

VEGAN

DAS MAGAZIN DER VEGANEN GESELLSCHAFT ÖSTERREICH

ZU GAST

IRENE SCHILLINGER

MEER

ÜBERFISCHUNG

ETHIK

EIERPRODUKTION

REZEPTE

VEGANE LUNCHBOX

SPORT

VEGANE ERNÄHRUNG
UND LEISTUNGSFÄHIGKEIT



VEGAN auf REISEN

Kochen MIT Köpfchen



SPINATBLUME MIT TOFU
UND MEHR IM
GRATIS REZEPTEFT

AUF WWW.TANTEFANNY.AT
BESTELLEN



TANTE FANNY FRISCHTEIGE MACHEN'S EINFACH!

- ✔ schnell kochen, lange genießen
- ✔ alle verwerten, nichts verschwenden
- ✔ wenige Zutaten, großer Geschmack
- ✔ frische Rezepte, einfaches Gelingen



www.tantefanny.at



Frisch gedacht.
Fein gemacht.

INHALT

ZU GAST AB SEITE 4



INTERVIEW Swing-Kitchen-
Geschäftsführerin Irene Schillinger **4**

WISSEN AB SEITE 7

UMWELT Daten zur Massentierhaltung	7
UMWELT Überfischung der Meere	8
GESUNDHEIT Interview mit Sportarzt Dr. Schödl	10
MEDIZIN Kurzmeldungen	12
UMWELT Biovegane Landwirtschaft	13
ETHIK Zwei Hennen – zwei Leben	14
WISSENSCHAFT Tierrechte im Zentrum akademischer Studien	16

LEBEN AB SEITE 18



COVERSTORY Vegan auf Reisen Geheimtipps und Erfahrungsberichte aus aller Welt	18
REZEPTE Vegane Lunchbox	28
RESTAURANTKRITIKEN Vegane Neueröffnungen	30

VEGANE GESELLSCHAFT AB SEITE 32

PROJEKTE Vegucation	32
PROJEKTE GV-nachhaltig	33
V-LABEL Neuvorstellungen	34
V-LABEL Zertifizierte Unternehmen	36
FRISCH GEDRUCKT Neue Einsteigerbroschüren	38
MITGLIED WERDEN Vorteile genießen	39
IMPRESSUM	40

LIEBE LESER_INNEN,

haben Sie schon Ihren Sommerurlaub geplant? Als Top-Destinationen für vegane Menschen gelten seit langem die USA und asiatische Länder wie Thailand oder Taiwan. Doch heute muss man auch



FOTO: ©OSAKA

als veganer Mensch nicht mehr um die halbe Weltkugel fliegen, um sich kulinarisch verwöhnen zu lassen. So wurde Berlin kürzlich zur weltweiten „Vegan-Hauptstadt“ gekürt und auch in Österreich wird das Angebot immer besser: Neben der Fülle an vegetarisch-veganen Restaurants im urbanen Bereich werben bereits große Hotels und sogar eine ganze Skiregion mit ihren speziellen veganen Gerichten. In der aktuellen Ausgabe haben wir unsere Geheimtipps aus der ganzen Welt zusammengetragen (S. 18 bis 29). Dabei bieten wir auch interessante Alternativen für alle, die im Urlaub etwas Außergewöhnliches erleben und das Angenehme mit dem Sinnvollen – dem Einsatz für Tiere – verbinden möchten. Passend zum Thema Reisen werden Sie zudem mit Rezepten für unterwegs versorgt (S. 29).

Die Situation der Meere, wichtiges Urlaubsziel vieler Menschen, ist jedoch bedenklich: Über 90 Prozent sind laut dem Weltfischereireport der UN-Welternährungsorganisation überfischt oder an der Grenze zur maximalen Ausbeutung. Bis 2050 könnten die Ozeane bereits leergefischt sein. Erschreckende Zahlen, die wir uns genauer angesehen haben (S. 8 und 9).

Die Gesundheitsrubrik befasst sich dieses Mal mit der Frage, wie sich eine vegane Ernährung auf Regeneration und Leistungsfähigkeit auswirkt. Wir haben einen Spezialisten befragt, der bereits viele Alpinist_innen und weitere Hochleistungssportler_innen, darunter zunehmend Veganer_innen, betreut hat (S. 14 und 15).

Eine der erfolgreichsten veganen Unternehmer_innen Österreichs ist Irene Schillinger. In einem Interview (S. 4 bis 6) erzählt uns die Geschäftsführerin der Swing Kitchen, welche Motivationen hinter der beliebten Burgerkette stehen, warum sich das Unternehmen so gut entwickelt und welche Pläne für die Zukunft anstehen. Denn dass vegane Lokale immer mehr und immer noch beliebter werden, ist offensichtlich.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

Mag. Felix Hnat

AUTHENTISCH MIT LEIB UND SEELE



IRENE SCHILLINGER HAT SICH BEREITS WÄHREND IHRES STUDIUMS DER PUBLIZISTIK UND POLITIKWISSENSCHAFTEN INTENSIV DEM TIERSCHUTZ GEWIDMET UND WAR MITARBEITERIN UND AKTIVISTIN BEI „VIER PFOTEN“. BEI EINER ANTI-PELZ-AKTION HAT SIE IHREN JETZIGEN EHEMANN KARL „CHARLY“ SCHILLINGER KENNGELERNT, MIT DEM SIE GEMEINSAM DAS SEIT 1793 IM FAMILIENBESITZ BEFINDLICHE GASTHAUS SCHILLINGER IN GROSSMUGL AUF 100 % PFLANZLICHE, ABER NICHTSDESTOTROTZ TRADITIONELLE „ÖSTERREICHISCHE HAUSMANNSKOST“ UMGESTELLT HAT. SEIT 2015 IST IRENE SCHILLINGER GESCHÄFTSFÜHRERIN DER VEGANEN BURGERKETTE „SWING KITCHEN“.

HALLO IRENE! KURZ ZU DEINER GESCHICHTE: WIE KAM ES ÜBERHAUPT DAZU, DASS DU DICH FÜR VEGANISMUS INTERESSIERT HAST? Als junges, pferdeverrücktes Mädchen konnte ich nicht verstehen, warum manche Tiere geliebt und gestreichelt werden und andere namenlos, tot und zerstückelt im Kühlschrank aufbewahrt werden und auf welchen Kriterien diese Unterscheidung zwischen Heimtier und Nutztier beruht. Ich bin daher mit 12 Jahren Vegetarierin geworden. Dann war es nur eine Frage der Zeit, bis ich vor bald 20 Jahren den nächsten Schritt zum Veganismus gemacht habe. Seit ich selbst Mutter bin, geht mir das Leid der anderen Säugetiermütter, die ihre Leben als Milchlieferantinnen fristen müssen, sogar noch mehr zu Herzen.

EIN GUTES ESSEN ERKLÄRT OFT MEHR ALS 100 DURCHDISKUTIERTER NÄCHTE.

WAS WAR DEINE HÄRTESTE AKTION ALS TIERSCHUTZAKTIVISTIN UND WAS WÜRDDEST DU ALS ERFOLGREICHSTE AKTION BEZEICHNEN? Meine härteste, da muss ich nicht lange nachdenken, war 1992 in Pardubice/Tschechien ein unglaublich brutales Pferderennen, das wir versucht haben durch Blockade der Rennbahn zu verhindern. Das brachte mir unzählige blaue Flecken und eine volle Ladung Tränengas ins Gesicht ein (lacht). Unmittelbar und kurzfristig am erfolgreichsten

waren sicher die Jagdaktionen, weil eben an diesem Tag keine Tiere erschossen wurden. Das war ein schönes Gefühl.

VIELEN KENNEN DICH UND DEINEN MANN CHARLY VOR ALLEM ALS VEGANE UNTERNEHMER_INNEN IM BERÜHMTEN DORFGASTHAUS VON GROSSMUGL. WIE BIST DU SCHLUSSENDLICH IN DER GASTRONOMIE GELANDET? Gastronomie hat mich schon immer interessiert. Meine Akademiker-Eltern haben da ziemlich die Nase gerümpft und wollten, dass ich studiere. Aber schon während des Studiums habe ich in einer Bar gejobbt. Als ich viel später meinen Mann Charly kennenlernte, war ich begeistert von der Möglichkeit, im Gasthaus seiner Mama eigene Rezepte ausprobieren zu können. Und als sie an Krebs erkrankte und nach und nach Hilfe benötigte, war ich zur Stelle. Charly und ich haben den Betrieb 2001 übernommen und – wie manche sagen – zu einem Mekka der veganen Sehnsuchtsküche gemacht. In dieser Phase haben wir sehr viel ausprobiert und aus Fehlern und Erfolgen gelernt. Diese Erfahrungen kommen uns jetzt sehr zugute.

TIERRECHTE UND VEGANISMUS LIEGEN DIR OFFENBAR SEHR AM HERZEN. DABEI DENKT MAN ABER NICHT UNBEDINGT AN FAST FOOD UND BURGER. WIE KAM ES ZUR IDEE, EIN VEGANES BURGER-RESTAURANT ZU ERÖFFNEN? Unser Gasthaus in Großmugl hat uns gezeigt, dass wir unglaublich viel bewirken können. Ein gutes Essen erklärt oft mehr als 100 durchdiskutierte Nächte. Denn wenn man erst einmal verstanden hat, dass es überhaupt nicht notwendig ist, Tiere für unsere Nah-



Foto: Arnold Peschl

zung zu benützen, weil auch rein pflanzliche Speisen wohlschmeckend, sättigend und gesund sind, dann sind die Köpfe auch für ethische Argumente frei und zugänglich. Aber auch bei omnivor bleibenden Gästen ist es ja so, dass für jede konsumierte vegane Speise eine tierliche nicht produziert und zubereitet werden muss. Hier haben wir also echten Einfluss darauf, die Produktion von Fleisch- und Tiermilchprodukten stetig zu drosseln. Mit dieser Erkenntnis haben wir nach einem Konzept gesucht, das uns erlaubt, viele Filialen zu eröffnen, die alle den gleichen hohen Qualitätsansprüchen genügen, ohne dass wir selbst stets vor Ort sein müssen – sonst kämen wir über zwei Standorte ja nicht hinaus ... Ein selbst entwickeltes Rezept für ein Burger-Patty hat uns die Entscheidung schließlich einfach gemacht und die Idee einer veganen Systemgastronomie-Kette mit Burgerthema lag damit für uns einfach auf der Hand.

WAS ZEICHNET EUER KONZEPT AUS UND UNTERSCHIEDET ES VON ANDEREN VERGLEICHBAREN KONZEPTEN?

Veganismus geht, so wie ich ihn zumindest verstehe, über den (eigenen) Tellerrand weit hinaus. Wir achten daher generell auf unseren ökologischen Fußabdruck und verwenden ausschließlich kompostierbare Verpackungsmaterialien, die von uns nach

VEGANISMUS GEHT, SO WIE ICH IHN ZUMINDEST VERSTEHE, ÜBER DEN (EIGENEN) TELLERRAND WEIT HINAUS.

Gebrauch auch tatsächlich einer Kompostieranlage zugeführt werden. Wir kaufen Bio-Fair-Trade-Kaffeebohnen und Orangen für den frisch gepressten Orangensaft, verwenden Emaille statt Plastik-Tablets und vieles mehr. Nicht zuletzt ist uns auch ein respektvoller und wertschätzender Umgang mit und unter unseren Mitarbeiter_innen wichtig. Die Löhne sind bei rund 30 % über den branchenüblichen.

Kaum ein großes Unternehmen kommt heute ohne Unternehmensethik und gesellschaftliche Verantwortung, sog. „Corporate Social Responsibility“ und Ethik-Kodizes, aus. Bei vielen bleibt es oft nur beim „Greenwashing“ durch Marketingmaßnahmen. Warum sollte bei euch auf einmal alles besser sein?

Ich kann nicht beurteilen, wie das in anderen Betrieben ist, aber wir sind einfach 100 % authentisch. Das, was wir hier machen, ist die Verwirklichung unserer Ideale. Dafür stehen wir



FILIALERÖFFNUNG MIT PAMELA ANDERSON

auch privat und in jeder Lebenslage. Wir wollen einfach unseren Beitrag dazu leisten, unsere Welt zu einem besseren Ort zu machen. Fast alle unserer Mitarbeiter_innen teilen diesen Zugang und es ist total schön, gemeinsam an einem Strang zu ziehen.

DU BIST JUNGUNTERNEHMERIN MIT ZWEI KINDERN IM ALTER VON 9 BZW. 11 JAHREN. WIE IST DAS ZU BEWÄLTIGEN?

Das ist nicht leicht und natürlich immer eine Gratwanderung. Nachdem die beiden aber mittlerweile erst um 14 bzw. 15 Uhr von der Schule heimkommen, habe ich wochentags viele Stunden, die ich voll und ganz der Firma widmen kann. Ich arbeite auch viel und gerne nachts, wenn die Kinder schon schlafen – glücklicherweise brauche ich sehr wenig Schlaf (lacht). Die späteren Nachmittagsstunden bis zum Abend gehören dafür zu 100 % meinen Kindern. Ich glaube, wir haben einen ganz guten Takt gefunden.

WIE GUT LÄUFT DAS PILOTRESTAURANT IN DER WIENER SCHOTTENFELDGASSE NACH NUNMEHR EINEM GUTEN JAHR? WER IST DAS PUBLIKUM UND WASSAGEN DIE GÄSTE?

Unsere erste Swing Kitchen in der Schottenfeldgasse hat einen echten Senkrechstart hingelegt. Die Umsätze haben vom ersten Tag an alle unsere Erwartungen übertroffen. Unser Publikum ist bunt gemischt – mehr Frauen als Männer und mehrheitlich zwischen 20 und 35 Jahre alt, mehr als die Hälfte unserer Gäste ernährt sich nicht vegetarisch oder vegan. Die Kund_innen-Zufriedenheit ist laut einer Umfrage, die wir jetzt ganz aktuell gemacht haben, sehr hoch. Und was mich besonders freut: Ganz viele Gäste fiebern richtig mit uns mit und sind begeistert von unserer schnellen Expansion und unserem wirtschaftlichen Erfolg. Ich weiß das sehr zu schätzen; es ist schon sehr ungewöhnlich, als Unternehmerin so gemocht zu werden.

NACH WENIGER ALS EINEM JAHR WURDE MITTLERWEILE EINE ZWEITE FILIALE IN DER OPERNGASSE ERÖFFNET. WO SOLL DAS ALLES NOCH HINFÜHREN?

Wir werden heuer zwei weitere Filialen eröffnen, eine davon wird bereits unser

erster Franchisenehmer betreiben. Nachdem wir also demnächst mit unserem Franchise-System auf den Markt gehen, ist einem schnellen, internationalen Wachstum fast keine Grenze gesetzt. Vorerst informelle Anfragen von potentiellen Franchisenehmer_innen haben wir bereits dutzende quer durch Europa und die USA.

ALSO THEORETISCH KANN SICH JEDE PERSON ALS FRANCHISENEHMER_IN BEWERBEN UND EUER KONZEPT AN EINEM BELIEBIGEN STANDORT UMSETZEN? WAS FÜR KRITERIEN MÜSSEN FÜR SO EINE FRANCHISEPARTNERSCHAFT GEGEBEN SEIN?

Unsere Franchisepartner sind investitionsfreudige Personen, die über betriebswirtschaftliche Erfahrung sowie das notwendige Eigenkapital verfügen, um ein Swing-Kitchen-Restaurant selbsttätig führen zu können. Geeignete Standorte sind gut frequentierte Lagen in Städten über 100.000 Einwohner_innen in Österreich und in nächster Zukunft in Deutschland.

WAS IST DER TRICK, DASS EUER KONZEPT ÜBERALL SO GUT FUNKTIONIERT?

Vielleicht funktioniert es gerade deshalb so gut, weil wir keinen Trick haben. Wir sind authentisch und mit Leib und Seele bei der Sache. Wir haben viele Jahre an der Ausarbeitung dieses Konzepts gearbeitet. Und nun zeigt sich: Die Zeit ist offenbar reif für ein Unternehmen wie unseres. Fantastische Mitarbeiter_innen bewerben sich laufend bei uns, die sich als Teil unserer Swing Kitchen und der guten Sache betrachten. Und die Resonanz unserer Kund_innen ist überwältigend. Es ist doch fantastisch, dass man Menschen mit Themen wie Nachhaltigkeit, Respekt und Mitgefühl begeistern kann!

IRENE, VIELEN DANK FÜR DAS INTERVIEW UND WEITERHIN VIEL ERFOLG MIT DER SWING KITCHEN! Ich danke euch und wünsche auch euch weiterhin viel Erfolg!

VOLLSTÄNDIGES INTERVIEW UNTER:
VEGAN.AT/IRENESCHILLINGER



... 40 MAL MEHR

Antibiotika als in deutschen Kliniken derzeit in der Intensivtierhaltung eingesetzt werden?

Quelle: BUND

... 600.000 TONNEN

Sojaschrot Österreich jährlich importiert, um es Tieren zu verfüttern? Das Soja stammt zu großen Teilen aus Argentinien und Brasilien, wo deswegen Regenwald gerodet wird. Rund 90 Prozent des Sojas sind gentechnisch verändert.

Quelle: WWF

... 5988 LITER WASSER

für die Produktion eines Kilos Schweinefleisch verbraucht werden? Für ein Kilo Erdäpfel sind es nur 287 Liter.

Quelle: Waterfootprint.org

WUSSTEN SIE SCHON, DASS ...

