

VEGAN

DAS MAGAZIN DER VEGANEN GESELLSCHAFT ÖSTERREICH

GLETSCHERSCHWUND
GRÜNDE UND FOLGEN

REISEBERICHT
VEGAN IN VIETNAM

SCHWEINE
ZWEI LEBEN

VITAMIN B12
FAKTEN & MYTHEN

VEGAN-BOOM
HYPE ODER
NACHHALTIGE
ENTWICKLUNG?



GIPFELSTÜRMERIN MIT HERZ

**Extrembergsteigerin
Gerlinde Kaltenbrunner**



VEGAN SHOPPING

**Lebensmittel, Kosmetik, Tiernahrung,
Lifestyle-Produkte und vieles mehr...**

✓ 100% VEGANES SORTIMENT

✓ GRATIS VERSAND AB 49 EUR (D, AT)

✓ KLIMAFREUNDLICHE LIEFERUNG

✓ ÜBER 38.000 POSITIVE BEWERTUNGEN

✓ UMFANGREICHER ALLERGIEFILTER

✓ KEIN MINDESTBESTELLWERT



»» WWW.ALLES-VEGETARISCH.DE

alles-vegetarisch.de

Der Nr. 1 Shop für rein pflanzliche Spezialitäten

INHALT

ZU GAST AB SEITE 4

INTERVIEW Extrembergsteigerin Gerlinde Kaltenbrunner **4**

WISSEN AB SEITE 6

UMWELT Gletscherschwund **6**

GESUNDHEIT Essen und Krebs **9**

GESUNDHEIT Vitamin B₁₂ **10**

ETHIK Zwei Schweine, zwei Leben **12**

WIRTSCHAFT Vegan-Boom **15**

VEGANE GESELLSCHAFT AB SEITE 16

VEGUCATION Fortbildungen und Young Talents Cup **16**

GV-NACHHALTIG Neuigkeiten aus der Gemeinschaftsverpflegung **18**

VEGANMANIA Besucher_innenrekord **20**

V-LABEL Neuvorstellungen und zertifizierte Unternehmen **22**

MITGLIED WERDEN Vorteile genießen **38**

LEBEN AB SEITE 26

ALLTAG Vegan unterwegs **26**

REZEPTE Vegan With Love **28**

REISEBERICHT Vietnam **30**

RESTAURANTKRITIKEN Vegane Neueröffnungen **34**

REZENSIONEN Film & Spiel **37**

IMPRESSUM **40**

LIEBE LESER_INNEN,

Gerlinde Kaltenbrunner ist die erste Frau, die alle vierzehn Achttausender ohne künstlichen Sauerstoff bestiegen hat. Nach wie vor erbringt die Profi-Bergsteigerin Höchstleistungen. Um körperlich topfit



FOTO: ©OSAKA

zu sein, setzt sie auf eine hochwertige, vegane Ernährung. Ich freue mich außerordentlich, dass wir ein Interview mit der berühmten Gipfelstürmerin in unserem Magazin abdrucken können (S. 4 und 5).

Wie lange hohe Berge noch von Gletschern bedeckt sein werden, ist allerdings ungewiss. Wir haben uns angesehen, welche fundamentale Rolle diese einnehmen und wie groß der menschliche Einfluss auf die weltweite Gletscherschmelze ist (S. 6-8). Eine besondere Bedeutung kommt hierbei der Produktion tierlicher Lebensmittel zu.

Spannenden Fragen gehen wir auch in der Gesundheitsrubrik nach: Welchen Einfluss hat eine vegane Ernährung auf Krebserkrankungen? Wir führen dazu ein Interview mit der veganen Ärztin Dr. Rosa Aspalter, die zur Zeit eine Studie zum Thema leitet (S. 9). Außerdem gibt es Informationen rund um Vitamin B₁₂ (S. 10 und 11).

Beim Reisen stellen sich für vegane Menschen oft spezielle Herausforderungen. Wer sich in einem Land aufhält, dessen Sprache er oder sie nicht spricht, ist gut damit beraten, sich im Vorhinein genau über landestypische Speisen und vegane Möglichkeiten zu informieren. Um Erfahrungen leichter weitergeben zu können, haben wir die Rubrik „Leben“ durch einen spannenden Reisebericht aus Vietnam erweitert (S. 30).

Wie man hingegen im österreichischen Alltag ganz leicht unterwegs in der Stadt, im Job oder der Uni überlebt, berichten drei Veganer_innen im Alltagsinterview (S. 26). Ergänzend dazu finden Sie Restauranttipps und appetitrende Rezepte.

Ganz besonders interessant ist schließlich die Frage, ob es sich beim Vegan-Boom um einen Hype oder eine nachhaltige Entwicklung handelt (S. 15). Wir arbeiten intensiv an einem institutionellen Wandel und unsere sehr erfolgreichen Projekte wie Vegucation (S. 16) und GV-nachhaltig (S. 18) zeigen, dass wir auf dem richtigen Weg sind.

Viel Spaß beim Lesen,

Mag. Felix Hnat

**27. - 29.
Nov. 2015
im MAK**

Museum für
angewandte Kunst
Weiskirchnerstr. 3
1010 Wien

Die Messe für pflanzliches Genießen
vegan-planet.at

GERLINDE KALTENBRUNNER



GIPFELSTÜRMERIN MIT

HERZ



DAS INTERESSE VON GERLINDE KALTENBRUNNER AM BERGSTEIGEN WURDE SCHON IN JUNGEN JAHREN GEBOREN UND GEPFLEGT. IM ALTER VON DREIZEHN JAHREN UNTERNAHM SIE IHRE ERSTE LEICHTE KLETTERTOUR AM HEIMISCHEN STURZHAHN, DIE IHRE KLETTER-BEGEISTERUNG WECKTE. IN DEN DARAUFFOLGENDEN JAHREN LIESS GERLINDE KEINE GELEGENHEIT ZUM BERGSTEIGEN AUS.

IHR GRÖSSTER TRAUM – EINEN ACHTTAUSENDER ZU ERKLIMMEN – GING IM ALTER VON DREIUNDZWANZIG JAHREN MIT DER ERSTÜRMUNG DES BROAD-PEAK-VORGIPFELS (8027 M) IN PAKISTAN IN ERFÜLLUNG. NACH DER BESTEIGUNG DES NANGA PARBAT IM JAHR 2003, IHR FÜNFTER BERG ÜBER ACHTTAUSEND METER, VERSCHRIEB SIE SICH VOLL UND GANZ DEM PROFIBERGSTEIGEN. NACH DER EXPEDITION ZUM K2, DEM MIT 8611 METER ZWEITHÖCHSTEN BERG DER ERDE, IST SIE DIE ERSTE FRAU, DIE SÄMTLICHE VIERZEHN ACHTTAUSENDERGIPFEL OHNE ZUHILFENAHME VON ZUSÄTZLICHEM SAUERSTOFF ERREICHT HAT. IHRE LEIDENSCHAFT GILT JEDOCH NICHT ALLEIN DEN HOHEN BERGEN. AUCH VON DEN MENSCHEN UND DEREN FREMDER RELIGION UND KULTUR LÄSST SIE SICH BEWEGEN UND VERZAUBERN.

DU HAST ALLE ACHTTAUSENDER BESTIEGEN, WELCHER WAR DIE GRÖSSTE HERAUSFORDERUNG? Die größte Herausforderung war der K2-Nordpfeiler. Meine schwierigste und auch allerschönste Expedition.

GAB ES SCHON LEBENSBEDROHENDE SITUATIONEN? Lebensbedrohlich war für mich z. B. der Lawinenabgang am Dhaulagiri, wo ich in meinem Zelt liegend von einem Schneebrett erfasst wurde. Ich hatte großes Glück und Beistand, heil von dieser Expedition heimgekommen zu sein.

WIE LANGE ERNÄHRST DU DICH VEGAN? GAB ES DAFÜR EIN EINSCHNEIDENDES EREIGNIS? Ganz genau kann ich das nicht sagen. Der Umstieg ist langsam passiert. Der Anteil an pflanzlicher Nahrung war bei mir von jeher sehr hoch. Zwischendurch hatte ich eine Phase, in der ich mich rein rohköstlich ernährte. Durch die häufig verheerenden Umstände in der Tierhaltung habe ich schon als Kind sehr ungerne Fleisch gegessen. Ich wollte (und will) körperlich topfit sein. Dazu gehört für mich eine gesunde Ernährung. Mit einer hochwertigen,



rein pflanzlichen Ernährung hat sich z. B. meine Regeneration nach dem Training verbessert, genauso mein Hautbild, die geistige Konzentration und insgesamt mein körperliches Wohlbefinden.

Wichtig ist mir zu sagen, dass vegan nicht gleichzeitig gesund bedeutet. Raffinierte Zucker sind auch vegan, jedoch sehr schädlich für unseren Körper. Denaturierte Lebensmittel, wie zum Beispiel Transfette oder eben raffinierten Zucker, meide ich gänzlich.

DU WARST GERADE IM IRAN. IST EINE VEGANE ERNÄHRUNG IN MUSLIMISCHEN LÄNDERN SCHWIERIGER? Nein, gar nicht. Wir wohnten bei einer iranischen Freundin. Dort ist gemeinsames Abendessen mit der ganzen Familie Tradition. Eltern, Geschwister, Kinder, wer eben im Haus wohnt. Ich war sehr erstaunt, denn es gab zehn Tage nur veganes Essen, unter anderem mit viel Obst, Gemüse, Reis, Kartoffeln und Linsen. Für die ganze Familie war das eine neue Erfahrung und alle sprachen von erholsamerem Schlaf und einer Verbesserung des Wohlbefindens. Ich fand es äußerst aufmerksam und respektvoll, sich meiner Ernährungsweise für diese Zeit vollkommen anzupassen. Auch auf Expedition in Nepal und Pakistan gibt es von Haus aus viele vegane Gerichte.

»MIT EINER HOCHWERTIGEN, REIN PFLANZLICHEN ERNÄHRUNG HAT SICH MEINE REGENERATION NACH DEM TRAINING VERBESSERT, GENAUSO MEIN HAUTBILD, DIE GEISTIGE KONZENTRATION UND INSGESAMT MEIN KÖRPERLICHES WOHLBEFINDEN.«

DU UNTERSTÜTZT EINIGE CHARITY-Projekte, wie z. B. die Nepalhilfe Beilngries. Spielt bei solchen Projekten der vegane Gedanke eine Rolle? Zwar werde ich immer häufiger darauf angesprochen, und egal, wo ich hinkomme, geht es im Gespräch mitunter um die Ernährung. Dann versuche ich natürlich, meine Erfahrungen und meine Sichtweise weiterzugeben. Nur möchte ich nicht missionarisch

DIE GRÖSSTE HERAUSFORDERUNG: GERLINDE KALTENBRUNNER AM K2

werden. Am besten und nachhaltigsten ist aus meiner Sicht, es positiv und echt vorzuleben.

DEINE AUSTRÜSTUNG IST NICHT IMMER VEGAN, GIBT ES NOCH ZU WENIG ALTERNATIVEN? UND WAS KÖNNTE DIE INDUSTRIE HIER VERBESSERN? Das stimmt. Es wird an Alternativen gearbeitet. Das Kunstfasermaterial „Ventloft“ zum Beispiel kommt der sehr wärmenden Daune schon näher. Aber immer noch gibt es keinen wirklichen Ersatz dafür.

GÖNNST DU DIR AUCH MAL EINEN URLAUB AM MEER, UM EINFACH FAUL AM STRAND ZU LIEGEN? Das kenne ich nicht und würde es wahrscheinlich auch nicht aushalten. Für mich gehört die tägliche Bewegung genauso dazu wie die pflanzliche Ernährungsweise. Beides gibt mir genug Energie und Erholung.

GIBT ES FÜR DICH NOCH EINE HERAUSFORDERUNG, WENN MAN JEDEN HOHEN BERG AUF DER ERDE BESTIEGEN HAT? Natürlich gibt es noch viele unterschiedliche Herausforderungen. Etliche niedrigere, wunderschöne Berge an entlegenen Ecken unserer Erde. Im Moment stellt eine große Herausforderung der Wiederaufbau verschiedenster Projekte nach dem tragischen Erdbeben in Nepal dar. Einige der Schulen, die wir mit der Nepalhilfe Beilngries zu Wege gebracht haben, sind total zerstört, viele müssen renoviert werden.

WIR BEDANKEN UNS BEI GERLINDE UND WÜNSCHEN IHR VIEL ERFOLG.

DAS INTERVIEW FÜHRTE SVEN DEHNER VOM WELT VEGAN MAGAZIN. WWW.WELT-VEGAN-MAGAZIN.DE
ALLE FOTOS: RALF DUJMOVITS



GLETSCHER- SCHWUND

WIE UNSERE ERNÄHRUNGSGEWOHNHEITEN DEN PLANETEN GEFÄHRDEN

WÄHREND VIELE ÜBER DIE HITZE DES VERGANGENEN SOMMERS STÖHNTE, FREUTEN SICH FREIBÄDER UND EISSALONS ÜBER GUTE GESCHÄFTE. DER SOMMER 2015 WAR FÜR ÖSTERREICH DER ZWEITWÄRMSTE SEIT BEGINN DER AUFZEICHNUNGEN IM JAHR 1767. GANZE 2,5 GRAD LAGEN DIE TEMPERATUREN ÜBER DEM LANGJÄHRIGEN MITTEL. DER JAHRHUNDERTSOMMER HAT ABER AUCH DEN HEIMISCHEN GLETSCHERN ZUGESETZT. EINE VERSTÄRKUNG DES AKTUELLEN TRENDS: GLETSCHER SCHMELZEN WELTWEIT IN REKORDTEMPO. DIES WIEDERUM BEDROHT DIE TRINKWASSERVERSORGUNG VIELER MENSCHEN. BETROFFEN IST EIN DRITTEL DER WELTBEVÖLKERUNG – SO VIELE SIND VON GLETSCHERWASSER ABHÄNGIG.

BEDEUTUNG VON GLETSCHERN

Gletscher stellen in vielen Regionen eine sichere Wasserversorgung in der niederschlagsarmen Zeit dar. 69,9 Prozent der weltweiten Süßwasservorkommen sind in Form von Eis und Gletschern gespeichert. Die Gletscher im Himalaya-Gebirge versorgen die sieben größten Flüsse Asiens und damit zwei Milliarden Menschen mit Wasser. Auch in Südamerika beziehen große Städte wie Quito in Ecuador oder La Paz in Bolivien ihr Trinkwasser aus Gletschern. Diese spielen aber nicht nur eine wichtige Rolle für die Trinkwasserversorgung und die Feldbewässerung, sie regulieren auch das Klima, indem ihre weiße Oberfläche Licht und Wärme reflektiert. Außerdem schaffen sie Lebensraum für viele Tiere und Pflanzen.

FOLGEN DES GLETSCHERSCHWUNDS

Laut einer neuen Studie sind die Eismassen in Zentralasien in den letzten 50 Jahren um ein Viertel geschrumpft. Bis Mitte des Jahrhunderts könnte bereits die Hälfte verschwunden sein. Die Eisdicke von Gletschern verringert sich jährlich um einen halben bis einen ganzen Meter. Erschreckend viel: Das ist nämlich zwei- bis dreimal mehr als der entsprechende Durchschnitt im 20. Jahrhundert. Hauptursache sind laut Wissenschaftler_innen die steigenden Temperaturen. Die Folgen dauerhaft abschmelzender Gletscher sind dramatisch, denn sie bedrohen neben der direkten Trinkwasserversorgung auch die Landwirtschaft. Gleichzeitig können sie den Meeresspiegel signifikant anheben. Einige Forschungsergebnisse lassen bis zum Jahr 2100 einen Meeresspiegelanstieg von einem halben bis zu zwei Metern erwarten. Dadurch wird Land überflutet, ganze Inseln verschwin-

den, Menschen verlieren ihre Heimat. Tiefe Länder wie die Malediven, Bangladesch oder die Niederlande sind bedroht. Auch Naturkatastrophen können durch schwindende Gletscher entstehen: Mit der steigenden Temperatur nimmt die Anzahl von Stürmen und extremen Wettersituationen zu. Schließlich hat die Gletscherschmelze ein enormes Konfliktpotential. So bestehen beispielsweise in Zentralasien schon jetzt Auseinandersetzungen um die Verteilung von Wasser, da nicht nur das Wasser knapper wird, sondern auch der Bedarf stetig steigt.

DER EINFLUSS DES MENSCHEN

Von 1851 bis 2010 trug der Mensch laut Wissenschaftler_innen ein Viertel zum Rückgang der Gletscher bei. Der menschliche Einfluss steigerte sich im Laufe der Zeit deutlich – bis hin zu einem Anteil von zwei Dritteln während der letzten zwei Jahrzehnte. Alles begann mit der Industrialisierung Mitte des 19. Jahrhunderts. Doch was sind heute die Hauptursachen für die durch den Menschen verursachte Gletscherschmelze?

