



Saisoneröffnung!

# Loving Hut am Klopeiner See

**Vegane Pension und Restaurant** 



E-Mail: info@lovinghutpension.at Saison 2020: 01.05. bis 30.09.

Sa & So 11:30-21:00 Uhr (ab 15. September andere Öffnungszeiten)

www.lovinghutpension.at

### INHALT

### ZU GAST AB SEITE 4



PORTRAIT Joaquin Phoenix

4

### WISSEN AB SEITE 8

ETHIK Rinder	8
<b>ERNÄHRUNG</b> Kuh- vs. Pflanzenmilch	11
<b>UMWELT</b> Milch im Öko-Check	13
LANDWIRTSCHAFT Soja aus Österreich	15

### V-LABEL AB SEITE 18

V-LABEL Vegan.at-Awards	18
V-LABEL Collage	22

### POSTER AB SEITE 20

JOAQUIN PHOENIX	20

### **VEGANE GESELLSCHAFT AB SEITE 24**

<b>ALLES FÜR DEN GAST</b> Vegane Erlebniswelt	24
FRISCH GEDRUCKT Praxis-Leitfaden für	
Gastronom_innen	24
ÖSTERREICHS BÄCKEREIKETTEN Der Veggie-Test	25
VEGUCATION Schüler_innen berichten	26
<b>VEGAN.AT-TEAM</b> Eine Mitarbeiterin stellt sich vor	27
UNSERE EVENTS Ein Rückblick	29

### LEBEN AB SEITE 30



SPORT The Game Changers, Team Vegan.at	30
REZEPTE Vegan-Klischee ade! Das Kochbuch	32
BUCHVORSTELLUNGEN Iss was?!, Beyond Beliefs	35
RESTAURANTS Burger und mehr	36
unterstützung gesucht Spendenformular	38
IMPDESSIIM	40

### LIEBE LESER\_INNEN,

Oscar-Gewinner Joaquin Phoenix lebt bereits seit seiner frühen Kindheit vegan. In seinen Filmen trägt der Joker-Darsteller ausschließlich pelz- und lederfreie Kleidung und er wird nicht müde, sich für Tiere zu engagieren –



sei es, dass er Schlachthäuser besucht, um dort Schweinen auf ihrem letzten Weg Zuwendung zu schenken, oder einschlägigen Tierrechts-Dokumentationen wie "Earthlings" und "Dominion" seine Stimme verleiht. Mehr über den vorbildhaften Aktivismus des großartigen Schauspielers erfahren Sie ab Seite 4.

Ein weiteres Schwerpunkt-Thema dieser Ausgabe ist Milch: Welche ökologischen Folgen hat die Produktion von Kuhmilch und wie steht es um die gesundheitlichen Aspekte? Welche Vorzüge hat pflanzliche Milch gegenüber tierischer? Außerdem gehen wir ausführlich auf das Leben der Rinder und die österreichische Soja-Produktion ein.

Dass eine pflanzliche Ernährung sportliche Höchstleistungen effektiv unterstützen kann, zeigen immer mehr Hochleistungssportler\_innen, die sich mittlerweile vegan ernähren. Besonders eindrucksvoll macht dies der Film "The Game Changers" deutlich, der bereits unzählige Menschen dazu motiviert hat, auf vegane Kost umzusteigen. Lesen Sie mehr ab Seite 23!

Und natürlich berichten wir auch in dieser Ausgabe über einige unserer größten Erfolge der vergangenen Monate: Unsere vegane Erlebniswelt auf der "Alles für den Gast"-Messe konnte zahlreiche Gastronom\_innen davon überzeugen, ihr rein pflanzliches Angebot auszubauen, Bäckereiketten werden durch unser Ranking zu einem größeren veganen Produktangebot motiviert und Vegucation-Schüler\_innen erzählen, was ihnen an der veganen Kochausbildung besonders gut gefallen hat.

Viel Spaß beim Lesen!

Ch Xnal

Felix Hnat



JOAQUIN PHOENIX HAT DURCH FILME WIE "WALK THE LINE", "THE MASTER" UND "HER" INTERNATIONALE BERÜHMTHEIT ERLANGT. FÜR SEINE SCHAUSPIELLEISTUNG IN "JOKER" IST ER IM FEBRUAR 2020 MIT DEM OSCAR AUSGEZEICHNET WORDEN. SEIT SEINER KINDHEIT HAT PHOENIX IN ÜBER 40 FILMEN MITGEWIRKT UND BRILLIERT DABEI IN DEN UNTERSCHIEDLICHSTEN GENRES. DOCH NOCH LÄNGER GEHT SEIN EINSATZ FÜR DIE TIERE ZURÜCK: SEIT SEINEM DRITTEN LEBENSJAHR LEBT PHOENIX VEGAN. MIT SEINEM TIERRECHTSAKTIVISMUS ERREICHT ER REGELMÄSSIG EIN MILLIONENPUBLIKUM.

# JOAQUIN PHOENIX

### EINE STARKE STIMME FÜR DIE TIERE

#### **EIN WEGWEISENDES KINDHEITSERLEBNIS**

Seit den 1970er-Jahren führt Joaquin Phoenix aus tierethischen Motiven eine vegane Lebensweise: "Ich wurde vegan, als ich drei Jahre alt war. Damals haben meine Geschwister und ich gesehen, wie Fische auf sehr gewaltsame und aggressive Weise getötet wurden. Für uns war klar, dass wir das nicht unterstützen wollen." Phoenix beschreibt einfühlsam, wie sehr ihn dieses Erlebnis beeinflusst hat - welche Wut und Angst in ihm entstanden sind, welche Ungerechtigkeit und welcher Machtmissbrauch hinter der Tötung von Tieren stehen. Seine Motivation für die vegane Lebensweise beschreibt er treffend: "Ich will keinem anderen einfühlsamen Lebewesen Schmerz zufügen. Ich will ihnen ihre Babys nicht wegnehmen. Ich will nicht, dass sie eingesperrt, gemästet und getötet werden. Das ist einfach absurd und barbarisch. Ich kann nicht verstehen. wie man das mitansehen kann und davon nicht berührt wird. Für mich ist der Veganismus mein Leben und war es schon immer. Er ist einer der wichtigsten Dinge für mich."

### **AKTIVISMUS FÜR TIERRECHTE**

Joaquin Phoenix tritt seit Jahrzehnten aktiv für Tierrechte ein. Er war nicht nur an fünf Filmen mit Tierrechts- und Veganismusbezug beteiligt, sondern er kooperiert auch kontinuierlich mit Organisationen wie "PETA", "Animal Equality" und "Mercy For Animals". In den letzten Monaten hat er unter anderem an Mahnwachen bei Schlachthöfen und Protesten gegen Tierfabriken teilgenommen. Außerdem ist er das Gesicht der Kampagne "End speciesism" von "PETA". Er kämpft für ein Ende der Ausbeutung von Tieren durch Menschen und betont: "Wenn wir die Welt durch die Augen eines anderen Tieres sehen, müssen wir erkennen, dass wir im Inneren alle gleich sind. Wir alle verdienen ein Leben ohne Leid."

### OSCAR-REDE: EINE STIMME FÜR DIE STIMMLOSEN

Im Februar 2020 gewann Joaquin Phoenix den Oscar in der Kategorie "Bester Hauptdarsteller" für seinen neuesten Film "Joker". Einen der wohl größten Momente seiner Karriere nutzte Phoenix, um auf Missstände in unserer Welt aufmerksam zu machen, aber auch, um Mut für Veränderung zu schaffen:



"Ich denke, dass wir manchmal das Gefühl haben, dass wir uns für unterschiedliche Anliegen einsetzen. Aber ich sehe Gemeinsamkeiten. Ich denke, ob wir nun über Geschlechterungleichheit, Rassismus, Queer-Rechte, indigene Rechte oder Tierrechte sprechen, wir sprechen dabei über den Kampf gegen Ungerechtigkeit. Wir sprechen vom Kampf gegen den Glauben, dass eine Nation, eine Person, eine Ethnie, ein Geschlecht, eine Spezies das Recht habe, andere ungestraft zu beherrschen, zu benutzen und zu kontrollieren.

Ich denke, wir haben uns sehr von der natürlichen Welt entfernt. Viele von uns machen sich einer egozentrischen



Weltansicht schuldig und wir glauben, dass wir das Zentrum des Universums wären. Wir gehen in die Natur und rauben ihre Ressourcen. Wir fühlen uns berechtigt, eine Kuh künstlich zu befruchten und ihr Baby zu stehlen, obwohl ihre Schreie der Verzweiflung unverwechselbar sind. Dann nehmen wir ihre Milch, die für ihr Kalb bestimmt ist, und geben sie in unseren Kaffee und in unser Müsli.

Wir fürchten die Idee der persönlichen Veränderung, weil wir denken, dass wir etwas opfern, etwas aufgeben müssen. Doch wir Menschen sind so kreativ und erfinderisch und wir können Systeme der Veränderung kreieren, entwickeln und umsetzen, die für alle Lebewesen und den Planeten förderlich sind."



Foto: Farm Sanctuc



WIR FÜHLEN UNS BERECHTIGT, EINE KUH KÜNSTLICH ZU BEFRUCHTEN UND IHR BABY ZU STEHLEN, OBWOHL IHRE SCHREIE DER VERZWEIFLUNG UNVERWECHSELBAR SIND.

Joaquin Phoenix' Engagement für den Veganismus schlägt hohe Wellen. Unter Betonung der Klimafreundlichkeit der pflanzlichen Ernährung wurde das diesjährige Menü der Golden Globes erstmals rein vegan gestaltet. Bei den Oscars waren zumindest sieben von zehn Gerichten pflanzlich. Der Zusammenhang von tierischen Produkten und Klimawandel wird immer mehr Menschen bewusst. Die vegane Ernährung

wird so als essentieller Bestandteil im Kampf gegen die Klimakatastrophe verstanden.

#### **RETTUNG VON MUTTERKUH UND IHREM KALB**

"Run to the rescue with love and peace will follow" – mit diesen Worten seines 1993 verstorbenen Bruders River hat Joaquin Phoenix seine Oscar-Rede beendet. Mit diesen Worten im Kopf hat er einen Tag nach der Preisverleihung gemeinsam mit seiner Verlobten und Schauspielkollegin Rooney Mara, seiner und ihrer Mutter an einer Tierbefreiung teilgenommen. Eine Kuh mit ihrem einwöchigen Kalb konnte aus einem Schlachthof in Los Angeles gerettet werden. Die beiden wurden Liberty und Indigo genannt und können nun ein Leben frei von Ausbeutung am Lebenshof "Farm Sanctuary" führen.

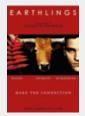
### FÜR TIERE EIN ZEICHEN SETZEN

Phoenix' Worte treffen oft mitten ins Herz: "It takes nothing away from a human to be kind to an animal." Sein Plädoyer für einen empathischen Umgang mit Tieren inspiriert zweifelsohne zum Veganismus und Tierrechts-/Tierschutzaktivismus. In Österreich freuen sich Organisationen wie der "Verein Gegen Tierfabriken", "Anonymous for the Voiceless", "Animal Save Movement" und "RespekTiere" über motivierte Aktivist\_innen. Alle, die sich noch am Umstieg zur veganen Lebensweise befinden, unterstützen wir gerne mit unserem "Veganen Monat". Schaut vorbei auf www.vegan.at/monat. Gemeinsam machen wir die Welt zu einem gerechteren Ort!



TIERRECHTS- UND VEGANISMUSDOKUS **VON JOAQUIN PHOENIX** 

#### EARTHLINGS: 2005 | SPRECHER



Mit versteckten Kameras portraitiert "Earthlings" das alltägliche Leid von Tieren. Die Dokumentation wirft einen umfassenden Blick auf deren Ausbeutung. So zeigt sie, wie Tiere zu Lieferanten von Fleisch, Milch, Eiern, Pelz und Leder degradiert werden. Ebenso werden Tier-

versuche und die Unterhaltungsindustrie thematisiert. Untermalt mit dem Soundtrack von Moby und der Erzählung von Joaquin Phoenix ist "Earthlings" wohl eine der härtesten, bewegendsten und bekanntesten Tier-Dokus, die je gedreht wurden. Phoenix hat damals "Earthlings" seinen bis dato einflussreichsten Film genannt.

### WHAT THE HEALTH: 2017 | EXECUTIVE PRODUCER



Sogenannte Wohlstandskrankheiten wie Diabetes, Hypertonie, Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben besorgniserregende Ausmaße angenommen. Als Ursache gelten unter anderem Ernährungsformen, die zu reich an Energie, Fett

und tierischen Produkten und zu arm an Obst und Gemüse sind. Eine pflanzliche Ernährung ist gesund und kann zur Prävention und Therapie von Krankheiten dienen. Doch warum wird sie nicht stärker von öffentlicher Seite gefördert und teils sogar bekämpft? "What the Health" geht dieser Frage auf den Grund und deckt den Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit auf.

### **DOMINION: 2018 | SPRECHER**



"Dominion" ist ein Weckruf für die Menschheit und prangert die Herrschaft über die Tiere an. Sei es in der Landwirtschaft, Unterhaltungs- oder Modeindustrie – Tiere werden dem menschlichen Nutzen untergeordnet. Die australische Doku verdeutlicht dies mit hartem und doch so wichtigem Filmmaterial. Neben versteckten Kameras wurden auch Drohnen eingesetzt. So entsteht ein nie dagewesenes Filmmaterial über die schier unglaublichen Ausmaße der Tierindustrie.

### THE ANIMAL PEOPLE: 2019 | EXECUTIVE PRODUCER

**POSTER** 

VON JOAQUIN

PHOENIX IN DER

MAGAZIN-

MITTE!



Die Dokumentation erzählt die wahre Geschichte von sechs Tierrechtsaktivist innen, die in den USA gegen das weltweit größte Tierversuchslabor protestierten und mit höchster politischer Verfolgung konfrontiert wurden. Die Aktivist\_innen wurden massiv überwacht, abgehört und

zuletzt wegen angeblichem Terrorismus vor Gericht gestellt. "The Animal People" zeigt, wie verflochten wirtschaftliche und politische Interessen sind und wie stark Aktivismus an bestehenden Machtverhältnissen rütteln kann.

### **GUNDA: 2020 | EXECUTIVE PRODUCER**



"Gunda" ist eine berührende, in schwarzweiß gehaltene Dokumentation über Tiere, die üblicherweise der menschlichen Nahrung dienen. Besondere Aufmerksamkeit wird dabei der Hauptprotagonistin, der Schweinedame Gunda mit ihren Kindern, geschenkt. Es bleibt kein Zweifel,

dass Schweine, aber auch andere Tiere wie wir Menschen voller Emotionen und Lebensdrang stecken. Die Dokumentation verzichtet auf gewaltvolles Material, bewegt aber ebenso durch die intime Portraitierung der Tiere. "Gunda" ist so ein starkes Plädoyer für den Veganismus und die Tierrechte.



