



vegan.at

MAGAZIN DER VEGANEN GESELLSCHAFT

REZEPTE

Heftig deftig

WOLLE

Ein blutiges Geschäft

CLEAN MEAT

Fleisch ohne Tierleid?

NEUE STUDIE

Pflanzliche Ernährung ist
am umweltfreundlichsten

VEGAN IN ITALIEN

Digital Detox in der Toskana

FIT IM SPORT

Auswirkungen veganer
Ernährung auf
Leistungsfähigkeit
und Regeneration

PATRICK REISER

Weltmeister im Natural Bodybuilding



VEGAN.AT-SHOP

DIE FOLGENDEN PRODUKTE SIND ALLE UNTER SHOP@VEGAN.AT BESTELLBAR.

MEHR INFOS ZU DIESEN UND VIELEN WEITEREN UNTER WWW.VEGAN.AT/SHOP



KINDERPULLI

„EAT FOOD – NOT FRIENDS“

Fairtrade- und bio-zertifiziert!

Farben: „eucalyptus“ und „grau“

Größen/Alter: 3-4, 5-6, 7-8, 9-11, 12-14

28 €



STOFFTASCHE

„EAT FOOD – NOT FRIENDS“

Fairtrade- und bio-zertifiziert!

6 €

KAPUZENPULLI

„ALLE TIERE WOLLEN FREI SEIN“

Fairtrade- und bio-zertifiziert!

Größen: XS | S | M | L |

XL | XXL | XXXL

32 €



NOTIZBUCH „VEGAN FOR LIFE“ NOTIZBUCH „ANIMAL LIBERATION“

Aus Recycling-Material!

Maße: 14 x 9 cm

5,50 €



TURNBEUTEL „VEGANBLUME“

TURNBEUTEL „FAUST/PFOTE“

TURNBEUTEL „KEIN TIER IST EGAL“

Fairtrade- und bio-zertifiziert!

7 €

INHALT

ZU GAST AB SEITE 4



INTERVIEW Patrick Reiser,
Weltmeister im Natural Bodybuilding **4**

WISSEN AB SEITE 7

ERNÄHRUNG Sportliche Leistungsfähigkeit
und Regeneration **7**
UMWELT Pflanzliche Ernährung ist
am umweltfreundlichsten **10**
ETHIK Wolle **12**
CLEAN MEAT Fleisch aus Zellen **14**
POITIK Portugal veröffentlicht Vegan-Richtlinien **16**
WIRTSCHAFT V-Label **18**

POSTER AB SEITE 20

HARTMUT KIEWERT „Animal Utopia. Perspektiven
eines neuen Mensch-Tier-Verhältnisses“ **20**

VEGANE GESELLSCHAFT AB SEITE 23

TEAM-VORSTELLUNG Katharina Gerold **23**
FRISCH GEDRUCKT Vegan essen &
gesund ernähren! **23**
VEGANMANIA Erstes Mal Donauinsel! **24**
VEGUCATION WKO fördert Lehrlingsseminare **26**
PRAXIS-WORKSHOP Schulung für
Ernährungswissenschaftler_innen **27**

LEBEN AB SEITE 28

REZEPTE Heftig deftig **28**
REZENSION Die verborgene Seele der Kühe,
Animal Utopia, Dominion **32**
REISEN Vegan in der Toskana **34**
RESTAURANTKRITIKEN Klein aber fein **36**

MITGLIED WERDEN AB SEITE 38

FORMULAR Mitglied werden **38**
MITGLIEDSCHAFT Ihre Vorteile **39**
IMPRESSUM **40**

LIEBE LESER_INNEN,

immer mehr Sportlerinnen und Sportler setzen auf eine vegane Ernährung. Es hat sich inzwischen herumgesprochen, dass eine pflanzliche Kost fit hält, die Leistungsfähigkeit verbessern und die Regenerationszeit verkürzen kann. Erfolgreiche Fußballer wie Philipp Hosiner vom SK Sturm Graz oder der ehemalige deutsche Nationalteam-Spieler Timo Hildebrandt, die bekannten Tennisspielerinnen Serena und Venus Williams und der Profi-Beach-Volleyballer Max Betzien haben längst die Vorzüge der veganen Ernährung erkannt. Fürchteten viele vor einigen Jahren noch einen Proteinmangel bei einer rein pflanzlichen Ernährung, beweisen heute zahlreiche vegane Kraftsportler_innen, dass Muskelaufbau und vegane Kost nicht im Widerspruch stehen – ganz im Gegenteil: Patrick Baboumian konnte sich 2011 den Titel „stärkster Mann Deutschlands“ sichern und auch der Schweizer Patrick Reiser kann mit seiner Muskelkraft überzeugen. Was er am liebsten isst und welche Veränderungen er durch seine vegane Kost feststellen konnte, erzählt er uns in dieser Ausgabe (S. 4).



Foto: osadka

Aber nicht nur die persönliche Fitness kann von einer veganen Ernährung profitieren: Welches Essen die Umwelt besonders stark belastet, zeigt eine neue Studie. Wir haben sie uns genau angesehen und stellen sie ab Seite 10 vor.

Weshalb Veganer_innen keine Wolle tragen, können viele fleischartende Menschen nicht nachvollziehen. Wir haben daher die Wollproduktion genau unter die Lupe genommen (S. 12).

Eine Vorbildrolle übernimmt derzeit die portugiesische Regierung: Sie hat ein Gesetz verabschiedet, das alle Kantinen in den öffentlichen Einrichtungen des Landes dazu verpflichtet, mindestens ein veganes Gericht anzubieten. Im Rahmen des „Nationalen Programms zur Förderung von gesundem Essen“ hat das Gesundheitsministerium zudem eine 46-seitige Broschüre herausgegeben, die die Vorteile und potentiellen Risiken einer veganen Ernährung diskutiert und erklärt, worauf bei einer rein pflanzlichen Kost geachtet werden sollte (S. 16). Eine sehr sinnvolle Publikation, die auch in Österreich gute Dienste leisten würde!

Viel Freude beim Lesen!

Mag. Felix Hnat



PATRICK REISER

WELTMEISTER IM NATURAL BODYBUILDING

PATRICK REISER, 2-FACHER SCHWEIZER MEISTER SOWIE WELTMEISTER IM NATURAL BODYBUILDING, LEBT SEIT 3 ½ JAHREN VEGAN. DER YOUTUBE-STAR MIT 37 MILLIONEN AUFRUFEN TEILT ÜBER DIE SOZIALEN NETZWERKE SEINE LEIDENSCHAFT ZUM LEBEN UND MÖCHTE ANDERE DAZU MOTIVIEREN, IHR VOLLES POTENTIAL ZU ENTFALTEN. ER BEZEICHNET SICH SELBST ALS HIGH PERFORMANCE COACH, HAT BEREITS MEHRERE UNTERNEHMEN GEGRÜNDET UND IST CO-FOUNDER DES SPORTBEKLEIDUNGSHERSTELLERS PROBROWEAR.



DIE GRÖSSTE VERÄNDERUNG WAR DIE REGENERATIONSZEIT, DIE SICH VERKÜRZT HAT. FÜR EINEN PROFISPORTLER IST DAS ESSENTIELL. ICH WAR NACH EINER HARTEN TRAININGSEINHEIT SCHNELLER WIEDER FIT UND MEIN ENERGIELEVEL HAT SICH AUCH NOCH MAL ETWAS ANGEHOBEN.



Fotos: Privat



PATRICK, DU ERNÄHRST DICH SEIT 3 ½ JAHREN VEGAN. WAS HAT DICH DAMALS DAZU BEWEGT, AUF DIE VEGANE LEBENSWEISE UMZUSTEIGEN?

Zu dieser Zeit habe ich mit einem meiner besten Freunde und Geschäftspartner Mischa Janiec probeweise einen ganzen Monat vegan gelebt. Wir wollten für uns selbst herausfinden, wie es sich anfühlt und wie es sich mit einer pflanzlichen Ernährung lebt. Als Natural Bodybuilder war unsere größte Angst, dass wir die Muskeln nicht halten können. Bei der Vorbereitung auf unseren veganen Monat wurde uns jedoch klar, dass man auch mit einer pflanzlichen Ernährung sehr gut Muskeln aufbauen kann. Wir waren auf die Praxis gespannt.

WELCHE VERÄNDERUNGEN HAST DU FESTGESTELLT?

Die größte Veränderung war die Regenerationszeit, die sich verkürzt hat. Für einen Profisportler ist das essentiell. Ich war nach einer harten Trainingseinheit schneller wieder fit und mein Energielevel hat sich auch noch mal etwas angehoben. Einer der größten Vorteile neben all dem leckeren Essen ist es, mit einer pflanzlichen Ernährung eine Diät zu starten. Ich habe während einer Diät wesentlich weniger Hunger als vorher.

VEGANER_INNEN SEHEN SICH HÄUFIG MIT ZAHLREICHEN VORURTEILEN KONFRONTIERT. EINES DAVON IST, DASS MAN MIT EINER VEGANEN ERNÄHRUNG NICHT AUSREICHEND

PROTEIN AUFNIMMT, UM MUSKELN AUFZUBAUEN. WIE REAGIEREN ANDERE LEUTE AUF DICH UND DEINE VEGANE ERNÄHRUNG? WAS ENTGEGNEST DU SOLCHEN VORURTEILEN?

Die meisten Menschen haben Vorurteile über alles und jeden. Es gibt viele Menschen, die es nicht glauben können, dass ich mich seit 3 ½ Jahren vegan ernähre und ohne Doping arbeite. Das stört mich aber nicht weiter, weil es nicht meine Vorurteile sind. Ich konsumiere ca. 1,5 g – 2 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht und komme auch mit einer pflanzlichen Ernährung gut auf meine 140 – 160 g Eiweiß.

WIE GENAU ACHEST DU AUF DEINE EIGENE ERNÄHRUNG UND DARAUF,



DASS DU GENUG EIWEISS ZU DIR NIMMST? WAS SIND DEINE BEVORZUGTEN PROTEINQUELLEN?

Das ist abhängig davon, ob ich mich im Aufbau oder in einer Diät befinde. In einer Aufbauphase ist es für mich wichtig, dass ich permanent einen Kalorienüberschuss habe. Währenddessen zähle ich meine Kalorien in der Regel nicht und stelle einfach sicher, dass ich 140 g Proteine am Tag esse und einen Überschuss habe. Während einer Diät nehme ich die Nahrungsaufnahme genauer und für einen Wettkampf sogar sehr genau. Das heißt, ich zähle in einer Diätphase alle meine Lebensmittel, um

genau zu wissen, wie viel Kalorien, wie viele Proteine, Kohlenhydrate und Fette ich an einem Tag zu mir nehme. Meine liebsten Proteinquellen sind Linsen, Linsenpasta, alle Arten von Bohnen, Tofu, Quinoa, Hirse und Brokkoli.

GIBT ES LEBENSMITTEL, DIE DU TÄGLICH KONSUMIERST?

Zur Zeit konsumiere ich fast täglich Linsenpasta, die mir sehr gut schmeckt und sehr einfach und schnell zubereitet ist. Ansonsten mag ich Kiwi, Banane, Datteln, Äpfel, Hirse, Nüsse, Kokosmilch und Brokkoli und als Nahrungsergänzungsmittel Reis- und Erbsenprotein.

AUF WELCHEN SOCIAL-MEDIA-KANÄLEN BIST DU ABSEITS VON YOUTUBE ZU FINDEN?

Auf Instagram und Snapchat. Außerdem habe ich eine Podcast-Show, The Champions Mindset, in der wir extrem viel über Selbstoptimierung rausgeben. Den Podcast gibt's auf iTunes und Spotify zu hören.

GIBT ES ANDERE YOUTUBER_INNEN, AN DENEN DU DIR EIN VORBILD NIMMST?

Mir gefällt Gary Vaynerchuk aus unternehmerischer Sicht, Joe Rogan ist für mich einer der besten Interviewer, Jon Olsson hat die beste Qualität.

DU BIESTEST DAS „PERFECT BODY SYSTEM“ AN – EIN VON DIR ENTWICKELTES PROGRAMM, DAS DU ONLINE AN INTERESSIERTE VERKAUFST. ES VERSPRICHT, DASS MAN IN NUR 12 WOCHEN DEN TRAUMKÖRPER ERREICHT. IST DAS REALISTISCH?

Mit dem Programm verspreche ich den Teilnehmer_innen, in 2 x 28 Tagen in eine gute Form zu kommen. Natürlich geht das Programm danach auch noch weiter, aber nach dieser Zeit weißt du alles, was du über Krafttraining wissen musst. Über 8.000 zufriedenen Menschen hat das Programm oder das Buch extrem weitergeholfen. Vor 6 Monaten habe ich dazu ein Buch veröffentlicht und verschenke es an meine Community. Nur Druck- und Logistikkosten müssen übernommen werden. Das Buch kann sich also jede_r kostenlos holen und selbst die Erfahrung machen, dass das Programm funktioniert. Das Buch gibt's unter www.perfectbodysystem.de/buch.

WELCHE WEITEREN PROJEKTE HAST DU GEPLANT?

Ich werde mich in Zukunft für das einsetzen, was in meinen Augen am meisten hier auf der Erde gebraucht wird. Das ist Bewusstsein. Aus diesem Grund liegt ein großer Teil meiner Energie und Aufmerksamkeit in diesem Bereich. Hier wird es in Zukunft wichtige und spannende Projekte von mir geben.

PATRICK, HERZLICHEN DANK FÜR DAS INTERVIEW!



FIT IM SPORT

MIT VEGANER ERNÄHRUNG

AUSWIRKUNGEN AUF LEISTUNGSFÄHIGKEIT UND REGENERATION

ERNÄHRUNG SPIELT EINE ENTSCHEIDENDE ROLLE FÜR SPORTLICHE LEISTUNGEN. SOWOHL FÜR DEN MUSKELAUFBAU ALS AUCH BEIM AUSDAUERTRAINING IST ES WICHTIG, DASS DER KÖRPER MIT ALLEN NOTWENDIGEN NÄHRSTOFFEN OPTIMAL VERSORGT WIRD UND DIE KALORIENZUFUHR STIMMT. DASS DIESE SPEZIELLEN ANFORDERUNGEN VON EINER GUT GEPLANTEN VEGANER ERNÄHRUNG BESONDERS LEICHT ERFÜLLT WERDEN KÖNNEN, ERKENNEN IMMER MEHR HOCHLEISTUNGSSPORTLER_INNEN: DER ÖSTERREICHISCHE PROFI-FUSSBALLER PHILIPP HOSINER SETZT EBENSO AUF PFLANZLICHE KOST WIE EXTREMBERGSTIEGERIN GERLINDE KALTENBRUNNER ODER PATRIK BABOUMIAN, STÄRKSTER MANN DEUTSCHLANDS VON 2011.

