



FINE DINING

Haubenlokal JOLA

PROTEINWENDE

Immer mehr landwirtschaftliche Betriebe steigen um

PREISVORTEIL

Vegane Ernährung am günstigsten

KLETTERN

Ohne Kompromisse



VEGANUARY

EXKLUSIVER AUSBLICK AUF NEUIGKEITEN IM JANUAR



LIVING LA VEGAVITA.

100% PFLANZLICH

VEGA
VITA
VON BILLA



VEGAN

EXKLUSIV BEI: **BILLA & BILLA PLUS**  **ADEG**  **Sutterlüty**
WEIN LÄNDELMARKT

INHALT

ZU GAST AB SEITE 4



© JOLA

INTERVIEW JOLA Veganes Fine Dining mit drei Hauben 4

WISSEN AB SEITE 7

UMWELT Vegane Ernährung am kostengünstigsten	7
ETHIK Projekt LandVirte	10
ERNÄHRUNG Fachorganisationen zu veganer Kinderernährung	12
WIRTSCHAFT Marktentwicklung veganer Produkte	14

VEGANE GESELLSCHAFT AB SEITE 16



© Bogdan/stock.adobe.com

VEGANUARY Exklusiver Ausblick	16
VEGUCATION Prüfung zur vegan-vegetarischen Fachkraft	20
VEGANE KOCHLEHRE Bald Realität?	21
PFLANZENMILCH VEGAN.AT-Obmann im Parlament	22
OMBUDSSTELLE Vegane Ernährung im Kindergarten	23
STAATSMEISTER Andreas Vojta beim Vienna City Marathon	24
TEAM Eine Mitarbeiterin stellt sich vor	24
V-LABEL News	25

LEBEN AB SEITE 26

KLETTERN Ohne Kompromisse	26
REZENSIONEN Neuerscheinungen	30
REZEPTE Tel Aviv vegan	32
GASTRONOMIE Für Sie getestet	36
FORMULAR Unterstützung gesucht	38
IMPRESSUM	40

LIEBE LESER:INNEN,

die vegane Lebensweise soll im wahren Sinne des Wortes in aller Munde sein – diesem Ziel werden wir mit Jahresbeginn 2024 wieder ein gutes Stück näher kommen: Die großartige internationale Initiative Veganuary, die wir 2024 erstmals mit voller Kraft vorantreiben,



Foto: osadka

lädt seit zehn Jahren dazu ein, die vegane Ernährung im Januar auszuprobieren – und die meisten der mittlerweile Millionen Teilnehmenden bleiben auch nach dem Start ins neue Jahr dabei! Mit Hilfe unseres täglichen Newsletters und einer Vielzahl nützlicher Informationen wird der Umstieg auf die vegane Lebensweise ein Leichtes. Zahlreiche große Unternehmen und Supermärkte sowie prominente Unterstützer:innen sind ebenfalls dabei. Lesen Sie mehr auf Seite 16.

Mit unserer Arbeit fördern wir ganz konkret und effektiv, dass vegane Ernährung im Mainstream ankommt. Wir arbeiten mit Hochdruck an der Umsetzung einer rein veganen Kochlehre (S. 21) – diese hat zuletzt auch medial für Aufsehen gesorgt. Ein weiteres wichtiges Projekt, für das wir uns tatkräftig einsetzen, ist die Ombudsstelle für gesunde pflanzliche Ernährung im Kindergarten (S. 23). Auch an einer fairen Besteuerung von Pflanzenmilch bleiben wir dran – zu diesem Thema wurde ich sogar vor wenigen Wochen als Experte ins Parlament eingeladen (S. 22).

Außerdem erwartet Sie in dieser Ausgabe ein vielseitiger Reigen an weiteren Themen. Anhand einer aufsehenerregenden wissenschaftlichen Studie zeigen wir, dass die vegane Ernährung die günstigste Ernährungsform für Geldbörse und Umwelt ist (S. 7). Wie Fachgesellschaften weltweit zur veganen Ernährung im Kindesalter stehen, erfahren Sie im Ernährungsteil (S. 12) und in der Rubrik Ethik lesen Sie über das Projekt LandVirte (S. 10). Jonathan Wittenbrink und Larissa Andres vom Haubenlokal JOLA haben uns außerdem von ihren gastronomischen Erfahrungen erzählt (S. 4). Und wenn Sie wissen möchten, was Veganismus und Klettern miteinander zu tun haben, dann blättern Sie am besten gleich weiter auf Seite 26.

Viel Freude beim Lesen!

Felix Hnat

**INTERVIEW MIT JOLA-
GESCHÄFTSFÜHRERIN
LARISSA ANDRES
UND KÜCHENCHEF
JONATHAN
WITTENBRINK**

VEGANES FINE DINING MIT DREI HAUBEN

**DAS JOLA HAT ERST IM MÄRZ 2022 ER-
ÖFFNET UND WURDE VON GAULT&MILLAU
BEREITS MIT DREI HAUBEN AUSGEZEICH-
NET. ES KANN SOMIT ZU DEN BESTEN
LOKALEN DER STADT GEZÄHLT WERDEN
UND IST ANHAND DER PUNKTEANZAHL
DAS BESTE VEGANE RESTAURANT IN
ÖSTERREICH, DEUTSCHLAND UND DER
SCHWEIZ. GEGRÜNDET WURDE ES VON
DER GESCHÄFTSFÜHRERIN LARISSA AND-
RES UND DEM KÜCHENCHEF JONATHAN
WITTENBRINK, DEM ERSTEN VEGANEN
HAUBENKOCH ÖSTERREICHS. DIE BEIDEN
HABEN DAVOR UNTER ANDEREM FÜR
DAS TIAN GEARBEITET.**



VON LINKS: SOUS-CHEF ROMAIN BORDIER, SOUS-CHEF KARL GRAMBERGER, KÜCHENCHEF JONATHAN WITTENBRINK UND GESCHÄFTSFÜHRERIN LARISSA ANDRES

HERZLICHE GRATULATION ZU DEN DREI HAUBEN, EINE GROSSE AUSZEICHNUNG! IST ES SCHWER, SICH ALS REIN VEGANES RESTAURANT IN DER SPITZENGASTRONOMIE ZU BEHAUPTEN?

LARISSA: Ja und nein, wir haben versucht, uns von Anfang an nicht „nur“ als veganes Restaurant zu positionieren, sondern einfach als Restaurant, das auf hohem Niveau mit saisonalen und regionalen Produkten kocht. Wir wollten mehrere Zielgruppen ansprechen und das hat auch sehr gut funktioniert: Der Großteil unserer Gäste ist weder vegan noch vegetarisch, aber sie sind dennoch begeistert von allem, was es bei uns gibt. Ich denke jedoch, dass es genug Menschen in oder aus der Spitzengastronomie gibt, die uns und unser Konzept belächeln oder uns nicht ernst nehmen.

WOLLT IHR KURZ ERZÄHLEN, WIE EIN ABEND BEI EUCH IM LOKAL AUSSIEHT? WELCHE GERICHTE ERWARTEN EURE BESUCHER:INNEN?

LARISSA: Zwischen 18:00 Uhr und 19:30 Uhr kommen unsere Gäste. Aperitif und/oder alkoholfreie oder Weinbegleitung können optional noch gewählt werden, aber dann geht's schon los. Wir starten mit mehreren kleinen Snacks und danach folgen verschiedene saisonale Gerichte. Von Kalt bis Warm geht es dann bis zu den Desserts. Den Abend beenden wir mit mehreren kleinen sü-



ßen Variationen, die sich Mignardises nennen. Die Gerichte sind je nach Saison unterschiedlich, weil wir wirklich mit dem kochen, was wir gerade bekommen und was es in Wien gibt. Derzeit verwenden wir im Hauptgang Steinpilze mit Petersilie und eingelegte Heidelbeeren aus dem Sommer.

LARISSA, DU HAST BEREITS ERWÄHNT, DASS VIELE ALLEESSENER:INNEN EUER RESTAURANT BESUCHEN. WER SIND EURE TYPISCHEN GÄSTE? SIND OMNIVOR ESSENDE ÜBERRASCHT, WENN SIE DIE GERICHTE SEHEN ODER PROBIEREN?

LARISSA: Es gibt nach wie vor Gäste, die nicht wissen, dass wir ein rein ve-



LARISSA ANDRES VOR DEM GESCHÄFTSLOKAL



KÜCHENCHEF JONATHAN WITTENBRINK



» Unsere Gerichte sind je nach Saison unterschiedlich, weil wir wirklich mit dem kochen, was wir gerade bekommen und was es in Wien gibt.

ganes Restaurant sind, bevor sie zu uns kommen. Nach mehreren Gerichten fragen sie dann, ob wir vegetarisch sind. Wenn wir ihnen sagen, dass wir vegan kochen, sind sie völlig überrascht, da sie nicht gedacht haben, dass veganes Essen so gut schmecken kann – das betrifft aber einen eher kleinen Teil. Im Allgemeinen wissen die Gäste mittlerweile, was wir machen. Wenn sie es nicht wissen, dann sind sie meist so offen, dass sie nicht überrascht sind. Unsere Gäste kommen meist mit einer gewissen Erwartung zu uns, was in diesem Bereich der Gastronomie legitim ist. Im Schnitt ernähren sich 70 % unserer Gäste omnivor und nur 30 % vegan oder vegetarisch. Wir fragen diesbezüglich natürlich nicht nach, aber im Gespräch kommt das Thema öfter auf.

JONATHAN: Wir merken, dass unser Publikum außerdem sehr jung ist, was

ich aus meiner Erfahrung in der gehobenen Gastronomie so eher nicht kenne.

JONATHAN, WAS KOCHST DU MOMENTAN AM LIEBSTEN?

JONATHAN: Das ändert sich wöchentlich! Ich freue mich immer, wenn wir neues Gemüse von unseren Produzent:innen bekommen, um daraus neue Gerichte zu kreieren. Mir ist es auch wichtig, nicht dasselbe Gericht wie im vergangenen Jahr erneut ins Menü aufzunehmen, nur weil es gerade wieder Saison hat.

WKO-GASTRONOMIEOBMANN MARIO PULKER SAGTE IN EINEM INTERVIEW MIT DEM STANDARD: „WAS BITTE SOLLTE EIN VEGANER KOCH DREI JAHRE LANG LERNEN?“ WIE STEHT IHR ZU DER VIELDISKUTierten VEGANEN KOCHLEHRE, DIE VON DER WIRTSCHAFTSKAMMER

URSPRÜNGLICH ABGELEHNT WURDE? GIBT ES „GENUG“ ZU LERNEN?

JONATHAN: Das zeigt nur, dass die WKO ein sehr veraltetes Bild von der Gastronomie hat. Ich koche seit zehn Jahren vegetarisch, fast drei davon komplett vegan, und lerne immer noch wöchentlich etwas! Man merkt auch, dass eine große Nachfrage besteht: Wir bekommen jede Menge Bewerbungen von Köch:innen aus den allerbesten Restaurants, die gern vegan kochen würden.

WIE SCHÄTZT IHR DIE STIMMUNG IN DER GASTRONOMIE EIN, GIBT ES HIER BEDARF? WÜRDET IHR LEHRLINGE ZUM VEGANEN KOCH BZW. ZUR VEGANEN KÖCHIN AUSBILDEN?

LARISSA: Wäre unser Restaurant größer, sodass wir mehr Mitarbeitende anstellen könnten, würden wir sehr gern Lehrlinge ausbilden! In unserer jetzigen Situation ist dies aber nicht möglich, da wir voll ausgebildete Köch:innen brauchen.

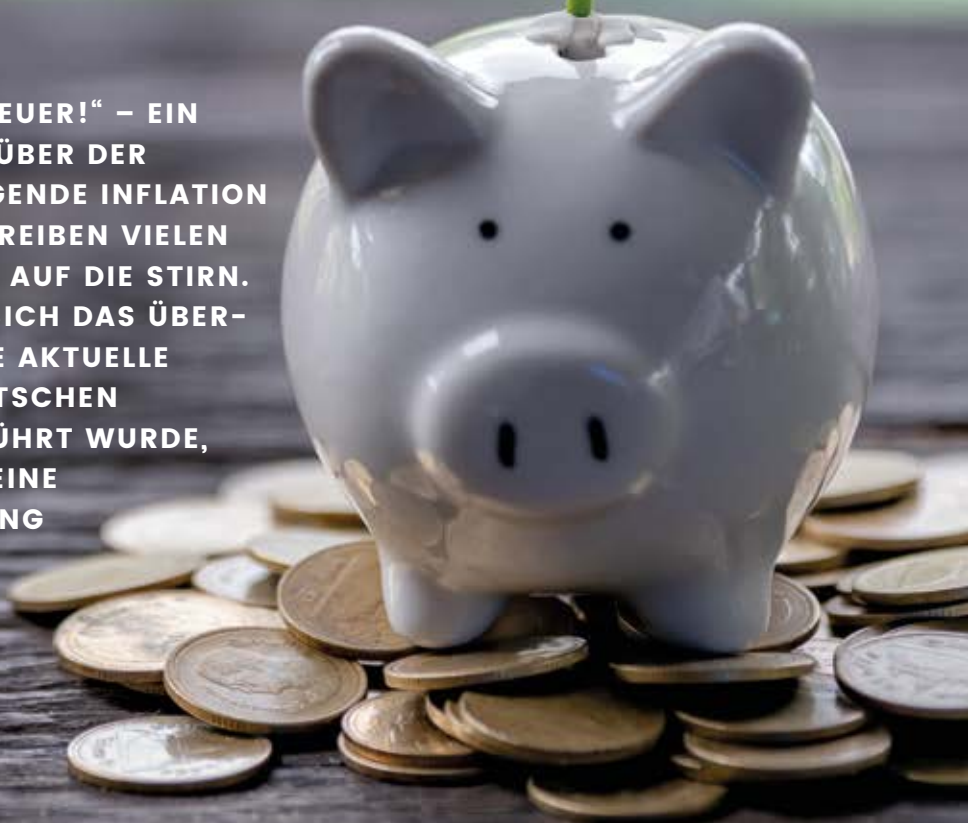
JONATHAN: Ja, es gibt definitiv Bedarf. Auch von Personen, die bei uns eine Lehre machen möchten, bekommen wir stetig Bewerbungen. Außerdem gibt es einen akuten Fachpersonalmangel in der Gastronomie, sodass man sich darum bemühen sollte, Personen, die den Beruf lernen wollen, diese Möglichkeit zu bieten.

VIELEN DANK FÜR DAS INTERVIEW! WIR WÜNSCHEN EUCH WEITERHIN VIEL ERFOLG!

**STUDIE:
VEGANE
ERNÄHRUNG
ALS PREISSIEGERIN FÜR
GELDBÖRSE UND
UMWELT**

VEGAN IS(S)T AM GÜNSTIGSTEN

„VEGAN? DAS IST DOCH VIEL ZU TEUER!“ – EIN OFT GEHÖRTES VORURTEIL GEGENÜBER DER PFLANZLICHEN ERNÄHRUNG. STEIGENDE INFLATION UND HOHE LEBENSMITTELPREISE TREIBEN VIELEN BEIM EINKAUF DIE SORGENFALTEN AUF DIE STIRN. UND DANN NOCH VEGAN? KANN SICH DAS ÜBERHAUPT JEMAND LEISTEN? JA! EINE AKTUELLE STUDIE, DIE IM AUFTRAG DES DEUTSCHEN UMWELTBUNDESAMTS DURCHGEFÜHRT WURDE, KOMMT ZU DEM ERGEBNIS, DASS EINE AUSGEWOGENE VEGANE ERNÄHRUNG SOGAR DIE KOSTENGÜNSTIGSTE ERNÄHRUNGSFORM DARSTELLT.



