

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!







JUTESACK "EAT FOOD NOT FRIENDS" 6 € JUTESACK "AN ANIMAL IS MORE THAN THIS"



T-SHIRT "LOVING VEGANISM"

Taillierter Schnitt: Größen S-XL Gerader Schnitt: S-XXXL

16€





NOTIZBUCH "VEGAN FOR LIFE"
NOTIZBUCH "ANIMAL LIBERATION"

Aus Recycling-Material Maße: 14 x 9 cm

5,50 €



Taillierter Schnitt: S-XL | Gerader Schnitt: S-XXXL

16€



BUCH "VEGAN-KLISCHEE ADE!"

Wissenschaftliche Antworten auf kritische Fragen zu veganer Ernährung

25,50€

INHALT

VEGANE GESELLSCHAFT AB SEITE 4



4
8
10
12
12
13
14
16
18
19
20

WISSEN AB SEITE 22



ERNÄHRUNG Vegane Ernährungspyramide	22
ETHIK Wovon Hühner träumen	24
UMWELT Klima im Wandel	26

LEBEN AB SEITE 28



REZEPTE Veganer Käse	28
REISEN Grünes Chicago	32
WANDERN Berghütten	34
REZENSION Podcast und Buchneuheiten	36
RESTAURANTKRITIKEN Steiermark und Wien	38
IMPRESSUM	40

LIEBE LESER_INNEN,

die Vegane Gesellschaft Österreich feiert heuer ihr 20-jähriges Bestehen! 20 Jahre, in denen wir sehr viel erreicht haben: Während das Wort "vegan" im Jahr 1999 hierzulande noch so gut wie unbekannt war, ernähren sich heute bereits 106.000 Österreicher_in-



nen rein pflanzlich! Hinzu kommen 9,5 % der Bevölkerung, die vegetarisch essen, sowie 52 %, die Fleisch reduzieren möchten. Und es werden täglich mehr! Fand man vor 20 Jahren nur selten Tofu und Sojajoghurt in einem Supermarkt, sind die Regale mittlerweile prall gefüllt mit als vegan gekennzeichneten Produkten, der Umsatz von Fleisch- und Milchalternativen explodiert und komplett vegane Supermärkte erleichtern das Einkaufen. Bekam man früher nur mit viel Glück und nach langen Erklärungen ein einfaches pflanzliches Gericht in einem Restaurant serviert, werben inzwischen viele Lokale mit ihrem veganen Angebot. Vegane Burgerketten und Eissalons erfreuen sich bei Veganer innen wie auch bei Allesesser_innen größter Beliebtheit, vegane Kochbücher sind Bestseller und vegane Veranstaltungen werden regelmäßig gestürmt.

Mit unseren Erfolgsprojekten wie Vegucation und GV-nachhaltig, der Vergabe und Vermarktung des V-Labels, der jahrelangen Organisation von veganen Sommerfesten und rein pflanzlichen Messen sowie intensiver Medienarbeit haben wir maßgeblich zu diesen Entwicklungen beigetragen. Heute werden wir von Unternehmen und Journalist_innen gleichermaßen als ernstzunehmende, vertrauenswürdige Ansprechpartnerin wahrgenommen. Wir arbeiten unter anderem mit dem Bildungsministerium, Pädagogischen Hochschulen, der Universität Wien, dem WIFI, zahlreichen berufsbildenden Schulen und dem Verband der Ernährungswissenschafter Österreichs zusammen. Bereits 3.500 Produkte haben wir österreichweit mit dem V-Label lizenziert. Ob Street-Food-Festivals, Tierschutzlauf oder Wiener Vegan Ball mit gehobener Küche: Unsere Events sind beliebt wie nie zuvor und Medien berichten laufend über unsere erfolgreichen Veranstaltungen.

Blicken Sie in dieser Ausgabe gemeinsam mit uns zurück auf 20 Jahre vegane Erfolgsgeschichte!

Viel Spaß beim Lesen

Chi Heral

20 JAHRE VEGANE VESELLSCHAFT





PAULA, DU BIST SEIT ANFANG AN TEIL DER VEGANEN GESELLSCHAFT. DU WARST AN IHRER ENTSTEHUNG MASSGEBLICH BETEILIGT UND HAST SIE ÜBER VIELE JAHRE ZUNÄCHST ALS **OBFRAU, SPÄTER ALS OBMANN-STELL-**VERTRETERIN BEGLEITET. WIE WAR ES DAMALS, IM JAHR 1999, EINE VEGA-NE GESELLSCHAFT IN ÖSTERREICH ZU GRÜNDEN, ALS DAS WORT VEGAN **NOCH SO GUT WIE UNBEKANNT WAR?** PAULA: Wir wussten, dass es ein bescheidener Anfang war. Aber wir wussten auch, dass viele Länder bereits eine Art Vegane Gesellschaft hatten - und in je mehr Ländern es einen solchen Verein gibt, desto besser für die Verbreitung der veganen Lebensweise.

WELCHE ZIELE HABT IHR DAMALS MIT DER GRÜNDUNG DER VEGANEN GE-SELLSCHAFT VERFOLGT?

PAULA: Einer der wichtigsten Gründe war die Vernetzung von Gleichgesinnten. Damals war es relativ einfach, vegetarisch zu werden. Vegan zu werden war hingegen viel komplizierter, vor allem wenn man keine Personen mit demselben Lebensstil kannte. Daher begannen wir mit der Gründung von Stammtischen in mehreren Städten Österreichs. Da wir es wichtig fanden, den Veganismus zu feiern, haben wir die Veganmania-Sommerfeste ins Leben gerufen. Öffentliche Plätze boten die perfekten Möglichkeiten, um anderen die vegane Lebensweise näherzubringen. Unsere Website www.vegan.at ging ziemlich früh online und bot Zugang zu Informationen und ein Forum für Diskussionen. Ich habe mir immer schon Eltern vorgestellt, deren Kind wütend nach Hause kommt, weil es erfahren hat, wie Tiere behandelt werden, und das deshalb vegan werden möchte. Diese Eltern benötigen Informationen über Ernährung, ohne sich durch wissenschaftliche Fachartikel kämpfen zu müssen. Außerdem wollten wir eine seriöse Ansprechpartnerin für Medien sein. Daher war es uns von Anfang an äußerst wichtig, dass wir den Veganismus rational und wissenschaftlich präsentierten. Ich freue mich sehr, sagen zu können, dass dies auch heute noch der Fall ist.

FELIX, AUS HEUTIGER SICHT: HAT SICH AN DEN ZIELEN IM LAUFE DER JAHRE ETWAS VERÄNDERT?

FELIX: Seither sind Akzeptanz und Ver-



1998: VEGANMANIA WIEN



2004: VEGANMANIA SALZBURG



2002: TIERRECHTSKONGRESS



2008: VEGANPARADE

breitung der veganen Lebensweise stark gewachsen. Unsere Aktivitäten sind umfangreicher und vielfältiger geworden, aber im Prinzip ist das Ziel noch dasselbe: Wir wollen das vegane Leben leichter machen - und das auf allen Ebenen. Wir setzen uns dafür ein, dass das Supermarktangebot an veganen Produkten wächst und dass auch Kantinen und öffentliche Einrichtungen eine pflanzliche Option anbieten. So bringen wir zahlreichen Menschen die Vielfalt der pflanzlichen Kost näher. Außerdem haben wir mit unserem Vegucation-Projekt einen großartigen Schwerpunkt auf die Kochausbildung gelegt. Wir arbeiten auch daran, dass sich in der Medizin und den Ernährungswissenschaften etwas bewegt. Unser Zugang, dass wir dabei seriös und ehrlich informieren, ist derselbe geblieben.

IHR LEBT BEIDE SCHON VIELE JAHRE LANG VEGAN. WIE HAT DAS ANGEBOT DAMALS AUSGESEHEN? UND WAS HAT SICH SEITDEM GETAN?

PAULA: Ich habe die Umstellung auf vegan mehr oder weniger über Nacht gemacht. Ich war so entsetzt, als ich mitbekommen habe, wie Tiere behandelt werden, dass ich einfach nichts mehr von ihnen essen konnte. Dieses Entsetzen hat mir sicher geholfen, denn ve-

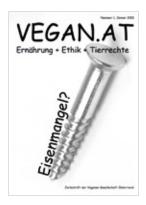
gane Lebensmittel waren damals nicht so toll. Die erste Sojamilch, die ich getrunken habe, sah aus wie Kreide und Wasser – und schmeckte auch so. Natürlich war es auch früher schon möglich, köstliche vegane Gerichte mit frischen und vollwertigen Lebensmitteln zu kochen. Aber beim Auswärtsessen und bei den veganen Alternativen von Lebensmitteln, die Allesesser_innen zu sich nehmen, sah es früher ganz anders aus. Hier sind wir erstaunlich weit gekommen!

FELIX: Das stimmt. Als ich vor 17 Jahren vegan wurde, gab es in den größeren urbanen Supermärkten wie Merkur weißen Tofu, drei verschiedene Sorten Gemüseaufstriche sowie Sojamilch für 2,80 Euro. Heute gibt es in jedem Dorf bei Billa, SPAR und sogar bei Diskontern eine riesige Produktpalette mit großartigen pflanzlichen Alternativen – oft sogar in Bioqualität.

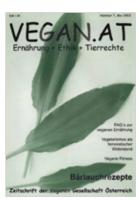
WELCHE WEITEREN UNTERSCHIEDE ZWISCHEN DAMALS UND HEUTE FAL-LEN EUCH EIN?

FELIX: Die öffentliche Wahrnehmung ist inzwischen eine ganz andere. Früher wussten die Menschen oft gar nicht, was vegan bedeutet. Wenn sie es doch wussten, waren sie entsetzt und besorgt, wenn ich davon erzählte. Heute

000











sagen mir Menschen oft, dass sie weniger Fleisch essen wollen, obwohl ich sie gar nicht danach frage.

PAULA: Das sehe ich ähnlich. Einer der größten Unterschiede ist, dass den Menschen endlich der Zusammenhang zwischen Tierprodukten und Umweltproblemen klar wird. Dadurch haben bereits viele ihren Konsum an tierischen Lebensmitteln reduziert. Das hat zu einem unglaublichen Wachstum des Angebots an pflanzlichen Fleisch- und Milchalternativen geführt. Heute handelt es sich nicht mehr um eine winzige Gruppe von Veganer_innen, die versuchen, die Welt zu verändern. Plötzlich gibt es diese große Veränderung im Verhalten der Menschen. Diese Änderung führt zu neuen Diskussionen über das Konzept der Tierbefreiung.

Mit Felix als Obmann trat die Vegane Gesellschaft eine neue Ära an. Felix begann, Kooperationen mit Unternehmen aufzubauen. Inzwischen arbeiten eigene Angestellte daran, Unternehmen davon zu überzeugen, dass die Investition in vegane Produkte eine Win-win-Situation ist. Dadurch wuchs nicht nur das vegane Produktangebot, sondern auch der Ruf der Veganen Gesellschaft. Gleichzeitig erhielt sie eine breitere Unterstützung.

IST DIE BELIEBTHEIT DES VEGANEN LEBENS-STILS AUCH MIT WIRTSCHAFTLICHEN UND SOZIODEMOGRAFISCHEN ZAHLEN BELEG-BAR?

FELIX: Ich denke, dass in den letzten Jahren in keinem anderen Wirtschaftsbereich so dynamische Wachstumszahlen zu finden waren wie bei veganen Produkten. Wir reden hier über jährliche Zuwachsraten von 25-30 %. Eine repräsentative Gallup-Umfrage aus dem Jahr 2018 besagt, dass in Österreich 106.000 Menschen vegan leben, und zusätzliche 9,2 % der Bevölkerung vegetarisch. Die wirtschaftlich wichtigste Gruppe mit 52 % sind aber Menschen, die ihren Fleischkonsum reduzieren wollen. Wir wissen von den Supermarktketten, dass 80 % der vegetarischen Produkte nicht von Vegetarier_innen und 98 % der veganen Produkte nicht von Veganer innen gekauft werden, sondern von Menschen, die bewusst ihren Konsum an Tierprodukten verringern wollen. Ähnliche Entwicklungen beobachten wir bei der Zahl unserer Unterstützer_innen und Eventbesucher_innen. Ist die vegane Ernährung ein Trend? Ich würde sagen, es ist eine nachhaltige Entwicklung und ein Mega-Trend zugleich.

WAS WAREN AUS EURER SICHT DIE GRÖSSTEN ERFOLGE DER VEGANEN GESELLSCHAFT IN DEN LETZTEN 20 JAHREN?

PAULA: Das Projekt Vegucation ist für mich eine große Leistung. Dass die vegane Küche als Teil der Kochausbildung in vielen berufsbildenden Schulen angeboten wird, bedeutet, dass der Veganismus in der Branche gewürdigt wird. Das führt zu einem stärkeren Anreiz, köstliche vegane Gerichte anzubieten. Aus der Medienberichterstattung, Unternehmenszusammenarbeit und akademischen Welt wird deutlich, dass die Vegane Gesellschaft zu einer vertrauenswürdigen Ansprechpartnerin geworden ist.

FELIX: Hier teile ich Paulas Einschätzung. Ich bin auch total begeistert von Vegucation. Außerdem freue ich mich sehr darüber, dass unterschiedlichste Massenmedien inzwischen sehr gerne über uns berichten. Ich bin auch ein großer Fan unserer Sommerfeste, weil ich mich selbst noch gut erinnern kann, wie ich zum ersten Mal eine Veganmania besuchte. Ich fühlte mich damals wie im Paradies.