POSITIVE AUSWIRKUNGEN EINER VEGANER ERNÄHRUNG AUF SPORTLICHE LEISTUNGEN

Pflanzliche Lebensmittel haben eine hohe Nährstoffdichte. Das bedeutet, dass sie in Bezug auf ihren Energiegehalt viele gesunde Nährstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe enthalten. Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte wie Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkorngetreide gelten als qualitativ hochwertig und spielen für Sportler_innen eine wichtige Rolle, da sie bei intensivem Training einen höheren Bedarf an essentiellen – also lebensnotwendigen – Nährstoffen haben. Zudem ist eine vegane Ernährung in der Regel reich an Kohlenhydraten. Diese sind der wichtigste Energieträger, auf den der Körper bei sportlicher Belastung zurückgreift. Der Fettanteil ist hingegen eher niedrig, was den Empfehlungen hinsichtlich einer ausgewogenen Sporternährung entgegenkommt. Ein besonderer Vorteil von pflanzlicher Kost ist der hohe Anteil an Antioxidantien: Körperliche Aktivität kann die Bildung freier Radikale



**EINE AUSGEWOGENE VEGANE
SPORTERNÄHRUNG DECKT
DEN BEDARF AN ALLEN
WICHTIGEN NÄHRSTOFFEN.**



» BEISPIEL EIWEISSZUFUHR

Ein 70 kg schwerer Hobbysportler benötigt 56 g Eiweiß pro Tag.
Mit folgenden Lebensmitteln ist sein Bedarf bereits gedeckt:



50 g Haferflocken
(6,5 g Eiweiß) +
300 ml Sojamilch
(10 g Eiweiß)



200 g Kartoffeln
(4 g Eiweiß) +
90 g Linsen
(21,1 g Eiweiß)



150 g Vollkornbrot
(9 g Eiweiß) +
50 g Hummus
(5,5 g Eiweiß)



steigern und die damit einhergehenden Oxidationsprozesse im Körper fördern. Dies begünstigt unter anderem die Entstehung von Krebs und Arteriosklerose. β -Carotin, die Vitamine C und E sowie zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe können Entzündungsreaktionen lindern und zu einer verkürzten Regenerationszeit beitragen.

KOHLLENHYDRATE: DIE WICHTIGSTEN ENERGIELIEFERANTEN

Kohlenhydrate können im Muskel in Form von Glykogen gespeichert werden. Bei sportlicher Betätigung gewinnt der Muskel aus diesen Glykogenspeichern

Energie. Daher ist es wichtig, dass sie gut gefüllt werden. Im Alltag sollten in erster Linie komplexe Kohlenhydrate auf dem Speiseplan stehen: Haferflocken, Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Kartoffeln, Naturreis und Hirse sind gute Quellen. Sie haben einen hohen Anteil an Ballaststoffen, die einen raschen Blutzuckeranstieg verhindern und so für eine gute Leistungsstabilität sorgen. Ab einer Stunde vor dem Training sollten hingegen nur noch leicht verdauliche, ballaststoffarme Kohlenhydrate verzehrt werden. Eine vollreife Banane ist der ideale Snack vor oder auch während einer intensiven Belastung.

EIWEISS FÜR DEN MUSKELAUFBAU

Eiweiß oder Protein ist wichtig für den Aufbau von Zellen und Körpergewebe, einschließlich der Muskulatur. Für erwachsene Hobbysportler_innen ist eine Proteinzufuhr entsprechend der generellen Empfehlung von 0,8 g/kg Körpergewicht pro Tag ausreichend. Für intensiv trainierende Ausdauer- und Kraftsportler_innen wird – je nach Training – eine Proteinzufuhr von 1,2 g bis maximal 2,0 g pro kg Körpergewicht empfohlen. Der Bedarf kann in der Regel problemlos über die Nahrung gedeckt und sollte nicht überschritten werden. Wird mehr Eiweiß zugeführt als benötigt, wird dieses nicht für den Muskelaufbau verwendet, sondern belastet den Stoffwechsel und die Nieren. Tierische Quellen wie Fleisch, Wurst, Käse, Kuhmilch und Eier sind häufig sehr reich an Fett, Cholesterin und Purinen. Purine werden zu Harnsäure verstoffwechselt, die sich in den Nieren oder an Gelenken und Sehnen ablagern und zu Nierensteinen und Gichtanfällen führen kann. Zu viel Cholesterin und Fett führen auf Dauer zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Übergewicht. Die Österreichische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt daher fettarme Eiweißlieferanten, zu denen pflanzliche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Tofu, Seitan, Nüsse und

Getreide zählen. Wichtig ist, dass alle essentiellen Aminosäuren aufgenommen werden. Aus diesen ist das Protein zusammengesetzt. Das geht leicht durch die Kombination verschiedener Eiweißquellen. Besonders gut ergänzen sich die Aminosäuren aus Hülsenfrüchten und Getreide: Reis mit Linsen-Dhal, Brot mit Hummus oder Chili sin Carne mit Bohnen und Mais sind ideale Eiweißlieferanten mit einer hohen Proteinqualität.

FETT: BESONDERS ENERGIEREICH

Ähnlich wie Kohlenhydrate ist Fett ein wichtiger Energielieferant, außerdem Träger von fettlöslichen Vitaminen und ein bedeutender Bestandteil von Zellen. Mit 9,5 kcal pro g Fett liefert es doppelt so viel Energie wie Kohlenhydrate. Eine sehr fettreiche Ernährung kann die körperliche Leistungsfähigkeit allerdings beeinträchtigen, weil sie die Einlagerung von Glykogen in die Muskeln verschlechtern kann. Für Sportler_innen wird empfohlen, 25 bis 30 % der täglichen Energie in Form von Fett aufzunehmen, oder 1 g pro kg Körpergewicht pro Tag, also ca. 60 - 80 g. Eine wichtige Rolle spielt die Qualität des Fetts. Die Österreichische Gesellschaft für Ernährung rät zu pflanzlichen Quellen, da diese im Gegensatz zu Tierprodukten vorwiegend ungesättigte Fettsäuren enthalten – ein weiterer Grund, der für eine vegane Sporternährung spricht! Zum Kochen und Braten eignen sich beispielsweise nicht natives Raps- oder Olivenöl. Für Salate sind unraffinierte, kalt gepresste Öle zu bevorzugen. Wichtig ist, auf die Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren zu achten, beispielsweise in Form von geschroteten Leinsamen, Hanf- und Chiasamen oder Walnüssen. Auch Lein-, Hanf- und Walnussöl sind gute Quellen. Algenöl eignet sich besonders gut, weil es die längerkettigen Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA enthält. Omega-3-Fettsäuren können Entzündungsreaktionen in Muskeln und Gelenken vorbeugen und sind damit für Sportler_innen wichtig. Frittierte Lebensmittel sowie industriell verarbeitete Fette sollten hingegen gemieden werden. Sie weisen einen hohen Anteil an Trans-Fettsäuren auf, die das Risiko für Fettstoffwechselstörungen erhöhen.

VITAMINE, MINERALSTOFFE UND SPURENELEMENTE

Eine abwechslungsreiche, vollwertige

KRITISCHE NÄHRSTOFFE SOWOHL IM LEISTUNGSSPORT ALS AUCH BEI VEGANER ERNÄHRUNG

NÄHRSTOFF	WICHTIGE FUNKTIONEN	QUELLE
Eisen	Sauerstoffversorgung	Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Ölsamen, Nüsse, grünes Gemüse
Kalzium	Knochenbildung und -erhalt, Muskelarbeit	Grünes Gemüse, Hülsenfrüchte, Sesam, Tofu, angereicherte Pflanzenmilch, kalziumreiches Mineralwasser
Zink	Energiestoffwechsel, Immunsystem	Hülsenfrüchte, Haferflocken, Nüsse, Ölsaaten
Jod	Schilddrüsenhormone, Energiestoffwechsel	Algen, jodiertes Speisesalz
Vitamin D	Knochengesundheit	Sonne, Pilze, Nahrungsergänzungsmittel

vegane Ernährung ist reich an vielen wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen wie Vitamin C, β -Carotin, Folsäure und Magnesium. Sie kommt damit den Bedürfnissen von Sportler_innen entgegen. Auf die ausreichende Zufuhr der bei einer pflanzlichen Kost als potentiell kritisch geltenden Nährstoffe Vitamin B₁₂ und D, Eisen, Kalzium, Zink und Jod sollte jedoch gezielt geachtet werden. Bei Leistungssportler_innen wird die Versorgung mit den Vitaminen A, C, D, E, B₆ und Folsäure sowie mit den Mineralstoffen Jod, Magnesium, Kalzium, Eisen und Zink als kritisch angesehen. Viele dieser Nährstoffe erfüllen nicht nur spezielle Funktionen bei der Muskelkontraktion und im Energiestoffwechsel, sondern gehen zum Teil auch über den Schweiß verloren. Vegane Leistungssportler_innen sollten also ganz

besonders die Versorgung mit all jenen Nährstoffen im Auge behalten, die für beide Gruppen kritisch werden können, nämlich Vitamin D, Kalzium, Eisen, Zink und Jod.

FAZIT

Eine ausgewogene vegane Sporternährung deckt den Bedarf an allen wichtigen Nährstoffen. Bedeutende Vorteile sind die hohe Nährstoffdichte pflanzlicher Lebensmittel, ein hoher Gehalt an Antioxidantien, viele Kohlenhydrate sowie wenig Fett und speziell wenige gesättigte Fettsäuren. Somit kann eine vegane Ernährung dabei helfen, Entzündungsreaktionen zu lindern, die Regenerationszeit zu verkürzen und die sportliche Leistungsfähigkeit optimal zu unterstützen.

» TRINKEN NICHT VERGESSEN!

Die Schweißverluste können je nach Belastungsintensität und Umgebungstemperatur bis zu 1 Liter pro Stunde betragen, unter Extrembedingungen (z. B. Marathon, Ironman, Hitze) sogar 2 Liter. Der Flüssigkeitsverlust sollte möglichst gering gehalten werden, um Leistungsvermindierungen und eine Dehydratation, also Abnahme von Körperwasser, zu vermeiden. Das Durstgefühl setzt bei körperlicher Belastung verzögert ein. Daher lautet die wichtigste Regel: *Trinken bevor der Durst kommt!*

→ ELEKTROLYTGETRÄNK ZUM SELBERMACHEN:
 ½ Liter Fruchtsaft + ½ Liter Wasser +
 1 gestrichener Teelöffel Salz





WIE DIE ERDE NOCH ZU RETTEN IST

UMWELTSCHUTZ DURCH PFLANZENKOST

UNSER ERNÄHRUNGSSYSTEM IST ALLES ANDERE ALS NACHHALTIG: DIE ERNÄHRUNG DER WACHSENDEN WELTBEVÖLKERUNG STRAPAZIERT DIE RESSOURCEN DER ERDE, VERSCHLECHTERT DIE QUALITÄT VON LUFT, WASSER UND BODEN UND HEIZT ÜBERDIES DEN KLIMAWANDEL STARK AN. DIE UNIVERSITY OF OXFORD IST NUN DER FRAGE NACHGEGANGEN, WIE GROSS DIE UMWELTAUSWIRKUNGEN UNSERES ERNÄHRUNGSSYSTEMS SIND UND WELCHE MASSNAHMEN ZUM SCHUTZ DES OHNEHIN FRAGILEN PLANETEN GESETZT WERDEN SOLLTEN.

EINE STUDIE, DIE IHRESGLEICHEN SUCHT

Nie zuvor wurde eine ähnlich umfangreiche und detaillierte Studie über die ökologischen Auswirkungen des globalen Ernährungssystems publiziert. Insgesamt wurden die Daten von 570 Studien zusammengetragen und aufeinander abgestimmt. So sind verlässliche Aussagen über fünf bedeutende Umweltindikatoren – Flächennutzung, Wasserverbrauch, Treibhausgasemissio-

nen, Versauerung und Eutrophierung – auf globaler Ebene möglich. Es wurden die Umweltauswirkungen von Lebensmitteln, die 90 % der global konsumierten Protein- und Kalorienmenge repräsentieren, analysiert. Jede Stufe des Produktlebenszyklus wurde beachtet und somit wurde sowohl die Produzentenseite als auch die Konsumentenseite evaluiert. Eingang in die Studie fanden etwa 38.700 landwirtschaftliche Betriebe aus 119 Ländern.

KOMPLEXES ERNÄHRUNGSSYSTEM MIT POTENTIELL SIMPLER LÖSUNG

Die größten Umweltauswirkungen entlang der Wertschöpfungskette unserer Lebensmittel entfallen auf die Landwirtschaft. Von geringerer Bedeutung sind Verarbeitung, Verpackung und Transport. Vom Ernährungssystem entfallen 81 % der Treibhausgase, 79 % der Versauerung und 95 % der Überdüngung auf die Landwirtschaft. Außerdem stellt die Landwirtschaft den größten

Flächennutzer weltweit dar: 43 % der eis- und wüstenfreien Fläche des Planeten werden von ihr belegt. Die Komplexität des Themas zeigt sich unter anderem an der Vielfalt an Lebensmitteln, Landwirtschaftspraktiken, Verarbeitungsweisen und geografischen Produktionsbedingungen. Nichtsdestotrotz können einige weltweit gültige Fakten identifiziert werden: Selbst tierische Lebensmittel mit vergleichsweise geringen Umweltauswirkungen belasten den Planeten wesentlich stärker als Pflanzen mit einem vergleichbaren Nährstoffprofil. Verdeutlicht wird dies durch die Tatsache, dass 83 % der Landwirtschaftsflächen und rund 60 % der Emissionen unseres Ernährungssystems auf tierische Lebensmittel entfallen – obwohl diese nur 37 % des konsumierten Proteins und 18 % der Kalorien bereitstellen!

ohne eine gerechtere und friedlichere. Doch welche Konsequenzen hätte eine ausschließlich pflanzliche Ernährung für die Umwelt? Die Studie kommt zu dem Schluss, dass die Umweltvorteile von beinahe unglaublichem Ausmaß wären: Die Treibhausgase des Ernährungssystems würden sich halbieren, ebenso die Versauerung. Eine Fläche größer als Russland und Kanada zusammen würde frei werden! Überwältigt von den enormen Umweltauswirkungen ging ein Forscher der Studie den einzig konsequenten Weg: Er wurde vegan!

pflanzenbasierte Ernährung essentiell! Groß geschrieben wird die Macht der Konsument_innen durch ihre Entscheidungen, unser Ernährungssystem nachhaltiger zu gestalten. Mit jedem Gespräch können wir in anderen Personen eine Saat säen, sodass in ihnen die Idee des Veganismus erblüht und sich das oberste Nachhaltigkeitsziel verwirklicht: ein gutes Leben für alle!