Ob für preisbewusste Neugierige oder langjährige Veganer:innen – in Zeiten, in denen Menschen jeden Cent zweimal umdrehen müssen, lohnt es sich, der Frage nachzugehen: Wie viel zahlen wir wirklich für den veganen Einkauf? Und welchen Preis zahlt unsere Umwelt eigentlich für das, was wir täglich essen?

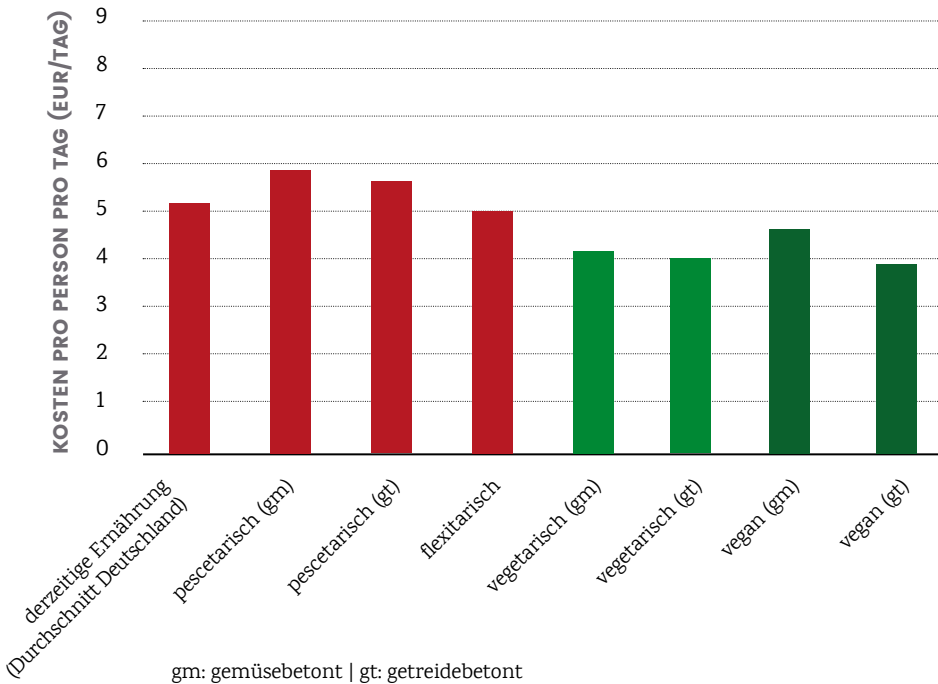
Der Wirtschaftswissenschaftler Marco Springmann hat darauf Antworten gefunden. Er forscht an der Universität Oxford an der Schnittstelle zwischen Ernährung, Nachhaltigkeit und Gesundheit. Für das deutsche Umweltbundesamt haben er und seine Kolleg:innen die Kosten und Umweltauswirkungen

verschiedener Ernährungsformen unter die Lupe genommen und erstaunliche Resultate erhalten.

MIT VEGANER ERNÄHRUNG GELD SPAREN

Auf Basis der Planetary Health Diet, eines wissenschaftlichen Modells für eine gesunde und nachhaltige Ernährung, entwickelte das Team um Springmann verschiedene Ernährungsszenarien (flexitarisch; pescetarisch, das heißt kein Fleisch, aber Fisch; vegetarisch; vegan), die mit der durchschnittlichen Ernährung der Deutschen verglichen wurden. Die stärker pflanzenbasierten Ernährungsformen gingen im Preisvergleich, basierend auf Daten aus dem Jahr 2017, als klare Siegerinnen hervor: Mit nur 3,89 € konnte man 2017 einen Tag lang vegan essen, während man für die Lebensmittel einer durchschnittlichen Ernährung ganze 5,40 € auf den Tisch legen musste. Vegetarische und flexitarische Ernährung lagen in puncto Kosten dazwischen, während die pescetarische Ernährung sogar noch etwas teurer als die durchschnittliche Kost war. Die Forscher:innen berechneten, dass sich mit der veganen Ernährung 15–28 % gegenüber der durchschnittlichen Ernährung sparen lassen. Eine vegane Ernährung, die besonders stark auf Getreide aufgebaut ist, zeigte sich als noch etwas günstiger als eine gemüsebetonte Kost. Springmanns Schlussfolgerung: „Viele gesunde und nachhaltige Ernährungsmuster sind für Verbraucher:innen erschwinglicher als die aktuelle deutsche Ernährungsweise.“ Diese Ergebnisse machen deutlich: Vegane Ernährung ist absolut leistbar!

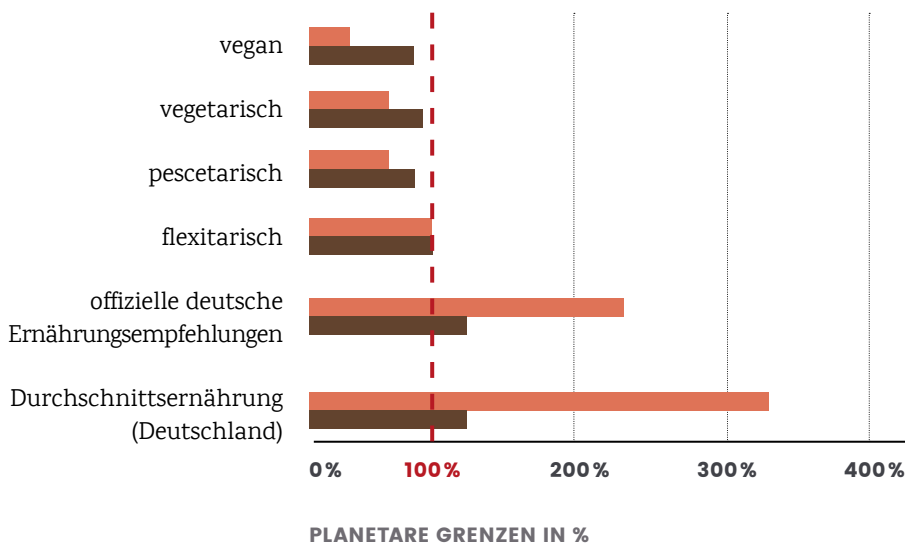
KOSTEN VERSCHIEDENER ERNÄHRUNGSFORMEN FÜR KONSUMENT:INNEN



Globale Auswirkungen Verschiedener Ernährungsformen

PROGNOSE 2050

Treibhausgasausstoß Landverbrauch



UMWELTFOLGEN VERSCHIEDENER ERNÄHRUNGSWEISEN

Doch nicht nur die eigene Geldbörse profitiert von einer Wende Richtung vegane Ernährungsweise; auch für unsere Umwelt ist es von großer Bedeutung, was wir Menschen essen. Schließlich ist die Nahrungsmittelproduktion für ein Drittel der globalen Treibhausgasemissionen verantwortlich und benötigt ein Drittel der globalen Bodenfläche. Einen besonders großen Anteil an diesen Umweltbelastungen hat die Produktion tierischer Nahrungsmittel. Die Prognosen, die Springmann und seine Kolleg:innen für die Zukunft anstell-

ten, sehen düster aus, sofern sich an unserem Ernährungsverhalten nichts ändert: Würden sich im Jahr 2050 alle Menschen so ernähren, wie es dem Durchschnitt in Deutschland derzeit entspricht, so würden wir die Erde weit über ihre Belastungsgrenzen hinaus beanspruchen und dadurch auch menschliches Leben auf der Erde massiv gefährden. Leider tut die europäische Politik ihr Übriges dazu, die negativen Umweltauswirkungen der Landwirtschaft zu verstärken, denn derzeit wird ungefähr die Hälfte der EU-Agrarsubventionen für die Produktion von Fleisch oder Milch ausgegeben. Eine vegane Ernährung lässt die Umwelt dahingegen aufatmen. Allein der Ausstoß von Treibhausgasen würde durch pflanzenbasierte Ernährungsformen enorm reduziert: Bis zu 80 % der nahrungsbezogenen Emissionen könnten wir dadurch einsparen. Mit pflanzlicher Ernährung wäre es ein Leichtes, die Menschheit umweltverträglich zu ernähren, im Jahr 2023 genauso wie im Jahr 2050.

AUF KOSTEN UNSERER GESUNDHEIT

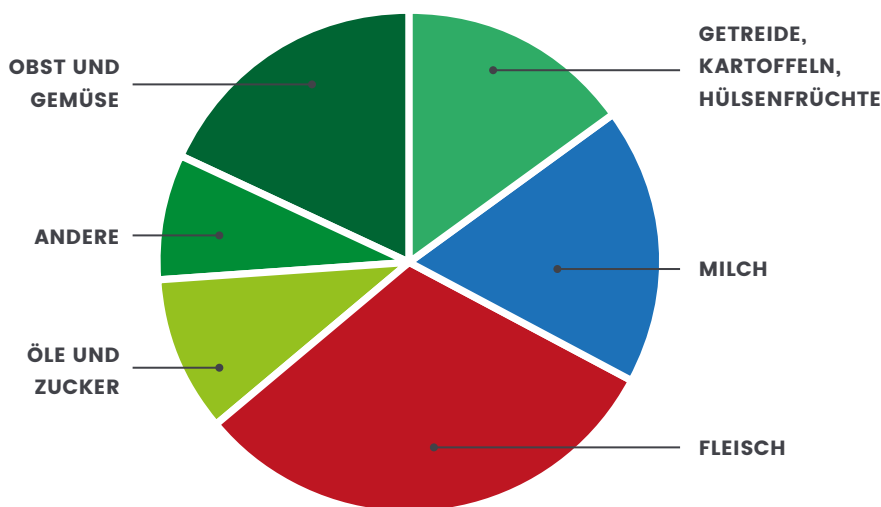
Sowohl die Deutschen als auch die Österreicher:innen essen zu viel Fleisch und Milchprodukte - darunter leidet auch unsere Gesundheit, was sich in zahlreichen Zivilisationskrankheiten bemerkbar macht. „Um umweltverträglich (und gesund) zu sein, müsste die Ernährung [...] deutlich pflanzenbasierter werden“, bringt es Springmann auf den Punkt.

POLITISCHER HANDLUNGSBEDARF

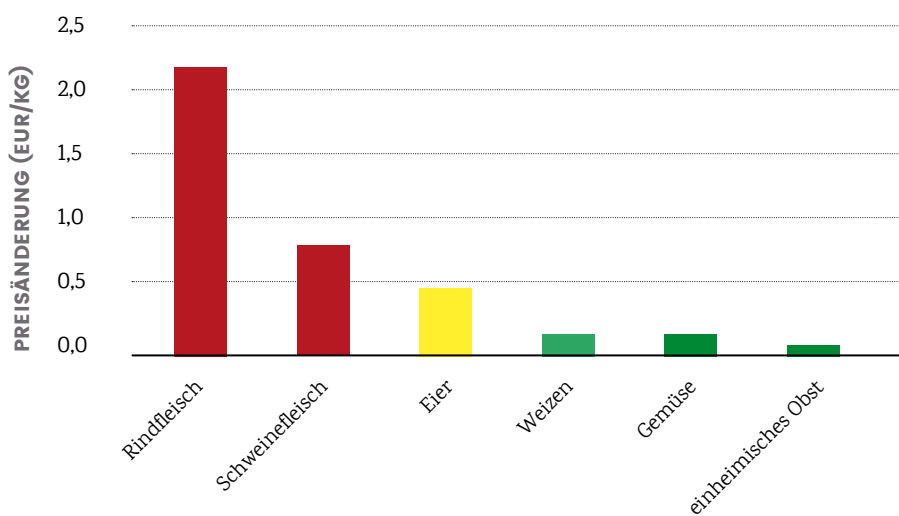
Die Ernährung der Zukunft soll hohen Ansprüchen genügen: Idealerweise soll sie ökologisch nachhaltig, gesund für den Menschen und dabei auch leistbar sein. Von diesen Zielen sind wir derzeit leider noch weit entfernt. Als Konsument:innen können wir tagtäglich die Entscheidung treffen, was auf unseren Tellern landet - doch es braucht auch den engagierten Einsatz der Politik. Marco Springmann schlägt die folgenden Maßnahmen vor, um eine Wende in Richtung pflanzenbasierte Ernährungsformen einzuleiten:

- eine Anpassung der staatlichen Ernährungsempfehlungen: mehr Fokus auf pflanzliche Lebensmittel
- günstigere Preise für pflanzliche Lebensmittel (die die Umwelt weniger

EU-AGRARSUBVENTIONEN NACH NAHRUNGSMITTELKATEGORIE 2017



VORGESCHLAGENE PREISANPASSUNGEN FÜR KLIMAGERECHTIGKEIT BERECHNUNGEN FÜR DEUTSCHLAND 2020



» **Doch nicht nur die eigene Geldbörse profitiert von einer Wende Richtung vegane Ernährungsweise; auch für unsere Umwelt ist es von großer Bedeutung, was wir Menschen essen.**

stark belasten), um Kaufanreize für Verbraucher:innen zu schaffen

- eine ökologische Reform der Agrarsubventionen auf EU-Ebene: stärkere Förderung der Produktion pflanzlicher Lebensmittel

Nur wenn politische Entscheidungsträger:innen - auch in Österreich! - gezielt pflanzenbetonte Ernährungsformen fördern, kann unsere Ernährung auf lange Sicht nachhaltig und leistbar sein - für uns und unsere Erde.



VOM LANDWIRTSCHAFTLICHEN BETRIEB ZUM LEBENSHOF

DIE PROTEINWENDE IST NICHT MEHR AUFZUHALTEN



IMMER MEHR LANDWIRT:INNEN SIND GEWILLT, IHRE HÖFE UMZUBAUEN, ZUM BEISPIEL ZU LEBENSHÖFEN MIT GEMÜSEANBAU. DAS ÖSTERREICHISCHE PROJEKT LANDVIRTE BEGLEITET UND UNTERSTÜTZT BÄUER:INNEN DABEI, DER PRODUKTION VON TIERISCHEN PRODUKTEN DEN RÜCKEN ZUZUKEHREN UND IHRE HÖFE NACHHALTIG ZU GESTALTEN – SOWOHL UMWELT- UND TIERFREUNDLICH ALS AUCH FINANZIELL. DADURCH, DASS IMMER MEHR HÖFE DIE FLEISCHPRODUKTION AUFGEBEN, ERFOLGT EINE SPÜRBARE WENDE HIN ZUR ERZEUGUNG VON PFLANZLICHEM STATT TIERISCHEM EIWISS.

DER MARKT VERÄNDERT SICH UND SO AUCH DIE LANDWIRTSCHAFT

Die Verkaufszahlen von pflanzlichen Milch- und Fleischalternativen steigen seit einigen Jahren massiv und vor allem kontinuierlich an, während konventionelle Produkte dieser Art an Absatz verlieren. Dieser Wandel vom tierischen zum pflanzlichen Protein zeichnet sich auch bei den heimischen Bäuer:innen ab: Immer mehr Hofbesitzer:innen erkennen das Marktpotenzial und bewirken eine massive Veränderung im österreichischen Landwirtschaftssektor

– und das sehr erfolgreich. In Österreich wird der Umstieg sogar teilweise von den Bundesländern gefördert. Mittlerweile neun Betriebe haben sich auf der LandVirte-Plattform registriert und zeigen vorbildhaft, dass das Konzept Lebenshof realisierbar und obendrein finanziell sicher sein kann.

DER WANDEL BEGINNT IM KOPF

Das Umdenken findet bei vielen Bäuer:innen dann statt, wenn es darum geht, den Hof der Eltern oder Großeltern zu übernehmen und die Nutztier-

haltung fortzuführen. Andere stellen die Ernährung aus gesundheitlichen Gründen um, hinterfragen dann die Tierhaltung und -züchtung am eigenen Hof und kommen zu dem Schluss, dass der „Rinderwahnsinn“ ein Ende nehmen muss. So etwa auch die Besitzer:innen des gleichnamigen Lebenshofs aus Gföhl in Niederösterreich, der sich als Ort der Begegnung zwischen menschlichen und tierischen Lebewesen versteht. Lebenshof-Pionier Hubert wurde immer kritischer, vor allem in Bezug auf Tiertransporte und Schlachtung.