ES GAB LEIDER AUCH SCHWIERIGE ZEITEN: ALS AM 21. MAI 2008 ÖSTERREICHWEIT IN 23 WOHNUNGEN UND BÜROS HAUS-DURCHSUCHUNGEN STATTFANDEN UND ZEHN PERSONEN FÜR 105 TAGE UNSCHUL-DIG IN UNTERSUCHUNGSHAFT KAMEN, WAR AUCH DIE VEGANE GESELLSCHAFT BETROFFEN. DIE TIERSCHUTZCAUSA GIP-FELTE SCHLIESSLICH IN EINEM 14-MONA-TIGEN TIERSCHUTZPROZESS IN WIENER NEUSTADT. DER IM ENDEFFEKT MIT EINEM KOMPLETTEN FREISPRUCH ENDETE UND ALS EINER DER GRÖSSTEN JUSTIZSKAN-DALE DER ZWEITEN REPUBLIK ANGESEHEN WIRD. WIE HABT IHR DIESE ZEIT DAMALS **ERLEBT?**

PAULA: Zu sagen, dass dies eine schwierige Zeit war, ist eine Untertreibung. Das gilt vor allem für die angeklagten Personen. Als sich der groteske und langwierige Prozess hinzog,







2008

2017

→ 2019

begann die Öffentlichkeit, ihn als den Justizskandal zu erkennen, der er wirklich war. Veganismus und Tierrechte erhielten dadurch neuen Respekt und Unterstützung.

FELIX: Als ich am 21. Mai 2008 von zehn Polizisten mit gezogenen Waffen, die mit einem Rammbock die Türe eindroschen, geweckt wurde, hat mich das komplett aus dem Leben gerissen. Es folgten 3,5 Monate Untersuchungshaft, in denen ich nicht wusste, was mir vorgeworfen wurde. Ich denke, diese schockartige Krise hat gezeigt, dass wir schon damals sehr breit aufgestellt waren. Sobald ich weg war, haben meine Kolleg_innen umso mehr gearbeitet. Sehr viele unserer Mitglieder fühlten sich motiviert, uns weiter zu unterstützen. Dafür sowie für die interessierte Öffentlichkeit und die Unterstützung meiner Familie bin bis heute sehr, sehr dankbar.

WELCHE PROJEKTE STEHEN BEI DER VEGANEN GESELLSCHAFT ALS NÄCHS-TES AN?

FELIX: Nächstes Jahr werden wir sehr spannende Projekte vorstellen, die ein riesiges Potenzial haben. Das betrifft die Bereiche der Gastronomie und der Kantinen, aber da möchte ich nicht zu viel verraten. Außerdem müssen wir weiter mit voller Kraft die Öffentlichkeit informieren, dass für pflanzliche Milchalternativen ein Mehrwertsteuersatz von 20 % gilt und für Kuhmilch nur der Satz von 10 %. Das ist absolut nicht zu rechtfertigen.

WARUM WIRD DIE ARBEIT DER VE-GANEN GESELLSCHAFT AUCH IN ZU-KUNFT NOTWENDIG UND WEGWEI-SEND SEIN?

PAULA: Um eine wachsende Weltbevölkerung ernähren sowie den Klimawandel und Gesundheitsprobleme bekämpfen zu können, sollten die Menschen laut einer aktuellen Publikation, "The Planetary Health", viel mehr Gemüse, Obst, Nüsse und Hülsenfrüchte konsumieren. Eine vegane Ernährung wäre die optimale Variante. Die Zukunft ist pflanzlich! Heute boykottieren viele Schüler_innen ihren Unterricht, weil sie wütend sind, dass Politiker innen sie und ihre Zukunft im Stich lassen und weiterhin auf Wirtschaftswachstum statt auf Nachhaltigkeit setzen. Junge Leute wissen, dass Veganismus



EINER DER GRÖSSTEN UNTERSCHIEDE IST, DASS DEN MENSCHEN DER ZUSAMMENHANG ZWISCHEN TIER-PRODUKTEN UND UMWELTPROBLEMEN KLAR WIRD.

ein wichtiger Teil einer nachhaltigen Zukunft ist! Die Arbeit der Veganen Gesellschaft wird deswegen immer wichtiger. Sie unterstützt Menschen dabei, vegan zu leben. Der Verein macht sich in ihrem Namen dafür stark, dass Institutionen in allen Lebensbereichen einen veganen Lebensstil respektieren und unterstützen.

FELIX: Ich kann mich Paula hier nur anschließen! Kurzum müssen wir weltweit bis 2040 den Konsum von Tierprodukten um 50% reduzieren, um den Klimawandel aufzuhalten. Das wird die große Herausforderung der Zukunft und wir möchten unseren Teil dazu beitragen. Und durch die Unterstützung unserer Mitglieder können wir das schaffen.

Die unmittelbare Handlungsfähigkeit ist für mich das Schönste an der veganen Lebensweise. Es gibt so viel Ungerechtigkeit auf der Welt und so viele unehrliche Politiker innen - es ist beinahe zum Verzweifeln. Besonders, weil mensch dies nicht direkt ändern kann. Die vegane Ernährung kann jedoch jede Person ausprobieren und damit die Welt sofort zu einem besseren Ort machen. Und das gilt für jede einzelne Mahlzeit. Ich denke, dass deshalb auch unser "Veganer Monat" so beliebt ist. Nach der Anmeldung flattern alle zwei Tage hilfreiche E-Mails mit Tipps, Rezepten, Videos und Einkaufsmöglichkeiten ins Haus. So ist es ganz einfach, das vegane Leben auszuprobieren.

Anmeldung unter: www.vegan.at/veganermonat









MEILENSTEINE DER VEGANEN GESELLSCHAFT

_				
1998	Erstes veganes Sommerfest am Stephansplatz, um der breiten Öffentlichkeit zu zeigen, dass es pflanzliche Alternativen zu herkömmlichen Produkten aus der Massentierhaltung gibt			
\rightarrow	Gründung der Veganen Gesellschaft Österreich Erster veganer Stammtisch zur Vernetzung gleichgesinnter Personen Arbeit an einer Produktdatenbank beginnt, um alle in Österreich verfügbaren veganen Produkte aufzulisten			
2000	Die Website www.vegan.at geht online			
2001	Das erste VEGAN.AT-Magazin erscheint, damals noch dreifärbig			
2002	Das V-Label wird in Österreich eingeführt, um vegane Produkte zu promoten und sie als solche leicht erkennbar zu machen			
	VEGAN.AT-Magazin erscheint nach 5-jähriger Pause im neuen Design Erstes Treffen der European Vegetarian Union in Wien zur Vernetzung mit Partnerorganisationen in anderen Ländern			
2008	Hausdurchsuchungen und U-Haft für 3 Vorstandsmitglieder der Veganen Gesellschaft, die später im großen Tierschutzprozess gipfelten			
2009 →	Das Projekt "Vegan Buddy" beginnt, um interessierten Personen den Einstieg ins vegane Leben zu erleichtern			
2010	Start des großen Tierschutzprozesses in Wr. Neustadt, der nach 14 Monaten mit einem Freispruch von allen Personen in allen Punkten endet			
	Beginn einer intensiven Zusammenarbeit mit Supermärkten, um mehr vegane Produkte in die Regale zu bringen Erster Tierschutzlauf auf der Donauinsel			
$\begin{array}{c} \rightarrow \\ \rightarrow \\ \rightarrow \\ \rightarrow \end{array}$	Erste Veggie Planet in Salzburg, um Unternehmen eine Möglichkeit zu bieten, ihre veganen Produktneuheiten zu präsentieren und die vegane Lebensweise vor Ort und mit Hilfe von Medienberichten bekannter zu machen Start des Projekts "Vegucation" zur Etablierung einer veganen Kochausbildung Gründung der Sportsektion "Team Vegan.at" zur Förderung vegan lebender Sportler_innen Professionalisierung der Medienarbeit, um das Thema verstärkt in Radio, TV und Zeitungen zu bringen Projektbeginn "GV-nachhaltig" zur Förderung veganer Gerichte in Großküchen			
2013	Erster Wiener Vegan Ball			
2014	Erste Vegan Planet in Wien Erster veganer Weihnachtsmarkt Österreichs			
	Erste Vegan-Schulung von Ernährungsberater_innen Vortrag auf der wichtigsten Veranstaltung der Backbranche zur Förderung veganer Produkte in Bäckerei-Filialen			
$\begin{array}{c} \rightarrow \\ \rightarrow \\ \rightarrow \end{array}$	Vegucation wird von der Europäischen Kommission als "Success Story" ausgezeichnet Veröffentlichung des Vegucation-Schulbuchs "Veggie Profis" Projektbeginn "Vegane Option" mit dem Ziel, dass in öffentlichen Einrichtungen wie Krankenhäusern, Schulen und Mensen standardmäßig ein veganes Gericht angeboten wird 40.000 "Bewege etwas"-Broschüren werden österreichweit an Universitäten verteilt, um junge Menschen für das Thema zu sensibilisieren Erste tschechische Veggie Planet in Prag			
$\overset{\rightarrow}{\rightarrow}$	Einführung des Starterkits "Veganer Monat", um Interessierte einen Monat lang per E-Mail mit umfangreichen Informationen und Rezepten zu versorgen Start der VEGAN.AT Koch- und Backakademie Das Buch "Vegan im Recht" erscheint, um vegan lebende Menschen dabei zu unterstützen, ihren Lebensstil ohne Nachteile ausüben zu können und Jurist_innen eine Einstiegshilfe in das neue Rechtsgebiet zu bieten Erste italienische Veggie Planet in Rom			
	Erste Veganmania auf der Donauinsel Die meisten je gezählten Besucher_innen auf der Veganmania Wien mit 14.000 pro Tag			
2019	3.500 Produkte mit dem V-Label zertifiziert			



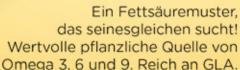
DAS BESTE AUS DEN HANFSAMEN

In unserer Premium-Linie steckt zu 100% Österreich drin von Saat und Anbau über Ernte und Pressung bis hin zur Verarbeitung. 100% vegan, 100% bio.





Ideal im Protein-Shake, Smoothie, Müsli oder im Salat. Rein pflanzlicher Eiweiß-Lieferant (32%).









Optimal als Zwischenmahlzeit, beim Sport oder in der Natur. Findet Platz in jedem Rucksack.



VEGANER JUNGKOCHAWARD 2018 VEGAN LOVESTORY

Das Interesse an der veganen Lebensweise wächst unaufhaltsam - das ist auch in der Gastronomie bemerkbar. In Restaurants

mit zukunftsfähigem Konzept stehen pflanzliche Speisen auf der Karte und so sind Köchinnen und Köche mit Expertise in der Pflanzenküche äußerst gefragt. Mit unserem Vegucation-Projekt wollen wir diese positive Entwicklung unterstützen und vorantreiben. Gemeinsam mit dem Haubenkoch Siegfried Kröpfl bringen wir Lehrlingen, Schüler_innen und Lehrenden in Aus- und Weiterbildungen die vegane Küche näher. So kann seit 2014 ein Zertifikat zur "vegan-vegetarischen Fachkraft" erlangt werden. Da kreatives und kompetentes Kochen seine verdiente Anerkennung bekommen soll, wurde auf un-

serer Vegan-Planet-Messe am 1. Dezember 2018 in Kooperation mit Glam Communications der Vegane Jungkochaward vergeben. Drei Finalist_innen mussten vor Ort unter Hochdruck und zum Motto "A Vegan Lovestory" eine Hauptspeise und eine Vorspeise bzw. Nachspeise zubereiten. Die Jury bewertete die pflanzlichen Kreationen nach Geschmack, Kreativität und Erscheinungsbild. Durchsetzen konnte sich die 18-jährige Sarah Jahn mit Rote-Rüben-Ravioli und Lavendeltarte. Bereits im Vorfeld hatte sie sich intensiv mit der veganen Küche auseinandergesetzt: "In diesem Bereich gibt es unglaublich viele Alternativen und ich freue mich, hier meiner Kreativität freien Lauf zu lassen!", erzählt sie begeistert. Wir freuen uns, ihre prämierten Speisen vorstellen zu können!

ROTE-RÜBEN-RAVIOLI

MIT CASHEW, KIRSCHEN UND KAKAOSPLITTERN

Für die Füllung:

200 g Kichererbsen (aus der Dose) 1 Zitrone Salz Kirschen (oder eingelegte Weichseln) 1 gekochte rote Rübe

Für den Nudelteig:

300 g Maisgrieß Wasser Rote-Rüben-Pulver Salz 1-2 EL Olivenöl

Für den Krenschaum:

250-400 ml Hafermilch (von der gewünschten Menge abhängig) 2 EL Saft der roten Rübe 2 EL geriebener Kren

Für die Sauce:

Gekochte rote Rüben Salz Kräuter

Garnituren und Verfeinerungsmöglichkeiten:

- · Klein geschnittene, gekochte rote Rüben, in der Pfanne angebraten
- · In Thymianöl angebratene und mit Salz gewürzte Pilze
- Geröstete und gesalzene Cashewkerne
- Kakaosplitter
- · Frische Kresse oder Kräuter

Zubereitung:

Für die Füllung die Kichererbsen abseihen (Achtung! Die Flüssigkeit nicht entsorgen, diese wird für das Dessert benötigt), pürieren, passieren und mit Zitronensaft und Salz



abschmecken. Ein paar Kirschen mit der gekochten roten Rübe sehr klein hacken und unter den Hummus mischen. Die Konsistenz der fertigen Masse soll cremig, aber nicht flüssig sein.

Für den Nudelteig etwas Wasser mit dem Rote-Rüben-Pulver abrühren, bis es eine kräftige Farbe hat. Maisgrieß mit Öl, Salz und Wasser verkneten. So viel Wasser hinzugeben, bis der Teig eine feste, geschmeidige Konsistenz und eine rote Farbe hat. Den Teig in einer Nudelmaschine auf 1-2 mm ausrollen, rund ausstechen, füllen, verschließen und Ravioli formen. In Salzwasser 5 Minuten kochen.

Für den Krenschaum Hafermilch, Rote-Rüben-Saft und geriebenen Kren zusammen aufkochen, den Kren abseihen und die heiße Flüssigkeit mit dem Stabmixer mixen. Der Schaum sollte erst kurz vor dem Anrichten zubereitet werden, da er schnell zusammenfällt.

Für die Sauce die gekochten roten Rüben pürieren, einkochen und mit Salz und diversen Kräutern abschmecken. Wenn die Ravioli gekocht sind, werden sie in der Pfanne nochmal mit der Sauce heiß geschwenkt.











