



vegan.at

MAGAZIN DER VEGANEN GESELLSCHAFT

POSTER

Der vegane Ernährungsteller

GASTRO-NEWS

Von veganen Metzgereien
bis hin zu Donut-Läden

10 JAHRE VEGUCATION

Highlights unserer veganen Kochausbildung

PLANETARY HEALTH DIET

Entwurf einer nachhaltigen Ernährung

CAROLIN WIEDMANN

**Vegane Ernährung
aus Sicht einer Kinderärztin**



Vegan genießen!

NEU: VEGAN PUR OHNE MUH MIT MILDEM GESCHMACK.



DIE GANZE VEGANE VIELFALT VON RITTER SPORT



VEGAN



QUADRATISCH. PRAKTISCH. GUT.

INHALT

ZU GAST AB SEITE 4

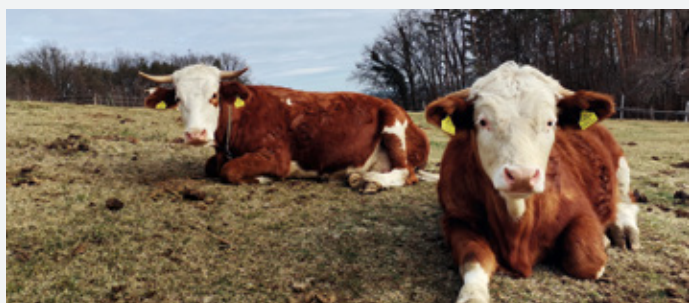


INTERVIEW Carolin Wiedmann, vegane Kinderärztin **4**

WISSEN AB SEITE 8

UMWELT Flächenverbrauch in der Ernährung **8**

UMWELT Planetary Health Diet **10**



ETHIK Kälber **12**

ERNÄHRUNG Der vegane Ernährungsteller **14**

V-LABEL Alle Partner im Überblick **16**

V-LABEL Kurznews **18**

POSTER Der vegane Ernährungsteller **20**

LEBEN AB SEITE 22

REZEPTE Vegane Ernährung für Einsteiger **22**

RESTAURANTS Unsere Datenbank **26**

GASTRONOMIE Kurznews **27**

RESTAURANTS Kurzvorstellungen **28**

REZENSIONEN Bücher zu Veganismus und Feminismus **30**

VEGANE GESELLSCHAFT AB SEITE 32

WEBINARE Ausblick **32**

VEGAN.AT-TEAM Ein Mitarbeiter stellt sich vor **32**

VEGUCATION Highlights aus 10 Schulungsjahren **34**

EU-POLITIK Stopp von Werbung für Tierprodukte **35**

NEUE BROSCHÜRE Sinnvoll vererben **36**

TEAM VEGAN.AT Ironman-WM auf Hawaii **37**

UNTERSTÜTZUNG GESUCHT Spendenformular **38**

IMPRESSUM **40**

LIEBE LESER:INNEN,

ungewisse Zeiten, wie wir sie die vergangenen zwei Jahre erlebt haben, machen konkrete Planungen schwer. Seit März 2020 mussten wir einen Großteil unserer beliebten Präsenz-Veranstaltungen absagen: fast alle Veganmania-Sommerfeste, die meisten unserer veganen Messen und jeden Vegan



Foto: osaka

Ball. Auch wenn uns das sowohl finanziell als auch emotional sehr schmerzt, lassen wir uns nicht unterkriegen und arbeiten hart daran, eine vegane Welt für alle zu ermöglichen.

Unsere vor zwei Jahren gestartete Webinarreihe, mit der wir einmal pro Monat allen Interessierten fundierte Informationen rund um die vegane Ernährung gratis zur Verfügung stellen, wurde begeistert angenommen. Außerdem konnten wir im vergangenen Jahr mit vereinten Kräften das Pflanzenmilch-Verbot der EU abwehren. Derzeit kämpfen wir mit 49 weiteren NGOs aus ganz Europa dafür, dass die EU-Kommission ihre Werbung für Fleisch und Milchprodukte einstellt und stattdessen pflanzliche Alternativen fördert (S. 35). Im Rahmen unseres Vegucation-Projekts haben wir 2021 so viele Lehrer:innen wie nie zuvor geschult. Mittlerweile blicken wir stolz zurück auf zehn erfolgreiche Jahre Vegucation-Ausbildung (S. 34). Auch im Gastro-Bereich konnten wir in den letzten Jahren viel voranbringen (ab S. 27). Und allein im letzten Jahr haben wir über 2.000 zusätzliche Produkte mit dem V-Label zertifiziert.

Eine unserer zentralen Aufgaben bleibt aber selbstverständlich die Bereitstellung von Informationen rund um ökologische, gesundheitliche und ethische Aspekte der veganen Lebensweise. In diesem Sinne haben wir wieder ein abwechslungsreiches Magazin für Sie zusammengestellt: Mit der engagierten Kinderärztin Carolin Wiedmann diskutieren wir über vegane Kinderernährung (S. 4). Wir beschäftigen uns mit dem Thema Flächenverbrauch in der Ernährung (S. 8) und nehmen die Planetary Health Diet unter die Lupe (S. 10). Außerdem präsentieren wir unseren neuen veganen Ernährungsteller (S. 14), den Sie auch als Poster in der Heftmitte vorfinden (S. 20). In unserer Ethik-Rubrik befassen wir uns in dieser Ausgabe mit dem Leben von Kälbern (S. 12). Werfen Sie außerdem einen Blick auf unsere Buchempfehlungen (S. 30) und die köstlichen Rezepte aus dem Buch „Vegan für Einsteiger“ (S. 22)!

Viel Spaß beim Lesen!

Herzlich
Felix Hnat

WER UNTERSTÜTZUNG IN SACHEN VEGANER ERNÄHRUNG VON KINDERN, SCHWANGEREN UND STILLENDEN SUCHT, IST BEI CAROLIN WIEDMANN GENAU RICHTIG. DIE KINDERÄRZTIN BIETET BERATUNG ZU PFLANZLICH-BASIERTER ERNÄHRUNG IN SPEZIELLEN LEBENSPHASEN AN. AUSSERDEM IST SIE FÜR DIE ORGANISATION PHYSICIANS ASSOCIATION FOR NUTRITION (PAN) USA ALS MEDICAL DIRECTOR FÜR PÄDIATRIE FÜR DAS „NUTRITION FOR FAMILIES PROGRAM“ TÄTIG.

AM
16.08.2022

SPRICHT CAROLIN WIEDMANN
IM RAHMEN UNSERER
WEBINARREIHE ZUM
THEMA KINDERERNÄHRUNG!

ANMELDUNG UNTER
WWW.VEGAN.AT/WEBINARE

CAROLIN WIEDMANN

KINDERÄRZTIN UND ERNÄHRUNGSMEDIZINERIN

HALLO CAROLIN, WAS HAT DICH ALS KINDERÄRZTIN DAZU VERANLASST, DICH AUF VEGANE ERNÄHRUNG ZU SPEZIALISIEREN?

Ich habe vor ca. zwei Jahren begonnen, auf meinem Instagram-Profil Beiträge für vegan lebende Schwangere, Stillende und Kinder bereitzustellen, da ich sowohl in Gesprächen mit Patient:innenfamilien als auch im Austausch mit ärztlichen Kolleg:innen festgestellt habe, dass viel Unsicherheit in diesem Bereich besteht. Dieses Informationsangebot wurde und wird sehr dankbar angenommen. Die Beiträge auf Instagram können jedoch keine individuelle Beratung ersetzen. Eine solche wünschen sich aber viele vegan lebende Familien und sie wird auch von offizieller Seite empfohlen. Leider erhalten vegan lebende Familien selten Unterstützung von ihren (Kinder-)Ärzt:innen, da viele Vorurteile bestehen. Im besten Fall wird die Ernährungsweise akzeptiert, die Eltern werden aber ansonsten oft allein gelassen. Nicht selten erfahren Eltern offene Ablehnung vom Kinderarzt oder werden sogar mit dem Vorwurf der Kindeswohlgefährdung konfrontiert. Diese Umstände haben mich den Entschluss fassen lassen, Familien, die sich pflanzenbasiert ernähren oder ernähren möchten, zu begleiten und zu beraten, um eine bedarfsdeckende Ernährung von Anfang an sicherzustellen.

WIE DU SAGST, WIRD EINE ERNÄHRUNGSBERATUNG AUCH VON ERNÄHRUNGSFACHGESELLSCHAFTEN EMPFOHLEN. WARUM IST ES WICHTIG, DASS ELTERN PROFESSIONELLE UNTERSTÜTZUNG ERHALTEN?

In diesen Lebensphasen ist der relative Bedarf an essentiellen Nährstoffen teilweise deutlich erhöht. Beispielsweise benötigt ein Säugling ab dem zweiten Lebenshalbjahr, bezogen auf das Körpergewicht, die siebenfache Eisenmenge eines erwachsenen Mannes mit 70 Kilogramm. Die Ernährung eines kleinen Kindes muss also deutlich nährstoffdichter sein als die eines Erwachsenen. Während pro Kilogramm Körpergewicht viel mehr Nährstoffe aufgenommen werden müssen, ist zusätzlich die Magenkapazität bei Säuglingen und Kleinkindern sehr begrenzt. Hinzu kommt die Extra-Herausforderung bei einer pflanzenbasierten Er-

» ES GIBT EINIGES ZU BEACHTEN BEI EINER VEGANEN ERNÄHRUNG, INSBESONDERE IN PHASEN MIT ERHÖHTEM NÄHRSTOFFBEDARF. DAHER IST EINE PROFESSIONELLE BERATUNG SINNVOLL UND EMPFEHLENSWERT.

nährung: Zum einen liefern vollwertige pflanzliche Lebensmittel viele Ballaststoffe, die unter Umständen zu vorzeitiger Sättigung führen können, was im Säuglingsalter nicht erwünscht ist. Zum anderen werden viele Nährstoffe wie Eisen und Zink aus pflanzlichen Lebensmitteln schlechter vom Körper aufgenommen als aus tierischen Nahrungsmitteln. Dann gibt es noch ein paar Nährstoffe, die in pflanzlichen Lebensmitteln nicht vorkommen (Vitamin B₁₂) oder deren Bedarfsdeckung bewusster geplant werden muss als bei einer Mischkost (z.B. Jod). Das bedeutet unter anderem, dass die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln bei einer veganen Ernährung notwendig ist. Es gibt also einiges zu beachten bei einer veganen Ernährung, insbesondere in Phasen mit erhöhtem Nährstoffbedarf. Daher ist eine professionelle Beratung sinnvoll und empfehlenswert.

MIT WELCHEN SORGEN KOMMEN ELTERN HÄUFIG IN DEINE ERNÄHRUNGS-

BERATUNGEN?

Viele Eltern sind bereits gut vorinformiert und kennen sich im Allgemeinen aus, wie sie eine gesunde vegane Ernährung zusammenstellen können. In Hinblick auf die sensiblen Lebensphasen bestehen aber oft Unsicherheiten. Es gibt unter anderem viele Fragen zu Nahrungsergänzungsmitteln, veganer Säuglingsformel und Beikost, aber auch zu Allergieprävention und wählerischem Essverhalten. Am häufigsten wird die Sorge vor Nährstoffdefiziten wie einem Eisenmangel genannt. Diese Sorge ist auch nicht ganz unberechtigt, da ein Nährstoffmangel gerade im Wachstum langfristige Folgen für die Gesundheit haben kann. Aber: Eine gut geplante vegane Ernährung ist auch in diesen Lebensphasen keine Raketenwissenschaft! Ja, man muss sich gut informieren – das sollte man meines Erachtens aber bei jeder Ernährungsform. Wenn man die wichtigsten Prinzipien verinnerlicht hat, ist eine vegane Ernährung auch von Kindern nicht nur gut machbar, sondern kann viel Spaß machen und den Grundstein für eine gesunde Ernährungsweise für das ganze Leben legen.

DIE ACADEMY OF NUTRITION AND DIETETICS AUS DEN USA, WELTWEIT GRÖSSTE FACHGESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG, SAGT SCHON SEIT VIELEN JAHREN, DASS EINE GUT GEPLANTE VEGANE KINDERERNÄHRUNG GESUND UND NÄHRSTOFFDECKEND IST. DEM SCHLIESSEN SICH FACHGESELLSCHAFTEN IN VIELEN WEITEREN LÄNDERN AN. DEUTSCHSPRACHIGE GESELLSCHAFTEN SIND HINGEGEN SEHR VORSICHTIG IN IHREN FORMULIERUNGEN. WOHER KOMMT DIESE SKEPSIS



WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN:

WEBSITE VON CAROLIN WIEDMANN:
WWW.VEGPED.COM

INSTAGRAM: @PLANTPOWERPEDIATRICIAN

RITTENAU/PYANOVA/WIEDMANN „VEGAN VON

ANFANG AN: OPTIMAL VERSORGT: SCHWANGERSCHAFT, STILLZEIT, BEIKOST, KINDESALTER“, BECKER JOEST VERLAG, ISBN 978-3-95453-237-7, € 25,95 (ERSCHEINUNGSDATUM HERBST 2022)

AUF VEGANE ERNÄHRUNG SPEZIALISIERTE ERNÄHRUNGSBERATER:INNEN IN ÖSTERREICH: WWW.VEGAN.AT/ERNAEHRUNGSBERATUNG

IM DEUTSCHSPRACHIGEN RAUM?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt eine vegane Ernährung in der Schwangerschaft, Stillzeit und im Kindesalter nicht. In sensiblen Lebensphasen sei der Nährstoffbedarf erhöht und der Bedarf an einigen Nährstoffen könne bei einer veganen Ernährung nicht oder nur schwer ohne angereicherte Lebensmittel bzw. Nahrungsergänzungsmittel gedeckt werden. Gleichzeitig sei das Risiko für schwerwiegende Gesundheitsschäden durch Nährstoffdefizite in diesen Phasen besonders hoch. Wer sich dennoch vegan ernähren möchte, solle auf die gezielte Verwendung nährstoffreicher Lebensmittel und Nahrungsergänzungsmittel achten, die Nährstoffversorgung gegebenenfalls ärztlich überprüfen lassen und eine Beratung bei einer qualifizierten Ernährungsfachkraft in Anspruch nehmen. Auch die Ernährungskommission der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin äußert sich skeptisch hinsichtlich einer veganen Ernährung in sensiblen Lebensphasen und weist auf die dünne



» **DIE AUFFALLEND KRITISCHE POSITION DER DEUTSCHEN PÄDIATRISCHEN FACHGESELLSCHAFT HALTE ICH FÜR PROBLEMATISCH.**

Studienlage sowie das hohe Risiko von Nährstoffdefiziten hin. Während ich prinzipiell die Vorbehalte ein Stück weit nachvollziehen kann, halte ich gerade die auffallend kritische, meiner Ansicht nach als tendenziös zu bezeichnende Position der deutschen pädiatrischen Fachgesellschaft für problematisch: Diese dient Kinderärzt:innen nicht nur als Richtschnur für die Patient:innenbetreuung, sondern beeinflusst auch die Haltung von Kinderärzt:innen gegenüber veganen Familien. Ich sehe hier unter anderem die Gefahr, dass Eltern, die vom Kinderarzt nicht die erhoffte professionelle Unterstützung erhalten, auf der Suche nach Informationen zu veganer Ernährung eventuell auf unseriöse Quellen, z.B. in Internetforen, stoßen und gesundheitsgefährdende „Tipps“ befolgen. Ich wünsche mir von den Fachgesellschaften, dass in zukünftigen Stellungnahmen neben einer kritischen Auseinandersetzung

VEGANE ERNÄHRUNG WÄHREND SCHWANGERSCHAFT, STILLZEIT UND KINDHEIT: WORAUF SOLLTE MAN BESONDERS ACHTEN?