### **DIE FASZINIERENDE** GEFÜHLSWELT DER RINDER

Rinder haben ein vielseitiges Seelenleben. Ihre Gefühle, Gedanken und Empfindungen variieren von Individuum zu Individuum. So sind manche Rinder abenteuerlustig und neugierig, andere eher zurückhaltend und schüchtern. Wenn ein geliebtes Herdenmitglied an einer bestimmten Stelle gestorben ist oder zum letzten Mal gesehen wurde, kehren sie häufig zu diesem Punkt zurück und drücken auf diese Weise ihren Kummer aus. Für Herdentiere wie Rinder spielen soziale Beziehungen eine zentrale Rolle. Sie erkennen bis zu 100 Artgenoss\_innen und bilden feste Freundschaften, die ein Leben lang andauern können. Mit ihren besten Freund innen verbringen sie einen Großteil ihrer Zeit. Aktivitäten wie Essen, Ruhen und Schlafen werden gemeinsam gestaltet. Rinder organisieren sich dabei in einem komplexen Herdensystem, das von einem erfahrenen und selbstbewussten Tier angeführt wird. Zur Kommunikation setzen Rinder unterschiedliche Laute und Körperhaltungen ein. Die Position des Kopfes sagt beispielsweise aus, ob Abstand oder Nähe gesucht wird. Mit ihren Stimmlauten wird eine Fülle von Gefühlen ausgedrückt. Für das geschulte Rinderohr klingt jedes Muh anders und kann unter anderem Zufriedenheit. Wut und Trauer ausdrücken.



Aufgrund der hohen Bedeutung von sozialen Beziehungen überrascht es wenig, dass ein besonders starkes emotionales Band zwischen Mutter und Kind besteht. Kühe produzieren ebenso wie wir Menschen Milch für ihre Babys. Mit etwa eineinhalb Jahren wird eine Kuh in der Landwirtschaft zum ersten Mal befruchtet, nach 9 Monaten Schwangerschaft gebärt sie ihr Kind und ab diesem Zeitpunkt gibt sie Milch. Damit die Milchleistung auf einem künstlichen Hoch gehalten wird, muss die Kuh einmal pro Jahr ein Kalb gebären. Sofort oder wenige Stunden nach der Geburt werden Mutter und Kind getrennt - damit es nicht seine eigene Muttermilch trinken kann. Denn diese ist für den Menschen bestimmt. Das neugeborene Kälbchen wird isoliert in einer Kälberbox oder einem Kälberiglu unter-



EMILIE LEBT IN FREIHEIT

gebracht. Die Trennung ist für beide ein traumatisierendes Ereignis. Mutter und Kind rufen tagelang verzweifelt nacheinander.

Schriftsteller Jeffrey Masson erzählt in "Die verborgene Seele der Tiere" von einer Kuh-Kalb-Trennung: "Als es ihr weggenommen wurde, war sie in großer Trauer. Sie stand außerhalb des Stalls. wo sie das Kalb zuletzt gesehen hatte, und rief stundenlang nach ihm. Sie bewegte sich nur, wenn sie dazu gezwungen wurde. Selbst nach sechs Wochen starrte die Mutter auf jene Stelle, wo sie ihr Junges aus den Augen verloren hatte. Man hatte fast den Eindruck, als wäre ihr Geist gebrochen worden."

### **GRENZENLOSE TIERTRANSPORTE**

Kühe müssen stets Kälber gebären, um Milch zu geben. Weiblichen Kälbern widerfährt meist dasselbe Schicksal wie ihren Müttern und sie werden für die Milchproduktion genutzt. Männliche Kälber sind wenig interessant. Als "Abfallprodukte" der Milchwirtschaft werden sie meist bald nach der Geburt verkauft. Häufig werden sie über weite Strecken ins Ausland in Mastbetriebe transportiert. Die grenzüberschreitenden Tiertransporte dauern oft Tage und durchqueren Länder und Kontinente. So hat der "Verein Gegen Tier-



ZAHLEN ZU ÖSTERREICH

#### SCHLACHTUNGEN:

- 55.155 Kälber
- · 639.077 erwachsene Rinder

#### FLEISCH:

- Rind- und Kalbsfleisch: 12,1 kg pro Kopf (19 % des Fleischkonsums)
- · Selbstversorgungsgrad: 141 %

### MILCHPRODUKTE:

- · Milch: 86,4 kg
- Butter: 5,5 kg
- Käse: 22,8 kg
- Obers/Rahm: 8,0 kg
- Milchprodukte in verarbeiteten Lebensmitteln: 3,2 kg
- · Selbstversorgungsgrad bei Milch: 164 %

Quelle: Statistik Austria (2019), eigene Berechnungen

### **LEBENSERWARTUNG**

**NATÜRLICHE LEBENSERWARTUNG** KUH IN DER MILCHWIRTSCHAFT RIND IN DER FLEISCHWIRTSCHAFT KALB IN DER FLEISCHWIRTSCHAFT

5 JAHRE 2 JAHRE 6 MONATE

**BESTAND VON** RINDERN IN ÖSTERREICH • 1.912.808 20 JAHRE



MADAME LEBT IN FREIHEIT

fabriken" im Frühjahr 2020 Missstände zu Kälbertransporten aufgedeckt. Die herzzerreißende Dokumentation vom Lebensweg dreier österreichischer Kälber zeigt, wie pervertiert das Milchsystem ist. Nach über 21 Stunden Fahrt nach Spanien - völlig unversorgt, ohne Wasser oder Futter - blieben die Tiere einige Wochen bis Monate in der Mast. Anschließend wurden sie zwei Wochen per Schiff in den Libanon gebracht - um in einem minutenlangen Todeskampf bei vollem Bewusstsein ihr kurzes Leben zu verlieren. Das unvorstellbare Leid der Kälber ist ohne die Milchwirtschaft nicht denkbar. So klebt nicht nur an Fleisch, sondern auch an Milch jede Menge Blut.

### **ENDSTATION SCHLACHTHOF**

Neben der Mutter-Kind-Trennung und den Tiertransporten durchleben Rinder in der Landwirtschaft weitere Qualen. Die Anbindehaltung ist aufgrund zahlreicher Ausnahmeregelungen noch immer traurige Realität in Österreich. De facto sind zahlreiche Rinder ihr gesamtes Leben an Ort und Stelle in Ketten gelegt und können sich kaum bewegen. Die hohe Profitorientierung führt zu einer an maximaler Milchleistung orientierten Züchtung. Pro Jahr stellt



KÜHE IN DER LANDWIRTSCHAFT

eine "Milchkuh" in Österreich 7.100 kg Milch her - fünf Mal mehr als vor 70 Jahren. Der Körper der Kuh ist nicht für die Produktion von derart hohen Milchmengen ausgelegt. Euterentzündungen, Stoffwechsel- und Klauenerkrankungen sind weit verbreitet. Nach durchschnittlich drei Geburten werden Kühe in einem Alter von 5 Jahren geschlachtet, da ihre Körper keine Milchhöchstleistungen mehr erbringen. Wenn sie für die Fleischgewinnung bestimmt sind, landen Kälber mit etwa 22 Wochen und Rinder mit 2 Jahren im Schlachthof. Ob bio oder konventionell, ob Milch- oder Fleischproduktion: Der letzte Weg aller Rinder führt in den Schlachthof - lange Zeit vor ihrer natürlichen Lebenserwartung von 20 Jahren.

### **WO RINDER NOCH RIND** SEIN DÜRFEN

Dass es auch anders geht, zeigt der Lebenshof "RinderWahnSinn" im Waldviertel. Dort leben 60 Rinder, sechs Schweine und sechs Damhirsche. Um den Lebenshof kümmern sich Stephanie Buchinger und Hubert Gassner. Die meisten Tiere stammen aus der aufgegebenen Landwirtschaft. Andere konnten gerettet und aufgenommen werden. So etwa Alf, der mit 2 Monaten

auf den Hof kam. Er wurde sofort nach der Geburt von seiner Mutter getrennt und verbrachte Wochen in einer 1x1 m kleinen Kälberbox. Zu Beginn konnte er kaum gehen, jeder Schritt wackelte - kein Wunder, seine Muskulatur war durch die Bewegungslosigkeit in der Kälberbox extrem geschwächt. Trotzdem war er von Anfang an neugierig und ging offen auf Herdenmitglieder zu. Die Ochsen und Stiere – Alf lebt in einer Männerherde - haben ihn sozusagen adoptiert und aufgezogen. Am Lebenshof wird schnell klar: Jedes Tier hat eine einzigartige Persönlichkeit. Gemeinsam haben sie ihre Vorliebe für saftiges Gras und frische Äpfel. Stephanie erinnert sich schmunzelnd: "Rinder sehen wirklich sehr gut. Als ich einmal Apfel essend über die Weide spaziert bin, ist plötzlich Belle aus 200 m Entfernung auf mich losgestürmt und hat in letzter Sekunde noch abgebremst, als ich ihr das Stück Obst hingestreckt habe." Am Lebenshof will man einen persönlichen Zugang zu Tieren schaffen und lädt zum Besuch ein, etwa im Rahmen vom "Weide-Workshop KuHnterbuntes Miteinander".

#### FRAGE DER GERECHTIGKEIT

Warum trinken wir Menschen die Muttermilch einer anderen Spezies? Warum nehmen wir herzzerreißende Trennungen von Kuh und Kalb in Kauf? Warum schaffen wir ein System, in dem männliche Kälber von "Milchkühen" als "Abfallprodukte" gelten und quer durch Europa und noch weiter transportiert werden? All diese Fragen drehen sich nicht zuletzt um Gerechtigkeit und Empathie. Sie sollten uns zum Nachdenken anregen, ob wir beim nächsten Einkauf nicht doch lieber zur Pflanzenmilch greifen und die Kuhmilch im Regal stehen lassen.

## **MACHT'S DIE MILCH?**

### **GESUNDHEITLICHE ASPEKTE VON** KUHMILCH UND IHREN PFLANZLICHEN ALTERNATIVEN

"Milch macht müde Männer munter" - der bekannte und zugleich bizzare Werbeslogan aus den 50er-Jahren verdeutlicht das stark geförderte positive Image der Kuhmilch. Die Botschaft ist fragwürdig, der Wahrheitsgehalt wissenschaftlich nicht bestätigt. Dass Milchtrinken für unsere Knochen wichtig sei, haben wir jedoch spätestens in der Volksschule gelernt. Täglich bekamen wir unsere "gesunde Schulmilch" vorgesetzt, die wahlweise auch aus zuckrigem Kakao oder mit Zusatzstoffen versetzter Vanillemilch bestand. Bis heute bemüht sich die Milchindustrie, den guten Ruf der Kuhmilch zu bewahren. Mit Maßnahmen wie dem Weltmilchtag und Werbung, die saftige Wiesen, glückliche Kühe und ein gesundes Naturprodukt vorgaukelt, soll der Milch-Mythos aufrechterhalten werden. Kuhmilch sei gesund, weil sie viel Kalzium und Vitamin D enthalte und diese zur Osteoporose-Prävention notwendig seien, heißt es immer wieder.

### EIN GROSSTEIL DER ERWACHSENEN WELTBEVÖLKERUNG VERTRÄGT KEINE KUHMILCH

Meist unbeachtet bleibt dabei die Tatsache, dass viele Menschen unter Lak-

toseintoleranz leiden und somit Milch gar nicht vertragen. Wie auch alle anderen Säugetiere hat der Mensch ursprünglich nach dem Säuglingsalter die Fähigkeit verloren, Milchzucker zu verdauen. Erst vor ca. 7500 Jahren sind in Gegenden, in denen intensiv Milchwirtschaft betrieben wurde, Mutationen entstanden, die dazu führten. dass manche Personen im Erwachsenenalter Laktose verdauen können. Doch bis heute verträgt der Großteil der Menschheit keine Kuhmilch: Weltweit geht man von 75 % Laktoseintoleranz bei der erwachsenen Bevölkerung aus, in Österreich wird die Zahl auf 15 -20 % geschätzt.

### **KUHMILCH SCHADET DEN NIEREN VON SÄUGLINGEN**

Aufgrund der großen Unterschiede in der Milch-Zusammensetzung verschiedener Spezies ist Kuhmilch auch für menschliche Säuglinge kein ideales Lebensmittel. Der hohe Proteingehalt kann bei Menschenbabys zur Beeinträchtigung der Nierenfunktion führen, weshalb sie keine reine, unverdünnte Kuhmilch bekommen dürfen. Zusätzlich zählt Kuhmilch-Allergie zu den häufigsten Lebensmittelallergien im Säuglings- und Kindesalter.

#### WIE GESUND IST KUHMILCH?

Kuhmilch hat Vorteile: Sie enthält viel Kalzium, Eiweiß, einige Vitamine und Mineralstoffe. Dennoch lassen aktuelle Untersuchungen daran zweifeln, dass sie uneingeschränkt empfehlenswert ist. So könnte es sein, dass ein zu hoher Konsum zu Entzündungsreaktionen im Körper führt und womöglich Alterungsprozesse beschleunigt. Außerdem gibt es Hinweise darauf, dass Milchkonsum das Risiko für Prostatakrebs und andere Krebserkrankungen erhöhen kann. Eine große Kohortenstudie aus Schweden ergab sogar, dass das Sterberisiko bezogen auf einen bestimmten Zeitraum bei starken Milchtrinker innen höher war.

Die natürliche Funktion der Milch ist es, junge Säugetiere zu ernähren und deren Wachstum zu fördern. Daher enthält sie neben lebensnotwendigen Nährstoffen auch mehrere anabole Hormone. Zur Erhöhung der Milchproduktion wurden Kühe so gezüchtet, dass sie höhere Spiegel des Hormons Insulin-like growth factor 1 (IGF-1) produzieren – ein wesentlicher Faktor für die Steuerung des Zellwachstums. Hohe IGF-1-Spiegel stehen beim Menschen jedoch in Verbindung mit Krebsentstehung. Hinzu kommt, dass Kühe heutzutage die meiste Zeit,

### DIE VORTEILE PFLANZLICHER MILCH AUF EINEN BLICK

LEBENSMITTEL	ENERGIE (kcal)	KOHLEN- HYDRATE (g)	PROTEINE (g)	FETT (g)	CHOLESTERIN (g)	BALLAST- STOFFE (g)	CALCIUM (mg)	VITAMIN B12 (µg)	VITAMIN D (μg)
KUHMILCH	64	4,8	3,3	3,5	13	0	120	0,4	0,2
SOJAMILCH	38	2,5	3	1,7	0	0,5	120	0,38	0,75
HAFERMILCH	46	6,7	1	1,5	0	0,8	120	0,38	1,1
REISMILCH	50	10	0,2	0,9	0	0,3	120	0,4	0,8
MANDELMILCH	13	0	0,5	1,1	0	0,2	120	0,38	0,75

IM VERGLEICH ZU KUHMILCH ENTHALTEN DIE ANGEFÜHRTEN SORTEN DEUTLICH WENIGER GESÄTTIGTE FETTSÄUREN, KEIN CHOLESTERIN, GROSSTEILS VIEL WENIGER ZUCKER, DAFÜR MEHR BALLASTSTOFFE UND EIN VIELFACHES AN VITAMIN D. DIE GEHALTE AN KALZIUM UND VITAMIN B12 SIND GENAUSO HOCH WIE BEI KUHMILCH.

