



## UMWELT

Meere in Gefahr

## LEBENSHÖFE

Zusammenleben  
auf Augenhöhe

## ERNÄHRUNG

Laborwerte

## RESTAURANTKETTEN

Welche haben das beste  
pflanzliche Angebot?

# FISCHE IM FOKUS

Was die stillen Bewohner:innen  
unter Wasser fühlen und wissen

# 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](http://WWW.VEGAN.AT/SHOP)

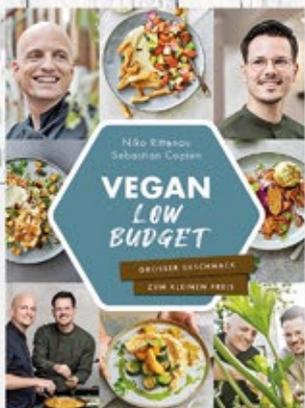
BESTELLBAR UNTER:  
[SHOP@VEGAN.AT](mailto:SHOP@VEGAN.AT)



**HOODIE**  
**„AN ANIMAL IS MORE THAN THIS“**

Unisex in den Größen XS-XXL

32 €



**BUCH**  
**„VEGAN LOW BUDGET“**

Großer Geschmack zum kleinen Preis  
Niko Rittenau, Sebastian Copien, et al

20,60 €



**STOFFTASCHE „EAT FOOD NOT FRIENDS“**  
**STOFFTASCHE „ANIMAL RIGHTS“**

6 €



**T-SHIRT „PLANT BASED“**

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

16 €

# INHALT

## WISSEN AB SEITE 4



<b>ÖKOLOGIE</b> Meere in Gefahr	4
<b>ETHIK</b> Fische	8
<b>ETHIK</b> Tierschutznews	11
<b>ERNÄHRUNG</b> Ist Fisch notwendig?	12
<b>ERNÄHRUNG</b> Labortests	14
<b>ERNÄHRUNG</b> Kurzmeldungen	16
<b>WIRTSCHAFT</b> V-Label	18
<b>POSTER</b> Kritische Nährstoffe	20

## LEBEN AB SEITE 24



<b>REZEPTE</b> Oberlecker	24
<b>LEBENSHÖFE</b> Österreichweit	26
<b>REZENSIONEN</b> Neue Bücher und Filme	28
<b>RESTAURANTS</b> Fast & Slow	30

## VEGANE GESELLSCHAFT AB SEITE 32



<b>EU-POLITIK</b> Pflanzenmilch gerettet	32
<b>TEAM VEGAN.AT</b> Ultralauf	34
<b>VEGAN.AT-TEAM</b> Eine Mitarbeiterin stellt sich vor	34
<b>VEGUCATION</b> Interview mit Siegfried Kröpfl	35
<b>RANKING</b> Restaurantketten	36
<b>UNTERSTÜTZUNG GESUCHT</b> Spendenformular	38
<b>IMPRESSUM</b>	40

# LIEBE LESER:INNEN,

unsere Meere befinden sich in einem besorgniserregenden Zustand: Ein Drittel der gesamten Fischbestände ist bereits überfischt und weitere 60 Prozent gelten als maximal ausgenutzt. Gleichzeitig stellt die Klimakrise eine große



Foto: oscar

Bedrohung dar: Durch die vermehrte Aufnahme von Treibhausgasen wird der pH-Wert des Wassers gesenkt. Die zunehmende Versauerung der Meere bedroht wiederum Korallenriffe und Meeresbewohner:innen. Aus diesen dramatischen Gründen haben wir unsere aktuelle Ausgabe diesem wichtigen Thema gewidmet (ab Seite 4). Welche ethischen und ökologischen Auswirkungen hat die industrielle Fischerei? Sind Aquakulturen eine Lösung? Und benötigen wir Fische für unsere Gesundheit? Allen, die sich noch intensiver mit der Thematik beschäftigen möchten, empfehle ich den Film „Seaspiracy“ (Seite 29).

Wie Sie alle wichtigen Nährstoffe ganz einfach abdecken, können Sie mit Hilfe unseres Posters in der Heftmitte auf einen Blick erkennen. Die Nährstoffversorgung sollte zudem regelmäßig überprüft werden. Welche Laborwerte bei einer veganen Ernährung besonders interessant sind, können Sie im Artikel „Bluttest bei pflanzlicher Ernährung“ nachlesen (Seite 14).

Bei der Veganen Gesellschaft hat sich in den vergangenen Monaten viel getan. Ende August feierten wir in entspannter Atmosphäre auf der grünen Donauinsel die erste Veganmania nach zweijähriger Corona-Pause. Das Pflanzenmilch-Verbot der EU, das schon kurz bevorstand, konnten wir durch zahlreiche Maßnahmen erfolgreich abwenden (Seite 32). Gemeinsam mit Haubenkoch Siegfried Kröpfl blicken wir zurück auf neun erfolgreiche Jahre Vegucation-Ausbildung (Seite 35). Auf besonders großes Interesse ist unser Restaurantketten-Ranking gestoßen: Wir haben uns angesehen, welche großen Ketten des Landes die vegan-freundlichsten Speisekarten haben (Seite 36).

Viel Spaß beim Lesen!

Herzlich  
Felix Hnat

# MEERE IN GEFAHR

## WIE ÜBERFISCHUNG DAS LEBEN UNTER WASSER UND DARÜBER BEDROHT

DIE ERDE WIRD AUS GUTEM GRUND ALS BLAUER PLANET BEZEICHNET: DENN IHRE OBERFLÄCHE WIRD ZU 70 % VON MEEREN UND OZEANEN BEDECKT. SIE STELLEN DAMIT DEN GRÖSSTEN LEBENSRAUM WELTWEIT DAR UND BEHERBERGEN EINE EINZIGARTIGE FLORA UND FAUNA. DER MENSCHLICHE EINFLUSS AUF DIE MEERE SETZT SIE JEDOCH ZUNEHMEND UNTER DRUCK: KLIMAWANDEL, SCHADSTOFFBELASTUNG UND ÜBERFISCHUNG GEFÄHRDEN DIE FISCHE UND IHRE LEBENSÄUME STARK. HEUTE GELTEN 33 % DER FISCHBESTÄNDE ALS ÜBERFISCHT UND 60% ALS MAXIMAL (AUS)GENUTZT. DER ZUSTAND DER MEERE IST BESORGNISERREGEND – NICHT ZULETZT AUCH FÜR UNSER EIGENES LEBEN AN LAND.

**BLAUE LUNGE DER ERDE**

Luft, Wärme und Klima prägen unser Leben auf dem Planeten. Sie werden wiederum entscheidend von den Meeren geprägt: Pflanzliches Plankton in ihnen produziert bis zu 75% des Sauerstoffs in der Atmosphäre und somit die Luft, die wir atmen. Wasser nimmt Wärme auf, gibt sie nur langsam ab und wirkt damit Temperaturschwankungen auf der Erde entgegen. Meere stellen zudem als größte Kohlenstoffsенke der Erde eine unverzichtbare Komponente im Klimasystem dar. Sie nehmen enorme Mengen an CO<sub>2</sub> auf und verlangsamen den Klimawandel. Die blaue Lunge der Erde wird aber massiv durch den Klimawandel gefährdet: Die Emissionen aus der Verbrennung fossiler Energieträger und Produktion tierischer Lebensmittel führen zu einer gesteigerten Aufnahme von Treibhausgasen in den Meeren, die wiederum den pH-Wert des Wassers senken und so zur Versauerung der Meere beitragen. Folgen sind das dramatische Korallensterben, aber auch andere Lebewesen, die auf gleichmäßige Temperaturen angewiesen sind, werden geschwächt oder geschädigt.

**PLÜNDERUNG DER MEERE**

Eine Hauptgefahr für die Meere geht von der Fischerei aus. Sie wird heute im großen Stil betrieben und so entfallen auf 1% der Fischereifloten 50% der Fangmengen. Industrielle Hochseeschiffe, die eher Kriegsschiffen als Fischereischiffen gleichen, sind hierbei mit modernster Technik ausgestattet. Sie nutzen Radar- und Sonargeräte, um Fischschwärme auffindig zu machen, und ziehen kilometerlange Schleppnetze durch die Meere. Gefangen wird, was ins Netz geht. Ökonomisch interessant ist eine Handvoll an Fischarten. Der Rest – darunter jährlich auch 300.000 Wale und Delfine – wird als sogenannter „Beifang“ tot oder schwer verletzt zurück ins Meer geworfen. Auch Vögel und Meeresschildkröten verheddern sich häufig in den Fischereinetzen und sterben einen grausamen Tod. Durch die Schleppnetze werden zudem die Meeresböden zerstört und somit die Lebensräume zahlreicher Tiere und Pflanzen. Ihr Spuk endet jedoch nicht hier: Die Plastikverschmutzung der Meere wird hauptsächlich durch

Netze und andere Materialien aus der Fischerei verursacht. Auf sie entfallen nämlich 70% des Makroplastiks in den Meeren. Die industrielle Fischerei ist somit zur größten Gefahr für die Meere und ihre Bewohner:innen geworden, sei es für Fische, die direkt gefangen werden, oder für andere Meereslebewesen, die indirekt durch den menschlichen Fischkonsum geschädigt werden.

**FISHING DOWN THE FOOD WEB**

Die exzessive Ausbeutung der Meere und Fische führt somit zu tiefgreifenden Veränderungen von marinen Ökosystemen: Große Fische, wie Thunfische, Schwertfische und Kabeljau, fallen als Erstes der Überfischung zum Opfer. Kleinere Fische rücken nach, wenn größere Arten nicht mehr oder zu wenig vorhanden sind. Somit werden die Nahrungsketten von oben nach unten ausgebeutet. Jeder dieser selektiven Eingriffe kann jedoch das Gleichgewicht des maritimen Ökosystems durcheinanderbringen und zum Kollaps von Fischbeständen führen. Ein Beispiel ist etwa der Kabeljau: Sein Bestand vor dem kanadischen Neufundland ist Ende des 20. Jahrhunderts kollabiert. Aufgrund von permanenter Überfischung droht ähnliches in der europäischen Nord- und Ostsee. Die Konsequenz der nachhaltigen Unnachhaltigkeit in der Fischerei ist verheerend: Während 1990 10% der Fischbestände überfischt waren, sind es heute 33%. Auf regionaler Ebene spitzt sich die Situation mitunter weiter zu, so etwa im Mittelmeer, das zu 62% als überfischt gilt.

**AQUAKULTUREN ALS RETTER DER MEERE?**

Die Fischzucht in Aquakulturen wird oft als Lösung für die Überfischung der Meere propagiert. Heute stammt jeder zweite Fisch aus dieser Tierhaltung un-



© Harrison Holmes / Pexels

**WIE WIR DIE MEERE UND IHRE BEWOHNER:INNEN RETTEN**

- VEGANE ERNÄHRUNG**
- MEERESSCHUTZGEBIETE OHNE FISCHEREI**
- ENDE DER FISCHEREISUBVENTIONEN**

# VEGANER VISH

PFLANZLICHE FISCHALTERNATIVEN KÖNNEN SICH MITTLERWEILE MEHR ALS SEHEN LASSEN. SUPERMÄRKTE, FEINKOSTLÄDEN, RESTAURANTS – SIE ALLE BIETEN GROSSARTIGE PRODUKTE AN. WIR HABEN UNS DURCHGEKOSTET UND STELLEN UNSERE FAVORITEN VOR.

© Hofer KG



## VEGANE FISCHSTÄBCHEN VON JUST VEG!

Hofer überzeugt mit Fischstäbchen auf Sojabasis aus seiner eigenen vegan-vegetarischen Linie. Knusprig und täuschend echt.



## VEGANE KNUSPRIGE STÄBCHEN FISCH-ART VON VIVERA

Vivera ist für hochwertige vegane Alternativen bekannt. Die Fischstäbchen aus Weizen- eiweiß zählen klar dazu.



## SJÖRAPPORT KAVIARERSATZ VON IKEA

Der schwedische Möbelhersteller ist nicht zuletzt auch wegen seiner Kulinarik beliebt. Zum Mitnehmen für daheim bietet er pflanzlichen Kaviar aus Seetang an.



## KAROTTENLACHS VON PEPPER & GINNY

Im Herzen Wiens befindet sich der vegane Feinkostladen Pepper & Ginny. Zu unseren absolute Favoriten zählt der selbstgemachte Karottenlachs.



## BACKVISH BAGUETTE VON NORDSEE

Neuerdings rüstet auch Nordsee um und hat ein Baguette mit pflanzlichem Fisch, Salat und Remoulade eingeführt. Die Zeiten ändern sich.



© Marian & Co. GmbH

## VEGAVITA VISCHESTÄBCHEN

Billa macht mit seinen veganen Fischstäbchen aus Sojaprotein all jene glücklich, die den Geschmack nach Meer suchen.

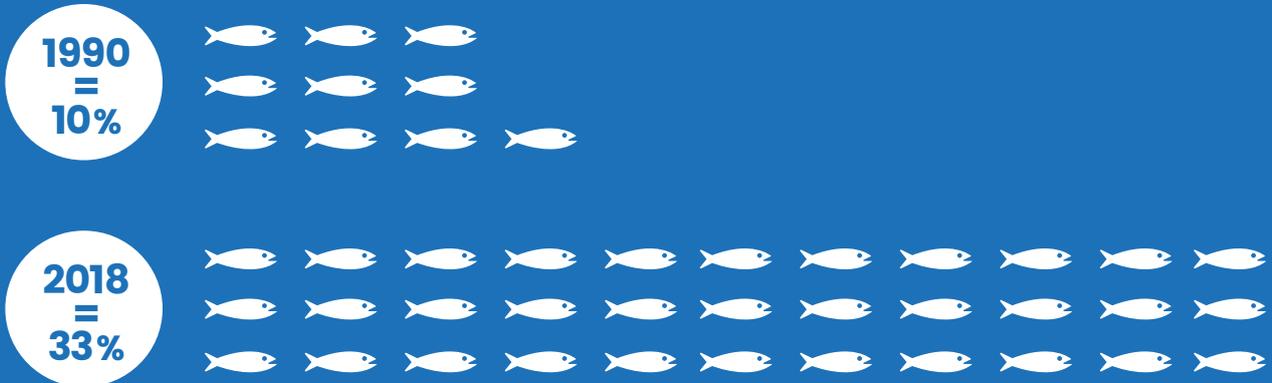
ter Wasser. In offenen Gewässern wie dem Meer werden meist Netzgehege eingesetzt. Durch die Haltung der Tiere auf engstem Raum ergeben sich jedoch multiple Umweltprobleme. Beispiele sind die Verbreitung von Krankheiten, die konzentrierte Ansammlung von Exkrementen und Futterüberschüssen sowie von Medikamenten- und Pestizidrückständen. Zudem bedrohen Ausbrüche nicht-heimischer Arten aus den Aquakulturen die ansässige Flora und Fauna. Damit nicht genug: Um Fische in Aquakulturen zu ernähren, werden große Mengen Fischöl und Fischmehl aus Wildfang verwendet. Aquakulturen sind somit nicht Teil der Lösung, sondern Teil des Problems der Überfischung.

» **UM DEN KOLLAPS DER WELTMEERE ZU VERHINDERN, MUSS JETZT GEHANDELT WERDEN.**

## FISCH AM TISCH

Der treibende Faktor der Überfischung ist unser großer Hunger auf Fische: Seit 1990 hat sich der Fischkonsum weltweit mehr als verdoppelt und es ist kein Zeichen einer Verlangsamung in Sicht. Global werden jährlich etwa 20 kg Fische verspeist, in Österreich sind es 7 kg. Als Binnenland und somit ohne Meereszugang ist Österreich stark von Importen abhängig und weist eine niedrige Selbstversorgungsrate von 7% auf. Doch auch hierzulande zeichnet sich ein Boom an Aquakulturen ab. So hat sich diese (Massen-)Tierhaltung unter Wasser in den letzten 10 Jahren verdoppelt. In Österreich sind 500 Unternehmen für die jährliche „Produktion“ von Fischen mit einem Gewicht von 4.250 t verantwortlich. Global betrachtet hält sich die Fischerei aus Wildfang auf hohem Niveau, Aquakulturen wachsen aber rasant. So nähern sich die „Produktionsmengen“ aus Aquakulturen (46,1%) immer stärker dem Wildfang (53,9%) an. Bei der Herkunft der Fische dominiert nach wie vor das Meer (64,6%) vor den Binnengewässern (35,4%).