- **TÄGLICH EINE BUNTE MISCHUNG AN VOLLWERTIGEN LEBENSMITTELN AUS ALLEN FÜNF PFLANZLICHEN LEBENSMITTELGRUPPEN:** Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, Nüsse/Samen
- **HÜLSENFRÜCHTE SPIELEN EINE WICHTIGE ROLLE:** Sie liefern viele der sogenannten kritischen Nährstoffe: hochwertiges Eiweiß, inklusive der essentiellen Aminosäure Lysin, die gerade im Wachstum wichtig ist, Eisen, Zink, B-Vitamine (außer Vitamin B₁₂) und – je nach Sorte – Kalzium. Auch in der veganen Beikost sollten schon Hülsenfrüchte eingebaut werden. Dazu zählen auch Sojaprodukte wie Tofu.
- **KALZIUMBEDARF DECKEN:** Gute Lieferanten sind kalziumreiche Lebensmittel wie Grünkohl, Rukola und mit Kalzium hergestellter Tofu, kalziumreiches Mineralwasser (> 400 mg/l) und kalziumangereicherte Pflanzendrinks. Ergänzend können Mandeln, Sesam und Chiasamen einen Beitrag zur Versorgung leisten. Eine unzureichende Kalziumzufuhr kann langfristige Folgen für die Knochengesundheit haben.
- **JODZUFUHR BEACHTEN:** Empfehlenswert ist die konsequente Verwendung von jodiertem Salz. Jodhaltige Algen

können auch verwendet werden, allerdings sollte bedacht werden, dass sie stark schwankende Jodkonzentrationen aufweisen und mit Schwermetallen belastet sein können. Vom Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) werden sie daher nicht für die Deckung des Jodbedarfs von schwangeren Frauen empfohlen. Die sicherste und zuverlässigste Jodquelle für Veganer:innen ist ein Jodsupplement. Jodmangel in der Schwangerschaft und frühen Kindheit kann die Gehirnentwicklung beeinträchtigen.

- **VITAMIN B12 ERGÄNZEN:** Die Einnahme eines Vitamin-B₁₂-Supplements ist ein Muss für alle vegan lebenden Menschen, ganz besonders für schwangere und stillende Frauen. Diese sollten auch regelmäßig ihre Vitamin-B₁₂-Versorgung mittels Holo-Transcobalamin im Blut überprüfen lassen, da bei einer Unterversorgung der Mutter für den Säugling eine hohe Gefahr für irreversible Schäden des Nervensystems besteht. Spätestens ab Beikoststart ist auch für das vegane Baby ein eigenes Vitamin-B₁₂-Supplement notwendig.



mit den potentiellen Fallstricken einer veganen Ernährung auch deren Potentiale hinsichtlich der Etablierung eines gesundheitsfördernden, vollwertig pflanzlichen Ernährungsmusters und auch hinsichtlich Nachhaltigkeitsaspekten in die Beurteilung mit einfließen und dass vor allem Kenntnisse zur Planung einer bedarfsdeckenden veganen Ernährung vermittelt werden.

WELCHES POTENTIAL HAT EINE PFLANZENBASIERTE ERNÄHRUNG IN GESUNDHEITLICHER HINSICHT?

In einigen Ländern wie den USA steigt die Zahl an übergewichtigen und adipösen Kindern und Jugendlichen seit Jahren stetig. Damit verbunden sind dort auch immer mehr junge Menschen von Erkrankungen betroffen, die man früher eigentlich typischerweise erst im höheren Erwachsenenalter gesehen hat, z. B. Bluthochdruck und Typ-II-Diabetes, aber auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Eine Ernährung, die reich ist an gesättigten Fettsäuren, hoch- und ultra-prozessierten Lebensmitteln wie Fast-food, Snacks und Süßigkeiten, ist eine der Hauptursachen für die Entstehung dieser Erkrankungen. Ernährungsfachgesellschaften weltweit empfehlen eine Ernährung, die zu einem großen Teil aus vollwertigen, pflanzlichen Lebensmitteln besteht. Große epidemiologische Studien konnten zeigen, dass Menschen, die sich so ernähren, ein verringertes Risiko für Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-II-Diabetes und manche Krebserkrankungen haben. Aus gesundheitlicher Sicht ist es dabei nicht notwendig, vollständig auf tierische Nahrungsmittel zu verzichten. Wer das aber aus ethischen Gründen tun möchte und seine Ernährung gut plant, sich überwiegend vollwertig ernährt und den Speiseplan mit angereicherten Produkten bzw. Supplementen ergänzt, um den Bedarf an allen essentiellen Nährstoffen zu decken, kann damit von den gesundheitlichen Vorteilen einer pflanzenbasierten Ernährung profitieren.

DERZEIT ARBEITEST DU GEMEINSAM MIT ERNÄHRUNGSBERATERIN ANASTASIA PYANOVA UND ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLER NIKO RITTENAU AN DEM BUCH „VEGAN VON ANFANG AN“, DAS IM HERBST 2022 ERSCHEINEN SOLL. WELCHE INHALTE KÖNNEN WIR ERWARTEN?

Wie der Titel schon sagt, geht es in unserem Buch um eine vegane Ernährung „von Anfang an“, das heißt von der Zeit vor der Schwangerschaft über die Stillzeit und das Säuglingsalter bis zum Kindes- und Jugendalter. Schwerpunkte des Buches sind die ersten Lebensjahre, da in diesen der Nährstoffbedarf aufgrund des rasanten Wachstums und der Gehirnentwicklung hoch ist und eine gut geplante Ernährung besonders wichtig ist. Wir besprechen ausführlich den Stand der Wissenschaft, stellen Studien vor und ordnen deren Ergebnisse ein. Außerdem gibt es ausführliche Tipps und Hinweise für die praktische Umsetzung einer gut geplanten veganen Ernährung, vor allem für die vegane Beikost. Themen wie Essverhalten und Essstörungen werden ebenfalls thematisiert. Zudem stellen wir die nationalen und internationalen Positionen verschiedener Ernährungsfachgesellschaften zum Thema vegane Ernährung vor und kommentieren diese ausführlich.

DU BIST ALS MEDICAL DIRECTOR FÜR PÄDIATRIE FÜR DAS NUTRITION FOR FAMILIES PROGRAM VON PAN USA TÄTIG. KANNST DU KURZ UMRISSEN, WAS DIE ZIELE VON PAN SIND UND WIE IHR DIESE ERREICHEN MÖCHTET?

PAN ist eine international agierende Organisation, die es sich zum Ziel gesetzt hat, Ernährung zu einem zentralen Bestandteil der Gesundheitsversorgung zu machen und gemeinsam mit Ärzt:innen und anderen im Gesundheitswesen Tätigen die Ernährungswende voranzutreiben. Eine vollwertige pflanzenbasierte Ernährung ist eine wichtige Stellschraube bei der Eindämmung der drei größten globalen Gesundheitskrisen – chronische Erkrankungen, Klimawandel und steigendes Pandemierisiko. Hierfür sensibilisiert PAN Gesundheitsfachkräfte und politische Entscheidungsträger:innen und bezieht sie in die Bemühungen um eine gesunde und nachhaltige Ernährungsumgebung mit ein. Eine der Haupttätigkeitsschwerpunkte von PAN ist die Fortbildung von Medizinstudierenden im Bereich Ernährung.

PAN hat mehrere internationale Zweigstellen, eine davon ist PAN USA. Deren Nutrition for Families Program hat zwei Zielgruppen: zum einen Kinderärzt:innen, Frauenärzt:innen und wei-

tere Gesundheitsfachkräfte, die mit Kindern, Schwangeren und Familien arbeiten, und zum anderen die Familien selber. Unter der Leitung von Dr. Allan Kornberg bin ich als „Medical Director, Pediatrics“, zusammen mit Dr. Tami Turner, „Nutrition Director“, schwerpunktmäßig für die Erstellung der Inhalte verantwortlich, also z.B. Handbücher für Ärzt:innen und Familien, Webinare und Onlinekurse. Wenn sich Kinder- oder Frauenärzt:innen näher über das NFF-Programm informieren möchten, freue ich mich über eine Kontaktaufnahme per E-Mail: c.wiedmann@pan-int.org

LIEBE CAROLIN, VIELEN DANK FÜR DAS INTERVIEW UND ALLES GUTE FÜR DEINE WEITEREN PROJEKTE!

Das vollständige Interview ist unter www.vegan.at/carolin-wiedmann abrufbar.

PAN AUSTRIA



PAN Austria wurde im April 2021 gegründet und ist eine offizielle

Zweigstelle von PAN International. PAN Austria arbeitet derzeit am Aufbau einer Gemeinschaft innerhalb von Österreich, sowie an der Einrichtung von Universitätsgruppen an österreichischen medizinischen Fakultäten. Ziel ist, ein tieferes Bewusstsein für den medizinischen Nutzen einer pflanzlich basierten Ernährung zu schaffen. Indem PAN Austria sowohl Fachleute aus der Praxis als auch Universitäten und Studierende anspricht, soll mehr Aufmerksamkeit für die Ernährung als zentraler Bestandteil der Gesundheitsfürsorge erreicht werden. Eine Mitgliedschaft bei PAN Austria wird zukünftig möglich sein.

KONTAKT:

E-MAIL: [INFO@PAN-AT.ORG](mailto:info@pan-at.org)

WEB: WWW.PAN-AT.ORG

PAN INTERNATIONAL:

WWW.PAN-INT.ORG

PAN USA:

WWW.PAN-INT.ORG



FLEISCH FRISST LAND

ÜBER DEN FLÄCHENVERBRAUCH UNSERER ERNÄHRUNG

WELTWEIT WIRD DIE HÄLFTE DES MENSCHLICH BEWOHNBAREN LANDES FÜR DIE LANDWIRTSCHAFT GENUTZT – ZUM GROSSTEIL FÜR TIERLICHE LEBENSMITTEL. SIE TRAGEN IM VERGLEICH ZU PFLANZLICHEN LEBENSMITTELN JEDOCH NUR WENIG ZUR GLOBALEN ERNÄHRUNG BEI. SO STELLT SICH DIE FRAGE, WIE EINE WACHSENDE WELTBEVÖLKERUNG ERNÄHRT WERDEN KANN UND WIE SICH DIE ERNÄHRUNG HIERZULANDE AUF DEN FLÄCHENVERBRAUCH AUSWIRKT.

Globale Flächen und unsere Ernährung

Eine Fläche von 40 Millionen Quadratkilometern der Erde – in etwa 10 Mal die Fläche der Europäischen Union – wird heute für Fleisch, Milch, Eier und Co. verwendet. Das entspricht 77 Prozent der landwirtschaftlichen Fläche, aber nur 18 Prozent der global konsumierten Kalorien. Tierliche Lebensmit-

tel belegen somit viel Fläche und tragen vergleichsweise wenig zur globalen Ernährung bei.

Die nachhaltige Nutzung der Flächen des Planeten erfordert jedoch einen fundamentalen Ernährungswandel hin zu einer (vorwiegenden) Pflanzenkost. Sie hat großes Potential: Eine Studie der University of Oxford zeigt auf, dass eine pflanzenbasierte Ernährung die Welt-

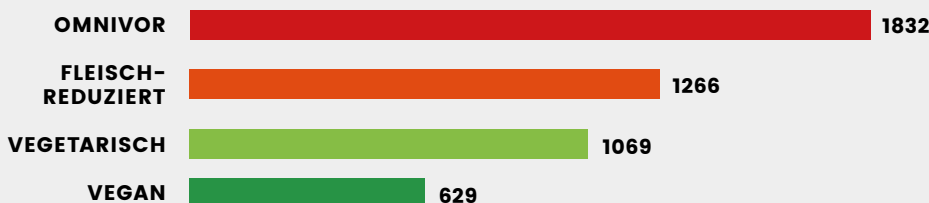
bevölkerung – nicht nur die heutigen 7,9 Milliarden, sondern auch die morgigen 10 Milliarden im Jahr 2050 – nachhaltig ernähren könnte.

Fleisch als Flächen- hungrigstes Lebensmittel

Die globalen Produktions- und Konsumptionsweisen von Fleisch tragen entscheidend zum Klimawandel, Biodiversitätsverlust sowie zur Verschmutzung von Luft, Wasser und Boden bei. Es ist gerade auch die Frage nach dem Boden, die soziale und ökologische Probleme in Verbindung mit Fleisch aufzeigt. Denn kein anderes Lebensmittel benötigt so viel Fläche in der Produktion.

Der Flächenbedarf für Fleisch setzt sich dabei vor allem aus der Tierhaltung und zu einem wesentlich höheren Teil aus dem Futtermittelanbau zusammen. Tiere leben mittlerweile vor allem in industriellen Betrieben und auf engstem Raum. So hat in Österreich

Flächenbedarf nach Ernährungsformen (m² pro Person und Jahr)



Quelle: Schlatzer, Martin und Thomas Lindenthal. 2020. Einfluss von unterschiedlichen Ernährungsweisen auf Klimawandel und Flächeninanspruchnahme in Österreich und Übersee (DIETCCLU). Endbericht von StartClim2019: Weitere Beiträge zur Umsetzung der österreichischen Anpassungsstrategie. Auftraggeber: BMLFUW, BMWF, ÖBf, Land Oberösterreich.

ein 110 Kilogramm schweres Schwein beispielsweise eine Fläche von 0,7 Quadratmetern zur Verfügung. Zu seiner Ernährung sind Futtermittel nötig. Sie werden im großen Stil aus anderen, vor allem südamerikanischen, Ländern eingeführt. So importiert Österreich jährlich 500.000 Tonnen Soja für die Ernährung von sogenannten Nutztieren.

SOJA ALS BELIEBTES FUTTERMITTEL

Im Fall von Soja wird auch deutlich, wie Waldrodungen und Ernährung zusammenhängen: Weltweit entfallen etwa 80 Prozent der Waldrodungen auf die Landwirtschaft und damit in weiterer Folge auf unsere Ernährung. In Südamerika werden wertvolle und artenreiche Amazonas-Regenwälder und Cerrado-Savannen gerodet, um Platz für Tierhaltung und Futtermittelanbau zu machen.

Global betrachtet wird Soja zu etwa 80 Prozent für Tierfutter verwendet. Der Rest teilt sich auf Lebensmittel und Treibstoffe auf. Der Boom von Fleisch steht hier in enger Verbindung mit dem Boom von Soja und der dazugehörigen Entwaldung. Soja für pflanzliche Lebensmittel hingegen macht nur einen kleinen Teil aus und wird hierzulande vor allem über biologischen, regionalen Anbau bezogen.

FLÄCHENFUSSABDRUCK VON TIERLICHEN UND PFLANZLICHEN LEBENSMITTELN

Wie groß ist nun der konkrete Unterschied zwischen tierlichen und pflanzlichen Lebensmitteln? Die bis dato umfangreichste Studie über die ökologischen Ernährungsauswirkungen gibt Antwort: Fleisch von Wiederkäuern – also von Rindern und Schafen – weist den höchsten Flächenbedarf auf. Aber auch Milch und Milchprodukte sowie Schweinefleisch belegen große Flächen. Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte können hingegen auf vergleichsweise wenig Fläche angebaut werden.

Joseph Poore und Thomas Nemecek, die Wissenschaftler der erwähnten Studie, beziehen den Flächenbedarf auf den Proteingehalt im Lebensmittel. Demnach wird für 100 Gramm Protein aus Fleisch von Mastrindern im globalen Durchschnitt eine Fläche von 164 Quadratmetern benötigt. Bei Schweinefleisch sind es 10 Quadratmeter und bei Hühnerfleisch 7 Quadratmeter. Mit pflanzlichen Lebensmitteln kann der

Proteinbedarf hingegen nachhaltiger gedeckt werden: Tofu benötigt nur 2,2 Quadratmeter, bei Getreide sind es 4,6 Quadratmeter. In anderen Worten: Legt man Tofu statt Rindfleisch aufs Teller, reduziert sich der Flächenbedarf um 99 Prozent.