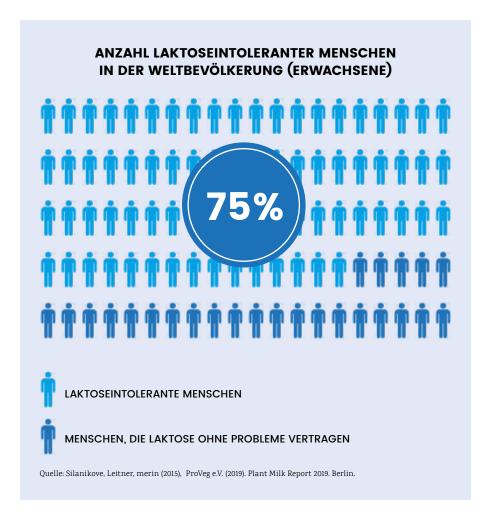
Quellen: MRI - Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel beim Bundeministerium für Ernährung und Landwirtschaft, Joya natur + Calcium, Oatly Hafer Calcium, SPAR Veggie Reisdrink, Alpro Mandel ungesüßt



in der sie gemolken werden, schwanger sind. Dadurch sind ihre Spiegel an Östrogenen, Gestagenen und anderen Hormonen in der Regel deutlich erhöht, was auch zu einem erhöhten Hormonspiegel in der Kuhmilch führt. Und schließlich können Kuhmilch und Produkte daraus aufgrund der heute üblichen Rinderhaltung mit Antibiotika-Rückständen verunreinigt sein.

### STUDIEN STELLEN SCHUTZ VOR OS-**TEOPOROSE INFRAGE**

Wegen ihres hohen Kalziumgehalts galt bisher, dass Kuhmilch vor Osteoporose schütze oder diese zumindest verzögern könne. Die bereits oben erwähnte schwedische Studie stellt diese Theorie infrage: Frauen im Alter zwischen 39 und 74 Jahren hatten bei dieser Untersuchung ein erhöhtes Knochenbruch-Risiko, wenn sie mehr als drei Becher Milch pro Tag tranken. Noch mehr Bedeutung kommt zwei aktuellen Metaanalysen zu: Unabhängig voneinander ziehen sie das Fazit, dass ein hoher Kuhmilch-Konsum das Risiko für Knochenbrüche und Osteoporose nicht reduziert.



#### PFLANZLICHE KALZIUMQUELLEN

Tatsache ist, dass Kalzium für die Knochen wichtig ist. Wer sich ausreichend mit dem Mineralstoff versorgen möchte, ist aber nicht auf Kuhmilch und Käse angewiesen. Grüne Gemüsesorten wie Brokkoli und Grünkohl, Tofu, kalziumreiches Mineralwasser. Sesam und Tahin, Chia- und Mohnsamen zählen zu den besonders reichhaltigen Quellen. Auch Mandeln, Leinsamen, Hülsenfrüchte, getrocknete Feigen und viele weitere pflanzliche Lebensmittel tragen zur Versorgung bei.

### PFLANZENMILCH STATT KUHMILCH

Viel Kalzium enthalten auch angereicherte Pflanzendrinks. Im Gegensatz zu Kuhmilch sind sie cholesterinfrei und können mit einem besseren Fettsäureprofil aufwarten: Während Milchfett großteils aus gesättigten Fettsäuren besteht, kommen in pflanzlichen Milchsorten vorwiegend ungesättigte Fettsäuren vor. Diese können zu einer Senkung des LDL-Cholesterinspiegels beitragen und damit das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zieren. Besonders hervorzuheben ist hierbei Sojamilch, die unter anderem sogar Omega-3-Fettsäuren enthält. Auch ihre Isoflavone können sich positiv auf unsere Gesundheit auswirken: Studien haben gezeigt, dass der regelmäßige Verzehr von Soja-Lebensmitteln dazu beitragen kann, das Risiko von Herzerkrankungen, bestimmten Krebsformen und Osteoporose zu verringern. Neben all diesen Vorteilen ist der Proteingehalt von Sojamilch mit ca. 3 g pro 100 ml vergleichbar hoch wie bei Kuhmilch. Das macht sie zu einer ausgezeichneten, ernährungsphysiologisch adäquaten Alternative mit gesundheitlichem Zusatznutzen.

### **VEGANE VIELFALT NUTZEN**

Wer keine Sojamilch mag, kann aus einer Vielzahl weiterer Pflanzendrinks wählen: Neben den Klassikern aus Hafer, Mandel. Kokos und Reis werden mittlerweile Milchvarianten aus Lupine, Cashew, Quinoa, Hanf, Walnuss oder auch Haselnuss angeboten. Inzwischen gibt es spezielle Sorten, die sich besonders gut für den Kaffee eignen ("Barista"), besonders proteinreiche Drinks und natürlich Pflanzenmilch aus biologischem Anbau. Durchprobieren lohnt sich, für jeden Geschmack ist etwas dabei!

# MILCH IM UMWELT-CHECK

Milch im Kaffee, Käse am Brot und Joghurt im Müsli – Milchprodukte sind für viele ein wichtiger Bestandteil der Ernährung. Doch tierische Produkte sind sehr ressourcen- und energieintensiv. Sie haben einen weit höheren Flächenund Wasserbedarf und emittieren bedeutend mehr Treibhausgase als pflanzliche Lebensmittel. So verwundert es wenig, dass führende Organisationen, wie die Weltgesundheitsorganisation (WHO), die Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (FAO) und der Weltklimarat (IPCC), für einen Wandel zu einer pflanzenbasierten Ernährung plädieren. Doch wie groß sind die Umweltauswirkungen von Kuhmilch wirklich? Und wie überzeugend sind ihre Alternativen aus ökologischer Sicht? Wir werfen einen genauen Blick auf ihren Klima-, Flächen- und Wasserfußabdruck!

### KLIMA: KUHMILCH HEIZT DEN KLIMAWANDEL AN

Tierische Lebensmittel sind eine der Hauptursachen des anthropogenen Klimawandels. Weltweit entfallen laut FAO etwa 18 % der Treibhausgase auf tierische Produkte. Vor allem Produkte von Wiederkäuern – Rindfleisch, Butter. Käse und Milch – sind eine schwere Last für den Planeten. Die University of Oxford rechnet vor, dass wir in den westlichen Industriestaaten mindestens 90 % weniger Rindfleisch und 60 % weniger Kuhmilch konsumieren müssen, um einen Klimakollaps zu vermeiden.

Pflanzenmilch ist eine klimafreundliche Alternative zu Kuhmilch. Je nach Sorte werden bis zu 78 % an Treibhausgasen gespart. Während Kuhmilch pro Liter 3,2 kg CO<sub>2eq</sub> verursacht, bewegen sich die Emissionen bei Pflanzenmilch zwischen 0,7 kg CO<sub>2eq</sub> (Mandelmilch) und 1,2 kg  $CO_{2eq}$  (Reismilch). Verarbeitete Milchprodukte haben eine noch schlechtere Klimabilanz als Kuhmilch. Denn zur Produktion von Käse, Butter und Co. wird eine große Menge an Milch benötigt. So stecken in 1 kg Butter 25 Liter Milch. Die Treibhausgasemissionen belaufen sich bei Butter auf 23,8 kg CO<sub>2eq</sub>. Pflanzliche Margarine



INDUSTRIELLE MILCHPRODUKTION: KÜHE IN EINEM MELKKARUSSELL

emittiert hingegen nur einen Bruchteil von 1,4 kg CO<sub>2eq</sub>.

### FLÄCHE: DIE GROSSEN SPUREN **DER KUHMILCH**

Die Landwirtschaft umspannt heute den gesamten Planeten. Ein Drittel der eisfreien Fläche der Erde wird für die Produktion von tierischen Lebensmitteln verwendet. Jährlich werden 65 Milliarden Landlebewesen zu Nahrungszwecken getötet. Ihre Ställe und Weiden brauchen viel Platz, doch insbesondere die Futtermittel tragen zum großen Flächenfußabdruck bei. Die Zerstörung des Amazonas-Regenwaldes ist zu 80% der Produktion tierischer Lebensmittel zuzuschreiben. Denn der Wald muss Weideflächen und Ackerflächen für Futter-Soja weichen.



**PFLANZENMILCH IST EINE KLIMAFREUND-**LICHE ALTERNATIVE **ZU KUHMILCH. JE NACH SORTE WER-DEN BIS ZU 78 % AN TREIBHAUSGASEN GESPART.** 

Aus dem Flächenbedarf für Tierhaltung und Futtermittelproduktion lässt sich berechnen, dass für 11 Kuhmilch 8,9 m² benötigt werden. Pflanzenmilch hinterlässt einen weit geringeren Fußabdruck: Zwischen 0,3 m² (Reismilch) und 0,8 m² (Hafermilch) werden für 11 Pflanzenmilch benötigt. Im Vergleich zur Kuhmilch lässt sich der Flächenbedarf um bis zu 97 % reduzieren.

### WASSER: DURSTIGE KÜHE, **DURSTIGE FUTTERMITTEL**

Weltweit entfallen 70 % der Wassernutzung auf die Landwirtschaft. Der Wasserfußabdruck von tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln unterscheidet sich dabei beachtlich. Auch hier gilt: Der Wasserbedarf direkt für das Tier ist zwar nennenswert, der Großteil entfällt jedoch auf die Futtermittelproduktion. Statt Soja oder Getreide anzubauen, Tieren zu füttern und über diesen Umweg tierische Produkte zu erzeugen, ist es wesentlich effizienter, direkt die Pflanze zu konsumieren oder zu verarbeiten.

Kuhmilch hat pro 1 l einen Wasserfußabdruck von 628 l. Jede Pflanzenmilch benötigt weit weniger Wasser - aber im Gegensatz zur Klimawirkung und zum Flächenbedarf gibt es auffallende Unterschiede unter ihnen. So benötigt Mandelmilch 371 l Wasser, Sojamilch hingegen nur 28 l. Der Wasserbedarf liegt somit um 41% bis 96% unter jenem der Kuhmilch.

### PFLANZENMILCH -DAS WEISSE GOLD

Der Boom von Pflanzenmilch zeigt,



Samen gewonnen. Abhängig von der Grundsubstanz unterscheiden sich die Sorten in ihrem Energieund Nährstoffgehalt. Gemeinsam haben sie, dass sie – im Gegensatz zu Kuhmilch - 100% cholesterinund laktosefrei sind. Außerdem emittieren sie weit weniger Treibhausgase und haben einen viel geringeren Flächen- und Wasserfußabdruck als Kuhmilch. Pflanzenmilch ist also eine gesunde und nachhaltige Alternative!

### NAMENSGEBUNG: DARF PFLANZEN-MILCH "MILCH" HEISSEN?

Die EU will den Absatz von nachhaltigen Alternativen zu Kuhmilch erschweren. Seit 2013 dürfen pflanzliche Milchprodukte nicht mehr als solche im Lebensmittelhandel bezeichnet werden (EU-Verordnung 1308/2013). Während der Name "Kokosmilch" erlaubt ist, muss sich Sojamilch nun "Sojadrink" nennen. Die Sinnhaftigkeit des Namensverbots wird zurecht von vielen Seiten heftig kritisiert.

### STEUERN: WARUM ZAHLEN WIR MEHR UMSATZSTEUER FÜR PFLANZENMILCH?

Pflanzliche Milchprodukte werden steuerlich benachteiligt. In Österreich entfallen 10 % USt auf Kuhmilch und 20 % auf Pflanzenmilch. Mit entsprechendem politischen Willen könnte diese Benachteiligung sofort geändert werden. Die Besteuerung von nachhaltiger Pflanzenmilch sollte zumindest nicht höher als von Kuhmilch sein. Zahlreiche europäische Länder, wie Frankreich, Irland und Portugal, gehen mit positivem Beispiel voran. Wir setzen uns für euch gegen diese steuerliche Diskriminierung ein - mehr unter:

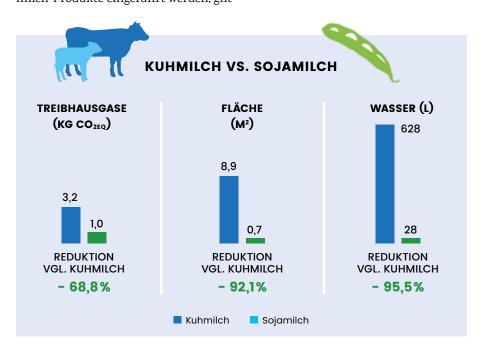
www.vegan.at/petition-milch

dass die Konsument\_innen an Alternativen zu Kuhmilch interessiert sind. Aus ökologischen, gesundheitlichen und tierethischen Motiven greifen immer mehr Menschen zu Pflanzenmilch. In Europa steht sie bei einer von zwei Personen regelmäßig auf dem Speiseplan - ergänzend zu oder statt Kuhmilch. Das schlägt sich auch in ökonomischen Kennzahlen nieder: Pflanzenmilch ist der Bestseller unter den pflanzlichen Alternativprodukten. In den USA macht Pflanzenmilch derzeit 15 % vom gesamten Milch-Umsatz aus - Tendenz steigend. Die Nachfrage nach Kuhmilch sinkt, jene nach Pflanzenmilch steigt. So ist in den USA etwa der Umsatz an Kuhmilch von 2017 auf 2018 um 6% eingebrochen, während die Pflanzenmilch ein Plus von 9 % verzeichnen konnte. Aufgrund der attraktiven Wachstums- und Umsatzaussichten hat "The Guardian" Pflanzenmilch vor kurzem auch als "weißes Gold" bezeichnet. Wenn auch immer mehr hochwertige und innovative Pflanzenmilch-Produkte eingeführt werden, gilt

der Markt im deutschsprachigen Raum noch nicht als gesättigt. So kann man gespannt sein, welche neuen Produkte sich neben Soja-, Hafer-, Mandelmilch und Co. ins Regal reihen werden.

