

# VEGAN

DAS MAGAZIN DER VEGANEN GESELLSCHAFT ÖSTERREICH

ZU GAST  
JEAN ZIEGLER

ETHIK  
PFERDENUTZUNG

AKTIVITÄTEN  
VEGANMANIAS,  
EVENTS, SPORT

GESUNDHEIT  
SEKUNDÄRE  
PFLANZENSTOFFE

MEDIATHEK  
REZEPTE

TIERSCHUTZPROZESS  
WIEDERHOLUNG

COVERSTORY

## RESSOURCE WASSER

MIT EINER PFLANZLICHEN ERNÄHRUNG TRINKWASSER SPAREN

100 % pflanzlicher Genuss

**VEGANVERSAND**•at

# Urlaub für den Gaumen

Mit den neuen vegan-mediterranen  
Wurst-Spezialitäten von Vegourmet

*Für vegane Better-Eater*



## GenießerInnen haben das Recht auf 100 % Genuss!

Damit können selbst verwöhnte Genießer sich schon einmal kulinarisch auf den Urlaub im Süden einstellen: Die neuen veganen Chorizos von Vegourmet in den Sorten Fuego (pikant), Dolce (rauchig süß), Pimenta (raffiniert gewürzt, mit frischem grünem Paprika) und Comino (raffinierte iberische Würzung) bieten für jeden Geschmack das Richtige und vor allem eine natürliche Note.

## Wir führen über 600 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.

Rein pflanzlich • Cholesterinfrei • Bekömmlich • Ethisch • Kompetent • Persönlich • Schnell • Zuverlässig

INHALT

ZU GAST AB SEITE 4

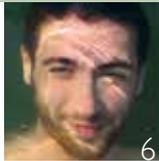
**INTERVIEW** Jean Ziegler 4

WISSEN AB SEITE 6

**COVERSTORY – UMWELT**

Nutztierhaltung ist die Nummer 1 in Sachen Wasserverbrauch. Infos, Fakten, Zahlen, Dokus und Tipps zum Wassersparen.

COVER & INSIDE: LA\_VEGAN\_MUCK



6

**GESUNDHEIT** Sekundäre Pflanzenstoffe 10  
**ETHIK** Pferde – geliebt, geritten, geschlachtet 12  
**POLITIK** Tierschützer\_innen noch immer vor Gericht 15  
**WIRTSCHAFT** V-Label News 16

LEBEN AB SEITE 20

**MEDIATHEK** Buchvorstellungen & Rezepte 20  
**SAMMELSURIM** Veganmania-Poster 22  
**KULINARIK** Bio im Bistro 26  
**ALLTAG** Pädagogisch wertvoll! 28

VGÖ AB SEITE 30

**AKTIVITÄTEN** Vegan Ball & Events 30  
**AKTIVITÄTEN** VGÖ auf Messen und im TV 32  
**AKTIVITÄTEN** Ernährungsvortrag von Markus Keller 35  
**AKTIVITÄTEN** Frisch gepresst – neue Druckwerke! 37  
**AKTIVITÄTEN** Sport 38  
**INTERAKTIV** VEGAN.AT-Awards „Auf's Brot!“ 40  
**UNTERSTÜTZUNG GESUCHT** Mitgliedsformular 42  
**MITGLIED WERDEN** Vegourmet-Körbe gewinnen! 43  
**IMPRESSUM** 44

**LIEBE LESER\_INNEN,**



kaum vergehen ein paar Wochen, schon geistert der nächste Lebensmittelskandal durch die Medien. Auffällig ist, dass von den letzten 16 Lebensmittelskandalen 15 auf Lebensmittel tierischen Ursprungs zurückgingen. Lediglich bei EHEC waren Sprossen kontaminiert – doch auch hier stand als Überträger der Bakterien Gülle im Verdacht, also tierische Exkremte. Immer mehr Menschen sind deshalb skeptisch und trauen der Landwirtschaft nicht mehr. Das ist einer der Gründe, warum die vegane und vegetarische Ernährung für viele eine echte Alternative geworden ist. Es wird auch weiterhin Skandale dieser Art geben, solange Tiere ausgebeutet werden. In unserem Büro sahen wir den Pferdefleischskandal mit einem gewissen Augenzwinkern. Massenmedien echaufferten sich, weil Pferd in der Wurst gefunden wurde. Doch warum gilt es als normal, Kühe zu essen, Pferde jedoch nicht? Das brachte uns darauf, die **PFERDEINDUSTRIE** mal genauer unter die Lupe zu nehmen. Unsere Recherchen haben einen echten Pferdefleischskandal gefunden – aber lesen Sie selbst!

Es freut uns sehr, dass wir ein **INTERVIEW MIT JEAN ZIEGLER** abdrucken können. Der Schweizer war UN-Sonderberichtsersteller für das Recht auf Nahrung und erreicht mit seinen Büchern ein Millionenpublikum.

**THEMATISCH VERWANDT MIT DER FRAGE WELTHUNGER IST AUCH UNSER HAUPTTHEMA WASSER.** Wenn man davon ausgeht, dass in eine handelsübliche Badewanne 150 Liter Wasser passen, könnte man über 100 Mal baden anstatt ein Kilogramm Rindfleisch zu essen, welches für die Produktion 16.000 Liter Wasser benötigt. Diese Zahlen geben aufgrund von weltweiter Wasserknappheit zu denken – und das sehen immer mehr Menschen so.

Noch etwas in eigener Sache: Das Verfahren (Tierschutzprozess) gegen mich wird wiederholt. Das zu erfahren war sehr heftig für mich – sehr berührt und motiviert hat mich, dass es Promis und über 2.000 Tierschützer\_innen gibt, die sich selbst angezeigt haben um dagegen ein Zeichen zu setzen.

Zurück zu den schönen Seiten des Lebens: Wir wollen in unserem Magazin auch Alternativen präsentieren und zeigen, dass die vegane Lebensweise vor allem viel Freude machen kann. Viel Spaß beim Lesen, Ausprobieren und Nachkochen wünscht Ihnen,

Mag. Felix Hnat

**PS: VIELLEICHT SEHEN WIR UNS JA AUF EINER DER KOMMENDEN VEGANMANIAS ODER AUF DER VEGGIE PLANET AM 12. UND 13. OKTOBER IN GRAZ?**

**„WIR HABEN UNS SELBST ANGEZEIGT!“**



FOTO © MONIKA SPRINGER

VGT-OBMANN DDR. MARTIN BALLUCH,  
 KABARETTIST ROLAND DÜRINGER,  
 ORF-COMEDY-CHANCE-GEWINNER „ZWA VOITROTTLN“  
 STRAFVERTEIDIGERIN DR.<sup>IN</sup> KATHARINA RUEPRECHT

**INFOS: VGT.AT/SELBSTANZEIGEN**

**MEHR ZUM TIERSCHUTZPROZESS SEITE 15**



FOTO © WIKIMEDIA COMMONS, MANFRED WERNER - TSU



**IM INTERVIEW JEAN ZIEGLER, EMERITIERTER SOZIOLOGIEPROFESSOR DER UNIVERSITÄT GENÈVE UND EHEMALIGER SONDERBERICHTERSTATTER DER UNO FÜR DAS RECHT AUF NAHRUNG. IM BILD WÄHREND DER AUDIMAX-BESETZUNG AN DER UNIVERSITÄT WIEN.**

# „DIE VEGETARISCHE IST EINE WAFFE DE

DAS INTERVIEW FÜHRTE RENATO PICHLER VON DER SCHWEIZERISCHEN VEREINIGUNG FÜR VEGETARISMUS (SVV).

**GRATULATION ZUM NEUEN BUCH: „WIR LASSEN SIE VERHUNGERN – DIE MASSENVERNICHUNG IN DER DRITTEN WELT“. WIE SEHEN SIE DEN ZUSAMMENHANG ZWISCHEN WELTHUNGER UND VEGETARISCHER ERNÄHRUNG?**

Die Weltgetreideernte beträgt in normalen Zeiten ungefähr 2 Milliarden Tonnen. Von den 2 Milliarden gehen 500 Millionen, also ein Viertel, weg für das Futter in der Intensivhaltung von Schlachtvieh. Das ist eine totale Absurdität! Einerseits fördert dies den Hunger in der Dritten Welt, andererseits steigen bei uns massiv die kardiovaskulären Krankheiten, die auf den Fleischkonsum zurückgehen. Auch andere schwere Gesundheitsschäden, die hier wiederum unglaubliche Gesundheitskosten verursachen. Vegetarismus ist ganz sicher eine effiziente Waffe, um gegen das tägliche Massaker des Hungers unserer Mitmenschen zu kämpfen.

**IN DEN MEDIEN HÖRT MAN MEHR ÜBER DAS BIOSPRIT-PROBLEM. VOM FLEISCHKONSUM WIRD WENIGER GEREDET, WENN ES UM DEN HUNGER IN DER WELT GEHT. WORAUF FÜHREN SIE DAS ZURÜCK?**

Ganz sicher sind die Nahrungsmittel- und Fleischkonzerne dafür verantwortlich, die eine unglaubliche politische, ideologische und ökonomische Macht haben. Und die Medien sind sehr anfällig für deren Einflussnahme, besonders jetzt in der Krise.

**DER FLEISCHKONSUM HAT GEMÄSS DER WELTERNÄHRUNGSORGANISATION (FAO) VON ALLEN PERSÖNLICHEN HANDLUNGEN DEN GRÖSSTEN EINFLUSS AUF DAS KLIMA. DENNOCH WIRD DIE REDUZIERUNG DES FLEISCHKONSUMS VON DER FAO NICHT ALS LÖSUNGSANSATZ IN ERWÄGUNG GEZOGEN. WESHALB?**

In der FAO sind es besonders die großen fleischproduzierenden Länder wie Brasilien, Argentinien usw., die einen ganz entscheidenden Einfluss haben. Insbesondere der neue FAO-Generaldirektor ist ein Brasilianer und war früher Kontinentaldirektor für Lateinamerika für die FAO; da spielt die politische Einflussnahme eine große Rolle. Die Nahrungsmittelindustrie ist, das sagt auch die Weltbank, die am besten organisierte Industrie noch vor der Erdölindustrie und allen anderen Industrien. Lobbymäßig ist sie die gesellschaftspolitisch einflussreichste Interessengruppe.

**DURCH DIE VIEHHALTUNG, INSBESONDERE AUCH DIE HALTUNG VON ZIEGENHERDEN IN AFRIKA, WIRD DIE VERSTEP-PUNG BEGÜNSTIGT, WAS LANGFRISTIG DIE ERNÄHRUNGS-SICHERHEIT GEFÄHRDET. IST DIES IN DER UNO EIN THEMA?**

10 Millionen Hektar bebaubarer Boden verstauben jedes Jahr. Die Sahara schreitet jedes Jahr 5 km mehr nach Süden vor. Schon heute zählt die UNO in Afrika 35 Millionen sogenannte ökologische Flüchtlinge. Diese Flüchtlinge sind nicht der UNO-Flüchtlingskonvention von 1951 unterworfen, weil sie nicht aus rassistischen, religiösen oder politischen Gründen verfolgt werden. Diese Flüchtlinge verlassen ihre Dörfer, weil deren Böden verdorrt sind. Beispielsweise am Horn von Afrika, wo eine 5-jährige Trockenheit herrscht. Der Grundwasserspiegel liegt dort 50 bis 60 Meter tief. Das Wasser kann mit der traditionellen Seil- und Eimertechnik nicht mehr gefördert werden. Der Boden ist dort so hart wie Beton und mit letzter Kraft gehen die Menschen weg. Sie flüchten von dort in die Slums der Küstenstädte. Dort herrschen Kinderprostitution, permanente Arbeitslosigkeit, Unterernährung, zerstörte Familien. Das ist eine wirklich große menschliche Tragödie.

IN DEM IM BERTELSMANN VERLAG ERSCHIENENEN BUCH „WIR LASSEN SIE VERHUNGERN – DIE MASSENVERNICHTUNG IN DER DRITTEN WELT“ GEHT ES ZIEGLER DARUM, DIE FEINDE DES RECHTS AUF NAHRUNG ZU ENTLARVEN. DAS BUCH IST ÜBER DEN BUCHHANDEL UM 20,60 EURO ERHÄLTlich.

**DIE EIGENTLICHE URSACHE WIRD ABER NIE THEMATISIERT.**

Nein. Sie wird einfach objektiv als Klimaauswirkung benannt, aber tatsächlich wird der Boden durch die intensive Tierhaltung geschädigt. Oder was auch absolut tabu, aber bekannt ist: Der Krieg in Darfur ist ein Krieg um Wasser, insbesondere zwischen den Nomaden und den Bauernvölkern. Auch der nord-malische Konflikt hat diese Dimension zwischen den Nomadenvölkern des linken Nigerufers und den Bauern entlang der fruchtbaren Uferzone. Das ist ein struktureller Konflikt zwischen der Tierherden haltenden Bevölkerung im Niger zum Beispiel (22 Millionen Tiere). Das Problem der Naturverwüstung und bodenschädigenden massiven Tierhaltung wird kaum je erwähnt.

ist eine Waffe des Widerstandes, eine Alarmglocke gegen diese Situation, und da ist die Hoffnung, dass der Aufstand des Gewissens kommt. Die Staaten sind dem Finanzkapital unterworfen und dessen Interessen. Aber die neu entstehende Zivilgesellschaft, das neue historische Subjekt – Greenpeace, Attac, die vegetarische Bewegung u. a. – schafft ein immer breiteres Bewusstsein. In der Demokratie gibt es keine Ohnmacht, wir können verfassungsmäßig alles tun, um diese kannibalische Weltordnung zu brechen.

**UND TROTZDEM KANN DIE BEVÖLKERUNG VOR ABSTIMMUNGEN BEEINFLUSST WERDEN.**

Auf jeden Fall. Aber was ich jetzt ganz nah erlebe: Die JUSO-Initiative gegen die Börsenspekulation auf Grundnahrungsmittel wird unglaublich intensiv unterzeichnet. Den Kampf können wir gewinnen. Ich bin so besorgt wie Sie, was die tatsächlich erlebte Realität angeht. Aber ich bin sehr hoffnungsvoll, was die Bewusstseinswerdung betrifft.

# INFORMATION S WIDERSTANDES.“

**NICHT NUR IN AFRIKA, SONDERN AUCH IN INDUSTRIELATIONEN SPÜRT MAN DIE NEGATIVEN AUSWIRKUNGEN DER FLEISCHPRODUKTION (SENKUNG DER GRUNDWASSERSPIEGEL). WESHALB WIRD DIESE SICH ANBAHNENDE KATASTROPHE NICHT MEHR ÖFFENTLICH DISKUTIERT UND STATTDESSEN NUR DER BIOSPRIT FÜR DEN WELTHUNGER VERANTWORTLICH GEMACHT?**

Für die Herstellung von Biosprit braucht es sehr viel Wasser. Ein Liter Ethanol braucht 4.000 Liter Wasser. Die Großkonzerne, die auf die Wasserprivatisierung aus sind, bekämpfen den Biosprit. Es ist nicht deren Anliegen, dass weniger Nahrungsmittel verbrannt werden, um gegen den Hunger zu kämpfen. In Wirklichkeit geht es um die Wasserprivatisierung, von der sie sich neue Riesenprofite versprechen.

**IN DEN LETZTEN JAHRZEHNEN HABEN WIR GESEHEN, DASS ALLE PROBLEME EIGENTLICH NICHT NEU SIND, ABER ES WIRD IMMER ALLES GRAVIERENDER. WIE SEHEN SIE DIE ZUKUNFT DER GESELLSCHAFT?**

Ich sehe das ähnlich wie bei der Titanic im April 1912. Die sank ganz langsam über 8 Stunden und während im unteren Deck die Menschen schon ertranken, tanzten oben noch die Reichen. Das ist das perfekte Bild dessen, was wir jetzt erleben. Die vorläufig Verschonten, das sind wir in den Herrschaftsländern, die tanzen und verschwenden fröhlich weiter. Alle 5 Sekunden verhungert ein Kind unter 10 Jahren. Das sind FAO-Zahlen. 57.000 Menschen sterben jeden Tag an Hunger und fast eine Milliarde Menschen sind schwerst permanent unterernährt. Das tägliche Massaker des Hungers ist menschengemacht und kann von Menschen aus der Welt geschafft werden. Vegetarier\_innen sind Widerstandskämpfer\_innen. Die vegetarische Information

**SIE DENKEN ALSO, DASS DIE VERÄNDERUNG VON DER BASIS HERKOMMEN MUSS?**

Nur!

**DAS IST SICHER EIN GUTER ANSATZ, DENN DIE ERNÄHRUNG KANN JEDER BEI SICH PERSÖNLICH ÄNDERN.**

Haargenau! Ebenso das Kaufverhalten. Es gibt im europäischen Raum die Transparenzpflicht, was z. B. gentechnisch veränderte Nahrung betrifft. Und wenn diese Produkte nicht gekauft werden, bekommen mächtige Konzerne wie z. B. Monsanto Probleme. Die sind auf uns als Käufer\_innen angewiesen. Und wir können fairtrade kaufen. Wir können jeden gegensaisonalen Konsum verweigern. Da haben Sie absolut recht, wir als Konsument\_innen haben da eine ganz große, entscheidende Macht, wenn wir uns dieser Macht bewusst werden. Aber ich wiederhole es gerne: Als Bürger\_innen einer Demokratie können wir unmittelbar und friedlich entscheidende Strukturereformen durchsetzen. Der französische Schriftsteller George Bernanos schreibt: „Gott hat keine anderen Hände als die unseren.“ Entweder wir brechen diese kannibalische Weltordnung oder sonst tut es niemand.