ÖSTERREICHISCHE ERNÄHRUNG MIT GROSSEM FLÄCHENFUSS-ABDRUCK

Unsere Ernährung belegt landwirtschaftliche Flächen im Inland und Ausland. Die omnivore Ernährung der Österreicher:innen – eine Kost reich an tierlichen Produkten wie Fleisch, Milch und Eiern – nimmt besonders viel Fläche in Anspruch (1.832 m² pro Person und Jahr). Je niedriger der Konsum an Tierprodukten, desto niedriger der Flächenbedarf: Eine rein pflanzliche Ernährung hat daher den niedrigsten Flächenfußabdruck (629 m² pro Person und Jahr) und senkt den Flächenbedarf damit im Vergleich zu einer omnivoren Ernährung um 66 Prozent.

Die Reduktion des Fleischkonsums hierzulande würde nicht nur Tier-

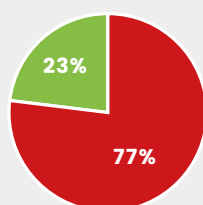
leid mindern, sondern hätte auch das Potential, zu einer nachhaltigeren und sozial gerechteren Flächennutzung auf der Welt beizutragen. Derzeit belegt Österreich für seine Ernährung weite Flächen im Ausland. Ein großer Teil entfällt hier auf Futtersoja (193.050 Hektar) aus Südamerika. Wenn der Fleischkonsum um etwa ein Fünftel sinken würde, würden keine Sojaimporte mehr benötigt werden. Eine entsprechend große Fläche könnte in den Anbauländern frei werden und für andere Zwecke verwendet werden. Auch Palmöl, das vor allem aus Südostasien stammt, könnte durch heimische Alternativen wie Raps- und Sonnenblumenöl ersetzt werden. Die nötige Fläche (121.316 Hektar) würde durch eine Reduktion des Fleischkonsums um 13 Prozent frei werden.

LAND FÜR HEUTIGE UND ZUKÜNFTIGE GENERATIONEN

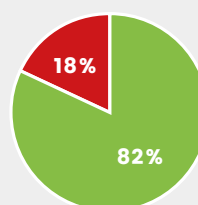
Zur Herstellung von Fleisch und anderen Tierprodukten werden enorme Flächen belegt. Wertvolle Ackerflächen sollten nicht immer stärker der Tierfutterproduktion dienen, sondern wesentlich effizienter verwendet werden: zur direkten Ernährung von Menschen mit pflanzlichen Lebensmitteln. Ein Wandel hin zu einer pflanzenbasierten Ernährung hätte daher viele Vorteile: Es würden weniger landwirtschaftliche Flächen beansprucht und die österreichische Ernährungsautarkie würde gestärkt werden. Auch die globale Ernährungssituation könnte verbessert und mehr Menschen könnten ernährt werden. Eine pflanzenbasierte Ernährung ist zudem gelebter Umwelt- und Tierschutz und auch für die eigene Gesundheit positiv. Sie schont damit wertvolle Ressourcen wie Land – für heutige und zukünftige Generationen.

ERNÄHRUNG UND FLÄCHENBEDARF

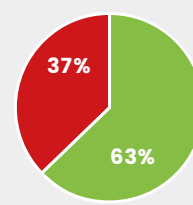
Globale Landwirtschaftsfläche



Global konsumierte Kalorien



Global konsumierte Proteine



■ PFLANZLICHE LEBENSMITTEL ■ TIERLICHE LEBENSMITTEL

Quelle: Poore, Joseph, und Thomas Nemecek. 2018. Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. Science 360(6392): 987–992.

PLANETARY HEALTH DIET

ENTWURF EINER NACHHALTIGEN ERNÄHRUNG

ESSEN IST EINE GESUNDHEITLICHE NOTWENDIGKEIT UND DOCH VIEL MEHR ALS NUR DAS. ESSEN IST ENG MIT KULTURELLEN, SOZIALEN, ÖKONOMISCHEN UND ÖKOLOGISCHEN ASPEKTEN VERWOBEN. ZU DEFINIEREN, WIE EINE GESUNDE ODER NACHHALTIGE ERNÄHRUNG AUSSIEHT, IST DAHER EIN KOMPLEXES UND SENSIBLES UNTERFANGEN. DIE EAT-LANCET-KOMMISSION – EIN ZUSAMMENSCHLUSS AUS GLOBAL RENOMMIERTEN WISSENSCHAFTLER:INNEN – HAT SICH AN DAS THEMA HERANGEWAGT UND DAS KONZEPT DER PLANETARY HEALTH DIET ENTWICKELT.

THE GREAT FOOD TRANSFORMATION

„Eine radikale Transformation des globalen Ernährungssystems ist dringend notwendig“, schreibt die erwähnte Expert:innenkommission im Report „Healthy Diets from Sustainable Food Systems“. Die Notwendigkeit resultiert dabei aus den sozialen und ökologischen Problemen, die mit der globalen Ernährung verbunden sind.

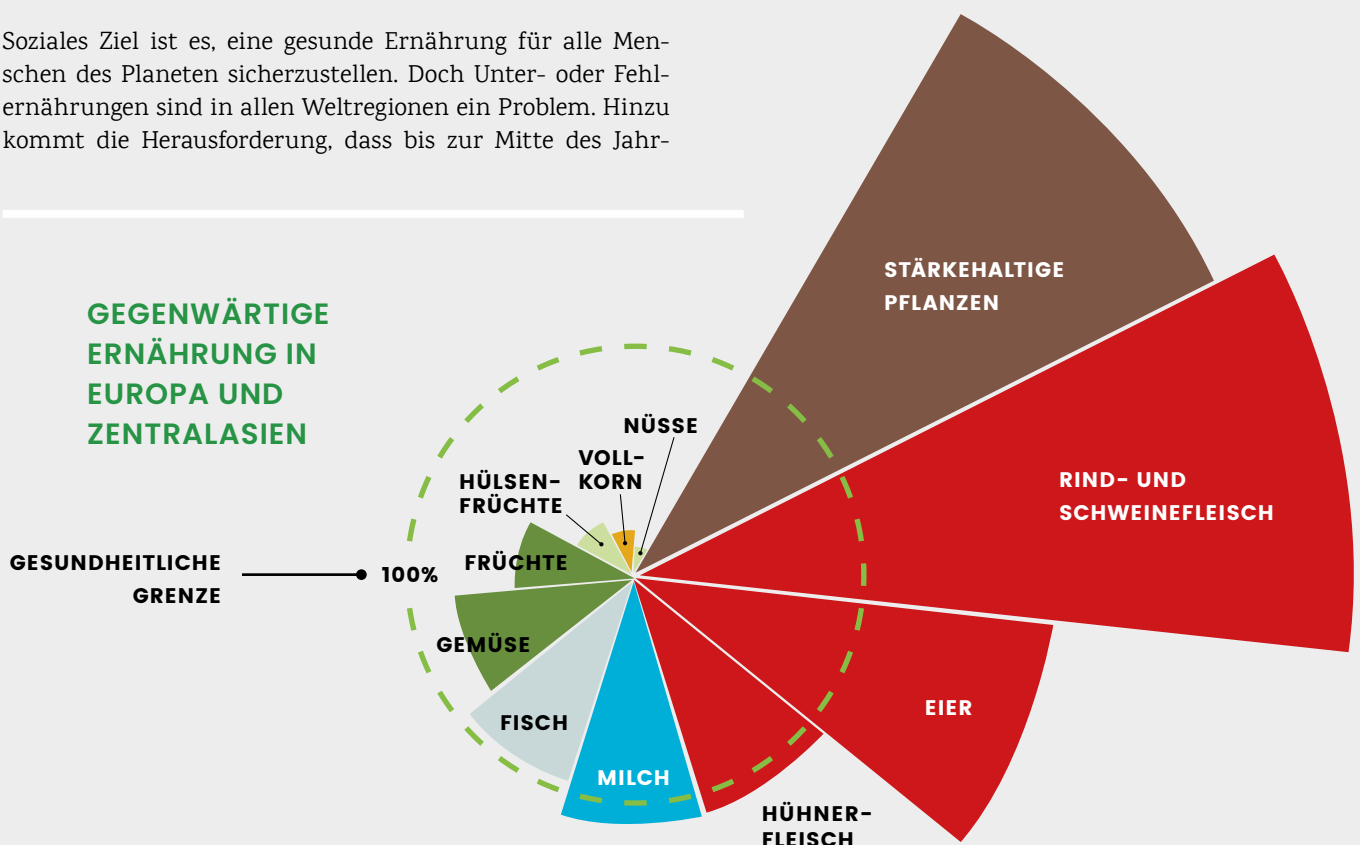
Ökologisches Ziel einer nachhaltigen Ernährung ist es, die Tragfähigkeitsgrenzen des Planeten nicht zu überschreiten. Berechnet werden sie mit sechs Indikatoren: Treibhausgasemissionen, Flächennutzung, Wassernutzung, Stickstoff- und Phosphorausbringung sowie Biodiversitätsverlust. Doch schon heute überschreiten wir mit unserer Ernährung drei von sechs Grenzen. Neben dem Klimawandel läuten beim Artensterben und der Überdüngung die Alarmglocken.

Soziales Ziel ist es, eine gesunde Ernährung für alle Menschen des Planeten sicherzustellen. Doch Unter- oder Fehlernährungen sind in allen Weltregionen ein Problem. Hinzu kommt die Herausforderung, dass bis zur Mitte des Jahr-

hunderts bis zu 10 Milliarden Menschen auf der Erde leben werden und ein Recht auf eine gesunde Ernährung sowie auf eine intakte Umwelt haben. Ein essentielles Element, um dies zu erreichen, ist ein globaler Ernährungswandel hin zu einer pflanzenbasierten Ernährung.

MIT PFLANZENBASIERTER ERNÄHRUNG DEN DIET GAP SCHLIESSEN

Die Wege in eine nachhaltige Ernährung und damit in eine nachhaltige Zukunft müssen laut den Wissenschaftler:innen der EAT-Lancet-Kommission auf drei Säulen aufbauen: In Kombination mit effizienterer Lebensmittelproduktion und Vermeidung von Lebensmittelverschwendung ist eine pflanzenbasierte Ernährung – im Sinne des Konzepts der Planetary Health Diet – notwendig, um die Auswirkungen auf Boden,



Luft und Wasser weitgehend in einem nachhaltigen Rahmen zu halten und eine wachsende Weltbevölkerung gesund ernähren zu können.

Derzeit weicht die Ernährung in allen Weltregionen aus unterschiedlichen Gründen jedoch stark von der Planetary Health Diet ab. In Europa werden zu viele Tierprodukte, wie Fleisch, Eier und Milch, und auch stärkehaltige Lebensmittel wie Kartoffeln gegessen. Der Konsum an Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten, Vollkorngetreide und Nüssen hingegen ist weit zu niedrig. Der Diet Gap – also der Abstand zwischen der gegenwärtigen Ernährung und einer Planetary Health Diet – kann in europäischen Staaten nur durch einen starken Wandel hin zu einer pflanzenbasierten Ernährung erreicht werden.

» DIE PLANETARY HEALTH DIET STELLT EINE ERNÄHRUNGSFORM DAR, DIE SOZIAL UND ÖKOLOGISCH VERTRÄGLICH IST.

Die Planetary Health Diet stellt dabei eine Ernährungsform dar, die sozial und ökologisch verträglich ist – mit anderen Worten: Sie ist gesund für Mensch und Umwelt. Das Besondere an ihr ist, dass erstmals wissenschaftlich fundiert ein Ernährungskonzept entwickelt wurde, das in allen Weltregionen anwendbar sein soll. Die Wissenschaftler:innen rund um Harvard-Mediziner Walter Willet betonen die Wichtigkeit der Ernährung für eine nachhaltige Entwicklung: „Die Ernährung wird ein entscheidendes Thema des 21. Jahrhunderts sein. Die Ausschöpfung ihres Potentials wird die Erreichung der Sustainable Development Goals und des Pariser Abkommens vorantreiben.“

EIN TELLER IM EINKLANG MIT GESUNDHEIT UND UMWELT

Wie eine Ernährung nach der Planetary Health Diet konkret aussehen soll, wird mit einem Teller veranschaulicht: Die eine Tellerhälfte (bezogen auf Volumen) sollte jedenfalls mit

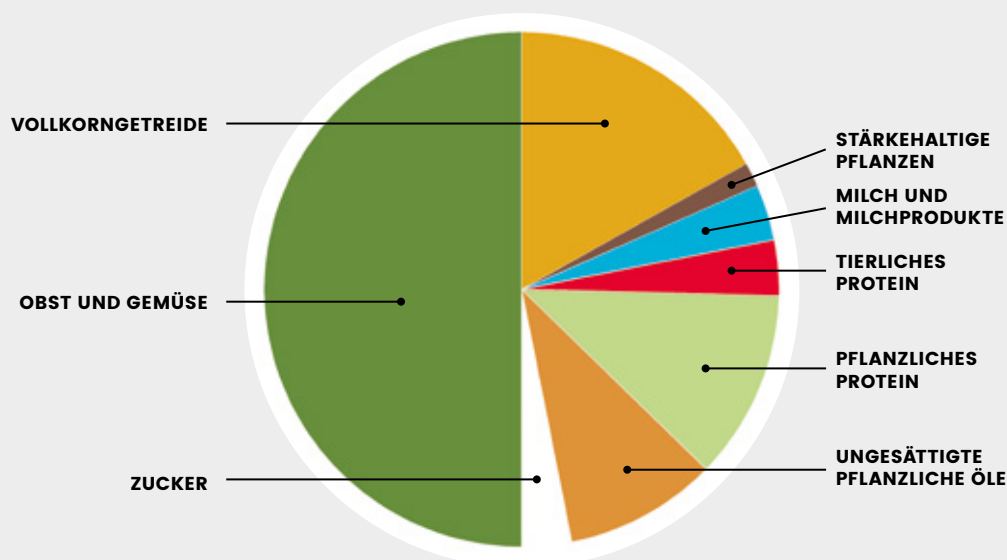
Obst und Gemüse belegt werden, während sich die andere Tellerhälfte (bezogen auf Kalorien) aus Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten und Nüssen (pflanzliche Proteine) oder Fleisch, Eiern und Fisch (tierliche Proteine), Milch und Milchalternativen, pflanzlichen Ölen und Zucker zusammensetzen kann. Hier gibt es Spielraum: Tierliche Lebensmittel und Zucker sind optional und aus gesundheitlichen sowie ökologischen Aspekten nicht mehr als abgebildet zu konsumieren.

Die Planetary Health Diet schreibt somit keine spezielle Ernährungsweise vor. Sie ist mit flexitarischer, vegetarischer und veganer Ernährung vereinbar. Der Grundsatz lautet: Die Ernährung soll aus einer Vielfalt an pflanzlichen Lebensmitteln bestehen und kann optional mit kleinen Mengen an tierlichen Lebensmitteln kombiniert werden. Eine vegane Ernährung kann durch den Konsum von mehr proteinreichen Hülsenfrüchten und Nüssen einfach umgesetzt werden. Sie stellt somit eine gesunde Variante der „Planetary Health Diet“ dar und weist zudem die geringsten Umweltauswirkungen aller Ernährungsformen auf.

EIN VEGANER MONAT FÜR UMWELT, GESUNDHEIT UND TIERE

Neben den klaren Vorteilen für die Umwelt und Gesundheit der Menschen ist die Gesundheit der Tiere nicht zu vergessen: Jährlich werden über 80 Milliarden Tiere an Land – also etwa Rinder, Schweine und Hühner – allein zur Fleischgewinnung getötet. Ein Wandel zu einer pflanzenbasierten Ernährung ist ein essentieller Schritt, um die Massentötung von empfindungsfähigen Lebewesen zu senken und bestenfalls in Zukunft zu einem Relikt der Vergangenheit zu erklären. Eine vegane Ernährung ist nicht nur gut für Umwelt, Tiere und Gesundheit – sie schmeckt zudem auch. Alle, die neugierig geworden sind, laden wir herzlich ein, gemeinsam mit uns einen veganen Monat auszuprobieren. Wir liefern köstliche Rezepte und nützliche Tipps und Tricks zum Ausprobieren der veganen Lebensweise. Mehr Infos und kostenlose Anmeldung unter www.vegan.at/veganermonat. So setzen wir gemeinsam den Entwurf der Planetary Health Diet praktisch um.