WECHSELWIRKUNG ZWISCHEN GLETSCHERN UND KLIMA

Obwohl Gletscher nur zehn Prozent der Landoberfläche bedecken, ist die Wechselwirkung zwischen Klima und Gletschern so groß, dass die Entwicklung von Gletschern als Hinweis für Klimaveränderungen gilt – auch wenn es hier keine einfache Ursache-Wirkungs-Beziehung gibt und der Rückgang einzelner Gletscher auch andere Gründe haben kann. Unter Klimawandel wird die globale Erwärmung der Lufttemperatur, der Erdoberfläche und der Meere aufgrund menschlicher Einflüsse verstanden. Diese steht in engem Zusammenhang mit dem steigenden Ausstoß der so genannten Treibhausgase wie Kohlenstoffdioxid (CO₂), Methan und Lachgas. Das Absorptionsspektrum der Treibhausgase trägt dazu bei, dass bestimmte Strahlungen nicht mehr zum Weltall durchgelassen werden. Wie in einem Treibhaus entlässt die Erdatmosphäre somit weniger Wärme ins Weltall. Verantwortlich sind hierfür unter anderem das Verbrennen fossiler Brennstoffe sowie von Abbauprodukten vorzeitlicher Tiere und Pflanzen und die Entwaldung. Einen ganz besonders großen Anteil hat jedoch die Viehwirtschaft:

BENÖTIGTE LANDWIRTSCHAFTLICHE NUTZFLÄCHE FÜR DIE ERZEUGUNG VON AGRARPRODUKTEN



Laut UNO-Organisation FAO (Landwirtschafts- und Ernährungsorganisation der Vereinten Nationen) ist die „Nutztier“-Haltung weltweit zu 18 Prozent für den Ausstoß von Treibhausgasen verantwortlich. Das ist mehr als der gesamte Verkehrssektor inklusive des Flugzeugverkehrs zum Klimawandel beiträgt. Eine neuere Studie vom World Watch Institute kommt auf noch deutlich höhere Zahlen, da sie mehr Faktoren berücksichtigt. Demnach ist der Konsum von Fleisch, Milch, Fisch und Eiern für mindestens 51 % der weltweiten von Menschen ausgelösten Treibhausgasemissionen verantwortlich!

DAS GROSSE FRESSEN

Angesichts dieser alarmierenden Zahlen können inzwischen auch große Natur- und Umweltschutzorganisationen nicht mehr die Augen vor dem Thema Fleischkonsum verschließen. Der WWF nimmt sich der Thematik in seiner 2015 publizierten Studie „Das große Fressen“ an. Er beschäftigt sich darin mit der Frage, wie die heutigen Ernährungsgewohnheiten den Planeten gefährden: Welche Auswirkungen hat der Fleischkonsum auf Ressourcenverbrauch und Treibhausgasemissionen?

TIERFUTTER BEANSPRUCHT 70 % DER FLÄCHE

Bis zu einem Drittel der natürlichen Ressourcen, die wir weltweit verbrauchen, beanspruchen wir für unsere Ernährung. Allein die Produktion von Tierfutter nimmt fast 70 % der Fläche in Anspruch, die für Ernährungszwecke genutzt wird. Der Herstellung von Tierprodukten geht somit ein hoher Ressourcenverbrauch voraus. Die Umwandlungsrate von pflanzlichen in tierliche Kalorien reicht von 1,5:1 bei Geflügel bis hin zu 7:1 bei Rindern. Dies ist auch am Flächenverbrauch für die Erzeugung tierlicher und pflanzlicher Produkte erkennbar: Auf die gesamten pflanzlichen Nahrungsmittel entfallen noch nicht einmal 30 % des Flächenbedarfs.

In Europa nehmen wir große Flächen aus anderen Erdteilen in Anspruch, indem wir Futtermittel importieren. Von den 21.659 Millionen Hektar Land, die Deutschland für den Konsum von Agrarprodukten belegt, liegen nur 16.135 Millionen Hektar im Inland. Soja aus Brasilien und Argentinien fällt bei den Importen besonders ins

Gewicht. Auch Österreich führt sehr viel Soja ein: 570.000 Tonnen Sojaschrot und 100.000 Tonnen Sojabohnen werden als Tierfutter verwendet.

Derzeit leben etwa 7,238 Milliarden Menschen auf der Erde, die ca. 1,396 Milliarden Ackerfläche nutzen. Rein rechnerisch stehen daher jedem Menschen 1.929 m² zur Verfügung. Für das Jahr 2050 werden 9,6 Milliarden Menschen erwartet. Eine weitere Ausdehnung des Ackerlandes ist aus Sicht des Umwelt- und Naturschutzes nicht erstrebenswert. Müssten die 9,6 Milliarden Menschen vom gegenwärtig verfügbaren Ackerland versorgt werden, beläuft sich der rechnerische Durchschnittswert auf 1.442 m² Ackerfläche pro Mensch. Derzeit benötigt der durchschnittliche Einwohner in Mitteleuropa jedoch 1.838 m² Ackerfläche. Eine Einschränkung des Verbrauchs und damit verbunden eine Änderung der Ernährungsgewohnheiten ist somit im Sinne einer fairen Verteilung unumgänglich.

MEHR ALS 2/3 ALLER TREIBHAUSGAS-EMISSIONEN FALLEN AUF TIERPRODUKTE

Auch beim Treibhausgas-Ausstoß besteht bei Tierprodukten ein großes Einsparungspotential: Insgesamt lassen sich laut WWF knapp 2.000 Kilogramm der Emissionen pro

CO₂ EMISSION VON SOJAGRANULAT UND FASCHIERTEM FLEISCH IM VERGLEICH

CO₂-e pro kg Feuchtmasse
 biol. = biologisch
 konv. = konventionell
 Green Monday, 2011



QUELLE: EIGENE DARSTELLUNG BASIEREND AUF DEN DATEN DES SERI-INSTITUTS

gesamte Treibhausgas-Ausstoß entlang der Wertschöpfungskette, von der Düngung über die Lagerung bis hin zur Weiterverarbeitung. Auf Tierprodukte entfallen dabei mehr als zwei Drittel aller Emissionen.

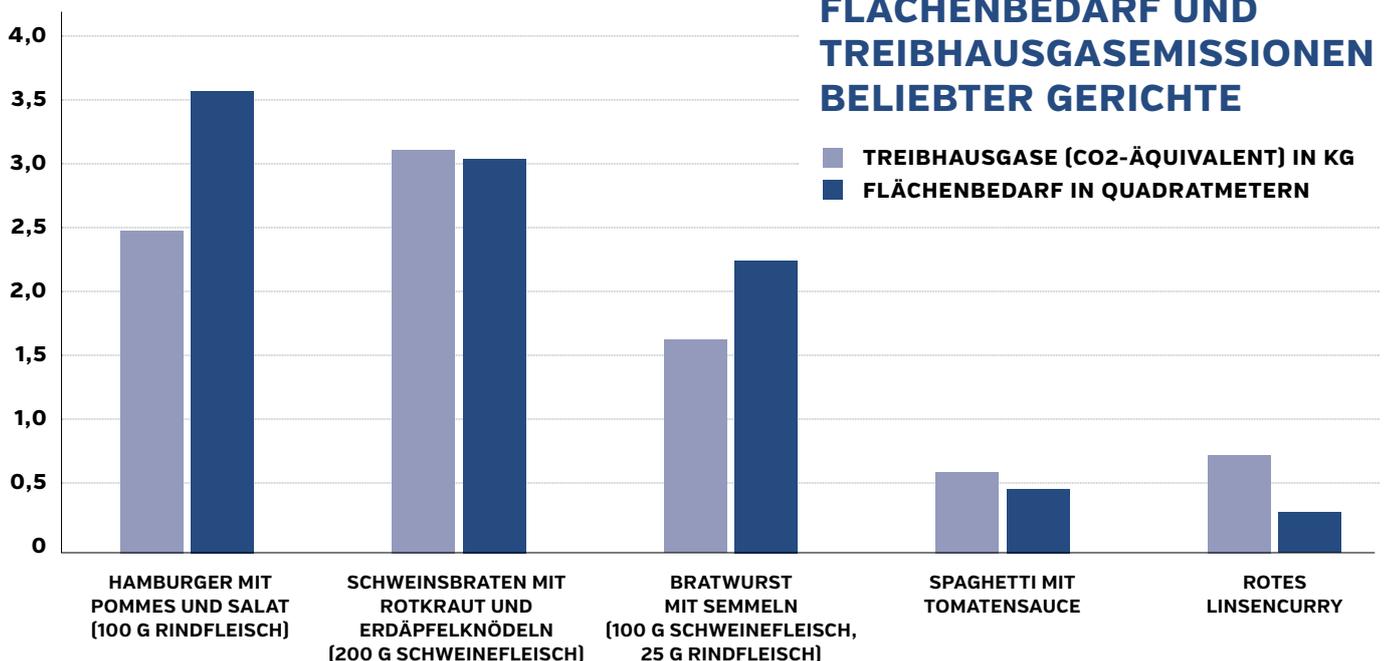
Besonders deutlich wird der Unterschied beim direkten Vergleich der Proteinlieferanten Soja und Fleisch, wie eine Studie des SERI-Institutes zeigt: Selbst konventionelles Sojagranulat aus Brasilien belastet die Umwelt mit 95 Prozent weniger CO₂-Emissionen als konventionelles Faschiertes. Bei Verwendung von Biosoja aus Österreich anstatt Faschiertem sind es sogar 98 Prozent weniger CO₂.

Die Studie des WWF zeigt einmal mehr, dass sowohl Treibhausgas-Emissionen als auch der Flächenfußabdruck, also die pro Person beanspruchte Fläche, mit einer veganen Ernährung deutlich reduziert werden können. Eine Umstellung auf pflanzliche Kost kann nicht nur zu einer faireren Flächen- und Nahrungsmittelverteilung beitragen, sondern hat auch einen wesentlichen Einfluss auf den Klimawandel und damit auf den Gletscherschwund.



Artikel mit Quellenangaben: www.vegan.at/gletscher

Person in Deutschland auf die Ernährung zurückführen. Einbezogen ist der



QUELLE: EIGENE DARSTELLUNG BASIEREND AUF DEN DATEN DES WWF

ESSEN UND KREBS

DIE ALLGEMEINMEDIZINERIN DR. ROSA ASPALTER IST DER MEINUNG, DASS EINE VEGANE ERNÄHRUNG ZUR HEILUNG VON KREBS BEITRAGEN KANN. MIT EINER ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG HAT SIE WÄHREND IHRER EIGENEN ERKRANKUNG SEHR POSITIVE ERFOLGE ERZIELT. DA DIE WISSENSCHAFTLICHEN UNTERSUCHUNGEN AUF DEM GEBIET ABER NOCH RAR SIND, HAT SIE DIE STUDIE „ESSEN UND KREBS“ INITIIERT.

FRAU DR. ASPALTER, SIE WAREN SELBST AN KREBS ERKRANKT, ALS SIE IHRE ERNÄHRUNG AUF VEGAN UMSTELLEN. DER KREBS GALT ALS INOPERABEL, HEUTE SIND SIE TUMORFREI. GLEICHZEITIG HIELTEN SIE JEDOCH IHRE CHEMOTHERAPIE STRIKT EIN. WELCHE BEDEUTUNG, GLAUBEN SIE, KOMMT DER ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG ZU? Also, ich habe das Glück, dass ich zwei Phasen sauber voneinander trennen kann. Da gab es eine Phase, in der die medizinische Abklärung lief wegen meiner erhöhten Tumormarker (ein Laborbefund, der wichtig in der Tumornachsorge ist). Das dauerte. Dann die ganze Vorbereitung zur Chemotherapie. Bis diese starten konnte, vergingen 2-3 Monate. In diesen Monaten hatte ich also keinerlei Therapie, sondern nur die vegane Ernährung als einzige Änderung. Und bereits in dieser Phase begann der Tumormarker sich einzupendeln und sogar zu sinken! Das ist ungewöhnlich in einem solchen Stadium. Und als einzige Erklärung dafür habe ich nur die vegane Ernährung anzuführen! Die größte Überraschung kam aber erst nach Beginn der Chemotherapie! Ich dachte, gut, jetzt wird wohl der Tumormarker wieder ansteigen, denn Tumorzellen zerfallen durch die Chemotherapie und damit schwimmt mehr davon im Serum. Aber nicht einmal das war mehr der Fall. Der Tumormarker sank und sank, nicht nur bis in den Normbereich, sondern sogar unterhalb die Nachweisgrenze. Das war tausendmal mehr als ich erwartet hatte. Und mittlerweile sind sogar meine CT-Befunde negativ!

WIE SIND SIE AUF DIE IDEE GEKOMMEN, DASS EINE VEGANE ERNÄHRUNG SICH POSITIV AUSWIRKEN KÖNNTE? HABEN SIE DAZU WISSENSCHAFTLICHE STUDIEN GELESEN? Es waren die Versuche mit dem Aflatoxin, dem Schimmelpilzgift, welche Campbell, der Autor der China-Study, und auch andere durchführten. Es waren Tierexperimente und viele Studien wurden nur an Krebsvorstufen und nicht an echten Tumorzellen durchgeführt. Doch die Studienanordnungen waren präzise und es wurden sämtliche Tumorstadien – von den genetischen Veränderungen bis hin zur ersten entarteten Zelle und dann auch dem Tumorwachstum – untersucht. Die Daten waren so eindeutig, dass ich mir sagte: Lass das tierische Eiweiß! Und da in diesen Studien das Casein, also das Milchprotein, am schlechtesten abschnitt, wusste ich: Vegetarisch ist nicht genug – wenn, dann vegan. So wurde aus einer echten Fleischtigerin innerhalb weniger Wochen eine überzeugte Veganerin. Inzwischen habe ich 4-5 Mechanismen gefunden, welche für diesen Effekt verantwortlich sein könnten. Von den unterschiedlichen Aminosäurezusammensetzungen angefangen über den pH-Wert

des Milieus, die Methioninabhängigkeit vieler Krebszellen und anderes mehr.

UM MEHR ÜBER DEN ZUSAMMENHANG ZWISCHEN VEGANER ERNÄHRUNG UND KREBS ZU ERFAHREN, HABEN SIE DIE STUDIE „ESSEN UND KREBS“ INITIIERT. IN WELCHEM RAHMEN IST DIE STUDIE GEPLANT? Ja, also was mich fast erschüttert hat, das war die Tatsache, dass trotz dieser eindeutigen Hinweise das Thema nicht verfolgt wird. Auch wenn wir noch nicht genug Daten haben, um zu behaupten, dass Krebspatienten durch eine vegane Ernährung profitieren, so gibt es Hinweise genug, die uns veranlassen sollten, das wenigstens einmal zu untersuchen.

Und nicht einmal das ist passiert! Oder halt nur in ganz rudimentärem Ausmaß.

Da zwar einzelne Ärzte sehr positiv dieser Studie gegenüberstehen, aber noch keine onkologische Abteilung als Ganzes diese Studie unterstützt, bin ich auf die Öffentlichkeit und den Einsatz der Betroffenen selbst sowie deren Angehöriger angewiesen, und so habe ich die Studie als Online-Studie aufgesetzt. Betroffene können sich auf der Webseite www.essenundkrebs.net anmelden und füllen drei Mal (zu Beginn, nach 3 und nach 6 Monaten) einen Online-Fragebogen aus. Jeder Studienteilnehmer wählt seine Ernährungsweise während dieser 6 Monate selbst und es wird dringend angeraten, die von Onkologen empfohlene Therapie und die Untersuchungen einzuhalten. Ich gehe davon aus, dass sich beides in der Wirkung gegenseitig unterstützt.



»DIE DATEN WAREN SO EINDEUTIG, DASS ICH MIR SAGTE: LASS DAS TIERISCHE EIWEISS!«

WER KANN AN DER STUDIE TEILNEHMEN? WO KANN MAN SICH MELDEN? Studienteilnehmer können alle Krebsbetroffenen sein. Sie müssen zumindest 18 Jahre alt sein, müssen noch in Therapie oder zumindest in einem Nachsorgeprogramm stehen, welches regelmäßige Untersuchungen vorsieht. Das sind die wichtigsten Kriterien. Die Anmeldung ist auf der Webseite unter www.essenundkrebs.net/teilnehmen vorzunehmen.

WANN WIRD ES ERSTE AUSWERTUNGEN GEBEN? Da die Anmeldung bis Ende des Jahres möglich ist und jeder Teilnehmer 6 Monate teilnimmt, ist eine Auswertung ab Juni 2016 möglich. Das bedeutet, dass etwa im August 2016 Ergebnisse vorliegen werden.

WO KÖNNEN SICH INTERESSIERTE NÄHER INFORMIEREN? Gerne auf der Webseite www.essenundkrebs.net, per E-Mail an team@essenundkrebs.net oder unter 01/5861316-17.

HERZLICHEN DANK FÜR DAS INTERVIEW!

MANGEL- VITAMIN B12 ?

*Nicht nur wer vegan lebt,
sollte den eigenen B₁₂-Spiegel
im Auge behalten*

WOFÜR VITAMIN B12 GEBRAUCHT WIRD

Der menschliche Körper benötigt Vitamin B₁₂ einerseits für das Nervensystem, andererseits für die DNA-Synthese sowie die Bildung der roten Blutkörperchen und der Schleimhäute. Ein Mangel kann somit zu Anämie, nach längerer Zeit auch zu Nervenerkrankungen bis hin zur funikulären Myelose mit Lähmungen führen. Außerdem erhöht sich durch einen Vitamin-B₁₂-Mangel der Homocysteinspiegel, was wiederum die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigen kann. Da das Vitamin in der Leber gespeichert wird, macht sich ein Mangel häufig erst sehr spät bemerkbar – teilweise erst nach 10 oder 20 Jahren. Allerdings sind einige der Symptome, wie die Lähmungserscheinungen, irreversibel. Somit ist eine rechtzeitige Überprüfung und Auffüllung des B₁₂-Spiegels unumgänglich. Die Vegane Gesellschaft Österreich empfiehlt eine bewusste Nahrungsergänzung spätestens ab dem Umstieg auf vegane Ernährung.

