



vegan.at

MAGAZIN DER VEGANEN GESELLSCHAFT

REZEPTE

Bosh!

REISEN

Vegan in
der Bahn

ETHIK

Schweine
im Glück

ERNÄHRUNG

Alles über Fett

WE ANIMALS

Fotojournalistin
Jo-Anne McArthur

VEGAN FOR FUTURE

Darum isst Greta pflanzlich

VEGAN.AT-SHOP

UNSER SHOP UMFASST VERSCHIEDENSTE ARTIKEL VON TURNSÄCKEN MIT TIERRECHTSMOTIVEN ÜBER PULLIS MIT VEGANER AUSSAGE BIS HIN ZU BÜCHERN UND DVDS. ALLE TEXTILIEN SIND FAIRTRADE- UND BIO-ZERTIFIZIERT UND WERDEN IN ÖSTERREICH VON HAND BEDRUCKT. ALLE ERZIELTEN GEWINNE WERDEN IN PROJEKTE DER VEGANEN GESELLSCHAFT ÖSTERREICH INVESTIERT. SO KÖNNEN WIR NOCH MEHR MENSCHEN ERREICHEN! WWW.VEGAN.AT/SHOP | BESTELLBAR UNTER: SHOP@VEGAN.AT!



KINDERSHIRT „EAT FOOD NOT FRIENDS“ 15 €
grau oder pink, 3-4, 5-6, 7-8, 9-11, 12-14 Jahre



SHIRT „ANIMAL RIGHTS“ 16 €
schwarz, taillierter Schnitt in den Größen S-XL,
schwarz, gerader Schnitt in den Größen S-3XL

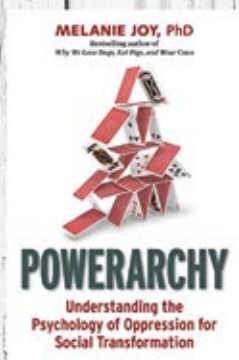


SHIRT „AN ANIMAL IS MORE THAN THIS“ 16 €
anthrazit, taillierter Schnitt in den Größen S-XL,
anthrazit, gerader Schnitt in den Größen S-3XL



WAS FISCH WISSEN
von Jonathan Balcombe
352 Seiten

32 €



POWERARCHY
von Melanie Joy
352 Seiten (englisch)

23,90 €



KINDERBUCH KLAUS MAG HÜHNER
36 Seiten, 30 Illustrationen

12,50 €

INHALT

ZU GAST AB SEITE 4



Foto: Kelly Querin

INTERVIEW Fotojournalistin Jo-Anne McArthur **4**

WISSEN AB SEITE 8



Foto: Fridays for Future Wien

ETHIK Schweine **8**
UMWELT Klimagerechte Ernährung **10**
ERNÄHRUNG Fett **14**

V-LABEL AB SEITE 17

V-LABEL Kurznachrichten und Produktvorstellungen **17**

POSTER AB SEITE 20

JO-ANNE MCARTHUR We Animals **20**

LEBEN AB SEITE 22

REZEPTE Bosh! **22**
REISEN Vegan in der Bahn **26**
RESTAURANTS Wohin in Wien? **28**
REZENSION Neue Bücher **30**

VEGANE GESELLSCHAFT AB SEITE 32

BETRIEBSRESTAURANTS Der Veggie-Test **32**
VEGGIE BURGER Droht ein Namensverbot? **34**
TEAM-VORSTELLUNG Mitarbeiter Fabian Plank **35**
FRISCH GEDRUCKT Vegane Nährwerttabelle **35**
VEGUCATION Land Oberösterreich vergibt Nachhaltigkeitspreis **36**
VEGANMANIA Rückblick **37**
UNTERSTÜTZUNG GESUCHT Spendenformular **38**
IMPRESSUM **40**

LIEBE LESER_INNEN,

die zahlreichen Hitzerekorde des vergangenen Sommers haben wieder einmal bestätigt, was schon lange bekannt ist: Die globale Erderwärmung steigt in einem dramatischen Tempo. Bisher ist die weltweite Temperatur gegenüber der vorindustriellen Zeit um etwa ein Grad gestiegen. 18 der 19 heißesten Jahre seit Beginn der Messaufzeichnungen sind seit dem Jahr 2001 aufgetreten. Bis Ende des Jahrhunderts könnte die Temperatur sogar bis zu 5 Grad gegenüber dem vorindustriellen Niveau ansteigen. Welche Ausmaße der Klimawandel noch annehmen wird, hängt jedoch sehr stark von unserem Handeln ab.



Foto: osdka

Einen enormen Einfluss auf das Klima hat die Produktion tierischer Lebensmittel: Mindestens 18 % der anthropogenen Treibhausgasemissionen stehen in direktem Zusammenhang mit der Herstellung von Fleisch, Milchprodukten & Co., wie die FAO bereits im Jahr 2006 festhielt. Mit einer veganen Lebensweise können wir also alle individuell dazu beitragen, die gefährlichen Folgen der Klimakatastrophe maßgeblich zu reduzieren. Auch die berühmte Klimaaktivistin Greta Thunberg hat sich aus diesen Gründen für eine rein pflanzliche Ernährung entschieden. Mehr über den Zusammenhang zwischen Tierprodukten und Erderwärmung erfahren Sie in unserer Coverstory ab Seite 10.

Doch nicht nur bei der Ernährung können wir uns für eine klimafreundliche Variante entscheiden: Auch das Fliegen hat enorme Auswirkungen auf den CO₂-Ausstoß. Wer den Zug als Transportmittel wählt, kann einen wichtigen Beitrag zum Klimaschutz leisten. Wir haben uns daher angesehen, welche veganen Optionen die Bordrestaurants von ÖBB & Co anbieten (S. 26).

Wie bedeutend neben den ökologischen die ethischen Gründe für eine vegane Ernährung sind, zeigen das Interview mit der Fotografin Jo-Anne McArthur und der Bericht über Schweine. Und auch gesundheitliche Vorteile bringt eine pflanzliche Kost mit sich. Eine wichtige Rolle spielt dabei das Fettsäuremuster, das wir uns in dieser Ausgabe genauer ansehen.

Viel Spaß beim Lesen!

Felix Hnat

ZWISCHEN HORROR IM GESPRÄCH MIT JO-ANNE MCARTHUR UND HOFFNUNG

DIE KANADISCHE FOTOJOURNALISTIN UND TIERRECHTSAKTIVISTIN JO-ANNE MCARTHUR KÄMPFT MIT IHREN WERKEN FÜR EINEN EMPATHISCHEREN UND AUSBEUTUNGSFREIEN UMGANG MIT TIEREN. IHRE WELTWEIT BEKANNTEN UND VIELFACH PRÄMIERTEN FOTOGRAFIEEN DOKUMENTIEREN DAS UNERMESSLICHE LEID, DAS TIERE DURCH MENSCHEN ERFAHREN – ETWA IN TIERFABRIKEN, SCHLACHTHÄUSERN, VERSUCHSLABOREN UND ZOOS.

JO-ANNE, DU BESCHREIBST DEINE KAMERA ALS WERKZEUG FÜR VERÄNDERUNG. WIE KANN DAS VERSTANDEN WERDEN?

Ich hatte schon immer eine Liebe zum Geschichtenerzählen und die Fotografie ist eine natürliche Erweiterung davon. Die Kamera ist ein Werkzeug zum Erkunden, Teilen und Verstehen. Sie spricht schneller als geschriebenes Wort. Sie kann unser Herz bewegen, Mitgefühl und Neugierde wecken – und das im Bruchteil einer Sekunde. Ich liebe an der Fotografie, dass sie für das Gute genutzt werden kann und nicht nur, um ästhetisch ansprechende Bilder zu schaffen. Ich schätze die Kunst um der Kunst willen, aber ich bevorzuge Kunstformen, die für etwas Größeres als sich selbst genutzt werden.

DER VEGANISMUS IST WELTWEIT AUF DEM VORMARSCH. WAS IST DEIN PERSÖNLICHER STANDPUNKT ZUR PFLANZLICHEN LEBENSWEISE?

Ich wurde 2003 Veganerin, als ich mein erstes Praktikum bei Farm Sanctuary in den USA gemacht habe. Ich habe einen Monat mit geretteten Tieren gearbeitet und es gab keinen Weg, dass ich mit gutem Gewissen wieder Vegetarierin hätte werden können. Auf diesem Lebenshof habe ich etwa gelernt, dass „Milchkühe“ enorm leiden und dass die Kalbindustrie eng mit der Milchwirtschaft verwoben ist.

HAST DU EINEN RAT FÜR PERSONEN, DIE SICH FÜR DIE VEGANE LEBENSWEISE INTERESSIEREN, ABER SCHWIERIGKEITEN HABEN, DEN UMSTIEG ZU SCHAFFEN?

Früher hat der Veganismus für mich extrem geklungen. Heute weiß ich, dass wir jährlich Milliarden an Tieren unnötigerweise töten. Für mich ist der Veganismus eine Lebensweise im Einklang mit meinen Werten und das fühlt sich großartig an. Ich habe gelernt, dass eine vegane Lebensweise keinen Verzicht bedeutet. Natürlich sehne ich mich nach Burgern und ähnlichen Speisen – dank der Vielfalt an veganen Lebensmitteln kann ich diese auch essen. Ich ermutige Leute, vegan zu leben. Ebenso wichtig ist jeder Schritt in diese Richtung. Tu dein Bestes, um dorthin zu gelangen!

DEINE ARBEIT HAT DICH IN MEHR ALS 60 LÄNDER GEFÜHRT UND DOKUMENTIERT JEDE MÖGLICHE FORM DER TIERAUSBEUTUNG. WIE BELASTEND IST DEINE ARBEIT?

Das Negativste an meiner Arbeit ist, dass ich die Millionen von Tieren, die mir begegnet sind, nicht retten kann. Außerdem ist man manchmal völlig schockiert von dem Massenleiden der Tiere und der Ignoranz der Menschen. Wir alle haben eine Verantwortung, anderen zu helfen, doch



(SCHAF) CHARLES AM LEBENSHOF EDGAR'S MISSION

Foto: Jo-Anne McArthur / We Animals

TIPP

JO-ANNE MCARTHURS FOTOGRAFIEEN KÖNNEN KOSTENLOS VON ORGANISATIONEN UND PERSONEN VERWENDET WERDEN, DIE AUF TIERAUSBEUTUNG AUFMERKSAM MACHEN WOLLEN. DAS TAUSENDE FOTOS UMFASSENDE ARCHIV FINDET SICH UNTER WWW.WEANIMALSARCHIVE.ORG.

das wird uns nicht wirklich beigebracht. Geometrie, Naturwissenschaften und Kunst sind wichtig, aber wir sollten in der Schule auch über soziale Verantwortung und die Goldene Regel lernen. Wir sollten lernen, gute Menschen zu sein.

DEIN BUCH „WE ANIMALS“ BEINHÄLT ZAHLEICHE DEINER BESTEN WERKE. WORAUF ACHEST DU BEIM FOTOGRAFIEREN?

Ich thematisiere die Mensch-Tier-Beziehung und somit auch die Art, wie wir andere Tiere unterdrücken. Ich zeige nicht nur nicht-menschliche Tiere, sondern auch, unter



Foto: Jo-Anne McArthur / We Animals

GERETTETES SCHWEIN IM LEBENSHOF FARM SANCTUARY



Foto: Jo-Anne McArthur / Essere Animale

SCHWEINE IN DER LANDWIRTSCHAFT



Foto: Jo-Anne McArthur / Okestra eIeInlle

welchen Beschränkungen sie leben. So zeige ich die Käfige, Drähte, Schlösser – um die Aufmerksamkeit auf Dinge zu lenken, die wir oft übersehen. Meine Fotos bewegen Leute in unterschiedlichem Maße. Manche reagieren defensiv, viele fühlen sich schuldig. Die einen verändern ihren Konsum an tierischen Produkten, die anderen tun es nicht. Daher ist es für mich so wichtig, ein breites Publikum zu erreichen.

ES FÄLLT ALLEINE OFT SCHWER, DIE BILDER VON LEIDENDEN TIEREN ANZUSEHEN. WIE ERLEBST DU DIESE SITUATIONEN LIVE VOR ORT?

Ich bin sehr empathisch und daher sind diese Situationen sehr schwierig für mich. Aber ich muss damit umgehen können und das tue ich. Das habe ich über eine lange Zeit lernen müssen. Ich kann eine Grenze zwischen dem ziehen, was ich sehe und was ich fühle. Meine Gefühle sind bei einem Shooting natürlich präsent, aber deren Erleben ist in diesem Moment sekundär. Es geht um das Sehen und Schaffen von Bildern, die ich in die Welt zurückbringen kann.

WIE VERARBEITEST DU DEINE ERLEBNISSE, DIE DU WÄHREND DEINER ARBEIT MACHST?

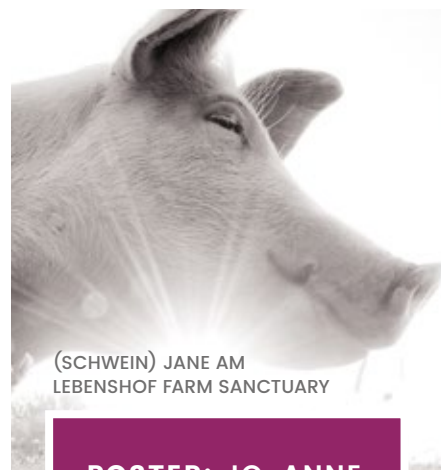
Es gibt viel, das wir zur Selbstsorge tun können. Ich persönlich arbeite sehr viel – ich sage nicht, dass das die beste Praktik ist, aber für mich ist Handeln Katharsis. Wenn ich mich nicht pushen würde, um eindrucksvolle Bilder zu bekommen, würde ich mich sehr schlecht fühlen. Aber richtige Selbstsorge ist enorm wichtig. Für mich zählt dazu Lesen, Laufen, Zeit mit meinem Hund und Freund_innen zu verbringen, Tee zu genießen und im Garten zu sein.

HAST DU EINEN RAT FÜR TIERRECHTSAKTIVIST_INNEN, DIE ÄHNLICHE SITUATIONEN ERLEBT HABEN UND MIT IHNEN KÄMPFEN?

Tierrechtsaktivismus ist ein Marathon, kein Sprint! Wir müssen unsere Freude nähren, um auf lange Sicht aktiv bleiben zu können. Tierrechtsarbeit ist hart, zu Fortschritten kommt es oft nur langsam. Wir müssen widerstandsfähig und hartnäckig sein. Ein Sinn für Humor ist wichtig, ebenso



(STIER) CHARLIE AM LEBENSHOF CEDAR ROW FARM SANCTUARY

(SCHWEIN) JANE AM
LEBENSHOF FARM SANCTUARY

**POSTER: JO-ANNE
MCARTHURS
FOTOGRAFIE VOM
SCHWEIN JANE
IN DER MAGAZIN-
MITTE!**

Foto: Jo-Anne McArthur / We Animals



Foto: Jo-Anne McArthur / Animal Equality

ZWEI KÄLBER (VON IHREN MÜTTERN GETRENNT) IN DER MILCHWIRTSCHAFT

gutes Essen und erholsamer Schlaf. Es gibt ein großartiges Buch von pattrice jones, das sich „Aftershock“ nennt. Es ist die Bibel für Tierrechtsaktivist_innen, die leiden oder traumatisiert sind.

» ICH BIN SEHR EMPATHISCH UND DAHER SIND DIESE SITUATIONEN SEHR SCHWIERIG FÜR MICH. ABER ICH MUSS DAMIT UMGEHEN KÖNNEN UND DAS TUE ICH. DAS HAB ICH ÜBER EINE LANGE ZEIT LERNEN MÜSSEN.

IN EINER WELT VOLLER AUSBEUTUNG VERLIEREN VIELE IHREN GLAUBEN AN DIE MENSCHHEIT UND DIE ZUKUNFT DES PLANETEN. IST DAS BEI DIR DER FALL?

Ja, aber ich habe mich entschieden, mich auf das Gute in der Welt und in Personen zu konzentrieren. Meine Hoffnung liegt dort. Ich bin nicht naiv und weiß, was in dieser Welt vor sich geht. Aber um meinen Verstand und meinen Fokus zu bewahren, setze ich jeden Tag einen Fuß vor den anderen und tue mein Bestes.