TELLER DER PLANETARY HEALTH DIET





KÄLBER IN DER MILCHINDUSTRIE

LEBEN UND STERBEN FÜR DAS „WEISSE GOLD“

Mütter versorgen mit Milch ihre Kinder in der ersten Lebensphase. Sie liefern ihnen mit ihr alle wichtigen Nährstoffe und schützen sie vor Krankheiten. Milch könnte daher durchaus „weißes Gold“ genannt werden. Die Bezeichnung stammt jedoch

aus der Milch-industrie und spielt auf das lukrative Geschäft mit der

Muttermilch einer anderen Spezies an. Kuhmilch wird als natürliches Lebensmittel dargestellt, deren Bestimmung der menschliche Konsum sei. Sie ist jedoch – wie jede andere Muttermilch – für den eigenen Nachwuchs bestimmt. So kann man sich fragen: Wie leben Kälber in der Landwirtschaft, wenn ihre Muttermilch nicht ihrer eigenen Ernährung, sondern jener von Menschen dient?

KREISLAUF VON SCHWANGER- SCHAFTEN UND GEBURTEN

Ein weibliches Rind wird mit etwa 1,5 Jahren zum ersten Mal befruchtet. Nach einer Schwangerschaft von 9 Monaten bringt sie ihr Kalb auf die Welt. Ab diesem Zeitpunkt gibt sie Milch. Damit die Milchmenge auf einem künstlichen Hoch gehalten wird, muss die Kuh im Jahresrhythmus ein Kalb gebären. Zudem wurden sogenannte Milchkühe auf Höchstmengen Milch gezüchtet. Beispielsweise werden einer Kuh in Österreich heute 7.300 Kilogramm Milch pro Jahr genommen, während sie Mitte des 20. Jahrhunderts nur ein Viertel hergestellt hat. Gesundheitlich leiden die Kühe unter ihren Dauerschwangerschaften sowie unter zucht- und haltungsbedingten Krankheiten.

KÄLBER ALS ABFALLPRODUKTE

Das Geschäft mit der Milch erfordert es also, dass einerseits laufend Kälber geboren werden und andererseits sie nie ihre Muttermilch trinken. So entsteht schnell ein Überschuss an Jungtieren, der unterschiedlich adressiert wird: Männliche Kälber werden entweder sofort getötet und entsorgt, der Mast im Inland oder einem Export ins Ausland zugeführt. Weibliche Kälber können zudem wie ihre Mütter als Milchmaschinen verwendet werden. Das Alter der Tiere zu ihrem Todeszeitpunkt beträgt jedenfalls einen Bruchteil ihrer natürlichen Lebenserwartung. Tierkinder, die als Kalbfleisch am Teller landen, werden etwa 22 Wochen anstelle von 20 Jahren alt.

SCHMERZHAFTE TRENNUNG VON MUTTER UND KIND

Wenige Momente, Stunden oder Tage nach der Geburt werden Kuh und Kalb voneinander getrennt. Der Kuh wird angetan, was im Falle von Menschen und anderen Säugetieren als grausam erkannt wird: Nach einer physisch und psychisch herausfordernden Phase von Monaten der Schwangerschaft und Stunden der Geburt wird ihr das Natürlichste der Welt verwehrt: die Sorge um das eigene Kind. Die emotionale Tortur der Trennung von Mutter und Kind führt dazu, dass beide tagelang nacheinander rufen. Die Rufe voller Klage und Schmerz sind am Land in der Nähe von Milchbetrieben kein unbekanntes Geräusch.

ALLEIN AUF EINEM QUADRATMETER

Nachdem das Kalb von seiner Mutter getrennt wurde, kommt es meist in sogenannte Kälber-iglus oder -hütten. Auf etwa einem Quadratmeter eingesperrt, verbringen die Kälber ihre ersten Lebenswochen allein – nur ein Sicht- und Berührungskontakt zu Artgenossen muss vorhanden sein. Man kann sich vorstellen, welche Qual die Trennung von der Mutter sowie die Abtrennung zu anderen Kälbern für die jungen Tiere ist. Zudem stecken Kälber voller Neugierde und Bewegungsfreude, die sie in den kleinen Einzelbuchten nicht einmal annähernd ausleben können.

EINMAL UM DIE HALBE WELT

Jährlich werden etwa 50.000 Kälber aus Österreich in andere Staaten transportiert. Der eiskalte Grund: Die Mast ist in anderen Staaten günstiger als in Österreich. Laut EU-Verordnung dürfen Kälber 18 Stunden transportiert werden – mit einer einstündigen Pause und artgerechter Versorgung. Jedoch haben Recherchen des Vereins Gegen Tierfabriken mehrmals gezeigt, dass nicht nur die Pausen oft ignoriert und die Transportdauer systematisch überschritten werden, sondern auch, dass die Kälber nicht adäquat mit Milch oder Milchaustauschern versorgt werden. Die Transporte sind aus diesen Gründen somit illegal. Sie rollen trotzdem weiter quer durch die EU – Spanien und Italien zählen zu den häufigsten Destinationen. Für einige Tiere geht es nach einigen Monaten Mast in Südeuropa weiter nach Nordafrika oder in den Nahen Osten. Die horrende Schiffsfahrt über das Mittelmeer dauert mehrere Tage bis zwei Wochen. So reisen die Kälber einmal um die halbe Welt, damit Menschen ihre Milch trinken und ihr Fleisch essen können – zu einem minimalen Preis, auch wenn dies maximales Tierleid bedeutet.

WO KUH UND KALB MUTTER UND KIND SEIN DÜRFEN

Wie eine Mensch-Tier-Beziehung ohne Ausbeutung und mit Respekt aussehen



MUTTER ROSA
MIT SOHN SKOTTY
AM LEBENSHOF
KUH UND DU

kann, zeigen Lebenshöfe. Tiere finden dort ein Zuhause bis zu ihrem natürlichen Lebensende und können ihre Bedürfnisse bestmöglich ausleben. Am steirischen Lebenshof „Kuh und Du“ dreht sich alles um Rinder und dort wird deutlich, wie stark die Mutter-Kind-Beziehung unter Rindern ist. Die Lebenshofgründerin Katharina Steindl erzählt über die Vorgeschichte der Kuh Rosa: „Als ihr erstes Kalb verkauft wurde, hatte sie drei Tage lang getrauert, geweint und verzweifelt gerufen. Die Trauer war zu viel, sie nahm stark ab und wollte mit Menschen noch weniger zu tun haben als zuvor.“ Rosa hat abermals ein Kalb erwartet, als sie ihren Lebensplatz bei „Kuh und Du“ erhalten hat: „Als sie im Mai dann ihr zweites Kalb komplett selbstständig bekam, war sie voller Glück. Rosa ist eine sehr neugierige Kuh und eine fabelhafte Mutter.“

Eine Übersicht über diesen und weitere Lebenshöfe in Österreich findet sich unter www.vegan.at/lebenshof.

MILCH FÜR MENSCHEN

Kuhmilch ist ein exzellentes Beispiel, dass nicht nur Fleisch, sondern alle tierlichen Lebensmittel einer eiskalten Produktionslogik unterliegen und ebenso eiskalt die Bedürfnisse von überaus empfindsamen Lebewesen ignoriert werden. Wir alle, denen Tierleid zu Herzen geht, können uns beim Einkauf die einfache Frage stellen: Bin ich ein Kalb? Nein? Dann greife ich zur großen Vielfalt an Pflanzenmilch! Denn Kuhmilch ist für Kälber bestimmt.

DER VEGANE ERNÄHRUNGSTELLER

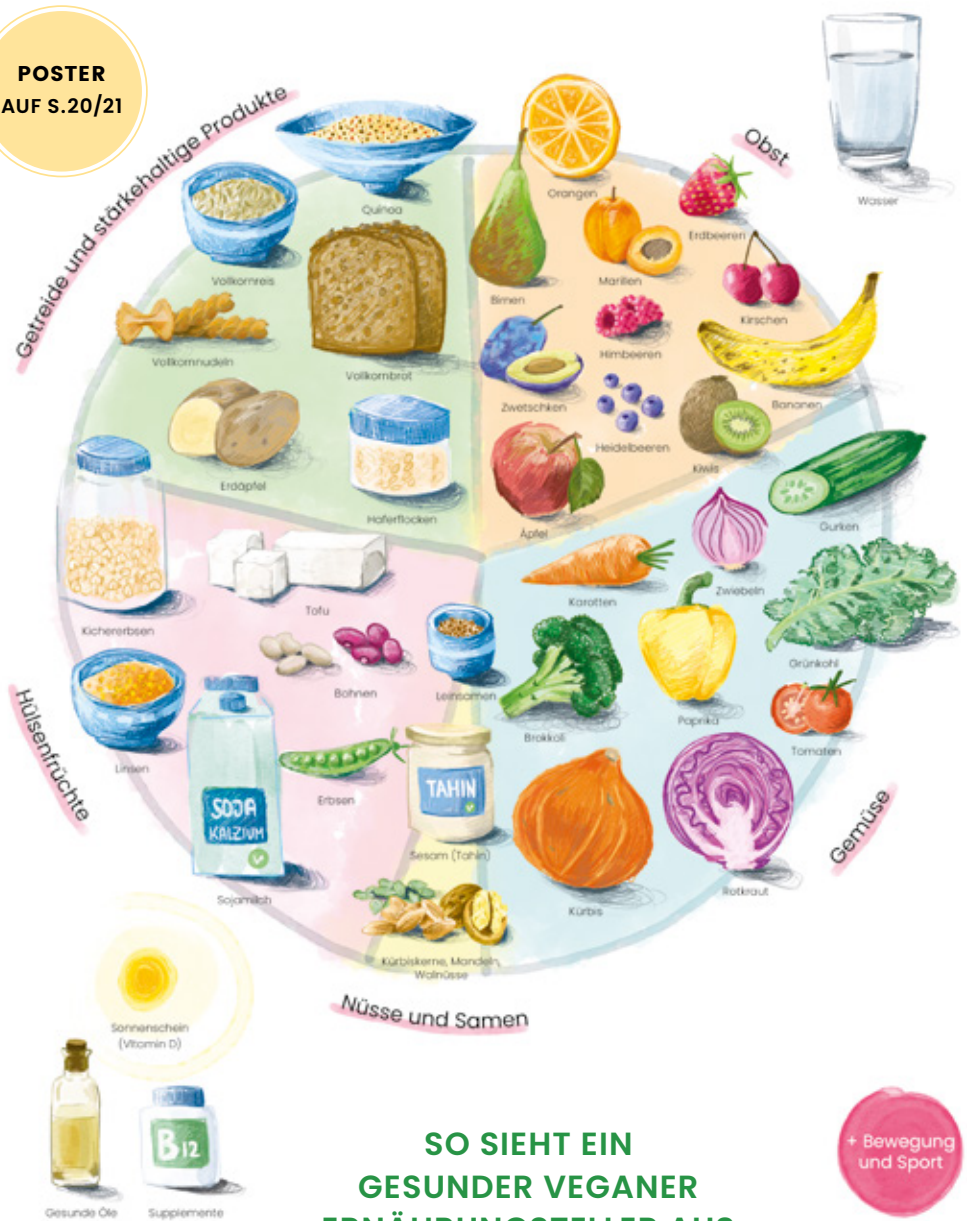
AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG AUF EINEN BLICK

POSTER
AUF S.20/21

Wie einfach eine ausgewogene pflanzliche Ernährung gelingen kann, veranschaulicht der vegane Ernährungsteller. Er basiert auf dem von der Harvard University entwickelten „Healthy Eating Plate“ („Der Gesunde Teller“) und wurde an die Bedürfnisse vegan lebender Menschen angepasst. Ziel ist es, in möglichst einfacher und praxisorientierter Form die Empfehlungen für eine gesunde Ernährung bildlich darzustellen.

VON DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE ZUM TELLER

Während Ernährungsgesellschaften über lange Zeit hinweg die Pyramide zur Verdeutlichung ihrer Empfehlungen nutzten, wird heutzutage zunehmend der Ernährungsteller bevorzugt. Der Grund ist leicht nachvollziehbar: Die Darstellung in Form des Tellers ist wesentlich praxisnäher. Er zeigt, wie viel von welcher Lebensmittelgruppe anteilig pro Mahlzeit verzehrt werden sollte. Die Vorgaben des theoretischen Tellermodells lassen sich somit leicht auf einen realen Teller übertragen. Im Gegensatz zur Ernährungspyramide wird auf konkrete Mengenvorgaben verzichtet. Die Portionsgröße einzelner Lebensmittelgruppen richtet sich stattdessen nach der jeweiligen Tellergröße und kann individuell an die eigenen Bedürfnisse angepasst werden. Es zählt nur das Verhältnis. Wichtig zu wissen ist auch, dass der vegane Ernährungsteller nur als grobe Orientierung für die Gesamternährung dient. Natürlich muss nicht jede einzelne Mahlzeit so gestaltet sein, dass sie dem Ernährungsteller entspricht.



SO SIEHT EIN GESUNDER VEGANER ERNÄHRUNGSTELLER AUS

GEMÜSE UND OBST ALS BASIS – ½ DES TELLERS

Achten Sie auf Vielfalt und bunte Farben. Bevorzugen Sie regionale und saisonale Sorten. Essen Sie regelmäßig dunkelgrüne, oxalatarme Gemüsesorten wie Grünkohl und Brokkoli. Gemüse und Obst liefern Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe.

VOLLKORNPRODUKTE – KNAPP ¼ DES TELLERS

Fast ein Viertel des Tellers sollte aus kohlenhydrathaltigen Produkten wie Getreide, Kartoffeln und Pseudogetreide bestehen. Bevorzugen Sie Vollkorngetreide, denn diese haben eine höhere Nährstoffdichte, mehr Ballaststoffe und wirken weniger stark auf den Blutzuckerspiegel. Vollkorngetreide sind gute Quellen für Eisen, Zink, Magnesium und einige B-Vitamine. Als alternative nährstoffreiche Quellen bieten sich neben Brot, Nudeln, Reis und Haferflocken auch beispielsweise Hirse, Gerste, Quinoa, Couscous, Bulgur, Amarant, Buchweizen und Dinkelreis an.

HÜLSENFRÜCHTE – KNAPP ¼ DES TELLERS

Ebenfalls knapp ein Viertel des Tellers ist für Hülsenfrüchte reserviert. Zu ihnen zählen Linsen, Bohnen, Kichererbsen, Erbsen und Lupinen. Auch Sojaprodukte wie Tofu, Tempeh, Sojamilch und -joghurt sowie Sojaschnetzel, -granulat und -medaillons gehören zu dieser Gruppe. Außerdem können fertige Fleischersatzprodukte auf der Basis von Soja, Erbsen und Lupinen zu dieser Gruppe gezählt werden. Hülsenfrüchte sind sehr proteinreich und liefern viele Mineral- und Ballaststoffe. Durch die Kombination von Hülsenfrüchten und Getreide optimieren Sie die Zufuhr an essentiellen Aminosäuren.

NÜSSE UND SAMEN –**EINE PORTION GEBALLTE NÄHRSTOFFLIEFERANTEN**

Den verbleibenden Teil des Tellers nehmen Nüsse und Samen ein. Neben Protein und hochwertigen ungesättigten Fettsäuren versorgen sie vor allem mit verschiedenen Mineralstoffen wie Eisen, Kalzium und Zink sowie Vitamin E und sekundären Pflanzenstoffen. Achten Sie auf Abwechslung. Alle verfügbaren Sorten sind empfehlenswert und punkten mit einem besonders hohen Gehalt an einzelnen Nährstoffen. Während Walnüsse, Lein-, Hanf- und Chiasamen viel Alpha-Linolensäure liefern, sind Mandeln sowie Tahin aus Sesam gute Kalziumquellen. Paranüsse versorgen mit Selen. Kürbiskerne, Sesam und Mohn enthalten viel Zink und Eisen.