© Tanja Hauser

JOHANNES UND MAIKE GRÄF VOM HOF KRACHMACHER MÜHLE STIEGEN BEREITS 2016 AUS DER SCHWEINEMAST BEREITS 2016 AUS



© Jan Engelhardt

Der Entschluss, den Hof umzustellen, stand fest, als er eine Anfrage zur Beherbergung sechs geretteter Schweine im Postkasten fand. Der Lebenshof war geboren.

VOM SCHWEIN ZUR LINSE

Johannes und Maike Gräf betreiben den Hof Krachmacher Mühle in Nordbayern seit 2011. Sie stiegen bereits 2016 von einem Tag auf den anderen aus der Schweinemast aus, als sie Faschiertes im Supermarkt kauften, vor dem sie sich ekelten. Dann kam die Erkenntnis, dass das Produkt ausgerechnet von dem Schlachthof kam, an den sie selbst lieferten. Von diesem Tag an schauten sie nicht mehr zurück. Wichtig ist dem Paar vor allem der Aufbau eines finanziell unabhängigen Betriebs, der durch mehrere Standbeine erhalten wird. Auf den 50 Hektar Land rund um den Hof sind heute unterschiedliche Projekte in Arbeit, etwa die Vermietung von Stellplätzen für Wohnmobile sowie Bildungsarbeit und Hofpädagogik im Schweinestall, in dem mittlerweile nur mehr fünf statt hundert Tiere ihr Leben genießen dürfen. Zukunftsträchtig ist für Johannes Gräf vor allem der Anbau von Leguminosen wie Linsen und Kichererbsen, der mittlerweile auf einem Viertel der vorhandenen Ackerfläche

umgesetzt und durch den die Proteinwende aktiv vorangetrieben wird.

BEREITS ÜBER 170 „TRANSFORMATIONEN“ IN DER SCHWEIZ

Was die Familie Gräf bereits vor einigen Jahren mit viel Mut und ohne Unterstützung wagte, können Hofbesitzer:innen nun in Begleitung des österreichischen Projekts LandVirte graduell umsetzen. Auch in der Schweiz gibt es einen Verein, der sich der Beratung von Landwirt:innen zu Hofumstellungen verschrieben hat. Über 170 Projekte begleitete der Hof Narr bereits, der Andrang ist groß und die Warteliste lang. Daran ist deutlich erkennbar, dass der Wille, etwas zu verändern, bereits da ist und stetig größer wird. Durch die mittlerweile unzähligen Erfahrungsberichte und erfolgreichen Umstellungen wird es Interessierten immer leichter gemacht, auch selbst erste Schritte in Richtung pflanzliche Landwirtschaft zu setzen.

VON LANDWIRT:INNEN ZU LANDVIRT:INNEN

Für die sukzessive Umstrukturierung des eigenen Betriebs hat das Projekt LandVirte einen Leitfaden zusammengestellt, in dem das zuerst unmöglich scheinende Unterfangen in einzelne Schritte heruntergebrochen, bei der Entscheidungs-

findung geholfen und vor allem auch die finanzielle Sicherheit der Bäuer:innen in den Vordergrund gestellt wird. Außerdem dient die Plattform dazu, die umgestalteten Höfe zu präsentieren und aufzuzeigen, was alles möglich ist. Vereine wie LandVirt oder das Schweizer oder deutsche Pendant (BeVeLa) legen Wert darauf, Austausch und Anregungen zu ermöglichen, um für jeden Hof einen individuellen Weg zu finden – denn keiner gleicht dem anderen.

**KONTAKT: PROJEKT LANDVIRTE
WWW.LANDVIRTE.AT**

EVENT-TIPP

Die neu gegründete Organisation Faba Konzepte will die Transformation zu einem pflanzenbasierten Ernährungssystem vorantreiben. Vom 17. bis zum 19. November 2023 veranstaltet sie die Konferenz „Tierzahlen runter, und zwar gerecht! Strategien für die sozial-ökologische Transformation der Landwirtschaft“ in Berlin.

**Kontakt: Faba Konzepte
www.faba-konzepte.de/projekte
kontakt@faba-konzepte.de**



VEGANE ERNÄHRUNG IN KINDHEIT UND JUGEND

STIMMEN INTERNATIONALER FACHORGANISATIONEN

WANDEL WIRD SPÜRBAR

Die offiziellen Institutionen für Ernährung und Gesundheit der deutschsprachigen Länder haben sich in den letzten Jahrzehnten konsequent gegen eine vegane Ernährung von Kindern ausgesprochen. Immer mehr internationale Fachgesellschaften positionieren sich dahingegen positiv gegenüber einer veganen Ernährung in jeder Lebensphase. Gemeinsam mit neuen Studienergebnissen, die darauf hinweisen, dass eine vegane Ernährung eine normale Entwicklung gewährleistet, mäßigt sich auch bei deutschsprachigen Institutionen langsam der Ton.

WO WIR AKTUELL STEHEN – DAS SAGEN DEUTSCHSPRACHIGE FACHINSTITUTIONEN

Die Ernährungskommission der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin (DGKM) kommt in einem Positionspapier zu dem Schluss, dass eine vegetarische Ernährungsweise im Kindes- und Jugendalter grundsätzlich angemessen sein kann, wenn sie gut informiert umgesetzt wird. Zudem wird Wissen vermittelt, wie eine vegane Ernährung gesund und vollwertig gestaltet werden kann.

Gleichzeitig beziehen die meisten öffentlichen Institutionen in Deutschland und Österreich leider immer

noch eine sehr verhaltene oder sogar ablehnende Haltung gegenüber einer veganen Kinderernährung, darunter etwa die Österreichische Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde (ÖGKJ), die Nationale Ernährungskommission, REVAN – Richtig essen von Anfang an sowie das Netzwerk Gesund ins Leben. Positiv bleibt anzumerken, dass die ÖGKJ und das Netzwerk Gesund ins Leben eine vegane Ernährung zwar nicht empfehlen, jedoch klare Hinweise geben, worauf zu achten ist, wenn man sein Kind dennoch vegan ernähren möchte.

INTERNATIONALE POSITIONEN ZU VEGANER KINDERERNÄHRUNG

Wie sieht es außerhalb der Grenzen des deutschsprachigen Raums aus? International gibt es bereits viele Fachgesellschaften, die die vegane Ernährung von Kindern als unbedenklich einstufen und die Thematik für Konsument:innen und Interessierte informativ aufbereiten.

→ AUSTRALIEN

In den nationalen Ernährungsrichtlinien von Healthdirect Australia ist festgehalten, dass eine vegane Ernährung für alle Lebensphasen geeignet sein kann, sofern auf adäquate Nährstoffzufuhr geachtet wird. Über die vom Ministerium für Gesundheit und Altenpflege unterstützte Initiative „Pregnancy, Birth and Baby“ wird Eltern vermittelt, worauf es bei einer bedarfsgerechten veganen Ernährung für Kinder ankommt.

→ VEREINIGTES KÖNIGREICH

Die British Dietetic Association (BDA) hat bereits 2017 bestätigt, dass eine gut geplante vegane Ernährung ein gesundes Leben in allen Altersgruppen fördern kann und für jede Lebensphase geeignet ist. Sie hat dazu unterstützend ein Faktenblatt erstellt, das über die wichtigsten Nährstoffgruppen und deren Abdeckung informiert.

→ KANADA

In den Richtlinien der Pädiatrischen Gesellschaft (Canadian Paediatric Society, CPS) werden sowohl eine vegetarische als auch eine vegane Ernährung als für Kinder geeignet eingeordnet. Die CPS positioniert sich hier so, dass eine gut geplante vegane Ernährung bei ausreichender Nährstoffdeckung und Kalorienzufuhr in allen Lebensphasen eine gesunde Ernährung darstellen kann.

→ NORDIC COUNCIL OF MINISTERS

In den „Nordic Nutrition Recommendations“ aus dem Jahr 2012 für die Länder Dänemark, Finnland, Island, Norwegen, Schweden, Färöer Inseln, Grönland und Åland heißt es klar, dass eine vegane Ernährung Kindern eine bedarfsgerechte Nährstoffversorgung und ein normales Wachstum ermöglichen kann, sofern eine Vitamin-B12-Supplementierung erfolgt. Der Bericht schlüsselt alle Nährstoff- und Vitamingruppen auf, die bei



einer veganen Ernährung besondere Aufmerksamkeit benötigen.

→ NEUSEELAND

Im Jahr 2015 hat das Gesundheitsministerium die überarbeitete Auflage eigener Richtlinien für Kinder und Jugendliche zwischen 2 und 18 Jahren veröffentlicht. Darin wird der Standpunkt vertreten, dass es auch für Kinder und junge Menschen möglich ist, über eine gut geplante vegane Ernährung alle erforderlichen Nährstoffe aufzunehmen. Es wird auf alle wichtigen Nährstoffgruppen eingegangen und zudem auf Anlaufstellen hingewiesen, die Erziehungsberechtigte zur Unterstützung aufsuchen können. Darüber hinaus werden Gesundheitsfachkräfte adressiert und es wird in Bezug auf einen respektvollen Umgang mit veganen Familien sensibilisiert.

→ SPANIEN

Im Jahr 2020 positionierte sich das Komitee für Ernährung und Stillen der spanischen Gesellschaft für Pädiatrie (Asociación Española de Pediatría, AEP) zu vegetarischer Ernährung bei Säuglingen und Kindern. Es wird betont, dass gute Kenntnisse von Kinderärzt:innen zu veganer Ernährung essenziell sind, um der wachsenden Zahl sich pflanzlich ernährender Familien gerecht zu werden. Durch heutige Möglichkeiten wird es immer leichter, eine ausgewogene vegetarische Ernährung umzusetzen und die Risiken von Mängeln zu reduzieren.

→ USA

Die Pionierin, wenn es um eine veganfreundliche Haltung geht, ist die Academy of Nutrition and Dietetics (AND) aus den USA. Sie hat vegane Ernährung bereits 2016 in ihrer Position zu vegetarischer Ernährung für alle Alters-

gruppen und Lebensphasen empfohlen, in der auch gesundheitsfördernde Eigenschaften betont werden. 2018 hat die AND darüber hinaus eine eigene Empfehlung für Kinder und Jugendliche veröffentlicht, aufbereitet in einem Ernährungsguide, dem VegPlate Junior. Damit möchten die Verfasser:innen das Fehlen konkreter Richtlinien für eine fleischfreie Ernährung in der genannten Altersgruppe ansprechen. Diese Empfehlungen sind primär an Gesundheitsfachkräfte gerichtet, die darin geschult werden sollen, gut informiert und reflektiert beraten zu können.

Die American Academy of Pediatrics (AAP) wirkt ebenfalls in den USA. Auch sie spricht sich für eine vegane Ernährung bereits in frühen Lebensphasen aus und lehnt sich dabei an die Position der AND an. Laut AAP ist eine gut geplante vegane Ernährung für Säuglinge, Kinder und Jugendliche geeignet.

FAZIT

Global zeichnet sich somit der Trend ab, dass immer mehr Fachorganisationen eine vegane Ernährung in Kindheit und Jugend als unbedenklich einordnen. Eine erneute Bewertung der aktuellen Datenlage und Überarbeitung der Empfehlungen im deutschsprachigen Raum wäre daher ein zeitgemäßer Schritt.

**VOLLSTÄNDIGER ARTIKEL MIT QUELLENANGABEN:
WWW.VEGAN.AT/
KINDHEIT-FACHORGANISATIONEN**

MARKT FÜR PFLANZLICHE LEBENSMITTEL

WACHSTUM IN ÖSTERREICH UND EUROPA

ALTERNATIVEN ZU FLEISCH, FISCH, MILCH UND EIERN SIND DER SCHLÜSSEL FÜR EIN NACHHALTIGES ERNÄHRUNGSSYSTEM. DAS SIEHT AUCH DAS THE GOOD FOOD INSTITUTE, EINE INTERNATIONALE NGO MIT ERNÄHRUNGSSCHWERPUNKT, SO UND HAT IM DIESEJÄHRIGEN REPORT DEN MARKT FÜR PFLANZLICHE LEBENSMITTEL IN DREIZEHN EUROPÄISCHEN LÄNDERN UNTER DIE LUPE GENOMMEN. DAS FAZIT STIMMT OPTIMISTISCH: DER ABSATZ VON PFLANZLICHEN LEBENSMITTELN IM EINZELHANDEL NIMMT AUCH IN WIRTSCHAFTLICH TURBULENTEN ZEITEN WEITERHIN ZU.

Der Markt für pflanzliche Alternativen wächst. Pflanzliche Milch und pflanzliches Fleisch machen mit 2,2 bzw. 2,0 Milliarden Euro den größten Teil am Alternativmarkt aus. Das Umsatzwachstum ist mit 7% bzw. 3% aufgrund der bestehenden Etablierung im Lebensmittelhandel geringer, aber im Vergleich mit dem gesamten Lebens-

mittelmarkt trotzdem beachtlich. Sehr dynamisch sind derzeit Fischalternativen, die mit 43 Millionen Euro nur einen kleinen Teil des Markts einnehmen. Das Umsatzwachstum von 60% zeigt aber, dass dieser Teil des Alternativmarkts noch attraktive Wachstumschancen bietet. In anderen europäischen Ländern wird pro Kopf außerdem mehr für

pflanzliche Alternativen ausgegeben. Am österreichischen Markt gibt es daher noch Wachstumspotenzial.

KEY-FACTS ZUM MARKT FÜR PFLANZLICHE ALTERNATIVEN IN EUROPA

- 5,7 Milliarden schwer ist der Einzelhandelsmarkt für pflanzliche Alternativen.
- Um 6% ist der Umsatz zwischen 2021 und 2022 gestiegen.
- Um 22% ist der Umsatz zwischen 2020 und 2022 gestiegen.

Europäischer Markt für pflanzliche Alternativen*

	Umsatz (2022)	Umsatzwachstum (2021-2022)	Umsatzwachstum (2020-2022)	Absatz (2022)	Absatzwachstum (2021-2022)	Absatzwachstum (2020-2022)
 Pflanzliche Milch	2,2 Mrd. EUR	7%	19%	1,3 Mrd. EUR	6%	20%
 Pflanzliches Fleisch	2,0 Mrd. EUR	3%	19%	846 Mio. EUR	1%	21%
Gesamt**	5,7 Mrd. EUR	6%	22%	2,7 Mrd. EUR	4%	22%

Österreichischer Markt für pflanzliche Alternativen

	Umsatz (2022)	Umsatzwachstum (2021-2022)	Umsatzwachstum (2020-2022)	Absatz (2022)	Absatzwachstum (2021-2022)	Absatzwachstum (2020-2022)
 Pflanzliche Milch	49,6 Mio. EUR	5%	18%	25,0 Mio. EUR	4%	21%
 Pflanzliches Fleisch	25,3 Mio. EUR	10%	27%	9,5 Mio. EUR	9%	26%
Gesamt*	99,6 Mio. EUR	8%	22%	48,3 Mio. EUR	5%	24%

Grundsätzlich müssen die aktuellen Umsatz- und Absatzentwicklungen im Kontext der wirtschaftlichen und politischen Lage gesehen werden. Der Alternativmarkt wächst daher im Vergleich mit den Vorjahren langsamer. Bemerkenswert ist aber, dass sowohl Umsätze als auch Absätze in schwierigen Zeiten weiter steigen. Das kann als ein starkes und langfristiges Interesse von Konsument:innen an veganen Optionen interpretiert werden.