### NACHHALTIGE ERNÄHRUNG FÜR EINEN ZUKUNFTSFÄHIGEN **PLANETEN**

Agrarwissenschaftliche Forschungen zeigen klar: Nicht nur Fleisch, auch Milch(produkte) belasten unsere Umwelt. Eine nachhaltige Ernährung sollte (vorwiegend) pflanzlich gestaltet sein. Darüber sind sich auch führende Wissenschaftler\_innen einig: "Die Treibhausgasemissionen können ohne Umstellung auf eine stärker pflanzenbasierte Ernährung nicht ausreichend gesenkt werden", betont Marco Springmann von der University of Oxford. Pflanzliche Milch(produkte) sollte(n) daher möglichst häufig auf dem Speiseplan stehen. Prost, wir trinken ein Glas Pflanzenmilch auf eine lebenswerte Zukunft!



LEBENSMITTEL	TREIBHAUSGASE (KG CO <sub>2EQ</sub> )	FLÄCHE (M²)	WASSER (L)
KUHMILCH	3,2	8,9	628
SOJAMILCH	1,0	0,7	28
MANDELMILCH	0,7	0,5	371
HAFERMILCH	0,9	0,8	48
REISMILCH	1,2	0,3	270

Ouellen-

Poore, J. & Nemecek, T. (2018). Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. Science 360: 987-992. ProVeg e.V. (2019). Plant Milk Report 2019. Berlin.

# DIE ZWEI GESICHTER DER SOJABOHNE -

### UND IHRE ERFOLGSGESCHICHTE IN ÖSTERREICH



#### **HEIMAT IN ASIEN**

Die Sojabohne blickt auf eine lange Vergangenheit zurück und zählt zu den ältesten Nutzpflanzen der Welt. Die Wilde Sojabohne (Glycine soja) ist in Ostasien beheimatet und wurde vor etwa 5000 Jahren zur Sojabohne (Glycine max) domestiziert. So verwundert es wenig, dass traditionelle Produkte wie Tofu, Tempeh, Sojamilch und Sojasauce aus dem asiatischen Raum stammen.

### SEIT 1875 IN ÖSTERREICH

Doch während die Sojabohne in Asien bereits jahrhundertelang genutzt wurde, dauerte es lange, bis sie sich auf den übrigen Kontinenten durchsetzen konnte. Bei der Weltausstellung 1873 in Wien überreichte eine japanische Delegation dem österreichischen Agrarwissenschaftler Friedrich Haberlandt eine Handvoll Sojabohnen. Haberlandt, damals Professor an der Universität für Bodenkultur, erkannte das landwirtschaftliche und ernährungsphy-



### ÖSTERREICHISCHES SOJA

**HEIMISCH SEIT 1875** 35 % BIO (HÖCHSTER EU-WERT)

100% GENTECHNIKFREI

4. HÄUFIGSTE FELDFRUCHT 215.000 T (4 MAL SO VIEL WIE VOR 20 JAHREN)

5. GRÖSSTER SOJAPRODUZENT DER EU (NACH ITALIEN, SERBIEN, FRANKREICH, RUMÄNIEN)

ANBAU V. A. BURGENLAND. NIEDERÖSTERREICH. **OBERÖSTERREICH** 

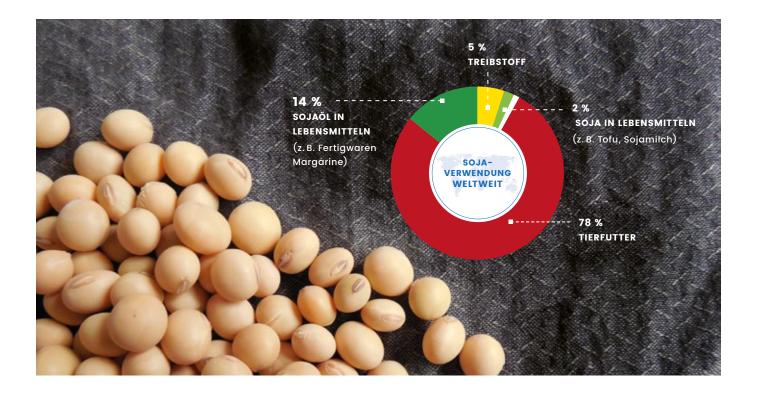
siologische Potenzial der Sojabohne. Mit seinen Anbauversuchen startete er 1875 und legte damit den Grundstein für die heutige Soja-Verwendung. Doch mit seinem frühzeitigen Tod 1878 starb auch vorübergehend das Interesse an der Hülsenfrucht in Europa.

### **NACH 1945 WELTWEIT ENORMES INTERESSE**

Der globale Durchbruch der Sojabohne in der westlichen Welt begann erst nach dem Zweiten Weltkrieg. Die Ernte hat sich seit den 1960er-Jahren mehr als verzehnfacht - keine andere Nutzpflanze hat ein derart hohes Wachstum verzeichnet. Die flächenreichen Länder Nord- und Südamerikas entwickelten sich schnell zu den bedeutendsten Sojaproduzenten. Heute produzieren alleine die USA, Brasilien und Argentinien 82 % aller Sojabohnen.

### FLEISCHHUNGER TREIBT SOJAPRODUKTION IN DIE HÖHE

Die Explosion der Sojaproduktion nach



1945 ist auf den rasant wachsenden Fleischkonsum zurückzuführen. Denn der Großteil des Sojas landet in den Mägen von Tieren. So werden weltweit etwa 80 % des Sojas an Tiere verfüttert. Europa produziert vergleichsweise wenig Soja und ist bei Futtermitteln von Importen aus Nord- und Südamerika abhängig. Etwa 95 % des Sojaschrots für die Tiermast werden importiert. In Fleisch, Wurst und Co. steckt somit eine Menge importiertes und gentechnisch verändertes Soja – so nehmen die

Europäer\_innen indirekt beinahe 60 kg Soja pro Jahr zu sich.

### EFFIZIENZVERLUSTE BEI SOJA-FUTTERMITTELN

Lebewesen als Lebensmittellieferanten zu verwenden ist nicht nur aus ethischer Sicht abzulehnen, sondern auch aus einer ressourcenorientierten Sicht ineffizient: Bei der Produktion von tierischen Lebensmitteln entstehen sogenannte Veredelungsverluste. Die Futtermittel werden nur zu einem geringen Anteil in tierische Lebensmittel "umgewandelt". So benötigt man 9 kg Soja für 1 kg Rindfleisch. Der Veredelungsverlust beträgt beinahe 90 %. Effizienter, gesünder und umweltfreundlicher wäre die Produktion von Tofu. Mit derselben Menge Soja könnte man statt 1 Portion Rindfleisch 14 Portionen Tofu herstellen.

### **BOOM DER SOJABOHNE** IN ÖSTERREICH

Soja hat sich in Österreich zu einer der bedeutendsten Nutzpflanzen etabliert. Sie wird zu 100 % ohne gentechnisch verändertes Saatgut und zu 35 % nach biologischen Kriterien hergestellt. Kein anderes europäisches Land hat einen so hohen Bio-Anteil bei der Sojaproduktion. In den letzten 20 Jahren hat sich die Anbaufläche vervierfacht und ist auf über 69.000 ha gestiegen. Soja rangiert damit auf Platz 4 – nur Mais, Weizen und Gerste werden noch häufiger angebaut. Zu finden ist Soja vor allem in milden Regionen im Burgenland, in Niederösterreich und Oberösterreich. Jährlich werden über 215.000 t Soja produziert. Österreich ist damit der fünftgrößte Sojaproduzent Europas und wird nur von Italien, Serbien, Frankreich und Rumänien überboten.

### ÖSTERREICHISCHE SOJA-LEBENSMITTEL

Zu 50 % wird österreichisches Soja direkt für den menschlichen Konsum

### **TOFU STATT MILCH**

### LANDWIRT GIBT KUHHALTUNG AUF UND WIRD PRÄMIERT



Österreichische Sojaprodukte erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Kein Wunder, denn die Produkte überzeugen durch hohe Qualität und Innovativität. Zum Bio-Produkt des Jahres wurde letzten Herbst übrigens der Bohnenkas vom oberösterreichischen Landwirt Gregor Mittermayr ausgezeichnet. Am Mühlviertler Vierkanthof wurde früher noch eine Milchwirtschaft betrieben. Nach der Betriebsübernahme von den Eltern entdeckte Gregor

Mittermayr seine Leidenschaft für die Sojabohne. Die Kühe sind den Sojabohnen gewichen. Mit großer Leidenschaft werden heute drei Sorten Bohnenkas, wie der Tofu kreativ genannt wird, hergestellt. Wir gratulieren zur Auszeichnung zum "Bio-Produkt des Jahres" – ein großartiges Zeichen für die Umwelt und Tiere.

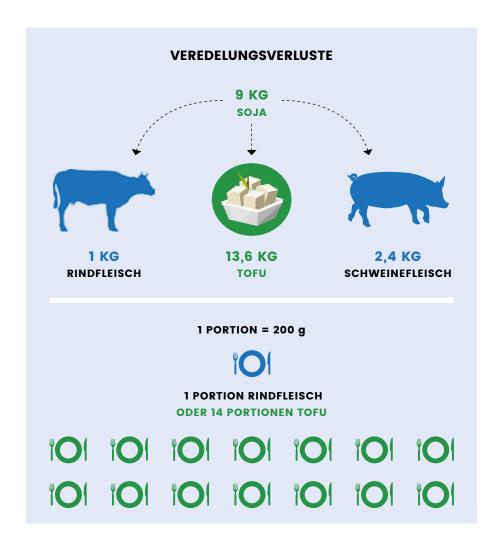
verwendet. Ein Blick in das Supermarktregal verdeutlicht, dass Soja-Lebensmittel meist aus Österreich oder anderen europäischen Ländern stammen. Das zeigt sich auch bei den Eigenmarken der Lebensmittelhandelsunternehmen: Rewe (Billa, Merkur, Adeg, Penny) verwendet bei "Ja! Natürlich" zu 100 % und bei "Vegavita" zu 90 % österreichisches Soja. Bei Spar wird das gesamte Sortiment an Tofu und Sojamilch aus österreichischem Soja hergestellt. Hofer bezieht die Sojabohnen für seine Tofu- und Sojamilchprodukte der Marke "Zurück zum Ursprung" aus dem Wiener Becken und der Region um den Neusiedlersee.

### **ERNÄHRUNG FÜR EINE NACHHALTIGE ZUKUNFT**

Nachhaltiges Soja aus Österreich ist gut für unsere Gesundheit und Umwelt. Der direkte Konsum von Soja – etwa in Form von Tofu und Sojamilch – spart wertvolle Ressourcen, versorgt uns mit hochwertigem Protein und erfreut den Gaumen. Die Ernährung der Zukunft muss zweifelsohne reicher an pflanz-



lichen Proteinquellen werden - sofern die Umwelt- und Klimaziele ernsthaft angestrebt werden sollen. Die Forcierung der österreichischen Soja-Landwirtschaft ist dabei ein wichtiger Schritt.



### **SOJA AUS EINER NACHHALTIGKEITS-PERSPEKTIVE**

Die Sojabohne ist ein wertvolles Lebensmittel: Sie besticht durch einen hohen Proteingehalt und ist reich an Ballaststoffen, ungesättigten Fettsäuren, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Soja überzeugt auch aus ökologischer Perspektive: Als Leguminose kann sie Stickstoff aus der Luft verwerten und benötigt deswegen keinen oder wenig Dünger. Außerdem kann sie zur Humusbildung und Bodenfruchtbarkeit beitragen und ist ideal für die Fruchtfolge.

Die ökologischen Vorteile werden oft durch unnachhaltige Landwirtschaftspraktiken vernichtet: Wertvolle Ökosysteme, wie der Amazonas-Regenwald und die Cerrado-Savanne in Südamerika, werden abgeholzt oder brandgerodet, um Flächen für den Sojaanbau und die Tierhaltung zu schaffen. Außerdem ist seit 1996 gentechnikverändertes Soja-Saatgut zugelassen, das einen Einsatz von Glyphosat zur Unkrautbekämpfung ermöglicht - mit verheerenden ökologischen und gesundheitlichen Konsequenzen. Der Monokulturanbau von Soja unter hohem Pestizideinsatz untergräbt das nachhaltige Potenzial der Sojabohne.

Ob die einzelne Sojabohne nachhaltig ist, hängt also von zahlreichen Faktoren ab, wie Landwirtschaftspraxis (biologisch, konventionell ohne/mit Monokulturanbau), Ackerentstehung (ohne/mit Waldrodungen), Ort von Anbau und Verwendung (regional, global) und Art der Verwendung (Lebensmittel, Futtermittel). Kurz: Tofu aus österreichischen, biologischen Sojabohnen ist ein überaus nachhaltiges Lebensmittel. Fleisch von getöteten Tieren, die südamerikanisches, gentechnisch verändertes Soja gegessen haben, das auf brandgerodeten Böden in Monokulturen angebaut wurde, kann nicht als nachhaltig bezeichnet werden.

### DIE GEWINNER DER **VEGAN.AT-AWARDS 2019**

IM RAHMEN DER VEGAN-PLANET-MESSE PRÄMIERTE DIE VEGANE GESELLSCHAFT ÖSTERREICH AM 1. DEZEMBER 2019 IM WIENER MAK DIE BESTEN VEGANEN PRODUKTNEUHEITEN DES JAHRES.

Mehr als 60 Unternehmen reichten knapp 100 Produktneuheiten in den Kategorien Food, Beverages, Wein und Non-Food ein. Bewertet wurden die Produkte durch eine Fachjury nach den Kriterien Nachhaltigkeit, Gesundheit, Innovativität und Attraktivität (Geschmack, Optik). Auch die tausenden Gäste der Vegan Planet durften mitentscheiden und wählten ihren Publikumsliebling.

	FOOD	BEVERAGES	NON-FOOD
1. Platz	Griechische Kräuter, gereift von Happy Cheeze	Dream & Joya Hafer 0% Sugar Drink von Mona Naturprodukte	Frottier-Kollektion Vegan Life von Vossen
2. Platz	Cashew-Pilz-Nudel Dinkel von Kasnudl	Nativa Real Brewed Green Tea with Lemon von Rauch Fruchtsäfte	Hanf Handcreme von STYX
3. Platz	Hausgemachter Ajvar mit Sojakäse von Mama's Food	Apple Tea von Churchham's	Kosmetiktasche KosmetiKuss von nu-cycl

### **GEWINNER DER** KATEGORIE FOOD



Das Unternehmen Happy Cheeze (Deutschland), das auch als Aussteller auf der Vegan-Planet-Messe vertreten war, erreichte den ersten Platz in der Kategorie Food mit der Käsealternative "Griechische Kräuter, gereift". Das Produkt auf Cashew-Basis ist bio-zertifiziert und ein überzeugender Beweis, dass eine pflanzliche Ernährung mit einer innovativen Produktvielfalt und hervorragendem Geschmack einhergeht! Er besticht durch seine cremige Textur und seinen aromatischen Geschmack.