**VIELEN DANK, HERR ZIEGLER, FÜR DIESES INTERESSANTE GESPRÄCH.**

**LINK\_TIPP**

> [WWW.RIGHTTOFOOD.ORG/NEW/HTML/](http://WWW.RIGHTTOFOOD.ORG/NEW/HTML/)

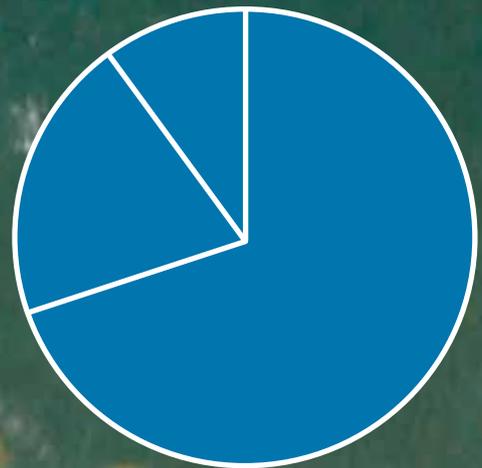
[JEANZIEGLER.HTML](http://JEANZIEGLER.HTML)

> [WWW.VEGETARISMUS.CH](http://WWW.VEGETARISMUS.CH)

> [DERSTANDARD.AT/1360161035793/](http://DERSTANDARD.AT/1360161035793/)

[ZIEGLER-HUNGER-IST-ORGANISIERTES-VERBRECHEN](http://ZIEGLER-HUNGER-IST-ORGANISIERTES-VERBRECHEN)

# RESSOURCE



## GLOBALER WASSERVERBRAUCH

**70 %** LANDWIRTSCHAFT  
(ÜBERPROPORTIONAL FÜR TIERPRODUKTE)

**20 %** INDUSTRIE

**10 %** PRIVATER VERBRAUCH

# WASSER

VON DR. KURT SCHMIDINGER, GEOPHYSIKER  
UND LEBENSMITTELWISSENSCHAFTLER

**WAS DENKEN SIE – WAS VERBRAUCHT IM WELTWEITEN DURCHSCHNITT MEHR WASSER? I BURGER AUS RINDFLEISCH ODER 2 MONATE LANG DUSCHEN? NUN, DIE ANTWORT HÄNGT DAVON AB, WIE LANGE UND OFT SIE DUSCHEN. WENN SIE TÄGLICH 5 MINUTEN DUSCHEN, LAUTET SIE: BEIDES GLEICH VIEL! UNGLAUBLICH, ODER? FÜR 6 BURGER ODER 1 KG RINDFLEISCH KÖNNEN SIE EIN JAHR LANG DUSCHEN!**

Beim Flächen- und Wasserverbrauch ist die Nutztierhaltung weltweit die klare Nummer 1 der Umweltzerstörer. In anderen Bereichen ist die Zuordnung oder Bestimmung nicht so einfach möglich: Dazu gehören Regenwaldzerstörung, Bodenerosion und Verlust von Artenvielfalt sowie Wasserverschmutzung. Auch hier ist die Tierhaltung Anwärterin auf den unrühmlichen Titel „größter globaler Umweltzerstörer“. Bei Klimawandel oder Luftverschmutzung hat sie ebenfalls einen bedrohlichen Einfluss. 65 Milliarden Nutztiere (ohne Wassertiere) werden pro Jahr weltweit für die Ernährung getötet, fast 10 pro Mensch und Jahr.

## DAS VERSTECKTE WASSER

Wasser scheint auf unserem blauen Planeten beinahe unbegrenzt zur Verfügung zu stehen – aber frisches Süßwasser, das frei zugänglich ist, ist in vielen Regionen der Erde ein kostbares Gut. Laut UN-Landwirtschaftsorganisation FAO könnte bis 2023 bereits ein Drittel der Weltbevölkerung unter absolutem Wassermangel leiden. Betroffen sind davon vor allem Pakistan sowie weite Teile von Afrika, China und Indien. Ein paar Fakten und Zahlen: 70 % der globalen Wasserentnahme aus Flüssen, Seen und Grundwasser sind für die Landwirtschaft bestimmt, 20 % für industrielle Prozesse. 10 % werden von privaten Haushalten und Gemeinden konsumiert. Der Wasserverbrauch zur Produktion von Nahrungsmitteln ist oft schwer messbar und sehr unterschiedlich in verschiedenen Regionen und Produktionsmethoden. In Österreich beispielsweise kommt die Landwirtschaft großteils mit Regenwasser aus, aber Achtung: Viele Lebensmittel werden aus anderen Ländern importiert, vor allem auch die Futtermittel für „österreichisches Fleisch“ oder „österreichische Milch“. Und damit ist auch schon vorweggenommen: Der Wasserverbrauch bei Tierprodukten ist nur zum geringsten Teil das Trinkwasser der Tiere selbst, der Rest ist Wasser, das für Transporte, in den Ställen oder bei der Schlachtung in den Prozessabläufen verbraucht wird, vor allem aber für die Bewässerung der Futtermittel. Oft wird die gesamte Menge an Wasser, die für alle Prozesse zur Herstellung von Waren oder Lebensmitteln benötigt wird, als „virtuelles Wasser“ bezeichnet. Und während der direkte Wasserkonsum pro Kopf in Industrieländern oft zwischen 50 und 150 Litern am Tag liegt, ist der Konsum von „virtuellem Wasser“ sehr viel höher und variiert zwischen 1.000 Litern für eine Minimal-Überlebensdiät und 5.000 Litern pro Person und Tag für eine typische US-amerikanische fleischlastige Ernährung. Eine vegetarische Ernährung braucht mit 2.600 Litern schon deutlich weniger „virtuelles Wasser“ pro Kopf und Tag.

## INPUT/OUTPUT VON FLEISCH UND ANDEREN TIERPRODUKTEN

**AUS DURCHSCHNITTLICH 7 KALORIEN AN PFLANZLICHEN FUTTERMITTELN WIRD 1 KALORIE ZU FLEISCH, 1 KALORIE ZU SCHLACHTABFÄLLEN UND 5 KALORIEN WERDEN ZU EXKREMENTEN.**

**BEVOR MENSCHEN ALSO FLEISCH ESSEN, SIND SCHON 80 BIS 90 % DER PFLANZLICHEN KALORIEN VERLOREN GEGANGEN. DAS MACHT FLEISCH UND ANDERE TIERPRODUKTE SO VERSCHWENDERISCH IN BEZUG AUF DEN VERBRAUCH VON LAND UND ANDEREN RESSOURCEN, ALSO Z. B. AUCH WASSER!**

## AUSBLICK AUF DAS JAHR 2050

Laut dem Umweltausblick der Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (OECD) über „die Konsequenzen des Nichthandelns“ werden 2050 40 % der Weltbevölkerung in Gebieten leben, in denen Wasserknappheit herrscht. Die Treibhausgasemissionen werden Projektionen zufolge um 50 % zunehmen, was zu destabilisierenden Klimaänderungen führt. Somit dürfte die globale mittlere Erwärmung im Vergleich zum vorindustriellen Niveau gegen Ende des Jahrhunderts um 3 bis 6° Celsius zunehmen. Die Folgen einer solchen Klimaerwärmung sind fatal: Das Niederschlagsmuster verändert sich, die Gletscher- und Permafrostschmelze verstärken sich, der Meeresspiegel wird angehoben und extreme Wetterlagen wie Flutkatastrophen intensivieren und häufen sich. 2050 sind somit bis zu 200 Millionen Klimaflüchtlinge zu befürchten – zum Teil stammen sie aus den bevölkerungsreichen Deltaregionen des Ganges, Mekong, Nil oder Brahmaputra und anderen Regionen, die durch den Meeresspiegelanstieg überflutet sein werden. Die meisten Flüchtlinge kommen jedoch, auf der Suche nach Wasser, aus Zentralasien und Afrika. In Ermangelung an Regen kommt es zu vielen Hungersnöten und Dürren.

LINK\_TIPP

> **OECD-UMWELTAUSBLICK BIS 2050: [WWW.OECD.ORG/ENV/INDICATORS-MODELLING-OUTLOOKS/49889636.PDF](http://WWW.OECD.ORG/ENV/INDICATORS-MODELLING-OUTLOOKS/49889636.PDF)**

## NAHRUNGSMITTEL IM VERGLEICH

DER WASSERVERBRAUCH UNTERSCHIEDLICHER LEBENSMITTEL IN DIVERSEN UNTERSUCHUNGEN, WERTE IN LITER PRO KILOGRAMM LEBENSMITTEL. DIE NICHT AUSGEFÜLLTEN WERTE WURDEN IN DER JEWEILIGEN STUDIE NICHT UNTERSUCHT.

STUDIE	A	B	C	D	E	F	G	H
RINDFLEISCH	12.560	15.500	15.000 – 70.000	43.000	15.980	–	13.500	20.700
SCHWEINEFLEISCH	4.500	4.860	–	6.000	5.910	–	4.600	5.900
HÜHNERFLEISCH	2.400	3.920	3.500 – 5.700	3.500	2.830	–	4.100	4.500
EIER	3.500	3.340	–	–	4.660	–	2.700	3.200
KÄSE	–	4.920	–	–	5.290	–	–	–
SOJA	3.200	1.790	1.100 – 2.000	2.000	–	2.300	2.750	2.500
ÖLE	5.100	–	–	–	–	–	–	–
KARTOFFELN	230	–	500 – 1.500	630	–	160	105	–
WEIZEN	980	1.330	900 – 2.000	900	–	1.150	1.160	2.000
REIS	1.300	3.000	1.900 – 5.000	1.600	–	2.660	1.400	3.600
GEMÜSE	200	–	–	–	–	–	–	–
FRÜCHTE	500	–	–	–	–	–	–	–

STUDIEN:

A: LIU UND SAVENIJE, 2008 B: HOEKSTRA UND CHAPAGAIN, 2006 C: GLEICK, 2007 D: PIMENTEL ET AL., 2004

E: CHAPAGAIN UND HOEKSTRA, 2003 F: HOEKSTRA UND HUNG, 2003 G: ZIMMER UND RENAULT, 2003 H: OKI ET AL., 2003

### FLEISCHKONSUM VERBRAUCHT ENORM VIEL WASSER

Die Tabelle zeigt einen Vergleich von acht Studien und den Wasserverbrauch für den gesamten Weg der Produktion von einem Kilogramm Lebensmittel. Die großen Schwankungen der Ergebnisse sind auf die unterschiedlichen Produktionsmethoden in den jeweiligen Herkunftsländern der Untersuchungen zurückzuführen. Rindfleisch kommt in diesen acht Studien auf Werte zwischen 12.500 und 70.000 Liter pro Kilogramm für den gesamten Weg der Produktion. Schweinefleisch braucht immerhin noch zwischen 4.500 und 6.000 Liter pro Kilogramm, Hühnerfleisch zwischen 2.400 und 5.700 Liter. Die pflanzlichen Lebensmittel verbrauchen deutlich weniger Wasser, Öle noch am meisten mit 5.100 Liter, aber deren Verbrauch im Haushalt ist ja üblicherweise gering im Vergleich zu anderen Lebensmitteln. Das extrem proteinreiche Soja liegt mit 1.100 bis 3.200 Liter pro Kilogramm auch deutlich unter den Werten von Fleisch, Reis liegt leicht über den Werten von Soja. Kartoffel kommen auf 105 bis 1.500 Liter pro Kilogramm, Gemüse und Früchte in der einzigen Studie, in der sie gemessen wurden, auf lediglich 200 bzw. 500 Liter pro Kilogramm. Das ist bereits nur noch etwa 1 % von Rindfleisch. Oft wird im Zusammenhang mit unserem Wasserverbrauch der Begriff „Wasser-Fußabdruck“ oder „Water Footprint“ genannt. Der Wasser-Fußabdruck einer Person ist stark von ihrem Konsumverhalten abhängig. Das Essverhalten, insbesondere die Höhe des Fleischanteils, ist der Faktor, der sich dabei am stärksten auf den Wasser-Fußabdruck auswirkt. Selbst Greenpeace Schweiz schreibt auf der Greenpeace-Webseite (siehe Link\_Tipp): „Weniger Fleisch zu essen, könnte hier Gewaltiges bewegen: Während das Getreide für einen Laib Brot etwa 500 Liter Wasser zum Wachsen braucht, verschluckt ein Brathähnchen in seinem kurzen Leben mindestens die 12-fache Menge, hauptsächlich für den Anbau von Futtermitteln. Ein Kilogramm Rindfleisch ist das Produkt von 8 Kilogramm Getreide – und etwa 20.000 Litern Wasser. Mit dem Verzicht auf einmal Huhn kann also mehr des kostbaren Nasses gespart werden, als bei täglichem Duschen in einem Monat verbraucht wird. In einem Kilogramm Steak steckt Duschwasser für ungefähr ein Jahr!“

**1 RINDFLEISCHBURGER = 60 MAL DUSCHEN | 1 KG RINDFLEISCH = 380 MAL DUSCHEN**

**1 KG SCHWEINEFLEISCH = 90 MAL DUSCHEN = 3 MONATE LANG TÄGLICH**

**1 WOCHE PFLANZLICHE FLEISCHALTERNATIVEN STATT FLEISCH = 190 MAL DUSCHEN**

### TIPP\_1

MÖDERNE SPÜLKÄSTEN VERFÜGEN ÜBER EINE STOPP-TASTE, MIT DER SICH VIEL WASSER SPAREN LÄSST. MAN KANN AUCH EINE GEFÜLLTE PET-FLASCHE IN DEN SPÜLKÄSTEN LEGEN. DIESE NIMMT SO VIEL RAUM EIN, DASS PRO SPÜLGANG 1,5 LITER GESPART WERDEN KÖNNEN!

### TIPP\_2

BEIM HÄNDEWASCHEN, DUSCHEN UND ZÄHNPUTZEN WASSERHAHN ZWISCHENDURCH ZUDREHEN!

### TIPP\_3

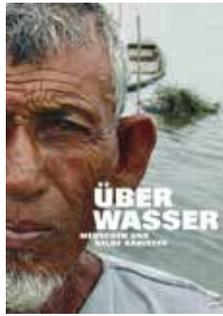
WASSER IM KOCHTOPF MINIMAL HALTEN, DAMIT NUR WENIG ZUM ABSEIHEN BLEIBT. SO WIRD WASSER EINGESPART, UND NÄHRSTOFFE BLEIBEN BESSER ERHALTEN!

## UDO MAURER ÜBER WASSER

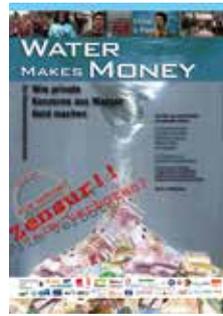
Zwischen Menschenrecht und Ware nimmt das Lebenselement Wasser immer extremere Erscheinungsformen an. 3 Geschichten erzählen vom Leben im überfluteten Bangladesch, in der Steppe Kasachstans und in den Slums von Nairobi.

LINK\_TIPP

> [WWW.UEBER-WASSER.DE](http://WWW.UEBER-WASSER.DE)



82 MIN, 2007 2010, 82 MIN



## LESLIE FRANKE & HERDOLOR LORENZ WATER MAKES MONEY

Die Wasserversorgung ist weltweit zu etwa 80 % öffentlich. Doch überall, wo finanziell klamme Kommunen nach Entlastung suchen, klopfen die Konzerne Veolia und Suez an. Ein Aufstieg zur globalen Hegemonialmacht einer privatisierten Wasserversorgung?

LINK\_TIPP

> [WWW.WATERMAKESMONEY.COM](http://WWW.WATERMAKESMONEY.COM) <

### FLEISCHKONSUM UND WASSERVERSCHMUTZUNG

Neben dem Wasserverbrauch ist auch die Wasserverschmutzung in der Tierproduktion massiv. Die Exkremate der Milliarden Nutztiere übersteigen jene des Menschen deutlich. Aber auch Tierabfälle, Antibiotika, zum Teil Hormone, Chemikalien aus Gerbereien und natürlich auch Düngemittel und Pestizide beim Futtermittelanbau tragen zum Problem der Wasserverschmutzung bei. Die UN-Landwirtschaftsorganisation FAO schätzt die Nutztierhaltung hier als größte sektorale Quelle für die Wasserverschmutzung ein. Gülle und Dung enthalten große Mengen Stickstoff (unter anderem in Form von Ammonium und Nitrat) und Phosphor. Diese Elemente können leicht ins Grundwasser durchsickern und im Weiterfließen Seen und Wasserstraßen verschmutzen, wo sie das Wachstum von Algenblüten fördern. Diese wiederum verhindern das Einstrahlen von Sonnenlicht und fördern Bakterien, die das Wasser seines Wasserstoffs berauben und dabei – im ärgsten Fall – den gesamten Fischbestand umbringen wie auch die Gesundheit anderer Tiere der Umgebung gefährden. Dieser Prozess ist bekannt als Eutrophierung und die Landwirtschaft ist deren Hauptursache.

### UND DAS IST NOCH NICHT ALLES

Weitere brisante Themen sind Überfischung der Meere und Aquakulturen, mehr dazu im Link\_Tipp. Ein Fazit ist schnell gezogen: Eine vegane Lebensweise ist der ideale Schutz für das Wasser auf der Erde – neben all den anderen positiven Effekten auf die Umwelt, die Welternährung, die Tiere sowie die eigene Gesundheit!

LINK\_TIPP

> **TEXT MIT QUELLENANGABEN:** [WWW.VEGAN.AT/WASSER](http://WWW.VEGAN.AT/WASSER)

> **ARTIKEL ZU ÜBERFISCHUNG DER MEERE UND AQUAKULTUREN:**

[WWW.VEGAN.AT/WARUMVEGAN/UMWELT/BEDROHTE\\_GEWAESSER.HTML](http://WWW.VEGAN.AT/WARUMVEGAN/UMWELT/BEDROHTE_GEWAESSER.HTML)

> [WWW.GREENPEACE.ORG/SWITZERLAND/DE/NEWS\\_STORIES/THOREAU/FLEISCHKONSUM](http://WWW.GREENPEACE.ORG/SWITZERLAND/DE/NEWS_STORIES/THOREAU/FLEISCHKONSUM)

> **DISSERTATION KURT SCHMIDINGER ÜBER ALTERNATIVEN ZU TIERPRODUKTEN (ENGLISCH),**

**KAPITEL 2, UMWELT UND NUTZTIERHALTUNG:** [WWW.FUTUREFOOD.ORG/DISSERTATIONSSCHMIDINGER.PDF](http://WWW.FUTUREFOOD.ORG/DISSERTATIONSSCHMIDINGER.PDF)

> [WWW.DIEPRESSE.COM/HOME/POLITIK/1379206/WASSER\\_ERNEUERBAR-ABER-NICHT-UNERSCHOEPFICH](http://WWW.DIEPRESSE.COM/HOME/POLITIK/1379206/WASSER_ERNEUERBAR-ABER-NICHT-UNERSCHOEPFICH)



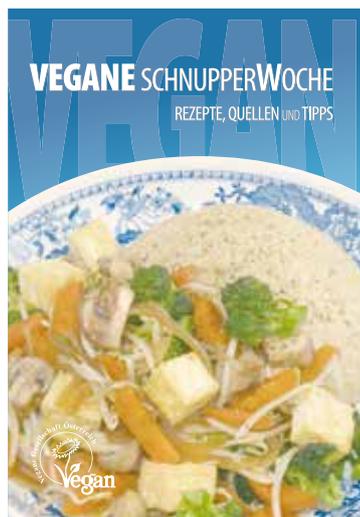
4.000 FLASCHEN WASSER MITTEN AUF DEM POTSDAMER PLATZ IN BERLIN.  
[VEGAN.AT/PETA\\_WASSERFLASCHEN\\_VIDEO](http://VEGAN.AT/PETA_WASSERFLASCHEN_VIDEO)



WASSERVERBRAUCH DER LANDWIRTSCHAFT:  
[VEG-TV.INFO/DER\\_DURSTIGE\\_PLANET\\_-\\_WASSER\\_FÜR\\_NAHRUNG](http://VEG-TV.INFO/DER_DURSTIGE_PLANET_-_WASSER_FÜR_NAHRUNG)

= 1 JAHR LANG TÄGLICH

= 1/2 JAHR LANG TÄGLICH



### TIPP\_5

SOJAGRANULAT (FÜR FASCHIERTE LAIBCHEN ODER SUGO) STATT GEHACKERTEM VERWENDEN SPART NICHT NUR DIE RESSOURCE WASSER SONDERN AUCH CO<sub>2</sub> EIN.

### TIPP\_6

DIE VEGANE SCHNUPPERWOCHE IM A5-FORMAT BIETET AUF 24 SEITEN ABWECHSLUNGSREICHE REZEPTE FÜR 1 WOCHE UND IST AUF 100 % RECYCLINGPAPIER GEDRUCKT!  
GRATIS UNTER [INFO@VEGAN.AT](mailto:INFO@VEGAN.AT) ERHÄLTlich

**TIPP\_4**  
WASCHMASCHINE UND SPÜLMASCHINE NIE HALB BELADEN LAUFEN LASSEN: 2 MAL HALB VERBRAUCHT AUCH IM SPARGANG MEHR ALS EINMAL VOLL!

# SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE

**SIE GEBEN DEN PFLANZEN IHRE FARBE, SORGEN FÜR DUFT UND AROMA, DIENEN ALS ABWEHRSTOFFE GEGEN FRESSFEINDE ODER MIKROBIELLEN ANGRIFF UND WIRKEN ALS WACHSTUMSREGULATOREN. ZUNEHMEND ERKANNT WIRD ABER AUCH IHRE WICHTIGE BEDEUTUNG FÜR DIE MENSCHLICHE GESUNDHEIT: SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE KÖNNEN DAS RISIKO FÜR VIELE KRANKHEITEN SENKEN.**

Bisher sind ca. 100.000 verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe bekannt. 5.000 bis 10.000 davon kommen in der menschlichen Ernährung vor. Als Farbstoffe locken sie Insekten an, die der Fortpflanzung der Pflanze dienen. Als Geruchs- und Geschmacksstoffe sorgen sie dafür, dass Vögel und andere Tiere die Früchte essen und damit die Samen weit verbreiten. Als Abwehr- und Schutzstoffe schützen sie die Pflanze vor Krankheiten und Schädlingsbefall oder regulieren deren Wachstum. Dass sie auch den Menschen vor verschiedenen Krankheiten schützen, war lange unbekannt. Nachdem sich die Ernährungswissenschaft in früheren Zeiten auf die Erforschung primärer Pflanzenstoffe (Kohlenhydrate, Fett, Eiweiß und Ballaststoffe) sowie Vitamine und Mineralstoffe konzentriert hatte, wurde die große Bedeutung sekundärer Pflanzenstoffe erst innerhalb der letzten Jahre erkannt. Sie können das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und verschiedene Krebsarten senken, schützen die Körperzellen vor Oxidation, können sowohl Blutdruck als auch Cholesterin senken, Entzündungen hemmen und das Immunsystem beeinflussen. Antibiotisch wirksame Substanzen können zudem das Wachstum von Mikroorganismen hemmen, antithrombotische Pflanzenstoffe wirken gegen Thrombosen und gerinnungshemmend. Daneben gibt es viele weitere positive Wirkungen auf die menschliche Gesundheit (siehe Tabelle rechts).

## EINTEILUNG

Aufgrund ihrer chemischen Struktur und der funktionellen Eigenschaften werden die sekundären Pflanzenstoffe in verschiedenen Gruppen zusammengefasst: Polyphenole, Carotinoide, Phytoöstrogene, Glucosinolate, Sulfide, Monoterpene, Saponine, Proteaseinhibitoren, Phytosterine und Lektine. Chlorophyll und Phytinsäure lassen sich zwar zu keiner Gruppe zuordnen, gehören aber ebenfalls zu den sekundären Pflanzenstoffen.

## AUFNAHME

Sekundäre Pflanzenstoffe liegen in relativ niedrigen Konzentrationen vor. Pro Tag werden mit einer gemischten Kost durchschnittlich 1,5 Gramm aufgenommen. Bei Vegetarier\_innen und insbesondere Veganer\_innen liegt die Zufuhr aufgrund des größeren Gemüse- und Obstkonsums in der Regel deutlich höher. Die Bioverfügbarkeit, also die Menge an Nährstoff, die tatsächlich vom Körper verwertet werden kann, fällt allerdings unterschiedlich aus. Bei vielen sekundären Pflanzenstoffen ist sie sehr niedrig. Sie variiert jedoch nicht nur je nach Substanz, sondern auch nach Art der Essenszubereitung – etwa, ob und wie lange ein Le-

bensmittel erhitzt wird und ob das Kochwasser weggeschüttet wird. Während manche sekundäre Pflanzenstoffe durch Hitze zerstört werden, wird die Bioverfügbarkeit von Carotinoiden dabei sogar gesteigert. Eine sehr hohe Bioverfügbarkeit wurde bei Würzmitteln wie Senf und Kren für Isothiocyanat beobachtet. Der zur Gruppe der Glucosinolate zählende Pflanzenstoff wird hierbei zu fast 100 % absorbiert.

## PFLANZENSTOFFE ALS NAHRUNGSERGÄNZUNG

Zunehmend werden sekundäre Pflanzenstoffe in isolierter Form als Nahrungsergänzungsmittel angeboten. In dieser Form können sie jedoch nicht empfohlen werden, da dosisabhängig negative Wirkungen auftreten können. So führte beispielsweise  $\beta$ -Carotin, das als Supplement gegeben wurde, zu einem erhöhten Krebsrisiko bei Raucher\_innen. Neben Nahrungsergänzungsmitteln werden auch funktionelle Lebensmittel verkauft, die mit sekundären Pflanzenstoffen angereichert wurden. Diese Praxis birgt die Gefahr einer Überdosierung und ist daher ebenfalls nicht zu empfehlen. Statt der Einnahme in isolierter Form sollten hingegen viel unverarbeitetes Gemüse, Obst und weitere pflanzliche Lebensmittel verzehrt werden.

## ZUFUHREMPFEHLUNG

Es gibt keine offiziellen Empfehlungen für die Zufuhr einzelner sekundärer Pflanzenstoffe, da der gegenwärtige Kenntnisstand über die Bedeutung der sekundären Pflanzenstoffe dazu noch nicht ausreicht. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt daher einen Verzehr von mindestens 650 Gramm Obst und Gemüse pro Tag, um eine hohe Versorgung mit gesundheitsfördernden sekundären Pflanzenstoffen sicherzustellen.

## FAZIT

Sekundäre Pflanzenstoffe haben viele positive gesundheitliche Effekte auf den Menschen. Da sie hauptsächlich in Gemüse und Obst, aber auch Getreide, Hülsenfrüchten, Soja sowie Nüssen und Samen vorkommen, ist ein großzügiger Verzehr dieser Lebensmittel sehr empfehlenswert. Insbesondere bei Obst und Gemüse sollte auf einen hohen Anteil unverarbeiteter, roher Lebensmittel geachtet werden. Da eine vegane Ernährung im Durchschnitt einen wesentlich höheren Anteil an Obst und Gemüse aufweist, ist davon auszugehen, dass auch die Aufnahme von sekundären Pflanzenstoffen – und damit das präventive Potential – deutlich höher ausfällt als bei einer durchschnittlichen Ernährung von Allesesser\_innen und auch Vegetarier\_innen.

BEZEICHNUNG	VORKOMMEN – BEISPIELE	BEDEUTUNG FÜR DIE PFLANZE	GESUNDHEITSEFFEKTE FÜR DEN MENSCHEN
<b>CAROTINOIDE</b>	KAROTTEN, TOMATEN, PAPRIKA, KÜRBIS, GRÜNES GEMÜSE (SPINAT, GRÜNKOHL), GRAPEFRUIT, MARILLEN, MELONEN	FARBSTOFF (GELB, ORANGE, ROT)	RISIKOSENKEND FÜR HERZ- KREISLAUF-KRANKHEITEN (HKK), BESTIMMTE KREBSERKRANKUNGEN UND ALTERSBEDINGTE AUGENER- KRANKUNGEN, ANTIOXIDATIV, BEEINFLUSSEN DAS IMMUNSYSTEM, ENTZÜNDUNGSHEMMEND
<b>FLAVONOIDE</b>	ÄPFEL, BIRNEN, TRAUBEN, KIRSCHEN, PFLAUMEN, BEEREN- OBST, ZWIEBELN, SOJA, MELANZANI, GRÜN- KOHL, SCHWARZER UND GRÜNER TEE	FARBSTOFFE (ROT, BLAU, HELLGELB, VIOLETT)	RISIKOSENKEND FÜR HKK* UND BE- STIMMTE KREBSERKRANKUNGEN, ANTIOXIDATIV, ANTITHROMBOTISCH, BLUTDRUCKSENKEND, ENTZÜN- DUNGSHEMMEND, BEEINFLUSSEN DAS IMMUNSYSTEM, ANTIBIOTISCH, NEU- ROLOGISCHE WIRKUNGEN
<b>GLUCOSINOLATE</b>	KRAUT, RETTICH, KOHL, RADIESCHEN, KRESSE, SENF	ABWEHRSTOFFE GEGEN FRESSFEINDE ODER KRANKHEITSERREGER	CHOLESTERINSENKEND, ANTI-KANZEROGEN
<b>MONOTERPENE</b>	MINZE, ZITRONEN, KÜMMEL	DUFT- UND AROMA- STOFFE	RISIKOSENKEND FÜR BESTIMMTE KREBSERKRANKUNGEN, ANTIOXIDATIV
<b>PHENOLSÄUREN</b>	KAFFEE, TEE, VOLLKORNPRODUKTE, WEISSWEIN, NÜSSE	ABWEHRSTOFFE GEGEN FRESSFEINDE	RISIKOSENKEND FÜR BESTIMMTE KREBSERKRANKUNGEN, BEEINFLUSSEN DAS IMMUNSYSTEM, ANTIBIOTISCH, ANTIOXIDATIV
<b>PHYTOÖSTROGENE</b>	GETREIDE UND HÜLSENFRÜCHTE (Z. B. SOJABOHNEN LINSEN, ERBSEN), LEINSAMEN	HORMONE, DIE ÄHNLICH WIE DAS WEIBLICHE SEXUALHORMON ÖSTROGEN AUFGEBAUT SIND	RISIKOSENKEND FÜR BESTIMMTE KREBSERKRANKUNGEN, ANTIOXIDA- TIV, BEEINFLUSSEN DAS IMMUNSYS- TEM, SCHÜTZENDE WIRKUNG AUF KNOCHENSTOFFWECHSEL
<b>PHYTOSTERINE</b>	NÜSSE UND PFLANZENSAMEN (SESAM, SONNEN- BLUMENKERNE, SOJA), HÜLSENFRÜCHTE	MEMBRANBAUSTOFF, PFLANZENHORMONE, DIE ÄHNLICH WIE CHOLESTERIN AUFGE- BAUT SIND	CHOLESTERINSENKEND
<b>SAPONINE</b>	HÜLSENFRÜCHTE, SOJA, SPARGEL, HAFER, LAKRITZE	BITTERSTOFFE (IN WÄSSRIGER LÖSUNG: SCHAUMBILDEND)	ANTI-KANZEROGEN, ANTIBIOTISCH
<b>SULFIDE</b>	SCHNITTLAUCH, LAUCH, ZWIEBELN, KNOBLAUCH	DUFT- UND AROMA- STOFFE	RISIKOSENKEND FÜR BESTIMMTE KREBSERKRANKUNGEN, ANTIOXIDATIV, ANTITHROMBOTISCH, ANTIBIOTISCH, BLUTDRUCK- UND CHOLESTERINSENKEND

\* HERZ-KREISLAUF-KRANKHEITEN

# GELIEBT, GERITTEN, GE

**ALS ENDE FEBRUAR 2013 IN VERARBEITETEM RINDFLEISCH NICHT DEKLARIERTES PFERDEFLEISCH GEFUNDEN WURDE, GING DER SKANDAL DURCH ALLE MEDIEN. DOCH IST NUR DIE FALSCH DEKLARIERUNG DAS, WAS UNS AUFREGT? WIE GEHT ES DEN PFERDEN VOR IHREM TOD?**

Weltweit gibt es rund 59 Millionen Pferde, davon sind 347.283 als Rennpferde und 230.000 als Sportpferde in anderen Sparten registriert. Über die restlichen Pferde gibt es keine Statistik, vermutlich werden sie in der Zucht, in Reitschulen, im Privatbesitz und in ärmeren Ländern als Zugtiere in der Landwirtschaft genutzt. In Österreich gibt es 86.000 Pferde, davon sind 13.573 Turnierpferde, 15.065 Zuchtstuten und 1.609 Zuchthengste. Jährlich werden 4,5 Millionen Pferde geschlachtet, die meisten davon in China; in Europa liegen Italien, Rumänien und Polen an der Spitze.

## GESCHLACHTETE PFERDE/JAHR

<b>CHINA</b>	<b>1.344.000</b>
<b>MEXIKO</b>	<b>630.000</b>
<b>KASACHSTAN</b>	<b>450.000</b>
<b>RUSSISCHE FÖDERATION</b>	<b>257.000</b>
<b>MONGOLEI</b>	<b>208.900</b>
<b>REST DER WELT</b>	<b>1.610.800</b>

## IMPORT: PFERDEFLEISCH/JAHR

<b>RUSSISCHE FÖDERATION</b>	<b>28.574 TONNEN</b>
<b>ITALIEN</b>	<b>28.231 TONNEN</b>
<b>BELGIEN</b>	<b>25.480 TONNEN</b>
<b>FRANKREICH</b>	<b>20.362 TONNEN</b>
<b>NIEDERLANDE</b>	<b>7.456 TONNEN</b>

## EXPORT: PFERDEFLEISCH/JAHR

<b>ARGENTINIEN</b>	<b>23.474 TONNEN</b>
<b>BELGIEN</b>	<b>21.897 TONNEN</b>
<b>KANADA</b>	<b>16.062 TONNEN</b>
<b>MONGOLEI</b>	<b>14.397 TONNEN</b>
<b>POLEN</b>	<b>12.123 TONNEN</b>

QUELLE: UNO/FAO

> [FAOSTAT.FAO.ORG/SITE/342/DEFAULT.ASPX](http://FAOSTAT.FAO.ORG/SITE/342/DEFAULT.ASPX)

## ZUCHT

Die Pferdezuchtverbände haben strenge Auswahlkriterien – besonders für Hengste, von denen weniger benötigt werden. Fohlen, die nicht den Zuchtidealen der jeweiligen Rasse entsprechen, werden aussortiert. Um dem starken Konkurrenzdruck standzuhalten, werden möglichst viele Pferde gezüchtet, damit darunter einige erfolversprechende Tiere sind. Die restlichen Jungpferde landen auf dem Teller – die Hälfte aller in Österreich geschlachteten Pferde sind Fohlen, noch mehr werden zur Schlachtung exportiert.

## BRANDZEICHEN

Obwohl die EU eine Kennzeichnung durch Mikrochips vorschreibt, werden in Österreich und Deutschland Pferde traditionsgemäß mit Brandzeichen gekennzeichnet. Dabei wird den Fohlen ein glühend heißes Eisen mit einem Symbol für die Rasse und einer Nummer auf den Oberschenkel gedrückt. Die dadurch entstehenden Verbrennungen dritten Grades hinterlassen eine Narbe zur Identifizierung. Doch laut einer Studie konnten Veterinärmediziner\_innen nur 40 % der Brandzeichen korrekt lesen. Die Implantation eines Mikrochips verursacht zwar auch Schmerzen, aber deutlich geringere als das Brandmarken.

## PFERDESPORT

Ein Pferd ist erst ab Abschluss des Wachstums im Alter von 3 bis 6 Jahren belastbar. Im Sport werden Pferde schon davor zu Höchstleistungen gezwungen – besonders extrem im Rennsport mit 1,5 Jahren. Selbst die Pferderevue, die Zeitschrift des Österreichischen Pferdesportverbandes, berichtet, dass diese frühe Überforderung Gesundheitsschäden verursacht. Folglich sind die Pferde nach einigen Jahren für den Sport unbrauchbar. Wenige werden zur Zucht verwendet oder von Pferdeliebhabern gekauft. Der Rest wird geschlachtet. Das zeigt auch die Tatsache, dass Pferde in Österreich durchschnittlich nur 8 Jahre alt werden, obwohl sie unter guten Bedingungen über 25 Jahre leben können. Tödliche Stürze, Doping oder brutale Trainingsmethoden kommen immer wieder vor.

# SCHLACHTET



FOTOS © SOYLENT-NETWORK.COM

## 50 %

**ANTEIL AN FOHLEN ALLER IN ÖSTERREICH GESCHLACHTETEN PFERDE**



## 8 JAHRE

**DURCHSCHNITTLICHES LEBENSENDE IM ÖSTERREICHISCHEN PFERDESPORT**

### ARBEITSTIER ODER HOBBY

Während Pferde bei uns als Arbeitstiere kaum mehr Bedeutung haben, werden sie in armen Gegenden in Osteuropa immer noch in der Landwirtschaft genutzt. Da die Landwirt\_innen es sich nicht leisten können, altersschwache Tiere zu erhalten, werden diese, sobald sie ihre Arbeit nicht mehr verrichten können, weiterverkauft – meist für rund 750 Euro an die Metzgerei (Format 9/2013). Dagegen ist Reiten in Österreich hauptsächlich Freizeitsport. Man könnte meinen, diesen Pferden gehe es besser. Dennoch ist die Einzelhaltung in Boxen, d. h. durch Holzwände und Metallgitter abgetrennte Abteile ohne Bewegungs- und Beschäftigungsmöglichkeit oder Kontakt zu Artgenossen, weit verbreitet. Wenn nur der Mensch Abwechslung bietet, sind die Pferde aufgrund dieser Abhängigkeit folgsam.

## WARUM WIR PFERDE LIEBEN UND SCHWEINE ESSEN

In vielen Ländern gilt der Verzehr von Pferden, Hunden oder Katzen als verpönt, während es gesellschaftsfähig ist, Kühe oder Schweine zu essen.

**MELANIE JOY**, Psychologin und Tierrechtsaktivistin, beschreibt in ihrem Buch **WARUM WIR HUNDE LIEBEN, SCHWEINE ESSEN UND KÜHE ANZIEHEN**, warum unsere Beziehung zu Tieren so widersprüchlich ist. Sie sieht die Ursache in einer Ideologie, die dem Fleischessen zugrunde liegt und die sie „Carnismus“ nennt. Teil davon sind verschiedene psychologische Verteidigungsmechanismen, die Widersprüche verstecken und durch Verdrängung und Verleugnung die Ausbeutung von Tieren erst möglich machen.

LINK\_TIPP

> [WWW.CARNISM.COM](http://WWW.CARNISM.COM)

### PFERDEMÄRKTE, TRANSPORT UND SCHLACHTUNG

Auf Pferdemarkten werden die „Ausschussware“ der Zucht und nicht mehr leistungsfähige Pferde zum Fleischpreis verkauft. Augenzeug\_innen berichten von misshandelten und verletzten Pferden. So wie alle Lebewesentransporte sind Schlachtpferdetransporte grausam. In der EU schreibt das Gesetz dabei den Mindestplatz von 1,75 m<sup>2</sup>, also 0,7 x 2,5 m, für ein ausgewachsenes Pferd, Pausen zum Tränken alle 8 Stunden und eine maximale Transportdauer von 24 Stunden vor. Nach mindestens 24 Stunden Pause, in der die Tiere außerhalb des Fahrzeuges Futter und Wasser erhalten, darf der Transport fortgesetzt werden – ob diese Pausen eingehalten werden, wird kaum kontrolliert. Der Großteil der Pferde wird nach Italien, Belgien oder Frankreich gebracht. Das bedeutet z. B. für Pferde aus Weißrussland eine Transportdauer von bis zu 5 Tagen. Ein Teil der Tiere stirbt schon während des Transportes. Doch am Ende der Reise steht ohnehin der Tod durch den Schlachter.