ÖSTERREICH: MARKTZUWACHS BEI PFLANZLICHEN ALTERNATIVEN

Hierzulande ist der Markt für pflanzliche Alternativen 99,6 Millionen Euro groß, was einem Wachstum von 8% in der Periode 2021-2022 bzw. von 22% in der Periode 2020-2022 entspricht. Somit entwickeln sich pflanzliche Alternativen besser als der gesamte Lebensmit-

telhandel, der im letzten Jahr um nur 5 % gewachsen ist (nominelle Veränderung). Wird die Inflation eingerechnet, verzeichnet der Sektor sogar ein Minus von 3,3 % (reale preisbereinigte Veränderung) (Statistik Austria 2023).

Pflanzliche Milch ist auch in Österreich die größte Gruppe am Alternativmarkt. Im letzten Jahr wurden Umsätze in Höhe von 49,6 Millionen Euro erzielt. Das entspricht einem Wachstum von 5 %.

Der Markt für pflanzliches Fleisch ist durchaus kleiner als jener für pflanzliche Milch, eine Wachstumsrate von 10 % deutet aber auf einen ungesättigten Markt mit attraktiven Chancen für Lebensmittelhersteller:innen und -händler:innen hin.

In Österreich ist der Markt für pflanzliche Alternativen zu Fisch mit 1,7 Millionen Euro verhältnismäßig klein. Ein Wachstum von 250 % unterstreicht aber, wie gefragt innovative Lebensmittel in diesem Bereich sind.

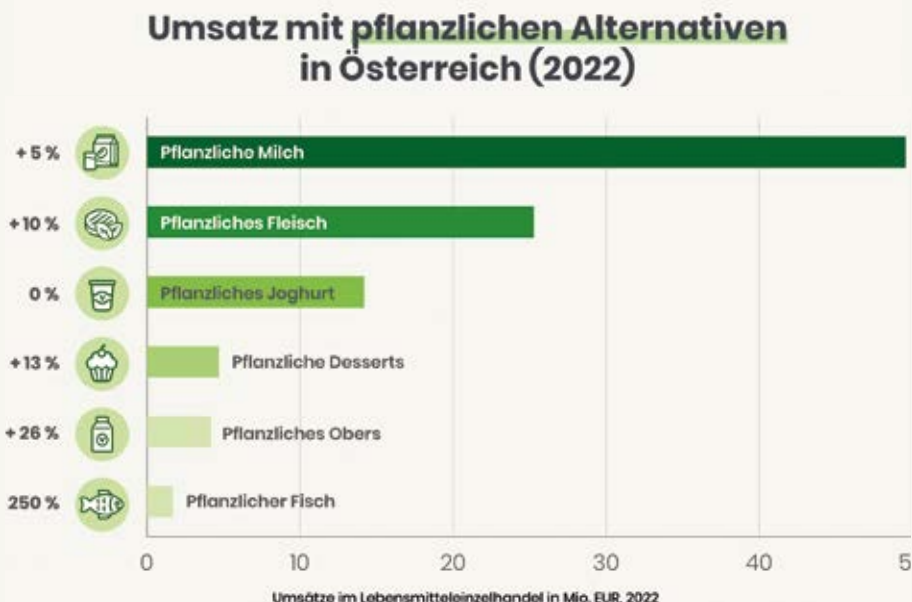
VEGANE ALTERNATIVEN WENIGER VON INFLATION BETROFFEN

Ein preislicher Vergleich der Lebensmittelgruppen zeigt, dass pflanzliche Alternativen im Durchschnitt weniger stark von der Inflation betroffen sind. Beispielsweise erhöhte sich der Preis von pflanzlichem Fleisch um 1 %, während es bei abgepacktem konventionellem Fleisch 13 % waren.

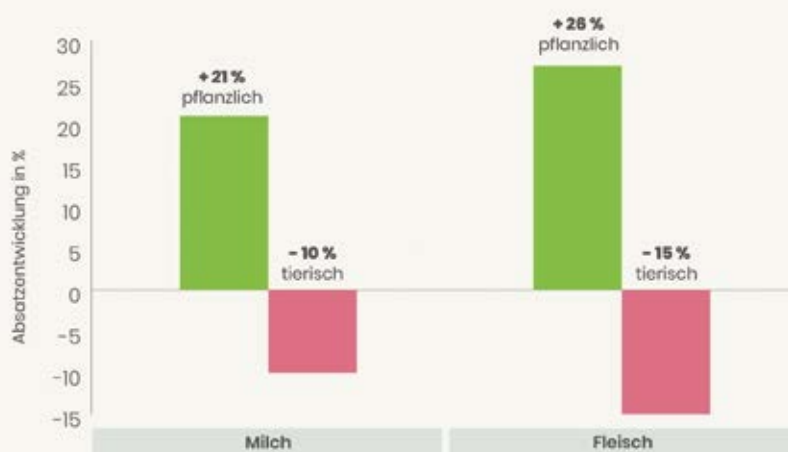
Ein mengenmäßiger Vergleich von Lebensmitteln unterstreicht, dass sich pflanzliche Alternativen besser als die tierischen Pendanten entwickeln. In den letzten zwei Jahren, also zwischen 2020 und 2022, stieg die Menge an verkaufter pflanzlicher Milch um 21 %, jene an pflanzlichem Fleisch um 27 %. In derselben Zeitperiode wurden 10 % weniger Milchprodukte und 15 % weniger Fleischprodukte verkauft.

FAVORITEN AM PFLANZLICHEN MARKT

Am pflanzlichen Fleischmarkt in Österreich sind vor allem Alternativen zu Fleischzubereitungen wie Schnitzel und Nuggets (43 %) beliebt. Es folgen Würst (19 %), Burger (18 %) und Würste (13 %). Pflanzliches Fleisch umfasst hier sogenannte Analoga (d. h. Lebens-



Absatzentwicklung von pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln in Österreich (2020–2022)



mittel, die Fleisch optisch und geschmacklich imitieren, beispielsweise Beyond Meat) sowie Nichtanaloga (d. h. Lebensmittel, die Fleisch nicht nachempfunden sind, beispielsweise Pattys aus Hülsenfrüchten).

Auch am pflanzlichen Milchmarkt gibt es in Österreich klare Favoriten. Der Großteil der verkauften Pflanzenmilch entfällt mittlerweile auf Hafermilch (55 %). Dahinter liegen Sojamilch (17 %) und Mandelmilch (16 %).

BLICK IN DIE ZUKUNFT

Immer mehr Menschen fragen aus Klima-, Umwelt- und Tierschutzgründen pflanzliche Alternativen zu Fleisch, Fisch, Milch und Eiern nach. Der Report des The Good Food Institute

lässt keine Zweifel daran, dass pflanzliche Lebensmittel die Zukunft des Lebensmittelhandels sind. Während die Verkaufszahlen von Pflanzenmilch und -fleisch im letzten Jahr trotz der gesellschaftlich und wirtschaftlich kritischen Zeit stiegen, sanken jene von konventionellen Milch- und Fleischprodukten. Das unterstreicht, dass die Motive für den Kauf von pflanzlichen Lebensmitteln bei den Konsument:innen stark sind. Daher sollten Unternehmer:innen die Forschung, Entwicklung sowie Vermarktung pflanzlicher Lebensmittel weiter vorantreiben.

**VOLLSTÄNDIGER ARTIKEL
MIT QUELLENANGABEN:
WWW.VEGAN.AT/MARKTANALYSE**

VEGANUARY FÜR ALLE!



DER
GENUSSVOLL-
PFLANZLICHE
START INS
NEUE JAHR



HANK GE (UNTERNEHMER)

» Den Veganuary sehe ich als Chance, Menschen für die Vielfalt und den Geschmack der veganen Küche zu begeistern. Ich bin überzeugt, dass man keine tierischen Produkte benötigt, um sich gesund, genussvoll und bunt zu ernähren. Ich möchte niemanden bekehren, sondern dazu ermutigen, neue kulinarische Erfahrungen zu machen und Spaß am Essen zu haben.

© Hank Ge

DER JAHRESBEGINN BIETET DIE PERFEKTE GELEGENHEIT, DIE WELT DES PFLANZLICHEN LEBENSSTILS ZU ENTDECKEN – MIT DEM VEGANUARY! DIESE CHALLENGE LÄDT DAZU EIN, SICH IM JANUAR VEGAN ZU ERNÄHREN, NEUE KULINARISCHE HÖHEPUNKTE ZU ERLEBEN UND GEMEINSAM MIT ANDEREN MENSCHEN ÜBERALL AUF DER WELT EIN ZEICHEN FÜR GENUSS UND NACHHALTIGKEIT ZU SETZEN. MIT DEM VEGANUARY WIRD DER JANUAR ZU EINEM MONAT DER POSITIVEN VERÄNDERUNG. UND DAS BESTE DABEI: MIT DER UNTERSTÜTZUNG DER VEGANEN GESELLSCHAFT GELINGT DER VEGANE MONAT GANZ EINFACH!

WAS IST DER VEGANUARY?

Der Veganuary inspiriert Menschen sowie Unternehmen weltweit und motiviert dazu, im Januar eine pflanzliche Ernährung auszuprobieren. Im ersten Monat des Jahres heißt es also: Pflanzenpower statt Tierprodukte! Viele Tipps und Tricks, Rezeptideen und Unterstützung von Gleichgesinnten begleiten die Teilnehmenden durch den Januar, sodass der vegane Monat ein Leichtes wird. Die gemeinnützige Organisation Veganuary wurde 2014 in Großbritannien gegründet und konnte bereits beeindruckende Erfolge verzeichnen: Seit dem Beginn der Challenge hat sich die Zahl der Teilnehmenden jedes Jahr mehr als verdoppelt. Umfragen haben gezeigt: Der Veganuary wirkt langfristig. Über 80 % der Teilnehmenden, die vor ihrer Anmeldung Tierprodukte aßen, konsumieren auch nach dem Veganuary sehr viel weniger Fleisch, Käse und Eier oder haben ihre Ernährung gänzlich auf vegan umgestellt. In Österreich wird die Veganuary-Kampagne von der Veganen Gesellschaft durchgeführt.

WELTWEIT IM GESPRÄCH

Der Veganuary hat von Anfang an in aller Welt für Begeisterung gesorgt. Im Jahr 2023 haben bereits Menschen aus über 200 Ländern in Europa, Asien, Afrika, Nord- und Südamerika und Australien mitgemacht. Insgesamt gab es seit 2014 mehr als 2,5 Millionen Teilnehmer:innen am Veganuary – und 2024 werden viele weitere Anmeldungen aus Österreich dazukommen! Auch medial stand der vegane Jahresbeginn im Fokus der Aufmerksamkeit: In Österreich war unter anderem in den Tageszeitungen Der Standard, Die Presse, Kleine Zeitung, Salzburger Nachrichten und Kronen Zeitung davon zu lesen. Weltweit erreichte die Idee des veganen Monats über Social Media wie Instagram und TikTok Millionen von Menschen. Prominente Unterstützung erhält der Veganuary zudem von bekannten Persönlichkeiten aus Sport, Film, Fernsehen, Literatur und Umweltschutz, die wirksam vorleben, dass jeder auf den Geschmack der veganen Lebensweise kommen kann.

EINE GUTE WAHL FÜR UNTERNEHMEN

Der Markt für vegane Produkte wächst enorm – der Veganuary verhilft Unternehmen zu optimaler Sicht-

VEGANUARY

DAS ERWARTET DICH IM VEGANUARY

- Dein täglicher Newsletter voller Rezepte und Tipps, z. B. zu folgenden Themen: optimale Nährstoffversorgung, vegan auswärts essen, vegan backen, vegane Produkte im Supermarkt und vieles mehr.
- Dein Veganuary-Starterkit, ein 37-seitiger Leitfaden, der dir den Einstieg ganz leicht macht.
- Ein digitales Promi-Kochbuch, in dem Stars wie Schauspieler Joaquin Phoenix und Umweltschutzheldin Jane Goodall ihre Lieblingsgerichte verraten.
- Vorschläge für themenbasierte Meal-Plans, z. B. für besonders günstige oder glutenfreie vegane Mahlzeiten.



MEHR DAZU UNTER WWW.VEGAN.AT/VEGANUARY.

LEA GREEN (FOODBLOGGERIN UND KOCHBUCHAUTORIN):



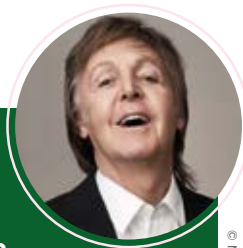
© Alex Villena

» Wenn ich gefragt werde, warum ich seit über 10 Jahren vegan lebe, fällt mir die Antwort ganz leicht: Weil ich es kann – und DU kannst das auch! Vegan zu werden ist eine aktive Entscheidung für Tier- und Umweltschutz, für mehr soziale Gerechtigkeit und ein „Ja“ zu deiner Gesundheit. Wir haben das Glück, in einer Gesellschaft zu leben, in der wir das ganze Jahr hindurch aus einer Fülle an gesunden, proteinreichen und leckeren rein pflanzlichen Lebensmitteln wählen können. Mit dem Veganuary hast auch du jetzt die Möglichkeit, das für dich zu entdecken.



**JOAQUIN PHOENIX
(SCHAUSPIELER):**

» Wenn man die Klimakrise oder die Misstände in unserem Lebensmittelsystem betrachtet, kann eine:n schnell ein Gefühl der Hilflosigkeit überkommen. Doch es gibt etwas, das man sofort dagegen tun kann: Mach mit und probier's diesen Januar vegan.



PAUL MCCARTNEY (MUSIKER):

» Ich bin seit über 40 Jahren Vegetarier und dabei geblieben, weil ich glaube, dass jede fleischlose Mahlzeit ein Gewinn für die Tiere und den Planeten ist. [...] Wir alle versuchen, die Welt ein bisschen besser zu machen, warum also nicht anmelden, mitmachen und sehen, wie es dir dabei geht? Es könnte das Beste sein, was du je getan hast.

© MPL Communications Ltd



**BENEDIKT MITMANNSGRUBER
(KABARETTIST):**

» In meiner Heimat im Mühlviertel nennt man Veganer:innen „Trottl“. Ich lebe seit drei Jahren als „Trottl“ und bin noch immer fasziniert, wie einfach es ist, auf tierische Produkte zu verzichten. Der Veganuary ist eine tolle Chance, noch mehr Menschen von der pflanzlichen Ernährung zu überzeugen. Ich habe früher große Mengen an Wurst gegessen und nie verstanden, dass hier ein Lebewesen dahintersteckt. Fleischkonsum ist leider nach wie vor sehr entfremdet. Daher bin ich froh, dass es mittlerweile so viele Ersatzprodukte gibt.

© Barbara Wirth

barkeit und unterstützt sie dabei, interessierte Kund:innen gezielt zu erreichen und für rein pflanzliche Optionen zu begeistern. Jedes Jahr nehmen mehr und mehr Unternehmen am Veganuary teil, führen neue vegane Produkte auf dem Markt ein oder kreieren in ihren Restaurants rein pflanzliche Menüs - mehr als 1.610 Markt-Neueinführungen gab es im Zuge des Veganuary 2023! In Österreich sind bekannte Großunternehmen wie Billa, Lidl, Burger King und IKEA mit am Start, die bereits eine riesige Auswahl an pflanzlichen Genüssen im Angebot haben.

DIE VEGANUARY-WORKPLACE-CHALLENGE – GEMEINSAM VEGAN AM ARBEITSPLATZ

Für Unternehmen bietet die Veganuary-Workplace-Challenge außerdem eine spannende Möglichkeit, Mitarbeitende zu motivieren, indem das gesamte Team am Veganuary teilnimmt. Mit dem unternehmensweiten veganen Monat wird ein Zeichen für Nachhaltigkeit sowie ökologisches und ethisches Bewusstsein gesetzt. Für Mitarbeiter:innen bietet die Challenge die Gelegenheit,



TEILNAHME ALS RESTAURANT ODER UNTERNEHMEN:

Das starke Wachstum am veganen und flexitarischen Markt birgt ein riesiges Potenzial. Unternehmen aus Einzelhandel und Gastronomie können ihr veganes Angebot erfolgreich platzieren, bewerben und der neuen Zielgruppe genau das bieten, wonach diese sucht. Große Unternehmen wie Billa, Lidl, Burger King und IKEA haben daher bereits ihre Teilnahme am Veganuary 2024 bestätigt.

