Sauerkraut in einem Sieb abheben
8. Sauerkraut in einem Sieb abheben
9. Die Teigreste durch ein feines Sieb abheben und in einem feinen Sieb sieben
10. Die Teigreste durch ein feines Sieb abheben und in einem feinen Sieb sieben





HILAL

IM INTERVIEW DIE VEGANERIN HILAL SEZGIN (42),
SCHRIFTSTELLERIN & JOURNALISTIN
MIT UNIVERSITÄTSABSCHLUSS IN PHILOSOPHIE

FRAU SEZGIN, SIE GELTEN ALS TIERFREUNDLICHSTE HIRNTIN DEUTSCHLANDS. WIE GEHT ES IHREN SCHAFEN?

Prima – hoffe ich. Schafe sind ja toughe Kerlchen und lassen sich möglichst nicht anmerken, wenn's ihnen schlecht geht, man muss sie also mit Argusaugen beobachten, das Fress-, Ruhe- und auch Sozialverhalten. Trotzdem kann eins krank sein, ohne dass man was merkt. Aber ich glaube, denen geht's gerade prima. Es ist jetzt Abend, ich gehe nachher rüber, eine Runde kraulen. Abend-kraulen.

WUNDERN SICH ANDERE MENSCHEN, DASS SIE MIT IHREN SCHAFEN ZUSAMMEN LEBEN, OHNE SIE BEISPIELSWEISE FÜR DIE WOLL- ODER FLEISCHPRODUKTION ZU NUTZEN?

Oh ja! Die Frage „Was machen Sie mit denen?“ ist schier nicht auszurotten. Und wenn ich dann erklärt habe, dass alle kastriert sind, damit es nicht mehr werden (und ich keinen Platz für sie hätte), und ich auch keine Milch von ihnen nehme und keine Eier der Hühner esse, dann staunen die Leute ... und ihre Augen leuchten auf, wenn ihnen einfallt: „Aber die Wolle?“. In der Tat, ich muss die Schafe scheren lassen, sonst würde ihnen zu heiß. Aber es ist schwer, unbehandelte Wolle auch loszuwerden, sie ist eher ein Abfallprodukt. Erst vor einer Woche habe ich auch mal wieder jemanden getroffen, der es traurig fand, dass meine Schafe alt werden „müssen“ – und sterben, anstatt geschlachtet zu werden!

VEGETARIERIN SIND SIE SEIT IHRER KINDHEIT, VEGAN WURDEN SIE ERST WÄHREND IHRER ZEIT IN DER LÜNEBURGER HEIDE. HAT IHNEN DAS LEBEN AUF DEM LAND DIE AUGEN GEÖFFNET?

Teils, teils. Theoretisch war mir vorher schon vieles klar, aber dann mit eigenen Augen davor zu stehen ... Ich glaube, der Besuch auf einem Biohof hier in der Nähe hat schließlich den Ausschlag gegeben. Da standen die Kälber natürlich auch in ihren kleinen Plastikhütten, ohne die Mütter ... und gleichzeitig hatten meine Schafe Lämmer und kümmerten sich so rührend um sie. Der Widerspruch war einfach eklatant. Viel tierrechtlerisches Tun und „Durchhalten“ ist aber auch schlicht einfacher, wenn man selbst – hoffentlich! – glückliche Tiere hat. Ich verstehe gar nicht, wie andere Leute ihren Tierrechtsaktivismus durchhalten, die lesen immer nur von den gequälten Tieren. Ich sehe wenigstens täglich auch glückliche, freie. Sonst würde ich das gar nicht schaffen, andauernd über diese Probleme zu schreiben.

IN IHREM BUCH „LANDLEBEN: VON EINER, DIE RAUS ZOG“ NEHMEN SIE IMMER WIEDER BEZUG AUF ERZÄHLUNGEN DER KINDERBUCH-AUTORIN ASTRID LINDGREN UND DAS DORT BESCHRIEBENE IDYLLISCHE LANDLEBEN. INWIEWEIT HABEN DIE BÜCHER IHR EIGENES LEBEN INSPIRIERT?

Total. Ich gebe zu, als ich hier in die Lüneburger Heide zog, habe ich eine Art Bullerbü gesucht – und gefunden. Es ist genau diese Art Glück (und manchmal Härte) eines Lebens mit den Jahreszeiten und Tieren. Okay, Bullerbü gekreuzt mit Daktari. Ein bisschen Daktari hab ich hier auch.

SEZGIN

NEBEN BEITRÄGEN ÜBER TIERETHISCHE THEMEN ÄUSSERN SIE SICH AUCH IMMER WIEDER ZU FEMINISTISCHEN FRAGESTELLUNGEN. WELCHE PARALLELEN SEHEN SIE ZWISCHEN TIERRECHTEN UND FEMINISMUS?

Ehrlich gesagt hat mir ausgerechnet dieser Strang des Feminismus und der Ökoethik nie eingeleuchtet. Gewiss, da gibt es ein paar Analogien, insbesondere auf metaphorischer Ebene. Aber so richtig in Sachen Politik? Ich denke, es gibt viele Herrschaftsformen – Sexismus, Tierausbeutung, Rassismus, Homophobie – und manche ihrer Unterdrückungsmechanismen überschneiden sich, andere nicht.

SIE ÄUSSERN SICH KRITISCH GEGENÜBER DEM MODERNEN FEMINISMUS, WEIL SICH DIESER AUF ÖKONOMISCHE ASPEKTE WIE KINDERBETREUUNGSPLÄTZE ODER EINKOMMENS-UNTERSCHIEDE ZWISCHEN MÄNNERN UND FRAUEN KONZENTRIERT. BRAUCHEN WIR QUOTEN?

Der ökonomische Aspekt ist natürlich sehr wichtig, ich finde es nur falsch, wenn man die anderen Themen – insbesondere sexuelle Gewalt – dabei völlig vergisst. In der Tat halte ich Quoten für absolut unentbehrlich, aber da wissen wir wenigstens ein „Rezept“. Bei der sexuellen Gewalt kennen wir, seien wir ehrlich, nicht einmal die Ursachen, geschweige denn eine Lösung. Und die Zahlen zur Vergewaltigung von Kindern sowie von Frauen in Beziehungen sind seit Jahrzehnten leider gleich geblieben.

AUSSERDEM KRITISIEREN SIE, DASS GEWALT AN FRAUEN IN EUROPA HÄUFIG IN ZUSAMMENHANG MIT DEM ISLAM GEBRACHT WIRD, OBWOHL EIN ERSCHRECKEND HOHER PROZENTSATZ ALLER FRAUEN IN UNSERER GESELLSCHAFT OPFER VON SEXUALSTRAFTATEN IST. DAS ERINNERT EIN WENIG AN DAS THEMA SCHÄCHTEN, DAS VIELE MENSCHEN PLÖTZLICH ZU TIERSCHÜTZER_INNEN WERDEN LÄSST ...

Ja, völlig absurd, das eine wie das andere. Besonders liebe ich es ja, wenn unsere schöne deutsche Bild-Zeitung (die hatten ja bis vor Kurzem noch eine Barbusige vorne auf ihrer Titelseite) über das Machotum der Türken klagt, oder wenn CDU-Politiker (die gegen die Gleichstellung homosexueller Ehen votieren) sich über die Homophobie der Muslime äußern. Was das Schächten angeht, versuche ich immer zu vermeiden, den Eindruck entstehen zu lassen, ich fände irgendeine Art von Tier-Tötung „besser“. Ich bin gegen beide Formen, die industrielle „normale“ und das (inzwischen ja auch meist industrielle) Schächten. Die Tötungstechnik selbst macht ja leider nur einen geringen Teil der Qualen aus, die ein Tier im gesamten Prozess seiner Schlachtung, aber auch schon während seines ganzen Lebens durchleiden muss.

IN BESTIMMTEN STRÖMUNGEN DES ISLAM, INSBESONDERE IM SUFISMUS, GILT DER VERZICHT AUF FLEISCH ALS HOHES RELIGIÖSES IDEAL. WELCHE STELLUNG HAT DAS (NICHT-MENSCHLICHE) TIER IM ISLAM?

Das ist ein Missverständnis, auch Sufis essen im Allgemeinen Tiere. Nur die Mystikerin Rabia war eine frühe Vegetarierin! Es ist in meinen Augen schade und auch unverständlich, warum es bislang so wenige muslimische Strömungen gibt, die sich intensiv mit der Frage der Tierethik befassen. Es gibt so viele Koranstellen zu Tieren (z. B. „Alle Tiere auf der Erde, die gehen oder sich mit Flügeln durch die Luft bewegen, sind Völker wie ihr.“ 6:38) und Aussprüche des Propheten Mohammed zur Schonung der Tiere. Der Platz reicht hier nicht, um alles aufzuzählen ...!

DIE VEGANE GESELLSCHAFT ÖSTERREICH WURDE BEREITS VON MUSLIM_INNEN KONTAKTIERT, DA VEGANE PRODUKTE AUCH „HALAL“ SIND. WIE BEKANNT IST DAS WORT „VEGAN“ IN DER MUSLIMISCHEN GLAUBENSGEMEINDE?

Das kann ich nicht recht beurteilen; unter meinen Freund_innen ist das natürlich ziemlich bekannt. Jedenfalls wäre es wundervoll, wenn auch andere Muslim_innen auf diese Weise mithelfen würden, die vegane Palette aufzustocken

und auf dem Markt zu festigen! Und ich hoffe eben, dass auch immer mehr Menschen, die nach islamischem Glauben leben, einsehen, dass „halal“ nicht nur eine Frage der Tötungstechnik ist. Ich glaube, nichts von dem auf übliche Weise „erzeugten“ Fleisch (also eingesperrte Hochleistungstiere) kann je „halal“ sein.

HABEN SIE ETWAS VOM GROSSEN TIERSCHUTZPROZESS IN ÖSTERREICH MITBEKOMMEN? WAS SIND IHRE GEDANKEN ZUR REPRESSION VON MENSCHEN, DIE SICH FÜR TIERRECHTE EINSETZEN?

Dieser Prozess war ein entsetzlicher Augenöffner. Bis dahin hatte ich immer geglaubt, unsere Geheimdienste und Polizeiapparate hätten sich nur auf „links“ (und auch „muslimisch“) eingeschossen. Stimmt anscheinend nicht. Aber was aus so etwas zu folgern ist? Keine Ahnung! In Deutschland kommt ja gerade das komplette Versagen (oder Mittun?) unseres Sicherheitsapparats bei den Morden der rechtsextremen Zwickauer Zelle ans Tageslicht. Da ist man einfach sprachlos. Was in Geheimdiensten und entsprechenden Behörden so alles an Inkompetenz, Dummheit und politischer Böswilligkeit zusammenkommt, ist für den Außenstehenden nicht nachvollziehbar und schlicht abenteuerlich.

LIEBE FRAU SEZGIN, VIELEN DANK FÜR DAS INTERVIEW!

LINK_TIPP

> [HILALSEZGIN.WIX.COM/HILALSEZGIN](https://www.hilalsezgin.wix.com/hilalsezgin)



**VERRÜCKTES
HUHN**

AFFIG!

MELKKUH

DRECKSSCHWEINE

**BLÖDES
RINDVIEH?**



VEGAN GENDER

VON ELISA LUDWIG

EIN MANN UND EINE FRAU BESTELLEN IN EINEM RESTAURANT ETWAS ZU ESSEN – EINEN GROSSEN SALATTeller FÜR DEN HERRN, EIN BLUTIGES STEAK FÜR DIE DAME. DER KELLNER SCHREIBT DIE WÜNSCHE AUF, MARSCHIERT ZURÜCK IN DIE KÜCHE UND ÜBERGIBT DIE BESTELLUNGEN SEINEM KOLLEGEN. ALS DER NEUE KELLNER KURZ DARAUF DIE SPEISEN BRINGT, STELLT ER DEM MANN DAS FLEISCH HIN, WÄHREND ER DER FRAU WIE SELBSTVERSTÄNDLICH DEN SALAT VORSETZT, DEN SIE EIGENTLICH NICHT BESTELLT HATTE. WARUM GING DER KELLNER DAVON AUS, DASS DAS FLEISCH FÜR DEN MANN WÄRE? VERFIEL ER EINEM BLOSSEN VORURTEIL? NEIN, SAGEN VIELE STUDIEN.

Laut mehreren Untersuchungen zum Thema ist es nicht ungewöhnlich, Fleischkonsum mit Männern und Vegetarismus mit Frauen zu assoziieren. Bereits junge Schüler_innen gaben in Umfragen an, Buben würden ihrer Meinung nach eher schwere Fleischgerichte und Mädchen leichte, vegetarische Speisen bevorzugen. Mit dem Alter verstärkt sich dieser gesellschaftliche Druck, der unsere Wahrnehmungen, Meinungen und damit auch unsere Konsummuster prägt. Laut Statistiken nehmen Frauen in Mitteleuropa tatsächlich um ein Drittel weniger Fleisch zu sich, während sogar doppelt so viele Frauen wie Männer vegetarisch leben.

DIE HERSTELLUNG VON GESCHLECHT BEIM ESSEN

Für welche Nahrung wir uns als Einzelperson entscheiden, wird also nicht bloß individuell, sondern vor allem kollektiv geregelt. Wie auch Pierre Bourdieu schon in den 1980ern die Wahl der Ernährung als kulturelle Praxis ansah, bestätigen das heute viele andere wissenschaftliche Untersuchungen. Bereits in frühester Kindheit entwickeln wir geschlechtsspezifische Verhaltensmuster, die vor dem Esstisch nicht Halt machen. Damit Max so groß und stark wie der Papa werden kann, braucht er eine ordentliche Portion totes Tier. Die kleine Maria nimmt jedoch, eben ganz nach der Mama, mit dem Beilagengemüse vorlieb – schließlich will sie auf ihre Figur achten. Bei der Erziehung durch Familie und Umfeld, durch Institutionen wie Kindergarten, Schule und Arbeitsplatz, via Film, Werbung und andere Medien – überall werden Geschlechterrollen geschaffen und vorgegeben, die sich auch im Essverhalten niederschlagen. Wenn wir die Augen schließen und uns einen „echten“ Mann und eine „richtige“ Frau vorstellen, erscheinen in unseren Köpfen ganz bestimmte Bilder. Sie sind Symbole unserer gesellschaftlichen Konditionierungen, denen wir einerseits täglich ausgesetzt sind, die wir aber andererseits als handelnde Subjekte ständig mitgestalten und auch verändern können.

DIE FLEISCHESLUST

Ein Steakrestaurant wirbt für sich, indem es sein Angebot mit dem Bild stereotyper Mannhaftigkeit koppelt. Gezielt richtet sich die Werbung an männliche Kunden, die sich als „echte“ Männer ihr Stück Fleisch scheinbar ebenso einverleiben sollten wie ihr Stück Frau. Vegetarisch zu essen hingegen sei mit gleichgeschlechtlicher Liebe unter Männern verwandt. Die gesellschaftliche Abwertung von Homosexualität wurde somit auf die Ernährungsweise übertragen. Männliche Individuen sollen heterosexuelle Fleischesser sein, um ihre Maskulinität nicht einzubüßen. Ein Mann muss also ganz bestimmte Eigenschaften aufweisen, um sich im Mainstream als solcher behaupten zu können, wobei das Ernährungsverhalten ebenso ausschlaggebend ist wie die sexuelle Orientierung. Wer sich als Mann dem Verschlingen von Fleisch oder Frauen entzieht, widerspricht dem dominanten Konzept von Männlichkeit. Auf der anderen Seite der hier beworbenen Männlichkeitsvorstellungen stehen Tiere und Frauen ohne eigenständige Meinung oder Willen. Unausgesprochen werden sie zu Genussobjekten echter Kerle degradiert und verschwinden hinter der kulinarischen Lust auf und dem sexuellen Begehren nach ihrem Fleisch. Einzelne Körperteile von Tieren sind dabei genauso beliebt wie einzelne weibliche Körperteile. Im Kapitalismus tragen Tierfabriken, Pornographie und Prostitution zur profitablen Befriedigung dieser sozial konstruierten Bedürfnisse bei.

„THE ANIMALS OF THE WORLD EXIST FOR THEIR OWN REASONS. THEY WERE NOT MADE FOR HUMANS ANY MORE THAN BLACK PEOPLE WERE MADE FOR WHITES OR WOMEN FOR MEN.“

ALICE WALKER, FEMINISTISCHE AUTORIN UND AKTIVISTIN

UNTIL
EVERYONE
IS FREE
NO ONE
IS
FREE



FEMINISTISCH & VEGAN

CAROL ADAMS

US-Autorin, Aktivistin, Wegbereiterin des Zusammendenkens von Tier- und Frauenrechten. Mit ihren Analysen zu Mensch-Tier- und Mann-Frau-Beziehungen kreierte sie einen ökofeministischen Ansatz für die Tierethik und ergänzte diesen um Gedanken aus der postmodernen und kritischen Theorie. Im Ökofeminismus wird versucht, Parallelen zwischen Gewalt gegen Frauen und Gewalt gegen die Natur offenzulegen.

LINK_TIPP
> WWW.CAROLJADAMS.COM

ELLEN DEGENERES

Lange Zeit feierte die US-amerikanische Schauspielerin Ellen DeGeneres große Erfolge als bekannte Komikerin, Moderatorin und Autorin. 2003 startete sie mit der „The Ellen DeGeneres Show“. In den letzten Jahren trat sie immer öfter auch als politische Aktivistin auf, die sich für die Rechte von Homosexuellen, Frauen und Tieren einsetzt. Als Veganerin, Lesbe und Feministin bricht sie die herrschenden Klischees Hollywoods auf, ohne dabei an Sympathiepunkten oder Popularität zu verlieren.

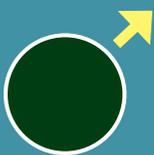
LINK_TIPP
> WWW.ELLENTV.COM

SABINE KOCH

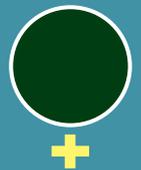
Sabine Koch ist seit 15 Jahren vegan und in Tierrechtsgruppen mit gesamt-politischem Anspruch aktiv. Eine umfassende Gesellschaftskritik beinhaltet für sie die Zurückweisung von Sexismus, Speziesismus, Rassismus u. a. gleichermaßen. In den letzten Jahren stark in Antipelz-Kampagnen engagiert, wurde sie wegen ihres Einsatzes verhaftet – und zu einer der Angeklagten im großen Tierschutzprozess (siehe Seite 22). Während sie sich nun mit der Berufung des Staatsanwalts gegen den Freispruch beschäftigt, ist sie mehr denn je überzeugt, dass Unterdrückung von Tieren von anderen Unterdrückungsformen nicht losgelöst betrachtet werden kann.