# ÜBERFISCHUNG DER FISCHBESTÄNDE



QUELLE: FAO 2020

## FUTTEREINSATZ FÜR 1 KG FISCH IN AQUAKULTUR

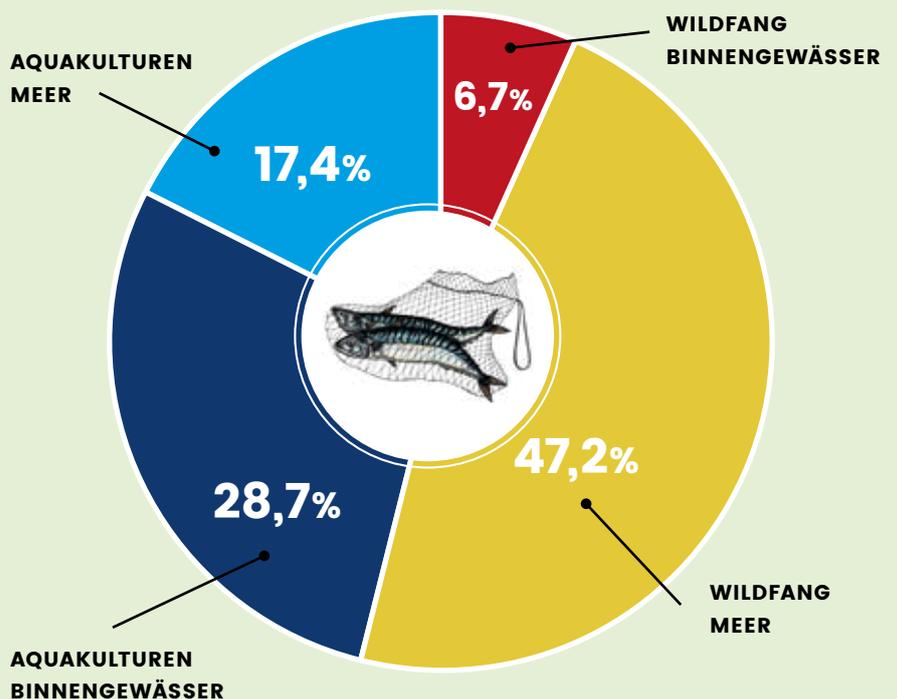


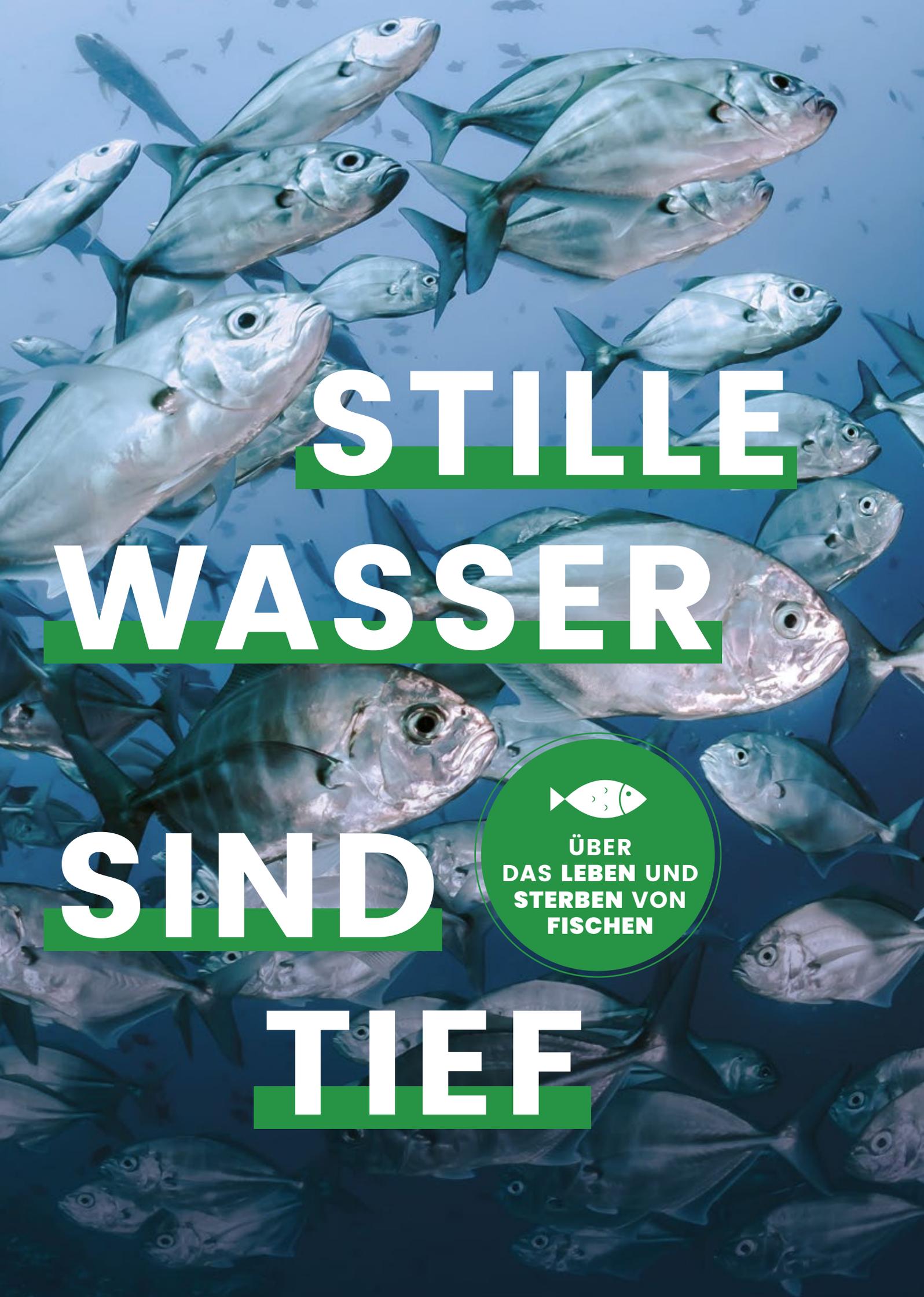
BEZOGEN AUF ESSBARES FISCHGEWICHT VON Z.B. BUNTBARSCHE UND CHINESISCHEM KARPFFEN.  
 QUELLE: GLOBAL FOOD SECURITY, 2017

### ÜBER DEN AQUARIEN- UND MEERESRAND BLICKEN

Die Uhr tickt. Um den Kollaps der Weltmeere zu verhindern, muss jetzt gehandelt werden. Auf individueller Ebene können wir Fische von unserem Speiseplan streichen und uns vegan ernähren. Die Umwelt und Tiere werden es uns danken. Auf systemischer Ebene braucht es einen Abbau von schädlichen Fischereisubventionen und einen Aufbau von Meeresschutzgebieten. Jährlich werden etwa 30 Milliarden Euro an Subventionen in die Fischerei gepumpt und fördern so ökologisch wie ethisch katastrophale Fischereimethoden. Zudem gibt es derzeit wenig Chance auf Erholung: Nur 5% der Meeresflächen sind geschützt und auf 90% ist zudem die Fischerei erlaubt. Zahlreichen Expert:innen zufolge sind mindestens 30% Meeresschutzgebiete mit Fischereiverbot nötig, um der maritimen Flora und Fauna eine Chance zu geben. Deren Überleben im Wasser ist nicht zuletzt eng mit unserem Überleben an Land verbunden.

## FISCHEREI WELTWEIT





**STILLE**

**WASSER**

**SIND**

  
**ÜBER  
DAS LEBEN UND  
STERBEN VON  
FISCHEN**

**TIEF**

**FISCHE ERSCHEINEN UNS FERN: SIE LEBEN IM WASSER, NICHT AN LAND. SIE LEGEN EIER, GEBÄREN IHRE KINDER NICHT. SIE WIRKEN STUMM, SCHREIEN NICHT BEI SCHMERZ. DENNOCH SIND SIE UNS SEHR NAH: FISCHE SIND HOCHKOMPLEXE LEBEWESSEN, DIE ÜBER ZAHLREICHE EMOTIONEN UND INTELLIGENZ VERFÜGEN. JÄHRLICH WERDEN JEDOCH HUNDERTE MILLIARDEN (!) FISCHE AUF GRAUSAME WEISE GETÖTET UND DIE MEERE DADURCH BEINAHE LEERGEFISCHT. GRUND GENUG, GEGEN DEN STROM ZU SCHWIMMEN UND EINEN GENAUEN BLICK AUF IHRE LEBENS- UND STERBENSBEDINGUNGEN ZU WERFEN.**

## **VIelfalt AN**

### **MEERESBEWOHNER:INNEN**

Hinter dem Begriff Fisch verbergen sich nicht weniger als 34.700 Arten und somit mehr als alle Arten an Säugetieren, Vögeln, Amphibien und Reptilien der Erde zusammengenommen. Unterteilt werden sie in Knorpelfische (4% der Fischarten), zu denen Haie, Rochen und Seekatzen zählen, sowie Knochenfische (96% der Fischarten). Neben ihnen tummelt sich noch eine unglaubliche Vielfalt an aquatischen Lebewesen in den Gewässern des Planeten, wie Wale, Delfine und andere Meeressäuger sowie wirbellose Meerestiere, wie Muscheln, Schnecken und Krebs.

### **EIN MEER AN TOTEN TIEREN**

Fische sind heute die am stärksten ausgebeutete Tiergruppe: Laut Schätzungen werden jährlich bis zu 2.700 Milliarden Fische getötet. 2.700.000.000.000 Individuen pro Jahr. 7.400.000.000 Individuen pro Tag – was in etwa der globalen Bevölkerung der Erde entspricht. Zum Vergleich: Zur Gewinnung von Fleisch werden 70 Milliarden an Land lebende Säugetiere und Vögel pro Jahr getötet. Die Degradierung der Fische zu einer Ware zeichnet sich jedoch nicht nur in den Fang- und Tötungsmethoden ab: Getötete Fische werden nicht einmal als Individuen erfasst, zu gigantisch ist deren Zahl. Sie werden unter die Kategorie „Fisch“ gefasst und in Tonnen gezählt.

### **FISCHE FÜHLEN SCHMERZ**

Der Mythos, Fische würden keinen Schmerz empfinden, hat sich lange gehalten. Fische können zwar nicht wie Säugetiere und Vögel schreien, doch sie zeigen andere Anzeichen von Schmerz: Fische, die aus dem Wasser gezogen werden und einem qualvollen



» **DER MYTHOS, FISCHE WÜRDEN KEINEN SCHMERZ EMPFINDEN, HAT SICH LANGE GEHALTEN. FISCHE, DIE EINEM QUALVOLLEN ERSTICKUNGSTOD ÜBERLASSEN WERDEN, SCHNAPPEN NACH LUFT, SCHLAGEN MIT IHREN FLOSSEN UM SICH, WINDEN SICH VOR SCHMERZ.**

Erstickungstod überlassen werden, schnappen nach Luft, schlagen mit ihren Flossen um sich, winden sich vor Schmerz. Der Erstickungstod ist nur eine Variante, wie Fische ihr Ende finden. In der Hochseefischerei werden sie in den riesigen Netzen oft schlicht vom Gewicht ihrer Artgenoss:innen erdrückt. Durch den Druckunterschied unter Wasser und an Land kann zudem ihre Schwimmblase platzen und sie an inneren Verletzungen sterben lassen. Der Tod ist für Fische ein wahrer Kampf, der sich über Stunden hinziehen kann.

## FISCHE SIND KLUG

Fische verfügen über hohe Intelligenz: Sie können zahlreiche Artgenoss:innen unterscheiden und lernen voneinander. Steinbarsche etwa beobachten ihre älteren Kolleg:innen bei der Nahrungsaufnahme, um zu lernen, was sichere Nahrungsquellen sind. Zackenbarsche verfügen über ein ausgeprägtes räumliches Gedächtnis und merken sich genau, wo sich Beutefische verstecken. Sie führen dann ihre Jagdpartner:innen, die Muränen, dorthin und maximieren so beide ihren Erfolg. Großzahn-Lippfische nutzen sogar eine Art Werkzeug. Nachdem sie Muscheln gefunden haben, transportieren sie diese im Mund zu einem Stein und brechen sie mithilfe von diesem auf. Alle Arten und Individuen sind einzigartig. Gemeinsam ist ihnen, dass sie beeindruckende kognitive Eigenschaften aufweisen. Kein Wunder eigentlich, bedenkt man, dass Fische bereits seit 450 Millionen Jahren existieren.

## FISCHE SIND SOZIAL

Fische sind höchst soziale Lebewesen. Durch ihre Fähigkeit, sich individuell zu erkennen, werden komplexe soziale Beziehungen und Interaktionen ermöglicht. Kaninchenfische gehen gemeinsam zum Essen. Während der eine isst, hält der andere Ausschau nach Feinden. Putzerfische ernähren sich von Algen und Parasiten, die sie vom Körper



anderer Fische abknabbern. Der „Kunde“ wird so gesäubert, der Putzerfisch erhält einen vollen Bauch. Die beiden erkennen sich gegenseitig und beobachten einander in Interaktion mit anderen Fischen. So weiß der Putzerfisch genau, ob der andere auch weitere Putzstationen oder nur exklusiv seine besucht. Je nachdem passt er seine Behandlung an. Fische genießen außerdem die Anwesenheit und Berührungen von Artgenoss:innen. Zum Teil auch von Menschen. So gibt es Berichte über Muränen oder Barsche, die sich von Taucher:innen streicheln lassen. Das komplexe Innenleben der Fische hat auch eine Kehrseite. Eng zusammengepfercht in Aquakulturen können sie Depressionen entwickeln, wie es etwa bei Lachsen in der Fischzucht beobachtet wurde.

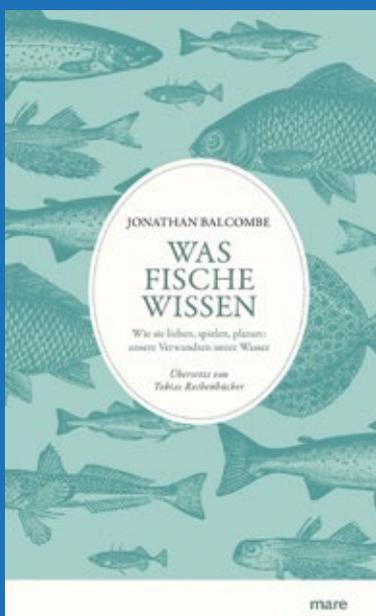
## FISCHE ENTWICKELN INNOVATIVE ÜBERLEBENSSTRATEGIEN

Der Großteil der aquatischen Flora und Fauna benötigt Sonnenlicht und ist somit in den oberen Wasserschichten

angesiedelt. In einer Tiefe von 1.000 Metern ist es stockdunkel und dennoch sind dort einige Tiere angesiedelt, die innovative Strategien zum Überleben entwickelt haben. Die Tiefseeangler umfassen etwa 160 Arten und leben in der Tiefsee aller Ozeane. Die Weibchen sind wesentlich größer als die Männchen und besitzen ein Leuchtorgan, welches an einer Art Angel am Kopf befestigt ist und andere Tiere zu Nahrungszwecken anzieht. Nicht tief, aber auch am Boden leben Steinfische. Obwohl sie stark giftig sind und sich so gegen Feinde schützen, tarnen sie sich zudem als Stein. Eine andere Taktik wählen Kugelfische. Sie pumpen sich bei Gefahr zu einer Kugel auf. So wirken sie bedrohlich und können schwerer von Feinden verspeist werden.

## FISCHE SIND FREUNDE, KEIN FUTTER

All diese faszinierenden Erkenntnisse aus der Welt der Tiere unter Wasser veranlasst immer mehr Personen, Fische und andere Meeresbewohner:innen von ihrem Speiseplan zu streichen. Wachgerüttelt hat sicherlich auch die Doku „Seaspiracy“ (s. Seite 29), die seit März 2021 auf Netflix gestreamt werden kann und eine globale Diskussion über Fische angeheizt hat. So bleibt Hoffnung, dass sie als das anerkannt werden, was sie sind: Fühlende und denkende Lebewesen, die unseren Respekt verdient haben.



### BUCHTIPP

## WAS FISCHE WISSEN VON JONATHAN BALCOMBE

Fische wissen eine Menge. Das weiß auch Jonathan Balcombe. Der renommierte Verhaltensbiologe beschäftigt sich seit Jahren mit den kognitiven und emotionalen Eigenschaften von Fischen. „Was Fische wissen“ ist sein gesammelter Erfahrungsschatz über die aquatischen Lebewesen. Die Leser:innen erhalten ein umfassendes Verständnis darüber, was Fische hören, riechen und schmecken, was sie spüren und denken und wie sie miteinander zusammenleben. So zeigt sich, dass Fische mitunter sehr gesellig sind und lebenslange Freundschaften bilden können. So verblüffend die Fakten sein mögen, so klar ist die Botschaft des Buches: Fische sind fühlende Lebewesen, die nicht von uns ausgebeutet werden sollten.