PFLANZLICHE LEBENSMITTEL ENTHALTEN ANALOGA

Immer wieder werden in Büchern und auf Websites pflanzliche Vitamin-B₁₂-Quellen wie Spirulina, Bier, Sprossen oder fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut genannt. Hierbei handelt es sich jedoch nicht um das eigentliche Vitamin, sondern um sogenannte Analoga – also Moleküle, die ganz ähnlich aufgebaut sind wie Vitamin B₁₂, jedoch nicht so wirken. Mit den früher üblichen mikrobiologischen Messverfahren konnten Analoga nicht von echtem Vitamin B₁₂ unterschieden werden. Aufgrund der heute eingesetzten immunanalytischen Verfahren weiß man hingegen, dass es sich bei Analoga um nicht verwertbares Vitamin B₁₂ handelt. Nach dem heutigen Stand der Forschung gibt es keine pflanzlichen Lebensmittel, die Vitamin B₁₂ in relevanter Dosierung enthalten, um eine ausreichende Versorgung sicherzustellen.

WER SICH GESUND VEGAN ERNÄHREN MÖCHTE, MUSS VITAMIN B₁₂ ERGÄNZEN. WAS JEDOCH DIE WENIGSTEN WISSEN: ALLES-ESSER_INNEN NEHMEN IHR VITAMIN B₁₂ GROSSTEILS AUCH NUR DURCH ANGEREICHERTE LEBENSMITTEL AUF. 20 % ALLER ÄLTEREN MENSCHEN HABEN EINEN VITAMIN-B₁₂-MANGEL, DER GROSSTEIL DAVON ERNÄHRT SICH OMNIVOR.

SUPPLEMENT DOSIERUNG

- **ZAHNPASTA VON SANTÉ**
2 MAL TÄGLICH 3 MINUTEN
ZÄHNE PUTZEN
- **SOLGAR 1000 µG VITAMIN B₁₂**
2 MAL/WOCHE EINE KAPSEL
- **JARROW METHYL B₁₂ 1000 µG**
2 MAL/WOCHE EINE KAPSEL
- **VANTASTIC FOODS VITAMIN B₁₂**
5-7 MAL/WOCHE EINE KAPSEL
- **HIGHER NATURE**
SUBLINGUAL POWDER
5-7 MAL/WOCHE EIN LÖFFERL
- **VEG 1 TÄGLICH, IDEALER-
WEISE IN KOMBINATION MIT
EINEM WEITEREN SUPPLEMENT
WIE Z. B. DER ZAHNPASTA, DA
NUR GERINGE DOSIERUNG**

VEGANE ALTERNATIVEN

Um dennoch eine ausreichende Nährstoffversorgung zu gewährleisten eignen sich für Veganer_innen Nahrungsergänzungsmittel, sogenannte Supplemente, sowie angereicherte Produkte. Die in Österreich verfügbaren Lebensmittel, denen das Vitamin zugesetzt wird, sind jedoch in der Regel zu niedrig dosiert. Die Vitamin-B₁₂-Zahnpasta von Santé stellt hingegen eine gute Alternative dar, sich ausreichend zu versorgen. Hierbei wird der Nährstoff über die Mundschleimhaut absorbiert und gut vom Körper aufgenommen.

Aufgepasst bei Nahrungsergänzungsmitteln: Nicht alle auf dem Markt verfügbaren Produkte enthalten verwertbares Vitamin B₁₂. Manche basieren auf Analoga. Empfehlenswerte Supplemente inklusive geeigneter Dosierung finden sich in der nebenstehenden Auflistung auf Seite 10.



DIE VITAMIN-B₁₂-ZAHNPASTA VON SANTÉ IST ERHÄLTICH IN BIOLÄDEN, REFORMHÄUSERN SOWIE VEGANEN SUPERMÄRKTEN UND ONLINEVERSENDEN.

IST VITAMIN-B12-SUPPLEMENTIERUNG „UNNATÜRLICH“?

Veganer Ernährung wird gelegentlich vorgeworfen, dass sie nicht „natürlich“ sein könne, wenn eine Supplementierung erforderlich sei. Kaum bekannt ist, dass allesessende Menschen ihren Vitamin-B₁₂-Bedarf häufig, ohne es zu wissen, ebenfalls in Form von angereicherten Produkten decken. Der Grund: Futtermittel werden in der Regel mit Vitamin B₁₂ angereichert. Die Vitamin-B₁₂-Versorgung erfolgt also hier genauso wie bei Veganer_innen über eine Supplementierung – und zwar eine indirekte, die noch dazu vollkommen unnatürlich ist, da die

Lebensbedingungen der Tiere nicht natürlichen Bedingungen entsprechen. Wissenschaftler_innen vermuten außerdem, dass auch mit Bakterien und Fäkalien kontaminiertes Obst, Gemüse und Wasser zur Versorgung mit Vitamin B₁₂ beitragen könnten. Die heute aus guten Gründen übliche Hygiene führt jedoch dazu, dass verunreinigtes, ungewaschenes Obst und Gemüse hierzulande nicht als Quelle für Vitamin B₁₂ gelten können.

ALLESESSENDE MENSCHEN DECKEN IHREN VITAMIN-B₁₂-BEDARF GROSSTEILS INDIREKT DURCH SUPPLEMENTIERUNG IN FORM VON FUTTERMITTELN.



VITAMIN-B12-MANGEL BEI OMNIVORER ERNÄHRUNG

Studien zufolge haben 20 % aller älteren Menschen einen Vitamin-B₁₂-Mangel. Sie können den sogenannten „Intrinsic Factor“ nicht mehr bilden, der im Magen sezerniert wird, sich mit dem Vitamin verbindet und schließlich im Darm für die aktive Absorption notwendig ist. Somit sind sie auf eine passive Diffusion durch die Mund- oder Darmschleimhaut und damit auf sehr hohe Dosierungen angewiesen. Dieses Problem betrifft auch jüngere Menschen – unabhängig davon, wie sie sich ernähren. Grund hierfür ist häufig eine Gastritis – auch dann, wenn sie bereits überstanden ist.

B12-STATUS TESTEN

Empfehlenswert ist auch eine jährliche Statusüberprüfung in Form eines Bluttests. Der Standard-Vitamin-B₁₂-Wert im Blut reicht hierfür jedoch nicht aus, weil hierbei auch inaktive Formen mitgemessen werden und der Referenzbereich sehr groß ist. Im Idealfall wird Holotranscobalamin bestimmt. Falls dies vom Labor aus nicht möglich ist, sollten zusätzlich zum Vitamin B₁₂ auch Homocystein oder Methylmalonsäure getestet werden, um ein aussagekräftiges Ergebnis zu erzielen.



VOLLSTÄNDIGER ARTIKEL MIT QUELLENGABEN: WWW.VEGAN.AT/VITAMINB12



ZWEI SCHWEINE – ZWEI LEBEN

PAUL

DIE LIEBLOSE GEBURT

Ein kalter, mit Kot verschmierter Betonspaltenboden ist der Geburtsort des kleinen Ferkels Paul. Die Luft ist stickig und beißend. Seine Mutter ist eingepfercht im Abferkelgitter und gebärt seine zahlreichen Brüder und Schwestern. Sie kann ihre Kinder weder begrüßen noch sich um sie kümmern. Der Käfig um ihren Körper lässt lediglich Platz für die Zitzen und die Geburt – bewegen kann sich die Mutter kaum.

BETÄUBUNGSLOSE KASTRATION:

Nach nur wenigen Tagen wird Paul seiner Mutter zum ersten Mal entrissen, um kastriert zu werden. Von zwei Arbeitern gepackt und unter panischem und schmerzgefülltem Quietschen wird dem kleinen Paul komplett ohne Betäubung mit einem Skalpell die Haut aufgeschnitten, die Hoden werden herausgezogen und der Samenstrang einfach abgeklemmt. Auch seine Hauer und sein Schwänzchen werden kupiert, um Ver-

letzungen durch andere Schweine, die erst durch das viel zu geringe Platz- und Beschäftigungsangebot entstehen, vorzubeugen. Nach einer kurzen Desinfektion wird er wieder zurück in die trostlose Abferkelbuchte gebracht und muss mitanhören, wie seine Geschwister dasselbe traumatische Erlebnis über sich ergehen



lassen müssen. Die Schmerzen werden ihn noch mehrere Tage begleiten.

MONOTONIE IN DER MAST:

Nach etwa vier Wochen folgt die permanente Trennung vom Muttertier. Die Schweine werden in eine separate Aufzuchtstation befördert, damit ihre Mutter schnell wieder künstlich geschwängert werden kann. Ein Zyklus, den sie bis zum Ende ihres Lebens erdulden muss. Die natürliche Neugier und der Entdeckungsdrang der jungen Schweine werden völlig außer Acht gelassen. Demnach beschränkt sich der Lebensraum der Tiere für die nächsten zwei Monate auf harten Betonspaltenboden ohne Einstreu oder Stroh. Auch Beschäftigungsmöglichkeiten oder sonstige Umweltreize gibt es nicht.

Die letzte Station ist die Mast. Vier Monate lang muss Paul zusammengedrängt mit den anderen Tieren im tristen Alltag aus Fressen und Schlafen ausharren. Der Kot lagert sich unter den Spalten des Betonbodens ab und erhöht so den Ammoniakgehalt der Luft. Dies führt bei den



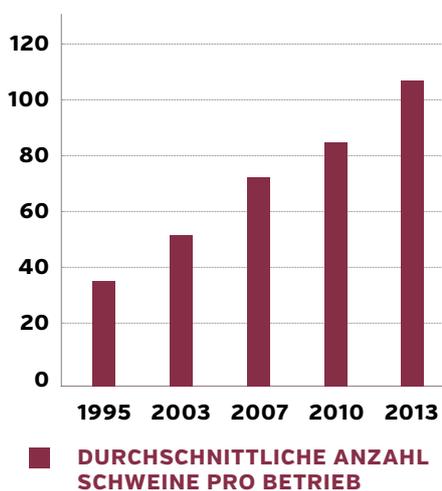
Schweinen zu starkem Husten und Entzündungen der Augen. Die erdrückende Monotonie hinterlässt Spuren an der Psyche dieser intelligenten und sensiblen Tiere: Aus Beschäftigungsmangel und der daraus resultierenden Aggression beißen sich manche die Ohren oder Schwanzkuppen an. Blutige Wunden werden nicht versorgt, denn individuelle tierärztliche Betreuung passt nicht ins Tierfabrikmodell. Prophylaktisch werden Antibiotika ins Futter gegeben. Ausschuss in Form von toten Schweinen ist miteinkalkuliert.

SCHLACHTUNG NACH NUR 7 MONATEN LEBEN:

Am Ende der Mast wiegt Paul bereits 120 kg. Eigentlich ist er mit seinen sieben Monaten fast noch ein Kind, da Schweine in der Natur ein Alter von bis zu zwölf Jahren erreichen. Doch so viel Zeit bleibt Paul nicht, er hat sein rentables Zielgewicht erreicht und muss nun dem Zweck seiner Zeugung entgegentreten: der Schlachtung. Von den Arbeitern in den Transporter getrieben, muss er die stundenlange Fahrt zum Schlachthof antreten. Dort angekommen, kann er das Blut seiner Leidensgenossen riechen und wehrt sich panisch gegen den Ausstieg. Am Oberkiefer angebunden wird er zur Schlachtbank gezerrt. Dort angekommen wird ihm zunächst mit einem Elektroschock das Bewusstsein genom-

men. Anschließend wird Paul mit Hilfe einer Eisenkette an den Hinterbeinen aufgehängt, um dem Schlachter somit eine möglichst bequeme Position zu bieten, ihm die Kehle durchzuschneiden. Langsam entrinnt das Leben aus Paul.

Paul teilt sein Schicksal mit 5,5 Millionen anderen Schweinen, die jährlich in Österreich geschlachtet werden. 3,5 Millionen befinden sich derzeit in den österreichischen Mastbetrieben, wobei knapp drei Viertel davon in Großbetrieben mit 200-1000 Tieren leben müssen. Während die Anzahl der Betriebe kontinuierlich gesunken ist, hat sich die durchschnittliche Besatzdichte stark vergrößert.



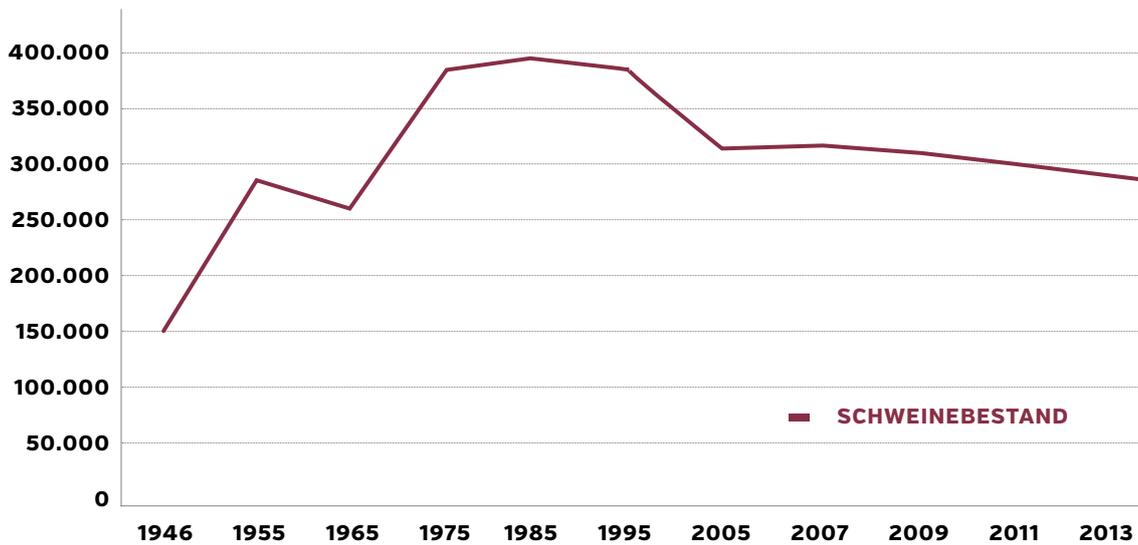
HERR HÜBL

EIN GASTBEITRAG VOM TIERPARADIES SCHABENREITH

Herr Hübl kam als Baby im „Spanferkelalter“ ins Tierparadies Schabenreith. Zuvor war er im Wiener Tierschutzhaus in Vösendorf untergebracht. Liebevoller Menschen haben dafür gesorgt, dass er nicht wie geplant auf dem Grill landete und sich im Tierparadies seines Lebens erfreuen kann. Dass er sich nach wie vor seines Lebens erfreut, hat er dem Tierparadies zu verdanken. Doris und Harald haben ihn und ein Hängebauchschwein im November 2003 in Vösendorf abgeholt. Während die Schweinedame zu Ehren der damaligen Präsidentin des Wiener Tierschutzvereines Frau Loubé genannt wurde, erhielt der kleine Schweinebub den Namen ihres Assistenten: Herr Hübl.

Neugierig und voller Tatendrang erkundete er sein neues Zuhause. Herr Hübl teilt sich den Stall und die riesige Weide mit Schweindame Johanna-Rosina, den Pferden, Hühnern und Pfauen. Die Hängebauchschweinebande treibt ihr (Un-)Wesen im Westflügel des Anwesens.

Herr Hübl hat ein sehr freundliches, ausgeglichenes Wesen, freut sich stets über Streicheleinheiten – vor allem am Bauch!



QUELLE: STATISTIK AUSTRIA,
AGRARSTRUKTURERHEBUNG 2013

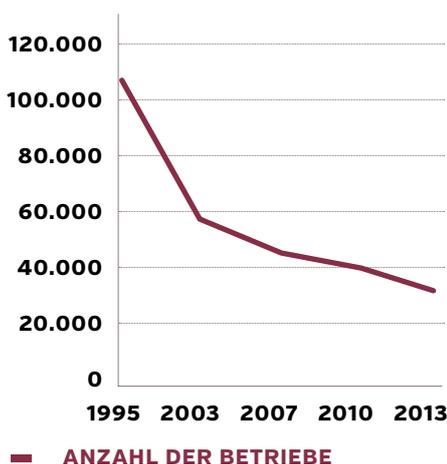
– und tut den lieben langen Tag all das, wonach ihm gerade der Sinn steht und was ihm gefällt. Ob auf dem Strohbett im Stall zu schlafen oder rauszugehen und die Weide nach Essbarem zu durchstöbern, ein Schlammbad zu nehmen oder einfach in der Wiese zu liegen. Zu seinen Lieblingsbeschäftigungen gehören jedenfalls wühlen, essen und schlafen. Katzen gar nicht so unähnlich.

Mit einem Zwischendurch-Leckerli in Form eines Apfels kann mensch Herr Hübl eine Riesenfreude machen und seinem genüsslichen Schmatzen beiwohnen. Freude freut! Spezielles Schweinefrühstück und Abendessen bekommt er vom etwas anderen Bauern Harald persönlich oder aber auch von Tierpflegerin Sandra serviert. Und Zwerg Doris kommt natürlich auch täglich im Stall vorbei. Nicht selten mit einem Leckerbissen.



Herr Hübl gehört mit seinen knapp 12 Jahren schon zu den Schweinesenioren. Vor allem, wenn mensch bedenkt, dass seine Artgenossen, die für den Verzehr gezüchtet werden, nur etwa ein halbes Jahr in Hallen „leben“, bevor sie im Schlachthof landen, also bereits im Kindesalter sterben müssen. Da es von daher (Fleischindustrie) gar nicht vorgesehen ist, dass Schweine ein hohes Alter erreichen, machen sich vor allem Probleme an den Gelenken bemerkbar. Schweinefreund Halli Galli hat uns leider schon im Alter von vier Jahren und fünf Monaten aufgrund einer Degeneration des Bewegungsapparates verlassen müssen. Gesundheitlich geht's Herrn Hübl seinem Alter entsprechend. Es könnte besser sein.