... 70 %

der gesamten weltweiten landwirtschaftlichen Fläche für Nutztierhaltung verwendet werden?

Quelle: Fleischatlas Österreich

... 0,7 m²

Fläche einem Schwein mit 110 kg Gewicht zur Verfügung stehen? Ausgewachsene Schweine werden bis zu 2 Meter lang.

Quelle: Fleischatlas Österreich

... 1,27 MILLIARDEN

Tonnen Gülle pro Jahr in Europa das Grundwasser gefährden?

Quelle: BOKU

... 5,3 MILLIONEN

Schweine 2015 in Österreich geschlachtet wurden? Ein_e Österreicher_in isst im Laufe seines_ihres Lebens durchschnittlich 48 Schweine.

Quelle: Statistik Austria

... 30.000 SCHWEINE

in einigen österreichischen Gemeinden leben. Manchmal sind es mehr Schweine als menschliche Einwohner_innen.

Quelle: Fleischatlas Österreich



ÜBERFISCHUNG DER WELTMEERE

NOCH SCHLIMMER ALS BISHER ANGENOMMEN

BESORGNISERREGEND IST DER ZUSTAND DER WELTWEITEN FISCHBESTÄNDE: ÜBER 90 % SIND LAUT DEM WELTFISCHEREIREPORT DER UN-WELTERNÄHRUNGS-ORGANISATION (FAO) ÜBERFISCHT ODER AN DER GRENZE ZUR MAXIMALEN AUSBEUTUNG. EINE AKTUELLE STUDIE STELLT NUN DIE VON DER FAO BERICHTETEN OFFIZIELLEN FANGZAHLEN IN FRAGE. DEMNACH LIEGEN DIE TATSÄCHLICHEN MENGEN SOGAR NOCH DEUTLICH DARÜBER, NÄMLICH BEI MEHR ALS 50 %. DIE BESTÄNDE SIND ALSO NOCH WESENTLICH STÄRKER BEDROHT ALS BISHER GEDACHT!

WELTWEITER FISCHKONSUM

7-8 kg Fisch pro Jahr verzehrt jede Person in Österreich durchschnittlich. Laut dem österreichischen Lebensmittelbericht ist der Verbrauch von Fisch und Fischprodukten während der letzten 10 Jahre um fast 40 Prozent gewachsen – mit weiter steigender Tendenz. Dennoch liegt der österreichische Pro-Kopf-Konsum immer noch weit unter dem weltweiten Durchschnitt von 19 kg. Um diesen globalen Hunger nach Fisch zu stillen, werden jährlich immense 80 Millionen Tonnen Fisch gefangen. Hinzu kommen noch mal 67 Millionen Tonnen Fisch, die in Aquakulturen gezüchtet werden. Die mit Abstand größten Fangzahlen verzeichnet China, gefolgt von Indonesien und den USA.

DATENSAMMLUNG DER FAO

Seit Jahrzehnten tragen Mitarbeiter der FAO die Fischereidaten ihrer 194 Mitgliedsstaaten über Fangmengen, Fischkonsum und Fischereiwirtschaft zusammen. Sie werden als Grundlage für politische Entscheidungen zum weltweiten Fischfang genutzt. 28,8 % der weltweiten Fischbestände gelten laut FAO als überfischt und weitere 61,3 % als voll befischt, was bedeutet, dass diese bereits an der Grenze ihrer maximalen Ausbeutung stehen.

Lediglich 9,9 % werden als „unterfischt“ angeführt. Damit sind nicht erschlossene oder neue Fischbestände gemeint. Der Anteil der Fischbestände, die sich auf einem biologisch nachhaltigen Niveau befinden, betrug im Jahr 1974 noch 90 %, inzwischen sind es nur mehr gut 70 %. Die Fischbestände im Mittelmeerraum zeigen ein besonders düsteres Bild: 93 % der bewerteten Bestände sind hier bereits überfischt. Und auch das Schwarze Meer ist mit 86 % Überfischung sehr stark betroffen.

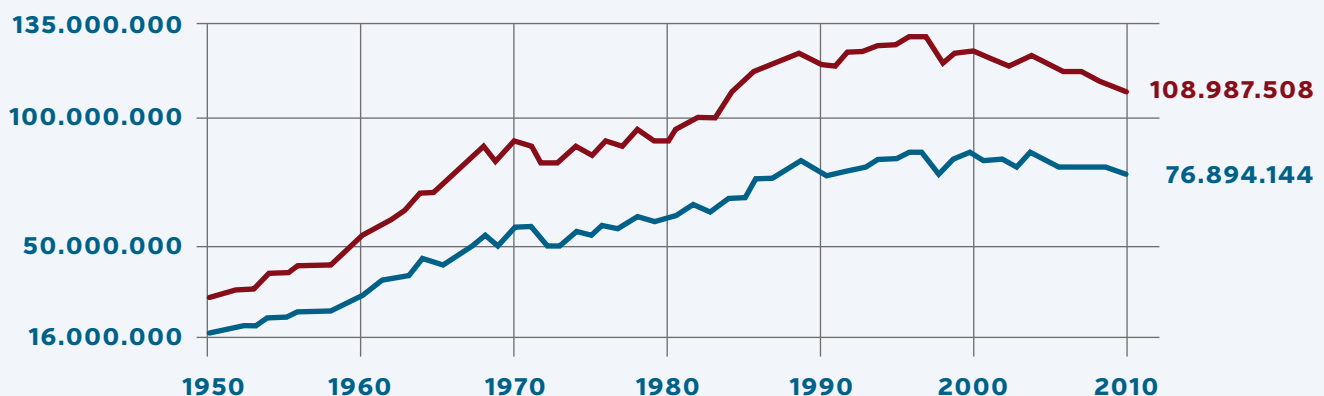
53 % HÖHERE FANGMENGEN ALS BISHER ANGENOMMEN

Forscher haben nun die Gesamtmenge an gefangenem Fisch und Meeresfrüchten in mehr als 200 Ländern zwischen 1950 und 2010 aus verschiedenen Datenquellen rekonstruiert. Ihre Recherche ergab Werte, die über 60 Jahre hinweg durchschnittlich 53 Prozent höher waren als die von der FAO angegebenen, ohnehin schon alarmierend hohen Werte. Ein wesentlicher Grund: Die Zahlen der FAO umfassen nur Anlandungen – also das, was die Fischer an Land bringen. In der kommerziellen Fischzucht werden aber große Mengen Beifang tot oder halbtot ins Meer zurückgeworfen. Zusätzlich fehlen Daten aus der Sportfischerei sowie Fischerei zum Eigenbedarf, speziell in sogenannten Ent-

FANGZAHLEN VON 1950 BIS 2010

■ NEU GESCHÄTZE FANGZAHLEN (IN TONNEN)

■ OFFIZIELLE FANGZAHLEN (IN TONNEN)



wicklungsländern. In der aktuellen Studie wurden alle Faktoren miteinbezogen.

ÜBERFISCHUNG BEDROHT DAS ÖKOSYSTEM MEER

Überfischung gilt als Hauptursache für den massiven Rückgang vieler Artenbestände in Meeresökosystemen. Dem Living Planet Report zufolge schrumpften die Meerestier-Populationen seit 1970 um die Hälfte. Makrelen und Thunfische sind besonders betroffen: Hier wurde ein Rückgang von über 70 % beobachtet. Sollte auch weiterhin so konsumiert und gefischt werden wie bisher, könnten bereits im Jahr 2050 die Ozeane leergefischt sein, schätzt die Umweltorganisation WWF. Die Auswirkungen der Fischerei auf die Meeresumwelt sind komplex, wie am Beispiel Kabeljau zu sehen ist. Wird der Raubfisch tonnenweise herausgefischt, profitieren seine Beutefische. Deren Bestände nehmen dadurch sprunghaft zu. Die Arten fressen Zooplankton, das aber auch die Nahrungsgrundlage der Kabeljauarven ist. Somit verstärkt die erhöhte Zahl der Beutefische den Druck auf den Kabeljau.

LEIDENSFÄHIGKEIT VON FISCHEN

Galt früher noch die Annahme, dass Fische nur festen, unabänderlichen Verhaltensweisen folgen und keine Schmerzen empfinden können, weiß man heute, dass Fische weitreichende kognitive Fähigkeiten haben. Forschungsergebnisse zeigen, dass sie empfindungsfähige Wesen sind, die Angst, Stress und Schmerzen erleiden können. Ihr Schmerzsystem ähnelt demjenigen von Vögeln und Säugetieren: Sie besitzen Schmerzrezeptoren, die über neuronale Bahnen mit dem Gehirn verbunden sind. Dennoch müssen Fische in der Regel vor ihrer Tötung nicht betäubt werden.

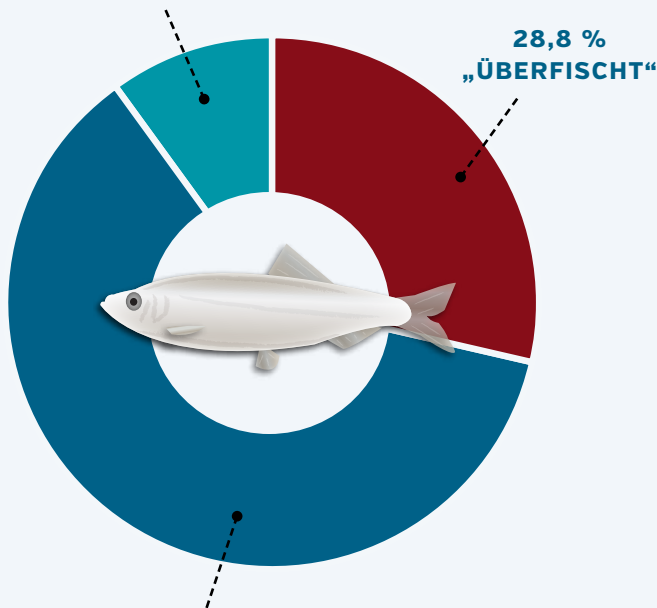
GESUND OHNE FISCH

Aufgrund der enthaltenen Omega-3-Fettsäuren wird Fisch häufig als gesundes Lebensmittel angepriesen. Dabei wird gerne übersehen, dass die zunehmende Verschmutzung der Meere auch an Wildfischen nicht spurlos vorübergeht: Sie sind oft mit Schwermetallen wie Quecksilber belastet. Fische aus Aquakulturen können wiederum Antibiotika-Rückstände enthalten. Um sich ausreichend mit Omega-3-Fettsäuren zu versorgen, müssen aber weder Tiere getötet noch das Ökosystem Meer zerstört wer-

STATUS DER WELTWEITEN FISCHBESTÄNDE

[Quelle: FAO, 2014]

**9,9 % „UNTERFISCHT“
(= NICHT ERSCHLOSSENE
ODER NEUE FISCHBESTÄNDE)**

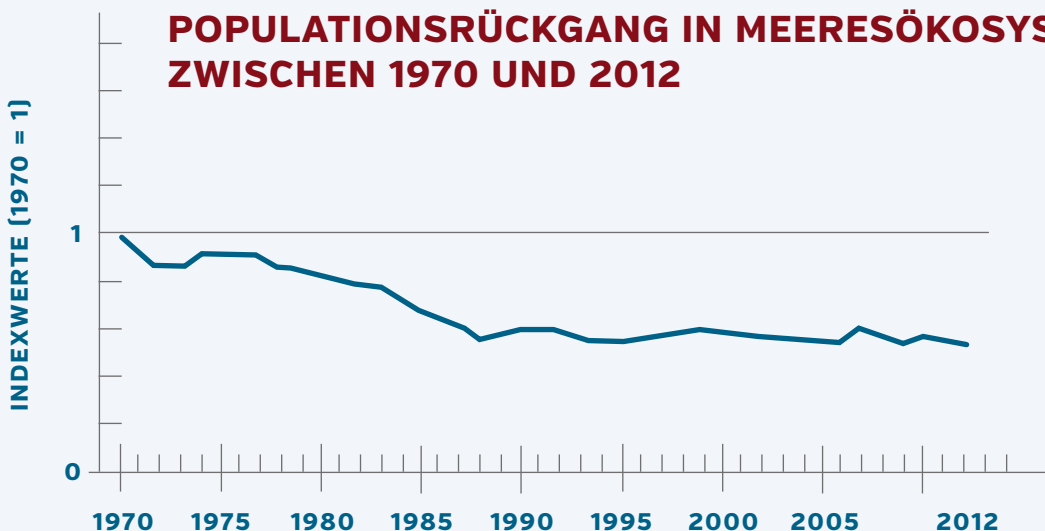


**61,3 % „VOLL BEFISCHT“
(= KEIN RAUM FÜR WEITERE EXPANSION)**

den: Omega-3-Fettsäuren sind unter anderem in Leinsamen und Leinöl, Chiasamen, Hanfsamen und Hanföl, Walnüssen und Walnussöl sowie Algenprodukten enthalten.

Quellen:
 Food and Agriculture Organization of the United Nations (2014): The State of World Fisheries and Aquaculture. Opportunities and challenges.
 Pauly D, Zeller D (2016): Catch reconstructions reveal that global marine fisheries catches are higher than reported and declining. Nat Commun. 7(10244): 9 pp.
 WWF, Zoological Society of London, Institute of Zoology (2015): Living Blue Planet Report. Species, habitats and human well-being.
 Ministerium für ein lebenswertes Österreich (2015): Aquakultur 2020 und EU-Ministerkonferenz in Mondsee.
 Europäische Kommission (2015): Kommission plant Fangmöglichkeiten für 2016: Nordsee und Atlantik machen Fortschritte in Richtung Nachhaltigkeit, erhebliche Überfischung im Mittelmeer. Pressemitteilung, 02 Juni 2015.
 WWF (2009): Unsere Ozeane: geplündert, verschmutzt und zerstört. WWF-Bericht über die Bedrohung der Meere und Küsten.

POPULATIONSRÜCKGANG IN MEERESÖKOSYSTEMEN ZWISCHEN 1970 UND 2012



DER MARINE LIVING PLANET INDEX ZEIGT EINEN BESTANDSRÜCKGANG UM 49 % ZWISCHEN 1970 UND 2012. DAS BEDEUTET, DASS DIE DURCHSCHNITTLICHE POPULATIONSGRÖSSE ETWA HALB SO GROSS IST WIE VOR 42 JAHREN.

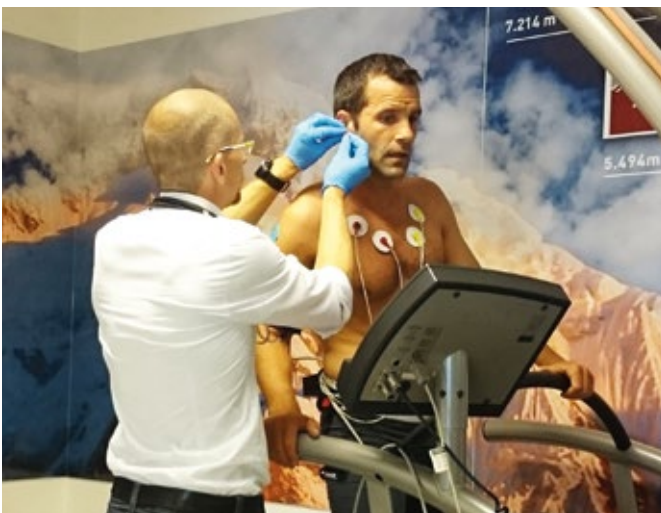
SPORTLICHE LEISTUNGSFÄHIGKEIT



DR. PETER SCHÖDL IST SPORTARZT, ERNÄHRUNGS- UND REISE-MEDIZINER SOWIE SPEZIALIST FÜR HÖHENMEDIZIN. ALS LEITER DES MEDICAL CENTER HOCH-FORM IN WIEN-LIESING BETREUT ER ZAHLREICHE LEISTUNGSSPORTLER_INNEN – DARUNTER ZUNEHMEND VEGANER_INNEN. WIR HABEN UNS MIT DEM BEGEISTERTEN SPORTLER ÜBER SEINE ERFAHRUNGEN MIT VEGAN LEBENDEN PATIENT_INNEN UNTERHALTEN UND NACHGEFRAGT, WELCHE VORTEILE ER BEI EINER PFLANZLICHEN ERNÄHRUNG SIEHT UND WAS ES BEI EXPEDITIONEN ZU BEACHTEN GIBT.

HERR DR. SCHÖDL, ALS SPORTARZT BETREUEN SIE MENSCHEN, DIE HÖCHSTLEISTUNGEN ERBRINGEN MÜSSEN. SEIT WANN KOMMEN VEGANE SPORTLER_INNEN IN IHRE PRAXIS? Ich hatte im Rahmen meiner ernährungsmedizinischen Tätigkeit immer schon auch mit Patient_innen und Sportler_innen zu tun, die sich vegetarisch oder vegan ernährten. Die Anzahl der Menschen mit veganer Ernährungsform hat aber sicher im Rahmen der letzten 3 Jahre kontinuierlich zugenommen.

HABEN SIE BEI PATIENT_INNEN, DIE ERST IM LAUFE IHRER BERATUNGSTÄTIGKEIT AUF VEGANE ERNÄHRUNG UMSTIEGEN, EINEN UNTERSCHIED IN DER LEISTUNGSFÄHIGKEIT BEMERKT? Die Ernährungsumstellung brachte oftmals eine deutliche Gewichtsreduktion und ein verbessertes Wohlbefinden mit sich, was dann natürlich auch einen äußerst positiven Effekt auf die jeweilige individuelle Leistungsfähigkeit hatte. Sowohl der Alltag wurde besser bewältigt als auch sportliche Erfolge stellten sich schon bald ein. Wenn eine vegane Ernährung „richtig“ durchgeführt wird, dann ist auch die Regenerationsfähigkeit ausgezeichnet.