Gastronomiebetriebe und weitere Unternehmen, die ebenfalls am Veganuary interessiert sind, sind herzlich dazu eingeladen, sich bei unserer Veganuary-Campaignerin Julia Halbwachs unter julia.halbwachs@vegan.at zu melden.

VEGANUARY IN ZAHLEN



> **2.500.000**

Mehr als 2,5 Millionen Menschen haben sich seit 2014 offiziell zum Veganuary angemeldet



228

Menschen aus 228 Ländern und Gebieten weltweit haben 2023 teilgenommen



> **1.610**

Mehr als 1.610 neue vegane Produkte und Menüs kamen zum Veganuary 2023 auf den Markt



98 %

98 % würden den Veganuary weiterempfehlen



> **6.800**

Mehr als 6.800 Erwähnungen in Medienberichten

+ 2130 MEDIENBERICHTE IN DEUTSCHLAND, ÖSTERREICH UND DER SCHWEIZ ZUM VEGANUARY 2023

+ 348 MILLIONEN MENSCHEN ERREICHT VEGANUARY ÜBER SOCIAL-MEDIA-KANÄLE

rein pflanzliche Gerichte und Genüsse miteinander zu entdecken und sich auszutauschen – ein toller Beitrag zum Teambuilding! In Deutschland haben sich in den letzten Jahren bereits bekannte Unternehmen wie Ritter Sport, Metro, Lieferando oder Puma an der Challenge beteiligt. 2024 ziehen österreichische Unternehmen nach und laden ihre Mitarbeiter:innen zum Veganuary ein.

GANZ EINFACH DABEI SEIN

Wenn du schon immer neugierig warst, was es bedeutet, vegan zu leben, und wenn du dich für die Umwelt, deine Gesundheit und das Wohlergehen der Tiere einsetzen möchtest, dann ist diese einmonatige Challenge genau das Richtige für dich! Noch nie war es so leicht, in die vegane Ernährung einzusteigen. Die Vegane Gesellschaft Österreich unterstützt dich während des ganzen Monats mit einem täglichen Newsletter voller Tipps und Tricks für deinen veganen Start. Mach mit beim Veganuary und werde Teil einer wachsenden Gemeinschaft von Menschen, die die Welt positiv beeinflussen!



» ALICIA SILVERSTONE (SCHAUSPIELERIN):

Trotz all der großartigen Maßnahmen, die wir bei Recycling, Energiesparen und Wasserverbrauch treffen, wissen die meisten Menschen immer noch nicht, dass sie mit einer pflanzlichen Ernährung den größten Einfluss auf unseren wertvollen Planeten haben können.



MONIKA WEINZETTL UND GEROLD RUDLE (KABARETTIST:INNEN)

» Nachdem wir den Film „The Game Changers“ gesehen und einige Bücher gelesen hatten, war uns als jahrelangen Tierschützer:innen klar, dass wir eine vegane Woche ausprobieren möchten. Diese eine Woche war ziemlich easy und so wurde schnell ein ganzer Monat daraus und dann hatten wir rasch keine Lust mehr, zurückzugehen. Für uns wurde aus dem Veganuary ein neuer Lebensstil – und zwar ein richtig guter. Unser Leben hat sich positiv verändert.



© roam in color/unsplash

© ManfredBauer.com

HINTER DEN KULISSEN

VEGUCATION-PRÜFUNG ZUR VEGAN-VEGETARISCHEN FACHKRAFT

SEIT ÜBER ZEHN JAHREN BILDEN WIR LEHRER:INNEN IN DER THEORIE UND PRAXIS DER PFLANZLICHEN KÜCHE AUS, DIE IHR WISSEN WIEDERUM AN SCHÜLER:INNEN WEITERGEBEN UND SIE FÜR DIE PRÜFUNG ZUR VEGAN-VEGETARISCHEN FACHKRAFT VORBEREITEN.



SELBSTGEMACHTE BANDNUDELN MIT KORIANDER-PESTO AUF SHIITAKE UND EDAMAME

ZERTIFIZIERT: VEGAN-VEGETARISCHE FACHKRÄFTE

Schüler:innen, die eine Fachschule oder Höhere Lehranstalt für wirtschaftliche Berufe (HLW) besuchen, können das Zertifikat zur vegan-vegetarischen Fachkraft erlangen, das sowohl in der Gastronomie als auch bei den Schüler:innen sehr beliebt ist. Lehrer:innen vermitteln die Kunst der pflanzlichen Küche in mindestens 30 Unterrichtsstunden, entweder im regulären Unterricht oder in einem Wahlfach.

GEPRÜFT: IN THEORIE UND PRAXIS

Die Prüfung ist in einen schriftlichen und einen praktisch-mündlichen Teil gegliedert. Nachdem die Schüler:innen ihr theoretisches Wissen bewiesen haben, geht es in die Küche. Je nach Schule muss ein Rezept- oder Warenkorbkochen



SCHÜLER:INNEN BEIM ZUBEREITEN



Alle Fotos: © Eva Kreiselmair



DIE PRÜFUNGSKOMMISSION

gemeistert werden. Das bedeutet, dass entweder ein Los entscheidet, welches pflanzliche Rezept gekocht oder gebacken werden muss, oder dass Grundzutaten der pflanzlichen Küche bereitstehen, mit denen ein Gericht kreiert werden muss.

Nach dem Kochen geht es vor die Prüfungskommission, die aus dem Vorsitz, der Lehrperson, einer externen Prüfperson sowie einer Vertretung der Veganen Gesellschaft besteht. Nach der Verkostung der eben zubereiteten Speisen werden theoretische und praktische Fragen rund um das Gericht und die rein pflanzliche Küche gestellt. Stimmen theoretisches Wissen und kulinarisches Handwerk überein, erhalten die Schüler:innen ihr Zertifikat.

VOR ORT: HLW RODAUN KOCHT GROSS AUF

Die HLW Rodaun im 23. Wiener Bezirk nimmt seit mehr als sechs Jahren an Vegucation teil. Bei der Prüfung im Frühjahr 2023 sind köstliche Kreationen wie cremige Shiitakepilzsuppe, deftiges Saftgulasch mit Spätzle oder Kaiserschmarrn mit fruchtigem Apfelmus entstanden. Beeindruckend waren die selbstgemachten Bandnudeln mit Koriander-Pesto auf Shiitake und Edamame eines Schülers.

Auf die Frage, warum die pflanzliche Küche in der Gastronomie zunehmende Bedeutung erlangt, lieferte ein Schüler eine gekonnte Antwort: „Viele Menschen, vor allem jüngere, ernähren sich vegetarisch oder vegan und man will ihnen im Restaurant ein schönes Erlebnis bieten.“

AUSBLICK: PFLANZLICHE KÜCHE IST DIE ZUKUNFT

Wir können dem motivierten Schüler nur zustimmen: „Die pflanzliche Küche ist die Zukunft der Gastronomie. Sie ist gut für Umwelt, Klima, Tiere und die eigene Gesundheit. Immer mehr Menschen erkennen genau das und fordern nachhaltige und pflanzliche Optionen im Restaurant“, so Lisa Klein, unsere Vegucation-Projektleiterin. Das schlägt sich nicht nur im zunehmenden Interesse an unserer Ausbildung, sondern auch in den Forderungen nach einer veganen Kochlehre nieder, die wir als Vegane Gesellschaft voll und ganz unterstützen.



KREATIVE GERICHTE, MIT DENEN DIE SCHÜLER:INNEN BEI DER VEGUCATION-PRÜFUNG ÜBERZEUGT HABEN

VEGANE KOCHLEHRE BALD REALITÄT? NACH DER VEGUCATION-ZUSATZQUALIFIKATION FOLGT DIE REIN PFLANZLICHE AUSBILDUNG

Die traditionelle österreichische Kochlehre basiert mehrheitlich auf der Zubereitung tierischer Produkte. Aufgrund der steigenden Nachfrage der Österreicher:innen nach hochwertigen pflanzlichen Speisen wächst der Bedarf an in der fleischlosen Kulinarik ausgebildeten Köch:innen. In den heimischen Großstädten sprießen vegane und vegetarische Restaurants, die Lehrlinge ausbilden könnten, förmlich aus dem Boden. Die Einführung einer Ausbildung in pflanzlicher Kochkunst könnte maßgeblich dazu beitragen, diese Lücke zu schließen. Seit Anfang des Jahres setzt sich die Vegane Gesellschaft Österreich gemeinsam mit der Wirtschaftskammer Wien, der Grünen Wirtschaft und renommierten Gastronom:innen für das neue Berufsbild ein.

DER STEIN KOMMT INS ROLLEN

Spitzenköche wie Siegfried Kröpfl und Paul Ivić kämpfen schon seit geraumer Zeit darum, Lehrlinge vegan ausbilden zu dürfen. Ende Mai stellte Joachim Ivany, Stellvertreter der Grünen in der Wirtschaftskammer Österreich, nun einen Antrag auf eine fleischlose Kochlehre. Während einige Kammerfunktionäre nach wie vor der Ansicht sind, dass es für eine solche Ausbildung gar nicht genug Inhalte gäbe, und deren Sinnhaftig-

keit öffentlich anzweifeln, arbeiten wir bereits daran, das neue Lehrbild zu entwerfen. Gemeinsam mit Funktionär:innen aus der Fachgruppe Gastronomie, Vertreter:innen der Gewerkschaft und hochkarätigen veganen Köch:innen wie Siegfried Kröpfl und Jonathan Wittenbrink wurden Dokumente ausgearbeitet, die dem Ministerium nun vorliegen.

VEGUCATION: DIE VEGANE GESELLSCHAFT HAT BEREITS EXPERTISE

Bereits vor über zehn Jahren haben wir mit unserem Vegucation-Programm eine einwöchige vegane Kochausbildung an pädagogischen Hochschulen mit allergrößtem Erfolg umgesetzt: Über 200 Lehrpersonen haben den Workshop bereits absolviert und über 21.000 Schüler:innen haben die Zertifikatsprüfung erfolgreich abgeschlossen. Viele Lehrende an Berufsschulen erkennen den unaufhaltbaren Trend in Richtung pflanzliche Küche bereits: Das Vegucation-Kursangebot ist 2023 restlos ausgebucht. Dieses über ein Jahrzehnt gesammelte theoretische sowie praktische Fachwissen konnten wir in den Arbeitsgruppen einbringen. Dabei wurden einerseits ein Motivenbericht, der den Bedarf und das Potenzial des neuen Lehrbilds umfassend schildert, und an-

dererseits konkrete Lehrinhalte erstellt, die die unzähligen Techniken und Zubereitungsmethoden darlegen, die sich Auszubildende aneignen können.

GUTE CHANCEN FÜR DAS NEUE LEHRBILD

Knapp ein Viertel der Österreicher:innen zwischen 15 und 29 ernährt sich vegetarisch oder vegan (Tendenz steigend!), während die Zahl an Lehrlingen in der Gastronomie seit über zehn Jahren drastisch sinkt. Das neue Lehrbild könnte dieses Defizit also erheblich verbessern und dabei unzähligen Jugendlichen eine berufliche Perspektive bieten. Wie es nun weitergeht, liegt beim Bundesberufsausschussbeirat, der die ausgearbeiteten Unterlagen nun begutachtet. Erteilt auch das Wirtschaftsministerium im Herbst seine Zustimmung, könnten die ersten Lehrlinge ihre Ausbildung zur Fachkraft für vegetarische und vegane Kulinarik bereits im Herbst 2024 starten. An der Ausarbeitung der Details, z. B. von Rezepten oder Lehrbüchern, wird es jedenfalls nicht scheitern: Eine Vielzahl an Expert:innen, darunter auch die Vegane Gesellschaft, ist voller Tatendrang, dieses Projekt Wirklichkeit werden zu lassen.

Stand: Mitte September 2023

FAIRE BEHANDLUNG VON PFLANZENMILCH!

VEGANE GESELLSCHAFT KÄMPFT FÜR DIE RECHTE DER HAFERMILCH IM PARLAMENT

Alle Fotos: © Karo Pernegger



OBMANN FELIX HNAT (ZWEITER VON LINKS) MIT DEN ABGEORDNETEN ULLI FISCHER, FAIKA EL-NAGASHI UND RALPH SCHALLMEINER (VON LINKS)

PFLANZENMILCH IST IN ALLER MUNDE – UND WIRD INZWISCHEN SOGAR IM ÖSTERREICHISCHEN PARLAMENT KONTROVERS DISKUTIERT. AUCH DIE VEGANE GESELLSCHAFT WAR MIT OBMANN FELIX HNAT KÜRZLICH IM PETITIONSAUSSCHUSS ZUM THEMA PFLANZLICHE MILCHPRODUKTE VERTRETEN UND SORGT FÜR AUFMERKSAMKEIT. WIE KAM ES DAZU?

DIE BEZEICHNUNG „MILCH“ FÜR PFLANZLICHE DRINKS

Pflanzenmilch wird immer beliebter, dennoch darf sie laut EU-Gesetzgebung nicht als Milch bezeichnet werden. Vielleicht auch gerade deswegen, denn die konservative Agrarlobby sieht den Höhenflug der pflanzlichen Produkte bei gleichzeitig sinkendem Verbrauch von Milch und Milchprodukten gar nicht gern. Die AGES behauptete zuletzt sogar, der Begriff „mlik“ würde Konsument:innen in die Irre führen, und lieferte der Agrarlobby sogar noch entsprechende Argumente. Dabei hat eine im März 2023 von GALLUP durchgeführte Umfrage gezeigt, dass fast alle Befragten genau wussten, dass „mlik“ nicht von



Tieren stammt. Eine Diskriminierung von pflanzlichen Drinks existiert ohnehin bereits in Form einer höheren Mehrwertsteuer: Pflanzenmilch wird in Österreich mit 20 %, also doppelt so hoch wie Kuhmilch, besteuert.

PETITION FÜR GLEICHBEHANDLUNG PFLANZLICHER ALTERNATIVEN

Doch es regt sich auch Widerstand gegen diese unfairen Maßnahmen: Die Grünen brachten mit Ulli Fischer, Sprecherin für Konsument:innenschutz, und Faika El-Nagashi, Sprecherin für Tierschutz, eine Petition ein, die Ende Juni im Parlament behandelt wurde: „Schluss mit der Beschränkung bei der Vermarktung von Pflanzenmilchprodukten“ lautete der Appell. Felix Hnat, Obmann der Veganen Gesellschaft

» Die konservative Agrarlobby sieht den Höhenflug der pflanzlichen Produkte bei gleichzeitig sinkendem Verbrauch von Milch und Milchprodukten gar nicht gern.

Österreich, war als Experte in den Petitionsausschuss geladen. „Ich unterstütze die Petition zu 100 %“, betonte er. „Den Konsument:innen geben Produktnamen Orientierung zu Geschmack und Zubereitung, während auf den Packungen gleichzeitig klar ersichtlich ist, dass es sich um pflanzliche Produkte handelt.“ Ulli Fischer wies zudem darauf hin, dass Käufer:innen auch bei Sonnenmilch und Erdnussbutter nicht nur aufgrund der Bezeichnung erwarten würden, dass diese Kuhmilch enthielten – ihre Aussage zeigt, wie absurd die Annahme ist, mündige Konsument:innen würden sich dermaßen leicht in die Irre führen lassen.