LAVENDELTARTE

MIT BAISER UND ZITRONENSORBET

Für den Mürbteig:

300 g Weizenmehl 200 g vegane Margarine 100 g Staubzucker Geriebene Zitronenschale 2 EL Öl

Für die Puddingcreme:

250 ml vegane Vanillemilch 20 g Puddingpulver Getrockneter Lavendel 50 g Zucker Zitronenabrieb Gesüßtes Sojaobers zum Aufschlagen

Für das Baiser:

Aquafaba (Kichererbsenflüssigkeit aus der Dose) Kristallzucker Salz

Für das Zitronensorbet:

400 ml Wasser Saft von 2 Zitronen 4 EL Agavendicksaft Getrocknete Kornblüten

Zubereitung:

Für den Mürbteig Weizenmehl, Margarine, Staubzucker, geriebene Zitronenschale und Öl zusammen verkneten, bis der Teig eine geschmeidige Konsistenz hat. Den Teig mindestens eine halbe Stunde kaltstellen. Dann den Teig dünn ausrollen, in Tarteformen geben, mit einem Zahnstocher einstechen und bei 170°C Ober-/Unterhitze backen.

Mit dem übrigen Mürbteig wird ein Crumble hergestellt. Dazu den Teig in kleine Stücke zupfen, auf einem Blech backen und danach zerbröseln. Darauf dann das Sorbet servieren.

Für die Puddingcreme die Vanillemilch mit dem Lavendel aufkochen. Den Lavendel abseihen und ein Drittel der Milch mit dem Puddingpulver, der Hälfte des Zuckers und dem Zitronenabrieb abrühren. Den restlichen Zucker mit der übrigen Vanillemilch nochmal aufkochen und die Puddingmischung einrühren. Den Pudding so lange kochen, bis er eine dicke Konsistenz bekommt. Je länger er gekocht wird, desto fester wird er. Den Pudding abkühlen lassen und währenddessen das Sojaobers in einer Küchenmaschine aufschlagen. Den kalten Pudding unter das Sojaobers heben. Die fertige Creme mit einem Dressiersack in die gebackenen Mürbteigschalen füllen.

Für das Baiser die Kichererbsenflüssigkeit in einer Küchenmaschine aufschlagen. Eine Prise Salz hinzufügen und nach und nach Kristallzucker einrieseln lassen. Die Menge des Kristallzuckers ist von der Menge der Flüssigkeit abhängig. Es soll so viel Zucker hinzugegeben werden, bis eine weiße, stehende Schneemasse entstanden ist. Diese Masse in einen Dressiersack mit gewünschter Tülle füllen und auf die fertigen Tartes dressieren. Das Baiser abflämmen, um eine Karamellnote hervorzurufen.

Für das Zitronensorbet Wasser, Zitronensaft und Agavendicksaft miteinander vermischen und in ein flaches Gefäß füllen. Dieses einfrieren und von Zeit zu Zeit mit einer Gabel durchrühren, bis es eine cremige, gefrorene Konsistenz hat. Eisnocken formen, auf den Crumble setzen und mit den getrockneten Kornblüten verzieren.

VEGAN PLANET 2018 IM RÜCKBLICK













Bereits zum fünften Mal fand die Vegan Planet 2018 im Museum für angewandte Kunst/Gegenwartskunst in Wien statt. Im Fokus: alles rund um Food, Lifestyle, Mode und Kosmetik.

Am ersten und zweiten Dezember zog die größte vegane Messe Österreichs wieder einmal zahlreiche Besucher_innen an, die auf ein vielfältiges Programm trafen. Ein breites kulinarisches Angebot sorgte dafür, dass auch dieses Jahr für jeden Geschmack etwas dabei war: Ob veganer Minimarkt, Street-

food oder Kaffee und Kuchen – hungrig musste die Messe sicher niemand verlassen. Das zweite Highlight: ein umfangreiches Angebot an Lifestyle-Produkten, angefangen bei natürlicher Kosmetik über Sportprodukte bis hin zu Mode und vielem mehr. Und nicht zu vergessen: ein abwechslungsreiches Programm aus Kochshows, Vorträgen und Informationsständen gab Interessierten die Möglichkeit, sich über die verschiedensten Aspekte der veganen Lebensweise zu informieren.

ANKÜNDIGUNG: PRAXIS-WORKSHOP FÜR ERNÄHRUNGS-WISSENSCHAFTER_INNEN IM NOVEMBER 2019

Von 7.-8. November findet der bereits dritte "Praxis-Workshop Vegane Ernährung" in Wien statt. Er richtet sich an Ernährungswissenschafter_innen und Diätolog_innen, die sich gezielt im Bereich der veganen Ernährung fortbilden möchten. Der Workshop vermittelt nicht nur theoretische Hintergründe der veganen Ernährung, sondern legt Schwerpunkte auf Gruppenarbeiten im Bereich der Ernährungsberatung und die Zubereitung nährstoff-

reicher pflanzlicher Speisen. Organisiert wird er vom Verband der Ernährungswissenschafter Österreichs (VEÖ). Die Leitung übernehmen die Ernährungswissenschafterin Katharina Petter von der Veganen Gesellschaft Österreich und die Diätologin Petra Frühwirth von Vegologisch.

- Termin: 07.-08.11.2019, ganztägig
- Anmeldung: veoe@veoe.org

VEGAPHOBIE: EIN HINDERNIS AUF DEM WEG ZUR NACHHALTIGKEIT

Wir stehen vor multiplen ökologischen, ökonomischen und sozialen Herausforderungen. Ob wir heute den Weg zu einer ernstgemeinten nachhaltigen Entwicklung einschlagen und unser Handeln an dem höchsten Nachhaltigkeitsziel – einem guten Leben für alle – orientieren, ist maßgeblich für das (Über-)Leben der heutigen und zukünftigen Generationen. Mit der veganen Lebensweise wird nicht nur ein Zeichen gegen Tierausbeutung gesetzt, sondern sie wirkt sich auch positiv auf Gesundheit und Umwelt aus. Der Konsum von tierischen Lebensmitteln – allen voran Fleisch – ist hingegen maßgeblich an massiven Umweltproblemen, wie Klimawandel, Bodendegradation und Wasserverschmutzung, beteiligt. Doch statt die Entscheidung für eine vegane und nachhaltige Lebensweise zu begrüßen, stehen viele Personen Veganer innen negativ, teils sogar angriffig und herabwürdigend gegenüber. Diese diskriminierende Haltung wird auch als Vegaphobie bezeichnet. Sie stellt nicht nur eine Belastung für das jeweilige Individuum dar, sondern ist ein Problem von gesamtgesellschaftlicher Relevanz, da sie den Weg zur Nachhaltigkeit maßgeblich erschwert.

Dieses Thema wird in einem Artikel im neu publizierten wissenschaftlichen Sammelband "Chancen und Grenzen der Nachhaltigkeitstransformation" von der Universitätsprofessorin Regina Bendl (WU Wien), dem Universitätsprofessor Giuseppe Delmestri (WU Wien) und unserem Juristen Petr Kudelka aufgegriffen. Die Autor_innen stellen internationale Forschungsergebnisse und konkrete Beispiele der Diskriminierung von Veganer_innen vor. Weiters identifizieren sie kulturelle und soziale Gründe dieser Diskriminierung und präsentieren Lösungsansätze: Da ethischer Veganismus als Weltanschauung anzusehen ist – wie es der Europäische Gerichtshof für Menschenrechte bereits 1993 festgestellt hat - sind Veganer_innen vor Diskriminierung zu schützen. Weiters ist der Veganismus in den letzten Jahren zu einer bedeutenden Diversitätsdimension geworden. Nicht nur die Wissenschaft beschäftigt sich vermehrt mit dem Veganismus, etwa im Rahmen des Change and Diversity Management, sondern auch zukunftsorientierte und verantwortungsbewusste Unternehmen, die ein attraktiver Arbeitgeber sein wollen. setzen sich vermehrt mit dem Thema auseinander.

Die Problematik der Vegaphobie ist real, jedoch darf eines nicht vergessen werden: Der Veganismus ist zu einer bedeutenden sozialen Bewegung und Lebensweise geworden und heute aus der Nachhaltigkeitsdiskussion nicht mehr wegzudenken!



REGINE BENDL, GIUSEPPE DELMESTRI UND PETR KUDELKA. 2019.

VEGAPHOBIE: EIN HINDERNIS AUF DEM WEG ZUR NACHHALTIGKEIT.

IN CHANCEN UND GRENZEN DER NACH-HALTIGKEITSTRANSFORMATION. ÖKONOMISCHE UND SOZIOLOGISCHE PERSPEKTIVEN.

HRSG. FRED LUKS, 201–229. WIESBADEN: SPRINGER GABLER.



VEGAN COOKING

WEEKENDS

THERMENGENUSS & KOCHERLEBNIS

2 Nächte inkl. veganem Koch-Workshop mit
Haubenkoch Siegfried Kröpfl sowie allen REDUCE
PLUS Inklusivleistungen: Thermengenuss in der
hoteleigenen Thermen-, Sauna- & Sinneswelt,
Halbpension "PLUS" mit regionalen und veganen
Köstlichkeiten, REDUCE Aktivprogramm u.v.m.

22.3. – 24.3.2019 | 20.9. – 22.9.2019 bereits ab EUR 357,– p. P. im DZ

zzgl. Kurtaxe EUR 2,50 p. P/ŪN Buchbar nach Verfügbarkeit. Mindestteilnehmer: 6 Personen





111111

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

DIE GEWINNER DER **VEGAN AWARDS 2018**

IM RAHMEN DER VEGAN-PLANET-MESSE WURDEN AM 2. DEZEMBER 2018 IM WIENER MAK BESONDERS HERAUSRAGENDE PRODUKTNEUHEITEN VON DER VEGANEN GESELLSCHAFT PRÄMIERT. ETWA 60 UNTERNEHMEN REICHTEN KNAPP 100 PRODUKTE IN DEN KATEGORIEN FOOD, BEVERAGES, WEIN UND NON-FOOD ZUR BEWERTUNG DURCH EINE FACHJURY EIN. AUSSERDEM WURDE EIN SONDERPREIS IN DER KATEGORIE GEMEINSCHAFTSVERPFLEGUNG VERGEBEN. BEWERTET WURDEN DIE PRODUKTE NICHT NUR NACH DEN KRITERIEN INNOVATIVITÄT UND ATTRAKTIVITÄT, SONDERN AUCH ASPEKTE WIE GESUNDHEIT UND NACHHALTIGKEIT STANDEN IM VORDERGRUND.



GEWINNER DER KATEGORIE FOOD

Das Produkt "WienerWürze" von Genusskoarl (Niederösterreich) ist eine rein biologische, vegane, traditionell gebraute Sauce: Die europäische Antwort auf die Sojasauce – ohne Soja. Sie ist gereift über mehre-

re Monate und ihr herzhafter, salziger Umami-Geschmack verleiht jeder Speise das gewisse Extra. Die Innovativität, der Geschmack und die Nachhaltigkeit wurden besonders positiv bewertet. WienerWürze besteht aus österreichischen, regionalen Lupinen, Hafer, Salz und Wasser.

■ www.genusskoarl.at



GEWINNER DER KATEGORIE WEIN

Platz 1 in der Kategorie Wein erzielte der Höhweingarten Weißer Traminer 2017 vom Weingut Rudolf Fidesser (Niederösterreich). Die historische Rebsorte wird nach biologisch-dynamischen Prinzipien kultiviert. Die Jury wurde vom schwungvollen Geschmack und

exotischen Bouquet überzeugt. Der Wein ist mit dem V-Label zertifiziert.

■ www.fidesser.at



GEWINNER DER KATEGORIE **PUBLIKUMSLIEBLING**

Auch dieses Jahr konnte der Dattelbär die Messebesucher_innen von sich überzeugen. Das Produkt Bio-Kakaodatteln ist mit dunk-

ler Zotterschokolade umhüllt, vegan und ohne Zuckerzusatz.

■ www.dattelbaer.at

GEWINNER DER KATEGORIE BEVERAGES



In der Kategorie Beverages schaffte es der Apfelsaft von Obstbau Haas (Steiermark) auf Platz 1! Dieser steirische Apfelsaft der Sorte Topaz überzeugte die Jury durch seinen hervorragenden Geschmack und sein kräftiges Aroma und erhielt in diesem Bereich einstimmig die Bestnote. Er hat einen Fruchtanteil von 100 % und ist V-Label- und biozertifiziert.

■ www.obstbauhaas.at

GEWINNER DER KATEGORIE NON-FOOD



Die Reiter Quality Ganzjahres-Baumwollbettdecke "Malaika" ist mit dem V-Label und dem Fairtrade-Siegel zertifiziert. Sie hat drei Wärmepunkte, ist anschmiegsam, luftig, atmungsaktiv und temperaturausgleichend. Sie ist die erste in Österreich erhältliche Bettdecke mit V-Label.

■ www.bettenreiter.at

SONDERPREIS GEMEINSCHAFTSVERPFLEGUNG

DoN in der Allianz (vormals: business lounge) wurde als erster Gemeinschaftsverpfleger Österreichs mit dem V-Label zertifiziert und hat erfolgreich ein veganes Menüangebot etabliert. Mit Anfang 2019 stieg DoN in der Allianz auf 100 % eifreie Teigwaren um. Ein weiterer Ausbau des pflanzlichen Angebots steht bis 2020 an. Das Betriebsrestaurant ist auch für externe Besucher_innen geöffnet.

■ www.don.at/references/don-in-der-allianz

	FOOD	BEVERAGES	NON-FOOD
1. Platz	WienerWürze von Genusskoarl	Apfelsaft von Obstbau Haas	Ganzjahres-Baum- wollbettdecke "Malai- ka" von Betten Reiter
2. Platz	Herrlich Edel - vegane Wurst mit Edelpilzen von Hiel	Vienna Alps - Peach-Apple-Juice von MT Cool Climate	Gürtel "HüftGold" aus einem Fahrradmantel von nu-cycl
3. Platz	Verival Brokkoli Porridge mit Pinien- kernen von Vita+Naturprodukte	Happy Buddha Drink Erdbeer von Happy Cheeze	Korkgeldbörse Seattle mit Tragekette von Gary Mash



FASHION

ACCESSORIES

BABY & KIDS

HOME & LIVING

PFLEGE & MAKE-UP

Dein österreichischer Onlineshop für fairen, nachhaltigen & veganen Lifestyle.