DR. PETER SCHÖDL BEI EINER SPORTMEDIZINISCH UNTERSUCHUNG

WAS VERSTEHT MAN UNTER REGENERATION? Regeneration bedeutet „Erholung“. Die Regenerationsfähigkeit beschreibt das Potential des Menschen, sich nach Belastungen – nicht nur physischer, sondern auch psychischer Natur – zu erholen.

GIBT ES WISSENSCHAFTLICHE DATEN ZU LEISTUNGSFÄHIGKEIT UND REGENERATION, DIE IHRE BEOBACHTUNGEN BESTÄTIGEN? Viele Studien zeigen Daten zu den positiven Effekten der veganen Ernährung. Eine interessante laufende Studie, bei der die Datensammlung bereits abgeschlossen ist, aber die Ergebnisse noch offen sind, ist die NURMI-Studie, benannt nach dem finnischen Läufer Paavo Nurmi. Es handelt sich um eine „Follow-Up“-Studie bei Läufer_innen zur sportlichen Leistungsfähigkeit von Mischköstler_innen im Vergleich zur vegetarischen und veganen Kost. Die positiven Ergebnisse einer Fallstudie zu extremen mehrtägigen Ausdauerbelastungen im Mountainbike-Sport, welche im Jahr 2014 veröffentlicht wurde und eine rein pflanzliche Ernährungstaktik im Ausdauerleistungssport beleuchtet, sind der Grund, warum hier intensiv weitergeforscht wird. Auf die Ergebnisse darf man gespannt sein. (www.nurmi-study.com)

SIE BETREUEN SPORTLER_INNEN DER VERSCHIEDENSTEN DISZIPLINEN – UNTER ANDEREM AUSDAUER-, KRAFT-, KAMPFSPIELSPORTLER, ABER AUCH FUSS- UND BASKETBALLER. BETREFFEN DIE VORTEILE VEGANER ERNÄHRUNG HINSICHTLICH DER REGENERATION VOR ALLEM AUSDAUERSPORT ODER GILT DIES AUCH FÜR KRAFTSPORT? Auch im Kraftsport können mit veganer Ernährung großartige Leistungen vollbracht werden. Wichtig ist hier wie auch bei Sportler_innen anderer Disziplinen, dass unter anderem besonders auf den Eiweißgehalt der Nahrung geachtet wird, um die notwendigen Aminosäuren für den Muskel- und Kraftzuwachs bereitzustellen. Es gibt aber genug hochwertige pflanzliche Proteine wie Hanf- oder Erbseneiweiß, auf die zurückgegriffen werden kann.

WELCHE WEITEREN VORTEILE BRINGT DIE VEGANE ERNÄHRUNG? Die vegane Ernährung hilft z. B., das Körpergewicht zu regulieren – das Verhältnis „Kraft-zu-Körpergewicht“ (Power-to-Weight Ratio) wird dadurch günstig beeinflusst und sportliche Leistungen schon allein dadurch verbessert. Der hohe Anteil an wertvollen Mikronährstoffen in einer ausgewogenen veganen Ernährung ist ein weiterer Grund, warum sich Leistungen und die Regenerationsfähigkeit verbessern lassen.

WIE SCHNEIDEN VEGANER_INNEN BEI DER NÄHRSTOFF-AUFNAHME IM VERGLEICH ZUR ÖSTERREICHISCHEN DURCHSCHNITTSKOST AB? Im Vergleich zur Durchschnittskost ist der Anteil an Vitaminen und Mineralstoffen zumeist deutlich höher. Der Anteil an gesättigten Fetten ist viel niedriger, der von Kohlenhydraten oft höher. Hier ist es wichtig, dass vor allem auf komplexe Kohlenhydrate zurückgegriffen wird, was aber bei Menschen, die sich länger dieser Ernährungsform widmen, zumeist der Fall ist.

GIBT ES IHRER MEINUNG NACH AUCH KRITISCHE PUNKTE, DIE BEACHTET WERDEN MÜSSEN? Bei einigen Nahrungsbestandteilen besteht die Gefahr, dass diese eventuell in zu geringer Menge vorkommen, dazu zählen unter anderem Omega-3-Fettsäuren, Vitamin D, Eisen, Vitamin B12 und Zink. Hier gilt es, dass man sich – vor allem zu Beginn einer veganen Ernährung – eingehend mit Lebensmitteln beschäftigen sollte, damit es zu keinen Mangelerscheinungen kommt.

AUF IHRER WEBSITE SCHREIBEN SIE, DASS EINE GUTE EISENVERSORGUNG IN GROSSEN HÖHEN BESONDERS WICHTIG IST. VEGANER ERNÄHRUNG WIRD GELEGENLICH NACHGESAGT, DASS SIE ZU EISENMANGEL FÜHREN KÖNNTE. ENTSPRICHT DAS IHREN ERFAHRUNGEN? Eisenmangel kommt in der Tat bei vegan lebenden Patient_innen etwas häufiger vor. Gerade junge Frauen haben von Haus aus einen oft niedrigen Eisenspiegel. Hier muss dann bei veganer Ernährung einfach besonders auf eisenhaltige Lebensmittel geachtet werden. Auch die Art, wie verschiedene Lebensmittel in Interaktion treten und die Eisenaufnahme verbessern oder verschlechtern können, sollte bekannt sein. Eine optimale Versorgung mit Eisen ist für die Leistungsfähigkeit nicht nur in den Bergen, sondern auch im Alltag äußerst wichtig. Müdigkeit, Schlafstörungen, Leistungsabfall, aber auch Haarausfall oder brüchige Nägel können auf eine Unterversorgung mit Eisen hindeuten.

WIE STEHEN SIE ZU VEGANER ERNÄHRUNG SPEZIELLER PERSONENGRUPPEN, ALSO KINDERN, SCHWANGEREN, STILLENDEN, ÄLTEREN MENSCHEN? Das ist ein sehr sensibler Bereich, denn gerade hier besteht ein erhöhter Bedarf an Nähr- und Mineralstoffen sowie Vitaminen. Wichtig ist mir hier eine umfassende Aufklärung und Beratung bezüglich möglicher Mangelerscheinungen und eine regelmäßige Kontrolle diverser Parameter. Dann spricht selten etwas gegen eine ausgewogene vegane Ernährung.

WELCHE VERPFLEGUNG WÜRDEN SIE VEGANEN ALPINIST_INNEN FÜR IHRE EXPEDITIONEN EMPFEHLEN? Hier ist es vor



TEAM HOCH-FORM AUF DEM KILIMANJARO

allem wichtig, dass auf Lebensmittel zurückgegriffen wird, die gut vertragen werden, da in der Höhe oft die Verdauung etwas beeinträchtigt ist. Auch der Appetit nimmt etwas ab, somit sollten Speisen verzehrt werden, die den persönlichen Geschmack treffen, damit die Lust am Essen aufrecht bleibt. Vegane Alpinist_innen sollten auf eine ausreichende Kohlenhydratzufuhr achten. Bei den zumeist mehrtägigen bis -wöchigen Touren werden die Kohlenhydratspeicher (Glykogen) im Muskel und der Leber immer weiter entleert und diese müssen regelmäßig wieder aufgefüllt werden, um eine Leistungseinschränkung zu verhindern. Kohlenhydrate sind auch ein notwendiger Faktor bei der Fettverbrennung im Muskel, welche für diese Belastungen aufgrund der niedrigen Intensität (Berggehen) vorherrschen sollte. Und zu guter Letzt ist die Flüssigkeitszufuhr hervorstreichend. Ein Mangel an Flüssigkeit kann die Höhenakklimatisierung deutlich verschlechtern und auch Symptome der Höhenkrankheit begünstigen.

SIE SIND AUCH AUF REISEMEDIZIN SPEZIALISIERT UND HABEN IM RAHMEN DES MOUNTAINBIKE-EXPEDITIONS-PROJEKTS „ÄRZTE RADELN FÜR ÄRZTE OHNE GRENZEN“ VON 2006 BIS 2008 5 KONTINENTE MIT DEM RAD BEREIST. WAS GIBT ES AUS MEDIZINISCHER SICHT VOR/WÄHREND EINER SOLCHEN WELTREISE ZU BEACHTEN? Eine gewisse Grundkondition sollte sicher vorhanden sein (schmunzelt). Danach wächst die Fitness während der Reise fast von ganz allein und der Körper passt sich an die Anforderungen nach und nach an. Neben den notwendigen Impfungen für die jeweiligen Reiseländer ist ansonsten wohl eine große Portion Neugier auf die Welt und die Menschen, die darin leben, der wichtigste Faktor. Ein so großes Projekt geht über den Begriff „Sport“ hinaus – hierbei handelt es sich eher um eine Art „Nomadentum auf 2 Rädern“, das heißt, die tägliche Bewegung ist Teil des Alltags und erlaubt es, so vieles aus einem anderen Blickwinkel wahrzunehmen. Wir stehen jedem gerne mit Rat und Tat zur Seite, der sich auf welche Reise auch immer begeben will, und können dabei aufgrund unserer persönlichen Reiseleidenschaft auf einen großen Erfahrungsschatz zurückgreifen.



KONTAKT UND WEITERE INFORMATIONEN:
WWW.HOCH-FORM.AT

NEUIGKEITEN AUS DEN BEREICHEN MEDIZIN UND ERNÄHRUNG

ERSTE VEGANE KLINIK ERÖFFNET

Foto: Barnard Medical Center



Dass eine vegane Ernährung vielen klassischen Zivilisationskrankheiten vorbeugen kann, ist längst kein Geheimnis mehr. Zahlreiche Studien bestätigen die gesundheitlichen Vorteile sowie das krankheitsvorbeugende Potential einer pflanzlichen Kost.

Um diesen Erkenntnissen Rechnung zu tragen, hat in Washington DC nun die erste vegane Vorsorgeklinik eröffnet. Das „Barnard Medical Center“ versteht sich als Anlaufstelle für Menschen, die unter Diabetes, Gewichtsproblemen, Herzerkrankungen, Arthritis und anderen chronischen Schmerzerkrankungen leiden. Neben einer umfassenden individuellen Ernährungsberatung werden Lehrpläne für Kliniken gratis zur Verfügung

gestellt, um das Wissen auch außerhalb des Centers weiterzugeben. Zusätzlich werden jährlich Konferenzen zur medizinischen Weiterbildung sowie wöchentliche Schulungen für Laien zu ernährungswissenschaftlichen Themen abgehalten. Gegründet wurde das Gesundheitszentrum vom langjährigen Veganer Dr. Neal Barnard. Der Mediziner ist gleichzeitig Präsident des 1985 von ihm gegründeten Physicians Committee for Responsible Medicine (PCRM), das sich neben der Fokussierung auf Präventivmedizin durch gezielte pflanzliche Ernährung auch für eine Forschungspraxis mit höheren ethischen Standards durch Vermeidung von Tierversuchen einsetzt.



WWW.PCRM.ORG/BARNARD-MEDICAL-CENTER

VEGANE FORTBILDUNGEN FÜR ERNÄHRUNGSBERATER

Foto: fotolia.com



Unter dem Titel „Vegane Ernährung – geht’s auch rein pflanzlich?“ lud die Wirtschaftskammer Wien gemeinsam mit dem Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs (VEÖ) am 5. November 2015 zu einem Infoabend für die Berufsgruppe

Ernährungsberatung ein. Rund 50 Ernährungsberater_innen lauschten den Vorträgen von Dr.in Petra Rust, Assistenzprofessorin am Department für Ernährungswissenschaften, der veganen Allgemeinmedizinerin Dr.in Rosa Aspalter sowie der Ernährungswissenschaftlerin der Veganen Gesellschaft, Katharina Petter. Wissenswertes zur veganen Ernährung konnte hier jedoch nur kurz umrissen werden. Zur Vertiefung folg-

te ein zweitägiges Seminar von 21. bis 22. Jänner 2016, das ebenfalls vom VEÖ und der Wirtschaftskammer Wien veranstaltet wurde. Unter Leitung der Ernährungswissenschaftlerinnen Edith Sichtar von Veggie Dreams und Katharina Petter wurde hier nicht nur ausführlich über medizinische Auswirkungen einer veganen Ernährung diskutiert, sondern auch die Praxis kam nicht zu kurz: Im Rahmen von Kleingruppen erarbeiteten die Seminarteilnehmer_innen Blutbilder und 24-Stunden-Protokolle vegan lebender Menschen, verkosteten spezielle Lebensmittel und erprobten sich im rein pflanzlichen Kochen.



WWW.VEGAN.AT/ERNAEHRUNGSBERATUNG

VEGMED – WISSENSCHAFTSKONGRESS AUF INTERNATIONALEM NIVEAU

Foto: Pressefoto Vegmed



Bereits zum vierten Mal fand von 22.-24. April 2016 die VegMed statt, ein wissenschaftlicher Kongress zu vegetarischer Ernährung und Medizin. Weltweit führende Forscher_innen und renommierte Ärzte kamen nach Berlin, um über ihre neuesten Erkenntnisse

zu berichten. Neben den Studienleitern der zwei bisher größten, noch laufenden Studien mit vegan lebenden Menschen, Gary E. Fraser von der Adventist Health Study 2 und Tim Key von der Epic Oxford Study, zählten die bekannten Ärzte Neal Barnard und Michael Greger zu den Vortragenden. Erstmals standen neben Keynotes, Plenarvorträgen und Fach-

diskussionsrunden auch wissenschaftliche Sessions und Posterpräsentationen auf dem Programm. Sie wurden von einem Peer-Review-Prozess begleitet, was auch bisher weniger bekannten Forscher_innen die Möglichkeit bot, ihre Arbeiten zu präsentieren. Mit dem Publikumstag „Open VegMed“ stand die VegMed erstmals nicht nur Fachpublikum, sondern auch allen weiteren Interessierten offen. Organisiert wurde der gut besuchte Kongress von einem Konsortium der Charité Universitätsmedizin Berlin, der Immanuel Diakonie und des VEBU (Vegetarierbund Deutschland).



WWW.VEGMED.DE

EIN BIO-VEGANER BETRIEB AUS DER STEIERMARK STELLT SICH VOR



Wir, Thomas und Iris Unger, starten gerade bei uns am Biohof Unger in der Oststeiermark eine bio-vegane, solidarische Landwirtschaft.

Die Düngung soll über den Erhalt und Aufbau der Bodenfruchtbarkeit funktionieren, indem wir vor allem viele Begrünungen anbauen und im Bedarfsfall auch durch diverse pflanzliche Dünger wie beispielsweise Ackerbohenschrot. Um nicht auf direkte Schädlingsbekämpfungsmaßnahmen angewiesen zu

sein, versuchen wir durch Blühstreifen und Ähnliches einen guten Lebensraum für viele Lebewesen zu bieten – auch Nützlingen, sodass sich das Ökosystem selbst reguliert. Bei besonders empfindlichen Kulturen werden zusätzlich Netze zum Schutz eingesetzt.

Bei solidarischer Landwirtschaft (kurz SoLaWi) werden die Lebensmittel nicht mehr über den Markt vertrieben, sondern direkt an die Verbraucher weitergegeben. Diese beteiligen sich an der Organisation und Finanzierung, sodass eine direkte Partnerschaft zwischen Erzeuger_innen und Verbraucher_innen besteht. Diese bekommen regelmäßig regionale Produkte, deren Herkunft und Produktionsvorgang sie selbst mitverfolgen können. Angebaut werden über 30 Gemüsearten. Unsere Mitglieder bekommen so über das ganze Jahr hinweg saisonales, frisch geerntetes Biogemüse.



KONTAKT: WWW.SOLAWIRADIX.WORDPRESS.COM

E-MAIL: UNGERT@GMX.AT

BIO-VEGANE LANDWIRTSCHAFT

Bio-vegane Landwirtschaft verbindet die Prinzipien der Biolandwirtschaft mit den Idealen des Veganismus. Zualtererst bedeutet dies, dass keine Tiere genutzt bzw. zum kommerziellen Gewinn gehalten werden dürfen. Zum Düngen werden weder Mist noch Schlachtabfälle sowie Hornspäne, kein Feder-, Knochen- und Blutmehl verwendet und es kommen keinerlei Pestizide zum Einsatz. Pflanzliche Alternativen ersetzen Mist und Gülle: Kompost, Gründüngung, Mulch und abwechslungsreiche Fruchtfolgen in Mischkultur sowie Zwischenfrüchte und Untersaaten dienen dem Humusaufbau und sorgen für eine ausreichende Stickstoffversorgung. So ermöglicht die bio-vegane Wirtschaftsweise eine Zunahme der Bodenfruchtbarkeit ohne den Umweg der Tierhaltung, das Bodenleben wird unmittelbar gefördert.

Entgeltliche Anzeige



*Schon vegan,
bevor man wusste,
was das ist.*

Manner mag man vegan
und das seit über 100 Jahren.



www.manner.com



ZWEI HENNEN – ZWEI LEBEN

SARAH – GEFANGEN ALS EIERMASCHINE

Sarahs Leben ist von Beginn an nur einem Zweck unterworfen: profitbringend Eier zu produzieren. Die Wärme der mütterlichen Glucke erfährt sie nicht; ein Brutkasten, gereiht an dutzende andere in einer sterilen Halle, übernimmt diese Aufgabe. Zu tausenden warten die ungeborenen Küken darauf, ins Leben zu treten, doch sie erwarten nur kaltes Licht und die monotonen Geräusche einer Produktionsstätte. In Kästen verpackt werden sie auf ein Fließband geworfen, sortiert und herumgeworfen wie Pakete.