ANALOGIEN ZWISCHEN DISKRIMINIERENDEN IDEOLOGIEN

WIE NAHE SICH DISKRIMINIERENDE IDEOLOGIEN STEHEN, WIRD BESONDERS ANSCHAULICH, WENN DIE AUSTAUSCHBARKEIT UND ERWEITERUNGSMÖGLICHKEIT DIESER KATEGORIEN ANALYSIERT WERDEN:



DAS GESCHLECHT ALS UNTERSCHIEDSMERKMAL WIRD ZUM ARGUMENT FÜR DIE MINDERWERTIGKEIT VON FRAUEN GEMACHT UND BEGRÜNDET DIE DOMINANZ VON MÄNNERN, IHRE HERRSCHAFT, PRIVILEGIEN UND AUSBEUTUNGSBERECHTIGUNG. DARAUS ENTSTEHENDE GLOBALE UNGLEICHHEITEN UND UNGERECHTIGKEITEN GEHEN DAHER VOR ALLEM ZULASTEN FRAUEN.



DIE SPEZIES ALS UNTERSCHIEDSMERKMAL WIRD ZUM ARGUMENT FÜR DIE MINDERWERTIGKEIT VON TIEREN GEMACHT UND BEGRÜNDET DIE DOMINANZ VON MENSCHEN, IHRE HERRSCHAFT, PRIVILEGIEN UND AUSBEUTUNGSBERECHTIGUNG. DARAUS ENTSTEHENDE GLOBALE UNGLEICHHEITEN UND UNGERECHTIGKEITEN GEHEN DAHER VOR ALLEM ZULASTEN DER TIERE.



DIE ETHNISCHE HERKUNFT ALS UNTERSCHIEDSMERKMAL WIRD ZUM ARGUMENT FÜR DIE MINDERWERTIGKEIT VON NICHT-WEISSEN GEMACHT UND BEGRÜNDET DIE DOMINANZ VON WEISSEN, IHRE HERRSCHAFT, PRIVILEGIEN UND AUSBEUTUNGSBERECHTIGUNG. DARAUS ENTSTEHENDE GLOBALE UNGLEICHHEITEN UND UNGERECHTIGKEITEN GEHEN DAHER VOR ALLEM ZULASTEN DERJENIGEN, DIE NICHT WEISS SIND.



INTERSEKTIONALITÄT

UM VERWOBENHEIT/WECHSELWIRKUNGEN ZWISCHEN UNTERDRÜCKUNGSFORMEN ZU BESCHREIBEN, GIBT ES DAS KONZEPT DER INTERSEKTIONALITÄT. AUSGEHEND VOM ANSATZ, DASS EINE PERSON/GRUPPE MHRFACHER DISKRIMINIERUNG AUFGRUND IHRES GESCHLECHTS, IHRER ETHNISCHEN HERKUNFT ODER KLASSENZUGEHÖRIGKEIT AUSGESETZT SEIN KANN, ERWEITERTE MAN DIESE FESTSTELLUNG UM ANDERE KATEGORIEN, Z.B. UM RELIGION ODER ALTER.

UNITY OF OPPRESSION

DIE IDEE HINTER DER „EINHEIT VON UNTERDRÜCKUNG“ (= UNITY OF OPPRESSION) IST AUFZUZEIGEN, DASS DISKRIMINIERUNGSFORMEN NICHT IN IHRER WICHTIGKEIT AB- ODER AUFGEWERTET UND GEGENEINANDER AUSGESPIELT WERDEN KÖNNEN. AUSPRÄGUNGEN VON HERRSCHAFT VEREINZELT ABZULEHNEN GREIFE ZU KURZ. WIRKLICH ZIELFÜHREND SEI ES, HERRSCHAFT ALS GANZES WAHRZUNEHMEN UND ZU BEKÄMPFEN.

WIE DIE SPRACHE, SO DIE WELT

Wie wir über Dinge und Menschen sprechen, lässt erkennen, welchen Wert wir ihnen beimessen. Beim Sprechen nützen wir oft vorhandene Diskriminierungen gegenüber Tieren, um Menschen herabzuwürdigen. Meist trifft dieses so eingesetzte Vokabular – neben den implizit untergeordneten Tieren – Frauen: dumme Gans, zickig sein, fette Sau, heiße Schnecke, süße Maus ... Eine Frau, so scheint es, hat unzählige tierliche Ebenbilder. Voraussetzung für die Wirksamkeit dieser Begriffe ist die Überzeugung, dass wir als Menschen über den nicht-menschlichen Tieren stehen. Seit jeher wurden Frauen bzw. Tiere auf ihren Körper reduziert, der Natur zugeschrieben, der Wildheit, dem Instinktgeleiteten, Triebhaften, Emotionalen und Irrationalen. Im Kontrast dazu wurden und werden Männer (bzw. Menschen) wegen ihres Geistes geschätzt. Sie seien die Gestalter von Kultur, würden vom Intellekt geleitet und seien im Besitz von Anstand und Ratio. Der Archetyp von Männern, die Fleisch essen, Frauen (nach)jagen und die starken Erhalter der Familien mimen, ist noch immer salonfähig. Im stilleren Eck dieses Salons sitzen schlanke Damen bei ihrem Salat, versuchen, als attraktive Beute aufzutreten, und träumen vom gesicherten Dasein als Ehefrauen und Mütter. Diese Bilder mögen Auslaufmodelle sein, nichtsdestotrotz illustrieren sie nach wie vor Orientierungspunkte gesellschaftlicher Strukturen. Geschlechtliche Diskrepanzen auf wirtschaftlicher, politischer, rechtlicher ... und eben auch auf sprachlich-kultureller Ebene machen deutlich, dass weibliche und männliche Rollenimages Machtunterschiede herstellen, die reale Konsequenzen haben.

WIESO IST VEGETARISMUS (NOCH) WEIBLICH?

Wie schon eingangs erwähnt, ernähren sich weitaus mehr Frauen als Männer von rein pflanzlicher Kost. Zu den wichtigsten Gründen zählt zum einen die Sozialisation. Mädchen werden von ihrem Umfeld nicht nur darauf trainiert, schlank und beim Essen enthaltsam zu sein, sondern auch darin bestärkt, sich emotional auszudrücken. Empathie spielt bei der Persönlichkeitsentwicklung einer Frau eine essentielle Rolle und ist allgemein ein zentrales Motiv für die Entscheidung, vegetarisch oder vegan zu leben. Auf Leid teilnahmsvoll und sanftmütig zu reagieren wird sozial tendenziell als unmännlich charakterisiert, ist aber wünschenswert für eine Frau. Durch die soziale Prägung der Frau wird also ein Nährboden für eine Weltanschauung geschaffen, in der Mitgefühl und Sanftmut eine zentrale Rolle spielen. Zum anderen wurde ersichtlich, dass die Unterdrückung von Tieren bei näherem Hinsehen viele Parallelen zur Unterdrückung von Frauen aufweist. In geschichtlicher Retrospektive stellt sich heraus, dass die Antivivisektionsbewegung – als Vorläuferin der heutigen Tierrechtsbewegung – während der ersten feministischen Welle entstand. Mitte des 19. Jahrhunderts erinnerten die damals üblichen und schonungslosen gynäkologischen Zwangseingriffe viele Frauen daran, was unzählige Tiere tagtäglich in Tierversuchen durchmachen mussten. Gemeinsame Unterdrückte eines von Männern dominierten Systems zu sein war eine bedeutsame Erkenntnis, die Frauen als diskriminierte Gruppe einige Schritte näher an vegetarische Ideale rückte. Dennoch, mit der fortschreitenden Vervielfältigung von Identitäts- und Lebenskonzepten innerhalb unserer Gesellschaft verändert sich auch unser Handeln. Die Zahl der vegetarischen Männer steigt kontinuierlich an, statistische Differenzen werden kleiner und insgesamt ist ein Trend erkennbar, der die engen konservativen Vorstellungen von Weiblichkeit und Männlichkeit eines Tages überwinden könnte.

LINK_TIPP

> QUELLEN + LINK_SAMMLUNG: WWW.VEGAN.AT/VEGAN_GENDER

WARUM FEMINISMUS FÜR DIE VGÖ EIN _THEMA_ IST

DIE VEGANE GESELLSCHAFT ÖSTERREICH IST EINDEUTIG WEIBLICH GEPRÄGT: NICHT NUR DER GROSSTEIL UNSERER MITARBEITER_INNEN SOWIE UNSERER FREIWILLIGEN AKTIVIST_INNEN IST WEIBLICH, SONDERN AUCH DIE MEHRHEIT UNSERER MITGLIEDER, UNSERER MAGAZINLESER_INNEN UND UNSERER FACEBOOK-USER_INNEN (67,9 %).

ALS AKTIVE TIERRECHTLER_INNEN, DIE SICH GEGEN SPEZIESISMUS EINSETZEN, AKZEPTIEREN WIR SELBSTVERSTÄNDLICH AUCH KEINE ANDERE FORM VON DISKRIMINIERUNG. DIES BETRIFFT RASSISTISCHE DISKRIMINIERUNG EBENSO WIE ETWA DIE DISKRIMINIERUNG AUFGRUND DER SEXUELLEN ORIENTIERUNG ODER JENE VON FRAUEN. AUS DIESEM GRUND BENUTZEN WIR IN UNSEREM MAGAZIN SCHON SEIT JAHREN DEN GENDER GAP (SCHREIBWEISE MIT UNTERSTRICH). IN ERWEITERUNG ZUM KLASSISCHEN BINNEN-I, DAS EXPLIZIT SOWOHL WEIBLICHE ALS AUCH MÄNNLICHE GRUPPENANGEHÖRIGE ERKENNBAR MACHEN SOLL, LÄSST DER GENDER GAP ZUSÄTZLICH RAUM FÜR ALLE, DIE SICH NICHT IN DAS ZWEIGESCHLECHTERSCHEMA EINORDNEN LASSEN WOLLEN ODER KÖNNEN, WIE INTERSEXUELLE MENSCHEN UND TRANSGENDER-PERSONEN.

DIE INDUSTRIE DAHINTER

NATURPRODUKT WOLLE?

1.100.000.000 GEHALTENE SCHAFE WELTWEIT
90 % DAVON FÜR DIE WOLLPRODUKTION
249.994 DAVON IN ÖSTERREICH

288.000 TIERE = 6.650 TONNEN = 8,4 %

GLOBALER ANSTIEG DER SCHAF- UND LAMMSCHLACHTUNGEN IM JAHR 2011

„SCHAFE MÜSSEN GESCHOREN WERDEN, DAMIT SIE NICHT UNTER DER VIELEN WOLLE LEIDEN!“ SO DIE GÄNGIGE MEINUNG. DASS DIE TIERE NUR AUFGRUND DER HOCHZÜCHTUNG DURCH DEN MENSCHEN MEHR WOLLE PRODUZIEREN ALS SIE SELBST BENÖTIGEN UND SOWOHL BEIM SCHEREN ALS AUCH IM LAUFE IHRES LEBENS STARKEN QUALEN AUSGESETZT SIND, IST HINGEGEN KAUM BEKANNT.

VOM WILDSCHAF ZUM HAUSSCHAF

Für die Wollproduktion werden verschiedene Tierarten genutzt: Ziegen (für Kaschmir und Mohair), Kaninchen (für Angora), Kamele, Moschusochsen und Yaks. Der Großteil der Wolle stammt jedoch von Schafen. Die in der Wollproduktion genutzten Schafe erinnern kaum noch an die ursprünglichen Wildschafe: In der Natur müssten Schafe nicht geschoren werden, da ihr Kleid an das vorherrschende Klima angepasst ist. Bei steigenden Temperaturen fällt das Deckhaar aus und das darunterliegende Fell wird dünner, bei Kälte wächst das Deckhaar wieder nach und das Fell verdichtet sich. Bei den gängigen Hausschaf-Arten wurde dieser natürliche Haarzyklus durch Züchtung vollständig eliminiert.

PRODUZENTEN

Von den 1,1 Milliarden Schafen weltweit werden 90 % für die Wollproduktion eingesetzt. Von diesen Tieren werden jährlich um die 1,6 Millionen Tonnen Wolle gewonnen (diese ist jedoch noch nicht gesäubert, enthält daher noch das Wollwachs „Lanolin“ – auch z.B. in Haarpflegeprodukten enthalten). Beinahe die Hälfte des Erzeugnisses stammt aus China und Australien (je 400.000 Tonnen Wolle, was einem Umsatz von jeweils 700 Millionen Dollar entspricht), gefolgt von Neuseeland, Großbritannien und dem Iran. Die Produktion in anderen Ländern ist daneben verschwindend gering, in Österreich liegt sie bei lediglich rund 850 Tonnen im Jahr.

WOLLE PRO JAHR

NATION	TONNEN	GLOBAL
IRAN	60.000	4 %
GROSSBRITANNIEN	67.000	4 %
NEUSEELAND	165.800	10 %
AUSTRALIEN	382.300	23 %
CHINA	386.768	23 %
REST DER WELT	607.272	36 %

SCHAFFLEISCH PRO JAHR

NATION	TONNEN	GLOBAL
IRAN	368.853	6 %
SUDAN	372.085	6 %
NEUSEELAND	470.184	7 %
AUSTRALIEN	621.425	9 %
CHINA	2.068.590	32 %
REST DER WELT	2.655.299	40 %

MERINOSCHAFE

Merinoschafe, die populärste Rasse der Welt, machen ungefähr 50 % der Schafe weltweit aus. Durch Züchtungen haben sie eine besonders faltige Haut, was die Wollausbeute pro Tier erhöht. Die Schafe sind den unnatürlich großen Wollmengen jedoch nicht gewachsen, und somit verenden viele in heißen Monaten an Überhitzung. Außerdem sammeln sich in den entstandenen Hautfalten (vor allem um den Anus und die Vulva) Feuchtigkeit und Urin, was wiederum Insekten anzieht, welche Eier in diese Falten legen. Schlüpfen die Insekten dann, werden die Schafe bei lebendigem Leib aufgefressen, ohne sich zur Wehr setzen zu können. Um dem vorzubeugen, greifen die Schaffarmer zum „wirksamen“ und kostengünstigen, jedoch grausamen Mulesing.

MULESING-METHODE: Handtellergröße betroffene Fleischstücke werden ohne Betäubung aus den Körpern herausgeschnitten. Um Infektionen vorzubeugen, werden großzügige Mengen Chemie in die offenen Wunden geschüttet.

ULTRAFEINE MERINOWOLLE: Neben der feinen Merinowolle gibt es „ultrafeine“ Merinowolle, ein begehrter Luxusartikel in der Bekleidungsindustrie. Um das Fell vor allen erdenklichen Einflüssen zu schützen (Umwelteinflüssen im Allgemeinen und Witterung im Speziellen), werden die Tiere ihr Leben lang drinnen gehalten, in enge Abteile gesperrt wird jedem Tier ein Nylonmantel übergezogen, von dem nur das Gesicht ausgespart bleibt.

6.500.00

TONNEN
SCHAF- UND
LAMMFLEISCH1.600.00
TONNEN WOLLE

JÄHRLICH WELTWEIT



38.000

SCHAFE STERBEN BEIM LEBENDTRANSPORT



> 20.000.000

SCHAFE VON MULESING BETROFFEN

DAS LEBEN EINES SCHAFS

Die Mehrheit der Schafe ist extremer Tierquälerei ausgesetzt: Zum Zwecke der Kennzeichnung werden ihre Ohren durchbohrt. Die Kastration der männlichen Lämmer erfolgt meist ohne Betäubung – entweder werden die Hoden direkt herausgeschnitten, oder die Genitalien werden abgebunden, bis sie einfach absterben. Zusätzlich werden die Schwänze der Tiere üblicherweise abgeschnitten, was in der Regel ebenfalls ohne Betäubung erfolgt. Schafe werden während ihrer gesamten Lebensdauer auf überfüllten Weiden gehalten, ohne ausreichenden Raum um sich adäquat zu bewegen und zu grasen. Eine Schafherde, die sich auf natürliche Weise gebildet hat, besteht meist aus rund 25 Mitgliedern – eine Zahl, die für die sozialen Tiere überschaubar bleibt. Studien haben gezeigt, dass sich Schafe ungefähr diese Anzahl an verschiedenen Schafsgesichtern problemlos merken können, auch über längere Zeiträume hinweg. Die in der Intensivtierhaltung üblicherweise riesigen Herden lassen keine Entwicklung von natürlichen sozialen Netzwerken zu, was zu für Schafe ungewöhnlichen Verhaltensweisen wie Aggression,

Apathie oder Isolation führen kann. Obwohl sich das Schafskleid auf natürliche Weise mit dem Jahreszyklus verändert, werden Schafe zur Umsatzsteigerung häufig mehrmals pro Jahr geschoren. Schafscheren wird in den meisten Ländern nach Akkord bezahlt: Bis zu 350 Tiere täglich schafft eine geübte Arbeitskraft, das sind 2 Minuten pro Schaf. Um so viele Schafe wie möglich abzufertigen, werden sie meist äußerst grob behandelt. Sie werden mit Seilen wie ein Paket verschnürt, dann oft in Metallgestellen fixiert und häufig beim Scheren durch die Maschinen verletzt. Neben den Problemen, welche die herkömmliche Wollproduktion mit sich bringt, gibt es noch einige weitere fragwürdige Methoden, derer sich die Wollindustrie bedient.

LEBENDTRANSPORT

Sobald die Tiere für die Wollproduktion nicht mehr profitabel sind, werden sie für ihr Fleisch verkauft. Allein aus Australien werden alljährlich über 6 Millionen Schafe auf Frachtschiffen in andere Länder transportiert, hauptsächlich in den Mittleren Osten und nach Nordafrika. Diese Transporte dauern oft Monate, die Schiffe sind zum Bersten gefüllt und die Tiere bekommen in den meisten Fällen weder ausreichend Wasser noch Nahrung. Die offenen Schiffe bieten keinerlei Schutz vor Hitze und Kälte, und das Salzwasser, dem die Schafe dauerhaft ausgesetzt sind, verursacht Blindheit. Die Tiere stehen knietief in einer Mischung aus Exkrementen und Tierleichen, welche schlussendlich einfach über Bord geworfen werden – oder in einen frachtereigenen Fleischwolf kommen, zusammen mit noch lebendigen verletzten oder kranken Tieren. Das Thema Lebendtransporte geriet im Jahre 2003 in den Fokus der Öffentlichkeit, als der australische Frachter „Cormo Express“ 58.000 Schafe nach Saudi-Arabien transportieren sollte. Aus den geplanten 2 Wochen Transportzeit wurden 11, denn die Annahme der angeblich erkrankten Tiere wurde vom ursprünglichen Abnehmer verweigert. Bis sich schließlich Eritrea als neuer Abnehmer fand, trieb der Frachter ziellos umher.