DEIN PROJEKT „UNBOUND“ ZEIGT FRAUEN AN DER FRONT DER TIERRECHTSBEWEGUNG. KANNST DU UNS MEHR DADRÜBER ERZÄHLEN?

Allzu oft wird der Beitrag, den Frauen in sozialen Bewegungen leisten und geleistet haben, heruntergespielt oder vergessen. „Unbound“ würdigt Frauen, die sich dem Tierschutz und den Tierrechten verschrieben haben, und erzählt ihre Geschichten. Ein großer Teil, warum ich eine Aktivistin geworden bin, ist, dass ich Frauen hatte, zu denen ich aufgeschaut habe. „Unbound“ soll Menschen inspirieren, sich für Tiere einzusetzen und die Welt zu einem gerechteren Ort zu machen.

VOR KURZEM HAST DU „WE ANIMALS MEDIA“ GESCHAFFEN. WORUM HANDELT ES SICH DABEI?

„We Animals Media“ ist eine kleine, aber mächtige Medienagentur. Der Fokus liegt auf dem Erzählen von Geschichten über Tiere. Hierbei ergeben sich viele Überlappungen mit der Klimakrise, Umweltproblemen, Menschenrechten und Feminismus. Wir wollen mehr tun, weiter gehen, bessere Geschichten, Fotos und Filme produzieren. Wünscht uns Glück!

JO-ANNE, HERZLICHEN DANK FÜR DEIN GROSSARTIGES ENGAGEMENT UND DEINE UNVERGLEICHBARE ARBEIT!

www.weanimalsarchive.org

SCHWEIN IM GLÜCK?

WÜNSCHE UND REALITÄT IM LEBEN DER BORSTENTIERE

„Hunde schauen zu uns auf, Katzen schauen auf uns herab und Schweine behandeln uns als ebenbürtig“, soll Winston Churchill einst gesagt haben. Tatsächlich sind uns Schweine in vielerlei Hinsicht äußerst ähnlich. Sie schätzen als gesellige Wesen das Zusammensein mit anderen, kümmern sich hingebungsvoll um ihren Nachwuchs und überraschen mit ihrer außerordentlich hohen Intelligenz. Auch die Anatomie und Physiologie von Mensch und Schwein weisen auf eine enge Verwandtschaft hin. Umso erschreckender, dass die Borstentiere von uns getötet und verspeist werden. In Österreich ist Schwein unter den Fleischsorten mit Abstand am beliebtesten und pro Person und Jahr werden 37 kg Schweinefleisch konsumiert. Eine grauenhafte Tatsache für die Umwelt und Gesundheit – aber vor allem für die über 5.000.000 Schweine, die hierzulande jährlich ihr Leben verlieren.

SCHLAUE SCHWEINE

Menschliche und nicht-menschliche Tiere haben unabhängig von ihrer Intelligenz ein Recht auf Leben und die Achtung ihrer Würde. Doch da sogenannte „Nutztiere“ oftmals als dumm und primitiv dargestellt werden, sei darauf hingewiesen, dass Schweine zu den intelligentesten Tieren weltweit zählen. So übertreffen ihre kognitiven Fähigkeiten jene von Hunden und Kleinkindern. Sie verfügen über einen ausgesprochen guten Orientierungssinn und finden ihr Zuhause auch nach weit zurückgelegten Strecken wieder. Dank ihrem ausgeprägten Gedächtnis können sie sich drei Jahre an andere Lebewesen erinnern. Außerdem kennen sie ihren eigenen Namen und wedeln bei Glücksgefühlen mit ihrem Schwanz. In vielerlei Hinsicht ähneln sie unseren „Haustieren“ – wenngleich sie aufgrund des menschlichen Willens ein komplett anderes Schicksal erwartet.

ÜBER ENTDECKUNGEN, ENTSPANNUNG UND ERNÄHRUNG

Schweine sind mit überaus großer Neu-



Foto: Verein Gegen Tierfabriken

IN ÖSTERREICHISCHER LANDWIRTSCHAFT LEBENDE SCHWEINE



Foto: Tierparadies Schabeneith

SCHWEIN IN FREIHEIT

gierde ausgestattet. Voller Hingebung gehen sie ihrem großen Entdeckungsdrang nach. Mit dem Rüssel voraus werden Böden umgegraben, denn der nächste Leckerbissen ist hoffentlich nicht weit entfernt. Dabei werden Früchte, Samen, Wurzeln und Knollen bevorzugt. Neben abwechslungsreicher und süßer Nahrung stehen bei den Borstentieren Schlamm-bäder hoch im Kurs. Da sie nur an der Nase Schweißdrüsen besitzen und Wasser wenig Abkühlung bietet, suhlen sie sich gerne im Schlamm. Das schützt überdies vor Sonnenbrand, Fliegen und Parasiten. Zu Unrecht werden Schweine als schmutzige Tiere bezeichnet. Sie legen großen Wert auf Reinlichkeit und trennen ihre Lebensbereiche strikt voneinander. Freiwillig würde ein Schwein seinen Schlafplatz niemals als Toilette benutzen.

TREUE FREUND_INNEN UND LIEBENDE MÜTTER

Schweine sind überaus soziale Lebewesen und empfinden vielfältige Emotionen, wie Liebe, Freude, Trauer und Angst. Als Herdentiere kommen sie einander bei Not zu Hilfe und verteidigen ihre Artgenossen gegenüber Feinden. Sie formen stabile Freundschaften und verbringen mit ihren besten Freund_innen den Großteil ihrer Zeit, sei es, wenn sie Nase an Nase schlafen oder gemeinsam die Gegend erforschen. Wie wir Menschen pflegen Schweine als Säugetiere eine sehr intensive Beziehung zu ihrem Nachwuchs. Vor der Geburt bauen Schweine schützende, bis zu einem Meter hohe Nester für ihre Kinder. Während des Stillens geben Mutterschweine sanfte Töne von sich, die an beruhigenden Gesang er-

innern. Doch degradiert man Schweine zu Fleischlieferanten, geht der Blick auf ihre artspezifischen und individuellen Bedürfnisse schnell verloren.

SCHWEINE IN DER LANDWIRTSCHAFT

Schweine fristen in der Landwirtschaft ein mehr als tristes Dasein. Sie leben in unscheinbaren Hallen, die an Fabrikanlagen, nicht an Ställe erinnern. 99 von 100 österreichischen Schweinen verbringen keinen einzigen Tag, keine einzige Stunde an der frischen Luft im Freien. Das Abschleifen von Zähnen, Kupieren von Schwänzen und Kastrieren von männlichen Schweinekindern ohne jegliche Betäubung klingt nach grausamen Praktiken der Vergangenheit, gehört aber zum legalen Alltag der Gegenwart. In Österreich sind diese äußerst schmerzvollen Eingriffe bei bis zu sieben Tage alten Ferkeln erlaubt. Neben diesen Torturen leiden die Tiere unter extrem beengenden Lebensbedingungen und fehlenden Beschäftigungsmöglichkeiten. Einem „Mastschwein“ stehen höchstens 0,7 m² Platz zur Verfügung. Eine „Zuchtsau“ wird zur Geburt und zum Stillen ihrer Kinder in einen Kastenstand gesperrt – beinahe bewegungsunfähig und durch Gitterstäbe von ihrem Nachwuchs getrennt. Folgen der unwürdigen Lebensbedingungen sind Langeweile, Depressionen und Aggressionen, die etwa zu gegenseitigem Ohren- und Schwanzbeißen führen. Nach etwa sechs Monaten hat ein „Mastschwein“ sein Schlachtgewicht erreicht und wird getötet, um im Kindesalter als Schnitzel am Teller zu landen.

KEIN EINZIGER STROHHALM

Laut der österreichischen Tierhaltungsverordnung muss Schweinen nicht einmal ein einziger Halm Stroh zur Verfügung stehen. Der Großteil der Schweine „lebt“ auf steinharten Vollspaltenböden. Durch die bis zu 2 cm breiten Spalten fallen Urin und Kot in eine Güllegrube – praktisch für die Landwirt_innen, eine Folter für die Tiere. Ihr kurzes Leben verbringen sie ununterbrochen über den eigenen Exkrementen, ohne jemals angenehm liegen zu können. Atemwegs- und Gelenkserkrankungen bei den meisten Schweinen sind die Folge. Eine wesentliche Verbesserung wäre ein Liegebereich ohne Spalten und mit Stroheinstreu. Diese Alternative wird

ZAHLEN ZU ÖSTERREICH

SCHLACHTUNGEN VON SCHWEINEN

QUELLE: STATISTIK AUSTRIA (2019)



5.123.942 TIERE

FLEISCH



**SCHWEINEFLEISCH: 37,2 KG PRO KOPF
(58 % DES FLEISCHKONSUMS)**

SELBSTVERSORGUNGSGRAD: 101 %

QUELLE: STATISTIK AUSTRIA (2019)

BESTAND VON SCHWEINEN



2.776.574 TIERE

OBERÖSTERREICH: 1.084.318 (39,1 %)

NIEDERÖSTERREICH: 761.607 (27,4 %)

STIEFERMARK: 748.307 (27,0 %)

QUELLE: STATISTIK AUSTRIA (2019)

HALTUNGSFORMEN



VOLLSPALTENBODEN: 57,7 %

TEILSPALTENBODEN: 24,0 %

STROH: 11,3 %

SONSTIGE HALTUNGSVERFAHREN: 7,0 %

QUELLE: STATISTIK AUSTRIA (2010)

bereits in zahlreichen Ländern praktiziert, scheitert in Österreich jedoch am politischen Willen. Die aktuelle Kampagne des Vereins Gegen Tierfabriken setzt sich für ein Verbot von Vollspaltenböden ein.

SORGENFREIES SCHWEINELEBEN

Im Tierparadies Schabenreith leben acht Hängebauchschweine und vier Hausschweine. Heute können sie ein sorgenfreies Leben führen, doch das war nicht immer so. Konstantin wurde als Ferkel in einer Tonne der Tierkörperverwertung entsorgt und konnte noch lebend geborgen werden. Gin und Tonic konnten dem Horror der Massentierhaltung entfliehen. Ihr schlechter physischer und psychischer Zustand hat sich dank liebevoller Pflege schnell gebessert. Wichtig ist für die lebhaften Tiere, dass sie viel Platz haben, um ihrer Neugier nachgehen zu können. Besonders das Graben und Suhlen im Freien zählt neben dem Kuscheln zu ihren Lieblingsaktivitäten. Doris Hofner-Foltin vom Tierparadies Schabenreith erzählt gerne vom Zusammenleben mit den Schweinen: „Als wir eingezogen sind, hatten wir kein Tor, aber zwei Schweine. Sie sind gerne zum Nachbarn gegangen und haben seine frisch gewaschene Wäsche verziert. Johann war auch ein begnadeter Wächter: Einmal hat er einen Einbrecher verjagt, der sich an den antiken Möbeln bereichern wollte. Es sei erwähnt, dass Johann 500 kg wog und 2,5 m lang war.“

SCHWEINE SIND UNSERE FREUNDE

Schweine haben wie alle Lebewesen ein Recht auf Leben in Freiheit. Auf Lebenshöfen, wie dem Tierparadies Schabenreith (OÖ), Happy Pigs & Friends (NÖ) und Ferkelfroh (BGLD), haben viele Schweine ein Zuhause gefunden, in dem sie bis zu ihrem natürlichen Lebensabend ohne Ausbeutung leben dürfen. Bei Besuchen dieser Lebenshöfe können Interessierte mehr über diese faszinierenden Tiere lernen. Jeder und jede kann tagtäglich ein Zeichen für Schweine setzen, indem Fleisch vom Speiseplan gestrichen wird. Dank Fleischalternativen im Lebensmittelhandel und pflanzlicher Rezepte geht das ganz einfach. Nehmen Sie an unserem „Veganen Monat“ unter www.vegan.at teil – die Schweine werden sich freuen!



Foto: Fridays For Future Wien

KLIMAGERECHTE ERNÄHRUNG

GENUSSVOLL DIE UMWELT SCHÜTZEN



Foto: Fridays For Future Wien

GRETA THUNBERG UND ANDERE AKTIVIST_INNEN BEI EINER DEMONSTRATION

Unsere Ernährung kann der Schlüssel zu einer klimagerechten Welt sein – wenn wir vom massenhaften Konsum von Fleisch, Milch und Eiern abkommen. Dass hierzulande pro Kopf und Jahr 64 kg Fleisch verzehrt werden, stößt nicht nur unserer Gesundheit, sondern auch der Umwelt schwer auf. Um die Klimaziele des Pariser Abkommens zu erreichen und die globale Erwärmung unter 2 °C zu halten, reicht ein Wandel in den Bereichen Industrie, Energie und Transport alleine nicht aus. Eine (vorwiegend) pflanzliche Ernährung ist unumgänglich, um den Kollaps des Weltklimas zu verhindern. Zu dieser Erkenntnis kommt die University of Oxford nach einer groß angelegten Studie über die ökologischen Auswirkungen unseres Ernährungssystems. „Die Treibhausgasemissionen

können ohne Umstellung auf eine stärker pflanzenbasierte Ernährung nicht ausreichend gesenkt werden“, betont der Studienleiter Marco Springmann.

ZUKUNFT DER ERNÄHRUNG

Bereits heute überschreiten wir die Tragfähigkeitsgrenze der Erde. Besonders alarmierend ist, dass laut Prognosen die ernährungsbedingten Treibhausgase im Jahr 2050 um beinahe 90 % höher sein sollen als 2010. Zurückzuführen ist dies auf die erwartete Nachfragesteigerung nach Fleisch und Milch. Eine tragende Rolle spielt hierbei das Bevölkerungs- und Wohlstandswachstum in weiten Teilen der Erde. Der Großteil der tierischen Lebensmittel wird jedoch nach wie vor im Globalen Norden konsumiert. Laut der University of Oxford müssen die west-

lichen Länder dringend den Verzehr an Rindfleisch um 90 % und an Milch um 60 % reduzieren. Hülsenfrüchte sind eine klimafreundliche und gesunde Alternative zu tierischen Produkten und sollten fünf Mal so häufig wie derzeit gegessen werden.

Als Gewohnheitstieren fällt es vielen Menschen allerdings schwer, auf tierische Produkte zu verzichten. Die Forschung und Entwicklung rund um pflanzliches und zellbasiertes Fleisch läuft momentan auf Hochtouren. Das gibt Grund zur Hoffnung, einen klimafreundlichen und genussvollen Konsum von Fleischalternativen zu ermöglichen. Erfolgsgeschichten rund um Unternehmen wie Beyond Meat und Impossible Foods zeigen, dass pflanzliche Fleischalternativen längst kein Nischenprodukt mehr sind, sondern von der Allgemeinbevölkerung gefeiert werden. Laut Prognosen von A.T. Kearney steht eine Revolution des Fleischmarktes bevor: Bereits im Jahr 2040 werden nur mehr 40 % des Fleisches auf konventionelles Fleisch entfallen. Der Rest stammt nicht von getöteten Tieren, sondern besteht zu 25 % aus veganen Fleischalternativen und zu 35 % aus zellbasiertem Fleisch.

