



vegan.at

MAGAZIN DER VEGANEN GESELLSCHAFT

RANKING

Mensen mit dem besten pflanzlichen Angebot

REGENWALD

Wie Futterimporte den Amazonas zerstören

FAKTENCHECK

Wie gesund ist Soja?

SYLWIA SPUREK

EU-Politikerin im Kampf für Tierrechte

25 JAHRE VEGANMANIA

Das größte Streetfood-Festival Österreichs feiert Jubiläum!



REDUCE PLUS

GESUNDHEITSRESORT
BAD TATZMANNSDORF

DAS WENIGE DAS SO WERTVOLL IST

VEGAN COOKING WEEKEND

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

ab EUR 429,- p. P.
01. bis 03. Dez. 2023
REDUCE Hotel Vital ****S
Bad Tatzmannsdorf

GESUNDE AUSZEIT

- 3 ÜN inkl. HP „Plus“
- 3 wohltuende Massagen/Anwendungen

ab EUR 538,00 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 Sylwia Spurek – EU-Politikerin
im Kampf für Tierrechte **4**

WISSEN AB SEITE 7



© Victor Moriyama/Greenpeace

UMWELT Regenwaldzerstörung für die Ernährung **7**
ERNÄHRUNG Soja **10**
ETHIK Kühe und Kälber **14**

VEGANE GESELLSCHAFT AB SEITE 16



EVENTS 25 Jahre Veganmania **16**
RANKING Österreichische Mensen **20**
VEGANE OPTION Krankenhäuser und Kuranstalten **22**
POLITIK Mehrwertsteuer von Pflanzenmilch **24**
TEAM Ein Mitarbeiter stellt sich vor **25**
VEGANE OPTION Bundesheer **26**
VEGUCATION Vegan für die Gastronomie **28**
FORMULAR Unterstützung gesucht **29**
V-LABEL News **30**

LEBEN AB SEITE 34

REZENSIONEN Unsere Empfehlungen **34**
RESTAURANTS Für Sie getestet **37**
REZEPTE Afrika vegan **38**

IMPRESSUM **40**

LIEBE LESER:INNEN,

heuer steht ein großes Jubiläum an: Wir feiern 25 Jahre Veganmania! Im Jahr 1998 haben wir unser erstes veganes Streetfood-Festival am Wiener Stephansplatz veranstaltet, um der breiten Öffentlichkeit zu zeigen, dass es köstliche pflanzliche Alternativen zu herkömmlichen Tierprodukten gibt. Seitdem laden wir Jahr für Jahr die Menschen dazu



Foto: oeska

ein, sich in entspannter Sommerfest-Atmosphäre durch die große Palette an veganen Gerichten zu kosten, hochwertigen pflanzlichen Käse und Co. zu probieren und sich über vegane Kosmetikprodukte, Leder- und Wollalternativen zu informieren. Der positive Ansatz lockt jährlich tausende interessierte Besucher:innen zu unseren Veganmanias am Wiener Museumsquartier, der Donauinsel und in die Bundesländer. Mit unseren Streetfood-Festivals gelingt es uns nicht nur, die lebensbejahende Philosophie der veganen Lebensweise zu transportieren, sondern auch, viel Aufmerksamkeit auf das Thema zu lenken, viele neue Interessierte anzusprechen und von der pflanzlichen Vielfalt zu begeistern. Die Veganmanias haben damit wesentlich dazu beigetragen, die vegane Ernährung in Österreich so populär zu machen! Dem Anlass entsprechend feiern wir dieses Jahr besonders umfangreich: Freuen Sie sich auf mehrtägige Feste in Wien, Graz, Linz und Innsbruck sowie ganz besonders auf unsere Überraschungsveganmania im Oktober (S. 16)!

Wenig Grund zum Feiern bieten hingegen die dramatischen Folgen, die der Klimawandel mit sich bringt. In dieser Ausgabe beschäftigen wir uns mit der Frage, wie sehr die Abholzung des Regenwalds das Klima beeinflusst und was der Anbau von Futtermitteln damit zu tun hat (S. 7). Entgegen eines häufigen Vorurteils wird importiertes Soja aus wertvollen lateinamerikanischen Ökosystemen bei uns vorrangig als Tierfutter verwendet. Soja, das für Tofu und pflanzliche Milch genutzt wird, stammt hingegen aus Europa, sehr häufig sogar aus Österreich. Wie sich die vielseitige Hülsenfrucht auf die menschliche Gesundheit auswirkt, sehen wir uns in unserer Ernährungsrubrik näher an (S. 10).

Viele weitere interessante Artikel warten in dieser Ausgabe auf Sie: Die vegane EU-Parlamentarierin Sylwia Spurek berichtet in einem spannenden Interview von ihren persönlichen Erfahrungen und Aktivitäten (S. 4). In der Ethik-Rubrik widmen wir uns dem Thema Kälber und Milchherstellung (S. 14). Wer sich für unsere umfangreichen Tätigkeiten interessiert, findet ab Seite 20 ausführliche Berichte zu unserem neuen Mensa-Ranking, unseren Fortbildungen in Schulen und Krankenhäusern, unseren Kampagnen rund um die unfaire Mehrwertsteuer von Pflanzenmilch und die vegane Verköstigung im Bundesheer sowie vieles mehr.

Viel Spaß beim Lesen!

Felix Hnat

A portrait of Sylwia Spurek, a woman with long brown hair and blue eyes, wearing a black sleeveless top. She is looking directly at the camera with a slight smile. Her arms are crossed.

SYLWIA SPUREK

EU-POLITIKERIN IM KAMPF FÜR TIERRECHTE

SYLWIA SPUREK IST MITGLIED DES EUROPÄISCHEN PARLAMENTS UND GEHÖRT DER FRAKTION DER GRÜNEN/FREIEN EUROPÄISCHEN ALLIANZ AN. DIE PROMOTIERTE JURISTIN BESETZTE WISSENSCHAFTLICHE UND POLITISCHE STELLEN AUF POLNISCHER UND EUROPÄISCHER EBENE. 2019 ZOG SIE INS EUROPÄISCHE PARLAMENT EIN UND TRITT DORT LAUTSTARK FÜR DIE RECHTE VON FRAUEN, DER LGBTIQ+ COMMUNITY UND TIEREN EIN.

„FEMINISMUS, VEGANISMUS, DEMOKRATIE“ – BESUCHT MAN DEINE WEBSITE, SPRINGEN DIESE KONZEPTE INS AUGEN. WELCHE BEDEUTUNG HABEN SIE FÜR DICH?

Feminismus basiert auf der Annahme, dass jeder das Recht hat, die eigenen Ziele und Träume zu verfolgen, ungeachtet des Geschlechts. Wir können nicht von wahrer Demokratie sprechen, wenn die Hälfte der Bevölkerung, die Frauen, von Entscheidungsfindungen ausgeschlossen wird. Wenn sie kein Mitspracherecht haben, was mit ihrem eigenen Körper passiert, wenn sie sich nicht sicher im eigenen Zuhause fühlen können. Das ist Ungerechtigkeit. Und wir können auch nicht ohne Veganismus von Feminismus sprechen. Veganer:innen machen darauf aufmerksam, dass Menschen nichtmenschliche Tiere ausbeuten und töten. Auch das ist Ungerechtigkeit. Wenn wir gegen Diskriminierung und Gewalt sind, sollten wir sie in jeder Form und jedem Lebewesen gegenüber ablehnen.

DIE AUSBEUTUNG VON TIEREN, VOR ALLEM VON SOGENANN- TEN NUTZTIEREN, IST ALLTAG IN ALLEN STAATEN DER EU. WIE SETZT DU DICH ALS VEGANE POLITIKERIN FÜR TIERE EIN?

Im Europäischen Parlament gibt es keine Tierrechtsdebatte, sondern nur eine Tierschutzdebatte. In dieser geht es darum, wie man weniger verletzen oder human töten kann. Aber kann man jemanden human töten, der:die leben will? Zuerst müssen wir die Grenzen der Debatte erweitern. Tierrechtsthemen sind für meine Kolleg:innen und die Medien schockierend und umstritten, da die Debatte von der Tierhaltungslobby eingefroren wird. Als Mitglied des Europäischen Parlaments stimme ich immer für Gesetzesänderungen, die auf eine Verbesserung des Tierwohls abzielen.

» Wenn wir Klima-, Sozial-, Gesundheits- und Wirtschaftsfragen betrachten, gibt es kein größeres politisches Problem als die Tierhaltung.

Wir müssen die landwirtschaftliche Tierhaltung erschweren und weniger profitabel machen – und Tierschutzgesetze tun das. Aber danach müssen wir sie auch ganz verbieten. Wir können nicht so tun, als ob die Abschaffung von Käfigen oder die Vergrößerung von Ausläufen das ultimative Ziel wären. Das Ziel ist das Ende von Tierleid auf allen Ebenen, weltweit.

Ich habe zwei „Fives“ vorgeschlagen – Vorschläge, die aus fünf Elementen bestehen: „5 für den pflanzlichen Sektor“ und „Eine neue 5 für Tiere“. Der erste Vorschlag sieht ein Werbeverbot für Fleisch, Milch und Eier vor sowie ein Ende der Fördergelder für diese Produkte und eine Einführung von Fördergeldern für Veganismus. Auf Fleisch-, Milch- und Ei-Alternativen soll es keine Mehrwertsteuer mehr geben. Klima und Tierrechte sollen ab dem Kindergarten unterrichtet werden. Der zweite Vorschlag aus dem Jahr 2021 spricht sich für ein Verbot der Jagd und Fischerei sowie der Nutzung von Tieren in Zirkussen und Delphinarien bis 2023 aus, für ein Verbot von neuen Tierhaltungsbetrieben bis 2025, ein Verbot der Nutzung von Tieren in der Forschung bis 2030, ein Verbot der Tierzucht bis 2040 sowie die Einführung von Tierschutz in Verfassungen so bald wie möglich. Ich versuche, den

öffentlichen Diskurs zu erweitern, indem ich konkrete Lösungen und Fristen vorschlage.

IN DEN LETZTEN JAHREN WURDEN VERSTÄRKT EUROPÄISCHE BÜRGER:INNENINITIATIVEN GENUTZT, UM ETWA GEGEN MASSENTIERHALTUNG („END THE CAGE AGE“) ZU KÄMPFEN. WAS DENKST DU ÜBER DIE INITIATIVEN UND IHR POTENTIAL FÜR EINEN WANDEL DER MENSCH-TIER-BEZIEHUNGEN?

Diese Initiativen waren in den letzten Jahren eine der wichtigsten Triebkräfte für Wandel. In ganz Europa tun Aktivist:innen das, was Politiker:innen tun sollten. Politische Parteien haben Angst, über Tierrechte zu sprechen. Es gibt sogar Politiker:innen, die die Existenz von Tierrechten in Frage stellen. Aber Millionen von Unterschriften, Demonstrationen und Petitionen zeigen Politiker:innen, dass die Menschen einen Wandel wollen. Sie werden ihre Einstellung zu Tierrechten ändern müssen – oder keine politische Zukunft haben. Betonen muss ich allerdings, dass es bei diesen Initiativen nur um Tierschutz geht. Auch hier muss das ultimative Ziel sein, Tierleid in all seinen Formen zu beenden.



© Karolina Hritz



» Wir brauchen höhere Steuern auf Fleisch, Eier und Milchprodukte, damit es weniger Anreiz gibt, sie zu kaufen.

MIT DEM EUROPEAN GREEN DEAL WILL DIE EU DEN DROHENDEN KLIMAKOLLAPS VERHINDERN UND EUROPA BIS 2050 ZUM KLIMANEUTRALEN KONTINENT MACHEN. WIE GEHST DU BEIM THEMA KLIMA UND UMWELT VOR?

Leider konzentriert sich der European Green Deal auf den Transport- und Energiesektor und zeigt damit die Stärke von Big Meat und Big Milk. Die Europäische Kommission sollte stattdessen auf Wissenschaftler:innen hören. Aber Politiker:innen des gesamten politischen Spektrums neigen dazu, den Status quo zu erhalten. Ich nenne sie die „Fleischpartei“, weil sie die Tierhaltung durch Nachlässigkeit und Taten unterstützen. Die EU braucht eine echte grüne Revolution, einen echten Green Deal, keine Politik der Kontinuität und kleinen Schritte. Wir brauchen eine Politik, die in Partnerschaft mit Wissenschaftler:innen, Klima- und Tierrechtsaktivist:innen entwickelt wird, nicht mit der Fleischlobby. Wenn wir Klima-, Sozial-, Gesundheits- und Wirtschaftsfragen betrachten, gibt es kein größeres politisches Problem als die Tierhaltung. Die sogenannte Nutztierhaltung erzeugt laut Wissenschaftler:innen mehr Treibhausgase als der gesamte Verkehr. In Europa ist der Sektor außerdem für 78 Prozent des Biodiversitätsverlusts, 80 Prozent der Bodenversauerung und Luftverschmutzung sowie für 73 Prozent der Wasserverschmutzung verantwortlich. Er trägt zu Antibiotikaresistenzen und zum Rückgang der menschlichen Gesundheit und Lebenserwartung bei. Meine Tätigkeiten konzentrieren sich darauf, Bewusstsein für diese Fakten zu schaffen. Wenn Tierschutz nicht an das Verantwortungsbewusstsein der Menschen appelliert, dann tun es möglicherweise Gesundheits- und Umweltargumente.

DIE FARM-TO-FORK-STRATEGIE ERKENNT DEN ZUSAMMENHANG VON ERNÄHRUNG UND UMWELT AN, ABER SETZT KEINE KONKRETEN ZIELE ZU TIERPRODUKTEN. WIE LAUTET DEINE EINSCHÄTZUNG?

Die Farm-to-Fork-Strategie ist eines der wichtigsten Elemente des European Green Deal, die einen echten Einfluss auf die Reform des europäischen Ernährungsmodells haben könnte und sollte. Leider zeigt die Art und Weise, wie sie formuliert wurde, dass die Agrarindustrie und die „Fleischpartei“ immer noch einen großen Einfluss auf den Gesetzgebungsprozess der EU haben. Die Kommission hat große Unstimmigkeiten und Mangel an Mut gezeigt. Einerseits hat sie den katastrophalen Einfluss der industriellen Landwirtschaft und der Überproduktion von Fleisch auf Umwelt, Klima und Gesundheit erkannt, andererseits hat sie versäumt, strategische Lösungen vorzusehen, um die Expansion industrieller Tierhaltung zu begrenzen oder kleine, ethische, lokale Betriebe angemessen zu unterstützen.