SCHLACHTUNG

Lebendtransporte gehören zu den brutalsten Episoden im Leben von Tieren. Dies spiegelt sich auch in der Reaktion der Öffentlichkeit wider: Selbst Menschen, die es in Ordnung finden, Tiere zu essen, sprechen sich sehr häufig gegen (vor allem langandauernde) Lebendtransporte aus. Alle Wollschafe kommen in den Schlachthof – und das nach einem Bruchteil ihrer natürlichen Lebenserwartung. Somit wird durch Wollproduktion das Töten von Tieren mitfinanziert.

WAS KANN MAN TUN?

Das Naheliegendste ist natürlich, auf den Kauf von Wollprodukten zu verzichten. Oft kann man heute kaum noch sehen oder erfühlen, ob ein Textil aus Wolle oder aus synthetischen bzw. pflanzlichen Materialien hergestellt wurde. Mit der Entscheidung, die Wollindustrie nicht zu unterstützen, können Konsument_innen Impulse gegen Ausbeutung, Lebendtiertransport und Schlachtung von Tieren setzen.

LINK_TIPP

> **TEXT MIT QUELLEN ONLINE: WWW.VEGAN.AT/WOLLE**

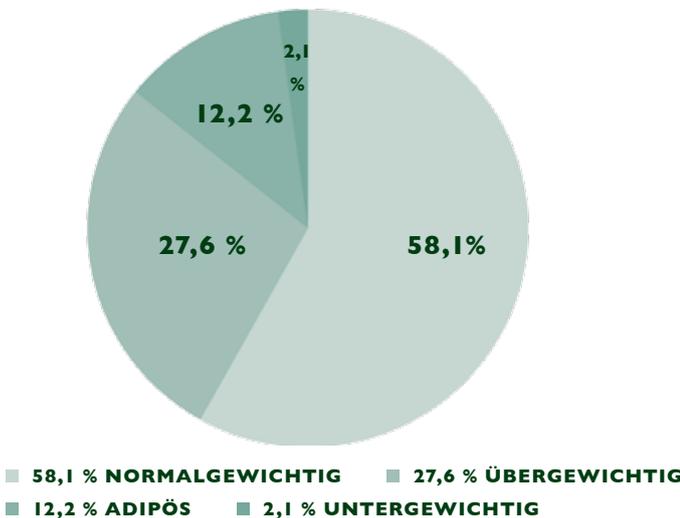
SO ISST ÖSTERREICH

ALARMIEREND: 40 % ALLER ERWACHSENEN IN ÖSTERREICH SIND ÜBERGEWICHTIG. KEIN WUNDER, DENN SIE ESSEN ZU VIEL SALZ UND ZU VIEL FETT VON SCHLECHTER QUALITÄT, DAFÜR ZU WENIG BALLASTSTOFFE UND KOMPLEXE KOHLENHYDRATE. DIE EMPFEHLUNG DES BUNDESMINISTERIUMS FÜR GESUNDHEIT LAUTET DAHER: FLEISCH- UND WURSTWAREN REDUZIEREN UND STATTDESSEN MEHR GEMÜSE, OBST SOWIE VOLLKORNPRODUKTE VERZEHREN.



Alle 4 – 5 Jahre erscheint der Österreichische Ernährungsbericht, der vom Bundesministerium für Gesundheit in Auftrag gegeben wird. So soll der Ernährungszustand der österreichischen Bevölkerung kontinuierlich erfasst werden. Aus dem Ergebnis können wiederum Handlungsempfehlungen für die Österreicher_innen abgeleitet werden. Neu am aktuellen Ernährungsbericht von 2012 ist, dass in der vom Institut für Ernährungswissenschaften der Universität Wien durchgeführten „Österreichischen Studie zum Ernährungsstatus 2010/12“ bei allen 1002 Teilnehmer_innen neben Ernährungsprotokollen und Messungen von Körpergewicht und -zusammensetzung auch laborchemische Analysen von Blut- und Harnproben durchgeführt wurden. Diese erlauben Aussagen über den tatsächlichen Versorgungsstatus mit Nährstoffen.

ABB. I ÜBERGEWICHT UND ADIPOSITAS IN ÖSTERREICH
(ÖSTERREICHISCHER ERNÄHRUNGSBERICHT 2012)



DIE ERGEBNISSE 2012

52 % der österreichischen Männer sowie 28 % der österreichischen Frauen zwischen 18 und 64 Jahren sind übergewichtig. 15 % (Männer) bzw. 10 % (Frauen) sind sogar adipös, also stark übergewichtig. Der Fettkonsum ist zu hoch, insbesondere die Aufnahme von gesättigten Fettsäuren. Damit geht auch, zumindest bei Männern, eine zu hohe Cholesterinaufnahme einher. Dagegen liegt die Ballaststoffzufuhr in allen Gruppen unterhalb des Referenzwertes. Defizite gibt es auch bei vielen Vitaminen und Mineralstoffen: 88 % der Männer sowie 82 % der Frauen nehmen weniger als 5 µg Vitamin D pro Tag zu sich; der biochemische Status ist bei 44 % aller Männer und knapp 40 % aller Frauen unzureichend. Ebenso liegt die Aufnahme von β-Carotin und Folsäure deutlich zu niedrig. Die Aufnahme von Calcium und Jod ist bei allen Untersuchten unzureichend, und alle Frauen weisen Mängel in der Eisenversorgung auf. Der Zinkstatus ist bei 24 % aller Frauen und 30 % aller Männer zu niedrig. Zusätzlich liegen erniedrigte Statuswerte bei Selen vor. Die Aufnahme von Natrium in Form von Kochsalz ist hingegen deutlich zu hoch. Darüber hinaus überschreiten Männer aller Altersgruppen sowie Frauen über 50 Jahre den Homocysteinwert von 12 µmol/l im Plasma, was mit einem erhöhten Arterioskleroserisiko einhergeht.

ABB. II BODY MASS INDEX (BMI) IM VERGLEICH: VEGANER_INNEN, VEGETARIER_INNEN UND OMNIVORE
(NACH TONSTAD ET AL., 2009)

VEGANER_INNEN	23,6 KG/M²
LACTO-OVO-VEGETARIER_INNEN	25,7 KG/M²
PESCO-VEGETARIER_INNEN	26,3 KG/M²
ALLESESSER_INNEN	28,8 KG/M²

DER BMI IST EINE MASSZAHL FÜR DIE BEWERTUNG DES KÖRPERGEWICHTS IN RELATION ZUR KÖRPERGRÖSSE. DAS NORMALGEWICHT LIEGT ZWISCHEN 18,5 UND 25 KG/M².

VEGANER_INNEN IM ERNÄHRUNGSBERICHT 2008

Während der allgemeine Trend in Richtung vegetarisch-vegane Ernährung geht, bleiben vegetarisch und vegan lebende Menschen im Ernährungsbericht 2012 leider unerwähnt. Anders im Bericht von 2008: Im Rahmen einer eigenen Studie wurden Ernährungsverhalten und Nährstoffstatus von Veganer_innen, Vegetarier_innen und Mischköstler_innen verglichen. Hier machte sich ein großer Vorteil der veganen Ernährung in Bezug auf die Ballaststoffzufuhr bemerkbar: Als einzige von allen Gruppen erreichten die Veganer_innen die empfohlene Menge von 30 g/Tag. Insbesondere Alles-

ABB. III NÄHRSTOFFAUFNAHME IM VERGLEICH: VEGANER_INNEN ZU ALLESESSER_INNEN

(ÖSTERREICHISCHER ERNÄHRUNGSBERICHT 2008)

HÖHERER GEHALT BEI VEGANER_INNEN:

BALLASTSTOFFE, VITAMIN A, β -CAROTIN, VITAMIN B₁, VITAMIN B₆, VITAMIN E, BIOTIN, FOLSÄURE, KALIUM, NIACIN, PANTHOTHENSÄURE, MAGNESIUM, MANGAN, ZINK, (BEI MÄNNERN: JOD)

NIEDRIGERER GEHALT BEI VEGANER_INNEN:

VITAMIN D, VITAMIN B₂, VITAMIN B₁₂, CALCIUM, (BEI FRAUEN: JOD)

esser_innen lagen hierbei deutlich unter dem Richtwert. Ebenso war der durchschnittliche Obst-, Gemüse- und Vollkornkonsum von Veganer_innen deutlich höher als jener der Mischköstler_innen. Wie die Abb. 3 erkennen lässt, hatten Veganer_innen zudem bei den meisten Vitaminen und Mineralstoffen eine höhere Aufnahme als Allesesser_innen. Im Direktvergleich muss allerdings beachtet werden, dass die Aufnahme einzelner Nährstoffe nicht automatisch der tatsächlichen Versorgung entspricht, da die Bioverfügbarkeit von Nährstoffen aus pflanzlichen Lebensmitteln im Vergleich zu tierischen teilweise herabgesetzt ist. Insbesondere bei Eisen ist die Absorption reduziert, kann aber durch die gleichzeitige Aufnahme von Vitamin C (in Form von frischem Obst oder Gemüse) stark verbessert werden. So zeigten die durchschnittlichen Eisenkonzentrationen im Plasma keine signifikanten Unterschiede zwischen den Ernährungsformen. Während die durchschnittliche Aufnahme von Vitamin D bei allen Gruppen, egal ob vegan, vegetarisch oder omnivor, deutlich unter dem Referenzwert lag, war die Aufnahme von Calcium, Vitamin B₂ und Vitamin B₁₂ bei Veganer_innen tatsächlich am niedrigsten. Zur Vorbeugung von Ernährungsmängeln empfiehlt die Vegane Gesellschaft Österreich, auf calciumreiche Lebensmittel wie grüne Blattgemüse, Sesam und angereicherte Sojamilch sowie eine ausreichende Zufuhr von Vitamin B₁₂ in Form von Nahrungsergänzungsmitteln oder angereicherten Produkten zu achten.

ABB. IV VEGANE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE**VEGANE ERNÄHRUNG IM ÜBERBLICK**

Wie zahlreiche weitere wissenschaftliche Studien bestätigen, ist bei einer veganen Ernährung eine ausreichende Versorgung mit allen lebenswichtigen Nährstoffen möglich. Eine gut geplante vegane Ernährung ist gesund, kann Krankheiten vorbeugen und sogar heilen und eignet sich ausdrücklich für jedes Lebensalter, auch für Schwangere, Stillende und Kinder, erklärt die American Dietetic Association, größte Ernährungsgesellschaft der Welt. Wie bei jeder anderen Ernährungsform hängt aber die Qualität einer veganen Ernährung von der individuellen Gestaltung und vom Ernährungswissen der/des Einzelnen ab. Neben einer abwechslungsreichen Kost auf Basis von frischem Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen und hochwertigen Ölen gehört die Integration von Vitamin B₁₂ in Form von angereicherten Lebensmitteln oder Nahrungsergänzungsmitteln unbedingt zu einer ausgewogenen veganen Ernährung dazu. Zudem wird im Winter inzwischen für alle, unabhängig von der Ernährungsform, eine Nahrungsergänzung mit Vitamin D empfohlen. Bei unzureichendem Aufenthalt in der Sonne gilt dies auch für die Sommermonate.

LINK_TIPP

- > WWW.VEGAN.AT/ERNAEHRUNGSBERICHT2012
- > WWW.VEGAN.AT/ADA

„ES IST DIE POSITION DER AMERICAN DIETETIC ASSOCIATION, DASS EINE GUT GEPLANTE VEGETARISCHE SOWIE AUCH VEGANE ERNÄHRUNG GESUND IST, ...

... ALLE ESSENTIELLEN NÄHRSTOFFE IN AUSREICHENDER MENGE BEREITSTELLT UND GESUNDHEITLICHE VORTEILE IN DER BEHANDLUNG UND THERAPIE BESTIMMTER ERKRANKUNGEN HABEN KANN. EINE GUT GEPLANTE VEGETARISCHE UND VEGANE ERNÄHRUNG IST FÜR JEDE PHASE DES LEBENSZYKLUS GEEIGNET. HIERZU ZÄHLEN SCHWANGERE, STILLLENDE, KINDER, JUGENDLICHE, SOWIE SPORTLER_INNEN.“

POSITIONSPAPIER DER AMERICAN DIETETIC ASSOCIATION: VEGETARISCHE ERNÄHRUNG

FUTURE FOOD DIE ERNÄHRUNG VON

MAG. DR. KURT SCHMIDINGER, GEOPHYSIKER UND LEBENSMITTELWISSENSCHAFTLER, ZU FLEISCH-/MILCH-/EI-ALTERNATIVEN ...

DIE NUTZTIERHALTUNG ALS GLOBALES PROBLEM

Die drastischen Auswirkungen der „Produktion“ von weltweit 65 Milliarden Tieren pro Jahr für Fleisch, Milch und Eier wurden und werden im VEGAN.AT-Magazin immer wieder besprochen: Die Nutztierhaltung verbraucht nicht nur unverhältnismäßig viel Wasser und Flächen, sondern ist auch massiv an Klimawandel, Regenwaldzerstörung und vielen anderen Umweltproblemen beteiligt. Ebenso sind die Folgen für die meisten der betroffenen Tiere, vor allem in Intensivtierhaltungen, gravierend. Nicht zuletzt sind die Massenproduktion und der Konsum von Tierprodukten auch für die menschliche Gesundheit und die Welternährungssituation ein großes Problem. Die Kapitel 2 bis 5 meiner Dissertation beleuchten diese Bereiche ausführlich anhand von hundert wissenschaftlichen Studien.

PFLANZLICHE ALTERNATIVEN ZU FLEISCH

Werfen wir einen Blick in die Zukunft: Ist es möglich, Fleisch, Milch/-produkte und Ei/-produkte völlig durch Erzeugnisse zu ersetzen, die rein pflanzlich gewonnen werden? Für viele mag es überraschend sein, aber es gibt bereits heute eine große Vielfalt an solchen pflanzlichen Alternativen, die noch dazu zahlreiche gesundheitliche Vorteile im Vergleich zu Tierprodukten bieten: Pflanzliche Würstel und Burger, Nuggets, Schnitzel oder Braten – oft sehr kreativ „Vürstel“ genannt – können beispielsweise aus Weizeneiweiß, dem sogenannten Seitan, hergestellt werden. Andere Alternativen sind auf Sojabasis, beispielsweise Tofu, Tempeh oder Sojafleisch, neuerdings auch aus den gekeimten Bohnen. Auch Süßlupinen werden zunehmend verwendet. In England wird aus fermentierten Schimmelpilzen ein Produkt namens „Quorn“ hergestellt. Andere Hersteller verwenden frische Pilze, wieder andere sogar Algen, manche auch Reis als Ausgangsbasis. Mittlerweile erhält man die pflanzlichen Fleischalternativen nicht nur im Reformhaus oder Bioladen, sondern auch in Supermarktketten wie Merkur oder Spar, in kleinerem Ausmaß auch in anderen. Natürlich kann man auch ohne diese pflanzlichen Fleischprodukte gut vegetarisch oder vegan leben, aber die pflanzliche Vielfalt erleichtert den Umstieg für viele von uns – und sie schmeckt!

EMISSIONEN IM VERGLEICH: SOJAGRANULAT UND FASCHIERTES

	CO ₂ E PRO KG FEUCHTMASSE
SOJAGRANULAT BIOLOGISCH	0,35
SOJAGRANULAT KONVENTIONELL	0,79
FASCHIERTES KONVENTIONELL	14,67

QUELLE: WWW.GREEN-MONDAY.AT, 2011

WAS ALS EI-ERSATZ VERWENDET WERDEN KANN

Auch für Eier gibt es mittlerweile zahlreiche pflanzliche Alternativen, vor allem für die Lebensmittelindustrie, also für Backwaren, Teige, Süßigkeiten, Mayonnaise und mehr. Dabei werden pflanzliche Rohstoffe verwendet, z. B. Johannisbrotkernmehl, Agar-Agar, Kartoffelstärke oder Kartoffelprotein. Wer mehr Details dazu wissen möchte, dem oder der seien die weiterführenden Links am Ende dieses Artikels ans Herz gelegt. Ja, mittlerweile gibt es auch eine neue Kuriosität, das pflanzliche „Spiegelei“ einer Firma namens „The Vegg“. Infos zum Kochen und Backen ohne Ei für zu Hause sind beim Link_Tipp zu finden.

KÄSE, JOGHURT, EISCREME, DESSERTS, „MILCH“ & CO

Noch größer ist die Zahl der pflanzlichen Alternativen für Milch und Milchprodukte wie Käse, Joghurt, Pudding, Eiscreme oder Schlagobers. Sie kennen sicher „Sojamilch“ und „Kokosmilch“, vielleicht auch „Reismilch“, „Mandelmilch“ oder „Hafermilch“. Ich schreibe die Begriffe in Anführungszeichen, weil es die Tiermilchindustrie in Europa durchgesetzt hat, dass pflanzliche Milchalternativen im Handel nicht als „Milch“ bezeichnet werden dürfen. Stattdessen heißen sie dort dann beispielsweise „Sojadrink“. Eis auf pflanzlicher Basis (Soja, Reis) hat sich in den letzten Jahren qualitativ massiv entwickelt – die besten Sorten stehen in Cremigkeit und Geschmack dem Kuhmilcheis um nichts mehr nach. Auch die pflanzlichen Käsealternativen werden immer interessanter: Die Rede ist hier nicht vom billigen Analogkäse, der oft ohnehin Tierprodukte enthält, sondern von pflanzlichen Käsealternativen auf Basis von Sojaproteinen, Tofu, pflanzlichen Ölen, Kartoffelstärke, Nussmusen, natürlichen Verdickungsmitteln, Reis- oder Tapiokamehlen.



MORGEN?

ODER WIRD BALD FLEISCH AUS DEM LABOR ODER AUS DEM BIOFERMENTER GEGESSEN?

DER AUTOR HAT IM SOMMER 2012 SEINE DOKTORARBEIT ÜBER WELTWEITE ALTERNATIVEN ZU TIERPRODUKTEN PUBLIZIERT.