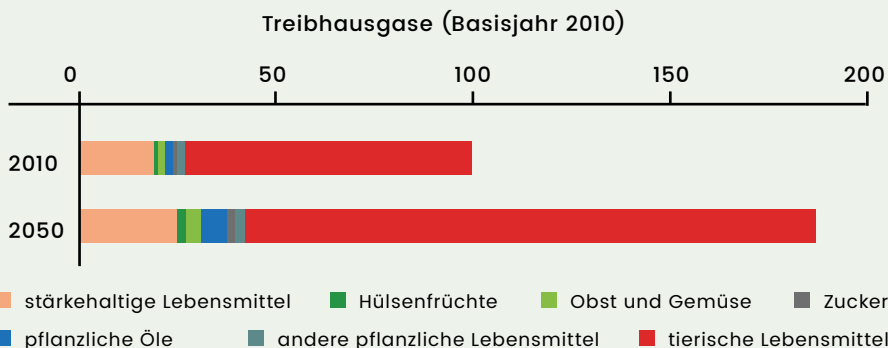
ERNÄHRUNG UND TREIBHAUSGASE

Doch warum hat unsere Ernährung einen so großen Einfluss auf den Klimawandel? Tierische Lebensmittel verursachen laut FAO 18 % der Treibhausgase – und somit sogar mehr als der gesamte globale Verkehr. Die Produktion von Fleisch, Milch und Eiern ist sehr ressourcen- und energieintensiv. Kohlendioxid (CO₂) entsteht hierbei vor allem durch Waldrodungen, um Weideflächen für Tiere oder Ackerflächen für den Futtermittelanbau zu schaffen. Besonders die ohnehin fragile grüne Lunge der Erde, der Amazonas-Regenwald, fällt dem menschlichen Fleischhunger zum Opfer. Die Treibhausgase Methan (CH₄) und Lachgas (N₂O) haben ein weit höheres Treibhauspotential als CO₂ und spielen in der Landwirtschaft eine große Rolle. So wirkt Methan 28 Mal so stark wie CO₂. Es entsteht unter anderem durch die Verdauungstätigkeiten von Rindern und anderen Wiederkäuern und durch die Lagerung und Ausbringung von Gülle. Lachgas wirkt sogar 265 Mal so stark wie CO₂. Der



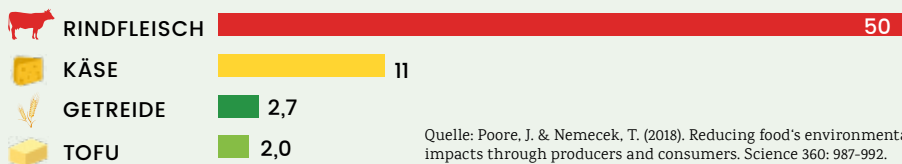
KLIMA-DEMONSTRATION AM WIENER HELDENPLATZ

DERZEITIGE UND PROGNOTIZIERTE KLIMABELASTUNG DURCH ERNÄHRUNG



Quelle: Springmann, M. et al. (2018). Options for keeping the food system within environmental limits. Nature 562: 519-525.

TREIBHAUSGASE (KG CO₂EQ/100 G PROTEIN)



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

Großteil der Emissionen an Lachgas wird durch Tierhaltung, Futtermittelproduktion und Düngermanagement verursacht.

Die Umweltauswirkungen von Lebensmitteln variieren je nach Landwirtschaftspraktik (konventionell oder bio, intensiv oder extensiv) und geografischen Produktionsbedingungen. Mithilfe der Oxford-Studie von Poore und Nemecek, die etwa 38.700 landwirtschaftliche Betriebe aus 119 Ländern analysiert hat, können dennoch global gültige Schlussfolgerungen gezogen werden: Pflanzliche Lebensmittel sind ökologisch verträglicher als tierische Lebensmittel – selbst als jene mit vergleichsweise geringen Umweltauswirkungen.

Die Größe der katastrophalen Umweltauswirkungen spricht für sich selbst: Tierische Lebensmittel beanspruchen 83 % der Landwirtschaftsflächen und verursachen etwa 60 % der Emissionen – doch sie stellen nur 37 % des konsumierten Proteins und 18 % der Kalorien bereit.

PFLANZEN UND TIERE UNTER DER LUPE

Der Vergleich von pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln zeigt, dass unsere Ernährungsentscheidungen sehr unterschiedlich hohe Treibhausgasemissionen nach sich ziehen. Tofu verursacht bezogen auf denselben Proteingehalt 96 % weniger Treibhausgase als Rindfleisch. Wählt man Sojamilch

VEGANERIN UND KLIMASCHUTZ-AKTIVISTIN GRETA THUNBERG

... ÜBER GESELLSCHAFTLICHE VERANTWORTUNG



Foto: Anders Heilberg

„Wir müssen in unseren heutigen Gesellschaften fast alles verändern. Je größer dein CO₂-Fußabdruck ist, desto größer ist deine moralische Verpflichtung. Je größer deine Plattform ist, desto größer ist deine Verantwortung. Erwachsene sagen immer, dass sie es den jungen Menschen schuldig sind, ihnen Hoffnung zu geben. Aber ich will eure Hoffnung

nicht. Ich will nicht, dass ihr hoffnungsvoll seid. Ich will, dass ihr in Panik geratet. Ich will, dass ihr die Angst fühlt, die ich jeden Tag fühle, und dann will ich, dass ihr handelt. Ich will, dass ihr handelt, als ob ihr in einer Krise wärt. Ich will, dass ihr handelt, als ob das Haus in Flammen stünde, denn das tut es.“

REDE, WORLD ECONOMIC FORUM, DAVOS, SCHWEIZ, 2019

... ÜBER IHRE VEGANE LEBENSWEISE

„Ich habe aus ethischen und ökologischen Gründen aufgehört, Fleisch und Milchprodukte zu essen. Wir leben nicht innerhalb der planetaren Grenzen und wir riskieren die Zukunft von zukünftigen Generationen, wenn wir so weitermachen. Wir müssen uns jetzt ändern, denn morgen ist es möglicherweise zu spät.“

INTERVIEW, UN-WELTKLIMAKONFERENZ/DEMOCRACY NOW, KATOWICE, POLEN, 2018

... ÜBER IHR INTERESSE FÜR DIE UMWELT

„Mein Interesse für das Klima und die Umwelt begann, als ich etwa neun Jahre war. Meine Lehrer_innen in der Schule haben mir erzählt, dass es den Klimawandel gibt und dass er durch die Menschen und ihr Verhalten verursacht wird. Ich dachte mir, dass das sehr merkwürdig klingt. Denn wenn das so wäre, wenn etwas so Großes unsere Existenz bedrohen würde, dann wäre das unsere oberste Priorität. Wir würden über nichts anderes sprechen. Aber es war nicht unsere oberste Priorität.“

INTERVIEW, UN-WELTKLIMAKONFERENZ/DEMOCRACY NOW, KATOWICE, POLEN, 2018

... ÜBER FEHLENDES PROBLEMBEWUSSTSEIN

„Wir leben in einer merkwürdigen Welt, in der die gesamte Wissenschaft uns sagt, dass wir etwa elf Jahre davon entfernt sind, eine irreversible Kettenreaktion auszulösen, die weit über die menschliche Kontrolle hinausgeht und wahrscheinlich das Ende unserer Zivilisation, wie wir sie kennen, sein wird. Wir leben in einer merkwürdigen Welt, in der Kinder ihre Bildung opfern müssen, um gegen die Zerstörung ihrer Zukunft zu protestieren, in der die Personen, die am wenigsten zu dieser Krise beigetragen haben, diejenigen sind, die am meisten betroffen sein werden, in der Politiker_innen sagen, es sei zu teuer, die Welt zu retten, während sie Billionen Euros zur Subventionierung von fossilen Brennstoffen ausgeben. Wir leben in einer merkwürdigen Welt, in der es niemand wagt, über unsere gegenwärtigen politischen Systeme hinauszuschauen, auch wenn es klar ist, dass die Antworten, die wir suchen, nicht in der Politik von heute gefunden werden können.“

REDE, GOLDENE KAMERA, BERLIN, DEUTSCHLAND, 2019



Foto: Fridays For Future Wien

statt Kuhmilch, spart man 69 % Treibhausgase ein. Die Umweltauswirkungen von Lebensmitteln lassen sich anhand einer beliebigen Mahlzeit illustrieren: Hamburger mit Pommes und Salat. Wenn der Burger aus Rindfleisch zubereitet wird, verursacht die gesamte Mahlzeit 2,9 kg CO₂-Äquivalente. Wählt man hingegen die pflanzliche Variante und somit einen Burger aus Soja, entstehen nur mehr 0,6 kg CO₂-Äquivalente. Die Klimawirkung hat sich somit um 79 % verringert. Positive Wirkungen ergeben sich auch beim Wasserbedarf (1.810 l bei der Fleisch-Variante und 350 l bei der Veggie-Variante) und beim Flächenbedarf (3,6 m² bei der Fleisch-Variante und 0,6 m² bei der Veggie-Variante). Jede umweltfreundliche Mahlzeit ist wichtig für die Zukunft des Planeten!

VEGANER MONAT: 30 TAGE FÜR DICH UND DIE UMWELT

Streicht eine Person tierische Lebensmittel vom Speiseplan, verursacht ihre Ernährung etwa 75 % weniger Treibhausgase. Kein Wunder, dass die pflanzliche Ernährung bei immer mehr Personen auf Interesse und Neugier stößt. Doch hin und wieder drängen sich auch Bedenken und Zweifel auf: Schmeckt die vegane Küche? Ist ein pflanzlicher Lebensstil nicht furchtbar kompliziert? Und woher bekomme ich alle Nährstoffe? Mit unserem „Veganen Monat“ möchten wir das Kennenlernen der pflanzlichen Ernährung so einfach und schmackhaft wie möglich machen. Wir begleiten dich mit unserer E-Mail-Einstiegshilfe einen Monat lang beim Ausprobieren der veganen Ernährung und versorgen dich mit köstlichen Rezepten, nützlichen Tipps und spannenden Infos. Tausende Personen haben bereits teilgenommen und 98 % würden unseren veganen Monat weiterempfehlen. Melde dich kostenlos und unverbindlich unter www.vegan.at/veganermonat an und freu dich auf einen spannenden Monat im Zeichen des Umwelt- und Klimaschutzes!

NIEMAND IST ZU KLEIN, UM EINEN UNTERSCHIED ZU MACHEN

Die Umwelt- und Klimakrisen haben zur Formation einer neuen globalen Klimagerechtigkeitsbewegung geführt. Entfacht wurde diese von Greta Thunberg mit ihrem „Skolstrejk för klimatet“ (dt. „Schulstreik für das Klima“).

Im August 2018 begann die damals 15-Jährige, vor dem schwedischen Parlament zu protestieren. Kurze Zeit später organisierten sich hunderttausende Schüler_innen rund um dem Globus. Im Rahmen von „Fridays For Future“ wird wöchentlich in unzähligen Städten für eine nachhaltige Klimapolitik protestiert. Beim globalen Klimastreik im März 2019 gingen Millionen Menschen in 112 Ländern auf die Straße. Die Resonanz auf Greta Thunbergs Engagement war und ist enorm – Auftritte im EU-Parlament, auf der UN-Weltklimakonferenz und der Jahrestagung des World Economic Forum folgten.

So energisch sie von Entscheidungsträger_innen eine ernstzunehmende Klimapolitik fordert, so konsequent lebt sie auch privat. Sie verweist nicht mit dem Flugzeug, kauft kaum neue Dinge und lebt vegan. Auch ihre Familie hat sie zu diesem nachhaltigen Lebensstil bewegt: „Ich habe ihnen immer wieder erzählt, dass sie unsere Zukunft stellen“, erzählt sie in einem Interview. Am

» **SIE VERDEUTLICH DIE NOTWENDIGKEIT EINES FUNDAMENTALEN WANDELS DER WESTLICHEN LEBENSSTILE UND ERNÄHRUNGSWEISEN.**

Anfang sei es nicht einfach gewesen, sie von einer pflanzlichen Ernährung und anderen Praktiken eines nachhaltigen Lebensstils zu überzeugen. „Du kannst dich nicht für Menschenrechte einsetzen, während du diesen Lebensstil führst“, ist Greta Thunbergs Meinung. Pointiert verdeutlicht sie die Notwendigkeit eines fundamentalen Wandels der westlichen Lebensstile und Ernährungsweisen – hin zu einer pflanzlichen Ernährung. Ihre Worte schaffen dafür auch die notwendige Portion Motivation: „Niemand ist zu klein, um einen Unterschied zu machen.“

DIE ZUKUNFT LIEGT AUF UNSEREM TELLER

Die Uhr tickt – denn ob wir die drohende Klimakatastrophe noch abwenden können, wird sich bereits in den nächsten Jahren zeigen. Wir brauchen eine mutige Umwelt- und Klimapolitik – auf allen Ebenen. Wir brauchen ein starkes Bekenntnis zur globalen Klimagerechtigkeit – in der Politik, Wirtschaft, Wissenschaft und Zivilgesellschaft. Vor allem brauchen wir auch ein stärkeres Bewusstsein für die Klimaauswirkungen der Landwirtschaft und Ernährung. So ist die University of Oxford zum Erkenntnis gekommen, dass die vegane Ernährung der größte Beitrag zum Umwelt- und Klimaschutz ist, den jede und jeder Einzelne von uns leisten kann. Unser Ernährungsverhalten kann somit ein unglaublich starkes Tool im Kampf gegen die Klimakatastrophe sein. Lassen wir dieses nicht ungenützt. Mit jeder pflanzlichen Mahlzeit können wir einen Beitrag zu einer klimagerechten Welt leisten – und tun obendrein unserer Gesundheit und den Tieren etwas Gutes!

Dein veganer Monat

Gratis Rezepte,
Tipps & Informationen
per E-Mail



Kostenlos anmelden: www.vegan.at/veganermonat

FETT

WOFÜR IST ES NOTWENDIG UND WIE VIEL BRAUCHEN WIR?



Foto: KMNPhoto - stock.adobe.com

VEGANE MENSCHEN LEIDEN SELTENER AN ÜBERGEWICHT, NEHMEN GESÜNDERES FETT ZU SICH ALS ALLESESSER_INNEN UND HABEN DESHALB AUCH EIN DEUTLICH NIEDRIGERES RISIKO FÜR EINEN HOHEN CHOLESTERINSPIEGEL UND HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN. ACHTEN SOLLTEN VEGANER_INNEN AUF EINE AUSREICHENDE ZUFUHR VON ESSENTIELLEN OMEGA-3-FETTSÄUREN.

FUNKTIONEN VON FETT

Fett spielt eine wichtige Rolle in der Ernährung: Als energiereichster Nährstoff liefert es doppelt so viele Kalorien wie Kohlenhydrate und Protein. Im menschlichen Körper dient es als Wärmeisolierung sowie Stoß- und Druckschutz für Organe. Fett ist aber auch ein bedeutender Geschmacksträger und zudem notwendig für die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K. Eine besonders wichtige Funktion kommt den essentiellen Fettsäuren zu. Essentiell bedeutet lebensnotwendig – der Mensch muss diese Fettsäuren also mit der Ernährung zuführen, da er sie nicht selber bilden kann. Sie dienen als Vorstufe der sogenannten Eicosanoide. Das sind hormonähnliche Substanzen mit vielfältigen Wirkungen, die unter anderem Entzündungsprozesse und die Fließeigenschaften des Blutes beeinflussen.

FETT IST NICHT GLEICH FETT

Wie in allen Industriestaaten ist der Fettverzehr in Österreich zu hoch. Im Tagesdurchschnitt werden 37 % der Energiezufuhr durch Fett gedeckt, da-

bei sollten es maximal 30 % sein. Kein Wunder also, dass immer mehr Menschen an Übergewicht leiden. Doch Fett ist nicht gleich Fett: Je nach Aufbau unterscheidet man gesättigte, einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Während gesättigte Fettsäuren den Cholesterinspiegel erhöhen und zur Entstehung von Arteriosklerose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen beitragen können, haben ungesättigte Fettsäuren den gegenteiligen Effekt: Sie können den Cholesterinspiegel senken und wirken präventiv gegenüber Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Gesättigte Fettsäuren kommen vorwiegend in tierischen Lebensmitteln vor: Butter, Schlagobers, Schweineschmalz und Käse sind typische Vertreter. In pflanzlichen Lebensmitteln sind sie hingegen kaum enthalten. Größere Mengen haben nur einige wenige pflanzliche Fette, vor allem Palm-, Kokos- und Kakaofett. Ganz anders sieht es bei den ungesättigten Fettsäuren aus: Sie kommen vorwiegend in pflanzlichen Ölen, Nüssen und Samen, Avocados und Oliven vor.

Wie der Österreichische Ernährungsbericht zeigt, überschreiten 94 % der Österreicher_innen die wünschenswerten maximale Zufuhr gesättigter Fettsäuren, während 90 % die wünschenswerten Zufuhr mehrfach ungesättigter Fettsäuren nicht erreichen.

