



vegan.at

MAGAZIN DER VEGANEN GESELLSCHAFT

GETREIDE

Futter- oder Lebensmittel?

V-LABEL

20 Jahre veganes
Gütesiegel in Österreich

HOTEL-RANKING

Die besten Unterkünfte
für Veganer:innen

PROTEIN

Ideal versorgt

VEGANE HUNDEERNÄHRUNG

Infos und Tipps von der Tierärztin und
Hundeernährungsberaterin Lisa Walther



REDUCE PLUS

GESUNDHEITSRESORT
BAD TATZMANNSDORF

DAS WENIGE DAS SO WERTVOLL IST

VEGAN COOKING WEEKENDS

- 2 ÜN inkl. HP „Plus“
- Veganer Kochworkshop mit der REDUCE Küchencrew

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

THERMENAUSZEIT IN BALANCE

- 4 ÜN inkl. HP „Plus“
- 3 wohltuende Massagen

ab EUR 651,00 p. P.
buchbar bis 23. Dez. 2022
REDUCE Hotel Thermal ****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

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.

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**

INHALT

ZU GAST AB SEITE 4



INTERVIEW Lisa Walther, Tierärztin und Hundeernährungsberaterin **4**

WISSEN AB SEITE 9

GESELLSCHAFT Dänemarks Klima- und Ernährungspolitik **9**
UMWELT Futtermittel **10**
ERNÄHRUNG Protein **12**
ETHIK Hühner **14**

V-LABEL AB SEITE 16

ÖSTERREICH 20 Jahre V-Label **16**
COLLAGE V-Label-Partner **18**

LEBEN AB SEITE 22

REZEPTE Essen neu denken **22**
RESTAURANTS Vegane Neueröffnungen von edel bis bunt **25**
REZENSIONEN Alles rund um Kinder **26**

VEGANE GESELLSCHAFT AB SEITE 28

HOTEL-RANKING: Die besten Unterkünfte für Veganer:innen **28**
GASTRONOMIE: Gemeinschaftsverpflegung setzt zunehmend auf Pflanzenkost **30**
VEGUCATION: 10 Jahre Aus- und Weiterbildungen von Köch:innen **31**
VEGANMANIA: Unsere beliebten Streetfood-Feste **32**
TEAM VEGAN.AT: Kraftdreikampf **34**
VEGAN.AT-TEAM: Eine Mitarbeiterin stellt sich vor **34**
BÜRGER:INNENINITIATIVE: Für eine vegane Option im Bundesheer **36**
PETITION: Gegen die steuerliche Benachteiligung von Pflanzendrinks **37**

UNTERSTÜTZUNG GESUCHT Unterstützungsformular **38**
IMPRESSUM **40**

LIEBE LESER:INNEN,

die Zeiten ändern sich. Während bis vor wenigen Jahren vegane Hundeernährung sehr kontrovers diskutiert wurde, ist heute ein stark gestiegenes Interesse deutlich erkennbar: Zunehmend bemerken Läden die große Nachfrage nach rein pflanzlicher Hundekost und erweitern ihr Sortiment in diese



Foto: osatka

Richtung, immer mehr Marken bieten veganes Futter an, bereits vorhandene Marken vergrößern stetig ihr Angebot und Medien berichten mittlerweile großteils positiv über das beliebte Thema. Kein Wunder, denn neue Studien konnten zeigen, dass eine rein pflanzliche Ernährung für unsere vierbeinigen Freund:innen gesund ist und sich noch dazu sehr vorteilhaft auf das Klima auswirkt. Eine, die im Laufe der vergangenen Jahre einen wichtigen Beitrag für die Akzeptanz veganer Hundeernährung geleistet hat, ist die Tierärztin Lisa Walther. Mit überzeugenden Fernsehauftritten, kompetenter Ernährungsberatung und informativen Artikeln hat sie maßgeblich dazu beigetragen, die Einstellung vieler zu verändern. Wir freuen uns daher sehr, dass sie uns für unsere aktuelle Ausgabe für ein Interview zur Verfügung gestanden ist (ab Seite 4).

Auch unser vierköpfiges V-Label-Team beweist Tag für Tag, wie sich die Zeiten ändern. Heuer feiern wir 20 Jahre V-Label in Österreich! Wurden im ersten Jahr nur einige wenige Produkte der Marke VegaVita zertifiziert, sind es mittlerweile allein in Österreich stolze 8.000 Artikel. In einem umfassenden Beitrag blicken wir zurück auf die Anfänge und Meilensteine des Labels, stellen unsere engagierten Mitarbeiter:innen vor und erklären, was das V-Label zu einem so wichtigen Gütesiegel macht (S. 16).

Viele weitere spannende Themen warten in dieser Ausgabe auf Sie: Im Umweltbereich sehen wir uns an, wofür Getreide in Österreich verwendet wird, im Ernährungsteil nehmen wir Protein unter die Lupe und in der Ethik-Rubrik stellen wir das Leben von Kücken, Hennen und Hähnen in der Eiwirtschaft jenem auf Lebenshöfen gegenüber. Dass sich unsere zahlreichen Aktivitäten sehen lassen können, beweisen wir im entsprechenden Ressort mit unseren Tätigkeitsberichten. Außerdem geben wir wie gewohnt spannende Buchtipps, stellen köstliche Rezepte vor und haben die neuesten veganen Restaurants für Sie getestet.

Viel Spaß beim Lesen!

Felix Hnat



LISA WALTHER

TIERÄRZTIN UND HUNDEERNÄHRUNGSBERATERIN

IMMER MEHR MENSCHEN DENKEN NICHT NUR BEI IHRER EIGENEN ERNÄHRUNG UM, SONDERN MÖCHTEN AUCH IHRE HUNDE MIT VEGANEM FUTTER VERSORGEN. DIE VETERINÄRMEDIZINERIN LISA WALTHER HAT SICH AUF DIE BERATUNG VON MENSCHEN SPEZIALISIERT, DIE IHRE TIERLICHEN MITBEWOHNER:INNEN PFLANZLICH VERKÖSTIGEN WOLLEN. IM GESPRÄCH ERKLÄRT SIE UNS, WORAUF MAN BEI DER UMSTELLUNG ACHTEN SOLLTE, WELCHES FUTTER SICH BESONDERS GUT EIGNET UND WELCHE VORTEILE EINE PFLANZENBASIERTE ERNÄHRUNG FÜR VIERBEINER HABEN KANN.

LISA, KANNST DU FÜR UNS KURZ DIE HAUPTGRÜNDE ZUSAMMENFASSEN, WARUM MENSCHEN IHRE HUNDE VEGAN ERNÄHREN MÖCHTEN?

Die Vorteile einer veganen Hundeernährung kann man als global betrachten. Sie unterscheiden sich nicht wesentlich von den Vorteilen, die die menschliche vegane Lebensweise mit sich bringt. Unsere Haustiere stehen zusehends in der Kritik, da Hunde einen signifikanten CO₂-Pfortenabdruck hinterlassen. Im Durchschnitt sind das pro Tier rund 8 Tonnen des Klimagiftes im Laufe sei-

nes Lebens. Die Thematik ist bereits in der Politik angekommen. Immer mal wieder geht dann die Fragestellung durch die Medien, ob unsere moderne Haustierhaltung noch zeitgemäß ist oder man sie aufgrund der schädlichen Auswirkungen verbieten sollte. Eine logische und einfache Alternative stellt aber stattdessen die Fütterung veganer Futtermittel dar. Damit trägt man erheblich zur Vermeidung der Klimakrise bei, schont die Böden sowie die Gewässer, macht Nutzflächen für den Anbau pflanzlicher Nahrungsquellen frei – und

verhindert das Leid der zahlreichen sogenannten „Nutztiere“.

HUNDE VEGAN ZU ERNÄHREN IST ALSO GUT FÜRS KLIMA UND DIE TIERE, DEREN FLEISCH NICHT BENÖTIGT WIRD. ABER WIE GESUND IST ES FÜR DEN HUND?

Auf jeden Fall ist eine vegane Hundeernährung alles andere als ungesund, wenn sie richtig gemacht wird. Heute weiß man, dass Hunde ihren Nährstoffbedarf sehr gut durch pflanzliche Zutaten decken können, sofern diese im Vorfeld gut aufgeschlossen wurden. Da bei

den Hunden, wie auch beim Menschen, sogenannte Zivilisationskrankheiten wie Adipositas und Tumorleiden zunehmen, wird ein Zusammenhang mit dem Trend zum hohen Anteil tierischer Produkte vermutet. Es ist also davon auszugehen, dass die pflanzliche Fütterung sogar gesundheitliche Vorteile hat. Erste Studien weisen bereits darauf hin. Hier besteht aber noch Vertiefungsbedarf.

WORAUF SOLLTE BEI DER UMSTELLUNG AUF EINE PFLANZLICHE KOST GEACHTET WERDEN?

Ich empfehle, die Umstellung schrittweise über ca. zwei Wochen zu vollziehen. Man ersetzt erst etwa ein Viertel des alten Futters mit der neuen, veganen Nahrung. Klappt das gut, tauscht man die Mengen nach und nach aus. Bei ausgewachsenen, gesunden Hunden klappt das in der Regel problemlos. Für Welpen und Hunde mit Grunderkrankungen sollte man einen individuellen Ernährungsplan von Expert:innen erstellen lassen.

EINE VEGANE ERNÄHRUNG MUSS FÜR HUNDE ANDERS ZUSAMMENGESTELLT SEIN ALS FÜR MENSCHEN. WELCHE UNTERSCHIEDE GIBT ES?

Generell unterscheiden sich die Anforderungen an die Ernährung zwischen Hunden und Menschen grundlegend. Sie benötigen mehr Protein, Kalzium, Phosphor und diverse andere Stoffe. Taurin und Carnitin sollten dem Futter unbedingt zugesetzt werden, was beim Menschen nicht der Fall ist. Die meisten Zutaten müssen für Hunde viel besser aufgeschlossen werden als für uns. Wir essen unsere Nudeln zum Beispiel al dente. Für Hunde müssen sie hingegen sehr weich gekocht werden. Aus diesem Grund rate ich dringend davon ab, dem Vierbeiner die gleichen Mahlzeiten zu servieren, die wir selbst essen. Wir dürfen uns darüber freuen, dass die ernährungsphysiologischen Besonderheiten unserer vierbeinigen Begleiter:innen im Rahmen wissenschaftlicher Untersuchungen tiefgehend beleuchtet wurden. Nun liegt es an uns, den Bedürfnissen gerecht zu werden.

WIE KANN ÜBERPRÜFT WERDEN, OB EIN HUND GUT MIT ALLEN NOTWENDIGEN NÄHRSTOFFEN VERSORGT IST?

Der Goldstandard für die Überprüfung,

© Daniel Żylinski



MALINA (14 JAHRE) MIT GINA:

» Als Malina noch Fleisch aß, hatte sie ein schlechtes Blutbild und Mängel aufgrund von Verdauungsproblemen. Das änderte sich alles kurz nachdem wir ihre Ernährung vor 9 Jahren auf vegan umstellten. Seitdem hat sie Top-Blutwerte – unsere Tierärztin ist begeistert! Sie ist immer noch sehr agil für ihr Alter, spielt gern mit anderen Hunden und wird deutlich jünger geschätzt als sie ist.«

CHECKBOX VEGANE HUNDEERNÄHRUNG: WORAUF ACHTEN?

- ✓ **FUTTERAUSWAHL:** Ein bedarfsdeckendes Alleinfuttermittel (trocken oder nass) ist die ideale Basis. Achtung: Nicht alle Produkte sind vollständig supplementiert, obwohl sie als Alleinfuttermittel deklariert werden. Zu den empfehlenswerten Marken, die eine Versorgung mit allen notwendigen Nährstoffen sicherstellen, zählen VegDog, vegan4dogs („Greta“) und Meinert.
- ✓ **SELBST ZUBEREITETE MAHLZEITEN:** Wer für seinen Vierbeiner selbst kochen möchte, muss auf ein ausgewogenes Verhältnis von Protein-, Kohlenhydrat- und Fettquellen achten. Die Essenszubereitung sollte nach einem genau berechneten Plan erfolgen, der idealerweise von einer Fachperson erstellt wurde. Zu beachten ist unter anderem:
 - Das Essen muss mit einer optimal zusammengesetzten Mineralstoffmischung ergänzt werden. Hierfür eignen sich „V-Complete“ (vegan4dogs) und „All-In Veluxe“ (VegDog).
 - Nudeln, Reis und anderes Getreide sollten sehr weich gekocht werden, Hülsenfrüchte sollten ebenfalls gut gekocht und gegebenenfalls püriert werden.
 - Als Fettquelle eignen sich Nussmuse wie Erdnussmus und Öle wie Lein- und Hanföl. Weniger gut geeignet ist Olivenöl.
- ✓ **DAS BRINGT BESONDERS VIEL GESCHMACK:** Hefeflocken dienen nicht nur der geschmacklichen Aufwertung des Essens, sondern liefern auch viele B-Vitamine. Viele Hunde lieben außerdem Erdnussmus, Räuchertofu und Sojajoghurt.
- ✓ **VEGANE LECKERLIS:** Das Angebot wird immer größer und Geschmack ist individuell, daher lohnt sich ein Durchtesten. Besonders empfehlen können unsere vierpfötigen VEGAN.AT- Testesser:innen die mit Buchenrauch hergestellten Produkte von VegDog („Beevys“ und „Jerkeys“).
- ✗ **FÜR DEN HUND GIFTIGE LEBENSMITTEL:**
 - Weintrauben und Rosinen
 - Lauch, Zwiebeln, Knoblauch, Avocado
 - Schokolade
 - Birkenzucker



© Alina Mosonyi

MUCKI (14 JAHRE) MIT ALINA:

» Mein Hundefreund Mucki ist sehr fit und lebensfroh. Trotz seines hohen Alters geht er gerne auf lange und anspruchsvolle Wanderungen und Abenteuer. Auch die Tierärztin bescheinigt ihm bei regelmäßigen Untersuchungen beste Gesundheit. Sein veganes Futter schmeckt ihm gut. Am meisten freut er sich über Leckerlis mit Erdnussbutter oder Banane, die er zu besonderen Anlässen bekommt.«

WISSENSCHAFTLICH UNTERSUCHT: WIE GESUND IST EINE VEGANE ERNÄHRUNG FÜR HUNDE?

2022 veröffentlichte das Fachmagazin „PLOS ONE“ eine Studie, an der 2.500 Menschen teilnahmen, die mit Hunden zusammenleben. 13 Prozent der Hunde bekamen veganes Essen, 33 Prozent rohes Fleisch („BARF“) und 54 Prozent herkömmliches Hundefutter. Das Forscher:innenteam um Andrew Knight von der britischen Universität Winchester erhob Daten über den Gesundheitszustand, zu denen unter anderem aufgetretene Erkrankungen, eingenommene Medikamente und die Anzahl der Tierarztbesuche zählten. Die Auswertung zeigte, dass konventionell ernährte Hunde insgesamt am ungesündesten waren. Besser schnitten gebarfte und vegane Hunde ab. Zu beachten ist laut den Studienautor:innen, dass die gebarften Hunde im

Durchschnitt jünger waren als die vegan und konventionell ernährten und daher vermutlich bei ihnen auch seltener Erkrankungen auftraten. Das Resümee der Autor:innen lautet: Veganes Hundefutter könnte die gesündeste und ungefährlichste Art der Ernährung sein, sofern die Inhaltsstoffe artgerecht und ernährungsphysiologisch ausgewogen sind.^[1]

Auskunft über die Blutparameter vegan ernährter Hunde in Österreich gibt eine Diplomarbeit der Veterinärmedizinischen Universität Wien. An der Untersuchung nahmen 20 Hunde teil, die sich alle munter und aufmerksam präsentierten. Bei allen Tieren lagen alle überprüften Blutwerte im Normbereich.^[2]

ob ein Hund bedarfsdeckend ernährt wird, ist die individuelle Rationsberechnung. Dabei wird der Nährstoffbedarf anhand der Kerndaten des Tieres ermittelt. Schließlich gleicht man ab, ob im aktuell verwendeten Futter alle Nährstoffe in entsprechender Menge enthalten sind. Blutbilder, die bestimmte Nährstoffgehalte bestimmen, sind leider nicht sehr aussagekräftig, da es zu zahlreichen Wechselwirkungen kommt. Das betrifft unter anderem bereits die Blutentnahme, aber auch Wechselwirkungen innerhalb des Körpers. Stattdessen empfehle ich, regelmäßig die Organparameter überprüfen zu lassen, um Grunderkrankungen frühzeitig zu erkennen. Es gibt kaum ein Leiden, auf das nicht mit einer angepassten Fütterung reagiert werden sollte.