KEIN PLATZ FÜR HÄHNE

Für die Hälfte der Küken ist der Tag ihres Schlüpfens zugleich auch ihr letzter. Sarahs Brüder haben keinen Platz im System der Tierfabrik, ihr Fleisch ist nicht vermarktbar, sie legen keine Eier. Gestapelt in Plastikboxen und unter aufgeregtem Piepsen werden die kleinen Hähne in die Gaskammer befördert. Dort werden sie bis zu einer Minute mit dem Erstickungstod kämpfen müssen, bevor sie endgültig verstummen.

DAS TRISTE LEBEN IN DER TIERFABRIK

Sarahs Weg ist ein längerer. Als sie und ihre tausenden Schwestern in die Halle befördert werden, erhascht sie kurz einen

Blick auf Bäume, den freien Himmel und kann die frische Luft in ihrem flauschigen Federkleid spüren. Es soll die einzige Erfahrung dieser Art gewesen sein. Fortan wird sie ihre Tage, reduziert zu einer Eiermaschine, innerhalb der kahlen Wände der Tierfabrik verbringen.

Das grelle Neonlicht blendet, die Luft ist schwer und vom Ammoniak beißend und stechend. Die Halle ist erfüllt vom unaufhörlichen Gackern der zigtausend Hühner, die dicht an dicht vom Boden bis zu Etagenkäfigen eingepfercht sind. Sarah möchte nach Futter scharren, ihre Flügel spannen, ein Nest bauen und mit ihren Schwestern die Gruppenrangordnung ausleben. Nichts davon ist dem sensiblen Tier vergönnt. Nach und nach weichen die ihr angeborenen Verhaltensweisen und wandeln sich in Verhaltensstörungen um. Aus extremem Platz- und Beschäftigungsmangel wenden sich die Tiere in ihrer Verzweiflung gegen ihre Artgenossen. Federpicken und gar Kannibalismus sind bei diesen Besatzungsdichten die Norm. Auch Sarah hat bereits kahle Stellen in ihrem braunen Federkleid, das nun blutverschmiert und zerzaust ein erbärmliches Bild bietet. Ihr Körper ist nicht nur von außen geschunden, auch innerlich leidet die Henne

durch die von ihr verlangte Legeleistung. Fast jeden Tag muss Sarah ein Ei legen, während ihre wilden Vorfahren lediglich ein bis zwei pro Monat erbrachten. Ihr Eierleiter ist entzündet, ihre Knochen brüchig und der Gitterboden hat ihre Zehen verkrüppelt. Ständige Schmerzen und Stress sind ihre täglichen Begleiter. Das künstliche Licht brennt weiter, während es draußen schon dunkelt.

VON DER EIERMASCHINE ZUM SUPPENHUHN

Sarahs kleiner Körper ist fast aufgebraucht, die hohe Legefrequenz geht zurück. Ihrem Besitzer erbringt sie so kein Geld mehr. Sie hat ihren Zweck erfüllt und ihr Leben erfährt nun sein kalkuliertes Ende. Nach 12 Monaten Leben in Enge, Stress und Schmerzen wird sie zusammen mit ihren tausenden Leidensgenossinnen, so systematisch und industriell wie sie gelebt hat, auch getötet. Ihr ausgezehrt Körper wird zum Suppenhuhn, zur Hühnerbrühe oder Tierfutter verarbeitet. Während Sarah kopfüber ins Elektrobad taucht, brechen bereits die Küken der nächsten Generation durch ihre Eierschalen und wiederholen den grausamen Zyklus.

LUISE – EIN WAHRES HÜHNERLEBEN

Luise ist auf einem Gnadenhof, umgeben von weitläufigen Wiesen und Bäumen, geschlüpft. Sie kennt keine Gitterböden, Käfige oder Neonlicht. Bereits als kleines Küken darf sie auf dem weichen Boden nach Futter picken und scharren sowie mit ihren Geschwistern, unter den wachsamen Augen des Mutterhuhnes, die Gegend erkunden. Fröhlich piepsend flattert Luise mit ihren kleinen Flügelchen und beäugt neugierig ihre großen Schwestern, wie diese Würmer aus der Erde picken.

Nach und nach weicht Luisens gelber Flaum einem prächtigen braunen Federkleid, mit welchem sie stolz vor ihren Kameradinnen flaniert. Sie lebt in einer Gruppe von 15 Tieren, alle erkennen sich untereinander und wissen um ihren Platz in der Rangordnung. Der majestätische Hahn mit seinen tiefgrünen Schwanzfedern wacht über die kleine Herde. Luise ist nach rund 5 Monaten selbst alt genug, um Mutter zu werden. Gespannt und voller Vorfreude sucht sie sich einen passenden Platz für ihr erstes Nest, welches sie dann mit Zweigen und Gräsern für ihr erstes Küken baut. Ihrer Schwester Sarah aus der Legefabrik blieb diese schöne Erfahrung verwehrt. Ihre Eier waren nicht für sie bestimmt, sondern endeten als billige Zutat für Nudeln, Gebäck oder als Frühstücksei im Discounter.

Luise wärmt ihre Eier in ihrem kleinen Nest sorgfältig und nach drei Wochen ist es soweit: Das erste Küken bricht erwartungsvoll die Schale auf. Die Bindung zwischen Mutter und Baby ist bereits vor dem Schlüpfen geknüpft: Ihr Gackern wird von den Kleinen gehört und gibt ihnen Sicherheit. Ein wenig Hilfe braucht es noch. Luise bricht mit ihrem Schnabel ein wenig der Schale weg und schiebt es sogleich wieder unter ihr warmes Federkleid. In den nächsten Wochen wird Luise ihre Schützlinge heranwachsen sehen, so wie sie sich selbst einst zu einem prächtigen Huhn entwickelt hat. Hier auf dem Hof dürfen die Tiere unbeeinträchtigt von menschlicher Profitgier ihr Leben führen, ihre Persönlichkeiten entwickeln, sich untereinander austauschen und die Natur spüren. Luise läuft flatternd über die Wiese auf der Suche nach mehr Würmern und Körnern, ihre kleinen Küken immer dicht hinter ihr.



HELLES NOUGAT MIT MYEY-EYWEISS

REZEPT FÜR ETWA 520 g HELLES NOUGAT

80 g ganze Mandeln mit Haut	270 g Zucker, oder heller Rohrzucker
80 g ganze Haselnüsse mit Haut	Zuckerthermometer
50 g ganze Pistazien, ungesalzen	150 g Agavendicksaft
5 g MyEY, Eyweiss mit 25 g Wasser	4 EL Wasser (50 ml)
1 Prise Salz	1 TL Vanillezucker (4 g)

Die Mandeln und die Haselnüsse in einer beschichteten Bratpfanne während 5-7 Minuten bei mittlerer Hitze ohne Öl rösten. Dabei die Nüsse hin und wieder mit der Bratschaufel bewegen. Anschliessend die Pistazien dazugeben und alles 2 Minuten weiter rösten.

Die gerösteten Nüsse in die Mitte eines Tuches legen und sie darin einwickeln. Mit den Händen die Nüsse im Tuch aneinander reiben, damit die lose gewordenen Haselnusshäute etwas abgerieben werden. Die Nüsse in ein grobes Salatsieb geben und die Nusshäute wegschütteln. Danach die Nüsse im Sieb auskühlen lassen.

Das Eyweisspulver mit dem Wasser und dem Salz in eine Rührmaschine mit Schwingbesen geben (geht auch mit einem Handmixer) und so lange aufschlagen, bis der Eyweiss Schnee (fast) nicht mehr vom Löffel fällt. Während weiterem Rühren 20 g Zucker in den Eyweiss Schnee geben und nochmals 2 Minuten rühren.

250 g Zucker, den Agavendicksaft und das Wasser in einen kleinen Topf geben. Alles bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Umrühren zu einer homogenen Flüssigkeit schmelzen lassen.

Anschliessend das Zuckerthermometer in den Zuckersirup stellen und den Sirup bei maximaler Hitze auf 143°C erhitzen.

Den heissen Sirup unter Rühren in den Eyweiss Schnee gießen. Den Vanillezucker ebenfalls in den Eyweiss Schnee geben und die Zuckerschneemasse 20 Minuten weiter rühren lassen.

Nun rasch die Nüsse mit einer Holzgabel in die helle Nougatmasse einrühren. Danach die Masse sofort in eine mit Backpapier ausgekleidete Form geben und die Masse rasch mit Hilfe des Backpapiers flach drücken. Das Nougat mit dem Backpapier zudecken.

Das Nougat 2 Stunden oder über Nacht kühl stellen und danach mit einem Brotmesser oder einer Aufschnittmaschine in Stücke schneiden.

DIE LEBENS- ERWARTUNG VON HÜHNERN



MÄNNLICHES
KÜKEN:
WENIGE STUNDEN



HUHN IN EIER-
PRODUKTION:
12 MONATE



MAX. LEBENS-
ERWARTUNG:
8-10 JAHRE

TIERRECHTE UND VEGANISMUS IM ZENTRUM AKADEMISCHER STUDIEN

WEG VON DER STRASSE, REIN IN DIE UNI?

Der Universität eilt manchmal der Ruf eines „Elfenbeinturms“ voraus, sie kümmere sich also lediglich um die eigene Forschung und habe mit gesellschaftlichen Anliegen oder dem Austausch mit der Gesellschaft wenig am Hut. Immer wieder sind es jedoch soziale Bewegungen, die ihren Weg an die Universitäten finden und dort in Form von wissenschaftlichen Fächern Wurzeln schlagen – wie beispielsweise die Gender Studies, die sich aus der Frauenbewegung entwickelt haben.

Auch die Beschäftigung mit Tierrechten findet seit einigen Jahren ihre wissenschaftliche Entsprechung in den Human-

Animal Studies (kurz HAS), einem interdisziplinären Forschungsfeld, das sich mit den Beziehungen und Verhältnissen zwischen nichtmenschlichen und menschlichen Tieren befasst.

Zugegebenermaßen steckt das Fach – obwohl bereits seit mehreren Jahrzehnten im englischsprachigen Raum präsent – in den deutschsprachigen Ländern definitiv noch in den Kinderschuhen. Die steigende Zahl der Publikationen, Konferenzen und Seminare zum Thema zeigt aber deutlich, dass bei Studierenden und Lehrenden großes Interesse an der wissenschaftlichen Beschäftigung mit dem Tier besteht. Dabei müssen sich Interessierte nicht auf eine spezielle Disziplin

beschränken, denn in jedem universitären Fach können Tiere eine Rolle spielen; nicht nur in der Biologie, sondern beispielsweise auch in der Psychologie, die sich mit den psychologischen Mechanismen des Fleischessens beschäftigen kann, oder in der Geschichte, die erstmals auch Tiere als geschichtliche Akteur_innen betrachtet.

Tierrechte und Wissenschaft sind also nicht mehr getrennt, sie können Hand in Hand gehen – und die Wissenschaft kann Erkenntnisse zur Verfügung stellen, die in der praktischen Arbeit für Tierrechte und Veganismus von Nutzen sind.

HUMAN-ANIMAL STUDIES IN SALZBURG



Von Oktober bis Februar fand auch an der Universität Salzburg zum ersten Mal eine Human-Animal-Studies-Ringvorlesung statt. Das Projekt der ÖH Salzburg und der Arbeitsgemeinschaft !MUT fand unter den Studierenden großen Anklang und stellt in der wissenschaftlichen Auseinandersetzung mit dem Thema Tierrechte einen Meilenstein in der Salzburger Universitätsgeschichte dar. Neben spannenden Vorträgen von z. B. DDr. Martin Balluch, Prof. Gabriela Kompatscher und Mag.a Katharina Petter wurde den Studierenden zudem ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm mit Filmvorführungen, Diskussionsrunden und veganen Kochkursen angeboten.



Auch außerhalb des Hörsaals hat sich an der Uni Salzburg etwas getan! Kurz vor der Ringvorlesung wurde die SaVt (Studentische Arbeitsgruppe für Veganismus und Tierrechte) gegründet, welche sich auch gleich an der Organisation des Rahmenprogramms maßgeblich beteiligt hat.

Die Gruppe von Studierenden setzt sich im universitären Umfeld aktiv für die Themen Veganismus und Tierrechte ein, organisiert Infostände, Veranstaltungen und Kochkurse sowie gemeinsame Freizeitaktivitäten für ihre Mitglieder.

HUMAN-ANIMAL STUDIES IN INNSBRUCK



Foto: HAS Innsbruck

Ursprünglich aus einer Studierendeninitiative heraus entwickelte sich in Innsbruck ein HAS-Forschungsteam aus Professor_innen und Studierenden.

Den Auftakt machte 2012 eine äußerst gut besuchte Ringvorlesung zu HAS, welche die hohe Aktualität des Themas vor Augen führte und viele Menschen

zur weiteren Beschäftigung mit dem Mensch-Tier-Verhältnis animierte. Mittlerweile fanden bereits zwei Ringvorlesungen, mehrere vertiefende Seminare, ein Symposium und ein internationaler Kongress zu Human-Animal Studies statt.

Ein besonders wichtiges Anliegen ist das Publizieren von hochwertiger deutschsprachiger Forschungs- und Lehrliteratur, die das Fach im deutschsprachigen Raum besser verankert. Bisher erschienen zwei Sammelbände des Innsbrucker HAS-Teams.

DIE NÄCHSTEN PROJEKTE:

- Ringvorlesung zu Human-Animal Studies ab Herbst 2017
- Publikation eines einführenden Lehrbuchs für Studierende im UTB-Verlag: „Human-Animal Studies. Eine Einführung.“ (2017, Arbeitstitel)

[NICHT-]MENSCHLICHE BEZIEHUNGEN WISSENSCHAFTLICH BELEUCHTET

Eine Publikation mit dem Titel „Tiere-Texte-Transformationen“ bietet zahlreiche Denkanstöße und zeigt, wie sehr das Mensch-Tier-Verhältnis sich im Wandel befindet. Essays mit Titeln wie „Der Veganismus: nicht bloß eine Entscheidung für einen Lebensstil“, „Tierrecht(e), Aktivismusrrecht, Animal Law, Legal Animal Studies und HAS“ oder „Tierbezeichnungen als abwertende Personenbezeichnungen“ weisen darauf hin, wie weitreichend die Konsequenzen eines veränderten Blickwinkels auf die momentane Gesellschaftsordnung sind. Wenn die unhinterfragte Ausbeutung von sensiblen Lebewesen nicht mehr als „natürlich“ und „traditionell“ argumentiert werden kann, treten offensichtliche Widersprüche umso stärker ins Rampenlicht. Das betrifft nicht nur die bekannte Doppelmoral, Tiere als Freunde zu schätzen, im nächsten Atemzug aber mit dem großen Unterschied von Menschen und Tieren zu begründen, weshalb es rechtmäßig sei, sie auszunutzen, zu quälen und zu tö-



ten. Im Kapitel zum Veganismus als Lebenshaltung vergleicht Gary Steiner den Umgang der omnivoren Mehrheit mit der Welt mit dem Benehmen eines selbst-

süchtigen, unreflektierten Kindes und schlägt vor, die Ansicht, der Mensch sei Zentrum des Universums und alles darin Vorhandene zu seiner Ausbeutung da, durch einen Blick vom ganzen Kosmos her zu verändern. Ganz einfach gesagt bedeutet dies, Zusammenhänge anzuerkennen und bereits widerlegte Scheinargumente von fehlender Kommunikation und Emotionalität bei Tieren endlich ad acta zu legen, um an Lösungen für alle zu arbeiten.



„TIERE-TEXTE-TRANSFORMATIONEN. KRITISCHE PERSPEKTIVEN DER HUMAN-ANIMAL-STUDIES“.

HG. VON REINGARD SPANNRING, REINHARD HEUBERGER, GABRIELA KOMPATSCHER, ANDREAS OBERPRANTACHER, KARIN SCHACHINGER, ALEJANDRO BOUCABELLE, UNIVERSITÄT INNSBRUCK.
BIELEFELD: TRANSCRIPT 2015.
390 SEITEN, € 26,99.

VEGAN REISEN

GEHEIMTIPPS UND ERFAHRUNGSBERICHTE AUS ALLER WELT

Urlaub – die Zeit des Entspannens, um den Alltagsstress für einige Wochen vergessen zu können. Aufregende Landschaften, neue Kulturen oder interessante Sehenswürdigkeiten soll das Urlaubsziel idealerweise bieten. Die Kulinarik ist ebenfalls für viele Menschen ein verlockender Faktor in puncto Reiseplanung. Als Veganer_in war man bis vor einigen Jahren diesbezüglich noch recht auf sich alleine gestellt. Die Frage, ob man sich nun für die Dauer des Urlaubs von Obst und Müsliriegeln ernähren muss oder ob das Hotel doch eine ansprechende Verpflegung anbietet, war nicht immer schnell beantwortet. Doch glücklicherweise schwimmen mittlerweile viele Hotels und Restaurants in den beliebtesten Urlaubsdestinationen ebenfalls auf der Veggie-Boom-Welle mit.