FETTZUFUHR BEI VEGANER ERNÄHRUNG

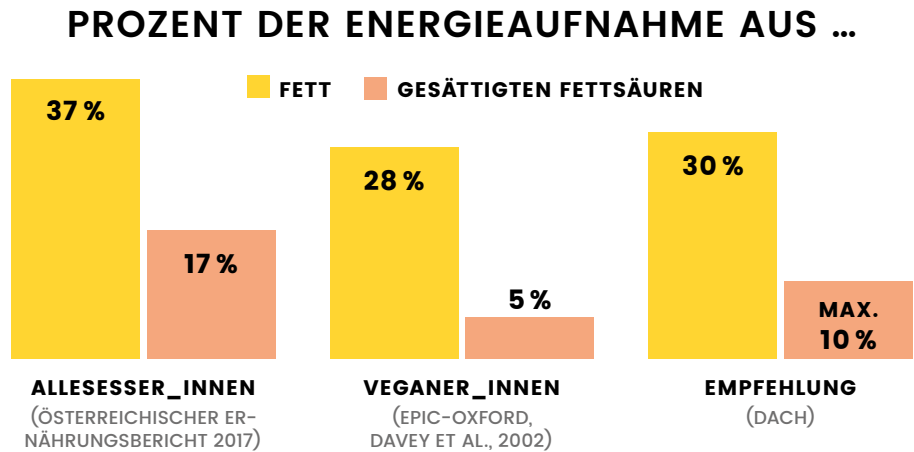
Anders als bei Allesesser_innen entspricht die Fettzufuhr von Veganer_innen in der Regel den Empfehlungen der Fachgesellschaften. Studien zeigen meist einen Fettverzehr von rund 30 % oder sogar etwas weniger. Besonders interessant ist das Fettsäuremuster einer pflanzlichen Ernährung: Vegane Menschen verzehren vorwiegend ungesättigte Fettsäuren, während der Anteil an gesättigten Fettsäuren den empfohlenen Anteil von 10 Prozent der Nahrungsenergie typischerweise nicht überschreitet. Zusätzlich nehmen Veganer_innen praktisch kein Cholesterin zu sich. Diese Faktoren tragen maßgeblich zu den deutlichen gesundheitlichen Vorteilen einer veganen Ernährung

bei: Veganer_innen leiden nachgewiesenermaßen seltener an Arteriosklerose, einem hohen Cholesterinspiegel, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und weiteren chronischen Erkrankungen.

AUFGEPASST BEI OMEGA-3-FETTSÄUREN

Die meisten Fettsäuren können vom menschlichen Körper mit Hilfe von Enzymen hergestellt werden. Nicht jedoch die beiden mehrfach ungesättigten Fettsäuren Linolsäure (eine Omega-6-Fettsäure) und Alpha-Linolensäure (eine Omega-3-Fettsäure): Sie sind essentiell und müssen daher mit der Nahrung zugeführt werden. Linolsäure wird im Körper zu Arachidonsäure (Omega-6) umgewandelt, während Alpha-Linolensäure die Ausgangssubstanz für Docosahexaensäure (DHA, Omega-3) und Eicosapentaensäure (EPA, ebenfalls Omega-3) ist.

Arachidonsäure und EPA dienen wiederum als Vorstufen von Eicosanoiden. Dies sind Mediatoren, die an Entzündungsprozessen beteiligt sind.



Während aus Arachidonsäure die entzündungsfördernden, gefäßverengenden Botenstoffe gebildet werden, entstehen aus den Omega-3-Fettsäuren Eicosanoide mit entzündungshemmenden, gefäßerweiternden und antithrombotischen Eigenschaften.

Die Umwandlungsrate von Alpha-Linolensäure zu den längerkettigen Omega-3-Fettsäuren ist jedoch gering: Bei

Erwachsenen mit Mischkost beträgt sie von Alpha-Linolensäure zu EPA ca. 5%, von EPA zu DHA sogar weniger als 0,5%. Die Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren konkurrieren dabei um dieselben Enzyme. Um mehr gesundheitsförderliche EPA und DHA aus Alpha-Linolensäure bilden zu können, muss die Zufuhr an Linolsäure niedrig gehalten werden. Alternativ kann man direkt EPA und DHA zuführen. Pflanzlich ist dies mit Hilfe von Algenöl oder Algenölkapseln möglich.

WISSEN: FETTAUFBAU

FETTSÄUREN SIND KETTEN AUS KOHLENSTOFFATOMEN, AN DIE WASSERSTOFFATOME GEBUNDEN SIND. SIE UNTERSCHIEDEN SICH NACH IHRER LÄNGE UND DEM SÄTTIGUNGSGRAD.

GESÄTTIGTE FETTSÄUREN: Von gesättigten Fettsäuren spricht man, wenn an allen Kohlenstoffatomen Wasserstoffatome gebunden sind, diese also mit Wasserstoffatomen „gesättigt“ sind. Sie sind sehr reaktionsträge und bei Zimmertemperatur fest. Im menschlichen Stoffwechsel können sie auch aus Kohlenhydraten aufgebaut werden und müssen daher nicht mit der Nahrung zugeführt werden. Im Übermaß zugeführt, tragen sie zur Entstehung von erhöhtem Cholesterinspiegel und Arteriosklerose bei, was wiederum einen Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen darstellt. Sie sind vorwiegend in tierischen Lebensmitteln wie Wurst, Käse und Eiern enthalten. Laut Österreichischer Gesellschaft für Ernährung sollen gesättigte Fettsäuren nicht mehr als ein Zehntel der täglichen Energieaufnahme liefern.

EINFACH UNGESÄTTIGTE FETTSÄUREN: Sind nicht alle Kohlenstoffatome an Wasserstoffatome gebunden, handelt es sich um ungesättigte Fettsäuren. Einfach ungesättigte Fettsäuren enthalten stattdessen eine Doppelbindung zwischen zwei Kohlenstoffatomen. Die bekannteste einfach ungesättigte Fettsäure ist die Ölsäure, die beispielsweise in Oliven- und Rapsöl enthalten ist. Im Stoffwechsel haben einfach ungesättigte Fettsäuren einen

positiven Effekt auf den Cholesterinspiegel: Sie senken das schlechte LDL-Cholesterin und die Triglyzeridwerte, ohne das gefäßschützende HDL-Cholesterin zu reduzieren.

MEHRFACH UNGESÄTTIGTE FETTSÄUREN: Mehrfach ungesättigte Fettsäuren liegen vor, wenn die Kohlenstoffkette mindestens zwei Doppelbindungen enthält. Hierzu zählen die essentiellen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Sie schützen das Gefäßsystem und spielen eine wichtige Rolle für das Blut-, Kreislauf- und Hormonsystem. Omega-6-Fettsäuren kommen in den meisten pflanzlichen Ölen vor, während gute Quellen für Omega-3-Fettsäuren unter anderem Leinöl, Hanföl und Walnüsse sind.

TRANS-FETTSÄUREN: Trans-Fettsäuren sind ungesättigte Fettsäuren, die natürlich in tierischen Produkten wie Milch vorkommen, vor allem aber durch die lebensmitteltechnologische Fetthärtung entstehen. Künstliche Trans-Fettsäuren sind vor allem in frittierten Produkten, Backwaren und Fertigprodukten enthalten. Ein hoher Konsum kann sich ungünstig auf den Cholesterinspiegel auswirken und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen.

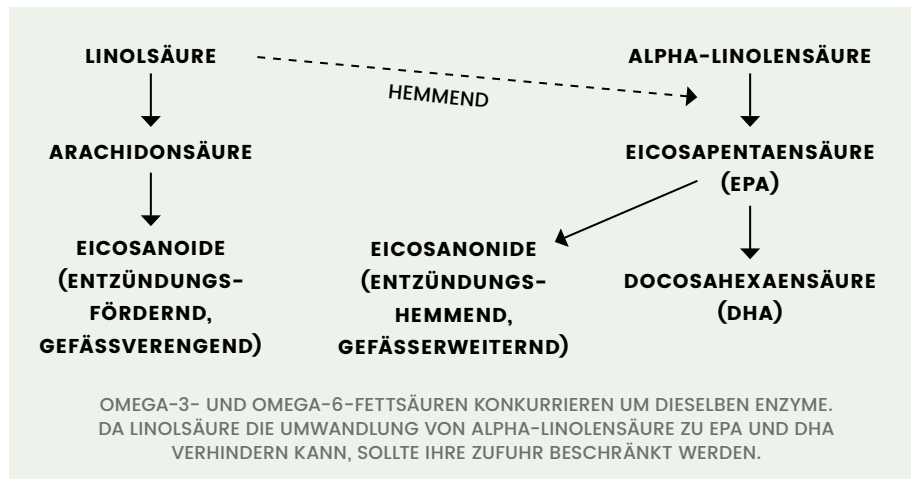
**OMEGA-3-ZUFUHR
BEI VEGANER_INNEN**

Da DHA und EPA vorwiegend in fettreichen Seefischen vorkommen, wurde bei Veganer_innen eine verringerte Zufuhr beobachtet. Gleichzeitig zeigen die Studien zum Teil nur geringe Unterschiede bei den Plasmakonzentrationen. Dies lässt darauf schließen, dass eine geringe Aufnahme an EPA und DHA dazu führt, dass kompensatorisch mehr Alpha-Linolensäure in EPA und DHA umgewandelt wird.

Die Zufuhr an Omega-6-Fettsäuren ist bei einer veganen Kost hingegen meist sehr hoch, weil viele Öle wie Sonnenblumen-, Maiskeim- und Kürbiskernöl viel davon enthalten. Das Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 liegt in der Regel bei 14-20:1, was die Empfehlungen von 5:1 deutlich übersteigt.

**EMPFEHLUNGEN FÜR
DIE FETTZUFUHR**

Pflanzliche Öle und andere Fettquellen wie Nüsse, Avocados und Oliven haben einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren und weisen eine deutlich günstigere Fettsäurezusammensetzung auf als die meisten tierischen Lebensmittel. Sie sollten daher gegenüber tierischen Fetten bevorzugt werden. Als besonders gesundheitsfördernd gelten native Öle, bei denen Früchte, Samen oder Kerne ohne Wärmezufuhr gepresst oder extrahiert werden. So bleiben Vitamine, mehrfach ungesättigte Fettsäuren und auch Geschmacksstoffe erhalten. Im Idealfall verwendet man sie für kalte Gerichte wie Salate. Zum



starken Erhitzen sind hingegen raffinierte Öle und Fette bestens geeignet.

» PFLANZLICHE ÖLE UND ANDERE FETTQUELLEN WIE NÜSSE, AVOCADOS UND OLIVEN SOLLTEN GEGENÜBER TIERISCHEN FETTEN BEVORZUGT WERDEN.

Besondere Aufmerksamkeit soll der Zufuhr an Omega-3-Fettsäuren zukommen. Alpha-Linolensäure ist in Leinöl und Leinsamen, Hanföl und Hanfsamen, Walnussöl und Walnüssen, Chiasamen und Rapsöl enthalten. Bereits 1-2 Teelöffel Leinöl pro Tag reichen zur Bedarfsdeckung aus. Da es schnell ranzig wird, muss es kühl und dunkel gelagert und zügig verbraucht werden. Leinsamen sollten immer frisch geschrotet

werden, damit die enthaltenen Omega-3-Fettsäuren gut verfügbar sind. Ein Esslöffel deckt in der Regel den Tagesbedarf an Alpha-Linolensäure. Um die Umwandlung in die längererkettigen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA zu fördern, sollte gleichzeitig die Zufuhr an Omega-6-Fettsäuren reduziert werden. Linolsäurereiche Öle wie Sonnenblumen-, Maiskeim-, Kürbiskern- und Distelöl sollten also seltener auf den Tisch kommen.

EPA und DHA können auch auf direktem Wege in Form von Algenöl zugeführt werden. In Frage kommen Algenölkapseln oder mit Algenöl angereichertes Leinöl bzw. ähnliche Ölmischungen. Da DHA für die Entwicklung der Hirn- und Nervenzellen sowie der Augen eine wichtige Rolle spielt, ist die Einnahme von Algenöl insbesondere Schwangeren, Stillenden und kleinen Kindern zu empfehlen.

WELCHES FETT UND ÖL ZU WELCHEM ZWECK?

ROHKOST UND SALATE: Öle, die reich an Omega-3-Fettsäuren sind – wie Lein-, Walnuss-, Hanf- oder Chiaöl – dürfen nicht erhitzt werden, weil die wertvollen Fettsäuren sonst zerstört werden und krebserregende Zersetzungsprodukte entstehen. Diese Öle eignen sich daher besonders gut für die kalte Küche. Unraffinierten, nativen Ölen aus kalter Pressung ist der Vorzug zu geben.

SCHONENDES ANBRATEN: Für mäßige Temperaturen eignen sich am besten Öle mit einem hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren. Hierzu zählt vor allem Olivenöl, das auch im unraffinierten Zustand verwendet

werden kann. Aber auch Rapsöl kann bei niedrigen bis mittleren Temperaturen eingesetzt werden.

SCHARFES ANBRATEN UND FRITTIEREN: Raffinierte Öle und Fette mit einem hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren oder einfach ungesättigten Fettsäuren sind relativ hitzebeständig. Empfehlenswert sind auch so genannte High-oleic-Öle, die der Biohandel anbietet. Hierbei handelt es sich meist um Öle von speziellen Sonnenblumensorten, die durch Züchtung einen hohen Ölsäureanteil haben. Trotz Kaltpressung vertragen sie sehr hohe Temperaturen

V-LABEL-PRODUKTE

VEGANES VON JOSEPH BROT GLUTENFREI UND BIO

BIO SAATEN-BROT

Sonnenblumenkerne, Kastanienmehl, Buchweizen und Leinsaat bilden zusammen mit anderen Zutaten wie Haselnussöl die Grundlage für dieses kraftvolle Kastenbrot. Dank Sauerteig aus Buchweizenschrot hat es eine wunderbar zarte Säure.



BIO KÜRBIS-HANFNUSS-BROT

Das Kürbis-Hanfnuss-Brot hat tiefe, satte Röstaromen, animierende Kürbiskernnoten und eine lockere Krume.



BIO GEWÜRZTES HAFER-AMARANTH-BROT

Das Brot mit einer kräftigen Kruste ist besonders würzig durch die klassischen Brotgewürze Kümmel, Fenchel und Anis.



WWW.JOSEPH.CO.AT

Die glutenfreien Bio-Brote sind in den Joseph-Filialen erhältlich. Alle Adressen finden sich unter www.joseph.co.at

STEIRISCHER APFEL NATURTRÜBE

Höllinger steirischer Apfel wird zu 100 % direkt gepresst und von der Obstpresse bis zu seiner Abfüllung frischgekühlt. So bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe erhalten. Der naturtrübe Apfelsaft aus der Oststeiermark ist vegan und frei von Zuckerzusatz. Denn er enthält von Natur aus Zucker aus den Früchten.



WWW.HOELLINGER-JUICE.AT

Erhältlich bei Billa, Merkur, ADEG, Spar, Unimarkt, BP- und Shell-Tankstellen, reformstark Martin.

KURZNACHRICHTEN

Die Marke von **40.000** V-Label zertifizierten Produkten weltweit ist geknackt! Derzeit tragen so viele Produkte das bekannte Gütesiegel.

Das **V-Label** wird seit diesem Jahr erstmals in Chile und Peru vergeben. Mitarbeiter_innen der Organisationen Vegetarianos Hoy und Unión Vegetariana del Perú wurden entsprechend ausgebildet und übernehmen im jeweiligen Land die Kontrolle von Produkten. Auch in Finnland und Kanada schlossen sich NGOs dem V-Label-Projekt an.

DM kennzeichnet seit heuer alle geeigneten Eigenmarkenprodukte mit dem V-Label.

Das vegane Salzburger Jungunternehmen **easyVEGAN** beliefert seit August alle Rosenberger-Raststätten mit einem Patty auf Linsbasis für den neuen veganen „Rosenburger 2.0“.

DAILY VEGAN VON NATURAL AID



Der Vitaminkomplex von natural aid besteht aus den Vitaminen B₁₂, K₂, D₃ und B₂. Er ist frei von unnötigen Zusatz-

stoffen, künstlichen Aromen, Konservierungsmitteln, Magnesiumstearaten, Süßstoffen und Farbstoffen. Das vegane Produkt enthält von Natur aus keine Laktose und kein Gluten.

WWW.NATURAL-AID.AT

Online verfügbar.

CARPE DIEM MATCHA SPARKLING GREEN TEA

Grün, erfrischend und voll im Trend – Matcha trifft auf direkt gebrühten Grüntee, auf Nashi Birne und Ingwer. Dazu viel Kohlensäure und wenig Zucker. Carpe Diem Matcha besteht zu 100 % aus natürlichen Zutaten und ist vegan, glutenfrei und laktosefrei.