EINE TRANSFORMATION DES ERNÄHRUNGSSYSTEMS IST ESSENTIELL. WELCHE INSTRUMENTE STEHEN DER EU ZUR VERFÜGUNG UND WELCHE EMPFINDEST DU ALS BESONDERS WICHTIG?

Als Erstes sind Subventionen zu nennen. Fleisch, Milch und Milchprodukte sind günstig, weil wir ihre Produktion subventionieren. Insgesamt werden 4,2 Milliarden Euro pro Jahr von Mitgliedstaaten als sogenannte freiwillige gekoppelte Unterstützung im Rahmen der Gemeinsamen Agrarpolitik verwendet. Außerdem hat die EU zwischen 2016 und 2019 mehr als 138 Millionen Euro für Werbekampagnen für Tierprodukte bereitgestellt. Wie bei der Finanzierung von Energie und Transport kann die EU nicht etwas unterstützen, das die Klimakrise verschärft und sich negativ auf das Leben und die Gesundheit von Menschen auswirkt. Wenn die Herstellung von unethischen und unnachhaltigen Produkten wegen fehlender zusätzlicher Gelder teurer wird, werden ihre Preise steigen und die Nachfrage sinken. Gleichzeitig könnten diese Gelder in den pflanzenbasierten Sektor fließen, um grüne, kreative Unternehmen und ihre Produkte zu unterstützen.

Eine weitere einfache Lösung wäre die Besteuerung tierischer Produkte. Die Verbrauchssteuer von Zigaretten, starkem Alkohol und Benzin wird als normal angesehen. Warum nicht auch für Tierprodukte, deren Produktion und Konsumption ebenfalls schädlich ist? Die Farm-to-Fork-Strategie ermutigt Mitgliedsstaaten, gesunde, biologische Lebensmittel von der Mehrwertsteuer zu befreien. Das ist aber nicht genug. Wir brauchen höhere Steuern auf Fleisch, Eier und Milchprodukte, damit es weniger Anreiz gibt, sie zu kaufen. Die EU sollte diese Idee fördern. Wir müssen das gesamte Ernährungssystem in ein ethisches, faires und nachhaltiges System verwandeln.

DER KAMPF FÜR MENSCHEN- UND TIERRECHTE IST EIN HARTER. WIE VERLIERST DU NICHT DEN MUT? WAS TREIBT DICH AN?

Die Nachlässigkeit und Gleichgültigkeit von Menschen sowie deren Gewalt gegen Frauen und Tiere sind meine größte Antriebskraft. Das Wichtigste für mich ist, dass sich durch mein Handeln das Leben von Menschen und nichtmenschlichen Tieren zum Besseren wandelt.

DAS INTERVIEW IN VOLLER LÄNGE KANN UNTER [VEGAN.AT/INTERVIEW-SPUREK](https://vegan.at/interview-spurek) NACHGELESEN WERDEN.

AMAZONAS

Regenwaldzerstörung für die Ernährung

WIR STECKEN
IN EINER KLIMA- UND
BIODIVERSITÄTSKRISE, DIE
UHR STEHT AUF FÜNF VOR ZWÖLF.
WÄHREND DIE EMISSIONEN VON
KOHLENDIOXID, METHAN UND LACHGAS
STEIGEN, STEIGT AUCH DIE ZAHL VON
PFLANZEN UND TIEREN, DIE VOM
AUSSTERBEN BEDROHT IST. EIN
KRISENZENTRUM IST DABEI
DER AMAZONAS-
REGENWALD.



AMAZONAS-
REGENWÄLDER
WERDEN FÜR DIE
RINDERHALTUNG
ZERSTÖRT.

**GRÜNE LUNGE UND HEIMAT
VON FLORA UND FAUNA IN GEFAHR**

Als größter Regenwald der Erde erstreckt sich der Amazonas über neun südamerikanische Länder und ist mit 6,7 Millionen Quadratkilometern wesentlich größer als die Europäische Union. Als artenreichster Regenwald der Welt beheimatet er mindestens 40.000 Pflanzenarten, 1.300 Vogelarten und jeweils 400 Arten an Säugetieren, Reptilien und Amphibien. Jaguare, Ozelote, Faultiere, Wasserschweine sowie rosa und graue Flussdelfine zählen zu den größten Tieren unter ihnen. Als grüne Lunge der Erde nimmt der Amazonas enorme Mengen Kohlendioxid auf, speichert es in Pflanzen und Böden, gibt Sauerstoff an die Luft ab und wirkt damit stabilisierend für das globale Klima. Der Amazonas ist damit im Kampf gegen die Klima- und Biodiversitätskrise essentiell.

Durch die ökologischen Krisen ist der südamerikanische Regenwald aber auch zunehmend geschwächt. Waldzerstörung und steigende Temperaturen führen dazu, dass der Amazonas seit kurzem sogar mehr CO₂ abgibt als er aufnimmt. Vom sechsten großen Artensterben, in dem wir uns aktuell befinden, sind lateinamerikanische Regionen besonders betroffen. So haben in den letzten 50 Jahren die Populationen an Säugetie-

STECKBRIEF AMAZONAS-REGENWALD

FLÄCHE: 6,7 Mio. km² (damit 1,5-mal so groß wie die EU)

LÄNDER: Brasilien, Peru, Kolumbien, Bolivien, Venezuela, Guyana, Suriname, Ecuador, Französisch-Guyana (Frankreich)

AUSMASS DER WALDZERSTÖRUNG: 20 Prozent

URSACHEN DER WALDZERSTÖRUNG: Agroindustrie (Fleisch, Futtersoja) (96 Prozent), Rest (Holz, Papier, Aluminium, Wasserkraftwerke) (4 Prozent)

ren, Vögeln, Fischen und Reptilien um 89 Prozent abgenommen. Immer mehr Tiere sind vom Aussterben bedroht. Denn Waldrodungen und -brände stehen auf der Tagesordnung im Amazonas. Im letzten Jahr sind 10.600 Quadratkilometer Amazonas-Regenwald in Brasilien zerstört worden. Das entspricht 3.000 Fußballfeldern – pro Tag. Es brennen nicht nur die Wälder. Es brennen Tiere und Pflanzen, die im Amazonas beheimatet sind. Es brennt das Zuhause der indigenen Bevölkerung. Es verbrennt die Hoffnung, die Klima- und Biodiversitätskrise bekämpfen zu können.

**FLEISCH UND FUTTERSOGJA
ZERSTÖREN DEN AMAZONAS**

Doch warum brennt der Amazonas überhaupt? Für ein Stück totes Tier am Teller. Für ein Stück totes Tier, das zuvor in Zucht-, Mast- und Schlachthanlagen

gelitten hat und mit Soja gefüttert wurde. Für ein Stück totes Tier, das auf gerodetem Land zusammengepfercht wurde, wo einst immergrüner Regenwald stand, und auf dem es extremer Hitze, starkem Regen und sonstiger Witterung ausgesetzt wurde. Für ein Stück totes Tier am Teller wird nicht nur dessen Leben genommen, sondern auch das Leben von anderen Tieren und Menschen aufs Spiel gesetzt. Die Ausbeutung von Umwelt und Tieren ist die treibende Kraft der globalen Klima- und Biodiversitätskrise – auch im Amazonas. Bis zum heutigen Tag sind bereits 20 Prozent der Wälder im Amazonas zerstört worden. Sie mussten allen voran den Interessen der Agroindustrie weichen, die Weideflächen für Rinder und Ackerflächen für Soja schaffen wollte. Brasilien hat sich damit zum größten Rindfleisch- und Futtersojaexporteur der Welt entwickelt.

© PARALAXIS/shutterstock.com

Keine andere Industrie hat derart viele Wälder zerstört wie die lateinamerikanische Tierindustrie. Mit ihr eng verbunden ist die europäische Tierindustrie auf unserem Kontinent. Sie importiert pro Jahr 240.000 Tonnen Rindfleisch und 33 Millionen Tonnen Soja. Das Rindfleisch landet direkt auf dem Tisch, das Soja indirekt und geht zuerst als Futtermittel an landwirtschaftlich gehaltene Tiere. Das deckt sich auch mit globalen Statistiken zur Sojabohne: Soja wird primär als Tierfutter (76 Prozent) verwendet, sekundär kommt es in Form von Sojaöl in der Lebensmittelindustrie (13 Prozent) vor und nur tertiär als Sojamilch, Tofu, Tempeh und Co. (7 Prozent). Der Rest entfällt auf Agrotreibstoffe und sonstige Industrie (4 Prozent). Dabei ist Sojabohne nicht gleich Sojabohne. Während Soja für Futtermittel großteils aus Übersee stammt, werden für Lebensmittel aus der proteinreichen Hülsenfrucht großteils österreichische oder zumindest europäische Pflanzen verwendet. Beispielsweise bieten hierzulande alle Supermärkte und Discounter in ihren Veggie-Eigenmarken Sojamilch an, die aus österreichischen Sojabohnen hergestellt wird. Pflanzliche Fleisch- und Milchalternativen sind daher nicht nur gut für Tiere, sondern auch für den Schutz von Regenwäldern und damit für Umwelt und Klima. Sie nehmen Druck weg, immer mehr und immer größere Flächen für die Tierindustrie schaffen zu müssen.

ÖSTERREICHISCHE AGRARIMPORTE HINTERLASSEN SPUREN

Österreicher:innen konsumieren pro Kopf und Jahr etwa 60 Kilogramm Fleisch. Dazu werden nicht nur 106 Millionen Hühner, Schweine und Rinder gezüchtet, gemästet und getötet, sondern auch 740.000 Tonnen Futtersoja aus Nord- und Südamerika importiert. Der Hunger nach Fleisch, Milch und Eiern macht Futtersoja zum größten Agrarimport der Nation. In Zahlen ausgedrückt: 285.700 Hektar werden vor allem in Brasilien, Argentinien und den USA belegt, um Soja für den heimischen Futtertrog anzubauen. Jahr für Jahr fallen für österreichisches Futtersoja 3 Millionen Tonnen Treibhausgase an. Die Zerstörung des Amazonas-Regenwaldes und der Cerrado-Savanne in Brasilien, aus der ein großer Teil des Sojas mittlerweile stammt, stehen damit in direktem Zusammenhang mit



FÜR DEN ANBAU VON FUTTERSOJA WERDEN ARTENREICHE AMAZONAS-REGENWÄLDER VERNICHTET

WICHTIGSTE AGRARIMPORTE FÜR ÖSTERREICH

AGRARIMPORT	MENGE (T)	FLÄCHE (HA)	TREIBHAUSGASE (T CO ₂ EQ)	HERKUNFT
Soja (Futtermittel)	740.000	285.700	3.000.000	v.a. Brasilien, Argentinien, USA
Palmöl (Lebens- und Futtermittel)	37.000	9.500	500.000	v.a. Indonesien, Malaysia

Schlatter, Martin; Drapela, Thomas; Lindenthal, Thomas. 2021. Die Auswirkungen des österreichischen Imports ausgewählter Lebensmittel auf Flächenverbrauch, Biodiversität und Treibhausgasemissionen in den Anbauregionen des globalen Südens. Studie im Auftrag von Greenpeace und ORF Mutter Erde. Wien.

» Soja wird primär als Tierfutter verwendet, sekundär kommt es in Form von Sojaöl in der Lebensmittelindustrie vor und nur tertiär als Sojamilch, Tofu, Tempeh und Co.

dem Fleischkonsum in Österreich. Wie groß das Problem ist, zeigt sich auch im Vergleich zu Palmöl: Österreich importiert jährlich 37.000 Tonnen Palmöl für Lebens- und Futtermittel. Es wächst auf 9.500 Hektar und emittiert 0,5 Millionen Tonnen Treibhausgase. In anderen Worten: Futtersoja hat einen sehr viel größeren Klima- und Flächenfußabdruck als Palmöl. Für österreichische Futtersoja-Importe fallen 6-mal mehr Treibhausgase an als für Palmöl-Importe und die Sojabohnen wachsen auf einer 30-mal so großen Fläche.

Das Problem von Futtersoja ist somit eindeutig größer als jenes von Palmöl, aber auch seine Lösungschancen sind größer. Alternativen zu Palmöl sind schwer zu finden, da die Ölpalme sehr viel höhere Erträge als Kokos-, Raps- und Sonnenblumenöl liefert. Ein Wechsel zu

ihnen würde den Flächenbedarf in der Landwirtschaft erhöhen und Druck auf weitere Ökosysteme ausüben. Alternativen zu Futtersoja sind hingegen leicht zu finden, zumindest bei entsprechendem individuellen und politischen Willen. Bei einer rein pflanzlichen Ernährung werden keine Futtermittel benötigt, weder im Inland noch im Ausland, der Flächenbedarf sinkt auf null. Bei Ernährungsformen wie dem Vegetarismus oder Flexitarismus, die Fleisch ganz oder hin und wieder vom Speiseplan streichen, werden zumindest wesentlich weniger Futtermittel benötigt. Bei einer Reduktion des Fleischkonsums um 20 Prozent könnte Österreich das Futtersoja selbst anbauen, Importe aus gefährdeten Ökosystemen in anderen Ländern würden entfallen, wie eine Studie der Universität für Bodenkultur vorrechnet. Den Fleischkonsum um 20 Prozent zu senken ist zwar aus der Perspektive von Gesundheit, Umwelt, Klima und Tieren nicht genug, aber zumindest ein kleiner Schritt in die richtige Richtung. Eine nachhaltige Transformation des Ernährungssystems muss weiter gehen, nicht nur, um die Regenwälder und andere wertvolle Ökosysteme dieser Erde zu schützen, sondern auch die auf ihr lebenden Menschen und anderen Tiere.



FAKTENCHECK

WIE GESUND IST SOJA?

DASS FLEISCH UND ANDERE TIERISCHE LEBENSMITTEL AUFGRUND IHRER NEGATIVEN EFFEKTE AUF DIE UMWELT DEUTLICH REDUZIERT WERDEN SOLLTEN, GILT MITTLERWEILE ALS UNBESTRITTEN. EINE IDEALE NACHHALTIGE ALTERNATIVE SIND DIE PROTEINREICHEN HÜLSENFRÜCHTE. UNTER IHNEN STICHT DIE SOJABOHNE HERVOR, DENN SIE ENTHÄLT BESONDERS HOHE MENGEN AN HOCHWERTIGEM EIWEISS. VIELE MENSCHEN SIND JEDOCH WEGEN WIDERSPRÜCHLICHER AUSSAGEN BEZÜGLICH DER GESUNDHEITLICHEN WIRKUNGEN VERUNSICHERT. WIR UNTERZIEHEN DIE VIELSEITIGE HÜLSENFRUCHT DAHER EINEM FAKTENCHECK: WIE GESUND SIND TOFU, SOJAMILCH UND CO. WIRKLICH?