WWW.HAPPY-CHEEZE.COM

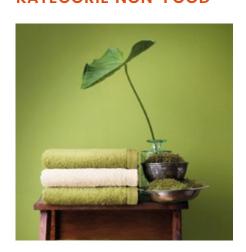
### **GEWINNER DER** KATEGORIE BEVERAGES



Siegerprodukt in der Kategorie Beverages ist der "Dream & Joya Hafer 0% Sugar Drink" von Mona Naturprodukte (Wien). Die schlechte Klimabilanz von Kuhmilch ist ein Grund, warum immer mehr Menschen auf pflanzliche Alternativen umsteigen. Hierzulande kann kaum eine andere Pflanzenmilch in puncto Umweltwirkung der Hafermilch das Wasser reichen. Ein innovativer Fertigungsprozess ermöglicht, dass die von Natur aus im Hafer enthaltenen Kohlenhydrate nicht in Zucker umgewandelt werden.

WWW.JOYA.INFO

### **GEWINNER DER** KATEGORIE NON-FOOD



In der Kategorie Non-Food erzielte die neue Frottier-Kollektion "Vegan Life" von Vossen (Burgenland) den ersten Platz. Bei der konventionellen Herstellung von Handtüchern und anderen Textilien kommen häufig tierische Hilfsstoffe zum Einsatz (z. B. tierische Fette oder Enzyme). Vossen ersetzte im Zuge der V-Label-Zertifizierung diese durch rein pflanzliche Stoffe. Außerdem tragen die Produkte das umweltfreundliche Made-in-Green-Label (STeP by Oeko-Tex).

WWW.VOSSEN.COM

### **GEWINNER DER** KATEGORIE WEIN



Platz 1 in der Kategorie Wein erzielte der "Weißburgunder Slow 2018" vom Weingut Grillmaier (Niederösterreich). diesem besonderen Wein wurden vollreife Weißburgunder Trauben geerntet. Ohne Zusatz jeglicher Schönungsmittel und ohne Filtration wurde der Weißburgunder nach acht Monaten Reife im Fass abgefüllt.

Ein voller, kräftiger Wein, der durch sein Aroma besticht. Der Weißburgunder Slow ist bio- und mit dem V-Label vegan-zertifiziert.

WWW.GRILLMAIER.AT

### **PUBLIKUMSLIEBLING**



Nicht nur bei der Jury, auch beim Messepublikum konnte Happy Cheeze augenscheinlich punkten, und zwar mit der "Happy White vegane Camembert Alternative". Der Happy White ist mit feinem Edelschimmel überzogen, ist cremig-nussig im Geschmack mit einer pikant-säuerlichen Note und zerschmilzt förmlich auf der Zunge. Er wurde von den Gästen zum beliebtesten Produkt der Vegan Planet 2019 gewählt!

WWW.HAPPY-CHEEZE.COM

OBUDSKAP\_OFFICIAL

Entaeltliche Anzeiae







End speciesism. Live vegan. | Joaquin Phoenix, for **P**ETA



### 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.



### **NON-FOOD**





































### **ALKOHOLISCHE GETRÄNKE**



























































































### **GASTRONOMIE UND DIENSTLEISTUNGEN**

















### **FOOD**































































































































































































































































### VEGANE ERLEBNISWELT FÜR DEN GAST

Die "Alles für den Gast" zählt zu den renommiertesten Gastronomie-Messen Europas. Dass man im Messezentrum Salzburg mit dem Geist der Zeit geht, zeigt sich durch die Anerkennung der pflanzlichen Küche: Erstmals haben wir eine "Erlebniswelt vegan" organisiert – neu für uns, neu für den Veranstalter. Doch ist der Veggie-Trend wirklich so bedeutend für die Gastronomie?

Aktuelle Umfragen zeigen, dass die Österreicher innen weniger tierische Produkte essen wollen und immer wieder zu vegan-vegetarischen Alternativen greifen: Etwa jede zehnte Person lebt vegetarisch oder vegan. 4.737.000 Personen in Österreich wollen ihren Fleischkonsum reduzieren. Das schlägt sich auch im Umsatz nieder: Vegane Produkte versprechen attraktive Wachstumsmöglichkeiten und 95% der veganen Produkte werden von Nicht-Veganer innen gekauft.

Was heißt das für die Gastronomie? Die fleischarme Ernährung ist in der Mitte der Gesellschaft angekommen. Flexitarier\_innen fragen stark nach vegan-vegetarischen Produkten. Die Lebensmittelindustrie hat bereits mit umfangreichen pflanzlichen Produkteinführungen geantwortet. Die Gastronomie kann und sollte dieses enorme Marktpotenzial nicht ungenützt lassen und mit hochwertigen veganen Optionen auf der Speisekarte antworten. Dass die Gastronomie am veganen Trend interessiert ist, zeigte sich auch durch den regen Andrang bei unserer "Erlebniswelt vegan".

Fünf Tage lang konnten die über 50.000 Gäste auf der "Alles für den Gast" die neuesten Trends der Gastronomie erkunden. Gemeinsam mit Kooperationsunternehmen haben wir dem Fachpublikum gezeigt, wie nachhaltig und nachgefragt die pflanzliche Küche ist. In unserer "Erlebniswelt vegan" fanden die Besucher\_innen auf einer 200 Quadratmeter großen Fläche alles, was das gastronomische Herz begehrt: vegane



Produktneuheiten, erprobte Rezepte, aktuelle Marktzahlen und effektive Kommunikationstipps.

Die Kochshows boten würzige Wraps, herzhafte Burger und ähnliche Verlockungen. Die Vorträge thematisierten unter anderem veganes Marketing, Erfolgskonzepte und Grundlagen der pflanzlichen Küche. Abgerundet wurde unser prall gefülltes Vortragsprogramm mit einer eigens entwickelten Marketing-Broschüre - sodass die Gastronom\_innen nun das perfekte Rüstzeug haben, um vegane Speisen schnell, einfach und erfolgreich in die Speisekarte aufnehmen zu können.

Unser Fazit: Wir ziehen eine positive Bilanz aus unserer ersten Teilnahme an der "Alles für den Gast". Die Gastronomie reagiert immer stärker auf die Nachfrage nach pflanzlicher Ernährung. Wir möchten diese positive Entwicklung weiterhin tatkräftig unterstützen und freuen uns auf eine erneute Teilnahme bei der Messe im Herbst 2020.

### "VEGGIE-TREND NUTZEN DURCH **WISSENSCHAFTLICHE ERKENNTNISSE!**"



Der Markt für vegetarisch-vegane Speisen in Österreich boomt. Pflanzliche Produkte versprechen attraktive Absatzmöglichkeiten – vor allem in der Gastronomie besteht noch enormes Wachstumspotenzial!

Im Praxisleitfaden verraten wir Gastronom\_innen, wie vegane Speisen mit Nudging-Techniken zum Verkaufsstar werden. Nudging bezeichnet das Anstoßen von Entscheidungen - ohne dabei auf Gebote oder Verbote zurückzugreifen. So kann der Konsum von gesunden, umwelt- und tierfreundlichen Speisen in der Gastronomie unterstützt werden.

Egal ob Gasthaus, Mensa, Betriebsrestaurant oder Krankenhaus - eine attraktive Bezeichnung und Präsentation der pflanzlichen Speisen wirkt Wunder! Wie das in der Praxis funktioniert, untermalen zahlreiche Studienergebnisse. Sie können im Praxisleitfaden nachgelesen und im eigenen Betrieb einfach und schnell umgesetzt werden – so greifen die Gäste garantiert gerne zu pflanzlichen Gerichten!

DIE BROSCHÜRE RICHTET SICH AN DAS **GASTRONOMISCHE FACHPUBLIKUM UND KANN KOSTENLOS UNTER** INFO@VEGAN.AT BESTELLT WERDEN.

FRISCH

### ÖSTERREICHS BÄCKEREIEN **UNTER DER LUPE**

Mittlerweile führt jede erfolgreiche Supermarktkette eine eigene vegan-vegetarische Linie. Nicht verwunderlich – denn pflanzliche Lebensmittel versprechen überaus attraktive Absatzmöglichkeiten. In Österreich wollen etwa 4.737.000 Personen ihren Fleischkonsum reduzieren. Sie sind – neben Veganer innen und Vegetarier\_innen - an pflanzlicher Kulinarik interessiert. Doch kommen auch die österreichischen Bäckereien mit ihrem Angebot der enormen Nachfrage nach vegan-vegetarischen Speisen nach?

### **IM VEGGIE-TEST:** DIE GRÖSSTEN BÄCKEREIKETTEN

Gemeinsam mit der renommierten Gastronomiezeitschrift HGV Praxis haben wir uns auf die Suche nach den vegan-freundlichsten Bäckereien gemacht. Bei der Markt- und Angebotsanalyse nahmen wir die 20 größten Bäckereiketten genau unter die Lupe. Neben der Angebotsvielfalt wurden die Kommunikations- und Marketingmaßnahmen beurteilt. Das Angebot wurde weiters in die Kategorien "Brot und Gebäck", "süße Mehlspeisen", "herzhafte Snacks" und "Milchalternativen für den Kaffee" aufgefächert.

### **ERGEBNISSE: TEILS SEHR GUTES** ANGEBOT, TEILS UNGENÜTZTE POTENZIALE

In der Kategorie "Brot und Gebäck" konnten die meisten Bäckereien punkten. Beinahe alle Produkte sind vegetarisch, die Verwendung von Schweinefett stellt eine seltene Ausnahme dar. Durch den häufigen Einsatz von Milch(produkten) reduziert sich der vegane Anteil jedoch merklich.

Der Großteil der "süßen Mehlspeisen" ist zumindest vegetarisch. Das vegane Angebot ist in den letzten Jahren kontinuierlich gewachsen. Pflanzliche Produkte wie Ribiseltascherl, Krapfen, Riesenschnecken und Cranberry-Stollen erfreuen sich großer Beliebtheit – nicht nur bei den veganen Kund\_innen, sondern auch bei den Vegetarier\_innen und Allesesser innen.

Bei den "herzhaften Snacks" dominieren Produkte mit Wurst und Käse. Vegane Alternativen beschränken sich auf Salat und Weckerl mit Hummus und Gemüse. Nicht nur aus einer gesundheitlichen und ökologischen Perspektive, auch aus einer ökonomischen empfiehlt sich der Ausbau des pflanzlichen Snacksortiments.

"Milchalternativen für den Kaffee" bieten bereits viele Bäckereiketten, bei weitem aber noch nicht alle. In dieser und den übrigen Kategorien zeigt sich ein Stadt-Land-Gefälle: Das vegane Angebot ist im urbanen Raum kaum mehr wegzu-



denken, in ländlichen Gebieten besteht noch dringender Aufholbedarf.

### **AUSBLICK: ZUKUNFTSORIENTIERTE** BÄCKEREIEN SETZEN AUF PFLANZLICHES **ANGEROT**

Unser Ranking hat nicht nur große Potenziale, sondern erfreulicherweise auch große Kooperationsbereitschaft offenbart. Mit der Erweiterung des pflanzlichen Angebots präsentieren sich Bäckereien als verantwortungsbewusste Unternehmen und können ein Zeichen für den Umwelt- und Klimaschutz setzen. Sie reagieren außerdem auf die rasant steigende Nachfrage nach pflanzlichen Getränken und Speisen. Eine Win-Win-Situation für Unternehmen und Kund innen ist zum Greifen nahe!

Unsere Empfehlung: Eine große Bandbreite an Produkten kann mit wenig Aufwand rein pflanzlich gestaltet werden - häufig lassen sich so auch die Produktionskosten senken. Durch das Weglassen von Milch(produkten) können – zusätzlich zu den bestehenden Kund innen - vegane und laktoseintolerante Personen erfreut werden. Auch herzhafte Snacks und süße Mehlspeisen lassen sich mit etwas Kreativität entwickeln und verspre-

chen, der nächste Kassenschlager zu werden. Gerne beraten wir bei der Entwicklung und Kommunikation des pflanzlichen Angebots - für eine nachhaltige, lebenswerte Zukunft!



OBMANN DER VEGANEN GESELLSCHAFT FELIX HNAT BEI DER UR-KUNDENÜBERGABE AN BENJAMIN MERKADER VON BACKWERK

### **ERFAHRUNGEN MIT VEGUCATION:** 3 SCHÜLER\_INNEN BERICHTEN!







20 Jahre, Tiroler Fachberufsschule für Tourismus und Handel Landeck

IM RAHMEN UNSERES VEGUCATION-PROJEKTS BILDEN WIR IN KOOPERATION MIT DER PÄDAGOGISCHEN HOCHSCHULE WIEN LEHRER\_INNEN AUS. DIESE GEBEN IHR WISSEN DANN AN IHREN EIGENEN SCHULEN WEITER: SCHÜLER\_INNEN KÖNNEN DORT DIE ZUSATZQUALIFIKATION ZUR VEGAN-VEGETARISCHEN FACHKRAFT ABSOLVIEREN UND WERDEN SO ZU PROFIS IM BEREICH DES REIN PFLANZLICHEN KOCHENS. SEIT DEM PROJEKTSTART HABEN WIR BEREITS 85 LEHRENDE VON **58 SCHULEN AUSGEBILDET!** 

HLF Krems

### HALLO IHR DREI! KÖNNT IHR KURZ ERZÄHLEN, IN WELCHER FORM DIE ZUSATZQUALIFIKATION BEI EUCH AN-**GEBOTEN WIRD?**

NINA: Bei uns findet der Unterricht geblockt am Freitag Nachmittag statt. Ich habe die Ausbildung in diesem Semester begonnen. Die erste Veranstaltung wurde durch einen kurzen Input von der veganen Diätologin Karin Weingrill eröffnet. Wir haben unter anderem über vegane Ei-Alternativen gesprochen und dieses Wissen dann im Anschluss gleich in Form einer süßen Backstube in die Praxis umgesetzt. Später gab es noch 3 Theorieeinheiten zu je 3 Stunden und 5 Praxiseinheiten mit je 5 Stunden.

**MELANIE:** Wir hatten jede Woche einen ganzen Nachmittag veganen Unterricht, also ca. 4 Stunden pro Woche,

sowohl Theorie als auch Praxis. Es kamen auch Fachleute und Köch innen von außerhalb, die uns die vegane Welt theoretisch und praktisch nähergebracht haben.