GEOPHYSIKER UND LEBENSMITTELWISSENSCHAFTLER MAG. DR. KURT SCHMIDINGER:

„ERNÄHRUNGSPHYSIOLOGISCH SIND WEITERE INNOVATIONEN NICHT UNBEDINGT NÖTIG, AUCH HEUTE KANN MAN SICH SCHON PERFEKT VEGAN ERNÄHREN. ABER ICH BIN EINFACH ÜBERZEUGT DAVON, DASS WIR NUR DURCH IMMER BESSERE ALTERNATIVEN DIE MASSIVEN PROBLEME DER GEGENWÄRTIGEN NUTZTIERHALTUNG ÜBERWINDEN KÖNNEN. DIE ABSCHAFFUNG DER KLASSISCHEN SKLAVEREI VON MENSCHEN IN TEILEN DER WELT WURDE DURCH DIE ERFINDUNG VON EFFIZIENTEN MASCHINEN BEGÜNSTIGT, VIELLEICHT SOGAR ERST ERMÖGLICHT. DIE ABSCHAFFUNG DER MASSENTIERHALTUNG WIRD VIELLEICHT AUCH ERST DURCH INNOVATIVE ERNÄHRUNGALTERNATIVEN MÖGLICH SEIN!“

WAS ENTSCHIEDET ÜBER DEN ERFOLG DIESER PRODUKTE?

Für all diese Neuerungen gilt: Geschmacklich müssen sie voll einschlagen, wobei Geschmack allein zu wenig ist. Genauer: Die „sensorischen Eigenschaften“ müssen stimmen, wozu auch Aroma, Geruch, Konsistenz, Sättigungsgefühl und Biss zählen. Ebenso sind der Preis sowie Marketing und Bewerbung sehr wichtig. Welche Zielgruppe soll verstärkt angesprochen werden? Nur Veganer_innen und Vegetarier_innen? Oder – viel besser – doch eine deutlich breitere Zielgruppe? Weitere Kriterien, die stimmen müssen, sind die Haltbarkeit, Lagerbedingungen und natürlich die gesundheitlichen Vorteile.

NEUE WEGE, DIE VEGANE ERNÄHRUNG ZU VERBESSERN?

Abseits der Entwicklung neuer Produkte können auch andere Maßnahmen die vegane Ernährung der Zukunft verbessern, so zum Beispiel die Züchtung von Pflanzen auf Nährstoffgehalt anstatt nur auf Ertrag. Weitere Schritte sind spezielle Düngung, Fermentierung am Lebensmittel oder die Anreicherung von Lebensmitteln mit Nährstoffen wie beispielsweise Vitamin B₁₂. Lebensmittel aus einer größeren Vielfalt von Getreidearten und Kulturpflanzen beim Essen auszuprobieren und zu kombinieren ist noch eine Möglichkeit, die vegane Ernährung zu optimieren.

FLEISCH AUS DEM LABOR?

Es tut sich also viel und hinter den Kulissen wird auch an Zukunftstechnologien gebastelt, beispielsweise an kultiviertem Fleisch, das in vitro im Labor aus Zellen in Nährlösungen gezüchtet werden könnte, ohne dass ein Tier dafür sterben muss. Im September 2012 hatte ich die Gelegenheit, 15 dieser Forscher_innen hier in Wien zu treffen, darunter die führenden Leute aus Schweden, den Niederlanden und den USA. Mit dabei auch die Betreiber von „Modern Meadow“, einer Startup-Firma aus den USA, gesponsert vom Milliardär Peter Thiel, mit dem Ziel, Fleisch mittels Gewebezüch-



tung aus dem 3D-Drucker zu produzieren. Ein niederländisches Team rund um den Forscher Mark Post hat noch für 2012 den ersten In-vitro-Burger angekündigt. Trotzdem, die Technologie steckt in den Kinderschuhen: Der erste Labor-Burger wird etwa 250.000 Euro kosten – fraglich, ob das Laborfleisch jemals billig genug hergestellt werden kann, um mit Massentierhaltungsfleisch konkurrieren zu können. Unnatürlicher als dieses ist es sicher nicht, wenn wir uns die Zustände in den Tierfabriken vergegenwärtigen: In konventionellen Intensivtierhaltungen, aus denen heutzutage ein großer Teil aller Tierprodukte stammt, vegetieren die Tiere zumeist im Dämmer- oder Kunstlicht, umgeben von Metallgittern, Metallkäfigen oder Betonböden, fast zur Bewegungslosigkeit gezwungen. Der Gestank in diesen Tierfabriken ist oft schon nach Minuten kaum mehr auszuhalten. Gezüchtet wird mittels künstlicher Befruchtung, das Futter enthält Antibiotika und andere Medikamente, in vielen Teilen der Welt auch Hormone. Würden wir in einer solchen Tierfabrikatmosphäre eine Diskussion über die Unnatürlichkeit von Fleisch aus dem Labor führen, würde sich vieles relativieren.

EIWEISS DURCH BIOFERMENTATION?

Eine andere visionäre Idee ist die Erzeugung von Nahrungsprotein mittels Biofermentation, hergestellt aus Stroh oder anderen massig zur Verfügung stehenden organischen Substanzen aus der Natur. Vorbild sind die Wiederkäuer, die seit Jahrmillionen Zellulose für ihre Ernährung verwerten können – etwas, das Menschen von Natur aus nicht können.

LINK_TIPP

- > DISSERTATION KURT SCHMIDINGER (2012): FUTUREFOOD.ORG/DISSERTATIONSCHMIDINGER.PDF
- > ALTERNATIVEN ZU FLEISCH: FUTUREFOOD.ORG/TOFU/INDEX_DE.PHP
- > ALTERNATIVEN ZU MILCH(PRODUKTEN): FUTUREFOOD.ORG/SOYMILK/INDEX_DE.PHP
- > ALTERNATIVEN ZU EIPRODUKTEN: FUTUREFOOD.ORG/EGGPRODUCTS/INDEX_DE.PHP
- > ZUHAUSE KOCHEN OHNE EI: WWW.VEGAN.AT/VEGANELEBENSWEISE/STARTERKIT/KOCHEN.PHP
- > EINKAUFSFÜHRER FÜR ÖSTERREICH: WWW.VGT.AT/PUBLIKATIONEN/INFOMATERIAL/VGT_EINKAUF_2010_WEB.PDF





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.

WILMERSBURGER – DIE VEGANE KÄSE-ALTERNATIVE



WILMERSBURGER SCHEIBEN sind der perfekte Genuss für alle, die eine täuschend echt schmeckende Alternative zu Käse suchen. Die Scheiben passen gut auf Brot oder Weckerln, sind aber auch pur ein Highlight. Ideal fürs Frühstück, unterwegs oder fürs Schulbrot.

WILMERSBURGER PIZZASCHMELZ überzeugt ebenso auf ganzer Linie. Vom Geschmack und von der Konsistenz her ist er kaum von „echtem Käse“ zu unterscheiden. Er eignet sich hervorragend zum Überbacken von Pizza, Aufläufen und Lasagne. Auch einfach pur über Nudeln gestreut ist er ein wahrer Genuss!



VEGANBLUME-LIZENZIIERTE MARKEN

MARKE	PRODUKT	BEZUGSQUELLEN	LINK_TIPP
• ALNATURA	DIVERSE LEBENSMITTEL	DM	WWW.ALNATURA.DE
• ALPRO	SOJAPRODUKTE	DROGERIEMÄRKTE, SUPERMÄRKTE	WWW.ALPRO-SOJA.DE
• ALVERDE	HYGIENEARTIKEL	DM-EIGENMARKE	WWW.DM-DROGERIEMARKT.DE
• BERND SWELT	BACKWAREN	FORMOSA, HARTNER, LAGERHAUS, SPAR	WWW.BERNDSWELT.AT
• GLYDE	KONDOME	FACHHANDEL, VEGANVERSÄNDE	WWW.VEGANEKONDOME.DE
• HIGHER NATURE	NAHRUNGSERGÄNZUNG	APOTHEKE ZUR KAISERKRONE, WIEN	WWW.HIGHERNATURE.CO.UK
• JOYA	SOJAPRODUKTE	SUPERMÄRKTE, DROGERIEMÄRKTE	WWW.JOYA-SOJA.AT
• LAVERA	HYGIENEARTIKEL	BIOHANDEL, VEGANVERSÄNDE	WWW.LAVERA.DE
• LUBS	ENERGIERIEGEL	BIOHANDEL	WWW.LUBS.DE
• LUSH	HYGIENEARTIKEL	LUSH SHOPS	WWW.LUSH.AT
• MARAP	LEBENSMITTEL	BIOHANDEL	WWW.MARAP.AT
• MY E	ENERGYDRINK	BIOHANDEL, MUSO-KORONI	WWW.MYEBIO.AT
• MOONCUP	MONATSHYGIENE	BIOHANDEL, VEGANVERSÄNDE	WWW.MONDTASSE.AT
• NAE	SCHUHE	ONLINE-SHOP, MUSO-KORONI	WWW.NAE-VEGAN.COM
• SODASAN	HYGIENE/HAUSHALT	BIOHANDEL, NATURKOSTVERSÄNDE	WWW.SODASAN.DE
• SONETT	HAUSHALTSPRODUKTE	BIOHANDEL, VEGANVERSÄNDE	WWW.SONETT-ONLINE.DE
• TAOASIS+	HYGIENE	BIOHANDEL, VEGANVERSÄNDE	WWW.TAOASIS.DE
• TÖPFER	BABYHYGIENE	MÜLLER, DM, APOTHEKEN, ONLINE	WWW.TOEPFER-GMBH.DE
• ULRICH	HYGIENE/HAUSHALT	BIOHANDEL, VEGANVERSÄNDE	WWW.ULRICH-NATUERLICH.DE
• URTEKRAM	KOSMETIK	BIOHANDEL	WWW.URTEKRAM.DE
• VITAQUELL	MARGARINEN	REFORMHÄUSER	WWW.VITAQUELL.DE
• VEGANTISCH	SCHOKOLADE	ONLINE-SHOP	WWW.VEGANTISCH.DE
• VEGETALIS	SOJAPRODUKTE	VEGANVERSÄNDE, INTERSPAR, METRO	WWW.VEGETALIS.DE
• VEGUSTO	VEGANER KÄSE	VEGANVERSÄNDE, FORMOSA	WWW.VEGI-SERVICE.CH
• VIOTROS	VEGANER KÄSE	VEGANVERSAND VEGOURMET	WWW.VIOTROS.GR
• WILMERSBURGER	VEGANER KÄSE	VEGANVERSÄNDE, EDEKA, TEGUT	WWW.WILMERSBURGER.DE
• WHEATY	FLEISCHALTERNATIVEN	BIOHANDEL, VEGANVERSÄNDE	WWW.WHEATY.DE
• YARRAH	TIERFUTTER	BIOSUPERMÄRKTE, ZOPLUS.DE	WWW.YARRAH.COM

ALLE MARKEN AUF WWW.VEGAN.AT/VEGANTM



VEGAN

V-LABEL NEWS

PRODUKTE, DIE MIT DEM V-LABEL DER UNTERKATEGORIE „VEGAN“ GEKENNZEICHNET SIND, ENTHALTEN GARANTIERT KEINE TIERISCHEN 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.

REIN PFLANZLICHES VON SPAR VEGGIE!

SPAR VEGGIE HUMMUS-TRIO

Die neue Hummus-Aufstrich-Variation überzeugt mit drei köstlichen Geschmacksrichtungen: milde Sorte Natur, orientalische Sorte Curry und außergewöhnliche Sorte Koriander-Limette. Ob als Brotaufstrich, zum Verfeinern selbstgemachter Pastasaucen oder als köstliche Dip-Variation – der neue, rein pflanzliche Hummus-Trio-Aufstrich aus Kichererbsen von SPAR Veggie passt immer.



SPAR VEGGIE VEGANER BIO-AUFSTRICH, UNGEKÜHLT

Ob bei der Wanderung, beim Picknick oder für die schnelle Jause – die ungekühlten veganen Brotaufstriche in den Sorten Linse-Karotte und Tomate-Kräuter aus kontrolliert biologischer Landwirtschaft sind stets zur Hand und schmecken der ganzen Familie.



SPAR VEGGIE VEGANE GELEE-FRÜCHTE

Die veganen Gelee-Früchte werden ohne tierische Gelatine, dafür mit pflanzlichem Citruspektin hergestellt. Deswegen sind die leckeren Gelee-Früchte auch so soft und saftig. Mit der feinen Bezeichnung werden dann kleine, vegane Genuss-Stückchen daraus. Süße Johannisbeere, zart-säuerliche Zitrone, saftige Orange, sommerliche Kirsche, feine Ananas oder fruchtiger Apfel – was ist Ihre Gelee-Lieblingsfrucht? Am besten alle durchprobieren!



SPAR VEGGIE VEGANES FRUCHTEIS

Rein veganes Fruchteis aus frischen Früchten in den Sorten Erdbeere, Mango und Waldbeere. Hergestellt wird das vegane Eis im steirischen Deutschlandsberg in einer kleinen Eis-Manufaktur.



V-LABEL-LIZENZIERTER MARKEN

MARKE

- BIOGENA
- GREEN HEART
- HEMPRO
- LA COMTESSE
- PARAMONOW
- SPAR VEGGIE
- TARTEX
- VEGA VITA
- VEGUSTO

PRODUKT

- NAHRUNGSERGÄNZUNG
- AUFSTRICHE
- NAHRUNGSERGÄNZUNG
- ÖLE
- NAHRUNGSERGÄNZUNG
- DIVERSE LEBENSMITTEL
- AUFSTRICHE
- FLEISCHALTERNATIVEN
- KÄSE-/WURSTALTERNATIVEN

BEZUGSQUELLEN

- APOTHEKEN, BESTELLUNG@BIOGENA.AT
- MERKUR, BIOHANDEL, VEGANVERSÄNDE
- HEMPIRE HANFWAREN VERTRIEB, 1080 WIEN
- SUPERMÄRKTE
- BIOHANDEL
- SPAR, EUROSPAR, INTERSPAR
- BIOHANDEL, SUPERMÄRKTE
- MERKUR, BILLA
- VEGANVERSÄNDE, FORMOSA

LINK_TIPP

- WWW.BIOGENA.AT
- WWW.GREEN-HEART.AT
- WWW.HEMPRO.COM
- WWW.DUNEKACKE.COM
- WWW.V-LABEL.INFO
- WWW.SPARVEGGIE.AT
- WWW.TARTEX.DE
- WWW.VEGAVITA.AT
- WWW.VEGUSTO.COM

Was gibt's Neues



PIZZA ON TOUR

Bei „Pizza on Tour“ gibt es seit September Pizza mit veganem Käse! Alle Pizzen sind gegen einen Aufpreis von 1 Euro vegan erhältlich; zusätzlich kann eine Zutat gratis ausgetauscht werden. Die veganen Pizzen sind in allen Filialen von „Pizza on Tour“ erhältlich und werden in den 2., 20., 21. und 22. Wiener Gemeindebezirk geliefert. Bei größeren Bestellungen ab 10 Pizzen erfolgt die Lieferung auch in andere Bezirke.

LINK_TIPP > WWW.PIZZAONTOUR.AT



WEINGUT
FEUERWEHR
WAGNER
HEURIGER

WEINGUT FEUERWEHR WAGNER

Auch auf einen Besuch beim Heurigen müssen Wiens Veganer_innen nun nicht mehr verzichten. Das ganzjährig geöffnete Traditions-Weingut „Feuerwehr Wagner“ im 19. Bezirk bietet ein saisonal wechselndes Angebot an veganen Speisen an, das ständig ausgebaut wird. Zur Auswahl stehen beispielsweise Erdäpfel-Kürbis-Laibchen, Eierschwammerl-Quiche, Rotkrautstrudel mit Tofu, Kürbislasagne oder rote Linsen mit Serviettenknödeln, sowie ein reichhaltiges Angebot an veganen Süßspeisen.

GRINZINGERSTR. 53, 1190 WIEN, TEL.: +43/1/3202442, MO – SO 16:00 BIS 24:00, GANZJÄHRIG GEÖFFNET

LINK_TIPP > WWW.FEUERWEHRWAGNER.AT

CAFÉ ERDE



FOTO © MONIKA SPRINGER

Seit Juni 2012 bereichert das Café Erde die Grazer Innenstadt mit seinen veganen Speisen. In stimmiger Atmosphäre an der alten Stadtmauer gelegen, werden Gäste hier vom durchwegs veganen Personal mit Köstlichkeiten versorgt. Diese Besonderheit am Café Erde – dass Veganismus hier nicht nur eine Geschäftsidee ist, sondern wirklich von allen Mitarbeiter_innen gelebt wird – trägt ihren Teil zum gelungenen Gesamtkonzept bei. Und das spürt und schmeckt man auch! Angepasst an das saisonale Angebot werden jede Woche neue Tagesmenüs kreiert, die auf der Webpage zu finden sind. Samstag ganztags und von Montag bis Freitag ab 18 Uhr gibt es Speisen à la carte. Hierzu zählt der mittlerweile zum Renner gewordene Erdenburger. Aber auch Schnitzel vom Soja oder der Haussalatteller sorgen für abwechslungsreiche Geschmackserlebnisse. Die ständig wechselnden Crème-, Cupcake- und Tortenvariationen (natürlich ebenfalls alle vegan) befriedigen selbst die süßesten Gelüste. Aber in diesem Restaurant hören Geschmack und Ethik nicht beim Verzicht auf tierische Produkte auf, sondern entfalten sich vollends in der bewussten Wahl regionaler oder fair gehandelter Produkte. So lässt sich Bio-Fairtrade-Kaffee oder das variantenreiche Bier einer lokalen Kleinbrauerei genießen. Das Café Erde hat sich bereits in der kurzen Zeit seines Bestehens als Mittelpunkt der vegan-vegetarischen Genussszene etabliert. Hinkommen und genießen! *js*

ANDREAS-HOFER-PLATZ 3, 8010 GRAZ

TEL: +43/316/820413

MO – SA 11:30 BIS 22:00, SONNTAG RUHETAG

LINK_TIPP

> WWW.CAFEEERDE.COM

DELICIOUS

Klagenfurt am Wörthersee hat sein erstes rein pflanzliches Restaurant! Auf der Speisekarte finden sich klassische Gerichte wie Pizza Hawaii mit Hafermusskäse oder Burger mit Zwiebelaufstrich und Mandelkäse sowie verschiedene Suppen, Vorspeisen, Salate und auch leckere Desserts. Frühaufsteher_innen können sich im Delicious mit diversen Frühstücksvarianten wie Power-Granola mit Beeren-Sojamilchshake oder Getreidekaffee verwöhnen lassen. Ein Tagesmenü (Hauptspeise inkl. Suppe oder Salat und Nachspeise) sorgt für zusätzliche Abwechslung in der Karte. Nach dem Essen kann man im netten Ambiente des Lokals einen gesunden Shake oder Smoothie genießen. Besonders begeistert hat der Zim-Baja-Shake aus Sojamilch, Birkenzucker und Zimt. Der Großteil der verwendeten Zutaten stammt aus biologischem und regionalem Anbau. Alle Speisen und Getränke sind auch zum Mitnehmen erhältlich. Preislich bewegt sich das Delicious ebenfalls in einem angenehmen Rahmen: so gibt es das Vollkorn-Pitabrot mit Seitanstreifen bereits um 4,90 und 4 Kugeln Nussnougat-Pralinen auf Luzernekekissen um 2,50 Euro. Ob süß oder pikant, das Delicious ist ein Restaurant für Genießer_innen, die auch den gesundheitlichen Aspekt nicht außer Acht lassen wollen.

ae

LINK_TIPP

> WWW.DELICIOUSFOOD.AT

GABELSBERGERSTR. 14,
9020 KLAGENFURT
TEL: +43/680/2232130
MO – FR 06:00 BIS 14:30
SO 11:00 BIS 14:30
SAMSTAG RUHETAG

FOTO © MONIKA SPRINGER

MEHR_AUF

WWW.VEGAN.AT/RESTAURANTS

Veggies sind besser drauf.