### WAS KANN MAN TUN?

Lebensmittelskandale zeigen, wie sehr es der Fleischindustrie um Profitmaximierung geht. Sowohl die Tiere als auch die Wünsche der Konsument\_innen nach artgerechter Haltung und richtiger Deklaration bleiben auf der Strecke. Nur wer auf Fleisch verzichtet, kann sich völlig sicher sein, dass kein Pferd in seinem\_ihrem Magen landet.

LINK\_TIPP

> **TEXT MIT QUELLEN:** [WWW.VEGAN.AT/PFERDE](http://WWW.VEGAN.AT/PFERDE)

> **ANIMALS' ANGELS GEGEN TIERTRANSPORTE:** [WWW.ANIMALS-ANGELS.DE](http://WWW.ANIMALS-ANGELS.DE)

> **VIDEO DER TIERRECHTSORGANISATION VIVA! ÜBER SCHLACHTPFERDETRANSPORTE:**

[WWW.VIVA.ORG.UK/VIDEO/JOURNEYTODEATH.HTML](http://WWW.VIVA.ORG.UK/VIDEO/JOURNEYTODEATH.HTML)

> **TIERRECHTSVEREIN RESPEKTIERE AKTIV BEIM PFERDEMARKT MAISHOFEN (SALZBURG):** [WWW.RESPEKTIERE.AT](http://WWW.RESPEKTIERE.AT)

> **INITIATIVE GEGEN DEN PFERDEMARKT IN SKARYSZEW, POLEN:** [WWW.STOP-SKARYSZEW.PL](http://WWW.STOP-SKARYSZEW.PL)

# DER PROZESS

Zivilgesellschaft als Staatsfeind?

EIN FILM VON GERALD IGOR HAUZENBERGER

Österreichischer  
Filmpreis 2013



EINE BILANZ AUF ÖSTERREICHISCHEN UND INTERNATIONALEN FILMFESTIVAL: NEBEN DEM ÖSTERREICHISCHEN FILMPREIS 2013 DAS GOLDENE AUGE IN ZÜRICH, 2011 DEN WIENER FILMPREIS BEI DER VIENNALE UND DEN MORE VALUE FILM AWARD. BEIM DOK-FESTIVAL IN LEIPZIG IN DER OFFICIAL SELECTION 2012.

Den NGO-Aktivist\_innen wurde die Bildung einer kriminellen Organisation nach § 278a vorgeworfen. 2 Jahre lang hatte die Polizei die für Tierrechte politischen Aktiven überwacht, sogar eine verdeckte Ermittlerin eingeschleust. Der Prozess endete dennoch mit einem Freispruch in allen Punkten. Viele der ehemals Angeklagten stehen aufgrund der Prozesskosten aber vor dem finanziellen Ruin. Handelt es sich also um einen Musterprozess gegen zivilen Ungehorsam? Müssen alle, die sich aktiv in einer NGO engagieren, nun fortan fürchten, als Mitglied einer kriminellen Organisation angeklagt zu werden? Filmemacher Gerald Igor Hauzenberger begleitete einen der größten Prozesse der Republik mit der Kamera.

LINK\_TIPP

- > [WWW.DERPROZESS.COM](http://WWW.DERPROZESS.COM)
- > [WWW.AUSTRIANFILM.AT](http://WWW.AUSTRIANFILM.AT)
- > [WWW.VEGAN.AT/INTERVIEW/IGOR.HAUZENBERGER](http://WWW.VEGAN.AT/INTERVIEW/IGOR.HAUZENBERGER)

BEZUGSQUELLE

- > [WWW.HOANZL.AT](http://WWW.HOANZL.AT)

**JETZT ALS DVD ERHÄLTLICH!**

UNGLAUBLICH, UNENDLICH, UNERTRÄGLICH – DER TIERSCHUTZPROZESS

# FREIGESPROCHENE TIERSCHÜTZER\_INNEN NOCH IMMER VOR GERICHT!

**RICHTERIN SONJA ARLETH VOM LANDESGERICHT WR. NEUSTADT HAT AM 2. MAI 2012 DIE 13 ANGEKLAGTEN TIERSCHÜTZER\_INNEN IN ALLEN ANKLAGEPUNKTEN FREIGESPROCHEN. STAATSANWALT WOLFGANG HANDLER, DER DIE ANKLAGE FÜHRTE, WILL DAS NICHT AKZEPTIEREN UND LEGT MIT RÜCKENDECKUNG DES JUSTIZMINISTERIUMS (ÖVP) BERUFUNG EIN. ES GIBT GERÜCHTE, DASS HANDLER BEGEISTERTER JÄGER IST: „ER SCHIESST AUF ALLES, WAS SICH BEWEGT“. KERNVORWURF DER BERUFUNG IST DER TATBESTAND DER NÖTIGUNG – WELCHER VERWENDET WIRD, UM LEGALE KAMPAGNENANKÜNDIGUNGEN ZU KRIMINALISIEREN. DER FALL KOMMT NUN ANS OBERLANDESGERICHT WIEN UND UNSER OBMANN FELIX HNAT STEHT WIEDER EINMAL VOR GERICHT. HIER NIMMT ER EXKLUSIV STELLUNG ZU DEN VORWÜRFEN.**

## WOLFGANG HANDLER

WAR STAATSANWALT IM TIERSCHUTZPROZESS UND WURDE INZWISCHEN ZUM I. STAATSANWALT IM LANDESGERICHT WIENER NEUSTADT BEFÖRDERT.



FOTO © THIMFILM

## FELIX HNAT

UMWELTÖKONOM, VGÖ-OBMANN, TROTZ FREISPRUCH STEHT ER VOR GERICHT UND HAT CA. 900.000 EURO SCHULDEN AUFGRUND VON ANWALTSKOSTEN.



FOTO © MONIKA SPRINGER

### STAATSANWALT WOLFGANG HANDLER ZUM VORWURF DER NÖTIGUNG DURCH FELIX HNAT:

„Die Ankündigung von legalen Permanentdemonstrationen in einer Art und Weise (z. B. direkt vor einem Bekleidungs-geschäft), die geeignet ist, einem Unternehmen nicht unwesentliche Umsatzeinbußen zu beschern, ist daher jedenfalls als gefährliche Drohung [...], nämlich als Drohung mit einer Verletzung am Vermögen, zu qualifizieren und stellt daher ein geeignetes Nötigungsmittel [...] dar.“

ZITAT BERUFUNGSSCHRIFT SEITE 3

### DER STAATSANWALT ZUR REAKTION DES „GENÖTIGTEN“ FIRMENCHEFS:

„Der Umstand, dass der Erklärungsempfänger einer Mitteilung ‚keine allzu große Bedeutung beimisst‘ (US 279), ist jedenfalls kein für die Lösung der Rechtsfrage entscheidendes Kriterium.“

ZITAT BERUFUNGSSCHRIFT SEITE 13

### STAATSANWALT HANDLER WIRFT TIERSCHÜTZER JÜRGEN FAULMANN TIERQUÄLEREI VOR:

„Es ist daher entgegen der Ansicht des Erstgerichtes aufgrund der Ergebnisse des Beweisverfahrens denklogisch davon auszugehen, dass es sich bei Jürgen Faulmann um zumindest einen der Täter handelt, die für die ‚Schweinebefreiung‘ am 30.3.2008 verantwortlich zeichneten. Die Argumentation des Erstgerichtes, wonach nicht davon auszugehen sei, dass der Drittangeklagte als seit vielen Jahren überzeugter Tierrechtsaktivist die Zufügung unnötiger Qualen von Schweinen vorsätzlich in Kauf nehmen würde, geht insofern ins Leere.“

ZITAT BERUFUNGSSCHRIFT SEITE 38

### FELIX HNAT ERKLÄRT:

„Ich habe als Felix Hnat und unter Angabe meiner Telefonnummer und Mail-Adresse eine Firma kontaktiert und wollte wissen, ob sie auch 2008 noch Pelz verkaufen wollten. Im Laufe des Gesprächs habe ich deponiert, dass wir in diesem Fall überlegen, legale angemeldete Demonstrationen vor den Filialen abzuhalten, um die Konsument\_innen zu informieren. Das muss in einer Demokratie eine Selbstverständlichkeit sein und das hat Richterin Sonja Arleth auch erkannt.“

### FELIX HNAT DAZU:

„Obwohl der Firmenchef von Kleider Bauer ausgesagt hat, er habe sich durch mich nicht bedroht gefühlt, stehe ich jetzt schon wieder vor Gericht. Außerdem: Auch Vereine wie die Vier Pfoten oder PeTA haben solche Anfragen an die Firmen gestellt.“

### FELIX HNAT ZU DEN VORWÜRFEN GEGEN SEINEN FREUND JÜRGEN FAULMANN:

„Ich kenne Jürgen seit 11 Jahren. Er lebt seit ca. 15 Jahren vegan und arbeitet Tag und Nacht für den Tierschutz. Für mich zeigt der Vorwurf von Handler, wie absurd der ganze Fall ist. Einem Tierschützer wird vorgeworfen, er habe Schweine gequält, weil er sie von einer Tierfabrik auf eine Wiese gelassen haben soll. Wenn wir nicht mit bis zu 5 Jahren Haft bedroht wären, wäre das ja direkt lustig.“

### LINK\_TIPP

> **QUELLEN: WWW.TIERSCHUTZPROZESS.AT**

## WIE KANN MAN HELFEN?

**DIE STAATSANWALTSCHAFT IST WEISUNGSGEBUNDEN. DAS JUSTIZMINISTERIUM KÖNNTE DEN FALL JEDERZEIT STOPPEN: POST@BMJ.GV.AT**

**HELFE SIE, DIE RICHTSKOSTEN ZU DECKEN: SPENDENKONTO „RECHTSHILFE TIERSCHUTZ“ BANK AUSTRIA, BLZ: 12 000 KONTO NR.: 50 394 125 801 IBAN: AT09 1200 0503 9412 5801 SWIFT – BIC: BKAUATWW**



Das perfekte Paar  
für Ihre veganen  
Gerichte!



## Frisch gedacht

Die frischen Teige von Tante Fanny sind die ideale Basis für Ihre kreativen, veganen und vegetarischen Gerichte. Mit frischen Zutaten der Saison füllen Sie nach Herzenslust! Denn nur die besten Zutaten verdienen den frischen Teig von Tante Fanny.

Folgen Sie unseren  
frischen Kochvideos!



Fein gemacht.



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



**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.



### SÜSSES BIRKENGOLD – EINE ALTERNATIVE ZU ZUCKER!

Birkengold ist ein Süßungsmittel aus reinem europäischen Xylit, das aus nährstoffreichen Fasern der Birkenrinde gewonnen wird. Es sieht aus und schmeckt wie Zucker und ist genauso süß. Daher eignet es sich ideal zum Backen sowie zum Süßen von Getränken, Marmeladen und Desserts. Bei Rezepten wird Zucker einfach durch dieselbe Menge Birkengold ersetzt. Xylit ist zahnfreundlich und eignet sich auch für Diabetiker\_innen. Neben dem Süßungsmittel selbst gibt es bereits fertige Produkte daraus zu kaufen, wie Schokoladen und Fruchtaufstriche.

LINK\_TIPP  
> [WWW.BIRKENGOLD.AT](http://WWW.BIRKENGOLD.AT)



- ✓ **Vegan**
- ✓ **100 % Pflanzlich**
- ✓ **Leicht bekömmlich**
- ✓ **Voller Genuss**

## Veine Aufstriche

Vega Vita hat für jeden Geschmack den passenden Aufstrich. Probieren Sie den milden Kräuteraufstrich und den pikanten Heurigenaufstrich oder **unsere neuen Sorten** – den **klassischen Ei-Vrei Aufstrich**, den **feinen Kren-Karotte Aufstrich** und den **cremigen Aufstrich Natur**. Fleischloser Genuss für eine cholesterinbewusste Ernährung. Jetzt im Tofu-Kühlregal!



**Verschiedene  
Sorten**

Gib't's bei: **MERKUR** **BILLA**  
Bei BILLA ist nur der Kren-Karotte Aufstrich erhältlich.



SPAR

veggie

„Ich bin keine Vegetarierin.“

Aber ich liebe Veggie!“

*Gwyneth Paltrow*  
Gwyneth Paltrow



NEU

### Vegetarisch grillen liegt im Trend!

Es muss nicht immer Fleisch am Griller sein. Mit SPAR Veggie ist es ganz einfach, auch ohne Fleisch leckere Gerichte am Griller zuzubereiten. Ob Bratwurst, Falafel oder Gemüselaiabchen – alles 100 % vegan und ein Hit auf jeder Grillparty!  
Als Vorspeise empfehlen wir die frische, vegane Bruschetta ohne Konservierungsstoffe aus dem Kühlregal oder das feine Hummus-Trio als Dip-Variation.

Exklusiv bei



## BIOBENE VEGANES VITAMIN D

Der Großteil aller Österreicher\_innen hat einen zu niedrigen Vitamin-D-Spiegel. Daher wird während der Wintermonate, wenn die Sonneneinstrahlung nicht für die Eigensynthese in der Haut ausreicht, eine Nahrungsergänzung mit Vitamin D empfohlen. Vitamin D in Nahrungsergänzungsmitteln ist jedoch meist tierischer Herkunft; vegane Quellen sind rar. Neu ist Biobene vegan, das österreichweit in fast allen Apotheken erhältlich ist. Eine Tablette enthält 25 µg und ist somit für die tägliche Einnahme geeignet.



LINK\_TIPP

> [BIOBENE.AT/VITAMIN\\_D.HTML](http://BIOBENE.AT/VITAMIN_D.HTML)

## CHANGE2V

change2V richtet sich an Vegetarier\_innen, Veganer\_innen und solche, die es werden wollen. change2V bietet durch Beratung, Betreuung und Begleitung (Vorträge, Coachings, Workshops) alles, was zu einer optimalen Umstellung der Ernährung auf vegetarisch oder vegan nötig ist. Ihr Ernährungs- & Trainingsplan wird im Hinblick auf Gesundheit, Bewegung und Sport individuell optimiert.

LINK\_TIPP

> [WWW.CHANGE2V.COM](http://WWW.CHANGE2V.COM)

## ADVENTUREV

adventureV richtet sich an aktive und sportliche Vegetarier\_innen, Veganer\_innen und solche, die es werden wollen. Veggies und veggie-interessierte Menschen kommen im Aktiv- & Sport-Urlaub bei adventureV voll auf ihre Kosten. adventureV bietet Outdoor-Abenteuer in Kombination mit Veggie-Verpflegung und -Unterkunft: köstlich, stressfrei und unkompliziert. Endlich ein sportliches Urlaubs-Vergnügen ohne einfältige Fragen.

LINK\_TIPP

> [WWW.ADVENTUREV.COM](http://WWW.ADVENTUREV.COM)

## ALLE V-LABEL-LIZENZIERTE MARKEN

MARKE	PRODUKT	BEZUGSQUELLEN	LINK_TIPP
• ADVENTUREV	OUTDOOR-KURSE	INFO@ADVENTUREV.COM	WWW.ADVENTUREV.COM
• BIOBENE VEGAN	NAHRUNGSERGÄNZUNG	APOTHEKEN	WWW.BIOBENE.AT
• BIOGENA	NAHRUNGSERGÄNZUNG	APOTHEKEN, BESTELLUNG@BIOGENA.AT	WWW.BIOGENA.AT
• BIRKENGOLD	SÜSSUNGSMITTEL, SÜSSES FRUCHTAUFSTRICHE	BIOHANDEL, REFORMHÄUSER	WWW.BIRKENGOLD.AT
• CHANGE2V	COACHING	INFO@CHANGE2V.COM	WWW.CHANGE2V.COM
• GREEN HEART	AUFSTRICHE	MERKUR, BIOHANDEL, VEGANVERSÄNDE	WWW.GREEN-HEART.AT
• HEMPRO	NAHRUNGSERGÄNZUNG	HEMPIRE HANFWAREN VERTRIEB, 1080 WIEN	WWW.HEMPRO.COM
• LA COMTESSE	ÖLE	SUPERMÄRKTE	WWW.DUNEKACKE.COM
• PARAMONOW	NAHRUNGSERGÄNZUNG	BIOHANDEL	WWW.V-LABEL.INFO
• SPAR VEGGIE	DIVERSE LEBENSMITTEL	SPAR, EUROSPAR, INTERSPAR	WWW.SPARVEGGIE.AT
• TANTE FANNY	GEKÜHLTE FERTIGTEIGE	SUPERMÄRKTE	WWW.TANTEFANNY.AT
• TARTEX	AUFSTRICHE	BIOHANDEL, SUPERMÄRKTE	WWW.TARTEX.DE
• VEGA VITA	FLEISCHALTERNATIVEN	MERKUR, BILLA	WWW.VEGAVITA.AT
• VEGUSTO	KÄSE-/WURSTALTERNATIVEN	VEGANVERSÄNDE, FORMOSA	WWW.VEGUSTO.COM

# VEG IN ÖSTERREICH

DANIELA FRIEDL

## MITLEID UNANGEBRACHT

„Mitleid unangebracht“ von der aus Salzburg stammenden Autorin Daniela Friedl ist ein Sachbuch, das sich mit dem Thema „Vegan leben in Österreich“ beschäftigt und hierbei die Hintergründe unserer Konsumgesellschaft und unseres vermeintlichen Gaumengenusses aufdeckt. Zugleich gewährt es Einblick in den alltäglichen Wahnsinn der Tierausschachtung. Sie widmet dieses Buch all den Tieren, die für die Eier des Menschen gestorben sind. Das Zitat „Die Milchkuh ist weder lila noch sonderlich glücklich.“ ist nur einer von zahlreichen Seitenhieben auf die „Realität“, die uns von der Werbung verkauft wird. Die Frage „Wie lebt es sich als Veganer\_in in der rot-weiß-roten Alpenrepublik?“ wird hier umfassend beantwortet. Die mittlerweile 29-jährige erzählt von ihren Anfängen als 8-jährige und wie sie damals vom einen auf den anderen Moment den naiven Glauben an ein „friedliches Landleben“ ablegte und sich mit der traurigen Realität beschäftigte. Ebenso deckt sie Zahlen und Fakten auf und beweist einmal mehr, dass Veganer\_innen die potentiellen Weltretter\_innen sind. Jede Reise, egal wie weit, beginnt bekanntlich mit dem ersten Schritt. *mz*

BEZUGSQUELLE

> [VEGANVERSAND-LEBENSWEISE.AT](http://VEGANVERSAND-LEBENSWEISE.AT) > [WWW.THALIA.AT](http://WWW.THALIA.AT)



Daniela Friedl  
SACHBUCH

## Mitleid unangebracht

Vegan leben in Österreich



# Fleisch ohne Fleisch

**VEGANKEBAB Gyros** nach griechischer Art  
Fix und fertig in nur 3 Minuten!



Die ultimative Fleischalternative aus  
Bio-Weizeneiweiß – mit Biss und  
herzhaft pikantem Geschmack!