TIM: Wir hatten 6 Kocheinheiten zu je 4 Schulstunden. Außerdem 2 Einheiten, bei denen wir auch ein bisschen über die Grundaspekte geredet haben.

WARUM HABT IHR EUCH FÜR DIE AUS-**BILDUNG ENTSCHIEDEN?** 

TIM: Ich wollte schauen, wie sie in der Schule dieses Thema auffassen und wiedergeben.

MELANIE: Mit dem Essen bzw. als Koch/ Köchin ist es wie in der Mode - man geht mit dem Trend.

### WAS HAT EUCH WÄHREND DER AUS-BILDUNG BESONDERS VIEL SPASS GE-MACHT?

NINA: Mir haben die Praxisstunden bis jetzt besonders gefallen. Erst dadurch wurde mir bewusst, dass es doch einen größeren Unterschied macht, ob man vegan, vegetarisch oder für Fleischesser\_innen kocht oder backt. Ich finde es mittlerweile sehr spannend, pflanzenbasiert zu kochen oder zu backen, und ich mache das auch zuhause gerne.

MELANIE: Ich hätte nicht gedacht, dass die vegane Welt so vielseitig und facettenreich sein kann. Man hat mit den Lebensmitteln die verschiedensten Möglichkeiten – wenn man weiß, wie es umgesetzt werden kann!

### IHR HABT VIELE UNTERSCHIEDLICHE REZEPTE AUSPROBIERT. WELCHE HA-BEN EUCH AM BESTEN GEFALLEN?

TIM: Die veganen Pancakes! Die habe ich schon ein paar Mal erfolgreich zuhause gemacht.

MELANIE: Da ich Süßes liebe: unser veganes Schokomousse!

NINA: Mir hat auch das vegane Schokomousse mit Mandelkrokant am allerbesten gefallen, da ich mir überhaupt nicht vorstellen konnte, dass man dies ganz einfach ohne tierische Produkte zubereiten kann und es trotzdem sehr gut schmeckt. Ich habe es bis jetzt schon zweimal zuhause nachgekocht. Weiters haben es mir die Smoothies

sehr angetan. Bei den pikanten Speisen hat mir bis jetzt der Quinoasalat am besten geschmeckt. Ich habe dieses glutenfreie Lebensmittel noch nie gegessen und es konnte mich voll und ganz überzeugen.

### HABT IHR SCHON PLÄNE, WIE IHR EUER NEU ERWORBENES WISSEN IN **ZUKUNFT IN EUREN BERUFLICHEN ALL-**TAG EINBAUEN WERDET?

TIM: Ja voll, ich wollte schon immer meinen eigenen Betrieb haben und da die fleischlose Ernährung immer wichtiger wird, habe ich für diese Aufgabe die perfekte Grundlage.

NINA: Zur Zeit mache ich mir noch keine Gedanken über meine berufliche Zukunft, da ich noch 2,5 Jahre an der HLW Pinkafeld bin. Das erworbene Wissen kann ich aber für mich persönlich sehr gut nutzen - ich koche und backe sehr gerne Rezepte zu Hause

MELANIE: Ich arbeite in einem Halbpensionsbetrieb, wo wir hin und wieder vegane Gäste bekommen. Anders als früher überlegt man sich jetzt bzw. gibt man sich mehr Mühe, was man den Veganer\_innen am Teller serviert - statt den Klassikern wie Gemüseteller oder ähnliches.

### **EIN ABSCHLIESSENDES FAZIT:** KÖNNT IHR DIE AUSBILDUNG WEITER-**EMPFEHLEN?**

**TIM:** Ja, auf jeden Fall!

MELANIE: Als Koch/Köchin der heutigen

Zeit definitiv ja!

NINA: Wenn sich jemand für eine pflanzenbasierte Kost interessiert und auch gerne kocht und backt, kann ich die Ausbildung sofort weiterempfehlen. Mir persönlich gefällt sie sehr gut.

### **VEGAN.AT-TEAM**

### EINE MITARBEITERIN STELLT SICH VOR

NAME: Valentina Kropfreiter

ALTER: 26

AUSBILDUNGEN: Soziologie (BA, MA laufend), Umwelt- und Nachhaltigkeitsmanagement (MA), Internationale Betriebswirtschaft (BA)

**VEGAN SEIT:** Jänner 2009

WAS MICH ZUR VEGANEN LEBENS-WEISE GEFÜHRT HAT: Wie die meisten Kinder habe ich mich schon früh für Tiere interessiert, ich bin auch mit einer Katze und zwei Kaninchen an meiner Seite aufgewachsen. Die Verbindung zwischen dem Essen auf meinem Teller und dem Leid der Tiere konnte ich anfangs noch nicht herstellen - bis ich mit acht Jahren im Fernsehen einen Beitrag über Hühnerschlachtungen gesehen habe und über Nacht Vegetarierin wurde. Es dauerte noch einige Jahre bis ich gelernt habe, wie viel Leid hinter Milch, Eiern und Co. steckt und dass nur eine vegane Lebensweise ethisch vertretbar ist.

MEINE AUFGABEN BEI DER VEGANEN GESELLSCHAFT: Als ich Veganerin wurde, war die VEGAN.AT-Website ein unersetzbarer Wissensschatz. Umso mehr freut es mich, dass ich heute aktiv an der Arbeit der Veganen Gesellschaft mitwirken darf. Ich bin in den Bereichen Redaktion und Social Media tätig. So bin ich mit Recherchen und dem Verfassen von Artikeln und Infomaterial, vor allem über Tiere und Umwelt, beschäftigt. Außerdem kümmere ich mich um die Gestaltung und Betreuung unseres Facebook- und Instagram-Kanals. Ein großes Anliegen ist mir unser "Veganer Monat". Denn mit dieser E-Mail-Einstiegshilfe wollen wir zeigen, wie einfach und genussvoll die vegane Lebensweise ist und wie positiv sie für die Tiere, Umwelt und unsere eigene Gesundheit ist.

MEINE FREIZEIT VERBRINGE ICH AM **LIEBSTEN:** Mit meinem Freund David und unseren Katzen Hermine und Luna. Was ich sonst noch mag: starken Kaffee, spannende Bücher und



Filme, gute Konzerte, heiße Sommer und Reisen in den Süden.

LIEBLINGSESSEN: Vegane Hascheeknödel mit Sauerkraut. Nockerl mit Gulaschsaft und Grießschmarrn mit Hollerröster – am besten von Mama.

LIEBLINGSZITAT: "It is our choices that show what we truly are, far more than our abilities." - J. K. Rowling, "Harry Potter and the Chamber of Secrets"



### VEGAN COOKING WEEKENDS

- 2 ÜN INKL.
   REDUCE HP "PLUS"
- KOCHWORKSHOP MIT DER REDUCE KÜCHEN-CREW

ab EUR 296,- p. P.\*

### YOGA RETREAT

- 3 ON INKL.
   REDUCE HP "PLUS"
- Täglich 2 YOGAWQRK-SHOPS MIT DR. TOBIAS CONRAD
   ab EUR 590,- p.P.\*



VEGAN & TASTY



VEGAN BEAUTY VEGANE KOSMETIKLINIË VON DR. GRANDEL & PHYRIS

### DAS WENIGE

DAS SO WERTVOLL IST

Aktiv-Passiv-Aktiv-Passiv? REDUCE ist das richtige Maß beim Aufbauen und Entspannen. Kompetent begleitet. Den Finger am Puls der Zeit in Sachen veganer Genuss und in Sachen Gesundheit. Kraft schöpfen aus drei einzigartigen Naturheilschätzen und sinnliche Entspannung in der hoteleigenen Thermen-, Sauna- und Sinneswelt spüren.







\*) nächster Termin VEGAN COOKING WEEKEND 19. - 21. Juni 2020 Nächster Termin REDUCE YOGA RETREAT 23. - 26. Juli 2020 - alle Termine und Details finden Sie auf der Website.

111111

### EIN KLEINER RÜCKBLICK **AUF UNSERE BELIEBTEN EVENTS**



### **VEGANMANIA DONAUINSEL**

Eine angenehme Brise, Liegestühle, Musik und Sommerfeeling ist das, was die Veganmania bei der Donauinsel ausmacht. Zu diesem zweitägigen Sommerfest Ende August kamen zahlreiche Veganer\_innen und Nicht-Veganer\_innen, um das sonnige Wetter zu genießen, sich nebenbei an Infoständen über die pflanzliche Lebensweise zu informieren und sich durch das bunte kulinarische Angebot durchzuprobieren. Die Auswahl reichte hierbei von indischen Spezialitäten, Burgern und Pommes bis hin zu Kuchen, kühlem Eis und erfrischenden Limonaden!

### **TIERSCHUTZLAUF**

Seit Jahren zählt der Tierschutzlauf zu den beliebtesten Läufen in Wien und ganz Österreich! Wie schon in den Jahren zuvor führte die Wettkampfstrecke am 6. Oktober 2019 durch den schönen grünen Prater. Dank der verschiedenen Kategorien wie dem Hauptlauf (5 km und 10 km), Nordic Walk (5 km), Schüler\_innenlauf (850 m) und dem Knirpslauf (100 m) war für alle etwas dabei. Mit über 1.000 Anmeldungen hat der Tierschutzlauf 2019 seinen Rekord des Vorjahres abermals übertroffen!





### **VEGAN PLANET**

Die größte pflanzliche Messe Österreichs fand 2019 von 30. November bis 1. Dezember im Wiener MAK statt. Die Besucher\_innen erwarteten innovative Produktneuheiten, viele Infostände zu den Themen Umwelt, Tierschutz und Ernährung und zahlreiche Mode- und Kosmetikartikel. Zu den Highlights zählten das abwechslungsreiche Programm mit den Themenschwerpunkten Klima und Sport sowie der Auftritt der berühmten YouTuber "Vegan ist ungesund". Workshops und spannende Kochshows rundeten das Angebot der Messe ab. Darüber hinaus sorgten die Essensstände mit ihren regionalen oder internationalen Speisen für eine abwechslungsreiche Verpflegung. Mit rund 12.000 Gästen erzielten wir 2019 erneut einen Besucher\_innenrekord!

### **VEGGIE PLANETS LINZ UND SALZBURG**

Auch die Veggie Planet ist eine rein pflanzliche Messe, die jedes Jahr in verschiedenen Städten Österreichs stattfindet. Heuer machte sie bereits im Februar in Linz und Salzburg Station. Neben den neuesten Food-, Fashion- und Kosmetik-Trends kam die Kulinarik auch hier nicht zu kurz, denn jede Menge pflanzliche Köstlichkeiten warteten nur darauf, von den Besucher\_innen verkostet zu werden. Die Kochshows inspirierten zu Abenteuern in der eigenen Küche und bewiesen, dass die pflanzliche Küche jener mit tierischen Produkten um nichts nachsteht!





### **WIENER VEGAN BALL**

Der Wiener Vegan Ball, seit 2013 ein Highlight der Ballsaison, fand heuer am 15. Februar statt. Das diesjährige Motto "Back to the 80s" lockte besonders viele Besucher innen ins Arcotel Kaiserwasser. Bei schwungvoller Musik, stilvollem Ambiente und kulinarischem Hochgenuss wurde die vegane Lebensweise zelebriert und bei dem hochkarätigen Gala-Dinner und den Cocktails blieben keine Wünsche offen!

### THE GAME CHANGERS

### WARUM ZAHLREICHE SPORTLER\_INNEN PLÖTZLICH AUF VEGANE ERNÄHRUNG SCHWÖREN



NOVAK DJOKOVIC SIEHT DIE PFLANZ-LICHE ERNÄHRUNG ALS EINEN WICHTIGEN FAKTOR FÜR SEINEN ERFOLG.

Seit Monaten zählt "The Game Changers" zu den meistgesehenen und meistdiskutierten Dokumentarfilmen. Unzählige sportliche junge Menschen, die zuvor der Meinung waren, Fleisch für den Muskelaufbau zu benötigen, sind mittlerweile von der veganen Ernährung überzeugt. Denn die Botschaft der 88-minütigen Doku von Regisseur Louie Psihoyos ist sehr deutlich: Pflanzenkost ist für Athlet innen nicht nur gut möglich, sondern führt sogar zu besonders viel Kraft und Ausdauer.

Durch den Film führt der Gewinner von "The Ultimate Fighter" und Elite-Sondereinheits-Trainer James Wilks. Nach einer schweren Verletzung stellt er sich die Frage, wie er am schnellsten genesen kann. Während seiner Recherchen stößt er auf eine Studie, laut der sich die Gladiatoren im antiken Rom großteils pflanzlich ernährt haben sollen. Zunächst überzeugt Wilks diese Studie nicht noch meint er. dass tierische Proteine für die Muskelbildung, die Aufrechterhaltung des Energieniveaus und den Heilungsprozess bei Verletzungen unabdingbar seien. Um mehr zu erfahren,

trifft er sich zuerst mit den Forschern, die diese Entdeckungen gemacht haben. Daraufhin bereist er vier Kontinente. um einige der weltweit stärksten und schnellsten veganen Spitzenathlet\_innen zu interviewen. Darunter befinden sich Formel-1-Weltmeister Lewis Hamilton, Radrennfahrerin Dotsie Bausch und Arnold Schwarzenegger. Patrik Baboumian, stärkster Mann Deutschlands von 2011. stellt sogar vor laufender Kamera einen Rekord auf: 10 Meter weit trägt er stolze 555 Kilogramm. Auch führende Ernährungs- und Sportexpert\_innen kommen zu Wort. Alle sind sich einig: Eine vegane Ernährung kann sportliche Höchstleistungen effektiv unterstützen und noch dazu heute üblichen Zivilisationskrankheiten vorbeugen. Am Ende steht für Wilks fest, dass ihm eine pflanzliche Ernährung viele Vorteile bringt - und wahre Stärke nichts mit Fleischessen zu tun hat.



### MÄNNER BRAUCHEN KEIN FLEISCH

Manche Details von "The Game Changers" kann man durchaus kritisieren, etwa die teilweise fehlende Wissenschaftlichkeit und sorgfältige Rosinenpickerei bei der Studienauswahl. Die beeindruckenden Erfahrungsberichte

der Athlet\_innen sprechen jedoch für sich: Wer den Film gesehen hat, kann unmöglich weiterhin behaupten, mit pflanzlichem Protein könnte man nicht ausreichend Muskelmasse aufbauen. Ganz im Gegenteil: Eine vegane Ernährung unterstützt bei der Ausbildung von Kraft und Ausdauer und fördert gleichzeitig noch Gesundheit und Lebenserwartung. Und spätestens nach "The Game Changers" sollte klar sein, dass Männer kein Fleisch brauchen.