IMMER MEHR HUNDE LEIDEN UNTER ALLERGIEN. IN WELCHEN FÄLLEN IST ES AUS REIN GESUNDHEITLICHER SICHT SINNVOLL, AUF EINE VEGANE ERNÄHRUNG BEIM HUND UMZUSTEIGEN?

Ein Großteil der Allergien richtet sich beim Hund gegen tierisches Protein. Hier ist die Umstellung auf eine vegane Ernährung aus gesundheitlichen Gründen sinnvoll. Dennoch sollte man in diesem Fall nicht einfach wahllos das Futter wechseln, sondern eine Eliminationsdiät mit pflanzlichen Zutaten durchführen. Dabei füttert man über mehrere Wochen einen Kohlenhydrat- und einen Proteinlieferanten, den der Hund noch nie erhalten hat. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass manche Hunde, die unter wiederkehrenden Verdauungsbeschwerden leiden, mit einer pflanzenbasierten Kost sehr gut fahren. Zudem betreue ich regelmäßig Nieren- und Leberpatient:innen, deren Erkrankungen durch angepasste, individuelle vegane Rezepturen bedeutend langsamer voranschreiten. Hier wünsche ich mir definitiv noch viel mehr Forschung.

WAS SOLLTE MAN BEIM KAUF VON FERTIGEM HUNDEFUTTER BEACHTEN? WELCHES FUTTER KANNST DU BESONDERS EMPFEHLEN?

In meinen Augen sind drei Dinge bei der veganen Fütterung von Hunden essentiell:

1. Das Futter muss schmecken, was ja sehr individuell ist.

[1] Knight A, Huang E, Rai N, Brown H (2022). Vegan versus meat-based dog food: Guardian-reported indicators of health. PLoS One 17(4): e0265662.

[2] Semp P-G (2014). Vegan Nutrition of Dogs and Cats. Diplomarbeit. Wien: Veterinärmedizinische Universität Wien

2. Das Futter muss gut verträglich sein und verdaut werden. Auch hier gibt es Unterschiede und man testet es am besten im Rahmen einer lang-samen Umstellung, innerhalb von zwei bis drei Wochen, aus.
3. Schließlich muss das Futter bedarfs-deckend sein. Es ist dann auf der Verpackung als „Alleinfuttermittel“ gekennzeichnet. Leider gibt es Her-steller, die sich nicht an die Vor-schriften halten und ein Futter als vollwertig deklarieren, obwohl nicht alle essentiellen Stoffe enthalten sind.

Auf der sicheren Seite seid ihr mit den Futtermitteln von:

- [vegan4dogs:](http://vegan4dogs.com)
www.vegan4dogs.com
- [Meinert:](http://meinert.de)
www.meinveganeshundefutter.de
- [VegDog:](http://vegdog.de)
www.vegdog.de

Ich selbst bringe mit meiner Geschäfts-partnerin Jasmin noch in diesem Jahr ein eigenes Sortiment unter dem Na-men „More than Vood“ heraus. Das Be-sondere bei uns: Wir verstehen uns als Sozialunternehmen und werden einen Großteil der Gewinne in gemeinnützige Projekte stecken, die der veganen Le-bensweise dienen.

DAS KLINGT SEHR INTERESSANT. VIELE ENTSCHEIDEN SICH AUCH DAZU, SELBST FÜR IHRE FELLNASEN ZU KOCHEN. WAS SOLLTE MAN DABEI BEACHTEN?

Ich bin ein großer Fan davon, die Mahlzeiten selbst zuzubereiten. Hier-durch kann man viel Abwechslung in den Speiseplan bringen, auf die indi-viduellen Vorlieben seines Lieblings eingehen und hat die Kontrolle über Ausgewogenheit und Bedarfsdeckung. Generell besteht eine Rezeptur aus einer Mischung aus Proteinquellen wie Hülsenfrüchten, aus Kohlenhydraten wie Kartoffeln, Getreide und Pseudo-getreide, aus einer Mixtur hochwertiger Fettquellen wie pflanzlichen Ölen und Nussmusen sowie aus Gemüse, gerne Obst und einer passenden Mi-neralstoffmischung. Wichtig ist, die Komponenten nicht intuitiv zu mi-schen. Stattdessen sollte nach einem Plan gefüttert werden, der durch eine Fachperson erstellt wurde. Der Grund: Die Zutaten unterscheiden sich im-

HOHE UMWELTBELASTUNG DURCH KONVENTIONELLES FLEISCHFUTTER



Dass die Herstellung von konventio-nellem Hundefutter enorme Mengen an Treibhausgasen verursacht, be-legen immer mehr wissenschaft-liche Studien. So hat beispielsweise eine Publikation aus dem Jahr 2020 gezeigt, dass ein durchschnittlicher Hund von 15 kg und einer Lebens-erwartung von 13 Jahren im Laufe seines Lebens 8,2 Tonnen CO₂-Äqui-valente verursacht. Das entspreche den Treibhausgasemissionen von 13 Flügen hin und zurück von Berlin nach Barcelona – oder 72.800 km Au-tofahrt! Für den Großteil der Belas-

tungen, nämlich rund 90 Prozent, ist laut der Studie das Futter auf Fleisch-basis verantwortlich^[1]. Einer weiteren Untersuchung zufolge betragen die schädlichen Umweltauswirkungen von Hunde- und Katzenernährung in den USA 25 bis 30 Prozent von je-nen, die bei der Produktion tierischer Lebensmittel für den Menschen an-fallen. Das betrifft Landnutzung, Wasserverbrauch, die Verbrennung fossiler Brennstoffe sowie Phosphat- und Pestizidbelastung. Der Ausstoß an Treibhausgasen ist mit rund 64 Millionen Tonnen CO₂-Äquivalenten pro Jahr allein für Hunde- und Kat-zenfutter in den USA ebenfalls be-denklich hoch^[2]. Einen Lösungsan-satz bietet eine Publikation, die sich mit dem Pfotenabdruck von Hunden und Katzen beschäftigt: Sie schlägt eine Umstellung auf eine vegetari-sche oder vegane Ernährung vor^[3].

[1] Yavor KM, Lehmann A, Finkbeiner F (2020). Environmental Impacts of a Pet Dog: An LCA Case Study. Sustainability 12(8), 3394.

[2] Okin, G.S (2017). Environmental impacts of food consumption by dogs and cats. PLoS ONE 12, e0181301.

[3] Martens M, Su B, Deblome S (2019). The Ecological Paw Print of Companion Dogs and Cats. BioScience 69 (6), 467-474.



AKEELA (12 JAHRE) MIT KARIN UND CHRIS:

» Akeela bekommt veganes Essen, seitdem sie ein Welpe war. Sie ist eine sehr lebhaftes Hündin und gerne überall mit dabei. Beim Spazierengehen werden wir oft darauf angesprochen, dass ihre Quirligkeit für einen so jungen Hund ja ganz normal ist – dabei hatte sie vor kurzem ihren zwölften Geburtstag!«

BEZUGSQUELLEN

VEGANES HUNDEFUTTER IST UNTER ANDEREM IN FOLGENDEN LÄDEN ERHÄLTlich:

- Das Futterhaus (in ausgewählten Filialen in ganz Österreich)
- Denn's Biomarkt
- Ludiana OG (1090, Spitalgasse 13)
- Maran Vegan (1060, Stumpergasse 57)
- Silinvest Charly's (1010, Börsegasse 9 und 1080, Josefstädter Str. 11)
- Souldog (1090, Nussdorfer Str. 84)
- Waua Miaua e.U. (6971, Rheinstr. 11)

EINE ONLINE-BESTELLUNG IST MEIST SOWOHL DIREKT BEIM HERSTELLER ALS AUCH ÜBER ONLINEVERSÄNDE MÖGLICH:

- www.veganversand.at
- www.veganversand-lebensweise.at
- www.kokku-online.at



prizm eye/pexels

mens in ihrem Energiegehalt und ihrer Nährstoffzusammensetzung. Ein Überschuss oder Mangel entsteht also schnell. Einige Hersteller veganer Nährstoffpulver haben bereits darauf abgestimmte, bedarfsdeckende Rezepturen auf ihren Blogs veröffentlicht. Diese können problemlos für gesunde, ausgewachsene Hunde nachgekocht werden. Teilt man sein Leben mit einem Welpen oder einem Vierbeiner mit Grunderkrankung, empfehle ich dringend, einen individuellen Futterplan erstellen zu lassen.

LIEBE LISA, HERZLICHEN DANK FÜR DEINE VIELEN HILFREICHEN INFOS!



Im Rahmen des Unternehmens DietPet berät Lisa alle Menschen, die ihre Haustiere vegan ernähren möchten. Dabei erstellt sie individuelle Rezepturen, bei denen sie alle spezifischen Bedürfnisse berücksichtigt. Zudem arbeitet sie an einer Software zur computergestützten Rationsberechnung für Tierärzt:innen.

WWW.DIETPET.VET

CLARANA

DE-ÖKO-003

Bio-Qualität
✓ Meeresfrüchte

NEU

neue Sorte
✓ Schoko-Erdnüsse

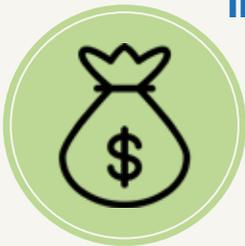
Klassiker
✓ Schokolinsen

IDEEN AUS EUROPA: DÄNEMARKS KLIMA- UND ERNÄHRUNGSPOLITIK

FLEISCH, FISCH UND MILCH SIND BELIEBTE LEBENSMITTEL IN DÄNEMARK. DAS ZEIGT SICH AUCH AN DEN ERNÄHRUNGSFORMEN. NUR 2,5 PROZENT ERNÄHREN SICH VEGETARISCH ODER VEGAN, WÄHREND ES IN ÖSTERREICH IMMERHIN ÜBER 10 PROZENT SIND. DOCH ES TUT SICH ETWAS: JÜNGERE MENSCHEN IN DÄNEMARK, ZWISCHEN 18 UND 34 JAHREN, ERNÄHREN SICH DOPPELT SO HÄUFIG OHNE FLEISCH WIE DER DURCHSCHNITT UND JEDER DRITTE MENSCH LEGT MITTLERWEILE MINDESTENS EINEN FLEISCHFREIEN TAG PRO WOCHE EIN. DIE ERNÄHRUNG WIRD AUCH VON STAATLICHER SEITE ALS WICHTIGES ELEMENT IN DER KLIMAPOLITIK ERKANNT UND ENTSPRECHEND GEFÖRDERT.



INVESTITIONEN: MILLIARDEN FÜR PFLANZLICHE LEBENSMITTEL



Dänemark überrascht mit einem milliardenschweren Investment in pflanzliche Lebensmittel. Der Staat stellt 1,25 Milliarden Dänische Kronen (etwa 168 Millionen Euro) zur Forschung und Entwicklung sowie Vermarktung von pflanzlichen Lebensmitteln zur Verfügung. Auch Landwirt:innen, die Lebensmittel statt Futtermittel anbauen, werden gefördert. Kein anderer Staat der Europäischen Union hat bisher ein höheres Investitionspaket im pflanzlichen Sektor geschnürt. Die Motivation ist in der Politik klar: Klimaschutz kann ohne eine pflanzlichere Ernährung nicht gelingen.

ERNÄHRUNGSRICHTLINIEN: MEHR PFLANZLICHES, WENIGER TIERLICHES



Der nordeuropäische Staat hat vor kurzem seine Ernährungsrichtlinien überarbeitet und darin erstmals die Klimawirkung von Lebensmitteln beachtet. Daher empfiehlt Dänemark, dass seine Bürger:innen ihren Konsum von Fleisch und Fisch stark senken und jenen von Gemüse, Obst und Hülsenfrüchten stark erhöhen. Konkret bedeutet das, dass der Fleischkonsum von etwa 1.000 auf maximal 350 Gramm pro Woche sinken muss. Hülsenfrüchte sollten hingegen mindestens 700 Gramm pro Woche gegessen werden. Die Ziele sind durchaus ambitioniert, aber als Lichtblick bleibt, dass sich zumindest sechs von zehn Dän:innen nachhaltiger ernähren wollen.

LEBENSMITTELLABEL: KLIMAWIRKUNG AUF EINEN BLICK



Die nachhaltige Wahl soll auch die einfache Wahl sein. Dänemark plant daher nun als erster Staat weltweit ein Klimalabel für Lebensmittel. Denkbar ist etwa eine Ampelkennzeichnung. Lebensmittel mit niedrigen, mittleren oder hohen Treibhausgasen wären entsprechend grün, gelb oder rot gekennzeichnet. Die Konsument:innen sollen auf einen Blick die Klimawirkung erkennen und zu den klimafreundlichen Lebensmitteln greifen. Die Ampel würde bei Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten und pflanzlichen Alternativen zu Fleisch und Milch grün leuchten, was nachhaltige Konsumententscheidungen der Dän:innen einfacher machen würde. Ende 2022 sollen das Label und seine konkrete Gestaltung präsentiert werden.

DÄNEMARK GEHT IN SEINER KLIMA- UND ERNÄHRUNGSPOLITIK NICHT NUR MUTIGE, SONDERN AUCH NOTWENDIGE SCHRITTE. SCHRITTE, DIE SICH ÖSTERREICH DURCHAUS ABSCHAUEN KÖNNTE, UM HIERZULANDE EINE KLIMAFREUNDLICHE UND PFLANZENBASIERTER ERNÄHRUNG ZU FÖRDERN.



GETREIDE IN EUROPA

FUTTERMITTEL ODER LEBENSMITTEL?

WÄHREND DIE PREISE FÜR LEBENSMITTEL KONTINUIERLICH STEIGEN UND IMMER MEHR MENSCHEN IHREN GÜRTEL ENGER SCHNALLEN MÜSSEN, VERWENDET EUROPA NACH WIE VOR DEN GROSSTEIL DES GETREIDES FÜR SOGENANNT NUTZTIERE. DIE RUFEN NACH EINEM NACHHALTIGEN UND DAMIT PFLANZENBASIERTEM ERNÄHRUNGSSYSTEM WERDEN ZU RECHT LAUTER.

LEBENSMITTELPREISE ALS GROSSE BELASTUNG FÜR ÖSTERREICHER:INNEN

Die Teuerungswelle hat Österreich fest im Griff. Die Inflationsrate kletterte im August 2022 auf 9,3 Prozent und damit auf den höchsten Wert seit fast 50 Jahren. Preistreiber sind dabei vor allem Energie und Lebensmittel. So mussten für Lebensmittel durchschnittlich 13,1 Prozent mehr bezahlt werden als im Vorjahr. Für immer mehr Österreicher:innen wird das tägliche Leben schwer finanzierbar. Laut einer APA-Umfrage müsse sich die Hälfte der Bevölkerung beim täglichen Lebensmitteleinkauf einschränken.