5€ Rabattcode im Warenkorb einlösen: B5C76693ECB844

Gutschein einmalig auf das gesamte Sortiment ohne Mindestbestellwert gültig bis 31.12.2019. Nicht in bar ablösbar.



ZERTIFIZIERTE UNTERNEHMEN

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



PRODUKTE









































































































































































































































































WEIN & CO.























































































HELFEN SIE UNS DOCH MIT IHRER UNTERSTÜTZUNG!

Anschrift:

Datum der erstmaligen Abbuchung:

Datum:

IBAN:

Ort:

RABATTE MIT DER VCARD

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



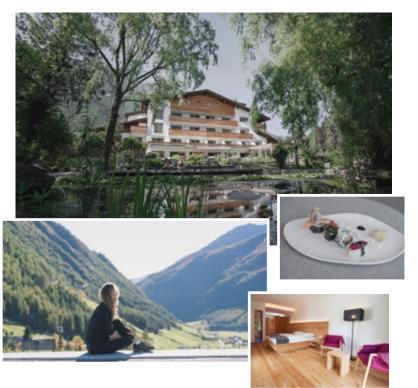
Bitte auswählen: Alle Mitglieder erhalten dieselben Leistungen, der Unterschied liegt nur in a	ler Höhe	der Unterstützung.			
□ Fördermitgliedschaft 6 €/Monat		Mitgliedsch	naft 3 €/Monat		
□ Ermäßigte Mitgliedschaft 1 €/Monat			€/Monat	vocan at	
☐ Lebensmitgliedschaft 400 € [einmalig]		GENDE KALENDE	RJAHR	VEGANE GESELLSCHAFT	
Übertragung, Einschränkung sowie Löschung Ihrer personenbezogenen De Zur Geltendmachung Ihrer Rechte wenden Sie sich bitte an die Vegane Ges	aten. Sie	haben zudem das R	echt, der Nutzung Ihrer j	atenschutz-Grundverordnung. Sie haben das Recht auf Auskunft, Berichtigur personenbezogenen Daten zu Zwecken des Direktmarketings zu widerspreche I sowie postalisch unter der Adresse Meidlinger Hauptstr. 63/6, 1120 Wien.	
Persönliche Daten:					
Vorname*: E-Mail:		E-Mail:			
Nachname*:	name*:				
Titel: Straße/Nr.*: Postleitzahl*:			☐ Ich möchte KEINEN Newsletter der Veganen Gesellschaft per Mail erhalten. ☐ Ich bin damit einverstanden, dass meine Telefonnummer für Zwecke der Kontaktaufnahme für Kund_innenbefragungen durch die Vegane		
Ort*:			Gesellscho	aft Österreich verarbeitet wird.	
Land*:					
	icht an			chließlich zum Zwecke der Verwaltung Ihrer Mitgliedschaft sowie zur Zusen ft jederzeit ohne Angabe von Gründen unter info@vegan.at, 01/92914988 sowi	
SEPA Lastschrift-Mandat					
ZAHLUNGSEMPFÄNGER (Name, Anschrift):			Creditor-ID: A	T22ZZZ00000042608	
Vegane Gesellschaft Österreich, ZVR 2081432	24		Mandatsrefer	enz: (Diese Nr. wird von der VGÖ vergeben.)	
Meidlinger Hauptstraße 63/6, 1120 Wien					
zum Zwecke der Einziehung meines Mitgliedsbeitrags von meinem Kontr 01/92914988 sowie postalisch unter der Adresse Meidlinger Hauptstr. 6 mein/unser Konto gezogenen SEPA-Lastschriften einzulösen.	mittels 63/6, 1120	SEPA-Lastschrift zu v O Wien widerrufen. Z	verarbeiten. Diese Einwilli Jugleich weise ich mein/	Vegane Gesellschaft Österreich, meinen Namen sowie Anschrift, IBAN und B gung kann ich jederzeit ohne Angabe von Gründen kostenlos unter info@vegan.a weisen wir unser Kreditinstitut an, die von Vegane Gesellschaft Österreich a etrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem/unserem Kreditinstitut ve	
Name:					

BIC:

Unterschrift:

MITGLIED WERDEN

UND EIN WOCHENENDE IM VEGANEN 4-STERNE-HOTEL LA VIMEA GEWINNEN!



Unter allen, die bis spätestens 31. Mai 2019 Mitglied der Veganen Gesellschaft Österreich werden, verlosen wir gemeinsam mit Green Pearls® und dem LA VIMEA ein Wochenende in Südtirol!

Der Gewinn beinhaltet 2 Nächte für 2 Personen im Veganhotel LA VIMEA inklusive Frühstück und Abendessen im Wert von € 500.-.

Das LA VIMEA in Naturns bei Meran verwöhnt nicht nur mit 100 % veganem, biologischem und regionalem Essen; das Hotel ist ganzheitlich vegan – von der Bettdecke über Körperpflegeprodukte bis hin zur Einrichtung. Ein Wellnessbereich mit 3 Saunen, einem Indoorpool, einem Natur-Badeteich und eine HotStone-Lounge können kostenfrei mitgenutzt werden. Eine breite Auswahl an Ayurveda-Massagen sowie tägliches Yoga kann vor Ort gebucht werden.

Der Gutschein ist gültig in den Saisonen 2 (29.06.-26.07.) und 4 (06.10.-03.11.).

www.lavimea.com





17. – 18. Mai Innsbruck Marktplatz

31. Mai – 1. Juni
Graz Tummelplatz

7. – 10. Juni
Wien MuseumsQuartier

24. – 25. August
Wien Donguinsel

Freier Eintritt
Music, Streetfood & StandIn

www.veganmania.at www.facebook.com/veganmania.at



DIE VEGANE ERNÄHRUNGS-PYRAMIDE

Hülsenfrüchte und andere Proteinquellen

mindestens 1 Portion

Getreide

mindestens 3 Portionen

Gemüse und Obst

mindestens 5 Portionen

Alkoholfreie Getränke

mindestens 1,5 Liter





DIE VEGANE **ERNÄHRUNGSPYRAMIDE**

Ernährungspyramiden sollen Nahrungsempfehlungen anschaulich und verbrauchernah darstellen. Inzwischen gibt es unzählige Varianten von verschiedensten Organisationen. In Österreich wird seit 2010 weitgehend die 7-stufige Ernährungspyramide des Gesundheitsministeriums verwendet. Für vegan lebende Menschen ist diese jedoch unbrauchbar, da viele tierische Produkte enthalten sind. Um auf die besonderen Bedürfnisse von Veganer_ innen einzugehen und eine gesunde, rein pflanzliche Alternative anzubieten, hat die Vegane Gesellschaft Österreich ein ebenfalls 7-stufiges Modell entwickelt.

DARUM PFLANZLICH!

Eine gut umgesetzte vegane Ernährung hat zahlreiche Vorteile: Sie ist reich an vielen Vitaminen und Mineralstoffen sowie gesundheitsfördernden sekundären Pflanzenstoffen. Statt gesättigten Fettsäuren, Cholesterin und Arachidonsäure sind vorwiegend gesunde, ungesättigte Fettsäuren enthalten. Auch der hohe Ballaststoffanteil wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Studien zeigen, dass Veganer_innen seltener als Allesesser_innen unter chronischen Erkrankungen wie Adipositas, Diabetes mellitus Typ II, Arteriosklerose, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden. Die positiven Auswirkungen einer veganen Ernährung gehen sogar über präventive Effekte hinaus, denn auch zur Behandlung dieser Krankheiten kann sie teilweise eingesetzt werden.

Doch wie jede Ernährungsform ist auch eine rein pflanzliche Kost nicht automatisch gesund. Nicht nur Allesesser_ innen können sich vorwiegend von Fertigprodukten, Chips und Süßigkeiten ernähren. Dank der veganen Produktvielfalt, die heute in den Supermärkten anzutreffen ist, wäre es auch ganz ohne Tierprodukte möglich, viel Zucker, Salz und Fett zu konsumieren. Klar ist: Wer sich gesund ernähren möchte, sollte



DIE VEGANE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE (S. POSTER AUF S. 20/21)



DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE DES ÖSTER-REICHISCHEN GESUNDHEITSMINISTERIUMS

auf pflanzliche, vollwertige Lebensmittel setzen - Gemüse, Obst, Vollkornprodukte. Hülsenfrüchte und Nüsse.

PYRAMIDENFÖRMIGE ERNÄH-RUNGSEMPFEHLUNGEN

Um die Empfehlungen für eine gesunde Ernährung anschaulich darzustellen, haben Fachgesellschaften vieler Länder Ernährungspyramiden veröffentlicht. So können relative Mengenverhältnisse von Lebensmittelgruppen repräsentiert werden: In der Basis der Pyramide stehen die mengenmäßig zu bevorzugenden, in der Spitze die in geringerer Menge zu verzehrenden Nahrungsmittel. Pflanzliche Lebensmittel bilden bei allen Ernährungspyramiden das Fundament.

ERNÄHRUNGSPYRAMIDE DES ÖSTERREICHISCHEN **GESUNDHEITSMINISTERIUMS**

Die 2010 veröffentlichte österreichische Ernährungspyramide verbildlicht in sieben Stufen, wie die Ernährung laut österreichischem Gesundheitsministerium aussehen soll: Ganz unten stehen mindestens 1,5 Liter energiearme Getränke. Darauf folgen 5 Portionen Obst, Gemüse oder Hülsenfrüchte, dann Getreide, Milchprodukte und pflanzliche Öle, Fleisch, Fisch und Eier, tierische Fette und schließlich zucker-, fett- und salzreiche Lebensmittel wie Torte und Pommes.

DIE VEGANE **ERNÄHRUNGSPYRAMIDE**

Wie eine gesunde vegane Ernährung im optimalen Fall aussehen kann, zeigt die Ernährungspyramide der Veganen Gesellschaft Österreich. Sie hilft vegan lebenden Menschen dabei, die Empfehlungen für eine gesundheitsfördernde vegane Ernährungsweise in die Praxis umzusetzen. Neben einer adäguaten Versorgung mit allen essentiellen Nährstoffen soll sie dazu beitragen, das Risiko für chronische Krankheiten zu minimieren.

Ähnlich wie die Ernährungspyramide des österreichischen Gesundheitsministeriums ist sie 7-stufig aufgebaut. Die Basis besteht ebenfalls aus alkoholfreien, energiearmen Getränken wie Wasser und Tee. Die zweite Stufe enthält wie die österreichische Ernährungspyramide Gemüse und Obst, die dritte Getreide und Erdäpfel. Dann folgen bei der veganen Pyramide Proteinguellen wie Hülsenfrüchte und Tofu sowie kalziumreiche Lebensmittel wie Rucola und Tahin. Die sechste Stufe füllen pflanzliche Öle, Nüsse und Samen. An der Spitze stehen spezielle Nährstoffe, auf die besonders geachtet werden sollte: Vitamin B₁₂, Vitamin D und Jod.

Wer sich an diese Empfehlungen hält, wird nicht nur mit allen essentiellen Nährstoffen versorgt, sondern kann

DIE 7 STUFEN IM DETAIL





1) ALKOHOLFREIE GETRÄNKE (MINDESTENS 1,5 LITER AM TAG)

Täglich mindestens 1,5 Liter alkoholfreie, bevorzugt energiearme Getränke in Form von Wasser, Tee oder verdünnten Obst- und Gemüsesäften. An heißen Tagen und bei Anstrengung steigt der



2) GEMÜSE UND OBST (MINDESTENS 5 PORTIONEN PRO TAG)

Mindestens 400 Gramm Gemüse (3 Portionen) und 250 Gramm Obst (2 Portionen) sollten es pro Tag sein - möglichst bunt, saisonal und regional. Sie liefern viele Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe. Als Faustregel gilt: Eine geballte Faust entspricht einer Portion.



3) GETREIDE, PSEUDOGETREIDE UND KARTOFFELN (MINDESTENS 3 PORTIONEN PRO TAG)

Von diesen kohlenhydratreichen Lebensmitteln sollten täglich 3 Portionen oder mehr verzehrt werden. Vollkornprodukte bevorzugen und für Abwechslung sorgen: Neben herkömmlichen Kohlenhydratquellen wie Brot, Nudeln und Reis zählen hierzu auch alternative Sorten wie Hirse, Quinoa, Buchweizen und Dinkelreis. Eine Portion entspricht etwa 125 Gramm Nudeln, 75 Gramm Getreide oder 2-3 Scheiben Brot.



4) HÜLSENFRÜCHTE UND ANDERE PROTEINQUELLEN (MINDESTENS 1 PORTION PRO TAG)

Mindestens 50 Gramm Hülsenfrüchte (z. B. Linsen, Bohnen, Erbsen, Kichererbsen) oder 50 bis 100 Gramm Tofu, Tempeh, Seitan oder Fleischalternativen auf Soja-, Lupinen- oder Erbsenbasis sollten täglich auf dem Speiseplan stehen. Hülsenfrüchte enthalten neben Eiweiß auch viele Ballaststoffe, Mineralstoffe, B-Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe.



5) KALZIUMREICHE LEBENSMITTEL (MINDESTENS 4 PORTIONEN PRO TAG)

Als Kalziumquellen dienen oxalatarme Gemüsesorten wie Grünkohl und Brokkoli, angereicherte Pflanzenmilch, kalziumreiches Mineralwasser sowie Mandeln, Sesam, Tahin, Tofu und getrocknete Feigen. Von diesen Quellen sollten mindestens 4 Portionen täglich verzehrt werden. Eine Portion entspricht 130 Gramm grünen Gemüses, 50 Gramm Tofu, 200 Milliliter Pflanzenmilch oder einem Esslöffel Tahin. Lebensmittel aus dieser Kategorie überschneiden sich mit jenen aus anderen Gruppen, wie Gemüse und Obst oder Hülsenfrüchten. Sie müssen nicht zusätzlich verzehrt werden, sollten aber unbedingt täglich in der Ernährung enthalten sein.