DAS BUCH IST FÜR 28,80 € IN UNSEREM SHOP ERHÄLTlich:  
[WWW.VEGAN.AT/SHOP](http://WWW.VEGAN.AT/SHOP)

# TIERE AKTUELL

## KURZNEWS AUS DEM TIERSCHUTZ

### VOLLSPALTENBODEN: ÖVP BLOCKIERT VERBOT



© Verein Gegen Tierfabriken

Schweine sind höchst intelligente und sensible Lebewesen – ein Faktum, das von der österreichischen Landwirtschaft ignoriert wird. Schweine leben hierzulande auf engstem Raum. So stehen einem 110 kg schweren Schwein nur 0,7 m<sup>2</sup> zur Verfügung. Zudem hat es nicht einmal Recht auf einen einzigen Halm Stroh. Der Großteil der Schweine vegetiert auf Vollspaltenböden dahin – das sind steinharte Betonplatten, durchzogen mit bis zu 1,8 cm breiten Spalten. Sie erleichtern die Intensivtier-

haltung, da Kot und Urin durch die Spalten in eine Güllegrube fallen. Sie bedeuten für die Schweine jedoch ein Leben über den eigenen Exkrementen und die Entwicklung zahlreicher Krankheiten. Der Verein Gegen Tierfabriken kämpft für ein Verbot des Vollspaltenbodens und für mehr Platz für die Tiere. Das verantwortliche Landwirtschaftsministerium unter Führung von Elisabeth Köstinger (ÖVP) blockiert bis dato jedoch jede Verbesserung zugunsten der Schweine.

- Mehr Informationen unter [www.vollspaltenboden.at](http://www.vollspaltenboden.at)

### END THE CAGE AGE: ABSCHAFFUNG DER KÄFIGHALTUNG IN DER EU GEFORDERT



Mit der EU-Bürgerinitiative „End the Cage Age“ fordern über 170 Tier- und Umweltschutzorganisationen das Ende der Käfighaltung von sogenannten „Nutztieren“ auf europäischem Boden. Nach wie vor fristen Millionen von Hühnern, Schweinen (Kastenstand), Kälbern (Einzelboxen), Kaninchen und Tieren zur Pelzgewinnung

ein grausames Leben in Käfigen. Innerhalb eines Jahres (09/2018-09/2019) wurden über 1,4 Millionen Unterschriften von Europäer:innen gesammelt, die mehr Tierschutz in der europäischen Landwirtschaft fordern. Auch ein Bekenntnis der EU wurde im Juni 2021 erzielt: Die Europäische Kommission will ab 2027 die Käfighaltung von „Nutztieren“ schrittweise beenden. Ein wichtiger Schritt in die richtige Richtung. Doch artgerecht ist nur die Freiheit.

### PELZ: VERBOTE VON PELZFARMEN UND -HANDEL NEHMEN ZU



Tiere leiden unvorstellbare Qualen in der Pelzproduktion – das wird zunehmend anerkannt. In Österreich wurde die letzte Pelzfarm bereits 1998 geschlossen. Seitdem haben immer mehr Staaten Pelzfarmen verboten. Das jüngste Verbot entfällt auf Estland, das als erster baltischer Staat in diesem Frühjahr der Pelzindustrie eine Absage erteilte. Doch um das Leid der

Tiere endgültig zu beenden, braucht es neben einem Pelzfarmverbot auch ein Pelzimportverbot. Denn derzeit dürfen in die EU und somit auch nach Österreich Pelze getöteter Tiere importiert und hier verkauft werden. Doch auch diesbezüglich tut sich etwas: Städte wie Los Angeles und Bundesstaaten wie Kalifornien haben bereits ein Verkaufsverbot eingeführt. Israel hat im Juni 2021 als erster Staat weltweit den Pelzverkauf im gesamten Staatsgebiet verboten.

### BLUTSPENDEN: KATZEN UND HUNDE ALS LEBENSRETTER:INNEN



© Valentina Kropfreiter

Nicht nur menschliche, auch tierliche Lebewesen sind bei schweren Unfällen oder Krankheiten oftmals auf eine lebensrettende Blutspende von Artgenossen angewiesen. Die Suche nach einem passenden Spendertier gestaltet sich jedoch wesentlich schwieriger als beim Menschen – der Faktor Zeit spielt zudem eine kritische Rolle. Leben Sie mit einem gesunden, erwachsenen Tier zusammen? Dann kann dieses für eine

Blutspende in Frage kommen. Abhängig von Ihrem Wohnort können Sie sich bei einer Tierklinik registrieren lassen oder bei Ihrem/Ihrer Veterinärmediziner:in erkundigen. Informationen über die Blutspende bei Tieren sowie Voraussetzungen, Abläufe und Anlaufstellen haben wir sorgfältig für Sie recherchiert.

- Mehr Informationen unter [www.vegan.at/blutspende](http://www.vegan.at/blutspende)

# IST FISCH NOTWENDIG FÜR DIE GESUNDHEIT?

**IM RAHMEN EINER OMNIVOREN ERNÄHRUNG WIRD VON DEN DEUTSCHSPRACHIGEN FACHGESELLSCHAFTEN ZUM VERZEHR VON EIN BIS ZWEI PORTIONEN FISCH PRO WOCHE GERATEN. BEGRÜNDET WIRD DIESE EMPFEHLUNG HAUPTSÄCHLICH MIT DEM HOHEN GEHALT AN LANGKETTIGEN OMEGA-3-FETTSÄUREN, DIE DAS RISIKO FÜR HERZ-KREISLAUF-ERKANKUNGEN DEUTLICH REDUZIEREN KÖNNEN. DIE STARKE ÜBERFISCHUNG DER MEERE, DER EINSATZ VON ÖKOLOGISCH BEDENKLICHEN AQUAKULTUREN, DIE BELASTUNG DER FISCHE MIT SCHWERMETALLEN UND ANTIBIOTIKARÜCKSTÄNDEN UND NICHT ZULETZT DIE TÖTUNG VON LEIDENSFÄHIGEN LEBEWESEN LASSEN JEDOCH VIELE MENSCHEN DARAN ZWEIFELN, DASS FISCH EINE GUTE WAHL SEI – UND STELLEN SICH DIE BERECHTIGTE FRAGE: GEHT ES AUCH OHNE?**

## WARUM DEUTSCHSPRACHIGE FACHGESELLSCHAFTEN FÜR ERNÄHRUNG FISCH EMPFEHLEN

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) und die Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE) empfehlen 1 – 2 Portionen Fisch pro Woche, was 150 – 300 Gramm fettarmem oder 70 – 140 Gramm fettreichem Fisch entspricht. Als Erklärung wird sein Gehalt an hochwertigem Eiweiß, Omega-3-Fettsäuren, Jod, Selen und Vitamin D genannt. Welche essentiellen Nährstoffe ein Fisch tatsächlich enthält, hängt jedoch stark von seiner Art ab: Während Jod in relevanten Mengen nur in Seefisch vorkommt, versorgen lediglich fettreiche Fische mit den langkettigen Omega-3-Fettsäuren Docosahexaensäure (DHA) und Eicosapentaensäure (EPA). Mit letzteren wird besonders gerne argumentiert, um die gängigen Fisch-Empfehlungen zu verteidigen. Sie wirken entzündungshemmend, verbessern die Fließeigenschaften des Blutes und können Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen. Dabei wird jedoch ganz übersehen, dass es auch andere Möglichkeiten gibt, sich mit DHA und EPA zu versorgen.

## LANGKETTIGE OMEGA-3-FETTSÄUREN

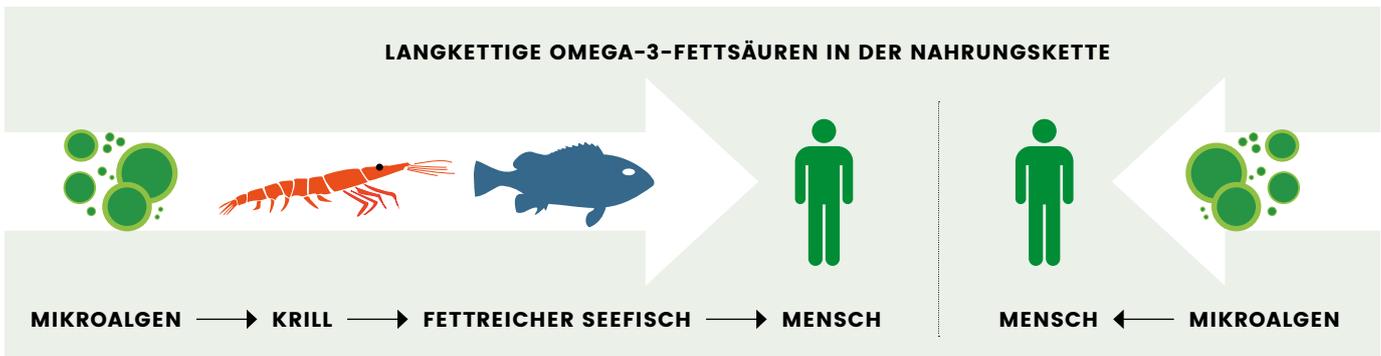
Während die deutschsprachigen Fachgesellschaften für Ernährung klare Empfehlungen hinsichtlich des Fischkonsums geben, sucht man in ihren



Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr vergeblich nach Hinweisen für die Aufnahme von DHA und EPA. Lediglich Schwangeren und Stillenden wird eine Zufuhr von mindestens 200 mg DHA pro Tag empfohlen, denn sie sind für die Entwicklung des Gehirns und der Sehfähigkeit notwendig. Anders die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA): Sie rät Kindern ab zwei Jahren sowie Erwachsenen, die weder schwanger sind noch stillen, zu einer Zufuhr von 250 mg DHA und EPA pro Tag (Schwangeren und Stillenden zu zusätzlichen 100 – 200 mg DHA). Die-

se Menge kann theoretisch – je nach Fischart – mit 1-2 Portionen fettreichem Fisch abgedeckt werden. Fische stellen die wertvollen Fettsäuren jedoch nicht selber her, sondern reichern sie lediglich in ihrem Fleisch an. Die einzigen Lebewesen, die erhebliche Mengen an DHA und EPA produzieren können, sind Algen. Sie werden von Krill und kleineren Fischen gegessen, die wiederum größeren Fischen als Nahrungsquelle dienen. Es stellt sich also die Frage, wozu ein unökologischer Umweg über tote Tiere notwendig sein sollte, wenn Menschen auch die ursprüngli-

## LANGKETTIGE OMEGA-3-FETTSÄUREN IN DER NAHRUNGSKETTE



che Quelle direkt zuführen können. Algenöl gibt es in vielen Reformhäusern, in Apotheken und im Online-Handel entweder abgefüllt in Flaschen oder als Kapseln zu kaufen. Daneben kann der menschliche Organismus EPA und DHA in geringen Mengen selbst aus der Vorstufe Alpha-Linolensäure herstellen. Diese kommt unter anderem in Leinsamen und Leinöl, Chiasamen, Walnüssen und Walnussöl sowie Rapsöl vor. Die Umwandlungsrate ist allerdings gering. Es wird jedoch vermutet, dass eine geringe Aufnahme an EPA und DHA dazu führt, dass kompensatorisch mehr Alpha-Linolensäure in EPA und DHA umgewandelt wird.

• Weitere Infos: [www.vegan.at/fett](http://www.vegan.at/fett)

## HOCHWERTIGES EIWEISS

Die pflanzliche Ernährung enthält zahlreiche Proteinquellen wie Hülsenfrüchte, Tofu und andere Sojaprodukte, Getreide, Nüsse und Samen. Um eine hohe Eiweißqualität sicherzustellen, sollten im Laufe eines Tages verschiedene Proteinquellen verzehrt werden. Besonders gut eignet sich eine Kombination von Hülsenfrüchten und Getreide – beispielsweise in Form von Spaghetti mit Soja-Bolognese oder Reis mit Linsen-Dhal. So ergänzen sich die essentiellen Aminosäuren optimal und führen zu einer Proteinqualität, die sogar mit der eines Hühnerreis vergleichbar ist. Aufgrund der etwas schwereren Verdaulichkeit von pflanzlichem Protein im Vergleich zu tierischem wird von einigen Autor:innen bei veganer Ernährung eine leichte Erhöhung der von den deutschsprachigen Fachgesellschaften empfohlenen 0,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht und Tag auf 0,9 Gramm angeraten. Wer täglich mehrere Portionen verschiedener Proteinquellen in den Speiseplan einbaut, braucht sich vor keinem Eiweißmangel fürchten.

NÄHRSTOFF	DOSIERUNGSEMPFEHLUNGEN FÜR ERWACHSENE PRO TAG (DACH/EFSA)	WICHTIGSTE QUELLEN
Langkettige Omega-3-Fettsäuren	250 mg DHA und EPA, für Schwangere und Stillende zusätzlich 100 – 200 mg DHA	Algenöl; Vorstufe in Leinsamen und Leinöl, Chiasamen, Walnüssen und Walnussöl, Rapsöl
Eiweiß	0,8 – 0,9 g/kg Körpergewicht	Hülsenfrüchte, Getreide, Nüsse, Samen
Vitamin D	20 µg	Eigensynthese in der Haut durch Sonneneinstrahlung, Supplemente
Jod	200 µg	Meeresalgen, jodiertes Speisesalz
Selen	60 µg für Frauen, 70 µg für Männer	Paranüsse, Steinpilze

## VITAMIN D

Fettreicher Fisch ist das Lebensmittel mit den mit Abstand höchsten Vitamin-D-Gehalten. Um ausreichend von diesem Nährstoff über fettreiche Fische zuzuführen, müsste man allerdings täglich 1-2 Portionen verzehren – und nicht, wie von ÖGE und DGE empfohlen, 1-2 Portionen pro Woche. Die Hauptquelle bleibt also für Allesesser:innen genau wie für Veganer:innen die Eigensynthese von Vitamin D in der Haut.

• Weitere Infos: [www.vegan.at/vitamin-d](http://www.vegan.at/vitamin-d)

## JOD

Die besten Jodquellen in der veganen Ernährung sind Meeresalgen mit moderatem Jodgehalt und jodiertes Speisesalz. Drei Nori-Blätter decken in der Regel den Tagesbedarf von 200 µg Jod. Ein Teelöffel jodiertes Speisesalz enthält 100 µg. Alternativ können auch Supplemente mit Jod versorgen.

• Weitere Infos: [VEGAN.AT Nr. 35, 1/2021](http://VEGAN.AT Nr. 35, 1/2021)

## SELEN

Zwei Paranüsse decken im Durchschnitt den Selenbedarf von 60 – 70 µg pro Tag. Steinpilze, Kohlgemüse, Spargel,

Zwiebelgewächse, Hülsenfrüchte und Getreide können darüber hinaus – je nach Herkunft – gute Quellen darstellen.

• Weitere Infos: [VEGAN.AT Nr. 35, 1/2021](http://VEGAN.AT Nr. 35, 1/2021)

## FAZIT: BRAUCHEN WIR FISCH?

Die Antwort fällt eindeutig aus: Für eine gesunde, ausgewogene Ernährung ist kein Fisch notwendig. Alle Nährstoffe können problemlos über andere Quellen zugeführt werden. Zudem versorgt selbst Fisch nicht umfassend mit allen oben genannten Vitaminen und Mineralstoffen. Beispielsweise kann die empfohlene Fischzufuhr von 1-2 Portionen pro Woche den Vitamin-D-Bedarf nur zu ca. 15 % decken – und auch das nur im Fall von fettreichem Fisch. Welche Nährstoffe in welcher Dosierung enthalten sind, hängt stark von der Fischart ab: Jod kommt lediglich in Meerestischen, Omega-3-Fettsäuren nur in fettreichen Fischen vor. Für einen Verzicht auf Fisch spricht neben ethischen und ökologischen Überlegungen die hohe Belastung mit Schwermetallen und anderen Schadstoffen.