Erhältlich bei Spar, DM und reformstark Martin.

ICH BIN WAS?ER GRAPEFRUIT „VITALITY“

Das neue Bio-Getränk ICH BIN WAS?ER besteht aus stillem Gebirgsquellwasser von der Millstätter Alpe in Kärnten sowie sonnengereiften Früchten, Kräutern und Wurzeln von ausgewählten Bio-Landwirt_innen. Weder zugesetzter Zucker noch künstliche Zusatzstoffe sind enthalten.



WWW.ICHBINWASSER.AT

Erhältlich bei reformstark Martin, Staudigl, Adamah Biohof, Warenhandlung, Gragger & Cie, Merkur am Hohen Markt und Meinel am Graben.

ZWEIGELT KLASSIK WINZERHOF LANDAUER-GISPERG

Tiefdunkles Rubingranat, am Gaumen samtig und harmonisch, sehr fruchtig mit tollem Trinkvergnügen – so beschreibt Familie Landauer-Gisperm ihren Zweigelt Klassik. Er ist handgemacht und wird biologisch produziert. Ob zur gemütlichen Jause, in heiterer Runde, zur stillen Stunde daheim oder als Geschenk – er passt immer.



WWW.WINZERHOF.EU

Erhältlich bei Denn's, Basic Bio und Abhof oder online.

**BIRKENGOLD
ZAHNPULVER**
NATÜRLICHE ALTERNATIVE
ZU ZAHNPASTA



Das feine Pulver aus Calciumcarbonat, Birkengold® Xylit und ätherischen Ölen reinigt schonend die Zähne und sorgt für ein basisches Milieu im Mundraum. Diese altbewährte Rezeptur hemmt das Wachstum von Karies- und Parodontal-Bakterien im Mundraum nachhaltig. Erhältlich ist das Zahnpulver in den Sorten Minze und Orange, jeweils im 30-g-Glas oder im 100-g- Nachfüllbeutel.

WWW.BIRKENGOLD.COM

Erhältlich in Bioläden und Reformhäusern (z. B. Denn's, reformstark Martin, Gewusst Wie Drogerie).

BIO UNIVERSAL-WASCHMITTEL LAVENDEL
100 % BIOLOGISCH ABBAUBAR

Das kraftvolle Universal-Waschmittel versprüht einen Lavendelduft aus rein ätherischen Ölen. Planet Pure Bio-Waschmittel ist bio- und vegan-zertifiziert, verpackt in Kunststoff aus nachwachsenden Rohstoffen, hautfreundlich, dermatologisch getestet, frei von Erd- und Palmöl, gentechnik- und tierversuchsfrei. Einzigartig: Das Bio-Waschmittel von Planet Pure ist innerhalb von 7 Tagen zu 96,4 % abgebaut und nach 30 Tagen zu 100 %!



WWW.PLANETPURE.COM

Erhältlich bei DM Österreich, Interspar, Sutterlüty.

ORIGINAL KASNUDL VEGAN
HANDGEMACHT IN KÄRNTEN



Die vegane Kasnudl wird per Hand in Kärnten mit extra dünnem Teig und ohne künstliche Zusatzstoffe und Geschmacksverstärker hergestellt. Die veganen Füllungen können je nach Geschmack in unterschiedlichen Teigmänteln, wie Weizen-, Dinkel- oder Vollkornmehl, bestellt werden. Die Teigtaschen werden frisch produziert und mit der Post gekühlt zu den Kund_innen verschickt.

WWW.KASNUDL.COM

Erhältlich sind die veganen Teigtaschen im Online-Shop www.kasnudl.com.

HUMMUS MARRAKESCH
VON GREEN HEART



Green Heart bietet fünf Bio-Hummus-Variationen an: „Natur“, „Lemon Coriander“, „Pomodori Secchi“, „Garam Masala“ und „Marrakesch“. Letzterer wird neben typisch orientalischen Kräutern unter anderem mit Sojabohnen, Tomaten, Zitronensaft und fruchtigen Marillen verfeinert. Der Bio-Hummus Marrakesch besticht durch den aromatischen Geschmack des Orients und führt euch auf eine kulinarische Genussreise in das Morgenland.

WWW.GREEN-HEART.AT

Die cremig-feinen Hummus-Variationen sind unter anderem bei Merkur, Denn's, Maran Vegan und reformstark Martin erhältlich.

DAS V-LABEL

DAS QUALITÄTSSIEGEL FÜR VEGANE UND VEGETARISCHE PRODUKTE



DAS WELTWEIT EINHEITLICHE GÜTESIEGEL FÜR VEGANE UND VEGETARISCHE PRODUKTE WIRD IN ÖSTERREICH VON DER VEGANEN GESELLSCHAFT VERLIEHEN.

Das V-Label ist eine international anerkannte und geschützte Marke zur Kennzeichnung vegetarischer und veganer Produkte und Dienstleistungen. Für Verbraucher_innen stellt es eine einfache und sichere Orientierungshilfe dar. Unternehmen schaffen mit dem V-Label Transparenz und Klarheit.

Alle Infos zum V-Label finden Sie unter www.v-label.eu.

VITAMIN-B12-KAPSELN VON ESPARA

HOCHDOSIERTES VITAMIN B12 IN DER AKTIVIERTEN FORM METHYLCOBALAMIN

Vitamin B₁₂ hat vielfältige Aufgaben im menschlichen Organismus und unterstützt den Stoffwechsel. So trägt Cobalamin z.B. zur normalen Funktion des Nerven- und Immunsystems bei und unterstützt die Energieproduktion und Blutbildung.



[WWW.ESPARA.COM](http://www.espara.com)

Vitamin-B₁₂-Kapseln von Espara zu 100 Stk. sind in Apotheken und Reformdrogerien sowie im Online-Shop erhältlich.

BIO KOKOS CAPPUCCINO VEGANER 2GO-KICK

Jetzt neu: Bio Kokos Cappuccino von MyLove-MyLife. Die Kraft aus der Arabica-Bohne in Kombination mit exotischem Kokosgenuss ist seit wenigen Monaten im praktischen 2go-Becher erhältlich.



[WWW.MYLOVE-MYLIFE.AT](http://www.myllove-mylife.at)

Erhältlich im Biohandel (z. B. Denn's Biomarkt), reformstark Martin.

NATURSEIFE ZIRBE HANDGEMACHT

ALPINE NATURSEIFE VON FÖEM



Diese feste Pflegeseife verleiht ein seidiges, gepflegtes Hautgefühl und wirkt zudem entzündungshemmend und antibakteriell – ideal bei unreiner oder Mischhaut. Außerdem schäumt die Zirben-Naturseife besonders schön. Sie ist zu 100 % bio sowie silikon- und palmölfrei!

[WWW.FÖEM.COM](http://www.föem.com)

Online verfügbar.

Entgeltliche Anzeige

Vegane Vitalstoffe für die Gesundheit



PZN(A):
4495300

VEGAN
GLUTENFREI
LACTOSEFREI
FRUCTOSEFREI



PZN(A):
5160889



PZN(A):
4836617

VEGAN
LACTOSEFREI
FRUCTOSEFREI



PZN(A):
3447658

VEGAN
GLUTENFREI
LACTOSEFREI



Foto: Jo-Anne McArthur / We Animals

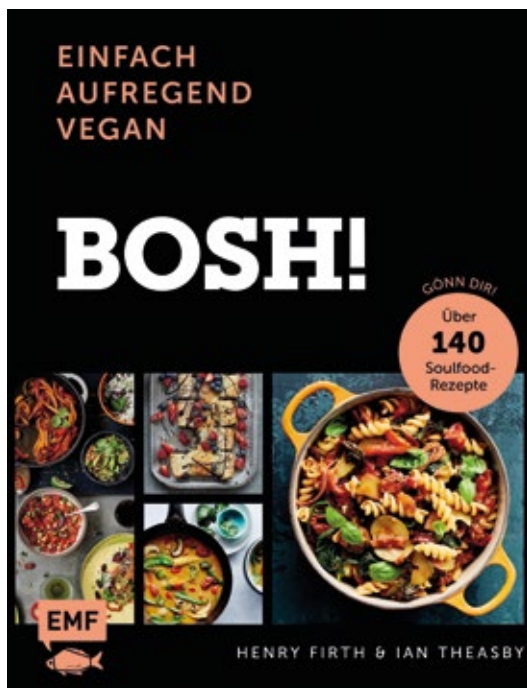


vegan.at
VEGANE GESELLSCHAFT

BOSH!

EINFACH – AUFREGEND – VEGAN

HENRY FIRTH UND IAN THEASBY SIND AUS DER VEGANEN KÜCHE NICHT MEHR WEGZUDENKEN. AUF IHREN SOCIAL-MEDIA-KANÄLEN BEGEISTERN SIE EIN WELTPUBLIKUM MIT IHREN PFLANZLICHEN KREATIONEN UND VERZEICHNEN ÜBER 1,5 MILLIARDEN AUFRUFE. DAS PHÄNOMEN BOSH! FUNKTIONIERT ABER NICHT NUR DIGITAL, SONDERN AUCH GANZ TRADITIONELL AUF PAPIER. DENN DAS KOCHBUCH „BOSH! EINFACH – AUFREGEND – VEGAN“ HAT SICH VON ANFANG AN ALS BESTSELLER ETABLIERT. WIE GEWOHNT SIND DIE SPEISEN SCHNELL ZUBEREITET, AUSSERORDENTLICH INNOVATIV UND BEINAHE UNGLAUBLICH SCHMACKHAFT.



HENRY FIRTH, IAN THEASBY

BOSH!

EINFACH – AUFREGEND – VEGAN

EDITION MICHAEL FISCHER

2. AUFLAGE: JUNI 2019

288 SEITEN, 22,70 €

ISBN 978-3-96093-205-5

ULTIMATIVE GUACAMOLE

ERGIBT 450 G

1 frische rote Chilischote
 ¼ rote Zwiebel
 12 Kirschtomaten
 2 reife Avocados
 15 g Koriandergrün
 1 ½ Limetten
 1 TL Salz
 1 TL Knoblauchpulver
 1 ½ EL Öl

Chilischote entstielen, längs teilen (Kerne dabei entfernen, wenn es milder sein soll) und fein hacken | Zwiebel schälen und fein hacken | Kirschtomaten fein hacken | Gehacktes Gemüse in eine Schüssel geben | Avocados halbieren, die Hälfte mit dem Kern auf eine flache Unterlage legen, die Messerklinge in den Kern schlagen, sodass sie stecken bleibt, Hälfte festhalten und das Messer samt Kern mit einer Drehung abheben | Das Fruchtfleisch mit einem Löffel auslösen und ebenfalls in die Schüssel geben | Avocados mit der Rückseite einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken, dabei darauf achten, dass die Masse stückig bleibt

Korianderblätter mit den weicheren Stielteilen fein hacken und in die Schüssel geben | Limetten halbieren, über der Schüssel mit der Hand auspressen (Kerne dabei mit der anderen Hand entfernen) | Salz, Knoblauchpulver und Olivenöl zufügen und alles mit einem Holzlöffel gut verrühren | Abschmecken und nach Belieben nachwürzen

CREMIGE CARBONARA

4 PORTIONEN

6 Portobellos
(Riesenchampignons, je 60-100 g)
5 EL Sojasoße
20 ml Ahornsirup

20 ml Apfelessig
20 ml Olivenöl
130 g Cashewkerne
5 Knoblauchzehen
190 ml Pflanzendrink
10 g Hefeflocken

150 g Seidentofu
Salz
300 g Spaghetti
125 g grüne Erbsen (frisch oder TK-Ware)
1 Handvoll glatte Petersilie oder
Rucolablätter zum Garnieren

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen | Backblech mit Backpapier auslegen | Mixer | kleiner Kochtopf | großer Kochtopf

Champignons in dünne Scheiben schneiden | Sojasoße, Ahornsirup, Apfelessig und Olivenöl in einer Schüssel zu einer Marinade verquirlen | Champignons hineingeben, sodass alles gut mit Marinade bedeckt ist | beiseitestellen

In der Zwischenzeit das Wasser im kleinen Topf zum Kochen bringen und die Cashewkerne darin 15 Minuten kochen

Champignons aus der Schüssel nehmen und zusammen mit den ganzen Knoblauchzehen auf dem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen | Marinade darübergießen | Champignons im Ofen 25-30 Minuten backen, bis sie geschrumpft und leicht knusprig sind

Cashewkerne abgießen und zusammen mit Pflanzendrink, Hefeflocken und Tofu in den Mixer geben | Zu einer sehr geschmeidigen Soße verarbeiten und beiseitestellen

Salzwasser im großen Topf zum Kochen bringen und Nudeln nach Packungsanweisung al dente kochen | In der letzten Minute der Kochzeit die Erbsen zugeben | Eine Tasse Nudelwasser abnehmen und beiseitestellen | Nudeln und Erbsen in ein Sieb abgießen und wieder in den Kochtopf geben

Carbonarasoße und 3 EL Nudelwasser über die Nudeln geben und alles vermengen, bis die Nudeln gut mit Soße bedeckt sind | Pilze aus dem Ofen holen und unter die Pasta Carbonara heben | Bei Bedarf noch etwas Nudelwasser zugeben, bis eine schöne, sämige Konsistenz erreicht ist

Mit den Petersilien- oder Rucola-Blättern oder Blättern von einem grünen Blattsalat garnieren und sofort servieren





Foto: EMF / Lizzie Mayson

SÜSSKARTOFFELN MIT CURRYKRUSTE

2 PORTIONEN

2 große Süßkartoffeln (je 300 g)

CURRYKRUSTE

5 cm großes Stück frischer Ingwer
3 Knoblauchzehen
1 frische rote Chilischote

1 Limette
8 getrocknete, in Öl eingelegte
Tomaten
1 EL Tomatenöl (von eingelegten
Tomaten)
30 g Koriandergrün
40 g Kokosraspel
10 g Panko (japanisches Paniermehl)

1 ½ TL Salz
1 TL Garam Masala
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
optional: Pflanzenöl sowie Salatblätter
zum Anrichten
1 Portion Guacamole (fertig gekauft
oder nach Rezept)

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen | Mixer | Backblech mit Backpapier auslegen | Alufolie

Die Süßkartoffeln mehrmals mit einer Gabel anstechen und auf einen Teller legen | In der Mikrowelle auf höchster Stufe ca. 10-15 Minuten erhitzen, bis sie relativ weich sind (alternativ bei 220 °C im Ofen 25 Minuten backen, herausnehmen und die Hitze auf 200 °C reduzieren) | Kurz abkühlen lassen und mit einem scharfen Messer leicht einritzen

Für die Curry-Paste Ingwer schälen (dazu die Haut mit einem Löffel ab-

schaben) und fein hacken | Knoblauch schälen | Chilischoten entstielen und längs teilen (Kerne dabei entfernen, wenn es milder sein soll) | Limette halbieren, mit der Hand über dem Mixer oder einer Schüssel auspressen (Kerne dabei mit der anderen Hand entfernen) | Abgetropfte Tomaten, Tomatenöl, Koriander, Kokos, Panko, Salz, Garam Masala und Kreuzkümmel ebenfalls zufügen und das Ganze mit dem Mixer zu einer dicken Paste verarbeiten

Aus der Alufolie zwei quadratische Stücke ausschneiden, in die die Süßkartoffeln vollständig eingewickelt werden

können. Eine Alu-Seite mit Öl bepinseln | Mit den Händen die Süßkartoffeln mit jeweils der Hälfte der Curry-Paste ummanteln

Die Süßkartoffeln fest in die Alufolie einwickeln (geölte Seite nach innen), auf das Backblech legen und im Ofen 30 Minuten backen | Aus dem Ofen nehmen, Folie entfernen, Süßkartoffeln in der Mitte anschneiden (aber dabei nicht ganz durchschneiden) | Wenn gewünscht, mit einem großen Klacks Guacamole garnieren und mit einem kleinen Salat servieren

ULTIMATIVER CHOCOLATE-FUDGE-CAKE

8 PORTIONEN

BÖDEN

vegane Pflanzenmargarine
zum Einfetten
120 g Mehl

150 g Kakaopulver
1 ½ EL Backpulver
1 TL Vanilleextrakt
250 ml Ahornsirup
350 ml Pflanzendrink