WELCHE NÄHRSTOFFE LIEFERT SOJA?

Mit beachtlichen 38 Prozent Eiweißanteil zählt die Sojabohne zu den proteinreichsten pflanzlichen Lebensmitteln. Darüber hinaus zeichnet sich das Eiweiß durch eine hohe biologische Wertigkeit aus. Es kann also vom Menschen gut zur Bildung von körpereigenem Protein genutzt werden. Auch das Fettsäuremuster ist günstig: Enthalten sind viele ungesättigte Fettsäuren, darunter wertvolle Omega-3-Fettsäuren, stattdessen nur wenige der eher ungewünschten gesättigten Fettsäuren. Außerdem versorgt die Sojabohne mit nennenswerten Mengen an Eisen, Kalzium und Zink, einigen B-Vitaminen und vielen Ballaststoffen. Das alles macht Soja zu einem hervorragenden Nährstofflieferanten.

100 G GETROCKNETE SOJABOHNEN ENTHALTEN:

38,2 g	Eiweiß
6,3 g	Kohlenhydrate
18,3 g	Fett
930 mg	Omega-3-Fettsäuren
200 mg	Kalzium
6,6 mg	Eisen
4,2 mg	Zink
22 g	Ballaststoffe



© supomts, MRStudio/stock.adobe.com

WELCHE BEDEUTUNG HABEN PHYTOÖSTROGENE?

Phytoöstrogene gehören zur Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe. Pflanzen produzieren sie beispielsweise als Stressreaktion bei Infektionen oder Nährstoffmangel sowie zur Bekämpfung von Pathogenen. In der Sojabohne kommen sie in Form von Isoflavonen vor. Aufgrund ihrer strukturellen Ähnlichkeit mit dem weiblichen Sexualhormon 17 β -Östradiol können Phytoöstrogene an die Östrogenrezeptoren des Menschen andocken. Die große Besonderheit ist, dass sie selektiv fast nur an den zellschützenden Östrogenrezeptor Beta binden. Dieser wirkt gegen überschießende hormonelle Effekte und verhindert beispielsweise, dass das Wachstum von Gebärmutter-schleimhaut oder Brustgewebe in eine unkontrollierte Wucherung ausartet. Die Bindungsneigung für den

Östrogenrezeptor Alpha, der die bekannten Östrogeneffekte vermittelt, ist hingegen marginal. Außerdem hängt ihre Wirkung vom Gewebe ab: Bei den Knochen, dem Herz-Kreislauf-System und der Haut übernehmen sie wie die körpereigenen Hormone eine Schutzfunktion, während sie bei den Brustzellen einen hemmenden Effekt auf die vorhandenen Östrogene haben. Auch der Hormonspiegel spielt eine Rolle: Bei niedrigem Östrogenspiegel der Frau, wie er in den Wechseljahren vorkommt, wirken Isoflavone wie körpereigene Östrogene, bei einem hohen Spiegel jedoch gegenteilig. Insgesamt haben Soja-Isoflavone also vor allem eine zellschützende und hormonausgleichende Wirkung.

STÖRT SOJA DIE SCHILDDRÜSENFUNKTION?

Auch in Hinblick auf die Schilddrüse kann Entwarnung gegeben werden. Theoretisch können Isoflavone zwar die Bildung von Schilddrüsenhormonen reduzieren, diese Hemmung ist jedoch in Anwesenheit von Jod reversibel. Bei gesunden Menschen mit ausreichender Jodversorgung haben Soja-Isoflavone keine negativen Auswirkungen auf die Schilddrüse. Auch Menschen, die Schilddrüsenmedikamente einnehmen, können weiterhin Sojaprodukte konsumieren, sollten aber Rücksprache mit ihrer Ärztin oder Diätologin halten und ihre Schilddrüsenhormone überwachen.



© valeria boltneva/pexels

WELCHE SOJAPRODUKTE SIND EMPFEHLENSWERT?

Eine gesunde pflanzliche Ernährung sollte vorwiegend aus un- und wenig verarbeiteten Lebensmitteln bestehen. Neben weiteren wertvollen Inhaltsstoffen wie Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen liefern diese besonders viele sekundäre Pflanzenstoffe. So unterscheidet sich auch der Isoflavongehalt in Sojalebensmitteln stark: Je nach Verarbeitungsgrad kann er um bis zu 90 Prozent abnehmen. Besonders empfehlenswert sind also ganze Sojabohnen wie Edamame und geröstete Sojabohnen sowie wenig verarbeitete Produkte wie Tofu und Sojamilch. Auch fermentierte Produkte wie Tempeh und Miso können sich positiv auswirken. Soja-Isoflavone aus fermentierten Produkten werden vermutlich leichter aufgenommen und könnten so eine stärkere Wirkung erzielen.



WELCHE GESUNDHEITLICHEN VORTEILE HAT SOJA?

Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass der Verzehr von Sojalebensmitteln mit einem geringeren Risiko für verschiedene Erkrankungen einhergeht. Insbesondere epidemiologische Studien aus Asien haben bei regelmäßigem Konsum ein geringeres Auftreten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen beobachtet. Weitere Studien belegen den risikosenkenden Effekt von Sojaprodukten auf den Blutdruck und die positive Wirkung von Sojaprotein auf die Blutfettwerte. Auch zur Prävention verschiedener Krebserkrankungen kann Soja beitragen. Ein hoher Sojakonsum bzw. eine entsprechende Aufnahme von Isoflavonen senkt nicht nur mit großer Wahrscheinlichkeit das Risiko für Brust- und Prostatakrebs, sondern verbessert sogar die Prognose bei diagnostiziertem Brustkrebs. Zudem können Hitzewallungen in den Wechseljahren gelindert werden. Schließlich haben verschiedene Untersuchungen ergeben, dass Isoflavone aus der Sojabohne dem durch die Menopause bedingten Knochenverlust entgegenwirken können, indem sie die Knochenresorption senken und die Knochenbildung fördern.

IST SOJA FÜR KINDER GEEIGNET?

Sojalebensmittel wie Tofu, Tempeh und Sojamilch stellen aufgrund ihres hohen Anteils an hochwertigem und gut verfügbarem Protein eine ideale Eiweißquelle für Kinder und Jugendliche dar. Auch wenn noch weitere Forschung zum Thema wünschenswert wäre, weisen die vorhandenen Studien darauf hin, dass Sojakonsum im Kindesalter keine unerwünschten hormonellen Auswirkungen hat und die Pubertätsentwicklung nicht beeinflusst. Stattdessen geht die sogenannte „Early-Intake-Hypothese“ davon aus, dass das

Brustkrebsrisiko von Frauen deutlich gesenkt werden kann, wenn diese bereits im Kindes- und Jugendalter regelmäßig Sojaprodukte verzehrt haben. Eine umfangreiche Übersichtsarbeit zu Säuglingsnahrung auf Sojabasis zeigt zudem, dass diese für Kinder eine sichere Option darstellt und ihr Wachstum und ihre Entwicklung mit jenen Kindern vergleichbar ist, die mit Säuglingsnahrung auf Kuhmilchbasis oder Muttermilch gefüttert wurden.

HAT SOJA HORMONELLE AUSWIRKUNGEN BEI MÄNNERN?

In der Vergangenheit wurden Bedenken laut, dass Soja eine verweiblichende Wirkung auf Männer haben könnte und zu Libido- und Fertilitätsstörungen führen könnte. Im Rahmen einer 2021 veröffentlichten Metaanalyse wurden alle dazu durchgeführten Studien gemeinsam betrachtet und analysiert. Das Ergebnis ist eindeutig: Weder der Verzehr von Sojaprotein noch die Einnahme von isolierten Isoflavonen hat eine Auswirkung auf den Testosteron- oder Östrogenspiegel von Männern – und zwar unabhängig von der eingenommenen Menge und der Einnahmedauer.





© Jellie-ocean/unsplash

WIE VIEL SOJA IST GESUND?

Um von den positiven Wirkungen der Soja-Isoflavone zu profitieren, dürfte eine Aufnahme von mindestens 60 – 100 mg pro Tag sinnvoll sein. Das entspricht 2,5 – 4 Portionen Soja, die jeweils ca. 25 mg Isoflavone enthalten. Eine Portion sind beispielsweise 100 g Tofu, 250 ml Sojamilch oder 20 g geröstete Sojabohnen. Diese Zufuhrmenge gilt als sicher. Zwei bis drei Portionen täglich entsprechen zudem den Mengen, die in asiatischen Studien üblicherweise verzehrt wurden, in denen positive Effekte mit Sojakonsum einhergingen.

ISOFLAVONE IN SOJA-LEBENSMITTELN
(in mg je 100 g)

Sojamehl	173
Sojabohnen, roh	155
Sojamehl, entfettet	151
Sojabohnen, geröstet ...	149
Sojaproteinisolat	91
Natto	82
Miso	41
Tofu	13 – 35
Edamame	18
Sojamilch	1 – 11
Tempeh	4
Shoyu (Sojasauce)	1
Sojaöl	0

AUS DER WISSENSCHAFT: REGELMÄSSIGER SOJAKONSUM WIRKT SICH POSITIV AUF DIE GESUNDHEIT AUS

Studien mit asiatischen Teilnehmer:innen zeigen einen stärkeren Zusammenhang zwischen Soja und Gesundheit als jene mit Menschen aus westlichen Ländern. Die Gründe sind vielschichtig. Unter anderem spielen die verzehrte Menge und die Art der Lebensmittel eine Rolle. Während Asiat:innen vor allem traditionelle, wenig verarbeitete Produkte wie Tofu, Miso, Tempeh und Sojamilch zu sich nehmen, werden in den USA und Europa häufig Isolate und stark verarbeitete Sojaprodukte gegessen. Ein weiterer Grund dürfte die individuell unterschiedliche Fähigkeit zur Equol-Produktion sein. Manche Menschen können das Soja-Isoflavon Daidzein mit Hilfe bestimmter Darmbakterien zum Stoffwechselprodukt Equol umwandeln, das wiederum deutlich besser an den zellschützenden Östrogenrezeptor Beta bindet als andere Soja-Isoflavone. Bei regelmäßigem Sojakonsum, wie er bei vielen Asiat:innen sowie europäischen Veganer:innen der Fall ist, ist die Fähigkeit zur Equolbildung signifikant erhöht. Damit wird auch das Krebsrisiko stärker gesenkt.

Vollständiger Artikel mit Quellenangaben: www.vegan.at/soja

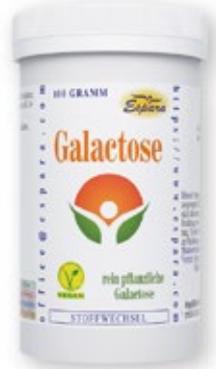
Vegane Vitalstoffe für Dein Wohlbefinden



VEGAN
GLUTENFREI
LACTOSEFREI
FRUCTOSEFREI



VEGAN
GLUTENFREI
LACTOSEFREI
FRUCTOSEFREI



VEGAN
GLUTENFREI
LACTOSEFREI
FRUCTOSEFREI



Erhältlich in Apotheken, Fachdrogerien und Reformhäusern



NICHT ALLES IN BUTTER

KÄLBER UND KÜHE IN DER MILCHWIRTSCHAFT

GRÜNE ALMEN, GRASENDE RINDER, GLÜCKLICHE TIERE, SO WIRD DIE ÖSTERREICHISCHE LANDWIRTSCHAFT OFT DARGESTELLT. DOCH NICHT NUR DIE FLEISCHWIRTSCHAFT, SONDERN AUCH DIE MILCHWIRTSCHAFT UNTERWIRFT DIE TIERE EINER NÜCHTERNEN KOSTEN-NUTZEN-KALKULATION. WEIBLICHE KÜHE WERDEN ZU MILCHMASCHINEN, MÄNNLICHE KÄLBER ZU ABFALLPRODUKTEN EINER INDUSTRIE, DIE MUTTERMILCH EINER SPEZIES NIMMT UND SIE ALS LEBENSMITTEL FÜR EINE ANDERE VERPACKT. EIN SYSTEM, MIT DEM NICHTS IN BUTTER IST, EIN SYSTEM, DAS IMMER MEHR KONSUMENT:INNEN UND AUCH LANDWIRT:INNEN ABLEHNEN.

IM ÜBERBLICK: RINDER IN DER ALPENREPUBLIK

In Österreich leben knapp 2 Millionen Rinder. Die Rinderhaltung teilt sich in die Fleisch- und Milchwirtschaft auf. Sogenannte Mastrinder stellen oft Rassen dar, die schnell zunehmen und viel Masse ansetzen, während sogenannte Milchkühe oft von Rassen kommen, die auf hohe Milchmengen gezüchtet wurden. Ihr Leben verbringen österreichische Rinder vor allem in Laufställen oder Anbindehaltung. In der Agrarstrukturerhebung ist nachzulesen, dass 3 von 10 Betrieben den Rindern keinerlei Weidemöglichkeiten bieten. Somit verbringen sie ihr ganzes Leben im Stall, in der Anbindehaltung sogar angekettet an Ort und Stelle. Ihre natürliche Lebenserwartung würde 20 Jahre betragen, in der Landwirtschaft errei-

chen sie aber nur einen Bruchteil. Rinder in der Fleischwirtschaft werden mit etwa 2 Jahren getötet. Männliche Kälber aus der Milchwirtschaft landen mit 6 Monaten im Schlachthof. Ihre Mütter mit 5 Jahren, wenn ihre Körper keine Höchstmengen Milch mehr erzeugen.