Denn die Preise auf den Agrarmärkten befinden sich derzeit im Höhenflug. Der Weltmarktpreis für Weizen betrug zur Jahreshälfte etwa 335 Euro pro Tonne und damit satte 60 Prozent mehr als

im Vorjahr. Grund dafür ist unter anderem der Krieg in der Ukraine, die als Kornkammer Europas gilt. Auch die steigenden Energiepreise treffen die Landwirtschaft und erhöhen die Rohstoffpreise spürbar. In einer mehr als angespannten Ernährungssituation, die zu einer global weit verbreiteten Hungersnot führen kann, sollte ein genauer Blick auf die Landwirtschaft und die Verwendung ihrer Ressourcen geworfen werden.

GETREIDE ALS FUTTERMITTEL STATT ALS LEBENSMITTEL

Weltweit landet ein Drittel der Feldfrüchte in den Futtertrögen von Tieren. In Europa liegt die Zahl nochmals höher und so werden beispielsweise knapp über 60 Prozent des Getreides an Rinder, Schweine und Hühner verfüttert. Doch wäre es nicht nachhaltiger, die Pflanzen direkt auf die Teller der Men-

schen zu bringen? Die sogenannten Veredelungsverluste setzen an diesem Punkt an und beschreiben, wie viele Kilogramm Futtermittel für ein Kilogramm Tierprodukt aufgewendet werden müssen. Im globalen Durchschnitt entfallen 25 kg Futter auf 1 kg Fleisch von Rindern, bei Schweinen sind es 6,4 kg und bei Hühnern 3,3 kg.

Hier gilt es zu beachten, dass Rinder zwar mehr Futter benötigen, aber neben Kraftfutter (wie Getreide und Soja) auch Raufutter (wie Gras, Heu und Stroh) essen. Schweine und Hühner brauchen hingegen weniger Futter pro Kilogramm Fleisch, aber ihre Ernährung besteht größtenteils aus Kraftfutter. So oder so wäre es die nachhaltigste Alternative, auf Ackerflächen Pflanzen anzubauen und sie direkt als Lebensmittel zu konsumieren, anstatt sie als Futtermittel für Tiere einzusetzen und

diese zu Fleisch-, Milch- und Eierlieferanten zu degradieren.

GROSSER FUSSABDRUCK VON TIERPRODUKTEN

Apropos Fläche, die Landwirtschaft ist der Wirtschaftssektor mit der größten Flächennutzung weltweit. Die bewohnbare, also eis- und wüstenfreie Fläche der Erde entfällt zur Hälfte auf sie. Doch nur ein Fünftel von ebendieser Fläche wird für pflanzliche Lebensmittel verwendet, die restlichen vier Fünftel entfallen auf Ackerflächen für Futtermittel sowie auf Weideflächen. Dabei tragen Tierprodukte verhältnismäßig wenig zur Ernährung der Menschen bei. Sie liefern nur ein Fünftel der weltweit konsumierten Kalorien. Anders ausgedrückt: Mit einer pflanzenbasierten Ernährung könnten wesentlich mehr Menschen ernährt werden.

Die Welternährungsorganisation FAO rechnet beispielsweise vor, dass eine Weltbevölkerung von 9 Milliarden Menschen, die in etwa 15 Jahren erreicht sein wird, ernährt werden kann, würden zumindest 40 Prozent der Ackerflächen für Futtermittel ab sofort für Lebensmittel verwendet werden. Die Ernährung der Weltbevölkerung ist damit weniger ein Problem von fehlender und mehr ein Problem von falsch verwendeter Landwirtschaftsfläche, das stark mit dem Überkonsum von Tierprodukten in wohlhabenderen Ländern korreliert.

FUTTER-TIERPRODUKT-VERHÄLTNISS

Tierprodukt (1 kg)	Futtermittel (kg)
Rindfleisch	25
Schweinefleisch	6,4
Hühnerfleisch	3,3

STUDIEN ZU NATIONALEN ERNÄHRUNGSWEISEN

Der Flächenbedarf für die Ernährung unterscheidet sich stark von Land zu Land. Eine Studie der University of Edinburgh hat berechnet, dass Länder mit fleischreicher Ernährung bis zu 14-mal so viel Fläche benötigen, um ihre Bürger:innen zu ernähren, als jene mit fleischarmer Ernährung. Wenn sich jeder Mensch beispielsweise derart tierproduktreich ernähren würde wie in den USA, würde beinahe doppelt so viel Land benötigt werden, was zudem physikalisch unmöglich ist. Wenn jeder hingegen derart pflanzenreich wie in Indien essen würde, würde weniger als die Hälfte des derzeitigen Landes für die Landwirtschaft benötigt werden.

Ähnliches Zahlenmaterial existiert auch für Österreich. Eine Studie der Universität für Bodenkultur hat Ernährungsweisen und ihre Umweltauswirkungen unter die Lupe genommen. Demnach reduziert sich der Flächenbedarf bei einem Ernährungswechsel von einer omnivoren Mischkost auf

eine vegane Kost um zwei Drittel. Und schon mit einer gesamtgesellschaftlichen Fleischreduktion von etwa einem Fünftel würden die Importe von Futtersoja, die derzeit in der Größenordnung von 500.000 Tonnen ins Land fließen, obsolet werden.

WEGE IN EINE NACHHALTIGE ZUKUNFT

Wir leben in einer Zeit von multiplen Krisen. Die Klima-, Corona-, Preis- und Ukraine-Krise zählen zu den offensichtlichsten, aber bei weitem nicht einzigen Problemen, die die Welt in Atem halten. Eine gesellschaftliche Debatte über die Frage, wie wir uns heute ernähren und es morgen tun sollten, ist dabei ein Gebot der Stunde – nicht nur aus Sicht des Klima- und Umweltschutzes, sondern auch aus Sicht der sozialen Gerechtigkeit für menschliche und tierliche Lebewesen.

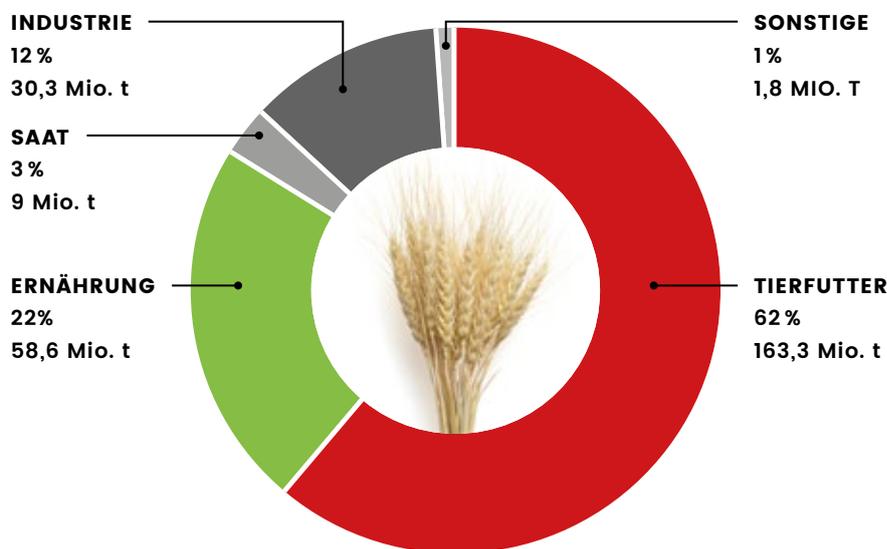
In diesem Sinne sollten wir nicht nur über das Energiesparen, sondern auch über das Fleischsparen sprechen. Ein europäisches Ernährungssystem, das den Großteil an Getreide und Soja an Tiere statt an Menschen verfüttert, hat mit Nachhaltigkeit nichts zu tun. Ein Ernährungswandel von uns Europäer:innen hin zu einer pflanzlichen oder pflanzenbasierten Kost ist dabei ein elementarer Schritt auf dem Weg in eine nachhaltige Zukunft.

WELTWEITE LANDWIRTSCHAFTS-FLÄCHEN-VERWENDUNG



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

GETREIDEVERBRAUCH IN DER EUROPÄISCHEN UNION (Wirtschaftsjahr 2021/2022, inkl. Prognose)



Quelle: Europäische Kommission. 2022.



PFLANZLICHES PROTEIN EIWEISSVERSORGUNG BEI VEGANER ERNÄHRUNG

DIE FRAGE „WOHER BEKOMMST DU DEIN EIWEISS?“ HAT VERMUTLICH JEDER VEGANE MENSCH SCHON EINMAL GESTELLT BEKOMMEN. DABEI GIBT ES EINE GROSSE VIELFALT AN PFLANZLICHEN LEBENSMITTELN, DIE SICH IDEAL ZUR DECKUNG DES EIWEISSBEDARFS EIGNEN. WIR STELLEN DIE BESTEN QUELLEN VOR UND ERKLÄREN, WORAUF MAN BEI DER EIWEISSZUFUHR ACHTEN SOLLTE.

WAS IST PROTEIN?

Proteine werden auch als Eiweiß bezeichnet. Sie setzen sich aus 20 verschiedenen Aminosäuren zusammen. Acht davon sind für den Menschen unentbehrlich, sie müssen also mit der Nahrung aufgenommen werden. Die übrigen zwölf Aminosäuren können unter normalen Bedingungen vom Körper selbst aufgebaut werden.

Proteine aus der Nahrung versorgen den Körper mit unentbehrlichen Aminosäuren und Stickstoff, aus welchen wiederum körpereigenes Eiweiß hergestellt wird. Dieses wird unter anderem als Baustein für Muskel-, Nerven- und Bindegewebe genutzt, für Hormone und Enzyme, Transportproteine wie Hämoglobin und immunaktive Eiweiße wie Antikörper. Nahrungsproteine können zudem zur Energiebereitstellung herangezogen werden.

WIE VIEL EIWEISS BRAUCHEN WIR?

Die deutschsprachigen Fachgesellschaften für Ernährung empfehlen in ihren gemeinsamen D-A-CH-Referenzwerten eine Aufnahme von 0,8 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht für Erwachsene. Hierbei wurde bereits einberechnet, dass individuelle Schwankungen bestehen und das Protein nicht komplett verdaulich ist. Der Mindestbedarf liegt nämlich bei lediglich 0,4 - 0,65 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht, sofern unterschiedliche Proteinquellen genutzt werden.

Für Kinder und Jugendliche, Schwangere und Stillende sowie ältere Menschen liegen die Werte etwas höher. So wird beispielsweise Kindern im Alter von 1 bis 4 Jahren, Schwangeren im dritten Trimester sowie Menschen ab 65 Jahren eine Proteinzufuhr von einem Gramm pro Kilogramm am Tag empfohlen. Bei

Sportler:innen hängt der Proteinbedarf vom Trainingszustand und -ziel ab. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt in Abhängigkeit dessen eine Zufuhr von ca. 1,2 bis 2 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht. Je nach Trainingsziel, -intensität und -umfang kann die Zufuhr flexibel variiert werden.

PFLANZLICHE EIWEISSQUELLEN

Eine Vielzahl an pflanzlichen Lebensmitteln kann zur Proteinversorgung beitragen. Folgende sind besonders gute Eiweißlieferanten:

- Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen, Erbsen, Kichererbsen
- Sojaprodukte wie Tofu, Tempeh, Sojajoghurt, Sojamilch, Sojagranulat, -schnitzel und -medaillons
- Getreide und Pseudogetreide wie Quinoa, Hafer, Hirse, Weizen, Dinkel, Roggen, Reis, Mais, Buchweizen, Gerste
- Getreideprodukte wie Seitan, Brot,

PRAXISTIPPS FÜR DIE PROTEINZUFUHR

- Mit einer abwechslungsreichen, vollwertigen Ernährung auf Basis von Hülsenfrüchten, Getreide, Gemüse, Obst sowie Nüssen und Samen kann eine ausreichende Proteinzufuhr problemlos sichergestellt werden. Voraussetzung ist, dass ausreichend Energie aufgenommen wird.
- Täglich Hülsenfrüchte in die Ernährung einbauen. Besonders gut verwertbares Eiweiß liefern Sojabohnen und Produkte daraus wie Tofu, Tempeh und Sojajoghurt sowie texturiertes Sojaprotein (Sojagranulat, -schnetzel und -me-
daillons).
- Ideal ist es, wenn bei möglichst jeder Mahlzeit verschiedene Proteinquellen miteinander kombiniert werden. Ein

besonders gutes Aminosäureprofil ergibt sich bei der Kombination aus Hülsenfrüchten und Getreide. Einige Beispiele sind Müsli mit Sojajoghurt, Spaghetti mit Linsenbolognese, Falafel mit Fladenbrot oder Semmelknödel mit Linsen.

- Alternativ können die Eiweißquellen auch über den Tag verteilt werden, beispielsweise ein Käferbohnenalat zu Mittag und Pasta mit Gemüse als Abendessen.
- Durch Kochen, Mixen und Einweichen von pflanzlichen Lebensmitteln wie Hülsenfrüchten, Getreide und Nüssen kann deren Verdaulichkeit erhöht werden. Somit kann vom Körper mehr von dem aufgenommenen Eiweiß genutzt werden.

Nudeln, Haferflocken, Couscous, Bulgur
• Nüsse und Samen wie Kürbiskerne, Hanfsamen, Erdnüsse, Mandeln, Sonnenblumenkerne

PROTEINQUALITÄT

Je mehr körpereigenes Eiweiß aus einem Nahrungsprotein aufgebaut werden kann, desto höher ist seine Proteinqualität. Diese wird bestimmt von der Menge an unentbehrlichen Aminosäuren, dem Verhältnis von unentbehrlichen und entbehrlichen Aminosäuren sowie der Verdaulichkeit der Proteine. Zur Bestimmung der Proteinqualität werden häufig zwei Verfahren benutzt:

• **BIOLOGISCHE WERTIGKEIT:** Diese gibt an, in welchem Umfang Nahrungsproteine zur Herstellung von Körperproteinen genutzt werden können. Als Referenzprotein dient das Hühnerei. Dessen biologische Wertigkeit wurde mit 100 festgelegt. Die biologische Wertigkeit anderer Lebensmittel liegt darunter, so hat Soja beispielsweise eine biologische Wertigkeit von 84, andere Bohnen 73, Weizen 59. Durch Kombination verschiedener Proteinquellen kann die biologische Wertigkeit jedoch stark erhöht werden (z. B. Bohne + Mais = 99)

• **PROTEIN DIGESTIBILITY CORRECTED AMINO ACID SCORE (PDCAAS):** Der PDCAAS, zu deutsch „um die Verdaulichkeit korrigierte Aminosäurebewertung“, berücksichtigt zusätzlich zur Aminosäurezusammensetzung auch die Verdaulichkeit eines Proteins. Je höher er ist, desto besser ist das Eiweiß verdaulich – desto geringere Proteinmengen sind also für die Bedarfsdeckung notwendig. Aufgrund von robusten Zellwänden und Ballaststoffen ist die Verdaulichkeit von pflanzli-

chen Proteinen zwar in der Regel etwas schlechter als jene von tierischen, sie ist aber immer noch relativ gut. Zusätzlich kann sie durch gründliches Kauen sowie Zubereitungsmethoden wie Kochen, Zerkleinern und Einweichen deutlich erhöht werden. Eine Besonderheit unter den pflanzlichen Eiweißquellen stellt Soja dar, dessen PDCAAS 1 beträgt und damit genauso hoch ist

wie jener des Hühnereis und sogar höher als jener von Rindfleisch (0,92).

Die Proteinqualität einzelner Lebensmittel kann aufgewertet werden, indem verschiedene Proteinquellen miteinander kombiniert werden. Getreide und Hülsenfrüchte ergänzen sich ideal miteinander, denn Getreide ist arm an der Aminosäure Lysin, aber reich an Methionin. Bei Hülsenfrüchten ist es umgekehrt: Sie enthalten wenig Methionin, dafür viel Lysin. Bei der Zusammenstellung von Mahlzeiten ist es daher sinnvoll, auf eine entsprechende Kombination zu achten – beispielsweise Linsendal mit Reis oder Hummus mit Brot.