ÖLE IN MAßEN

Verwenden Sie zum Kochen Öle mit einem hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren wie Oliven-, Raps- oder „High Oleic“-Sonnenblumenöl. Nutzen Sie Lein-, Hanf- und Walnussöl für Salate und Rohkost, denn die enthaltene wertvolle Omega-3-Fettsäure Alpha-Linolensäure kann durch Hitze zerstört werden. Beschränken Sie Ihre Zufuhr an Omega-6-Fettsäure-haltigen Ölen wie herkömmlichem Sonnenblumenöl, Maiskeim- und Kürbiskernöl, da der Körper so leichter Alpha-Linolensäure in die längerkettigen Omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure und Docosahexaensäure umwandeln kann. Die Verwendung von Mikroalgenölen kann sinnvoll sein, um die Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren zu optimieren.

AUSREICHEND TRINKEN – MINDESTENS 1,5 LITER PRO TAG

Bevorzugen Sie Wasser und ungesüßten Kräuter- oder Früchtetee. Bei körperlicher Betätigung oder hohen Temperaturen kann sich die benötigte Wassermenge deutlich erhöhen.

WEITERE WICHTIGE NÄHRSTOFFE

Manche Nährstoffe erfordern besondere Aufmerksamkeit und sollten gegebenenfalls in Form von Supplementen oder einer Lebensmittelanreicherung ergänzt werden.

VITAMIN B₁₂

Stellen Sie eine ausreichende Versorgung mit Vitamin B₁₂ durch Nahrungsergänzungsmittel in Form von Tabletten, Kapseln oder einer angereicherten Vitamin-B₁₂-Zahncreme sicher.

- **Detaillierte Informationen:**
www.vegan.at/vitaminb12

VITAMIN D

In den Sommermonaten können wir Vitamin D in unserer Haut selbst bilden, wenn wir ausreichend Sonne ausgesetzt sind. Verbringen Sie daher zwischen April und Oktober ca. 20 Minuten täglich in der Sonne. In den Wintermonaten ist der Sonnenstand in unseren Breitengraden zu niedrig, um eigenständig Vitamin D zu bilden. Daher wird eine Supplementierung angeraten. Wer auch im Sommer nicht ausreichend in die Sonne kommt, sollte eine ganzjährige Ergänzung mit Vitamin D erwägen.

- **Detaillierte Informationen:**
www.vegan.at/vitaminD

KALZIUM

Achten Sie gezielt auf Ihre Kalziumzufuhr: Integrieren Sie täglich mehrere Portionen kalziumreicher Lebensmittel. Dazu zählen oxalatarme grüne Gemüsesorten wie Grünkohl, Brokkoli und Pak Choi, Tofu, weiße Bohnen, Mandeln und Tahin, getrocknete Feigen und kalziumreiche Mineralwässer sowie mit Kalzium versetzte Pflanzenmilch und Sojajoghurt.

- **Detaillierte Informationen:**
www.vegan.at/kalzium

JOD

Da österreichische Böden sehr jodarm sind, wird Speisesalz jodiert. Nutzen Sie jodiertes Speisesalz, Algen mit einem moderaten Jodgehalt und/oder Supplemente.

- **Detaillierte Informationen:**
www.vegan.at/jod

SELEN

Durchschnittlich können zwei Paranüsse pro Tag die Selenversorgung sicherstellen.

- **Detaillierte Informationen:**
www.vegan.at/selen



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





ALKOHOLISCHE GETRÄNKE



NON-FOOD



NAHRUNGSERGÄNZUNG/ARZNEIMITTEL



GASTRONOMIE UND DIENSTLEISTUNGEN



B2B



20 JAHRE V-LABEL IN ÖSTERREICH

Nachdem in der Schweiz bereits 1997 durch das Engagement unserer Schwesterorganisation SwissVeg (vormals Schweizerische Vereinigung für Vegetarismus) die ersten mit dem V-Label zertifizierten Fleischalternativprodukte auf den Markt gekommen waren, war es nur wenige Jahre später auch in Österreich so weit: Die Vegane Gesellschaft Österreich führte das V-Label ein, um vegane Produkte zu promoten und sie als solche leicht erkennbar zu machen. Die ersten gekennzeichneten Produkte kamen hierzulande 2002 auf den Markt. Zertifiziert wurden

damals Fleischalternativprodukte der Marke VegaVita. Von Jahr zu Jahr erfreute sich das Label einer größeren Bekanntheit und immer mehr Supermarktketten nutzen es, um werbewirksam ihre veganen Lebensmittel und Kosmetikprodukte zu kennzeichnen. Heute zählt das V-Label allein in Österreich 7.500 zertifizierte Produkte und ist vom heimischen Markt nicht mehr wegzudenken.

Weitere Infos: www.vegan.at/v-label

DRUCKPRODUKTE KÖNNEN AB SOFORT MIT DEM V-LABEL GEKENNZEICHNET WERDEN

Bisher noch wenig bekannt ist die Tatsache, dass Druckprodukte häufig nicht vegan sind: Papiere können Gelatine enthalten, bei der Belichtung werden zum Teil unvegane Hilfsstoffe eingesetzt und in Farben und Leimen verstecken sich Substanzen tierischen Ursprungs. Sicherheit bietet nun die Druckerei Print Alliance in Bad Vöslau, bei der wir seit vielen Jahren das VEGAN.AT-Magazin drucken lassen. Ab sofort können in dem niederösterreichischen Unternehmen Druckprodukte komplett vegan gedruckt und auch als solche gekennzeichnet werden. Unterhalb des V-Labels enthalten sie den Zusatz „vegane Druckprodukte“. Die Zertifizierung war sehr aufwendig, da in der Branche bislang kaum Bewusstsein für die strengen V-Label-Kriterien und das Thema Veganismus vorhanden waren. Wir gratulieren Print Alliance für die großartige Pionierarbeit!

Weitere Infos: www.printalliance.at



RITTER SPORT: TRADITIONSMARKE MIT V-LABEL



**1935 RITTER SPORT
MARZIPAN**



**2016 RITTER SPORT
MANDEL QUINOA &
VOLL-NUSS AMARANTH**



**2018 RITTER SPORT
SESAM**



**2022 RITTER SPORT
PUR OHNE MUH**

Quadratisch. Praktisch. Vegan. Ritter Sport gilt als Pionier unter den klassischen Schokoladenherstellern: Als erste große Marke brachte das Unternehmen 2016 mit den Sorten „Mandel Quinoa“ und „Voll-Nuss Amaranth“ Schokoladen in die heimischen Supermärkte, die mit dem V-Label zertifiziert sind. Und auch viele Jahre zuvor konnte Ritter Sport bei Veganer:innen bereits mit der Sorte Marzipan punkten.

WAS HAT RITTER SPORT DAZU BEWOGEN, VEGANE SORTEN ZU PRODUZIEREN?

Ritter Sport: Wir haben in den letzten zehn Jahren den deutlich steigenden Bedarf an pflanzenbasierten Angeboten bemerkt. Früher waren im klassischen Lebensmitteleinzelhandel lediglich die

meisten Zartbitterschokoladen für Veganer:innen geeignet. Eine Ausnahme war die in der veganen Community beliebte Sorte Ritter Sport Marzipan. 2016 starteten wir mit der Produktion unserer veganen Sorten, die mit dem V-Label zertifiziert sind. Diese werden auf gesonderten Anlagen am Standort Breitenbrunn in Österreich produziert und ermöglichen es, Spuren von Milch weitestgehend auszuschließen.

MITTLERWEILE WURDE DAS SORTIMENT ERWEITERT. WAS ZEICHNET DIE NEUESTE SORTE „VEGAN PUR OHNE MUH“ AUS?

Ritter Sport: Die Vegan Pur ohne muh enthält nur vier Zutaten: Kakaomasse, teilentöltes, qualitativ hochwertiges Mandelmehl, Kakaobutter und Zucker.

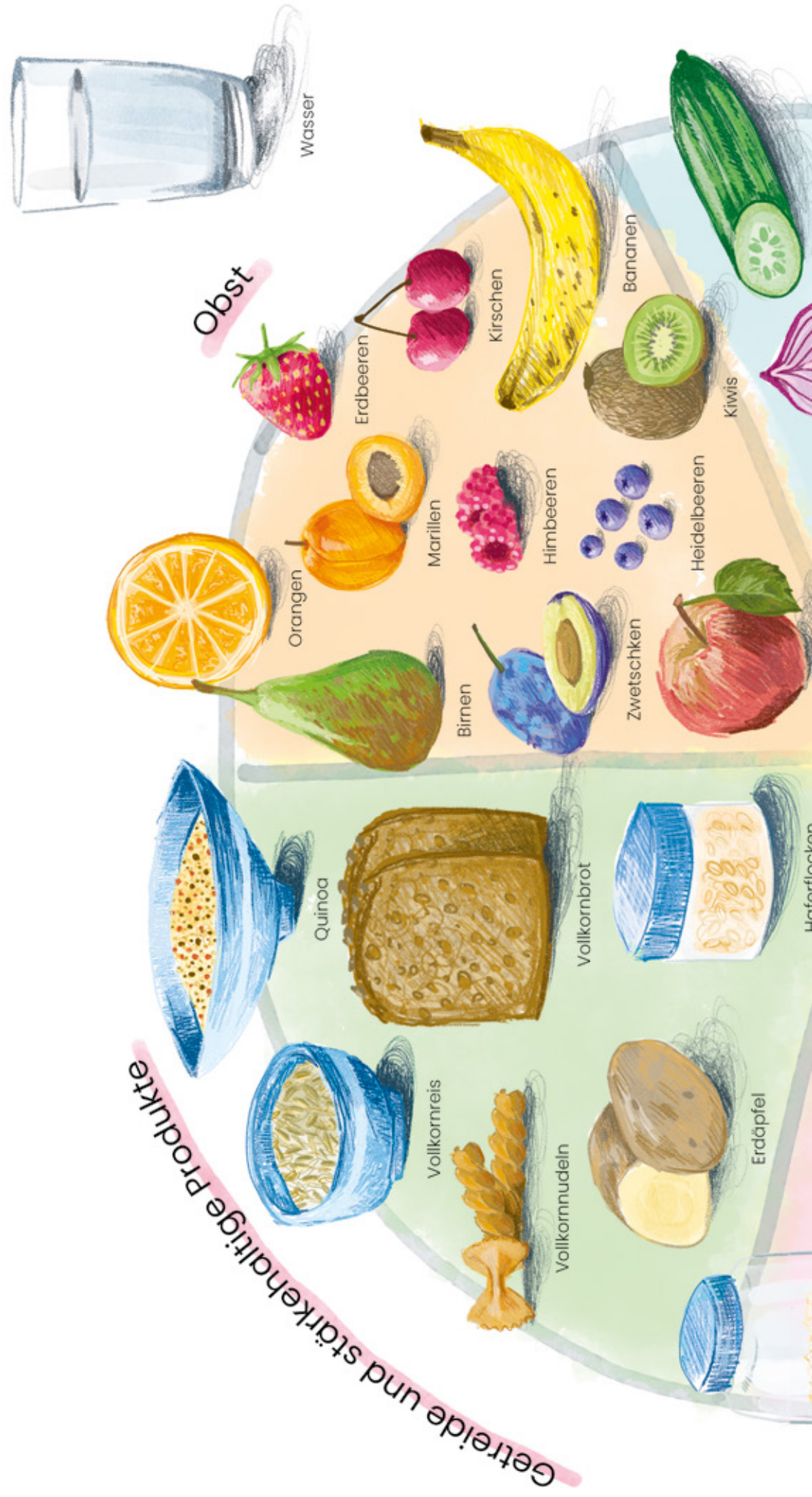
Anstatt mit Milchpulver wird mit dem Mehl blanchierter kalifornischer Mandeln conchiert. Dadurch schmeckt die Sorte besonders mild und cremig, vergleichbar mit einer klassischen Vollmilchschokolade.

SIND NOCH WEITERE VEGANE SORTEN IN PLANUNG?

Ritter Sport: Die Dynamik im Vegan-Segment nimmt erst jetzt so richtig Fahrt auf. Wir von Ritter Sport sind davon überzeugt, dass sich die vegane oder flexitarische Konsument:innenschaft in den nächsten Jahren noch auf viele neue vegane Produkte im heimischen Handel freuen dürfen – und so auch natürlich von Ritter Sport, dem Pionier bei der veganen Tafelschokolade.

Der vegane Ernährungsteller

Ausgewogene Ernährung auf einen Blick!





+ Bewegung
und Sport



VEGANE ERNÄHRUNG FÜR EINSTEIGER

Aller Anfang muss nicht schwer sein – das beweisen Niko Rittenau und Sebastian Copien in ihrem neuen Werk „Vegane Ernährung für Einsteiger“. Zu Beginn zeigen der Ernährungsexperte und der Koch, wie der Einstieg in die pflanzliche Ernährung gelingt und warum der Veganismus eine soziale Gerechtigkeitsbewegung und kein Food-

Trend ist. Danach werden über 70 alltagstaugliche Rezepte vorgestellt, die von Basics über einfache und schnelle Gerichte bis hin zu Desserts und Süßem reichen. Wir durften einen Blick ins Kochbuch werfen und sind von den Rezepten begeistert. Viel Freude beim Nachkochen einiger unserer Favoriten!

SÜSSKARTOFFEL-KICHERERBSEN-SUPPE MIT BREZERLCHIPS UND SCHMORZWIEBELN

20 MINUTEN

2 PORTIONEN



ZUTATEN

Suppe

1 große Süßkartoffel, geschält (400 g)
240 g Kichererbsen (aus der Dose oder dem Glas)
600 ml Gemüsebrühe
1 EL Apfelessig
100 g Soja-Cuisine (oder 2 EL weißes Mandelmus)
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

Brezerlchips

1 Brezerl
1 kleine Knoblauchzehe, geschält
1 EL Olivenöl
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
geräuchertes Paprikapulver

Schmorzwiebeln

1 große rote Zwiebel, geschält (100 g)
1 EL Olivenöl
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Süßkartoffel grob raspeln. Süßkartoffel, Kichererbsen und Brühe in einen Topf geben und zugedeckt etwa 10 Minuten kochen, bis sie weich sind. Nach 5 Minuten den Essig dazugeben.

Währenddessen das Brezerl in Scheiben schneiden, den Knoblauch fein reiben oder durchpressen. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und beides darin knusprig braten, mit je 1 Prise Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen, noch kurz braten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Die Zwiebel halbieren und längs in feine Streifen schneiden. Die Pfanne mit 1 EL Öl bei mittlerer Hitze erwärmen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Soja-Cuisine in den Topf geben, alles fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und etwas Essig abschmecken. Die Suppe in zwei Schalen füllen, mit Schmorzwiebeln und Brezerlchips anrichten und genießen.

RAHPILZE MIT SEMMELKNÖDELN



1 STUNDE
2 PORTIONEN

ZUTATEN

Knödel

4 frische Semmeln
1 Zwiebel, geschält (etwa 80 g)
½ Bund Petersilie
1 EL Olivenöl
etwa 200 ml Sojadrink
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
Muskatnuss
1 EL Speisestärke
½ TL Backpulver

Rahmpilze

500 g feste Champignons, geputzt
1 Zwiebel, geschält
2 EL Olivenöl
5 g getrocknete Steinpilze
1 TL getrockneter Thymian
1 TL Kümmelsamen
100 ml trockener Weißwein
1 gestrichener EL Mehl
250 ml Gemüsebrühe
250 g Soja-Cuisine
½ Bund Petersilie
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
Essig

ZUBEREITUNG

Für die Knödel die Semmeln in feine Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Die Zwiebel fein würfeln, die Petersilie fein hacken. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Den Sojadrink angießen, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise frisch geriebener Muskatnuss leicht würzig abschmecken und einmal aufkochen. Die Semmeln damit übergießen, die Petersilie dazugeben, locker durchmischen und abgedeckt etwa 25 Minuten ziehen lassen.