LEBENSWEGE VON KÜHEN IN DER MILCHWIRTSCHAFT

Mütter geben Milch, um ihre Kinder zu versorgen. So ist es bei Menschen, Rindern und anderen Säugetieren. Der Mensch ist aber die einzige Spezies, die Muttermilch einer anderen Spezies trinkt und das auch noch im Erwachsenenalter tut. Die Lebenswege von Kühen in der Landwirtschaft laufen daher nach folgendem Prozess ab. Die Kuh wird mit etwa 1,5 Jahren zum ersten Mal befruchtet, nach 9 Monaten gebärt sie ihr Kalb und beginnt, Milch zu geben. Mutter und Kind werden entweder sofort oder nach wenigen Stunden getrennt. Die Trennung ist – wie zu erwarten – schmerzvoll: Die beiden rufen tage- bis wochenlang nacheinander. Das wird in der Landwirtschaft aber als nötiges Übel angesehen. Die Milch dient schließlich dem Menschen, nicht dem Kalb. Und damit sie in Höchstmengen

fließt, erlebt die Kuh nach 2,5 Monaten erneut eine Zwangsbefruchtung. Sie muss erneut ein Kalb gebären, das ihr erneut weggenommen wird. Der Prozess von Schwangerschaft – Geburt – Mutter-Kind-Trennung endet erst, wenn das Leben der Kuh endet.

LEBENSWEGE VON KÄLBERN IN DER MILCHWIRTSCHAFT

Kühen und Kälbern wird in der Milchwirtschaft das Glück der gegenseitigen Beziehung verwehrt. Weibliche Kälber sind für die Milchwirtschaft interessant, männliche Kälber nicht. Erstere erwartet somit das Schicksal ihrer Mütter, letztere gelten als Abfallprodukte der Milchindustrie. Nach der Trennung geht es für die Kälber in ein Kälberiglu oder eine Kälberbox. Auf einer Fläche von einem Quadratmeter verbringen sie ihre ersten Lebenswochen allein. Ein Großteil, vor allem die männlichen Tiere, wird bald verkauft. Tiertransporte dürfen 18 Stunden, unter Einhaltung einer einstündigen Pause, dauern. Der Verein Gegen Tierfabriken hat jedoch mehrmals aufgedeckt, dass es bei Tiertransporten systematisch zu Gesetzesverletzungen kommt. Österreichische Kälber werden weit länger transportiert als die



Die Freundinnen Stella und Hinkebein am Lebenshof „Lebenslänglich“

ohnehin grausam lange gesetzlich erlaubte Transportdauer. Österreichische Kälber kommen großteils nach Spanien oder Italien in die Mast. Für viele geht es sogar per Schiff weiter nach Nordafrika oder in den Nahen Osten. Für alle geht der letzte Weg ihres kurzen, schmerzgefüllten Lebens in den Schlachthof. Somit klebt nicht nur an Fleisch Blut, sondern auch an Milch. Ein Faktum, das immer mehr Menschen einen anderen Weg in ihrer Lebensweise einschlagen lässt.

VOM BAUERNHOF ZUM LEBENSHOF: ZU GAST BEI „LEBENSLÄNGLICH“

Auch Juliane und Josef Habersatter wollten einen anderen Weg gehen. Gemeinsam haben sie vor drei Jahren ihren Bauernhof in einen Lebenshof verwandelt. Heute leben dort knapp über 20 Rinder und das lebenslänglich. „Wir waren als ‚normale‘ Landwirt:innen der Meinung, dass es unseren Tieren sehr gut geht. Wir hatten eine Mutterkuhhaltung, im Sommer waren die Kälber mit den Kühen auf der Alm, im Herbst kamen sie zum Schlachten. ‚Das ist nun einmal so‘, dachten wir uns“, erzählt uns Juliane. Sie wurde sich aber bewusst, was die Trennung von Mutter und Kind sowie der Verkauf in die Mast oder zur Schlachtung für die Tiere bedeutet. Sie wollten kein Rädchen mehr im System sein: „Es waren unsere Rinder, die im Schlachthof mit angstgeweiteten Augen ihren letzten Minuten panisch entgegensehen. Es waren

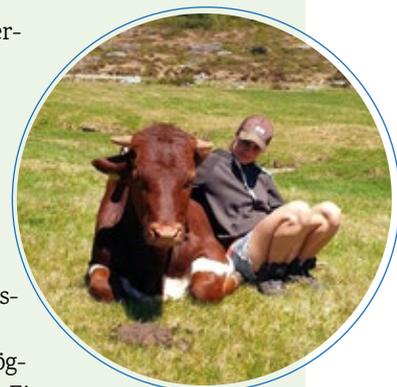
unsere Kälber, die in andere Länder in die Mast verkauft wurden und womöglich per Schiff auf dem Weg nach Marokko waren. All das hat im ersten Schritt dazu geführt, unsere Ernährung und im zweiten Schritt unseren Hof umzustellen“, erklärt Juliane.

Bei „Lebenslänglich“ will man nun über Rinder aufklären: „Sie sind ausgesprochen soziale Tiere. Kein Rind hat den gleichen Charakter, kein Rind hat die gleichen Bedürfnisse. Freund:innen stehen gerne beisammen, Mütter haben ihre Kinder um sich, auch wenn sie bereits erwachsen sind. Man merkt schnell, es ist nicht nur ein Rind, nicht ein Milch- oder Fleischproduzent. Es ist ein Tier mit einer Seele, mit Bedürfnissen und mit einem eigenen Charakter. So wie Hund und Katz von Menschen gesehen werden, so sehen wir unsere Rinder.“ Der Lebenshof

will seine alternative Form der Mensch-Tier-Beziehung auch anderen vermitteln und bietet daher Besuchs- und Übernachtungsmöglichkeiten an. Ein

Wandel des aktuellen Agrarsystems, hin zu einem System, das keine Rinder, Kälber oder anderen Tiere ausbeutet, kann auf Lebenshöfen erahnt werden und macht sie so zu überaus inspirierenden Orten.

Mehr Informationen zu Lebenshöfen finden sich online: www.vegan.at/lebenshof





VON
DER KLEINEN
KUNDGEBUNG
ZUM GROSSEN
STREETFOOD-
FESTIVAL

25 JAHRE VEGANMANIA

NICHT WENIGER ALS EIN VIERTELJAHRHUNDERT IST VERGANGEN, SEIT DIE ERSTE VEGANMANIA STATTGEFUNDEN HAT. 1998 HABEN TIERSCHUTZAKTIVIST:INNEN AM WIENER STEPHANSPLATZ DAS ERSTE VEGANE SOMMERFEST VERANSTALTET. 1999 WURDE VON IHNEN DIE VEGANE GESELLSCHAFT ÖSTERREICH GEGRÜNDET, UNTER DEREN ORGANISATION DIE VEGANMANIA SEITDEM STATTFINDET. DIE GEBURTSTUNDEN UND ERSTEN SCHRITTE VON DER VEGANMANIA UND UNSEREM VEREIN SIND SOMIT ENG VERBUNDEN. MACHEN WIR EINE KLEINE REISE DURCH 25 JAHRE VEGANMANIA.

SAVE THE DATE

6 VEGANMANIAS IM JUBILÄUMSJAHR ...

- VEGANMANIA GRAZ – 12.–13.05.2023
- VEGANMANIA WIEN MUSEUMSQUARTIER – 02.–04.06.2023
- VEGANMANIA LINZ – 16.–17.06.2023
- VEGANMANIA WIEN DONAUINSEL – 25.–27.08.2023
- VEGANMANIA INNSBRUCK – 08.–09.09.2023
- 25-JAHRE-ÜBERRASCHUNGSVEGANMANIA – 06.–08.10.2023

... UND ANDERE VEGANE EVENTS

- TIERSCHUTZLAUF – 01.10.2023
- VEGAN PLANET – 18.–19.11.2023
- VEGAN.AT-ONLINE-TALKS – LAUFEND,
WWW.VEGAN.AT/WEBINARE

VON WIEN AUS IN ALLE BUNDESLÄNDER

Jahr für Jahr hat die Veganmania in Wien seit ihrer Premiere 1998 stattgefunden (pandemiebedingt ausgenommen 2020). Jahr für Jahr ist sie beliebter geworden. Schnell wagte sie die ersten Schritte über die Grenzen der Hauptstadt hinaus. 2000 wurde das vegane Straßenfest erstmals in Salzburg veranstaltet, 2001 in Graz und 2003 in Innsbruck. Seitdem stehen diese und andere Städte immer wieder auf dem Programm der Veganmania. So hat sie sich in allen Bundesländern einen

2002
BIS
2009

DIE VEGANMANIA STARTETE ALS KLEINE KUNDGEBUNG, ...

Namen gemacht und trägt den Gedanken der veganen Lebensweise über Wien hinaus. 2023 finden nicht nur Veganmanias in Wien statt, sondern je eine in Graz, Linz und Innsbruck. Zur Entwicklung der Veganmania meint unser Obmann Felix Hnat, der die veganen Sommerfeste wie kaum ein anderer kennt: „Die Veganmania hat sich in den letzten Jahren zum größten Streetfood-Festival in ganz Österreich entwickelt. Sie ist damit schon lange in der Mitte der Gesellschaft angekommen und wird von Veganer:innen, Vegetarier:innen und Mischköstler:innen gleichermaßen gerne besucht.“

VEGANMANIAS DAMALS: VEGANE LEBENSWEISE BEKANNT MACHEN

Der Geburtsort der Veganmania ist bis heute wichtig und zeichnet den

Vegan-Boom in Österreich nach. Die erste Veganmania in Wien wurde als politische Kundgebung organisiert und setzte sich aus einigen Infoständen über Tierrechte und Veganismus zusammen. „Vegetarismus ist wahrscheinlich jeder und jedem ein Begriff“, schreibt die Einladung zu einem der ersten veganen Straßenfeste. Über Veganismus kann das Ende der 1990er und Anfang der 2000er nicht gesagt werden. Es folgt eine kurze Definition in der Veranstaltungseinladung: „Veganismus bedeutet, ohne jegliche tierliche Produkte zu leben, und zwar nicht nur beim Essen (Fleisch, Milch, Eier), sondern auch bei der Kleidung (Pelz, Leder, Wolle) oder bei Haushaltsprodukten und Kosmetika (ohne Tierversuche).“ Ziel der eigenen Veranstaltung war es demnach, zu zeigen, dass „Veganismus Lebenslust mit



LOGO IM WANDEL



VON DER BLUME ALS ZEICHEN DER VEGAN-BEWEGUNG ...



... ÜBER DIE GITARRE, DIE DEN MUSIKCHARAKTER DES EVENTS UNTERSTREICHT, ...



... BIS ZUM BLÄTTRIGEN V, DAS NUN ALLE BEREICHE DER VEGANEN GESELLSCHAFT VEREINT.

FLYER IM WANDEL



VON DEN ERSTEN VEGANMANIAS ENDE DER 1990ER ...



... ÜBER UNSERE SOMMERFESTE IN DEN 2000ER- UND 2010ER-JAHREN ...



... BIS ZUR GEGENWART HAT SICH NICHT NUR DIE GRÖSSE, SONDERN AUCH DER LOOK DER VEGANMANIAS VERÄNDERT.

... IST ÜBER DIE JAHRE SCHNELL GEWACHSEN ...



2010
BIS
2015

gutem Gewissen ist“. Die Öffentlichkeit wurde also über die Ausbeutung von Tieren informiert und ihr sollte eine vegane Lebensweise schmackhaft gemacht werden. Bei den ersten Veganmanias haben Tierschutzaktivist:innen rein pflanzliche Kuchen gebacken und zum Verkosten eingeladen. Schnell haben sich Pionierunternehmen wie Hiel, Sojarei und Vegusto angeschlossen und vegane Milch- und Fleischalternativen geboten. Über die Jahre sind immer mehr Aussteller:innen dazugekommen – und auch so mancher Weltrekord. Zusammen mit dem Bäcker, Konditor und Erfinder vom Ei-Ersatz MyEy, Chris Geiser, haben wir beispielsweise ein lebensgroßes Schwein aus Marzipan geschaffen (2012), eine vegane Schokorolle mit einer Länge von 110 Metern gebacken (2011) sowie ein veganes Spiegelei

mit einem Durchmesser von 1,5 Metern gebraten (2014), die jeweils die weltweit größten ihrer Art waren.

VEGANMANIAS HEUTE: PFLANZLICHE ERNÄHRUNG BEI ALLEN BELIEBT MACHEN

Während vor 25 Jahren die vegane Lebensweise nur einem kleinen Teil der Bevölkerung bekannt war und sie von einem noch weit kleineren Teil gelebt wurde, so spielen heute Tier-, Umwelt- und Klimaschutz und damit auch eine pflanzliche oder zumindest pflanzenbasierte Ernährung für immer mehr Menschen eine Rolle. Der Großteil erkennt die Vorteile des Veganismus an. Das Engagement der Aktivist:innen von damals und damit auch die Anfänge der Veganmanias haben dabei wichtige Weichen für die vegane Lebensweise in

2016
BIS
2022

© Eve Kreiselmeier



© Alina Reimelt



© Olivia Ladning



© Olivia Ladning



© Angelika Putz



© Angelika Putz

UND MITTLERWEILE DAS GRÖSSTE STREETFOODFESTIVAL IN ÖSTERREICH.



© Eve Kreiselmeier

DAS EVENTTEAM DER VEGANEN GESELLSCHAFT

Österreich gestellt. Wien zählt heute zu den vegan-freundlichsten Städten weltweit. Das Interesse an der Pflanzenküche ist unter Wiener:innen und Tourist:innen, die in die österreichische Hauptstadt kommen, entsprechend groß. Das unterstreicht auch die Veganmania Museumsquartier. 120 Stände, davon

40 Essensstände, zeigen die Vielfalt der veganen Lebensweise und pflanzlichen Küche auf. Täglich werden etwa 15.000 Besucher:innen gezählt. Von früh bis spät stehen ihnen rein pflanzliche Köstlichkeiten der österreichischen und internationalen Küche bereit. Österreichische Knödel, ungarisches Gulasch, italienische Pizza, indische Currys, türkischer Döner, äthiopische Eintöpfe – die Veganmania lädt auf eine kulinarische Reise rund um die Welt ein. Organisiert wird sie heute von einem 10-köpfigen Team der Veganen Gesellschaft und vor Ort gemeinsam mit vielen ehrenamtlichen Helfer:innen über die Bühne gebracht. Dazu Eventmanagerin Lisa Klein: „Für mich ist die Veganmania ein Mikrokosmos, der die vegane Lebensweise in ihren vielfältigen Facetten abbildet. Alle können hi-

neinschnuppern - ganz ohne Eintritt! Besonders motiviert mich, wenn Menschen auf mich zukommen, die mir erzählen, dass sie sich im Zuge einer Veganmania entschlossen haben, vegan zu leben.“ Großartiges rein pflanzliches Essen, sommerliches Ambiente, Zeit und Raum, um alte Freund:innen zu treffen und neue kennenzulernen. Dafür steht die Veganmania seit 25 Jahren. Überzeugen kann man sich im Jubiläumsjahr davon gleich sechsmal.