Herr Hübl kennt – im drastischen Gegensatz zu seinen leidenden Artgenossen in der Fleischindustrie – Wiesen, frische Luft, die Sonne, den Wind, Bäume, weiß wie es sich anfühlt, wenn es regnet oder schneit. Er weiß, wie es ist, in ein frischgemachtes Strohbett zu kommen (Ausgemistet wird in seiner Abwesenheit, also wenn er im Gelände unterwegs ist. Schlafeinheiten im Stall werden natürlich nicht gestört.) Und er weiß, wenn am Morgen die Stalltür aufgeht, dass hier Menschen kommen, die ihn bedingungslos lieben und nur das Beste für ihn wollen. Die für ihn da sein werden, solange er sich seines Lebens erfreut. Was Herr Hübl nur vom Hörensagen kennt, ist Stress. (*Krah*)



VEGANBOOM: HYPE ODER NACHHALTIGE ENTWICKLUNG?

GIBT ES DEN VEGANBOOM WIRKLICH? – STATISTISCHES MATERIAL

WIE VIELE VEGANER_INNEN GIBT ES?

Laut einer repräsentativen Studie des IFES-Institutes lebten in Österreich Ende 2013 knapp 10 % der Einwohner_innen vegetarisch. Seitdem dürfte die Zahl noch weiter angestiegen sein. Inzwischen lebt ein gutes Prozent der Österreicher_innen vegan. Diesen Schluss lassen internationale Vergleichswerte zu, welche sich mit dem Verhältnis von Veggies und Veganer_innen im deutschsprachigen Raum beschäftigen.

GRENZEN VERSCHWIMMEN ZUNEHMEND

Die Breite der Regale mit veganen Alternativen in den Supermärkten wächst gefühlt jede Woche. Interessant ist die Tatsache, dass etwa 80 % der Käufer_innen dieser Produkte weder konsequent vegetarisch noch vegan leben. Das haben Marktforschungen von den großen Supermarktketten ergeben. In diesem Sinne sind auch die Werbeslogans wie „Ich bin zwar keine Vegetarierin, aber ich liebe Veggie.“ zu verstehen.

SPÜRBARE NACHFRAGE

Als Verein spürt die Vegane Gesellschaft Österreich eine immer größer werdende Nachfrage nach Informationen wie Rezepten, Gesundheitsauskünften, Veranstaltungen und Austausch. Inzwischen lassen sich 38.000 Menschen auf Facebook auf unserer Seite informieren – das ist mehr, als die namhafte NGO Global 2000 Fans hat.

INSTITUTIONELLER WANDEL STATT SEIFENBLASE

Es gibt ein sehr starkes Argument, warum sich die Bewegung in diese Richtung weiterentwickeln wird. Angestoßen durch unser Vegucation-Projekt (Vegan-vegetarische(r) Jungkoch/Jungköchin) werden in einigen Jahren in allen berufsbildenden Schulen mit Gastronomiebezug jährlich hunderte Schüler_innen in veganer Küche ausgebildet sein. Der Staat übernimmt die Verantwortung und die Schulen bringen mündige Schüler_innen und qualifizierte Arbeitskräfte hervor. Demnach ist, selbst wenn weniger Zeitungsartikel zu diesen Themen erscheinen sollten, gewährleistet, dass die Qualität der Küchen bereits gehoben wurde und der vegane Gedanke weitergetragen wird.

Auch Supermärkte und Großküchen verändern kraftvoll und stetig ihr Angebot. Je mehr hochwertiges und leistbares Angebot vorhanden ist, desto mehr Nachfrage gibt es. Den Willen, ihre Ernährung zu verändern, haben viele, sind jedoch keine Alternativen im Einkaufsregal oder im Wirtshaus erhältlich, erscheint eine Umsetzung erschwert. Und das ist jetzt anders! Vegan ist das neue Bio.

GOOGLE TRENDS: INTERESSE IM ZEITLICHEN VERLAUF IN ÖSTERREICH SEIT 2004

VEGAN
VEGETARISCH



VEGANE KÜCHE – BELIEBT IN GASTRONOMIE, LEHRE UND SCHULE

DIE AUSBILDUNG VON KÖCHEN UND KÖCHINNEN SOWIE VON SCHÜLER_INNEN IN GASTRONOMIE- UND TOURISMUSCHULEN IN ÖSTERREICH WEIST BEIM THEMA PFLANZLICHE KÜCHE NOCH GROSSE LÜCKEN AUF. DAS PROJEKT VEGUCATION WILL DIESE SCHLIESSEN UND KANN DABEI VON ZAHLREICHEN ERFOLGEN BERICHTEN:

PILOTJAHR VEGAN-VEGETARISCHE FACHKRAFT ERFOLGREICH



KANDIDATINNEN AUS
AMSTETTEN



KRAUTFLECKERL
MIT RÄUCHERTOFU



PIZZA



DIE PRÜFUNGSKOMMISSION

Im Schuljahr 2014/2015 wurde der Lehrgang Vegan-vegetarische Fachkraft bereits an 3 Pilotschulen unterrichtet. Die Gastgewerbefachschule in Wien, Judenplatz, die HLW Straßergasse, Wien 19 und die HLW Amstetten schulten jeweils eine Gruppe in der

pflanzlichen Küche. Dabei liegt der Fokus neben dem notwendigen Hintergrundwissen zu Ethik, Gesundheit und Ökologie unserer Nahrung auf der Praxis: In rund 30 Einheiten lernen die Schüler_innen verschiedenste pflanzliche Alternativen zu Fleisch, Milch

und Eiern kennen und verwenden diese kreativ bei der Zubereitung von klassisch österreichischen, aber auch internationalen Gerichten oder eigenen Kompositionen. Das enorme Engagement der Schülerinnen und Schüler zeigt, wie notwendig und ge-

wünscht dieses Angebot ist. Mit großem Stolz und herzlichem Dank an die Lehrenden konnte die Vegane Gesellschaft zahlreiche Zertifikate mit gutem und ausgezeichnetem Erfolg übergeben. Herzliche Gratulation an alle Teilnehmer_innen!

BELIEBTE SCHULUNG FÜR LEHRENDE

VEGAN-VEGETARISCHE/R KOCH/KÖCHIN AN SCHULEN



Wer an der eigenen Schule den Lehrgang Vegan-vegetarische Fachkraft anbieten möchte, benötigt die passende Ausbildung. Das Projekt Vegucation der Veganen Gesellschaft bietet diese in Zusammenarbeit mit der Pädagogischen Hochschule (PH) Wien sowie der PH Burgenland an.

Die 24 Plätze der beiden Kurse waren, wie im letzten Jahr, binnen kürzester Zeit ausgebucht. Jeweils 12 Glückliche lernten 5 Tage lang am Pannoneum in Neusiedl/See die Grundsätze und Spezia-

litäten der pflanzlichen Küche kennen. Die praktischen Einheiten übernahm dabei Veganprofi und Haubenkoch Siegfried Kröpfl. Die Teilnehmer_innen profitierten auch von einem Experten-vortrag von Dr. Kurt Schmidinger bzw. Mag. Martin Schlatzer, die die Zusammenhänge von veganer Ernährung und Ökologie, Klima und Gesundheit beleuchteten. Lisa Klein von Vegucation erläuterte Wissenswertes zur veganen Lebensweise und die Einzelheiten zum Ablauf des Zertifikats an den Schulen. Nicht zuletzt trugen die Teilnehmer_innen selbst zum Erfolg der Schulung bei und tauschten ihr Wissen untereinander aus.

Die kritischen Lehrer und Lehrerinnen waren von dem Seminar so begeistert, dass sich die Vortragenden über Feedback wie „bestes Seminar in 13 Jahren Lehrerkarriere“ oder „ein Seminar und eine Woche der Champions League“ freuen durften.

Das Team von Vegucation freut sich über den regen Zuspruch und hofft auf viele weitere Schulen, in denen zukünftig die Ausbildung zum Zertifikat Vegan-vegetarische Fachkraft angeboten wird.

YOUNG TALENTS CUP

„WIR KÜREN DIE BESTEN NACHWUCHSKRÄFTE UND AUSZUBILDENDEN UND BEGLEITEN SIE AUF IHREM KARRIERE-WEG!“

... lautet die Mission von Falstaff KARRIERE. Das größte Magazin für kulinarischen Lifestyle in Österreich startet eine Nachwuchskampagne. Die Vegane Gesellschaft Österreich ist Partnerin des Wettbewerbs und sorgt dafür, dass die ambitionierten Teilnehmer_innen auch in der veganen Gastronomie auf dem letzten Stand sind.

Junge Talente aus Küche sowie Service zeigen in 3 Pre-Cups ihr Können und eifern im Finale um den Gewinn: Die besten dürfen sich über Praktika in Portugal freuen! Gemessen werden die Kenntnisse im Bereich Küche anhand eines Gerichts, das aus einem vorgegebenen Warenkorb kreiert wird. Die Service-Talente zeigen ihre außergewöhnlichsten Tischdekorationen und entwickeln eine Weinbegleitung zu einem bestehenden Rezept.

Die in der Branche mittlerweile unverzichtbare vegane Gastronomie ist sowohl in der

Jury als auch durch Workshops präsent: Der vegane Haubenkoch Siegfried Kröpfl ist neben weiteren Größen aus der Szene wie Johann Lafer, Didi Maier, der Konditorenweltmeisterin Eveline Wild und vielen mehr Teil der Jury und bewertet die Künste der Jugendlichen.

Rohkost-Expertin Michaela Russmann gibt Einblicke in ihr Können. Sie veröffentlicht Bücher und DVDs, ist Teil der Biowerkstatt und gibt Workshops. Beim Young Talents Cup gestaltet sie 2 Vorträge und leitet Challenges, bei denen die Kandidat_innen das gerade Erlernte anwenden. Dabei werden die Teilnehmenden wieder selbst aktiv und kreieren passend zum Thema aus einem vorgegebenen Warenkorb kleine Speisen und Getränke. Auch hier warten tolle Preise auf die Teilnehmenden.

Weitere Infos:

www.youngtalents.falstaff-karriere.com



VEGANE EXPERT_INNENAUSBILDUNG FÜR KÖCHE UND KÖCHINNEN



Auch ausgebildete Köche und Köchinnen haben Bedarf an Weiterbildung im Bereich der veganen Küche. Diese wird nun an der PGA Linz geboten – ein Seminar auf höchstem Niveau, von Profis für Profis! Die praktischen Präsenzeinheiten werden zur Gänze von Siegfried Kröpfl übernommen, während theoretische Einheiten online stattfinden. So können auch vielbeschäftigte Gastronom_innen

von diesem Angebot profitieren. Lehrinhalte sind neben 2 Wochenenden im Zeichen der Praxis unter anderem Warenkunde und pflanzliche Alternativen, Rezepte und Marketing. Für Interessierte gibt es am 03.02.2016 einen Infoabend, der Kurs startet ab April 2016. Für weitere Informationen kontaktieren Sie uns unter austria@vegucation.eu.

LEHRLINGSSEMINAR: VEGANE KÜCHE

Heiß begehrt waren die Plätze der ersten beiden Schulungen von Haubenkoch Siegfried Kröpfl in Kooperation mit der Veganen Gesellschaft. Betriebe ergriffen dabei die Möglichkeit, ihre jungen Auszubildenden für 2 Tage den Händen des Profis anzuvertrauen. Die Lehrlinge waren mit voller Begeisterung dabei und probierten ein Gericht nach dem anderen. Dabei erlangten nicht nur sie selbst Know-how direkt in der Praxis, auch die Restaurants profitieren vom neuen Wissen ihrer jungen Mitarbeiter_innen.

Eine 75-%-Förderung der Wirtschaftskammer ermöglicht den teilnehmenden Lehrlingen 2 Tage intensiven Trainings um nur 57 €.

Die bisherigen Seminare fanden in Wien statt, am 08. und 09. März 2016 findet die nächste Schulung in Sprögnitz (bei Sonnentor) statt. Anmeldungen sind noch bis Ende Jänner 2016 unter austria@vegucation.eu möglich. Bei Interesse an anderen Standorten bitte unter derselben Adresse anfragen.

GV-NACHHALTIG

KOMPETENTE ANLAUFSTELLE FÜR ÖSTERREICHS GEMEINSCHAFTSVERPFLEGER

Unter dem Namen GV-nachhaltig startete die Vegane Gesellschaft heuer ein speziell auf Großküchenbetreiber zugeschnittenes Projekt mit dem Ziel, Österreichs Betriebskantinen, Krankenhäuser, Pflegeheime, Mensen, Schulen, Kindergärten und weitere Einrichtungen vegan- und klimafreundlicher zu gestalten. Unterstützt wird das Projekt von der Spendeninitiative MUTTER ERDE, bestehend aus dem ORF und Österreichs führenden Umwelt- und Naturschutzorganisationen.

Mit GV-nachhaltig wird den österreichischen Gemeinschaftsverpflegern ein Komplettpaket geboten: Vorträge und theoretische Schulung der Mitarbeiter_innen zu den Themen einer nachhaltigen Gemeinschaftsverpflegung, Marketing- und Kommunikationsberatung, vegan-vegetarische Kompetenzentwicklung in der Küche mittels Praxisschulungen, Menü- und Produktentwicklung, Einkaufsberatung, CO₂-Berechnungen – all das und noch viel mehr aus der Hand von



GV-NACHHALTIG-SCHULUNG BEI KULINARIO®

Profis für Profis. Auch in die Küche kommen professionelle GV-nachhaltig Schulungsköche, unter ihnen Haubenchef Siegfried Kröpfl.

Ergänzend steht ein umfassendes Serviceportal (www.gv-nachhaltig.at) mit jeder Menge Hintergrundwissen, Waren-

kunde, einer Produkt- sowie einer Rezeptdatenbank online zur Verfügung.

Um nicht nur die Mitarbeiter_innen, sondern auch die Gäste im Restaurantbetrieb für den Zusammenhang zwischen Ernährung und Klimaschutz zu sensibilisieren, wurden verschiedene Infomaterialien sowie eine Rezeptbroschüre entwickelt.

VEGAN-SCHWERPUNKT AUF DER BRANCHENTAGUNG DER ÖSTERREICHISCHEN GEMEINSCHAFTSVERPFLEGER

FOTOS: RONGE & PARTNER



ÖSTERREICHS GEMEINSCHAFTSVERPFLEGER BESCHÄFTIGEN SICH MIT VEGANER VERKÖSTIGUNG UND NACHHALTIGKEIT

Im Mai dieses Jahres waren GV-nachhaltig Österreich und die Vegane Gesellschaft Österreich (VGÖ) mit einem Vortrag zu Gast bei der 7. Branchentagung der österreichischen Gemeinschaftsverpflegung. An die 70 TeilnehmerInnen



VGÖ-OBMANN UND GV-NACHHALTIG-ÖSTERREICH-INITIATOR FELIX HNAT AUF DER BRANCHENTAGUNG

fanden sich zwei Tage lang in Baden ein, um sich zu aktuellen Themen untereinander auszutauschen und den Beiträgen internationaler ReferentInnen zu lauschen.

Diskutiert wurde über Kostendruck und Innovati-

on, die in Kraft getretene Allergenverordnung sowie eine Reihe von Nachhaltigkeitsthemen. Zu den letzteren zählten beispielsweise Energie- und Ressourcenverbrauch von Großküchen, Abfallmanagement und das brennende Thema vegane Verköstigung.

In seinem Vortrag erklärte VGÖ-Obmann und Initiator von GV-nachhaltig Österreich Felix Hnat, die Umweltaspekte unserer Ernährung, gab Tipps zu Marketing und Kommunikation von veganen Speiseangeboten und zeig-

te Best-Practice-Beispiele der veganen Gemeinschaftsverpflegung.

Die starke Resonanz und das Interesse der Branche für vegan-vegetarische Ernährung sind erfreulich. Immerhin versorgen Österreichs Gemeinschaftsverpfleger täglich zwei Millionen Menschen und können somit mit einem vermehrt vegetarisch-veganen Angebot einen wesentlichen Beitrag für Umwelt, Tiere und Gesundheit leisten.

Veranstaltet wird die alljährliche Branchentagung von Ronge & Partner.

KULINARIO® – PFLANZLICHE KÜCHE IN GEMEINSCHAFTS-VERPFLEGEUNG & CATERING

Als Betreiber mehrerer Großküchen, Betriebsrestaurants, Cafés sowie Küchen und Buffets in Schulen, Kindergärten und Altenheimen bekocht die Vinzenz Gruppe Service GmbH unter der Marke „kulinario“ täglich und österreichweit rund 6.500 Gäste mit frischen Speisen. Aufgrund des großen Erfolgs veganer „Mehrwert-Snacks“ und dem spürbaren Trend zur gesundheitsbewussten Ernährung entschloss sich das Unternehmen 2015, die Küchenteams nun für die vegane Küche fit zu machen. In Zusammenarbeit mit GV-nachhaltig wurden dafür im Juni gleich zwei Schulungen in Wien und Linz organisiert. Durch die erhaltenen Impulse und nach internen Rezeptentwicklungen in Arbeitsgruppen wurde eine weiterführende Schulung im Herbst durchgeführt.

Um dem bewussten Interesse an pflanzlicher Ernährung zusätzlich Ausdruck und Verbindlichkeit zu verleihen, folgt für die kulinario®-Küchen demnächst die Zertifizierung nach den Kriterien des europäischen V-Labels. Die neuen, veganen Speisen werden ab 2016 in das Leistungsangebot, d. h. in die verschiedenen Menüpläne für Businesskunden, Krankenhäuser sowie Schulen und Kindergärten wie auch in das Angebot für Veranstaltungscatering fix integriert.