PFLANZLICHE EIWEISSQUELLEN SIND BESONDERS GESUND

Trotz der etwas schlechteren Verdaulichkeit haben pflanzliche Proteine gegenüber tierischen einige wesentliche Vorteile: Tierische Quellen wie Eier enthalten meist viele gesättigte Fettsäuren, die bei hoher Zufuhr die Cholesterinkonzentration im Blut erhöhen können. Pflanzliche Eiweißlieferanten wie Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide und Nüsse sind hingegen reich an vielen gesundheitsfördernden Substanzen wie sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen sowie ungesättigten Fettsäuren. Der Austausch von tierischen Proteinquellen gegen pflanzliche kann somit dazu beitragen, das Risiko für ernährungsbedingte chronische Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu reduzieren.

**VOLLSTÄNDIGER ARTIKEL
MIT QUELLENANGABEN
WWW.VEGAN.AT/PROTEIN**

PROTEINGEHALT AUSGEWÄHLTER PFLANZLICHER LEBENSMITTEL (in Gramm pro 100 Gramm Lebensmittel)

HÜLSENFRÜCHTE UND SOJAPRODUKTE:

Kidneybohnen (getrocknet) 25
Linsen (getrocknet) 24,6
Weiße Bohnen (getrocknet) 24,5
Kichererbsen (getrocknet) 20,5
Tempeh 20,3
Tofu (fest) 17,3
Sojaschnetzel (TVP, zubereitet) 16
Erbsen (roh) 5,4
Sojamilch 2,8

GETREIDE, PSEUDOGETREIDE UND GETREIDEPRODUKTE:

Seitan (zubereitet) 18
Quinoa 14,1
Vollkornnudeln 13,9
Haferflocken 13,2
Nudeln (weiß) 13
Vollkornbrot 12,4
Hirse 11

NÜSSE UND SAMEN:

Hanfsamen 31,6
Kürbiskerne 30,2
Erdnüsse 26,2
Sonnenblumenkerne 20,8
Mandeln 20,4
Cashewkerne 18,2



NICHT DAS GELBE VOM EI KÜCKEN, HENNEN UND HÄHNE IN DER EIERWIRTSCHAFT

**DER WERT VON EINEM HÜHNERLEBEN IST KNAPP BEMESSEN UND IN DER FLEISCH-
WIE AUCH EIERWIRTSCHAFT ERREICHEN HÜHNER NUR EINEN BRUCHTEIL IHRER
NATÜRLICHEN LEBENSERWARTUNG. DOCH HÜHNER SIND HÖCHST EMPFINDSAME
LEBEWESEN MIT FASZINIERENDEN KOGNITIVEN UND SOZIALEN EIGENSCHAFTEN, DIE
SCHNELL ENTDECKT WERDEN, WENN MAN SIE NUR AUFMERKSAM BETRACHTET.**

LEBENSWEGE VON HÜHNERN IN DER EIERWIRTSCHAFT

Hierzulande gibt es 35 Elterntierbetriebe in der Eierwirtschaft. Dort leben Hähne und Hennen zusammen, deren Eier in einer von drei Brutereien künstlich ausgebrütet werden. Die Kücken werden nach dem Schlüpfen nach dem Geschlecht sortiert. Männliche Kücken von sogenannten Legerassen sind wirtschaftlich nicht interessant, sie wachsen im Vergleich zu ihren Artgenoss:innen von sogenannten Mastrassen zu langsam. Sie werden großteils an ihrem ersten Lebenstag mit Gas getötet und als sogenannte Futterkücken für andere Tiere (73 Prozent) verwendet oder der Tierkörperverwertung (16 Prozent) zugeführt. Die restlichen männlichen Kücken stammen aus der Bio-Landwirtschaft und werden als sogenannte

Bruderhähne großgezogen, ehe sie mit acht bis zehn Wochen geschlachtet werden. Weibliche Kücken hingegen werden in einem der 1.200 Legehennenbetriebe untergebracht. Sie erreichen ein Alter von etwa 1 ½ Jahren, ehe ihre Legeleistung und damit das wirtschaftliche Interesse an ihnen nachlässt und sie in einem von drei Hühnerschlachthöfen in Österreich getötet werden.

LEBENSBEDINGUNGEN VON HENNEN IN DER EIERWIRTSCHAFT

Während ihres Lebens im Legebetrieb sieht sich die Henne mehr als bescheidenen Lebensbedingungen ausgesetzt. In Österreich sind konventionelle Käfige zwar seit 2009 und ausgestaltete Käfige seit 2020 in der Eierwirtschaft verboten, doch es dominiert die Bodenhaltung. Sechs von zehn Eiern stam-

men aus ihr, der Rest verteilt sich auf Freiland- (26 Prozent) und Bio-Freilandhaltung (13 Prozent). In der Bodenhaltung teilen sich sieben bis neun Hennen einen Quadratmeter. In anderen Worten leben die meisten Hennen auf einer Fläche von zwei DIN-A4-Blättern. Tausende Tiere werden pro Halle gehalten, doch schon eine Gruppengröße von 50 Tieren ist überfordernd für ein Huhn. So leben sie in der Landwirtschaft in Dauerstress, zumal sie dort keine stabile Rangordnung etablieren können. Auch fehlende Bewegung und Beschäftigung kommen hinzu und führen zu physischen und psychischen Problemen.

GERETTETE HÜHNER UND IHR LEBEN NACH DER LANDWIRTSCHAFT

Zu Recht kann man sich fragen: Muss es

sein, dass hierzulande jährlich über 100 Millionen empfindungsfähige Hühner getötet werden? Das entspricht über 400 Hühnern, die ihr Leben verloren haben, seitdem Sie diesen Text lesen. Der Verein „Rette dein Huhn“ setzt hier an und rettet jährlich tausende Hühner vor dem Tod und vermittelt sie an artgerechte und schlachtfreie Plätze. Doch die Tiervermittlung ist schwierig: Im Fall von sogenannten ausrangierten Legehennen sind pro landwirtschaftlichem Betrieb hunderte bis tausende Tiere zu vermitteln. Im Fall von Hähnen gestaltet sich die Platzsuche durch das Sozialverhalten der Tiere schwierig. Während Hennen problemlos ohne Hahn und somit in einer gleichgeschlechtlichen Gruppe leben können, ergibt sich bei gemischtgeschlechtlichen Gruppen die Herausforderung, dass auf einen Hahn etwa zehn Hennen kommen sollen. Die Vermittlung der kleineren Anzahl an männlichen Hähnen ist damit ebenso schwierig wie jene der größeren Anzahl an weiblichen Hennen.

AUF AUGENHÖHE MIT HÄHNEN AM LEBENSHOF VEGANIMALS

Am Lebenshof Veganimals im niederösterreichischen Weinviertel ist man sich der Problematik der begrenzten Lebensplätze mehr als bewusst. Daher wurde entschieden, Hähne in Not aufzunehmen. Heute leben 22 gerettete Hähne in einer Männergruppe am Hof, wie auch einige Gänse, Enten, Schwä-

ne, Wachteln und Tauben sowie Ziegen, Schafe, Schweine, Hunde und Katzen. Magdalena, die gemeinsam mit ihrem Mann den Lebenshof betreibt, ist es wichtig, dass Hühner als Individuen und nicht als Masse gesehen werden: „Hühner sind sehr kluge Tiere und haben sozusagen eine gewisse Straßenschlauheit. Sie können sich gut die Gesichter von Menschen merken und erkennen sie auch nach längerem wieder und wissen, wer ihnen gut oder schlecht gestimmt ist.“

Zudem ist es den Lebenshofbetreiber:innen wichtig, Vorurteile über Hähne abzubauen: „Unsere Hähne leben sehr harmonisch miteinander und wie auch andere Hühner machen sie vieles zusammen. Es wird also gemeinsam geschlafen, geruht und gegessen. Interessant ist, dass Hähne ihre Essensrufe, die sie sonst an ihre Hühner richten, auch in der Männergruppe nutzen und ihr Essen brüderlich teilen.“ Natürlich gäbe es hin und wieder auch Streit zwischen den Hähnen, doch der lege sich normalerweise schnell, spätestens nach einem Machtwort von den Gänsen.

Der Lebenshof versteht sich auch als Ort für Bewusstseinsbildung und versucht, ein Gefühl für die eigene Lebens- und Ernährungsweise zu schaffen. Viele der Tiere von Veganimals wären früher oder später an ihrem vorherigen Lebensort getötet worden. Die Hähne, die heute gackernd und kräehend über

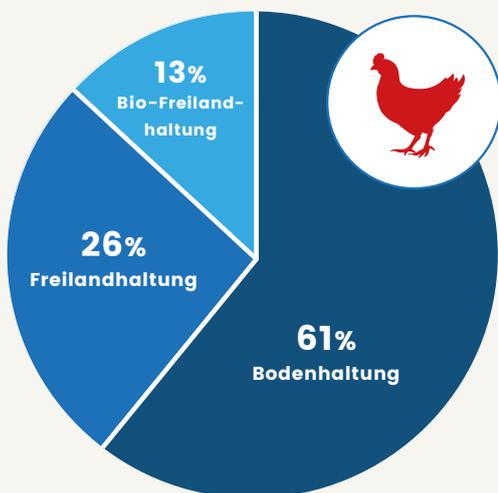


GERETTETE HÄHNE AM LEBENSHOF VEGANIMALS

den Lebenshof wachen, in der Erde picken und im Sand baden, hatten großes Glück. Ihren Artgenossen in der Landwirtschaft droht nach einem Tag, einem oder zwei Monaten das Ende eines kurzen und oft leidvollen Lebens. Ein Schicksal, gegen das mit einer veganen Lebensweise gekämpft werden kann.

MEHR INFORMATIONEN ZU LEBESHÖFEN (VEGAN.AT/LEBENSHOF) UND ZUR UNTERSTÜTZUNG VON HÜHNERRETTUNGEN (RETTEDEINHUHN.AT) FINDEN SICH ONLINE!

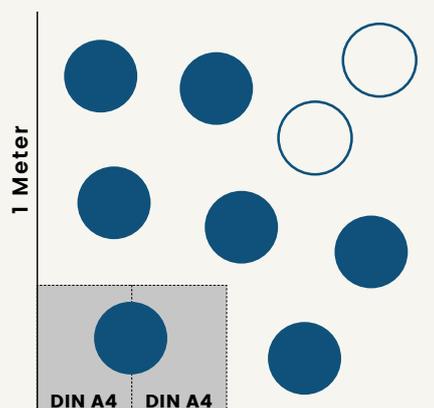
HALTUNGSFORMEN VON HÜHNERN IN ÖSTERREICH



Quelle: Statistik Austria, Österreichische Qualitätsgeflügelvereinigung; Zahlen für 2020

PLATZ VON HÜHNERN IN DER BODENHALTUNG

7-9 Hennen pro Quadratmeter, somit 0,11-0,14 m² pro Henne, Vergleich mit DIN-A4-Blatt, das 0,06 m² groß ist.



Quelle: 1. Tierhaltungsverordnung

EIN JAHR IN DER HÜHNER- UND EIERWIRTSCHAFT ÖSTERREICHS

9,9 MIO. getötete männliche Kücken (Eierindustrie)

100,3 MIO. getötete Hühner (Mast- und Eierindustrie)

236 Eier pro Kopf

Quelle: Statistik Austria; Zahlen für 2021 bzw. 2020



20 JAHRE V-LABEL IN ÖSTERREICH

DIE VERGANGENHEIT UND ZUKUNFT DES VEGANEN GÜTESIEGELS

HIERZULANDE FEIERT DAS V-LABEL HEUER EINEN RUNDEN GEBURTSTAG. SEIT 2002 VERGIBT DIE VEGANE GESELLSCHAFT DAS GÜTESIEGEL AN VEGANE UND VEGETARISCHE PRODUKTE. WIR WERFEN DAHER EINEN BLICK AUF DIE VERGANGENHEIT, GEGENWART UND ZUKUNFT DES WELTWEIT FÜHRENDEN GÜTESIEGELS IM VEGGIE-BEREICH.

GEBURTSORT SCHWEIZ – WIE DAS V-LABEL VON UNSEREM NACHBARLAND IN DIE WELT KAM

Ende des 20. Jahrhunderts stieg mit der Anzahl an Vegetarier:innen und Veganer:innen auch die Notwendigkeit einer klaren und verlässlichen Kennzeichnung von vegan-vegetarischen Lebensmitteln. Unsere Schwesterorganisation Swissveg (damals noch als Schweizerische Vereinigung für Vegetarismus) entwickelte 1996 erste Richtlinien für die Deklaration von Veggie-Produkten. Ein Jahr später wurden Fleischalternativen als erste Produkte zertifiziert. Das V-Label war geboren. Renato Pichler, Initiator des Gütesiegels und Präsident von Swissveg, präsentierte das Projekt 1999 am Europäischen Vegetarier-Kongress. Seitdem wird das V-Label von vegan-vegetarischen Organisationen weltweit vergeben. In Österreich ist allein die Vegane Gesellschaft zur Zertifizierung mit dem V-Label berechtigt und wurde hierzulande vor 20 Jahren von unserem Obmann Felix Hnat eingeführt. Dabei kümmern sich er und das restliche V-Label-Team, das mittlerweile auf vier Personen gewachsen ist, als Expert:innen in den Bereichen Wirtschaft und Lebensmitteltechnologie um das Gütesiegel und seine Vergabe.

KRITERIEN UND KONTROLLE – WAS HINTER DEM V-LABEL STECKT

Das V-Label zählt im deutschsprachigen Raum mittlerweile nicht nur zu den vertrauenswürdigsten, sondern auch zu den dynamischsten und trendigsten Gütesiegeln. Doch wofür steht das V-Label und wie wird es kontrolliert? Grundsätzlich wird das Gütesiegel in den Kategorien „vegan“ und „vegetarisch“ vergeben und durch einen gelben

BEDEUTUNG VOM V-LABEL

Gütesiegel werden bei Konsument:innen immer wichtiger. Eine Umfrage zum V-Label mit mehr als 23.000 Menschen aus 40 Ländern unterstreicht das.



91%

bevorzugen Produkte mit einem Gütesiegel wie dem V-Label



89%

halten das V-Label beim Einkauf für nützlich



78%

vertrauen Produkten mit dem V-Label generell mehr

Kreis und ein grünes V mit blättriger Spitze dargestellt. Übrigens: Das bekannte V als Symbol der Vegan-Bewegung wurde bereits in den 1970er-Jahren vom Italiener Bruno Nascimben designt und von ihm allen vegan-vegetarischen Organisationen für nicht-kommerzielle Zwecke kostenlos zur Verfügung gestellt.

Zurück zum Gütesiegel: Möchte ein Unternehmen seine Produkte zertifizieren lassen, muss es seine Rezepturen inklusive aller Inhalts- und Hilfsstoffe offenlegen. Bei kritischen Stoffen sehen wir besonders genau hin und verlangen Nachweise über die Herkunft der Rohstoffe. Zudem führen wir Audits durch und vergewissern uns vor Ort, ob alle

Vorschriften eingehalten werden. Doch warum braucht es überhaupt ein Gütesiegel? Derzeit gibt es keine gesetzlichen Definitionen zu „vegan“ und „vegetarisch“. Die Deklarationen auf Produkten sind zudem oft schwer verständlich und unvollständig. Das Gütesiegel garantiert daher durch einheitliche Kriterien und Kontrollen, dass nur Produkte, für die keine tierlichen Stoffe eingesetzt wurden, das V-Label „vegan“ tragen dürfen.

VON FOOD ZU NON-FOOD – WIE DAS V-LABEL IMMER MEHR BEREICHE UMFASST

Nachdem wir in den ersten Jahren etwa 100 Produkte zertifiziert haben, ist der Boom an vegan-vegetarischen Produkten vor allem seit den 2010er-Jahren stark spürbar. Zum heutigen Tag sind hierzulande über 8.000 Produkte zertifiziert, weltweit sind es über 50.000 aktive Lizenzen. Das V-Label hat sich dabei im Lebensmittelbereich zum Marktführer bei vegan-vegetarischen Gütesiegeln entwickelt und ist aus den Einkaufsregalen nicht mehr wegzu-denken. Alle großen Supermarktketten, also Spar, Billa, Hofer, Lidl und Penny, zertifizieren ihre vegan-vegetarischen Eigenmarken mit dem V-Label.