© Julius Schweska

MENSA-RANKING

ÖSTERREICHISCHE HOCHSCHULEN UND IHRE PFLANZLICHE KOST UNTER DER LUPE

AKTUELL ZÄHLEN ÖSTERREICHISCHE UNIVERSITÄTEN UND FACHHOCHSCHULEN 400.000 STUDENT:INNEN. ZWISCHEN VORLESUNG, SEMINAR UND BIBLIOTHEK BLEIBT OFT WENIG ZEIT ZUM EINKAUFEN UND KOCHEN. DER BESUCH EINER MENSA IST DAHER ATTRAKTIV. DOCH WIE SIEHT DIE NACHFRAGE UND DAS ANGEBOT AN ÖSTERREICHISCHEN HOCHSCHULEN BEZÜGLICH PFLANZLICHER KOST AUS? GEMEINSAM MIT DEM FACHMAGAZIN HGV PRAXIS HABEN WIR ANTWORTEN AUF DIESE FRAGEN GESUCHT UND AUCH GEFUNDEN.



» Immer mehr unserer Gäste nutzen unser veganes Angebot, inzwischen auch immer mehr erklärte Nicht-Veganer. Was mich zuerst gewundert hat, denn unsere Gäste an der Montanuni waren früher sehr fleischlastig. Ich finde es sehr erfreulich, dass bei sehr vielen (zumindest in unserem Bereich) ein Umdenken stattgefunden hat.«

Peter Zeman, Betriebsleiter,
Mensa Montanuniversität
Leoben

IM TREND:

PLANT-BASED BEI STUDENT:INNEN

Allgemein wird die Pflanzenküche in der Gastronomie immer wichtiger. In Österreich ernährt sich mittlerweile jede zehnte Person vegan oder vegetarisch, jede zweite will ihren Fleischkonsum reduzieren. Unter Jugendlichen und jungen Erwachsenen ist das Interesse nochmals größer. So ernährt sich die Gruppe der 15- bis 29-jährigen doppelt so häufig vegan oder vegetarisch als der Rest der Bevölkerung. Die Nachfrage nach einer pflanzlichen Kost ist unter Student:innen also klar gegeben. Das Angebot haben wir in unserem Ranking untersucht.

UNTER DER LUPE:

SPEISEKARTEN VON MENSEN

42 Mensen gibt es in ganz Österreich, hinter ihnen stehen die Österreichischen Mensen, ausgenommen der Mensa der WU Wien, die Eurest betreibt. Wir haben ihre Speisekarten analysiert und sie zu ihrer pflanzlichen Kost befragt. Einerseits haben wir unter die Lupe genommen, wie groß das Angebot an veganen und vegetarischen Speisen ist. Extra-Punkte konnten erzielt werden, wenn die pflanzlichen Optionen günstiger und somit preislich attraktiver als Fleischspeisen sind. Andererseits haben wir basierend auf verhaltensökonomischen Erkenntnissen bewertet, wie gut die Kommunikation der Pflanzenkost ist. Ziel sollte es sein, nicht nur Veganer:innen, sondern Student:innen aller

MENSA-RANKING

1. **MONTANUNIVERSITÄT LEOBEN**
2. **BOKU WIEN M-CAFE MENDEL**
3. **BOKU WIEN
PETER-JORDAN-STRASSE**
4. **BOKU WIEN BIOTECH**
5. **TU GRAZ INFFELDASSE**
6. **WU WIEN**
7. **MEDIZINISCHE UNI-
VERSITÄT GRAZ**
8. **UNIVERSITÄT INNSBRUCK
SOWI LOUNGE**
9. **PH TIROL**
10. **UNIVERSITÄT INNSBRUCK
CAFE 80-82**

Ernährungsformen von den rein pflanzlichen Optionen zu überzeugen.

BEST PRACTICE:

PLANT-BASED ALS STANDARD

Das Ranking wird von Mensen angeführt, in denen pflanzliche Speisen stark etabliert sind. 30 bis 50 Prozent der Hauptspeisen auf der Speisekarte sind vegan. Zu den Bestsellern zählen asiatische Gerichte wie cremige Gemüse-Kokos-Currys, deftige Eintöpfe wie Käferbohnen-Chili, italienische Pasta und Pizza sowie Gemüsegerichte wie gefüllte Ofenkartoffeln und gebackener Karfiol.



© HGV Praxis

Preisverleihung des Mensa-Rankings beim GV-Symposium. Axel Schimmel (HGV Praxis), DDr. Franz Haslauer (Geschäftsführer, Österreichische Mensen), Peter Zeman (Mensa Montanuni Leoben), Falk Auerbach (Mensen BOKU), Felix Hnat (Vegane Gesellschaft) und Valentina Kropfreiter (Vegane Gesellschaft)

Die Preise sind zudem attraktiv, bei der veganen Wahl sparen die Student:innen Geld. Auch Kommunikation und Marketing stimmen in den bestplatzierten Mensen. Die Speisen finden sich auf der Karte als Standard-Option, Bezeichnungen wie „vegan“ werden vermieden, stattdessen werden verkaufsfördernde Wörter verwendet, die auf Herkunft, Geschmack und Optik abzielen. Das zeigt sich auch im Absatz. Bei den bestplatzierten Mensen sind bis zu 60 Prozent der verkauften Hauptspeisen vegan.

Damit nicht genug. „Wir sind laufend am Ausarbeiten neuer Gerichte“, erzählt Peter Zeman von der Mensa der Montanuniversität Leoben, der auch Student:innen nach ihren veganen Lieblingsgerichten gefragt hat. Von Falk Auerbach von den BOKU-Mensen hören wir dasselbe: „In Zukunft planen wir, das Angebot an veganen Speisen weiter auszubauen.“ Plant-based wird bei ihnen also zum Standard – und sollte es auch bei anderen Mensen werden. Denn die Zukunft is(s)t pflanzlich.

» **Vegane Speisen haben in der Mensa an der BOKU Wien einen hohen Stellenwert, sie kommen fast immer besser an als die Fleischalternative. Unsere Student:innen konsumieren sehr bewusst und legen großen Wert auf Herkunft und Nachhaltigkeit. Wir freuen uns sehr, dass unsere Angebote so gut ankommen!«**

Falk Auerbach,
Betriebs- und Teamleiter, Mensen BOKU





HERAUSFORDERUNG

VEGAN IN KRANKENHÄUSERN UND KURANSTALTEN

Spitäler und Kuranstalten sollen Menschen dabei helfen, gesund zu werden bzw. ihre Gesundheit zu erhalten. Auch wenn die medizinische Behandlung und Pflege im Vordergrund stehen, kann eine ausgewogene, vitaminreiche Kost die Heilung fördern. Gleichzeitig können und sollten Aufenthalte in Krankenanstalten dazu genutzt werden, Patient:innen zu einem gesunden Lebensstil zu motivieren. Dieser Anspruch verwundert allerdings beim Anblick der Speisepläne österreichischer Krankenhäuser: Statt frischem Obst und Gemüse wird häufig standardmäßig Hausmannskost serviert – mit zerkochten Nudeln, kaum Gemüse und täglich großen Fleischportionen. Besonders schwierig wird es in der Regel für Veganer:innen: Wenn sie Glück haben, bekommen sie zwar ein eigenes Menü zubereitet, dieses ist jedoch meist unausgewogen zusammengestellt und besteht oft nur aus Kartoffeln oder Reis mit weichgekochtem Gemüse. Gerichte solcher Art liefern viel zu wenig Eiweiß, zu wenige Vitamine und Mineralstoffe und häufig auch zu wenig Energie.

» In allen 11 öffentlichen Krankenhäusern von New York sind vegane Gerichte nun die Standardoption. Es wird erwartet, dass im Jahr 2023 auf diese Weise allein in New Yorks Spitälern 850.000 pflanzliche Mahlzeiten serviert werden.

KOMPLETT VEGANES SPITAL IM LIBANON

Dass es auch anders geht, zeigt das Hayek-Krankenhaus in Beirut. Als erstes Spital der Welt stellte es 2021 sein Essensangebot um und serviert seitdem seinen Patient:innen ausschließlich rein pflanzliche Vollwertkost. „Unsere Patient:innen werden nicht mehr nach einer Operation aufwachen, um mit Schinken, Käse, Milch und Eiern begrüßt zu werden – also jenen Lebens-

mitteln, die möglicherweise überhaupt erst zu ihren gesundheitlichen Problemen beigetragen haben“, erklärt das familiengeführte Krankenhaus in einer Stellungnahme. Es zeigt ihnen stattdessen, wie eine gesunde Ernährung aussehen kann, und trägt damit zu deren langfristiger Lebensstiloptimierung bei.

NEW YORK: VEGANE MAHLZEITEN ALS STANDARDOPTION

Einen beeindruckenden Schritt ist auch New York vor kurzem gegangen: In allen 11 öffentlichen Krankenhäusern der Stadt sind vegane Gerichte nun die Standardoption. Es wird erwartet, dass im Jahr 2023 auf diese Weise allein in New Yorks Spitälern 850.000 pflanzliche Mahlzeiten serviert werden. „Wissenschaftliche Forschung hat ergeben, dass pflanzenbasierte Ernährungsformen mit einem signifikant niedrigeren Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes, Adipositas und verschiedene Krebsarten verbunden sind. Außerdem können sie zu einem gesunden Körpergewicht und der Behand-

lung von verschiedenen chronischen Erkrankungen wie Typ-2-Diabetes, Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen beitragen“, begründet New York Health + Hospitals seine Entscheidung. Das abwechslungsreiche und kulturell diverse Speisenangebot reicht von thailändischen Nudelbowls über sizilianische Vollkornpizza bis hin zu marokkanischer Gemüsetajine mit gerösteten Kichererbsen und Reis. „Gesunde Ernährung ist Medizin, zu der alle New Yorker:innen Zugang haben sollten“, ist Bürgermeister Eric Adams überzeugt.

REDUCE KURHOTELS BIETEN PFLANZLICHE VOLLVERSORGUNG

Zurück nach Österreich. Hierzulande sieht die Verpflegung in Kuranstalten selten besser aus als in Krankenhäusern. Einen vorbildlichen Weg hat das REDUCE Gesundheitsresort im burgenländischen Bad Tatzmannsdorf eingeschlagen. In dessen vier Kurhotels wird vegane Vollverpflegung vom Frühstück bis zum Abendessen angeboten. Eine

Wahloption von drei Menüs ist täglich komplett vegan. Der Aufenthalt in den Kurhotels erfolgt über eine Zuweisung durch die Sozialversicherung im Rahmen einer dreiwöchigen Kur oder GVA (Gesundheitsvorsorge Aktiv). Zusätzlich gibt es zwei 4*S-Thermenhotels, die privat gebucht werden können. „Im Rahmen unserer dreiwöchigen Gesundheitsaufenthalte ist unter anderem der Fokus auf eine bewusste Ernährung besonders wichtig“, erklärt Marketingleiterin Alexandra Klucsarits. Das REDUCE Gesundheitsresort sehe es als Einladung an seine Gäst:innen, pflanzliche Gerichte auszuprobieren. „Sehr häufig sind sie über die Geschmacksvielfalt, die die vegane Küche bietet, überrascht und wir freuen uns, wenn Lieblingsrezepte bei unserer Küchencrew nachgefragt werden.“

UNSER ANSATZ: FORTBILDUNGEN FÜR KRANKENHAUSPERSONAL

Um das vegane Angebot in Gesundheitseinrichtungen nachhaltig zu verbessern, setzen wir auf geziel-

te Schulungen von entsprechendem Fachpersonal. Dazu gehören einerseits praxisorientierte Koch-Workshops für Küchenpersonal, die vom VEGAN.AT-Koch Sven Großhans professionell umgesetzt werden. Andererseits legen wir großen Wert auf die fachliche Weiterbildung von Diätolog:innen und Ärzt:innen. So leitete unsere Ernährungswissenschaftlerin Katharina Petter im Mai 2022 auf Einladung des Wiener Gesundheitsverbunds ein zweitägiges Seminar für Diätolog:innen, die an verschiedenen Wiener Krankenhäusern arbeiten. Zudem durften wir kurz darauf den Allgemeinmediziner Hannes Graf bei einer Fortbildung der Wiener Ärztekammer unterstützen. Das große Interesse und positive Feedback der Teilnehmer:innen lässt hoffen, dass sich die Versorgung in Krankenhäusern und Kuranstalten langfristig gesünder, ökologisch nachhaltiger und veganfreundlicher gestaltet. Wir bleiben am Ball und werden Schulungen in diesen Bereichen forcieren!



NACHFÜLLBARE KÖRPERPFLEGE

25% RABATT



Deodorant Handpflege Fußpflege

FINALIST
Deutscher Nachhaltigkeitspreis Design 2023

Erhalte 25% Rabatt auf Starterpacks mit dem Code:

VEGANPIT

Einlösen auf: www.holy-pit.com

Einmal pro Kunde. Weiterverkauf nicht erlaubt. Der Rückweg ist ausgedehnt. © 2023 Holy Pit! GmbH. Alle Rechte vorbehalten. Gutschein: 30.09.23



© Verein gegen Tierfabriken

STEUERGERECHTIGKEIT MEHRWERTSTEUER VON PFLANZENMILCH MUSS FALLEN

IN ÖSTERREICH WIRD KUHMITCH MIT 10 PROZENT BESTEUERT, PFLANZENMILCH JEDOCH MIT 20 PROZENT – UND DAS, OBWOHL SIE UMWELT-, KLIMA- UND TIERFREUNDLICHER IST. FÜR EINE STEUERSENKUNG FEHLT DER POLITISCHE WILLE.

Steueraufschläge auf Pflanzendrinks in Europa

Österreich unter den Schlusslichtern bei Steuergerechtigkeit

	Land	Kuhmilch MwSt. %	Pflanzendrink MwSt. %	Differenz
	Finnland	14	14	0%
	Frankreich	5,5	5,5	0%
	Irland	0	0	0%
	Niederlande	9	9	0%
	Portugal	6	6	0%
	Österreich	10	20	+100%

Quelle: ProVeg International. 2019. Plant Milk Report. Berlin.