Poore, J. & Nemecek, T. (2018). Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. Science 360: 987-992.

PFLANZLICHE ERNÄHRUNG ALS EFFEKTIVSTER BEITRAG ZUM UMWELTSCHUTZ

Das Fazit der Forscher ist eindeutig: Um der drohenden Umwelt- und Klimakatastrophe zu entkommen, ist eine

ÜBERWÄLTIGT VON DEN ENORMEN UMWELTAUSWIRKUNGEN GING EIN FORSCHER DER STUDIE DEN EINZIG KONSEQUENTEN WEG: ER WURDE VEGAN!

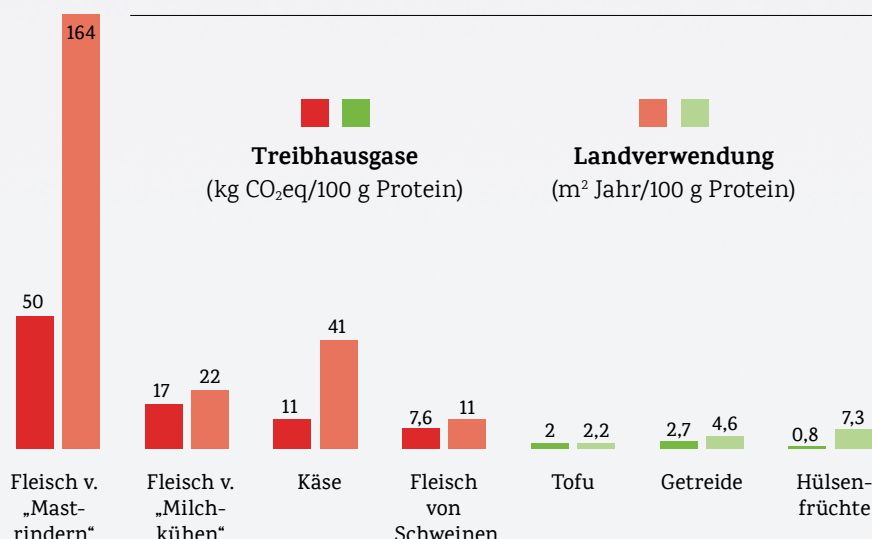
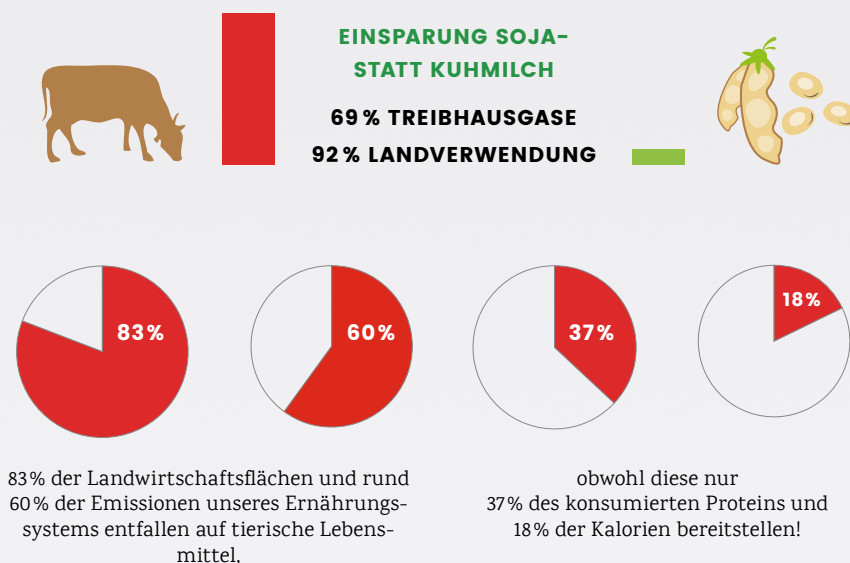
ERSETZT MAN RINDFLEISCH DURCH TOFU, WERDEN 96 % WENIGER TREIBHAUSGASE EMITTIERT UND 99 % WENIGER FLÄCHE BELEGT!

DILEMMA OHNE AUSWEG?

Wie sollen wir mit diesen niederschmetternden Fakten und Zahlen nun umgehen? Schließlich müssen wir uns von etwas ernähren. Um diese Frage zu beantworten, sollte ein genauerer Blick auf die in der Landwirtschaft erzeugten Lebensmittel – die angebauten Pflanzen, die gezüchteten Tiere – geworfen werden. In Bezug auf alle Umweltindikatoren schneiden pflanzliche Lebensmittel wesentlich besser ab. Tierische Lebensmittel sind hingegen äußerst ressourcenintensiv. Die Ursachen liegen vor allem bei den häufigen Waldrodungen für Acker- und Weideflächen, dem Futtermittelanbau und den Emissionen und Ausscheidungen der Tiere selbst. Veranschaulicht wird dies durch folgendes Beispiel: Ersetzt man Rindfleisch durch Tofu, werden 96 % weniger Treibhausgase emittiert und 99 % weniger Fläche belegt!

WENN DIE GANZE WELT VEGAN WÄRE

Zugegeben, wir sind noch weit davon entfernt, in einer Welt zu leben, in der die Ausbeutung von nicht-menschlichen Tieren der Vergangenheit angehört. Eine vegane Welt wäre zweifels-





DAS BLUTIGE GESCHÄFT MIT DER WOLLE

Kuschelige Pullover, Schals und Hauben – in der kalten Jahreszeit stehen wärmende Kleidungsstücke hoch im Kurs. Viele Konsument_innen greifen auf Wollprodukte zurück, nur wenigen sind die grausamen Praktiken der Wollindustrie bekannt. Doch immer mehr Kritik wird gegen Mohair und Mulesing erhoben, das Image der Wolle als ethisch einwandfreies Naturprodukt beginnt – zu Recht – zu bröckeln.

„SCHAFE MÜSSEN GESCHOREN WERDEN“

Zahlreiche Mythen rund um Schafe und ihre Wolle sind hartnäckig in vielen Köpfen verankert. So müsse man Schafe von ihrer Wolle befreien, ansonsten wäre ihnen schlichtweg zu heiß. Doch ähnlich wie bei Katzen und Hunden passt sich das Fell der Schafe an die Jahreszeiten an und schützt durch seine isolierende Wirkung vor Hitze und Kälte. Dass die Wolle zahlreicher Schafrassen heute überaus stark wächst und zum Problem für die Tiere werden kann, liegt an der Zucht durch Menschenhand, die sich an möglichst hoher Ausbeute orientiert.

EINE HAARSTRÄUBENDE ANGELEGENHEIT

Schafe werden jährlich geschoren, vereinzelt zwei- bis dreimal. Die Schur kann keinesfalls mit einem gemütlichen Friseurbesuch verglichen werden: Schafscherer werden im Akkord, nicht nach Stunden bezahlt. So steht die Quantität klar über der Qualität oder in diesem Fall über dem Tierwohl. Pro Schaf stehen meist knapp zwei Minuten zur Verfügung. Äußerst grobe Behandlung und blutige Verletzungen sind häufige Konsequenzen. Ein besonders tragisches Schicksal widerfährt den Merinoschafen, von denen etwa die Hälfte der Wolle weltweit stammt. Sie haben zuchtbedingt eine sehr faltige Haut und in den zahlreichen Hautfalten sammeln sich Feuchtigkeit und Urin, was Insekten anzieht und diese zur Eiablage verlockt. Die Schafe werden infolgedessen von den schlüpfenden Insekten angeknabbert und gefressen. Als Alternative wählen Landwirt_innen die Methode des Mulesing: Dabei wird eine handtellergroße Fläche rund um den Anus der Tiere ausgeschnitten – ohne Betäubung oder Schmerzmittel – um das zuchtbedingte Problem des Insektenbefalls zu vermeiden.

VERGLEICH VON SCHAFMILCH UND WOLLE

PRODUKTIONSWERT IN MIO. USD

SCHAFMILCH: 6.680 WELTWEIT | WOLLE: 8.787 WELTWEIT

REST:

SCHAFMILCH: 973

WOLLE: 1.092 (12,43 %)

ÖSTERREICH:

15.608 BETRIEBE

401.480 SCHAFE

128.419 SCHLACHTUNGEN

Statistik-Austria-Daten (2017)

SCHAFE:

WELTWEIT: 1,14 MILLIARDEN

AUSTRALIEN, NEUSEELAND: 102 MILLIONEN (9,00 %)

ASIEN: 476 MILLIONEN (41,80 %)

EUROPA: 130 MILLIONEN (11,39 %)

REST: 431 MILLIONEN (37,82 %)

ASIEN:

SCHAFMILCH: 2.768

WOLLE: 4.646 (52,87 %)

AUSTRALIEN, NEUSEELAND:

SCHAFMILCH: K.A.

WOLLE: 2.556 (29,08 %)

EUROPA:

SCHAFMILCH: 2.938 | WOLLE: 494 (5,62 %)

ÖSTERREICH:

SCHAFMILCH: 18 | WOLLE: 0,123386 = 123.386 USD (0,0014 %)

QUELLE: FAO (2014)

DIE ILLUSION VOM NEBENPRODUKT WOLLE

Fleisch, Milch, Wolle – Schafe werden auf verschiedenste Weise vom Menschen genutzt. Immer wieder kursiert die Ansicht, dass Wolle ein Nebenprodukt von Schaffleisch und -milch sei. So könne Wolle ohne ethische Bedenken genutzt werden, eine Nicht-Nutzung käme einer Verschwendung gleich. Hier wird jedoch ein essentieller Punkt übersehen: Wolle ist schlichtweg kein Nebenprodukt, sondern Ressource einer milliardenschweren Industrie. Die kommerziell gehandelte Wolle stammt beinahe ausschließlich von sogenannten Einnutzungsrasen, die auf starkes Wollwachstum gezüchtet wurden. Bei der bedeutendsten Schafrasse – Merino – spielt das Fleisch eine wirtschaftlich vernachlässigbare Rolle.

BIG BUSINESS: WELTHANDEL MIT SCHAFEN UND WOLLE

Weltweit werden etwa 1,1 Milliarden Schafe von Menschen gehalten. In Österreich sind es etwa 400.000 an der Zahl. Die Schafwirtschaft unseres Landes ist nicht wettbewerbsfähig mit den Preisen und der Qualität am Weltmarkt. Bedenkt man, dass hierzulande weit unter einem Prozent der Wolle hergestellt wird, überrascht es nicht, dass die Wolle in unserer Kleidung beinahe ausschließlich importiert wird. Pro Jahr werden etwa 2 Millionen Tonnen Wolle gehandelt. Eine führende Position nehmen dabei Australien und Neuseeland ein – sie alleine scheren über ein Viertel der Wolle weltweit. Im Gegensatz dazu ist Europa nicht auf die Haltung von Schafen zur Wollgewinnung spezialisiert, sondern am Fleisch orientiert. Der globale Produktionswert von Wolle beträgt etwa 8,8 Milliarden US-Dollar jährlich und so übersteigt das Geschäft mit Wolle den Produktionswert von Schafmilch um über 30 %. Der Mythos, dass Wolle ein Nebenprodukt der Schafhaltung sei, kann so ein für alle Mal begraben werden!

WOHIN MIT DEN AUSGEDIENTEN SCHAFEN?

Gemeinsam haben alle Nutzungsformen eines: Die Schafe werden getötet, sobald sie nicht mehr produktiv genug sind.



Produktionsweltmeister Australien ist auf den Wollhandel fokussiert, das Interesse an Schaffleisch ist quasi nicht existent. Deswegen wird ein Großteil der ausgedienten Schafe in berühmt-berüchtigten Lebendtierexporten nach Asien verschifft – wochenlang harren sie unter katastrophalen Bedingungen, meist in den eigenen Exkrementen stehend und ohne genügend Essen und Trinken, aus, bis sie an der Endstation ankommen sind. Am Ende jedes Schaflebens steht der Gang in den Schlachthof und somit klebt auch an Wolle jede Menge Blut!

BOYKOTT VON TIERLEID-PRODUKTEN

Wie und wo die Schafe gelebt haben, deren Wolle wir verwenden, ist für Konsument_innen nicht am Kleidungsstück erkennbar. Ein Verzicht fällt jedoch ohnehin nicht schwer: Zahlreiche nachhaltige, pflanzliche Materialien sind bereits am Markt vertreten! Dass durch öffentlichen Druck durchaus ein Wandel in der Modeindustrie zu erreichen ist, zeigt sich nicht zuletzt daran, dass immer mehr Unternehmen Mohair, die leidvoll hergestellte Wolle von Angoraziegen, aus ihrem Sortiment verbannen.

„SCHMECKT WIE HUHN?“

EINE EINFÜHRUNG IN CLEAN MEAT

Alle Fotos: Memphis Meats



CLEAN FRIED CHICKEN FROM MEMPHIS MEATS.



MEMPHIS MEAT MEATBALL SERVED WITH FETTUCINE.

ECHTES TIERFLEISCH – NICHT AUS DEM SCHLACHTHOF, SONDERN AUS DEM BIOREAKTOR.

VON JENS TUIDER UND DAVID PEDERSEN (PROVEG INTERNATIONAL)

1931 erklärte Winston Churchill: „In 50 Jahren werden wir der Absurdität entkommen, ein ganzes Huhn zu züchten, um dessen Brust oder dessen Flügel zu essen, indem wir diese Teile separat unter einem geeigneten Medium züchten.“ Churchills Vorhersage traf zwar erst 36 Jahre später ein, seine Beschreibung des Prozesses war jedoch beeindruckend genau. 2013 servierte Professor Mark Post den weltweit ersten Burger, der aus den Zellen einer Kuh gezüchtet wurde. Im März 2017 offerierte die Firma Memphis Meats die weltweit ersten Hähnchenbruststreifen, die aus Hühnerzellen kultiviert wurden.