6) PFLANZLICHE ÖLE, NÜSSE UND SAMEN (3-5 ESSLÖFFEL PRO TAG)

Neben naturbelassenen Ölen dienen Nüsse, Samen und Avocados als gesunde Fettquellen. Sie liefern neben wertvollen Fettsäuren auch fettlösliche Vitamine wie Vitamin E. Gezielt sollte auf die Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren geachtet werden, beispielsweise in Form von geschroteten Leinsamen oder Walnüssen. Auch 1 Teelöffel Leinöl oder 1,5 Esslöffel Rapsöl können den Bedarf decken. Algenöl dient zur Versorgung mit den längerkettigen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA.



7) SPEZIELLE NÄHRSTOFFE (NACH BEDARF)

Jod kann durch jodiertes Speisesalz oder Meeresalgen (z. B. ½ Nori-Blatt) aufgenommen werden. Zur Versorgung mit Vitamin B₁₂ dienen Nahrungsergänzungsmittel oder angereicherte Produkte. Vitamin D kann zwischen April und Oktober durch Sonneneinstrahlung in der Haut vom Körper selbst gebildet werden. Nach Bedarf sollten insbesondere während der Wintermonate Supplemente eingenommen werden.

auch die Vorteile einer veganen Ernährung optimal ausnutzen: Der Gehalt an gesättigten Fettsäuren ist gering, die Zufuhr an sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen hoch und das Risiko für viele chronische Erkrankungen reduziert sich im Vergleich zur österreichischen Durchschnittskost deutlich!



WER SICH AN DIESE EMPFEHLUNGEN HÄLT, WIRD NICHT NUR MIT ALLEN ESSENTIELLEN NÄHRSTOFFEN VERSORGT, SONDERN KANN AUCH DIE VORTEILE EINER VEGANEN ERNÄHRUNG OPTIMAL AUSNUTZEN.



WOVON HÜHNER TRÄUMEN

BEDÜRFNISSE UND LEBENSREALITÄT DER GEFIEDERTEN TIERE

Wir bewundern die Intelligenz von Raben und die Fürsorglichkeit von Schwänen. Wir betrachten Eulen als Symbol von Weisheit und verbinden den Adler mit Freiheit. Die emotionalen und kognitiven Fähigkeiten von Vögeln scheinen von allgemeinem Interesse zu sein mit einer Ausnahme: Dem Haushuhn wird meist wenig Beachtung geschenkt. Dabei ist es jenes Landlebewesen, das am stärksten vom Menschen ausgebeutet wird. Jährlich werden weltweit etwa 50 Milliarden Hühner geschlachtet!

DIE SOZIALE WELT DER HÜHNER

Hühner haben wie Hunde und Katzen vielfältige Bedürfnisse und Eigenschaften. In vielerlei Hinsicht sind sie sich äußerst ähnlich. So geben zufriedene Hühner, wenn sie gestreichelt werden, gurrende Geräusche von sich, die an das Katzenschnurren erinnern. Hennen sind außerdem fürsorgliche Mütter: Sie kommunizieren mit ihren Küken

bereits, wenn sich diese noch im Ei befinden. Mit piependen und klopfenden Geräuschen machen die Küken auf sich aufmerksam. Die Mütter reagieren auf kummervolle Geräusche aus dem Ei mit beruhigenden, sanften Tönen. So wird bereits vor dem Schlüpfen eine innige Mutter-Kind-Beziehung aufgebaut. Das Bedürfnis, ihre Kinder zu schützen, zeigen die Hennen auch beim Nestbau, dem sie viel Zeit und Energie widmen. Natürlicherweise leben Hühner in einer Gruppe von 20 Individuen zusammen. Sie bilden eine stabile Rangordnung, die jedem Huhn eine Position im sozialen Gefüge zuweist und so ein friedliches Zusammenleben ermöglicht. Bemerkenswert ist auch die Kommunikationsfähigkeit: Über 20 Laute dienen der gegenseitigen Verständigung, wobei Lock-, Warn- und Futterrufe zu unterscheiden sind. Zu den Lieblingsbeschäftigungen der Hühner zählen Picken und Scharren. Etwa die Hälfte des Tages ist der Nahrungssuche gewidmet. Wichtig für die Gesundheit ist auch die Gefiederpflege, weswegen regelmäßige, ausgiebige Staubbäder hoch im Kurs stehen.

HÜHNER IN DER LANDWIRTSCHAFT

Die Auslebung ihrer Bedürfnisse wird landwirtschaftlich genutzten Hühnern meist komplett verwehrt. Die Küken erblicken in Brütereien das Licht der Welt, ohne jemals ihre Mutter kennenzulernen. Die Zucht auf eine Nutzungsart - Fleisch oder Eier - bestimmt den weiteren Lebensverlauf. "Masthühner" wurden so gezüchtet, dass sie rasant zunehmen und nach etwa einem Monat ihr Schlachtgewicht erreichen. Aufgrund des unnatürlich schnellen Wachstums sind Knochenbrüche, Skelett- und Muskelerkrankungen weit verbreitet. Pro Ouadratmeter dürfen "Masthühner" mit einem Gesamtgewicht von 30 kg gehalten werden, was etwa 20 Individuen entspricht. Bei den





AUS ÖSTERREICHISCHER LANDWIRTSCHAFT GERETTETES HUHN

HÜHNERPHILOSOPH HARALD STOIBER MIT ERNI

7AHIEN 7U ÖSTERREICH



Bruteier und Schlachtungen (2017)

Geschlüpfte "Masthühner" 81.516.953 Geschlüpfte "Legehühner" 18.436.509 → davon "Gebrauchsküken" 9.176.394 → davon aussortierte Hahnenküken 9.260.115 Geschlachtete Hühner (ohne männliche "Eintagsküken") 83.834.847

Geflügelfleisch (2017) Eier (2017)

Pro Kopf 13 kg Pro Kopf 239 Stk.

"Legehühnerrassen" werden zunächst die männlichen Küken aussortiert und an ihrem ersten Lebenstag getötet, da sie keine Eier legen und im Vergleich zu den "Masthühnern" nur langsam zunehmen. Ihre Schwestern legen in einem intensiven ersten Jahr über 300 Eier und werden danach geschlachtet - lange vor dem Ende ihrer natürlichen Lebenserwartung. Aufgrund der zuchtbedingt hohen Legeleistung leiden sie häufig an Erkrankungen der Legeorgane, Osteoporose und Knochenbrüchen. In Österreich leben die meisten "Legehennen" in Bodenhaltung, in welcher 7 bis 9 Tiere pro Quadratmeter zusammengepfercht werden. Mangelnde Bewegungsfreiheit, hohe Besatzdichten und fehlende Beschäftigungsmöglichkeiten führen zu physischen und psychischen Problemen, von Langeweile und Aggressivität bis zu Federpicken und Kannibalismus. Statt die Ursachen des Problems zu bekämpfen, wird zu Maßnahmen wie dem Schnabelkürzen gegriffen. Dieses ist in den ersten Lebenstagen sogar ohne Betäubung zulässig!

DER HÜHNERPHILOSOPH

Die Mensch-Huhn-Beziehung kann harmonisch und wertschätzend sein, wie es Harald Stoiber - auch bekannt als Hühnerphilosoph - vorlebt. Seit einigen Jahren teilt er sein Zuhause mit geretteten "Legehennen". Über seine Erlebnisse berichtet er auf seinem Blog (www.derhuehnerphilosoph.at). "Die meisten Hühner haben gekürzte Schnäbel, gestutzte Flügel und sind bei ihrer Ankunft sehr zerrupft – egal ob sie aus der Boden- oder Freilandhaltung kommen. Manches können sie bei ihrer Ankunft sehr gut, wie ein Sandbad nehmen. Anderes fällt ihnen schwer, wie über unebenen Boden gehen. Da stolpern sie anfangs stark herum", erzählt Harald Stoiber. Das Zusammenleben mit Hühnern empfindet er als sehr bereichernd: "Es dauert meist einige Zeit, bis die Hühner eine Beziehung zu mir aufgebaut haben. Sie sind menschlichen Kontakt nicht gewohnt. Da freut es mich besonders, wenn Hennen meine Nähe suchen und sich auf meinen Schoß setzen. Man merkt. dass jedes Huhn eine ganz eigene Persönlichkeit hat. Erni zum Beispiel war eine verträumte, tollpatschige und menschenbezogene Henne, die meist abseits der restlichen Hühnergruppe unterwegs war, weite Spaziergänge unternahm und immer vor sich hinsang. Elvis hingegen war eine selbstbewusste, aber menschenscheue Henne, die "Hahnfunktionen" übernommen hat. wie Warn- und Futterschreie, bis Rudi

bei uns eingezogen ist." Es gibt aber auch traurige Momente: "Meine älteste Henne ist etwa vier Jahre geworden. Man darf nicht unterschätzen, wie sehr das zuchtbedingte häufige Eierlegen die Hennen auslaugt. So ist die Lebenserwartung viel geringer als bei wilden Hühnern."

TÄGLICH EIN ZEICHEN FÜR HÜHNER SETZEN

Hühner sind faszinierende Lebewesen, die eine respektvolle Behandlung und ein ausbeutungsfreies Leben verdient haben. Ein Tipp für hühnerfaszinierte Personen, die genügend Zeit und Ressourcen haben: Der Verein "Rette dein Huhn" setzt sich für die Vermittlung von "ausgedienten Legehennen" ein, die so vor dem Tod bewahrt werden. Darüber hinaus können Fleisch und Eier in der Küche einfach durch pflanzliche Alternativen ersetzt werden: Zahlreiche Rezepte, Koch- und Backtipps finden sich auf www.vegan.at. So kann jede_r von uns täglich für eine tierfreundlichere Welt eintreten!



KLIMA IM WANDEL

WIE UNS PFLANZEN VOR DER DROHENDEN UMWELT-KATASTROPHE RETTEN KÖNNEN

In puncto Klimawandel jagt ein trauriger Rekord den anderen: 2015 bis 2018 waren die wärmsten je gemessenen Jahre. Mit Schneechaos im Winter und Tropennächten im Sommer haben zahlreiche österreichische Regionen in den letzten Monaten hautnah die Konsequenzen des Klimawandels erlebt. Um die im Pariser Abkommen vereinbarten Klimaziele zu erreichen und die globale Erwärmung unter 2°C zu halten, dürfen die Ursachen und Lösungen nicht nur in den Bereichen Industrie, Energie und Transport gesucht werden. Es muss auch ein fokussierter Blick auf die Landwirtschaft und Ernährung geworfen werden!

EIN LEBEN INNERHALB DER PLANETAREN GRENZEN

Die klimatische Belastungsgrenze der Erde ist erreicht: Schon heute liegt die

CO₂-Konzentration in der Atmosphäre gemessen in Parts per Million bei 410 ppm und überschreitet die tragfähige Grenze von 350 ppm deutlich. Eine der zentralen Ursachen des Klimawandels geht von der Ernährung aus: Laut FAO entfallen alleine auf tierische Lebensmittel 18 % der Treibhausgase – somit mehr als auf den gesamten globalen

>> DIE TREIBHAUSGAS-**EMISSIONEN KÖNNEN OHNE UMSTELLUNG AUF EINE STÄRKER PFLANZENBASIERTE ERNÄHRUNG NICHT AUSREICHEND GESENKT WERDEN.**

> MARCO SPRINGMANN ET AL. (2018)

Transport! Durch Bevölkerungs- und Wohlstandswachstum wird erwartet, dass sich die Umweltauswirkungen weiter verschärfen: Laut Prognosen werden die ernährungsbedingten Treibhausgase im Jahr 2050 etwa um 87 % höher sein als 2010. Treibend ist dabei die erwartete Nachfragesteigerung nach Fleisch und Milch. Doch welche Strategien sind am effektivsten, um die drohende Klimakatastrophe abzuwenden? Ein Forscher_innenteam rund um Marco Springmann von der University of Oxford untersuchte Umweltschutzmaßnahmen in den Bereichen Technologie, Lebensmittelverschwendung und Ernährungsänderung. Fleischliebenden Technologieverfechter_innen dürfte das Ergebnis schwer im Magen liegen. Denn technologische Effizienzsteigerungen und Vermeidung von Lebensmittelverschwendung reichen

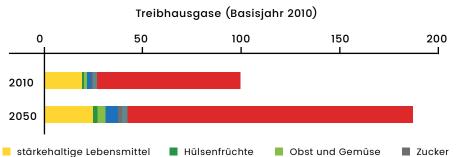
DERZEITIGE UND PROGNOSTIZIERTE KLIMABELASTUNG DURCH ERNÄHRUNG

0

pflanzliche Öle

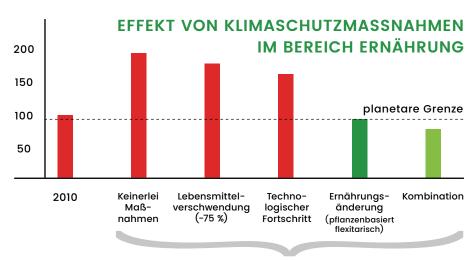
2010

2050



tierische Lebensmittel

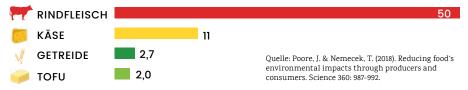
andere pflanzliche Lebensmittel Quelle: Springmann, M. et al. (2018). Options for keeping the food system within environmental limits. Nature 562: 519-525.



Prognose 2050

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)



alleine nicht aus, um die Treibhausgasemissionen auf ein umweltverträgliches Maß zu reduzieren. Selbst bei äußerst ambitionierten Zielen, wie einer 75-prozentigen Vermeidung von Lebensmittelverschwendungen, sei dies nur ein Tropfen auf dem heißen Stein.