PFLANZENMILCH: UMWELT- UND TIERSCHUTZ SPRECHEN DAFÜR

Pflanzenmilch ist überaus nachhaltig. Ihr Klimafußabdruck ist wesentlich kleiner als jener von Kuhmilch: Pro Liter fällt im Durchschnitt nur ein Drittel der Treibhausgase von Kuhmilch an. Auch der Einsatz von Fläche und Wasser ist wesentlich geringer. Soja und Hafer sind zudem Nutzpflanzen, die in Österreich gut wachsen. Das Packerl Pflanzenmilch hat daher meist eine regionale Herkunft. Dass für sie keine Kühe und Kälber leiden müssen, rückt die Pflanzenmilch in ein noch besseres Licht. Pflanzliche Alternativen zu Kuhmilch sind daher aus Gründen des Umwelt-, Klima- und Tierschutzes ein Grundpfeiler eines nachhaltigen Ernährungssystems.

MEHRWERTSTEUERSENKUNG: PFLANZENMILCH MUSS LEISTBAR SEIN

Wir haben uns in einem Supermarkt umgesehen und Preise verglichen. Für einen Liter Sojamilch sind mindestens 1,49 € zu bezahlen, während es bei Kuhmilch 1,09 € sind. Der Preis der pflanzlichen Alternative liegt somit um ein Drittel höher. Bei einer gerechteren Besteuerung würde ihr Preis auf 1,37 € sinken. Es zeigt sich, dass neben der Steuer auch andere Elemente für den Preisunterschied verantwortlich sind. Subventionen, die derzeit die großstrukturierte tierliche Landwirtschaft

» Europäische Länder wie Frankreich, Irland und die Niederlande versteuern schon länger Pflanzen- und Kuhmilch gleich. Der Unterschied in Österreich scheint im politischen Willen zu liegen.

stärker unterstützen, sind ein zentrales Element. Die Mehrwertsteuer bleibt aber ein wichtiges finanzpolitisches Instrument, mit dem der Staat eine lenkende Wirkung auf die Ernährung ausübt. In Zeiten, in denen eine Krise die nächste jagt – Stichwort Klima-

Corona- und Inflationskrise – sollten alle Hebel in Bewegung gesetzt werden, um ein nachhaltiges und leistbares Leben zu ermöglichen. Zahlreiche Akteur:innen fordern zu Recht die Senkung der Mehrwertsteuer auf 0 Prozent bei Obst und Gemüse. Eine Senkung der Steuer von 20 auf 10 Prozent bei Pflanzenmilch erscheint so als kleiner und erster Schritt in die richtige Richtung. Europäische Länder wie Frankreich, Irland und die Niederlande versteuern schon länger Pflanzen- und Kuhmilch gleich. Der Unterschied in Österreich scheint im politischen Willen zu liegen.

POLITISCHER WILLE: WO BIST DU?

Ein Beispiel für fehlenden politischen Willen für eine nachhaltige Ernährung gibt Josef Hechenberger, Präsident der Tiroler Landwirtschaftskammer. Er hat im vergangenen Dezember auf sich aufmerksam gemacht, als er sich „extrem schockiert“ zeigte über einen Werbespot, in dem Hafermilch bestellt wurde. Gemeinsam mit dem Verein Gegen Tierfabriken nahmen wir das zum Anlass, um für ein nachhaltiges Ernährungssystem zu demonstrieren. In österreichische Tracht gehüllt machten wir darauf aufmerksam, dass pflanzliche Lebensmittel ein großes Potential für die Landwirtschaft darstellen. Im Kampf gegen den Klimawandel können wir nicht auf einen Ernährungswandel verzichten. Daher gilt es, die pflanzliche

Ernährung zu fördern, vor allem auch von politischer Seite. Eine Senkung der Mehrwertsteuer von Pflanzenmilch ist ein erster wichtiger Schritt. Wir setzen uns weiter dafür ein.

Mehr zum Thema unter www.vegan.at/mwst

Stand: Ende März 2023



Verein Gegen Tierfabriken

VEGAN.AT-TEAM EIN MITARBEITER STELLT SICH VOR

NAME: Sven Großhans

ALTER: 44

AUSBILDUNG: Koch

VEGAN SEIT: 2008

WAS MICH ZUR VEGANEN ERNÄHRUNG GEFÜHRT HAT: Ein Video, das die betäubungslose Kastration von Ferkeln zeigt, hat mich zur vegetarischen Ernährung gebracht. Kurz danach habe ich Infostände des VGT besucht, woraufhin ich vegan wurde.

MEINE AUFGABEN BEI DER VEGANEN GESELLSCHAFT: Ich unterrichte Lehrer:innen und Köch:innen im Rahmen von Vegucation und Gemeinschaftsverpflegung Nach-

haltig im Bereich des veganen Kochens. Zudem leite ich unser Face-to-Face-Fundraisingteam.

MEINE FREIZEIT VERBRINGE ICH AM LIEBSTEN: In der Waagerechten.

LIEBLINGSESSEN: Tiroler Knödel von Jablonski's Vegan Kitchen

ZIELE FÜR DIE ZUKUNFT: Ich möchte mit-helfen, täglich eine vegane Option beim Bundesheer zu etablieren und selbst einmal an einer original Bundesheer-Gulaschkanone kochen. Außerdem möchte ich einen Räucherofen selbst bauen.



© Pia Trauner

STATUS QUO

VEGANE OPTION IM BUNDESHEER

DAS ÖSTERREICHISCHE BUNDESHEER VERWEIGERT SEINEN SOLDAT:INNEN NACH WIE VOR DAS RECHT AUF EINE VEGANE OPTION. EINE BÜRGER:INNENINITIATIVE KÄMPFT DAGEGEN AN UND WIRD VON DER VEGANEN GESELLSCHAFT UNTERSTÜTZT. VON SEITEN DER POLITIK GEHT ES ABER NUR LANGSAM VORAN.

ÜBERSICHT: BÜRGER:INNENINITIATIVE FORDERT VEGANE OPTION

Vor ziemlich genau einem Jahr wurde die parlamentarische Bürger:inneninitiative zur „Bereitstellung einer rein pflanzlichen, wahlweisen Verpflegungsoption im Bundesministerium für Landesverteidigung“ ins Leben gerufen. Über 1.700 Unterschriften wurden vom Soldaten Roland Faltejsek Anfang September 2022 an das Parlament übergeben. Es folgten zwei wenig ereignisreiche Sitzungen des Petitionsausschusses: Ende September 2022 wurde beschlossen, das Thema erst zu behandeln, nachdem eine Stellungnahme vom Bundesministerium für Landesverteidigung eingeholt wurde. Diese hätte bis Anfang Dezember 2022 eintreffen sollen, tat es aber nicht – und so wurde das Thema abermals verschoben und stand auf der Agenda der nächsten Sitzung, die erst Ende März 2023 stattfand. In ihr wurde beschlossen, dass nun vom Klimaschutzministerium eine Stellungnahme eingeholt wird.



Das Recht auf eine vegane Option muss nicht nur im Bundesheer gewährt werden, sondern in allen öffentlichen Institutionen, wie Schulen, Krankenhäusern und Altenheimen.

GUTACHTLICHE STELLUNGNAHME: VEGANISMUS ALS WELTANSCHAUUNG BESTÄTIGT

Rechtlich bezieht sich die Bürger:inneninitiative auf Artikel 9 der Europäischen Menschenrechtskonvention. Sie steht in Österreich im Verfassungsrang und umfasst das Recht auf Gedanken-, Gewissens- und Religionsfreiheit. Davon

sind auch Weltanschauungen umfasst und als solche ist der Veganismus zu betrachten. Der Jurist Roman Friedrich, tätig an der Universität Wien, hat in unserem Auftrag eine gutachtliche Stellungnahme verfasst und kommt ebenso zu folgendem Schluss: „Die Forderung nach der Zurverfügungstellung veganer Speisen beim ÖBH fällt jedenfalls dann in den Schutzbereich des Art. 9 EMRK, wenn der Veganismus als Weltanschauung ernsthaft, dauerhaft und konsistent vertreten wird.“ Daraus folgt für den österreichischen Staat mitunter die Pflicht, diese grundrechtlich geschützte Ernährungsform aktiv zu ermöglichen. Einschränkungen dieses Grundrechts sind theoretisch möglich, wenn es dem Bundesheer nicht zuzumuten wäre, eine vegane Kost anzubieten, und ein sogenannter „excessive burden“ vorliegen würde. Blickt man über unsere Grenze, zeigt sich, dass vegane Optionen in anderen Heeren wie in Israel durchaus möglich sind.

VERTEIDIGUNGSMINISTERIUM: ENTSCHEIDUNG ÜBER VEGANE ERNÄHRUNG VON SICH GESCHOBEN

In der Stellungnahme des Verteidigungsministeriums ist zu lesen, dass dem „gesetzlichen Anspruch auf unentgeltliche Verpflegung“ für Grundwehrdiener nachgekommen wird und man sich an die „Empfehlungen der Nationalen Ernährungscommission“ halte. Immer wieder ist die Rede, dass eine „Individualverpflegung“ nicht zu gewährleisten sei. Veganer:innen werden so als Individuen mit Sonderwünschen gezeichnet, denen man in der Verpflegung nicht nachkommen möchte. Das Bundesheer zeichnet sich damit selbst aber als unattraktiver Arbeitgeber, der die Weltanschauung seiner



IM SEPTEMBER 2022 ÜBERGAB DER SOLDAT ROLAND FALTEJSEK ÜBER 1.700 UNTERSCHRIFTEN AN DAS PARLAMENT

Soldat:innen nicht respektiert. Kurzum wird die Verantwortung abgeschoben: „Sollte vegane Ernährung einen noch größeren gesellschaftlichen Stellenwert bekommen, wird dies auch politisch Niederschlag finden, die Entscheidung darüber liegt aber nicht im Kompetenzbereich des ÖBH.“

VEGANE OPTION: BUNDESHEER UND ANDERE ÖFFENTLICHE INSTITUTIONEN

Die Causa Pflanzenkost bleibt spannend, nicht nur für die veganen Soldat:innen, sondern für alle vegan lebenden Menschen in Österreich. Das Recht auf eine vegane Option muss nicht nur im Bundesheer gewährt werden, sondern in allen öffentlichen Institutionen, wie Schulen, Krankenhäusern und Altenheimen. Die Entscheidung zur Bürger:inneninitiative kann eine solide Grundlage für die Forderung nach veganen Optionen in anderen öffentlichen Bereichen werden.

Über Entwicklungen informieren wir unter www.vegan.at/bundesheer

Stand: Ende März 2023



SWISS
DESIGNED



NULL FLEISCH. ÄCHT GENUSS.



Entdecke das
Gastro Profisortiment

www.thegreenmountain-foodservice.com/at-de/



Entdecke das
Einzelhandelsortiment

www.thegreenmountain.at/

VEGUCATION

VEGANE KÜCHE FÜR DIE GASTRONOMIE



KOCHAUSBILDUNG VON LEHRER:INNEN UND SCHÜLER:INNEN

Seit 2012 bieten wir mit Vegucation eine moderne Ausbildung in Theorie und Praxis der Pflanzenküche an. Gekocht und gebacken wird im ersten Schritt von den Lehrer:innen, im zweiten Schritt von den Schüler:innen selbst. Mit Vegucation haben wir bereits über 200 Lehrer:innen und mithilfe von ihnen weit über 1.000 Schüler:innen erreicht.



GRUNDLAGENSEMINARE FÜR LEHRER:INNEN

In 5-tägigen Seminaren lernen Lehrer:innen, wie die rein pflanzliche Koch- und Backkunst funktioniert. Die Inhalte haben wir unter anderem mit Haubenkoch Siegfried Kröpfl entwickelt. Somit erlangen die Lehrer:innen das nötige Grundlagenwissen, um ihre Schüler:innen in der pflanzlichen Küche ausbilden zu können. Wir bieten die Seminare an Pädagogischen Hochschulen an und sind dazu in fast allen Bundesländern unterwegs. In diesem Jahr konnten wir schon Grundlagenseminare in Oberösterreich und der Steiermark anbieten, Wien folgt noch.



AUFBAUSEMINARE FÜR LEHRER:INNEN

Für Schulen, die schon länger an Vegucation teilnehmen, bieten wir Aufbauseminare an. Sie dienen den Lehrer:innen, die bereits Expert:innen in der Pflanzenküche sind, als Spezialisierung in einem Teilbereich des Kochens und Backens, wie etwa der rein pflanzlichen Pâtisserie. Im letzten Aufbauseminar standen beispielsweise Karamell-Cupcakes, Zitronen-Baiser-Tartes und zahlreiche Torten am Programm. Die nächsten Aufbauseminare finden 2024 statt.



ZERTIFIKAT ZUR VEGAN-VEGETARISCHEN FACHKRAFT FÜR SCHÜLER:INNEN

An den Schulen selbst wird mehrere Wochen rein pflanzlich gekocht und gebacken. Die Schüler:innen werden so bestens auf ihre theoretische und praktische Abschlussprüfung vorbereitet. Das Zertifikat zur vegan-vegetarischen Fachkraft gibt ihnen nicht nur Kompetenz in der Pflanzenküche, sondern auch einen Startvorteil in der Gastronomie, in der vegane Expertise immer wichtiger wird.



© David Haller



Veganes Kochen und Backen ist zu einem essentiellen Erfolgsfaktor in der Gastronomie geworden. Mit Vegucation unterstützen wir Lehrer:innen und Schüler:innen dabei, sich diese wichtigen Kompetenzen anzueignen. Ich freue mich, langjährige Partner:innen bei den Aufbauseminaren sowie neu interessierte Lehrer:innen bei den Grundlagenseminaren begrüßen zu dürfen!

Lisa Klein, Projektleiterin von Vegucation

INTERESSIERT?
WEITERE INFORMATIONEN
FINDEN SIE UNTER
[WWW.VEGUCATION.AT!](http://WWW.VEGUCATION.AT)

Ich will die Vegane Gesellschaft unterstützen!

Bitte in Blockbuchstaben ausfüllen*

Anrede Titel

Vorname Nachname

Straße, Haus- und Türnummer

PLZ Ort Land

Telefon

E-Mail

Bitte schicken Sie mir keinen Newsletter.