\*vegan \*lactosefrei \*eifrei \*bio



ENTGELTLICHE ANZEIGE

# 2 REZEPT-TIPPS VON ROLAND RAUTER

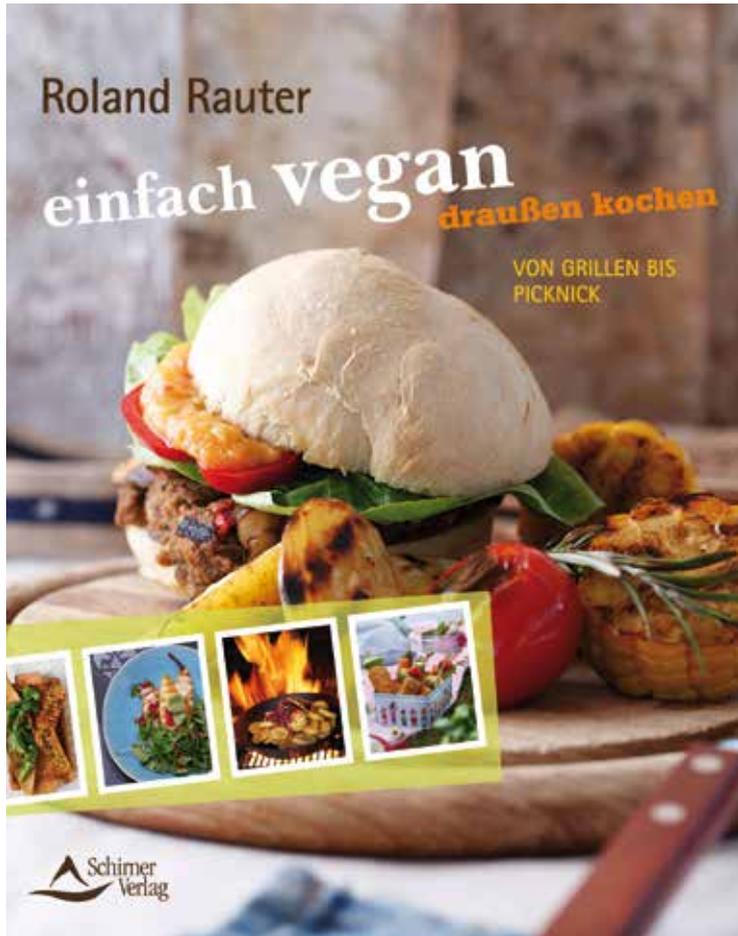


FOTO © „EINFACH VEGAN DRAUSSEN KOCHEN“



## BOHNENEINTOPF MIT POLENTAKNÖDEL UND NOCH MEHR GERICHTE VON GRILLEN BIS PICKNICK

**AUTOR ROLAND RAUTER IST GELERNTER KOCH UND SEIT JAHREN VEGAN AUS ÜBERZEUGUNG.**



### KÄSESPÄTZLE

**ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 30 MIN.**

**GRILLZEIT: CA. 20 MIN.**

#### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

##### FÜR DIE SPÄTZLE

500 G HELLES WEIZENMEHL

400 ML WASSER

100 ML SOJADRINK

5 EL RAPSÖL

1 PRISE MUSKATNUSS

SALZ & WEISSER PFEFFER

AUS DER MÜHLE

##### FÜR DIE KÄSESAUCE

300 ML WASSER

150 ML HAFER CUISINE

100 G CASHEWKERNE

40 G VEGANE MARGARINE

40 G HELLES WEIZENMEHL

5 EL HEFEFLOCKEN

1 TL ZITRONENSAFT

2 KNOBLAUCHZEHEN

SALZ & PFEFFER

AUS DER MÜHLE

AUSSERDEM

200 G ZWIEBELN

4 EL RAPSÖL

#### ZUBEREITUNG

Für die Spätzle Mehl mit Wasser, Sojadrink, 2 – 3 EL Rapsöl, Muskatnuss, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mit einem Kochlöffel zu einem glatten Teig verarbeiten. Der Teig sollte zäh und nicht zu flüssig sein. Reichlich leicht gesalzenes Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und den Teig durch einen Spätzlehobel in das kochende Wasser reiben. Spätzle einmal aufkochen lassen, abgießen, mit 2 – 3 EL Rapsöl beträufeln und durchmischen. Für die Sauce Cashewkerne, Hefeflocken, Knoblauch, Wasser, Hafer Cuisine und Zitronensaft im Mixer fein pürieren. Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Den Dutch Oven erhitzen. Rapsöl hineingeben und Zwiebeln darin goldbraun anrösten. Diese danach beiseitestellen. Margarine für die Käsesauce in den Dutch Oven geben und schmelzen lassen. Mehl dazugeben und kurz mitrösten. Käsesauce unter ständigem Rühren mit dem langen Schneebesen dazugeben und aufkochen lassen. Die Sauce ca. 10 Minuten bei geringer Hitze unter ständigem Rühren köcheln lassen, dann die Spätzle in die Sauce geben und heiß werden lassen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Geröstete Zwiebeln darauf verteilen und eventuell noch mit gehackter Petersilie oder frisch geschnittenem Schnittlauch bestreuen und am besten im Topf oder in der Pfanne servieren.

#### TIPP VON ROLAND RAUTER:

**ICH MACHE DIE KÄSESPÄTZLE AM LIEBSTEN IM DUTCH OVEN. SIE GELINGEN ABER AUCH PROBLEMLOS IM WOKEINSATZ ODER IN EINER SCHWEREN GUSSEISERNEN PFANNE, DIE MAN EINFACH AUF DIE MITTE DES GRILLROSTS STELLT.**

LINZ 18.5. GRAZ 24./25.5. WINTERTHUR 31.5./1.6. MÜNCHEN 1.6. WIEN 7./8./9.6. KLAGENFURT 22.6. ISERLOHN 20.7. MÜN



FOTO

# vegan 16



WIEN 27. JULI INNSBRUCK 31.8. ZAGREB 6./7.9. ST. PÖLTEN 7.9.



PHOTOGALERIE AUF VEGANMANIA.AT



# mania

vegan summer festival since 1998



**DANKE AN ALLEN,  
DIE DABEI WAREN!**



# „EINFACH VEGAN DRAUSSEN KOCHEN“



FOTO © „EINFACH VEGAN DRAUSSEN KOCHEN“

## ZUBEREITUNG DER CEVAPCICI

Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Eine Pfanne erhitzen und Zwiebeln goldbraun anrösten. Knoblauch dazugeben und kurz mitrösten. Sojagranulat, Bohnen, Soja Cuisine, Zwiebel, Paprikapulver, Tomatenmark und Senf in eine Schüssel geben und mit dem Stabmixer pürieren. Mehl, restliche Gewürze und Kräuter unter die Masse kneten und daraus mit angefeuchteten Händen ca. 10 cm lange und 3 cm breite Röllchen formen. Die Cevapcici auf einen mit Frischhaltefolie ausgelegten Teller legen und im Kühlschrank ca. 2 Stunden ziehen lassen. Vor dem Grillen die Cevapcici dünn mit Olivenöl einstreichen und bei direkter mittlerer Hitze auf dem Rost auf zwei Seiten ca. 8 Minuten grillen.

## ZUBEREITUNG DER ZWIEBELN

Zwiebeln schälen und mit der Aufschnittmaschine in 2 mm dünne Scheiben schneiden. Zwiebelscheiben mit dem Balsamicoessig, Salz, Pfeffer und Zucker vermischen und durchziehen lassen.

## ZUBEREITUNG DES GESCHMORTEN GEMÜSES

Kartoffeln, Kirschtomaten und Zucchini in ca. 5 mm dünne Scheiben schneiden. 4 Stück Alufolie (ca. 30 x 30 cm) auf einer Arbeitsfläche bereitlegen und die Gemüsescheiben jeweils in einer Reihe abwechselnd aneinanderlegen. Dann alles mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln und mit Rosmarin, Salz und Pfeffer und je einer angedrückten Knoblauchzehe würzen. Die Alufolie verschließen und die Gemüsepackchen bei direkter Hitze ca. 15 Minuten grillen.

## CEVAPCICI MIT GESCHMORTEM GEMÜSE & PREISELBEERMARMELADE

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 35 MIN.

GRILLZEIT: CA. 15 MIN.

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

#### FÜR DIE CEVAPCICI

- 150 G SOJAGRANULAT
- 300 G GEKOCHTE SCHWARZE BOHNEN
- 60 G ZWIEBELN
- 5 EL GEHACKTE PETERSILIE
- 4 EL SOJA CUISINE
- 4 EL OLIVENÖL
- 2 EL HELLES WEIZENMEHL
- 3 KNOBLAUCHZEHEN
- 1 TL PAPRIKAPULVER
- 1 TL TOMATENMARK
- 1 TL ESTRAGONSENF
- 1 TL SALZ
- 1 TL GEHACKTER OREGANO
- 1/2 TL GEMAHLENER KÜMMEL
- 1/2 TL GEHACKTES BOHNENKRAUT
- 1/2 TL GEHACKTER ROSMARIN
- PFEFFER AUS DER MÜHLE

#### FÜR DAS GEMÜSE

- 8 KIRSCHTOMATEN
- 4 KNOBLAUCHZEHEN
- 3 KARTOFFELN
- 1 ZUCCHINO
- SAFT 1/2 ZITRONE
- 4 EL OLIVENÖL
- 4 ROSMARINZWEIGE
- SALZ & PFEFFER AUS DER MÜHLE

#### FÜR DIE MARINIERTEN ZWIEBELN

- 2 ROTE ZWIEBELN
- 2 EL WEISSER BALSAMICOESSIG
- 1 PRISE ZUCKER
- SALZ & PFEFFER AUS DER MÜHLE

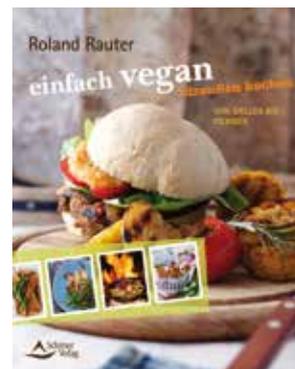
#### AUSSERDEM

- 4 EL PREISELBEERMARMELADE
- 3 EL OLIVENÖL ZUM BESTREICHEN

Die Cevapcici mit dem Gemüse auf Tellern anrichten. Preiselbeermarmelade und marinierte Zwiebeln dazu servieren.

#### TIPP VON ROLAND RAUTER:

**ANSTELLE VON PREISELBEERMARMELADE PASST AUCH EIN ERFRISCHENDES ZAZIKI HERVORRAGEND. VEGAN.AT WÜNSCHT GUTEN APPETIT!**



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



## ORIENTALISCHE ERDÄPFEL-LAIBCHEN MIT SCHALOTTEN



## GEGRILLTE PFEFFERPOLENTA MIT WURZELGEMÜSE & ERBSENCREME



**REZEPTE ZUM HERAUSNEHMEN UND SAMMELN IN JEDEM VEGAN.AT-MAGAZIN!**

# Joya

100%   
**Natur**  
Das Joya Versprechen



*...wie Sauerrahm  
zu verwenden*

### Frühlings-Bärlauchcremesuppe

300g Bärlauch, 2 Knoblauchzehen,  
1/2 Becher JOYA Crèmesse,  
1/2l Gemüsebouillon, 1 Zwiebel,  
Pfeffer und Salz  
Zwiebel und Knoblauch fein  
hacken und in Öl anschwitzen, fein  
geschnittenen Bärlauch zugeben  
und mit Suppe aufgießen. Kurz  
aufkochen und ein paar Minuten  
köcheln lassen. JOYA Crèmesse  
einrühren. Fein pürieren, mit  
Pfeffer und Salz abschmecken.

*Guten Appetit!*

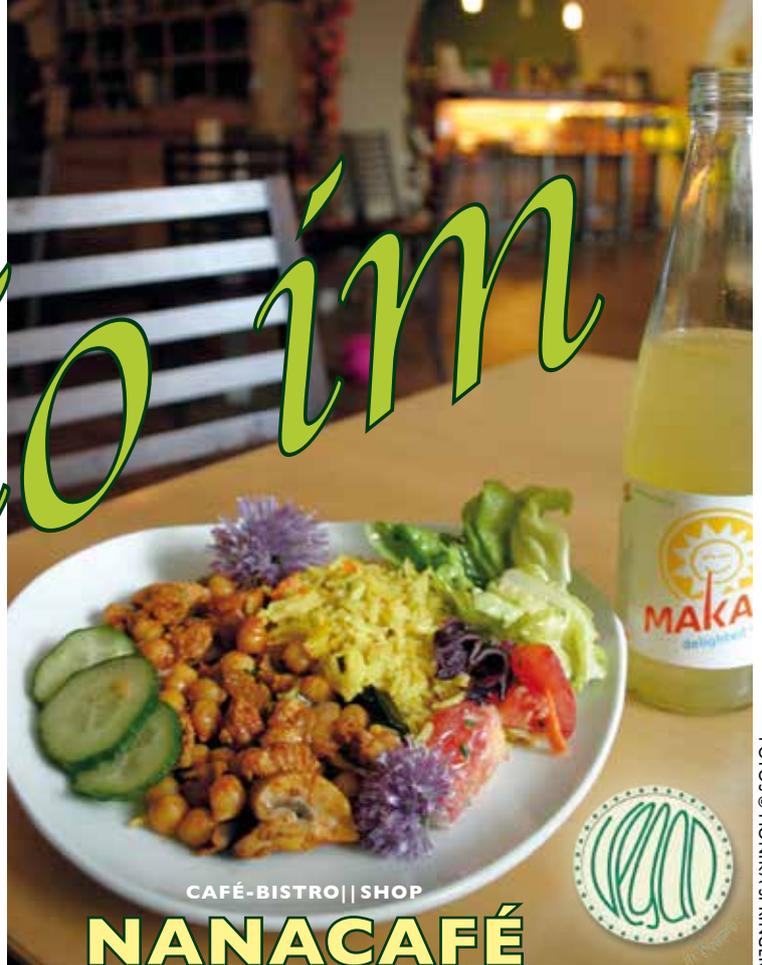


## Das Joya Versprechen

- ✓ Joya Sojabohnen wachsen in Österreich
- ✓ Joya Produkte sind gentechnikfrei
- ✓ Joya Produkte sind ohne Zusatz von Aromastoffen



RESTAURANT || TAKE AWAY  
**NAT'NAA**



CAFÉ-BISTRO || SHOP  
**NANACAFÉ**

FOTOS © MONIKA SPRINGER

„Stews and more“ gibt es in dem kleinen, freundlichen Lokal in der Esterhazygasse. Das täglich wechselnde Eintopfgericht ist häufig jamaikanisch oder äthiopisch inspiriert und wird in zwei verschiedenen Größen zu 6,90 bzw. 8,90 Euro angeboten. Das von uns getestete Kürbis-Gemüse-Curry mit Reis und Salat schmeckt köstlich und hat eine angenehme Schärfe. An anderen Tagen stehen Gerichte wie Mangold-Kichererbsen-Eintopf mit Räuchertofu und Polenta, Kürbis-Kartoffel-Gulasch oder afrikanischer Erdnusseintopf auf dem Plan. Das Essen ist prinzipiell vegan, nur optional wird auf Wunsch bei schärferen Speisen Sauerrahm gereicht. Außerdem im täglichen Angebot sind „Patties“, jamaikanische Mürbteigtaschen mit würziger Füllung. Unbedingt probiert werden sollten auch die vorzüglichen Smoothies ab 3,50 Euro – wahlweise als grüne, Frucht- oder Superfood-Smoothies. Und auch Kaffeefans kommen hier auf ihre Kosten: Der edle „Jamaica Blue Mountain Coffee“ wird auf den jamaikanischen Bio-Kaffeepflanzungen der Besitzerin angebaut und schmeckt wunderbar aromatisch. Ebenso stammen alle anderen Zutaten im Nat'naa aus Bio-Anbau und fairem Handel. Wer sein Essen mitnehmen möchte, bekommt es im kompostierbaren Takeaway-Geschirr verpackt. Auf den Holztischen steht Wasser zum Selbstbedienen kostenlos bereit. Unterstrichen wird die warme, jamaikanisch-äthiopisch anmutende Atmosphäre nicht nur durch Reggaemusik und die Hauptfarben grün-gelb-rot, sondern auch durch die bemerkenswerte Freundlichkeit und Offenheit des Nat'naa-Teams. Fazit: Definitiv einen Besuch wert!

kap

**ESTERHAZYGASSE 31, 1060 WIEN**  
**TEL: +43/1/5320544, MO – FR 11:00 BIS 17:00**

LINK\_TIPP  
> [WWW.FACEBOOK.COM/PAGES/NATNAA](http://WWW.FACEBOOK.COM/PAGES/NATNAA)

Seit einigen Monaten erfreuen sich die Vegetarier\_innen und Veganer\_innen an einem neuen Leckerbissen in Krems an der Donau, denn das nanacafé hat eröffnet. In gemütlicher, familiärer und rauchfreier Atmosphäre kann man hier von 12 bis 14 Uhr beim All-you-can-eat-Mittagsbuffet zuschlagen. Die abwechslungsreichen regionalen und saisonalen Biogerichte, die Dank des Kochs aus Sri Lanka exotisch angehaucht sind, beglücken und machen satt. Dazu schmeckt frischer Obstsaft vom Biobauern und zum Dessert eine leckere Mehlspeise mit veganer Zotter-Trinkschokolade. Da möchte man am liebsten gleich bleiben! Selbst shoppen lässt es sich hier, denn im nanacafé findet sich auch der nette nanamarkt: eine kleine aber feine Ecke, in der man so manch leckeres Produkt erwerben kann. Damit nicht genug! Da die Besitzer\_innen sehr warmherzige und aufgeschlossene Menschen sind, erwarten Besucher\_innen des nanacafés immer neue Dinge. So gab es in letzter Zeit auch grüne Smoothies zur Verkostung und sogar Gerichte für Rohköstler\_innen. Neben all diesen Leckereien gibt es im nanacafé auch regelmäßig interessante Vorträge und Kurse. Hier ist reger Austausch angesagt – von Eintönigkeit keine Spur. Weder auf der Mittagskarte noch in den Gesichtern der Gäste. J/V

**LANGENLOISER STRASSE 4, 3500 KREMS AN DER DONAU**  
**TEL: +43/2732/73838**  
**DI – MI 10:00 BIS 16:00, DO – FR 10:00 BIS 23:00,**  
**SA 11:00 BIS 16:00**

LINK\_TIPP  
> [WWW.FACEBOOK.COM/NANACAFEKREMS](http://WWW.FACEBOOK.COM/NANACAFEKREMS)  
> [WWW.NANACAFE.AT](http://WWW.NANACAFE.AT)

LINK\_TIPP

[WWW.VEGAN-IN-KREMS.AT](http://WWW.VEGAN-IN-KREMS.AT)

[FACEBOOK.COM/VEGANINKREMS](http://FACEBOOK.COM/VEGANINKREMS)