ZELLULÄRE LANDWIRTSCHAFT

„Clean Meat“ oder „Cultured Meat“ bezeichnet Fleisch, welches direkt aus tierischen Zellen herangewachsen ist. Clean Meat ist nur ein Teil der sogenannten „zellulären Landwirtschaft“, zu der auch die Herstellung anderer traditioneller tierischer Produkte wie Leder und Milch gehört. Zellen werden hierfür zu Ressourcen für entsprechende Produkte.

Zur Herstellung dieser Zellen werden den Tieren Stammzellen entnommen und diese in ein nährstoffreiches Me-

dium in einem Bioreaktor gegeben, der dann das Wachstum der Stammzellen so stimuliert, dass diese zu Muskelzellen und damit zu Fleisch heranwachsen. Stammzellen können durch eine Gewebeentnahme (Biopsie) von einem lebenden Tier entnommen werden und zu Tonnen von Fleisch heranwachsen. Dieses Verfahren wird die Anzahl der Tiere, die zur Ernährung der Menschen gehalten werden, um einiges reduzieren – und somit auch das Ausmaß des Leidens. Forscher_innen arbeiten an der Entwicklung von Stammzelllinien, die sich auf unbestimmte Zeit vermehren können, wodurch die Notwendigkeit der Probenahme an Tieren entfallen könnte. Andere Forscher_innen versuchen, alternative Wege zur Gewinnung der Stammzellen zu finden. Ein Beispiel hierfür ist die Gewinnung dieser Zellen aus Federn, die die Hühner verlieren. Die meisten Pionier-Forschungsarbeiten auf diesem Gebiet nutzen als Nährmedium für die Zellen das Serum von Rinderföten. Dieses fördert nachweislich sehr gut das Wachstum der Zellen, ist jedoch teuer. Mittlerweile gibt es Unternehmen, die vielversprechende, kostengünstige pflanzliche Alternativen entwickeln.

Für viele mag es unappetitlich klingen, dass das Essen auf unseren Tellern von

jemandem in einem Laborkittel erschaffen wurde. Tatsächlich ist dieser Prozess aber dem Prozess der Bierherstellung sehr ähnlich und die Experten prognostizieren, dass auch zukünftige Produktionsanlagen in vielerlei Hinsicht Brauereien ähneln werden. Letztendlich handelt es sich hierbei nur um einen weiteren Fall von Modernisierung und Verbesserung der Erzeugung von Produkten für den menschlichen Gebrauch. Clean-Meat-Produkte dürften sich insgesamt positiv auf die menschliche Gesundheit auswirken, da die standardisierte Produktion von Fleisch das Risiko der Kontaminierung minimiert und die Erzeugnisse somit gesünder wären als konventionelles Fleisch.

RUND EIN DUTZEND START-UPS WELTWEIT

Weltweit gibt es mittlerweile rund ein Dutzend Start-ups in der zellulären Landwirtschaft, die von der Produktion von Hühner- und Rindfleischprodukten (Mosa-Meat, Memphis-Meat, Intergriculture und Supermeat), Meeresfrüchten (Finless Foods), Eiweiß (Clara Foods), Milch (Perfect Day) und Gänseleber (Intergriculture) bis hin zu kultiviertem Leder (Modern Meadow) reicht. Die meisten Unternehmen erwarten, dass sie in den nächsten 3-5 Jahren auf

den Markt kommen und in 10 Jahren wettbewerbsfähig sein werden. Diese innovativen Unternehmen erhielten weltweit Aufmerksamkeit und konnten so Finanzierungen von nachhaltig denkenden Investoren wie Bill Gates und Richard Branson erhalten.

UMWELTFREUNDLICHE ALTERNATIVE?

Eine Studie der Universität Oxford aus dem Jahr 2011 belegt, dass die Produktion von Cultured Meat im Vergleich zur herkömmlichen Fleischproduktion 78-96 % weniger Treibhausgasemissionen verursacht, 99 % weniger Land beansprucht, 82-96 % weniger Wasser verbraucht und 7-45 % weniger Energie benötigt – je nachdem, mit welcher Art von herkömmlichem Fleisch sie verglichen wird. Allerdings gibt es auch Studien, die die Energiekosten als wesentlich höher einschätzen. Alle bisherigen Studien sind natürlich nur theoretische Modelle dazu, wie sich diese noch in der Anfangsphase befindende Technologie entwickeln könnte. Expert_innen sagen, dass es noch viel Raum für Innovationen und damit auch für Optimismus gibt.



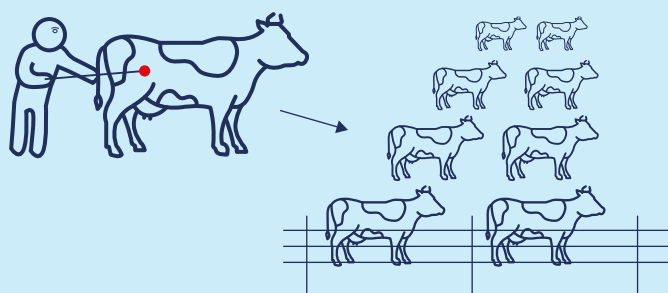
CLEAN DUCK FROM MEMPHIS MEATS.

ANSTEHENDE HERAUSFORDERUNGEN

Neben der Steigerung der Wettbewerbsfähigkeit, die sich vor allem auf den Preis der Produkte bezieht, müssen noch weitere wichtige Herausforderungen bewältigt werden. Es gilt, die Akzeptanz der Konsument_innen zu gewinnen und regulatorische Rahmenbedingungen festzulegen. Zudem gibt es einige wichtige Fragen zu klären. Würden sich Subventionen in der Landwirtschaft zur Unterstützung dieses neuen Lebensmittels verschieben? Wollen Konsument_innen überhaupt Cultured Meat essen? Könnte es negative Langzeitfolgen geben, die im Moment noch nicht bekannt sind?

Der globale Markt für vegane Produkte wuchs in den letzten Jahren besonders unter jüngeren Konsument_innen schnell an und die Forschung deutet darauf hin, dass pflanzliche Lebensmittel in vielerlei Hinsicht besser sind. Dennoch liegt der globale Fleischmarkt bei rund 90 Milliarden US-Dollar und wird voraussichtlich wachsen. Mark Post, der Pionier für Clean Meat, sagt: „Clean-Meat-Produkte sollen nicht bei Veganer_innen ankommen, sondern bei der überwiegenden Mehrheit der Bevölkerung, die noch nicht bereit ist, ihre Essgewohnheiten zu ändern, obwohl sie sich der damit verbundenen Probleme bewusst ist. Natürlich ist es bei dem momentanen Stand der Wissenschaften unerlässlich, weiter zu forschen und sich den verschiedensten Herausforderungen anzunehmen. Gelingt dies jedoch, haben Clean-Meat-Produkte das Potential, zu einem wirksamen Instrument in der Gestaltung einer besseren Welt zu werden.“

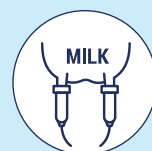
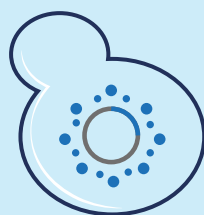
Und wenn wir dem Urteil der Menschen vertrauen, die Memphis Meats bereits probiert haben, schmeckt es tatsächlich nach Huhn.



ZUR „ZELLULÄREN LANDWIRTSCHAFT“ GEHÖRT AUCH DIE HERSTELLUNG ANDERER TRADITIONELLER TIERISCHER PRODUKTE WIE MILCH UND LEDER.

Mit etwa eineinhalb Jahren wird eine Kuh zum ersten Mal befruchtet, nach 9 Monaten Schwangerschaft gebärt sie ihr Kind und ab diesem Zeitpunkt gibt sie Milch. Damit die Milchleistung auf einem künstlichen Hoch gehalten wird, muss die Kuh einmal pro Jahr ein Kalb gebären.

Stattdessen können wir genau die gleiche Milch herstellen, indem wir eine Kultur verwenden, die einfachen Zucker verwendet, um Milchproteine herzustellen.





PORTUGIESISCHES MINISTERIUM VERÖFFENTLICHT **EMPFEHLUNGEN FÜR EINE GESUNDE VEGANE ERNÄHRUNG**

Wie viele andere europäische Länder kämpft Portugal gegen das rapid steigende Übergewicht der Bevölkerung und eine Zunahme an chronischen Erkrankungen. Hilfreich sein kann hierbei eine pflanzliche Kost mit einem hohen Anteil an Gemüse, Obst und Hülsenfrüchten. Das hat auch das portugiesische Ministerium für Gesundheit erkannt und fördert daher die vegane Ernährung: In einer umfangreichen Broschüre informiert es über die Vorzüge einer gesunden vegetarischen und veganen Kost und gibt Empfehlungen für die praktische Umsetzung.

ERNÄHRUNGSSITUATION IN PORTUGAL

Viele Portugies_innen nehmen mehr Kalorien zu sich als sie verbrauchen. Auch die Zufuhr an Fleisch und Eiern sowie gesättigten Fettsäuren liegt über den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Gleichzeitig ist die Verfügbarkeit gesunder Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Obst

und Gemüse nicht ausreichend. Dieses Ungleichgewicht hat dazu beigetragen, dass 53 % aller portugiesischen Männer und 27,8 % aller Frauen übergewichtig sind, sowie 11,2 % der Männer und 10,4 % der Frauen adipös, also stark übergewichtig. Hinzu kommen viele weitere chronische Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Diabetes, die mit einer ungesunden, zu fetten und zu energiereichen Ernährung in Verbindung stehen. Chronische Krankheiten gelten wiederum als Haupttodesursache in Portugal.

NATIONALES PROGRAMM ZUR FÖRDERUNG VON GESUNDEM ESSEN

Diesen gravierenden gesundheitlichen Problemen entgegenzuwirken, ist Aufgabe der zum portugiesischen Gesundheitsministerium gehörenden „Generaldirektion für Gesundheit“. 2012 entwickelte sie das „Nationale Programm zur Förderung von gesundem Essen“, ein Aktionsprogramm auf dem Ge-

biet von Lebensmitteln und Ernährung, mit dem Ziel, den Ernährungszustand der portugiesischen Bevölkerung zu verbessern. Um das zu erreichen, sollen einerseits gesunde Lebensmittel leichter verfügbar gemacht werden. Andererseits sollen die Menschen dazu animiert werden, mehr Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte zu essen und sie in ihren täglichen Speiseplan zu integrieren.

RICHTLINIEN FÜR EINE GESUNDE VEGANE ERNÄHRUNG

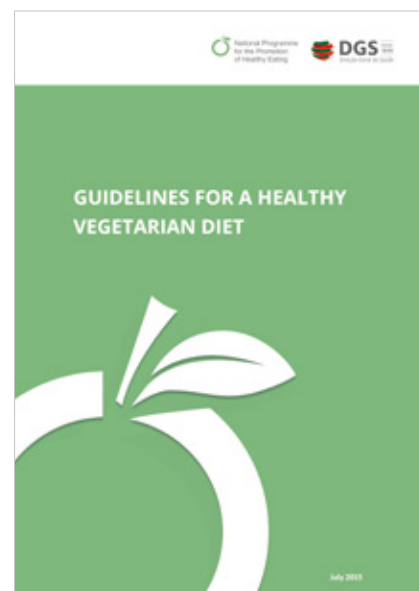
Dass sich eine gesunde pflanzliche Kost aufgrund ihres niedrigen Gehalts an Energie und gesättigten Fettsäuren sowie ihres hohen Anteils an Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten und Vollkorngetreide sehr gut dazu eignet, Übergewicht und damit in Verbindung stehende chronische Krankheiten zu reduzieren, hat das „Nationale Programm zur Förderung von gesundem Essen“ längst erkannt. Auf insgesamt 46 Seiten informiert es ausführlich über vegetarische Ernährung. Unter diesem Begriff werden in der Broschüre die verschiedenen Formen fleischloser Kost zusammengefasst: Neben lakto-vegetarischer (keine Eier), ovo-vegetarischer (keine Milch) und ovo-lakto-vegetarischer (weder Milch noch Eier) zählt hierzu auch die „streng vegetarische“, also vegane Ernährung. Nach einer kurzen Einführung, die sich mit der Definition und Geschichte von Vegetarismus beschäftigt, thematisieren die Autor_innen Vorteile und potentielle Risiken einer vegetarischen Ernährung. Deutliche positive Auswirkungen pflanzlicher Kost konnten mit Hilfe epidemiologischer Studien belegt werden: Krebs, starkes Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, ein erhöhter Cholesterinspiegel, Bluthochdruck und Diabetes treten weniger auf, während sich die Lebenserwartung erhöhe. Es folgt ein Überblick über essentielle Nährstoffe und wie diese rein pflanzlich gedeckt werden können. Potentiell kritische Vitamine und Mineralstoffe wie Vitamin B₁₂, Vitamin D und Kalzium werden ausführlich behandelt. Eine gut geplante vegane Ernährung hält die „Generaldirektion für Gesundheit“ in allen Lebensphasen einschließlich Kindheit, Schwangerschaft und Stillzeit für gesund und hinsichtlich der Energie- und Nährstoffversorgung für bedarfsdeckend. Die Broschüre richtet sich primär an Profis aus den Bereichen Bildung und Gesundheit, damit diese ihr Wissen an Schulen und in der Ernährungsberatung umsetzen können.

DIE EMPFEHLUNGEN DES PORTUGIESISCHEN GESUNDHEITSMINISTERIUMS VERDEUTLICHEN, WIE ETABLIERT DIE VEGANE ERNÄHRUNG IN DER GESELLSCHAFT BEREITS IST.

UND IN ÖSTERREICH?