Damit nicht genug: Das V-Label ist auch in der Gastronomie sowie für Textilien, Kosmetika, Wasch- und Reinigungsmittel erhältlich. Cateringunternehmen wie Brok und DoN sowie Fast-Food-Ketten wie Burger King erkennen, dass das V-Label ein Gütesiegel am Puls der Zeit ist. Textilhersteller wie Betten Reiter, Vossen und Grüne Erde sehen das ebenso. Zu den Pionierunternehmen im Bereich Kosmetik, Wasch- und Reini-

BEST PRACTICE: WASCH- UND REINIGUNGSMITTEL VON PLANET PURE



Planet Pure hat sich Nachhaltigkeit auf die Fahnen geschrieben. Gekauft werden können die Produkte in Einzelverpackungen und zudem können sie in über 120 DM-Filialen nachgefüllt werden. Die Produkte sind dabei nicht nur umweltverträglich, sondern sozusagen auch tierverschäftlich. Das V-Label garantiert, dass alle

Produkte frei von tierlichen Inhaltsstoffen und Tierversuchen sind. Planet Pure wird durch die Zertifizierung mit dem V-Label zu einem Vorreiter im Bereich Wasch- und Reinigungsmittel und bietet nachhaltigkeitsaffinen Konsument:innen hochwertige und garantiert vegane Produkte.

gungsmittel zählen zudem Planet Pure, Beauty Kiss und Sundance. In dieser Branche ist noch großes Potenzial vorhanden. Derzeit suchen Konsument:innen immer mehr nach pflanzlichen und tierversuchsfreien Produkten, um nicht nur sich, sondern auch die eigenen vier Wände sauber zu halten. Die Sterne stehen gut, dass das V-Label auch in dieser Sparte zukünftig noch stärker zu Transparenz für Konsument:innen und Unternehmer:innen beitragen wird.

„Seitdem wir das V-Label vor 20 Jahren in Österreich eingeführt haben, ist sehr viel geschehen. Nicht nur die Qualität und Quantität von Plant-based-Produkten ist explosionsartig gewachsen, auch die Zertifizierung mit dem V-Label ist mittlerweile zu einem wichtigen Erfolgsfaktor für Unternehmen geworden. Ich freue mich außerordentlich, dass ich das V-Label von Anfang an begleiten konnte!“

Felix Hnat

IN 20 JAHREN GÜTESIEGEL IST VIEL PASSIERT. WIR BLICKEN AUF DIE NATIONALEN UND INTERNATIONALEN MEILENSTEINE DES V-LABELS ZURÜCK.

- 1996:** V-Label in der Schweiz geschaffen
- 2002:** V-Label in Österreich eingeführt
- 2002:** Erste Lebensmittel von Vegavita erhalten in Österreich das V-Label
- 2007:** 100 Produkte in Österreich zertifiziert
- 2016:** 2.000 Produkte in Österreich zertifiziert
- 2018:** Österreichische Vegan-Awards erstmals vergeben
- 2019:** 4.000 Produkte in Österreich zertifiziert
- 2021:** 6.000 Produkte in Österreich zertifiziert
- 2021:** Internationale V-Label-Awards erstmals vergeben
- 2022:** 8.000 Produkte in Österreich zertifiziert
- 2022:** 50.000 Produkte weltweit zertifiziert

TEAM VOM V-LABEL IN ÖSTERREICH

IN DER VEGANEN GESELLSCHAFT ÖSTERREICH KÜMMERT SICH EIN VIERKÖPFIGES TEAM IN ENGER ZUSAMMENARBEIT MIT UNSEREM OBMANN FELIX HNAT UM DIE ZERTIFIZIERUNG MIT DEM V-LABEL. WIR HABEN SIE ZU IHRER TÄTIGKEIT BEFRAGT.



WAS MACHT DAS V-LABEL ZU EINEM WICHTIGEN GÜTESIEGEL? „Durch die gute Sichtbarkeit auf veganen Produkten sorgt das V-Label für eine große Erleichterung beim Einkaufen. Außerdem ist das V-Label das vermutlich wichtigste Projekt weltweit, um Veggie-Organisationen zu stärken und die Zusammenarbeit unter ihnen auf vielen Ebenen zu fördern.“

Fabian Plank



WAS WAR DAS AUSSERGEWÖHNLICHSTE PRODUKT, DAS IHR JE ZERTIFIZIERT HABT?

„Generell sind alle eingereichten Produkte sehr spannend, aber ganz besonders interessant war die Zertifizierung einer Wand- und Deckenfarbe. Bei „vegan“ denkt man erst mal nur an die Ernährung und Kosmetik. Umso wichtiger ist es, dass immer mehr Non-Food-Produzenten Wert auf eine vegane Herstellung legen und das den Konsument:innen durch das V-Label auch deutlich zeigen.“

Sandy Porzel



WAS BEGEISTERT EUCH AN EUERER ARBEIT FÜR V-LABEL? „Ich freue mich vor allem immer über die Vielfalt der neuen Produkte, die wir zertifizieren dürfen. Mich motiviert, dass das Label Konsument:innen auf den ersten Blick versichert, dass das Produkt auf jeder Produktionsstufe vegan oder vegetarisch ist. Nicht immer gibt die Zutatenliste Aufschluss, da sorgt das V-Label für Vertrauen, Klarheit und Sicherheit.“

Edith Strof



WAS BRINGT DIE ZUKUNFT FÜR DAS V-LABEL? „Das V-Label ist in erster Linie ein wichtiges Instrument für Konsument:innen. Entsprechend orientiert sich unsere Weiterentwicklung vor allem an den Bedürfnissen von vegan und vegetarisch lebenden Menschen. So arbeiten wir derzeit daran, die V-Label-Kategorien „vegan“ und „vegetarisch“ besser unterscheidbar zu machen. Auch im Non-Food-Bereich wird es künftig mehr Kennzeichnungen geben.“

Johannes Gill



ZERTIFIZIERTE UNTERNEHMEN

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

FOOD





ALKOHOLISCHE GETRÄNKE



NAHRUNGSERGÄNZUNG/ARZNEIMITTEL



NON-FOOD



GASTRONOMIE UND DIENSTLEISTUNGEN



B2B



LIDL ÖSTERREICH BRINGT BIS ENDE 2025 ÜBER 400 VEGANE PRODUKTE IN DIE REGALE

Fleischlose Ernährung liegt weiter im Trend – allein im letzten Jahr hat Lidl Österreich den Umsatz mit Veggie-Produkten im Vergleich zum Vorjahr um rund 17 % gesteigert. Aktuell gibt es bereits über 250 als vegan gekennzeichnete

Produkte im dauerhaften Sortiment. Bis Ende 2025 will Lidl Österreich das Angebot in diesem Bereich auf über 400 Produkte ausbauen, pro Jahr sind mehrere vegane Themenwochen geplant.

SCHON GEWUSST?

Die gesamte Produktpalette der Lidl-Eigenmarke „Vemondo“ ist nicht nur zu 100 % pflanzlich sondern auch klimaneutral*! Mehr Infos dazu gibt's hier: www.aufdemwegnachmorgen.at





SWISS
DESIGNED



ÄCHT OKTOBERFEST. NULL FLEISCH.

Schnitzel
mit Kartoffelsalat

Currywurst
mit fruchtiger Currysauce
und Pommes Frites

Fleischkäse
in Semmel



Follow us on



www.thegreenmountain-foodservice.com

Das THE GREEN MOUNTAIN Foodservice Sortiment
ist exklusiv über den Grosshandel erhältlich.

VEGAN KOCHEN ESSEN NEU DENKEN

Eat the rainbow – also nach den Regenbogenfarben essen und somit möglichst bunt und vielfältig verschiedene Obst- und Gemüsesorten kombinieren – ist nicht nur ein Tipp, um sich gesund zu ernähren, sondern auch, um die Vielfalt der pflanzlichen Küche kennenzulernen. Hier kommt „Vegan Kochen“ von Lea Green ins Spiel: Die Köchin und Food-Bloggerin begeistert in ihrem neuesten Kochbuch mit über 80 Rezepten. Der Fokus liegt auf gesundem und natürlichem Essen, das voller Farbe und Geschmack steckt – und damit auch für gute Laune sorgt. Das kulinarische Repertoire reicht dabei von bunten Bowls, ausgefallenen Pizzen und kreativen Sprossen-Gerichten über fruchtige Muffins, süße Joghurtschnitten und zarte Crêpes. „Vegan Kochen“ ist am Puls der Zeit – das wird auch durch das Kochbuch klar.



LEA GREEN

**VEGAN KOCHEN –
ESSEN NEU DENKEN.
DIE GANZE VIelfALT PFLANZLICHER
GESCHMÄCKER ENTDECKEN**

GRÜNERSINN VERLAG

NOVEMBER 2022

208 SEITEN, € 31,50

ISBN 978-3-946625-60-5

FABELHAFTER BANANENKUCHEN



ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

3 Äpfel
230 g Haferflocken
3 TL Zimt
2 EL Ahornsirup
60 ml Kokosöl, flüssig
180 g Seidentofu
70 g helles Mandel- oder Cashewmus
2 1/2 Bananen

2 TL Dattelsirup + Dattelsirup zum Beträufeln (oder mehr Ahornsirup)
Optional: 1 TL geschälte Hanfsamen zum Garnieren

AUSSERDEM: Eine Springform mit 24 cm Durchmesser

ZUBEREITUNG 25 MINUTEN ARBEITSZEIT + 30 MINUTEN BACKZEIT

Backpapier über den Boden der Springform legen, Form schließen und überstehendes Backpapier einkürzen.

Äpfel waschen, entkernen und grob würfeln. Apfelstücke mit Haferflocken, 2 TL Zimt, Ahornsirup und Kokosöl im Mixer pürieren und den Teig mit einem Löffel in die Springform streichen.

Kuchenboden im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Umluft 5-7 Minuten vorbacken.

Seidentofu, Mandelmus, 1/2 Banane, 1 TL Zimt und 1 EL Ahornsirup im Mixer pürieren und die Seidentofu-Creme auf dem vorgebackenen Kuchenboden verstreichen.

Kuchen mit Bananenscheiben von 2 Bananen belegen, mit 2 TL Dattelsirup beträufeln und mit Zimt bestäuben.

Kuchen anschließend bei 200 Grad Umluft 20-25 Minuten fertig backen. Genieße deinen herrlichen Kuchen beträufelt mit Dattelsirup und gib ein paar geschälte Hanfsamen zum Garnieren darüber.

SPINATPFANNKUCHEN MIT KÜRBIS, ROTKRAUT UND CASHEWCREME

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DIE CASHEWCREME

80 g Cashewnüsse
 1 EL Tahini
 2 EL Sojajoghurt
 1 kleine Knoblauchzehe, geschält
 1 kleiner TL scharfer Senf
 2-3 EL Apfelessig
 Salz
 ca. 70-100 ml Pflanzendrink
 (z. B. Hafer- oder Sojadrink)
 Zitronensaft zum Abschmecken

FÜR DIE FÜLLUNG

600 g Hokkaido-Kürbis (oder Süßkartoffeln)
 3 EL Olivenöl
 Salz
 Cayennepfeffer
 1 Prise Kreuzkümmel
 1 Prise Paprikapulver, edelsüß
 1 Handvoll Babyspinat
 1 Handvoll Rotkraut, geraspelt
 1-2 Avocado(s)
 3 EL Zitronensaft
 Außerdem: 2 TL schwarze Sesamkörner zum Garnieren

FÜR DIE PFANNKUCHEN

500 ml Pflanzendrink (z. B. Soja- oder Haferdrink)
 70-80 g Babyspinat
 300 g Dinkelmehl
 1 gestrichener TL Natron (oder Backpulver)
 1 kleiner TL Zitronensaft
 1 EL Mineralwasser mit Kohlensäure
 1 Prise Salz
 Etwas Pflanzenöl zum Braten der Pfannkuchen in der Pfanne

ZUBEREITUNG CA. 35 MINUTEN

Cashewkerne über Nacht, mindestens aber 3-4 Stunden, in Wasser einweichen (heißes Wasser verkürzt die Einweichzeit auf 1-2 Stunden). Danach Kerne nochmals durchspülen.

Cashewkerne mit Tahini, Sojajoghurt, Knoblauch, Senf, Apfelessig, einer Prise Salz und Pflanzendrink im Mixer cremig pürieren. Bei Bedarf etwas mehr Pflanzendrink oder Wasser hinzugeben. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Hokkaido-Kürbis waschen, entkernen und würfeln. Kürbiswürfel mit Olivenöl, Salz, Cayennepfeffer, Kreuzkümmel und Paprikapulver vermengen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und bei 220 Grad Ober-/Unterhitze (200 Grad Umluft) rund 12 Minuten weich backen.

Für die Pfannkuchen Pflanzendrink und Babyspinat im Mixer zu einer grünen Pflanzenmilch mixen. Diese dann mit Dinkelmehl, Natron, Zitronensaft und Mineralwasser in einer Schüssel verrühren. Den Pfannkuchenteig mit einer großen Prise Salz würzen.

1/2 TL Öl in einer flachen Pfanne erhitzen, einen Schöpfer Pfannkuchenteig hineingeben, ausschwenken und von jeder Seite rund 2 Minuten backen. So verfahren, bis alle Pfannkuchen fertig sind. Pfannkuchen im Ofen bei etwa 50 Grad warm halten.

Pfannkuchen mit gebackenen Kürbiswürfeln, Babyspinat sowie Rotkraut und aufgeschnittener Avocado füllen, Zitronensaft über die Füllung träufeln. Pfannkuchen mit Cashewcreme und Sesam garniert servieren.



CREMIGER ROTE-BETE-HUMMUS MIT OFENGEMÜSE UND GRISSINI

ZUTATEN: FÜR 2 PORTIONEN

FÜR DAS OFENGEMÜSE

1 mittlere Fenchelknolle (ca. 320 g)
50 g rote Zwiebeln
1/4 Zucchini
1/2 Dose/Glas Kichererbsen
(ca. 120 g Abtropfgewicht)
2-3 EL Olivenöl
1 Prise Salz
Chiliflocken nach Belieben
2 TL Brotgewürz (zu gleichen Teilen
Koriander-, Fenchel- und Kümmel-
samen, geschrotet)
1 kleiner TL Knoblauchpulver
1 TL Anissamen

FÜR DEN ROTE-BETE-HUMMUS

1 1/2 Dosen/Gläser Kichererbsen
(ca. 360 g Abtropfgewicht)
1 Knoblauchzehe
1 kleine Rote-Bete-Knolle
1 EL Zitronensaft
2 EL Tahini
1 kleiner TL Kreuzkümmel
1 Prise Salz
50 ml Pflanzendrink, ungesüßt
1-2 EL Olivenöl

ZUM GARNIEREN/SERVIEREN

1 TL gehackte Pistazien
Etwas Fenchelgrün
Grissini nach Belieben



ZUBEREITUNG: 20 MINUTEN ZUBEREITUNGSZEIT + 14 MINUTEN BACKZEIT

Fenchelknolle waschen, vierteln und fein aufschneiden. Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Zucchini klein schneiden. Kichererbsen mit Wasser spülen.

Das aufgeschnittene Gemüse in eine Auflaufform geben, mit Olivenöl, einer kräftigen Prise Salz, Chiliflocken, Brotgewürz und Knoblauchpulver vermengen. Dann das Gemüse im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze

(ca. 190 Grad Umluft) 12-14 Minuten weich garen. Anschließend mit Anissamen vermischen und mit Salz abschmecken.