NACHHALTIGES ESSEN FÜR ALLE

Eine drastische Reduktion des Fleischund Milchkonsums in westlichen Ländern sei unumgänglich, um den Kollaps des Weltklimas zu vermeiden. Eine Ernährung gemäß nationaler und internationaler Empfehlungen würde die prognostizierten ernährungsbedingten Treibhausgase zumindest um 29 % senken. Eine flexitarische Ernährung, die

vorrangig aus pflanzlichen Lebensmitteln und sehr seltenem Fleischkonsum besteht, senkt die Treibhausgase um 56 %. Bürger_innen aus westlichen Ländern müssten ihren Konsum an Rindfleisch um 90 % und an Milch um 60 % reduzieren, um aus ökologischer Sicht den Planeten nicht überzustrapazieren. Hingegen sollten Hülsenfrüchte fünf Mal so häufig am Speiseplan stehen.

KLIMASCHUTZ BEGINNT AM TELLER

Die Lösung zahlreicher Umwelt- und Gesundheitsprobleme liegt also auf unserem Teller. Um die ambitionierte und essentielle Ernährungsänderung zu ermöglichen, ist ein starkes Bekenntnis von politischen Institutionen

TIERISCHE LEBENSMITTEL UND **TREIBHAUSGASE**

Die Produktion von Fleisch, Milch und Eiern ist reszieht zahlreiche Umweltauswirkungen nach sich. Sie trägt tensterben und der Überdüngung bei - und zu den bedeutendsten Treibhausgasen, die für die globale Erwärmung verantwortlich sind: Kohlendioxid (CO₂) ist das berühmt-berüchtigste Treibhausgas und entsteht nicht nur im Energie-, Transport- und Industriesektor, sondern auch in der Landwirtschaft. Problematisch sind hier insbesondere Waldrodungen zum Anbau von Futtermitteln und zur Schaffung von Weiden. Methan (CH₄) wirkt 28 Mal so stark wie CO2 und entsteht vor allem durch Verdauungstätigkeiten von Rindern und anderen Wiederkäuern sowie durch die Lagerung und Ausbringung von Gülle. Etwa zwei Drittel des äußerst potenten Lachgases (N2O) - es wirkt 265 Mal so stark wie CO₂ - entfallen auf Tierhaltung, Futtermittelproduktion und Dünger-

wichtig, das meist vermisst wird. Doch die Macht der Konsument_innen darf nicht vergessen werden: Mit unserem täglichen Essen können wir zur nachhaltigen Gestaltung des Ernährungssystems beitragen. Das persönliche Ernährungsverhalten zu ändern erfordert meist eine ordentliche Portion Motivation und Wille. Um Interessierten das geschmackvolle Ausprobieren der pflanzlichen Lebensweise zu erleichtern, haben wir das kostenlose Unterstützungsangebot "Dein veganer Monat" (www.vegan.at/veganermonat) geschaffen. So können wir gemeinsam den Weg in eine nachhaltige Zukunft gehen!

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

MEIN KLEINER VEGANER MILCHLADEN

FRISCHKÄSE NATUR



- 1 l Sojamilch natur 250 ml Apfelessig 5 g feines Meersalz (wenn gewünscht) 1 kleine Ricotta-Käseform
- Die Sojamilch in einem Topf zum Kochen bringen. Den Herd ausschalten, den Essig in die warme Milch gießen und mit einem Teigspatel verrühren. Die Milch sollte dabei sofort gerinnen.

Für einen salzigen Frischkäse das Salz dazugeben, gut einrühren und fortfahren wie bei geschmacksneutralem Käse.

Die geronnene Milch 45 Minuten stehen lassen. Dann vorsichtig in die Ricotta-Form füllen. Einige Minuten abtropfen lassen und mit dem Rücken eines Esslöffels leicht andrücken. Achten Sie darauf, dass der Käse nicht zerdrückt wird! Die Form abdecken und mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen, damit der Käse weiter abtropfen kann.

Zum Servieren einen kleinen Teller auf die Form legen und den Käse stürzen. Der Frischkäse sollte sich problemlos aus der Form lösen, wenn Sie leicht dagegen klopfen.

Frischkäse ist nur kurze Zeit haltbar. Nach 2 Tagen ist er zwar noch genießbar, hat aber seine Frische verloren.



SÉBASTIEN KARDINAL MEIN KLEINER **VEGANER MILCHLADEN** Hans-Nietsch-Verlag 1. Auflage: Juni 2018 80 Seiten, 17,40 € ISBN 978-3-86264-712-5

Milch, Butter, Joghurt, Hart- und Frischkäse – die Liste an Milchprodukten, die in der Küche Verwendung finden, ist lange. Alle, die sich kein Leben ohne Käse vorstellen können, aber aus ethischen, gesundheitlichen oder ökologischen Gründen keine tierischen Milchprodukte konsumieren wollen, können nun erleichtert aufatmen: Sébastien Kardinal trifft mit "Mein kleiner veganer Milchladen" den Nerv der Zeit und präsentiert 28 einfache und geschmackvolle Rezepte. Blauschimmelkäse, Haselnussmilch, Seidentofu und viele weitere Milchprodukte in pflanzlicher Variante zeigen die Vielfältigkeit und Kreativität der veganen Küche.

WALNUSSKÄSE

Für 2 Käselaibe à 100 Gramm Zubereitungszeit: 20 Minuten Einweichzeit: 8 Stunden Ruhezeit: 12 Stunden

50 g Walnüsse (möglichst die Sorte Noix de Grenoble) 100 g rohe Cashewkerne 30 ml Sojamilch natur 20 g geschmacksneutrales Kokosfett 10 g Moutarde de Meaux (wahlweise anderer aromatischer Senf) 2 g feines Meersalz 2 Kapseln mit Probiotika (Lactobacillus acidophilus) 1 g grob gemahlener schwarzer Pfeffer

Zuerst Walnüsse und Cashewkerne getrennt 8 Stunden lang einweichen und anschließend sorgfältig abgießen. Die Cashewkerne mit der Sojamilch im Mixer zu einer feinen Creme pürieren. Flüssiges Kokosfett (falls nötig im Wasserbad zergehen lassen), Senf, Salz und den Inhalt der Probiotika-Kapseln dazugeben und erneut mixen, bis eine homogene Masse entsteht.

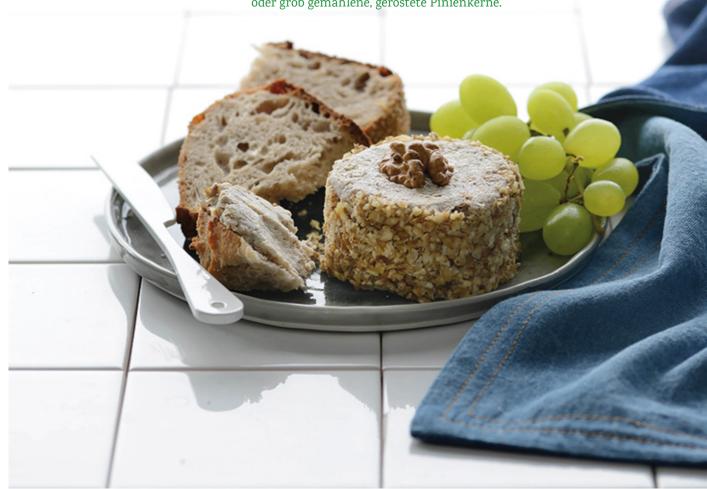
Diese in eine hohe Schüssel füllen. Zwei Nusskerne zum Dekorieren beiseitelegen. Den Rest der Walnüsse fein hacken. Die Hälfte der zerkleinerten Walnüsse in die Cashewmasse einrühren und das Ganze mit grob gemahlenem Pfeffer bestreuen. Gut durchmengen und 4 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Die Masse in zwei gleich große Portionen aufteilen und mit den Händen zwei runde Käselaibe formen. Sie können dafür auch zylindrische Käseformen verwenden, damit der Käse gleichmäßig rund ist.

Die beiden Käselaibe in den restlichen gehackten Walnüssen wenden, bis sie gleichmäßig mit Nussstücken bedeckt sind. Auf jedem Käselaib mittig einen Nusskern platzieren und vorsichtig andrücken.

Vor dem Verzehr 8 Stunden auf einer mit Backpapier belegten Platte kühl stellen. Der Käse ist im Kühlschrank 1 Woche haltbar.

Tipp: Sie mögen keine Walnüsse? Dann ersetzen Sie diese wie im Rezept angegeben einfach durch Haselnüsse, Sonnenblumenkerne oder grob gemahlene, geröstete Pinienkerne.



MÜNSTERKÄSE MIT KÜMMEL

Für 2 Käselaibe à 180 Gramm Zubereitungszeit: 30 Minuten Ruhezeit: 48 Stunden

500 g festkochende Kartoffeln, am besten die Sorte Agata 20 g Würz-Hefeflocken 3 g feines Meersalz 2 g gemahlener Kümmel 110 ml Rapsöl 50 ml Weißwein 15 ml Sojamilch natur 3 g Agar-Agar 2 g Knoblauchpulver 30 g biologische Würz-Hefepaste 10 g Annatto-Samen Maisstärke zum Einreiben (Menge nach Bedarf) 2 runde Käseformen (mit 10 cm Durchmesser)

Die Kartoffeln waschen, schälen, in große Stücke schneiden und etwa 15 Minuten kochen. Überprüfen Sie, ob die Kartoffeln gar sind, indem Sie sie mit einer Messerspitze anstechen. Die weichen Kartoffeln abgießen, 10 Minuten abkühlen lassen. Die Kartoffelstücke in eine Küchenmaschine mit Hackmesser geben. Würz-Hefeflocken, Salz, gemahlenen Kümmel und 50 Milliliter des Rapsöls dazugeben. Die Masse zu einem zähflüssigen Püree verarbeiten. Weißwein und Sojamilch mit Agar-Agar und Knoblauchpulver in einem Topf zum Sieden bringen und etwa 1 Minute köcheln lassen, dabei ständig mit dem Schneebesen umrühren. Die Flüssigkeit zu dem Püree gießen, die Würz-Hefepaste hinzufügen und erneut rühren, bis eine homogene Masse entsteht.

Einen Teller mit Backpapier auslegen und die beiden Käseformen darauf platzieren. Die Mischung gleichmäßig aufteilen und glattstreichen.

Den Teller sachte auf die Arbeitsfläche klopfen, damit sich die Masse gut verteilt. Über Nacht kühl stellen, dann die Formen abnehmen. Vor dem Einfärben noch eine Nacht in den Kühlschrank stellen.

Die Käsefärbung wie folgt vorbereiten: In einem kleinen Topf die Annatto-Samen mit den restlichen 60 Millilitern Rapsöl zum Kochen bringen, damit das Öl eine leuchtend orangerote Farbe annimmt. Sobald das Öl zu sieden anfängt, vom Herd nehmen, abseihen, erkalten lassen und in einem kleinen Glasfläschchen aufbewahren.

Die Käselaibe mit Maisstärke einreiben, mit Annatto-Samen-Öl bepinseln, 5 Minuten ruhen lassen und erneut mit Maisstärke einreiben. Vor dem Verzehr im Kühlschrank aufbewahren, wo der Käse 1 Woche haltbar ist.

Tipp: Die Annatto-Samen verleihen verwendet







GITTER-KRAUTSTRUDEL **CURRY UND ANANAS**

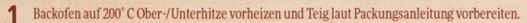
VIELE REZEPTIDEEN gibt's hier.

ZUTATEN für 1 Gitter-Krautstrudel:

1 Pkg. Tante Fanny Frischer Blätterteig 270 g ½ Kopf Weißkraut, dünn geschnitten 2 EL Curry

2 EL Sweet Chili Sauce ½ Zitrone, Saft ausgepresst 1/2 Bund Koriander, fein geschnitten 100 g Ananas, geschält, fein gewürfelt Salz und Pfeffer, gemahlen Etwas schwarzer Sesam zum Bestreuen





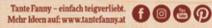
Weißkraut mit Curry, Sweet Chili Sauce und Zitronensaft vermengen und kräftig durchkneten. Koriander und Ananaswürfel zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Überschüssige Flüssigkeit abgießen.

Blätterteig mit dem mitgerollten Backpapier entrollen und der Länge nach einen 10 cm breiten Teigstreifen abschneiden. Über diesen Teig mit einem Gitterroller rollen. Den breiteren Teil am Rand mit Wasser bestreichen.

Das breitere Teigstück mit der Fülle belegen, dabei einen Rand von ca. 1 cm aussparen. Das Teiggitter auseinander ziehen und über die Fülle legen. Rand fest andrücken und etwas umschlagen. Mit Wasser bestreichen und Sesam bestreuen.

Im Backofen 25 - 30 Min. auf mittlerer Schiene goldbraun backen.











GRÜN, GRÜNER, CHICAGO

Geburtsort des Wolkenkratzers. Startpunkt der Route 66, eine spektakuläre Skyline und zudem die grünste Großstadt Amerikas. Mit nachhaltigen Projekten wird aus der ehemaligen Ganovenstadt eine umweltfreundliche Vorzeigemetropole.

DAS NEW YORK **DES MITTLEREN WESTENS**

Schon in den 1950ern sang Frank Sinatra in einer Hymne auf die Stadt: "You'll lose the blues in Chicago". Und auch heute ist die Stadt am Lake Michigan für viele die bessere Alternative zu New York – oder anders gesagt, das New York des Mittleren Westens. Dass sich Chicago zu einer Metropole mit derartiger Lebensqualität mausern würde, war in den 1920ern noch nicht ersichtlich - damals, als der berüchtigte Gangsterboss Alphonse Gabriel "Al" Capone die Unterwelt beherrschte und ihr den Ruf als gesetzlose Stadt verschaffte. Noch bis heute hat sie mit einigen weniger schmeichelhaften Beinamen zu kämpfen: "The Second City" (nach New York

City), "The Windy City" wegen des eisigen Winterwindes oder "Meatpacking City" (dt. Stadt der Fleischverpackung). Letzterer rührt daher, dass Chicago ab Mitte des 19. Jahrhunderts als Zentrum der amerikanischen Fleischverarbeitungsindustrie galt. Mit der Industrialisierung wurde in Chicagos Schlachthöfen das Fließband erfunden und die Lohndrückerei perfektioniert - Kapitalismus wie er leibt und lebt.