Wussten Sie, dass eine vegetarische Ernährung die Stimmung verbessern kann? Gemäß einer aktuellen Studie aus den USA kann eine Umstellung hin zum Vegetarismus bereits nach zwei Wochen zu einer Erhöhung des Stimmungsspiegels führen. Demnach nehmen Mischköstler_innen mehr Arachidonsäure zu sich und diese mehrfach ungesättigte Fettsäure kann zu negativen Veränderungen in Teilen des Gehirns führen, die für die Stimmungslage verantwortlich sind.
(Quelle: VEBU)

Und wenn Sie selbst als Veggie mal nicht gut drauf sind, sorgen diese ALLES-VEGETARISCH.DE Artikel mit Sicherheit für beste Laune!



Sonnentor GmbH
GUTE LAUNE
Bio-Früchtetee, 18 Stk
3,25 EUR



Hari's Treasure
LET's ROCK
Bio-Knuspermüsli, 325g
3,99 EUR



Goody Good Stuff
SOUR FRUIT SALAD
Fruchtgummi, 100g
1,65 EUR



Cola Dairy Products S.p.A.
HULALA PLUS
Schlagcreme, 1000g
4,49 EUR



Lord of Tofu - Bioland Tofurei
ELFEN TOFU
aus Bioland-Sojabohnen, 170g
2,89 EUR



VIANA
VLEISCHSALAT
vom Bio Tofutier, 180g
2,89 EUR



Martin Evers Natukost
ABU KICHER
Bio Brotaufstrich, 125g
1,99 EUR

alles-**V**egetarisch.de
Der Nr. 1 Shop für rein pflanzliche Spezialitäten

100% VEGANES SORTIMENT!



VITRINE

DAS VEGANE & BIOLOGISCHE RESTAURANT

BEWUSST - GANZHEITLICH - AUTHENTISCH, einfach stimmig

Als erstes 4 Sterne Hotel in den österreichischen Alpen führen wir die vegane Küche biologischen Ursprungs ein!

ALPENHOTEL SAALBACH GOES GREEN AND HOLISTIC

Unter diesem Motto eröffnet Anfang Dezember unsere neue VITRINE, das vegane & biologische Restaurant im Alpenhotel Saalbach – im Herzen der Salzburger Bergwelt, im Skicircus Saalbach Hinterglemm Leogang.

Tauchen Sie ein in eine wohlige Welt mit kulinarischen Genüssen, die das Herz höher schlagen lässt. Als BIO zertifiziertes Restaurant hoffen wir ein breites Publikum zu ermuntern, eine gesunde vegane Küche mit raffinierten und spannenden Gerichten auszuprobieren. Lassen Sie sich überraschen von einer bunten Vielfalt - zubereitet nach Ihren Wünschen – à la Minute vor Ihren Augen in unserer Schauküche.

Wo Körper, Geist und Seele zur Ruhe finden, sich verwöhnen lassen und sich selbst - und der Welt - etwas Gutes tun. Die Vitrine - das vegane & biologische Restaurant ist mehr als „nur“ ein Restaurant, sie ist ein Wendepunkt.

PERFEKTE ERGÄNZUNG – VEGAN UND ACHTSAM IM URLAUB – VOLLER GENUSS, KEIN VERZICHT

„Alpenhotel goes green and holistic“ findet sich auch in anderen Bereichen im Alpenhotel Saalbach – Ihrem 4* Erlebnis-hotel - wieder. Entspannen Sie bei einer hawaiianischen Tempel-massage - Lomi Lomi Nui oder tanken Sie Kraft und Energie bei einer Bergkräutermassage. In unserer ganzheitlichen Philosophie finden sich Yoga, Mediation und Chakrenarbeit wieder. Für einen guten Start auf der Piste bieten wir morgendliches Aktivstretching – für alle Powerfreunde bieten wir Zumbaa – an. Unsere Hotelgäste haben ab kommender Wintersaison die Möglichkeit - im Rahmen der Halbpension - ein rein veganes und biologisches 4-Gänge-Menü in Anspruch zu nehmen. Auch beim Frühstück soll der vegane, auf biologischen Ursprung wertlegende, zukunftsdenkende Gast nicht zu kurz kommen. Das reichhaltige Frühstücksbuffet des Alpenhotels wird in der Vitrine um eine große Auswahl an veganen und biologischen Frühstücksideen erweitert.

Gerne heißen wir auch Ihre Vierbeiner bei uns herzlich Willkommen!

Alpenhotel Saalbach

5753 Saalbach | Unterdorf 212 | Austria | Telefon: +43 (0) 6541 / 6666-0 | info@alpenhotel.at | www.alpenhotel.at
www.vitrine.me



WIE IM FILM ...

ES FOLGT: BERUFUNG IM TIERSCHUTZPROZESS

DER HORROR GEHT WEITER: NACHDEM AM 2. MAI 2011 EIN ERSTINSTANZLICHER FREISPRUCH DURCH DIE RICHTERIN SONJA ARLETH ERFOLGTE, LEGTE DER STAATSANWALT WOLFGANG HANDLER BERUFUNG EIN. 8 ANGEKLAGTE SIND NUN RECHTSKRÄFTIG FREIGESPROCHEN, WÄHREND 5 ANDERE, DARUNTER UNSER VGÖ-OBMANN MAG. FELIX HNAT, BIS ENDE 2013 BANGEN MÜSSEN, WIE DIE ODYSSEE WEITERGEHT.



Die größte Steuermittelverschwendung, die Österreich jemals gesehen hat, geht weiter. Nach jahrelangen Ermittlungen einer 30-köpfigen SOKO, beinahe 300 bespitzelten Tierschützer_innen, verdeckten Ermittlungen und einem Monsterprozess geht das Verfahren in die nächste Runde. Nachdem der Staatsanwalt Handler (der übrigens befördert

wurde) Berufung eingereicht hat, wird nun das Oberlandesgericht (OLG) Wien entscheiden, wie es weitergeht. Ein Urteil am Schreibtisch, die Wiederholung des Verfahrens in Wr. Neustadt oder ein neues in Wien: alles ist möglich. Es bleibt zu hoffen, dass das OLG Wien weise entscheidet. Hoffnungsschimmer: Die Regierung hat angekündigt, den umstrittenen § 278a zu reformieren.

AUS DEM URTEIL

„DAS GESAMTE VERFAHREN ERGAB KEINEN HINWEIS, DASS [...] MAG. HNAT IN IRGEND EINER FORM TÄTLICH GEWORDEN IST BZW. SACHBESCHÄDIGUNGEN BEGANGEN HAT.“ URTEIL VON SONJA ARLETH, SEITE 305

AUS DER BERUFUNG

„DIE ANKÜNDIGUNG VON LEGALEN PERMANENTDEMONSTRATIONEN IN EINER ART UND WEISE [...], DIE GEEIGNET IST, EINEM UNTERNEHMEN NICHT UNWESENTLICHE UMSATZEINBUSSEN ZU BESCHEREN, IST DAHER JEDENFALLS ALS GEFÄHRLICHE DROHUNG [...], NÄMLICH ALS DROHUNG MIT EINER VERLETZUNG AM VERMÖGEN, ZU QUALIFIZIEREN UND STELLT DAHER EIN GEEIGNETES NÖTIGUNGSMITTEL [...] DAR.“ BERUFUNG VON WOLFGANG HANDLER, SEITE 3 UND 4

FELIX HNAT - WIE DIE JUNGFRAU ZUM KIND:

„Als ich am 21. Mai 2008 von verummumten WEGA-Rambos mit gezogenen Waffen verhaftet wurde und danach 3,5 Monate in U-Haft verbrachte, fiel ich aus allen Wolken. Ich habe nie Gesetze gebrochen und wurde plötzlich als Mafiamitglied verfolgt und später angeklagt. Fast genauso schockierend war es, als ich vor Kurzem erfuhr, dass gegen meinen Freispruch, der für alle Anklagepunkte galt, nun doch Teilberufung eingelegt wird. Im Kern wird mir vorgeworfen, dass ich durch die Ankündigung von Anti-Pelz-Demos, die immer angemeldet und friedvoll waren, die Firmen Kleider Bauer und Fürnkranz genötigt haben soll. Ich kann die Berufung genauso wenig verstehen wie damals die Verhaftung. Sehr wichtig ist mir, mich bei allen Menschen zu bedanken, die mich unterstützt haben und denen unser Schicksal nicht egal war. Ohne sie wäre ich vermutlich zusammengebrochen.“



PREISREGEN

DER PROZESS

KINO-DOKU RÄUMT AB!



KÜRZLICH DAS GOLDENE AUGE IN ZÜRICH, 2011 DEN WIENER FILMPREIS BEI DER VIENNALE UND DEN MORE VALUE FILM AWARD. NUN BEIM DOK-FESTIVAL IN LEIPZIG IN DER OFFICIAL SELECTION 2012. EINE BILANZ AUF ÖSTERREICHISCHEN UND INTERNATIONALEN FILMFESTIVALS, DIE SICH SEHEN LASSEN KANN!



IM EXKLUSIV-INTERVIEW MIT VEGAN.AT DER FILMEMACHER UND REGISSEUR DER DOKUMENTATION ZUM TIERSCHUTZPROZESS IGOR HAUZENBERGER

LINK_TIPP

WWW.DERPROZESS.COM

WESHALB WOLLTEST DU EINEN DOKUMENTARFILM ZUM THEMA „TIERSCHUTZPROZESS“ MACHEN?

Wir leben in einer Zeit zunehmender sozialer Konflikte, die durch augenscheinliche Ungerechtigkeiten ausgelöst werden. In diesem Zusammenhang passiert es immer häufiger, dass Regierungen NGOs und andere soziale Bewegungen als Bedrohung wahrnehmen und versuchen, diese mit speziellen Antimafia- und Antiterror-Paragrafen auszuschalten oder zumindest ins Licht staatsgefährdender Aktivitäten zu rücken.

WÄHREND DER JAHRELANGEN DREHARBEITEN HAST DU DIE ANGEKLAGTEN HAUTNAH KENNENLERNEN KÖNNEN. HAT SICH DEIN BILD VON „RADIKALEN TIERSCHÜTZERINNEN“ VERÄNDERT?

Die österreichischen Tierschützer_innen sind für ihre konfrontativen und gut organisierten Kampagnen bekannt. Das hat Friktion mit der Polizei geschaffen. Wenn Polizisten die Kamera beschlagnahmen wollen und trotz des Verweises auf die Pressefreiheit behaupten: „Wir dürfen alles!“, dann ist das institutioneller Missbrauch demokratischer Rechte. Am entlarvendsten im gesamten Prozess war der Eintrag der verdeckten Polizeiermittlerin, die sogar in einem ihrer Berichte niederschrieb, dass die Jäger so aggressiv waren, dass sie in die aufgespannten Schirme der Tierschützer_innen schossen. In Anbetracht solcher Fakten stellte sich die Frage, ob hier nicht die Falschen auf der Anklagebank sitzen.

WAS WAR DIE GRÖSSTE HERAUSFORDERUNG?

Einen Film aus 250 Stunden Rohmaterial zu schneiden, der die komplexen Sachverhalte verständlich und emotional wieder vergegenwärtigen kann.

WURDEN DIR STEINE IN DEN WEG GELEGT?

Einer der absurdesten Momente war, als der Gerichtspräsident in Wiener Neustadt per Hausordnung ein generelles Verbot für TV- und Filmteams erließ. Er meinte, Kameras seien bei so einem Prozess ein zu großes Sicherheitsrisiko. Später wurde durch Intervention von Regierungsmitgliedern dieses Verbot aufgeweicht und wir durften wieder während der Verhandlungspausen Interviews drehen.

WELCHE AUSZEICHNUNGEN HAST DU BEKOMMEN?

Neben den 2 Preisen bei der Viennale haben wir auch beim Zurich Film Festival einen Preis gewonnen, was die internationale Dimension und die Qualität des Filmes bestätigt.

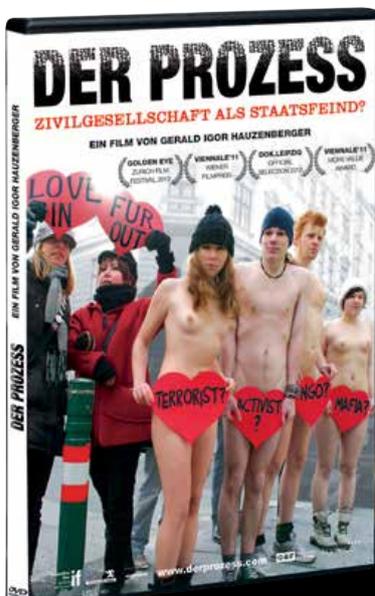
WO KANN DER FILM ANGESEHEN UND GEKAUFT WERDEN?

WIRD ES EINE FORTSETZUNG GEBEN?

Der Film läuft im November beim DOK-Festival in Leipzig. Danach werden wir die DVD auf den Markt bringen. Und klar – wenn der Prozess im Winter fortgesetzt wird, bin ich wieder mit der Kamera dabei. Ob ein Film daraus wird, kann ich aber jetzt noch nicht sagen.

DANKE FÜR DAS INTERVIEW

... UND DEINEN EINSATZ TROTZ DER WIDRIGKEITEN!



EXPERT_INNENMEINUNGEN



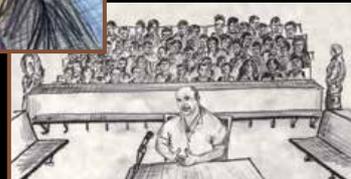
INTERVIEWS



MIT ANGEKLAGTEN



GERICHTSSZENEN AUS ANIMIERTEN ZEICHNUNGEN DES PROZESSANGEKLAGTEN KÜNSTLERS CHRIS MOSER



„DER PROZESS“-DVD GEWINNEN SEITE 37

VEGAN

VEGAN.AT STELLT DIR IN DIESER WIE AUCH IN DEN NÄCHSTEN AUSGABEN MENSCHEN VOR, DIE ES UNTER UNGEWÖHNLICHEN BEDINGUNGEN SCHAFFEN, VEGAN ZU LEBEN! GEHÖRST DU EBENSO DAZU? MELDE DICH BEI UNS!

EMMA (NAME V. D. RED. GEÄNDERT), WO ARBEITEST DU?

EMMA Ich bin in einer Security-Firma beschäftigt, die unter anderem Projekte zur Bekämpfung von Gewaltaktionen gegen die öffentliche Ordnung durchführt.

WAS HALTEN DEINE KOLLEG_INNEN VON DEINER VEGANEN LEBENSWEISE?

EMMA Leider sehen einige meiner Kolleg_innen Veganer_innen als potentielle Gewalttäter_innen – vor allem dann, wenn sie auch tierrechtsaktiv sind. Daher stoße ich hier immer wieder auf Unverständnis und Ausgrenzung. Nachdem ich ein paar Mal negative Bemerkungen gehört habe, habe ich es vermieden, Kolleg_innen darüber zu informieren, dass ich mich vegan ernähre. Wenn ich gefragt wurde, warum ich nur Salat esse, antwortete ich meist, dass ich auf Diät sei. Doch irgendwann kam mir der Gedanke, dass ich mich eigentlich in einer Position befand, in der ich die Meinung anderer über meinen gewählten Lebensstil aktiv bilden kann. Ich nahm mir vor, meinen Kolleg_innen zu zeigen, dass Veganer_innen nicht zwangsläufig radikale Aktivist_innen sein müssen.

HAT SICH DAS BILD VON VEGANER_INNEN DADURCH BEI DEINEN KOLLEG_INNEN IM LAUFE DER ZEIT GEWANDELT?

EMMA Ja, zu meiner großen Freude kann ich immer wieder ein Umdenken erwirken: Wenn ich bei Feiern, auf Seminaren oder in der Kantine auf meine Ernährung angesprochen werde, sage ich inzwischen offen, dass ich vegan lebe. Und immer öfter kann ich in der üblicherweise darauf folgenden Diskussion überzeugend darlegen, dass der Großteil der vegan lebenden Menschen nicht an radikalem Aktivismus interessiert ist.

BEKOMMST DU VEGANES ESSEN IN DER KANTINE?

EMMA Leider gibt es in unserer Kantine nur Salat, etwas anderes wird nicht angeboten.

WIE BIST DU ZU DEINER ARBEITSSTELLE GEKOMMEN?

EMMA Für mich war immer klar, dass ich später einen Beruf ausüben möchte, in dem ich Tieren helfen kann. Deshalb bewarb ich mich nach einer entsprechenden Schulausbildung bei der Kontrollinstanz für die Einhaltung von Haltung- und Tierschutzrichtlinien. Da ich aber „zu extrem eingestellt“ war – Originalaussage der Dame nach dem Vorstellungsgespräch – wurde mir diese Chance, trotz Erfüllung aller Anforderungskriterien für den Job, verwehrt. Leider wurde ich nicht zuletzt aufgrund dieses Erlebnisses zunehmend verbittert im Hinblick auf Tierschutz. Außerdem konnte ich zu dem Zeitpunkt auch keine_n andere_n Vegetarier_in oder gar Veganer_in, ich stand mit meiner Meinung immer alleine da, weshalb ich mich einige Jahre nicht im Tierschutz engagierte und auch öffentlich nicht mehr darüber sprach, dass bzw. warum ich Vegetarierin bin. Nicht zuletzt aufgrund dieser Erfahrungen habe ich beschlossen, mir einen normalen Job zu suchen und Wirtschaft zu studieren.

**EMMA (27) SEIT 1 JAHR VEGAN,
SECURITYDIENST-ANGESTELLTE**

**SECURITY
TRIFFT
TIERSCHUTZPROZESS-
HÄFTLING**

**ELMAR (35) SEIT 15 JAHREN VEGAN,
ABGESCHLOSSENES TECHNIKSTUDIUM,
ANGESTELLT BEIM VEREIN GEGEN TIERFABRIKEN,
FERNSTUDIUM DER RECHTSWISSENSCHAFTEN**

HATTEST DU IN EINEM ANDEREN UMFELD SCHON FRÜHER PROBLEME MIT DEINER EINSTELLUNG?