Für die Rahmpilze die Pilze vierteln, die Zwiebel fein würfeln. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Champignons darin in 3 Minuten scharf und braun anbraten. Sie sollen Farbe, aber noch guten Biss haben. Die Pilze in eine Schüssel geben. Die getrockneten Pilze in den Topf bröseln, Zwiebel, Thymian und Kümmel zugeben und leicht braun anbraten. Mit Wein ablöschen, diesen komplett verkochen lassen. Das Mehl darüberstreuen und anrösten, Klümpchen zerteilen. Die Brühe angießen, alles gut verrühren und aufkochen lassen. Die Soja-Cuisine zugeben und aufkochen. Die Hitze reduzieren und alles zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen. Die Petersilie fein hacken, etwas davon zum Garnieren beiseitestellen.

In einem Topf 4 l Wasser aufkochen, Backpulver dazugeben und salzen, die Hitze so reduzieren, dass es nur siedet. Den Knödelteig nochmal durchmischen, die Stärke darüberstreuen und untermengen. Der Teig sollte nur leicht feucht sein und sich gut formen lassen. Mit angefeuchteten Händen vier Knödel daraus rollen. Einen Testknödel ins Wasser geben. Wenn er zusammenhält, alle Knödel hineingeben und 20 Minuten ziehen lassen. Sollte er zerfallen, mehr Stärke in den Knödelteig einarbeiten.

Die Pilzsauce mit dem Stabmixer schaumig mixen. Champignons und Petersilie dazugeben und offen köcheln lassen, bis die Sauce dicklich und schaumig ist. Mit Salz, Pfeffer und etwas Essig abschmecken.

Rahmpilze mit Semmelknödeln auf zwei Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren und servieren.

SCHOKOMOUSSE MIT KAREMELLISIERTEN SALZNÜSSEN

MIND. 2 STUNDEN

2 PORTIONEN



ZUTATEN

Schokomousse

100 g Zartbitterschokolade (70 % Kakao)
 100 ml Pflanzenmilch
 50 g weißes Cashewmus (oder weißes Mandelmus)
 2 EL Pflanzenöl (geschmacksneutral oder vegane Butter)
 80 ml Kichererbsen-Abtropfwasser (aus der Dose oder dem Glas)
 1 TL Sahnesteif
 40 g Rohrohrpuderzucker
 Schokolade, fein geraspelt (nach Belieben)
 6 EL Himbeeren (TK) zum Servieren

Karamellnüsse

6 EL gesalzene, geröstete Erdnüsse
 3 TL Ahornsirup

ZUBEREITUNG

Die Schokolade hacken, in eine große Tasse geben und im Wasserbad schmelzen. Die Pflanzenmilch lauwarm erwärmen, mit Schokolade, Cashewmus und Öl in einen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer zu einer glatten, cremig glänzenden Masse verarbeiten.

Das Kichererbsen-Abtropfwasser mit dem Handrührgerät oder in der Küchenmaschine 2 Minuten auf höchster Stufe schlagen. Das Sahnesteif dazugeben und das Wasser in 5–8 Minuten steif schlagen. Beim Umdrehen der Schüssel darf die Masse nicht herauskommen. Den Zucker zufügen und 1 Minute unter den Kicherschnee schlagen.

Die leicht warme Schokomasse mit dem Schneebesen sanft unter den Kicherschnee heben. Nach Belieben fein geraspelte Schokolade unterziehen. Die Mousse in Schalen oder Gläser füllen, gut abdecken und mindestens 2 Stunden, besser über Nacht, kalt stellen.

Nüsse und Ahornsirup in einer kleinen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze unter ständigem Rühren karamellisieren, bis die Flüssigkeit nahezu verdampft ist. Nun die Nüsse bei schwacher Hitze trocknen, bis sie zusammenkleben. Die Nüsse zum Abkühlen auf Backpapier geben, dann mit einem Messer zerkleinern.

Die Mousse mit Nüssen und tiefgekühlten Beeren garnieren.

Erhältlich unter www.vegan.at/shop



SEBASTIAN COPIEN, NIKO RITTENAU

VEGANE ERNÄHRUNG FÜR EINSTEIGER.

DAS WICHTIGSTE BASISWISSEN UND SCHNELLE REZEPTE

DK VERLAG, NOVEMBER 2021, 272 SEITEN, € 20,95

ISBN 978-3-8310-4325-5

© DORLING KINDERSLEY VERLAG,

REZEPTE/TEXTE: SEBASTIAN COPIEN/NIKO RITTENAU,

FOODFOTOS: MEIKE BERGMANN



SWISS
MADE

GRÜNE WEGE BESTREITEN.

UNSER
PLANT BASED
PROFISORTIMENT



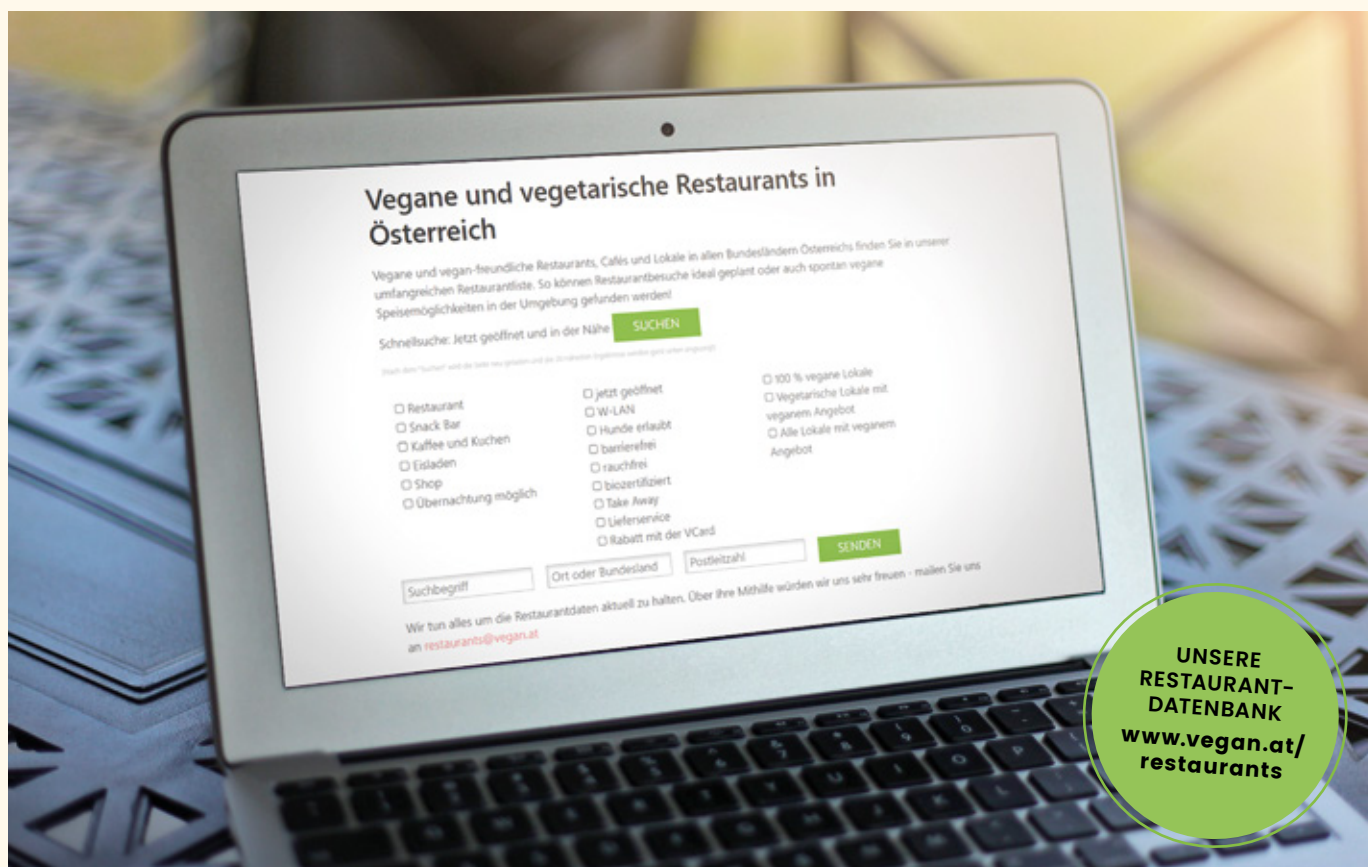
ENTDECKE DAS KOMPLETTE
PROFISORTIMENT!

Follow us:  

Das Gastrosortiment ist exklusiv über den Grosshandel erhältlich. Sortiment/Verfügbarkeit kann pro Markt variieren.

www.thegreenmountain.at

DIE VEGAN.AT-RESTAURANT-DATENBANK



Das vegane Angebot in Österreich wird immer größer. Zahlreiche Restaurants bieten mittlerweile pflanzliche Alternativen an, andere spezialisieren sich komplett auf eine vegane Kost. Unter **vegan.at/restaurants** werden vegane, vegetarische und vegan-freundliche Lokale auf unserer Website gesammelt und in eine laufend aktualisierte Datenbank eingespeist. Derzeit befinden sich 728 Restaurants in dieser Datenbank (Stand März 2022). Mit einer leicht zu bedienenden Suchfunktion kann im Speziellen nach Restaurants in der Nähe gesucht werden.

WIE DIE SUCHE FUNKTIONIERT

Insgesamt helfen 18 kleine Kästchen dabei, die Suche nach einem passenden Restaurant einzugrenzen. Neben allgemeinen Angaben wie Restaurant, Snack-Bar, Eisladen usw. kann im Detail beispielsweise nach Rabatt mit der V-Card gesucht werden. Auch die Auswahl mehrerer Kästchen ist möglich. Darüber hinaus kann die Suche mit einem weiteren Schlagwort wie Frühstück, Mittagessen usw. hilfreich sein. Danach muss nur noch Ort oder Bundesland eingegeben werden und schon werden alle relevanten Restaurants aufgelistet.

NÄHERES ZU DEN RESTAURANTS

Zu allen Restaurants in der Datenbank gibt es mehrere Zusatzinformationen. Neben Adresse, Öffnungszeiten und Standort (mittels Karte) findet sich auch immer eine Kurzbeschreibung des jeweiligen Lokals. Sollte das Restaurant die V-Card akzeptieren, wird dies hier ebenfalls erwähnt.

DIE VORTEILE DER DATENBANK

Neben der praktischen und einfachen Bedienung mittels der Suchfunktion bringt die Datenbank einige Vorteile mit sich. Alle aufgenommen Restaurants werden in der Datenbank archiviert und sind jederzeit aufrufbar. Das ermöglicht einen raschen Überblick über das vegane Angebot in Österreich und vor allem Antwort auf die Frage, ob es auch Restaurants in der unmittelbaren Umgebung gibt. An dieser Stelle ist Ihre Hilfe gefragt. Haben Sie Restaurantvorschläge, die in der Datenbank fehlen? Schreiben Sie uns gerne unter restaurants@vegan.at!



KURZNEWS AUS DER GASTRONOMIE

BURGER KING: ERSTE FAST-FOOD-KETTE MIT V-LABEL

© Burger King



Bereits letztes Jahr hat Burger King sein vegan-vegetarisches Angebot stark ausgebaut. Der Hinweis „Try it plant-based“, also es pflanzlich zu probieren, zielt mittlerweile das Menü an mehreren Stellen. So sollen die Kund:innen motiviert werden, ihren Burger anstelle eines Fleisch-Pattys mit dem neuen pflanzlichen Patty füllen zu lassen. Anfang des Jahres folgte eine weitere Neuigkeit: Wir konnten den Plant-based Long Chicken mit dem V-Label-Gütesiegel auszeichnen. Dadurch ist nicht nur gewährleistet, dass das Produkt aus rein pflanzlichen Zutaten besteht, sondern auch, dass die Zubereitung in den Filialen ohne Kontakt zu tierlichen Stoffen erfolgt. Es bleibt spannend, welche vegane Wege die Fast-Food-Industrie in Zukunft noch einschlagen wird.

DUNKIN' DONUTS: ÜBER EIN DUTZEND VEGANE DONUTS

© Dunkin' Donuts



Der Donut – die nordamerikanische Variante vom Krapfen – hat längst auch Österreich erreicht. Erfreulich ist, dass Dunkin' Donuts sein veganes Angebot massiv ausgebaut hat und seit kurzem 15 rein pflanzliche Donuts anbietet: Dazu zählen klassische Glazed Donuts (ungefüllt mit Zuckerglasur), kreative Monster Donuts (ungefüllt, mit blauer Zuckerglasur und Kokosflocken) und der wie ein Krapfen anmutende Powdered Bavarian Donut (gefüllt mit Vanillecreme, überzogen mit Staubzucker). Zu genießen gibt es die runden Mehlspeisen österreichweit in zehn Filialen (Wien, NÖ, OÖ, Salzburg, Kärnten, Steiermark).

PFLANZEREI: VEGANER LEBERKÄSE WIE DAS ORIGINAL



© diePflanzerei

Pflanzliche Fleischalternativen sind beliebter denn je. Kein Wunder, dass sie auch immer ausgefallener werden. In Wien wurde beispielsweise vor kurzem die Pflanzerei gegründet, die voll und ganz auf veganen Leberkäse setzt. Er besteht zum Großteil aus einer Gemüsemischung aus Zwiebeln, Karfiol, Kartoffeln und Roten Rüben sowie Erbsenprotein und einer Gewürzmischung. Was erstmals sehr weit vom Original entfernt klingt, kommt aber überraschend authentisch an dieses heran – und das ohne Tierleid zu verursachen. Derzeit kann der Gustl, so der Name des kreativen Produkts, online bestellt und vor Ort abgeholt werden oder auch in ausgewählten Billa-Filialen in Wien und Reformläden in ganz Österreich gekauft werden.

STRÖCK: VEGAN TO GO WIRD IMMER EINFACHER



© Lukas Lorenz

Die Wiener Bäckereikette Ströck überzeugt immer mit ihrem veganen Angebot: Über 80 Produkte, darunter eine große Vielfalt an Broten und Gebäck, sind als vegan gekennzeichnet. Neu unter den pikanten Snacks ist der Vegan Burger: Ein Sojaschnitzel mit Tomate, Gurkerl und Salat in knusprigem Weckerl. Auch an Süßspeisen wurde getüftelt: Die Schoko-Haselnuss-Kuppel mit Himbeerfülle ist eines der überzeugenden Ergebnisse. Übrigens finden sich auch bei Ströck-Feierabend, einem zur Bäckerei gehörenden Restaurant im 3. Bezirk, zahlreiche vegane Speisen auf der Karte.

SWING KITCHEN – INNSBRUCK



Fotos: © Michael Schön/Swing Kitchen

Seit Ende September gibt es jetzt auch in Innsbruck einen Standort der beliebten Fastfood-Kette Swing Kitchen. Etwa eine Minute zu Fuß vom „Goldenen Dachl“ entfernt, könnte das Restaurant nicht zentraler liegen. Der Imbiss kann also ideal mit einem Spaziergang durch die Altstadt kombiniert werden. Genau wie in allen anderen Filialen gibt es verschiedene Burger, kreative Wraps, bunte Salate, Getränke und Nachspeisen im Ambiente der 1920er Jahre. Alles ist zu hundert Prozent vegan.

SWING KITCHEN

HERZOG-FRIEDRICH-STRASSE 28

6020 INNSBRUCK

MO-SO 11:00-22:00 UHR

SATTVA VEGAN



Im Sattva Vegan werden an Wochentagen frische vollwertige Gerichte nach ayurvedischen Prinzipien kreiert. Die verwendeten Zutaten sind zu 100 % vegan, großteils bio und regional. Die Küche ist vorwiegend europäisch und indisch geprägt und es wird auf ausgewogene, bekömmliche Gerichte geachtet, die natürlich auch toll schmecken.

Jede Kalenderwoche gibt es einen neuen Menüplan, den man auch per E-Mail zugeschickt bekommen kann. Täglich gibt es eine Vorspeise wie Gemüse-Kraft-Suppe (2,90 €), eine Hauptspeise, z. B. Spanisches Erdäpfel-Lauch-Omelette mit Kichererbsen-Leinsamen-„Ei“, dazu Grillpaprika-Mandel-Romesco-Soße und gemischter Salat mit Oliven und Balsamico-Kapern-Kräuter dressing (8,90 €) und eine Nachspeise, etwa Schoko-Bomben-Brownies mit Erdnussbutter-Topping (2,20 €). Auch Kochkurse und Catering werden angeboten.