PFLANZENMILCH: GUT FÜR MENSCH, TIER UND UMWELT

Pflanzenmilch ist gesund und gut verträglich, hat eine günstige Klimabilanz und ist in jedem Fall die tierfreundlichere Wahl. Das unterstrich auch Felix Hnat im Parlament: „Sojamilch hat eine um 70 % bessere Treibhausgasbilanz als Kuhmilch. Noch besser schaut es bei der Flächen- und Wasserbilanz aus.“ Faika El-Nagashi fügte hinzu, dass eine pflanzenbasierte Ernährung einer der wichtigsten individuellen Beiträge sei, die wir zum Klimaschutz leisten können. Somit ist es politisch äußerst kurzsichtig, die Vermarktung von Pflanzenmilch gegenüber Kuhmilch dermaßen zu erschweren, anstatt zukunftstaugliche Alternativen am Markt zu fördern. Die Vegane Gesellschaft bleibt dran und setzt sich dafür ein, dass nachhaltige pflanzliche Produkte nicht steuerlich benachteiligt werden.

OMBUDSSTELLE FÜR GESUNDE PFLANZLICHE ERNÄHRUNG IM KINDERGARTEN

SEIT APRIL 2023 HAT UNSERE NEUE OMBUDSSTELLE FÜR GESUNDE PFLANZLICHE ERNÄHRUNG IM KINDERGARTEN IHRE VIRTUELLEN TÜREN GEÖFFNET. HIER FINDEN ELTERN FÜR IHRE ANLIEGEN, FRAGEN UND ERFAHRUNGEN RUND UM DAS THEMA VEGANE ERNÄHRUNG IN KINDERGÄRTEN NUN EINE ANLAUFSTELLE.

DIE IDEE HINTER DER OMBUDSSTELLE

Über die letzten Jahre haben sich immer häufiger verzweifelte Eltern an uns gewandt, weil ihren Kindern eine vegane Kost im Kindergarten erschwert oder sogar verwehrt wird. Das liegt meist daran, dass in der Betreuungseinrichtung keine vegane Verpflegungsoption angeboten und das Mitbringen eigener Mahlzeiten nicht gestattet wird. Betroffenen Erziehungsberechtigten möchten wir bei dieser Herausforderung Unterstützung und Vernetzung anbieten.

DAS VERBESSERUNGSPOTENZIAL IST GROSS

Die Herausforderung, die eigenen Kinder auch im Kindergartenalltag mit einer ausgewogenen veganen Ernährung zu versorgen, stellt sich vielen veganen Eltern. Wir haben uns dieses Jahr mit einer drei Monate laufenden Umfrage an Erziehungsberechtigte mit Kindern im Kindergartenalter gewandt, um herauszufinden, wie zufrieden sie mit dem Essensangebot in Kindergärten sind und wo Unterstützungs- und Veränderungsbedarf besteht. Eine vegane Option wird nur in den wenigsten Betreuungseinrichtungen der 139 Umfrageteilnehmer:innen angeboten (laut Umfrage 15%). Knapp ein Viertel der Eltern berichtet sogar, dass nicht einmal ein vegetarisches Gericht zur Wahl steht. Trotzdem müssen Erziehungsberechtigte meist den vollen Verpflegungsbeitrag zahlen und das Mitbringen von eigenem Essen wird oft nicht gern gesehen.

DIE ZIELE DER OMBUDSSTELLE

Die Ombudsstelle der Veganen Gesellschaft Österreich wurde ins Leben gerufen, um veganen Eltern oder solchen,



© Drazen/stock.adobe.com

die es werden möchten, eine Möglichkeit zu bieten, um ihre Erfahrungen und Probleme zu teilen. Ihre Erfahrungsberichte möchten wir sammeln, dokumentieren und in weiterer Folge an Entscheidungsträger:innen sowie offizielle Institutionen weitergeben, um die Notwendigkeit von strukturellen Veränderungen zu verdeutlichen. Somit sollen ein Sprachrohr und eine Vermittlungsstelle für Eltern geschaffen werden, die sich in ihrem Interesse, ihr Kind auch im Kindergarten vegan zu ernähren, nicht gehört fühlen. Langfristig soll dies in einen Protest-

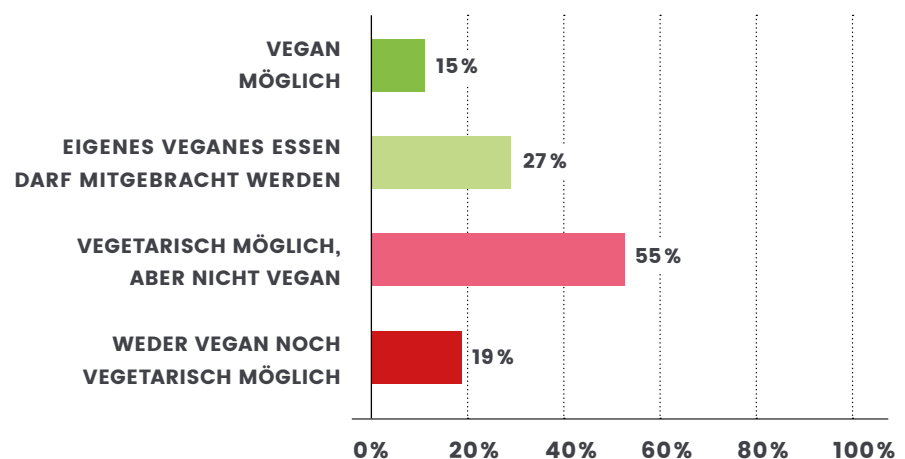
verein münden, der ihnen eine öffentliche Stimme verleiht und aktiv werden kann.

Erziehungsberechtigte, die mit den oben angeführten oder ähnlichen Herausforderungen zu kämpfen haben, laden wir ausdrücklich dazu ein, ihre Erfahrungen über die Ombudsstelle mit uns zu teilen.

**SCHREIBEN SIE UNS AN
OMBUDSSTELLE@VEGAN.AT
ODER RUFEN SIE UNS UNTER
+43 1 909 2 101-97 AN!**

WIE SIEHT DAS ERNÄHRUNGSANGEBOT IN DEN BETREUUNGSFORMEN IHRER KINDER AUS?

(Mehrfachauswahl möglich, sofern Sie mehrere Kinder haben, die unterschiedliche Betreuungsformen besuchen)



ANDREAS VOJTA WIRD BEIM VIENNA CITY MARATHON STAATSMEISTER



© Wilhelm Lütge

Obwohl Andreas Vojta seine Planzeit beim Vienna City Marathon am 23.04.2023 nicht einhalten konnte, holte er als schnellster Österreicher den Staatsmeistertitel im Marathon. Mit einer Zeit von 02:19:27 erreichte er den 14. Rang. Seit mittlerweile fünf Jahren lebt der 34-jährige Leistungssportler vegan und zeigt, dass sich Leistungssport und pflanzenbasierte Ernährung nicht ausschließen, sondern bestens vereinen lassen.



© Wilhelm Lütge

VEGAN.AT-TEAM EINE MITARBEITERIN STELLT SICH VOR



© Oliver Rienzner

NAME: Teresa Strobel

ALTER: 26

AUSBILDUNG: Psychologiestudium, M.Sc.

WAS MICH ZUR VEGANEN ERNÄHRUNG GEFÜHRT HAT: Schon während meines Studiums habe ich mich sehr für die gesundheitlichen Vorteile, aber auch für die verschiedenen Motivationen hinter einer pflanzlichen Ernährung interessiert. Für mich ist eine pflanzliche Ernährung ein entscheidender Schritt, einen Beitrag zu einem besseren Miteinander und einer gesünderen Umwelt zu leisten.

MEINE AUFGABEN BEI DER VEGANEN GESELLSCHAFT: Ich verfasse Artikel zu verschiedenen Themen aus dem Bereich Gesundheit und Ernährung. Außerdem

bin ich für die Ombudsstelle für gesunde pflanzliche Ernährung im Kindergarten zuständig, organisiere Fortbildungen für Fachpersonal aus dem Gesundheitsbereich und bin an Projekten zu Gemeinschaftsverpflegung beteiligt.

MEINE FREIZEIT VERBRINGE ICH AM LIEBSTEN: In der Natur und mit Sport.

LIEBLINGSESSEN: Schwierige Frage – die Abwechslung macht's.

ZIELE FÜR DIE ZUKUNFT: Mehr Menschen auf den vielfältigen Geschmack einer pflanzlichen Ernährung bringen, unter anderem indem ich den Prozess mitgestalten kann, einer pflanzlichen Ernährung gesellschaftspolitisch mehr Raum zu verschaffen.

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 GARANTIERTE, DASS EIN PRODUKT VEGETARISCH ODER VEGAN IST. BEVOR PRODUKTE MIT DEM V-LABEL VERSEHEN WERDEN, MÜSSEN SIE SORGFÄLTIG ÜBERPRÜFT WERDEN. HIERZULANDE WIDMET SICH DIE VEGANE GESELLSCHAFT DIESER AUFGABE UND ALLEIN IN ÖSTERREICH WURDEN BEREITS ÜBER 10.000 PRODUKTE LIZENSIERT!

NEUES V-LABEL-DESIGN



Seit Anfang 2023 sind die neuen V-Labels im Umlauf. Bisher waren die Kennzeichnungen für vegane und vegetarische Produkte sehr ähnlich, da bei beiden grüne Schrift auf gelbem Hintergrund zu sehen war und die Labels nur durch die untenstehenden Begriffe „vegan“ und „vegetarisch“ differenziert werden konnten. Durch das Redesign ist die Unterscheidung klar ersichtlich, weil vegetarische Produkte nun mit gelber Schrift auf grünem Hintergrund gekennzeichnet sind, während das V-Label der veganen Produkte unverändert bleibt. Konsument:innen können dadurch auf einen Blick erkennen, ob es sich um ein veganes oder vegetarisches Produkt handelt. Aktuell ist allerdings auch noch die alte Version der vegetarischen Kennzeichnung zu finden, da die Umstellung auf das neue Label sukzessive in den nächsten beiden Jahren erfolgen wird.

SNACK-VIELFALT IN DREI SORTEN

Im April 2023 kamen die Veggie Tyrolini und Veggie Wurzerl von Handl Tyrol auf den Markt. Die Produkte aus der Veggie-Linie sind rein pflanzlich und jeweils in den Sorten Klassik, Kräuter-Tomate und Jalapeño-Chili erhältlich. Der Familienbetrieb setzt bei der Produktion auf hochwertige Zutaten aus Mitteleuropa und eine eigene getrennte Produktionsstätte in Vomp im Tiroler Unterinntal. Die Rezeptur wurde mit einer proteinreichen Soja-Basis entwickelt und ist glutenfrei, die Sojabohnen stammen aus europäischem Anbau. Aufgrund ihres Proteingehalts eignen sie sich perfekt als Zwischenmahlzeit in der Arbeit, für die Jause daheim oder zum Snacken unterwegs, z. B. beim Wandern.



© Printemps/stock.adobe.com

ENDLICH VEGANE GERMKNÖDEL

Gute Nachrichten für alle traditionellen Naschkatzen: Bei BILLA und BILLA PLUS gibt es seit Kurzem Riesengerknödel von der Eigenmarke BILLA immer gut, die mit dem veganen V-Label zertifiziert sind. Das enthaltene Weizenmehl und der Mohn dafür stammen aus der EU und das Produkt wird in Österreich hergestellt. Der extra flaumige Germteig ist nach klassischer Art mit Powidl gefüllt und wird mit Mohn und Zucker bestreut serviert, nachdem das Tiefkühlprodukt ganz einfach im Kochtopf oder in der Mikrowelle zubereitet wurde – Mahlzeit!



© Handl Tyrol



ALLE VEGANER:INNEN, DIE SICH AUCH IN ALPINE KLETTER-ABENTEUER WAGEN MÖCHTEN, FINDEN HIER EINE ÜBERSICHT ÜBER VEGAN-FREUNDLICHE

BERGHÜTTEN IN ÖSTERREICH:

WWW.VEGAN.AT/HUETTEN

KLETTERN OHNE KOMPROMISSE

WÄHREND SICH DIE VEGANE LEBENSWEISE IM LETZTEN JAHRZEHNT AUS EINER NISCHE INS ZENTRUM DER GESELLSCHAFT BEWEGT HAT, ERFREUT SICH DAS KLETTERN ALS VIELSEITIGER SPORT EBENFALLS WACHSENDE BELIEBTHEIT. LANGE ZEIT WAREN VEGANE KLETTERSCHUHE MANGELWARE UND VEGANER:INNEN AUF BERGHÜTTEN AUF IHRE EIGENE VERPFLEGUNG ANGEWIESEN. DER VEGANISMUS HAT VOR DEM KLETTERSPORT ABER NICHT HALT GEMACHT: EIN WACHSENDES ANGEBOT ERÖFFNET NEUE PERSPEKTIVEN FÜR VEGANE ABENTEUER IN DER VERTIKALEN.



KLETTERMATERIAL: ALTERNATIVEN BEIM EQUIPMENT

Die passenden Schuhe sind beim Klettern das A und O. Eine präzise Passform ermöglicht das Steigen auf kleinen Tritten und die spezielle Sohle bietet die notwendige Reibung und Stabilität. Um einen geeigneten veganen Schuh zu finden, gilt es neben Größe und Schnitt zusätzliche Faktoren zu beachten:

- **OBERMATERIAL:** Es kann Leder oder Wildleder verarbeitet sein.
- **FUTTER:** Wie beim Obermaterial ist darauf zu achten, dass kein Leder eingesetzt wurde.
- **KLEBSTOFFE:** Verarbeitete Klebstoffe können tierische Bestandteile enthalten, wenn es sich um Knochenleim oder gelatinebasierte Klebstoffe handelt.
- **FARBSTOFFE:** Auch die eingesetzten Farbstoffe können tierischen Ursprungs sein.

Die Verfügbarkeit von veganen Kletterschuhen hat sich in den letzten Jahren erheblich verbessert. Immer mehr Firmen setzen auf Alternativen, die nicht nur tierfreundlich, sondern auch qualitativ hochwertig sind.

KLETTERBÜRSTEN FÜR ETHISCH SAUBERE AUFSTIEGE

Reibung ist beim Klettern ein wesentlicher Faktor. Um den Halt zu verbessern, ist der Einsatz einer Kletterbürste vorteilhaft. Bei vielen Bürstenmodellen kommen nach wie vor Tierhaare oder -borsten zum Einsatz. Neben der Zahnbürste als einer veganen Lösung sind mittlerweile ebenfalls qualitative Modelle ohne tierische Bestandteile verfügbar, die eine Alternative darstellen.

VEGANE KLETTERBÜRSTEN

BEE KIND CLIMBING

www.beekindclimbing.com

Unterschiedliche vegane Kletterbürsten aus recycelten Materialien wie Skateboards

GOODGRIP

www.goodgrip.info

Vier vegane Kletterbürsten in unterschiedlichen Größen

MANTLE CLIMBING

www.mantle-climbing.de

Vegane Nylon-Bürste in zwei Farbausführungen

MIDNIGHT LIGHTNING

www.midnightlightning.co

Plastikfreie Bürste mit einem Bambusgriff und Borsten aus der Agavenpflanze; entfernt auch Feuchtigkeit vom Griff, vor allem outdoor hilfreich



VEGANE KLETTERSCHUHE GIBT ES VON:

BERGZEIT AUCH VEGANE KINDERSCHUHE

BOREAL

EVOLV AUCH VEGANE KINDERSCHUHE

LA SPORTIVA

SCARPA

MADROCK 92 % DER MODELLE VEGAN

OCUN AUCH VEGANE KINDERSCHUHE

RED CHILI AUCH VEGANE KINDER- UND JUGENDSCHUHE

SO ILL 100 % DER SCHUHE VEGAN

TENAYA 94 % DER MODELLE VEGAN

DETAILLIERTE AUFLISTUNG VERFÜGBARER VEGANER MODELLE:
WWW.VEGAN.AT/KLETTERN.