# BLUTTEST BEI PFLANZLICHER ERNÄHRUNG

## WELCHE LABORWERTE SOLLTEN VEGANER:INNEN ÜBERPRÜFEN LASSEN?

ALLEN ÖSTERREICHER:INNEN WIRD EMPFOHLEN, IM ZUGE DER GESUNDENUNTERSUCHUNG EINMAL JÄHRLICH RELEVANTE PARAMETER IN BLUT UND URIN KONTROLLIEREN ZU LASSEN. DIES DIENT VOR ALLEM DAZU, GESUNDHEITLICHE RISIKOFAKTOREN RECHTZEITIG ZU ERKENNEN. DAS VON DER KRANKENKASSE FINANZIERT BLUTBILD BESCHRÄNKT SICH JEDOCH AUF DIE GÄNGIGEN GESUNDHEITSRISIKEN, DIE BEI ALLESESSER:INNEN HÄUFIG AUFTRETEN. DAZU ZÄHLEN UNTER ANDEREM ERHÖHTE CHOLESTERINWERTE UND EIN HOHER BLUTZUCKER. WÄHREND DIESE WERTE BEI VEGANER:INNEN MEIST VORBILDICH SIND, SOLLTE DER FOKUS BEI EINER PFLANZLICHEN ERNÄHRUNG AUF DER ÜBERPRÜFUNG BESTIMMTER ALS KRITISCH GELTENDER NÄHRSTOFFE WIE VITAMIN B<sub>12</sub> LIEGEN.

### WIR EMPFEHLEN DAHER ZUSÄTZLICH ZU DEN ÜBLICHEN PARAMETERN DIE ABKLÄRUNG FOLGENDER WERTE:

#### VITAMIN B<sub>12</sub>

- **Vitamin B<sub>12</sub> (Gesamtkonzentration im Serum):** Dieser Wert wird üblicherweise gemessen, wenn Vitamin B<sub>12</sub> überprüft werden soll. Er umfasst sowohl die biologisch aktiven Formen des Vitamins B<sub>12</sub> (Holo-TC) als auch inaktive (Haptocorrine I + II). Insbesondere niedrige Konzentrationen lassen aber keinen Rückschluss auf die Menge biologisch aktiven Vitamins B<sub>12</sub> zu. Deshalb sollte bei Werten von < 350 ng/ml (bzw. < 260 pmol/l) zusätzlich Holo-TC erhoben werden.
- **Holo-Transcobalamin (Holo-TC):** Dieser Wert sollte bei niedrigen Vitamin-B<sub>12</sub>-Konzentrationen bestimmt werden. Um nicht doppelt zur Blutabnahme zu müssen, ist es sinnvoll, Holo-TC gleich mit Vitamin B<sub>12</sub> gemeinsam testen zu lassen.

**HINWEIS:** In Österreich werden die Kosten für Holo-TC und teilweise auch Gesamt-Vitamin-B<sub>12</sub> leider nicht von der Kasse übernommen. Je nach Labor können sie stark variieren. Unter [www.vegan.at/holo-tc-kosten](http://www.vegan.at/holo-tc-kosten) geben wir daher eine Übersicht über Labore, die einen Holo-TC-Test anbieten, sowie die jeweiligen Preise für sowohl Holo-TC als auch Gesamt-Vitamin-B<sub>12</sub>.

#### VITAMIN D

Da wir in unseren Breitengraden während der Wintermonate nicht ausreichend Vitamin D in der Haut bilden können, kann der Spiegel in dieser Zeit deutlich abfallen. Wir empfehlen daher eine Untersuchung von 25-Hydroxy-Vitamin-D (25-OH-Vitamin-D) im Herbst. So kann aufgrund der Ergebnisse entschieden werden, ob und in welcher Höhe eine Supplementierung während der Wintermonate notwendig ist.

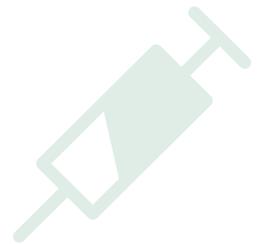
#### EISEN

Da der Serum-Eisenspiegel starken Schwankungen unterliegt, ist er zur Diagnostik eines Eisenmangels ungeeignet. Ferritin und Transferrinsättigung sind die zwei aussagekräftigsten Parameter zur Beurteilung des Eisenstatus.

- **Ferritin:** Eisen wird in Form des Proteinkomplexes Ferritin im Körper gespeichert. Dieser Wert zeigt frühzeitig an, ob ein Eisenmangel vorliegt.
- **Transferrinsättigung:** Das Protein Transferrin ist für den Transport von Eisen im Blut zuständig. Die Transferrinsättigung gibt in Prozent an, wie stark Transferrin mit Eisen gesättigt ist. Eisenmangel kann der Grund für eine zu niedrige Transferrinsättigung sein.

#### JOD

- **TSH:** Anhand des Hormons TSH (Thyreoiden-stimulierendes Hormon) wird die Schilddrüsenfunktion beurteilt. So lassen sich Krankheiten wie Schilddrüsenunter- und -überfunktion feststellen. Diese können unter anderem durch einen Jodmangel ausgelöst werden. Zur genaueren Abklärung können außerdem die Schilddrüsenhormone T3 und T4 gemessen werden.
- **24-Stunden-Jodausscheidung im Urin:** Dieser Test kann zusätzlich zu TSH durchgeführt werden, wird jedoch nur von wenigen Laboren angeboten.



## ZUSÄTZLICH KÖNNEN BEI INTERESSE FOLGENDE WERTE BESTIMMT WERDEN:

### OMEGA-3-FETTSÄUREN

Zur Überprüfung der Fettzufuhr kann ein Fettsäureprofil einschließlich Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren erhoben werden.

### SELEN

Die Selenbestimmung im Vollblut gibt Hinweise auf den Selenlangzeitstatus der Person. Die Analyse aus Plasma bzw. Serum stellt hingegen die momentane Versorgungslage dar.

### ZINK

Der genaue Zinkversorgungsstatus des Menschen ist eher schwer zu bestimmen, da der Gehalt im Plasma durch verschiedene Faktoren wie Stress und Entzündungen beeinflusst wird. Außerdem sorgen Regulationsmechanismen dafür, dass der Spiegel mit Zink aus den Speichern aufrecht erhalten wird, wenn über längere Zeit zu wenig von dem

Nährstoff mit der Nahrung zugeführt wird. Die Zinkanalytik in Plasma bzw. Serum gilt dennoch als übliches diagnostisches Vorgehen.

### ACHTUNG: KALZIUM!

Die Kalziumkonzentration im Serum schwankt nur in sehr engen Grenzen. Wird dem Körper zu wenig Kalzium mit der Nahrung zugeführt, kann Kalzium aus den Knochen freigesetzt werden. Der Kalziumgehalt im Blut sagt daher nichts über die Versorgungslage des Körpers aus. Alternativ kann Parathormon bestimmt und/oder eine Knochendichtemessung durchgeführt werden. In jedem Fall sollten Veganer:innen bewusst auf eine ausreichende Kalziumzufuhr achten.

## FAZIT: BLUTWERTE BEI VEGANER ERNÄHRUNG

Neben den üblichen Parametern sollten Veganer:innen **Vitamin B<sub>12</sub>**, **Vitamin D**, **Ferritin** und **TSH** testen lassen. Wir empfehlen außerdem die Bestimmung von **Holo-Transcobalamin** und **Transferrinsättigung**.

Zusätzlich können die 24-Stunden-Jodausscheidung im Urin, Selen, Zink und ein freies Fettsäureprofil interessante Informationen bieten. Zu beachten bleibt,

dass Blutwerte lediglich eine Momentaufnahme darstellen und auch Messfehler nie ausgeschlossen werden können. Stärkere Abweichungen von der Norm können somit hilfreiche Hinweise auf Nährstoffmängel und/oder Krankheiten liefern. Für eine genaue Diagnose ist jedoch eine Wiederholung des Bluttests in Kombination mit weiteren Untersuchungsmethoden notwendig.

Entgeltliche Anzeige

# Vegane Vitalstoffe für Ihr Wohlbefinden

Espara



VEGAN  
LACTOSEFREI  
FRUCTOSEFREI



VEGAN  
GLUTENFREI  
LACTOSEFREI  
FRUCTOSEFREI



VEGAN  
GLUTENFREI  
LACTOSEFREI  
FRUCTOSEFREI

Besuchen Sie uns auf Facebook!

Erhältlich in Apotheken, Fachdrogerien und Reformhäusern



# NEUIGKEITEN AUS DEN BEREICHEN ERNÄHRUNG & GESUNDHEIT

## PFLANZLICHE ERNÄHRUNG REDUZIERT DAS RISIKO FÜR SCHWERE CORONA-VERLÄUFE

Laut einer in sechs Ländern durchgeführten Studie haben Menschen, die sich überwiegend bis rein pflanzlich ernähren, ein deutlich niedrigeres Risiko, an einer Covid-19-Erkrankung mit mittelschweren bis schweren Symptomen zu erkranken, als Personen mit einer durchschnittlichen omnivoren Kost. Im Vergleich zu den fleischiessenden Proband:innen war die Wahrscheinlichkeit für mittelschwere bis schwere Symptome um 73 % reduziert. Bei Teilnehmer:innen, die sich low carb und proteinreich ernährten, war das Risiko hingegen viermal so hoch wie bei den überwiegend bis rein vegetarisch Essenden.

Quelle: Hyunju et al. (2021): Plant-based diets, pescatarian diets and COVID-19 severity: a population-based case-control study in six countries. *BMJ Nutr Prev Health*.

**Trotz der sehr positiven Studienergebnisse bleibt zu beachten, dass eine pflanzliche Ernährung keine Impfung ersetzen kann.**

## ERNÄHRUNGSEXPERTIN DER VEGANEN GESELLSCHAFT IST MITGLIED DER NATIONALEN ERNÄHRUNGSKOMMISSION

Die Nationale Ernährungskommission berät den Bundesminister für Gesundheit in allen Angelegenheiten der gesundheitsbezogenen Ernährungspolitik und erarbeitet Ernährungsempfehlungen für Österreich. Sie identifiziert unter Berücksichtigung internationaler Vorgaben und der Ergebnisse nationaler Bedarfs- und Risikoanalysen mögliche Handlungsbereiche und legt dem Gesundheitsminister Vorschläge als Basis für eine Weiterentwicklung von Maßnahmen vor. Die Mitglieder der Nationalen Ernährungskommission stammen unter anderem aus einschlägigen Ministerien und Kammern, von Universitäten, Fachhochschulen und Fachgesellschaften, Berufsverbänden und Vereinen. Seit Mai 2021 ist erstmals auch die Ernährungswissenschaftlerin der Veganen Gesellschaft Österreich, Katharina Petter, Mitglied der Nationalen Ernährungskommission.

**Wir freuen uns sehr darüber, in diesem wichtigen Bereich ab sofort mitgestalten zu dürfen.**

## DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG SETZT AUF NACHHALTIGKEIT

In ihrem neuen Positionspapier zur nachhaltigeren Ernährung erklärt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) ihr dezidiertes Ziel, eine nachhaltigere Ernährung zu fördern. Um diese umfassend zu realisieren, sollen künftig neben der menschlichen Gesundheit auch die Zieldimensionen Umwelt, Soziales und Tierwohl in den Aktivitäten der DGE berücksichtigt werden. Zur Umsetzung sollen faire Ernährungsumgebungen etabliert werden. Dazu zählt die DGE die Kennzeichnung von Lebensmitteln sowie Qualitätsstandards in der Gemeinschaftsverpflegung.

• **Vertiefende Informationen:**  
[www.vegan.at/dge-nachhaltigkeit](http://www.vegan.at/dge-nachhaltigkeit)

**Die Intention der DGE ist sehr zu begrüßen. Ihre Empfehlungen für eine nachhaltige und damit pflanzenbetonte Kost gehen jedoch leider nicht so weit wie jene der Planetary Health Diet. Diese gilt international als Referenz für die Umsetzung einer nachhaltigen Ernährung.**

## ERNÄHRUNGSVERBAND „PAN ÖSTERREICH“ GEGRÜNDET

Der im April 2021 gegründete Ernährungsverband „Physicians Association for Nutrition Österreich“ (PAN Österreich) verfolgt das Ziel, ein tieferes Verständnis der medizinischen Vorteile einer vollwertig-pflanzlichen Ernährung unter Gesundheitsfachpersonal, Medizinstudierenden und der Allgemeinbevölkerung zu entwickeln. Der Schwerpunkt liegt im universitären Bereich. Derzeit plant PAN Österreich eine Webinarreihe, die österreichischen Universitäten für ihr Curriculum angeboten werden soll.

• **Website:** [www.pan-int.org/de/austria](http://www.pan-int.org/de/austria)

**Im Bereich medizinischer Ausbildungen herrscht noch immer ein großes Defizit, was die Wissensvermittlung über Ernährung im Allgemeinen und pflanzliche Kost im Speziellen betrifft. Gründung und Vorhaben von PAN Österreich stellen somit großartige Neuigkeiten dar.**



# NULL FLEISCH. ÄCHT SCHWIZ.



„COMING SOON“

[www.thegreenmountain.ch](http://www.thegreenmountain.ch)

## FLEISCHLOS GLÜCKLICH DIE NEUEN APPETITMACHER SIND DA



Neue Rezeptur  
Vegic Geschnetzeltes



Neu  
Vegic Schnitzel Nature



Noch besser,  
noch attraktiver!

- Sojafrei
- Handgemachte Optik
- Verpackungseinheit 1,5 kg, ausgelegt für 1 GN
- Neue Sorten

IT'S VEGIC



Rote Beete Falafel



Neue Rezeptur  
Vegic Nuggets



Unser ganzes IT'S VEGIC® Sortiment finden Sie hier

[www.foodservice.hilcona.com](http://www.foodservice.hilcona.com)





# 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.

## FOOD



NON-FOOD



NAHRUNGSERGÄNZUNG/ARZNEIMITTEL



ALKOHOLISCHE GETRÄNKE



GASTRONOMIE UND DIENSTLEISTUNGEN

B2B



# Kritische Nährstoffe

in der veganen Ernährung

Mühe  
los  
gedeckt!

## Vitamin D



Supplemente

## Omega-3

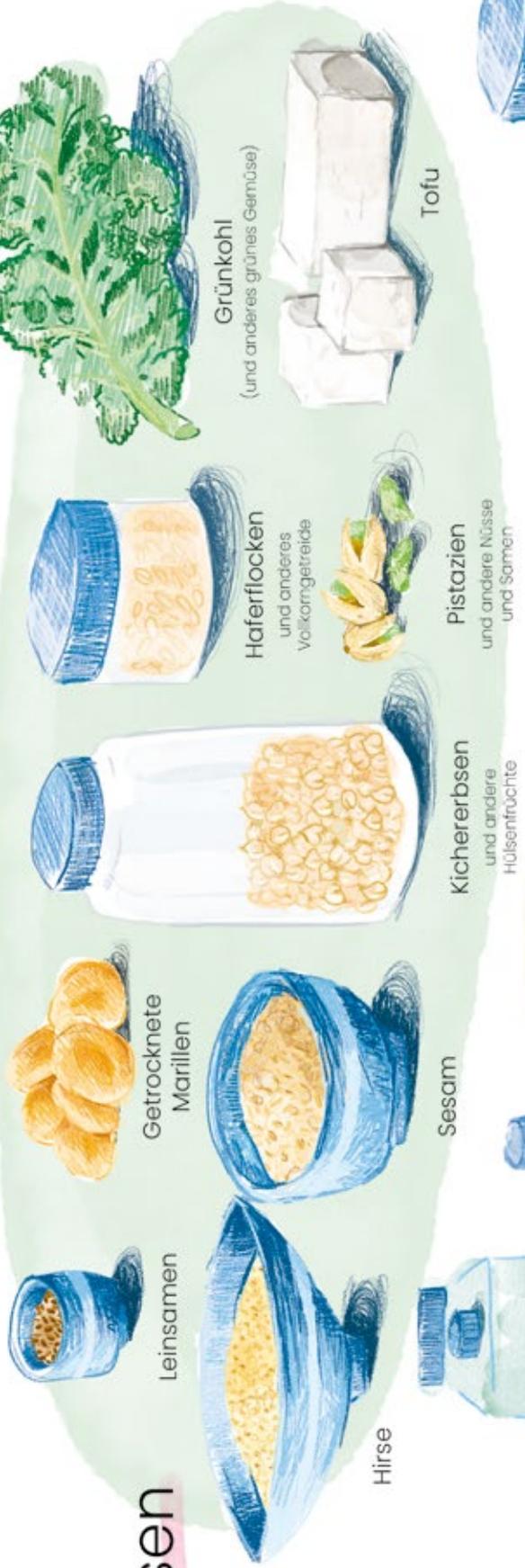


Algenöl

## Vitamin B2



## Eisen



# Zink



Haferflocken  
und anderes  
Vollkorngetreide

Kürbiskerne  
und andere Nüsse  
und Samen

Hefeflocken

Linzen  
und andere Hülsenfrüchte

# Kalzium



Tofu

Mohn

Grünkohl  
(und anderes grünes Gemüse)

Mandeln

Mineralwasser

Angereicherte  
Pflanzenmilch

Sesam

# Selen



Steinpilze

Paranüsse

# Jod



Algen

Jodiertes  
Speisesalz

# Protein



Vollkorngetreide

Seitan

Linzen  
und andere Hülsenfrüchte

Nüsse und Samen

Tofu  
und andere Soja-  
Lebensmittel



Angereicherte  
Lebensmittel

Zahncreme

# Vitamin B12

Supplemente

# WIE ENTSTANDEN DIE V-LABEL-KRITERIEN?

**IN DEN LETZTEN JAHREN STELLEN SICH IMMER MEHR UNTERNEHMEN IHRER VERANTWORTUNG UND BIETEN ETHISCH VERTRETBARERE UND UMWELTSCHONENDERE PRODUKTE AN.**

In Österreich gibt es derzeit keine gesetzliche Definition für vegane und vegetarische Lebensmittel oder gar Non-Food. Auch die EU hat sich bislang noch nicht um entsprechende Definitionen gekümmert. Glücklicherweise hatte unsere Schwesterorganisation Swissveg in der Schweiz bereits vor 25 Jahren die Idee, das V-Label ins Leben zu rufen. Damit konnte einerseits Konsument:innen eine transparente Einkaufshilfe sowie andererseits Unternehmen ein einheitlicher Standard für die Herstellung veganer und vegetarischer Produkte zur Verfügung gestellt werden. Für die V-Label-Zertifizierung gelten strenge Vorschriften. Wie entstand der heute sehr umfangreiche Kriterienkatalog?