SATTVA VEGAN

APOSTELGASSE 29-31

1030 WIEN

MO-FR 11:30-16:00 UHR

• 10 % RABATT MIT DER V-CARD!



Fotos: © Sattva Vegan

PIZZI*S & CREAM



In der Burggasse 25 findet sich die erste komplett vegane Pizzeria Wiens. Zur Auswahl stehen derzeit acht verschiedene Pizzen. Die Toppings sind vielfältig und umfassen neben Pizzaklassikern auch ausgefallene Kreationen. Als Käseersatz wird sogenannter „Cashew-Mozza“ verwendet. Der zweite Fokus des Restaurants liegt auf veganer Eiscreme. Auch

hier finden sich neben den traditionellen Eissorten außergewöhnliche Varianten wie „Apple Pie“. Bei Pizzi*s und Cream kann entweder bestellt, abgeholt oder direkt vor Ort gegessen werden. Im Restaurant werden auch verschiedene Kaffees „to go“ angeboten. Pizza und Eis, was kann da schiefgehen?

PIZZI*S & CREAM

BURGGASSE 25

1070 WIEN

MO-SO 12:00-21:00 UHR

• 5 % RABATT MIT DER V-CARD!



Fotos: © propertyphotos.at

COUCH POTATO

Vegane Cocktails trinken zu gehen ist nicht einfach. Bei Couch Potato ist dies anders. Hier gibt es alle Klassiker sowohl mit als auch ohne Alkohol und das völlig vegan. Auch die restliche Getränkekarte fällt sehr vielfältig aus. Wer darüber hinaus eine gute Unterlage braucht oder einfach zwischendurch hungrig wird, bestellt sich am besten Burger, Riesenlaugenbrezen oder Ofenkartoffeln. Die Ofenkartoffeln können mit verschiedenen Toppings versehen werden, zur Auswahl stehen Käse, Kräutersauce und Speck. Natürlich alles pflanzlich.

COUCH POTATO

MILLENNIUM CITY

HANDELSKAI 94-96

1200 WIEN

SO-DO 17:00-01:00 UHR

FR-SA 17:00-03:00 UHR

• 15 PROZENT RABATT MIT DER V-CARD
AUF ALLE COCKTAILS AUSSERHALB
DER HAPPY HOUR!!

TAU

Das komplett vegane Restaurant Tau zaubert beliebte Klassiker der asiatischen Küche. Auf der umfangreichen Karte finden sich Vorspeisen wie Teigtaschen, Miso- und Frühlings- und Sommerrollen (3,50 – 4,50 €). Die Hauptspeisen reichen von Sushi- bzw. Maki-Sets über Acht Schätze und Huhn süß-sauer bis Knusprige Ente (7,90 – 14,90 €). Früchte, Sesamkugeln und Lycheekompott (€ 3,90). Fleischfans kommen im Tau auf jeden Fall auf ihre Kosten: Huhn, Garnele, Ente, Schwein und Rind – für alles bietet man hier eine tolle vegane Alternative. Auch reine Gemüsegerichte finden sich auf der Karte. Im Frühling kann man sich im idyllischen Gastgarten vom freundlichen Personal verwöhnen lassen.

TAU

ERZHERZOG-KARL-STRASSE 38

1220 WIEN

DI-SO 11:00-14:30 UHR

17:30-22:00 UHR



DER WEG ZUR VEGANEN WELT: EIN PRAGMATISCHER LEITFADEN

Ist eine vegane Welt möglich? Ja, aber ...! Der Belgier Tobias Leenaert zeigt in seinem Buch „Der Weg zur veganen Welt: Ein pragmatischer Leitfaden“, was in unserer Gesellschaft der systematischen Tierhaltung nicht funktioniert und warum es so wichtig ist, diese zu verändern.

» **DAS BUCH VERTRITT KLAR EINEN ETHISCH-VEGANEN STANDPUNKT, IST ABER BEREIT, GEWISSE KOMPROMISSE EINZUGEHEN, UM EINE VEGANE WELT ZU ERMÖGLICHEN.**

Die Grundannahme ist dabei, dass es durchaus möglich ist, die Welt in eine völlig vegane Richtung zu steuern – allerdings mit gewissen Kompromissen. Obwohl die Ambitionen und Ziele äußerst hochgesteckt sind, liefert der sich selbst als effektiven Altruisten bezeichnende Leenaert wissenschaftlich fundierte Beispiele, Strategien und Methoden, an welchen sich Aktivist:innen orientieren können. Von Theorien und Praxis zur Tierbefreiung hin zu Nachhaltigkeit und ethischen Fragen wird ein stimmiges Gesamtbild erstellt. Auch der fehlende Konsens innerhalb des veganen Spektrums wird thematisiert und mögliche Lösungsan-

sätze präsentiert. Das Schlagwort ist Pragmatismus, denn ohne eine pragmatische Übereinkunft innerhalb der Gesellschaft sei eine Einigung nur schwer durchführbar.

Das Buch vertritt klar einen ethisch-veganen Standpunkt, ist aber bereit, gewisse Kompromisse einzugehen, um eine vegane Welt zu ermöglichen. Leenaerts Argumentationslinie ist kritisch, reflektiert und bedacht. Er leitet Umstände und Strategien verständnisvoll her, seine Argumente werden stets durch Literatur und wissenschaftliche Daten untermauert. Dennoch ist auch immer eine Spur Optimismus und Idealismus zu spüren. So entsteht ein motivierender und vor allem realistischer Leitfaden für eine vegane Welt.



TOBIAS LEENAERT
DER WEG ZUR VEGANEN WELT:
EIN PRAGMATISCHER LEITFADEN

TRANSCRIPT VERLAG
JÄNNER 2022

232 SEITEN, € 20,00
ISBN 978-3-8376-5161-4

FOOD REVOLTE

„Ernährung ist und war schon immer politisch“ – damit ist gemeint, dass die Art und Weise, wie oder von wem wir uns ernähren, von strukturellen Macht- und Herrschaftsmechanismen durchzogen ist. Da diese im Fundament der Gesellschaft verwurzelt sind, erscheinen sie oftmals als normal, natürlich oder notwendig – und bleiben damit unsichtbar. Anna-Lena Klapp hat es sich daher in ihrem vegan-feministischen Manifest zur Aufgabe gemacht, sichtbar zu machen, was meist unsichtbar ist. So zeigt sie etwa, wie Sexismen und Rassismen in unserem Ernährungssystem eingewoben sind.

» **TROTZ EINES FRAUENANTEILS VON 70 BIS 80 PROZENT SIND ES VOR ALLEM MÄNNER, DIE ALS LEITFIGUREN UND EXPERTEN DES VEGANISMUS IN DER ÖFFENTLICHKEIT AUFTRETEN.**

Dabei wird das symbolträchtigste aller Lebensmittel – Fleisch – genau unter die Lupe genommen: Als Symbol von Natur- und Tierbeherrschung ist es wiederum stark mit dominanten Vorstellungen von Maskulinität verbunden. Anhand von zahlreichen Beispielen wird argumentiert, dass die Ausbeutung von Natur, Tieren und Frauen eng verwoben ist und auf ein- und derselben patriarchalen Logik aufbaut. Die Konsequenz: Eine gerechte Gesellschaft – in welcher weder

tierliche noch menschliche Lebewesen ausgebeutet werden – benötigt gelebten Veganismus und Feminismus.

Im Manifest wird aber auch der veganen Bewegung ein kritischer Spiegel vorgehalten: Denn trotz eines Frauenanteils von 70 bis 80 Prozent sind es vor allem Männer, die als Leitfiguren und Experten des Veganismus in der Öffentlichkeit auftreten. Anna-Lena Klapp fordert daher eine kritische Selbstreflexion und ein radikales Umdenken, wenn es um Fragen der Inklusion und Repräsentation der veganen Bewegung geht. Nicht zuletzt aus diesem Grund holt sie eine Vielfalt an Frauen vor den Vorhang und lässt sie in Interviews zu Wort kommen: Die veganen Unternehmerinnen, Gastronominnen, Tierschützerinnen, Aktivistinnen und viele mehr haben reichlich zu erzählen. Man(n) muss ihnen nur zuhören.



ANNA-LENA KLAPP
FOOD REVOLTE.
EIN VEGAN-FEMINISTISCHES MANIFEST
 GRÜNERSINN VERLAG
 NOVEMBER 2020
 352 SEITEN, € 15,90
 ISBN 978-3-946625-52-0

THE SEXUAL POLITICS OF MEAT

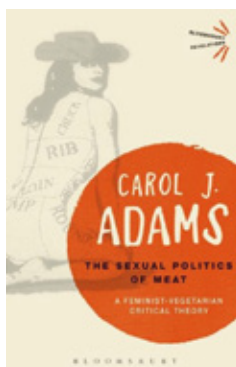
Veganismus und Feminismus werden auch von Carol J. Adams gemeinsam gedacht. Seit Jahrzehnten beschäftigt sich die renommierte Vertreterin des Ökofeminismus mit der Frage, wie Speziesismus und Sexismus zusammenhängen. In „The Sexual Politics of Meat“ argumentiert sie, dass die gesellschaftliche Inferiorisierung von nicht-menschlichen Tieren und menschlichen Frauen auf derselben Logik aufbaut.

Gewalt gegen Tiere und Gewalt gegen Frauen sollen hierbei weder relativiert noch uniformiert werden. Sie sollen jedoch beide in patriarchalen Gesellschaftsstrukturen verortet werden, in denen eine Hierarchisierung – und infolgedessen eine Legitimierung der Ausbeutung – von Lebewesen vollzogen wird, sei es entlang der (vermeintlichen) Mann-Frau-Grenze oder entlang der (vermeintlichen) Mensch-Tier-Grenze.

Mithilfe der Mechanismen von Objektifizierung, Fragmentierung und Konsumierung werden laut Adams tierliche und menschlich-weibliche Körper einer patriarchalen Logik unterworfen. Am eindrücklichsten zeigt sich dies am Beispiel der Fleischproduktion: Der Idee der Natur- und Tierbeherr-

sung folgend, werden Tiere materiell wie auch symbolisch zu Objekten gemacht, deren reine Existenzberechtigung im Nutzen für den Menschen zu liegen scheint.

Auch über 30 Jahre nach dem erstmaligen Erscheinen von „The Sexual Politics of Meat“ ist Fleisch eng mit hegemonialen Maskulinitätsvorstellungen verbunden. Nicht zuletzt daher ist das Werk aktueller denn je und eine erkenntnisreiche Antwort auf die Frage, warum Tiere (aus-)genutzt werden wie sie (aus-)genutzt werden.



CAROL J. ADAMS
THE SEXUAL POLITICS OF MEAT.
A FEMINIST-VEGETARIAN
CRITICAL THEORY
 BLOOMSBURY ACADEMIC
 DEZEMBER 2015
 336 SEITEN, € 26,99
 ISBN 978-1-5013-1283-0

UNSERE WEBINARE

EIN AUSBLICK AUF DIE NÄCHSTEN ONLINE-VERANSTALTUNGEN



Seit mittlerweile zwei Jahren bieten wir etwa einmal pro Monat ein Webinar an, an dem alle Interessierten kostenlos teilnehmen können. Die Themen sind vielfältig und reichen von veganer Kinderernährung über den Einfluss pflanzlicher Kost auf das Klima bis hin zu Tiertransporten. Mit durchschnittlich 500 Teilnehmer:innen werden die Online-Vorträge sehr gut angenommen. Auch das begeisterte Feedback bestätigt uns darin, unsere erfolgreiche Webinarreihe fortzuführen.

FÜR DIE KOMMENDEN WEBINARE KÖNNEN SIE SICH GRATIS UNTER WWW.VEGAN.AT/WEBINARE VORANMELDEN.

25.05.2022 NIKO RITTENAU:

„Vegan von Anfang an: Schwangerschaft, Stillzeit, Kindesalter“

13.06.2022 DORIS SCHNEEBERGER:

„Tierethik und Psychoanalyse – Wie und warum sich Menschen unbewusst und effektiv vor moralischem Fortschritt schützen“

04.07.2022 KATHARINA PETTER:

„Nahrungsergänzungsmittel bei veganer Ernährung: Welche sind empfehlenswert?“

25.07.2022 TOBIAS LEENAERT:

„How to Create a Vegan World: A Pragmatic Approach“

16.08.2022 CAROLIN WIEDMANN:

„Von der Stillzeit bis zur Beikost – vegan in den ersten 2 Lebensjahren“

18.09.2022 MARKUS KOLM:

„Vorteile einer pflanzlichen Vollwertkost im Hinblick auf westliche Zivilisationskrankheiten“

VEGAN.AT-TEAM EIN MITARBEITER STELLT SICH VOR

© Franziska Gilli



NAME: Hannes Gilli

ALTER: 36

AUSBILDUNG: Internationale Betriebswirtschaft

VEGAN SEIT: 2010

WAS MICH ZUR VEGANEN ERNÄHRUNG GEFÜHRT HAT:

Ganz klassisch bin ich (über meine Freundin) mit den Bedingungen und Hintergründen der Erzeugung tierischer Lebensmittel in Berührung gekommen. Schob ich früher die Verantwortung für Missstände und Tierqual von mir und ignorierte diese lieber, traf mich eine erste Recherche über die sogenannte Nutztierhaltung und das Ausmaß des damit verknüpften systematischen Tierleids schwer. Von einem Tag auf den anderen beschloss ich, gar keine tierischen Produkte mehr zu konsumieren.

MEINE AUFGABEN BEI DER VEGANEN GESELLSCHAFT: Eine sehr spannende Tätigkeit der Veganen Gesellschaft

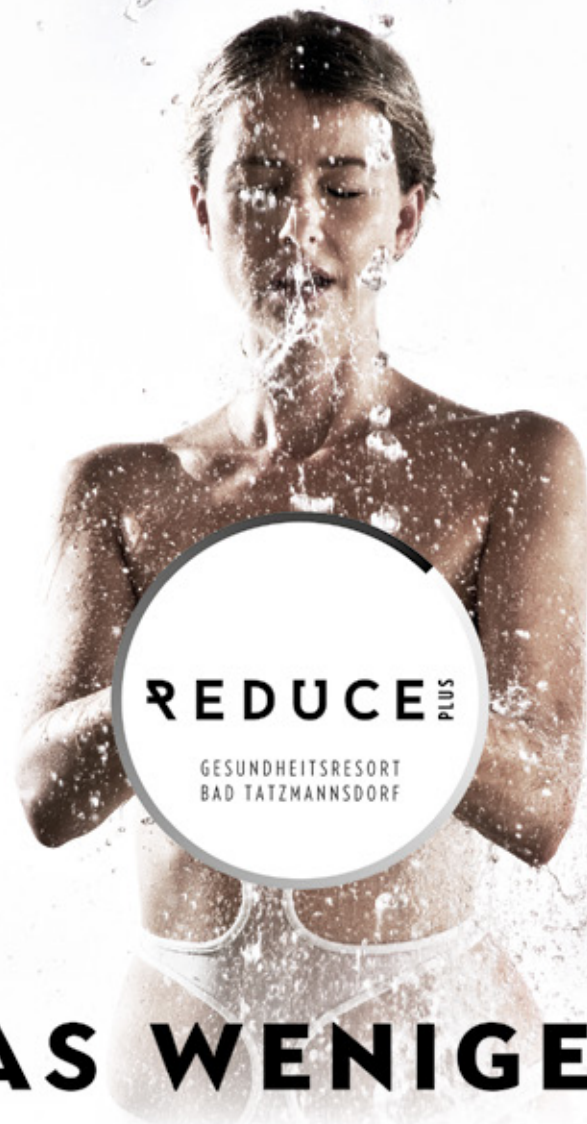
Österreich und zugleich meine Haupttätigkeit ist die Vergabe des V-Labels für Produkte und Restaurants. In einem mittlerweile vierköpfigen Team innerhalb der Veganen Gesellschaft prüfen und zertifizieren wir Jahr für Jahr mehr als 1.000 Rezepturen, von Lebensmitteln über Kosmetika bis hin zu Textilien und sonstigen Nonfood-Produkten.