ÖSTERREICHS KLETTERHALLEN: VEGANE LEIHSCHUHE UND KULINARIK

Auch in Kletterhallen wird das Interesse an veganen Alternativen immer deutlicher. Abgesehen von einem wachsenden Angebot an veganen Leihschuhen integrieren jene Hallen, die über ein Café oder Bistro verfügen, zunehmend Pflanzenmilch für den Kaffee, vegane Snacks sowie herzhaft Hauptmahlzeiten in ihre Speisekarten.

HALLE	BUNDESLAND	VEGANE LEIHSCHUHE	VEGANES SPEISEANGEBOT
BOULDERAMA <i>besonders großes Speiseangebot, künftig nur noch vegane Leihschuhe</i>	K	+	+
BOULDERHALLE KLAGENFURT <i>testet vegane Schuhe aktuell im Leihbetrieb</i>	K	+	-
BIGWALL BOULDERING	NÖ	+	+
KLETTERANLAGE KLOSTERNEUBURG	NÖ	+	-
KLETTERHALLE SPORTPARK LINZ/AUWIESEN	OÖ	+	-
BOULDERBAR <i>besonders großes Speiseangebot</i>	OÖ	-	+
DELTA SPORTPARK KLETTERZENTRUM VÖCKLABRUCK <i>besonders großes Speiseangebot</i>	OÖ	+	+
KLETTERANLAGE SPORTPARK WALDING <i>Leihschuhe im Rahmen der Kletterkurse</i>	OÖ	+	-
KLETTERHALLE WELS	OÖ	+	-
BOULDERBAR <i>besonders großes Speiseangebot</i>	S	-	+
MYGYM-PRIME MONDSEE	S	+	-
BLOCKFABRIK <i>100 % vegetarisch, alle Speisen auch vegan</i>	W	-	+
BOULDERBAR <i>besonders großes Speiseangebot</i>	W (4x)	-	+
KLETTERHALLE WIEN <i>besonders großes Speiseangebot</i>	W	-	+
KLETTERHALLE MARSWIESE	W	+	-

OB FÜR DEN EINSTIEG ODER ZUR PERFEKTION: VEGANE KLETTERTRAINER:INNEN

Mit großer Expertise und Leidenschaft beeindruckten Marcela Buchschwenter und Thomas Fichtinger als vegane Klettertrainer:innen. Bereits seit vielen Jahren widmen sie große Teile ihres Lebens der Passion für das Klettern und haben es sich zur erklärten Aufgabe gemacht, ihr umfassendes Wissen und ihre Begeisterung mit anderen zu teilen. Für alle, die gerne Kletterunterricht nehmen möchten, ohne die eigene Lebensweise rechtfertigen zu müssen, sind sie garantiert die idealen Anlaufstellen.



© Stefan Koechel

THOMAS FICHTINGER

Klettertrainer
Routesetter
evolv-Sponsorship
www.instagram.com/thomasfichtinger



© Robert Buchschwenter

MARCELA BUCHSCHWENTER

Klettertrainerin
Autorin von „Boulder Basics“
Yoga-Instruktorin
www.mercitraining.com

» IN DER KLETTERBUBBLE GEHT ES NOCH SCHNELLER IN EINE VEGANE RICHTUNG ALS IN DER GESAMTGESELLSCHAFT.

MARCELA BUCHSCHWENTER

Das stetig wachsende vegane Angebot an Equipment und Verpflegung zeigt, dass die Klettergemeinschaft zunehmend eine Sensibilität für die ethischen Aspekte des eigenen Sports entwickelt. Die Entscheidungen, die wir in der Vertikalen treffen, haben nicht nur Konsequenzen für unser eigenes Leben, sondern auch einen nachhaltigen Einfluss auf unsere Welt.



SWISS
DESIGNED



NULL FLEISCH. ÄCHT GNUSS.

PLANT-BASED FILET HÄHNCHEN-ART. SO VIELSEITIG. SO LECKER.



PLANT-BASED
FILET (HÄHNCHEN-ART)

GRÜNE CURRY IN SAUCE UND MEHR
AUF BASIS VON WEIZEN, SOJA UND ERBSE



JETZT REZEPT ENTDECKEN: VEGANES CURRY MIT PLANT-BASED FILET!

- Zum Braten oder Grillen – Filet nach Hähnchen-Art
- Schnell und easy genießen – natürlich plant-based
- Vielfältige Möglichkeiten und Zubereitung wie Hähnchen
- Weizen, Soja und Erbse als Basis
- Rezept-Idee für die Extraportion Inspiration →



info@thegreenmountain.ch

Follow us on



www.thegreenmountain.at

GANZ ENTSPANNT VEGAN

WARUM EIN ALLTAG OHNE TIERISCHE PRODUKTE ERSTAUNLICH EINFACH IST



CARINA WOHLLEBEN
GANZ ENTSPANNT VEGAN
WARUM EIN ALLTAG OHNE
TIERISCHE PRODUKTE
ERSTAUNLICH EINFACH IST
 LUDWIG VERLAG, JUNI 2022
 224 SEITEN, € 18,95
 ISBN: 978-3-453-28153-0

In ihrem zweiten Buch teilt die zertifizierte pflanzliche Ernährungsberaterin Carina Wohlleben ihre persönlichen Erfahrungen als vormals frischgebäckene Veganerin und unterstreicht diese mit wissenschaftlichen Fakten. Dabei räumt sie mit den gängigsten Vorurteilen und Mythen rund um die vegane Lebensweise auf. Sachlich und leicht verständlich schildert sie, welche Gründe es für einen Umstieg vom Vegetarismus zum Veganismus gibt und wie man etwaige damit verbundene Herausforderungen meistert.

Der Kern des Buchs ist das Thema Ernährung: Hier fasst Wohlleben alle wichtigen Informationen zu kritischen Nährstoffen, regelmäßig zu überprüfenden Blutwerten und Nahrungsergänzungsmitteln zusammen. Dieses Wissen ergänzt sie durch eine Liste veganer

Basics, die man immer zuhause haben sollte, und einige Grundrezepte: zum Beispiel für Vollkornroggenbrot oder Rührtofu statt -ei. Außerdem widmet die Autorin einfachen Alternativen für Altbekanntes sowie der Frage nach den gesundheitlichen Eigenschaften von Ersatzprodukten jeweils ein Kapitel.

„Ganz entspannt vegan“ ist ein umfassender Ratgeber, der Menschen bei der Umstellung zur veganen Lebensart optimal unterstützt. Das alles schafft Wohlleben, ohne jemals dogmatisch oder belehrend zu sein. Das Buch eignet sich somit perfekt für alle Neueinsteiger:innen, die ihr Wissen noch vertiefen oder kompakt zusammengefasst haben möchten – oder als Geschenk für Menschen, die sich für das Thema interessieren, aber noch nicht genau wissen, wo sie anfangen sollen.

KÜHE KUSCHELN

WIE DIE TIERE UND ICH EIN NEUES LEBEN BEGANNEN



JOAR BERGE
KÜHE KUSCHELN
WIE DIE TIERE UND ICH EIN
NEUES LEBEN BEGANNEN
 GRÄFE UND UNZER EDITION, MAI 2023
 240 SEITEN, € 18,00
 ISBN 978-3-8338-8857-1

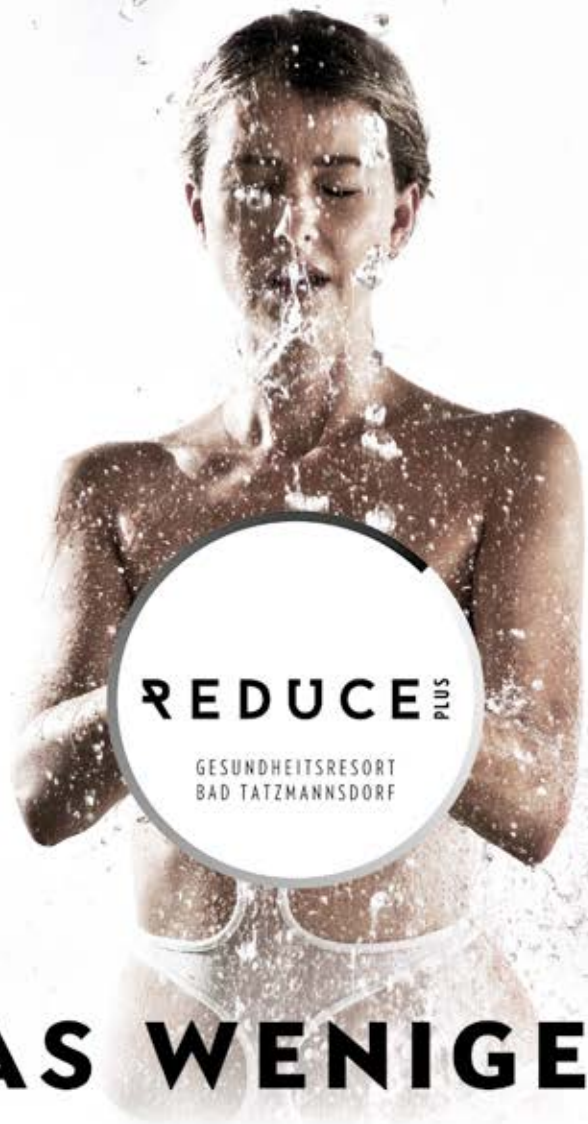
In dieser berührenden Autobiografie beschreibt Joar Berge lebendig und eindrücklich, wie er sein Leben kurzerhand auf den Kopf stellte und einen Schritt wagte, der seine Zukunft nachhaltig verändern sollte.

Aufgewachsen in einem kleinen Dorf im Odenwald, baute Berge bereits als Achtjähriger eine besondere Beziehung zur Nachbarskuh Rexi auf, die er fast täglich besuchte. Als junger Mann hat er genug vom Landleben. Eine exzessive und rastlose Zeit beginnt, in der Joar Berge von einer Metropole Europas zur nächsten zieht und einem IT-Job nachgeht.

All die Jahre über verfolgt ihn aber ein Bedürfnis: endlich wieder mit Kühen zu kuscheln und den mächtigen Tieren so nah wie in seiner Kindheit zu sein.

2019 fasst er endgültig den Entschluss, seinen Traum wahr werden zu lassen. Er rettet zwei Kühe, die er Emma und Dagi tauft, und setzt damit den ersten Schritt hin zu einem Lebenshof mit einem Dutzend verschiedener Tiere. Sein Leben verlagert sich vom Schreibtisch auf die Kuhweide, wo er im Einklang mit den Rindern mehrere Stunden am Tag verbringt und ein tiefes Vertrauen zu den Tieren aufbaut.

Mit viel Gefühl und Leidenschaft schreibt Berge über seine Berufung und die außergewöhnliche Verbindung zu den sanften Ries:innen. Dabei lässt er Leser:innen die Besonderheit von Tier-Mensch-Beziehungen spüren. Kurz gesagt: Wenn wir anfangen, Lebewesen durch Joar Berges Augen zu sehen, wird die Welt zu einem weitaus liebevolleren Ort.



DAS WENIGE DAS SO WERTVOLL IST

VEGAN COOKING WEEKEND

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

ab EUR 439,- 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 471,00 p. P.
buchbar bis 23. Dez. 2023
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

TEL AVIV VEGAN

95 REZEPTE AUS DER TRENDMETROPOLE



JIGAL KRANT
TEL AVIV VEGAN
95 REZEPTE AUS DER
TRENDMETROPOLE
 CHRISTIAN VERLAG
 NOVEMBER 2022
 320 SEITEN
 € 42,00
 ISBN 978-3-95961-648-5

Hippe Viertel, Streetart und gutes Essen – Tel Aviv gilt seit einigen Jahren als die vegane Hauptstadt der Welt. Auch wenn es sich in seiner Essenz um ein Kochbuch handelt, ist „Tel Aviv Vegan“ viel mehr als das – Jigal Krant und der Fotograf Vincent van den Hoogen schaffen es gekonnt, das Leben der Stadt einzufangen. Der Ablichtung des Treibens auf den Straßen wird mindestens so viel Aufmerksamkeit wie den Rezepten gewidmet. Die drei Kategorien „Auf die Hand“, „Bei Tisch“ und „Salate“ führen uns bestens in die orientalische Küche ein. Vom klassischen Streetfood bis zu traditionellen Gerichten gibt es eine Menge zu entdecken. Viele Rezepte sind dabei seit jeher vegan, andere wurden von Jigal Krant hervorragend pflanzlich interpretiert.

TOPINAMBUR-CREMESUPPE



ZUTATEN (FÜR 8 PERSONEN)

1 l Gemüsebrühe	200 ml Mandeldrink
3 große Zwiebeln	Sonnenblumenöl (oder Erdnussöl)
1 Knoblauchzehe, gehackt	2 EL Weizenmehl (Type 405)
800 g Topinambur	Mandel-, Soja- oder Kokosjoghurt
10 Zweige Oregano (Blätter abgezupft)	25 g Schnittlauch (fein gehackt)
Safranfäden	Pul Biber (zerstoßener Paprika)

ZUBEREITUNG

- Eine Zwiebel hacken. In einem Suppentopf einen Spritzer Olivenöl erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch 10 Minuten bei geringer Temperatur anschwitzen. Zwischendurch umrühren, damit sie nicht braun werden.
- In der Zwischenzeit die Topinambur mit einem Gemüseschäler schälen. Alle Teile, die der Gemüseschäler nicht erreicht, mit einem Schälmesser säubern. In kleine Würfel schneiden und zur Zwiebel geben. Die Topinamburstücke nicht zu lang liegen lassen, sonst werden sie braun.
- Oregano, Safran und Gemüsebrühe hinzufügen und fast zum Kochen bringen. Bei aufgesetztem Deckel mindestens 1 Stunde bei geringer Temperatur köcheln lassen.
- Die Suppe leicht abkühlen lassen (das ist sicherer, da heiße Suppen beim Pürieren leicht spritzen). Dann mit dem Stabmixer pürieren und mit dem Mandeldrink verdünnen. Mit Salz würzen.
- In einer großen Pfanne eine großzügige Menge Sonnenblumen- oder Erdnussöl stark erhitzen. Die restlichen beiden Zwiebeln sehr fein hacken, am besten mit einem Gemüsehobel. Mit grobem Salz und dem Mehl bestreuen und alles mischen.
- Die Zwiebeln portionsweise goldbraun braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- Die Suppe mit einem Klecks Joghurt anrichten und mit Schnittlauch, Röstzwiebeln und Pul Biber garnieren.

AUBERGINEN-CARPACCIO

MIT TECHINA, THYMIAN UND PINIENKERNEN

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

FÜR DAS CARPACCIO

- 4 große Auberginen (Melanzani)
- 2 EL Pinienkerne
- 2 Frühlingszwiebeln (nur die grünen Abschnitte)
- Olivensöl (extra vergine)
- 2 große Tomaten (reife)
- 2 EL junger Thymian (fein gehackt)
- 4 TL Silan (Dattelsirup)
- Pul Biber (zerstoßener Paprika)

FÜR DAS TECHINA

- 100 g rohes Tahini (Sesampaste)
- 1–2 EL Zitronensaft
- 1 Knolle Einzehenknoblauch (geröstet)

ZUBEREITUNG

CARPACCIO

- Die Auberginen über einer offenen Flamme oder, wenn kein Gasherd zur Verfügung steht, unter dem Grill des Backofens rösten, bis sie schwarz werden. Kurz abkühlen lassen und dann die schwarze Haut abziehen.
- Das Fruchtfleisch von beiden Seiten mit einer Prise feinem Salz bestreuen. Kurz im Kühlschrank ruhen lassen, bis die Auberginen einen Großteil der Feuchtigkeit verloren haben.
- Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und abkühlen lassen.
- Die grünen Abschnitte der Frühlingszwiebeln schräg in dünne Ringe schneiden. Vier Teller vorwärmen.
- Die Auberginen trocken tupfen, den Stielansatz entfernen, die Früchte schräg in Scheiben schneiden und auf die Teller verteilen. Mit Frischhaltefolie abdecken und die Auberginen durch leichtes Schlagen oder Drücken gleichmäßig auf den Tellern verteilen. Die Frischhaltefolie wieder abnehmen.
- Das Carpaccio mit grobem Salz bestreuen (daran denken, dass das feine Salz bereits in die Aubergine eingezogen ist) und großzügig mit Öl beträufeln.
- Über jedem Teller eine halbe Tomate ausdrücken (das Fruchtfleisch für einen Salat aufbewahren) und mit dem Techina dekorative Ringe aufträufeln.
- Mit Thymian, Frühlingszwiebeln und Pinienkernen garnieren. Jeden Carpaccio-Teller mit 1 TL Silan beträufeln und mit einer Prise Pul Biber bestreuen. Idealerweise ist das Auberginen-Carpaccio beim Servieren noch lauwarm.