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

Mein Beitrag:

30 € pro Monat 15 € pro Monat

6 € pro Monat 3 € pro Monat

Freier Betrag: _____ € pro Monat (mind. 1 €)

Rhythmus der Abbuchung:

jährlich halbjährlich

vierteljährlich monatlich

Entsprechender Jahresbeitrag: _____

SEPA-Lastschriftmandat:

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

IBAN BIC

Name und Ort der Bank

Kontoinhaber:in (falls anders als Auftraggeber:in)

Datum der ersten Abbuchung (optional)

Ort, Datum

Unterschrift

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

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

*Das Formular kann auch per E-Mail zugeschickt werden an: info@vegan.at.

AKTUELLES VOM V-LABEL

ALS GÜTESIEGEL FINDET SICH DAS V-LABEL WELTWEIT AUF VEGETARISCHEN UND VEGANEN PRODUKTEN ALLER ART – NICHT NUR AUF LEBENSMITTELN. DIESE KENNZEICHNUNG DIENT ALS ORIENTIERUNGSHILFE FÜR KONSUMENT:INNEN UND GARANTIERT, DASS EIN PRODUKT VEGAN ODER VEGETARISCH IST. BEVOR DIESES MIT DEM V-LABEL VERSEHEN WIRD, MUSS ES SORGFÄLTIG ÜBERPRÜFT WERDEN. HIERZULANDE WIDMET SICH DIE VEGANE GESELLSCHAFT DIESER AUFGABE. ALLEIN IN ÖSTERREICH HABEN WIR BEREITS ÜBER 10.000 PRODUKTE LIZENSIERT!

REDESIGN: NEUES V-LABEL MACHT VEGANE PRODUKTE NOCH LEICHTER ERKENNBAR



Seit Anfang 2023 gibt es einige Neuerungen in Sachen V-Label. So hat sich das Logo des Gütesiegels verändert. Bisher sahen sich die Kennzeichnungen für vegetarische und vegane Produkte sehr ähnlich: Es enthielt jeweils eine grüne Schrift auf gelbem Grund. Nur durch den Zusatz „vegetarisch“ bzw. „vegan“ konnten Produkte unterschieden werden. Künftig werden vegetarische Produkte hingegen mit gelber Schrift auf grünem Grund gekennzeichnet. Die Kennzeichnung für vegane Produkte bleibt unverändert – also wie gehabt grüne Schrift auf gelbem Grund. Durch diese Änderung können Konsument:innen auf Anhieb eindeutig erkennen, ob es sich um ein vegetarisches oder veganes Produkt handelt. Die Umstellung auf das neue Label soll in den nächsten zwei Jahren sukzessive erfolgen.

VEGANE FARBWELT: V-LABEL GARANTIERT TIERPRODUKTFREIHEIT

In 20 Jahren V-Label kam unser Team mit den unterschiedlichsten Produkten in Kontakt – so auch im Non-Food-Bereich. Immer wieder konnten dabei Erfolge erzielt und völlig neue Bereiche abgedeckt werden. Zu den aktuellen Highlights zählt die Lizenzierung der Marke Vegane Farbwelt. Dieses Unternehmen stellt Wandfarbe auf rein pflanzlicher Basis her.

Farbe ist nicht vegan? Nein, denn Farbpigmente wie Cochenille, Karmin oder auch Purpur sind meist tierischen Ursprungs. Die Qualitätssicherung durch das V-Label garantiert hierbei rein vegane Inhaltsstoffe.



IKEA STELLT UM AUF 50 PROZENT VEGAN



MAIMUNA MOSSER, COUNTRY COMMERCIAL MANAGERIN BEI IKEA ÖSTERREICH



Das schwedische Möbelhaus IKEA ist nicht nur für Einrichtungsgegenstände bekannt – auch das Restaurant erfreut sich einiger Beliebtheit. Ein besonderes Highlight für viele: Fleischbällchen oder im Original Köttbullar. Mittlerweile ist bei IKEA jedes dritte Bällchen vegan. Das ist noch längst nicht alles: In einem Interview wurde uns verraten, dass bis 2025 50 Pro-

zent der Speisen im Restaurant vegan sein sollen. Nachhaltiges Wohnen und Essen solle kombiniert werden: „Nachhaltig ist oft teuer oder wird mit teuer assoziiert“, erzählt Maimuna Mosser, Country Commercial Managerin bei IKEA Österreich. Um dem entgegenzuwirken, kosten die veganen Fleischbällchen bei IKEA deutlich weniger als jene mit Fleisch!

ÜBERRASCHUNG BEI DEN V-LABEL-AWARDS



2022 wurden wieder die internationalen V-Label-Awards verliehen. Eingeteilt in mehrere Kategorien werden die besten Newcomer des Jahres vorgestellt. Acht österreichische Unternehmen schafften es ins Finale. Bettermoo(d) aus Österreich belegte mit ihrem veganen Camembert den ersten Platz in der Kategorie „Beste Milchalternative“. Der große Überraschungssieger war jedoch LIDL. Obwohl die Supermarktkette erst vor Kurzem ihr pflanzliches Angebot ausbaute, wurde sie in den Kategorien „Beste Milchalternative“, „Beste Fischalternative“, „Bester positiver Impact“ und „Sonderpreis von Kund:innen“ nominiert. Den ersten Platz belegte LIDL mit seiner Eigenmarke Vemondo in der Kategorie „Sonderpreis von Kund:innen“.

VEMONDO

Gut für dich, gut für alle:

Weniger Fleisch ist gut für das Klima!

AUF DEM WEG NACH MORGEN

www.lidl.at/verantwortung



CLIMATE GROUP
Partner
Unternehmen für wirksamen Klimaschutz

Wer vegan mag, wird **Vemondo** lieben. Mit der **Lidl Eigenmarke** tust du nicht nur Gutes für dich und ernährst dich **100%** pflanzlich, auch das Klima wird es dir danken.

Bei **Lidl** findest du dauerhaft verfügbar bereits **270 vegane Produkte** und es werden immer mehr. Bis **2025** möchten wir unser Angebot auf über **400 Produkte** ausbauen und die **Nummer 1** beim veganen Angebot im Diskontbereich werden.

LIDL ÖSTERREICH IST STOLZER PARTNER VOM WWF ÖSTERREICH

Wusstest du schon? Bis zu **37%** der weltweiten Treibhausgas-Emissionen sind auf unser Ernährungssystem zurückzuführen. Davon ist Fleisch für fast die Hälfte verantwortlich.

Dich mehr pflanzenbasiert zu ernähren und weniger tierische Produkte zu essen, ist eine der einfachsten Möglichkeiten, um den Planeten zu schützen!

Du willst mehr zu klimafreundlicher Ernährung wissen? Dann entdecke hier deine Superpower: wwf.at/superpower



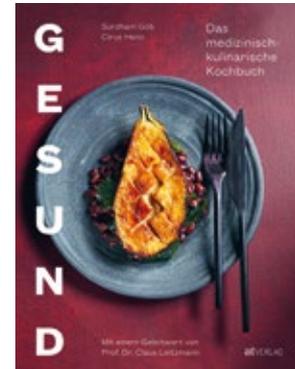
Lidl lohnt sich

GESUND: DAS MEDIZINISCH-KULINARISCHE

Wenn ein gelernter Koch und ein angehender Arzt zusammen ein Kochbuch schreiben, dann haben sie hohe Ansprüche: Genuss und Gesundheit sollen beide in einer Ernährungsweise vereint werden. Wie gut das funktionieren kann, zeigen Surdham Göb und Circus Henn eindrucksvoll in ihrem gemeinsamen Werk. Eine ausführliche Einleitung erläutert die Zusammenhänge zwischen Ernährung, chronischen Krankheiten sowie Pandemien und Klimakrise. Die Autoren zitieren die „Global Burden of Disease“-Studie, laut der jeder siebte Todesfall auf eine ungesunde Ernährung zurückzuführen ist. Übergewicht, Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen zählen zu den Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes und Krebserkrankungen. Eine pflanzliche Ernährung kann maßgeblich dazu beitragen, diesen gesundheitlichen Problemen vorzubeugen. Es folgen Tipps für eine sinnvolle Nahrungsergänzung sowie

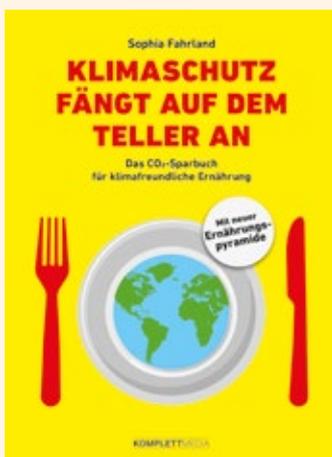
praktische Hinweise zur „neuen gesunden Küche“: Wie kann ich nährstoffreich süßen? Wie Salz reduzieren, ohne dass das Essen fad schmeckt? Das Herzstück des Buches nehmen jedoch die abwechslungsreichen Rezepte ein, die mit großen bunten Bildern Appetit auf gesundes Essen machen. Verzicht sieht eindeutig anders aus. Als Hauptspeisen locken unter anderem cremige Linguine alla Carbonara, aromatisches Pad Thai mit knackigem Gemüse und farbenfrohe Blaukraut-Rouladen mit heller Bratensauce. Die üppige Dessertauswahl reicht von sommerlichem Beerentriple über herbstlichen Birnen-Mohn-Kuchen bis hin zu winterlichem Bratapfel mit Vanillesauce. Ob Highlights für den Alltag, Festessen oder Kinderlieblinge – die Autoren haben für jede Lebenslage köstliche und gleichzeitig nährstoffreiche, vollwertige Rezepte parat. „Gesund: Das medizinisch-kulinarische Kochbuch“ können wir somit allen empfehlen, die weder gesundheit-

liche noch kulinarische Abstriche bei der Ernährung machen möchten.



SURDHAM GÖB, CIRCUS HENN
GESUND: DAS MEDIZINISCH-KULINARISCHE KOCHBUCH.
MIT EINEM GELEITWORT VON
PROF. DR. CLAU LEITZMANN
 AT VERLAG
 JÄNNER 2022
 248 SEITEN, € 34
 ISBN: 978-3-03902-165-9

KLIMASCHUTZ FÄNGT AUF DEM TELLER AN



SOPHIA FAHRLAND
KLIMASCHUTZ FÄNGT AUF DEM TELLER AN.
DAS CO₂-SPARBUCH FÜR EINE KLIMAFREUNDLICHE ERNÄHRUNG
 KOMPLETT MEDIA
 JÄNNER 2020
 176 SEITEN, € 16,95
 ISBN 978-3-8312-0561-5

„Es wird heiß, verdammt heiß. So heiß, dass das Überleben massiv erschwert wird“, schreibt die Klimaaktivistin Sophia Fahrland. Für sie fängt Klimaschutz auf dem Teller an, nicht in der Energie- und Verkehrswende. Sie hat daher ein einführendes, buntes Werk über Klima und Ernährung geschaffen. Einführend, da grundlegende Fakten über die Klimakrise erklärt werden. Bunt, da ebendiese Fakten primär über farbenfrohe Grafiken und weniger über Text kommuniziert werden.

Sophia Fahrland zeichnet dabei eine nachhaltige Ernährung nach drei Kriterien: Den größten Impact für das Klima hat die Wahl von pflanzlichen statt tierlichen Lebensmitteln. Zusätzlich profitiert das Klima von regional-saisonalen sowie biologischen Lebensmitteln. Um ihre Message zu untermauern, stellt sie den Klimafußabdruck von verschiedenen Lebensmitteln gegenüber. „Klimaschutz fängt auf dem Teller an“ gibt damit ein Gefühl, wie eine klima-

bewusste Ernährung im Alltag aussehen kann.

Der Ton ist dabei klar: Der Kampf gegen die Klimakrise ist ohne einen Ernährungswandel nicht zu gewinnen. Zum Verhältnis von individuellem und strukturellem Wandel meint Sophia Fahrland: „Wir brauchen beides. Sofort und gleichzeitig. Deinen Konsum kannst du heute schon verändern und direkt einen Unterschied machen.“ Die Ernährung wird damit als Eigenverantwortung par excellence auserkoren – zum Schutze des Klimas und der Lebensbedingungen von Menschen. Über den Schutz der Tiere wird hingegen kein Wort verloren.

Kurz: „Klimaschutz fängt auf dem Teller an“ bietet einen bunten Überblick über Ernährung und Klima. Es eignet sich vor allem für Menschen, die neu in das Thema eintauchen wollen und vorrangig an Umwelt- und Klimaschutz interessiert sind.

HE KOCHBUCH

REZEPT
AUS DEM
BUCH:

ÇİĞKÖFTE

MIT AJVAR- UND TAHIN-SAUCE



ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN)

FÜR DIE KÖFTE

220 g Vollkornbulgur
150 ml kochendes Wasser
1 Tomate
1 Bund Petersilie
1 Bund Minze
2 TL Paprikapulver, edelsüß
½ TL Kashmiri Chilipulver
2 TL Sumak
2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
50 g Tomatenmark
2 EL Olivenöl
50 ml Granatapfelsaft

FÜR DAS AJVAR

4 rote Paprikaschoten (ca. 600 g)
3 EL Olivenöl
Pfeffer (aus der Mühle)
1 Prise Salz
1 rote Chilischote (nach Belieben, gehackt)

FÜR DIE TAHIN-SAUCE

100 g helles Tahin
Zitronensaft von einer halben Zitrone
100 ml Wasser

ZUM GARNIEREN

½ Kopf Eisbergsalat
1 Zitrone (unbehandelt)

ZUBEREITUNG

KÖFTE

- Den Bulgur in einer großen Rührschüssel mit dem kochenden Wasser übergießen und abgedeckt 20 Minuten an einem warmen Ort quellen lassen.
- Die Tomate auf einer Gemüseribe reiben oder fein schneiden.
- Die Kräuter fein hacken.
- Ist der Bulgur aufgequollen, mit den Gewürzen, dem Tomatenmark, dem Olivenöl und dem Granatapfelsaft 10 Minuten langsam mit dem Knethaken der Küchenmaschine kneten lassen oder 5–8 Minuten mit den Händen kneten.
- Nach ein paar Minuten die Tomate und die gehackten Kräuter dazugeben und den Teig abschmecken.
- Aus dem Teig mit feuchten Fingern Çiğ Köfte formen. Dazu eine kleine Portion Teig in die befeuchtete Handfläche geben und die Hand schließen.
- Den Teig, der zur Seite herausquillt, entfernen und die Köfte auf ein Backblech legen.

AJVAR

- Die Paprikaschoten gründlich mit 2 EL Olivenöl einreiben, dann auf einem Backblech im Ofen bei 230° Umluft 20–25 Minuten backen, bis sie sehr dunkel werden.