**WER DEN FILM GESEHEN HAT.** KANN UNMÖGLICH WEITERHIN BE-HAUPTEN, MIT **PFLANZLICHEM** PROTEIN KÖNNTE **MAN NICHT AUSREICHEND** 

**MUSKELMASSE** 

### IMMER MEHR SPORTLER\_INNEN **WERDEN VEGAN**

**AUFBAUEN.** 

Zu den Produzenten des Films zählen bekannte Namen wie James Cameron und Novak Djokovic, aktuelle Nummer 1 der Tennis-Weltrangliste. Dass mittlerweile sogar ganze Sportteams auf tierische Produkte verzichten, nachdem sie "The Game Changers" gesehen haben, beweist, welch starken Eindruck die Doku hinterlässt. Die Kronen Zeitung titelte "Drachen leben vegan" und teilte mit, dass das Wiener Football-Team Danube Dragons dank "The Game Changers" nun großteils pflanzlich esse. Und auch viele weitere heimische Top-Athlet\_innen ernähren sich bereits vegan - darunter Profi-Fußballer Rubin Okotie und Andreas Vojta, schnellster Mittelstreckenläufer Österreichs.

### DIE GRÖSSTEN ERFOLGE DES **TEAM VEGAN.AT**

Große Erfolge verbucht auch die Sportsektion der Veganen Gesellschaft. Das stark wachsende Team Vegan.at zählt österreichweit bereits über 160 Mitglieder. Ziel des Teams ist es, sowohl durch besondere Leistungen als auch einfache Präsenz bei Sportveranstaltungen die Vorteile einer rein pflanzlichen Ernährung in der Öffentlichkeit zu zeigen. Die Bandbreite reicht dabei von Breiten- und Volkssport bis hin zu Europameisterschaften und umfassst die unterschiedlichsten Sportarten von Laufen bis Kraftsport.



KRAFT3KAMPF



CHRISTOPH UND SARA



BIRGIT COUFAL



### DIE BISHER GRÖSSTEN ERFOLGE

### 2007-2016

· Birgit Coufal ist 10-fache Staatsmeisterin im Squash

- · Bronze bei den Staatsmeisterschaften im Marathon für Thomas Unger
- Felix Kramer wird Landesmeister in der Klasse bis 93 kg im Kraftdreikampf

#### 2017

- · Kraftdreikampf, Wiener Landesmeisterschaft Classic:
  - Lisa Berger wird Landesmeisterin in der Klasse bis 63 kg,
  - Annika Martin wird Landesmeisterin in der Klasse bis 72 kg
  - Felix Kramer wird Landesmeister in der Klasse bis 93 kg

#### 2018

- · Sabrina Lederle wird österreichische Staatsmeisterin im 24-Stunden-Ultramarathon in Irdning
- Rudolf Erhard wird 4-facher Wiener Landesmeister 2018 M70 in den Distanzen 10 km, Berglauf, Crosslauf lang und kurz
- · Maria Hinnerth wird Vizelandesmeisterin über 3000 m (Bahn)
- 100-Kilometer-Weltmeisterschaft: Team Vegan.at stellt 3 von 9 Starter\_innen im österreichischen Nationalteam
- · Christoph Fuhrich wird Vizelandesmeister in der Triathlon-Halbdistanz
- · Camila Rauchwerger wird Landesmeisterin in der Klasse bis 72 kg im
- · Annika Martin wird Landesmeisterin in der Klasse bis 84 kg im Kraftdreikampf (Wiener Landesmeisterschaft Classic)

Sara Pancot wird Vizelandesmeisterin in der Olympischen Distanz im Triathlon

## VEGAN-KLISCHEE ADE! DAS KOCHBUCH

NACH DEM GROSSEN ERFOLG DES SACHBUCHES "VEGAN-KLISCHEE ADE!" HAT SICH ERNÄHRUNGSBERA-TER NIKO RITTENAU MIT PROFIKOCH SEBASTIAN COPIEN ZUSAMMENGETAN UND EIN AUSSERGEWÖHN-LICHES KOCHBUCH KREIERT. DIE REZEPTE SIND NACH ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLICHEN ERKENNT-NISSEN UND HÖCHSTEN KULINARISCHEN STANDARDS ENTWICKELT WORDEN. NEBEN DEN GROSSARTIGEN REZEPTEN DÜRFEN SICH DIE LESER\_INNEN AUCH ÜBER KOMPAKTE INFORMATIONEN ÜBER NÄHRSTOFFE UND LEBENSMITTEL FREUEN. EINEN KLEINEN VORGESCHMACK GEBEN DIE FOLGENDEN REZEPTE.



Es gibt so viele unterschiedliche Tofumarken mit sehr großen Qualitätsunterschieden. Testet einfach durch, bis ihr eure Marke gefunden habt.

Bei Kala Namak handelt es sich um ayurvedisches Schwefelsalz, das einen starken eiähnlichen Geschmack und Geruch hat.

### SCRAMBLED-TOFU-BROT MIT TOMATEN-RUCOLA-SALSA

**FÜR 3 PORTIONEN** 

SCRAMBLED-TOFU-BROT: 1 Zwiebel, geschält | 200 g Tofu | 200 g Räuchertofu | 2 kleine Stangen Staudensellerie | 1 EL Olivenöl | 5 Stängel Petersilie | Salz | frisch gemahlener Pfeffer | je 2 Scheiben Vollkornbrot, getoastet

KALA-NAMAK-CREME: 2 TL Kala Namak | 2 TL gemahlene Kurkuma | 160 g gekochte Kichererbsen | 160 ml milde Gemüsebrühe 1 EL Olivenöl | 2 EL Würzhefeflocken

**SALSA:** 10 Kirschtomaten | 20 g Rucola | 1 EL Dattelcreme | 1 kleine reife Avocado, gewürfelt | 2 EL Zitronensaft

Die Zwiebel fein würfeln. Beide Tofusorten mit der Hand fein zerbröseln. Staudensellerie waschen und in sehr feine Würfel schneiden. Eine große beschichtete Pfanne stark erhitzen. Tofukrümel. Sellerie und Zwiebelwürfel in die Pfanne geben und das Olivenöl darüberträufeln. Alles gut vermischen und bei starker Hitze 3 Minuten kräftig anbraten, dabei immer wieder umrühren. Dann die Hitze reduzieren und alles weitere 8 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Inzwischen die Petersilie fein schneiden.

Alle Zutaten für die Kala-Namak-Creme in den Mixer geben und glatt pürieren. Für die Salsa die Kirschtomaten waschen und vierteln. Den Rucola fein schneiden, zusammen mit Kirschtomaten. Dattelcreme. Avocado und Zitronensaft in eine Schüssel geben und mischen.

Die Kala-Namak-Creme und die Petersilie zum Tofu geben, untermischen und die Flüssigkeit bei starker Hitze einkochen lassen, bis die Masse nicht mehr flüssig aussieht. Die Tofumischung mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Vollkornbrote auf Teller legen und die Tofumischung darauf verteilen. Die Brote mit der Salsa garnieren und genießen.

#### **VARIATION**

Seid mutig und variiert den Scrambled Tofu mit Gewürzen, Gemüse und Kräutern. Er schmeckt gut mit Pilzen und Zucchini, aber genauso mit eingelegten Kapern, Oliven und einer großen Handvoll Basilikum.

### **NÄHRWERTE PRO PORTION:**

658 kcal | 60,5 g KH | 28,6 g Fett | 39,3 g Protein | 19,6 g Ballaststoffe | 1,1 g ALA | 2508 mg Lysin | 405 mg Kalzium | 5,6 mg Zink | 9,7 mg Eisen | 0,5 mg B2 | 0,1 mg RÄ | 20 µg Jod | 1,9 g Salz

#### **FÜR 2 PORTIONEN**

250 g Bio-Tofu | 1 kleine Zwiebel, geschält | 4 Stängel Petersilie | 100 ml milde Gemüsebrühe | 1 EL Apfelessig | 2 EL Bio-Sojasauce | 2 TL Olivenöl | 1–2 EL Tomatenmark | Salz | frisch gemahlener Pfeffer

Den Tofu mit der Hand zerkrümeln. Die Zwiebel fein würfeln. Die Petersilie fein schneiden. Brühe, Essig und Sojasauce in eine Schale geben und mischen.

Eine beschichtete Pfanne stark erhitzen. Die Tofukrümel hineingeben und das Olivenöl darüberträufeln. Den Tofu in 3–4 Minuten braun anbraten. Die Zwiebelwürfel dazugeben und alles weitere 2–3 Minuten anbraten, bis Zwiebel und Tofu gebräunt sind. Das Tomatenmark dazugeben und 30 Sekunden mitrösten. Den Tofu mit der Essig-Mischung ablöschen, die Petersilie dazugeben, gut durchmischen und die Flüssigkeit bei starker Hitze verkochen lassen. Den Tofu noch mal kurz nachrösten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### VARIATION

Pasta: Je 1 EL fein gehackte Kapern und Oliven oder saftige getrocknete Tomaten zum Tofuhack geben und mit Vollkornpasta und einem Schuss pflanzlicher Sahne mischen. Lecker!

Masala Style: Gebt zusammen mit dem Tomatenmark 1 EL Currypulver oder Masala-Gewürz dazu, die Gewürze 30 Sekunden mitrösten und dann mit Kokosmilch statt Brühe ablöschen. Das Masala-Hack mit einem Spritzer Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und zu Reis oder gebackenen Süßkartoffeln genießen.

Rouladen: Fertiges Hack, so wie es ist, mit 100 g fein gehacktem Kimchi mischen und mit 1–2 EL Semmelbröseln abbinden, sodass man die Masse formen kann. Kohlblätter damit füllen und diese dann in einer Pfanne ausbraten. Dazu etwas Süßkartoffelpüree und Joghurt-Knoblauch-Sauce servieren.

### <u>NÄHRWERTE PRO PORTION:</u>

216 kcal | 6.5 g KH | 12.2 g Fett |
20.1 g Protein | 2.5 g Ballaststoffe |
0.7 g ALA | 1247 mg Lysin | 245 mg
Kalzium | 2 mg Zink | 3.7 mg Eisen |
0.1 mg B2 | < 0.1 mg RÄ | 9 µg Jod |
1.5 g Salz









Bit and house. A Continue would not like the continue would not be continued to the continu

### VOLLKORN-BEEREN-TIRAMISU

#### **FÜR 3 PORTIONEN**

CREME: 200 g ungesüßte Quarkalternative (z. B. Sojade oder Provamel) | 60 g Cashewkerne, 2 Stunden eingeweicht | 5 Deglet-Datteln, entsteint | 50 g Kokosmilch | 1 TL gemahlene Vanille | 1 Prise Salz

**BEERENSAUCE:** 200 ml Sojadrink mit Kalzium 80 g TK-Beeren | 3 Deglet-Datteln, entsteint

AUSSERDEM: 8 kleine Scheiben Vollkornzwieback (oder glutenfreier Zwieback) | 100 g TK-Beeren | eckige Auflaufform (ca. 15 x 15 x 5 cm)

Die Zutaten für die Creme in einen starken Mixer geben und glatt pürieren. Falls mit dem Stabmixer gearbeitet wird, auch die Datteln einweichen oder Soft-Datteln verwenden. Anschließend die Creme in eine Schale füllen.

Die Zutaten für die Sauce in den Mixer geben (Ihr braucht diesen nicht auszuspülen), glatt pürieren und in eine weite Schüssel umfüllen. Den Zwieback 20-30 Sekunden in die Sauce tauchen, bis er sich komplett bis zum Kern vollgesaugt hat, und eine Schicht Beerenzwieback in die Auflaufform legen. Wenn nötig, die Scheiben dazu vor dem Einweichen in passende Stücke brechen.

Die Hälfte der Creme, ein paar Löffel Beeren und restlichen Zwieback einschichten. Die restliche Creme darauf verstreichen. Das Tiramisu für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren mit der restlichen Beerensauce und den restlichen Beeren garnieren.

### VARIATION

Anstatt mit Beeren geht es auch eher klassisch mit einer Mischung aus 2 kleinen Tassen Espresso, 1 EL Kakaopulver, 3 EL Dattelcreme, 1 EL Shiro Miso und 250 ml Sojadrink mit Kalzium. Den Zwieback damit vollsaugen lassen und das Tiramisu mit Kakaopulver bestreuen.

#### NIKO RITTENAU, SEBASTIAN COPIEN

VEGAN-KLISCHEE ADE! DAS KOCHBUCH. KOMPAKTES WISSEN. LECKERE REZEPTE. ABWECHSLUNGSREICHE ERNÄHRUNG MIT **DEM BAUKASTENSYSTEM.** 

> **DORLING KINDERSLEY VERLAG** 1. AUFLAGE: FEBRUAR 2020 256 SEITEN, 25.70 € ISBN 978-3-8310-3885-5

© DORLING KINDERSLEY VERLAG, REZEPTE: SEBASTIAN COPIEN. FOODFOTOS: JULIA HILDEBRAND UND INGOLF HATZ, PEOPLEFOTOS: INGOLF HATZ



### **NÄHRWERTE PRO PORTION:**

415 kcal | 40,7 g KH | 19,6 g Fett | 17,4 g Protein | 10,8 g Ballaststoff | 0,3 g ALA | 760 mg Lysin | 234 mg Kalzium | 2,7 mg Zink | 5,2 mg Eisen | 0,3 mg B2 | < 0,1 mg RÄ | 12 μg Jod | 0,6 g Salz



TIPP: DAS BUCH KANN 25,70 € UNTER SHOP@VEGAN.AT WERDEN!

### **BUCHVORSTELLUNGEN**

### BEYOND BELIEFS

Die Sozialpsychologin Melanie Joy hat mit ihrem Werk "Warum wir Hunde lieben, Schweine essen und Kühe anziehen" einen hochkarätigen Beitrag zur Psychologie des Essens geleistet. Als Karnismus bezeichnet sie das Glaubenssystem, das Menschen zum Konsum bestimmter Tierarten veranlasst. Ihr Folgewerk "Beyond Beliefs" knüpft an den sozialen Konsequenzen einer karnistischen Welt an. Beziehungen zwischen Veganer\_innen und Nicht-Veganer\_innen sind oftmals problembehaftet. So verspüren Erstere häufig großen Unmut darüber, dass ihnen nahestehende Personen die Augen vor der für sie so offensichtlichen Tierqual verschließen. Letztere können oft die fundamentale Bedeutung des Veganismus für ihre Mitmenschen nur schwer nachvollziehen. Unverständnis, Wut und Trauer auf beiden Seiten sind die Folge.