AUCH DIE BACKBRANCHE INTERESSIERT DIE VEGANE LEBENSWEISE



Alljährlich versammelt sich Österreichs Backbranche zum Kolloquium in Schladming, um sich über die aktuelle Marktsituation, den Stand der Bäckertechnik und über aktuelle

Themen und Trends zu informieren. Heuer gab es am 9. Kolloquium der Vereinigung der Backbranche (VDB) einen Vegan-Schwerpunkt. Gleich zwei Vorträge zum Thema wurden von den Teilnehmer_innen sehr interessiert aufgenommen. Felix Hnat, Obmann der Veganen Gesellschaft Österreich, wurde eingeladen, um über vegane Ernährung und diesbezügliche Besonderheiten für die Backbranche zu sprechen. Bernd Hartner, Bäckermeister und Inhaber von Bernds Welt, berichtete anschließend aus der Praxis über seine bereits langjährige Erfahrung in der veganen Produktion. Das rege Interesse der Bäckerinnen und Bäcker lässt auf Tolles hoffen!

Entgeltliche Anzeige

Vegan

Joya

...ganz ohne Zucker!



ERFRISCHEND
LEICHT
...DIE NEUEN VON JOYA!



Infos zu Joya auf www.joya.info und





DAS WAR DIE VEGANMANIA

Strahlender Sonnenschein, hochsommerliche Temperaturen und ausgelassene Stimmung – das viertägige 18. vegane Sommerfest machte seinem Namen alle Ehre. 2015 erstreckte sich die Veranstaltungsfläche erstmals über den ganzen Platz direkt vor dem Museumsquartier. Zahlreiche Aussteller füllten den Platz, umgeben an einem Ende von schattigen Sitzmöglichkeiten unter Bäumen bis hin zur Bühne, die für musikalische Unterhaltung sorgte.

Das bunt gemischte Programm wurde von Konditormeister und Entertainer Chris Geiser und seinem Palatschinken-Marathon eingeleitet. Unterhaltsam führte Herr Geiser vor, wie man Palatschinken ohne Eier schmackhaft und vielfältig zubereiten kann, um anschließend die Besucher mit dem Ergebnis zu verköstigen.

Ein diesjähriges Novum gab es auch in Form eines auf der Bühne ausgetragenen Redecontests, der den Teilnehmern einerseits kreativen Raum für ihre persönliche Sichtweise zu den Themen Ernährung, Umweltschutz und Tierrechten gab und andererseits die Möglichkeit bot, aktiv ein Zeichen zu setzen.

Doch auch wer einfach nur dort war, um zu stöbern und zu schlemmen, war auf der Veganmania bestens aufgehoben. Mehr Stände als je zuvor boten ein breites Spektrum an kulinarischen Köstlichkeiten an: Von indischen und asiatischen Spezialitäten über amerikanische Burger und Hotdogs, von Sushi über Rohkostliches und gesunden Smoothies bis hin zu Kuchen und abkühlender Eiscreme ließ das Angebot keine Wünsche mehr offen. Stände mit ökologischer Fair-Trade-Kleidung, Accessoires und Naturkosmetik waren ebenfalls in großer Vielfalt vorhanden. Allerhand Infostände boten den interessierten Besuchern wissenswertes Material zu Tier- und Umweltschutz sowie Ernährung. Großer Ansturm herrschte auch auf die mit tollen Preisen ausgestattete Tombola der Veganen Gesellschaft. Die Gewinnerin des Hauptpreises durfte sich über einen Kreuzfahrtgutschein freuen! Kinder konnten sich zur Freude der Eltern in der Hüpfburg im Schatten austoben.

Die diesjährigen Rekordbesucherzahlen von täglich 12.000 Menschen belegen nicht nur den Erfolg der Veganmania, sondern sind auch ein erfreuliches Zeichen dafür, dass Veganismus in der Mitte der Gesellschaft angekommen ist. Das Fest war von einer fröhlichen und aufgeschlossenen Atmosphäre umgeben, die die ganzen vier Tage lang bestehen blieb und somit zu einer einzigartigen Erfahrung gemacht hat.

Dank geht an alle, die mit ihrem Besuch und Interesse das Fest ermöglicht haben. Ebenso an die zahlreichen freiwilligen Helfer_innen und Aktivist_innen, die mit ihrem unermüdlichen Einsatz zum reibungslosen Ablauf der Veranstaltung maßgeblich beigetragen haben.

Wir freuen uns schon auf nächstes Jahr!



DIE ERFOLGREICHE VEGANE MARKE VEGAVITA, ERHÄLTICH BEI BILLA UND MERKUR, HAT IHR SORTIMENT DEUTLICH AUFGESTOCKT. KÄRNTNER NUDELN, FLEISCHKNÖDEL UND LASAGNE SIND NUN ALS FERTIGGERICHTE IN TIERPRODUKTFREIER VARIANTE IM TIEFKÜHLREGAL ERHÄLTLICH.



SPAR VEGGIE BEKOMMT ZUWACHS DURCH RUND 20 NEUE VEGETARISCHE UND VEGANE PRODUKTE. DURCH DIE KOOPERATION MIT DER SZENEGASTRONOMIN HAYA MALCH ENTSTAND DIE NEUE ORIENTALISCHE PRODUKTLINIE „SPAR VEGGIE BY NENI“

OB „FRUIT APPS“ ODER „COUSCOUS TRI COLORE“ MIT PRAKTISCHEM GÖFFEL: GUT FÜR UNTERWEGS EIGNEN SICH DIE VEGANEN PRODUKTE VON HOFER.





ENTDECKEN SIE DIE WELT DES ORIENTS!



Multikulti-Köchin aus Leidenschaft: Haya Molcho führt mit ihren Söhnen gemeinsam NENI-Restaurants in Wien und Zürich. Ihr Erfolgsrezept? „Was du gerne machst, machst du gut!“

Mit „NENI am Tisch“, „SPAR enjoy by NENI“ und der neuen vegetarischen Linie „SPAR Veggie by NENI“ steht Haya Molcho für **multikulturellen Genuss bei SPAR**.

Die Ideen und kulinarischen Eindrücke, die Szeneköchin **Haya Molcho** gemeinsam mit ihrem Mann Samy und ihren Söhnen **Nuriel, Elior, Nadiv und Ian (NENI)** von langen Reisen in den Orient mitgebracht haben, spiegeln sich in ihren fantastisch-exotischen Gerichten und raffiniert gewürzten Spezialitäten. Gemüse, Kichererbsen, Sesam, Gewürze und Kräuter verwandeln einfache Speisen in überraschende Köstlichkeiten, die perfekt in unsere Zeit und zu unserem Lebensstil passen.

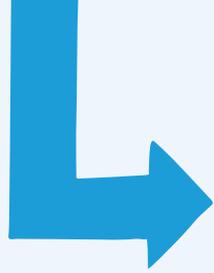


Exklusiv bei **SPAR** **EUROSPAR** **INTERSPAR**

AUSGEWÄHLTE V-LABEL PRODUKTE

MARKE	PRODUKT	BEZUGSQUELLEN	LINKTIPP
Allgemein			
5 Jahreszeiten	Bio-Nahrungsergänzungsmittel, Bio-Lebensmittel	Bio-Läden, Reformhäuser, Apotheken, Webshop	www.5jahreszeiten.eu
Almdudler	Limonaden, Radler	Supermärkte, Getränkehandel	www.almdudler.at
Alpinamed	Arzneimittel, Nahrungsergänzung	Apotheken	www.alpinamed.at
Backteria	Frische Fertigteige	Hofer	www.hofer.at
Big Smile	strong cloudy apple (Apfelcider)	Webshop (lieferei.at), Maran Vegan, Juicebrothers (1030 Wien), Jodl (8010 Graz)	www.bigsmile.cc
Billa	Diverse Tiefkühlprodukte	Billa	www.billa.at
Bio-Lutz	Regionale Säfte und Einlegegemüse	Hofladen, Webshop	www.bio-lutz.at
Bio.k	Aufstriche, Hummus	Billa, Merkur	www.bio-k.at
Biobene vegan	Nahrungsergänzung	Apotheken	www.biobene.at
Birkengold	Süßungsmittel, Süßes, Fruchtaufstriche, Zahnkreide	Biohandel, Reformhäuser	Birkengold.at
Bradac	Vegane Kellertasche	Ladenverkauf, Fax	www.kellertaschen.at
Brunner	Kärntner Erdäpfelnudeln, Steinpilznudeln	Supermärkte, Großhandel	www.teigtaschen.at
Byarozavik	Bio-Birkensaft	Vegane Supermärkte und Läden, Biohandel, Reformhäuser	www.belorganic.com
Clever	Smoothies	Billa, Merkur	www.cleverkaufen.at
Cucina Nobile	Gekühlte Pizzateige	Hofer	www.hofer.at
DankeBauer	Kärntner Nudeln	Webshop, eigenes Filialnetz	www.dankebauer.com
Efko	Kartoffelsalat, Rote-Rüben-Salat, Sauerkraut mild	Supermärkte	www.efko.at
Eissalon am Schwedenplatz	Eis	Billa & OBI (ausgewählte Märkte online aufgelistet, März-September), Eissalon	www.gelato.at
Espara	Nahrungsergänzungsmittel	Apotheken, Fachdrogerien, Reformhäuser	www.espara.com
Faiakern	Samen und Nüsse	Webshop	www.faiakern.at
Friya	Superfood Drink mit Basilikumsamen	Reformhäuser (Gewusst wie), Vegane Supermärkte und Läden, Merkur Hoher Markt, Yoga Studios, Webshop	www.friya.at
Fruit Apps	Fruchtsnacks	Hofer	www.hofer.at
Green Heart	Aufstriche	Merkur, Biohandel, Veganversände	www.green-heart.at
Hänsel&Gretel	Burger	Biohandel	www.bio-haensel-gretel.at
Heindl	Fruchtgelees	Heindl Filialen, Merkur, Spar	www.heindl.co.at
Helga	Erfrischungsgetränk mit Chlorella-Alge	Webshop, vegane Supermärkte, Reformhäuser	www.hallohelga.at
Höllinger	Fruchtsäfte	Supermärkte, Biohandel, Reformhäuser, Getränkehandel, Automaten	www.hoellinger-juice.at
Hummus		Hofer	www.hofer.at
Innviertler Teigwaren	Pasta	Merkur, in OÖ auch Spar, Eurospar, Interspar	www.innviertler-teigwaren.at
Jöbstl	Fruchtsäfte	Direkt Bestellung/Versand, Feinkostläden, ausgewählte Gastronomie	www.joebstl.eu
Just Veg!	Diverse Lebensmittel und Convenience-Produkte	Hofer	www.hofer.at
MyEy	Eiersatzprodukte	Vegane Supermärkte und Läden, Veganversände	www.myeey.info
Natur Aktiv	Biologische Lebensmittel	Hofer	www.hofer.at
Nicapur	Vitamin D3 2000 vegan	Apotheken	www.nicapur.at
Omi's Apfelstrudel	Apfel-Zimt Getränk	Supermärkte, Getränkehandel	www.omis-apfelstrudel.at
Penny	Frische Fertigteige	Penny	www.penny.at
Pure Fruits	Smoothies und Säfte	Hofer	www.hofer.at
Ramsa-Wolf	Kremser Senf, Estragon Senf	Merkur, Meidl am Graben, C&C Berger&Wedl, Geko, Kastner, Pfeiffer, Metro	www.ramsa-wolf.at
Rauch	Happy Day Fruchtsäfte, Rauch Juicebar Säfte	Supermärkte, Getränkehandel	www.rauch.cc
Recheis	Recheis Naturgenuss Vollkorn Nudeln	Supermärkte	www.recheis.at
S-Budget	Fruchtsäfte	Spar, Eurospar, Interspar	www.spar.at
San Fabio	Frischer Pizzateig	Penny	www.penny.at
Schäfer	Bio-Säfte und Sirupe	Biohandel, Supermärkte	www.bioschaefer.at
Shan'shi	Asia-Fix Bio-Würzmischungen	Merkur, Zielpunkt, Metro, Unimarkt, Mpreis	at.shan-shi.com
Spar	Fruchtsäfte	Spar, Eurospar, Interspar	www.spar.at
Spar Enjoy	Convenience-Produkte	Spar, Eurospar, Interspar (ausgewählt)	www.spar.at

Spar Free From	Rösti, Falafel	Spar, Eurospar, Interspar	www.spar.at
Spar Veggie	Diverse Lebensmittel und Convenience-Produkte	Spar, Eurospar, Interspar	www.sparveggie.at
Tante Fanny	Frische Fertigteige	Supermärkte	www.tantefanny.at
Topven	Veganer Bio-Quark	Webshop, Vegane Supermärkte, Biohandel	www.topven.org
Vegan Vital Food	Bio-Tortelloni	Denn's	www.veganvital.at
Vegavita	Fleischalternativen, Tofu, Aufstriche, Convenience-Produkte	Billa, Merkur	www.vegavita.at
Veggy Star	Veganer Käse (Goudtaler, Vegantaler, Pizzarella)	Supermärkte, Getränkehandel	www.voeslauer.at
Vöslauer	Erfrischungsgetränke Vöslauer Balance und Balance Juicy	Maran Vegan, C+C Pfeiffer	www.nutrisun.at
Wiener Salon Nougat	Handgefertigte Nougatcremes	Webshop, Joseph Brot, Merkur am hohen Markt, Delikatessgeschäfte & Märkte Wien [online aufgelistet]	www.wienersalonnougat.at
Wiesi's	Bio Mojo Petersilie, Bio Mojo Pikant		www.wiesi.at
Zagler Müslibär	Basis-Müsli, Nuss-Müsli, Fruchtschnitten	Webshop, Biohandel	www.mueslibaer.at
Zurück zum Ursprung	Bio-Sojadinks	Hofer	www.zurueckzumursprung.at
Wein & Co.			
Allacher	Weine	Ab Hof, Online, Biohandel, Reformhäuser, Naturkostläden [online aufgelistet]	www.winzerhof-allacher.at
Bauer	Weine	Ab Hof	www.bauerweine.at
Biore	Weine	Billa, Merkur	
Diwald	Weine	Ab Hof, Zustellung, Versand, Weinhandel und Bioläden [online aufgelistet]	www.weingut-diwald.at
Fidesser	Weine	Ab Hof, Versand, Wein- und Getränkehandel, Großhandel [online aufgelistet]	www.fidesser.at
Fürnkranz	Weine	Ab Hof, Veganz, Weinhandel [online aufgelistet]	www.weinbau-fuernkranz.at
Goldkehlchen	Cider Apfel, Cider Himbeere	Online, Spar Gourmet, Billa & Merkur Wien [Regionalregal], Metro, Wein & Co, Maran Vegan	www.goldkehlchen.at
Hagn	Weine	Ab Hof, Online, Wein- und Getränkehandel, Großhandel [online aufgelistet]	www.hagn-weingut.at
Hareter	Weine	Ab Hof, Online, Weinhandel	www.hareter.at
Hirschmugl Domäne	Weine	Ab Hof, Online, Weinhandel, ausgewählte Billa Corso [online aufgelistet]	www.hirschmugl-domaene.at
Knaus	Weine	Ab Hof, Online, ausgewählte Läden	www.biowein-knaus.at
Krug	Privat (Orange-Wein)	Ab Hof, Online, Weinhandel [online aufgelistet]	www.krug.at
Landauer Giesperg	Weine	Ab Hof, Online, Weinhandel, Großhandel, Bioläden [online aufgelistet]	www.winzerhof.eu
Machherndl	Weine	Ab Hof, Gastronomie, Weinhandel	www.machherndl.com
Mazza	Weine	Ab Hof, Weinhandel	www.mazza.at
Oberer Brannhof	Wein, Sturm, Traubenmost	Ab Hof, Waldviertler Naturkost (1010 Wien), BioMartin (1160 Wien)	www.weingut-obererbrunnhof.at
Ploder	Weine	Ab Hof, Versand, Wein- und Getränkehandel, Großhandel [online aufgelistet]	www.ploder-rosenberg.at
Salomon	Weine, Säfte	Ab Hof, Versand, Polifka (1150 Wien), Wino (Poysdorf), Natur&Kost (Feldkirch)	www.weingut-salomon.at
Stagård	Weine	Maran Vegan, Wein- und Biohandel, Feinkostläden	www.stagard.at
Thünauer	Weine, Spirituosen, Säfte, Sirupe	Ab Hof, Ab Haus, Bauernmarkt Fernitz, ausgewählte Läden in der Steiermark	www.weinbau-thuenauer.com
Weiss	Weine	Online, Weinhandel, Naturkostläden [online aufgelistet]	www.weingut-weiss.at
MARKE	ANGEBOT	BUNDESLAND	LINKTIPP
Gastro & Dienstleitungen			
AdventureV	Outdoor-Kurse	Tirol	www.adventureV.com
Brok Catering Company	Catering	Wien, Salzburg	www.brok-catering.at
Change2V	Coaching	Tirol	www.change2v.com
Event Company Opitz & Hasil	Catering	Niederösterreich, Wien	www.event-company.at
Hochkönig	Hütten/Hotels/Restaurants	Salzburg	www.hochkoenig-vegan.at
Kulturhaus Klanggestalt	Restaurant und Pension	Tirol	www.kulturhausklanggestalt.com



VEGAN UNTERWEGS



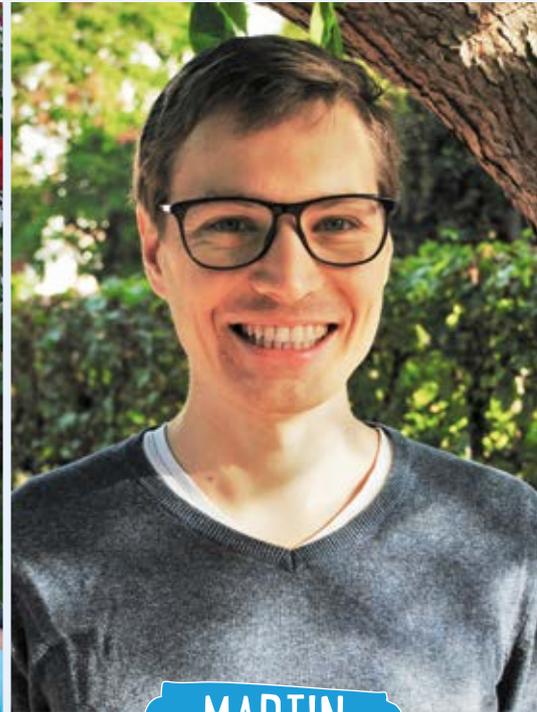
ULLI

23. STUDENTIN



PAULA

47. SPRACHTRAINERIN



MARTIN

29. SOFTWAREENTWICKLER

WER ZUHAUSE KOCHT, HAT IN DER REGEL KEINE PROBLEME DER VEGANEN ERNÄHRUNGSWEISE TREU ZU BLEIBEN. DOCH WIE SCHAUT'S AUS, WENN MAN UNTERWEGS IST? DA DENKEN VIELE SCHON EHER AN EINE KLEINE HERAUSFORDERUNG. IM INTERVIEW MIT ULLI, PAULA UND MARTIN WOLLEN WIR HERAUSFINDEN, OB DAS WIRKLICH EINE SCHWIERIGKEIT DARSTELLT UND WIE MAN DEN VEGANEN ALLTAG UNTERWEGS AM BESTEN MEISTERT.