GUSS

150 g Kakaopulver
200 g Puderzucker
60 g vegane Pflanzenmargarine
1 TL Vanilleextrakt
65 ml Pflanzendrink

Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen | 2 runde Kuchenformen (Ø 20 cm) | Backpapier | Mixer oder Handrührgerät | Kuchengitter | Palette oder langes Messer mit breiter Klinge

Für die Böden mithilfe des Bodens der Kuchenformen zwei Kreise auf dem Backpapier markieren und ausschneiden | Das Innere beider Formen mit Pflanzenfett bestreichen, die Backpapierkreise auf die Böden legen und ebenfalls einfetten

Mehl, Kakaopulver, Backpulver, Vanilleextrakt, Ahornsirup und Pflanzendrink im Mixer zu einem glatten Teig verarbeiten (oder in einer Schüssel 1-2 Minuten mit dem Handrührgerät verrühren)

Jeweils eine Hälfte des Teigs in die Formen geben (auf genaue Aufteilung achten) | Kuchenböden im Ofen auf der mittleren Schiene 25 Minuten backen (es ist kein Problem, wenn die Böden oben Risse bekommen, da diese später unter dem Guss verschwinden) | Während die Böden backen, Mixer oder Rührschüssel und die Rührbesen des Handrührgeräts reinigen

Kuchenböden aus dem Ofen nehmen und in der Form auf Raumtemperatur abkühlen lassen | Im Anschluss behutsam aus der Form nehmen (sie sind sehr zerbrechlich!), auf das Kuchengitter legen und für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen (so wird das Auftragen des Gusses einfacher)

Für den Guss Kakaopulver, Puderzucker, Pflanzenmargarine, Vanilleextrakt und Pflanzendrink im Mixer zu einer dicken, geschmeidigen Masse verarbeiten (oder in einer Schüssel mit dem Handrührgerät verrühren)

Einen der Kuchenböden auf einen großen Teller legen | Mithilfe des (Paletten-)Messers mit einem Drittel des Schokoladengusses bestreichen | Den zweiten Boden darauflegen | Mit der Palette den Rest des Gusses auf den Kuchen streichen | Guss eine Stunde im Kühlschrank fest werden lassen, dann den Kuchen herausnehmen, in Stücke schneiden und servieren



VEGAN IN DER BAHN

AUF REISEN VEGAN ZU ESSEN IST OFT SCHWIERIG. AUF BAHNREISEN WIRD ES ALLERDINGS IMMER EINFACHER. WIR HABEN FÜR SIE RECHERCHIERT, WIE ES UM DAS WACHSENDE VEGANE ANGEBOT BEI BAHNLINIEN IN UND UM ÖSTERREICH BESTELLT IST UND WIE DIESES GEKENNZEICHNET WIRD.

ÖSTERREICH

Vegane Speisen werden in den Zügen der ÖBB mit zwei grünen Blättern gekennzeichnet. Die Auswahl wechselt saisonal. Über das mobile Bordservice werden gelbes Gemüsecurry mit Basmatireis-Quinoa-Mischung (€ 10,10), Weizenbrot mit Chiasamen, Grillgemüse und Aufstrich mit getrockneten Tomaten (€ 3,20) sowie folgende vegane Snacks (€ 1,00-3,00) angeboten: Mannerschnitten, Erdnüsse, Pringles, Kürbis-Nuss-Riegel, Apfelchips und frische Äpfel. Kaffee ist mit veganem Kaffeeweißer erhältlich. Im Bordrestaurant gibt es zusätzlich zum Angebot des Bordservice noch einen Salat und frisch aufgebackene Weckerl mit Curryaufstrich und Gurkerl (€ 4,70). Ein veganes Frühstück mit einer Auswahl an Brot und Gebäck (auch glutenfrei), Marmelade und Becel-Margarine kann man sich individuell zusammenstellen.

Die Westbahn hat zwar eine Kennzeichnung für vegan (weißes V+ auf rotem Hintergrund), diese kommt auf der

Speisekarte allerdings nicht zum Einsatz. Folgende Snacks (jeweils € 1,90) sollten vegan sein: Chips, Erdnüsse und Mannerschnitten.



KENNZEICHNUNG VON VEGANEN ANGEBOTEN IN DER ÖBB

SCREENSHOT DON MENÜ-KARTE, WWW.OEBB.AT/DE/REISEPLANUNG-SERVICES/IM-ZUG/BORDSERVICE.HTML

DEUTSCHLAND

Die Deutsche Bahn kennzeichnet ihr veganes Sortiment mit zwei Blättern (hell- und dunkelgrün). Zur Auswahl stehen im Bordrestaurant, Bordbistro und Service am Platz: Tomaten-

suppe (€ 4,90), Nudelsalat mit Tomaten und Cashewkernen (€ 6,90), Focaccia ofenfrisch mit Tomate und Olive (€ 2,90), Pommes mit Ketchup (€ 2,90) und Kesselchips (€ 1,90).

FRANKREICH

Das französische Bahnunternehmen SNCF kennzeichnet vegane Speisen an der Bar seiner Hochgeschwindigkeitszüge, in Kooperation mit der französischen vegetarischen Gesellschaft, mit einem v auf gelbem Hintergrund oder einem hellgrünen Blatt. Angeboten werden zwei Salate, welche auch als glutenfrei gekennzeichnet sind: Salat mit in Olivenöl eingelegtem Gemüse, Leinsamen, Kürbiskernen und Koriandersamen (salade de légumes confits à l'huile d'olive, graines de lin, de courge et de coriandre, € 6,00), Quinoa-Salat mit Tomaten, rotem Paprika und Cranberrys (salade de quinoa

tomate poivron rouge cranberries, € 5,70). Zusätzlich gibt es folgende süße und pikante Snacks (€ 2,00-3,40): Apfelmus mit Pfirsich (purée pomme pêche), Mandel-Puffreis-Chips (pépites amandes et riz soufflé), Lindt Schokolade (Excellence Noir 70 %), Zitronenmandeln (amandes au citron), Mini-Focaccia mit Olivenöl (mini focaccias à l'huile d'olive), Chips mit wildem Rosmarin (chips au romarin sauvage), Pringles und Pommes-Chips (chips allumettes). Online kann man sich ganz genau informieren, ob die gewünschten Speisen im gebuchten Zug verfügbar sind, oder diese vorbestellen.

ITALIEN

Die italienische Bahnlinie Trenitalia kennzeichnet auf der Bistro-Karte vegane, vegetarische und glutenfreie Speisen mit Spielkartensymbolen, wobei Treff für vegan steht. Leider wären laut dieser Kennzeichnung aber nur frische Früchte

(frutta fresca, € 4,00) vegan. Aufgrund einer Kooperation mit der italienischen Zöliakiegesellschaft ist in den Zügen eine Vielzahl an glutenfreien Produkten der Firmen Schär und Food Up erhältlich. Diese sind auf der Karte aber nur als glu-

tenfrei markiert. Die Salzbrezeln (Schär Salinis, € 2,00) zum Beispiel sind allerdings auch vegan. Einige weitere Snacks (alle € 1,50-2,50) könnten, obwohl nicht gekennzeichnet, ebenfalls vegan sein: Chips (patatine), Erdnüsse (arachidi), Weizenknabbergebäck (taralli), Studentenfutter (frutta secca ed essiccata) und Riegel (barette ai cereali, barrette bio). Auf

SCHWEIZ

Die Schweizerischen Bundesbahnen SBB bieten zwei explizit als vegan ausgewiesene Gerichte an: Hörnli mit veganer Sauce Bolognese und Hörnli mit veganer Tomatensauce (jeweils CHF 16,40). Diese Gerichte hat die SBB im August, nach öffentlicher Kritik über das fehlende vegane Speisenangebot, in die

TSCHECHIEN

Das staatliche Bahnunternehmen ČD verwendet das grüne V für Vegetarisches. Der Allergenkezeichnung zufolge enthalten alle vegetarischen Speisen aber Ei und/oder Milch. Es

UNGARN

Das ungarische Eisenbahnunternehmen MÁV-START verwendet manchmal das grüne V für Vegetarisches und eine Variante davon mit zwei Blättern für Veganes. Eine Vegan-Kennzeichnung kann allerdings nur für Margarine beim Frühstück im Schlaf- und Liegewagen entdeckt werden. Brot oder Gebäck gibt es dazu nicht, beides enthält sowohl Ei als auch Milch. Folgendes Angebot von Speisewagen, Bordbistro

der Restaurantkarte werden leider nur vegetarische Gerichte ausgewiesen. Da italienische Pasta für gewöhnlich eifrei ist und die verwendete Tomatensauce der Firma Alce Nero vegan ist, liegt die Vermutung nahe, dass die Nudeln mit Bio-tomatensauce (penne lisce al sugo biologico di pomodoro con basilico Alce Nero, € 9,00) vegan erhältlich sind.

Karte aufgenommen. Wer keine Nudeln mag, hat es weiterhin schwer und kann nur auf den vermutlich veganen Beilagensalat (mit Balsamicoessig und Olivenöl, CHF 5,40) oder die Antipasti (CHF 13,40) ausweichen.

kann nur auf Snacks (Kč 20-35) wie Mannerschnitten, Chips, Salzstangen (slané ty inky), Mandeln (mandle) und Erdnüsse (arašidy) zurückgegriffen werden.

und Mobilbar könnte vegan sein: Pommes (sült burgonya, Ft 390, dazu Ketchup/Curryketchup/Senf, Ft 90), Tomatensuppe (paradicsomleves, Ft 350), Linsenragout mit Gemüse (zöldséges lencseragu, Ft 1390), Erdnüsse (földimogyoró, Ft 488), Salzstangen (nógrádi sós földimogyoró, Ft 488) und Chips (Ft 618).

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 Fairtradesiegel gesüßt. **OHNE GELATINE**

Erhältlich in Österreich im gut sortierten Bio-Handel und bei



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 4300175

EISEN+C®

Vitamine: C / B12

Mineralien: Eisen

Plus Folsäure



PZN 4070361

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)



PZN 4070339



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

RESTAURANTS: WOHN IN WIEN?

LOVING HUT WIENERBERG



Das Loving Hut im 10. Bezirk ist übersiedelt, von der Favoritenstraße in die Wienerberg City. Im neuen, größeren Lokal wird, in heller und freundlicher Atmosphäre, eine umfangreiche Auswahl an Gerichten der asiatischen, europäischen und amerikanischen Küche angeboten.

Schon seit langem beliebte und leckere Loving-Hut-Klassiker wie Sommerrollen (4,90 €), Thai Curry (9,90 €), Wiener Schnitzel mit Kartoffelsalat (9,90 €), Pho-Suppe (9,90 €), Hot Dog (4,90 €) und diverse Nudelgerichte sind weiterhin erhältlich. Die Karte wurde auch um einige neue Speisen wie Veggie Calamari (4,90 €) und Avocado-Salat (8,90 €) erweitert. Ebenfalls neu ist das Mittagsbuffet, das mittlerweile jede Woche von Dienstag bis Freitag im Loving Hut Wienerberg angeboten wird. Für 9,50 € (Kinder 5,00 €) kann man am All-you-can-eat-Buffet schlemmen oder sich ein schnelles, abwechslungsreiches Mittagessen ohne Wartezeit gönnen. Im Sommer werden auch Sitzmöglichkeiten im Gastgarten angeboten. Die Speisen des Loving Hut kann man sich über Lieferservice.at auch nach Hause bringen lassen. Telefonische Vorbestellungen und Take-away sind ebenfalls möglich. Zu erreichen ist das Loving Hut Wienerberg mit diversen Buslinien, mit dem Fahrrad (Abstellmöglichkeiten vor dem Lokal) oder per Auto (Parkmöglichkeiten).

LOVING HUT WIENERBERG

MARIA-KUHN-GASSE 6/3

1100 WIEN

DI-FR 11:30-14:30 UND 16:30-21:00 UHR

SA, SO UND FEIERTAGE: 12:00-21:00 UHR

**7 PROZENT RABATT
AUF SPEISEN À LA CARTE
MIT DER V-CARD**

OMAS BACKSTUBE



Seit September 2018 gibt es in Omas Backstube nur vegane Torten und Backwaren. Die kleine, aber feine Bäckerei liegt gleich bei der U-Bahn-Station Taborstraße und ist nicht zu übersehen. In Omas Backstube findet sich alles, was man sich dem Namen nach erwarten würde. In der Vitrine stehen verschiedenste Torten und Kuchen, sodass man erst mal die Qual der Wahl hat. Somit ist es umso besser, dass man freundlich empfangen wird und ein Kaffee mit pflanzlicher Milch

angeboten wird, der auch zum Mitnehmen möglich ist. Vom Zitronencremekuchen über zuckerfreien Schokokuchen, gesüßt mit Bananen, bis zu handgezogenem Marillenstrudel gibt es hier für jede_n etwas. Die Preise für Torten und Kuchen liegen zwischen 3 und 4 €. Bei besonderen Angeboten gibt es den Marillenkuchen auch schon um 1,99 €. Außerdem kann man bei Omas Backstube Torten für besondere Anlässe bestellen – ob zuckerfrei, glutenfrei oder auch Low Carb: Sonderwünsche sind hier kein Problem. Je nach Aufwand, Größe und Verzierung beginnen die Preise bei 50 €. Fazit: Unbedingt die Köstlichkeiten der Bäckerei ausprobieren. Bei Schönwetter lädt der anliegende Augarten zum Spazieren ein. Wir kommen definitiv wieder!

OMAS BACKSTUBE

OBERE AUGARTENSTRASSE 70

1020 WIEN

MO-FR: 07:00-19:00 UHR

SA: 09:00-18:00 UHR

THE LALA



Die Schwestern Cecilia Havmöller und Susanna Paller haben 2013 den ersten veganen Eissalon Österreichs gegründet – und damit den Nerv der Zeit getroffen: Die kreativen Eissorten eroberten die Herzen der Wiener_innen im Sturm und so entstanden

bis zum heutigen Tag neun Filialen. Ihrem Sinn für Trends und Kulinarik folgend eröffneten die Veganista-Schwestern nun The LaLa, selbstverständlich rein pflanzlich und außergewöhnlich. Inspiriert von Health Food aus Los Angeles stehen die Gerichte für Gesundheit und Lebensfreude. Auf der Speisekarte finden sich kalte und warme Snacks – alle davon frisch zubereitet. Für eine große Portion Außergewöhnlichkeit sorgen Zutaten wie Teff, Kale und Microgreens. Bereits zum Frühstück kann man zwischen drei verschiedenen Porridges wählen (7,90 €) oder sich eine Smoothie-Bowl mit Granola gönnen (8,90 €). Wer herzhaftes Essen bevorzugt, hat die Wahl zwischen bunten, abwechslungsreichen Salaten (rund 10 €), Brot mit Aufstrich (7,90 €) und großen, köstlichen Bowls mit viel frischem Gemüse, Hülsenfrüchten, Tofu oder Tempeh und wahlweise Quinoa oder braunem Reis (10,90-12,90 €). Die Smoothies, Juices und Bowls können nach dem Grab-and-Go-Konzept unterwegs, draußen oder daheim genossen werden. The LaLa will nach dem Motto „Very, very tasty plants“ den urban-veganen Lifestyle noch stärker in Wien verankern – und das ist den Schwestern mehr als gelungen.

THE LALA

NEUSTIFTGASSE 23

1070 WIEN

WWW.THE-LALA.COM

TÄGLICH, 07:30-21:00 UHR

**10 PROZENT RABATT
MIT DER V-CARD**



REDUCE PLUS

HOTEL VITAL****
BAD TATZMANNSDORF

DAS WENIGE DAS SO WERTVOLL IST

Aktiv-Passiv-Aktiv-Passiv? REDUCE ist das richtige Maß beim Aufbauen und Entspannen. Kompetent begleitet. Den Finger am Puls der Zeit in Sachen Genuss. Vegane Küchenlinie nach dem Konzept von Haubenkoch & Vegan-Coach Siegfried Kröpfl. Ergebnis: Wohlgefühl pur. Im REDUCE Hotel Vital ****S den Alltag hinter sich lassen. Kraft schöpfen und Regeneration in der hoteleigenen Thermen-, Sauna- und Sinneswelt.