URLAUB IN ÖSTERREICH

Österreich bietet als Reiseziel ebenfalls ein breites Repertoire an Möglichkeiten, eine erholsame Zeit zu verbringen. Wien hat sich als Hauptstadt, nebst Wiener Schnitzel und Gulasch, trotzdem das Prädikat veganes Schlaraffenland verdient. Für Städtereisende mit Kulturfokus stellt die Metropole daher das ideale vegane Reiseziel dar. Die Zahl der rein veganen Restaurants wächst stetig

und auch in traditionellen Gasthäusern blitzt immer öfter die Kategorie „vegan“ in den Speisekarten auf. Mit philippinischer Küche überzeugt das Hotel am Brillantengrund mit täglichen veganen Optionen und das Hotel Altstadt hat sein Frühstücksbuffet mit veganem Sortiment erweitert.

Auch außerhalb der Donaumetropole werden Freunde der pflanzlichen Küche fündig. Egal ob Wellness-, Ski-, Wander-, oder aufregender Bauernhofurlaub, damit ihr noch entspannter in die arbeitsfreie Zeit starten könnt, haben wir für euch unsere Top 10 der vegan-freundlichsten Hotels und Pensionen in ganz Österreich zusammengestellt.

TRAVEL WITH HEART

Hierzulande gibt es mittlerweile sogar ein komplett veganes Reisebüro, Travel With Heart, das gezielt auf nachhaltige, klimafreundliche und vegane Angebote eingeht. Unternehmensgründerin Monika Krammer legt besonderen Wert auf handverlesene, kleine Familienbetriebe, die das Konzept vegan und umweltbewusst genauso ernst nehmen wie sie selbst. So sind ganz besondere Tagesfahrten und Programme entstanden, die nur durch die Kooperation mit dem Reisebüro zugänglich sind: Ein Fledermaus-Abend im

Barockschloss Riegersburg, eine Besichtigung des Schlosses Schönbrunn außerhalb der üblichen Öffnungszeiten oder Sportliches wie Stand-Up-Paddling und Kanufahren am Ottensteiner Stausee, um nur einige Beispiele zu nennen. Die kooperierenden Hotels und Restaurants arbeiten ausschließlich mit Bio-Zutaten und legen Wert auf regionale und saisonale Küche. Jegliche Verpflegung auf den Ausflügen ist 100 % palmölfrei. Monika Krammer möchte so lokale Strukturen und Kleinbetriebe stärken und den Reisenden das ländliche Österreich und seine Vorzüge schmackhaft machen. Die Ausflüge richten sich an Kleingruppen von 12-20 Personen, um eine individuellere Gestaltung zu ermöglichen.

ADVENTURE V

Da Österreich gerade mit seiner spektakulären Bergwelt ein optimales Reiseziel für sportliche Urlauber darstellt, bietet adventurev.com ein vielfältiges Programm an Radtouren und Wanderungen in den Alpen mit vegan/vegetarischer Unterkunft an. Alle Jahreszeiten sind abgedeckt, vom Berg-Silvester über Schneeschuhwandern bis zu Yoga-Veggie-Days oder Hundewandern lässt das Programm für das sportliche Herz keine Wünsche mehr offen. Auch auf individuelle Reisegestaltung

wird eingegangen, sei es für eine Firmenfeier, Hochzeits- oder Geburtstage.

INTERNATIONAL

Alle, die es etwas weiter in die Ferne zieht, sind in der Hauptstadt unserer Nachbarn als Veganer_innen besonders gut aufgehoben: Mehrfach wurde Berlin zur vegan-freundlichsten Stadt weltweit gekürt, mit über 30 Restaurants, die eine rein pflanzliche Küche anbieten, und 300 weiteren mit vegetarisch/veganem Angebot. Was Berlin als Stadt für sich behauptet, gilt für Israel als gesamtes Land. 5 % der Bevölkerung identifizieren sich als vegan, das ist im globalen Vergleich die höchste Veganer_innen-Quote. Die Nation am Toten Meer beherbergt über 250 vegan-freundliche Restaurants und bietet in Tel Aviv mit dem Vegan-Fest das größte Vegan-Kulinarik-Festival mit über 15.000 Besucher_innen an.

Die West- und Ostküste der USA sowie deren urbane Zentren bieten ebenfalls ein facettenreiches Angebot an rein veganen Unterkünften und Restaurants an. Gerade Portland, San Francisco und New York

City sind glänzende Beispiele für moderne vegan-freundliche Reiseziele.

Italien und Großbritannien gelten ebenso als unkomplizierte Reiseziele für Veganer_innen. Der kulturelle Schmelzriegel London bietet mit dem starken Einfluss der indischen Küche eine vielfältige Palette an vegetarischer und veganer Kulinarik. Viele traditionelle Gerichte der italienischen Küche sind bereits rein pflanzlich oder einfach zu veganisieren.

REISEPLANUNG

Zu einer immensen Erleichterung bei der Reiseplanung hat sich das Portal veggie-hotels.com entwickelt, das mit einer weltweiten Auflistung von veganen und vegetarischen Hotels aufwartet. Zusätzlich kann nach diversen Kriterien wie Bio oder glutenfreier Küche gefiltert werden. Mit über 500 Einträgen hat man als vegane/r Urlauber_in hier die Qual der Wahl!

Wer sein passendes Hotel bereits gefunden hat, kann über die Smartphone-App „happy-cow“, die mit stolzen 40.000 Einträgen gefüllt ist, die Restau-

rant-Landschaft der jeweiligen Urlaubsdestination erkunden.

Ein praktischer Begleiter auf allen Reisen ist der „Vegan Passport“. In über 70 Sprachen erklärt das handliche Büchlein anschaulich, was unter rein pflanzlicher Ernährung verstanden wird, und kann somit auch fernab von Tourismuszentren das vegane Leben ungemein erleichtern.

Für Fernreisende ist die Verpflegung während des Fluges ebenfalls von nicht zu vernachlässigender Bedeutung. Aber auch hier gibt es bereits bei einigen großen Fluglinien wie etwa Airberlin, British Airways, Emirates oder Lufthansa ein spezielles veganes Bordmenü, das allerdings im Vorhinein bestellt werden muss.

Die Angebote für vegane Reisen und Unterkünfte wachsen ständig. Egal ob es nun eine Destination auf der anderen Seite des Erdballs oder Urlaub direkt in der Region sein soll, wer seine Wünsche kommuniziert und die entsprechenden Vorbereitungen trifft, kann beinahe überall einen veganen, umweltfreundlichen und vor allem stressfreien Urlaub verbringen.

★ UNSERE TOP 10 TIPPS ★

FÜR DEN PERFEKTEN VEGANEN URLAUB IN ÖSTERREICH:

→ ARCOTEL KAISERWASSER

Die Wiener Niederlassung der Arcotelkette am Kaiserwasser bietet für vegane Gäste ein fixes Menü und Frühstück mit rein pflanzlichen Zutaten auf Vier-Sterne-Niveau an.

→ BÖDELE ALPENHOTEL

Die Vorarlberger Berglandschaft lässt sich zu allen Jahreszeiten im Bödele Alpenhotel mit veganer und vegetarischer Verpflegung auskosten.

→ KULTURHAUS KLANGGESTALT

Das Kulturhaus Klanggestalt in den Osttiroler Bergen bietet neben veganen Speisen auch diverse Kochkurse, Musik- und Tanzworkshops für eine abwechslungsreiche Zeit an.

→ LOVING HUT PENSION

Die Loving-Hut-Pension am Klopeinensee in Kärnten ist durch und durch vegan: Vom daunenfreien Kopfpolster über die Hygieneprodukte bis hin zur Verköstigung ist alles rein pflanzlich und tierversuchsfrei!

→ NATUR HOTEL LECH LIVE

Ein besonderes Schmankerl des Natur Hotel Lech Live im beliebten Skiort, ist die ein-wöchige Vegan-Challenge bei der interessierte Urlauber die vegane Küche kennenlernen können.

→ NATURHAUS LEHNWIESER

Vegane Vollwert- und Biokost erwartet die Gäste des Naturhaus Lehnwiesers in Ramsau.

→ SOAMI RETREAT CENTER

Ideal für Yoga-Fans und Freunde der ganzheitlichen Entspannung ist das Soami Retreat Center unweit vom schönen Millstätter See.

→ MOSERWIRT (REGION HOCHKÖNIG)

Hier wird kreative und abwechslungsreiche Küche groß geschrieben. Als Teil der Region Hochkönig vegan zertifiziert bleiben bei den Gästen mit 3-Gang-Abendmenü und ausgiebigem Frühstücksbuffet keine veganen Wünsche mehr offen!

→ TIERPARADIES SCHABENREITH

Das Tierparadies Schabenreith bietet Urlaub am Bauernhof der besonderen Art: Auf dem veganen Gnadenhof wohnt eine Reihe von geretteten Tieren, die ihr Leben ungebunden von menschlichem Nutzen genießen dürfen.

→ URLAUB AM KLOSTERHOF (RINDERWAHNSINN)

100 % vegane Ferienwohnungen am Klosterhof in Gföhl mit der Möglichkeit, die rund 60 auf Weiden lebenden Hochlandrinder zu besuchen, laden hier zu einem tierfreundlichen Urlaub ein.



VEGAN IN PERU

Wie ergeht es einer Veganerin in Peru? Knapp ein Monat stellte ich mich dieser Herausforderung und bin dadurch um ein paar Erfahrungen und Entdeckungen reicher geworden. In meiner Reisegruppe war ich neben einem chilenischen Vegetarier und einer Flexitarierin die einzige Veganerin. Am Ende der Reise gab es jedoch zwei Veganer_innen unter uns.

UNTERWEGS IN PERU

Der Andenstaat Peru bietet verschiedene Großlandschaften: die Costa (Küstenregion), Sierra & Montana (Andenregion) und die Selva (Urwaldregion). Neben wunderschönen Landschaften bietet das Land auch eine große biologische Vielfalt. Auf jeden Fall sollte man sich die beeindruckende und mystische Inkafestung Machu Picchu nicht entgehen lassen, die ein UNESCO-Weltkulturerbe ist. Wir haben die Städte Lima, Cusco, Pisac, Puno, Arequipa und Aguas Calientes besucht.

Peru ist sehr stark von Armut betroffen. Zwar erlebt das Land derzeit einen starken ökonomischen Aufschwung, gleichzeitig nehmen jedoch damit auch die Umweltprobleme zu. Die Peruaner_innen setzen noch immer viel auf Handarbeit und lehnen neue Technik oft ab.

PERUANISCHE KÜCHE

In Peru wird zwar viel Fleisch – traditionellerweise auch Meerschweinchen und Lama – sowie Fisch und Meeresfrüchte gegessen, doch mit Quinoa, Mais, Kartoffeln, Nüssen, Avocados und exotischen

Früchten ist man als vegane Person gut versorgt. Hinzu kommen die sogenannten Superfoods wie Chiasamen, Sacha Inchi, Maca, Kakao, Lucuma und Yacon, die man besonders preiswert bekommt.

Das Pseudogetreide Quinoa wird in den Anden seit Jahrtausenden angebaut, da diese anspruchslose Pflanze selbst in der Höhe gut gedeiht. Die Kokapflanze – aus der Kokain hergestellt werden kann – ist in Peru auch ein beliebtes legales Genuss- und Nahrungsergänzungsmittel. Zu den traditionellen Getränken zählen Kokatee, Matetee, Pisco (Sour), Chicha Morada und Inca Kola.

VEGANE ENTDECKUNGSREISE

Veganer_innen sollten sich also nicht gleich abschrecken lassen, denn Peru hat so einiges zu bieten. So kann man auf Entdeckungsreise auf Märkten gehen oder entspannt in vegetarischen und veganen Restaurants schlemmen.

In Cusco haben wir das „Green Point“ und das „Shaman Vegan Raw Center & Restaurant“ entdeckt – beides rein vegane Restaurants. In der Hauptstadt Lima findet man ebenfalls vegane Lokale wie das „AlmaZen“, vor allem im Viertel Miraflores. In Puno gibt es ein „Loving Hut“.

FAZIT

Generell sollte man schon abenteuerlustig sein, denn so eine Reise ist anstrengend, wenn man sich dann auch noch vegan ernährt, erschwert das zusätzlich den Reisealltag. Man lernt aber die einfachen Dinge wieder viel mehr zu schätzen, was eine tolle Erfahrung sein kann.

Ein Chilene aus unserer Gruppe, der vorher nichts über Veganismus wusste und sich mit mir das Zimmer teilte, versuchte aus Neugier, eine Woche mit mir vegan zu essen und stellte mir immer wieder Fragen darüber. Heute ist er überzeugter Veganer und lebt in Chile.

Sarah Wohlfahrter

★ TIPPS ★

VORBEREITUNG: Am besten schon vor der Reise informieren, welche veganen Möglichkeiten es gibt, und die wichtigsten Wörter/Sätze auf Spanisch lernen. Veganes Essen vorbestellen für die Flüge. Über Impfungen und Medikamente rechtzeitig im Tropeninstitut informieren.

Die Happy-Cow-App ist immer hilfreich, um herauszufinden, welche veganen Angebote es im Umkreis gibt.

HÖHENKRANKHEIT: Kokatee hilft gegen Beschwerden.

VORSICHT BEIM ESSEN: „Cook it, peel it, or leave it“.



REISEBERICHT IN VOLLER LÄNGE:
WWW.VEGAN.AT/PERU

VEGAN IN PRAG/PRAHA

Prag ist aus den Top 10 der europäischen Destinationen des Städtetourismus nicht mehr wegzudenken. Neben seiner historischen Altstadt, die den 2. Weltkrieg unbeschadet überstanden hat, lockt Prag mit Kafka, dem jüdischen Viertel und ist außerdem Unistadt, in der sogar Einstein lehrte.

DOCH WAS, WENN DER (VEGANE) HUNGER PLAGT?

Die tschechische bzw. böhmische Küche ist der österreichischen nicht unähnlich: Gekocht wird traditionellerweise mit reichlich Fleisch. Dazu werden gerne Teigwaren gereicht. Bekannt sind Knedlíky, doch die Knödel in verschiedensten Varianten enthalten in der Regel Eier und Kuhmilch. Eine kurze Recherche nach veganen Lokalen lohnt sich. Schnell wird klar, dass viele vegane Optionen getestet werden wollen.

PLEVEL JINDŘIŠKÁ

Das vegane und rohe Restaurant Plevel ist an zwei Standorten zu finden. Die kleine Karte ist

hier ebenfalls auf tschechisch und englisch gestaltet. Wir haben ein Portobello-„Steak“ und einen Salat bestellt. Service und Geschmack waren zu unserer vollsten Zufriedenheit, einzig die Portionen sind unserer Meinung nach etwas klein geraten.

LOVING HUT

Wer den Hunger schnell stillen möchte, ist in Prag mit den zahlreichen Standorten der veganen Kette Loving Hut bestens bedient. Es finden sich verschiedene Fast-Food-Variationen, darunter Fleischalternativen, Gemüse, Frühlingsrollen und Reis. Auch eine Tagessuppe und Salat gibt es beim Buffet. Unschlagbar ist jedenfalls der Preis: Für 2 voll gefüllte Teller (verrechnet wird nach Gewicht) sowie Salat und Getränk haben wir unter 10 € bezahlt.

FAZIT

Prag ist einen Besuch Wert, und zwar gerade für Veganer_innen!

Lisa Klein



Entgeltliche Anzeige

HEUTE MAL

DER LAKTOSE FREIGEBEN

VEGANES EIS
ERDBEER MOHRE AUS REIS

VEGANES EIS
MATCHA MANGO REIS

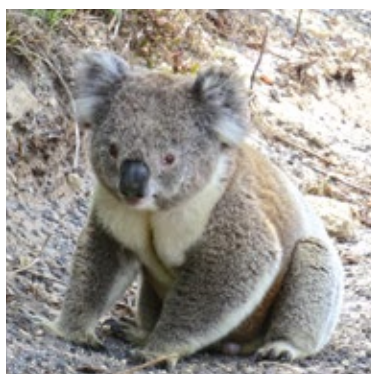
VEGANES EIS
HIMBEER NOCCIOLONE SOJA

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

GANZ VEGAN IST UNS NATÜRLICH AM LIEBSTEN

Erhältlich bei **BILLA**, **MERKUR** & **ADEG**

AUSTRALIEN, AUSTRALIEN UND NOCH MAL AUSTRALIEN



Alle Fotos: Die Reiseführerin

Eigentlich war Australien vor einigen Jahren nur ein Zwischen-Stopp auf meiner Weltreise. Doch sehr schnell hat mich die atemberaubende Tierwelt und Landschaft in den Bann gezogen. Und sehr schnell stand der Entschluss fest: Hier werde ich immer wieder hinkommen! Stundenlang eine Straße entlangfahren, ohne dass ein einziges Auto entgegenkommt. Gemeinsam mit Kängurus im Schatten von Bäumen rasten. Ein Papagei, der dir deinen veganen Käse vom Frühstückstisch stibitzt. Beim Schnorcheln Seelöwinnen beim Spielen beobachten. Und zwischen wenigen bewohnten Teilen immer wieder die scheinbar unendliche Wildnis ohne einer anderen Menschenseele ...



Was hat eine Australien-Reise mit Tierversuchen zu tun? Was ist Klimakompensation? Und warum gibt es einen Teil zum Thema Abschiebungen?

Das E-Book „Die Reiseführerin, mit dem Campervan durch Süd-Australien“ ist eine Sammlung von Informationen zum Reisen mit eigenem Campervan.