Wir erleben in unserer Arbeit regelmäßig, wie kleine Dinge, wie die komplette Umstellung eines Rohstoffes eines Betriebes von tierisch auf pflanzlich, oft Großes bewirken – für Tiere, aber auch für die Umwelt. Aktuell bin ich in Elternkarenz und habe meine Arbeitszeit auf 8 Stunden pro Woche reduziert.

MEINE FREIZEIT VERBRINGE ICH AM LIEBSTEN: Derzeit mit meinem kleinen Sohn, der vergangenen Oktober auf die Welt gekommen ist, und meiner Freundin. Ansonsten bin ich gerne in den Bergen unterwegs (Wandern, Skifahren, Mountainbiken).

LIEBLINGSESSEN: Lasagne

ZIELE FÜR DIE ZUKUNFT: Der beste Vater der Welt zu sein.



DAS WENIGE DAS SO WERTVOLL IST

Aktiv-Passiv-Aktiv-Passiv? REDUCE ist das richtige Maß beim Aufbauen und Entspannen. Kompetent begleitet. Den Finger am Puls der Zeit in Sachen veganer Genuss und Gesundheit. Kraft schöpfen bei einer genussvollen Auszeit oder einer nachhaltigen Kur mit drei einzigartigen Naturheilschätzen und sinnlicher Entspannung in der hoteleigenen Thermen-, Sauna- und Sinneswelt.

VEGAN COOKING WEEKENDS

- 2 ÜN inkl. HP „Plus“ Vegan
- Veganes Kochseminar mit der REDUCE Küchencrew

ab EUR 340,- p. P.
18. Nov. - 20. Nov. 2022
REDUCE Hotel Vital****S
Bad Tatzmannsdorf

YOGA RETREAT

- 3 ÜN inkl. HP „PLUS“
- Tägliche Yoga-Workshops mit Michaela Bandura

ab EUR 384,00 p. P.
26. Mai - 29. Mai 2022
08. Sept. - 11. Sept. 2022
REDUCE Hotel Vital ****S
Bad Tatzmannsdorf

VEGAN ZUR KUR

- 3-wöchige Kur oder GVA über Ihre Sozialversicherung
- einzigartiges Behandlungsspektrum für Rücken & Wirbelsäule
- Lebensstil-Optimierung

REDUCE Kurhotels Infos
www.reduce.at/kurantrag

VEGANE & GESUNDE AUSZEIT ENTDECKEN

REDUCE Hotel Vital ****S

REDUCE Hotel Thermal ****S - Adults only

REDUCE Kurhotels



VEGAN & TASTY
REDUCE Genusskonzept



VEGAN BEAUTY
Vegane Kosmetiklinie von
Dr. Grandel & Phyris



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

 **burgenland**

10 JAHRE VEGUCATION

DIE HIGHLIGHTS

Vegane Speisen erfreuen sich größter Beliebtheit. Die Nachfrage nach rein pflanzlichen Gerichten ist so groß, dass mittlerweile viele Restaurants auf ihren Speisekarten zumindest ein bis zwei vegane Speisen explizit als solche kennzeichnen. Dennoch kommt die Zubereitung rein pflanzlicher Speisen in der klassischen Kochausbildung bis heute kaum vor. Mit Vegucation schließen wir diese eklatante Lücke. Vor 10 Jahren haben wir uns mit unseren Partner-NGOs in Deutschland, den Niederlanden und Belgien zusammengeschlossen und in Kooperation mit verschiedenen Schulen das internationale Projekt gegründet. Die Umsetzung erfolgte in Österreich mit allergrößtem Erfolg: In den vergangenen Jahren konnten wir bereits 167 Lehrer:innen an 65 Schulen in die Basics der pflanzlichen Küche einführen. Fünf pädagogische Hochschulen bieten österreichweit die nötigen Weiterbildungen an und über 1.000 Schüler:innen haben bis jetzt die Zertifikatsprüfung erfolgreich absolviert. Das Interesse ist enorm groß und unser Kursangebot wächst stetig.



© Land Oberösterreich

RUDI ANSCHÖBER VERLEIHT DER „VEGUCATION-SCHULE“ DON BOSCO IM JUNI 2019 DEN NACHHALTIGKEITSPREIS DES LANDES OBERÖSTERREICH

AN WEN SICH DAS PROJEKT RICHTET

Vegucation richtet sich an unterschiedliche Zielgruppen. Das Spektrum reicht von Schüler:innen bis zu bereits ausgebildeten Köch:innen.

- Lehrer:innen erhalten eine Ausbildungswoche an einer Pädagogischen Hochschule (PH)
- Schüler:innen wird das Zertifikat „Vegan-vegetarische Fachkraft“ ausgestellt, anerkannt durch das Bundesministerium
- Kochlehrlinge können eigene Lehrlingsseminare besuchen, welche durch die WKO gefördert werden
- Für bereits ausgebildete Köch:innen wird ein Lehrgang in Zusammenarbeit mit Erwachsenenbildungsinstituten angeboten



167
Lehrpersonen



5
Pädagogische
Hochschulen



1000
Schüler:innen

DIE HIGHLIGHTS

Jede Schule und sämtliche Köch:innen, die beschließen, sich mit pflanzlicher Ernährung auseinanderzusetzen, sind an sich schon riesige Erfolge. Wenn darüber hinaus das persönliche Interesse von Schüler:innen geweckt wird und diese auch noch Spaß am Kochen mit rein pflanzlichen Lebensmitteln haben, ist dies wohl die größte Anerkennung an das Projekt. Dennoch wollen wir einige zentrale Meilensteine vorstellen.

- 2012 können wir den berühmten Haubenkoch Siegfried Kröpfl für Vegucation gewinnen, der von Anfang an das hohe Niveau der Ausbildung garantierte.
- Von 2012 bis 2014 leistet die EU Starthilfe und fördert das Projekt mit insgesamt 350.000 Euro, die auf 8 Partner:innen in 4 Ländern aufgeteilt werden.
- 2014 wird das von Vegucation verliehene Zertifikat für humanberufliche Schulen vom Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung offiziell anerkannt.
- 2016 wird unser Schulbuch „Die Veggie-Profis“ im Trauner Verlag veröffentlicht.
- Ebenfalls 2016 ernennt die Europäische Kommission das Projekt zur „Success Story“. Diese sogenannten Erfolgsgeschichten zeichnen sich durch Innovation und Kreativität aus, welche eine Inspirationsquelle für andere darstellen.
- Ab 2018 werden PH-Seminare für Expert:innen angeboten, also Fortsetzungsseminare für bereits geschulte Kochlehrer:innen.
- 2019 erhält die „Vegucation-Schule“ Don Bosco in Vöcklabruck den Nachhaltigkeitspreis vom Land Oberösterreich.
- 2021 erreichen wir einen Schulungsrekord: 59 Lehrer:innen nehmen allein in diesem Jahr an unseren Seminaren teil.

UNSER AUFRUF AN DIE EU-KOMMISSION

STOPP VON WERBUNG FÜR FLEISCH UND MILCHPRODUKTE!

Gemeinsam mit 49 weiteren NGOs aus ganz Europa setzen wir uns dafür ein, dass die EU-Kommission ihre Förderung von Fleisch und Milchprodukten beendet und stattdessen verstärkt pflanzliche Alternativen bewirbt. Teil unserer Kampagne ist ein Brief, den wir gemeinsam mit unseren europäischen Partner:innen unterzeichnet haben. Wir kritisieren darin, dass die EU-Kommission zwar eine nachhaltige Produktions- und Verbrauchspolitik anstrebt, aber trotzdem den Fokus klar auf die Milch- und Fleischindustrie legt. Ein Großteil der zur Verfügung stehenden Werbemittel fließt in Kampagnen, die den Milch- und Fleischkonsum fördern. Diese Ziele stehen jedoch im Widerspruch zu zahlreichen Forschungsergebnissen aus dem Umwelt- und Public-Health-Bereich, die belegen, wie wichtig eine deutliche Reduktion des Konsums tierischer Produkte in europäischen Ländern wäre.

Die Förderung von Fleisch und Milchprodukten anstelle von pflanzlichen Lebensmitteln stellt ein riesiges Problem dar. Durch die systematische Schlachtung von jährlich über neun Milliarden „Nutztieren“ werden 17 Prozent der Treibhausgasemissionen innerhalb der EU verursacht. Der Fischfang wurde hier noch gar nicht mit eingerechnet. Zudem zeigen sich negative Auswirkungen auf die Biodiversität.

Aus diesen Gründen fordern wir die EU-Kommission dazu auf, den wissenschaftlichen Konsens hinsichtlich der ökologischen und gesundheitlichen Auswirkungen von Fleisch-

und Milchprodukten anzuerkennen, die Werbung für diese Produkte zu beenden und stattdessen die Werbemittel für die Förderung pflanzlicher Alternativen einzusetzen.



50 NGOS AUS GANZ EUROPA SETZEN SICH DAFÜR EIN, DASS DIE EU-KOMMISSION IHRE FÖRDERUNG VON FLEISCH UND MILCHPRODUKTEN BEENDET

Entgeltliche Anzeige

Violife

100% Vegan

**CHANGE YOUR CHEESE
CHANGE OUR PLANET!***

TRY NOW!

**For more information
SEE [VIOLIFEFOODS.COM/AT/CHANGE-YOUR-CHEESE](https://violifefoods.com/at/change-your-cheese)*

SINNVOLL VERERBEN

IHR TESTAMENT FÜR EINE NACHHALTIGE ZUKUNFT!



Das Regeln des letzten Willens schieben wir oft vor uns her – es erscheint uns zu aufwendig, zu traurig und ist mit Ängsten behaftet. Den eigenen Nachlass vorausschauend zu planen kann jedoch dazu beitragen, mit Sicherheit und Gelassenheit in die Zukunft zu blicken.

Wir möchten Sie dazu animieren, die Zukunft in Ihrem Sinne zu gestalten und Anliegen, die Ihnen am Herzen liegen, über Ihren Tod hinaus zu unterstützen. Sie wollen, dass zukünftige Generationen die Rechte von Tieren anerkennen und unsere Umwelt bewahren? Dann bedenken Sie doch die Vegane Ge-

sellschaft in Ihrem letzten Willen. Mit einem Testament helfen Sie uns dabei, die Weichen für die Zukunft zu stellen!

Ein Testament ist viel einfacher erstellt, als sich viele das vorstellen – allerdings gibt es dabei ein paar Dinge zu beachten. Unsere neue Broschüre „Sinnvoll vererben“ informiert nicht nur über Möglichkeiten, die Vegane Gesellschaft mit Ihrer Erbschaft zu bedenken, sondern auch über alle relevanten gesetzlichen Bestimmungen rund um das Aufsetzen eines Testaments.

GERNE KÖNNEN SIE DIESE KOSTENLOS UND UNVERBINDLICH BESTELLEN:

www.vegan.at/testament

info@vegan.at

Tel.: +43 1 909 2 101

Haben Sie Fragen zum Thema Vererben, Testament oder dazu, wie Sie mit Ihrem Erbe etwas bewegen könnten, freuen wir uns über Ihre Kontaktaufnahme:



Über die Arbeit der Veganen Gesellschaft erteilt unser Obmann sehr gerne Auskunft:

Mag. Felix Hnat

Obmann

Vegane Gesellschaft Österreich

Meidlinger Hauptstr. 63/6

1120 Wien

felix.hnat@vegan.at



Ihre rechtlichen Fragen zum Thema Vererben beantwortet:

Mag. Stefan Traxler

Rechtsanwalt

Anwaltskanzlei Traxler

Spitalmühlgasse 16/3

2340 Mödling

ra.mag.traxler@aon.at



SURREAL, ABER WAHR: TEAM VEGAN.AT GOES HAWAII



Die Ironman-WM auf Hawaii: Lebenstraum für viele Triathlet:innen, Realität für Julian Sponner. Er holte sich beim Ironman Austria in Klagenfurt mit seiner Finisherzeit von 10 Stunden und 19 Minuten nicht nur den österreichischen Meistertitel in der Kategorie „Unter-23“, sondern auch den Sieg in seiner Altersklasse (M18-24). Damit sicherte er sich einen der heißbegehrten Slots für die IRONMAN-Weltmeisterschaften – und reist als erster Athlet in der Geschichte des Teams Vegan.at nach Kona, Hawaii.

DREI FRAGEN AN JULIAN

WIE WÜRDST DU DAS QUALI-RENNEN IN DREI WORTEN BESCHREIBEN?

Überwältigend, surreal und anstrengend.

WIE DARF MAN SICH DEINE VORBEREITUNG AUF DEN GROSSEN TAG VORSTELLEN?

In erster Linie natürlich mit viel Swim-Bike-Run und viel gutem veganen Essen. Ich werde außerdem

bereits zwei Wochen vorher anreisen, um mich zu akklimatisieren – schließlich habe ich großen Respekt vor den Bedingungen auf der Insel.

WAS ÜBERWIEGT: DIE VORFREUDE ODER DIE NERVOSITÄT?

Auf jeden Fall die Vorfreude. Die Nervosität wird wohl erst kommen, wenn der Bewerb näher rückt. 2017 habe ich mir das Ziel in den Kopf gesetzt, einen Ironman zu finishen, als ich wegen einer Autoimmunerkrankung zwei Wochen im Krankenhaus lag. Dass ich mir viereinhalb Jahre später den Traum von der Hawaii-Qualifikation verwirklicht habe, ist für mich einfach unglaublich.



TEAM VEGAN

MEHR INFOS ZUR SPORTSEKTION DER VEGANEN GESELLSCHAFT GIBT ES UNTER WWW.TEAMVEGAN.AT.

NEUE MITGLIEDER SPAREN BEI ABSCHLUSS EINER 2022-JAHRESMITGLIEDSCHAFT BEIM TEAM VEGAN.AT 75 PROZENT UND ZAHLEN NUR € 12,50 (AKTION GÜLTIG BIS 30. SEPTEMBER 2022)

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, +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, 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.

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.**



Das beliebteste
**Streetfood
Festival**
in Österreich

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



 **veganmania**
SUMMER FESTIVAL

Termine 2022

Wien MQ:	Graz:	Vöcklabruck:	Wien Donauinsel:
03.06.–06.06.	24.06.–25.06.	09.07.–10.07.	26.08.–28.08.

Gratis Eintritt, Streetfood, Musik & Lifestyle

10 Jahre

SPAR 
veggie



SPAR Veggie. Für jeden Geschmack.

Unkomplizierte Snacks, feine Fertig-gerichte, exotische Ideen oder Basis-produkte für die **vegetarische Küche**: Das wachsende Angebot von über 90 SPAR Veggie Produkten hilft dabei, die **fleischlose Ernährung** wunderbar vielfältig zu gestalten.

„Vegetarisch? Nicht immer.

Aber immer öfter.“



Exklusiv bei

SPAR 

EUROSPAR 

INTERSPAR 

Entgeltliche Anzeige

IMPRESSUM: VEGAN.AT NR. 37 1/2022 ■ 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: CHRISTIAN GIGLER, VALENTINA
KROPFREITER, KATHARINA PETTER, EVA TIEFENBACHER ■ GRAFIK ERNÄHRUNGSTELLER: KATHARINA GEROLD ■ LAYOUT: ANDREAS STRATMANN

KORREKTORAT: LINDA FRANZ ■ ANZEIGENLEITUNG: FELIX HNAT ■ AUFLAGE: 20.000 ■ GEDRUCKT VON PRINT ALLIANCE
HAV PRODUKTIONS GMBH, DRUCKHAUSSTRASSE 1, 2540 BAD VÖSLAU ■ AUF UMWELTSCHUTZPAPIER UND MIT PFLANZENFARBE