WIE SIEHT EURE MITTAGSPAUSE AUS?

Paula: Als Selbstständige habe ich den großen Luxus, dass ich meistens meine Termine selbst einteilen kann. Deswegen kann ich sehr oft entweder essen gehen oder etwas zu Hause kochen.

Ulli: Da ich Studentin bin, bin ich ziemlich flexibel und habe keine regelmäßigen Mittagspausen. Wenn ich den Tag zu Hause vor dem PC verbringe, mache ich mir zu Mittag schnell eine Kleinigkeit zu Essen. Wenn ich in der Bibliothek lerne oder Vorlesungen habe, hole ich mir gerne Avocado- oder Gurkenmaki, die es ja in Wien schon an vielen U-Bahn-Stationen gibt. Oder ich nehme mir von zu Hause Sandwiches, Wraps oder Salate mit. Quinoa-, Nudel- oder Couscoussa-

late kann man super vorbereiten und in Schraubgläsern mitnehmen.

Martin: Meistens muss es schnell gehen, dann bestelle ich zusammen mit meinen Arbeitskollegen online etwas zu essen. Öfter kaufe ich mir auch einfach veganen Leberkäse mit Brot, den ich dann in der Büroküche anbrate. Wenn ich zuhause am Abend noch Zeit und Lust habe, koche ich für den nächsten Tag etwas und nehme es mit auf die Arbeit.

WIE REAGIERT EUER UMFELD?

Paula: Als Sprachtrainerin habe ich ständig mit unterschiedlichen Leuten zu tun. Ich trage immer einen Vegan-Button an meiner Arbeitstasche und denke, auf diese Art und Weise können Leute selbst ent-

scheiden, ob sie darauf eingehen wollen.

Wenn andere das Thema ansprechen, sind die Reaktionen sehr unterschiedlich. Was ich aber in der letzten Zeit merke ist, dass alle, die das Thema ansprechen, zumindest eine Person kennen, die gerade vegan geworden ist oder schon länger vegan lebt.

Ulli: Wenn ich etwas Eigenes mitbringe, sind die meisten eher neidisch auf mein Essen. Ansonsten war das bis jetzt noch nie ein Problem. Da muss man einfach locker bleiben.

Martin: Bei dem einen oder anderen Essen kommt manchmal die Frage: Ist das wirklich vegan? Da muss ich dann schmunzeln.

IHR SEID BEI FREUNDEN ZU EINER

FEIER EINGELADEN. BRINGT IHR EUER EIGENES ESSEN MIT? WIRD FÜR EUCH ETWAS VORBEREITET?

Paula: Ich war diesen Sommer auf vielen Hochzeiten. Eine war 100%ig vegan. Eine echte Freude. Bei den anderen beiden Hochzeiten wurden ich und die anderen veganen Gäste aber auch mit gutem Essen versorgt.

Martin: Ich will nicht, dass Leute wegen mir Umstände haben oder dass das Thema zu sehr im Mittelpunkt steht. Meistens bringe ich ein paar kleine Snacks wie Chips mit, damit bin ich dann auch schon glücklich.

Ulli: In so einem Fall würde ich vorher beim Gastgeber nachfragen und anbieten, selbst zum Beispiel einen Kuchen oder Salat mitzubringen. Meistens freut man sich als Gastgeber sowieso, wenn einem etwas Arbeit abgenommen wird oder man Hilfe in der Küche hat.

► WIE GEFÄLLT EUCH DAS ANGEBOT AN VEGANEN RESTAURANTS? HABT IHR EIN LIEBLINGSRESTAURANT?

Martin: Im Sommer gehe ich gerne veganen Döner bei Adam und Luna am Donaukanal essen. Auch eine Pita-Falafel beim MaschuMaschu sowie einen Burger bei der Swing Kitchen gönne ich mir hin und wieder.

Ulli: Ich wohne in Wien, von dem her in einem ziemlich Paradies, wenn es um vegane Lokale geht. Ich mag kleine Lokale, wie zum Beispiel die Easy Going Bakery in der Burggasse. Dort gibt es einfach die leckersten Süßspeisen. Oder die kleine Pizzeria Pinocchio in der Neustiftgasse. Dort gibt es geniale vegane Pizzen zu fairen Preisen. Chinesisch esse ich am liebsten bei Xu's Cooking.

Paula: Mittlerweile habe ich den Überblick über vegane Optionen in Wien verloren. Das muss ein positives Zeichen sein! Bei neuen vegetarischen oder veganen Lokalen habe ich mir früher oft Sorgen gemacht, ob sie überleben werden, und fühlte mich dann verpflichtet, dort so oft wie möglich zu konsumieren. Inzwischen sind zum Beispiel Harvest, Swing Kitchen und deli bluem aber derart professionell geleitet und deswegen auch gut besucht, dass diese Sorge wohl unangebracht ist. Letztendlich bin ich Old-school und muss daher sagen, dass das Schillinger in Großmugl immer noch mein Lieblingslokal ist.

► WIE SCHAUT'S AUS, WENN IHR ZUSAMMEN MIT ANDEREN LEUTEN IN EIN NICHT-VEGANES LOKAL EINGELADEN WERDET? STIMMT DAS VORURTEIL VON DER/DEM SALAT ESSENDEN VEGANER_IN, DER/DIE HUNGRIG HEIMGEGHEN MUSS?

Paula: Unter nicht veganen Menschen versuche ich immer, zu lenken, wohin wir essen gehen. Meistens klappt das. Sonst habe ich den Eindruck, dass man vom Interesse der Köch_innen abhängig ist.

Wenn es eine besondere Gelegenheit ist, habe ich gute Erfahrungen damit gemacht, vorher anzurufen und zu klären, ob das Personal auch vegane Speisen zubereiten will.

Martin: Ich informiere mich wenn möglich im Vorhinein bei dem Restaurant, ob sie etwas „Veganisierbares“ anbieten. Zum Glück musste ich bis jetzt nur ein Mal mit Salat und Pommes auskommen. Das war in einem amerikanischen Burgerlokal.

Ulli: In italienischen, asiatischen oder indischen Restaurants ist es in der Regel kein Problem, etwas Veganes zu bekommen. Einzig in typisch österreichischen Lokalen kann es etwas schwierig werden. Wenn ich bei der Wahl des Lokals Mitspracherecht habe, versuche ich, Vorschläge zu bringen, von denen ich weiß, dass es dort vegane Optionen gibt. Wenn aber zum Beispiel eine Freundin Geburtstag feiert, dann ist das ihr Tag und dann akzeptiere ich natürlich auch die Restaurantwahl.

► WAS ESST IHR FÜR DEN KLEINEN HUNGER ZWISCHENDURCH ODER AUF AUSFLÜGEN?

Paula: In letzter Zeit nehme ich oft einen Smoothie mit. Ganz praktisch sind auch die Müsli-Muffins von Ströck für eine kleine Jause zwischendurch. Sonst versuche ich, Nüsse in meiner Tasche zu haben.

Martin: Bei Wanderungen nehme ich gerne Brot mit Aufstrich mit, das reicht mir in der Regel.

Ulli: Ich liebe Rohkostriegel, die gibt es ja mittlerweile in allen Geschmacksrichtungen. Um Geld zu sparen, kann man sich auch einfach selbst Müsliriegel machen. Ansonsten packe ich mir gerne Obst und Nüsse ein.

► WELCHE ERFAHRUNGEN MIT VEGANEM ESSEN HABT IHR IN EUREM

URLAUB GEMACHT? HABT IHR SCHON EINMAL ANGEBOTE VON SPEZIELLEN VEGANEN REISEVERANSTALTERN WAHRGENOMMEN?

Ulli: Ich bin noch nicht so lange Veganerin, also habe ich da noch nicht so viele Erfahrungen. Aber ich war in Italien, dort war das eigentlich kein Problem, und in Krakau, dort gab es ebenso schon einige Optionen.

Paula: Wenn wir irgendwohin auf Urlaub fahren, ist es meistens etwas, wo wir uns als Gruppe selbst versorgen, oder wir wählen Ziele wie zum Beispiel die Pension Lehnwieser, die eine komplett vegane Option bietet.

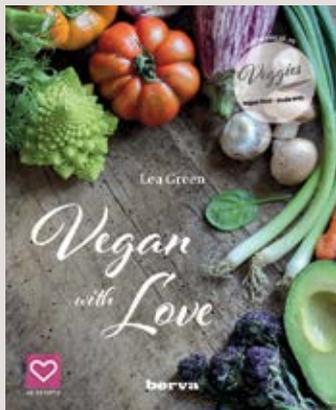
Martin: Mein letzter Urlaub liegt schon etwas länger zurück. Ich war kürzlich arbeitsbedingt einige Wochen in China. Oftmals musste ich mich in Restaurants auf nonverbale Kommunikation verlassen bzw. auf bebilderte Speisekarten. In einem kleinen Lokal, das ich zufällig entdeckt habe, hatte ich dann aber Glück und mir wurde dort das beste Tofu-Gericht serviert, das ich je gegessen habe. ◀



NEU: GASTROKÄRTCHEN

Waren Sie mit Ihrem Essen zufrieden und würden das Lokal, in dem Sie gespeist haben, gerne dazu ermuntern, das vegane Angebot auszubauen? Wunderbar! Dann bestellen Sie jetzt ganz unkompliziert unsere neuen Dankes-Tischkärtchen: Schreiben Sie eine E-Mail an info@vegan.at mit dem Betreff „Gastrokärtchen“ und geben Sie die Anzahl an gewünschten Kärtchen an. Die kleinen Kärtchen passen in die Jackentasche und können bei der nächsten Gelegenheit einfach auf dem Restaurant-Tisch hinterlassen werden.

VEGAN WITH LOVE



von Lea Green
für die Vegane Gesellschaft Österreich

VEGAN WITH LOVE

88 geniale vegane Rezepte von Lea Green
Dtl. 19,90 Euro, Österreich 21,50 Euro
(jeweils zzgl. 4,00 Euro Versand)
Infos & Bestellung unter:
www.vegan-with-love.de



VEGADILLAS mit Hummus, Avocado & Spinat

ZUTATEN FÜR 2-3 PERSONEN (6 KLEINE TORTILLAS)

1 Dose Kichererbsen, 240 Gramm
Abtropfgewicht
1 kleine Knoblauchzehe
1 Zitrone
1 EL Tahini | Sesammus
1 Prise Meersalz
1 kl. TL Kreuzkümmel
1 kl. TL Paprikapulver süß
4 EL Olivenöl
3-4 EL Pflanzen-Cuisine oder wahl-

weise Pflanzendrink zum Verdünnen
Schwarzer, grob gemahlener Pfeffer
2 Hände voll Babyspinat
2 Avocados
2-3 EL geröstete Sesamsamen
6 vegane Tortillas, Durchmesser
ca. 19 cm
Wer mag: Rucola-, Radieschen-
oder Daikon-Rettich-Sprossen
zum Garnieren

AUSSERDEM: Ein Sandwich-Eisen oder wahlweise eine Pfanne zum Anbraten der Vegadillas

ZUBEREITUNG (CA. 35 MINUTEN)

Die Kichererbsen aus der Dose in ein Sieb kippen und unter fließendem Wasser kurz abspülen.
Eine kleine Knoblauchzehe abziehen und zusammen mit Kichererbsen, Tahini, 2-3 EL Zitronensaft, Meersalz, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Olivenöl und Pflanzen-Cuisine oder ein wenig Pflanzendrink in einen Mixer geben und zu einem glatten, sämigen Hummus pürieren.
Hummus mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Spinat verlesen und waschen.
2 Avocados halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch längs in Streifen schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und leicht salzen.

Das Sandwich-Eisen mit Pflanzenöl einpinseln und erhitzen. Wahlweise eine Pfanne mit 1-2 EL Öl erhitzen.
Die Tortilla-Fladen auslegen und gleichmäßig mit Hummus bestreichen. Auf eine Hälfte der Tortillas jeweils 5-6 Streifen Avocado legen, einige Blätter Babyspinat darüber geben, pfeffern und mit gerösteten Sesamkörnern bestreuen.

Die Tortillas zuklappen und einige Minuten im Sandwich-Eisen toasten oder kurz in einer Pfanne von beiden Seiten leicht anbraten. Die getoasteten/gebratenen Tortilla-Hälften nochmals halbieren und auf einen Teller geschichtet mit Sesam bestreut und mit Spinat garniert servieren. Wer mag, gibt noch frische Sprossen dazu.

Rote-Bete-Risotto mit Zitronenthymian & Oliventofu

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

2-3 EL Pflanzenöl zum Braten
1 (rote) Zwiebel (ca. 60 g)
1 Knoblauchzehe
400 g frische, ungekochte Rote Bete
1 daumengroßes Stück Ingwer
1 EL Ahornsirup oder Agavendicksaft
2 EL dunkler Balsamico-Essig

ZUBEREITUNG (CA. 45-50 MIN)

Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Rote Bete schälen und ebenfalls in ganz feine Würfel schneiden. Ein Stück Ingwer schälen. Den Zitronenthymian bis auf zwei Dekozweige klein hacken. Harte Stängelteile entfernen. 900 ml Gemüsebrühe bereitstellen. Oliventofu zerkleinern und die Oliven in Ringe schneiden.

2-3 EL Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel- und Knoblauchstückchen anschwitzen und die Rote-Bete-Würfelchen unterrühren. Den Ingwer darüber reiben und gut umrühren. Rote Bete mit Agavendicksaft karamellisieren lassen und den Risotto-Reis untermen-gen. Reis kurz anbraten und mit 2 EL Balsamico-Essig ablöschen. Den Orangensaft dazugeben und durchrühren. Nach und nach die Ge-

250 g Risotto-Reis
100 ml frisch gepresster Orangensaft (Saft von 1-2 Orangen)
Orangenspalten zum Garnieren
900 ml Gemüsebrühe
2 EL Hefeflocken
Eine Hand voll frischer Zitronenthymian

müsebrühe hinzufügen und immer wieder rühren. Die Hefeflocken und die Hälfte des Zitronenthymians einrühren. Die Hitze reduzieren, so dass das Risotto schön vor sich hin köchelt.

Die Gesamtkochzeit des Risottos beträgt 14-16 Minuten. Es sollte dann die gesamte Brühe aufgesogen sein und das Risotto noch einen zarten Biss haben. Nach etwa 10 Minuten Kochzeit die vegane Butter einrühren. Zum Schluss 2-3 EL Zitronensaft unterrühren und das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Risotto auf zwei Teller aufteilen, mit Oliven und dem aufgebröselten Tofu toppen und mit viel frischem Zitronenthymian bestreuen. Das Risotto mit einem Thymianzweig und einer Orangenspalte garniert servieren.

25 g vegane Butter
2-3 EL Zitronensaft
Meersalz
Grob gemahlener, schwarzer Pfeffer
4-5 schwarze, entsteinte Oliven
50 g Oliventofu oder eingelegeten Naturtofu als Topping



Fenchelsuppe mit Sesamöl



ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN)

2 EL Olivenöl
1 Zwiebel
1 kleine Knoblauchzehe
250 g Petersilienwurzeln
550-600 g Fenchelknollen
1 EL Agavendicksaft
1 Schuss Weißwein (kann durch 50 ml Brühe ersetzt werden)
750 ml Gemüsebrühe
2 Lorbeerblätter
150 ml Soja Cuisine, Pflanzen-Sahne
Weißer Pfeffer, Meersalz
1 TL Anis gemahlen
2 EL Zitronensaft
2-3 EL Sesamöl

ZUBEREITUNG (CA. 35 MINUTEN)

Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und würfeln. Petersilienwurzeln waschen und in kleine Stücke schneiden. Fenchel waschen,

Fenchelgrün aufbewahren, die Knollen halbieren, den Strunk keilförmig entfernen und den Fenchel in feine Streifen schneiden.

2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel anschwitzen. Fenchel- und Petersilienwurzelstücke hinzugeben und 2-3 Minuten anbraten. Zutaten mit Agavendicksaft karamellisieren lassen und mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Gemüsebrühe aufgießen, 2 Lorbeerblätter einlegen, Suppe erhitzen und bei mittlerer Temperatur rund 20 Minuten köcheln lassen. Lorbeerblätter entnehmen und die Suppe unter Zugabe von Soja Cuisine mit einem Schneidstab sämig pürieren. Suppe mit weißem Pfeffer und Anis würzen sowie mit Zitronensaft und Meersalz abschmecken. Fenchelsuppe in vertieften Tellern anrichten, mit Soja Cuisine und Sesamöl beträufeln. Suppe mit Fenchelgrün garniert servieren.