## STARTPHASE

Als 1996 Swissveg das V-Label-Projekt startete, musste sofort eine entsprechende Definition für die verschiedenen Begriffe vegan und vegetarisch entwickelt werden. Die ersten Kriterien waren noch so rudimentär, dass bei jeder Kontrolle anhand der Leitlinien jeweils neue Spezialfälle diskutiert werden mussten. Das System konnte sich auf diese Weise sehr schnell entwickeln und schon bald waren die häufigsten Fälle entschieden und dokumentiert.

## INTERNATIONALISIERUNG

Nachdem die Grundlagen gelegt waren, hat Swissveg-Präsident und Vorstandsmitglied der Europäischen Vegetarier-Union (EVU) Renato Pichler sein Projekt 1999 am Europäischen Vegetarier-Kongress international vorgestellt. Andere Organisationen aus ganz Europa wurden dazu eingeladen, sich dem Projekt anzuschließen. Als eine der ersten Organisationen brachte die Vegane Gesellschaft Österreich wenig später das V-Label nach Österreich.



## V-LABEL

Mittlerweile sind weltweit über 40.000 Produkte von mehr als 3.500 Lizenznehmer:innen mit dem V-Label gekennzeichnet (Stand: 2020).

- [www.v-label.eu](http://www.v-label.eu)

## V-LABEL-AWARDS

Erstmals werden heuer internationale V-Label-Awards für die innovativsten, nachhaltigsten oder einfach nur besten Produkte vergeben. Die Gewinnerprodukte werden im November gekürt!

- Folge dem V-Label auf Instagram: [@vlabel.official](https://www.instagram.com/vlabel.official)

Durch diese Internationalisierung wurde die Verschriftlichung von Kriterien noch wichtiger, damit diese in allen Ländern einheitlich angewendet werden konnten. Gleichzeitig konnten Definitionsfragen international abgesprochen werden.

## HEUTE

Die Entwicklung der Kriterien ist auch heute, 25 Jahre später, nicht abgeschlossen. Dies einerseits, weil immer neue Produktionsverfahren entwickelt werden, und andererseits, weil auch immer wieder neue Produktarten auf den Markt gelangen. Eine große Herausforderung ist der Non-Food-Bereich mit Produkten wie Kosmetika, Reinigungsmitteln, Bekleidung etc. Aus diesem Grund kümmert sich mittlerweile ein internationales Team um die korrekte Definition und Gestaltung der Kontrollen. Die Gruppe umfasst neben den vielen langjährig vegan lebenden Personen auch Expert:innen aus den Bereichen Lebensmitteltechnologie, Qualitätsmanagement, Analytische Chemie, Kosmetologie, Pharmazie, Biotechnologie, Lebensmittelchemie, Gastronomie sowie auch Informatik, Jura, Datenschutz, Marketing und Grafikdesign.

## WELCHE ANDEREN DEFINITIONEN GIBT ES?

Der Markt an veganen Produkten hat sich in den letzten Jahren sehr stark entwickelt. Um die gesetzliche Lücke auf EU-Ebene zu schließen, engagiert sich die EVU seit mehreren Jahren für eine europaweite Definition der Begriffe vegetarisch und vegan. Ein Teil der Einnahmen des V-Labels wird in diese wichtige Arbeit der EVU investiert. Mittlerweile wurde Brüssel von der Internationalen Standardisierungsorganisation (ISO) überholt, welche heuer ebenfalls eigene Definitionen veröffentlicht hat. Auch hier konnte das V-Label das Fachwissen aus 25 Jahren Zertifizierungsarbeit einbringen. Die Kriterien des V-Labels sind dadurch in allen wesentlichen nationalen und internationalen Definitionen auf politischer und wirtschaftlicher Ebene eingebettet.

VEGANE NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

FÜR DEN TÄGLICHEN BEDARF

www.natural-aid.at



natural aid.  
NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL



Die wichtigsten Nährstoffe für einen veganen Lebensstil.

Daily VEGAN und DAILY VEGAN PLUS für den täglichen Bedarf.

Mit den Vitaminen: B12, D3, K2, B2, B6, B9, Mineralien und Spurenelementen: Eisen, Zink, Natrium, Selen, Jod und Kalium.

Frei von unnötigen Zusatzstoffen, künstlichen Aromen, Konservierungsmitteln, Magnesiumstearaten, Süßstoffen und Farbstoffen, Laktosefrei, Glutenfrei, Fructosefrei, Gentechnikfrei.

Entwickelt in Österreich, Produziert in Deutschland. Laborgeprüfte Qualität, V-Label zertifiziert.

**JETZT 5 EURO ONLINE- RABATT SICHERN  
GUTSCHEINCODE: VEGAN2021**

Gutscheincode gültig bis 31.12.2021 | Keine Barablässe | Nur 1 Gutschein pro Bestellung

## NATURHOLZSCHMUCK

**JETZT 5 EURO ONLINE- RABATT SICHERN  
GUTSCHEINCODE: VEGAN2021**



NATURE CRAFT  
HANDCRAFTED JEWELLERY



**NEU IM WEBSHOP  
HOLZKRISTALLE  
AUS TIROL**

Gutscheincode gültig bis 31.12.2021 | Keine Barablässe | Nur 1 Gutschein pro Bestellung

NATURE FRIENDLY • VEGAN • UPCYCLED • ORGANIC • HANDCRAFTED

www.naturecraft-tyrol.com

ENTWICKELT FÜR DIE PFLANZLICHE ERNÄHRUNG

www.natural-aid.at

natural aid.  
NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL  
*Unterstützung aus der Natur!*



**JETZT 5 EURO ONLINE- RABATT SICHERN  
GUTSCHEINCODE: VEGAN2021**

Gutscheincode gültig bis 31.12.2021 | Keine Barablässe | Nur 1 Gutschein pro Bestellung





© Lars Walther

# OBERLECKER

„Hier kocht Alex“ nennt sich der beliebte YouTube-Channel, mit dem sich Alexander Flohr in die Herzen der veganen Community gekocht hat. Engagiert in der pflanzlichen Küche und für den Tierrechtsverein PETA, hat er mittlerweile auch zwei Kochbücher veröffentlicht. Sie folgen treu seinen kulinarischen Grundsätzen: Schnell, einfach, deftig und –

selbstverständlich – vegan soll es sein. Die pflanzliche Küche zeigt sich somit in Alex' kulinarischen Kreationen sicherlich nicht von ihrer zarten und leichten Seite. Sie beweisen, dass sie ebenso deftig sein kann – was in der kälteren Jahreszeit durchaus öfters erwünscht ist. Wir freuen uns, drei köstliche Rezepte aus „Oberlecker“ präsentieren zu dürfen. Guten Appetit!



## KNUSPRIGER BANANENSTART

### ZUTATEN

1 Stück Baguette  
(ca. 20 cm lang)  
2 Bananen  
etwas pflanzliche Margarine  
2 EL weißes Mandelmus  
2 EL getrocknete Aroniabeeren  
etwas guter Kakao

### ZUBEREITUNG

1. Baguette der Länge nach halbieren, die Schnittflächen mit etwas Margarine bestreichen und von dieser Seite in einer heißen Grillpfanne knusprig grillen. Anschließend die Bananen halbieren und von beiden Seiten kurz angrillen.

2. Bananen auf die Baguettes legen, mit Mandelmus, Aroniabeeren und Kakao toppen und noch heiß genießen.

## BRÖTCHEN MIT ZWIEBELFÜLLUNG

### ZUTATEN

500 g Dinkelmehl (Type 630)  
300 ml warmes Wasser  
½ Würfel Hefe  
½ TL Zucker  
2 EL Sesam  
2 EL Sonnenblumenkerne  
700 g Gemüsezwiebeln  
4 EL Sojasoße  
Salz, Pfeffer  
etwas Sonnenblumenöl

### ZUBEREITUNG

1. Wasser mit Zucker verrühren und Hefe hineinbröseln, kurz durchrühren und ca. 15 Minuten ruhen lassen. Mehl mit 1 TL Salz, Sesam und Sonnenblumenkernen mischen, eine Mulde hineindrücken und das Hefewasser dazugeben. Zu einem einheitlichen Teig mischen und ca. 5 Minuten kräftig durchkneten. Der Teig sollte nicht mehr an den Händen kleben bleiben, dann ist er perfekt. Evtl. noch etwas warmes Wasser oder Mehl dazugeben.

2. Zwiebeln enthäuten, in feine Streifen schneiden und in Sonnenblumenöl scharf anbraten. Wenn sie leicht Farbe bekommen haben, Sojasoße unterrühren und auf mittlerer Stufe ca. 10 Minuten schmoren lassen, nicht rösten.

3. Den Teig, ohne ihn gehen zu lassen, in 8 gleich große Stücke teilen und aus jedem einen Fladen mit ca. 15 cm Durchmesser formen. Die Masse in der Mitte der Fladen verteilen. Den Fladen leicht zur Mitte zusammenlegen und die Ränder etwas verschließen. Mit der zugeklappten Seite auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und abgedeckt etwa eine Stunde gehen lassen. Anschließend die Oberfläche der Brötchen mit etwas Sonnenblumenöl einreiben und bei 200°C Ober-/Unterhitze ca. 30 Minuten backen. Sie sind fertig, wenn sie schön knusprig braun sind.

4. Die Brötchen können natürlich mit den verschiedensten Dingen gefüllt werden. Auch das Mehl und die Körner können durch andere ersetzt werden. So wie es eben ein jeder mag.



Alle Rezeptbilder: © Alexander Flohr



## MÄC-ALEX

### ZUTATEN

#### Für die Bratlinge

250 g Seitanfix  
250 g Karotten  
1 Zwiebel  
2 Zehen Knoblauch  
1 EL Senf  
6 EL Paniermehl  
3 EL Sojasoße  
4 EL Olivenöl  
2 EL Raucharoma  
1 TL Pfeffer  
350 ml Wasser  
250 ml Gemüsebrühe  
Olivenöl zum Anbraten

#### Für die Burgersoße

140 g vegane Mayonnaise  
2 Gewürzgurken  
½ TL edelsüßes  
Paprikapulver  
1 Spritzer Zitronensaft  
1 EL Senf  
1 Zehe Knoblauch  
Salz, Pfeffer  
½ TL Agavendicksaft

#### Weitere Zutaten

6 Burgerbrötchen  
6 Scheiben veganer Käse  
Salatblätter, Tomaten,  
Zwiebel

### ZUBEREITUNG

1. Seitanfix, Paniermehl sowie Pfeffer in einer Schüssel vermischen. Karotten, Knoblauch sowie Zwiebel schälen und mit der Küchenreibe grob reiben. Ebenfalls in die Schüssel geben und untermischen. Wasser, Senf, Sojasoße, Olivenöl und Raucharoma vermischen und unter die restlichen Zutaten mischen.

2. 6 Bratlinge daraus formen und in Olivenöl von beiden Seiten knusprig anbraten. Anschließend in eine Auflaufform geben, abdecken und bei 200°C Umluft ca. 30 Minuten backen. Danach nochmals in der Pfanne kurz braten, nach dem Wenden je eine Scheibe Käse darauflegen und schmelzen lassen.

3. Für die Burgersoße die Gewürzgurken fein würfeln, mit den restlichen Zutaten mischen und glatt rühren. Knoblauch hinzupressen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Die Bratlinge eignen sich auch super zum Grillen und können nach dem Schmoren eingefroren werden.

## WIRSINGSALAT

### MIT ERDNUSS-KORIANDER-DRESSING UND KICHRIGEM KNUSPERTOPPING

### ZUTATEN

#### Für den Wirsingsalat

1 kleiner Wirsingkohl  
(ca. 450 g)  
1 Spitzpaprikaschote  
2 Frühlingszwiebeln  
3 EL Oliven  
½ Bund frischer Koriander  
2 EL Erdnussmus  
2 EL Sojasoße  
1 EL Agavendicksaft

1 EL Weißweinessig  
Saft einer ½ Zitrone  
Pfeffer

#### Für das Knuspertopping

2 Dosen Kichererbsen  
(480 g Abtropfgewicht)  
1 TL edelsüßes Paprikapulver  
1 EL Olivenöl  
Salz

### ZUBEREITUNG

1. Kichererbsen abtropfen lassen, mit Olivenöl, Paprikapulver und einer Prise Salz würzen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im Backofen auf mittlerer Schiene bei 180°C Umluft ca. 20 Minuten knusprig backen.

2. Den Kohl von den äußeren Blättern befreien, halbieren und den Strunk mit einem Keilschnitt entfernen. Den übrigen Wirsing in sehr feine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Spitzpaprika fein würfeln, Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und beides unter den Kohl heben.

3. Für das Dressing Olivenöl, Koriander, Erdnussmus, Sojasoße, Agavendicksaft, Weißweinessig, Zitronensaft und eine Prise Pfeffer miteinander zu einem glatten Dressing mixen. Anschließend unter den Salat heben.

4. Den Salat auf Tellern anrichten und die Kichererbsen darüber verteilen.

**HINWEIS:** Wer Kohl in rohem Zustand nicht verträgt, kann einfach den geschnittenen Kohl kurz mit heißem Wasser übergießen oder in der Pfanne in etwas Öl anschwitzen. So ist er leichter verdaulich. Ich vertrage ihn glücklicherweise auch roh – der ist so superlecker.





© Tom Woollard / We Animal Media

Hinweis:  
Lebenshöfe dienen dem Wohl der Tiere, nicht der Unterhaltung der Menschen. Besuche sind meist nur eingeschränkt möglich und grundsätzlich mit den Betreiber:innen abzusprechen. Die Corona-Pandemie mag zudem zu eingeschränkten Besuchsmöglichkeiten beitragen.

# LEBENSHÖFE IN ÖSTERREICH

**WIE KÖNNTE EINE VEGANE WELT AUSSEHEN? EINE WELT, IN DER WIR TIERLICHEN LEBEWESEN AUF AUGENHÖHE BEGEGNEN? EINEN KLEINEN VORSCHMACK DARAUF GEBEN LEBENSHÖFE.**

Wie der Name suggeriert, handelt es sich dabei um Höfe zum Leben. Die Bewohner:innen setzen sich aus geretteten Tieren zusammen, die bis zu ihrem Lebensende frei von Ausbeutung am Hof bleiben. Ihre Körper gehören ihnen, ebenso ihre Körperprodukte, wie Milch und Eier. Ihre Leben werden nicht nach einem Bruchteil ihrer Lebenserwartung vorzeitig beendet, sondern nach ihren Bedürfnissen gestaltet. Zudem bieten Lebenshöfe Besucher:innen die Chance auf wertvolle Mensch-Tier-Begegnungen. So wohnt ihnen das Potential inne, die Empathie mit nichtmenschlichen Tieren zu fördern und nicht zuletzt zu einer fundamentalen Transformation unserer Mensch-Tier-Beziehungen beizutragen. Auch in Österreich zeigen einige Lebenshöfe, wie ein egalitäres Zusammenleben mit tierlichen Lebewesen funktionieren und wie Veganismus weitergedacht werden kann.