Kichererbsen mit Wasser abspülen, Knoblauch schälen, Rote Bete waschen und etwas zerkleinern. Dann die Zutaten mit Zitronensaft, Tahini, Kreuzkümmel, Salz, Pflanzendrink sowie 1-2 EL Olivenöl im Mixer cremig pürieren.

Rote-Bete-Hummus in eine Schale streichen und das gegarte Ofengemüse dazu geben.

Hummus mit gehackten Pistazien bestreut und Fenchelgrün garniert genießen. Dazu Grissini, Baguette oder Fladenbrot reichen.

TOKYO BOOM

BUNT, AUSGEFALLEN, VEGAN. BEI TOKYO BOOM IN DER HOFMÜHLGASSE 11 GIBT ES JAPANISCHES FAST FOOD AUF PFLANZLICHER BASIS. WIR HABEN UNS DAS RESTAURANT FÜR EUCH ETWAS NÄHER ANGESEHEN.

Schon einmal von einem „Noodle Dog“ gehört? Dieses japanische Gericht setzt sich, wie schon der Name erahnen lässt, aus einem Hot Dog und gebratenen Nudeln zusammen. Für manche dürfte diese Kombination vielleicht eigenwillig klingen, doch für Japaner:innen gehört dieses Fast Food schon lange dazu. Hier zeigt sich auch das Konzept des Restaurants, nämlich typisch japanisches Fast Food auf europäische Teller zu bringen. Die Auswahl an Gerichten ist überschaubar, dennoch abwechslungsreich. Die Basis bildet meist Sushi-Reis, darauf kommen verschiedene Toppings. Doch das ist längst nicht alles, denn immer wieder finden Veranstaltungen wie der „Cosplay Rave“ oder die „Drag Dinner Show“ bei Tokyo Boom statt, die den Besuch zu etwas ganz Besonderem machen. Wer es knallbunt, weltoffen, etwas verrückt und kulinarisch abwechslungsreich mag, wird bei Tokyo Boom eine absolute Freude haben! Reservierungen sind ab sechs Personen möglich, Hunde sind willkommen.

**TOKYO BOOM
HOFMÜHLGASSE 11
1060 WIEN
MO - SO 12:00 - 22:00 UHR**



JOLA

Mehrgängige Menüs, Weinbegleitung, spezielle Kreationen - das im März 2022 eröffnete Lokal JOLA zeigt uns, wie edel veganes Essen sein kann. Das Restaurant verzichtet völlig auf klassische Menüs à la carte und setzt auf nachhaltigen Genuss in modernem Ambiente. In mehreren Gängen entführen uns Jonathan und Larissa, daher der Name JOLA, auf eine kulinarische Reise der ganz besonderen Art. Beste regionale Zutaten und kunstvoll angerichtete Speisen verleihen jedem Besuch etwas Magisches. Begleitend zu jedem Menü gibt es den passenden Wein oder auch eine Auswahl an alkoholfreien Getränken. Eine große Bandbreite an regionalen Produkten garantiert eine einzigartige und individuell abgestimmte Erfahrung. Wer gerne fein ausgeht und sich verwöhnen lassen will, wird bei JOLA mehr als zufrieden sein. Hier trifft edles Ambiente auf Nachhaltigkeit und pflanzliche Küche. Bei größeren Gruppen empfiehlt sich eine Reservierung.

**JOLA
SALZGRIES 15
1010 WIEN
MI-SA 18:00 - 23:00 UHR**

TISCH

Nachhaltiger Genuss im Herzen von Wien: So beschreibt sich das Restaurant Tisch selbst und tatsächlich tischt uns der Newcomer mit diesem wunderbar eingängigen Namen so einiges auf. Saisonale Bowls, Beet Tatar und Spaghetti Carbonara sind nur wenige Beispiele für die Vielfalt an veganen Speisen, die Tisch anbietet. Das Ambiente im Lokal ist stimmig, die Gerichte überzeugen durch Kreativität und frische Zutaten. Selten sahen veganer Speck oder gar Spiegeleier ihren nicht-pflanzlichen Gegenständen so ähnlich. Solange der Vorrat reicht, gibt es darüber hinaus täglich wechselnde Menüs, abends dann à la carte. Abgerundet wird das Essen durch köstliche Nachspeisen wie Schoko-Himbeer-Lasagne und frisch gebackene Torten. Sehr empfehlenswert ist auch der Brunch am Wochenende, bei dem man beispielsweise zwischen einem English Breakfast, Shakshuka, Buchweizenblinis mit veganem Kaviar und French Toast wählen kann. Ob romantisches Dinner zu zweit, entspanntes Familiensessen oder nur die Neugierde, was es mit veganem Eigelb auf sich hat, Tisch ist in jedem Fall einen Besuch wert!

**TISCH
SCHLÖSSELGASSE 8
1080 WIEN
MO, DO, FR 17:00 - 22:30 UHR
SA, SO 10:00 - 22:30 UHR**

VEGANE KINDERBÜCHER FÜR JEDES ALTER

FRÜHER ODER SPÄTER STEHEN VEGANE ELTERN VOR DER HERAUSFORDERUNG, IHREN KINDERN EMPATHISCH ÜBER VEGANISMUS UND TIERE ZU ERZÄHLEN. WIR HABEN DAHER EINE REIHE VON KINDERBÜCHERN GESAMMELT, DIE ZUM VORLESEN UND SELBSTLESEN GEEIGNET SIND UND ALTERSGERECHT ÜBER DIE GESELLSCHAFTLICHE STELLUNG VON TIEREN AUFKLÄREN.

LASS MICH FREI ab dem Kleinkindalter

„Welches Tier würdest du retten?“, fragt das Bilderbuch zu Beginn und kommt auf den restlichen Seiten ohne Worte aus. Dort können Kinder transparente Seiten mit Tieren auf je zwei Hintergründe legen. Sie können Tiere sozusagen befreien und ihren natürlichen Lebensraum sehen. Beispielsweise lernen sie so, dass Hühner auf einer Wiese und nicht in einer Tierfabrik leben wollen. Da die Bilder ohne Worte auskommen, können Eltern selbst entscheiden, wie sie ihren Kindern die Tiere und ihre Situationen erklären möchten. „Lass mich frei“ wird so zu einem Bilderbuch, das bereits für Kleinkinder geeignet ist und die Nutzung von Tieren als Nahrung, Unterhaltung und Kleidung thematisierbar macht.



PATRICK GEORGE
LASS MICH FREI
MORITZ VERLAG
FEBRUAR 2016
54 SEITEN
€ 16,95
ISBN 978-3895653117

WARUM WIR KEINE TIERE ESSEN ab dem Kindergartenalter

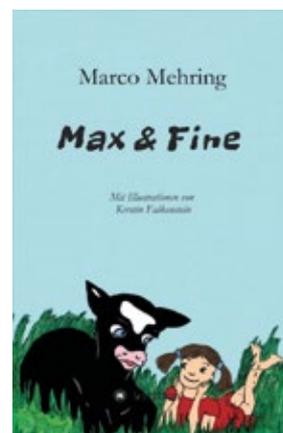
Ein Klassiker aus gutem Grund: „Warum wir keine Tiere essen“ erklärt mit wunderschönen Bildern, dass alle Lebewesen in Freiheit leben möchten. Kinder ab dem Kindergartenalter werden in das spezieististische System von sog. Haustieren und sog. Nutztieren eingeführt. Ihnen wird vermittelt, dass Rinder, Schweine und Hühner genauso gerne und gut leben möchten wie Hunde und Katzen. Das Kinderbuch stellt sich als Plädoyer für Respekt vor allen Erdlingen dar und motiviert auch Erwachsene, sich für Tiere einzusetzen. Ein Bonus: Mit „Vegan aus Liebe“ hat Ruby Roth ein weiteres Kinderbuch im selben Stil geschaffen.



RUBY ROTH
WARUM WIR KEINE TIERE ESSEN:
EIN BUCH ÜBER VEGANER, VEGETARIER
UND ALLES LEBENDIGE
ECHO VERLAG, JUNI 2010
48 SEITEN, € 15,90
ISBN 978-3926914514

MAX & FINE ab dem Volksschulalter

Bücher, die die Kindheit prägen, werden nie vergessen. „Max & Fine“ hat das Potential, für viele Kinder ab dem Volksschulalter zu dieser Kategorie zu zählen. Es erzählt die Geschichte von einer wundervollen, innigen Freundschaft zwischen Mensch und Tier sowie von einem Abenteuer, in dem die Protagonistin von der Tierausbeutung in der Fleisch- und Milchwirtschaft lernt. Damit nicht genug: Die Fortsetzungen „Max & Fine 2 – Henri haut ab“ und „Max & Fine 3 – Die Schweineverschwörung“ knüpfen an die Thematik an und beleuchten altersgerecht das Leben von Hühnern und Schweinen in der Landwirtschaft.



MARCO MEHRING
MAX & FINE
TREDITION VERLAG
SEPTEMBER 2014
144 SEITEN
€ 10,90
ISBN 978-3849593599

TIPP

WEITERE EMPFEHLUNGEN ZU VEGANEN KINDERBÜCHERN
FINDEN SICH UNTER WWW.VEGAN.AT/KINDERBUECHER

VEGAN VON ANFANG AN

Vegane Ernährung in Schwangerschaft, Stillzeit und Kindesalter – mit diesem spannenden Themenbereich beschäftigen sich der Ernährungswissenschaftler Niko Rittenau, die Biologin und Ernährungsberaterin Anastasia Pyanova sowie die Kinderärztin und Ernährungsmedizinerin Carolin Wiedmann in ihrem im Herbst 2022 erscheinenden Buch „Vegan von Anfang an. Optimal versorgt: Schwangerschaft, Stillzeit, Beikost, Kindesalter“. Wissenschaftlich fundiert erklären die drei Expert:innen, wie man in den sensiblen Lebensphasen den Bedarf an allen kritischen Nährstoffen deckt und die pflanzliche Ernährung gleichermaßen gesund und entspannt gestaltet. Die verschiedenen Phasen, angefangen vom Kinderwunsch über Schwangerschaft, Stillzeit, Beikost und Kinderernährung, werden in jeweils eigenen Kapiteln ausführlich behandelt.



Außerdem nehmen die Autor:innen die Positionen deutscher und internationaler Fachgesellschaften zu ve-

ganer Ernährung unter die Lupe. Das Buch bietet eine ideale Übersicht über alle relevanten Themen rund um die pflanzliche Ernährung in diesen speziellen Lebensphasen. Es ist daher eine große Empfehlung für alle veganen Eltern kleiner Kinder sowie solche, die es noch werden wollen!

**NIKO RITTENAU,
ANASTASIA PYANOVA,
CAROLIN WIEDMANN**
VEGAN VON ANFANG AN.
**OPTIMAL VERSORGT:
SCHWANGERSCHAFT, STILLZEIT,
BEIKOST, KINDESALTER**

VENTIL VERLAG

OKTOBER 2022

370 SEITEN

€ 26,50

ISBN 978-3-95575-196-8



Pizzaschmelz Vital



- ✓ hoher Omega-3 Gehalt
- ✓ mit Calcium
- ✓ mit Vitamin B12
- ✓ reich an ungesättigten Fettsäuren
- ✓ reich an natürlichem Vitamin E
- ✓ glutenfrei
- ✓ ohne Palmöl
- ✓ ohne Kokosöl

www.wilmsburger.de





© Reduce Gesundheitsresort Bad Tatzmannsdorf

HOTEL-RANKING

DIE BESTEN UNTERKÜNFTE FÜR VEGANER:INNEN

Egal ob Urlaubsreise oder Geschäftsreise, immer mehr Menschen fragen in ihren touristischen Unterkünften rein pflanzliche Speisen und Getränke nach. Für Veganer:innen entscheidet ihre Verfügbarkeit nicht selten über Buchung oder Nicht-Buchung. Für die Hotellerie wird es daher zunehmend wichtig, eine hochwertige rein pflanzliche Kost anzubieten. Gemeinsam

mit dem renommierten Fachmagazin Hotel & Touristik haben wir daher die österreichische Hotellandschaft unter die Lupe genommen und die Frage beantwortet, wer das beste vegan-vegetarische Angebot im ganzen Land hat.

IM VEGGIE-TEST: DIE KÜCHE DER ÖSTERREICHISCHEN HOTELLERIE

Die österreichische Hotellerie ist bunt

und daher haben wir sie für unser Ranking in vier Kategorien eingeteilt: Ferienhotels und Wellnesshotels am Land sowie Hotelketten und eigenständige Hotels in der Stadt. In einem nächsten Schritt haben wir ihre Speisekarten einer genauen Analyse unterzogen. Einerseits wurde das Angebot am Frühstücks-, Mittags- und Abendisch bewertet, andererseits die Kommuni-



Wir waren positiv überrascht von der Vielzahl der teilnehmenden Betriebe. Wie schon im Bereich der Restaurants zu beobachten, gibt es in der Kommunikation den meisten Aufholbedarf. Hier werden typische Anfängerfehler gemacht. Deshalb haben wir einen Leitfaden erstellt, der kostenlos unter www.vegan.at/pflanzliche-bestseller gelesen oder auch bestellt werden kann.

Felix Hnat, Obmann, Vegane Gesellschaft



RANKING DER HOTELS

KATEGORIE FERIENHOTEL

1. Naturhotel aufatmen (Tirol) 
2. Loving Hut (Kärnten) 
3. Varm - the vegan Farm (Steiermark) 

KATEGORIE WELLNESSHOTEL

1. REDUCE Hotel Vital****S
Bad Tatzmannsdorf (Burgenland) 
2. DIE WASNERIN (Steiermark) 
3. Bio Natur Resort Retter (Steiermark) 

KATEGORIE STADTHOTEL (eigenständig)

1. Stadthotel brunner (Steiermark) 
2. Boutiquehotel Stadthalle (Wien) 
3. St. Virgil Salzburg (Salzburg) 

KATEGORIE STADTHOTEL (Filiale einer Hotelkette)

1. 1870 Restaurant Terrace Lounge
und Grand Brasserie (Wien) 
2. Hilton Vienna Park (Wien) 
3. a&o Hostels (Wien, Graz, Salzburg) 



© Reduce Gesundheitsresort Bad Tatzmannsdorf

» Unser pflanzliches Angebot wird sehr gut, sehr wertschätzend und mit steigender Tendenz angenommen. Etwa die Hälfte der ausgewählten Gerichte ist pflanzlich. Im Laufe der Zeit ist es uns auch gelungen, in diesem Bereich ein Stammklientel aufzubauen, das unser veganes Angebot vom Frühstück über Lunch bis hin zum Dinner bevorzugt und genießt.«

Thomas Zink, Küchenchef,
REDUCE Hotel Vital****S Bad Tatzmannsdorf

kation von ebenjenem Angebot. Wichtig ist dabei, dass das vegan-vegetarische Angebot für Besucher:innen aller Ernährungsgruppen attraktiv ist.

URLAUB AM LAND

Ferienhotels laden zu Sommer- und Winterurlaube ein und immer mehr von ihnen machen sich Gedanken um die rein pflanzliche Verpflegung von Tourist:innen. Das Naturhotel aufatmen in Tirol sticht hier besonders hervor. Dort werden nicht nur vegane Vier-Gänge-Menüs angeboten, sondern auch beliebte österreichische Klassiker neu interpretiert, wie veganes Pilzgulasch, Gröstl oder Kaiserschmarrn. Auch in Wellnesshotels werden die Gäste zunehmend mit vegetarisch-veganen Köstlichkeiten verwöhnt. Das REDUCE Hotel Vital****S Bad Tatzmannsdorf im Burgenland erkämpft sich wohlver-

dient den ersten Platz. Seit längerem werden vegane Speisen und Getränke angeboten – mit vollem Erfolg. Die Bestseller wechseln mit der Jahreszeit, im Sommer steht etwa das Eierschwammerl-Gulasch mit Schwarzbrotknödel hoch im Kurs.