Aus dem Blickwinkel einer Veganerin, die Tipps für vegane Essensmöglichkeiten gibt, aber keine Tipps für Zoos und Tierparks, wo Tiere gefangen gehalten werden!

Zum Reinlesen und Kaufen auf www.epubli.de
Auf Facebook: Die Reiseführerin, Mit dem Campervan durch Südastralien

P.S. Ein Teil der Einnahmen des E-Books „Die Reiseführerin“ wird gespendet an das Tierheim „Tierparadies Schabenreith“ (www.tierparadies.at).

P.P.S. Das Tierheim besitzt auch eine vegane Frühstückspension.

Victoria Kramer

RINDERWAHSINN



Urlaub am Bauernhof ist ein bekanntes Konzept, gerade in Österreich auch ein starker Teil des Tourismussektors. Pittoreske Landschaften, glückliche Tiere und traditionelles Essen sollen die Gäste ein Stück des bäuerlichen Lebens kosten lassen. Ich mache mich auf den Weg zu einem solchen Hof, der aber in zwei Punkten entschieden vom Standard abweicht: Erstens sind die Tiere, die dort leben, keinem menschlichen Nutzen unterworfen, zweitens ist die angebotene Verpflegung zu 100 % vegan. Es ist ein Lebenshof, genauer der Klosterhof im Waldviertel. Die beiden Gründer und Initiatoren des Projekts Rinderwahnsinn sind Hubert Gassner und Steffi Buchinger, die mich gleich herzlich empfangen, als ich in Gföhl vom Bus aussteige.

DIE ENTSTEHUNG EINER IDEE

Die beiden umgibt eine bewegte Geschichte. Hubert wuchs im Mühlviertel auf einem der ersten Bio-Bauernhöfe in Österreich auf, der biologische Landbau wurde ihm quasi in die Wiege gelegt. Nach einigen beruflichen Umwegen begann er 2001 seine eigene Rinderzucht in der Gemeinde Rastenfeld im Waldviertel. Die

Tiere durften schon damals ganzjährig ihr Dasein auf der Weide genießen, versorgt mit dem Gras der Weide im Sommer, mit Heu und Silage im Winter. Geschlachtet

wurden sie jedoch trotzdem noch. Nach und nach bemerkte Hubert, dass er kein gutes Gefühl mehr verspürte, seine Rinder mit Namen zu versehen. Der kleine, lokale Schlachtbetrieb musste einem größeren, weiter entfernten weichen, Hubert konnte bei der Schlachtung nicht mehr persönlich dabei sein. Als schließlich seine Rinder aus Angst den Transporter vor dem Schlachter nicht mehr verlassen wollten, befand sich der Biobauer an einem moralischen Scheideweg. Der Gedanke keimte in ihm, aufhören zu wollen. Dies hätte jedoch bedeutet, die gesamte Herde von rund 60 Tieren schlachten lassen zu müssen. Keine Lösung für Hubert. Es hat beinahe einen Hauch von Schicksalhaftigkeit, dass ihn gerade in dieser Zeit, im Sommer 2014, ein Brief erreichte.

Von Steffi. Die studierte Chemikerin und engagierte Tierschützerin war verzweifelt auf der Suche nach einem Platz für sechs Schweine, die sie vor der Schlachtung bewahren wollte. Zu diesem Zweck gründete sie den Verein Happy Pigs & Friends. Auf eine Aussendung von 115 Briefen folgten nur drei Rückmeldungen, eine davon war von Hubert.

★ INFOS ★

Tage des offenen Weidezauns:
11. Juni, 9. Juli, 17. Juli

Infos zu Ausflügen und Tierpatenschaften unter www.rinderwahnsinn.at bzw. per E-Mail unter office@rinderwahnsinn.at

Buchung von Ferienwohnungen und Geschenkgutscheine unter gassner.hubert@gmx.at

Steffi und Hubert bzw. Happy Pigs & Friends als Aussteller auf der Veganmania Wien (25.-28.05.2016)

Facebook:
Happy Pigs & Friends
Homepage:
www.rinderwahnsinn.at



Die beiden vereinbarten ein Treffen. Zu diesem Zeitpunkt wussten es beide noch nicht, aber dies sollte den Anfang des Projekts Rinderwahnsinn markieren. Hubert konnte sich damals noch nicht vorstellen, ohne Fleisch, geschweige denn komplett ohne tierische Produkte zu leben. Steffi lebte ihm vor, wie einfach und genussvoll es ja doch geht. Wenige Wochen später war der Rinderzüchter selbst zum Veganer geworden. Hubert fasst diese Entwicklung in Verbindung mit der Namensgebung des Projekts bildhaft zusammen: Zuerst waren die Rinder, dann der Wahn der Schlachtung und schließlich kam mit Steffi der Sinn! Die Idee war geboren. Die Tiere sollen bis zum Ende ihrer Tage auf der Weide leben, ohne jeglichen Nutzen haben zu müssen. Sie dürfen um ihrer selbst willen sein.

DIE FERIENWOHNUNGEN IM KLOSTERHOF

Als Gast fühlt man sich sofort wohl. Das Engagement und die Begeisterung von Steffi und Hubert sind regelrecht ansteckend. Steffis Augen strahlen, wenn sie von den Tieren spricht, die sie zu meinem Erstaunen alle namentlich unterscheiden kann. Ich werde in einer der zwei zu buchenden Ferienwohnungen im Obergeschoß des Klosterhofs, so heißt der Hof, der einst zum Stift Zwettl gehörte, untergebracht. Die großräumigen, liebevoll eingerichteten Apartments überraschen mit kleinen Extras, wie Himmelbett, Holzofen oder begehbarem Kleiderschrank. Nach einem kurzen Rundgang am Hof,



auf dem sich ein Schweinestall für kalte Wintertage befindet, geht es ab auf die etwa 10 Autominuten entfernten Weiden.

FÜTTERUNG AUF DER RINDERWEIDE

Es lässt mich nicht ganz kalt, als wir am Weidezaun stehen und sich rund 20 eindrucksvolle Hochlandrinder und ihre heimischen Artgenossen geschlossen auf uns zubewegen. Es ist eine bunte Herde, schwarz, weiß und braun in allen möglichen Variationen. Sie kennen das Motorengeräusch des Pick-ups und wissen, was folgt: Futter. Von Steffi und mir bekom-

men sie als Vorspeise altes Brot, einer ihrer liebsten Snacks. Vorsichtig strecken mir die sanften Tiere mit den beeindruckenden Hörnern ihre Köpfe entgegen, als ich ihnen die Hand mit dem Brot ausstrecke. Besonders die Hochlandrinder mit ihrer zotteligen orangen Mähne, die ihnen wie Stirnfransen bis an die Nase hängt, haben es mir angetan. Die jüngsten Kälber sind etwa 1 Jahr alt, da Hubert die Zucht eingestellt hat, um den Bestand nicht weiter zu vergrößern. Richtig spannend wird es, als Hubert mit dem Traktor die Bühne betritt. Zu dritt begeben wir uns nun mitten in die Weide zu den Futterstellen, denn dort wird das Heu bzw. die Silage in großen Ballen abgeladen. Regelrecht euphorisch streckt eines der Rinder seine Hörner in den Ballen und trägt das Heu nun stolz als Teil seines Kopfschmuckes. Auch hier kommt wieder die Herdenhierarchie zum Tragen: Die Tiere halten sich an ihre eigene Rangordnung. Wir lassen die zufriedenen Kühe zurück und fahren weiter zur Schweineweide.

SCHWEIN IM GLÜCK

Diese ist ein Erlebnis für sich. Auch die Schweine erkennen Steffis Auto schon von weitem und begrüßen uns sogleich mit einem beinahe ohrenbetäubenden Grunzkonzert. Steffi und Hubert haben mich schon gewarnt, dass die Schweine etwas laut sein werden. Es ist ihre Art der Begrüßung. Nie hätte ich gedacht, dass sechs Schweine zu solchen Lautstärken fähig sind. Aber kaum ist man in unmittelbarer Nähe und mit Heu gewappnet, ist der Willkommenschor verstummt. Die volle Aufmerksamkeit gehört nun den mitgebrachten Kartoffeln und dem schönen Gerstenstroh. Steffi begrüßt ihre Schützlinge liebevoll und namentlich. Die weitläufige Schweineweide umfasst einige Bäume und einen eigenen Unterschlupf für die Tiere als Nachtquartier. Fröhlich strecken sie alle ihre Rüssel ins frische Stroh und suchen nach mehr Kartoffeln. Es ist erfreulich, die Tiere so unbeschwert erleben zu dürfen.

SANFTE RIESEN AUF DER OCHSENWEIDE

Ein letzter Abstecher zur Ochsenweide geht sich noch vor Einbruch der Dunkelheit aus. Bei Steffis und meiner Ankunft stehen alle Tiere am unteren Ende

der riesigen 10 ha großen Weide und aus dieser Entfernung kann ich ihre tatsächliche Größe nur erahnen. Sie lassen sich durch unsere Anwesenheit nicht aus der Ruhe bringen. Als jedoch Hubert an den Zaun tritt, passiert etwas, das mich staunen lässt: Er ruft die Tiere fürsorglich „Pupperl“ und siehe da, die mächtigen Tiere treten unter erfreutem Muhen plötzlich den Marsch an den Zaun heran an. Der größte unter ihnen hat etwa die Ausmaße eines gewaltigen Pferdes und ist mit stattlichen 1100 kg eine imposante Erscheinung. Genüsslich lässt sich der sanfte Riese von Hubert mit der Bürste das Fell streicheln, aber nur so lange sich nicht der nächste eifersüchtig vordrängt. Die Massage-Einheiten sind beliebt. Der jüngste im Rudel, der kleine Alf, wartet lieber gespannt auf Steffis Altbrot.

ANGEBOT UND BLICK IN DIE ZUKUNFT

Es ist nun schon fast dunkel und wir treten den Rückweg an. Am Abend werde ich von Steffi mit einem ausgezeichneten 3-Gänge-Menü verköstigt. Hubert schwärmt von



ihrem Essen und Steffi freut sich, dass ich ihm nur vollends zustimmen kann. Vieles, was auf dem Tisch landet, entstammt dem eigenen Bio-Anbau, wie zum Beispiel Leinsamen und Buchweizen, die Steffi kreativ zu Rohkostwraps, Aufstrichen und selbst gebackenem Brot verarbeitet. Gemeinsam sitzen wir in der Stube und die beiden erzählen mir von ihrem Werdegang und Plänen für die Zukunft, aber auch ihren Ängsten. Seit 2014 wurde kein Tier mehr geschlachtet, die entsprechenden Einnahmen fehlen. Neben den Ferienwohnungen und der Direktvermarktung landwirtschaftlicher Bio-Produkte setzen

Steffi und Hubert auf Tierpatenschaften, die über den von Steffi gegründeten Verein Happy Pigs & Friends übernommen werden können. Noch sind viele Tiere ohne Paten, noch wissen wenige Menschen von der Möglichkeit des veganen Urlaubs am Bauernhof im Waldviertel. 4 Besuchstage („Tage des offenen Weidezauns“) sind für 2016 bereits geplant, Schul- und Betriebsausflüge und andere Ausflugsgruppen können eigene Programme buchen. Feriengäste werden den Sommer über in Hängematten auf einer Weide in Gehweide des Ottensteiner Stausees entspannen und picknicken dürfen. Gespannt höre ich zu und bin immer wieder berührt, mit welchem persönlichen Einsatz und Hingabe die beiden ihr Projekt vorantreiben. Es erfordert auch viel Mut, einen solchen Schritt zu gehen, gerade in einer bäuerlich-ländlichen Gegend wie dem Waldviertel. Doch die beiden sitzen entschlossen vor mir, bestärkt durch die positiven Rückmeldungen derer, die sie bereits kennenlernen durften. Eine weitere davon ist von mir.

Katharina Gerold

Entgeltliche Anzeige

HEUTE MAL
NICHT TIERISCH HOCHSTAPELN

VEGA VITA
 einfach vegan genießen

100% VEGAN

LASAGNE
 SOJA BIOLOGISCH

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

GANZ VEGAN IST UNS NATÜRLICH AM LIEBSTEN

Erhältlich bei **BILLA**, **MERKUR** & **ADEG**



ARBEITEN IM SCHLARAFFENLAND

**REDAKTEUR OLIVER WINDHORST
VERBRACHTTE ALS VOLUNTEER SECHS
WOCHEN IN DEM SÜDAFRIKANISCHEN
FREIWILLIGENPROJEKT DER „VERVET
MONKEY FOUNDATION“. EIN ERFAH-
RUNGSBERICHT:**

Ein Erweckungserlebnis, als der drei Monate alte Hakuna auf meinem Schoß endlich eingeschlafen ist. Lang hat das Meerkatzenbaby heute gekämpft gegen den Schock um seine wahrscheinlich von einem Farmer getötete Mutter, seinen ihm zugewiesenen „Ziehvater“ und die ihm völlig unbekannte Umgebung. Hier, in der Baby-Hütte der Vervet Monkey Foundation nahe des südafrikanischen Tzaneen, wird der flauschige Winzling noch drei Tage in Quarantäne verbringen. Danach beginnt der langwierige Eingliederungsprozess in eine der zahlreichen Affengruppen des Reservates, an dessen Ende ein erfülltes Leben mit Hakunas Artgenossen stehen wird.

Leider ist Hakunas Schicksal kein Einzelfall. Gerade in der „Babysaison“ von

Oktober bis März klingelt regelmäßig das Telefon der Betreiber der Vervet Monkey Foundation, Josie und Dave. Das Reservat ist die letzte Hoffnung für Affenwaisen, deren Mütter etwa erschossen oder überfahren worden sind. Seit 2009 kümmern sich Josie und Dave haupt-



beruflich um von Menschen gequälte, verstümmelte oder als Haustier gehaltene Grüne Meerkatzen. Die Anfänge des Projektes liegen aber schon im Jahr 1993. Inzwischen leben in dem 23 Hektar großen Reservat knapp 600 Primaten und führen ein sorgenfreies Leben: Damit das auch so bleibt, bin nicht nur ich hier, sondern zahlreiche weitere Mitstreiterinnen und Mitstreiter aus aller Herren Länder. Auf diese ist das Reservat auch dringend angewiesen. Die Aufgaben bei der Betreuung der wilden Affenbande sind vielfältig: Versorgung der Gehege mit Futter und Wasser, Zubereitung von Mahlzeiten, Dokumentation der Affen-Integrationsprozesse in ihre Gruppen, Fütterung, Kochen, Putzen, Abwaschen und, und, und. Jedem Volunteer sollte klar sein, dass Arbeitsschichten von bis zu zwölf Stunden in der afrikanischen Gluthitze nicht unbedingt ein Leben auf dem Ponyhof bedeuten. Dazu gesellt sich eine recht rustikale Lebensweise in einfachen Holzhütten ohne Strom dafür aber mit Plumpsklo. Wireless-Lan und Elektri-

zität gibt es lediglich im Haupthaus des Reservates. 5-Sterne-Unterkünfte suchen Freiwillige hier also vergebens, dafür gibt es einen Südafrikanischen Sternenhimmel, der über so manchen Komfortmangel hinwegsehen lässt. Wer wirklich etwas bewegen und nicht nur Zahlen in Excel-Tabellen verschieben will, der ist hier genau richtig. Hautnahe Erlebnisse mit den faszinierenden Meerkatzen gibt es im wahrsten Sinne des Wortes zuhauf: Helferinnen und Helfer geben den Babys das Fläschchen, streicheln sie in den Schlaf oder spielen mit den Kleinen. Dennoch: Die Vervet Monkey Foundation ist kein Streichelzoo. Am Ende steht bei jedem noch niedlichen Klammer-Äffchen die Wiedereingliederung in den Verband seiner Artgenossen – und das bedeutet die Entwöhnung vom Menschen. Die Arbeit für und mit den Primaten verspricht einmalige und intensive Erlebnisse, die man nie mehr vergessen wird. Darüber hinaus lernen alle Freiwilligen eine Menge über die Tiere. Lektion Nummer eins: Es gibt nicht DIE Affen, vielmehr gibt



es südafrikanische Farmer gibt, die diese aufgeweckten Kletterprofis abknallen und so traumatisierte Babys zurücklassen. Unvorstellbar, wie Menschen auf die Idee kommen, wilde Meerkatzen als domestizierte Haustiere zu halten und diese damit für ihr Leben zu traumatisieren. Unbezahlbar hingegen, dass Josie und Dave diesen geschundenen Primaten ein Leben wie im Schlaraffenland bieten. Und da die Liebe zu Tieren bekanntlich auch durch den Magen geht, ist eine vegane Ernährung fester Bestandteil des Reservatlebens. Als Gegenleistung zum Fleischverzicht gibt es tierisch gutes Essen, eine spannende Zeit mit Gleichgesinnten und die Gewissheit, dass Hakuna nach seinem wohlverdienten Schlummerschlaf einer rosigen Zukunft entgegenblicken kann.

Oliver Windhorst



es beispielsweise den verspielten Mango, die melancholische Felicia, den sanften Skunkey oder den neugierigen Boots. Meerkatzen sind Individuen mit eigenem Charakter und Gefühlen. Unfassbar, dass

WEITERE INFOS UND KONTAKT FÜR INTERESSIERTE:

WWW.VERVET.ZA.ORG

WWW.OLLEKGOESSOUTH.WORDPRESS.COM

Entgeltliche Anzeige

Joya

Joya
Mandel Kokos
Mandorla Cocco

Joya
Cashew Reis
ohne Zuckerzusatz*
Anacardi riso

...DAS SCHMECKT MIR!

ohne Zuckerzusatz!