EMMA Die ersten Probleme bezüglich meiner Ernährungsweise begannen, als ich ein Kind war. Ich komme aus einem sehr kleinen Dorf am Land, dessen Bevölkerung bäuerlich dominiert ist. Ich bin zwar auf keinem Bauernhof aufgewachsen, meine Eltern halten allerdings Hühner, die überwiegend dem Verzehr dienen. Mein Vater schlachtet auch selber. Als ich als Kind feststellte, dass jedes Mal, wenn ich Fleisch esse, jemand für mich sterben muss, erklärte ich meinen Eltern, dass ich ab sofort nie mehr Tiere essen werde. Die waren leider nicht sonderlich begeistert und versuchten, mich – zu Beginn durch sanftes Zureden und später mit Druck – davon zu überzeugen, dass es wichtig wäre, Fleisch zu essen. Bis heute stoße ich auf absolutes Unverständnis und Ablehnung meiner Lebensweise, obwohl es schon zahlreiche Erklärungsversuche meinerseits gab. Die Situation verschlechterte sich über die Jahre zunehmend und als ich Veganerin wurde, wurde es so schlimm, dass ich für einige Monate den Kontakt gänzlich abbrach.

WIE STEHT DEINE FAMILIE HEUTE ZUR VEGANEN LEBENSWEISE?

EMMA Bis heute hat sich an der Einstellung meiner gesamten Familie nichts geändert, bei Familienfeiern beispielsweise werden nie Speisen für mich zur Verfügung gestellt und so bleibt mir nichts anderes übrig, als jedes Mal alles selbst mitzubringen. Mitunter kommt es dann auch vor, dass von mir mitgebrachte Kuchen an die Hühner verfüttert werden, da „man so was ja nicht essen kann“. Die Beziehung zu meinen Eltern hat unter all dem sehr gelitten und bis heute haben wir ein gespaltenes Verhältnis und wenig Kontakt.

WENN SIE ES SCHAFFEN,

ELMAR, DU WURDEST 2008 IM ZUGE DER HAUSDURCHSUCHUNGEN IN 23 HAUSHALTEN VON TIERSCHUTZAKTIVEN UND TIERSCHUTZBÜROS IN U-HAFT GENOMMEN. WAS HAST DU BEI DEINER VERHAFTUNG UND KURZ DARAUF ERLEBT?

ELMAR Den 21. Mai werde ich wohl den Rest meines Lebens in trauriger Erinnerung behalten: Um halb sechs Uhr in der Früh wurde ich durch einen Knall aus dem Bett geschreckt. Als ich mit meinem Handy die Polizei rufen wollte, stand die Exekutive in Form der WEGA schon schwer bewaffnet in meinem Schlafzimmer. Seit diesem Zeitpunkt kam mir alles vor wie im Film: Hausdurchsuchung, zwangsweise Fingerabdruck- und DNA-Abnahme, Polizeianhaltezentrum, Untersuchungshaft. Erst mit der Zeit wurde mir das Ausmaß dieses Justizskandals bewusst, in dessen Zentrum 9 andere ebenso inhaftierte Tierrechtsaktivist_innen gerutscht waren.

WANN HAST DU ZUM I. MAL IN HAFT ETWAS ZU ESSEN BEKOMMEN? WAR DAS VEGAN?

ELMAR Am ersten Abend trockenes Brot mit Marmelade.

WANN HAST DU IN DIESER NICHT ALLTÄGLICHEN SITUATION GESAGT, DASS DU DICH VEGAN ERNÄHRST?

ELMAR Während sich die meisten Häftlinge am wenigsten um ihr Essen sorgen, war das für uns 10 Veganer_innen in Haft eine zusätzliche Belastung. Ich habe von Anfang an oft betont, dass ich aus ethischen Gründen vegan lebe, und eine entsprechende Verpflegung gefordert. Recht bald musste ich freudig feststellen, dass die Vegane Gesellschaft Österreich gemeinsam mit dem internationalen Netzwerk Vegan Prisoner Support auch an die Justizverwaltungen herantrat und auf die moralischen Überzeugungen und ernährungsphysiologischen Bedürfnisse von veganen Häftlingen aufmerksam machte. Das Essen war zwar unkreativ zusammengestellt – beispielsweise rohe Zwiebel als „Abendessen“ – aber im Wesentlichen schien die Kommunikation mit den Gefängnisküchen zumindest dahingehend erfolgreich, dass mit der Zeit immerhin bekannt war, was wir nicht essen.

WIE GESTALTETE SICH DEIN ALLTAG HINTER GITTERN?

ELMAR Im Polizeianhaltezentrum herrscht strikte Isolation. In U-Haft werden die Gefangenen dagegen üblicherweise in Gruppenzellen zusammengelegt. Was aus sozialer Perspektive auf den ersten Blick wünschenswert schien, wurde durch durchwegs rauchende und TV-schauende Mithäftlinge stark relativiert: Sobald wie möglich ließ ich mich in eine Einzelzelle verlegen. Ich konnte den Haftalltag soweit möglich nach meinen eigenen Wünschen gestalten: Kraft- und Gymnastikübungen in der Zelle, Lesen, Radio. Um Punkt 6 Uhr wurde mit dezenter Freundlichkeit „Aufstehen!“ in die Zelle geplärrt. Um 7 Uhr wurde das Frühstück gereicht. Werktags gab es vormittags, wenn es nicht gerade regnete, den sogenannten Hofgang. In der Regel wurde das Abendessen gemeinsam mit dem Mittagessen durch die Klappe geschoben. So bleibt dann selbst die kleine Klappe in der Zellentür von 11 bis 6 Uhr ununterbrochen verschlossen. Immerhin gab es 2 Mal pro Woche jeweils eine halbe Stunde Besuch.

WAS HAST DU AM ANFANG ZU ESSEN BEKOMMEN?

ELMAR Ernährungsphysiologisch einwandfrei war die Gefängniskost zu keinem Zeitpunkt. Kein Wunder, war doch bereits die normale omnivore Verpflegung ein einziger gesundheitlicher Skandal: Gemüse ist im Gefängnis nicht mehr als Dekoration. Für mich gab es zwar in Anbetracht des bewegungsarmen Knastalltags mehr als genug Kohlenhydrate, Fette und wohl auch Proteine, aber Vitamine in Form von

Obst- und Gemüsesorten kamen zu kurz. Immerhin gab es einmal wöchentlich die sogenannte „Auspeis“, wo man auf eigene Kosten aus dem Sortiment eines kleinen Ladens einkaufen konnte. Dort habe ich mich wöchentlich mit viel Obst, Sojaprodukten und leider Süßigkeiten eingedeckt.

GAB ES EINE MÖGLICHKEIT, ZUSÄTZLICHE NAHRUNGSMITTEL ODER VEGANE HYGIENEARTIKEL ZU BEKOMMEN?

ELMAR Theoretisch wäre es auch möglich gewesen, sich vollständig bei der „Auspeisung“ mit Lebensmitteln einzudecken, um damit eigene Speisen zuzubereiten. Es war nicht möglich, durch die Post oder durch Besucher_innen Speisen von „draußen“ zu erhalten. Die einzige Ausnahme war, als ich nach mehrmaligen Anträgen dem ebenso inhaftierten VGÖ-Obmann Felix Hnat zu seinem Geburtstag vegane Süßigkeiten einer in Eisenstadt ansässigen Bäckerei (Waldherr) zukommen lassen konnte. Vegane, tierversuchsfreie Hygieneartikel waren nicht erhältlich.

WIE HABEN MITHÄFTLINGE AUF DEINEN HAFTGRUND UND DIE TIERRECHTSAKTIVE/VEGANE LEBENSWEISE REAGIERT?

ELMAR Für mich überraschend fielen fast alle Reaktionen positiv aus: Die meisten waren der Meinung, dass – selbst wenn wir die uns angelasteten Taten begangen hätten – wir dafür nicht ins Gefängnis gehörten. Auch die vegane Lebensweise wurde mit interessiertem Staunen wahrgenommen. Es gab zwar die üblichen Vorurteile, aber schlussendlich wurde meine Ernährung als überdurchschnittlich gesund eingeschätzt.

GAB ES TAGE MIT FLEISCHLOSER KOST FÜR ALLE?

ELMAR Freitag war „Fischtag“. Gab es vegetarische Gerichte, wurden diese mehrheitlich als minderwertig empfunden.

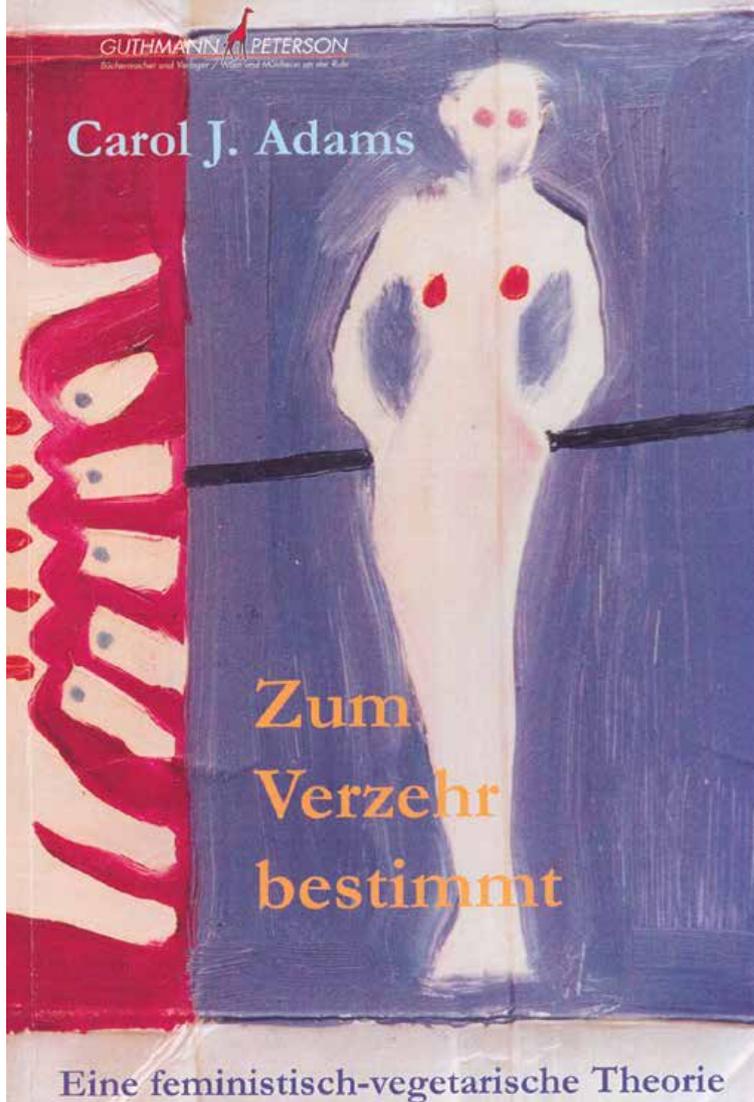
NACH 105 TAGEN UNTERSUCHUNGSHAFT WURDEST DU SCHLIESSLICH AUS DER HAFT ENTLASSEN. WAS WAREN DIE ERSTEN DINGE, DIE DU IN FREIHEIT GETAN HAST?

ELMAR Nach 105 Tagen Untersuchungshaft wurden wir überraschend aufgrund einer Weisung aus dem Justizministerium enthaftet, da man dort mittlerweile erkannt hatte, dass die „Dauer der U-Haft aus dem Ruder zu laufen drohe“. Wir wurden von Freund_innen und Angehörigen abgeholt und nach Wien gebracht, wo wir uns in einem vegetarischen Restaurant (Xu's Cooking) getroffen und gefeiert haben. Das Leben in Freiheit war aber nach diesem Gefängnisaufenthalt nicht so einfach wie erwartet: Die Reizüberflutung und Schnelllebigkeit überforderten mich gewaltig. **HAST DU JEMALS DARAN GEDACHT, DIE VEGANE LEBENSWEISE AUFZUGEBEN?**

ELMAR Sicher kann man theoretische Extremsituationen konstruieren, wo man selber nur überleben kann, indem man andere Tiere tötet. Unter den gegebenen Umständen kann von so einer Situation aber keine Rede sein: Selbst für eine wesentlich längere U-Haft oder unter den widrigeren Umständen in anderen Justizanstalten, wäre es für mich klar gewesen, weiter vegan zu leben. Im Gegenteil: Mit dem eigenen Leib auch nur ansatzweise zu ahnen, wie es den ausweglos eingesperrten Nutztieren in Gefangenschaft gehen muss, hat meine Solidarität eher bestärkt. Darüber hinaus habe ich den Kampf für eine vegane Alternative im Gefängnis auch ein wenig als politisches Bemühen verstanden.

LINK_TIPP

- > **UNGEKÜRZTES INTERVIEW: WWW.VEGAN.AT/EXTREM**
- > **INTERVIEW VEGAN.AT NR. II: WWW.VEGAN.AT/ELMAR**
- > **ELMARS BLOG: TIERRECHTSPROZESS.NOBLOGS.ORG**



CAROL J. ADAMS

ZUM VERZEHR BESTIMMT: EINE FEMINISTISCH-VEGETARISCHE THEORIE

In „Zum Verzehr bestimmt“ (engl. „The Sexual Politics Of Meat“ 1990) entwickelt die US-amerikanische Autorin, Feministin und Tierrechtlerin Carol J. Adams – wie der Untertitel bereits verdeutlicht – eine feministisch-vegetarische Theorie. Auch wenn lediglich von Vegetarismus gesprochen wird, lässt sich diese auf Veganismus umlegen, insbesondere da die Autorin seit vielen Jahren vegan lebt. Adams beschreibt aufschlussreiche Verbindungslinien zwischen Fleischessen und Patriarchat auf der einen Seite sowie Feminismus und (ethischem) Vegetarismus auf der anderen. Im Zuge dessen deckt sie auch erstaunliche Ähnlichkeiten von Sexismus und Speziesismus auf. Diese werden durch umfangreiche literarische Textbeispiele und historische Belege ergänzt, um der Trivialisierung von Vegetarismus und Feminismus in Literatur und Geschichte entgegenzutreten. Somit ist „Zum Verzehr bestimmt“ besonders für Personen mit Interesse an Literatur- und Kulturwissenschaft sowie Geschichte relevant. Zentraler Punkt der Theorie ist der sogenannte „abwesende Referent“ (siehe Leseprobe), der die Fleischessenden vom Tier distanziert und das Tier selber wiederum vom Produkt Fleisch. Umlegen lässt sich dieses Konzept vor allem auf die Sprachverwendung – umfangreich analysiert Adams patriarchale Sprache, die Tiere und Frauen gleichermaßen durch Worte entfernt oder umbenennet. Außerdem wird eine feministische Geschichte des Vegetarismus nachgezeichnet und aufgezeigt, wie Fleischkonsum schon immer mit dem Geschlecht und sozialem

> LESEPROBEN

„Tiere zu achten, Frauen aber nicht, ist wie eine Trennung von Theorie und Praxis, von Wort und Fleisch.“ (Seite 15)

„Durch das Schlachten werden Tiere zu abwesenden Referenten. Tiere als Lebewesen mit Namen und Körper werden als Tiere entfernt zugunsten der Existenz von Fleisch. Das Leben der Tiere geht dem Umstand, dass es Fleisch gibt, voraus und ermöglicht es erst. Solange Tiere leben, können sie nicht Nahrungsmittel sein. Also ersetzt ein toter Körper das lebendige Tier. [...] Tiere werden durch die Sprache entfernt, die die toten Körper umbenennet, bevor die Konsument[_inn]en sie essen. Unsere Kultur mystifiziert den Begriff ‚Fleisch‘ als Nahrungsmittel noch weiter durch die Sprache der Gastronomie, sodass wir nicht von toten, geschlachteten Tieren sprechen, sondern von Kochkunst. [...] Lebendige Tiere sind also im Konzept des Fleisches der abwesende Referent. Der abwesende Referent erlaubt uns, das Tier als selbstständiges Wesen zu vergessen. [...] So wie tote Körper in unserer Sprache über Fleisch nicht vorkommen, kommen Frauen in Beschreibungen kultureller Gewalt nicht vor, sind also abwesende Referenten.“ (Seite 43 – 45)

„Dass wir davon sprechen, Fleisch zu essen, und nicht Tiere, zeigt, wie unsere Sprache die Anerkennung dieser Tätigkeit durch die herrschende Kultur ausdrückt.“ (Seite 75)

LINK_TIPP

WWW.CAROLJADAMS.COM

Status verknüpft war: So aßen Menschen mit Macht seit jeher Fleisch. Für Männer war es eine Konstante, für Frauen hingegen gab es nur dann Fleisch, wenn genügend davon vorhanden war. Mit fast 300 Seiten ist „Zum Verzehr bestimmt“ ein umfangreiches Werk, das in unterschiedlichen Kapiteln eine Vielzahl von Aspekten beleuchtet und sich dabei auf akademischem Niveau bewegt, sich stellenweise aber auch erzählender Sprache bedient. Neben Speziesismus und Sexismus wird auch Rassismus ins Blickfeld genommen und hierbei aktuellen Intersektionalitätsdebatten vorgegriffen: „Rassismus und Sexismus hielten gemeinsam Fleisch als das Essen des weißen Mannes aufrecht.“ (S. 29) Obgleich es jetzt, 22 Jahre nach der Erstveröffentlichung von „Zum Verzehr bestimmt“, modernere, vor allem sozialwissenschaftlich orientierte Untersuchungen und Theorien zur Verbindung von Tierrechten und Feminismus gibt, ist und bleibt dieses Werk ein Klassiker der feministisch-vegetarischen Theorie und ein unabdingbares Standardwerk. ks

BEZUGSQUELLE
> WWW.AMAZON.DE



**HILAL SEZGIN
LANDLEBEN.
VON EINER, DIE RAUS ZOG**

Die ehemalige Vegetarierin Hilal Sezgin erfüllte sich einen Lebenstraum: Sie zog hinaus aufs Land und entschied sich damit für ein Leben mit den Jahreszeiten, mit Ausblick – und mit Tieren. Unerwartet wurde sie zur Mitbewohnerin einer ganzen Schafherde, um die sie sich liebevoll kümmert. Die Metamorphose von der Stadtpflanze zum veganen Landei erfolgte aber nicht komplett sorgenfrei: Unterhaltsam beschreibt die Autorin die Mühen des ländlichen Alltags. Bedrückender ist die wiederkehrende Konfrontation mit dem Tod und dem offensichtlichen Leiden der Nutztiere auf umliegenden Bio-Höfen, die sie schließlich zur veganen Lebensweise führt. „Landleben. Von einer, die raus zog“ ist ein kurzweilig geschriebenes Buch, das ungezwungen die zunehmende Entfremdung von einer naturnahen Lebensweise sowie das traurige Leben von Nutztieren in unserer Gesellschaft thematisiert. Und, besonders sympathisch: Es zeigt Wege auf, diesen negativen Entwicklungen zu begegnen. *te*

BEZUGSQUELLE
> WWW.AMAZON.DE > WWW.THALIA.AT

Andreas Grabolle
**KEIN FLEISCH
MACHT
GLÜCKLICH**

Mit gutem Gefühl
essen und genießen

Mit einem Vorwort von
Sarah Wiener

Empfohlen vom
Vegetarierbund
Deutschland

GOLDMANN

**ANDREAS GRABOLLE
KEIN FLEISCH MACHT GLÜCKLICH**

Auch Andreas Grabolle, der Autor von „Kein Fleisch macht glücklich“, entwickelt sich im Laufe seines teilweise autobiografischen Werks vom Vegetarier zum Veganer. Anders als bei Sezgin handelt es sich jedoch um ein Sachbuch, dessen Titel bereits klarstellt, worauf der Autor hinauswill. Der Biologe und Wissenschaftsjournalist recherchiert sehr sorgfältig und präsentiert überzeugend zahlreiche Fakten rund um die Themen Tierhaltung und die vegane Lebensweise. Aufgelockert werden die vielen Zahlen und Argumente nicht nur durch amüsante persönliche Anekdoten, sondern auch durch Gespräche mit seiner kleinen Tochter, der fleischliebenden Kollegin, Bauern, Tierrechtler_innen und vielen Expert_innen – darunter die Ernährungsexpertin der Veganen Gesellschaft Österreich. Andreas Grabolle nimmt den_ die Leser_in mit zur Besichtigung der schockierenden Zustände in einer Mastanlage, auf die Jagd und auf einen Tierrechtskongress. Am Ende wird deutlich: Eine vegane Ernährung ist nicht nur die beste Lösung aus ethischer Sicht, sondern auch gesund und wohlschmeckend. *te*

BEZUGSQUELLE
> WWW.AMAZON.DE



**BÜCHER
BUTTONS**



IM WWW.VEGAN.AT/SHOP

NEUE DRUCKWERKE DER WIE IST MAN EIGENTLICH VEGAN?