## TIERPARADIES SCHABENREITH

Über 500 Tiere wohnen paradiesisch im südlichen Oberösterreich auf einer Seehöhe von 800 Metern. Seit 1993 pflegen Doris und Harald Hofner misshandelte und verstoßene Tiere. Hierbei tummelt sich eine große Vielfalt an Tieren am Hof: Von Schweinen, Rindern und Hühnern über Hunde und Katzen bis hin zu Rehen, Füchsen und Nandus ist alles dabei.  
Ort: 4562 Steinbach am Ziehberg (Oberösterreich)



## HAPPY PIGS & FRIENDS (RINDERWAHSINN)

Im niederösterreichischen Waldviertel verwandelte sich 2014 ein Bauernhof in einen Lebenshof. Hubert Gassner hat seine damalige Rinderzucht beendet und gemeinsam mit Stefanie Buchinger einen ausbeutungsfreien Lebensplatz für etwa 60 Rinder und sechs Schweine geschaffen.

Ort: 3542 Gföhl (Niederösterreich)



## TIERSCHUTZHOF PFOTENHILFE

Im südlichen Oberösterreich, unweit von der Stadt Salzburg entfernt, wohnen seit 15 Jahren Tiere bei Pfotenhilfe. Über 600 Tiere aus 25 Arten sorgen für ein buntes Zusammenleben. Katzen, Hunde, Schweine, Rinder, Hühner und viele mehr schaffen einen besonderen Ort der Begegnung.

5221 Lochen am See  
(Oberösterreich)



## FERKELFROH

Der 2016 gegründete Verein Ferkelfroh hat sich ganz dem Leben von Schweinen verschrieben und will eine Lobby für die landwirtschaftlich ausgenutzten Rüsseltiere sein. Mittlerweile leben 30 Schweine – sowie zwei Erpel – im sonnigen Burgenland und genießen ihr Leben in vollen Zügen. Einige weitere werden in einer niederösterreichischen Pflegestation betreut.

Ort: Burgenland & Niederösterreich



## HOF SONNENWEIDE

Am Hof Sonnenweide im Mittelburgenland tummeln sich etwa 120 tierliche Bewohner:innen. Andreas und Elisabeth Nussbaumer, die menschlichen Gesichter hinter dem Lebenshof, leben dort mit Schweinen, Rindern, Schafen, Ziegen und vielen weiteren zusammen. Sie geben ihnen dort nicht nur ein liebevolles Zuhause, sondern auch einen Platz zum Altwerden.

Ort: 7331 Weppersdorf  
(Burgenland)



## PFERDEGNADENHOF EDELWEISS

In der Nähe von Graz befindet sich seit mittlerweile 10 Jahren der Pferdegnaadenhof Edelweiss. Doch nicht nur Pferde, sondern auch viele andere Tiere, die meist aus schlechten Lebensbedingungen oder vor dem Tod im Schlachthof gerettet wurden, können dort ihr Leben genießen.

**TIPP:** Besucher:innen können sich im rein veganen Café kulinarisch verwöhnen lassen.

Ort: 8410 Wildon (Steiermark)



## PROJEKT LEBENSÄNGLICH

Im Salzburger Pongau wagte man vor einem Jahr etwas Ungewöhnliches: Der Bauernhof wurde in einen Lebenshof verwandelt. Es werden keine Tiere mehr für deren Fleisch, Milch oder Eier gehalten. Die Rinder und Hühner leben hingegen nun ein ausbeutungsfreies Leben.

**TIPP:** Besucher:innen können am Hof übernachten und Urlaub machen. Unsere Unterstützer:innen erhalten Rabatt mit ihrer V-Card.

Ort: 5550 Radstadt (Salzburg)



## VEGANIMALS

Etwa eine Stunde von Wien entfernt findet sich der Lebenshof Veganimals. Viele der Bewohner:innen, wie Schweine, Schafe und Gänse, wurden aus der landwirtschaftlichen Nutzung gerettet. Daneben finden auch Katzen und Hunde sowie Tauben, die meist kein einfaches Dasein in Städten haben, viel Liebe und Geborgenheit.

**TIPP:** In Wien findet manchmal ein Vegan Bake Sale zugunsten des Lebenshofes statt.

Ort: 2224 Sulz im Weinviertel (Niederösterreich)

## VEGAN IST UNSINN! POPULÄRE ARGUMENTE GEGEN VEGANISMUS UND WIE MAN SIE ENTKRÄFTET

Es ist nicht einfach, vegan zu leben. Obwohl es mittlerweile mit Sicherheit leichter geworden ist, sich pflanzlich zu ernähren, werden wir täglich mit Aspekten der industriemassentierhaltungs- und -ausbeutung konfrontiert. Die Frage kommt auf: Ist es überhaupt möglich, zu 100% vegan zu leben? Das Wichtigste am Veganismus, nämlich das Einstehen für die Rechte der Tiere, wird dabei oftmals völlig übersehen und Kritiker:innen konfrontieren vegan lebende Personen gerne mit sogenannten „Totschlagargumenten“. Auch wenn viele dieser Argumente oftmals unreflektiert und banal wirken, treffen sie durchaus wunde Punkte. Das Buch „Vegan ist Unsinn“ nimmt sich daher die gängigsten Vorurteile, Stereotype und Aussagen gegenüber Veganer:innen her und versucht, diese auf nachvollziehbare Weise zu entkräften.

Auf über 300 Seiten werden 30 populäre Argumente vorgestellt und mittels wissenschaftlicher Literatur und logischer Gegenargumentation analysiert. Oft lässt sich schnell erkennen, dass viele der vermeintlichen Argumente überhaupt kein solides Fundament besitzen und relativ schnell entkräftet werden können. Früh wird klar, dass die drei Autoren in der (wissenschaftlichen) Tierethik sowie der Philosophie verwurzelt sind und aus diesen Disziplinen kommt auch ein Großteil der Gegenargumentation. Trotz dieses wissenschaftlichen Anspruchs liest sich das Buch durchaus angenehm. Am Ende jedes Kapitels werden nochmal alle Argumente und deren Auflösung tabellarisch dargestellt, so ist es

leichter, nicht den Überblick zu verlieren. Da es sich beim Veganismus um keine homogene Gemeinschaft bzw. Religion (wie es manchmal behauptet wird) handelt, verweisen die Autoren zum Beispiel auf die historische „Vegetarian Society“ oder die „Vegan Society“, um Definitionen zu präzisieren, das funktioniert in der Regel recht gut. Dieses Buch dient als hervorragendes Nachschlagewerk, aber vor allem als nützliches Werkzeug, um die nächste Diskussion rund um den Veganismus ein wenig angenehmer zu gestalten. Es könnte sich in dieser Hinsicht zum „Standardwerk“ entwickeln und sollte in keinem gut sortierten Bücherregal fehlen.



**NIKO RITTENAU,  
ED WINTERS,  
PATRICK SCHÖNFELD**  
**VEGAN IST UNSINN!  
POPULÄRE ARGUMENTE  
GEGEN VEGANISMUS UND  
WIE MAN SIE ENTKRÄFTET**  
BECKER JOEST VOLK VERLAG  
MAI 2021  
368 SEITEN, € 24,95  
ISBN 978-3954531943  
Erhältlich unter  
[www.vegan.at/shop](http://www.vegan.at/shop)

## ZOOPOLIS

Eine Welt, in der Tiere Menschenrechte haben: eine Wunschvorstellung vieler Tierschützer:innen, die durch Philosoph:innen Sue Donaldson und Will Kymlicka konkretisiert wird. In ihrem zukunftssträchtigen Buch „Zoopolis“ gehen sie einen Schritt weiter von der gängigen Tierrechtsphilosophie, in der schlicht das Leid, das Tieren zugefügt wird, kriminalisiert wird. Sie dröseln bereits bestehende politische Systeme auf und wenden sie auf Tiere an. Besprochen werden Wildtiere, domestizierte Tiere und Tiere, die unter uns leben, aber nicht domestiziert sind, wie beispielsweise Eichhörnchen oder Waschbären. In Donaldsons und Kymlickas idealer Welt besitzen domestizierte Tiere Rechte wie Staatsbürger:innen und die Refugien von Wildtieren bekommen den Status von Nationen, in die wir nicht ohne Weiteres eindringen dürfen.

Viele Aspekte des Zusammenlebens zwischen Menschen und Tieren werden beleuchtet und möglichen Konflikten wird vorgegriffen. Sie visionieren eine Welt mutualistischen Zusammenlebens, wodurch man beim Lesen dieses Buches unweigerlich eine respektvollere Haltung Tieren gegenüber

bekommt. Es werden keine Kompromisse, in denen Tiere benachteiligt werden, geschlossen. Das heißt aber nicht, dass das Leben von Menschen dadurch stark eingeschränkt wäre. Es wäre eine Welt, in der wir alle eigentlich leben wollen. Zoopolis gibt eine bahnbrechende neue Perspektive in eine Zukunft, auf die wir und alle Tiere nur hoffen können.



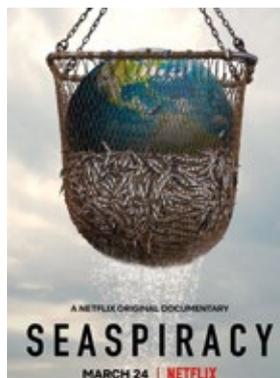
**SUE DONALDSON,  
WILL KYMLICKA**  
**ZOOPOLIS:  
EINE POLITISCHE THEORIE  
DER TIERRECHTE**  
SUHRKAMP VERLAG,  
OKTOBER 2013  
608 SEITEN, 37,90 €  
ISBN 978-3-518-58600-6

## SEASPIRACY

Wir alle kennen die Bilder des brennenden Amazonasregenschwaldes. Gigantische Grundschleppnetze räumen jedoch im Verborgenen den Meeresboden leer. Gerade während der Coronapandemie waren die Arbeitszustände in Schlachtbetrieben ein medial präsent Thema. Die gigantischen Fischdampfer bekommen auf hoher See aber selten Besuch vom Arbeitsinspektorat. Ausbeutung bis hin zu Sklaverei findet hier ohne jeglichen Kontakt zur Außenwelt statt. Wir wissen über zerquetschte Ferkel und geschredderte Küken Bescheid, die in Mülltonnen neben Tierfabriken landen. Die unfassbare Menge an Beifang, die in den Netzen und an den Leinen der industriellen Fischerei verendet, die bleibt unsichtbar.

Die neue Doku „Seaspiracy“ von Ali Tabrizi gewährt Einblicke, die wir sonst nur selten bekommen. Nachdem Tabrizi sich 2014 in „Cowspiracy“ mit den weitreichenden Folgen des Fleischkonsums befasst hat, dokumentiert er in „Seaspiracy“ mit dramatischen Bildern und Statements, wie schlimm es um unsere Weltmeere bestellt ist. Schonungslos werden die wahren Kosten von Meeresfrüchten und Fisch offengelegt.

Zum Teil unter Lebensgefahr nehmen Tabrizi und seine Ehefrau Lucy uns mit auf eine spannende Reise und decken auf, was die Fischereiindustrie und viele Regierungen zu verschleiern versuchen. Wir erfahren, welche Geldströme von großen Konzernen zu Meeresschutzorganisation fließen und wie glaubwürdig vermeintlich unabhängige Gütesiegel sind.



**Regie: Ali Tabrizi**

**SEASPIRACY**

FILMLÄNGE: 89 MIN

STREAMING-PLATTFORM NETFLIX

Entgeltliche Anzeige



### Die Welt etwas zu verbessern, dazu wollen wir beitragen!

Uns ist die ethische Produktion unserer Waren absolut wichtig, sie müssen aus fairem Handel und veganer Produktion entstammen, rein pflanzlich sein und vorzugsweise aus recycelten Materialien bestehen.

Unser Motto: Freude am Produkt bei gleichzeitiger Unterstützung der Umwelt und sozialer Projekte. Bei uns im Camino FairVegan Store könnt Ihr Mode, Accessoires, Geschenke, Taschen, Korbwaren, Deko, Naturkosmetik, Lebensmittel und vieles mehr entdecken.

Wir freuen uns sehr auf Euren Besuch!

Anna und Carmen

Wir haben Montag bis Samstag von 9.30 bis 19.00 Uhr für Euch geöffnet.

Landstraßer Hauptstrasse 70 in 1030 Wien

www.camino-fairvegan.at · office@camino-fairvegan.at · Tel.: 01/890 42 29

**CAMINO**  
FAIRVEGAN STORE



## FRONTFOOD

### SCHNELL, GÜNSTIG, VEGAN



© Sndreas Kurz



© Front Food



© Sndreas Kurz

Seit diesem Jahr gibt es nun neben dem Original in Linz auch einen weiteren Standort von FRONTFOOD, mitten in Wien. Angesiedelt im 7. Bezirk, bietet das vegane Schnellrestaurant von Burgern über Hotdogs bis hin zu Dönern so ziemlich alles an, was das Herz bzw. der Magen begehrt. Da die Speisekarte

dabei so groß und vielseitig ausfällt, mussten wir gleich an zwei verschiedenen Tagen zu FRONTFOOD gehen, um so viel wie möglich ausprobieren zu können. Das Ambiente im Restaurant ist schlicht, aber einladend. Die Einrichtung ist hauptsächlich in Schwarz-, Braun-, und Grautönen gehalten, was wiederum gut zum „Piraten-Image“ des Restaurants passt. Besonders nett ist ein kleiner Tisch im Wartebereich, auf welchem verschiedene Tierrechtssticker sowie Magazine und Zeitschriften ausgelegt sind. Bei unserem Test probierten wir drei verschiedene Burger (zwei davon im Menü), eine Falafel-Box und einen Döner. Preislich liegen die meisten Singlegerichte durchschnittlich bei 5-6 €, was unserer Meinung nach mehr als in Ordnung ist. Geschmacklich konnten alle Speisen überzeugen. Fazit: Bei FRONTFOOD gibt es eine Spitzen-Auswahl an preiswertem veganem Fastfood, das auf Nachhaltigkeit setzt. Sehr empfehlenswert. Zustellung ebenfalls möglich.

**FRONTFOOD**  
NEUBAUGASSE 72  
1070 WIEN  
MO - SO 11:00 - 21:00 UHR

## TOLSTOY

### INTERNATIONAL UND MODERN



Alle Fotos: © Stella Gebauer



Manch einer denkt vielleicht, mein ehemaliger Studienkollege Daniil Klubov muss in Sachen Karriereplanung nach der Diplomatischen Akademie falsch abgebogen sein, wenn er jetzt in der Gastronomie arbeitet. So jemand kann noch nie im Tolstoy essen gewesen sein. Denn das Tolstoy stellt eine echte Bereicherung für Wien dar. Kulinarisch geht es international zu: Von Corn Chowder über russischen Kartoffelsalat bis Chili sin Carne (warme Speisen und Salate 5,90 - 6,90 €) ist hier für jeden Geschmack etwas dabei. Das absolute Highlight ist jedoch die italienische Pinsa (10,60 - 12,50 €),

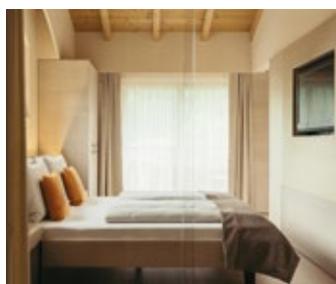
quasi die Pizza 2.0 mit Sauerteigboden. Der Sauerteig besteht aus einer Kombination aus Weizen-, Reis- und Sojamehl und darf ganze 72 Stunden lang fermentieren. Dadurch schmeckt er nicht nur himmlisch, sondern ist auch sehr bekömmlich. Mein persönlicher Pinsafavorit ist ganz zweifelsfrei die „Hemp Pesto“, belegt mit getrockneten Tomaten, Kalamata-Oliven, gerösteten Mandeln und, wie der Name schon verrät, Hanfpesto. Bei acht verschiedenen Varianten hat man die Qual der Wahl. Auch Fleischfans kommen mit der „Meat Lover“ voll und ganz auf ihre Kosten. Desserts, Milkshakes, Kaffeespezialitäten und sogar ein eigenes Tolstoy-Bier runden das Angebot ab. Die Bestellung erfolgt über große Touchscreens und bezahlt wird bargeldlos. Alle Speisen und Getränke gibt es to go oder zum sofort im stylischen Lokal verspeisen. Auch ein Lieferservice in viele Wiener Bezirke wird angeboten. Im Bärenmühlendurchgang neben dem Restaurant wurde kürzlich der vegane Automaten-Supermarkt Tolstoy Grab & Go eröffnet. Hier kann man sich 24/7 mit veganen Getränken und Lebensmitteln eindecken.