Natürlich in der umweltverträglichen Verpackung

echte Mandeln & Kokosmilch

mit gerösteten Cashewkernen

Vegan

Vegan

Infos zu Joya auf www.joya.info und:

VEGANE LUNCHBOX

WER VIEL UNTERWEGS IST, SOLLTE VORBEUGEN UND SICH GENUG ESSEN EINPACKEN. DIE RICHTIGEN REZEPTE HIERFÜR FINDEN SICH IM BUCH „VEGANE LUNCHBOX“ VON DANIELA LAIS UND JÉRÔME ECKMEIER. VON KLEINEN SNACKS ÜBER SUPPEN, SALATE, SANDWICHES UND BURGER BIS HIN ZU SATTMACHERN FÜR DEN GROSSEN HUNGER UND SÜSSEN VERFÜHRUNGEN REICHT DIE BANDBREITE DER ORIGINELLEN PAUSENIDEEN. ÜBER 100 REZEPTE, DARUNTER SPICY KALE CHIPS, REIS-BEANS-BURRITO MIT SALSAS, INDISCHE GEMÜSE-PFANNKUCHEN UND JOHANNISBEER-KOKOSNUSS-TASCHEN ZÄHLT DAS BUCH. IM GROSSEN EINFÜHRUNGSTEIL GIBT ES ZUSÄTZLICH TIPPS UND TRICKS ZUM TRANSPORT DER VEGANEN LECKEREIEN.



ECKMEIER, JÉRÔME | LAIS, DANIELA

VEGANE LUNCHBOX

EINFACH, SCHNELL, VEGAN - IMMER UND ÜBERALL

192 SEITEN, GEBUNDEN

CA. 160 FARBFOTOGRAFIEN

ISBN 978-3-8310-2937-2

€ 19,95 [D] / € 20,60 [A] / SFR 26,90

ERSCHEINUNGSTERMIN: 18. FEBRUAR 2016

© DORLING KINDERSLEY VERLAG

FOTOS: BRIGITTE SPORRER

REZEPTE: JÉRÔME ECKMEIER, DANIELA LAIS

WIR VERLOSEN
2 EXEMPLARE UNTER
ALLEN, DIE BIS SPÄTESTENS
31. JULI EINE E-MAIL MIT DEM
BETREFF „LUNCHBOX“ UND IHRER
VOLLSTÄNDIGEN POSTADRESSE
AN [GEWINNSPIEL@VEGAN.AT](mailto:AN GEWINNSPIEL@VEGAN.AT)
GESCHICKT
HABEN.



DANIELA, DU REIST VIEL UND VERBRINGST IMMER WIEDER MEHRERE MONATE IN ANDEREN LÄNDERN. WO FANDEST DU DAS VEGANE LEBEN AM EINFACHSTEN? Definitiv in Amerika. Ich liebe die USA, vor allem Oregon und Portland, das ist mein zweites Zuhause und dort ist es ganz normal vegan zu leben. Es gibt überall pflanzliche Milch, meist wählt man im Café aus Mandel, Reis oder Soja. Die Restaurants bieten immer vegane Alternativen, es ist so wie vegetarisches Essen in Österreich auf der Karte, das ist mittlerweile Standard. Natürlich ist es auf dem platten amerikanischen Land auch schwierig, aber in den Städten war es immer extrem leicht. In Europa würde ich sagen, ist Berlin eine gute Wahl für Veganer_innen.

WAS PACKST DU DIR AM LIEBSTEN EIN, WENN UNTERWEGS KEIN RESTAURANT ODER LADEN MIT VEGANEM ANGEBOT IN DER NÄHE IST? Ich mache mir sehr gerne Sandwiches und Smoothies und oft auch gefüllte Brötchen. Das ist eigentlich eines meiner liebsten To-go-Essen (siehe Buch). Es ist echt klasse, wenn man in ein Brötchen schon alles eingebacken hat und es nicht mehr belegen muss. Wraps sind auch toll zum Mitnehmen. Von den Smoothies wird man gut satt. Bei den süßen Sachen sind es Zimtschnecken, die liebe ich!

WELCHE SPEZIELLEN TIPPS HAST DU FÜR VEGANE REISELUSTIGE? Ich würde sagen: Veganer_innen suchen ihre Reiseziele nach Essen aus. Man reist ja in andere Länder nicht nur der Länder, sondern auch der Kulinarik wegen. Ich mache es immer so: Einmal googeln „Stadt“ und „vegan“ oder die veganen Restaurantfinder bedienen, vorher schauen, was in der Nähe ist, was ich probieren möchte. Und damit ich bis dahin nicht verhungere, packe ich eine gute Lunchbox ein. Diese Kombination hat sich eigentlich immer bewährt!



GEMÜSEWRAPS

FÜR 4 WRAPS | ZUBEREITUNG: 30 MINUTEN

Für die Wraps:	½ Orange
4 große Wirsingblätter	1 EL Schnittlauchröllchen
250 ml Gemüsebrühe	Für das Dressing:
50 g Lupinen-Tempeh (aus dem Bioladen)	100 g Sojajoghurt
1 kleine rote Zwiebel	½ EL gehackte Petersilie
1 TL Kokosöl	1 Spritzer Walnussöl
Salz	1 Msp. Salz
frisch gemahlener weißer Pfeffer	1 Prise frisch gemahlener weißer Pfeffer
100 g Rotkohl	1 Prise gemahlener Zimt

- Für die Wraps die Wirsingblätter waschen und die dicken Blattadern herausschneiden. Die Brühe in einem Topf erhitzen und die Blätter darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten blanchieren. Herausheben, mit kaltem Wasser abschrecken, trocken tupfen und beiseitelegen.
- Den Tempeh in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Tempeh-Streifen darin bei starker Hitze anbraten. Die Zwiebelstreifen mitbraten, bis sie glasig sind. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Den Rotkohl in feine Streifen schneiden, in einer Schüssel mit etwas Salz bestreuen und kräftig durchkneten. Die Orange schälen und filetieren, dabei den Orangensaft auffangen. Orangenfilets und -saft mit dem Rotkohl vermengen. Den Schnittlauch unterheben.
- Für das Dressing den Sojajoghurt in einer Schüssel mit Petersilie, Öl, Salz, Pfeffer und Zimt verrühren. Die Wirsingblätter auf der Arbeitsfläche ausbreiten und je etwas Rotkohlsalat und Tempeh mittig daraufgeben. Die Blätter rechts und links über der Füllung einklappen und von unten beginnend vorsichtig aufrollen. Eventuell mit Küchengarn zubinden, damit sich die Rollen beim Transport nicht wieder auswickeln. In Backpapier, Alu- oder Frischhaltefolie gewickelt in die Lunchbox legen. Das Dressing separat mitnehmen.



SPARGELQUICHE

FÜR 1 SPRINGFORM VON 28 CM Ø | ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN
+ 1 STUNDE KÜHLZEIT + 30 MINUTEN BACKZEIT

Für den Teig:	6 Stangen grüner Spargel
325 g Mehl (Type 550), plus etwas mehr für die Arbeitsfläche	1 große oder 2 kleine milde rote Chilischoten
150 g vegane Margarine, plus etwas mehr für die Form	300 g Seidentofu
1 TL Salz	100 g Sojasahne
1 Prise Rohrohrzucker	1 gehäuft TL Speisestärke
Für den Belag:	1 EL Olivenöl
6 Stangen weißer Spargel	1 TL getrockneter Oregano
	1 TL getrocknetes Basilikum
	Salz, frisch gemahlener Pfeffer

- Für den Teig Mehl, Margarine, Salz, Zucker und 8 EL Wasser in einer Schüssel zu einem glatten Teig verkneten. In Frischhaltefolie wickeln und 1 Stunde in den Kühlschrank legen.
- Für den Belag beide Spargelsorten waschen und die holzigen Enden abschneiden. Den weißen Spargel ganz, den grünen Spargel im unteren Drittel schälen. Die Chilischote längs aufschneiden, entkernen, waschen und längs in schmale Streifen schneiden. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Springform einfetten.
- Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche in Größe der Form ausrollen, in die Form legen und dabei vorsichtig einen Teigrand hochziehen. Tofu, Sahne, Stärke, Öl, Oregano und Basilikum in einer Schüssel zu einer glatten Creme verrühren, diese mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Creme auf dem Teig verstreichen und abwechselnd mit den verschiedenfarbigen Spargelstangen sowie Chilischotenstreifen belegen.
- Die Quiche im Ofen auf der mittleren Schiene in 25–30 Minuten goldgelb backen. Die Quiche in der Form auf einem Kuchengitter etwas abkühlen lassen. Zum Servieren beziehungsweise Verpacken aus der Springform nehmen und in Stücke schneiden.

VRISCHER WIND IN SALZBURG! KULINARISCHE NEWCOMER IN DER MOZARTSTADT

SEIT HERBST 2015 KÖNNEN WIR UNS ÜBER DIE ERSTEN REIN PFLANZLICHEN LOCATIONS IN SALZBURG FREUEN. DIE SAVT (STUDENTISCHE ARBEITSGRUPPE FÜR VEGANISMUS UND TIERRECHTE) UND DIE AG !MUT (ARBEITSGRUPPE FÜR MENSCHEN- & TIERRECHTE) HABEN SICH FÜR VEGAN.AT EIN BILD VON DEN NEWCOMERN GEMACHT.

DAS GUSTAV



Das gemütliche Bistro liegt in der Wolf-Dietrichstraße 33 und damit im Herzen Salzburgs. Erst beim zweiten Anlauf konnten wir einen Platz ergattern, Gustav ist stets gut besucht. Geschmacklich hat das Bistro allerhand zu bieten: knusprigen French Toast garniert mit Banane, Nüssen und Ahornsirup, bunte Gemüse-Sandwiches mit reichlich

Hummus und Pesto, cremige Tagessuppen, Smoothies und (Rohkost)kuchen. Innovative Limonaden, wie Lavendel oder Gurke, sowie fair gehandelter Kaffee runden das Angebot ab. Denise Hagopyan, die Inhaberin und Gründerin, lebt selbst seit vier Jahren vegan und erkannte die Marktlücke in Salzburg: Ein rein pflanzliches Bistro musste her! „Genuss und Geschmack stehen im Vordergrund“, erzählt sie uns. Schon im Namen des Bistros stecke dieser Vorsatz („Gusta“, „Gusto“), aber auch in der Auswahl der Lebensmittel, die überwiegend regional, biologisch und fair gehandelt sind.

DAS VLEISCHPFLANZERL



Das Ein-Frau-Unternehmen von Cassandra Winter braucht keinen festen Standort, handelt es sich doch um Salzburgs ersten veganen Food-Trailer! Der liebevoll selbst designte Verkaufswagen gastiert wochentags an verschiedenen Standorten der Stadt und hat mittlerweile sogar „nachreisende“ Stammkund_innen. Hungerige erwartet hier eine Variation

leckerer hausgemachter Burger auf Linsenbasis, ganz bewusst ohne Palmöl, Tofu und Seitan. Egal ob deftig pikant, klassisch oder saisonal abgestimmt, das immer wieder kreativ erweiterte Angebot begeistert uns wie viele andere Freund_innen der pflanzlichen Kost. Als Schmankerl gibt es außerdem „Green Sticks“, knusprig gebratene Fisolen mit Flokensalz und Knoblauch. Auch im Vleischpflanzerl wird Wert auf regionale, saisonale, biologische und faire Zutaten gelegt, gehört die Nachhaltigkeit doch ebenso zur Philosophie von Cassandra Winter wie auch der Wunsch, die pflanzliche Ernährungsweise einem breiten Publikum näherzubringen.

UNSER RESÜMEE:

ZWEI WIRKLICH ÜBERZEUGENDE NEUE GASTROUNTERNEHMEN IN DER MOZARTSTADT. UNBEDINGT AUSPROBIEREN!

I LOVE VEGGIE BURGER – VEGANES FAST FOOD



Mitten im ersten Wiener Bezirk befindet sich das I love Veggie Burger. Ein kleines, charmantes Restaurant, das mit einer vielfältigen Auswahl lockt und noch dazu rein vegan ist. Neben der offensichtlichen Liebe zum veganen Genuss wird hier alles frisch sowie nach Möglichkeit mit biologischen und regionalen Produkten zubereitet. Überzeugend ist

auch der schnelle und freundliche Service. Die hungrigen Gäste erwartet hier jedoch wesentlich mehr als „nur“ Burger: Das reichhaltige Angebot besteht aus kreativen Burgern, Wraps, Hot Dogs, Salaten, Dips, Kalt- und Heißgetränken sowie Desserts. Entschließt man sich für einen veganen Burger, kann man wiederum wählen: Fleisch-Patty (Seitan) oder Grünkern-Patty? Classic Bun oder Vollkornbun? Homefries oder Sweet Potato Fries? (Welcher) Dip dazu? (Vollkornbun + 0,90 €, Dips: + 2,50

€). Der Classic Vegan Burger besteht beispielsweise aus einem würzigen Patty, knackigem Salat, roten Zwiebeln, Tomaten, Gurken, Cheddar Cheese, Cocktailsauce und getoastetem veganen Bun (8,90 €). Der Vital Vegan Burger setzt sich aus einem würzigen Patty, Salat, Tomaten, Gurken, gegrillten Avocadostrifen, Coleslaw, Knoblauch-Kräuter-Sauce und Bun zusammen (9,50 €). Ist man danach noch immer hungrig, steht in der großen Glasvitrine eine verlockende Auswahl an Desserts bereit, sodass man sich fast nicht entscheiden kann. Fazit: Die moderne, helle und stilvolle Einrichtung mit viel Holz im Herzen Wiens sorgt für einen rundum angenehmen Restaurantbesuch, bei dem auch das Auge nicht zu kurz kommt. Wofür man sich auch entscheidet – fest steht: Das I love Veggie Burger verlässt man bestimmt nicht hungrig!



VEGANES RESTAURANT
SALZGRIES 9, 1010 WIEN
DELIVERY-SERVICE

ÖFFNUNGSZEITEN:
MO-DO & SO: 11:00-22:00 UHR
FR & SA: 11:00-23:00 UHR

WWW.VEGGIE-BURGER.AT/CMS/SALZGRIES-WIEN-1010

ULI'S VEGANERIA – GENUSSVOLL VEGAN FÜR ALLE



In einer Seitengasse der Landstraßer Hauptstraße befindet sich Uli's Veganeria. Täglich wird hier frisch gekocht: vorwiegend vegan, biologisch, weizenfrei, zuckerfrei, glutenfrei und ayurvedisch. Jeden Tag wechselt der Menüplan, doch generell gibt es täglich (Mo-Fr) eine Suppe (€ 3,80), einen Salat (€ 3,80), ein Menü mit Suppe oder großem Salat (€ 9,50), ein Tellergericht mit kleinem Salat (€ 6,10) und Desserts (Minidessert des Tages € 0,90) zur Auswahl (Suppe ab 10 Uhr, Menü ab 11:30 Uhr). Besonderer Wert wird neben Frische auch auf Verträglichkeit gelegt, so wird immer ein glutenfreies Gericht angeboten, alle Speisen werden sorgfältig zusammengestellt und mit verdauungsfördernden Gewürzen abgestimmt. Zusätzlich bekommen die Gäste immer ein Stamperl ayurvedischen Digestif (aus Kräutern) zum Essen gereicht. Auch Kaffee, Kuchen und Smoothies kann man in der

Veganeria genießen. Für die Take-Away-Variante werden kompostierbare Behälter verwendet. Jeden ersten Samstag im Monat findet außerdem ein Brunch (€ 12,90) von 9:30-14:30 Uhr statt.

Am Tag meines Besuchs gab es beispielsweise: Zucchini-Maiscrèmesuppe (GF), Salat mit Kürbiskern dressing, Blattspinat mit italienischen Kräutern, Koriander-Cous-Cous, Kichererbsen in Ingwer-Majoran-Zwiebelmarinade und Walnuss-Dip oder Vollkorn-Lauch-Champignon-Süßkartoffel-Reis mit Kurkumadip (GF) und als Dessert Apfelstrudel oder Chia-Smoothie.

Kurz gesagt: Von einem Besuch kann man sich gesundes & kreatives Wohlfühl-Essen, große Portionen, Abwechslung, angemessene Preise sowie ein angenehmes Ambiente erwarten.



ULI'S VEGANERIA (VEGAN-VEGETARISCH)

APOSTELGASSE 29-31, 1030 WIEN

ÖFFNUNGSZEITEN:

MO-FR: 10:00-16:00 UHR

SONN- UND FEIERTAGE GESCHLOSSEN

BEDIENUNG AN DER THEKE

UND TAKE-AWAY

BRUNCH (JEDEN 1. SAMSTAG IM MONAT)

WWW.ULISVEGANERIA.AT

Entgeltliche Anzeige

MY E. bio

My E Bio Energy Drink:

Der biologische Energy Drink von MY E. Bio riecht, schmeckt und sieht aus wie ein klassischer Energy Drink – ist jedoch rein biologisch. Österreichischer Bio Zucker, Bio Koffein, Bio Ginseng und Bio Limonade. **OHNE TAURIN UND KONSERVIERUNGSSTOFFE**



MY E Bio Kola:

Das biologische Kola von MY E. Bio liegt geschmacklich und farblich sehr nah am Original, ist aber in Bio-Qualität hergestellt. Österreichischer Bio Zucker, Bio Koffein und Bio Karamelzuckersirup. **OHNE PHOSPHORSÄURE UND KONSERVIERUNGSSTOFFE**



Erhältlich in Österreich im gut sortierten Bio-Handel.