WELCHER SICH VEGAN ERNÄHRENDE MENSCH KENNT DIESE FRAGE NICHT? DIE VEGANE GESELLSCHAFT HAT NUN VERSCHIEDENE ANSÄTZE AUF PAPIER WIE AUCH AUF HAUT HERAUSGEGEBEN. IDEAL FÜR EINE ERNÄHRUNG-UMSTELLUNG, DEN INFOSTAND, AUF FESTEN ODER FÜR UNTERWEGS! ALLE DRUCKWERKE GRATIS ERHÄLTLICH!



MIT WISSEN UM ERNÄHRUNG! >

MIT PFLANZLICHEN TATTOO-FARBEN! > VEGAN.AT-TATTOOS

Als 2010 das VEGAN.AT-Tattoo-Gewinnspiel startete, war noch nicht abzusehen, wie groß die Nachfrage werden würde. Die VGÖ beschloss, die Aktion mit der Piercing City in Mödling, wo mit Pflanzenfarbe gearbeitet wird, weiterzuführen. Der 8. Schriftzug ist bereits gestochen!

LINK_TIPP > VEGAN.AT-TATTOOCLIP: WWW.VEGAN.AT/TATTOO-VIDEO2012



FOTOS @ MONIKA SPRINGER

DIE DER PIERCING CITY ANGEHÄNGTE TATTOO BAR BIETET FLEISCH-FREIE SNACKS MIT Z.B. DIVERSEN BURGERN, DIE AUF WUNSCH AUCH MIT VEGANEN TOASTSCHEIBEN SERVIERT WERDEN KÖNNEN.



MÖCHTEST DU AUCH EIN VEGAN TATTOO 4 FREE? MELDE DICH BEI INFO@VEGAN.AT

DAVE (24) SEIT 1 JAHR VEGAN, FREIZEITPÄDAGOGE IN AUSBILDUNG



www.michel-geritz.com
facebook.com/michelgeritz

Piercing City | Hauptstraße 2 | 2340 Mödling | T: 02236 67 72 67 | fragen@piercing-city.at | piercing-city.at

EIN „BEST OF 2012“ UNSERER ARBEIT FÜR TIERRECHTE, UMWELT UND EINE GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR ALLE MENSCHEN

VEGANEN GESELLSCHAFT

„FRISCH GEPRESSTE“ ANTWORTEN!



NÄHRWERTTABELLE

Wer wissen möchten, welche Nährstoffe in welchen Lebensmitteln enthalten sind, für die oder den lohnt sich ein Blick in die neue vegane Nährwerttabelle. Der Wickelfalz des hier komplett aufgeschlagen abgebildeten Folders macht den 10-Seiter überaus handlich. Das Falblatt listet alle Vitamine und Mineralstoffe auf, die der Mensch zuführen muss. Darunter folgen die wichtigsten veganen Lebensmittel, in denen der jeweilige Nährstoff enthalten ist. Fazit: Eine praktische und schnelle Hilfe für alle, die sich gesund ernähren möchten!

MIT DEM VEGAN BUDDY! >

Das ansprechende A5-Flugblatt lädt zum veganen Lifestyle ein, indem es Interessierten einfache Möglichkeiten aufzeigt, mit bereits vegan lebenden Menschen in Kontakt zu treten. So wird nicht nur auf das vegan.at/vforum und die veganen Stammtische in mindestens 7 Städten österreichweit, sondern auch auf den Vegan Buddy Service hingewiesen. Vegan Buddies lassen sich bei der VGÖ anfordern und stehen Neulingen auf dem rein pflanzlichen Terrain mit Rat und – wenn gewünscht Tat – (z. B. zusammen einkaufen oder kochen) hilfreich zur Seite!

LINK_TIPP > [WWW.VEGAN.AT/STAMMTISCH](http://www.vegan.at/stammtisch) > [WWW.VEGAN.AT/FORUM](http://www.vegan.at/forum) > [WWW.VEGAN.AT/BUDDY](http://www.vegan.at/buddy)

MIT EINEM AUGENZWINKERN! > FESTIVAL-STICKER

Gleich vorweg, die frechen Aufkleber sind natürlich mit Humor zu nehmen und sprechen „auf locker“ das Thema „vegan“ an, wo immer sie kleben oder verteilt werden. Die Sticker zeigen, dass eine vegane Lebensgestaltung sich auch mit anderen Vorlieben vereinbaren lässt. Wer beispielsweise bereits ressourcenbewusst zu Hanf greift – es lassen sich aus diesem Rohstoff Hemden, Schuhe, Öl, Papier, Kunststoffe und mehr fertigen – interessiert sich bestimmt auch für die positiven Auswirkungen einer rein pflanzlichen Ernährung auf Mensch und Natur! Die Aufkleber gib'ts gratis bei jedem VGÖ-/VGT-Infostand.



Vegan werden

Dein persönlicher Vegan Buddy hilft dir!

Wenn du bloß noch nicht so recht weißt, wie du die Umstellung am besten angeht, hat die Vegane Gesellschaft Österreich genau das Richtige für dich: den Vegan-Buddy-Service. Es könnte nicht einfacher sein die vegane Lebensweise auszuprobieren. Ein männlicher oder weiblicher erfahrener Vegan-Buddy zeigt dir mit vielen praktischen Tipps, wie du die Vorteile des veganen Lebens am besten entdecken kannst. Du kannst dich jederzeit per E-Mail an deinen Buddy wenden.

So funktioniert es

Schreib uns bitte einfach eine kurze E-Mail an info@vegan.at. Dann wird sich per E-Mail ein Buddy für dich zu finden, ist es sehr hilfreich, wenn du in deinem E-Mail folgende Fragen beantwortest. (Alternativ dazu kannst du auch unser Formular unter www.vegan.at/buddy benutzen)

- Wie heißt du?
- Wo wohnst du?
- Wie alt bist du?
- Was hat dich bisher ernährt?
- Was hat dich bisher davon abgehalten vegan zu leben?

3 Vegan Vegan Buddy Service ist eine Beratungsstelle. Buddies werden sorgfältig ausgewählt und sind eine kostenlose, unverbindliche Hilfe für viele praktische Anliegen. Sie sind keine professionelle Ernährungsberatung.



Vegane Stammtische

Vegane Kontakte knüpfen

Viele finden es angenehmer, ihren neuen Lebensstil gemeinsam mit ähnlich denkenden Menschen zu beginnen. Weil wir in Österreich eine rege vegane Bewegung haben, kannst du an vielen Orten Menschen treffen, die bereits vegan leben oder die sich gerade ebenfalls auf eine rein pflanzliche Ernährung umstellen.

Vegane Stammtische sind eine hervorragende Gelegenheit um Gleichgesinnte zu treffen und eventuelle Alltagsfragen ungezwungen bei einem gemütlichen Essen zu klären. Regelmäßige Stammtische finden derzeit in Feldkirch (Vorarlberg), Graz, Innsbruck, Klagenfurt, Linz, Salzburg und Wien statt. Auch in anderen Städten werden immer wieder unregelmäßig vegane Stammtische veranstaltet. Konkrete aktuelle Termine und Orte ermitteln bitte unserer laufend aktualisierten Stammtisch-Liste unter: www.vegan.at/stammtisch

Falls du dich unabhängig davon online mit Gleichgesinnten unterhalten möchtest, sieh dir auch unser Forum unter: www.vegan.at/forum zur Verfügung.

INFOFLYER



Yeah, I'm vegan too!

Infos zu respektvollem Leben durch Ressourcenschonung, gegen Welthunger und für Klimaschutz auf www.vegan.at

Heast, kloa bin i vegan!

Infos zu pflanzlichem Genuss, Rezepte und Stammtische auf www.vegan.at/kulinarik

Oida, wia san a vegan!

Mehr pflanzliche Speisen, Produkte + Rezept-Ideen auf www.vegan.at/kulinarik

VEGAN.AT FEIERT AUF 12 VEGANMANIAS, IN 5 LÄNDERN

2012 WAR WIEDER EIN VEGANMANIA-JAHR DER SUPERLATIVE: WAS IM VORJAHR MIT EINER AUSWEITUNG DER SOMMERFESTE AUF DEUTSCHLAND BEGANN, SETZTE SICH IN DIESEM JAHR AUF INTERNATIONALER EBENE FORT: ERSTMALS GAB'S VEGANMANIAS IN SLOWENIEN, KROATIEN UND DER SCHWEIZ!

Rund 230 verschiedene Aussteller_innen nutzten die Chance, ihr veganes Angebot auf den Veganmanias zu präsentieren. Besonders lange Schlangen bildeten sich wie gewohnt bei Makam Döner, der mit uns gemeinsam durch fast alle 12 Städte tourte. Aber auch um die Früchteplunder, Schokocroissants, Mohnstrudel und viele weitere Köstlichkeiten der rein veganen Bäckerei Bernds Welt rissen sich die Festgäste vielerorts. Vegusto verwöhnte mit veganen Käsetoasts; Fast-Food und asiatische Spezialitäten bot das Loving Hut in vielen Städten an. Für den gesunden Ausgleich sorgten Rohkoststände wie die Grünen Smoothies oder die Simply Raw Bakery. Auch das Musikprogramm war wie üblich vielfältig: Von den ORF-Comedy-Chance-Gewinnern Zwa Voitrotln und der Singer/Songwriterin Emaline Delapaix über den Punkliedermacher Faulenza und den Tierrechtsrapper Albino bis hin zum Elektropop-Projekt Räuberhöhle, das für ordentlich Stimmung sorgte, war für jeden Geschmack etwas dabei. Einmal mehr hat sich gezeigt: Vegan bedeutet keineswegs Verzicht, sondern ist ein Gewinn an Lebensfreude und gutem Gewissen. Und so eignen sich die Veganmania-Straßenfeste ideal dazu, die lebensbejahende vegane Philosophie stimmungsvoll mit bewegender Musik und kulinarischen Köstlichkeiten unter die Menschen zu bringen.

LINK_TIPP

> WWW.VEGANMANIA.AT > WWW.FACEBOOK.COM/VEGANMANIA



MIT INFOFISCH UND CATERING AUF VERANSTALTUNGEN, MESSEN, FESTEN UND FESTIVALS IM GANZEN LAND!

DEN VEGAN STYLE! MIT INFOPOINTS & CATERING

@ VOLKSSTIMMEFEST, GREEN EXPO, DONAUKANALTREIBEN @ FREE TREE + SAUZIPP



@ DONAUINSELFEST



MIT BURGER, SCHNITZL, CHILI ...



BAKE SALES FÜR DEN GUTEN ZWECK



BACKREZEPTE, INFOS & TIPPS AUF SEITE 32

MACH MIT! ZEIG, WAS DU BEIM BACKEN DRAUFHAST!

DURCH DEN RIESENANSTURM BEI ALLEN VEGAN BAKE SALES ZAHLT ES SICH SOGAR NOCH AUS, 1 STUNDE VOR SCHLUSS ETWAS SÜSSES VORBEIZUBRINGEN ODER EINFACH VOR ORT ZU HELFEN! WIR FREUEN UNS, WENN DU NÄCHSTENS DABEI BIST!

AKTIV_INFOS

> MAIL AN BAKESALE@VEGAN.AT

LINK_TIPP

> MOTIVATIONSVIDEO: WWW.VEGAN.AT/VEGANBAKESALE2012

> INFOS, REZEPTE, TIPPS: WWW.FACEBOOK.COM/VEGANBAKESALEAUSTRIA

WERDE TEIL DES VEGANMANIA-TEAMS!

DER GROSSE ERFOLG DER VEGANMANIAS IST DEN ETWA 100 EHRENAMTLICHEN, DIE SICH WÄHREND UND OFT AUCH SCHON MONATELANG VOR DEN EVENTS TATKRÄFTIG UND ENGAGIERT EINSETZEN, DEN SPONSOR_INNEN, GROSSZÜGIGEN SPENDER_INNEN SOWIE DEN TREUEN MITGLIEDERN DER VGÖ ZU VERDANKEN. NUR DURCH IHRE UNTERSTÜTZUNG IN FORM VON MITARBEIT UND SPENDEN KÖNNEN DIE VEGANEN SOMMERFESTE STATTFINDEN UND JEDES JAHR WIEDER ALS GELUNGENE UND BELIEBTE FESTE IN ERINNERUNG BLEIBEN.

AKTIV_INFOS

MÖCHTEST DU UNS IM NÄCHSTEN JAHR BEI DEN VEGANMANIAS HELFEN? MELDE DICH: INFO@VEGANMANIA.AT

UNTERSTÜTZT DU UNS LIEBER MIT EINER SPENDE?

KONTO: P.S.K. 92 133 538 BLZ 60 000 JEDE HILFE IST WILLKOMMEN!





FOTO © DANIELA LAIS

LINK_TIPP

TOTALLYVEG.BLOGSPOT.COM

BIRNEN-KÄSEKUCHEN

ZUTATEN FÜR EINE 24ER-SPRINGFORM

- 1 KG SOJAJOGHURT, VANILLE
- 250 G MEHL
- 125 G MARGARINE
- 60 G ROHRZUCKER
- 1/2 PKG BACKPULVER
- 1 EL SOJAMEHL
- ETWAS SOJAMILCH
- 1 DOSE BIRNEN, GROSS
- 2 BEUTEL AGAR-AGAR, Z.B. AGARTINE (RUF)
- ETWAS BIRNENLIKÖR (OPTIONAL), ZIMT UND ZUCKER

ZUBEREITUNG

Sojajoghurt über Nacht in einem Leinentuch über einem Sieb abtropfen lassen. Mehl, kalte Margarine, Zucker und Backpulver in eine Schüssel geben. Das Sojamehl mit etwas Sojamilch glatt rühren und zum Mehlgemisch hinzufügen. Alles zu einem glatten Teig verkneten. Diesen in die Springform drücken, hohen Rand ziehen, einstechen, kalt stellen. Das Backrohr auf 200° C Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Teig schließlich ca. 15 Minuten backen. Abkühlen lassen. Die Birnen abtropfen lassen, den Saft auffangen (etwa 200 ml). Birnen in feine Spalten schneiden und herrichten. Saft mit Agar-Agar (und Birnenlikör) aufkochen und für ca. 2 Minuten kochen lassen. Leicht abkühlen, dabei rühren und darauf achten, dass das Gelee nicht andickt. Schließlich den Saft vorsichtig zum abgetropften Joghurt geben und rasch mit dem Mixer durchziehen. Anschließend auf den Teig, der vorher fächerartig mit Birnenspalten belegt wurde, gießen und glatt streichen. Kuchen in den Kühlschrank geben. Sobald er angedickt und fest ist, großzügig mit einer Zimt-Zucker-Mischung bestreuen. Am besten für ein paar Stunden in den Kühlschrank stellen.



FOTO © DANIELA LAIS

MOHNSCHNECKEN

ZUTATEN FÜR 10 BIS 12 STÜCK

- FÜR DEN TEIG:
- 500 G MEHL
- 100 G ZUCKER
- 250 ML SOJAMILCH, LAUWARM
- 1 WÜRFEL HEFE
- FÜR DIE MOHNMASSE:
- 150 G MOHN, GEMAHLEN
- 1/2 GLAS MARILLENMARMELADE
- 1 PKG VANILLESZUCKER
- ETWAS SOJAMILCH

ZUBEREITUNG

Mehl und Zucker in eine Schüssel geben, verrühren. Eine Kuhle bilden, die warme Milch hineinschütten und die Hefe einbröseln. Zugedeckt für etwa 10 Minuten stehen lassen, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Dann zu einem Teig kneten, etwa 30 Minuten stehen lassen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, wieder gehen lassen. Für die Mohnmasse die Marmelade erwärmen, die anderen Zutaten zufügen und glatt rühren. Auf dem Teig verteilen, den Teig rollen und in Scheiben schneiden. Schnecken auf ein Blech setzen, nochmals gehen lassen und mit etwas Sojamilch bestreichen. Schließlich für 20 Minuten bei 180° C Heißluft backen. Optional mit Zuckerglasur verzieren.