**TOLSTOY**  
RECHTE WIENZEILE 1B  
1040 WIEN  
MO-SO 11:00-22:00 UHR

## STRANDHOTEL AM WEISSENSEE IN KÄRNTEN

### BESTE ERHOLUNG UND FEINSTE KULINARIK

Alle Fotos: © Martina Siebenhandl



Auf dem letzten Stück unserer Anfahrt genießen wir bereits den Blick auf den Weissensee und sind dann auch schon an unserem Ziel angekommen, dem Strandhotel am Weissensee. Es gibt ihn wirklich, den Sandstrand. Klein aber fein lädt er nicht nur die Jüngsten zum Sandburgenbauen und Plantschen ein, sondern bietet auch älteren Semestern eine Möglichkeit zum Entspannen. Doch zuerst heißt es für uns Einchecken im rein vegetarischen 4-Sterne-Hotel. Unser Zimmer ist hell und hat einen Balkon mit toller Aussicht auf den See. Zufrieden stellen wir fest, dass alle Kosmetikprodukte im geräumigen Badezimmer vegan sind.

Vor dem Abendessen bleibt uns noch Zeit und so statten wir dem Strandcafé einen Besuch ab. Bei Smoothies und hausgemachten Kuchen informieren wir uns über das Spa-Angebot. Als Hotelgäst:innen haben wir sowohl freien Zugang zum Saunabereich und den Ruheräumen als auch zum hübschen Liegedeck. Zum Aufpreis werden Massagen und kosmetische Behandlungen angeboten. Doch für uns wird es Zeit für das 4-gängige Abendessen. Im weiträumigen und lichtdurchfluteten Speisesaal fühlen wir uns auf Anhieb wohl und werden vom freundlichen Personal bestens bedient. Als Vorspeise wählen wir einen raffinierten Blattsalat mit Apfel-Kürbis-Chutney und karamellisierten Cayenne-Walnüssen und genießen danach die französische Zwiebelsuppe. Für die Hauptspeise kann zwischen der Chinakohl-Roulade und einer bunten Gemüselasagne gewählt werden – beides köstlich. Das Rhabarber-Vanille-Kompott mit Erdbeer-Bananen-Nice-cream rundet das gelungene Menü mehr als perfekt ab. Dass überwiegend regionale, saisonale und wo möglich Bioprodukte verwendet werden, sei an dieser Stelle noch erwähnt.

Nach einer guten Nachtruhe sind wir bestens erholt und machen uns daran, das Frühstücksbuffet zu erkunden. Dieses kann sich wirklich sehen lassen! Es erwarten uns ein abwechslungsreiches Angebot an Brot und Gebäck, hausgemachte Aufstriche, eine bunte Gemüseplatte und sogar mehrere vegane Käsesorten. Ein frischer Obstsalat und ein fantastisches Bananenbrot sind nur einige der süßen Optionen. Tee und Kaffee können mit Hafer-, Soja-, Mandel- oder Reismilch genossen werden. Dazu steht noch eine große Auswahl an Biosäften für uns bereit. Wir bestellen uns außerdem ein Kichererbsenomelette und vegane Pancakes – beides ausgezeichnet!

Den Tag verbringen wir mit Spaziergängen, einer Fahrt mit dem Tretboot und den Entspannungsangeboten im Spa-Bereich, bevor wir mit fantastischen gegrillten Spinat-Pressknödeln und einem Chinakohlsalat mit Edamame und karamellisierten Cashews das Abendessen beginnen. Die Rote-Linsen-Suppe lässt keine Wünsche offen und sowohl der geschmorte Selleriebraten als auch die hausgemachten Gnocchi erweisen sich als Gedicht. Als Dessert wird eine exquisite Apfel-Zimt-Schnecke auf Tonkabohnensauce serviert.

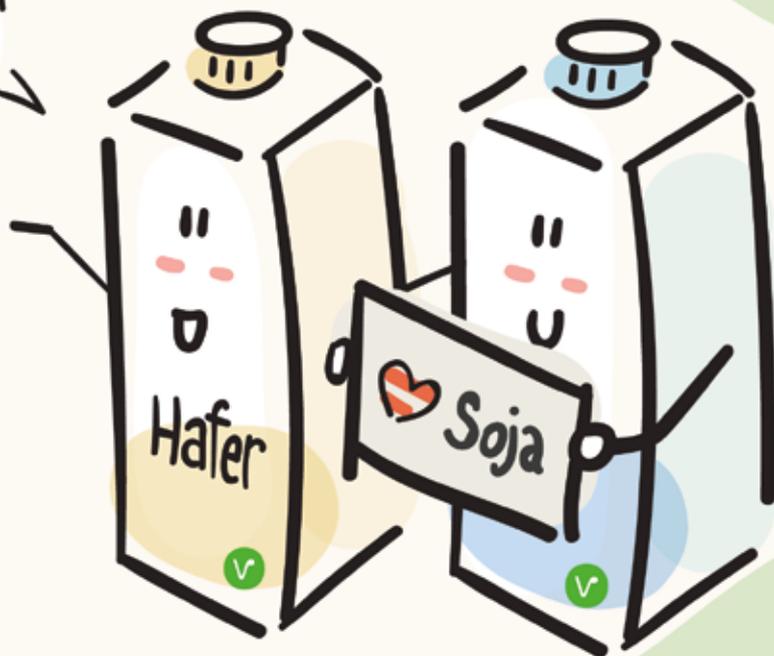
Nach einem Spaziergang am See fallen wir müde ins Bett und träumen schon vom tollen Frühstücksbuffet, bevor es wieder zurück nach Wien geht.

**STRANDHOTEL AM WEISSENSEE**  
**NEUSACH 18**  
**9762 WEISSENSEE**  
**• 5 % RABATT MIT DER V-CARD!**

Danke!

# Gemeinsam haben wir es geschafft!

AM171 wurde fallengelassen!



Grafik: Katharina Gerold

## HISTORISCHER ERFOLG

### AM 171 BEKÄMPFT, PFLANZENMILCH GERETTET

**STATT MIT SEKT KONNTEN WIR AM 25. MAI 2021 MIT HAFERMILCH ANSTOSSEN: AUFGRUND VON MASSIVEM DRUCK SEITENS EUROPÄISCHER NGOS UND BÜRGER:INNEN HAT DAS EU-PARLAMENT DEN UMSTRITTENEN ÄNDERUNGSANTRAG 171 (AMENDMENT 171, KURZ AM 171) ZURÜCKGEZOGEN. MIT IHM SOLLTE EINE WEITGEHENDE ZENSUR VON PFLANZENMILCHPRODUKTEN AUF EUROPÄISCHEM BODEN EINGEFÜHRT WERDEN. AUS SICHT DES TIER- UND UMWELTSCHUTZES EIN ABSOLUT UNHALTBARER PLAN, DEN WIR GEMEINSAM MIT IHNEN VERHINDERN KONNTEN.**



OBMANN DER VEGANEN GESELLSCHAFT FELIX HNAT BEI DER PETITIONSÜBERGABE

#### HINTERGRUND:

#### DER LANGE KAMPF UMS MILCHREGAL

Die EU macht nachhaltigen Produzent:innen und Konsument:innen schon lange das Leben schwer. Bereits seit 1987 darf sich im Lebensmittelhandel nur Milch nennen, was durch „Melken aus normaler Eutersekretion“ (EWG-VO 1898/87, EU-VO 1308/2013) gewonnen wurde. Sojamilch trägt daher im Supermarktregal den Namen Sojadrink. Doch damit nicht genug: Im Oktober 2020 hat sich das EU-Parlament für weitere Verschärfungen im Bereich der Pflanzenmilchprodukte ausgesprochen (AM 171). Vermarktungsverbote wären hier vor allem terminologischer und visueller Natur gewesen. Produktbeschreibungen, -bebilderungen und -verpackungen, die Assoziationen mit Tierprodukten hervorrufen könnten, wären vermutlich verboten worden. Hafermilch hätte wohl nicht mehr im üblichen Tetra-Pak abgefüllt werden dürfen. Pflanzlicher Käse hätte nicht mehr als „schmelzend wie Käse“ bezeichnet werden dürfen. Sojamilch hätten keinen cremigen Cappuccino mehr auf der Verpackung führen dürfen.

**ZUKUNFT:****NACHHALTIGE ERNÄHRUNG  
IN EUROPA**

Unser Protest gegen die Zensur von Pflanzenmilchprodukten hat einiges verdeutlicht: Die Tierproduktlobby ist zwar mächtig, aber nicht allmächtig. Ihr Einfluss auf die EU ist hoch, aber mindestens ebenso hoch ist der Einfluss einer starken Zivilgesellschaft. Die Zeit der Pflanzenmilch ist ohnehin gekommen. Der Konsum an Tiermilch muss sich in westlichen Staaten laut University of Oxford um 60 Prozent reduzieren, um die Klimaziele zu erreichen. Auf den Geschmack von pflanzlichen Alternativen sind jedenfalls schon viele gekommen. Sie wachsen rasant – jährlich um etwa 10 Prozent – und zählen so zu den dynamischsten Produkten im Supermarkt. Es wird sich zeigen, welchen Weg die EU zukünftig einschlagen wird. Der Rückzug vom Änderungsantrag 171 (AM 171) ist zumindest ein Schritt in die richtige Richtung. Wir werden uns weiterhin gemeinsam mit den Europäer:innen für eine nachhaltige Ernährung einsetzen – für die Tiere, Umwelt und Gesundheit.



© Calimaart

**Faika El-Nagashi,**  
Nationalratsabgeordnete (Grüne)

Solche Vorhaben sind eine massive Diskriminierung einer tier- und klimafreundlichen Ernährungsweise. Dabei müssen wir realpolitisch genau in die entgegen gesetzte Richtung steuern: pflanzliche Lebensmittel fördern, zugänglicher und zu greifbaren Alternativen machen. Für die Gesundheit, für das Klima und selbstverständlich für die Tiere, die in der konventionellen industriellen Tierhaltung ein Leben lang qualvoll für einen mittlerweile völlig entgrenzten Konsum leiden. Dafür braucht es weiterhin die Zusammenarbeit zwischen der engagierten Zivilgesellschaft und der parlamentarischen Arbeit.



© Lehner / privat

**Petra Lehner,**  
Arbeiterkammer  
Wien

Klarheit und Wahrheit über Lebensmittel, das wollen Konsument:innen. Die wichtigsten Informationen über Lebensmittel gehören daher leicht verständlich aufs Etikett. Was ist drin, was bringt's an Kalorien und Nährstoffen, wer ist verantwortlich, was muss ich beachten. Alles andere ist Werbung, die nicht irreführen darf. Rechtlich und praktisch gibt's noch viel Luft nach oben.



**Felix Hnat,**  
Vegane  
Gesellschaft

Die Vernunft hat gesiegt! In letzter Minute hat das EU-Parlament endlich auf die Europäer:innen gehört und der Kuhmilchlobby eine Absage erteilt. Dabei ist klar, dass ohne massivem Protest das AM 171 nicht zu Fall gebracht worden wäre. Ich danke jeder Person, die unsere Petition unterschrieben und damit ein starkes Zeichen für eine tier- und umweltfreundliche Ernährung gesetzt hat!

**PROTESTE:****EUROPÄISCHE VEGANER:INNEN  
VERHINDERN AM 171**

Nach Monaten intensiven Protestes hat das Europäische Parlament den umstrittenen Änderungsantrag 171 (AM 171) zurückgezogen. Verschärfungen im Bereich pflanzlicher Milchalternativen konnten damit verhindert werden. Gemeinsam mit Vereinen des Tier-, Umwelt- und Konsument:innenschutzes haben wir das lautstark erkämpft. 465.000 Europäer:innen, davon über 20.000 in Österreich, haben Petitionen unterzeichnet. Auch eine von uns in Auftrag gegebene Gallup-Studie bestätigt, dass Konsument:innen pflanzliche und tierliche Lebensmittel nicht verwechseln. Zudem wünschen sie keine Verschärfungen im Bereich von Pflanzenmilchprodukten. Auch in zahlreichen nationalen und internationalen Medien konnten wir auf das Thema aufmerksam machen.

Bei der Petitionsübergabe an das Landwirtschaftsministerium hatten wir außerdem die Unterstützung von unserern menschengroßen, liebevoll gestalteten Hafer- und Sojamilchpackerln.



# FASZINATION ULTRALAUF

## VORHANG AUF FÜR DIE LANGEN DISTANZEN

Zu einem Ultralauf zählt alles, was über die klassische Marathondistanz von 42,192 Kilometer hinausgeht. Die unterschiedlichen Formate reichen von vorgegebenen Distanzen (oft trail-lastig, also mit vielen Höhenmetern) über vorgegebene Stunden, innerhalb derer so viele Kilometer wie möglich gelaufen werden müssen, bis hin zu anderen kreativen Varianten. Gemeinsam haben sie, dass die Läufer:innen enorme Distanzen zurücklegen. Dazu braucht es nicht nur Lauferfahrung, sondern vor allem mentale Stärke und eine gute Ernährungsstrategie.

Die Athlet:innen des Teams Vegan.at, die sich den „Ultras“ verschrieben haben, starten in ganz unterschiedlichen Disziplinen und zeigen damit, welche beeindruckende körperliche Höchstleistungen mit veganer Ernährung möglich sind. Wir haben einige Beispiele aus der jüngsten Vergangenheit zusammengetragen.



### ÖSTERREICHISCHE MEISTERSCHAFTEN IM 24-H-LAUF IN BLUMAU

**Disziplin:** Innerhalb von 24 Stunden muss ein 1,1 Kilometer langer Rundkurs so oft wie möglich absolviert werden.

**Absolvent:innen:**

- **Sabrina Lederle:** 184 km, 1. Platz in der Altersklasse und 2. Platz bei den Meisterschaften
- **Rudolf Erhard:** 120,5 km, 3. Platz in der Klasse Master MÜ70 und bei den Meisterschaften



### ERSTER BACKYARD ULTRA IN ÖSTERREICH

**Disziplin:** Jede Stunde starten die Läufer:innen auf eine Runde von 6,706 Kilometern. Wer die Runde nicht rechtzeitig beendet und wieder am Start steht, ist draußen. Das Rennen ist dann zu Ende, wenn kein:e Athlet:in mehr auf der Strecke ist.

**Absolvent:innen:**

- **Bernhard Hauer:** 10 Runden (67,06 Kilometer)
- **Stefan Baier:** 8 Runden (53,64 Kilometer)



### BURGENLAND EXTREM TOUR

**Disziplin:** 120 Kilometer auf dem so genannten Original-Trail von Oggau nach Oggau (einmal um den Neusiedlersee)

**Absolvent Christian Lehrner:** Er schaffte den Weg in beachtlichen 18 Stunden.

## VEGAN.AT-TEAM EINE MITARBEITERIN STELLT SICH VOR



**NAME:** Eve Kreiselmeier

**ALTER:** 21

**AUSBILDUNG:** Fachmatura (Produktmanagement und Präsentation)

**VEGAN SEIT:** ca. vier Jahren

**WAS MICH ZUR VEGANEN ERNÄHRUNG GEFÜHRT HAT:** Eines Nachts habe ich durch Zufall den Film „Earthlings“ gesehen (ich wusste im Vorhinein nicht,

worum es geht, und habe wohl einen Sci-Fi-Film erwartet) und mir wurde schlagartig meine kognitive Dissonanz bewusst. Weiterhin Tiere zu essen und für meinen Nutzen ausbeuten zu lassen, konnte ich dann nach weiterer Auseinandersetzung mit dem Thema nicht mehr mit mir vereinbaren.

**MEINE AUFGABEN BEI DER VEGANEN GESELLSCHAFT:** Seit meinem Freiwilligen Umweltjahr bei der Veganen Gesellschaft darf ich das Team im Social-Media-Bereich

unterstützen. Jetzt bin ich gemeinsam mit meiner Kollegin für unseren Facebook- und Instagram-Auftritt verantwortlich und beantworte dort außerdem gerne eure Nachrichten und Kommentare!

**MEINE FREIZEIT VERBRINGE ICH AM LIEBSTEN:** vor dem Computer. In meinem Workspace (und in meiner Hängematte am Balkon) fühle ich mich einfach am wohlsten. Dort schaue ich gern Anime, lese oder chille einfach. Außerdem stehe ich gerne für mich und meine Liebsten in der Küche.

**LIEBLINGSESSEN:** Nach der unteren Frage die schwerste aus diesem Steckbrief – wenn ich mich entscheiden müsste (muss ich ja), würde ich sagen, eine gute Brokkoli-Tofu-Pfanne mit Basmatireis und Schoko-Erdnussbutter-Nicecream!