Übergewicht und Adipositas sind in Österreich ähnlich stark verbreitet wie in Portugal. 41 % der österreichischen Bevölkerung sind übergewichtig und auch hier nehmen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus und andere chronische Krankheiten zu. Pflanzliche Lebensmittel gelten als gesund und die Österreichische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, den Konsum von Fleisch, Wurstwaren und gesättigten Fettsäuren einzuschränken. „Neben dem Tabak- und Alkoholkonsum sowie einem erhöhten Blutdruck sind auch Adi-

DIE BROSCHÜRE DES PORTUGIESISCHEN GESUNDHEITSMINISTERIUMS INFORMIERT ÜBER DIE VORZÜGE EINER VEGETARISCHEN UND VEGANEN KOST UND GIBT TIPPS FÜR DIE PRAKTISCHE UMSETZUNG.



positas, erhöhte Bluthochsterinspiegel, geringe körperliche Aktivität, hohe Blutzuckerwerte und ein niedriger Obst- und Gemüsekonsum Hauptrisikofaktoren für Erkrankungen und Tod in Europa.“, ist im „Nationalen Aktionsplan Ernährung“ zu lesen, der vom österreichischen Bundesministerium für Gesundheit veröffentlicht wurde. Was man bisher jedoch vergeblich sucht, sind konkrete Empfehlungen, wie eine gesunde vegane Ernährung praktisch umgesetzt werden kann. Veröffentlicht wurde lediglich eine sehr kurze Stellungnahme von der Nationalen Ernährungskommission, die von einer veganen Ernährung in Kindheit, Schwangerschaft und Stillzeit abrät und auf konkrete Praxis-Tipps gänzlich verzichtet. Die Anzahl vegan lebender Menschen in Österreich liegt derzeit bei 1,2 % und nimmt stetig zu. Mit offiziellen Empfehlungen, wie eine gesunde vegane Ernährung aussehen sollte, würde man dem großen Informationsbedarf nachkommen und könnten viele Unsicherheiten und somit potentielle Ernährungsfehler vermieden werden.

FAZIT: PORTUGIESISCHE EMPFEHLUNGEN

Die Empfehlungen des portugiesischen Gesundheitsministeriums verdeutlichen, wie etabliert die vegane Ernährung in der Gesellschaft bereits ist. Mit konkreten Handlungsempfehlungen, wie eine gesunde vegane Ernährung umgesetzt werden kann und worauf speziell zu achten ist, lassen sich die Vorzüge einer pflanzlichen Kost ideal ausnutzen und gleichzeitig unnötige Fehler vermeiden. Die portugiesische Regierung hat erkannt, dass eine vegane Ernährung bei richtiger Planung gängigen Gesundheitsproblemen entgegenwirken kann und sich daher für eine adäquate Unterstützung vegan lebender Menschen entschieden. Neben der Publikation der Broschüre hat sie ein Gesetz verabschiedet, das Kantinen in allen Schulen, Universitäten und Krankenhäusern vorschreibt, mindestens ein veganes Gericht anzubieten. So wird gesundes, pflanzliches Essen in öffentlichen Einrichtungen gefördert und auch für einkommensschwächere Menschen leichter verfügbar gemacht. Gleichzeitig kann sichergestellt werden, dass Veganer_innen mit vollwertigem Essen und allen erforderlichen Nährstoffen versorgt werden. Ein Projekt mit Vorbildwirkung, das wir uns auch für Österreich wünschen!

ZERTIFIZIERTE UNTERNEHMEN

DIE ANGEFÜHRTEN MARKEN FÜHREN VEGANE PRODUKTE, DIE MIT DEM V-LABEL ZERTIFIZIERT SIND.
DAS EUROPÄISCHE GÜTESIEGEL WIRD IN ÖSTERREICH VON DER VEGANEN GESELLSCHAFT VERLIEHEN.



PRODUKTE





WEIN & CO.



GASTRONOMIE UND DIENSTLEISTUNGEN







hartmut
kiewert

vegan.at
VEGANE GEMEINSCHAFT



KAROTTENSTRUDEL mit CHAMPIGNONS

VIELE
weitere
REZEPTIDEEN
gibt's hier.

ZUTATEN für 1 Strudel:

1 Pkg. Tante Fanny Frischer Blätterteig 270 g
2 Jungzwiebeln, geschält, fein geschnitten
1 Knoblauchzehe, geschält, fein geschnitten
300 g Karotten, geschält, fein geschnitten
150 g Champignons, fein geschnitten

1 Handvoll Rucola
4 EL pflanzliche Obersalternative
Salz und Pfeffer, gemahlen
60 g vegane Margarine



- 1 Backofen auf 220° C Ober-/Unterhitze vorheizen und Teig laut Packungsanleitung vorbereiten.
- 2 40 g Margarine in einer Pfanne erhitzen, Champignons glasig dünsten. Danach die Zwiebeln und den Knoblauch kurz mitgaren. Karotten zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem veganen Obers ablöschen und einköcheln lassen. Die Masse abkühlen lassen und den Rucola untermischen.
- 3 Teig mit dem mitgerollten Backpapier direkt auf dem Backblech entrollen und mit einem Teigrad auf jeder Längsseite 1 cm Streifen für die Dekoration abschneiden. Die ausgekühlte Masse mittig verteilen. Teig von einer Seite einschlagen, die zweite Seite darüber schlagen. Mit den zwei verbleibenden Teigstreifen den Strudel verzieren.
- 4 Mit der restlichen, zerlassenen Margarine bestreichen und im Backofen ca. 30 Min. auf mittlerer Schiene goldbraun backen.



Tante Fanny – einfach teigverliebt.
Mehr Ideen auf: www.tantefanny.at



FRISCH GEDRUCKT:

„VEGAN ESSEN & GESUND ERNÄHREN!“



Mit unserer neuen Gesundheitsbroschüre informieren wir auf 16 ansprechend gestalteten Seiten über die Vorteile einer gesunden veganen Ernährung. Wir zeigen, wie einfach sich potentielle Engpässe bei einer abwechslungsreichen, vollwertigen pflanzlichen Kost vermeiden lassen, welche Lebensmittel täglich auf dem Speiseplan stehen sollten und wie eine optimale Nährstoffversorgung aussieht. Auch internationale Ernährungsorganisationen kommen zu Wort. Die Broschüre liegt auf unseren Info-tischen und in Arztpraxen auf und kann kostenlos unter info@vegan.at bei uns bestellt werden.

VEGAN.AT-TEAM EINE MITARBEITERIN STELLT SICH VOR

NAME: Katharina Gerold

ALTER: 30

AUSBILDUNGEN: Geschichtstudium (Bachelor), Grafikdesign

VEGAN SEIT: Mai 2011

WAS MICH ZUR VEGANEN ERNÄHRUNG GEFÜHRT HAT:

Der Wendepunkt war für mich der Tierschutzprozess. Zu dem Zeitpunkt war ich zwar schon lange Jahre Vegetarin, es kamen bei mir aber immer mehr Zweifel auf, ob das aus tierrechtlicher Sicht konsequent genug ist. Kurz vor dem Freispruch erzählte der Hauptangeklagte Martin Balluch vom VGT bei einem Ö1-Interview über seine Beweggründe, vegan zu leben. Das hat mich schließlich inspiriert, den Schritt selbst zu wagen. Mittlerweile sind mir aber auch die gesundheitlichen Vorteile einer pflanzlichen Ernährung sehr wichtig und ich denke mir, hätte ich es doch noch viel früher gemacht!

MEINE AUFGABEN BEI DER VEGANEN GESELLSCHAFT:

Fundraising, Grafikdesign und die Organisation des Vegan Balls.

MEINE FREIZEIT VERBRINGE

ICH AM LIEBSTEN: Beim Videospielen, das ich seit meiner Kindheit liebe. Als Ausgleich gehe ich gerne spazieren, male und illustriere oder probiere neue Koch- und Backrezepte aus.

LIEBLINGSESSEN: Im Büro esse ich am liebsten Bohnensalat. Das geht schnell, ist preiswert und gesund. In den Sommermonaten genieße ich das regionale Obst und esse davon so viel wie möglich. Heidelbeeren sind meine Favoriten.

ZIELE FÜR DIE ZUKUNFT: Meine Ausbildung abschließen, das Leben auskosten und irgendwann möchte ich mal eine totale Sonnenfinsternis erleben!

LIEBLINGSBUCH: Terry Pratchetts Discworld-Reihe (Lachen und Lesen passen gut zusammen)

LIEBLINGSFILM: Interstellar



VEGANMANIA 2018

INNSBRUCK, GRAZ UND WIEN MAL ZWEI



Die Veganmania ist inzwischen eine echte Institution der veganen Community in Österreich. Das vegane Sommerfest findet inzwischen nicht mehr nur jedes Jahr in Wien, sondern auch in Graz und Innsbruck statt. Bei freiem Eintritt werden Besucher_innen eingeladen, sich über vegane Ernährung zu informieren, das kulinarische Angebot durchzuprobieren und an einem spannenden Programm teilzunehmen.

Die erste Veganmania im Jahr 2018 fand im Januar in Innsbruck statt – hier zwar als Indoor-Festival, dafür aber mit ebenso spannendem Programm und vielfältigem Angebot. Weiter ging es im Juni in Graz und Wien, wo die Sommer-Veganmanias bei bestem Wetter zahlreiche Besucher_innen anzogen. Tatsächlich waren die Veganmanias des Jahres 2018 bis dahin bereits wieder so große Erfolge, dass ein zweiter Termin in Wien für August 2018 geplant wurde – diesmal in einer neuen Location.

VEGANMANIA DONAUINSEL

Das einzige, was bei dem „neuen“ veganen Sommerfest auf der Donauinsel wohl nicht mitspielen wollte: das Wetter. Nach einer monatelangen Hitzewelle war es das Wochenende vom 25. und 26. August, welches die erste Abkühlung brachte – Regenschauer inklusive. Weder Aussteller_innen noch Besucher_innen ließen sich davon allerdings abschrecken. Die Veganmania war auch in neuer Location wieder gut besucht – zahlreiche Menschen entschieden sich, dem Regen zu trotzen und sich durch das breite kulinarische Angebot, die verschiedenen Informationsstände und das bunte Programm durchzuprobieren.



Das Essensangebot stellte auch hier einmal mehr die Vielfalt der veganen Küche unter Beweis. Von Ständen der indischen Küche, bei denen man sich zwischen verschiedenen Curry-Gerichten entscheiden konnte, über Streetfood-Stände mit Wraps und Falafeln, Asia-Stände, Veggieburger und Co. war alles dabei. Auch an Desserts mangelte es nicht: Neben Kaffee und Kuchen, rohveganen Riegeln und sündhaft guten Cupcakes war auch der mittlerweile allseits bekannte Eissalon Veganista wieder vertreten. Hier bewiesen die Veganmania-Besucher_innen, dass Eis bei jedem Wetter eine angemessene Mahlzeit ist. Auch zahlreiche Informationsstände sowie Stände mit veganen und fairen Lifestyle-Produkten boten direkte Anlaufstellen für all jene, die sich für die vegane Lebensweise interessieren.

Insgesamt war auch die vierte Veganmania dieses Jahres ein voller Erfolg. Interessierte können sich deshalb schon auf das nächste Jahr freuen!



**AN FOLGENDEN TERMINEN WERDEN
DIE KOMMENDEN VEGANMANIAS
VORAUSSICHTLICH STATTFINDEN:**

VEGANMANIA INNSBRUCK: 17.-18.05.2019

VEGANMANIA WIEN MQ: 7.-10.06.2019

VEGANMANIA GRAZ: 21.-22.06.2019

VEGANMANIA WIEN DONAUINSEL: 24.-25.08.2019



Entgeltliche Anzeige



**UNFASSBAR
LECKER!**

**FRISCH GEBRANNT
CASHEWNÜSSE DE LUXE
Goldcaramel Zimtvanille**



FAIAKERN

Gleich auf www.faiakern.at bestellen!

Frisch geröstet für Dich!

Ab Advent nur bis Weihnachten erhältlich

VEGANE KÜCHE & PÂTISSERIE

WKO FÖRDERT LEHRLINGSSEMINARE

IM RAHMEN DES PROJEKTS „VEGUCATION“ FINDEN LEHRLINGSSEMINARE STATT, DIE VON DER WIRTSCHAFTSKAMMER ÖSTERREICH (WKO) GEFÖRDERT WERDEN. NEU IST: NICHT NUR PFLANZLICHES KOCHEN, SONDERN AUCH BACKEN KANN HIER GEMEINSAM MIT EINEM HAUBENKOCH GELERNT WERDEN.



kommene Abwechslung zum Gewohnten. Wer an den Kursen teilnimmt, muss sich keineswegs bereits mit veganer Küche auskennen: Auf dem Programm steht auch die Vorstellung von pflanzlichen Alternativen – seien es nun Milch-, Ei- oder Fleischalternativen und deren Verarbeitung in neuen Rezepten.

TRADITIONELLE MEHLSPEISEN EINFACH VEGANISIEREN

In dem kürzlich dazugekommenen Backseminar lernen Teilnehmer_innen außerdem, wie sich traditionelle Mehlspeisen „veganisieren“ lassen und dass vegan backen keinen Mehraufwand bedeutet. Es werden die Basics erlernt, sowie klassische und moderne Tortenkreationen gemeinsam hergestellt. Teilnehmer_innen können sich unter anderem auf das Backen und Verkosten von Mehlspeisen wie Punschkrapfen, Cheesecake, Cremeschnitten, Rohkost-Brownies, glutenfreien Cupcakes oder auch Weihnachtsgebäck freuen.

Ein weiterer Fokus beider Lehrlingsseminare liegt in der Ausrichtung auf die sich verändernde Kundschaft, denn immer mehr Menschen fragen inzwischen nach pflanzlichen Alternativen. Sei es aufgrund von speziellen Diätanforderungen – wie zum Beispiel Laktose- oder Glutenintoleranz – oder der wachsenden Zahl an Menschen, die eine vegane Lebensweise annehmen. Außer Frage steht jedenfalls: Pflanzlich wird immer beliebter. Den Teilnehmer_innen der Seminare soll deshalb vermittelt werden, wie man mit diesen neuen Anforderungen umgehen und die Kundschaft gezielt ansprechen kann.

Auch der bisherige Erfolg der Seminare zeigt: Veganes Know-how wird von der Gastronomie zunehmend geschätzt.

Mehr Informationen unter
www.vegucation.at



Foto: Patrick Weichmann



Foto: Melanie Kröpfl



Das Erfolgsprojekt „Vegucation“ ist entstanden, um die Gastronomie dabei zu unterstützen, sich über die vegane Küche zu informieren und sich in diesem Bereich weiterzubilden. So gibt es im Rahmen von Vegucation inzwischen eine österreichweit einmalige Ausbildung zur vegan-vegetarischen Fachkraft, die seit 2014 an berufsbildenden höheren Schulen, Berufsschulen sowie Pädagogischen Hochschulen angeboten wird.