URLAUB IN DER STADT

Entspannt frühstücken oder zu Mittag und Abend essen kann man in Städten an vielen Orten, umso gemütlicher ist es aber, wenn das eigene Hotel mit rein pflanzlicher Küche begeistert. Die Spitze unseres Ranking unter den eigenständigen Stadthotels führt brunner in Schladming an. Sie begeistern ihre Gäste mit kreativen Kreationen wie Rote-Rüben-Burger mit Tofuspeck, Wedges und Dattelmetchup. Bei den Hotelketten belegt 1870 Restaurant Terrace Lounge und Grand Brasserie in Wien den ersten

Platz. Empfehlenswert ist hier etwa die geschmorte Melanzani mit Tahinacreme, Sumak Granatapfel und Tabouleh.

FAZIT: ERFOLGSFAKTOR PFLANZENKOST

Österreich verspricht im Sommer wie im Winter und im städtischen wie im ländlichen Raum unvergessliche Urlaubsmomente. Damit auch die Kulinarik im positiven Sinne unvergesslich bleibt und nachhaltigkeitsaffine Tourist:innen glücklich stimmt, wird die Pflanzenkost zu einem entscheidenden Erfolgsfaktor in der Hotellerie. Unser Ranking hat gezeigt, dass zahlreiche Unterkünfte auf einem sehr guten Weg sind – und sich viele schnellstens auf den Weg machen müssen, um den Zug in die Zukunft nicht zu verpassen, in der eine rein pflanzliche Verpflegung immer wichtiger wird.

VEGAN ALS ERFOLGSREZEPT

GEMEINSCHAFTSVERPFLEGE SETZT ZUNEHMEND AUF PFLANZENKOST



Alles, was wir tun, hat Einfluss auf die Umwelt und die Gesellschaft, in der wir leben. Langfristiger wirtschaftlicher Erfolg beruht im Wesentlichen auf der Bereitschaft, Verantwortung für das eigene Handeln sowie für Mensch und Umwelt zu übernehmen. Davon sind wir als Team in der Siemens City und bei Eurest fest überzeugt.«

Alexander Gross von Eurest

Die Gemeinschaftsverpflegung versorgt täglich 1,8 Millionen Menschen in Österreich und so leisten vegane Optionen hier einen besonders großen Beitrag für den Umwelt-, Klima- und Tierschutz. Die Vegane Gesellschaft setzt daher seit Jahren Projekte in dieser gastronomischen Sparte um. Unser Betriebskantinen-Ranking aus dem Jahr 2019 zeigte, dass bereits viele Unternehmen ein solides Angebot an pflanzlichen Ge-

richten haben und dass sich viele weitere verbessern wollen. In diesem Jahr haben wir besonders intensiv mit zwei namhaften Größen – Eurest und ISS – zusammengearbeitet. Beide nutzen den Veggie-Trend für sich und setzen mit ihrem veganen Angebot ein Zeichen für unternehmerische Verantwortung.

EUREST: VEGANE WOCHEN IN ALLEN ÖSTERREICHISCHEN BETRIEBSKANTINEN

Eurest zählt nicht nur zu den größten, sondern auch zu den vegan-freundlichsten Gemeinschaftsverpflegern in Österreich. In unserem Betriebskantinen-Ranking hat Eurest in der Siemens City bereits Platz 5 erreicht. Seitdem wurde die Pflanzenkost perfektioniert. Dabei will sich ebenjene Zweigstelle nicht nur mit dem V-Label in der Kategorie GV+ zertifizieren lassen und sich verpflichten, kontinuierlich mehr vegane Optionen anzubieten, sondern Eurest fördert allgemein rein pflanzliche Speisen und erntet damit positives Feedback. So wurden beispielsweise in allen österreichischen Betriebskantinen zweiwöchige vegane Aktionswochen veranstaltet, in denen täglich mindestens eine köstliche pflanzliche Option angeboten wurde.

ISS: VEGANE REZEPTE FÜR GROßKÜCHEN ENTWICKELT

Hierzulande betreibt ISS zahlreiche Großküchen, die nun pflanzlicher und damit nachhaltiger werden sollen. Damit jeder Geschmack getroffen wird, sind authentische Fleischalternativen wichtig. Aus diesem Grund hat Sven

Großhans, Schulungskoch der Veganen Gesellschaft, gemeinsam mit zwei anderen Kochprofis 50 Rezepte entwickelt, die nicht nur rein pflanzlich und großküchentauglich sind, sondern die zur Hälfte mit den beliebten Produkten von Beyond Meat zubereitet werden. Abgerundet wurde unser Einsatz mit Kochtrainings vor Ort, die den Köch:innen das nötige Know-how für die vegane Küche mitgegeben haben.



TIPP

BESTELLEN SIE SICH UNSEREN KOSTENLOSEN GASTRONOMIE-RATGEBER UND ERFAHREN SIE, WIE SIE EINFACH UND ERFOLGREICH DEN VEGGIE-TREND NUTZEN KÖNNEN! ERHÄLTICH UNTER WWW.VEGAN.AT/GASTRO-RATGEBER.



Dank unserer schmackhaften Food-Konzepte auf Pflanzenbasis ist es heutzutage einfacher als je zuvor, eine grüne Ernährungsweise anzubieten. Mit unseren frischen, flexitarischen Auswahlmöglichkeiten haben wir ein vielseitiges Menü zusammengestellt, mit dem Ziel, die Gesundheit zu fördern und die Umweltbelastung zu senken.«

Eric Seiser von ISS

VEGUCATION



10 JAHRE AUS-
UND WEITER-
BILDUNGEN VON
KÖCH:INNEN



© Melanie Kröpfl

» Vegucation ist so ein tolles und wichtiges Projekt, was die Zukunft der Gastronomie angeht. Das Interesse wird immer größer, sodass auch das Angebot eines Aufbaulehrgangs freudig angenommen wird. Hier durfte ich mich um den süßen Teil kümmern. Neben den Grundlagen, wie Basic-Teige und -Cremen, haben wir uns gemeinsam an Schichttorten, Baisermasse und gefüllte Croissants gewagt – mit sensationellen Ergebnissen!«

Melanie Kröpfl, Konditorin und Lehrende im Aufbauseminar

Mit Vegucation sorgen wir heute für eine pflanzliche und nachhaltige Gastronomie von morgen. Dazu schulen wir Lehrer:innen, die wiederum ihre Schüler:innen in der Kunst der Pflanzenkost ausbilden. Wir bieten den Lehrer:innen von höheren berufsbildenden Schulen dabei eine einzigartige Ausbildung an, die theoretisches und praktisches Wissen in der veganen Küche vereint.

VEGANES KNOW-HOW IN THEORIE UND PRAXIS

Seit dem Projektstart vor zehn Jahren haben knapp 200 Lehrer:innen an der einwöchigen Ausbildung von Vegucation teilgenommen. Sie werden in Zusammenarbeit mit fünf Pädagogischen Hochschulen in ganz Österreich angeboten. Haubenkoch Siegfried Kröpfl, Schulkoch Sven Großhans und Konditorin Melanie Kröpfl vermitteln dabei ihr praktisches Know-how im veganen Kochen und Backen. Aber auch Theorie in pflanzlicher Warenkunde und veganem Marketing sowie die gesundheitlichen, ökologischen und tierethischen Aspekte der veganen Lebensweise stehen am

Stundenplan und werden von Projektleiterin Lisa Klein von der Veganen Gesellschaft vermittelt.

AUCH LEHRER:INNEN LERNEN NICHT AUS

Die Kurse für 2022 sind bereits abgeschlossen, jene für 2023 beinahe ausgebucht. Neue teilnehmende Lehrer:innen haben unseren Basiskurs besucht und bieten nun die Ausbildung zur vegan-vegetarischen Fachkraft an ihren Schulen an. Bereits länger teilnehmende Lehrer:innen haben an unserem Aufbauseminar teilgenommen. Als Expert:innen in der veganen Küche haben sich zwölf Lehrerinnen, die teilweise bereits acht Jahre ein engagierter Teil des Projekts sind, neuen Herausforderungen gestellt und ihr sehr gutes Können



© Melanie Kröpfl



© Melanie Kröpfl

in der Pflanzenküche weiter verfeinert. In einem pikanten Teil wurden Sechsgänge-Menüs erprobt, in einem süßen Teil wurden unter anderem Karamell-Cupcakes, Zitronen-Baiser-Tartes und vielfältige Torten gebacken.

PFLANZENKÜCHE DER ZUKUNFT

Vegucation zeigt uns, wie begeistert sich Kochschüler:innen und -lehrer:innen mit der Pflanzenküche auseinandersetzen. 1.000 Schüler:innen, die unsere Ausbildung zur vegan-vegetarischen Fachkraft absolviert haben, motivieren uns, auch den nächsten 1.000 Schüler:innen die pflanzliche Küche schmackhaft zu machen und so auch ihren zukünftigen Gäst:innen in der Gastronomie ein großartiges pflanzliches Geschmackserlebnis zu bieten.



NEUGIERIG GEWORDEN?
MEHR INFORMATIONEN UNTER
[WWW.VEGUCATION.AT!](http://WWW.VEGUCATION.AT)

EVENTTIPP:
VEGAN PLANET

WWW.VEGAN-PLANET.AT

19.-20.11.2022
IN WIEN

VEGANMANIAS IN ÖSTERREICH

MIT PFLANZLICHEM STREETFOOD DEN SOMMER GENIESSEN



In diesem Jahr starteten wir mit vier Veganmanias voll durch. Unsere beliebten Sommerfeste fanden am Wiener Museumsquartier, in Graz und Vöcklabruck sowie auf der Wiener Donauinsel statt. Dabei wurden vielfältige Gäst:innen von ebenso vielfältigen Ständen angesprochen: Restaurants verzauberten mit großartigen Speisen und Getränken, Organisationen informierten über



HOHER BESUCH AUF DER VEGANMANIA DONAUINSEL: GESUNDHEITSMINISTER JOHANNES RAUCH UND JENNIFER KICKERT, TIERSCHUTZSPRECHERIN DER GRÜNEN WIEN

Umwelt- und Tierschutz, Unternehmen präsentierten ihre nachhaltige Fashion und innovativen Lebensmittel. Kreativität wurde dabei groß geschrieben: Camembert aus Marillenkernen, Leberkäse aus Kartoffeln und Gemüse sowie Honig aus Löwenzahn begeisterten die Besucher:innen. Untermalt von Musik konnten sie dann aber auch das tun, wofür die Veganmania in Österreich und darüber hinaus bekannt ist: Großartiges Streetfood genießen, das mit italienischer Pizza, ungarischem Gulasch, indischen Currys und vietnamesischen Sommerrollen einmal rund um die Welt führt.



VOLLE #VEGANPOWER VORAUSS IM KRAFTDREIKAMPF

SECHS SPORTLER:INNEN, FÜNF LANDESMEISTERTITEL: DIE DETAILS

- Isabella Rauchwerger, Gewichtsklasse bis 57 kg
Totleistung: 327,5 kg (110 kg Kniebeuge, 65 kg Bankdrücken, 152,5 kg Kreuzheben) – 1. Platz (Landesmeistertitel)
- Saskia Brier, Gewichtsklasse bis 63 kg
Totleistung: 317,5 kg (105 kg Kniebeuge, 67,5 kg Bankdrücken, 145 kg Kreuzheben) – 3. Platz
- Camila Rauchwerger, Gewichtsklasse bis 63 kg
Totleistung: 360 kg (122,5 kg Kniebeuge, 82,5 kg Bankdrücken, 155 kg Kreuzheben) – 1. Platz (Landesmeistertitel)
- Moritz Schreiber, Gewichtsklasse bis 83 kg
Totleistung: 605 kg (220 kg Kniebeuge, 125 kg Bankdrücken, 260 kg Kreuzheben) – 1. Platz (Landesmeistertitel)
- Alexander Geburek, Gewichtsklasse bis 93 kg
Totleistung: 607,5 kg (217,5 kg Kniebeuge, 137,5 kg Bankdrücken, 252,5 kg Kreuzheben) – 1. Platz (Landesmeistertitel)
- Alen Dibra, Gewichtsklasse +120 kg
Totleistung: 555 kg (210 kg Kniebeuge, 110 kg Bankdrücken, 235 kg Kreuzheben) – 1. Platz (Landesmeistertitel)

VEGANE SPORTLER:INNEN HOLEN FÜNF LANDESMEISTERTITEL BEI DEN WIENER LANDESMEISTERSCHAFTEN IM KRAFTDREIKAMPF.

„Ihr seid wirklich alle vegan?“
Viele konnten es gar nicht glauben, dass ausgerechnet das Team Vegan.at bei den Wiener Landesmeisterschaften im Kraftdreikampf (bestehend aus Kniebeuge, Bankdrücken, Kreuzheben) am 8. Mai 2022 so einen starken Auftritt hingelegt hat. Von den sechs Starter:innen erzielte jeder Einzelne persönliche Bestleistungen. Insgesamt haben die Kraftdreikämpfer:innen des Teams dank ihrer starken Performance fünf Landesmeistertitel mit nach Hause genommen. Die Einzelleistungen sind allesamt eine Geschichte für sich. Darüber hinaus konnten die Damen auch die Teamwertung für sich entscheiden. Somit ging der aktuelle Landesmeistertitel in der Frauen-Teamwertung ebenfalls ans Team Vegan.at – das Team, von dem wohl die allerwenigsten erwartet hätten, dass es so viele Titel gewinnen kann.



VON LINKS NACH RECHTS: ALEX, ISABELLA, CAMILA, SASKIA, ALEN UND MORITZ

Hiermit konnten die veganen Athlet:innen abermals einige Stereotype aufbrechen und aufzeigen, dass sportliche Bestleistungen auch im Kraftsport mit einer veganen Lebensweise absolut Hand in Hand gehen.

VEGAN.AT-TEAM EINE MITARBEITERIN STELLT SICH VOR



NAME: Pia Trauner

ALTER: 40

AUSBILDUNG: Studiert habe ich Philosophie und Ethik und finde das immer noch extrem spannend. Die metaethische Frage nach ethischer Inklusion und Exklusion – also wer, warum und von wem in den Kreis der ethisch zu Berücksichtigenden aufgenommen wird –

ist der rote Faden in meinem Leben. Die wichtigste Ausbildung neben dem Studium war jene zur Wildnispädagogin, weil es hier um so etwas Existentielles geht: sich in der Welt zuhause zu fühlen, in Natur als Natur.

VEGAN SEIT: ca. 20 Jahren.

WAS MICH ZUR VEGANEN ERNÄHRUNG GEFÜHRT HAT: Grundsätzlich die feste Überzeugung, dass es keinen objektiven Wertunterschied zwischen Menschlichem und Nichtmenschlichem geben kann. Ein „Point of no Return“ war damals eine Doku über Tiertransporte: so erschütternd, dass ich den Schock immer noch spüre.

MEINE AUFGABEN BEI DER VEGANEN GESELLSCHAFT:

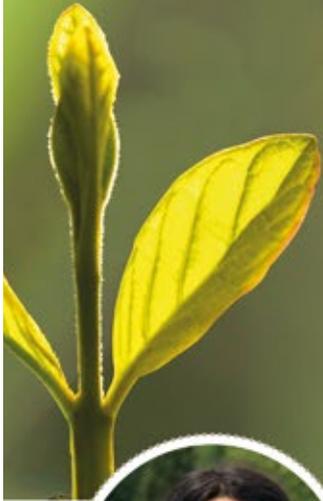
Ich organisiere gemeinsam mit meinen Kolleg:innen unsere Events und arbeite im Büro.

MEINE FREIZEIT VERBRINGE ICH AM LIEBSTEN: Wann immer möglich im Wald mit Nivi, der Hündin, mit der ich durchs Leben gehen darf. Sie ist eine große Lehrerin in Sachen Mutigsein, denn sie hat es geschafft, den Mut aufzubringen, nach schlimmen Erlebnissen wieder zu vertrauen. Wenn sie sich nachts im Wald zu mir in die Schlafsackhülle kuschelt, ist die Welt völlig in Ordnung.