**ZIELE FÜR DIE ZUKUNFT:** Unseren Instagram-Account wieder aufbauen und mit interessanten Inhalten füllen, meine Koch-Skills verbessern und das Leben so gut wie möglich einfach entspannt genießen.

# SIEGFRIED KRÖPFL

## DER BERÜHMTE VEGUCATION-KOCH IM INTERVIEW

**SEIT 9 JAHREN BRINGT DER RENOMMIERTE HAUBENKOCH SIEGFRIED KRÖPFL IM RAHMEN VON VEGUCATION ANDEREN KOCHPROFIS BEI, WIE PFLANZLICHES KOCHEN AUF HOHEM NIVEAU FUNKTIONIERT. ER SCHWINGT DABEI DEN KOCHLÖFFEL GEMEINSAM MIT LEHRLINGEN SOWIE AUSGEBILDETEN KÖCH:INNEN, KOCHLEHRER:INNEN UND -SCHÜLER:INNEN – UND KONNTE BISHER ALLE VON DEN VORZÜGEN DER VEGANEN KÜCHE ÜBERZEUGEN.**

**Herr Kröpfl, wie kommen die veganen Gerichte bei den Kursteilnehmer:innen an?**

Die Gerichte kommen immer sehr gut an. Es ist für mich immer wieder schön zu sehen, wie aus einem Rezept verschiedene Umsetzungen und Ideen entstehen. Die Teilnehmer:innen sind stets sehr motiviert und kreativ. Ganz besonders gut kommen die einfachen, bodenständigen Rezepte an, wie veganer Ei-Aufstrich, Fruchtknödel oder Saftgulasch.

**Gab es zunächst skeptische Personen, die im Laufe der Ausbildung davon überzeugt wurden, dass die rein pflanzliche Küche fantastisch schmeckt und viel zu bieten hat?**

Ja, die gibt es manchmal. Aber mit der Zeit erkennen auch sie das große Potential. Es ist toll, wie überrascht alle Teilnehmer:innen sind, wenn sie bemerken, dass veganes Kochen im Grunde ganz unkompliziert ist. Mich freut es immer sehr, wenn am Ende des Lehrganges alle positiv gestimmt sind und feststellen, dass die pflanzliche Küche auch in der österreichischen Küche ihre Berechtigung hat.

**Die Ausbildung von Vegucation umfasst unterschiedliche Ausbildungsbereiche: Im Laufe der Jahre haben Sie sowohl Koch-Lehrlinge als auch bereits ausgebildete Köch:innen geschult, Kochlehrer:innen an den Pädagogischen Hochschulen unterrichtet und direkt mit Schüler:innen**



**ES IST TOLL, WIE ÜBERRASCHT ALLE TEILNEHMER:INNEN SIND, WENN SIE BEMERKEN, DASS VEGANES KOCHEN IM GRUNDE GANZ UNKOMPLIZIERT IST.**

**an einer Gastgewerbefachschule gearbeitet. Gab es Unterschiede bei den Inhalten und dabei, wie die vegane Küche von den Teilnehmenden angenommen wurde?**

Es sind natürlich immer andere Zugänge und dementsprechend unterscheiden sich auch die Lehrmaterialien: Lehrer:innen bringen schon viel Wissen mit, während Lehrlinge zwar über vergleichsweise wenige Kenntnisse verfügen, aber trotzdem mit vollem Ehrgeiz dabei sind. Jedenfalls können sich die Kreationen auf jedem Teller und in jedem Restaurant sehen lassen. Dann gibt es noch die Schüler:innen, wie eben in der Gastgewerbefachschule, in der ich sieben Jahre unterrichtet habe. Am Anfang gab es dort einige skeptische Gesichter, aber mit der Zeit änderte sich dies komplett. Die jungen Leute werden immer aufgeschlossener und informieren sich selbst über die Themen vegane Ernährung, Nachhaltigkeit und Gesundheit. Das ist eine schöne Veränderung in unserer Gesellschaft.



© Lisa-Maria Trauer

HAUBENKOCH SIEGFRIED KRÖPFL

**Was ist Ihnen besonders wichtig, in Ihren Kursen zu vermitteln?**

Die Teilnehmer:innen sollen verstehen, worum es geht. Vegane Ernährung ist keine kurzfristige Laune von ein paar Spinner:innen, sondern ein wichtiger Bestandteil unserer Zukunft. Wenn die Teilnehmer:innen bereit sind, nachzudenken und sich mit der Materie auseinanderzusetzen, dann haben wir etwas richtig gemacht. Wichtig ist, dass es authentisch ankommt und dass keine offenen Fragen bleiben. Jeder muss Bescheid wissen, warum und wofür er oder sie während der vergangenen Tage gelernt und gekocht hat.

# RESTAURANTKETTEN-RANKING

## DIE SUCHE NACH DER VEGGIE-FREUNDLICHSTEN SPEISEKARTE



© Michael Schoen

Gemeinsam mit dem Fachmagazin HGV Praxis haben wir uns aufgemacht, die Restaurantketten mit dem besten vegan-vegetarischen Angebot in Österreich zu suchen. Gefunden haben wir eine Vielfalt an kreativen pflanzenbasierten Speisen und Getränken, die eines verdeutlichen: Kein erfolgreiches Restaurant kommt heute am unaufhaltsamen Vegan-Trend vorbei.

### SPEISEKARTEN UNTER DER LUPE

Die Systemgastronomie und mit ihr die Restaurantketten setzen wichtige Impulse in der Ernährung. Als Großverbraucher:innen bestimmen sie entscheidend die Nachfrage nach tierlichen wie auch pflanzlichen Lebensmitteln. Vegane Optionen sind hierbei besonders wichtig. Durch die weite Verbreitung von Restaurantketten im urbanen und ruralen Raum wird die pflanzliche Ernährung so einer breiten Bevölkerung zugänglicher. Wir haben daher die Speisekarten von Restaurantketten – damit meinen wir gastronomische Betriebe mit mindestens fünf Filialen in mindestens zwei Orten – genau unter die Lupe genommen: Einerseits haben wir analysiert, wie groß das Angebot an veggie-freundlichen Hauptgerichten, Beilagen und Nachspeisen ist. Andererseits haben wir auch – basierend auf verhaltensökonomischen Erkenntnissen – bewertet, wie attraktiv ebendiese vegan-vegetarischen Speisen und Getränke an die Kund:innen kommuniziert werden. Die Vielfalt an Restaurantketten wird durch eine Einteilung in zwei Kategorien – normal und on the go – berücksichtigt.

### ESSEN VOR ORT: SWING KITCHEN BESTICHT DURCH REIN VEGANES ANGEBOT

Seit mittlerweile sechs Jahren ist die Swing Kitchen nicht mehr aus der veganen Szene und der Gastronomie wegzudenken. Wenig überraschend geht sie

## Ranking: Restaurantketten

HGV  
PRAXISvegan.at  
VEGANES GESELLSCHAFT

	Restaurantkette	Angebot (max. 10 Punkte)	Kommunikation (max. 10 Punkte)	Gesamt (max. 32 Punkte)
	1. Swing Kitchen	16	14	30
	2. myIndigo	13	15	28
	3. Akakiko	12	10	22
	4. VAPIANO	11	8	19
	5. Burger King	6,5	9,5	16
	6. IKEA Restaurants	7,5	8	15,5
	7. Rosenberger	8,5	6	14,5
	8. McDonald's	8	6	14
	9. Billa Markt Küche	7	6	13
	10. INTERSPAR Restaurants	7,5	5	12,5



© Michael Schoen

„WIR SEHEN, DASS VEGANE SPEISEN IMMER MEHR AN BELIEBTHEIT GEWINNEN, AUCH DER TREND ZU UNKOMPLIZIERTER, SCHNELLER KÜCHE IST UNGEBROCHEN. WIR PLANEN DAHER IN NAHER ZUKUNFT NOCH DEUTLICH SCHNELLER ZU EXPANDIEREN, DENN MIT JEDEM NEUEN RESTAURANT RETTEN WIR NICHT NUR UNZÄHLIGE TIERLEBEN, SONDERN LEISTEN AUCH EINEN GROSSEN BEITRAG ZUM RESSOURCENSPPARENDEN UMGANG MIT UNSEREM PLANETEN.“

Irene Schillinger, Swing Kitchen

mit ihrem rein veganen Angebot bestehend aus Burgern und Wraps, Salaten, Beilagen (wie Nuggets und Onion Rings) sowie Desserts (wie Tiramisu und Nougattraum) als klare Siegerin in der Kategorie normale Restaurantketten hervor. Unter die Top 10 haben es zudem innovative Betriebe (my Indigo), namhafte Gastronomiebetriebe (Akakiko, Vapiano), konventionelle Fast-Food-Ketten (Burger King, McDonald's) sowie Restaurants von Handelsunternehmen (Ikea, Billa, Interspar) und Autobahnraststätten (Rosenberger) geschafft.

#### ESSEN TO GO: DEAN&DAVID ÜBERZEUGT MIT ATTRAKTIVEN PFLANZLICHEN OPTIONEN

Mittlerweile ist die Versorgung mit pflanzlichen Speisen auch unterwegs problemlos möglich. Einen wichtigen Beitrag dazu leisten dean&david. Sie nehmen in der Kategorie Restaurantketten on the go am Siegerpodest Platz und begeistern mit sechs veganen Hauptgerichten (wie „Falafel Bowl“ und „Grilled Vegan Sandwich“) und acht veganen Desserts (wie „Acai Smoothie Bowl“ und „Chia Pudding mit Mango“). Ausgezeichnet wurden außerdem Trzesniewski und Subway – beide für

ihre pflanzlichen Brötchen- bzw. Sandwich-Kreationen.

#### FAZIT: KEIN WEG FÜHRT AN PFLANZLICHEM ANGEBOT VORBEI

Das Interesse an der veganen Lebensweise wächst seit Jahren unaufhaltsam. Das hat auch die Gastronomie erkannt und so gehören pflanzenbasierte

Optionen mittlerweile zum Standardrepertoire von erfolgreichen Restaurants. Unsere Analyse hat gezeigt, dass österreichische Restaurantketten bereits (sehr) gute Optionen haben. Doch es gibt noch viel Luft nach oben: Denn eine Speisekarte kann nie zu vegan – und somit zu gesund, umwelt- und tierfreundlich sein.

## Ranking: Restaurantketten

ON THE GO

	Restaurantkette	Angebot (max. 16 Punkte)	Kommunikation (max. 16 Punkte)	Gesamt (max. 32 Punkte)
	1. dean&david	14	14	28
	2. Trzesniewski	11	14	25
	3. Subway	8	12	20

## Ich will die Vegane Gesellschaft unterstützen!

Bitte in Blockbuchstaben ausfüllen\*

Anrede  Titel

Vorname  Nachname

Straße, Haus- und Türnummer

PLZ  Ort  Land

Telefon

E-Mail

Bitte schicken Sie mir keinen Newsletter.

Ich bin damit einverstanden, dass meine Telefonnummer zum Zwecke der Kontaktaufnahme durch die Vegane Gesellschaft Österreich verarbeitet wird.

### Mein Beitrag:

30 € pro Monat  15 € pro Monat

6 € pro Monat  3 € pro Monat

Freier Betrag: \_\_\_\_\_ € pro Monat (mind. 1 €)

### Rhythmus der Abbuchung:

jährlich  halbjährlich

vierteljährlich  monatlich

Entsprechender Jahresbeitrag: \_\_\_\_\_

### SEPA-Lastschriftmandat:

**ZAHLUNGSEMPFÄNGER:** Vegane Gesellschaft Österreich, ZVR 208143224 Meidlinger Hauptstr. 63/6, 1120 Wien,  
**Creditor-ID:** AT22ZZZ00000042608, **Mandatsreferenz:** \_\_\_\_\_

IBAN  BIC

Name und Ort der Bank

Kontoinhaber:in (falls anders als Auftraggeber:in)

Datum der ersten Abbuchung (optional)

Ort, Datum

Unterschrift

Ich bin damit einverstanden, dass die Leistung des Unterstützungsbeitrages über Bankeinzug erfolgt. Dazu ermächtige ich die Vegane Gesellschaft Österreich, meinen Namen sowie Anschrift, IBAN und BIC zum Zwecke der Einziehung meines Unterstützungsbeitrages von meinem Konto mittels SEPA-Lastschrift zu verarbeiten. Diese Einwilligung kann ich jederzeit ohne Angabe von Gründen kostenlos unter [info@vegan.at](mailto:info@vegan.at), +43 1 909 2 101 sowie postalisch unter der Adresse Meidlinger Hauptstr. 63/6, 1120 Wien widerrufen. Zugleich weise ich mein/weisen wir unser Kreditinstitut an, die von der Veganen Gesellschaft Österreich auf mein/unser Konto gezogenen SEPA-Lastschriften einzulösen. Ich kann/Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem/unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

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

\*Das Formular kann auch per E-Mail zugeschickt werden an: [info@vegan.at](mailto:info@vegan.at).

## HABEN AUCH SIE UNSER MAGAZIN ZUM FRESSEN GERN?

### DANN HELFEN SIE UNS MIT IHRER UNTERSTÜTZUNG!

Mit Ihrer Spende ermöglichen Sie wirkungsvolle Projekte, Kampagnen und Medienarbeit, um die Vorteile der veganen Lebensweise bekannter zu machen. Zu unseren Aktivitäten zählen unter anderem Vorträge, Webinare und die Aus- und Weiterbildung von Expert:innen in den Bereichen Gastronomie und Ernährungswissenschaft. Auch die Organisation von veganen Messen, Sommerfesten und dem Vegan Ball gehört zu unseren zentralen Tätigkeiten. Darüber hinaus arbeiten wir mit Supermärkten zusammen, um vegane Produkte für alle leicht zugänglich zu machen. So können wir dank Ihrer Unterstützung den Tieren und der Umwelt helfen.

**MEHR ÜBER UNSERE AKTIVITÄTEN ERFAHREN SIE IN  
DIESEM MAGAZIN AB SEITE 32 SOWIE AUF UNSERER  
WEBSITE UNTER WWW.VEGAN.AT.**



Entgeltliche Anzeige

## Hi, wir sind Ludiana

Im Frühjahr 2021 haben wir unseren **veganen und nachhaltigen Conceptstore „Ludiana“** gegründet. Unsere Lieferant- & Produzent\*innen haben wir mit viel Liebe und Bedacht ausgewählt und so ein feines Sortiment an Naturkosmetik, Lebensmitteln und Lifestyleprodukten zusammengestellt. **Unser gesamtes Sortiment ist vegan und nachhaltig hergestellt.**

Wir gestalten unser Geschäft und alles was dazu gehört so persönlich wie möglich, nehmen uns Zeit für ausführliche Beratung und legen größten Wert auf Authentizität.

Mehr über uns und unsere Produkte findest du auf [ludiana.at](http://ludiana.at) und auf Instagram (@ludiana.vienna)

Bis bald,  
Diana & Lukas



Naturkosmetik  
Lebensmittel  
Geschenke

100%  
vegan

vegan &  
sustainable  
conceptstore

Komm vorbei!  
Spitalgasse 13  
1090 Wien

[www.ludiana.at](http://www.ludiana.at)  
@ludiana.vienna

*Ludiana*  
mindful lifestyle.

SPAR   
veggie

„Ich bin keine Vegetarierin.

Aber ich liebe Veggie!“



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

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

Exklusiv bei:

SPAR 

EUROSPAR 

INTERSPAR 

IMPRESSUM: VEGAN.AT NR. 36 2/2021 ■ MEDIENINHABERIN, HERAUSGEBERIN & VERLEGERIN: VEGANE GESELLSCHAFT ÖSTERREICH  
MEIDLINGER HAUPTSTRASSE 63/6, 1120 WIEN ■ TEL: +43 1 909 2 101 ■ WWW.VEGAN.AT ■ INFO@VEGAN.AT ■ ZVR-ZAHL: 208143224  
SPENDEN: IBAN: AT236000000092133538 BIC: BAWAATWW ■ CHEFREDAKTION: FELIX HNAT ■ INHALT: PIA BALÀKA, JOHANNES GILLI,  
CHRISTIAN GIGLER, DALIBOR KNEŽEVIĆ, VALENTINA KROPFREITER, KATHARINA PETTER, EVA TIEFENBACHER ■ LAYOUT: ANDREAS STRATMANN  
POSTER: KATHARINA GEROLD ■ ANZEIGENLEITUNG: FELIX HNAT ■ AUFLAGE: 16.000 GEDRUCKT VON PRINT ALLIANCE  
HAV PRODUKTIONS GMBH, DRUCKHAUSSTRASSE 1, 2540 BAD VÖSLAU ■ AUF UMWELTSCHUTZPAPIER UND MIT PFLANZENFARBE