# Bistro

RESTAURANT || CAFÉ-BISTRO

## HARVEST

Seit dem 12.12.2012 hat der Wiener Bezirk Leopoldstadt eine neue vegetarisch-vegane Lokalität: das Harvest („Ernte“). In gemütlicher Atmosphäre, fernab vom Alltagsstress, ist man hier bestens aufgehoben und kann die Sinne ganz auf das Wesentliche fokussieren: den Genuss. Speziell zur Mittagszeit gelangt man im Harvest relativ rasch zu einer gesunden und schmackhaften Mahlzeit. Es wird möglichst auf Frische, Bio-Anbau, Regionalität und Fair-Trade-Produkte geachtet, wobei Gemüse sowie Obst direkt vom Wiener Naschmarkt bezogen werden. Die Gerichte werden mit essbaren Blüten sowie frischen Kräutern dekoriert und zubereitet, täglich werden neue Speisen kreiert. Preislich bewegt sich alles im moderaten Rahmen: ein kleiner Teller kommt auf 5,50 Euro, der große auf 7,70 Euro, Salat und Suppe jeweils auf 3,30 Euro. Viola Kattner, Küchenfee des Hauses und seit 17 Jahren vegetarisch, bietet auch Kochkurse an. Bekannte und auch weniger bekannte Künstler haben die Möglichkeit, ihre Werke für einen Monat lang im Harvest auszustellen. Für alle Langschläfer\_innen gibt's den wöchentlichen Sonntags-Brunch mit allerlei veganen Köstlichkeiten. Der Geschäftsführer Marcus Westenberger, selbst seit 28 Jahren vegetarisch, ist stets um Wohlfühl-Ambiente und persönlichen Kundenkontakt bemüht, was sich auch in der entspannten Stimmung der Besucher\_innen widerspiegelt.

ae

**KARMELEITERPLATZ 1, 1020 WIEN**

**TEL: +43/699/15056221**

**MI – SO 11:30 BIS 21:30**

LINK\_TIPP

> [WWW.HARVEST-BISTROT.AT](http://WWW.HARVEST-BISTROT.AT)

> [WWW.FACEBOOK.COM/HARVESTVEGETARIANBISTROT](https://WWW.FACEBOOK.COM/HARVESTVEGETARIANBISTROT)



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

# PÄDAGOGISCH WERT

**DAS VOM DEUTSCHEN BUNDESUMWELTAMT GEFÖRDERTES PROJEKT GV-NACHHALTIG.DE HAT DIVERSE KANTINEN, MENSEN, BETRIEBSKÜCHEN UND AUSSPEISUNGEN UM DIE PFLANZLICHE KÜCHE ERWEITERT UND SOMIT NACHHALTIGER, GESÜNDER UND TIERFREUNDLICHER GESTALTET. ABER MAN MUSS NICHT NACH DEUTSCHLAND SCHAUEN – IN WIEN HAT EIN JUNGER LEHRER „SEINE EHRENAMTLICHEN HAUSAUFGABEN GEMACHT“ UND DIE SCHULE UM EINEN VEGGIE-TAG BEREICHERT, DER SEHR GUT ANGENOMMEN WIRD. BIST DU AUCH EIGENINITIATIV ALS VEGANER\_IN AKTIV IM ALLTAG? MAIL UNS: INFO@VEGAN.AT**

**CHRISTOPH, WELCHE INFOS HABEN DICH DAZU VERANLASST, VEGAN ZU WERDEN?**

Ich habe mich während meiner einjährigen Ausbildung zum Tierschutzreferenten mit der Tierhaltung an sich und all ihren Konsequenzen intensiv auseinandergesetzt. Irgendwann stellte ich mir selbst die Frage, ob ich trotz der vielen neuen, teilweise schockierenden Eindrücke und Informationen einfach so weiterleben konnte wie bisher. Das konnte und wollte ich nicht mehr.

**HATTEST DU IN DIESER ENTSCHEIDUNG UNTERSTÜTZUNG?**

Meine Freundin, die selbst auch Vegetarierin war, hat mich dabei von Anfang an unterstützt. Sie war es auch, die mich immer wieder dazu motiviert hat, mich aktiv für Tierschutz einzusetzen, sei es in der Schule oder auf der Straße. Das macht sie übrigens bis heute. Mittlerweile lebt sie schon seit einiger Zeit selbst vegan.

**HAST DU DAS GEFÜHL, SPEZIELL ALS LEHRER ETWAS BEWEGEN ZU KÖNNEN?**

Ich hatte immer das Gefühl, als Lehrer etwas bewegen zu können. Das ist das Schöne an diesem Beruf. Kinder saugen neue Eindrücke auf wie ein Schwamm – vorausgesetzt, dass sie das Thema interessiert. Dieses Interesse zu wecken ist meiner Meinung nach die Aufgabe eines Lehrers, einer Lehrerin. Bei einem guten Lehrer oder einer guten Lehrerin, der\_ die es versteht, Schüler\_innen zu motivieren, können wahrscheinlich auch Bruchrechnungsübungen Spaß machen.

**LÄSST DU INFOS ZU TIERSCHUTZ UND ERNÄHRUNG IN DIE FÄCHER, DIE DU UNTERRICHTEST, EINFLIEßEN?**

Ich ersetze einzelne Stunden meines Unterrichts durch Tierschutzunterricht, der sich aus den Bereichen Haustiere, Wildtiere, Versuchstiere und Nutztiere zusammensetzt. Immer dann, wenn es vom Lehrstoff her gerade gut passt. Nach einer Schularbeit zum Beispiel, für die im Vorhinein viel und fleißig geübt wurde, tut ein Themenwechsel oft besonders gut. Außerdem versuche ich so oft es geht mit Kolleg\_innen zusammenzuarbeiten, da viele Tierschutzthemen den Unterricht toll ergänzen. In der 3. Klasse zum Beispiel ist Tierschutz in der Nutztierhaltung sogar Teil des Biologielehrplans. Ganz besonders toll sind aber immer Projektwochen zum Thema Tierschutz, da die Kinder hier die Möglichkeit haben, Themen ohne großen Zeitdruck selbst zu erarbeiten und am Ende auch zu präsentieren. Längere Diskussionen und auch Exkursionen sind ebenfalls ein fixer Bestandteil einer Projektwoche.



**CHRISTOPH (28) SEIT 1 JAHR VEGAN, DEUTSCH- UND SPORTLEHRER**

FOTO © MONIKA SPRINGER

**KÖNNEN LEHRER\_INNEN HEUTZUTAGE NOCH EIN VORBILD FÜR IHRE SCHÜLER\_INNEN SEIN?**

Das Frage ich mich selbst oft. Ich hoffe! Ich halte es aber für schwierig, wenn beispielsweise Lehrer\_innen die Schüler\_innen im Zuge des Unterrichts über die Risiken des Rauchens aufklären und sich in der darauffolgenden Pause eine Zigarette nach der anderen im Raucherhof anzünden. Ich finde, ein\_e Lehrer\_in sollte zumindest versuchen, das vorzuleben, was er\_sie vermitteln möchte. Ich persönlich möchte Schüler\_innen dazu anregen, Dinge zu hinterfragen. Sei es, ob Geiz tatsächlich geil ist, ob die Kuh auch in Wirklichkeit vom Bauern, der sich zuvor die Hände angewärmt hat, auf der Weide stehend gemolken wird, aber auch ob jemand, nur weil er\_sie erwachsen ist, automatisch recht hat.

**WAS DENKST DU IST DEN JUGENDLICHEN, DIE DU KENNST, WICHTIG?**

Ich denke, in erster Linie versuchen Jugendliche, ihren „Platz in der Welt“ zu finden. Auf den ersten Blick wollen sie oft einfach nur „dazugehören“ und manchmal reicht dazu das neueste Smartphone. Ich glaube aber schon und erlebe es auch oft in der Schule, dass die meisten Jugendlichen „mehr“ wollen und viele nach so etwas wie einem „Sinn“ suchen. Nur leider wollen wir als Gesellschaft ihnen das nicht immer zugestehen, was in auf Jugendliche zugeschnittener Werbung oft besonders deutlich wird. Bei Diskussionen in der Klasse bin ich immer wieder überrascht, wie tiefgründig 10- bis 14-jährige sein können und auch darüber, wie sehr sie vieles hinterfragen.

# VOLL!



## GEHST DU IMMER OFFEN MIT DEINER VEGANEN LEBENSWEISE UM ODER GIBT ES SITUATIONEN, WO DU DIESE BEWUSST NICHT ERWÄHNST?

Ich gehe sehr offen mit meiner veganen Lebensweise um, da sie für mich nicht nur eine Lebensweise, sondern ein Reagieren auf einige der größten Probleme unserer Zeit ist. Ich stelle mich auch gerne Diskussionen, solange diese ernst gemeint und sachlich sind. Die immer gleichen Scheinargumente, aber auch Esoterik, machen das Diskutieren leider oft mühsam.

## HAST DU ERFAHRUNGEN MIT EINER REIN PFLANZLICHEN VERKÖSTIGUNG BEI SCHIKURSEN?

Letzten Winter begleitete ich eine Klasse als Snowboardlehrer am Skikurs. Schon im Vorhinein hatte die Skikursleiterin, eine sehr nette Kollegin, unseren Gastgeber darüber informiert, dass auch ein „vegane(r) Kollege“ mitkomme und ihn gebeten, darauf Rücksicht zu nehmen. Ich hätte nie gedacht, wie gut das funktioniert! Neben „islamisch“, also ohne Schweinefleisch, und vegetarisch kochte der Koch unserer Unterkunft also nun auch vegan – und das zwei Mal am Tag! Sicherheitshalber hatte ich „Basics“ wie Alsan und Sojamilch mit dabei, was sich aber letzten Endes als unnötig herausstellte. Es schmeckte so gut, dass die Kolleg\_innen manchmal mit dem „Kosten“ gar nicht mehr aufhörten. Als kleines Dankeschön schenkte ich unserem Koch zum Abschied das neue „Schmatz 2“-Kochbuch. Nicht ganz ohne Hintergedanken. Denn für nächstes Jahr haben wir bereits reserviert.

## GIBT ES VEGANER\_INNEN ODER VEGGIES UNTER DEINEN KOLLEG\_INNEN UND SCHÜLER\_INNEN? HAST DU EVENTUELL EINIGE MOTIVIERT?

Unter meinen Kolleg\_innen gibt es, soweit ich weiß, leider keine Veggies. Aber viele von ihnen beschäftigen sich, ausgelöst auch durch den Tierschutzunterricht und den „Veggie-Tag“ an unserer Schule, momentan viel mit Ernährung und beginnen, ihren Fleischkonsum zu reduzieren. Eine meiner ehemaligen Schülerinnen ist sogar vegan und auch sehr engagiert aktiv für Tierschutz im Einsatz. Ich höre außerdem immer öfter von vor allem jüngeren Schüler\_innen, dass sie auf Fleisch verzichten wollen. Erfreulicherweise sind mittlerweile auch viele Eltern einer vegetarischen Ernährung gegenüber sehr aufgeschlossen.

## WIE GESTALTET SICH DAS SCHULBUFFET AN DEINER SCHULE? IST DA AUCH ETWAS FÜR VEGGIES DABEI?

Wir hatten bis vor kurzem ein eher überschaubares Schulbuffet. Seit kurzer Zeit aber gibt es an unserem Buffet einen Veggie-Tag, der regelmäßig stattfindet und bei dem einen Tag lang auf Tierfleisch verzichtet wird. Die Art der angebotenen Speisen wird jetzt durch ein Ampelsystem gekennzeichnet, das auch außerhalb des Veggie-Tages verwendet wird. Ein grüner Punkt steht für vegan, gelb für vegetarisch und ein roter für Speisen, in denen Tierfleisch enthalten ist. Das Angebot am Veggie-Tag reicht vom Schnittlauchbrot über vegane „Happy Dogs“ bis zu hübsch garnierten veganen Aufstrichbrötchen, die nun sogar täglich angeboten werden! Auch frisches Obst darf natürlich nicht fehlen. Den Schüler\_innen schmeckt es offensichtlich, denn sie fragen nach jedem Veggie-Tag, wie lange es denn noch bis zum nächsten dauert.

## BIST DU BEI DEINER INNOVATIVEN MITGESTALTUNG DES SCHULBUFFETS AUCH AUF WIDERSTAND GESTOSSEN?

Natürlich! Wir haben aber zum Glück eine engagierte und aufgeschlossene Direktorin, durch die der Veggie-Tag überhaupt möglich erst wurde. Auch die Buffetbetreiberin stand der Idee von Anfang an positiv gegenüber und die Zusammenarbeit mit ihr macht Spaß! Ich bin mir sicher, dass wir die paar kritischen Stimmen auch bald überzeugen werden.

## GIBT ES ANDERE BEREICHE, IN DENEN DU DICH ENGAGIERST ODER AUF DIE DU BEWUSST ACHTEST?

Ich denke, dass viele Dinge, die auf den 1. Blick nichts miteinander zu tun haben, auf den 2. Blick oft zusammenhängen. Tiere sind für viele auf den 1. Blick nicht mehr als ein „Nahrungsmittel“. Ich bin aber überzeugt davon, dass der Verzicht auf Tierprodukte und die Schaffung von Tierrechten ein wichtiger Schritt für das friedliche Zusammenleben auf unserer Erde sind. Deshalb setzte ich mich auch aktiv dafür ein.

## WIRST DU DIESE VEGAN.AT-AUSGABE IN DEINER KLASSE VERTEILEN? :-)

Auf jeden Fall!

## DANKE FÜR DAS INTERVIEW UND DEIN ENGAGEMENT!

LINK\_TIPP

> [WWW.VEGAN.AT/AKTIV\\_IM\\_ALLTAG/SCHULBUFFET](http://WWW.VEGAN.AT/AKTIV_IM_ALLTAG/SCHULBUFFET)  
> [WWW.GV-NACHHALTIG.DE](http://WWW.GV-NACHHALTIG.DE)

# DIE AKTIVITÄTEN DER V

## PARTYTREIBEN

**DER 1. VEGAN-BALL FAND AUF DEM WIENER BADESCHIFF STATT. UND DAS MEDIENECHO WAR GROSS!**

FEBRUAR – 2013 Der Falter hatte Recht, als er in seiner Titelstory „Wien wird vegan“ November 2012 erklärte: „Keine Tiere essen wird jetzt auch noch chic.“ Groß war das Interesse am 1. Wiener Vegan-Ball: Bereits im Vorfeld berichteten zahlreiche Medien von ORF über Presse und Der Standard bis hin zur Tageszeitung „Heute“ ausführlich über den veganen Ball. Die Tickets waren restlos ausverkauft. Wer eine der begehrten Menükarten ergattert hatte, konnte das Menü von Hausherr Christian Petz genießen: Auf „Gefüllte Artischocke mit Melanzanikaviar und Treviso Tardivo“ folgte „Steckrüben-Olivengemüse mit Thymianmuffin“ und zum Dessert wurde „Exotischer Bratapfel mit Mango und Ananas“ serviert. Dass im Nachhinein sogar die ORF-Seitenblicke über den Vegan-Ball berichteten, zeigt deutlich: Die vegane Lebensweise ist inzwischen nicht nur in der Mitte der Gesellschaft, sondern sogar in der Welt der „Reichen und Schönen“ angekommen. Organisiert wurde das Event vom Badeschiff; die VGÖ trat als Schirmherrin auf und sorgte für umfassende Medienberichterstattung:

LINK\_TIPP

- > [WWW.VEGAN.AT/BALL2013/SEITENBLICKE](http://WWW.VEGAN.AT/BALL2013/SEITENBLICKE)
- > [WWW.VEGAN.AT/BALL2013/ORF](http://WWW.VEGAN.AT/BALL2013/ORF)
- > [WWW.VEGAN.AT/BALL2013/STANDARD](http://WWW.VEGAN.AT/BALL2013/STANDARD)
- > [WWW.VEGAN.AT/FALTER/WIENWIRDVEGAN](http://WWW.VEGAN.AT/FALTER/WIENWIRDVEGAN)



FOTOS © MANUEL GODETZ



Rein pflanzliche Spezialitäten:



Vleisch  
Vurst  
Visch  
Vegan-Käse

2231 Strasshof, Hauptstraße 426

**NEU von TAKEme:  
veganes Vitamin B12**



ENTGELTLICHE ANZEIGE

**Besuchen Sie uns im ersten Vegengeschäft Österreichs - in Strasshof bei Wien  
Montag - Freitag 10-18 Uhr, oder jederzeit in unserem Webshop**

[www.takeme-gluecksnahrung.com](http://www.takeme-gluecksnahrung.com)

# EGANEN GESELLSCHAFT

## MIT VEGAN.AT ...

OB BEI BÄLLEN, FESTIVALS, FREIRAUM-PROJEKTEN, PARADEN UND MEHR – DIE VEGANE GESELLSCHAFT IST GERN MIT INFOMATERIAL UND CATERING DABEI!



### ... ZUM TOMORROW FESTIVAL

M A I – 2 0 1 3 10.000 Besucher\_innen wurden beim 2. Tomorrow Festival der Umweltschutzorganisation Global2000 zu Musikgrößen wie Fanta 4 erwartet. Vegan.at freute sich, mit Infostand eingeladen zu sein, und brachte an 3 Tagen 500 Muffins unter die Leute. Ein Gewinnspiel lockte mit Snacks und eine Karotte mit Action.

LINK\_TIPP

> [WWW.TOMORROW-FESTIVAL.AT](http://WWW.TOMORROW-FESTIVAL.AT) > [WWW.GLOBAL2000.AT](http://WWW.GLOBAL2000.AT)

> [BERICHT: VGT.AT/PRESSE/NEWS/2013/NEWS20130606MS.PHP](http://BERICHT: VGT.AT/PRESSE/NEWS/2013/NEWS20130606MS.PHP)

> [FOTOALBUM: FACEBOOK.COM/VEGANBUDDHA](http://FOTOALBUM: FACEBOOK.COM/VEGANBUDDHA)



### ... AM WAGENPLATZ GÄNSEBLÜMCHEN

J U L I – 2 0 1 3 Das Wagenburg-Kunstkollektiv Gänseblümchen in Wien beschäftigt sich mit Aktionen rund um das Thema „mobile living“, bietet Raum für Veranstaltungen, Do-It-Yourself sowie Kunst-Projekte und kann so einen kulturellen, kreativen Beitrag zur Stadtentwicklung leisten. Beim 1-jährigen Geburtstagsfest mit Live-Bands am Gelände Seestadt Aspern beteiligte sich die VGÖ mit einem Chilitopf. Im September muss Gänseblümchen wahrscheinlich weiterziehen. Ein neuer Platz wird noch gesucht!

LINK\_TIPP

> [GAENSEBLUEMCHEN.WAGENPLATZ.AT](http://GAENSEBLUEMCHEN.WAGENPLATZ.AT)



### ... BEI DER „FREE THE ANIMALS“-PARADE

M A I – 2 0 1 3 Bunt wurde es mit Bodypaintings, kreativen Tierkostümen und vielen verschiedenen Masken bei der „Free the Animals“-Street-Party. Mit 3 Parade-Wägen inklusive DJs und lauten Beats wurde die Mariahilfer Straße in Wien an einem verregneten Nachmittag zur Party-Meile! Die Vegane Gesellschaft beteiligte sich an der Bewerbung und freute sich, dass 200 gut gelaunte Menschen dem nassen Wetter tanzend trotzen und für eine ausgelassene Stimmung sorgten.

LINK\_TIPP

> [FOTOS: VGT.AT/PRESSE/NEWS/2013/NEWS20130514Y.PHP](http://FOTOS: VGT.AT/PRESSE/NEWS/2013/NEWS20130514Y.PHP)



### EIN FEST FÜR SCHLECKERMÄULCHEN – VEGAN BAKE SALES

Viel zu selten finden die Bake Sales, deren Erlös u. a. Gnadenhöfen zugute kommt, für alle Fans von Torten, Kuchen und Cupcakes statt. Zwischendurch kann bei allen vegan.at-Infoständen Süßes auf rein pflanzlicher Basis vorbeigebracht und gegen freie Spende verteilt werden. Der nächste Vegan Bake Sale findet im Rahmen des Festes „Wir in Ottakring und Penzing“ am 21. September statt.