75-PROZENTIGE FÖRDERUNG VON KOCH- UND BACKKURSEN

Aber dabei bleibt es nicht: Vegucation bietet außerdem Lehrlingsseminare an, die von der WKO eine Förderung in Höhe von 75 Prozent erhalten. Gefördert werden dabei die Kurse „Vegane Küche – cholesterinfrei, umweltfreundlich und voll im Trend“ sowie ein reiner Back-

kurs, der erst seit kurzem angeboten wird: „Veganes Backen – Kniffe der rein pflanzlichen Pâtisserie“. Im Rahmen dieser Kurse können Kochlehrlinge gemeinsam mit Haubenkoch Siegfried Kröpfl die pflanzliche Küche erkunden. Lehrlingen wird so nicht nur die Gelegenheit geboten, von einem renommierten Haubenkoch zu lernen, sondern auch, sich in der Praxis mit pflanzlicher Ernährung und veganem Kochen und Backen auseinanderzusetzen.

Was Lehrlinge dabei an Wissen direkt in ihre Betriebe mitnehmen: Bestehende Rezepte, die in der nicht-veganen Küche Anwendung finden, können angepasst und dabei preisgünstiger und umweltfreundlicher zubereitet werden. Weiters werden neue, kreative pflanzliche Speisen hinzugefügt und bieten so eine will-

ERFOLGREICHER PRAXIS-WORKSHOP FÜR ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTER_INNEN

Bereits zum zweiten Mal organisierte der Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs von 21.–22. September 2018 den „Praxis-Workshop Vegane Ernährung“. Unter der Leitung von Katharina Petter, Ernährungswissenschaftlerin der Veganen Gesellschaft, und Petra Frühwirth, Diätologin bei Vegologisch, versammelten sich 10 interessierte Teilnehmerinnen, um sich über die Besonderheiten der rein pflanzlichen Ernährung zu informieren.

TAG 1: THEORETISCHES WISSEN

Hintergründe der veganen Ernährung, gesundheitliche Vorteile sowie potentiell kritische Nährstoffe waren Thema des ersten Tages, der im Seminarraum Wien in der Taborstraße stattfand. Die Workshop-Leiterinnen erklärten, wie man sich rein pflanzlich mit allen essentiellen Nährstoffen gut versorgen kann, und stellten die unterschiedlichen Positionen bedeutender Fachgesellschaften vor. Zudem gingen sie auf Unterlagen ein, die in der Ernährungsberatung genutzt werden können. Abschließend bearbeiteten die Teilnehmerinnen in Kleingruppen drei Fallbeispiele aus der Beratungspraxis von Vegologisch, um ihr neu gewonnenes Wissen gleich in die Praxis umzusetzen.

TAG 2: VEGAN KOCHEN

Das gemeinsame Kochen und Verkosten nährstoffreicher Speisen stand am zweiten Tag im Kochstudio auf dem Plan. In nur 2 ½ Stunden zauberten die engagierten Teilnehmerinnen ein köstliches Buffet: Hirse-Linsen-Bällchen mit Cashew-Sauce, Haferlaibchen mit Karottensauce und Spaghetti vegane-se sorgten ebenso für Begeisterung wie die frisch gebackene Pestoblume. Zu den eiweißreichen Kürbiskernweckerln wurden Tofu-Feta und dreierlei Aufstriche gereicht. Den süßen Abschluss bildeten Dattelbrownies und Kokos-Kakao-Pralinen, die bewiesen, dass auch rein vegan und vollwertig der Genuss keineswegs zu kurz kommen muss. Am Nachmittag teilten sich die Ernährungswissenschaftlerinnen nochmals in drei Kleingruppen auf, um sich mit speziellen Zielgruppen wie Kindern



Fotos: Petra Frühwirth



und Sportler_innen, dem Erkennen veganer Produkte und dem Veganisieren bekannter Speisen auseinanderzusetzen.

GROSSER BEDARF

Die Nachfrage nach professioneller Ernährungsberatung auf dem Gebiet der veganen Ernährung ist gemeinsam mit der stark wachsenden Verbreitung der veganen Ernährung in den letzten Jahren deutlich angestiegen. Wir freuen uns, dass der Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs diesen Bedarf erkannt hat und die Möglichkeit bietet, das Seminar in einem professionellen Rahmen zu veranstalten. Das große Interesse der motivierten

Teilnehmerinnen und das durchwegs begeisterte Feedback am Ende des Workshops bestätigt, wie sinnvoll und wichtig Fortbildungen in diesem Bereich sind. Ein großes Dankeschön geht an alle Seminar-Teilnehmerinnen für ihre engagierte Mitarbeit sowie an Vegologisch und den Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs für die großartige Zusammenarbeit.

Auf dieser Liste finden Sie von uns empfohlene Diätolog_innen und Ernährungswissenschaftler_innen aus ganz Österreich, die sich auf die Beratung veganer Menschen spezialisiert haben:
www.vegan.at/ernaehrungsberatung

HEFTIG DEFTIG

SEBASTIAN COPIEN VERBINDET IN „HEFTIG DEFTIG“ SEINE LEIDENSCHAFT FÜRS KOCHEN MIT JENER FÜRS REISEN. DAS ERGEBNIS SIND 75 PFLANZLICHE REZEPTE, DIE RUND UM DEN GLOBUS FÜHREN. VOM AUTOR WERDEN SIE BESCHRIEBEN ALS „ODE AN MEINE GELIEBTE DEFTIGE KÜCHE, DIE VON KRAFT, RÖSTARO-

MEN UND WUNDERVOLLEN PFLANZLICHEN ZUTATEN, VON INTENSIVEN GESCHMÄCKERN, KONSISTENZEN UND AROMEN NUR SO STROTZT“. MIT DIESER TREFFENDEN BESCHREIBUNG WÜNSCHEN WIR VIEL SPASS BEIM ZUBEREITEN DER FOLGENDEN SPEISEN UND GUTEN APPETIT!



SEBASTIAN COPIEN

**HEFTIG DEFTIG. VEGAN RÖSTEN,
SCHMOREN, RÄUCHERN, GRILLEN &
BRATEN – 100 % PFLANZLICH**

SÜDWEST VERLAG

1. AUFLAGE: APRIL 2018

192 SEITEN

25,70 €

ISBN 978-3-517-09630-8

CHIA-GRIESSAUFLAUF MIT KIRSCHEN

- 400 ml Reis-Pflanzendrink
- 50 g natives Kokosöl
- ½ gestrichener TL gemahlene Kurkuma
- 200 g Cashewbruch
- 100 g Rohrzucker
- ½ TL Vanillepulver
- 1 TL fein abgeriebene Schale von 1 Bio-Orange
- 1 TL Salz
- 2 TL Backpulver
- 200 g Dinkel- oder Weizengrieß
- 20 g Chiasamen

AUSSERDEM:

- 1 TL Kokosöl für die Form
- 350 g Schattenmorellen, abgetropft
- 100 g Mandelblättchen

Den Ofen auf 160 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den Pflanzendrink mit Kokosöl, Kurkuma und Cashewbruch kurz aufkochen und 5 Minuten ziehen lassen. Anschließend mit Rohrzucker, Vanillepulver, Orangenschale und Salz im Mixer in 2 Minuten zu einer glatten Masse mixen.

Eine kleine, ofenfeste Form – ca. 15 x 30 Zentimeter – mit Kokosöl einfetten. Backpulver, Grieß und Chiasamen mischen und mit der Pflanzendrinkmasse zu einem homogenen Teig verrühren. In die Form fül-





len und die Kirschen gleichmäßig darauf verteilen. Dabei etwas in den Teig drücken. Den Auflauf 1 Stunde im Ofen backen; in den letzten 5 Minuten den Grill dazuschalten, damit der Auflauf schön braun wird. Achtung: Hier bitte dabeibleiben, damit der Auflauf nicht verbrennt.

In der Zwischenzeit die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Den Auflauf nach dem Backen 20 Minuten abkühlen lassen, auf Teller verteilen und mit Mandelblättchen bestreut sowie nach Belieben mit etwas Puderzucker bestäubt servieren.

BLT-TEMPEH-SANDWICH

FÜR DIE ROUILLE:

- 100 g mehligkochende Kartoffeln, geschält
- 100 g rote Paprikaschote, entkernt
- 1 kleine Knoblauchzehe, abgezogen
- 25 g weißes Cashewmus
- 100 g mildes Olivenöl
- 100 ml Pflanzendrink
- 3 EL Zitronensaft
- 1 TL natürliches Salz
- ½ TL Cayennepfeffer

FÜR DIE BALSAMICOZWIEBELN:

- Öl zum Braten
- 2 große rote Zwiebeln, abgezogen und in Ringe geschnitten
- 2 EL Balsamico-Essig
- Salz
- schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

FÜR DEN TEMPEH:

- 3 EL neutrales Rapsöl
- 200 g Lupinen- oder Soja-Tempeh, in 2 Millimeter dünne Streifen geschnitten
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

AUSSERDEM:

- 8 große Scheiben helles Bauernbrot
- 2 EL Olivenöl
- 4 EL Dijon-Senf
- 2 Tomaten, in Scheiben geschnitten
- 1 Romanasalatherz, in Blätter geteilt
- 50 g Rucola

Für die Rouille die Kartoffeln weich kochen und abgießen. Die Paprika mit der Haut nach oben unter den Backofengrill legen, bis die Haut schwarz ist. Haut abziehen und das Paprikafruchtfleisch mit den Kartoffeln sowie den restlichen Zutaten im Mixer zu einer glatten Creme pürieren. Mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken, kalt stellen.

Für die Balsamicozwiebeln eine Pfanne erhitzen, etwas Öl hineingeben und die Zwiebelringe darin bei mittlerer Hitze dunkelbraun rösten. Mit Essig

ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Tempeh eine Pfanne erhitzen, das Öl hineingeben und die Tempehstreifen darin knusprig braten. Mit Paprikapulver würzen, kurz mitbraten und vom Herd nehmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Brotscheiben mit etwas Olivenöl in der Pfanne auf beiden Seiten knusprig braten. 4 Scheiben mit je 1 Esslöffel Senf

bestreichen, die restlichen 4 mit je 1 Esslöffel Rouille. Auf den Senfscheiben einige knusprige Tempehstreifen sowie Tomatenscheiben, Salatblätter, Rucola und Balsamicozwiebeln verteilen. Mit der Rouillescheibe bedecken und etwas zusammendrücken. Mit einem scharfen Messer halbieren und mit Zahnstochern fixieren.



NEUSEELÄNDISCHE JACKFRUIT-MINI-PIES

FÜR DEN TEIG:

- 200 ml Pflanzendrink
- 1 TL Salz
- 150 g vegane Margarine
- 500 g Dinkelmehl Type 630, durchgeseibt

FÜR DIE FÜLLUNG:

- 200 g Bio-Jackfruit von Jacky F® aus der Dose (aus dem Asialaden)
- 200 g festkochende Kartoffeln, geschält
- 2 große Zwiebeln, abgezogen und fein gewürfelt, 200 g
- 4 Knoblauchzehen, abgezogen und fein gewürfelt
- 500 ml kräftige Gemüsebrühe

- 2 EL vegane Worcestershiresoße
- 3 EL Sojasoße
- 1 EL Balsamico-Essig
- 7 EL neutrales Rapsöl
- 1 EL Kartoffel- oder Maisstärke

FÜR DIE GEWÜRZMISCHUNG:

- 1 TL schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 Lorbeerblätter
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL BBQ-Soße
- 1 EL milde Misopaste oder Hefeflocken

FÜR DIE SALSA:

- 1 Bund Petersilie, fein geschnitten
- 1 kleine Schalotte, abgezogen und fein gewürfelt
- 3 EL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Ahornsirup
- Salz
- schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

AUSSERDEM:

- Mehl für die Arbeitsfläche
- Muffinblech

Für den Teig den Pflanzendrink aufkochen, Salz und Margarine dazugeben, schmelzen lassen und zum Mehl geben. 5 bis 10 Minuten gut durchkneten. In Folie gewickelt 25 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Füllung Jackfruit und Kartoffeln in 1 Zentimeter große Würfel schneiden und mit Zwiebel- sowie Knoblauchwürfeln in eine Schüssel geben. Die Brühe mit Worcestershiresoße, Sojasoße und Balsamico-Essig verrühren, die Zutaten für die Gewürzmischung in einem kleinen Schälchen vermengen.

Einen Topf mit 5 Liter Fassungsvermögen stark erhitzen, das Öl hineingeben und die Füllung darin braun anrösten. Falls sie zu dunkel wird, mit einem kleinen (!) Schuss Brühe ablöschen, Röstaromen vom Topfboden lösen und wieder anrösten. Dabei immer wieder die Jackfruitstücke leicht zerdrücken, sodass sie ausfasern. Den Röstvorgang 2-Mal wiederholen. Dann die Gewürzmischung dazugeben und noch ein letztes Mal kräftig anrösten. Mit der restlichen Brühemischung ablöschen, Röstaromen lösen und zugedeckt 20 Minuten sanft köcheln lassen oder bei 150 °C 25 Minuten im Ofen garen. Die Stärke mit 3 Esslöffeln Wasser verrühren,

zur Füllung geben und kurz aufkochen, bis sie bindet. Die Mischung im kalten Wasserbad schnell auf zimmerwarm herunterkühlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 4 bis 5 Millimeter dick ausrollen und etwa 10 Zentimeter große Kreise ausstechen. Die Kreise in die Vertiefungen des Muffinblechs setzen, etwa 0,5 Zentimeter über den Rand hinausziehen und leicht andrücken. Restlichen Teig nochmals ausrollen und passende Deckel für die Pies ausstechen. In die Mitte der Deckel ein 1 x 1 Zentimeter großes Kreuz einschneiden, damit später der Dampf austreten kann. Die Vertiefungen $\frac{3}{4}$ hoch mit der Jackfruitmischung füllen, dabei darauf achten, dass der Rand sauber bleibt. Die Deckel auflegen und die Teiggränder gut aneinanderdrücken, sodass der Deckel nicht aufgeht. Die Pies im Ofen bei 170 °C (Ober-/Unterhitze) in 40 Minuten knusprig backen. Zum Schluss 5 Minuten lang den Grill zuschalten und nochmals braun rösten.

Für die Salsa alle Zutaten mischen und ziehen lassen. Anschließend abschmecken. Die Pies etwa 30 Minuten auskühlen lassen und lauwarm genießen. Die Salsa dazu servieren.



DIE VERBORGENE SEELE DER KÜHE



Jeffrey M. Massons Botschaft ist unmissverständlich: Tiere sind uns ebenbürtig. Dass Tiere nach wie vor als Lieferanten von Lebensmitteln ausgebeutet werden, liege unter anderem am fehlenden Kon-

takt zu ihnen und am rudimentären Wissen über ihre Bedürfnisse.