"Beyond Beliefs" gibt praktische Tipps für widerstandsfähige und sichere Beziehungen. Wenngleich der Fokus auf den Interaktionen zwischen Veganer\_innen und Nicht-Veganer\_innen liegt, so stellt das Buch für alle einen Schatz an vielversprechenden Tools dar. Es werden die Grundlagen von gesunden Beziehungen, effektiver Kommunikation und Konfliktmanagement erklärt - Aspekte, die tagtäglich in all unseren Leben von Bedeutung sind. "Beyond Beliefs" thematisiert auch sekundär traumatischen Stress und Überlastungsphänomene, die zahlreiche Veganer innen und Aktivist innen erleben. Wie nachhaltiger Aktivismus und nicht zuletzt eine gesunde Beziehung zu sich selbst gelebt werden kann, beschreibt Melanie Joy auf eindrucksvolle Weise.

Fazit: "Beyond Beliefs", das derzeit nur in englischer Sprache erhältlich ist, besticht nicht nur durch pointiert formulierte psychologische Fakten, sondern stellt einen wertvollen Alltagsbegleiter für alle dar, die ihre Beziehungen zu ihren Mitmenschen und sich selbst verbessern wollen.

### **MELANIE JOY**

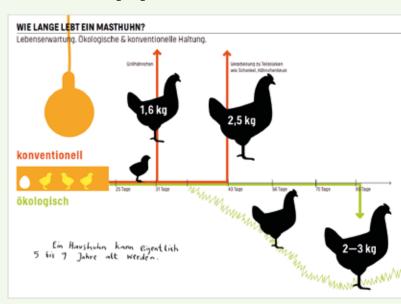
**BEYOND BELIEFS: A GUIDE TO IMPROVING RELATIONSHIPS AND** COMMUNICATION FOR VEGANS, **VEGETARIANS, AND MEAT EATERS** LANTERN BOOKS **OKTOBER 2017** 240 SEITEN, 20,50 € ISBN 978-1-944903-30-5

TIPP: DAS BUCH KANN ZUM PREIS VON 20,50 € UNTER SHOP@VEGAN.AT BESTELLT WERDEN!

### ISS WAS?! TIERE, FLEISCH & ICH

Welche und wie viele Tiere essen wir? Warum leiden Tiere auch für Milch und Eier? Was hat Fleisch mit dem Klimawandel zu tun? Auf diese und weitere 58 Fragen gibt die Broschüre "Iss was?! Tiere, Fleisch & Ich" Antwort. Sie richtet sich an Jugendliche und klärt altersgerecht über Fleisch und andere tierische Lebensmittel auf. Mit ihren hervorragenden Illustrationen ist die Broschüre auch eine einfach verständliche Heranführung an das Thema für Erwachsene. Es wird exzellent vermittelt, dass Fleisch nicht nur eine Speise auf dem Teller ist, sondern ein empfindsames Lebewesen mit Bedürfnissen und Emotionen war. Die Leser innen werden aktiv angeregt, ihren Konsum zu reflektieren und die ethische, gesundheitliche und ökologische Dimension von tierischen Produkten zu erkennen.

Dieser kleine Auszug zeigt, was die Leser\_innen erwartet:





### KONZEPTION UND ILLUSTRATION: **GESINE GROTRIAN**

ISS WAS?! TIERE, FLEISCH & ICH 140 SEITEN, KOSTENLOS (PDF) BZW. 3 € (PHYSISCHES EINZELEXEMPLAR) DOWNLOAD BZW. BESTELLUNG **UNTER WWW.BOELL.DE** ISBN 978-3-86928-150-6

### **VEGANE NEUERÖFFNUNGEN 2019**

### WISH RESTAURANT - CAFE - JUICERY

Im Juli 2019 hat sich Tabea Seeger einen Traum erfüllt und das rein vegane "Wish RESTAURANT - CAFE - JUICERY" eröffnet. Die Gründerin legt dabei – zusammen mit dem Chefkoch Thomas Klasna – großen Wert auf pflanzlich-vollwertige, ausgewogene Speisen. Die Zutaten sind vorwiegend bio und werden, wenn immer möglich, aus der Region bezogen. Dabei entstehen immer wieder neue und außergewöhnliche Kreationen wie Polnische Piroggen mit Soja-Pilz-Faschiertem, Champagner-Kraut und Schmorzwiebeln. Zudem gibt es verschiedene asiatische Gerichte, je nach Saison passende Bowls, aber auch Hausmannskost bis hin zu einer Speise für Kinder. Ein weiteres Highlight sind die Torten und Kuchen (auch in Rohkostqualität) sowie Desserts wie Crème Brûlée und selbst erzeugte Eiskreationen. Neben Liebhaber\_innen von veganem Bio-Wein kommen auch Biertrinker innen voll auf ihre Kosten. Das Wish hält eine eigene Craft-Beer-Karte bereit für den besonderen Genuss von Bier- und Cider-Spezialitäten. Für gesundheitsbewusste Gäste gibt es frische Säfte und Shots – in naher Zukunft sollen auch Detox-Säfte bestellt werden können plastikfrei und in wiederbefüllbaren Glasflaschen. Fazit: Es ist für jede\_n etwas dabei und das Preis-Leistungs-Verhältnis (die





Preise der Hauptspeisen bewegen sich zwischen 13 € und 20 €) ist für die frisch und hochwertig zubereiteten Speisen sehr gut. Das Lokal ist sehr gemütlich (inkl. sonniger Terrasse), die Mitarbeiter\_innen sind sehr zuvorkommend und freundlich.

#### WISH RESTAURANT

HAUPSTRASSE 32
6840 GÖTZIS
DI-SA 11:30-23:30 UHR
(WARME SPEISEN JEWEILS VON
11:45-14:00 UND 18:00-21:30 UHR)



Melde dich kostenlos unter vegan.at/veganermonat an und erhalte für einen Monat alle zwei Tage Unterstützung und viele tolle Rezepte per E-Mail.

### **FORKY'S**

Ende 2019 hat die erfolgreiche vegane Restaurantkette Forky's aus Tschechien ihr erstes Lokal in Wien eröffnet. Seitdem kommen in der Währinger Straße 33-35 nicht nur Burger-Fans auf ihre Kosten: Superbowls mit frischen, saisonalen Zutaten stehen ebenso auf der Speisekarte wie hervorragende Wraps, Baguettes und Bagels. Zu den Spezialitäten des Hauses, die man sonst nicht so schnell vegan serviert bekommt, zählen zudem schmackhafte Currywurst mit Pommes, köstliche Rippchen mit Sauerkraut und "Nofish'n Chips" auf Basis von Tofu und Wakame-Alge. Wer stattdessen lieber auf klassische Zutaten setzt, kann beispielsweise ein scharfes Curry mit Jasminreis oder Lentil Rolls mit Kartoffel-Wedges probieren. Die Preise sind sehr fair: Die Hauptspeisen bewegen sich fast alle im Bereich zwischen 6,90 € und 9,90 €. Selbst im Menü mit Pommes-Duo aus Erdäpfeln und Süßkartoffeln kosten die empfehlenswerten Burger fast alle weniger als 10 €. Bestellt werden die Gerichte ähnlich wie bei anderen Burger-Läden beim freundlichen Team an der Theke, serviert werden sie jedoch nicht in Wegwerf-Verpackungen, sondern mit Porzellangeschirr und edel anmutendem schwarzen Besteck. Und auch sonst hat die Atmosphäre nicht viel mit der üblichen Hektik von Fast-Food-Lokalen gemein: Das weitläufige Restaurant sorgt für ausreichend Platz und Ruhe, die Einrichtung wirkt mit den Holztischen, den blauen Bänken und dem wunderschönen Boden mit orientalischen Ornamenten elegant und gemütlich zugleich. Fazit: Eindeutige Empfehlung für alle, die im entspannten Rahmen gut vegan speisen möchten!

### FORKY'S

WÄHRINGER STRASSE 33-35 1090 WIEN MO-SA 11:00 – 21:00 UHR

• 10 % RABATT MIT DER V-CARD!

### **SPACE BURGER**

Wien ist seit November um ein veganes Burger-Restaurant reicher – um ein sehr farbenfrohes. Ins Auge stechen im kleinen Fast-Food-Lokal im 1. Bezirk die bunten Burger-Buns. Gefärbt werden die Brötchen ganz natürlich mit Roten Rüben, Matcha, Kurkuma und Kohle. Bei den Laibchen, die zwischen die farbenfrohen Brötchen kommen, setzt Space Burger nicht auf Soja, sondern auf weiße und schwarze Bohnen, aus denen die Burger-Patties selbst hergestellt werden. Daraus entstehen dann deftige Kreationen wie der California Star Burger (9,50 €) mit Roten Rüben Bun, Grillsauce, Salat, Laibchen aus schwarzen Bohnen und Guacamole. Alle Burger sind für einen Aufpreis von 1,50 € auch glutenfrei erhältlich. Hotdogs (7,90 €) kommen in einem blauen, mit Spirulinaalgen gefärbten Brötchen. Sowohl Burger als auch Hotdogs können als Menü mit Beilage, etwa Rainbow Slaw oder Zwiebelringen, und Getränk bestellt werden (+ 4,90 €). Einzigartig in Wien sind wohl die frittierten Avocadospalten (4,80 €). Nicht nur bei den pikanten Speisen hat Space Burger ein einzigartiges und buntes Angebot. Donuts (3,90 €) gibt es mit abgefahrener Weltallglasur. Die leckeren cremigen Shakes (5,80 €) in den Geschmacksrichtungen Schoko, Erdbeere und Erdnussbutter-Caramel sind, wie auch die Patties, sojafrei. Für die Kleinen gibt es ein eigenes Kindermenü und für die Großen Bier und Gin Tonic to go.

### SPACE BURGER

HOHER MARKT 8 1010 WIEN MO-SA 11:00-22:00 UHR

• 10 % RABATT MIT DER V-CARD!









Entgeltliche Anzeige

Natural SUN - die 100% vegane Sonnenkur

Natural SUN sind die ersten 100% veganen Vitamin D3 & K2 Tropfen auf Hanfbasis. Durch das Bio Hanfsamenöl als Trägeröl können die Vitamine D3 und K2 besonders gut vom Körper aufgenommen werden. Natural SUN ist eines der vier neuen 100% veganen Nahrungsergänzungsmittel von BioBloom aus Apetlon (Nordburgenland).

Der BIO AUSTRIA Qualitätspartner BioBloom zählt zu den größten CBD und Hanfproduzenten Österreichs. Der biozertifizierte Betrieb ist auf die Produktion hochwertiger pflanzlicher Naturprodukte spezialisiert. Alle BioBloom Produkte sind im Onlineshop www.biobloom.com sowie telefonisch unter +43 664 88 74 77 10 erhältlich.

### Ich will die

Ort:

# VEGANE GESELLSCHAFT UNTERSTÜTZEN!



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

PERSÖNLICHE DATEN:				
Vorname*:	E-Mail:			
Nachname*:	Telefon:			
Titel:	☐ Ich möchte KEINEN Newsletter der Veganen Gesellschaft per E-Mail erhalten.			
sendung des Vegan.at-Magazins an Ihre Post-Adresse. Wir geben Ihre Daten nicht an Dritte weite	☐ Ich bin damit einverstanden, dass meine Telefonnummer für Zwecke der Kontaktaufnahme für Kund_innenbefragungen durch die Vegane Gesellschaft Österreich verarbeitet wird.			
sowie postalisch unter der Adresse Meidlinger Hauptstr. 63/6, 1120 Wien kündigen.  MEIN BEITRAG	RHYTHMUS DER ABBUCHUNG			
☐ 6 € pro Monat	☐ jährlich			
☐ 3 € pro Monat	☐ halbjährlich			
□ 1 € pro Monat	□ vierteljährlich			
☐ 400 € [einmalig]	☐ monatlich			
☐ Freier Betrag: pro Monat	Entsprechender Jahresbeitrag:			
SEPA LASTSCHRIFT-MANDAT				
ZAHLUNGSEMPFÄNGER (Name, Anschrift):  Vegane Gesellschaft Österreich, ZVR 208143224  Meidlinger Hauptstraße 63/6, 1120 Wien  Ich bin damit einverstanden, dass die Leistung des Unterstützungsbeitrags über Bankeinzug e BIC zum Zwecke der Einziehung meines Unterstützungsbeitrags von meinem Konto mittels SEP/info@vegan.at, 01/92914988 sowie postalisch unter der Adresse Meidlinger Hauptstr. 63/6, 1120 V Österreich auf mein/unser Konto gezogenen SEPA-Lastschriften einzulösen.	Creditor-ID: AT22ZZZZ00000042608  Mandatsreferenz: (wird von der Veganen Gesellschaft Österreich vergeben)  Prfolgt. Dazu ermächtige ich die Vegane Gesellschaft Österreich, meinen Namen sowie Anschrift, IBAN und Alastschrift zu verarbeiten. Diese Einwilligung kann ich jederzeit ohne Angabe von Gründen kostenlos unter Wien widerrufen. Zugleich weise ich mein/weisen wir unser Kreditinstitut an, die von Vegane Gesellschaft Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem/unserem Kreditinstitut ver-			
Name:				
Anschrift:				
IBAN:	BIC:			
Datum der erstmaligen Abbuchung:				

Unterschrift:

Datum:











### Man muss keine Vegetarierin sein, um Veggie zu lieben.

Ob ausgewogene Snacks, attraktive Fertiggerichte oder Basisprodukte: SPAR Veggie bietet für jeden Geschmack das Richtige - und macht die fleischlose Ernährung überraschend einfach!

Exklusiv bei:



SPAR(A) EUROSPAR(A) INTERSPAR(A)

IMPRESSUM: VEGAN.AT NR. 33 1/2020 ■ MEDIENINHABERIN, HERAUSGEBERIN & VERLEGERIN: VEGANE GESELLSCHAFT ÖSTERREICH MEIDLINGER HAUPTSTRASSE 63/6, 1120 WIEN ■ TEL: +43/1/929 14 988 ■ WWW.VEGAN.AT ■ INFO@VEGAN.AT ■ ZVR-ZAHL: 208143224 SPENDEN: IBAN: AT236000000092133538 BIC: BAWAATWW 🖷 CHEFREDAKTION: FELIX HNAT 🖷 INHALT: EVE KREISELMEIER, VALENTINA KROPFREITER, MARTIN MANGENG, KATHARINA PETTER, FABIAN PLANK, EVA TIEFENBACHER ■ LAYOUT: ANDREAS STRATMANN FOTOS: MATTHIAS KATZENGRUBER, ALINA MOSONYI ■ LEKTORAT: LINDA FRANZ ■ ANZEIGENLEITUNG: FELIX HNAT ■ AUFLAGE: 15.000 GEDRUCKT VON PRINT ALLIANCE HAV PRODUKTIONS GMBH, DRUCKHAUSSTRASSE 1, 2540 BAD VÖSLAU AUF UMWELTSCHUTZPAPIER UND MIT PFLANZENFARBE