AKTIV\_INFOS

> [MAIL AN BAKESALE@VEGAN.AT](mailto:MAIL AN BAKESALE@VEGAN.AT)

LINK\_TIPP

> [VIDEO: WWW.VEGAN.AT/VEGANBAKESALE2012](http://VIDEO: WWW.VEGAN.AT/VEGANBAKESALE2012)

> [TIPPS + REZEPTE: FACEBOOK.COM/VEGANBAKESALEAUSTRIA](http://TIPPS + REZEPTE: FACEBOOK.COM/VEGANBAKESALEAUSTRIA)



# DIE VEGANE GESELLSCHAFT

DIE VEGANE GESELLSCHAFT ÖSTERREICH PRÄSENTIERT SICH NICHT NUR REGELMÄSSIG AUF VERSCHIEDENEN MESSEN MIT INFORMATIONS- UND ESSENSSTÄNDEN, SONDERN ORGANISIERT SEIT 2012 AUCH DAS KOMPLETT VEGANE EVENT VEGGIE PLANET, DIE 1. REIN VEGANE MESSE ÖSTERREICHS.

NEXT

## 2. VEGGIE PLANET 2013!

12. + 13. OKTOBER

SA 10:00 – 18:00  
SO 10:00 – 17:00

MESSE GRAZ



FIT MIT ROH- & NATURKOST



10 €  
Willkommens-  
Gutschein für Sie\*

Soyabella  
Vegane Milch kinderleicht zubereiten!

Bei Keimling Naturkost finden Sie hochwertige Küchengeräte für eine vegane Lebensweise sowie viele weitere vegane Produkte in Rohkost- und Bio-Qualität!



GRATIS-KATALOG für SIE

Ja, bitte senden Sie mir gratis:

- den Keimling Katalog  
 Ihren Newsletter (Bitte E-Mail-Adresse angeben)



Oder einfach anrufen:

01/31 91 262

Name

Straße, Nr.

PLZ, Ort, Land

Telefon

E-Mail

Geburtsdatum

\*Wenn Sie Neukunde sind und in den letzten drei Jahren kein Keimling-Kunde waren, wird der Gutschein dem angeforderten Katalog beigelegt. Mindestbestellwert 25,- €

Keimling Naturkost GmbH  
Deggendorfstr. 5  
4030 Linz Österreich  
Telefon: 01/31 91 262  
naturkost@keimling.at

www.keimling.at

## VEGGIE PLANET

MÄRZ – 2013 Die Veggie Planet im Salzburger Messezentrum am 16. und 17. März war auch in diesem Jahr wieder ein riesiger Erfolg: Die rund 4.000 Besucher\_innen, die an den 2 Tagen in das Messezentrum Salzburg strömten, sowie das rege Medieninteresse haben erneut gezeigt, dass sich die vegane Lebensweise auf dem Vormarsch befindet. Dass selbst Salzburger Nockerln, die im Original fast ausschließlich aus Ei und Zucker bestehen, problemlos vegan hergestellt werden können, bewies der Tiroler Zuckerbäcker Christian Geiser in einer eindrucksvollen Kochshow (Videolink zum Rezept, siehe rechte Seite). Die berühmte Unternehmerin und Skiprofi Heather Mills kochte für die Messe-gäste ein Hühner-Curry. Unterstützt wurde sie dabei von den zwei Skipromis Christian Mayer und Stephan Görgl. Daneben wurden zahlreiche vegane Alternativen zu Wurst und Käse, pflanzliches Eis, grüne Smoothies sowie auch ganz neue Produkte aus Baobab-Pulver vorgestellt. Die nächste Veggie Planet findet am 12. und 13. Oktober 2013 in Graz statt.

LINK\_TIPP

> [WWW.VEGGIE-PLANET.AT](http://WWW.VEGGIE-PLANET.AT)

## GESUND LEBEN

NOVEMBER – 2012 Einen eigenen veganen Teilbereich organisierte die VGÖ auf der 3-tägigen Gesundheitsmesse „Gesund Leben“ in Wels. Neben veganem Döner, veganen Produktneuheiten und Fair-Trade-Mode gab es auch Vorträge zu Veganismus, Gesundheit und Tierrechten.

LINK\_TIPP

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

## GREENEXPO

APRIL – 2013 Erstmals fand die greenEXPO im Wiener Messezentrum statt. Die VGÖ war nicht nur mit einem Infostand vertreten, sondern versorgte die Besucher\_innen auch mit sehr beliebten Soja-Steak-Semmeln, Chili con Soja und Plunder von der veganen Bäckerei „Bernds Welt“.

LINK\_TIPP

> [WWW.GREENEXPO.COM](http://WWW.GREENEXPO.COM)

## BEST

MÄRZ – 2013 Wie auch in den Jahren zuvor war das Street-Team von vegan.at und VGT mit Infozelt vor der Berufsinfomesse BeSt vertreten, und erneut konnten an 4 Tagen unzählige Rezepthefte, Magazine, Aufkleber und Buttons weitergegeben und gute Gespräche geführt werden!



# AUF MESSEN UND IM TV ...



ORF SALZBURG HEUTE ZUR VEGGIE PLANET:  
[YOUTUBE.COM/WATCH?V=ITOQOTTISB4](https://www.youtube.com/watch?v=ITOQOTTISB4)



ORF HEUTE KONKRET ZU EI-ERSATZ:  
DER VEGANE STAR-KONDITOR CHRIS GEISER ZEIGT SEIN „SALZBURGER NOCKERL“-REZEPT  
[YOUTUBE.COM/WATCH?V=Waqon\\_BDqBq](https://www.youtube.com/watch?v=Waqon_BDqBq)



ORF HEUTE KONKRET ZU SOJAGRANULAT:  
MIT DER VGÖ-ERNÄHRUNGSEXPERTIN  
[YOUTUBE.COM/WATCH?V=7YD2NRWZ6VO](https://www.youtube.com/watch?v=7YD2NRWZ6VO)



ORF HEUTE KONKRET ZU SOJAMEDAILLONS:  
MIT DEM VEGAN.AT-KOCH-COACH SVEN  
[YOUTUBE.COM/WATCH?V=TKBSTU\\_MJGY](https://www.youtube.com/watch?v=TKBSTU_MJGY)

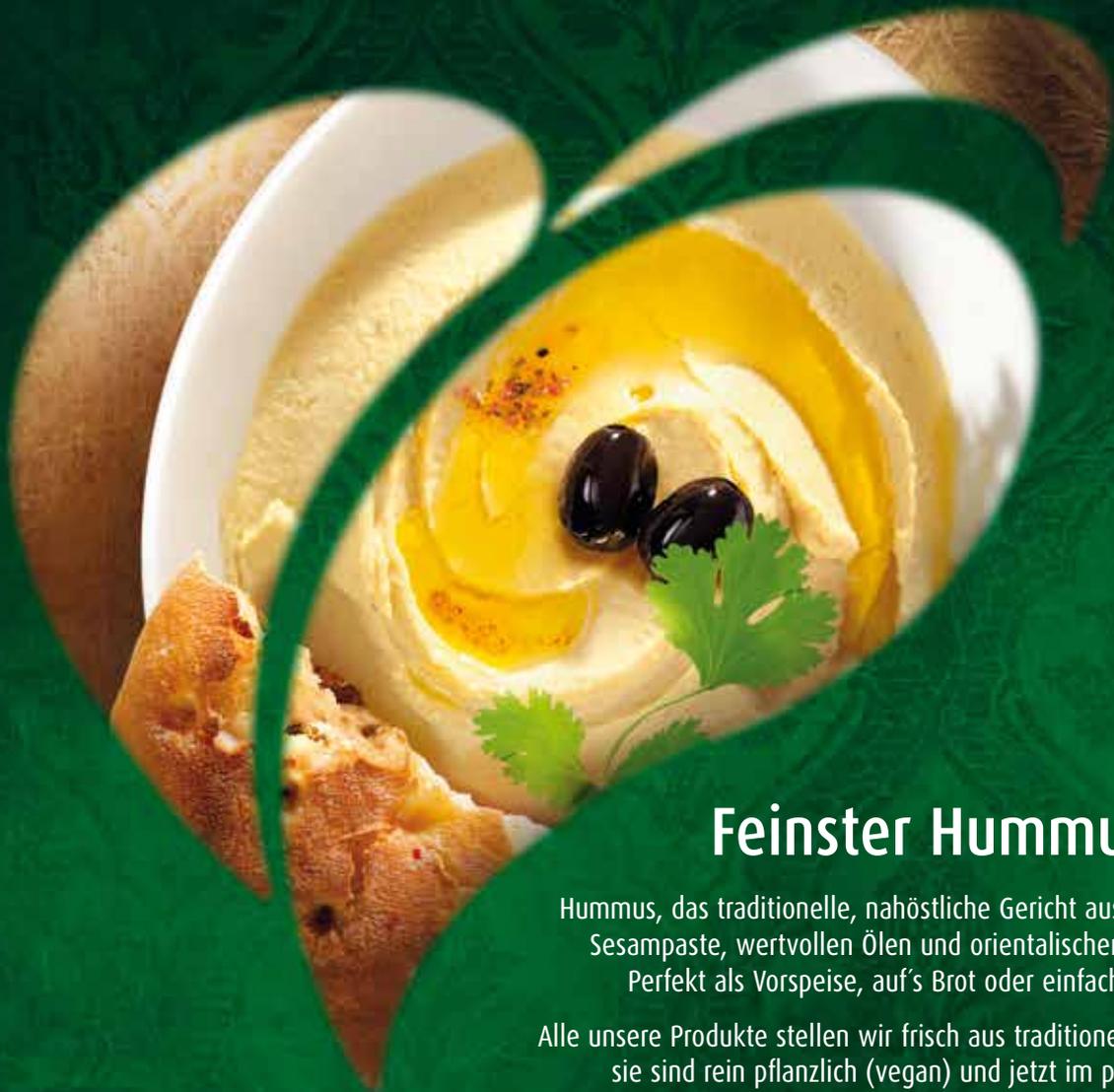


AKTIV\_INFOS  
> MÖCHTEST DU MITHELFEN? MAIL AN [MUCK@VEGAN.AT](mailto:muck@vegan.at)

NEUAKTIVTREFFEN  
AM 1. DO IM MONAT, 18:30, VEG-LOKAL LANDIA, AHORNERG. 4, WIEN

**MEDIENBERICHTE & VIDEOS**  
[YOUTUBE.COM/USER/VEGANBUDDHAUT](https://www.youtube.com/user/VEGANBUDDHAUT)  
[FACEBOOK.COM/VEGANBUDDHA](https://www.facebook.com/VEGANBUDDHA)





## Feinster Hummus

Hummus, das traditionelle, nahöstliche Gericht aus Kichererbsen, Sesampaste, wertvollen Ölen und orientalischen Gewürzen. Perfekt als Vorspeise, auf's Brot oder einfach als Dip.

Alle unsere Produkte stellen wir frisch aus traditionellen Zutaten her, sie sind rein pflanzlich (vegan) und jetzt im praktischen Drehverschlussbecher erhältlich.

Green  Heart®

...denn mein Bio ist rein pflanzlich



*Hummus Natur*  
natürlich und cremig-frisch



*Lemon Coriander*  
erfrischender Kräuter-Zitronengeschmack



*Pomodori Secchi*  
sonnengetrocknete, aromatische Tomaten

NEU



*Marrakesch*  
exotisch- orientalisches Geschmackserlebnis

NEU



# Vegetarische und vegane Ernährung – Gesundheit oder Mangelernährung?

Dr. Markus Keller, IFANE

Universität Wien  
17. April 2013



**ANSTURM AN DER UNI WIEN BEIM VORTRAG VON DR. MARKUS KELLER VOM INSTITUT FÜR NACHHALTIGE UND ALTERNATIVE ERNÄHRUNG (IFANE)**

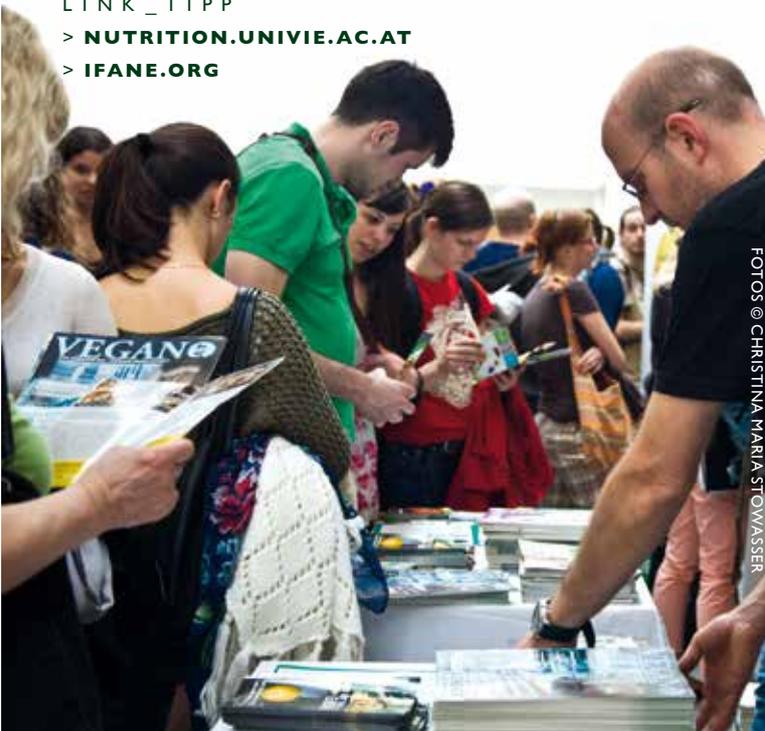


APRIL-2013 Auf Initiative der Veganen Gesellschaft Österreich hielt der Ernährungswissenschaftler Dr. Markus Keller am Institut für Ernährungswissenschaften in Wien einen Vortrag über vegetarische und vegane Ernährung. Aufgrund des sehr großen Interesses von Seiten der Studierenden wurde der Vortrag per Video in einen zweiten Hörsaal übertragen. Zusätzlich konnten 200 Studierende den Vortrag via Livestream im Internet verfolgen.

LINK\_TIPP

> [NUTRITION.UNIVIE.AC.AT](http://NUTRITION.UNIVIE.AC.AT)

> [IFANE.ORG](http://IFANE.ORG)



FOTOS © CHRISTINA MARIA STOWASSER

## Wie ernähre ich mich vegetarisch ausgewogen und gesund?



Claus Leitzmann, Markus Keller  
**Vegetarische Ernährung**  
ISBN 978-3-8252-3873-5  
Ulmer, 3., aktual. Aufl. 2013. 380 S., 62 Abb., 74 Tab.,  
€ (D) 22,99 | € (A) 23,70

Vegetarismus – eine Ernährungsweise und ein Lebensstil: Langjährige Erfahrungen und wissenschaftliche Daten belegen, dass sich eine vegetarische Ernährung günstig auf Gesundheit, Umwelt und Gesellschaft auswirkt. Dieser Band legt die Schwerpunkte auf Krankheitsprävention und die Versorgungslage von Vegetariern mit Nährstoffen.

- Historische Entwicklung
- Ernährungsphysiologische Bewertung
- Einfluss auf chronische Krankheiten
- Energie- und Nährstoffversorgung von Vegetariern
- Vegetarismus in verschiedenen Lebensphasen
- Vegetarische Ernährung in der Praxis
- Globale Aspekte

[...] Dieses Buch ist nicht nur überaus lehrreich und informativ, sondern liest sich über Strecken spannend wie ein Sachbuch-Bestseller. [...] Vorbildlich ist neben der verständlichen Sprache der Autoren auch der didaktische Aufbau. *Aus VDOE-Position 2/2010*

Weitere Informationen unter:  
[www.utb.de/Mehr-wissen/vegetarisch](http://www.utb.de/Mehr-wissen/vegetarisch)



© Johannes Schätzler/PIXELIO

ENTGELTLICHE ANZEIGE



# Veggie

## müssen belohnt werden!

### Das kostenlose Treuepunktesystem von ALLES-VEGETARISCH.DE

Wir belohnen Ihre Treue mit ganzen **10% Rabatt!**

Mit unserem kostenlosen Bonusprogramm zahlt sich jeder Einkauf von Anfang an für Sie aus! Für jeden Euro Bestellwert schreiben wir Ihrem Bonuskonto einen V-Point Treuepunkt gut. Ein V-Point besitzt einen Gegenwert von 10 Cent. Schon ab 200 V-Points können Sie Ihre Treuepunkte bei uns einlösen und mit dem Sparen beginnen.

alles-vegetarisch.de

Der Nr. 1 Shop für rein pflanzliche Spezialitäten

100% VEGANES  
SORTIMENT

Offizieller Partner und Shop des VEGETARIERBUND DEUTSCHLAND  
ALLES-VEGETARISCH.DE • An der alten Naab 9 • 92507 Nabburg  
Telefon: 09433 - 2041 3100 • Fax: 09433 - 2041 3199 • [www.alles-vegetarisch.de](http://www.alles-vegetarisch.de)



# VGÖs FRISCH GEPRESSTES

VEGAN.AT PRÄSENTIERT NEUE DRUCKWERKE FÜR GROSS UND KLEIN



## INFOS FÜR KINDER, SCHWANGERE & STILLENDE

Eine gut geplante vegane Ernährung ist für Kinder, Schwangere und Stillende sehr gut geeignet. Dies zeigen nicht nur zahlreiche Beispiele aus der Praxis, sondern wird inzwischen auch von der American Dietetic Association offiziell bestätigt. Viele (werdende) Eltern lassen sich dennoch von gängigen Vorurteilen verunsichern. Die neue, 32-seitige Broschüre gibt umfangreiche Tipps für eine gesunde vegane Ernährung während dieser sensiblen Lebensphasen. Unter [info@vegan.at](mailto:info@vegan.at) kann sie gratis bestellt werden.

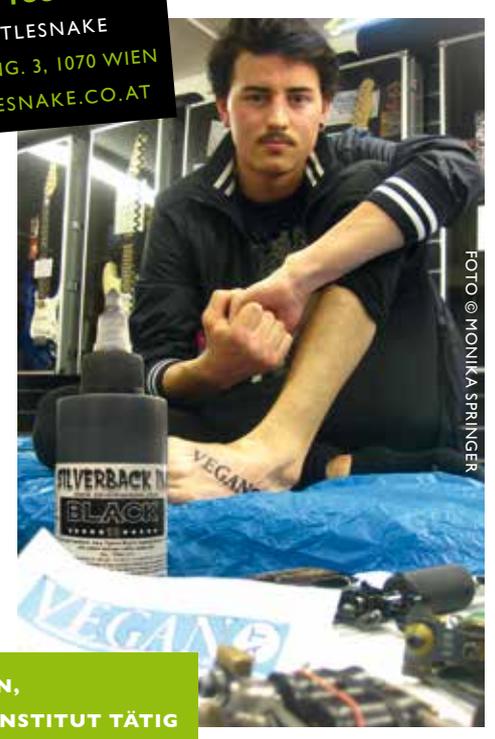
LINK\_TIPP

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



**DANSEN (32) SEIT 2 JAHREN VEGAN, MEDIENDESIGNER, BIOLOGIE-STUDENT**

**DAS TATTOOSTUDIO: RATTLESNAKE KIRCHENG. 3, 1070 WIEN RATTLESNAKE.CO.AT**



MÖCHTEST DU AUCH EIN VEGAN TATTOO 4 FREE? MELDE DICH BEI [INFO@VEGAN.AT](mailto:INFO@VEGAN.AT)

### VEGAN.AT-TATTOOS

Das Rattlesnake ist ein neuer Kooperationspartner beim VEGAN.AT-Tattoo-Gewinnspiel. Die Winner freuen sich über die exakte Arbeit von „Krusty“ und die Verwendung einer rein pflanzlichen Tätowierfarbe der Marke „Silverback Ink“.