LIEBLINGSSESSEN: Fast immer happy machen mich Tomaten, Äpfel und Oliven. Insgesamt trotzdem eher Asia-Style: würzig, scharf, schnell, unkompliziert und gemüselastig. Und überhaupt: Alles, was mit Stäbchen und aus Schüsseln gegessen wird, schmeckt sowieso gleich besser.

ZIELE FÜR DIE ZUKUNFT: Die Schönheit der Welt genießen, Nivi ein glückliches Leben ermöglichen und weiter von ihr lernen. Und immer auch: weiterkommen in meiner Suche nach einem praktisch-ethischen Zugang, durch den staunende Achtung vor anderen Lebewesen direkt vermittelbar wird.

300 Std. ZERT. YOGA-LEHRER AUSBILDUNG



Gerlinde Kaltenbrunner
Profibergsteigerin
Keynote-Speaker
Zert. Yoga-Lehrerin



Manfred Jericha
Zert. Yoga-Lehrer (500)
Staatl. gepr. Wanderführer
Meditationskursleiter
NLP-Lehr-Coach



Georg Höchsmann
Zert. Yoga-Lehrer (500)
Dipl. Sportlehrer
Skilanglauftrainer



Claudia Schönbauer
Zert. Yoga-Lehrerin
Musikerin
Schwangeren- und
Mama-Baby-Yoga



Start März 2023
in Oberösterreich
Inzersdorf/Kremstal
Seminarzentrum der Baum

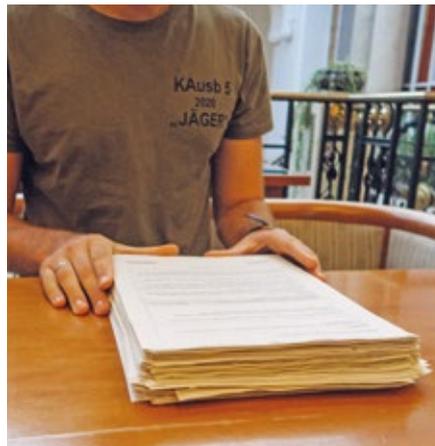
Start März 2023
in der Steiermark
Rohrmoos/Schladming
Biohotel Bergkristall

DAS BESONDERE:

- Gerlinde Kaltenbrunner - leitet zumindest 2 Module mit „Innere Dimension des Bergsteigens“
- Outdoor-Yoga-Einheiten und Wanderungen. Zeltnacht am Berg (falls möglich)
- Yoga in Verbindung zum Bergwandern, Laufen, Walking.
- Gesunde vegane Verpflegung und Ernährung: Ausführlicher Teil inkl. Basenfasten, Intervall-Fasten in Theorie und Praxis
- Mantra-Singen
- The Work v. Katie Byron
- Karma-Yoga in Theorie und Praxis
- Kräuterwanderung mit Kräuterexpertin Claudia

BÜRGER:INNENINITIATIVE: FÜR EINE VEGANE OPTION IM BUNDESHEER

DAS ÖSTERREICHISCHE BUNDESHEER STELLT SEINEN SOLDAT:INNEN KEINE AUSGEWOGENE PFLANZLICHE ERNÄHRUNG BEREIT. DAGEGEN KÄMPFT NUN EINE PARLAMENTARISCHE BÜRGER:INNENINITIATIVE AN, DIE DAS RECHT AUF EINE VEGANE OPTION EINFORDERT.



SOLDAT ROLAND FALTEJSEK ÜBERGIBT 1.762 UNTERSCHRIFTEN AN DIE PARLAMENTS DIREKTION

» Im österreichischen Bundesheer versehen junge Männer – nur bedingt freiwillig – sechs Monate, in denen sie auf das Speiseangebot in den Kasernen angewiesen sind. Der Anteil an veganen Soldat:innen wächst dabei, welche in dieser Zeit meist von ihren Überzeugungen ablassen müssen oder aber sich unzureichend von Beilagen ernähren, welche auch nicht zu 100 Prozent vegan sind. Die Initiative hat deswegen zum Ziel, diesen Umstand für vegane Grundwehriener und Berufssoldat:innen zu verbessern.«

Roland Faltejsek, Initiator und Soldat

VEGANE KOST IM BUNDESHEER: NOTE „NICHT GENÜGEND“

In der Gesellschaft und auch unter Soldat:innen ernähren sich immer mehr Menschen rein pflanzlich. In Kasernen müssen sich letztere jedoch meist mit Beilagen abfinden, eine vollwertige vegane Verpflegung gibt es im Bundesheer nicht. Der Soldat Roland Faltejsek, der selbst seit zwei Jahren vegan lebt, fordert nun sein Recht auf eine vegane Option ein. Er hat eine parlamentarische Bürger:inneninitiative gestartet, die am 2. September mit 1.762 Unterschriften der Parlamentsdirektion übergeben wurde. Da die Bürger:inneninitiative 500

Unterschriften übersteigt, muss sie nun im österreichischen Nationalrat behandelt werden.

EUROPÄISCHER GERICHTSHOF FÜR MENSCHENRECHTE: VEGANISMUS IST EINE WELTANSCHAUUNG

Juristisch gesehen ist die Forderung nach einer veganen Option mehr als legitim. Ethischer Veganismus gilt als Weltanschauung und fällt unter den Artikel 9 der Europäischen Menschenrechtskonvention und damit unter die Glaubens- und Gewissensfreiheit. Das hat der Europäische Gerichtshof für Menschenrechte bereits vor Jahren



vegan.at
VEGANE GESELLSCHAFT

VEGANE GESELLSCHAFT UNTERSTÜTZT BÜRGER:INNENINITIATIVE

Eine vegane Option in öffentlichen Einrichtungen muss endlich als Recht von Veganer:innen anerkannt werden. Die parlamentarische Bürger:inneninitiative zur Verpflegung im Bundesheer ist ein wichtiger Schritt dazu. Aus diesem Grund unterstützt die Vegane Gesellschaft die Initiative und half aktiv beim Sammeln der Unterschriften. Das mediale und gesellschaftliche Echo zeigt, dass sie den Zahn der Zeit trifft. Früher oder später muss sich der soziale Wandel hin zu einer veganen Lebensweise von immer mehr Menschen auch in einem juristischen Wandel abzeichnen, der die Rechte von ebenjungen Menschen anerkennt.

festgestellt. Eine praktische Konsequenz ist, dass Staaten Ernährungsgebote des ethischen Veganismus achten müssen und Veganer:innen in öffentlichen Einrichtungen ein Recht auf eine vegane Option haben.

ÖSTERREICHISCHER STAAT: VEGANE OPTION NOCH NICHT UMGESETZT

Der österreichische Staat kommt seiner Pflicht nach einer veganen Option nicht nach. Die Bürger:inneninitiative zum Bundesheer hat daher das Potential, den Veganismus auch im österreichischen Recht auszujudizieren und eine Rechtssprechung zu erwirken, die

wie der Europäische Gerichtshof für Menschenrechte eine vegane Lebensweise als Weltanschauung und damit als schützenswertes Grundrecht anerkennt. Damit würde das Recht auf eine vegane Option auch in anderen öffentlichen Einrichtungen, wie Schulen, Krankenhäusern und Justizanstalten, leichter einforderbar sein.

VEGANE KOST IN INLÄNDISCHEN UND AUSLÄNDISCHEN HEEREN: EINE FRAGE DES WILLENS

Das Bundesheer zeigt sich bisher ablehnend bis abwertend, was die Achtung der Rechte seiner veganen Soldat:innen angeht. Eine vegane Option sei nicht verhältnismäßig und umsetz-

bar. Auf die Wünsche der vermeintlich wenigen Veganer:innen könne nicht eingegangen werden. Dabei wird vielerlei übersehen: Erstens müssen und können auch die Ernährungsgebote von jüdischen und muslimischen Soldat:innen beachtet werden. Zweitens können mit einer veganen Option nicht nur Veganer:innen versorgt werden, sondern alle Soldat:innen. Drittens wäre eine vegane Option in Österreich kein Unikum, denn Staaten wie Israel und Großbritannien versorgen ihre Soldat:innen bereits auf Wunsch rein pflanzlich.

Stand: September 2022



BUCHTIPP

„VEGAN IM RECHT“ BELEUCHTET RECHTLICHE ASPEKTE DER VEGANEN LEBENSWEISE UND DIENT ALS NACHSCHLAGEWERK IM ALLTAG. BESTELLBAR UNTER WWW.VEGAN.AT/SHOP.

PETITION

GEGEN DIE STEUERLICHE BENACHTEILIGUNG VON PFLANZENDRINKS

PFLANZENDRINKS SIND EINE NACHHALTIGE ALTERNATIVE ZU KUHMITLICH. DENNOCH BEZAHLEN KONSUMENT:INNEN FÜR SIE EINE DOPPELT SO HOHE MEHRWERTSTEUER. MIT UNSERER PETITION FORDERN WIR EINE STEUERSENKUNG.

NACHHALTIGE PFLANZENDRINKS ESSENTIELL FÜR ERNÄHRUNGSSYSTEM

Pflanzendrinks auf Soja-, Hafer- oder Nussbasis sind nicht nur gut für die Gesundheit und Tiere, sie haben auch einen weit geringeren Umweltfußabdruck als Kuhmilch. Daher sollten Staaten den Konsum von Pflanzendrinks leichter und nicht schwerer machen. Eine Reduktion oder Streichung der Mehrwertsteuer auf Pflanzendrinks wäre ein wichtiger Schritt in die richtige Richtung.

BITTE UNTERZEICHNEN AUCH SIE UNSERE PETITION UNTER WWW.VEGAN.AT/PETITION-MILCH

ÖSTERREICH ALS SCHLUSSLICHT BEI LEBENSMITTELBESTEUERUNG

Hierzulande werden für Pflanzenmilch 20 Prozent Mehrwertsteuer verrechnet, während es bei Kuhmilch nur 10 Prozent sind. Der österreichische Staat straft somit Konsument:innen, die sich für nachhaltige Lebensmittel entscheiden. Es handelt sich hierbei um eine starke steuerliche Diskriminierung, die in zahlreichen europäischen Staaten undenkbar ist. Beispielsweise erheben Finnland, Frankreich, Irland, die Niederlande und Portugal dieselbe Steuer auf Kuh- und Pflanzenmilch.



VEGANE GESELLSCHAFT FORDERT STEUERSENKUNG AUF PFLANZENDRINKS

Es ist höchste Zeit, auch in Österreich die Steuer auf Pflanzendrinks zu senken und somit eine nachhaltige Ernährung zu fördern. Wir fordern daher zumindest eine Reduktion des Steuersatzes von 20 auf 10 Prozent bei Pflanzendrinks. Dazu führen wir einen Dialog mit Politiker:innen und haben eine Petition gestartet, die bereits von tausenden Bürger:innen unterzeichnet wurde. Gemeinsam beenden wir die steuerliche Benachteiligung von Pflanzendrinks!

Stand: 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

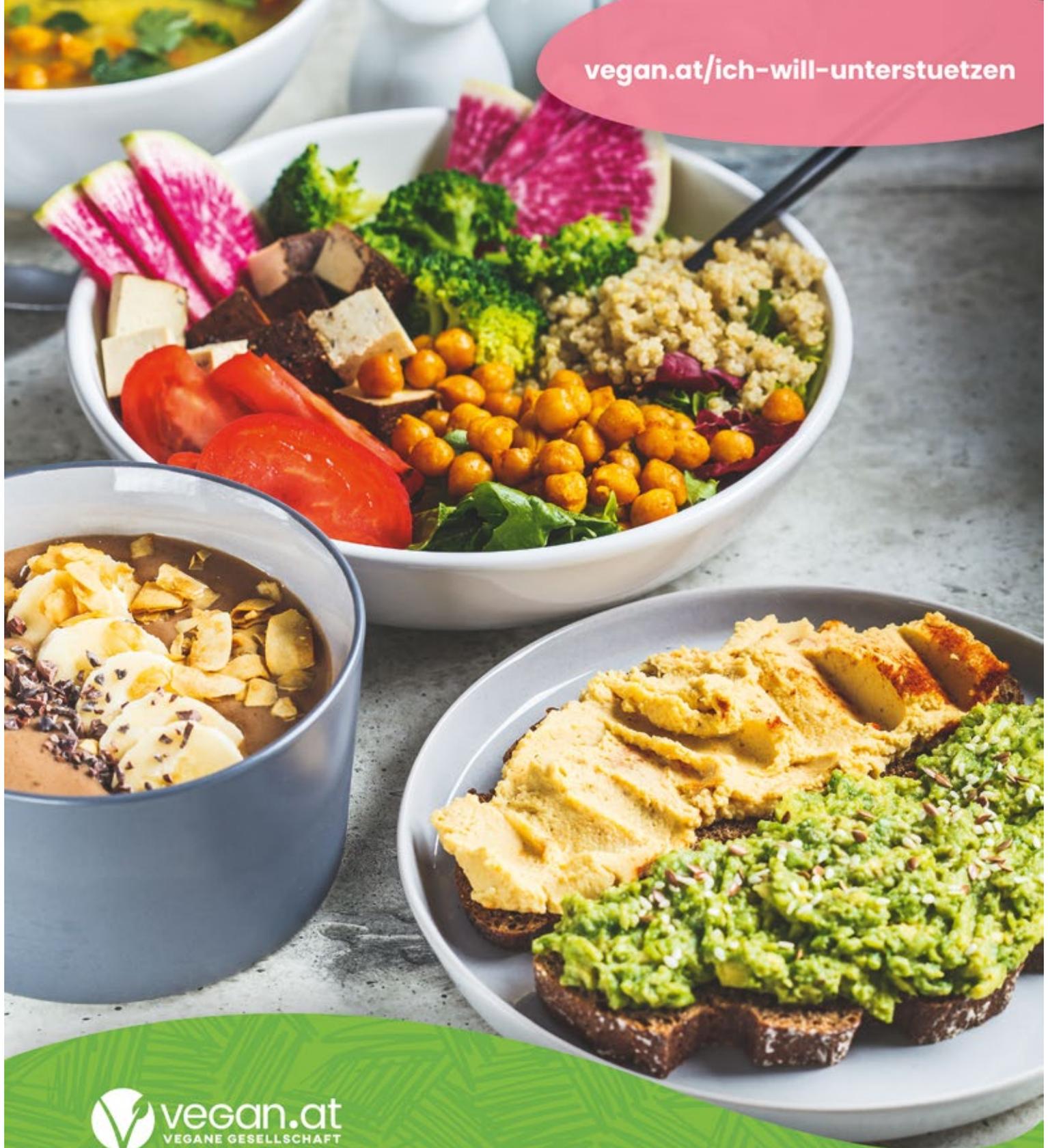
Unterschrift

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 Unterstützungsbeitrags 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.

vegan.at/ich-will-unterstuetzen



 **vegan.at**
VEGANE GESELLSCHAFT

Gemeinsam

für eine pflanzliche Zukunft!

Jetzt **Unterstützer:in** werden!



I love veggie.

Ellie Goulding

SPAR Veggie. We love it. We live it.

Unkompliziert, vielfältig, überraschend exotisch und immer beliebter: SPAR Veggie hat ständig neue Hits im Programm.

Und ist bei immer mehr Genießern die vegetarische Nr.1. We love it!

jetzt neu



Exklusiv bei



Entgeltliche Anzeige

IMPRESSUM: VEGAN.AT NR. 38 2/2022 ■ 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: AT23600000092133538 BIC: BAWAATWW ■ CHEFREDAKTION: FELIX HNAT ■ INHALT: CHRISTIAN GIGLER, STELLA JULIA HATZL, VALENTINA KROPFREITER, KATHARINA PETTER ■ FOTOS: EVE KREISELMEIER ■ 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