ALLE FOTOS: © FLORA JURASZOVICH

„NO FISH, NO MEAT – JUST VEGETABLES!“

AUF PHU QUOC, DER GRÖSSTEN VIETNAMESISCHEN INSEL, WERDEN HUNDE IN DRAHTKÄFIGEN ZUM VERZEHR GEHALTEN. SCHWEINE UND HÜHNER BEWEGEN SICH FREI LAUFEND AUF DER STRASSE ODER FESTGEZURRT AM MOTORROLLER ZUM SCHLACHTER. JOSEF LADENHAUF BERICHTET ÜBER DEN VERSUCH, SICH ZWISCHEN ALLIGATOR-, SCHLANGEN-, UND KRÖTENGERICHTEN PFLANZLICH ZU ERNÄHREN.

Anfangen hat alles im Sapa, dem vietnamesischen Restaurant in der Zollegasse in Wien. Dort gibt es außergewöhnlich schmackhafte Frühlingsrollen und Salate auf Wunsch vegan. Mit der Umami-Dip-Sauce nehme ich den Mund etwas voll und die Idee ist geboren: die Vietnam-vegan-Challenge. Der erste vegane Urlaub außerhalb Europas, drei Wochen auf der Suche nach der besten Frühlingsrolle und der frischesten Küche des Planeten. Gesagt – gebucht!

„YOU ORDERED A SPECIAL MEAL?“

Der Hinflug klappt bestens. Bei Aeroflot wird der Wunsch „dairy free meal“ auf bei-

den Flügen berücksichtigt. Während der Snack am Flug Wien-Moskau noch dürftig ausfällt – Vollkornweckerl mit Gurkerl und Tomate –, wird auf der Langstrecke Moskau-Ho-Chi-Minh-Stadt vegan sogar vor den Standardmahlzeiten serviert. Die Stewardess checkt routiniert ihre Liste, fragt nach, lächelt und serviert. Es gibt sautierte Pilze mit Maispolenta, grüne Bohnen und Salat mit „italienischem Dressing“ aus Australien. Über den bordeigenen Doku-kanal erhalte ich Einblicke in andere mediale Inszenierungskulturen. Wladimir Putin, im Westen eher als jagender Macho mit nacktem Oberkörper am Pferd präsentiert, wird beim Streicheln von vom Aussterben

bedrohtem sibirischen Tigernachwuchs gezeigt, oder in einem Nationalpark beim Freilassen eines gesund gepflegten Bären, der von Wilderern angeschossen worden war. Trotz westlicher Medienfreiheit musste ich bei Aeroflot einchecken, um Putin das erste Mal lächeln zu sehen.

VEGAN IN VIETNAM

In der ersten Garküche von Ho-Chi-Minh-Stadt äußere ich sehr langsam und deutlich „No-fish-no-meat-just-veg-et-ables-ple-ase“. Ich ernte ein freundliches Lächeln. Und ein Kopfschütteln. Nachdem sowohl ich als auch die Bedienung den Vorgang zweimal wiederholt haben, erin-



HAUSSCHWEIN



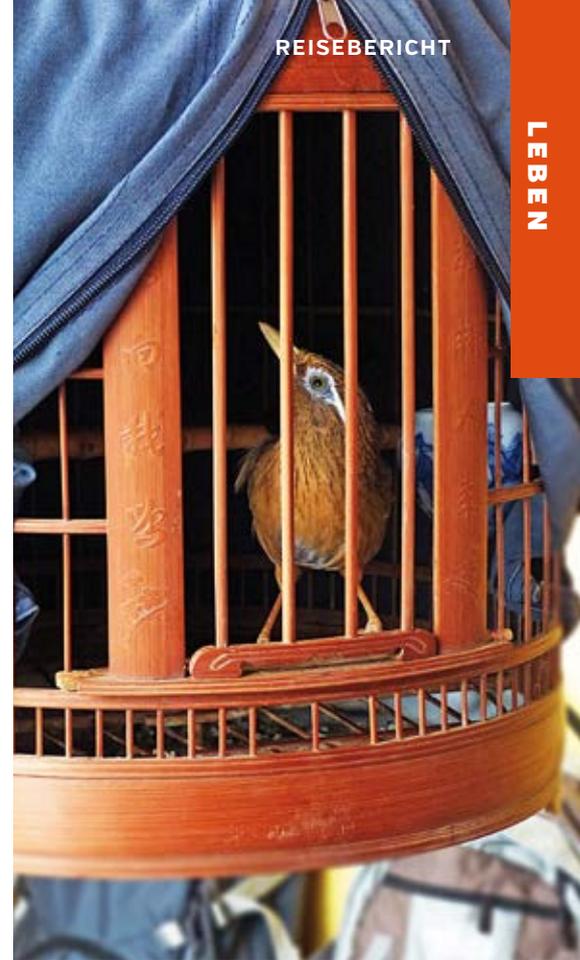
EIN VIETNAMESESISCHES „SUPPENHUHN“



BERGDORF ZWISCHEN REISFELDERN



HANDEL MIT HÜHNERN AUF DEM MARKT



SINGVOGEL HINTER GITTERN

tere ich mich. „Vietnamesen essen einfach alles“, hatte eine vietnamesische Bekannte von mir gesagt, als ich sie vor der Reise nach den Ernährungsgewohnheiten in ihrem Heimatland befragt habe. Darum hatte ich mir folgende Worte aufschreiben lassen: „Tôi không ăn bất cứ một loại thịt nào, cá hoặc đồ biển. Xin vui lòng chuẩn bị tất cả những đĩa của tôi không có các đồ đó và không có bơ, sữa, sữa chua và trứng. Cảm ơn!“ Diese Seite meines Reisetagebuchs zücke ich nun – und siehe da – erst ruft sie ein Stirnrunzeln, dann „Ah, oh und uh“, gefolgt von eifrig zustimmendem Nicken hervor. Diese Worte sind hierzulande offensichtlich ein eher ungewöhnlicher Wunsch. Sie bedeuten: „Ich esse kein Fleisch, keinen Fisch und keine Meeresfrüchte. Bitte bereiten Sie meine Gerichte auch ohne Ei, Milch, Käse, Joghurt und ohne jegliche andere tierische Produkte zu. Vielen Dank!“ Ich zeige sie ab nun vor jeder Mahlzeit her. Oft hole ich mir auch einfach frische Früchte am Markt oder bei einer der fliegenden Händlerinnen in den Gassen. Der Straßenverkauf bietet sehr günstig (10-50 Eurocents) Litschis, Mangos, Drachenfrüchte, Ananas oder kleine Bananen, die nach vietnamesischer Sitte durchgebrochen und mit jemandem geteilt werden sollen. Das

Schälen und Verzehren von Bananen nach westlicher Art finden Vietnamesen „affig“. Fast ebenso günstig und verbreitet sind Straßensaftpressen oder Smoothiestände. Es gibt eine ausgeprägte Saftladenkultur. Bei den vielen hinduistischen Gottheiten und buddhistischen Weisen, die hierzulande verehrt werden, ist es kein Wunder, dass stets reichlich frisch gepresster „Nektar und Ambrosia“ angeboten werden, wengleich der meist irdischen Einwohnern vorbehalten bleibt. Als Getränkeopfer am Hausaltar finden sich hauptsächlich Cola, Dosenbier und Red Bull.

AUF DER SUCHE NACH DER HEILIGEN FRÜHLINGSROLLE

Im vibrierenden Ho-Chi-Minh-City sind Frühlingsrollen an jeder Ecke zu bekommen, vom mobilem Straßenstand (street kitchen) über traditionell vietnamesische Restaurants (pho-kitchen), erkennbar an den bunten Ikea-Kindersesselchen und hauptsächlich einheimischen Gästen, bis zu teuren Touristenfallen (traditional vietnamese kitchen). Auf den Speisekarten finden sich drei Spring-Roll-Varianten: fresh, steamed und deep fried. Frische Frühlingsrollen werden kalt verzehrt und schmecken herrlich minzig und bekömmlich. Die gedämpfte Variante ist warm und den-

noch sehr leicht, während frittierte Rollen mitunter vor Fett triefen und zwar fast immer lecker sind, jedoch durchaus schwer im Magen liegen können. Bei der hohen Temperatur und Luftfeuchtigkeit kann das zu regelrechten Lähmungserscheinungen führen. Weswegen nach wochenlangem Entscheidungsprozess und täglichen, gewissenhaften Verkostungen feststeht: Die beste vietnamesische Frühlingsrolle wird frisch gerollt, mit viel Minze, Limetten und etwas Chili serviert - eine Offenbarung.

TIERISCH SCHLECHTE UNTERHALTUNG

Trotz der hinduistischen und buddhistischen Geboten des Ahimsa, der Achtsamkeit und des Nicht-Verletzens, die sich zum Teil auch in vegetarischer und langsam entwickelnder veganer Restaurantkultur bemerkbar machen, entdeckte ich erwartungsgemäß zahllose ungewöhnliche Fleischangebote und andere Fälle von Tierquälerei während der Vietnam-vegan-Challenge. Erste Station: Dragon Island im Mekong Delta. Hier werden Alligatoren in einem schlammigen Betonbecken gehalten, ohne Fließwasser, Pflanzen, Steine, Holz oder Sand. Für ein paar Dollar kaufen sich Touristen Angeln mit Fleischstücken und reizen damit die



SCHNITTLAUCHANBAU IN HOI AN



KRÄUTERFELD



PHO MIT MINZE, ZITRONENGRAS UND KORIANDER



VEGANE PHO MIT GRÜNTEE IN MUI NE

tragen Tiere. Für fünfunddreißig Dollar wird Alligatorensteak angeboten, Schlangenfleisch für fünfundzwanzig Dollar. Als nächster Unterhaltungsprogramm-punkt wird eine Boa Constrictor vorgeführt. Die Touristen können sich diese um den Hals legen, ein „heldenhaftes“ Foto machen lassen und das Tier dann weiterreichen. Am Ende der „Show“ verschwindet es in einem Holzkasten unter Wellblechabdeckung. Ein genauerer Blick auf die Unterbringung zeigt, dass die Boa auf blankem Maschendraht im Dunklen liegt – bis die nächste Touristengruppe angekartt wird. „Krönender Abschluss“ des Tages ist eine Maultierkarrenfahrt mit völlig ausgemergelten Tieren. Nichts wie weg hier – auf nach Phu Quoc, die größte Insel des Landes im Süden unmittelbar vor der Küste Kambodschas. Bis hierher habe ich so viele Schweine, Hunde

und Hühner in Bastkörben oder Drahtkäfigen auf Motorrollern gesehen, dass es mir fast schon „normal“ erscheint. Doch die Pfefferfarm, die im Reiseprospekt als Erlebnisziel angepriesen wird, hält noch eine weitere traurige „Sehenswürdigkeit“ bereit: mehrere Rudel Hunde in Drahtkäfigen an der Hinterseite des Hofes. Sie werden hierzulande, wie auch Katzen, gerne in Rotweinsauce geschmort als Delikatesse verspeist. Neben handverlesenen Pfeffersorten verkauft der Farmer Reisschnaps in Flaschen, die mit toten Skorpionen und Schlangen „dekoriert“ sind. Hier und in der später auf der Route liegenden, weltbekannten Halong-Bucht liegen schwimmende Perlenfarmen, auf denen täglich hunderten Muscheln Sandkörner, kleine Steinchen oder Glasstückchen ins Fleisch gesetzt werden, um sie dazu zu bringen, Perlen drum herumwachsen zu lassen.

Am Nachtmarkt der Hauptstadt Duong Dong stecken Haie, Krebstiere und Frösche unbarmherzig zusammengepfertcht in kahlen Aquarienbecken. Unzählige Familien halten Singvögel in Käfigen.

SAME-SAME, BUT DIFFERENT

Die gute Nachricht zum Schluss. Im ganzen Land gibt es Pho, ein Suppengericht, das überall gleich heißt, aber unterschiedlich – fast allorts gerne auch rein pflanzlich – zubereitet wird. Es handelt sich dabei um Nudelsuppe, mit viel frischem Gemüse, Frühlingszwiebeln, Zitronengras, Koriander und Basilikum. Die im Zentralvietnam gelegene Stadt Hoian ist kulinarisch wie auch kulturell ein erster Höhepunkt dieser Reise. In einem typisch vietnamesischen Restaurant, zu dem ich von Einheimischen auf dem Motorroller gebracht werde, gibt es authentisches, veganes Essen. Ich bezahle umgerechnet knappe drei Euro für zwei Personen für das All-you-can-eat-Buffer plus Getränke. Des Nachts werden beim monatlich stattfindenden Lichterfest in der kubanisch anmutenden Altstadt schwimmende Lampions am Fluss ausgesetzt. Ein Glas Schankbier kostet vierzehn Cent. Die Reise hat sich gelohnt. Hier gibt es sie, die frischesten Frühlingsrollen, Pho und herrlich erfrischende Papaya- und Lotusstengelsalate. Ein paar Tage später genieße ich weiter nördlich im Red Chili Restaurant in der Stadt Hue die beste Speise dieser drei Wochen: Lemongrass Chili Chicken (Imitat) – ein Gaumenfeuerwerk. Nur soviel: Sie finden das Red Chili natürlich auf happycow.com. Besuchen Sie es auf jeden Fall, wenn Sie je hier durchkommen. Allein, die Zeit verstreicht – wie immer gegen Ende einer Reise – immer „schneller“ und die letzte Station liegt im nördlichen Hochland, in Sapa, wo diese Geschichte begonnen hat und auch enden soll. Zwischen hellgrünen Reisfeldern und dunkelgrünen Nadelwäldern auf rund 1600 Metern Höhe ist es spürbar kühler. Ich weiß nicht, ob es an der Fischsauce liegt, die mir, wie sich herausstellt, trotz des eindeutigen Zubereitungshinweises, mehrfach untergemischt worden war, oder ob ich aus anderen Gründen krank werde. Am Ende meiner Vietnam-Vegan-Challenge faste ich einen Tag lang. Und ernähre mich ausschließlich von ungewürztem Reis. „No fish, no meat“ überflüssig.

*Herzlich
herbstlich
MIT
Köpfchen*



SPINATBLUME MIT TOFU
UND MEHR IM
GRATIS REZEPTEFT

AUF WWW.TANTEFANNY.AT
BESTELLEN



SO VIELFÄLTIG GENIESST MAN DIE ERNTEZEIT:

- ✔ Herbstliche Inspirationen, neue Rezeptkreationen
- ✔ Erntefrisch genießen, vielseitig kombinieren
- ✔ Wenige Zutaten, großer Geschmack
- ✔ Frische Rezepte, einfaches Gelingen



Frisch gedacht.
Fein gemacht.

www.tantefanny.at





MIKKAMAKKA



Die rein veganen Lokale in Wien haben Zuwachs bekommen, seit August 2015 hat das kleine Bistro mit dem pfliffigen Namen, der einer ungarischen Märchenfigur entliehen ist, in

der Nussdorfer seine Pforten geöffnet. Gesunde, frische und schmackhafte Speisen stehen dabei im Vordergrund.

Beim Betreten wird man gleich von der in leuchtendem grün gehaltenen Theke begrüßt, die mit bunten Speisen gefüllt zum Schlemmen einlädt. Selbstbedienung ist das gewählte Konzept, das freundliche Personal erklärt gerne den Ablauf, auch wenn alles liebevoll beschildert ist. Wurde eine der drei Portionsgrößen gewählt, kann nach Herzenslust aus dem Buffet geschöpft werden. Für den mittleren Teller bezahlt man lediglich 5,80 €.

Neben zwei köstlichen Suppen stand bei unserem Besuch Spaghetti Bolognese mit Sojahack als warme Speise im Angebot. Kleine Käsetortillas, rohköstliche Kernbällchen und scharf eingelegter Tofu, die mit allerlei Gebäck, Antipasti und Salaten kombiniert werden können, runden die Hauptspeise geschmacklich ab. In der linken Ecke können Freunde der süßen Gaumenfreuden ihre Smoothies aus frischem Obst selbst zusammenstellen oder kleine Topfenknödel aus Hirse mit Kirschsauce genießen. Frisches Fruchteis in fünf verschiedenen Sorten lässt keine Wünsche mehr offen.

Das kleine Bistro ist besonders ideal für die schnelle Mittagspause, denn alle Speisen können auch zum Mitnehmen eingepackt werden.

MIKKAMAKKA
NUSSDORFER STRASSE 47
1090 WIEN
MO -FR: 9:45-19:00 UHR

www.facebook.com/hello.mikkamakka



NOMNOM BAKERY

Zuckersüß ist in der NomNom Bakery nicht nur der Kuchen, das kleine Café unweit vom Schwedenplatz sprüht nur so vor rosarotem Charme. Die Inhaberin Melanie Kröpfl, die bereits mit ihrem Vater, dem Haubenkoch Siegfried Kröpfl, ein Koch- und Backbuch veröffentlichte, hat ihre Bakery mit viel Liebe zum Detail eingerichtet.



Im Mittelpunkt steht die mit wunderbaren Torten, Kuchen, Cupcakes und Brownies gefüllte Vitrine, nebst hübschen vintage Vorratsgläsern mit Cookies und Makarons, die darauf warten verspeist zu werden. Das überaus freundliche Personal steht bei auftretenden Entscheidungsschwierigkeiten gerne beratend zur Seite. Das Angebot variiert im Laufe der Woche, Allergikern zu Liebe ist immer auch eine gluten- und sojafreie Option dabei. Preislich bewegt sich das Angebot dabei in einem angemessenen Rahmen: Cupcakes und Tortenstücke kosten 3,50 €, Brownies je 3 €.