MY E Bio Fruity Bears Vegan

Die fruchtig-bunten Gummibärchen aus biologischen Fruchtsäften von MY E. Bio erfreuen sich bei Alt und Jung gleichermaßen. Ganz ohne künstliche Farb- und Aromastoffe sind sie mit österreichischem Bio-Rübenzucker mit Fairtradesiegel gesüßt. **OHNE GELATINE**



NatuVe

NatuVe wurde entwickelt, um zusammen mit EISEN+C von By Dr E eine vegane Lebensweise zu unterstützen:

Vitamine: B6 / B1 / D / A / E

Mineralstoffe: Kalzium / Magnesium / Zink



≠ PZN 4300176

EISEN+C®

Vitamine: C / B12

**Mineralien: Eisen
Plus Folsäure**



≠ PZN 4070351

Natuobesit

Natuobesit wurde entwickelt, um mit natürlichen Stoffen die Appetithemmung zu unterstützen.

Fenchel / Garcinia cambogia / Grüner Tee / Vitamin C



≠ PZN 4070339

Erhältlich bzw. bestellbar in jeder Österreichischen und Deutschen Apotheke (mit o.e. PZN Code), bei Amazon und im Apotheken Onlinehandel (AUT und DE)



produziert für
KremEzzat GmbH,
Opernring 1, 1010 Wien, Österreich
www.myebio.eu, www.by-dr-e.com

WEITERBILDUNG IN DER GASTRONOMIE, ABER VEGAN!

MEHR UND MEHR GASTRONOMIEBETRIEBE ERKENNEN DIE ZEICHEN DER ZEIT: MIT EINER SPEISEKARTE OHNE VEGANE GERICHTE WIRD AUF EINE STETIG WACHSENDE ZIELGRUPPE VERZICHTET. DIE VEGANE GESELLSCHAFT BIETET ABHILFE, EINERSEITS DURCH FÖRDERUNG DER JUGEND BEI WETTBEWERBEN UND IN DER AUSBILDUNG, ANDERERSEITS DURCH WEITERBILDUNG DER PROFIS.

DIPLOM IN DER VEGANEN KÜCHE AM WIFI WIEN



Vegan kochen will auch von ausgebildeten Köchen und Köchinnen gelernt sein! Die Vegane Gesellschaft hat einen renommierten Partner gefunden und bietet in Kooperation mit dem WIFI

(Wirtschaftsförderungsinstitut) eine Ausbildung zum vegan-vegetarischen Koch bzw. zur vegan-vegetarischen Köchin an. Momentan haben 13 Teilnehmende in Wien die Chance ergriffen und werden von veganen Gastronomieexpert_innen geschult. Hauptaugenmerk liegt dabei auf der Kochpraxis: Das Programm geht von der Pâtisserie über internationale Spezialitäten und Rohkost zu pflanzlicher Küche auf Haubenniveau.

„Das Experimentieren mit der veganen Küche ist eine Herausforderung, die mir den Spaß an meinem Beruf wiedergebracht hat!“, zeigt sich ein Koch begeistert. Die Vegane Gesellschaft freut sich schon auf die Verleihung der Diplome nach der Abschlussprüfung und wünscht allen Teilnehmenden viel Erfolg mit dem neu erworbenen Wissen

RÜCKBLICK: KOCHWETTBEWERB YOUNG TALENTS CUP

FALSTAFF Karriere hat junge Gastronomietalente gesucht und gefunden. Der Wettbewerb Young Talents Cup wurde nach 3 Vorentscheidungen in einem großen Finale in Krems ausgetragen.

Am „veganen Vormittag“ wartete nach einer theoretischen Einführung inklusive engagierter Diskussion eine Challenge auf die jungen Talente. Aus einem vorgegebenen Warenkorb (Seitan, verschiedenes Gemüse, Zwiebel, Kartoffeln etc.) zauberten die Köchinnen und Köche feine vegane Gerichte. Die Servicekräfte kreierten ein Getränk unter dem Motto Rohkost.

Rund eine Stunde wurde in der Küche gekocht und getüfelt,

bis die veganen Gerichte schließlich angerichtet und verkostet wurden.

Die Ergebnisse beeindruckten die Jury, denn obwohl die Schüler_innen mit dem Thema vegan überrascht wurden, überzeugten die kulinarischen Ideen auf ganzer Linie. Michaela Russmann, bekannt als Rohkostpionierin und Betreiberin der BioWerksatt, zeigte sich ebenso begeistert wie Spitzenkoch Siegfried Kröpfl. Alexandra Gorsche von FALSTAFF Karriere und Olivia Ladinig von der Veganen Gesellschaft konnten den Geschmack sowie die Kreativität ebenfalls nur bestaunen.

LEHRMATERIALIEN ZUR PFLANZLICHEN KÜCHE

Mit dem Zertifikat „Vegan-vegetarische Fachkraft“ konnten vegane Inhalte in den Unterricht geholt werden. Auch für Lehrlinge und ausgebildete Köchinnen und Köche entwickelte die Vegane Gesellschaft Aus- bzw. Weiterbildungen. Selbstverständlich brauchen die eifrigen Lernenden all dieser Kurse geeignete Lehrmaterialien.

Die Vegane Gesellschaft hat daher Schulbücher entwickelt und diese für die verschiedenen Ansprüche adaptiert. Nun können beispielsweise höhere Lehranstalten für wirtschaftliche Berufe die Lehrmaterialien bestellen und im Unterricht verwenden.

Für kürzere Seminare wurde eine Rezeptbroschüre entwickelt, für die Erwachsenenbildung ein umfangreicheres Werk.



KULINARIO® – PROBIER'S MAL PFLANZLICH!

VINZENZ GRUPPE SERVICE GMBH BAUT NACHHALTIGES VERPFLEGUNGSANGEBOT NOCH STÄRKER AUS

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. Sie konzentriert sich auf drei Standorte in Linz, Wien und Ried im Innkreis.

Neben der Qualität der Rohstoffe achten die kulinario®-Küchen dabei genauso auf deren Herkunft. Bei den Zutaten haben regionale Lieferanten Vorrang. Fair Trade und Bio werden ebenfalls eingesetzt und kontinuierlich ausgebaut. Der geplante Ausbau des vegetarischen und veganen Angebots stellt für den Gemeinschaftsverpfleger und Caterer einen weiteren wertvollen Beitrag zum Umwelt- und Tierschutz dar.

VON „SNACKS MIT MEHRWERT“

ZU „PROBIER'S MAL PFLANZLICH“

Seit Anfang 2014 stehen „Snacks mit Mehrwert“ auf der Speisekarte in den Cafés und Betriebsrestaurants. Der Mehrwert für die Gäste besteht in der Schaffung von gesundheitsfördernden Angeboten und vor allem auch von vegetarischen und veganen Alternativen. Ausschlaggebend war der spürbare Trend zur gesundheitsbewussten Ernährung.

Aufgrund des großen Erfolgs der Mehrwert-Snacks entschloss sich das Unternehmen 2015, die Küchenteams nun für die vegane Küche fit zu machen: „Bereits seit mehr als 20 Jahren sind vegetarische Menüs fixer Bestandteil des täglichen Speiseangebots! Mit den Kochschulungen zur veganen Küche soll nun neben den Snacks eine Erweiterung der pflanzlichen Angebote in den Menüs und Cateringangeboten folgen und Mehrwert für unsere Gäste bringen“, erklärt Gerald Pieslinger, Prokurist und Geschäftsbereichsleiter Gastronomie in der Vinzenz Gruppe Service GmbH.

In Zusammenarbeit mit GV-nachhaltig wurden dafür 2015 gleich mehrere Schulungen in Wien und Linz durchgeführt.

Aus den Impulsen der Kochkurse wurden eigene vegane Rezepte ausgearbeitet und im Rahmen einer „Probier's-mal-pflanzlich“-Themenwoche im Oktober 2015 erstmals für die Gäste zum Verkosten zur Verfügung gestellt. Anhand einer Befragung wurde der Bedarf an veganen Speisenangeboten näher analysiert. Die veganen Gerichte sind daher seit Frühjahr 2016 in die Menüpläne einmal wöchentlich und in das Cateringangebot fix integriert. „Um den unterschiedlichen Vorlieben unserer Gäste gerecht zu werden, ist die Integration von rein pflanzlichen Angeboten unumgänglich. Die Offenheit für die pflanzliche Küche steigt kontinuierlich. Das hat sich auch im regen Interesse unserer Köchinnen und Köche an den veganen Kochkursen und der Resonanz unserer Gäste widerspiegelt“, so Mag.a Jasmina Margl, Ernährungswissenschaftlerin bei kulinario®.



Foto: S. Klaser/kulinario

GV-NACHHALTIG-SCHULUNG MIT SCHULUNGSKOCH SIEGFRIED KRÖPFL IN LINZ

DER NÄCHSTE SCHRITT: V-LABEL-ZERTIFIZIERUNG

Um dem bewussten Interesse an pflanzlicher Ernährung zusätzlich Ausdruck und Verbindlichkeit zu verleihen, werden die kulinario®-Küchen aktuell nach den Kriterien des europäischen V-Labels zertifiziert. Geschultes Personal, klare Vorgaben für den Lebensmitteleinkauf sowie die Kennzeichnung in den Rezept- und Produktdatenbanken stellen dabei sicher, dass keine versteckten Zutaten oder Produktionsverfahren bei den Rohwaren verwendet werden, die einer vegetarischen oder veganen Ernährungsform widersprechen.



WWW.KULINARIO.AT

WWW.GV-NACHHALTIG.AT

VEGANE GESELLSCHAFT AUF DER NUTRISAN IN BOZEN

Die Vegane Gesellschaft Österreich nahm vom 19.-22. November 2015 erstmals an der Nutrisan-Messe in Bozen teil. Auf der Nutrisan dreht sich alles um die Themen ausgewogene Ernährung sowie Lebensmittelintoleranzen. Parallel dazu fanden die Biolife (Bioprodukte) und die Bozner Herbstmesse statt.

Veganismus war ein spürbares Thema, so waren Ausstellerinnen rein pflanzlicher Produkte, die vegane Healthy Bar Novessentia aus Bozen sowie ein vegetarisches Restaurant mit vorwiegend veganen Gerichten präsent. Höhepunkt war die Ernährungstagung mit einem Beitrag zur veganen Ernährungsweise.



WWW.NUTRISAN.IT



SPAR VEGGIE

HOFER

NEUE **VEGANE EISSORTEN** IN
ÖSTERREICHISCHEN SUPERMÄRKTEN!



VEGAVITA

**Die Innovation:
Hafermilch-Eis aus
Österreich!**

Gemeinsam mit der steirischen Eismanufaktur Valentino wurden 6 Hafermilch-Eis Sorten aus 100% Waldviertler Hafer entwickelt.

Veganer Genuss für alle:

Das SPAR Veggie vegane Hafermilch-Eis eignet sich auch für Laktose-Intolerante, Milcheiweiß- oder Soja-Allergiker.

Genießen Sie diese 6 köstlichen SPAR Veggie veganen Hafermilch-Eis Sorten: Erdbeere, Himbeere, Mango, Erdnuss, Kokos und Nougat.



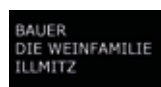
SPAR Veggie – die vegetarische Marke exklusiv bei

PRODUKTE





WEIN & CO.



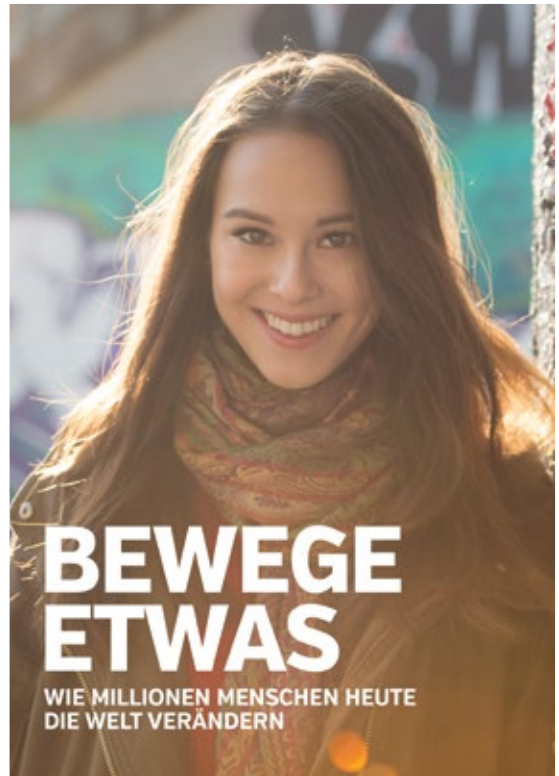
GASTRONOMIE UND DIENSTLEISTUNGEN



NEUE EINSTEIGERBROSCHÜREN

→ BEWEGE ETWAS

Fragt man Menschen, warum sie vegan geworden sind, kann man zwei große Lager erkennen: Manche Menschen berichten von einem plötzlichen Sinneswandel, einem „Change of Heart“, der dazu geführt hat, dass sie ihre Gewohnheiten quasi über Nacht geändert haben. Für viele andere hat erst eine Verhaltensänderung auch eine Veränderung in ihrer Einstellung erlaubt. Man handelt nicht mehr in Dissonanz mit den eigenen Werten, kann sich diese also auch endlich eingestehen. Das WARUM war auch diesen Menschen schon lange klar. So gründlich sie auch nachgedacht haben, ist ihnen einfach kein Grund eingefallen, der für Fleischkonsum und Tierausschneidung spricht. Sie brauchen also nicht das 1001ste Argument. Was sie benötigen sind Handlungsoptionen, also Unterstützung beim WIE. Und genau auf diese zweite Gruppe von Menschen zielt unsere neue Broschüre ab: Praktische Tipps und Tricks für den Alltag, Anleitung zum schrittweisen Umstieg, das Anpassen von bestehenden Gewohnheiten, damit sich der Umstieg nicht anfühlt wie ein Sprung ins Eiswasser. Für das Cover konnten wir Mia Sabathy (Finalistin von Austria's Next Topmodel) gewinnen, die ihre Bekanntheit dazu nutzen möchte, die gute Sache zu fördern.



→ SCHNUPPERWOCHE

Eine ideale Ergänzung zur Broschüre „Bewege etwas“ ist die „Schnupperwoche“. Einfache, wohlschmeckende Gerichte für eine ganze Woche – das ist das Konzept dieses 24-seitigen Rezepthefts. Vorschläge vom Frühstück bis zum Abendessen, ergänzt durch eine komplette Einkaufsliste und viele weiterführende Tipps, machen den Start ins vegane Leben leicht und genussvoll zugleich.



REZEPTBEISPIEL:

SANDWICH MIT GEGRILTEM GEMÜSE, PESTO UND RÄUCHERTOFU

Zutaten:

1 großes Ciabatta oder	6 Scheiben Melanzani
2 kleine Baguettes, halbiert	6 Scheiben Zucchini
2 TL Basilikumpesto (veganes gibt es z. B. bei DM)	Eine rote Paprika, gewaschen und in Streifen geschnitten
Eine Handvoll Rucola	6 Scheiben Räuchertofu
2 EL Olivenöl	10 getrocknete Tomaten (ohne Öl)



Die untere Seite des Ciabattas/der Baguettes mit je 1 TL Pesto bestreichen und dem Rucola belegen. In einer Grillpfanne (oder einer gewöhnlichen Pfanne) einen EL Öl heiß werden lassen.

Die Melanzani, Zucchini und Paprika auf hoher Stufe anrösten, bis sie ein schönes „Grillmuster“ bekommen.

Währenddessen in einer Pfanne den Räuchertofu in einem EL Öl von beiden Seiten knusprig braten. Die Sandwiches mit dem Gemüse, dem Tofu und den getrockneten Tomaten belegen und noch heiß genießen.

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:



AUFschlagbar



BIOzertifiziert

Bio-Anteil mind. 75 %



VEGANzertifiziert

... lieber mit MyEy!



Der Ei-Ersatz, der alles kann - Drei Sorten - Im gut sortierten Handel

IMPRESSUM: VEGAN.AT NR. 25 1/2016 ■ 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: AT23600000092133538 BIC: OPSKATWW ■ CHEFREDAKTION: MAG. FELIX HNAT ■ INHALT: JOHANNES GILLI, FELIX HNAT,
KATHARINA GEROLD, LISA KLEIN, VICTORIA KRAMER, KATHARINA PETTER, KARIN SCHACHINGER, FREYA SCHULZ, ELMAR VÖLKL,
OLIVER WINDHORST, SARAH WOHLFARTER, AG ! MUT UND SAVT, DR.IN SUSANNE KARR ■ LAYOUT: ANDREAS STRATMANN
FOTOS: MATTHIAS KATZENGRUBER, KATHARINA GEROLD, DR.IN GABRIELA KOMPATSCHER, SAVT, AG ! MUT, OLIVER WINDHORST
LEKTORAT: MMAG.A LINDA FRANZ ■ ANZEIGENLEITUNG: MAG. FELIX HNAT ■ AUFLAGE: 30.000
GEDRUCKT VON DER DRUCKEREI BERGER AUF UMWELTSCHUTZPAPIER UND MIT PFLANZENFARBE

Entgeltliche Anzeige