UMWELTPROJEKTE IN EHEMALIGEN SCHLACHTHÄUSERN

Mittlerweile werden die alten Schlachthäuser nach und nach saniert und umfunktioniert. In eine der ehemaligen Fabriken ist 2011 "Plant Chicago" eingezogen. Die gemeinnützige Organisation vereint diverse Umweltprojekte, unter anderem einen Hydrokultur-Garten und die Whiner Beer Company. Alles beruht auf dem Prinzip der Kreislaufwirtschaft, in dem auch Abfälle eine wertvolle Aufgabe haben. Anstatt sie auf Deponien verkommen zu lassen, werden sie erneut als Rohstoff verwendet.

TREE PLANTING CAMPAIGN

Den ersten Baum der "Tree Planting Campaign" pflanzte Ex-Bürgermeister Richard M. Daley 1989 und gab damit den Startschuss zu "Green Chicago". 30 Jahre und eine halbe Million Bäume später haben alle Schnellstraßen der Stadt bepflanzte Mittelstreifen, der städtische Fuhrpark größtenteils (vergleichsweise) umweltfreundlichere Hybridfahrzeuge und über 400 Gebäude der Stadt ein grünes Dach. Die Dachgärten sorgen nachweislich für Abkühlung, halten Regenwasser zurück und senken letztendlich Energiekosten. Besonders imposant ist der zehn Hektar große Millennium Park, der sich seit 2004 über zwei Parkgaragen und den Bahnhof für Vorortzüge erstreckt.

ALICE IM WUNDERLAND FÜR VEGANER_INNEN

Dass Chicago immer grüner wird, bestätigt auch das immer größer werdende Angebot veganer Lokale. Eines davon ist das kleine Restaurant von der in Macau geborenen Chinesin Mung Wong.







Caramel Crunch Torte im The Chicago Diner



Alice & Friends

Tofu Tikka Masala

im Chicago Diner

Seit der Übernahme des Alice & Friends' Vegan Kitchen kreiert sie mit ihrem multikulturellen Team neue Desserts und asiatisch inspirierte Speisen. Mun möchte mit ihrem kleinen Restaurant ein Wunderland für Veganer_innen und Pflanzenbewusste schaffen und gleichzeitig das Öko-Image bei Nicht-Veganer innen verbessern. Und das gelingt, auch Fleischesser_innen

sind begeistert von der Qualität und dem Geschmack der Speisen. Die Zutaten stammen größtenteils von lokalen Produzent innen und im Sommer gibt es Kräuter aus Eigenanbau. Der vegane Käse wird, wie fast alles, hausgemacht. Dass sie das Restaurant, in dem sie davor selbst immer wieder gegessen hatte, übernehmen würde, hätte sie sich nicht träumen lassen. Es war Schicksal

- und eine Herzensangelegenheit. "Ich habe mir für Chicago schon immer ein größeres veganes Angebot gewünscht. So wie in LA oder New York", schildert Mun. "Dann bot sich mir die Gelegenheit, selbst für diese Veränderung zu sorgen, und ich dachte mir: Let's do it."

VEGANE ADRESSEN IN CHICAGO

ALICE & FRIENDS' VEGAN KITCHEN

Hauptsächlich asiatische Gerichte wie Chow Mein, Miso Ramen und Thai Curry, aber auch veganer Cheeseburger. Verlockende Kuchentheke mit rohem Limetten-Cheesecake und Schokoladenmousse-Pie.

www.aliceandfriendsvegankitchen.com

VEGAN NOW

Chicken Wings, "Mac and Cheese" und Buffalo-Sauce beweisen, dass veganes Essen auch in Form von Soulfood möglich und lecker ist.

www.frenchmarketchicago.com/ vendor/vegan-now

NATIVE FOODS

Täglich frisch zubereitete Speisen inklusive hausgemachtem Tempeh und Seitan und selbst hergestelltem "Native"-Käse. www.nativefoods.com

LOVING HEART VEGAN CAFÉ

Auf der Speisekarte stehen Happy Burger, Eden Wraps mit Süßkartoffel, Avocado und Spinat und ein Ever Young

Bowl mit Sojafleisch (TVP), mariniert in einer koreanischen BBQ-Soße. www.lovingheartvegan.com

CHICAGO RAW FOOD

Neben Wraps aus Kohlblättern, frischer Spinatlasagne, Sushi und Rohkost-Pizza gibt es auch hausgemachte Getränke wie Kokosnuss-Kefir und Kurkuma-Trunk.

www.chicagorawfood.com

URBAN VEGAN

Spezialisiert auf thailändische Küche: Tofu Satay, Pad Thai, Panang Curry, Tom Kha Gai, scharfes Pak Choi, Tom Yam Suppe, Klebereis mit Mango und vieles mehr.

www.urbanveganchicago.com

KĀĽISH

Spezialisiert auf Burger, Tex-Mex und amerikanisches Frühstück. www.kalishvegan.com

THE CHICAGO DINER

Typisches "American Diner"-Essen:

11 verschiedene vegane Milchshakes, Nachos mit Seitan-Chorizo, veganer

Caesar Salad und das "Radical Reuben"-Sandwich mit hausgemachtem Seitan. www.veggiediner.com

VEGAN MANIA

Auch in Chicago gibt es eine Veganmania! Die Indoor-Veranstaltung findet seit 2008 jährlich statt und erinnert an die österreichische Vegan-Planet-Messe. www.newleafalliance.org

VEGANDALE FOOD AND DRINK FESTIVAL

Nach Erfolgen in New York und Toronto eroberte Vegandale 2018 zum ersten Mal den Grant Park mitten in Chicago. Das Outdoor-Fest ähnelt der österreichischen Veganmania.

www.vegandalefest.com

Anna Karolina Stock

Die Recherchereise für diesen Beitrag wurde unterstützt von Choose Chicago.



HÜTTEN-EINKEHR IN ÖSTERREICH ABER VEGAN BITTE

OB WANDERN ODER SKIFAHREN - IN ÖSTERREICH LIEBT MAN BEKANNTLICH DIE BERGE. FAST NOCH BELIEBTER ALS DIE OUTDOOR-AKTIVITÄT SELBST: DAS EINKEHREN.

Noch bis vor einiger Zeit hätte man sich als Veganer_in wahrscheinlich kaum getraut, auf einer Hütte in den Bergen zu fragen, ob auf der Karte auch etwas Veganes dabei ist. Nachdem die vegane Lebensweise in den letzten Jahren jedoch immer mehr Anhänger_innen findet, ist "vegan" auf vielen Berghütten inzwischen kein Fremdwort mehr.

Benjamin Simhofer ist seit 2015 bei der Bergrettung im Rax-Schneeberg-Gebiet und schon von Kindheit an in den Bergen unterwegs. Er lebt außerdem seit fünf Jahren vegan und hat im Laufe der Zeit einiges an Erfahrung gesammelt, was den veganen Lebensstil als Bergsteiger angeht. "Veganismus am Berg stellt für mich keine allzu große Herausforderung dar – nur ein Stück mehr Planung wird abverlangt", so Simhofer. Auf den meisten Hütten liefe die Kommunikation nach wie vor per Telefon ab, besonders wenn es um Übernachtungen geht, so der Bergretter. Gerade deshalb sei es meistens kein Problem, bei der Verpflegung auf die vegane Ernährung hinzuweisen. "Nach meinen Erfahrungen gab es

an dieser Stelle noch nie Probleme. Das Frühstück findet meist als Buffet statt. Brot, Marmelade und Gemüse gibt es so gut wie immer", meint er. Auch die Mahlzeiten seien meist vollwertig, oft auf Basis von Kartoffeln, Reis, Nudeln oder Linsen. Das einzige Problem: die Mehlspeisen. Dafür bieten aber die meisten Hütten Obst und auch Mannerschnitten an.



Viele Hütten haben auch ohne vorige Absprache inzwischen ein breites veganes Angebot. Mit Nachfragen ist man zwar stets auf der sicheren Seite - in den folgenden Betrieben ist man als Veganer_in jedoch mit großer Wahrscheinlichkeit gerne gesehen.

REGION HOCHKÖNIG (SALZBURG) -> WWW.HOCHKOENIG.AT

Die Region Hochkönig in Salzburg wirbt damit, die weltweit erste zertifizierte vegane Region mit rein pflanzlichem Angebot auf zahlreichen Hütten zu sein. Tatsächlich wurde die Region von der Veganen Gesellschaft Österreich mit dem V-Label zertifiziert. Die Kriterien, um in der Region Hochkönig als veganer Betrieb zu gelten: mindestens ein pflanzliches Gericht sowie ein veganes Getränk auf der Speisekarte. Zudem bietet die Region vegane Hotels und Unterkünfte an – um hier als veganer Betrieb zertifiziert zu sein, muss ein pflanzliches Frühstücksangebot sowie ein veganes, täglich wechselndes Menü vorhanden sein. Folgende Berghütten erfüllen die Kriterien der Region Hochkönig und bieten ein veganes Angebot:

MARIA ALM: STEINBOCKALM, WASTLALM, TISCHLER-

HÜTTE UND JUFENALM

DIENTEN: ZACHHOFALM, GABÜHLEHÜTTE

MÜHLBACH: KARBACHALM, TIERGARTENALM, ZAPFERL-

ALM, FELLERSBACHALM UND PRONEBENALM

(NUR SOMMER)

SCHIESTLHAUS - HOCHSCHWABGRUPPE (STEIERMARK) -→ www.schiestlhaus.at

Auf 2.154 Meter gelegen, ist das Schiestlhaus die höchste Schutzhütte in der Hochschwabgruppe. Zwar ist das Schiestlhaus kein zertifiziert veganer Betrieb - jedoch werden Veganer_innen mit Freude empfangen und Gerichte speziell zubereitet. Zwei bis drei vegane Gerichte sind stets auf der Speisekarte zu finden und auch veganes Frühstück wird angeboten. Neben Veganer_innen sind im Übrigen auch Hunde willkommen und werden bestens versorgt.

KARL-LUDWIG-HAUS - RAX-SCHNEEBERG-GRUPPE (STEIERMARK) ightarrow www.karlludwighaus.at

Am südöstlichen Rand des Rax-Hochplateus auf einer Höhe von 1.804 Metern gelegen, bietet das Karl-Ludwig-Haus ein überdurchschnittlich hohes Angebot für Veganer_innen: Das vegane Sortiment macht stets 30 bis 40 Prozent der Speisekarte aus, in jeder Produktkategorie gibt es mindestens eine vegane Alternative und auch das Frühstück bietet vegane Optionen. Zudem ist die Hütte bio-zertifiziert.



GJAID ALM - DACHSTEINGEBIRGE (OBERÖSTERREICH) -> WWW.GJAID.AT

Auf 1.738 Metern im Dachsteingebirge findet man die Gjaid Alm. Essenstechnisch ist hier für jede_n etwas dabei: Beim Frühstücks- und Abendbuffet werden neben nicht-veganen Klassikern auch vegetarische und vegane Speisen angeboten. Alle Zutaten stammen aus biologischer Landwirtschaft.

LANGTALERECKHÜTTE (KARLSRUHER HÜTTE) - ÖTZTAL (TIROL) → www.alpenverein-karlsruhe.de/huetten/langtalereckhuette

Die Hütte des Karlsruher Alpenvereins liegt auf 2.480 Meter Höhe im Ötztal. Hier werden typische Tiroler Gerichte serviert,

die auch auf Veganer_innen sowie Allergiker_innen abgestimmt sind. Alle Zutaten stammen aus eigener Landwirtschaft.

Falls es doch mal etwas länger bis zur nächsten Hütte dauern sollte, hat Benjamin Simhofer außerdem einige Tipps, wie man als Veganer_in am Berg problemlos längere Touren übersteht. "Als Verpflegung für eine Tour sind meine absoluten Favoriten Trockenfrüchte und Nüsse. Sie sind leicht, benötigen wenig Platz, liefern viel Energie, haben eine sehr lange Haltbarkeit und können bei der nächsten Tour gleich wieder verwendet werden. Im Rucksack werden sie nicht zerdrückt und benötigen generell eine minimale Verpackung", so Simhofer. Außerdem sei es wichtig, vor jeder Tour ein sättigendes Frühstück zu sich zu nehmen und einen ausreichenden Vorrat an Wasser mit sich zu führen.



THE CHICKPEEPS

Evanna Lynch verzaubert ihre Fans nicht nur mit ihrer Darstellung der Luna Lovegood in den Harry-Potter-Filmen, sondern nun auch mit ihrem Podcast "The ChickPeeps". Gemeinsam mit Schauspieler Robbie Jarvis, Meeresschutzaktivistin Momoko Hill und Tierrechtsaktivist Tylor Starr verspricht sie einen "friendly, fun, mad-curious vegan podcast". Mit dem Podcast wollen sie ihre vegane Lebensweise auf eine positive, unterhaltsame und informative Weise verbreiten – was ihnen auch hervorragend gelingt!

Der Podcast ist nicht nur für langjährige Veganer_innen geeignet, sondern auch für alle, für die der Veganismus noch Neuland ist. In den über 30 Episoden werden gesundheitliche, ökologische und ethische Aspekte des Veganismus



besprochen. Meist sind Expert_innen der jeweiligen Episode zu Gast: So sprechen zum Beispiel Kip Andersen und Keegan Kuhn (Cowspiracy) über Umwelt und Ingrid Newkirk (PETA), Nathan Runkle (Mercy For Animals) und Earthling Ed über Tierrechte. Warum nicht nur Fleisch, sondern auch Milch und Eier enormes Leid verursachen, wird eindrucksvoll behandelt. Ebenso werden kulinarische Tipps für das Kochen gegeben, vegane Fashionlabels vorgestellt und pflanzliche Ernährung von Sportler_innen thematisiert. Wie unzählige Fans gehofft haben, wird auch die Harry-Potter-Reihe aus einer veganen und tierrechtlerischen Perspektive diskutiert. Besonders empfehlenswert ist der Podcast jedenfalls wegen seiner persönlichen Note und hilfsbereiten, vorurteilsfreien Heranführung von Nicht-Veganer_innen an die vegane Lebensweise.