Den leuchtend pinken Punschkrapfen konnte schließlich nicht widerstanden werden, ebenso fiel die Wahl auf ein Stück Brownie und ein Schokomousse-Cupcake. Mit goldfarbenen Gäbelchen genossen wir am schönen Fensterplatz unsere kleinen Köstlichkeiten. Der Punschkrapfen war saftig und der Brownie stellte sich als wahre Schokobombe heraus. Die Geschmäcker sind intensiv, genau richtig für echte Süßspeisefans. Begleitet werden können die Leckereien mit Tee, heißer Schokolade, Kaffee oder Säften. Kakao und Kaffee werden aus fairem Handel bezogen, bei den übrigen Zutaten wird auf biologische und regionale Herkunft geachtet. Wer keine Zeit hat, in der süßen Bakery zu verweilen, kann die Nachspeisen auch als Take-away mitnehmen.

NOM NOM BAKERY:
LILIENBRUNNGASSE 5
1020 WIEN

DI - FR: 10:00-18:00 UHR
SA: 10:00-15:00 UHR

www.facebook.com/nomnomveganbakery
www.nomnom-v.com



TRIVIDA



Das vegane Angebot in Kärnten ist sehr gering und überschaubar, doch seit 18. Februar dieses Jahres holt Klagenfurt mit dem veganen Restaurant „triVida“ auf. Gegenüber vom Messegelände liegt es in der Rosentalerstraße sehr zentral, bietet jedoch gute Parkmöglichkeiten direkt vor der Tür und bezaubert mit einem heimeligen und leicht mediterranen Ambiente sowie sehr gepflegten und einladenden Sitzgarten. Geführt wird dieses Restaurant von Dania Sirovica, welche selbst im „triVida“ kocht und seit einem Jahr vegan lebt. Unterstützt wird sie von ihren überaus netten und sympathischen Servicekräften, welche zum Teil auch vegan sind.

Im „triVida“ gibt es eine Auswahl von zwei Mittagessen, welche täglich wechseln, und eine Karte, die von Suppen bis hin zu Desserts reicht. Gekocht wird regional und saisonal und als Zusatzangebot werden Torten, Kuchen oder Cupcakes angeboten, welche auch von Dania – abseits der Speisekarte – nach Lust und Laune selbst zubereitet werden. Darüber hinaus gibt

es monatlich wechselnde Angebote, welche passend zur Saison ausgewählt werden. Vom klassischen Kichererbsencurry über faschierte Laibchen bis hin zur Polenta-Pizza, der Rohkost-Frühlingsrolle oder einem „Veganer mit Schlag“, welche fester Bestandteil der Speisekarte sind, wird hier bestimmt jeder fündig. Auch mancher Kritiker kann durch die liebevoll angerichteten Speisen von der fleischlosen Kost überzeugt werden.

TRIVIDA
DAS VEGANE
CAFE-RESTAURANT

ROSENTALERSTRASSE 40
9020 KLAGENFURT
AM WÖRTHERSEE
DANIA SIROVICA

MONTAG RUHETAG
DI-FR: 11:00–22:00 UHR
KÜCHE: 11:30–14:30 UHR
17:30–21:30 UHR
SA: 12:00–23:00 UHR
KÜCHE: 12:00–15:00 UHR
18:00–22:00 UHR
SO UND FEIERTAG:
12:00–21:00 UHR
KÜCHE: 12:00–15:00 UHR
18:00–20:00 UHR

Entgeltliche Anzeige

HEUTE MAL

NICHT
HERUM-
EIERN



EIN VEGANER TAG
PRO WOCHE
TUT UNS
ALLEN GUT!
#heutemalvegan

Gibt's bei **BILLA**, **MERKUR** & **ADEG**

100% VEGAN



FÜR PREISBEWUSSTE
GENIESSER.



» REZEPT
NACHKOCHEN



SPAGHETTI MIT
SPINAT-SOJASAUCE

online unter:
www.hofer.at



Bio-Teigwaren
aus biologischem
Hartweizen- bzw. Hart-
weizenvollkornmehl
• Spaghetti,
• Penne oder
• Fusilli
500 g
2,18/kg
1,99

Da bin ich mir sicher.



CousCous-Snack
im Kühlregal bzw.
in der Coolbox,
mit Göffel,
verschiedene
Sorten
200 g
9,95/kg
1,99

**Bio-
Sojadrink**
• Schoko,
• Vanille oder
• Natur
1 l
1,35



Smoothie
im Kühlregal bzw.
in der Coolbox
• Erdbeer-Banane,
• Ananas-Banane-
Kokos oder
• Mango-Orange
250 ml
- 36/100 ml
- ,89



IM KÜHLREGAL

Österr. Bio-Tofu
• geräuchert 250 g,
• natur 350 g oder
• Chili 200 g
7,96/5,69/9,95/kg
1,99



**Vegetarisches
Bio-Sugo***
• Bolognese,
• Kräuter oder
• Arrabiata
360 g
4,39/kg
1,58

Bitte beachten Sie, dass sämtliche Aktionsartikel, im Unterschied zu unserem ständig vorhandenen Sortiment, nur in begrenzter Anzahl zur Verfügung stehen. Abgabe nur in Haushaltsmengen und solange der Vorrat reicht. Kein Flaschenpfand, inkl. sämtlicher Steuern. Alle Artikel ohne Dekoration. Die Abbildungen verstehen sich als Serviervorschläge bzw. Symbolfotos. Technische und optische Änderungen sowie Satz- und Druckfehler vorbehalten. *Wir führen unterschiedliche Verpackungen. In unseren Filialen wird jeweils nur eine Verpackungsart angeboten.



www.hofer.at

DAS DUNKLE GEHEIMNIS DER UMWELTORGANISATIONEN



Warum verschweigen führende Umweltorganisationen den Nummer-eins-Klimakiller? Dieser Frage geht Kip Anderson in der Dokumentation „Cowspiracy – The Sustainability Secret“ auf den Grund. Der passionierte Umweltschützer wurde einst selbst von einem Film über globale Erwärmung („An Inconvenient Truth“) zum Eigenengagement inspiriert. Auf Grund dessen bemüht er sich seit einigen Jahren darum, seinen ökologischen Fußabdruck so gering wie möglich zu halten. Das bedeutet, Abfälle so gut wie möglich zu recyceln, Verpackungsmaterial einzusparen, keinen Strom zu verschwenden, weitestgehend mit dem Fahrrad von a nach b zu gelangen, Duschbäder kurz zu halten und beim Zähneputzen den Wasserhahn abzustellen. Man könnte meinen, das sei genug um die Umwelt nachhaltig zu schützen. Dennoch hatte der amerikanische Filmemacher das Gefühl, noch mehr tun zu können und sein Potential nicht vollends ausgeschöpft zu haben. In Folge seiner Recherchen stieß er auf den enormen negativen Einfluss der Viehwirtschaft auf den Klimawandel. Verwundert stellte er fest, dass die großen namhaften Umweltorganisationen auf diesen Fakt nicht eingehen, obwohl dies mit 51 % den größten Faktor für freigesetzte Treibhausgase darstellt. Anderson konfrontiert führende Verbände mit dieser unliebsamen Tatsache und lässt sich auch von Warnungen nicht davon abschrecken, diesen weiterhin auf den Zahn zu fühlen. Herausgekommen ist ein Film mit aussagekräftigen Interviews und wunderschönen Bildern.

www.cowspiracy.com

BRETTSPIEL: „EIN LEBENSHOF FÜR TIERE“



Auf dem Markt gibt es viele Bauernhof- und Zoospiele, die Kindern ein sehr idyllisches, realitätsfernes Bild von dem Wohlergehen der Tiere und der Mensch-Tier-Beziehung vermitteln sollen. Dem etwas zu entgegen, hat sich Kaspar Spanuth zum Ziel gesetzt und ein Brettspiel mit Vegan-Bezug erfunden. Das ist ihm gelungen, denn bei dem Spiel „Ein Lebenshof für Tiere“ betreiben die Spieler_innen gemeinsam einen Lebenshof und vergrößern ihn ständig, um dadurch immer mehr Tiere retten zu können, die beispielsweise aus der Massentierhaltung, aus dem Tierversuchslabor oder dem Zirkus stammen. Ziel des Spiels ist es, so viele Tiere wie möglich zu retten. Dafür müssen die Spieler_innen miteinander kooperieren und ihre Vorteilskarten sinnvoll einsetzen. Neben einer Portion Würfelglück braucht es hierfür auch kluge taktische Entscheidungen. Sehr sympathisch ist, dass es bei dem Spiel keine Verlierer_innen gibt, da es sich um ein kooperatives Familienspiel handelt, bei dem miteinander und nicht gegeneinander gespielt wird. Und: „Wer Tiere rettet, ist immer ein Gewinner.“ Den größten Sieg erzielen die Spieler_innen gemeinsam, wenn es ihnen gelingt, alle 12 Tiere zu retten. Das Spiel dauert ca. 30 Minuten und ist geeignet für eine Anzahl von 2-4 Spieler_innen. Es ist gedacht für Kinder ab 8 Jahren, für jüngere Kinder ab 4 gibt es jedoch eine vereinfachte Variante. Seit Sommer 2015 kann „Ein Lebenshof für Tiere“ um 22 € zuzüglich Versandkosten bei Vegwiser-Medien bestellt werden.

Ein Lebenshof für Tiere – Brettspiel

Vegwiser Medien

Maße: 19,2 x 12,3 x 2,6 cm, 22 €

www.vegwiser-medien.de

HEUTE MAL

WAS GUTES
GUTES
GENIESSEN



EIN VEGANER TAG
PRO WOCHE
TUT UNS
ALLEN GUT!
#heutemalvegan



Entgeltliche Anzeige

Gibt's bei **BILLA**, **MERKUR** & **ADEG**

HELFFEN SIE UNS DOCH MIT IHRER UNTERSTÜTZUNG!

RABATTE MIT DER VCARD

Mitglieder erhalten die VCard, die Rabatte in zahlreichen vegetarischen Restaurants und veganen Läden ermöglicht. Außerdem senden wir unseren Mitgliedern zweimal jährlich automatisch unser VEGAN.AT-Magazin zu.



Bitte auswählen:

Alle Mitglieder erhalten dieselben Leistungen, der Unterschied liegt nur in der Höhe der Unterstützung.

- Fördermitgliedschaft 6 €/Monat Mitgliedschaft 3 €/Monat
 Ermäßigte Mitgliedschaft 1 €/Monat €/Monat
 Lebensmitgliedschaft 400 € [einmalig]

EINZAHLUNGEN IN NOVEMBER UND DEZEMBER GELTEN FÜR DAS FOLGENDE KALENDERJAHR



Persönliche Daten:

Vorname*: Ort*:
Nachname*: Land*:
Titel: E-Mail:
Straße/Nr.*: Telefon:
Postleitzahl*: Beruf:

* Angaben erforderlich | Die Mitgliedschaft kann jederzeit und mit sofortiger Wirkung unter info@vegan.at oder 01/ 929 14 988 gekündigt werden.

SEPA Lastschrift-Mandat

ZAHLUNGSEMPFÄNGER (Name, Anschrift):

Vegane Gesellschaft Österreich, ZVR 208143224

Meidlinger Hauptstraße 63/6, 1120 Wien

Creditor-ID: AT22ZZZ00000042608

Mandatsreferenz: [Diese Nr. wird von der VGÖ vergeben.]

- Ich ermächtige/Wir ermächtigen Vegane Gesellschaft Österreich, Zahlungen von meinem/unserem Konto mittels SEPA-Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein/weisen wir unser Kreditinstitut an, die von Vegane Gesellschaft Österreich auf mein/unser Konto gezogenen SEPA-Lastschriften einzulösen.
Ich kann/Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem/unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen

Name:
Anschrift:
IBAN: BIC:
Datum der erstmaligen Abbuchung:
Ort: Datum: Unterschrift:



**MITGLIED
 WERDEN UND
 VORTEILE
 GENIESSEN!**

-  **GRATISABO DES VEGAN.AT-MAGAZINS:** Zweimal jährlich senden wir Ihnen unser Magazin frei Haus zu.
-  **RABATTE MIT DER VCARD:** Viele vegetarische Restaurants, vegane Läden und weitere Unternehmen in ganz Österreich gewähren Mitgliedern der Veganen Gesellschaft Rabatte zwischen 2 und 20 Prozent: www.vegan.at/vcard
-  **AUSBAU DER VEGANEN INFRASTRUKTUR:** Dank Ihrer Unterstützung können wir wirkungsvolle Kampagnen und Medienarbeit durchführen. Mit veganen Messen und Produktlizenzierungen helfen wir Firmen dabei, ihr veganes Angebot zu erweitern.
-  **ORGANISATION VON VEGANEN VERANSTALTUNGEN:** Auf unseren stimmungsvollen Großveranstaltungen wie den Veganmania-Sommerfesten und dem Vegan Ball können sich alle davon überzeugen, wie gut sich die vegane Lebensweise mit Genuss vereinbaren lässt, und sich gleichzeitig über ihre ethischen, gesundheitlichen und ökologischen Vorteile informieren.
-  **VORTRÄGE, AUS- UND WEITERBILDUNGEN:** Neben Vorträgen für Interessierte rund um die vegane Lebensweise und ihre Hintergründe organisieren wir zunehmend professionelle Aus- und Weiterbildungen.

Entgeltliche Anzeige



MODERNE NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL FÜR VEGETARIER UND VEGANER

www.btonic.at

BITONIC. FÜR JEDEN LIFESTYLE. FÜR JEDEN TAG.

- ✓ Frei von tierischer Gelatine und zu 100% vegan
- ✓ Von österreichischen Pharmazeuten entwickelt
- ✓ Frei von künstlichen Farbstoffen und gentechnisch veränderten Organismen
- ✓ Zertifiziert nach ISO 9001:2008, HACCP und Ecocert



Golden Oils: Omega 3 Fettsäuren aus Algenöl mit Vitamin E zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion und für eine normale Herzfunktion.

Red Energy: Optimal abgestimmte Mineralstoffverbindungen mit dem das Immunsystem stimulierenden Vitamin C, bei erhöhtem Mineralstoffbedarf.

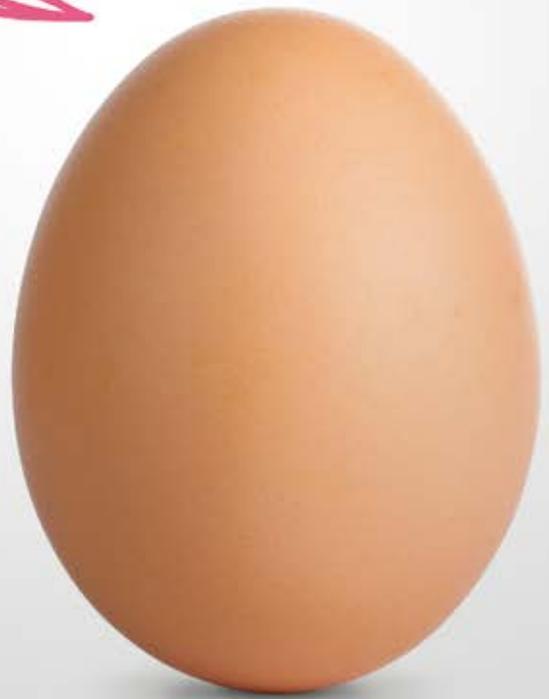
Rosa Spirit: Konzentrat aus verschiedenen Früchten und Gemüse mit Vitamin B zur Reduktion von Müdigkeit und zur Normalisierung des Energiestoffwechsels.

Yellow Vibration: Resveratrol, Grüntee, Cranberry und Kupfer zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress.

“WENN ICH EINMAL
GROSS BIN WILL ICH
EIN SPIEGELEI WERDEN.”
SAGTE NOCH NIEMALS
EIN HÜHNEREI!

MyEy[®]

Das Pflanzen-Ei



Der Ei-Ersatz der alles kann.
Aufschlagen - EyerSpeisen
Kochen - Braten - Backen.

BIOzertifiziert - VEGANzertifiziert - AUFschlagbar. Drei Sorten im gut sortierten Handel - Lieber mit MyEy

IMPRESSUM: VEGAN.AT NR. 24 2/2015 ■ MEDIENINHABERIN, HERAUSGEBERIN & VERLEGERIN: VGÖ – VEGANE GESELLSCHAFT ÖSTERREICH
MEIDLINGER HAUPTSTRASSE 63/6, 1120 WIEN ■ TEL: +43/1/929 14 988 ■ WWW.VEGAN.AT ■ INFO@VEGAN.AT ■ ZVR-ZAHL: 208143224
SPENDEN: IBAN: AT236000000092133538 BIC: OPSKATWW ■ CHEFREDAKTION: MAG. FELIX HNAT ■ INHALT: WELT VEGAN MAGAZIN,
SARAH DOBRAUTZ, KATHARINA GEROLD, MAG. JOHANNES GILLI, ANITA HAUSER, MAG. FELIX HNAT, LISA KLEIN, MAG. JOSEF LADENHAUF,
MAG.A KATHARINA PETTER, JACQUELINE SIM ■ LAYOUT: ANDREAS STRATMANN ■ FOTOS: KATHARINA GEROLD, FLORA JURASZOVICH, LISA
KLEIN, TIERPARADIES SCHABENREITH, MATTHIAS KATZENGRUBER, VGT ■ LEKTORAT: MMAG.A LINDA FRANZ ■ ANZEIGENLEITUNG:
MAG. FELIX HNAT AUFLAGE: 30.000 ■ GEDRUCKT VON DER DRUCKEREI BERGER AUF UMWELTSCHUTZPAPIER UND MIT PFLANZENFARBE