LINK\_TIPP

- > [FACEBOOK.COM/KRUSTYTATTOO](https://FACEBOOK.COM/KRUSTYTATTOO)
- > [WWW.VEGAN.AT/TATTOOS](http://WWW.VEGAN.AT/TATTOOS)
- > [WWW.VEGAN.AT/TATTOOVIDEOS](http://WWW.VEGAN.AT/TATTOOVIDEOS)

**REINI (24) SEIT 1 JAHR VEGAN, TECHNIK-STUDENT, IM ROBOTIKINSTITUT TÄTIG**



bewusst vegan - bewusst bio!

**5 % RABATT FÜR VGÖ-MITGLIEDER**

**WIR SIND DEIN ONLINE-BIOLADEN FÜR VEGANE LEBENSMITTEL UND FÜHREN ÖSTERREICHS BESTE BIO-MARKEN. BEWUSST VEGAN UND BEWUSST BIO AUS LIEBE ZU DEN MENSCHEN, DEN TIEREN UND ZU UNSERER ERDE.**



[WWW.BIOVEGANVERSAND.AT](http://WWW.BIOVEGANVERSAND.AT)  
 OFFICE@BIOVEGANVERSAND.AT TEL.: +43/681/10277852

# change2V-zertifiziertes Gastro- & Tourismustraining

**Veggies – Gast der Zukunft!** Die Zahl der VegetarierInnen und VeganerInnen steigt weltweit – der Markt boomt. Einfallsslose und öde Beilagen-Teller als Veggie-Menü sind längst tabu!

Wer sich das Veggie-Klientel gastronomisch-touristisch erschließen möchte, kann am change2V-zertifizierten Gastronomie- & Tourismus-Training nach den Kriterien von VGÖ, VEBU und EVU (modulares System: *small* für Cafés, *medium* für Restaurants, *large* für Hotels) teilnehmen. In diesem individuell auf die Anforderungen und Wünsche des Betriebes abgestimmten Training wird das nötige Werkzeug und Wissen vermittelt, um dem Trend dieser schnell wachsenden Klientel erfolgreich begegnen und den vegetarisch-vegan lebenden KundenInnen zufriedenstellen zu können. Ziel ist es, gemeinsam mit Gastronomen und Touristikern, das Angebot für VegetarierInnen und VeganerInnen zu erweitern bzw. neu zu erarbeiten. Kulinarischer Genuss vom Feinsten und köstlich Schlemmen ohne Verzicht und Reue: Da bleiben künftig keinerlei Wünsche mehr offen!

**Kontakt: [www.change2V.com](http://www.change2V.com), [info@change2V.com](mailto:info@change2V.com)**



## adventureV adventureV.com Veggie BikeDays

**Freitag – Sonntag, 23. – 25. August 2013**

**DAS gab's bisher noch nicht: Das weltweit 1. Mountainbike-Event exklusiv für Veggie-BikerInnen**

Endlich ein Bike-Vergnügen ohne Verzicht und einfältige Fragen: „Wie deckst Du Deinen Proteinbedarf?“

Alles rund ums Mountainbiken exklusiv für Veggies – Biker-Herz, was willst Du mehr! Ziel der 1. adventureV Veggie BikeDays ist es, Bike-Begeisterten ein unvergessliches Naturerlebnis und Schlemmer-Wochenende im 4-Stern-Hotel zu bieten, das perfekt auf die Bedürfnisse von Veggies eingestellt ist. Alle Guides sind selber langjährige VeganerInnen und erfahrene MountainbikerInnen, die leben was sie lieben: Biken und lecker fleischlos essen. Naturgenuss und Fahrspaß, Erfahrungsaustausch und gemütliches Beisammensein unter Gleichgesinnten stehen im Mittelpunkt. **Kontakt: [www.adventureV.com](http://www.adventureV.com), [info@adventureV.com](mailto:info@adventureV.com)**



# DIE VGÖ AUF SPORTLICH!



## „GREEN EVENTS AUSTRIA“-PREIS FÜR TIERSCHUTZLAUF

Der Tierschutzlauf, der vom Verein Gegen Tierfabriken gemeinsam mit der Tier-WeGe veranstaltet wird, bekam den 1. Platz in der Kategorie „Speisen und Getränke“ beim Wettbewerb „Sportlich zur Nachhaltigkeit“ überreicht. Mehrweg-Bechersystem, Baumwoll-Startersackerln sowie das vegane Gulasch, das von der VGÖ kam, wurden im Rahmen einer Gala von Minister Berlakovich gewürdigt.

LINK\_TIPP

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



## DAS SPORT-TEAM VEGAN.AT SUCHT MITGLIEDER!

Die Sportsektion der Veganen Gesellschaft Österreich, das Team Vegan.at, wurde gerade erst mit Anfang des Jahres offiziell gegründet – und schon gibt es neben guten Platzierungen bei Volksläufen auch über gute Zeiten bei Meisterschaften zu berichten. Hervorzuheben sind die Ergebnisse von **IRIS LECHNER MIT DEM 3. PLATZ (U-23) DER HALBMARATHON-STAATSMEISTERSCHAFT** und von **KRISTOF WÖGINGER MIT DEM 3. PLATZ DER WIENER MARATHON-MEISTERSCHAFT** sowie der **4. PLATZ IN DER GESAMT- BZW. DER 2. PLATZ IN DER MIXED-WERTUNG DER STAFFEL BEI DER USI MARATHON-MEISTERSCHAFT MIT IRIS LECHNER, THOMAS UNGER, CLEMENS FRIEDLER UND ANDREAS FISCHER**. Wenn auch Sie sich für das Team Vegan.at sportlich betätigen möchten, dann melden Sie sich! Es ist jede\_r herzlich willkommen, egal mit welcher Sportart und egal ob Profi oder Anfänger\_in.



AKTIV\_INFOS

> MÖCHTEST DU TEIL UNSERES VEGAN.AT SPORTTEAMS WERDEN? MAIL AN [LAUFEN@VEGAN.AT](mailto:LAUFEN@VEGAN.AT)



© 2013 www.keenbrothers.com



GEHEN SIE  
VEGAN  
DURCHS  
LEBEN.



VIVOBAREFOOT hat eine große Auswahl an veganen Schuhen. Fair und nachhaltig produziert, größtenteils aus Recyclingmaterialien, genäht oder wasserbasierte, toxische Klebstoffe. VIVOBAREFOOT - ein evolutionäres Schuhkonzept.



VIVOBAREFOOT ist der Pionier im Barfußschuhbereich. Erhältlich im gut sortierten Fachhandel. Alle Modelle und nähere Informationen auf [www.vivobarefoot.at](http://www.vivobarefoot.at) - Das Original seit 2003!

ENTGELTLICHE ANZEIGE



Ob groß  
ob klein,  
setzt euch  
für Tiere ein!

WIEN DONAUINSELPLATZ:  
**SONNTAG, 6. OKTOBER**

**11<sup>30</sup>** 100m (0-7 Jahre)  
**KNIRPSLAUF**

**12<sup>00</sup>** 850m (8-13 Jahre)  
**SCHÜLERINNENLAUF**

**13<sup>00</sup>** 5km (Erwachsene)  
**HAUPTLAUF  
& NORDIC WALK**



Warm-up, Unterhaltung, Musik, Information,  
vegane Köstlichkeiten und viel Spaß!

Nähere Infos und Anmeldung auf: [tierschutzlauf.at](http://tierschutzlauf.at)  
Aktuelle Zusatzinfos unter: [facebook.com/tierschutzlauf.at](https://facebook.com/tierschutzlauf.at)

ENTGELTLICHE ANZEIGE

# VEGAN.AT-

## WÄHLE 3 AUS 9 BROTBELÄGEN UND GEWINNE 1 BRUNCH-BOX:

ALNATURA  
AUFSTRICH  
„ZARTBITTER“  
(DM)



BIRKENGOLD  
FRUCHTAUFSTRICH  
„HEIDELBEERE“  
(BIOHANDEL,  
REFORMHÄUSER,  
BIRKENGOLD.AT)



VEGOURMET  
SCHEIBEN  
„JEEZINI SANTI“  
(VEGANVERSAND.AT)



SOYANANDA  
STREICHCREME  
„KRÄUTER-KNOBLAUCH“  
(BIOHANDEL, DENN'S)



# AUF'S

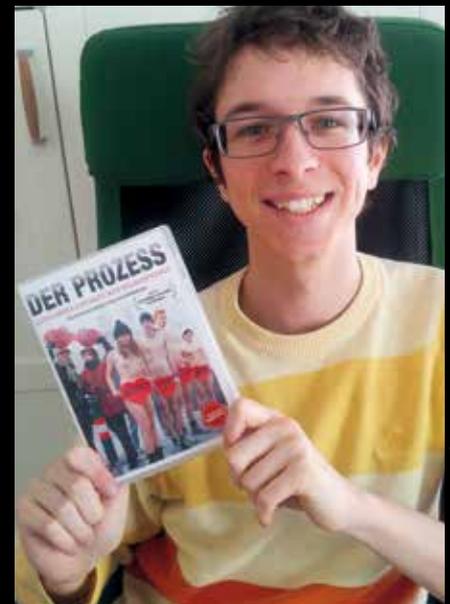
VEGAN.AT-AWARDS NR. 19 1/2013

## VOTING WINNER

MILENA U., TOBIAS Z. UND DER FOTOLOSE EMANUEL K. WÄHLTEN BEI DEN VEGAN.AT-AWARDS DER LETZTEN AUSGABE IHRE 3 LIEBLINGSPRODUKTE FÜR EINEN DVD-ABEND!

VEGAN.AT GRATULIERT DEN DREIEN UND WÜNSCHT EINE EINDRUCKSVOLLE FILM-SESSION MIT IHREM PREIS „DER PROZESS“ – DER KINOFILM ZUM TIERSCHUTZPROZESS!

DER KINOFILM „DER PROZESS“ IST EIN WERTVOLLES DOKUMENT ÜBER DIE ERSTEN 5 JAHRE DES VERFAHRENS. LEIDER IST DER ALBTRAUM FÜR 5 DER 13 ANGEKLAGTEN (INKL. UNSEREM OBMANN) NOCH NICHT ZU ENDE. MEHR AUF SEITE 14.



FOTOS © PRIVAT

DER PROZESS

# AWARDS 2/2013

- AUSWÄHLEN** WÄHLE AUS DEN 9 PRODUKTEN 3 FÜR DEIN BROT.
- EINSENDEN** SENDE BIS 1. NOVEMBER 2013 – DEM WELTVEGANTAG – EINE MAIL MIT NAMEN, ADRESSE UND WOHN-ORT AN [INFO@VEGAN.AT](mailto:info@vegan.at). KEIN INTERNET? KEIN PROBLEM! SCHICKE UNS EINE POSTKARTE MIT GLEICHEM INHALT AN DIE VGÖ – VEGANE GESELLSCHAFT ÖSTERREICH, WAIÐHAUSENSTR. 13/1, 1140 WIEN! DER RECHTSWEG IST AUSGESCHLOSSEN.
- GEWINNEN** FÜR 3 GEZOGENE TEILNEHMER\_INNEN GIBT ES JE 1 SONNTAGSBRUNCH-ÜBERRASCHUNGSBOX!



**VEGOURMET  
SCHEIBEN  
„NO MEAT  
SCHINKEN ART“  
(VEGANVERSAND.AT)**



**HIEL  
GEMÜSEAUFSCHNITT  
„GIGGOLO“  
(BIOHANDEL,  
VEGANVERSAND-  
LEBENSWEISE.AT)**



**RAPUNZEL  
„CASHEWMUS“  
(BIOHANDEL)**



**DENREE  
STREICHCREME  
„APFEL  
MEERRETTICH“  
(DENN'S)**



**SONNENTOR  
FRUCHTAUFSCHNITT  
„DIE ROSIGE MARILLE“  
(BIOHANDEL,  
SONNENTOR-LÄDEN)**



# BROT!

VEGAN.AT-AWARDS NR. 19 1/2013

## PRODUKT-SIEGER

VEGAN.AT-LESER\_INNEN HABEN IN DER LETZTEN AUSGABE AUS 10 PRODUKTEN IHRE 3 FAVORITEN FÜR EINEN GELUNGENEN DVD-ABEND AUSGEWÄHLT! WIR PRÄSENTIEREN DIE BELIEBTESTEN MITBRINGSEL:



**SPAR VEGGIE  
„GEELE-FRÜCHTE“  
(SPAR, INTERSPAR,  
EUROSPAR)**



**BEST OF „FRUITY ...“**



**WILMERSBURGER  
„SCHEIBEN“  
(ONLINE-VER-  
SANDHANDEL)**



**BEST OF „CHEESY ...“**



**OTTO KNAUS  
„CABERNET SAUVIGNON“  
(BIOWEIN-KNAUS.AT)**



**BEST OF „WINEY ...“**

FOTO © SPAR

FOTO © CLASOTTIGERDA SCHWARZ

FOTO © KNAUS

# UNTERSTÜTZUNG GESUCHT – MITGLIED WERDEN!

Nur mit Ihrer Unterstützung können wir unsere Arbeit weiterführen. Informieren Sie sich auf den Seiten 30 bis 43 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](http://WWW.VEGAN.AT/KONTAKT)**

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

- Durch meinen Unterstützungsbeitrag helfe ich der VGÖ 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](http://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](http://WWW.VEGAN.AT/MITGLIEDWERDEN) KLICKEN!**

VEGANE GESELLSCHAFT ÖSTERREICH

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

**VGÖ-MITGLIED WERDEN ...**

**... UND 1 VON 3 PRALL GEFÜLLTEN KÖRBE VON VEGOURMET GEWINNEN!**



AUF 3 GLÜCKLICHE GEWINNER\_INNEN WARTEN ÜPPIGE ESSPAKETE VON VEGOURMET, DIE MIT ZAHLREICHEN REIN PFLANZLICHEN AUFSCHNITT- UND KÄSESORTEN SOWIE WÜRSTEN, GESCHNETZELTEM UND VIELEM MEHR GEFÜLLT SIND. VERLOST WERDEN DIE GESCHENKKÖRBE UNTER ALLEN VOLLMITGLIEDERN DER VGÖ. ALS MITGLIED ZÄHLEN ALLE, DIE BIS ZUM 1. NOVEMBER 2013 – DEM WELTVEGANTAG – DEN MITGLIEDSBEITRAG EINGEZAHLT HABEN.

## Ein starker Platz Biolandhaus Arche – Urlaub mit Weitblick

Das Biolandhaus Arche befindet sich an einem ganz besonderen Ort, auf knapp 1.000 Metern Seehöhe in St. Oswald bei Eberstein (Österreich – Kärnten) auf der Saualm, mitten im Wandergebiet mit einzigartiger Lage.



### Genuss pur:

Alles beginnt mit richtig gutem Bio-Essen. Bewusst essen bedeutet Lebenslust mit gutem Gewissen. Bei uns können Sie sich darauf verlassen, dass Sie auf Wunsch neben vegetarischer Küche auch vegan genießen können. Für alle Allergiker bieten wir

zusätzlich köstliche Gerichte auf gluten- oder laktosefreier Basis an, die ihren Gaumen umschmeicheln. Vor 27 Jahren war die Arche eines der ersten Hotels, das seinen Gästen biologisch vollwertige Küche servierte. Und daran hat sich bis heute nichts geändert. Die kreative Arche-Küche ist mollig gewürzt und frischer als frisch. Vegetarisch, vollwertig, mit regionalen Produkten aus ausschließlich biologisch-zertifiziertem Anbau. Bioqualität, die Jahr für Jahr kontrolliert wird. Wir verwenden weder Mikrowelle noch Fritteuse und hobeln den Salat noch mit der Hand.

### Die Arche bietet Urlaub für die ganze Familie

Das Arche-wo-die-Natur-zuhause-ist-Aktivprogramm ist ebenso umfangreich wie interessant und spannend. Es reicht vom Besuch alter keltischer Kultfelsen und Durchkriechhöfen bis zur abenteuerlichen Höhlenfackelwanderung und dem Silberschürfen in der Mine. Abends hören Sie sich einen Vortrag über gesunde Ernährung oder das Rutengehen an. Und später haben Sie so richtig Spaß beim Tanzabend. Oder beim großen Spieleabend mit den Kindern. Jeder auf seine Weise.



### Lust auf Wellness: Die Arche als Belebendmittel

Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Auftanken, den Kopf frei bekommen, sich erholen, auf neue Gedanken kommen. In der Arche ist alles auf Ihre Wellness ausgerichtet. 24 Stunden am Tag, im Sommer genauso wie im Winter. Wenn draußen der Blick weit ab vom Nebelmeer fast unendlich schweift, macht man es sich drinnen am Kachelofen bequem und lässt den Tag Revue passieren. Der hohe Sauerstoffgehalt der Luft wirkt tagsüber wie ein Frischekick, und in der Nacht schlafen Sie dafür besonders gut. Urlaub in der Arche ist traumhaft.



### Schöne Aussichten für Aktiv- und Genuss-Urlauber

Die Saualm und das Kärntner „Tal der Könige“ sind durch ihre Nord-Süd-Faltung einzigartig in den Ostalpen und ein Paradies für Wanderer, Geologen (190 verschiedene Mineralien) und Botaniker (Orchideen).

Das sanfte Panoramawandern ist der ideale Ausgleich für alle, die im Alltag zu selten in Bewegung kommen. Und egal, ob Sie an einer unserer geführten Wanderungen teilnehmen oder die Gegend auf eigene Faust erkunden, eines ist sicher: Am Abend schmeckt Ihnen der Biowein noch besser, wenn Sie ihn sich „verdient“ haben.



biolandhaus  
**Arche**  
Urlaub mit Weitblick

**Biolandhaus Arche**  
Familie Tessmann  
Vollwertweg 1 a  
A-9372 Eberstein - St. Oswald  
Tel. +43 (0) 42 64 / 81 20  
bio.arche@hotel.at  
[www.bio.arche.hotel.at](http://www.bio.arche.hotel.at)





100%  
pflanzlich



# Gegen nackte Brote

Deine vegane  
Käse-  
alternative

- ✓ laktosefrei
- ✓ milchfrei
- ✓ rein pflanzlich
- ✓ glutenfrei
- ✓ sojafrei
- ✓ palmölfrei
- ✓ superlecker



In Österreich erhältlich bei:

**MERKUR**  
Ihr Markt

Zahlreiche weitere Bezugsquellen auf:  
[www.wilmersburger.de](http://www.wilmersburger.de)

ENTGELTLICHE ANZEIGE