- Anschließend in einem luftdichten Gefäß ausdampfen lassen.
- Aufschneiden, entkernen, die Schale abziehen und das Fruchtfleisch in dünne Streifen schneiden.
- In einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze mit 1 EL Olivenöl, Pfeffer und Salz einkochen lassen. Wer es scharf mag, gibt eine gehackte Chili mit hinein.

TAHIN-SAUCE

- Das Tahin mit dem Zitronensaft und dem Wasser in einer kleinen Schüssel mit einem Schneebesen oder dem Pürierstab glatt verrühren, bis eine geschmeidige Sauce entsteht.

GARNITUR

- Den Eisbergsalat in Stücke brechen.
- Die Zitrone in Spalten aufschneiden.

ANRICHTEN

- Die Çiğ Köfte auf dem Salatbett anrichten und mit dem Ajvar, der Tahin-Sauce und den Zitronenspalten servieren.
- Die Zitrone wird frisch gepresst am Tisch über die Köfte geträufelt.

ANDERS SATT



FRIEDERIKE SCHMITZ

**ANDERS SATT. WIE DER AUSSTIEG
AUS DER TIERINDUSTRIE GELINGT**

VENTIL VERLAG

OKTOBER 2022

376 SEITEN, € 23,50

ISBN 978-3-95575-192-0

Ein radikal-realistisches Transformationsprogramm für die Landwirtschaft und Ernährung wird von Friederike Schmitz in ihren eigenen Worten in „Anders satt“ versprochen. Die promovierte Philosophin gibt dazu einen Überblick über die Probleme, die mit der Tierindustrie aktuell verbunden sind, sowie über ihre Lösungen, die uns als Gesellschaft bereit stehen. Dabei wird eine klar abolitionistische Position eingenommen. Ein System, das sogenannte Nutztiere als Ware begreift, die gezüchtet, gemästet und getötet werden dürfen, und das die Lebensbedingungen von Menschen und anderen Tieren am Planeten Erde durch die Klima- und andere Umweltkrisen massiv gefährdet, ist nicht reformierbar. So die These von Friederike Schmitz. Ein Ausstieg aus der Tierindustrie wird zur einzig logischen Konsequenz. Weder eine reformistische

noch eine individualisierte und konsumorientierte Strategie kann nach der Philosophin zum Erfolg führen. Ein Wandel des Ernährungssystems muss in diesem Sinne vor allem politisch getragen werden. Eine starke Zivilgesellschaft ist dafür essentiell. „Anders satt“ ist ihr gewidmet, also den Menschen, die heute oder auch morgen aktiv für eine gerechte und nachhaltige Ernährung eintreten. Das Buch bietet Zündstoff für eine gesellschaftliche Debatte, die wichtiger nicht sein könnte. „Anders satt“ ist nicht nur sorgfältig und umfassend recherchiert, sondern lässt auch neue Perspektiven auf die individuellen und strukturellen Elemente des Essens werfen. Nicht zuletzt gibt es Mut, dass der Ausstieg aus der Tierindustrie gelingen kann und sich ein persönlicher Einsatz dafür lohnt.

0815 Erlebnisse waren gestern!



**JETZT
BUCHEN**

Erlebe mit uns
**Vegan essen im
Elektro-Oldtimer**

inkl. privatem Chauffeur ✓
veganem Schnitzel vom Figlmüller ✓
Tisch, Gläser & Kühler im E-Oldtimer ✓

www.wienmalanders.at

**WIEN
MAL
ANDERS**

SCHLICHT VEGAN

Das vegane Restaurant mit dem bescheidenen Namen „Schlicht Vegan“ kommt alles andere als schlicht daher. Ständig wechselnde Menüs, All-you-can-eat-Buffets an Sonntagen, Desserts und dazu noch das Zero-Waste-Prinzip – das kann sich sehen lassen! Alle Gerichte werden mit frischen, saisonalen und regionalen Zutaten zubereitet, es wird versucht, so viel wie möglich selbst zu produzieren und somit Verpackungsabfälle zu minimieren. Alle von uns getesteten Speisen haben uns, Vorsicht Wortwitz, restlos überzeugt! Besonders nett ist auch die Aufmachung des Lokals, denn wo andere vegane Restaurants heute gerne auf Weiß- oder Grüntöne sowie große Fensterflächen setzen, kommt bei Schlicht Vegan sofort ein bestimmtes Wort in den Sinn: Wirtshaus. Dunkelgetäfeltes Holz, schwere Vorhänge, Parkettboden – hier ist die Gemütlichkeit zuhause. Die bürgerlichen und herzhaften Gerichte wie etwa Grenadiermarsch, Sellerieschnitzel und Powidltascherl kommen ganz ohne Ersatzprodukte aus. Sie unterstreichen



das Ambiente ausgezeichnet und geben uns das Gefühl, in einem ganz bodenständigen Lokal zu sein. Vielleicht liegt auch genau hier das Geheimnis: Veganismus wird nicht an die große Glocke gehängt, pflanzliche Küche ist hier einfach ganz normal, unkompliziert und eben schlicht. Das Restaurant wird seinem Namen also doch noch gerecht!



Preise:

Da die Menükarte alle paar Wochen wechselt, ändern sich auch die Preise. Durchschnittlich liegen die Hauptspeisen bei ca. 15 €, Suppen bei 6 € und Nachspeisen gibt es um 7-8 €.

SCHLICHT VEGAN
VERONIKAGASSE 17
1160 WIEN

DO – FR 17:00 – 22:30

SA 11:00 – 22:30

SO 11:00 – 15:00 (BRUNCH)

GAIA KITCHEN



Nur wenige Gehminuten vom Praterstern entfernt befindet sich die vegane Gaia Kitchen. Schon an der Türschwelle wird klar, dass es hier heiß hergeht – der Gästebereich und die Küche sind nämlich nur durch eine niedrige Theke getrennt, wir haben also stets den vollen Einblick. Durch das Belüftungssystem bleibt das Lokal jedoch frei von Küchengerüchen und das Raumklima ist stets angenehm. Diese offene Gestaltung passt hervorragend zum Ambiente der Gaia Kitchen und ergänzt den stimmigen Mix aus Orient und hipper



Einrichtung. Auch größere Gruppen finden ausreichend Platz, in jenem Fall empfiehlt sich eine Tisch-Reservierung. Ebenfalls Teil der Einrichtung ist der sich drehende Seitan-Kebab-Spieß. Wer schon länger auf der Suche nach dem einen veganen Kebab ist, sollte hier auf jeden Fall vorbeischaun und sich ein eigenes Bild machen! Doch auch abge-

sehen davon bietet das Restaurant eine große Auswahl an abwechslungsreichen und handgemachten Gerichten: Bowls, Börek mit verschiedenen Füllungen, Falafel, Pizza, Nachspeisen usw. – da sich das Menü der Gaia Kitchen monatlich ändert, kann die Speisekarte bei jedem Besuch etwas anders aussehen. Was jedoch konstant bleibt, sind die einladende Atmosphäre und das leckere Essen!

Preise:

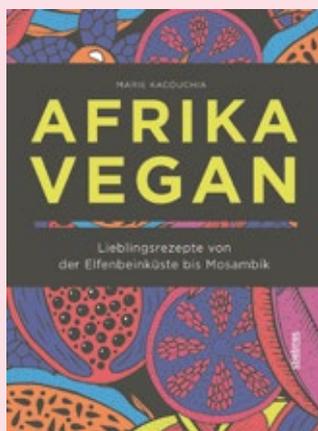
Die Speisen ändern sich immer wieder, daher kann auch der Preis schwanken. Als Referenz: Der Seitankebab kostet derzeit 5,90 €, Pizza und Bowl jeweils um die 11 €.

GAIA KITCHEN
PRATERSTRASSE 68/1
1020 WIEN

MO – FR, SO 11:00 – 22:00

SA 12:00 – 22:00

AFRIKA VEGAN



MARIE KACOUCIA

AFRIKA VEGAN

STIEBNER VERLAG

DEZEMBER 2022

180 SEITEN, € 29,50

ISBN 978-3-8307-1067-7

FOTOS: © FATOU WAGUÉ

„Afrika Vegan“ verspricht eine kulinarische Reise durch einen ganzen Kontinent. Dafür hat Marie Kacouchia, die selbst aus Côte d'Ivoire stammt und in Frankreich lebt, über 80 Rezepte aus Afrika in ihr Kochbuch gepackt. Im Zentrum stehen dabei einfache und schnell zubereitete Gerichte, die aus weitgehend gut verfügbaren Zutaten bestehen. Süßkartoffeln, Kochbananen und Erdnüsse stehen dabei weit oben auf der Liste. Die Autorin gibt damit einen einzigartigen Überblick über die vielfältigen Küchen der afrikanischen Länder. Gemeinsam ist ihnen, dass viele Rezepte von Natur aus vegan sind, also traditionell ohne tierische Lebensmittel zubereitet werden. Der Rest wird neu interpretiert und für die rein pflanzliche Küche angepasst. Die Notizen am Rande geben zudem Hintergrundinfos zu den Rezepten und erklären ihre Wurzeln. „Afrika Vegan“ hält damit die versprochene kulinarische Reise und führt einmal von Marokko nach Südafrika und von Côte d'Ivoire nach Mosambik.



PIKANTER ANANASSALAT

500 g reifes Ananasfruchtfleisch

1 Salatgurke

1 rote Paprikaschote

1 Avocado

1 rote Zwiebel

1 grüne Chilischote

1 Bund frischer Koriander, gehackt

½ Bund frische Minze, gehackt

FÜR DIE VINAIGRETTE

2 EL Limettensaft

60 ml Olivenöl

2 EL Agavensirup

½ TL Paprikapulver edelsüß

Salz, Pfeffer

1. Als Erstes das Obst und Gemüse vorbereiten: Das Ananasfruchtfleisch in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Gurke und Paprika halbieren, entkernen und in dünne Scheiben bzw. Streifen schneiden. Avocadofruchtfleisch, Zwiebel und Chili in kleine Würfel schneiden.
2. Für die Vinaigrette alle Zutaten in eine Schüssel geben und 2 Minuten lang kräftig verquirlen.
3. Die Ananasstücke und das geschnittene Gemüse in eine große Schüssel geben. Mit der Vinaigrette übergießen und mit den fein gehackten Kräutern bestreuen. Nach Belieben salzen und pfeffern, dann alles gut durchmischen.
4. Vor dem Servieren 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.

GRATITUDE BOWL

6 Okraschoten
1 EL Olivenöl
1 TL Kreuzkümmel
1 Kochbanane
1 TL Paprikapulver
1 EL Kokosöl
50 g Parboiled Reis
1 Avocado
1 vorgegarte Rote Bete
1 rote Chilischote (optional)

FÜR DIE VINAIGRETTE

2 EL Sesamöl
Saft von 1 Limette
1 EL Agavensirup
1 EL helle Sojasauce
1 TL Knoblauchpaste
1 TL frischer Ingwer, gerieben
Salz, Pfeffer

ZUM GARNIEREN

1 Handvoll geröstete Erdnüsse
1 Handvoll frische Minze, gehackt
1 Handvoll frischer Koriander, gehackt

1. Die Okraschoten waschen und die Stiele entfernen. Der Länge nach halbieren. Die Okraschoten in eine Pfanne mit Olivenöl geben, salzen und pfeffern, eine Prise Kreuzkümmel hinzugeben und auf jeder Seite etwa 5 Minuten goldbraun anbraten. Beiseitestellen.
2. Die Kochbanane schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Bananenscheiben mit Salz und Paprikapulver bestreuen. Dann in einer Pfanne mit Kokosöl ca. 2 Minuten auf jeder Seite anbraten (bis sie karamellisiert sind). Zur Seite stellen.
3. Den Reis abspülen und in einen Topf geben. Mit 100 ml kochendem Wasser übergießen. Salz hinzufügen, kurz umrühren und so lange kochen (ca. 10 Minuten), bis das Wasser vollständig aufgenommen ist.
4. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und in Spalten schneiden. Die Rote Bete in Würfel schneiden. Die Chili waschen, entkernen, in Ringe schneiden und beiseitestellen.
5. Für die Vinaigrette Sesamöl, Limettensaft, Agavensirup, Sojasauce, Knoblauch und Ingwer in eine Schüssel geben und verrühren, bis eine Emulsion entsteht. Salzen und pfeffern nach Geschmack.
6. Zum Anrichten den Reis in einen tiefen Teller geben. Mit dem Gemüse garnieren.
7. Mit dem Dressing beträufeln, die Chiliringe hinzugeben und kurz vor dem Servieren die Bowl mit Erdnüssen und Kräutern garnieren.



CHAKALAKA (EINTOPF AUS SÜDAFRIKA)



2 Karotten
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 rote Paprikaschote
1 grüne Paprikaschote
3 kleine Tomaten (ca. 200 g)
2 EL Olivenöl
1 TL frischer Ingwer, gerieben
2 TL Currypulver

1 TL geräuchertes Paprikapulver
1 TL Chilipulver (mild oder scharf, je nach Geschmack)
1 TL getrockneter Thymian
1 EL Tomatenmark
1 kleine Dose weiße Bohnen (250 g)
1 kleine Dose Kichererbsen (250 g)
½ Bund frischer Koriander, gehackt
Salz, Pfeffer

1. Die Karotten waschen, schälen und raspeln. Zwiebeln und Knoblauch klein hacken. Paprika und Tomaten waschen, entkernen und in Würfel schneiden.
2. In einer Pfanne mit hohem Rand das Olivenöl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind. Dann Ingwer, Curry, Paprikapulver, Chili und Thymian hinzufügen. Alles gut durchmischen. Das gewürfelte Gemüse und Tomatenmark unterrühren. Salzen, gut umrühren und bei geschlossenem Deckel 30 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.
3. Bohnen und Kichererbsen abspülen, abtropfen lassen und hinzugeben. Umrühren und weitere 5 Minuten köcheln.
4. Bei Bedarf salzen und pfeffern und kurz vor dem Servieren mit gehacktem Koriander bestreuen.



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 SPAR EUROSPAR INTERSPAR

IMPRESSUM: VEGAN.AT NR. 39 1/2023 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, VALENTINA KROPFREITER, KATHARINA PETTER COVERFOTO: OLIVIA LADINIG COVERMODEL: PETRA PERCHTHALER 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

Engeltliche Anzeige