DER PODCAST IST KOSTENLOS UND IN ENGLISCHER SPRACHE AUF WWW.THECHICKPEEPS.COM, ITUNES, SPOTIFY, SOUNDCLOUD UND STITCHER VERFÜGBAR.

VEGAN-KLISCHEE ADE!

Der gebürtige Kärntner Niko Rittenau räumt in seinem Buch "Vegan-Klischee ade!" mit häufigen Vorurteilen gegenüber der veganen Ernährung auf. Ausführlich erklärt er anhand wissenschaftlicher Studien, wie sich Veganer_innen ideal mit allen essentiellen Nährstoffen versorgen können. Dabei geht es dem Autor nicht darum, eine vegane Ernährung auf Biegen und Brechen als das Optimum in allen ernährungsphysiologischen Aspekten darzustellen. Er erklärt, warum eine vollwertige pflanzliche Ernährung gesundheitsförderlich ist und welche Fehlinterpretationen der ernährungswissenschaftlichen Daten zur Entstehung zahlreicher Mythen beigetragen haben. Gleichzeitig geht Rittenau auf potentielle Schwachstellen ein, erklärt wie Defizite vermieden werden und warum das Vitamin B₁₂ bei der veganen Ernährung ergänzt werden muss. Zu Beginn des Buches stellt der Wahlberliner die Positionen verschiedener Fachgesellschaften vor: Während deutschsprachige Ernährungsgesellschaften nach wie vor Vorbehalte gegenüber veganer Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit haben, zeigen die Positionen anderer Länder wie USA, Großbritannien und Portugal, dass eine vegane Ernährung in jedem Lebensabschnitt bedarfsdeckend

sein kann. Im Anschluss befasst sich Rittenau ausgiebig mit den potentiell kritischen Nährstoffen veganer Ernährung. Neben Vitamin B12 zählen hierzu unter anderem auch Omega-3-Fettsäuren. Vitamin D und Protein. Der Autor macht deutlich, wie einfach diese mit einer rein pflanzlichen Ernährung gedeckt werden können. Danach widmet er sich in jeweils eigenen Kapiteln den fünf wichtigsten Lebensmittelgruppen der veganen Ernährung: Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Gemüse, Obst sowie Nüsse und Samen. Er gibt praktische Tipps, etwa zur richtigen Zubereitung von Hülsenfrüchten, und erklärt, warum der Zucker im Obst weder dick macht noch das Diabetes-Risiko erhöht. Zuletzt folgt ein Kapitel über die Sojakontroverse: Entgegen vieler Vorurteile verweiblicht Soja Männer nicht und verursacht auch keinen Brustkrebs bei Frauen. Fazit: "Vegan-Klischee ade!" ist ein sehr informatives, umfangreiches Buch für alle, die sich näher mit der veganen Ernährung auseinandersetzen möchten. Das gilt für Vegan-Neulinge ebenso wie für Menschen, die schon jahrelang vegan leben und sich gesundheitsbewusster ernähren möchten. Leicht verständliche Abbildungen sowie Zusammenfassungen über die wichtigsten Klischees und deren Widerlegung am Ende jedes Kapitels machen das Buch zudem zu einem tollen Nachschlagewerk.

TIPP: DAS BUCH KANN ZUM PREIS VON 25,50 € UNTER SHOP@VEGAN.AT **BESTELLT WERDEN!**



NIKO RITTENAU VEGAN-KLISCHEE ADE! WISSENSCHAFTLICHE ANTWORTEN **AUF KRITISCHE FRAGEN ZU VEGANER ERNÄHRUNG** VENTIL VERLAG, SEPTEMBER 2018 456 SEITEN 25,50 € ISBN 978-3-95575-096-1

IM UNTERGRUND

"Im Untergrund" handelt von einem jungen Wissenschaftler namens Paul, der Ende der 1980er-Jahre Österreich verlässt, um an der renommierten Universität Cambridge zu forschen. Kurz nach seiner Ankunft wird er auf die ansässige Tierrechtsbewegung aufmerksam und so wird ihm bewusst, auf welch vielfältige Weise Tiere zum menschlichen Nutzen ausgebeutet werden. Hautnah erlebt er das Leid von Lebewesen in Tierversuchen, -fabriken und -transporten mit. Es folgen bedeutende berufliche und private Konsequenzen: Paul reflektiert seine eigene Lebensweise und wendet sich Schritt für Schritt dem Veganismus zu, dem er anfangs wenig abgewinnen konnte. Seine wissenschaftliche Tätigkeit rückt zunehmend in den Hintergrund und wird schließlich zugunsten des Tierrechtsaktivismus aufgegeben. Eindrücklich wird der kompromisslose Kampf für die Tiere geschildert: Die Leser_innen begleiten den

Protagonisten bei Recherchen in Tierfabriken, Befreiungen von Pelztieren und Demonstrationen gegen Tiertransporte. Die britische Tierrechtsbewegung der 1990er-Jahre ist laut und lebendig und so vielen ein Dorn im Auge: Es wird von Aktivist_innen erzählt, die im Kampf für eine gerechtere Welt ihr eigenes Leben verlieren. Nicht selten sind die Aktionen von polizeilicher Gewalt begleitet und schließlich muss Paul vor juristischer Verfolgung untertauchen. "Im Untergrund" ist ein wahrlich spannender Roman – bedenkt man, dass die Geschichte auf wahren Begebenheiten beruht und lediglich die Chronologie und beschriebenen Personen fiktiv sind, fällt es noch schwerer, das Buch aus der Hand zu legen. Martin Balluch ist mit "Im Untergrund" ein mitreißendes Werk gelungen, das einen tiefen Einblick in die Tierrechtsbewegung gibt und motiviert, selbst ein Zeichen für die Tiere zu setzen.



MARTIN BALLUCH IM UNTERGRUND. **EIN TIERRECHTSROMAN NACH WAHREN BEGEBENHEITEN**

PROMEDIA VERLAG. SEPTEMBER 2018 440 SEITEN, 19,90 € ISBN 978-3-85371-445-4

TIPP: DAS BUCH KANN ZUM PREIS VON 19,90 € UNTER SHOP@VEGAN.AT BESTELLT WERDEN!

Entgeltliche Anzeige

atuV

PZN 4300176



My E Bio Energy Drink:

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

KONSERVIERUNGSSTOFFE

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

KONSERVIERUNGSSTOFFE Erhältlich in Österreich im gut sortierten Bio-Handel.

MY E Bio Fruity Bears Vegan

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



Erhältlich in Österreich im gut sortierten Bio-Handel und













Fruity Bears





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



Vitamine: C / B12 Mineralien: Eisen Plus Folsäure









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

Fenchel / Garcinia cambogia / Grüner Tee / Vitamin C

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























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

BIOCHI

Das Biochi im steirischen Schladming ist bereits seit 2007 Bio-Fachgeschäft, Bio-Bistro & Café und Kochschule in einem. In der bäuerlichen Region wurden die sympathischen Inhaber Gabi und Johann Ebner anfangs stark für ihre vegane Initiative kritisiert. Doch sie ließen sich nicht beirren, gingen mit gutem Beispiel voran und bekochen ihre Gäste nun schon seit vielen Jahren mit biologischer, stets saisonaler Vollwertkost. Letztere kommen gerne immer wieder, denn dass das Essen im Biochi nicht nur gesund ist, sondern auch noch überaus gut schmeckt, hat sich längst herumgesprochen. Serviert werden hier fast nur vegane Produkte. Wird mittags mal etwas Vegetarisches angeboten, ist immer auch eine vegane Variante verfügbar. Zur Auswahl stehen jeden Tag zwei Gerichte, die zwischen 8 und 11 Euro kosten. So gibt es beispielsweise Kichererbsen-Sesam-Laibchen mit Kurkumadip, Tofu "Cordon Bleu" mit Petersilienkartoffeln und Sauce Tartare oder gefüllte Kohlrabi mit Polenta auf Paprika-Kräuter-Sauce. Zusätzlich kann man sich einen Salat vom Buffet selbst zusam-



menstellen und eine von zwei Suppen wählen. Als Dessert stehen Köstlichkeiten wie Kokos-Ingwer-Creme, gebackene Apfelradel oder Palatschinken auf dem Speiseplan. Wer lieber zum Kaffee vorbeischaut, findet eine gut sortierte Kuchenvitrine, die zu zwei Dritteln vegan ist. Das Konzept der Ebners ist erfolgreich: Inzwischen informieren sich immer mehr Menschen über eine Umstellung auf vegane Ernährung, buchen bei ihnen Kochkurse oder rein vegane Caterings. Im Rahmen von Vegucation hat Johann Ebner schon viele Küchenfachkräfte in Hotellerie und Gastronomie geschult. Und bereits zwei Kochbücher entsprechend ihrer Küchenlinie,



dem basisch-veganen Kochen, haben die beiden veröffentlicht. Denn sie sind überzeugt: Mit der richtigen veganen Kost sind die Menschen gesünder, leistungsfähiger, denken positiver und sind ausgeglichener.

5 % RABATT FÜR MITGLIEDER DER VEGANEN GESELLSCHAFT ÖSTERREICH!

ВІОСНІ MARTIN-LUTHER-STRASSE 32 8970 SCHLADMING TEL. 03687/239 27 MO-FR 8-18 UHR **SA 8-13 UHR**

VENUSS WIEN

Inmitten des ersten Bezirks in Wien hat Tian-Gründer Christian Halper erst 2018 ein neues Geschäftsmodell verwirklicht. Das Resultat: ein veganes Buffet-Bistro, das den Fokus auf regionale, biologische Lebensmittel und natürlich - auf Geschmack legt. Das Angebot ist momentan zu etwa 80 Prozent biologisch. Im Laufe der Zeit sollen ausschließlich biologische Lebensmittel verwendet werden. Das Bistro ist mit seiner hellen, modernen Einrichtung einladend gestaltet. Besucher_innen erhalten am Eingang eine Karte, auf die Speisen und Getränke gebucht werden. Bezahlt wird beim Verlassen des Bistros. Es gilt Selbstbedienung: An der Theke teilt sich die Auswahl in Salate und Mittagsgerichte, sowie Kaffee, Kuchen und Nachspeisen. Obwohl das Konzept klar zum Mittagessen einlädt, wird auch Frühstück angeboten, inklusive verschiedener Bagels mit besonderen Kombinationen. Das Herzstück



des Bistros ist jedoch mit Sicherheit das Angebot aus Salaten und Antipasti. Interessante Geschmackskombinationen à la geschmorte bunte Karotten mit Vanille oder Schwarzwurzeln mit Sherry-Pilz-Creme werden mit hausgemachtem Gebäck serviert und sind tatsächlich sehr empfehlenswert. Fazit: Das Venuss ist auf gutem Wege, sich als gesundes, leckeres Mittagslokal im Herzen der Wiener Innenstadt zu etablieren und definitiv einen Besuch wert. Preise: Kalte Speisen 7,50 Euro (klein) bis 12,50 Euro, warme Speisen 5 bis 12



Euro (groß). Frühstücks-Bagel 5 Euro pro Stück.

TIPP: VON 17-18 UHR IST IM **VENUSS TÄGLICH "HAPPY HOUR"** MIT PREISNACHLASS.

5 % RABATT FÜR MITGLIEDER DER VEGANEN GESELLSCHAFT ÖSTERREICH!

VENUSS

HERRENGASSE 6-8 TEL. 01/890 83 09 1010 WIEN MO-SA 10-18 UHR

DIE EISPERLE

Der erste rein vegane Eisladen der grünen Mark hat im Juni 2017 in Graz eröffnet. Inhaberin der "Eisperle" ist Mariane Leyacker-Schatzl, die nach Absolvieren der Eisfachschule zwei Jahre lang im Keller mit einer professionellen Eismaschine experimentierte. Schon damals war ihr klar, dass sie keine Kompromisse eingehen will und nur hochwertige Rohstoffe in ihr Eis kommen werden. Nach langer Standortsuche wurde sie in der zentral gelegenen Kaiserfeldgasse 22 fündig. Aus einem ehemaligen Kaffeehaus wurde ein heller, moderner, puristisch eingerichteter Eisladen. Dieses Konzept gibt eindeutig vor, wer hier im Mittelpunkt stehen soll, nämlich das Eis! Kund_innen können zwischen 14 Sorten wählen, die zweimal wöchentlich wechseln. Zu den Highlights zählen Heidelbeere-Orange, Pistazie, Maple Walnut oder auch etwas ausgefallenere Sorten wie Gurke-Limette. Hier schmeckt man Eis



pur! Farb- und Konservierungsmittel, Fertigpasten oder künstliche Zusatzstoffe sind absolut tabu. Die Sorten werden mit Hafer-, Soja-, Reis- und Kokosmilch hergestellt. Die Fruchtsorten beinhalten bis zu 70 % Fruchtanteil. Auch zuckeralternative Sorten, hergestellt mit Birkenzucker, Kokosblütenzucker, Ahornsirup, Agavendicksaft oder Dattelsüße, gibt es. Wer an kälteren Tagen keine Lust auf Eis hat, kann es sich dennoch in der Eisperle gemütlich machen. Dann gibt es nämlich köstliche Hot Chocolate aus französischer Edelbitterschokolade – pur oder mit einer Eiskugel nach Wahl.

10 % RABATT FÜR MITGLIEDER DER VEGANEN GESELLSCHAFT ÖSTERREICH!

DIE EISPERLE
KAISERFELDGASSE 22
8010 GRAZ
MO-SO 11-22 UHR,
ANFANG MÄRZ BIS ENDE NOVEMBER



Onlineshop für Upcycling-Produkte



Vegetarisches Grillen mit SPAR Veggie!

"Man muss kein Vegetarier sein, um Veggie zu lieben!": SPAR Veggie bietet abwechslungsreiche Produkte für eine besonders schmackhafte Grill-Party.

Die Produktwelt erstreckt sich von Burger-Patties und Cevapcici über Falafel und Bio-Grilltofu bis zu Pitabrot und vegane Mayonnaise.