VEGAN & TASTY
REDUCE GENUSSKONZEPT



VEGAN BEAUTY
VEGANE KOSMETIKLINIE VON
DR. GRANDEL & PHYRIS



WWW.REDUCE.AT
TEL.: +43 3353 8200 60

BUCHVORSTELLUNGEN

POWERARCHY: UNDERSTANDING THE PSYCHOLOGY OF OPPRESSION FOR SOCIAL TRANSFORMATION

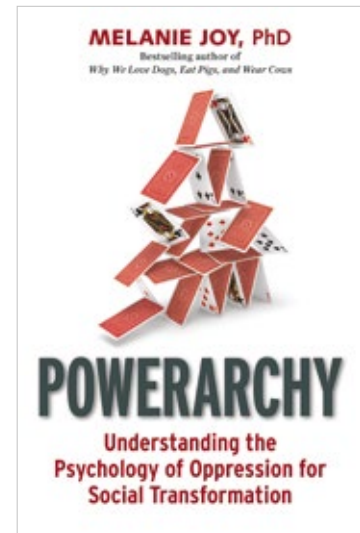
Die Sozialpsychologin Melanie Joy hat mit „Why We Love Dogs, Eat Pigs, and Wear Cows“ und „Beyond Beliefs“ internationale Bekanntheit erlangt. Ihr neuestes Werk „Powerarchy“ fragt nach der gemeinsamen Grundlage von unterschiedlichen Unterdrückungs- und Diskriminierungsformen. Speziesismus – die Diskriminierung von Lebewesen aufgrund ihrer Artzugehörigkeit – basiert auf denselben psychologischen und sozialen Mechanismen wie die Diskriminierung von Menschen, etwa in Form von Rassismus, Sexismus und Klassismus.

Um die Ausbeutung von Menschen und Tieren zu beenden ist es laut Melanie Joy notwendig, das Metasystem der Unterdrückung zu identifizieren und zu dekonstruieren. Powerarchy setzt sich zusammen aus Macht (power) und Hierarchie (hierarchy). Der Glaube, dass bestimmte Individuen oder Gruppen anderen überlegen und moralisch mehr zu berücksichtigen seien, liegt jedem unterdrückenden System zugrunde. Der Mythos von einer Hierarchie von moralischem Wert führt zur

Verletzung der Würde, Ausbeutung und Unterdrückung von bestimmten Lebewesen. Joy bringt oppressive Systeme auf einen gemeinsamen Nenner und ermöglicht, dass wir Systeme und ihre Unterdrückungsmechanismen erkennen, verstehen und schließlich überwinden können.

» **EIN UNVERZICHTBARER BEGLEITER FÜR ALLE, DIE SICH EINE GERECHTERE WELT WÜNSCHEN UND EFFEKTIV FÜR DIESE EINTRETEN.**

Fazit: „Powerarchy“ wird seinem hoch gesteckten Ziel gerecht und erklärt aus einem psychologischen Blickwinkel die Mechanismen, die jeder Unterdrückungsform innewohnen. Melanie Joys neuestes Werk ist schon jetzt ein unverzichtbarer Begleiter für alle, die sich eine gerechtere Welt wünschen und effektiv für diese eintreten.



MELANIE JOY

POWERARCHY: UNDERSTANDING THE PSYCHOLOGY OF OPPRESSION FOR SOCIAL TRANSFORMATION

BERRETT-KOEHLER PUBLISHERS

SEPTEMBER 2019

208 SEITEN, 23,90 €

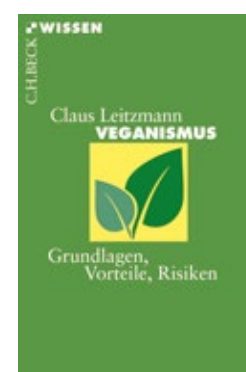
ISBN 978-1523086665

TIPP: DAS BUCH KANN ZUM PREIS VON 23,90 € UNTER SHOP@VEGAN.AT BESTELLT WERDEN!

VEGANISMUS: GRUNDLAGEN, VORTEILE, RISIKEN

Prof. Dr. Claus Leitzmann gilt als einer der renommiertesten Ernährungswissenschaftler im deutschen Sprachraum. Schon seit 1979 lebt der ehemalige Leiter des Instituts für Ernährungswissenschaft an der Universität Gießen vegetarisch. Im Laufe seiner wissenschaftlichen Laufbahn förderte er die pflanzenbasierte Kost in Form von Studien, Vorträgen und der Veröffentlichung zahlreicher Bücher. Seine neueste Publikation beschäftigt sich mit der rein pflanzlichen Ernährung. In dem kompakten Buch setzt sich Leitzmann mit den dokumentierten Vorteilen und potentiellen Risiken auseinander. Dabei betont er insbesondere das präventive Potential einer veganen Ernährung in Hinblick auf verschiede-

ne Krankheiten wie Diabetes mellitus Typ 2, Atherosklerose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Ein eigenes Kapitel widmet sich der rein pflanzlichen Kost in verschiedenen Lebensphasen: Aus ernährungsphysiologischer Sicht kann eine vollwertige vegane Ernährung den Nährstoffbedarf von Schwangeren, Stillenden sowie Kindern und Jugendlichen in allen Entwicklungsphasen decken. „Veganismus: Grundlagen, Vorteile, Risiken“ ist eine sehr lesenswerte Lektüre für alle, die sich einen schnellen, jedoch wissenschaftlich fundierten Überblick über die gesundheitlichen Aspekte der veganen Ernährung verschaffen wollen.



CLAUS LEITZMANN

VEGANISMUS: GRUNDLAGEN, VORTEILE, RISIKEN

VERLAG C.H.BECK

SEPTEMBER 2018

127 SEITEN, 10,30 €

ISBN 978-3-406-72684-2

VERZÜCKT MIT EXTRA KNUSPRIGKEIT



**1000
+ 1 NE**
REZEPTIDEE
auf tantefanny.at

Es braucht nicht viel, um für einen Flammkuchen schöne Komplimente zu bekommen. Man nehme Tante Fanny Frischer Flammkuchenteig, der zu 100% aus regionalen Weizenmehl besteht, belege ihn mit frischen Zutaten und hat im Nu eine pikante oder süße Knusprigkeit geschaffen, deren Köstlichkeit jeder anerkennt.

AB OKTOBER IM ^{Neu}
NEUEN DESIGN



WWW.TANTEFANNY.AT

Entgeltliche Anzeige



ÖSTERREICHISCHE BETRIEBS-RESTAURANTS IM VEGGIE-TEST

Pflanzliche Speisen sind in aller Munde! Denn das pflanzliche Angebot im Lebensmittelhandel und in Restaurants wächst unaufhaltsam. Doch wie sieht es bei den Gemeinschaftsverpflegern aus? Wir haben in Zusammenarbeit mit HGV Praxis, einer renommierten Gastronomiezeitschrift, das Angebot der größten österreichischen Betriebsrestaurants unter die Lupe genommen.

ERNÄHRUNGSVERHALTEN IM WANDEL UND BOOMENDE VEGGIE-PRODUKTE

In Österreich lebt etwa jede zehnte Person vegetarisch oder vegan und etwa 4,7 Millionen wollen ihren Fleischkonsum reduzieren. Der Markt für Veggie-Produkte ist daher überaus interessant für Unternehmen. Aus wirtschaftlicher Perspektive ist die Gruppe der Flexita-

rier_innen am interessantesten. Denn 95 % der veganen und 80 % der vegetarischen Produkte werden von ihnen gekauft. Die Zeit ist also auch überaus reif für eine pflanzlichere Gestaltung des gastronomischen Angebots.

ERHEBUNG STÖSST AUF ÜBERAUS POSITIVE RESONANZ

Wir haben die 50 größten Betriebskantinen in Österreich in den Kategorien „Eigenregie“ und „Caterer“ zu ihrem vegan-vegetarischen Angebot befragt. Thematisch gliedert sich unsere Erhebung in fünf Blöcke: Angaben zum Betrieb, Angebotsvielfalt, Qualitätsmanagement und Transparenz in der Warenbeschaffung, Kundenkommunikation und Zielgruppe, Herausforderungen und Perspektiven. Die überaus hohe Rücklaufquote unseres Fragebogens lässt auf beachtliches Interesse der Gemeinschaftsverpfleger schließen.

ERGEBNISSE VERDEUTLICHEN GROSSE POTENZIALE UND KOOPERATIONSBEREITSCHAFT

Die Ergebnisse des Rankings wurden von unserem Obmann Felix Hnat im



Foto: HG V PRAXIS/Axel Schimmel/Heinz Mutsch

OBMANN FELIX HNAT PRÄSENTIERT DIE RANKING-ERGEBNISSE BEIM 9. GV-SYMPOSIUM

März 2019 beim 9. GV-Symposium in Wien präsentiert. Bei dieser hochkarätigen Fachtagung wurden überdies die besten Betriebsrestaurants prämiert. Die Kategorie „Eigenregie“ wird von DoN in der Allianz angeführt. Als einzige Kantine bietet sie täglich Suppe, Hauptspeise und Dessert in veganer Variante an. Das SV Mitarbeiterrestaurant der Porsche Holding erreichte in der Kategorie „Caterer“ den ersten Platz. Potenziale ergeben sich bei den Kantinen bei der Erweiterung des pflanzlichen Angebots und der Verbesserung der Kommunikation mit Kund_innen. Wir sind sehr erfreut über die große Kooperationsbereitschaft vonseiten der Kantinen.

BETRIEBSRESTAURANTS STREBEN NACH VERÄNDERUNG

Inspiziert vom großen Erfolg des Rankings werden wir im nächsten Jahr die Betriebsrestaurants erneut unter die Lupe nehmen. Die Teilnehmer_innen sind überaus bestrebt, im Ranking nach oben zu klettern oder ihre Führungsposition zu verteidigen. So haben

KATEGORIE EIGENREGIE	KATEGORIE CATERER
 <p>1. DoN in der Allianz</p>	 <p>1. SV Mitarbeiterrestaurant der Porsche Holding Ges. m. b. H.</p>
 <p>2. Mitarbeiterrestaurant der Kammer für Arbeiter und Angestellte für Wien</p>	 <p>2. Gourmet Betriebsrestaurant des Styria Media Centers</p>
 <p>3. Sana Mitarbeiterrestaurant im Haus der Barmherzigkeit Tokiostraße</p>	 <p>3. Sodexo Betriebsrestaurant der Schachermayer Großhandelsgesellschaft m. b. H.</p>
 <p>4. Mitarbeiterrestaurant der Kamme für Arbeiter und Angestellte für Niederösterreich</p>	 <p>4. Contento Mitarbeiterrestaurant im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Eisenstadt</p>
 <p>4. FRANZ, Betriebsrestaurant der Firma F/List</p>	 <p>5. Eurest Betriebsrestaurant der Siemens City</p>

wir bereits zahlreiche Schulungen bei den Betriebskantinen durchgeführt. Eine großartige Maßnahme hat das Mitarbeiterrestaurant der AK Wien gesetzt: Im Juni 2019 erfolgte die komplette Umstellung auf eifreie Nudeln. Das Eurest Betriebsrestaurant der Siemens City plant einen Klimaaktionsmonat:

Täglich wird eine vegane Hauptspeise als umweltfreundliche Wahl erhältlich sein. Auch wir haben spannende Neuigkeiten: Bäckereien werden ab sofort in einem eigenen Ranking untersucht werden. Dass die Zukunft pflanzlich is(s)t, ist aktueller und bedeutender denn je!

5 GOLDENE REGELN DES VEGANEN MARKETINGS

SEIT ÜBER 20 JAHREN BEGLEITEN WIR UNTERNEHMEN BEI DER VERMARKTUNG VON VEGANEN PRODUKTEN. AUS UNSEREM ERFAHRUNGSSCHATZ KÖNNEN WIR FÜNF FAKTOREN IDENTIFIZIEREN, DIE ESSENTIELL FÜR DIE ERFOLGREICHE VERMARKTUNG VON VEGANEN OPTIONEN SIND.

1. IN ZIELGRUPPEN DENKEN

In Österreich leben 1,20 % vegan und weitere 10 % vegetarisch. Etwa 10-15 % leiden an einer Laktoseintoleranz und 52 % wollen als Flexitarier_innen ihren Fleischkonsum reduzieren. Die restlichen 22 % der Bevölkerung sind überzeugte Fleischfans. Bei der Angebotsentwicklung darf der Blick auf alle Zielgruppen nicht verloren gehen.

2. VEGANE OPTIONEN BRINGEN ZUSÄTZLICHE GÄSTE

Restaurants mit pflanzlichem Angebot ziehen nicht nur vegane, vegetarische und laktoseintolerante Personen an, sondern auch Flexitarier_innen. Somit sind vier von fünf Personen an veganen Optionen interessiert. Der Stamm an Kund_innen kann durch pflanzliches Angebot erweitert werden – wenn dieses effektiv kommuniziert wird.

3. FOOD IS SEXY, NOT IDEOLOGY

Ansprechendes Aussehen, angenehmer Geruch und attraktive Produktbezeichnungen sind essentiell für die erfolgreiche Vermarktung von veganen Speisen. Der Begriff „vegan“ ist unter Veganer_innen und den meisten Vegetarier_innen positiv besetzt, kann aber aufgrund fehlender Identifizierung für omnivore Kund_innen ab-

schreckend sein. Ein „herzhaftes Kartoffelgulasch“ wird mit Sicherheit besser angenommen werden als ein „veganer Eintopf“.

4. EXZELLENT LAGE IST ESSENTIELL

Die Lage eines Gastronomiebetriebs ist der wohl entscheidendste Erfolgsfaktor – noch vor dem Konzept und der Speisenqualität. Uns ist kein Restaurant bekannt, das alleine durch die Zielgruppe der Veganer_innen überleben kann. Nicht-vegane Kund_innen sind für den Erfolg des Betriebs unerlässlich und besonders für sie ist die gute Erreichbarkeit des Lokals von Bedeutung.

5. KONZEPT ADRESSIERT BREITES PUBLIKUM

Das Gastronomiekonzept sollte ein möglichst breites Publikum adressieren. Betriebe ohne pflanzliches Angebot schließen mindestens 26 % der Personen aus. Ein vegetarisches Angebot ist ein erster Schritt, aber vegane und laktoseintolerante Personen profitieren nicht davon. Ein veganes Angebot ist für alle Ernährungsgruppen verträglich und richtig kommuniziert können sogar Fleischfans zum pflanzlichen Konsum animiert werden.

PFLANZLICHE FLEISCH- UND MILCHALTERNATIVEN

VON DER BEVÖLKERUNG GELIEBT, VON DER EU GEFÜRCHTET



Pflanzliche Alternativen zu Fleisch und Milch werden in der Bevölkerung immer beliebter. Doch der Nachfrageboom nach diesen nachhaltigen Lebensmitteln dürfte nicht allen schmecken – vor allem nicht der Milch- und Fleischlobby. Veggie-Burger, Seitan-Schnitzel und Tofu-Würstchen – diese Bezeichnungen könnten bald der Vergangenheit angehören.

STATUS QUO: EU-AGRAR-AUSSCHUSS FÜR NAMENSVERBOT

Der Agrarausschuss des Europäischen Parlaments hat Anfang April 2019 für strenge Verschärfungen bei der Produktbezeichnung von pflanzlichen Alternativen gestimmt. Mit Namen wie Burger, Schnitzel und Würstchen sollen sich nur mehr Produkte schmücken dürfen, die aus toten Tieren bestehen (Compromise Amendment 41, Point 6). Außerdem sind weitere Namensdiskriminierungen bei Pflanzenmilchprodukten geplant. Schon seit 2013 dürfen pflanzliche Produkte nicht mehr als Milch, Butter oder Joghurt bezeichnet werden (EU-Verordnung 1308/2013). Nun sollen auch Beschreibungen wie „Alternative zu Milch“ oder „zu verwenden wie Schlagobers“ verboten werden (Compromise Amendment 41, Point 7).

AUSBLICK: NEUE ABGEORDNETE IM EUROPAPARLAMENT UND OFFENER AUSGANG

Der Feldzug gegen pflanzliche Produk-

te begann vor den Europawahlen Ende Mai 2019. Der Agrarausschuss setzt sich nun aus neuen Mitgliedern zusammen und hat die Möglichkeit, erneut über die Thematik abzustimmen und die absurde Idee zurückzuziehen. Bei einem Festhalten am Namensverbot müsste dieses von einer Mehrheit im Europaparlament begrüßt werden, um Rechtsgültigkeit zu erlangen. Zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses war noch nicht bekannt, wann eine endgültige Entscheidung zu erwarten ist.