BAKE SALE TIPP

BRING EIN PAAR KOPIEN DEINES VERWENDETEN REZEPTS MIT ZUM VEGAN BAKE SALE! DAS ERLEICHTERT NICHT NUR DEN BESUCHER_INNEN DAS NACHBACKEN, SONDERN IST AUCH EINE GROSSE HILFE FÜR ALLERGIKER_INNEN.

LINK_TIPP

> WWW.FACEBOOK.COM/VEGANBAKESALEAUSTRIA



27.04. BAKE SALE WIEN

11:00 BIS 16:00

STOCK-IM-EISEN-PLATZ

26.05. BAKE SALE SALZBURG

(BEIM FAIRKEHRTEN FEST)

11:00 BIS 17:00

SCHALLMOOSER HAUPTSTR.



FOTO © DANIELA LAIS

PISTAZIEN-MARZIPAN-CUPCAKES

ZUTATEN FÜR 15 BIS 18 STÜCK

FÜR DAS KÜCHLEIN:

400 G MEHL
200 G ZUCKER
100 G MANDELN, GEMAHLEN
4 TL BACKPULVER
2 EL SONNENBLUMENÖL
600 ML SOJAMILCH
2 EL APFELESSIG
250 G MARZIPAN

FÜR DAS TOPPING:

150 G PISTAZIEN, GEHACKT
8 EL KARAMELL- ODER VANILLESIRUP
600 ML SOJASAHNE
2 PKG SAHNESTEIF
KROKANTSTREUSEL ODER VEGANE SCHOKOSTREUSEL

ZUBEREITUNG

Mehl, Zucker, Mandeln, Backpulver und Öl vermischen. Sojamilch mit Apfelessig verrühren und hinzugeben. Nun alles gut verrühren. Marzipan in kleine Stücke schneiden und mit dem Teig vermischen. Teig in die Förmchen füllen und die Muffins bei ca. 180° C Umluft für ca. 20 bis 25 Minuten backen. Für das Topping währenddessen die Pistazien in der Pfanne rösten und im Mixer ganz fein mahlen. Den Sirup und die Sojasahne sowie Sahnesteif hinzufügen und alles aufschlagen. In die Einmalspritzbeutel füllen und damit in den Kühlschrank legen. Vor dem Servieren die Muffins mit der Creme und den Streuseln dekorieren.



FOTO © DANIELA LAIS

KOKOSKUGELN

ZUTATEN FÜR 12 - 18 STÜCK, JE NACH GRÖSSE

380 G STAUBZUCKER
250 G MARGARINE
130 G KOKOSFLOCKEN
70 G MEHL
1 EL KAKAO
3 EL RUM
1 PKG VANILLESÜCKER
EINIGE KOKOSFLOCKEN ZUM WÄLZEN

ZUBEREITUNG

Staubzucker sieben, Margarine zergehen lassen. Alle Zutaten miteinander vermischen und etwas kalt stellen. Dann nochmals durchrühren, Kugeln formen und in den Kokosflocken wälzen. Kalt stellen, damit die Kugeln fest werden.

MIT SELFMADE CUPCAKES, KUCHEN, TORTEN, MUFFINS UND KEKSEN FÜR EINEN GUTEN ZWECK!

BEI VEGAN BAKE SALES WERDEN REIN PFLANZLICHE BACKKREATIONEN EHRENAMTLICHER VEGAN.AT-AKTIVIST_INNEN GEGEN FREIE SPENDE ANGEBOTEN. DER ERLÖS GEHT AN DIE VEGANE GESELLSCHAFT UND ZUR HÄLFTE AN DEN GNADENHOF SCHABENREITH!

LINK_TIPP

> WWW.TIERPARADIES.AT





vegan food and lifestyle

veganbag e.U. - seit fast 2 Jahren Ihr veganer „Nah“-Versorger im Internet. Aus dem Herzen Oberösterreichs beliefern wir Kunden im In- und Ausland mit veganen Lebensmitteln und Lifestyle-Produkten.



Unser vielfältiges Sortiment umfasst ausschließlich vegane Produkte, ein Großteil davon ist **bio** und/oder **fairtrade** zertifiziert!

Naschkatzen verwöhnen wir mit einer großen Auswahl an veganen Schokoladen und Süßigkeiten u. a. Schokoweihnachtsmänner, Adventkalender und Osterhasen.



Unsere Körperpflegeprodukte werden z.B. im „Einkaufsführer tierversuchsfreier Kosmetik“ des Vereins gegen Tierfabriken (VGT) empfohlen!

Auch Schultüten und Nikolausstiefel kommen bei uns gut weg!

besuchen Sie uns im Internet unter:



Im Großraum Linz, Wels, Grieskirchen und Eferding bieten wir nach Vereinbarung persönliche frei Haus Zustellung!

5% Rabatt für Mitglieder von VGÖ und animal.fair

www.veganbag.at



IN SPORT, MEDIEN UND BEI VERANSTALTUNGEN

DIE VGÖ WAR MIT DABEI! VEGANE GESELLSCHAFT <GOES>



LCC-LAUF



NIGHT RUN



BODENSEE



RUNNING

Um die Leistungsfähigkeit von vegan lebenden Menschen unter Beweis zu stellen, wurde eine Sportsektion innerhalb der VGÖ gegründet. Das „Team Vegan.at“ ist derzeit auf Laufen und Radfahren spezialisiert, ist aber offen für Mitglieder in jeglichen Sportarten, die mit dem veganen Lebensstil zu vereinbaren sind. Den 1. Platz konnten die Läufer_innen beim Vienna Night Run in der Mixed-5er-Teamwertung erzielen. Beim Wiener LCC-Lauf holten sie sich den 2. Platz in der Mixed-Mannschaftswertung sowie den 9. Platz in der Herren-Mannschaftswertung. Anlässlich des 3-Länder-Marathons am Bodensee traf sich das Team Vegan.at erstmals mit veganen Läufer_innen aus der Schweiz und aus Deutschland zu Erfahrungsaustausch und Wettkampf. Die Staffel, an der 3 Läufer_innen aus Österreich teilnahmen, gewann den 3. Platz in der Mixed-Wertung. Den vom VGT und der Tier-WeGe organisierten Tierschutzlauf unterstützte die VGÖ mit Gulasch, belegten Brötchen und Köstlichkeiten von Bernds Welt.

AKTIV_INFOS

> MÖCHTEST DU TEIL UNSERES LAUFTEAMS WERDEN? MAIL AN LAUFEN@VEGAN.AT



TIERSCHUTZLAUF



TELEVISION

„An diesem Trend gibt es anscheinend kein Vorbeikommen – vegan leben ist angesagt“, erklärte **ATV LIVE** in einer Sendung über die vegane Lebensweise im August 2012. Wir begleiten nicht nur ATV, sondern auch den ORF als Expert_innen: VGÖ-Obmann Felix Hnat präsentiert in **BEWUSST GESUND** fundierte Infos zum Thema Milch – von Subventionen bis Osteoporose. Bei den politischen ORF-Formaten **HOHES HAUS** und der **ZIB** war die VGÖ gleich zweimal an einem Tag zur Durchsetzung der Kennzeichnung veganer Produkte auf EU-Ebene geladen. In der ORF-Sendung **KONKRET** unterstützen wir aktiv die Reihe „Weg vom Fleisch“ und zeigen Veg-Neulingen, welche wohlschmeckenden Alternativen auf sie warten!

LINK_TIPP

> VIDEOS & AKTUELLE MEDIENBERICHTE ZU VEGANISMUS UND TIERRECHTEN: WWW.YOUTUBE.COM/USER/VEGANBUDDHAUT



LUXEMBURG

Mit Vorträgen, Podiumsdiskussionen sowie Filmvorführungen zu den Themen Repression, vegane Ernährung und dem Projekt „Gv-nachhaltig“ waren der Obmann und die Ernährungsexpertin der VGÖ auf der International Animal Rights Conference 2012 in Luxemburg vertreten. Auch 2013 wird die Konferenz wieder in Luxemburg stattfinden.

LINK_TIPP

> WWW.AR-CONFERENCE.COM



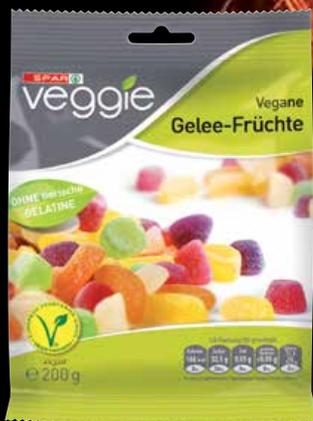
VEGGIE PLANET SALZBURG 16./17. 03. & GRAZ 20./21. 04. 2013

2013 findet Österreichs 2. Messe für fleischfreien Genuss statt – neben Salzburg (diesmal im größeren Messezentrum) erstmalig auch in Graz. Die Besucher_innen erwarten nicht nur zahlreiche vegane Kostproben sowie faire, ökologische Mode und Kosmetik, sondern auch ein buntes Rahmenprogramm bestehend aus Kochshows, Vorträgen und Buchpräsentationen.

LINK_TIPP

WWW.VEGGIEPLANET.AT

VEGAN.AT- KOMM VORBEI, WÄHLE I MITBRINGSEL AUS JEDER



KATEGORIE „FRUITY ...“

- SPAR VEGGIE „GELEE-FRÜCHTE“
(SPAR, INTERSPAR, EUROSPAR)
- FERRERO „MON CHÉRI“
(SUPERMÄRKTE)
- DENNREE „GETROCKNETE MANGOS“
(DENN'S BIOSUPERMARKT)

KATEGORIE „CHEESY ...“

- WILMERSBURGER „SCHEIBEN“
(ONLINE-VERSANDHANDEL)
- VEGOURMET „JEEZY HELLAS“
(WWW.VEGANVERSAND.AT)
- FRESCOLAT „MOZZARISELLA“
(VEGANVERSAND-LEBENSWEISE.AT,
MERKUR)



VEGAN.AT-AWARDS NR. 18 1/2012

PRODUKT SIEGER

VEGAN.AT-LESER_INNEN HABEN IN DER LETZTEN AUSGABE AUS 10 PRODUKTEN IHRE 3 FAVORITEN FÜR DIE „EINSAME INSEL“ AUSGEWÄHLT! DAS SIND DIE BELIEBTESTEN LEBENSRETTER:



LAVERA
ZAHNCREME
„MINT“
(BIOHANDEL)

ALNATURA
GEMÜSE RAVIOLI
(DM)



FOTOS © ALNATURA



SUNDANCE
SONNENCREME
(DM)



FOTOS © DM

AWARDS 1/2013 DVD SCHAUEN! KATEGORIE UND GEWINNE

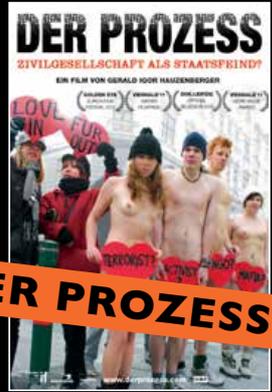
KATEGORIE
„WINEY ..“

- OTTO KNAUS „CABERNET SAUVIGNON“
(BIOWEIN-KNAUS.AT/INDEX.PHP?ID=16)
- WEINGUT WEISS „WHITY 2012“
(WWW.WEINGUT-WEISS.AT/
GASTRONOMIE-UND-HOTELS.HTML)
- SEKTKELLEREI SCHLOSS „LIGHT LIVE“
ENTALKOHOLISIERTER CHARDONNAY
(LOVING HUT FILIALEN)



DIE BRANDNEUE DVD

ZUM KINOFILM „DER PROZESS“



1. AUSWÄHLEN

WÄHLE IN JEDER DER 3 KATEGORIEN DEINEN FAVORITEN FÜR EINEN GEMÜTLICHEN DVD-ABEND AUS. ALLE EINSENDER_INNEN DÜRFEN 1 MAL ABSTIMMEN.

2. EINSENDEN

SENDE BIS ZUM 1. APRIL 2013 EINE MAIL MIT NAMEN, ADRESSE, WOHNORT SOWIE DEINEN 3 „DVD-ABEND“-PRODUKTLIEBLINGEN AN INFO@VEGAN.AT. KEIN INTERNET? KEIN PROBLEM! SCHICKE EINE POSTKARTE MIT DEM GLEICHEN INHALT AN DIE VGÖ (VEGANE GESELLSCHAFT ÖSTERREICH), WAIHAUSENSTRASSE 13/1, 1140 WIEN!

3. GEWINNEN

FÜR 3 GEZOGENE TEILNEHMER_INNEN GIBT ES DIE IM FRÜHLING 2013 ERSCHEINENDE DVD DER TIERSCHUTZPROZESS-DOKU „DER PROZESS“ MIT AUTOGRAMM DES FILMEMACHERS UND REGISSEURS IGOR HAUZENBERGER! DER RECHTSWEG IST AUSGESCHLOSSEN.

VEGAN.AT-AWARDS NR. 18 1/2012

VOTING WINNER

3 DER VEGAN.AT-LESER_INNEN, DIE IN DER LETZTEN AUSGABE IHRE LIEBLINGS-PRODUKTE FÜR DEN „INSEL-URLAUB“ AUSSUCHTEN UND UNS GESCHRIEBEN HABEN, GEWANNEN EIN PRODUKT IHRER WAHL AUS DEM VGÖ-SHOP!

GEWINNER ALEXIUS K. ENTSCIED SICH FÜR EIN „SCHMATZ“-KOCHBUCH, TRAUDE L. FÜR EIN VEG 1 UND KARINA S. IST UM EIN SCHÖNES TANK-SHIRT REICHER!



FOTO © PRIVAT

UNTERSTÜTZUNG GESUCHT – MITGLIED WERDEN!

Nur mit Ihrer Unterstützung können wir unsere Arbeit weiterführen. Informieren Sie sich auf den Seiten 28 bis 39 über **EINIGE UNSERER LETZTEN AKTIVITÄTEN: TEILNAHME AN MESSEN, ORGANISATION VON FACHVORTRÄGEN, UNTERSTÜTZUNG VON SPORTEVENTS SOWIE DURCHFÜHRUNG VON VEGAN BAKE SALES UND VEGANMANIA-SOMMERFESTEN IN 5 LÄNDERN.** Bei uns als idealistische Interessensvertretung fließt besonders viel Ihres Beitrags 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

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

- Durch meinen Unterstützungsbeitrag helfe ich der VGÖ dabei, weiterhin über die vegane Ernährung zu informieren und vielfältig für die vegane Lebensweise tätig zu sein: Messen, Vorträge, Veganmania-Sommerfeste und andere Veranstaltungen, Produktkontrollen, Dialog mit Firmen, praktische Kochschulungen für die Gastronomie, kompetente Gesundheitsinformation, Pflege unserer Website, 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 VCard
- Ich gebe der Veganen Gesellschaft als Vertretung von vegan Lebenden eine gewichtigere Stimme im politischen Diskurs



LINK_TIPP

WWW.VEGAN.AT/MITGLIEDWERDEN

I. MEINE DATEN

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

II. MEINE MITGLIEDSCHAFT

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

III. MEIN JÄHRLICHER BEITRAG

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

Gesamt _____ Euro

IV. MEINE ÜBERWEISUNGSART

- Überweisung innerhalb Österreichs: P.S.K. 92 133 538 BLZ 60 000
- EU-Standardüberweisungen: P.S.K. 1010 Wien IBAN: AT236000000092133538 BIC: OPSKATWW



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

VEGANE GESELLSCHAFT ÖSTERREICH

Waidhausenstraße 13/1, 1140 Wien Tel: +43/1/929 14 988 Fax: +43/1/929 14 98 198 info@vegan.at www.vegan.at

VGÖ-MITGLIED WERDEN ...

... UND 1 VON 3 GESCHENKTASCHEN VON VEGANBAG GEWINNEN!

Schnitzel & Kuchen ^{backe backe}



(HERAUS)BACKEN
DIE 3 HANDGENÄHTEN TASCHE
SIND RANDVOLL GEFÜLLT MIT
ALLERHAND VEGANEN
SPEZIALITÄTEN VOM
SEITANPULVER BIS ZU
DEKORHERZEN SOWIE
WEITEREN BACKUTENSILIEN.
VERLOST WERDEN DIE
TASCHEN UNTER ALLEN
VOLLMITGLIEDERN DER
VGÖ – VEGANEN
GESELLSCHAFT ÖSTERREICH.
ALS MITGLIED ZÄHLEN
ALLE, DIE BIS ZUM 1.
APRIL 2013 DEN
MITGLIEDSBEITRAG
EINGEZAHLT HABEN.

LINK_TIPP
> WWW.VEGANBAG.AT



Österreichs größtes Bio-Kaufhaus

Restaurant und Produktauswahl
mit veganem Schwerpunkt

Gratis-Versand ab 60€ Bestellwert
(siehe Webshop auf www.biofiedler.at)



2700 Wiener Neustadt, Pottendorferstraße 37

Öffnungszeiten: Mo. - Fr.: 8:00 - 18:00 Uhr, Sa.: 8:00 - 17:00 Uhr

Tel.: 02622 271 71, info@biofiedler.at, www.biofiedler.at



Jetzt mitmachen: Vegi-Partner und Freunde finden!

Gleichklang-Community
Partner, Freunde & Reisepartner
nach Lebensstilen, Zielen und
Bedürfnissen



www.Gleichklang.de

JETZT NEU!

Gleichklang-Mail
Der kostenlose Email-Account
für sozial und ökologisch
orientierte Menschen



www.Gleichklang-Mail.de

www.Gleichklang.de

Gleichklang ist die alternative Dating-Plattform im Internet für eine effektive Partner- und Freundschaftssuche für VeganerInnen, VegetarierInnen, naturnahe, umweltbewegte, gesundheitsbewusste, tierliebe und sozial orientierte Menschen. Bei uns finden sich auch ReisepartnerInnen.

Mitglieder von Gleichklang sind anders:

Mitglieder von Gleichklang legen Wert auf eine ökologische und sozial verträgliche Lebensführung und die Achtung der Rechte der Tiere. Sie beziehen ihre Waren aus Naturkosthandel & Fair Trade. 25% der Mitglieder von Gleichklang sind VegetarierInnen oder VeganerInnen.

Mitglieder von Gleichklang sind echt:

Bei fast allen Dating-Plattformen tragen sich oft die gleichen Mitglieder mehrfach mit mehreren Profilen ein. Viele Profile sind veraltet und längst ungültig. Nicht so bei Gleichklang: Denn wir erheben eine moderate, aber obligatorische Jahres-Mitgliedschaftsgebühr von 40 EUR. Deshalb gibt es bei Gleichklang nur echte Menschen, die ernsthaft nach Partnerschaft oder Freundschaft suchen.



Gehen Sie jetzt online und kommen Sie hinein in unsere besondere
Dating-Community:

➤ www.Gleichklang.de ◀