Das Buch lädt auf eine Reise in die emotionale Welt von Kühen, Schweinen, Schafen, Hühnern und Enten ein. Zahlreiche Beispiele aus Lebenshöfen stellen die persönlichen Seiten der Tiere vor und zeigen, wie eine Welt ohne Ausbeutung aussehen könnte. Ergänzt werden wissenschaftliche Erkenntnisse, historische Abrisse und landwirtschaftliche Praktiken angeführt und stellen die Erzählungen in einen größeren Zusammenhang.

Diese Geschichten sind teils amüsant und erheiternd, teils bedrückend und traurig. Doch alle bewegen tief und regen zur Reflexion unserer Mensch-Tier-Beziehungen an. Der Autor verdeutlicht, wie komplex das Seelenleben von sogenannten Nutztieren

ist und dass sie ebenso wie Menschen, Hunde und Katzen Gefühle wie Liebe, Trauer und Angst empfinden.

„Die verborgene Seele der Kühe“ kann als starkes Plädoyer für ein Ende der Ausbeutung und Tötung von empfindsamen Lebewesen gelesen werden. Das Buch hat auf jeden Fall das Potenzial, einen empathischeren Umgang mit Tieren zu fördern und zu einer pflanzlichen Lebensweise zu bewegen.

JEFFREY M. MASSON

**DIE VERBORGENE SEELE DER KÜHE.
DAS GEHEIME LEBEN VON RINDERN,
HÜHNERN, SCHWEINEN UND
ANDEREN HOFTIEREN**

HEYNE VERLAG

1. AUFLAGE: FEBRUAR 2018

384 SEITEN, 13,40 €

ISBN 978-3-453-60461-2

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 KONSERVIERUNGSMITTEL**

Erhältlich in Österreich im gut sortierten Bio-Handel.

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 KONSERVIERUNGSMITTEL**

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 Fairtrade Siegel gesüßt. **OHNE GELATINE**

Erhältlich in Österreich im gut sortierten Bio-Handel und

bei **dm**



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

EISEN+C®

Vitamine: C / B12

**Mineralien: Eisen
Plus Folsäure**

Natuobesit

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

Fenchel / Garcinia cambogia / Grüner Tee / Vitamin C

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



ANIMAL UTOPIA



HARTMUT KIEWERT
ANIMAL UTOPIA. PERSPEKTIVEN
EINES NEUEN MENSCH-TIER-
VERHÄLTNISSES
 COMPASSION MEDIA
 1. AUFLAGE: DEZEMBER 2017
 192 SEITEN, 28,80 €
 ISBN 978-3-9816425-6-8

Schnitzel am Teller, Pelz am Mantel, Leder an den Schuhen – die meisten Menschen begegnen Tieren, wenn sie bereits tot sind. Mensch-Tier-Beziehungen sind meist von Ausbeutung und Herrschaft geprägt. Doch wie würde eine Welt aussehen, in der menschliche und nicht-menschliche Tiere gleichberechtigt zusammenleben? Der Maler Hartmut Kiewert geht dieser Frage im Bildband „Animal Utopia“ nach und antwortet mit seinen Kunstwerken, die einen utopischen oder zumindest optimistischen Blick in die Zukunft werfen. Wenngleich die Kunstwerke unmissverständlich im Vordergrund stehen, geht „Animal Utopia“ weit über einen simplen Bildband hinaus. Die Begleittexte von Hilal Sezgin und Jessica Ullrich sind in englischer und deutscher Sprache verfasst und betten die Kunstwerke in einen breiten künstlerischen und gesellschaftspolitischen Rahmen ein.

Wie unser Zusammenleben mit Tieren aussehen könnte, zeigen die Kunstwerke

auf unterschiedlichste Weise: Im Stadtraum begegnen Menschen, Kühe, Hunde, Schweine und andere Lebewesen einander. Wegbegleiter_innen sind längst nicht mehr nur Hunde und Katzen, auch sogenannte Nutztiere finden ihren Platz in einer geborgenen Wohnung. Was heute traurige Realität ist, wird als überwundene Vergangenheit gedacht: Ruinen von Schlachthöfen und kaputte Tiertransporter erinnern in zahlreichen Kunstwerken an die heutige Tierausbeutung. Ihnen gegenübergestellt werden jedoch in Freiheit lebende Tiere.

„Animal Utopia“ wohnt das Potenzial inne, die Empathie von Leser_innen und Kunstinteressierten zu fördern und ihren Blick für die Bedürfnisse von nicht-menschlichen Tieren zu schärfen, sodass aus der Utopie eines Tages Realität wird.

■ Poster von Hartmut Kiewert
 in der Magazinmitte!

DOMINION



DOKUMENTATION
DOMINION
 2018, 120 MINUTEN
 ONLINE VERFÜGBAR (ENGLISCH MIT
 DEUTSCHEN UNTERTITELN)
 AUSLEIHEN: 0,84 € FÜR 72 H
 KAUFEN: 3,95 €
 WWW.DOMINIONMOVEMENT.COM

Die australische Dokumentation Dominion ist nicht nur ein Weckruf für alle, denen das Leid, welches durch die Tierindustrie verursacht wird, noch nicht bewusst ist – es ist ein Weckruf für die Menschheit. Mit Bildern und Szenen, die schwer anzusehen und doch so wichtig sind, ruft Dominion dazu auf, die Herrschaft der Menschen über Tiere in Frage zu stellen.

Dominion stellt den Nachfolger der Dokumentation „Lucent“ (2014) dar, die sich mit der Schweinezuchtindustrie in Australien beschäftigt, verfolgt jedoch einen breiteren Ansatz: Die Grausamkeit, die Tiere tagtäglich erfahren, bleibt nicht auf eine Industrie alleine beschränkt. Stattdessen bringt Dominion die dunkelsten Geheimnisse in mehr als nur einem Bereich ans Licht – von der Landwirtschaft bis zur Unterhaltungs- und Modeindustrie. Neben Produzent Chris Delforce sind auch andere, zum Teil prominente, Erzähler_innen präsent – unter anderem Sängerin

Sia, Schauspielerinnen Rooney Mara und Schauspieler Joaquin Phoenix.

Die Dokumentation schockt mit Bildern, die einen als Zuschauer_in fassungslos zurücklassen, und baut dabei insbesondere auf der Verwendung von Drohnen und versteckten Kameras auf. So legt Dominion offen, was gerne vor der Öffentlichkeit geheim gehalten wird. Im Fokus stehen dabei auch Praktiken, die als legal anerkannt sind und oft mit Begriffen wie „human“ oder „artgerecht“ gerechtfertigt werden. Der Film macht deutlich, dass Verschärfungen bestehender Gesetze nicht ausreichen. „It's not a question of better ways of doing the wrong thing“, kommentiert Rooney Mara und verdeutlicht damit die Mission von Dominion.

DIE GROSSE KUNST DER EINFACHHEIT

NOCH NIE GAB ES SO VIELE MÖGLICHKEITEN: JE GRÖßER DIE AUSWAHL IN ALLEN LEBENSBEREICHEN, DESTO KLEINER IST OFT DIE FÄHIGKEIT, SICH FESTLEGEN ZU KÖNNEN. FASZINIEREND SIND DESWEGEN ALL JENE, DIE MUTIGE ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN UND DIESE KONSEQUENT VERFOLGEN. ÜBER EIN VEGANES PARADIES INMITTEN TOSKANISCHER TRADITION.

VON SABINE NEDDERMEYER

Der Trend dieses Jahres heißt laut The New York Times JOMO. Dabei geht es darum, keine Angst mehr haben zu müssen, etwas zu verpassen. Im Gegenteil: The Joy Of Missing Out feiert geradezu die Fähigkeit, dazu zu stehen, eben NICHT immer und überall dabei sein zu müssen. Das klingt nicht nur wunderbar entspannend, sondern es trifft auch exakt den Nerv vieler Menschen. Franziska und Benjamin Posch haben einen JOMO-Ort in der Toskana geschaffen. Gemeinsam haben sie ein geerbtes Haus zu einem magischen Ort gemacht, der Menschen glücklich macht, weil er sich auf das besinnt, was viele so kaum mehr in unserem Alltag leben: pure Einfachheit. Es ist ein Ort, der es innerhalb von

kürzester Zeit hinbekommt, jeden, der sich für einige Tage aus dem Dschungel von tausendundeiner Möglichkeit zurückzieht, von einer Last zu befreien. Denn wer dort ankommt, merkt schnell: Hier gibt es kein Internet, kein Telefon und keinen Fernseher.

DIGITAL DETOX IN DER TOSKANA

Wohl jede, die über die unebene Schotterstraße inmitten sanft geformter Hügel, geblendet von der Sonne und der Schönheit einer schlichten Allee hinauf

auf den Hügel zur Agrivilla I Pini hochzuckelt, hat sich ganz bewusst für eine kleine Auszeit entschieden. Das Geniale daran ist, dass man für diese Detox-Tage gar nicht viel ändern muss. Man muss nicht ins Kloster, muss nicht meditieren, und das Beste: Man muss noch nicht mal verzichten. Im Gegenteil! Auf dem riesigen Gelände, mit seiner Weitläufigkeit auf 14 ha zwar abgelegen, dennoch nur unweit vom UNESCO Weltkulturerbes San Gimignano entfernt, schöpft man aus der prall gefüllten Schatzkiste der Natur.

ABSCHALTEN UND AUFTANKEN

Für das österreichische Betreiberpaar stemmt hier ein kleines, feines, leidenschaftlich engagiertes internationales Team ein ganz neues Level des Agriturismo: biologisch vegane Landwirtschaft mit veganem Naturwein,



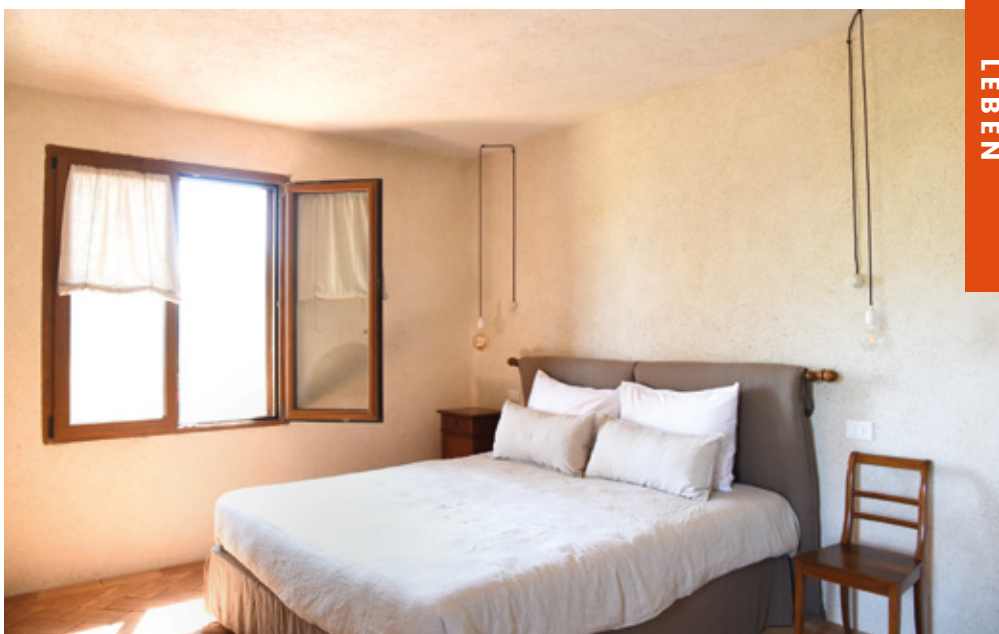
kalt gepresstem Olivenöl, heimischem Streuobst und Gemüse. Ohne chemische Einflüsse werden heute im I Pini biologische Qualitätsweine gekeltert, bei deren Erzeugung auf tierische Produkte verzichtet wird. Franziska Posch und ihr Mann bauten vor fünfzehn Jahren erstmalig das alte Haus als klassisches Agriturismo um, doch in ihnen entstand immer mehr das Bedürfnis, die Villa erneut umzugestalten: und zwar 100 % biologisch. „Wir wollten dem historischen Gebäude seine Persönlichkeit zurückgeben.“, gibt das Ehepaar Posch zu. Der Entschluss, nur natürliche Materialien zu verwenden, wurde in der traditionell geprägten Region allerdings zu einer überbordenden Herausforderung. Die gewünschten nachhaltigen Materialien gab es schlichtweg nicht.

HÖRT EINFACH AUF EUER HERZ

Dieser Ansatz, das Motto des Bauleiters, ging auf: Experimentierfreudige Handwerker fanden sich. Das Ergebnis im Mai 2018: Alle elf durch beeindruckende Schlichtheit betörenden Zimmer mit ihren atmenden Hanf-Kalkwänden haben Charakter. Sorgfältig restaurierte Antikmöbel stehen auf Böden aus regional handgefertigten Terrakottafliesen. Jedes Zimmer hat ein Lehmbad mit tierversuchsfreier Bio-Seife. Plastik? Fehlanzeige. Von den Leinenstoffen bis hin zu den Designerlampen ist alles in der Toskana produziert. Sonnenkollektoren dienen der Warmwasserbereitstellung, nachhaltige Quellen werden zur Stromversorgung genutzt.

MIT DER NATUR VERBUNDEN

Hinter allem steht die Idee einer tollen Mixtur aus Progressivität und dem Ansatz, Dinge zu hinterfragen. Auch beim Essen. Wie kann man die traditionellen Gerichte der Toskana neu aufladen? Veganer_innen werden natürlich neugierig gefragt, was sie denn dort zu essen gedenken. Kulinarisches ist zwar weltweit bekannt, doch folgt es einem traditionellen Schema: vom Tier oder mit Tier. I-Pini-Koch Mauro nennt seine Arbeit die Küche des Friedens. „Do it with love“, lacht er. So gibt es immer Veganes, immer Regionales, jedoch herrlich aufgemischt: Einiges fügt er bewusst hinzu, Anderes lässt er bewusst weg. From farm to table – das ist der ausschlaggebende Punkt. „Different“ nennt er selbst seine kreative Küche: Mit der Mission,



HINTER ALLEM STEHT DIE IDEE EINER TOLLEN MIXTUR AUS PROGRESSIVITÄT UND DEM ANSATZ, DINGE ZU HINTERFRAGEN.

dass Veganes niemals einschränkend ist, sondern immer etwas dazu addiert. Deswegen findet man den Profi ganze drei Mal am Tag eine Stunde lang im Garten und kann ihn beobachten, wie er sich von Pflanzen, Kräutern oder Gerüchen inspirieren lässt. Für ihn ist es ungeheuer spannend, Nicht-Veganer_innen zu überzeugen. Tatsächlich schafft er dies mit seinen Kreationen sehr oft, sicher nicht zuletzt mit seinem legendären Vegamisu.