PETITION: GEMEINSAM DAS VEGGIE-BURGER-VERBOT VERHINDERN

Gemeinsam mit zahlreichen vegan-vegetarischen Organisationen, die wie die Vegane Gesellschaft dem Dachverband der European Vegetarian Union angehören, engagieren wir uns auf EU-Ebene gegen das Vorhaben. So wurden Politiker_innen kontaktiert, um sie zu einer informierten Entscheidung im Zeichen der Nachhaltigkeit zu motivieren. Unsere Petition mit tausenden Unterschriften zeigt, dass das geplante Verbot auf massiven Widerstand in der Bevölkerung trifft.

ÜBER DEN SCHUTZ VON KONSUMENT_INNEN UND DIE BEDEUTUNG VON NAMEN

Befürworter_innen der Namensdiskriminierung meinen, dass Bezeichnungen wie Veggie-Burger zur Täuschung von Konsument_innen führen würden.

In unserer 20-jährigen Vereinstätigkeit ist uns kein einziger Fall zu Ohren gekommen, in dem ein pflanzliches Alternativprodukt mit Fleisch oder Milch tierischer Herkunft verwechselt worden wäre. Alternativprodukte sind sehr gut als solche gekennzeichnet – etwa mit dem Aufdruck „vegetarisch“, „vegan“ oder „pflanzlich“, viele tragen überdies das V-Label. Aus einer Marketingperspektive ist es ebenso wichtig, dass Produkte attraktive Namen haben und Konsument_innen schnell und einfach erkennen, wie sie das Produkt zubereiten und konsumieren können. Komplizierte Umschreibungen oder erfundene Fantasienamen – wie etwa Veggie-Scheibe statt Veggie-Burger – machen nicht unbedingt Appetit auf Fleischalternativen und erschweren deren Durchsetzung. Außerdem stehen Namen wie Schnitzel, Steak und Würstchen für bestimmte Formen und Zubereitungsweisen und keineswegs für einen tierischen Inhaltsstoff.

FAZIT: FLEISCHALTERNATIVEN AUF UNAUFHALTSAMEM ERFOLGSKURS

Das vorgeschlagene Namensverbot kann als kläglicher Versuch der Milch- und Fleischindustrie interpretiert werden, die mit ihrer Argumentationsweise die Mündigkeit der EU-Bürger_innen infrage stellt. Ob als nächstes Fleischtomaten, Scheuermilch und Holzschnitzel um ihren Namen fürchten müssen? Wohl kaum – denn sie stellen keine Konkurrenz für tierische Lebensmittel dar. Der Siegeszug von Fleischalternativen scheint ohnehin unaufhaltsam. Bereits im Jahr 2040 sollen laut A.T. Kearney nur mehr 40 % des Fleischkonsums auf getötete Tiere entfallen – der Rest wird durch Clean Meat und vegane Fleischalternativen gedeckt werden. Der Versuch der EU, diese Entwicklung mit Namensrestriktionen zu verhindern, ist somit ohnehin zum Scheitern verurteilt.

STAND MITTE SEPTEMBER 2019 /
AKTUELLE ENTWICKLUNGEN UNTER
WWW.VEGAN.AT/VEGGIEBURGER

VEGAN.AT-TEAM

EINE MITARBEITER STELLT SICH VOR

NAME: Fabian Plank

ALTER: 22

AUSBILDUNG: Lebensmittel- und Biotechnologie

VEGAN SEIT: 27. Juni 2013

WAS MICH ZUR VEGANEN ERNÄHRUNG GEFÜHRT HAT: Gesundheitliche Probleme, die mit der Reduktion tierischer Lebensmittel besser wurden. Durch die vegane Ernährung sind diese inzwischen verschwunden. Sehr rasch habe ich gemerkt, dass es auch noch andere wichtige Gründe gibt, vegan zu leben.

MEINE AUFGABEN BEI DER VEGANEN GESELLSCHAFT: Gemeinsam mit einem Kollegen vergebe ich das V-Label an Unternehmen, die ihre Produkte kennzeichnen wollen, nachdem die Produkte genau auf deren Inhaltsstoffe von uns kontrolliert wurden. Darüber hinaus versuche ich, unsere IT auf dem neuesten Stand zu halten. Daneben sammeln sich auch kleinere Aufgaben an (Post, Telefon, ...).

MEINE FREIZEIT VERBRINGE ICH AM LIEBSTEN: Mit meiner Familie, Freunden und meinem Partner. Außerdem gehe ich regelmäßig Laufen, mache gern den Haushalt, lese hin und wieder ein Buch oder fahre in die Therme.



LIEBLINGSSESSEN: Im Büro gibt es (fast) jeden Tag Couscous- oder Quinoasalat mit viel Gemüse, Bohnen, Tofu oder Kichererbsen, Algen und Kräutern. Als Nachspeise gibt es Himbeeren oder ein anderes Obst mit Apfel- und Mandelmus und Nüssen. Zuhause esse ich gerne Nudeln mit Pesto, Himbeeren mit heißer Schokolade oder Kartoffelknödel mit Linsen.

ZIELE FÜR DIE ZUKUNFT: Im April möchte ich meinen ersten Marathon laufen – den Vienna City Marathon.



Unsere Pflanzen-Eier schaffen für alle ein gutes
KLIMA



mind. 75% BIO-Anteil

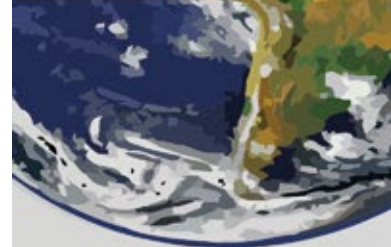
FRISCH GEDRUCKT: DIE VEGANE NÄHRSTOFFTABELLE

Welche lebensnotwendigen Nährstoffe gibt es und worin sind sie enthalten? Antworten auf diese Fragen liefert unsere handliche Nährstofftabelle. Sie gibt einen schnellen Überblick über alle wichtigen Makronährstoffe, Vitamine, Mineralstoffe sowie Spurenelemente, die man mit der Ernährung aufnehmen soll. Unter jedem Nährstoff werden einige der pflanzlichen Hauptlieferanten gelistet. Besonders gut geeignet in Kombination mit der Broschüre „Vegan essen – gesund ernähren“!

DIE NÄHRSTOFFTABELLE KANN GRATIS UNTER INFO@VEGAN.AT BESTELLT WERDEN.



MyEy in 3 Sorten: Volley, EyWell, EyLite. Nicht nur für Klimafreunde, Umweltschützer und Tierliebhaber, sondern auch für VeganerInnen, Bio- und Fairtrade-Fans. Vegane Ei-Ersätze sind weltweit einzigartig. MyEy ist ein Produkt, das nicht nur gut, sondern auch gut für die Umwelt ist.



VEGUCATION-SCHULE ERHÄLT NACHHALTIGKEITSPREIS VOM LAND OBERÖSTERREICH

Pflanzliche Speisen sind in aller Munde! Seit Jahren steigt das Interesse an veganer Ernährung rasant und das Kochen ohne tierische Produkte zählt zu den bedeutendsten Gastronomie-Trends. Mit unserem Vegucation-Projekt wollen wir diese erfreuliche Entwicklung weiter vorantreiben. So absolvieren seit 2014 zahlreiche Lehrer_innen unseren Zertifikatslehrgang und werden von Haubenkoch Siegfried Kröpfl in der hohen Kunst der pflanzlichen Küche geschult. Dieses Wissen über die pflanzliche Küche tragen sie als Multiplikator_innen an ihre Schulen und bieten eine Ausbildung zur vegan-vegetarisch geschulten Fachkraft an. Schüler_innen und Lehrlinge lernen so die pflanzliche Küche aus einer theoretischen und praktischen Perspektive kennen und sind bestens für eine Karriere in der Gastronomie gerüstet.

Eine besonders engagierte Partnerschule ist die HLW Vöcklabruck. Im vergangenen Schuljahr wurde unter der Leitung von Christine Lahninger zum ersten Mal die vegan-vegetarische Zusatzausbildung in Oberösterreich angeboten. Um fundiertes Wissen vermitteln zu können, besuchten die Lehrerinnen für Ernährungswirtschaft im Vorfeld unsere Vegucation-Schulungen. In der Schule liegt der Ausbildungsfokus in der praktischen Kochkunst. So lernen die Schüler_innen pflanzliche Alternativen zu Fleisch, Fisch, Milch und Eiern kennen und kreieren mit ihnen herausragende pflanzliche Gerichte. Im Theorieunterricht wird unter anderem Wissen über die ökologischen und gesundheitlichen Aspekte der Ernährung vermittelt.

Bereits 33 Schüler_innen des dritten Jahrgangs der HLW Vöcklabruck haben sich im Unterricht intensiv mit der veganen Küche auseinandergesetzt und die dreiteilige Zertifikatsprüfung mit Bravour bestanden. Christine Lahninger erzählt, warum sie von der Vegucation-Ausbildung überzeugt ist: „Ob der Gesundheit wegen oder aus ökolo-



RUDI ANSCHOBER, CHRISTINE LAHNINGER UND ELFRIEDE MAIER



ELFRIEDE MAIER UND CHRISTINE LAHNINGER

Foto: Land Oberösterreich

gischer Sicht, immer mehr Konsumenten entscheiden sich bewusst dazu, auf tierische Nahrungsmittel zu verzichten. Die Schule hat auf diesen Trend reagiert und im Rahmen der schulautonomen Vertiefung eine Möglichkeit zur Auseinandersetzung mit dem Themenkomplex geschaffen.“ Sie freut sich außerdem, dass die Ausbildung auf äußerst großes Interesse bei den Schüler_innen stößt.

Auch das Land Oberösterreich ist vom Engagement für die pflanzliche Kochausbildung begeistert. Im vergangenen Juni erhielt die HLW Vöcklabruck für die Zusatzausbildung zur vegan-vegetarisch geschulten Fachkraft für Umwelt und Nachhaltigkeit. Umweltsenator Rudi Anschober hat Christine Lahninger und Elfriede Maier von der HLW Vöcklabruck den Preis überreicht und gezeigt, dass das Land Oberösterreich den Beitrag der veganen Küche zur nachhaltigen Entwicklung des Ernährungssystems erkennt und wertschätzt.

Wir gratulieren sehr herzlich zum überaus verdienten Preis und bedanken uns bei der HLW Vöcklabruck und allen anderen Schulen für ihre großartige Kooperation!

SIE SIND AN EINER SCHULE TÄTIG UND INTERESSIEREN SICH FÜR UNSER VEGUCATION-PROJEKT? WIR FREUEN UNS ÜBER IHRE KONTAKTAUFNAHME PER E-MAIL AN AUSTRIA@VEGUCATION.EU.

VEGANMANIA – DAS VEGANE SOMMERFESTIVAL

Viermal feierten wir heuer österreichweit open-air mit Musik und viel gutem Essen. Den Start machte Innsbruck Mitte Mai bei traumhafter Berg-Kulisse und schneebedeckten Gipfeln. Nach mehreren Jahren Pause fand die Veganmania wieder zentral auf dem Marktplatz statt – erstmals zwei Tage lang. Der rege Zulauf zeigte deutlich, wie viel sich in Tirol bereits in Sachen Veganismus getan hat! Kurz darauf folgten zwei fantastische Tage in Graz, wo wir uns über Besucher_innenrekorde

und sommerliches Wetter freuen durften. Auch die Veganmania beim Wiener Museumsquartier von 7.-10. Juni bescherte uns viel Sonnenschein. Das größte und längste vegane Event Österreichs gilt als unser jährliches Highlight – zu Recht: Täglich besuchten uns rund 14.000 begeisterte Gäste, genossen das vielfältige Essen und informierten sich an den zahlreichen Infoständen über ethische, ökologische und gesundheitliche Aspekte der pflanzlichen Lebensweise. Zum krönenden Abschluss

bauten wir Ende August noch einmal in Wien unsere Zelte auf. Die Veganmania Donauinsel bot die tolle Möglichkeit, das köstliche Essen auf der grünen Wiese zu genießen, zwischendurch in der Donau baden zu gehen und an unserem Sportprogramm teilzunehmen, das sogar von Top-Athleten wie Andreas Vojta, dem schnellsten Mittelstreckenläufer Österreichs, unterstützt wurde!

www.veganmania.at



Foto: Angelika Putz



Foto: Kevin Heilsbeinbruch



Foto: Katharina Seitzler



Foto: Kevin Heilsbeinbruch



Ich will die VEGANE GESELLSCHAFT UNTERSTÜTZEN!



MEIN BEITRAG

- 6 € pro Monat
- 3 € pro Monat
- 1 € pro Monat
- 400 € [einmalig]
- Freier Betrag: pro Monat

RHYTHMUS DER ABBUCHUNG

- jährlich
- halbjährlich
- vierteljährlich
- monatlich
- Entsprechender Jahresbeitrag:

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*:

Nachname*:

Titel:

Straße/Nr.*:

Postleitzahl*:

Ort*:

Land*:

E-Mail:

Telefon:

- Ich möchte KEINEN Newsletter der Veganen Gesellschaft per E-Mail erhalten.
- Ich bin damit einverstanden, dass meine Telefonnummer für Zwecke der Kontaktaufnahme für Kund_innenbefragungen durch die Vegane Gesellschaft Österreich verarbeitet wird.

* Angaben erforderlich | Wir verarbeiten Ihre personenbezogenen Daten auf der Rechtsgrundlage der Vertragserfüllung ausschließlich zum Zwecke der Verwaltung Ihrer Unterstützung sowie zur Zusendung des Vegan.at-Magazins an Ihre Post-Adresse. Wir geben Ihre Daten nicht an Dritte weiter. Sie können diese Unterstützung 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 Unterstützungsbeitrags über Bankeinzug erfolgt. Dazu ermächtige ich die Vegane Gesellschaft Österreich, meinen Namen sowie Anschrift, IBAN und BIC zum Zwecke der Einziehung meines Unterstützungsbeitrags 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:

Helfen Sie uns MIT IHRER UNTERSTÜTZUNG!

Mit Ihrer Spende ermöglichen Sie wirkungsvolle Projekte, Kampagnen und Medienarbeit, um die Vorteile der veganen Lebensweise bekannter zu machen. Zu unseren Aktivitäten zählen Vorträge, Beratungsarbeit und die Organisation von Veranstaltungen wie veganen Messen, Sommerfesten und dem Vegan Ball. Darüber hinaus arbeiten wir mit Supermärkten zusammen, um vegane Produkte für alle leicht zugänglich zu machen. So können wir dank Ihrer Unterstützung den Tieren und der Umwelt helfen.

WWW.VEGAN.AT



30.11.–01.12.
MAK WIEN

www.vegan-planet.at

VEGAN **PLANET**
2019
Die pflanzliche
Messe



„Ich bin keine Vegetarierin.
Aber ich liebe Veggie!“



Man muss keine Vegetarierin sein, um Veggie zu lieben.
Ob ausgewogene Snacks, attraktive Fertiggerichte oder Basisprodukte:
SPAR Veggie bietet für jeden Geschmack das Richtige – und macht die
fleischlose Ernährung überraschend einfach!

Exklusiv bei



Entgeltliche Anzeige

IMPRESSUM: VEGAN.AT NR. 32 2/2019 ■ MEDIENINHABERIN, HERAUSGEBERIN & VERLEGERIN: 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: BAWAATWW ■ CHEFREDAKTION: FELIX HNAT ■ INHALT: SONJA DOLAK,
JOHANNES GILLI, VALENTINA KROPFREITER, KATHARINA PETTER, FABIAN PLANK, EVA TIEFENBACHER ■ LAYOUT: ANDREAS STRATMANN
FOTOS: ANDERS HELLBERG (TITELBILD), MATTHIAS KATZENGRUBER, ALINA MOSONYI ■ LEKTORAT: LINDA FRANZ
ANZEIGENLEITUNG: FELIX HNAT ■ AUFLAGE: 30.000 ■ GEDRUCKT VON PRINT ALLIANCE HAV PRODUKTIONS GMBH, DRUCKHAUSSTRASSE 1,
2540 BAD VÖSLAU AUF UMWELTSCHUTZPAPIER UND MIT PFLANZENFARBE