ABLENKUNG NEIN DANKE

Ganz wundervoll ist auch, nebenbei gesagt, die in jedem Moment des Aufenthaltes spürbare Gabe des gesamten Teams, niemanden bekehren zu wollen, sondern einfach nur ehrlich und authentisch zu sein. Diese unaufgeregte Art macht es, dass man bei jedem Aus-

flug in die Umgebung, eigentlich nur schnell wieder zurück will. Weg vom veganen Eis, das zwar ausgezeichnet, aber von viel zu viel Trubel umgeben ist. Weg vom Sightseeing, so schön die mittelalterliche Stadt von San Gimignano auch ist, zurück in diese liebevolle Umarmung der Natur. Die Skyline vom Manhattan des Mittelalters lässt sich schließlich auch ganz wunderbar vom Naturpool-Liegestuhl aus betrachten.

www.ipinitoscana.com



ANNI'S BRÖSELEI



Wer ausschließlich das Wochenende dafür reserviert, gemütlich Kaffee trinken zu gehen und sich ein Stück veganen Kuchen zu gönnen, der oder die sollte schnellstmöglich umdenken: Denn bei Anni's Bröselei steht man an Samstagen und Sonntagen zwar vor verschlossener Tür, ein Besuch unter der Woche lohnt sich dafür jedoch umso mehr. Seit Ende 2017 findet man in der Strudelhofgasse im 9. Bezirk die perfekte vegane Ergänzung zu Wiens Cafészene.

Hier wird man herzlich empfangen und kann zwischen verschiedenen veganen und zum Teil auch glutenfreien Köstlichkeiten auswählen: Kuchen, Monster-Shakes, ein wöchentlich wechselndes Mittagessen und gegen Vorbestellung sogar traditionell britischen Afternoon-Tea. Die Zahl der Sitzplätze ist zwar begrenzt – dafür ist das Ambiente umso schöner. Die Besitzer_innen, Anni und Oli, sind herzlich und zuvorkommend, plaudern mit ihren Gästen und der dazugehörige Hund Louie, der einem beim Kaffeetrinken und Kuchenessen Gesellschaft leistet, vervollständigt das Ganze.

Tipp: Nicht zu spät am Nachmittag kommen – sonst könnte es sein, dass nicht mehr allzu viel Kuchen übrig ist. Denn Anni's Bröselei ist – zu Recht – sehr beliebt und immer gut besucht. Die Preise für die täglich wechselnde Auswahl an Kuchen, Brownies und Co variieren und liegen etwa zwischen 4 und 5 €. Eine Portion des Mittagessens bekommt man für circa 8,50 € und der Afternoon-Tea liegt bei 19 € pro Person. Auf Wunsch fertigt Anni's Bröselei außerdem individuelle Torten an.

Fazit: Unbedingt vorbeischaun – neben dem leckeren Essen sorgt auch die heimelige Atmosphäre und die Offenheit der Gastgeber_innen für den absoluten Wohlfühlfaktor. Wir kommen definitiv öfter.

ANNI'S BRÖSELEI
STRUDELHOFASSE 1
1090 WIEN
WWW.ANNIS-BROESELEI.COM

ÖFFNUNGSZEITEN:
MONTAG-FREITAG: 11:30–17:00 UHR

SIMPLY RAW BAKERY



Foto: simply raw bakery

Im stilvoll eingerichteten Lokal der simply raw bakery Am Hof ist der Name Programm: Aus Früchten, Nüssen, Samen, Superfoods, Gemüse und Kräutern entstehen roh-vegane Delikatessen. Doch gebacken oder gekocht im herkömmlichen Sinne wird hier kaum. In der Rohkostküche werden die Lebensmittel nicht über 42 Grad erhitzt (Ausnahmen sind auf der Karte gekennzeichnet), um Vitamine, Enzyme und Spurenelemente zu erhalten. Die Speisen sind nicht nur vegan, sondern auch biologisch, glutenfrei, sojafrei und ohne raffinierten Zucker hergestellt. Das vielfältige Angebot hat nicht nur für Naschkatzen einiges zu bieten. Auf der Karte findet man Rohkostbrote, z. B. mit Avocado und Sour Cream (5,90 €), oder Zucchini-Nudeln mit Pesto und Pilzen (9,90 €). Außerdem gibt es Brunch Combos und Buddha Bowls. Gesund in den Tag starten kann man mit einem Frühstück „Lazy Day“ bestehend aus hausgemachtem Grawnola mit selbst gemachter Mandelmilch und frischen Früchten (8,90 €). Abgerundet wird das Angebot natürlich mit einer Auswahl an himmlischen Desserts, z. B. Kaiserschmarrn aus Cashew, Torten und Cupcakes (4,90 – 7,50 €). Für Hochzeiten und andere Anlässe können individuelle Tortenkreationen bestellt werden. Die simply raw bakery bietet auch Caterings an und besitzt einen Food Truck. Wer auch zu Hause rohköstlich und vegan naschen will, kann sich das Kochbuch „Simply Raw Bakery“ zulegen oder vor Ort einen Workshop besuchen.



Foto: Marion Svoboda



Foto: Linda Schubert

SIMPLY RAW BAKERY
CAFÉ, PATISSERIE & BISTRO
DRAHTGASSE 2, AM HOF
1010 WIEN
WWW.SIMPLYRAWBAKERY.AT
TELEFON: 0677 62469124

ÖFFNUNGSZEITEN:
MONTAG-SAMSTAG: 9:00–18:00 UHR
10 % RABATT FÜR MITGLIEDER DER
VEGANEN GESELLSCHAFT ÖSTERREICH!

CAFÉ AUSNAHMSWEISE



Erst im Frühjahr 2018 hat das komplett vegane und glutenfreie Café Ausnahmsweise seine Türen geöffnet. In der Hofmühlgasse im 6. Bezirk in Wien gelegen, besteht das Ausnahmsweise aus einem kleinen Außenbereich und einem etwas größeren, liebevoll dekorierten Innenraum. Zwischen der gemütlichen Einrichtung aus Holzmöbeln, Sofas und Sesseln fühlt man sich hier sofort wohl. Die Vitrinen auf der Theke laden ein, sich an der Auswahl aus hausgemachten Muffins, Kuchen, Brownies, Müsliriegeln oder Powerballs durchzuprobieren. Diese sind nicht nur zu hundert Prozent vegan und glutenfrei, sondern werden zum Teil auch zuckerfrei angeboten – was der Geschmack allerdings nicht verriät. Wer etwas mehr Hunger hat, kann zwischen einigen wenigen, wöchentlich wechselnden Hauptspeisen wie zum Beispiel Champignonquiche und Orientsalat auswählen. Preislich liegen die Süßspeisen zwischen zwei und vier €, die wöchentlichen Haupt-

speisen ungefähr zwischen sechs und acht €.

Aber auch die Getränkekarte lässt keine Wünsche offen: Von hausgemachten Limonaden und Smoothies über eine umfangreiche Wein- und Bierkarte bis hin zur umfangreichen Kaffeeauswahl ist alles dabei. Kaffeetrinker_innen können außerdem zwischen drei verschiedenen pflanzlichen Milchsorten auswählen: Das Ausnahmsweise bietet Mandel-, Hafer- und Sojamilch an, damit für jede_n etwas dabei ist. Das i-Tüpfelchen: Die Besitzerin und Bäckerin des Ausnahmsweise kümmert sich selbst um ihre Gäste, ist herzlich und zuvorkommend und war gerne bereit, uns etwas über die Zutaten der leckeren zuckerfreien Muffins zu erzählen.

Fazit: Es lohnt sich auf jeden Fall, dem Ausnahmsweise einen Besuch abzustatten und sich selbst zu überzeugen. Wir werden definitiv wiederkommen.

CAFÉ AUSNAHMSWEISE
HOFMÜHLGASSE 18
1060 WIEN
WWW.AUSNAHMSWEISE.AT

ÖFFNUNGSZEITEN:
DIENSTAG – SAMSTAG
12:00 – 18:30 UHR
10 % RABATT FÜR MITGLIEDER DER
VEGANEN GESELLSCHAFT ÖSTERREICH!

Tölzer Veg
Vegane Auszeit in Bad Tölz



VEGANER URLAUB IN OBERBAYERN

- 6 Hotels und FeWos mit veganem Frühstück
- 10 Restaurants und Cafés mit veganen Gerichten
- Kochevents, Sport, Entspannung und mehr
- buchbar in diesem Zeitraum: 28.04. bis 26.05.2019

1 Woche
ab 379 €

Für Gesundheitsbewusste:
Unsere mehrtägigen Intensiv-Workshops „Vegane Ernährung richtig gemacht“.

Infos unter
www.bad-toelz.de/toelzerveg



HELFEN SIE UNS DOCH MIT IHRER UNTERSTÜTZUNG!

RABATTE MIT DER V-CARD

Mitglieder erhalten die V-Card, 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 | ☐ <input type="text"/> €/Monat |
| ☐ Lebensmitgliedschaft 400 € [einmalig] | |

EINZAHLUNGEN IM NOVEMBER UND DEZEMBER GELTEN FÜR DAS FOLGENDE KALENDERJAHR



Die Vegane Gesellschaft Österreich verarbeitet Ihre personenbezogenen Daten nach den Grundsätzen des DSGVO 2018 sowie der Datenschutz-Grundverordnung. Sie haben das Recht auf Auskunft, Berichtigung, Übertragung, Einschränkung sowie Löschung Ihrer personenbezogenen Daten. Sie haben zudem das Recht, der Nutzung Ihrer personenbezogenen Daten zu Zwecken des Direktmarketings zu widersprechen. Zur Geltendmachung Ihrer Rechte wenden Sie sich bitte an die Vegane Gesellschaft Österreich unter info@vegan.at, 01/92914988 sowie postalisch unter der Adresse Meidlinger Hauptstr. 63/6, 1120 Wien.

Persönliche Daten:

Vorname*:

E-Mail:

Nachname*:

Telefon:

Titel:

☐ Ich möchte KEINEN Newsletter der Veganen Gesellschaft per Mail erhalten.

Straße/Nr.*:

☐ Ich bin damit einverstanden, dass meine Telefonnummer für Zwecke der Kontaktaufnahme für Kund*innenbefragungen durch die Vegane Gesellschaft Österreich verarbeitet wird.

Postleitzahl*:

Ort*:

Land*:

* Angaben erforderlich | Wir verarbeiten Ihre personenbezogenen Daten auf der Rechtsgrundlage der Vertragserfüllung ausschließlich zum Zwecke der Verwaltung Ihrer Mitgliedschaft sowie zur Zusage des Vegan.at-Magazins an Ihre Post-Adresse. Wir geben Ihre Daten nicht an Dritte weiter. Sie können diese Mitgliedschaft jederzeit ohne Angabe von Gründen unter info@vegan.at, 01/92914988 sowie postalisch unter der Adresse Meidlinger Hauptstr. 63/6, 1120 Wien kündigen.

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 bin damit einverstanden, dass die Leistung des Mitgliedsbeitrages über Bankeinzug erfolgt. Dazu ermächtige ich die Vegane Gesellschaft Österreich, meinen Namen sowie Anschrift, IBAN und BIC zum Zwecke der Einziehung meines Mitgliedsbeitrages von meinem Konto mittels SEPA-Lastschrift zu verarbeiten. Diese Einwilligung kann ich jederzeit ohne Angabe von Gründen kostenlos unter info@vegan.at, 01/92914988 sowie postalisch unter der Adresse Meidlinger Hauptstr. 63/6, 1120 Wien widerrufen. 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:

WERDEN SIE MITGLIED!

IHRE VORTEILE AUF EINEN BLICK:

-  **GRATISABO DES VEGAN.AT-MAGAZINS:**
Zweimal jährlich senden wir Ihnen unsere VEGAN.AT-Zeitschrift zu. So bleiben Sie stets über Neuigkeiten informiert!
-  **RABATTE MIT DER VCARD:**
Zahlreiche vegetarische und vegane Restaurants, Läden und weitere Unternehmen in ganz Österreich gewähren Mitgliedern der Veganen Gesellschaft Rabatte bis zu 15 Prozent: www.vegan.at/vcard
-  **AUSBAU DER VEGANEN INFRASTRUKTUR:**
Dank Ihrer Unterstützung können wir effektive Kampagnen und wirkungsvolle Medienarbeit durchführen. Mit veganen Messen und Produktlizenzierungen helfen wir Firmen dabei, ihr veganes Angebot zu erweitern.
-  **ORGANISATION VON VEGANEN VERANSTALTUNGEN:**
Auf unseren stimmungsvollen Großveranstaltungen wie den Veganmania-Sommerfesten und dem Vegan Ball können sich alle davon überzeugen, wie gut sich die vegane Lebensweise mit Genuss vereinbaren lässt. Gleichzeitig bringen wir vielen Menschen ihre ethischen, gesundheitlichen und ökologischen Vorteile näher.
-  **VORTRÄGE, AUS- UND WEITERBILDUNGEN:**
Auf unseren Vorträgen erfahren Interessierte Wissenswertes rund um die vegane Lebensweise und ihre Hintergründe. Besonderen Wert legen wir auf die Fortbildung von Profis in den Bereichen Kulinarik und Gesundheit. So stellen wir sicher, dass sich Angebot und Qualität veganer Speisen in Restaurants und der Gemeinschaftsverpflegung österreichweit deutlich verbessern.

1.-2.12.2018
MAK WIEN



DIE PFLANZLICHE
MESSE

www.vegan-planet.at



„Ich bin keine Vegetarierin.“

Aber ich **liebe Veggie!**“



Kennen Sie schon die neue Bio-Jackfrucht und ihre vielen Vorteile?

Sie ist fettfrei und kalorienarm, eine Ballaststoff- und Eiweiß-Quelle,
OHNE Geschmacksverstärker, Zucker-, Aromastoff- und Farbstoffzusatz!

Die vegetarische Marke von