© Vincent van den Hoogen

TECHINA

- In einer großen Schüssel das Tahini und den Zitronensaft (Menge nach Geschmack) mit dem Schneebesen verquirlen. Nach und nach kleine Spritzer kaltes Wasser hinzufügen, sodass die Sauce die Konsistenz einer Salatsauce bekommt.
- Nach Geschmack mit einer kleinen Prise Salz würzen.
- Mit geröstetem, zerdrücktem Knoblauch wird das Techina noch sämiger und voller im Geschmack.
- Besonders glatt wird das Techina, wenn statt des Schneebesens ein Stabmixer verwendet wird.



GESCHMORTER WIRSING

MIT CHIMICHURRI

ZUTATEN (FÜR 5 PERSONEN)

250 ml Gemüsebrühe

GESCHMORTER WIRSING

1 großer Kopf Wirsing (1,2 kg)

einfaches Olivenöl

1 TL Isot Biber

8 Schalotten (abgezogen)

8 Knoblauchzehen (abgezogen)

300 ml kräftiger Weißwein (ohne Reifung im Holzfass)

10 Zweige Thymian

CHIMICHURRI

1 TL Thymianblätter

1 EL Oreganoblätter (grob gehackt)

1 EL glatte Petersilie (grob gehackt)

1 EL Korianderblätter (grob gehackt)

6 EL Olivenöl (extra vergine)

2 EL Rotweinessig

Crème-Brûlée-Brenner oder Handflambierer

ZUBEREITUNG

- Den Backofen auf 150 °C vorheizen.
- Für das geschmorte Gemüse den Wirsing umgedreht auf die Arbeitsfläche legen und in Viertel schneiden. Dabei durch den dicken Strunk schneiden, der die Blätter zusammenhält.
- In einer großen gusseisernen Pfanne mit Deckel eine Schicht Öl auf mittlere Temperatur erhitzen. Dann 1 TL Salz und ½ Teelöffel Isot Biber in das Öl streuen und die Kohlviertel mit der Schnittfläche nach unten in die Pfanne drücken. Möglichst viel Kraft aufwenden, denn Kohl verträgt einen Stoß und schrumpft beim Kochen. Nach 5 Minuten sollte sich eine schöne gebratene Schicht zeigen. Die Kohlviertel wenden und auf der anderen Seite weitere 5 Minuten braten.
- Die Schalotten und den Knoblauch auf dem Kohl verteilen (größere Exemplare halbieren).
- Den Wein und die Gemüsebrühe in die Pfanne gießen und aufkochen lassen. Dann 1 TL Salz, ½ TL Isot Biber und die Thymianzweige über den Kohl streuen.
- Den Deckel auflegen und den Kohl für mindestens 2 Stunden (am besten 3 Stunden) in den vorgeheizten Backofen stellen. Nach der Hälfte der Garzeit kontrollieren, ob die gesamte Flüssigkeit verdampft ist und, falls nötig, noch zusätzliche Brühe hinzugießen.
- Für die Chimichurri die Kräuter in den Mixer geben und mit Öl und Essig zu einer Sauce verarbeiten, die in der Konsistenz zwischen Pesto und Dressing liegt.
- Mit Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer würzen.
- Den geschmorten Wirsing auf Teller verteilen. Mit einem Crème-Brûlée-Brenner oder Handflambierer überflammen und etwas Chimichurri über den Kohl löffeln.

MALABI

ZUTATEN (FÜR 10 PERSONEN)

750 g Kokossahne	50 g Mandelkerne (blanchiert)
100 g Zucker	50 g Pistazienkerne
350 ml Mandeldrink	50 g Haselnusskerne
2 EL Rosen- oder Orangenblütenwasser	Granatapfelsirup (Grenadine)
50 g Speisestärke	Kokosraspeln

ZUBEREITUNG

- In einem mittelgroßen Topf die Kokossahne, den Zucker und die Hälfte des Mandeldrinks aufkochen. Regelmäßig umrühren.
- In der Zwischenzeit den restlichen Mandeldrink, Rosen- oder Orangenblütenwasser, Speisestärke und eine kleine Prise Salz mit dem Schneebesen zu einer glatten Masse verschlagen. Diese in die heiße Mandeldrinkmischung geben und die Temperatur ein wenig reduzieren. Weiterrühren, damit die Masse nicht zusammenklumpt. Nach einer Weile dickt die Creme ein. Noch etwa eine Minute weiterrühren und dann den Herd ausschalten. So wird verhindert, dass die ungereifte Speisestärke einen mehligem Geschmack im Malabi hinterlässt.
- Im Winter kann man die warme Creme auf die Gläser verteilen, mit Zimt bestreuen und mit Nüssen garnieren – fertig ist das Sachlab, das Getränk, das Malabi in der kalten Jahreszeit den Rang streitig macht.
- Für das Malabi die heiße Creme auf zehn Gläser verteilen und mit Frischhaltefolie abdecken. Oder Marmeladen- oder Einmachgläser mit Schraubverschluss verwenden, die sofort verschlossen werden können. Mindestens 2 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.
- Mandeln, Pistazien und Haselnüsse nacheinander in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie anfangen, Farbe zu nehmen. Abkühlen lassen. Die Nüsse fein hacken, aber darauf achten, dass genügend große Stücke übrig bleiben. In ein verschließbares Gefäß füllen.
- Vor dem Servieren das Malabi mit einem Schuss Granatapfelsirup, den Nüssen und einigen Kokosraspeln garnieren. Nach Belieben kann man etwas Granatapfelmelasse unter den Sirup mischen – dann wird er etwas dicker und weniger süß.

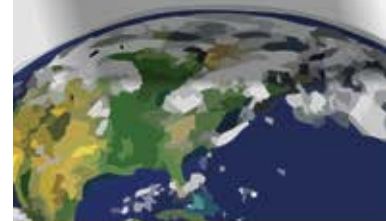


© Vincent van den Hoogen



Unsere Pflanzen-Eier schaffen für alle ein gutes

KLIMA



MyEy ist 100% pflanzlich
kann Ei-Ersatz ersetzen
Nicht nur für Veganer geeignet
Umweltfreundlich und tierfreundlich
In gut verarbeiteten Salzen und Fleischwaren
Brotbackwaren - Pudding - Marmeladen - Auflagen
Weltweit einzigartig
mehrere Auszeichnungen
Das echte Ei-Ersatz
der einfach alles kann

Entgeltliche Anzeige



VINAVEGANA



In fünf Minuten Gehweite vom Bahnhof Wien Meidling liegt das vietnamesische Restaurant Vinavegana. Das rein vegane Lokal wurde Anfang 2023 eröffnet und wird vom Ehepaar Thi und Hung liebevoll geführt. Die Speisekarte bietet alle vietnamesischen Klassiker von Sommerrollen über Reis- und Nudelgerichte bis hin zu köstlichen Nachspeisen. Für die Vorspeisen und Hauptgerichte werden vegane Shrimps, Sojaschnitzel oder andere auf Soja und Seitan basierende Produkte verwendet. Wir haben die Sommerrollen und die Gyoze (jeweils 5,90 €) probiert und uns Udon Banh Canh Xao (gebratene Udon-Nudeln mit Gemüse und Tofu um 13,50 €) und Com Chien (gebratener Reis mit Gemüse und Tofu um 12,90 €) schmecken lassen. Der Service ist ausgezeichnet, die Einrichtung liegt zwischen traditionell und modern und die Gerichte überzeugen mit ihrem Geschmack und mit frischen Zutaten. Egal, ob man nur schnell zu Mittag, romantisch zu zweit oder mit einer Gruppe essen möchte – das Vinavegana

ist eine gute Wahl, um vietnamesische Köstlichkeiten zu genießen.

Für diejenigen, die lieber bestellen, gibt es auch gute Neuigkeiten: Seit kurzem kann nicht nur über Foodora und Lieferando, sondern innerhalb von acht Kilometern Lieferumkreis auch direkt über WhatsApp oder SMS bestellt werden.

VINAVEGANA
KOPPREITERGASSE 28
1120 WIEN
DI-SA 11:30-15:00 UHR,
17:30-22:00 UHR
SO 12:00-22:00 UHR



HAUS 26

Das Haus 26 ist eine rein vegane Frühstückspension im wunderschönen Gitschtal in Kärnten, circa 10 Kilometer vom Weißensee und 20 Kilometer vom Skigebiet Nassfeld entfernt. Die beiden Holländer:innen Marieke und Bastiaan haben hier vor einigen Jahren ein kleines Urlaubsparadies geschaffen. Zur Auswahl stehen vier modern eingerichtete und gemütliche Doppelzimmer, in denen auch bei Bettwäsche und Pflegeprodukten auf vegane Produkte Wert gelegt wird. Das reichhaltige Frühstücksbuffet ist ein hervorragender Start in den Tag: Neben hausgemachten Produkten wie Cashewkäse, „Eiaufstrich“ und „Leberstreichwurst“ bereitet Marieke täglich ein Frühstücksspecial zu, beispielsweise köstliche Pancakes oder knusprige Waffeln. Zudem besteht die Möglichkeit, sich ein Lunchpaket zusammenstellen zu lassen und am Abend am viergängigen Überraschungsmenü teilzunehmen. Gespeist wird gemeinsam mit anderen Gästen an einem großen, einladenden



Tisch im Wohnzimmer oder auf der Terrasse. Täglich serviert Marieke ein neues raffiniertes und kreatives Menü mit frisch zubereiteten saisonalen Köstlichkeiten, die man sich nicht entgehen lassen sollte. Das Haus 26 ist aber nicht nur wegen des fantastischen Essens zu jeder Jahreszeit einen Besuch wert: In den wärmeren Monaten kann man in der Umgebung hervorragend schwim-



men, wandern und mountainbiken. Im Winter sind Skifahren und Langlaufen auf den zu Fuß erreichbaren Loipen und Pisten oder Eislaufen am zugefrorenen Weißensee empfehlenswert.

HAUS 26
WEISSBRIACH 26
9622 WEISSBRIACH

DAS GLEINALMSCHUTZHAUS – DIE ERSTE REIN VEGANE HÜTTE ÖSTERREICHS



© Christian Giegler

Etwa 50 Kilometer nordwestlich von Graz liegt das Gleinalmschutzhaus. Auf 1.590 Metern Seehöhe gelegen, kann das schöne steirische Wandergebiet Gleinalm von hier aus hervorragend erkundet werden. Seit 2023 kümmern sich neue Pächter:innen um die Hütte, der Clou: Das Essen ist nun rein pflanzlich! Das Gleinalmschutzhaus eignet sich sowohl zur Einkehr nach einer Tageswanderung als auch als Etappenziel diverser Weitwanderwege. Außerdem ist es als offizielle Pilger:innenherberge des Jakobswegs gelistet. Insgesamt bietet das Gleinalmschutzhaus in sechs Zimmern Unterkunft für sechzehn Personen. Zustellbetten für Kinder sind darüber



© Christian Giegler

hinaus möglich. Die Hütte ist völlig autark, generiert durch ein kleines Wasserkraftwerk ihren eigenen Strom, wird mit Holz beheizt und das Trinkwasser kommt direkt aus einer Bergquelle. In Österreich existieren bereits mehrere Hütten, die sich auf vegetarische/vegane Küche spezialisiert haben, ein rein pflanzliches Angebot ist bis dato jedoch einzigartig. Täglich bietet das Gleinalmschutzhaus eine Suppe, ein Hauptgericht und Kuchen an. Eine feste Speisekarte gibt

es dabei nicht. Die Gerichte sind einfach gehalten, rein pflanzlich und nahrhaft. Bei unserem Besuch gab es Frittatensuppe, Szegediner Kraut und Apfel- bzw. Nusskuchen mit optionalem Schlagobers. Die Preise liegen aktuell bei 4 € für Suppe, 8 € für ein Hauptgericht und 4 € für ein Stück Kuchen, Obers kostet extra.

SAISON:

**MITTE MAI BIS MITTE SEPTEMBER,
MONTAG UND DIENSTAG RUHETAG**

Vegane Vitalstoffe für Dein Wohlbefinden



VEGAN
GLUTENFREI
LACTOSEFREI
FRUCTOSEFREI



VEGAN
GLUTENFREI
LACTOSEFREI
FRUCTOSEFREI



VEGAN
GLUTENFREI
LACTOSEFREI
FRUCTOSEFREI



Erhältlich in Apotheken,
Fachdrogerien und Reformhäusern

Ich will die Vegane Gesellschaft unterstützen!

Wollen Sie mit uns gemeinsam an einer pflanzlicheren Zukunft arbeiten? Durch Ihre Unterstützung ermöglichen Sie wirkungsvolle Projekte, Kampagnen und Medienarbeit, um die Vorteile der veganen Lebensweise bekannter zu machen.



Mein Beitrag pro Monat

30 € 15 € 10 € 5 € _____ €

Rhythmus meiner Abbuchung

monatlich vierteljährlich halbjährlich jährlich

Entsprechender Jahresbeitrag: _____

Oder einfach online ausfüllen!

Unterstützung



vegan.at/ich-will-unterstuetzen

Persönliche Daten

Anrede* Vorname* Nachname*

Straße* Haus- und Türnr.*

PLZ* Ort* Telefonnr.

E-Mail-Adresse Geburtsdatum

- Bitte schicken Sie mir KEINEN Newsletter. Ich bin damit einverstanden, dass meine Telefonnummer zum Zweck der Kontaktaufnahme durch die Vegane Gesellschaft Österreich verarbeitet wird.

Angaben zur Bankverbindung

IBAN* Kontoinhaber:in*

Ort, Datum* Unterschrift*

Schicken Sie uns das ausgefüllte Formular gerne per Post oder E-Mail an info@vegan.at.

Ich bin damit einverstanden, dass die Leistung des Unterstützungsbeitrags über Bankeinzug erfolgt. Dazu ermächtige ich die Vegane Gesellschaft Österreich, meinen Namen sowie Anschrift, IBAN und BIC zum Zweck der Einziehung meines Unterstützungsbeitrags von meinem Konto mittels SEPA-Lastschrift zu verarbeiten. **Mir ist bekannt, dass ich jederzeit und ohne Angabe von Gründen meine Unterstützung beenden kann (unter info@vegan.at, +43 1 909 2 101 oder postalisch unter der Adresse Meidlinger Hauptstr. 63/6, 1120 Wien).** Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Veganen Gesellschaft Österreich auf mein Konto gezogenen SEPA-Lastschriften einzulösen. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem 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, +43 1 909 2 101 sowie postalisch unter der Adresse Meidlinger Hauptstr. 63/6, 1120 Wien.

GEMEINSAM FÜR EINE PFLANZLICHE ZUKUNFT!



Werden Sie jetzt Unterstützer:in der Veganen Gesellschaft und helfen Sie uns dabei, wirkungsvolle Projekte und Kampagnen umzusetzen, um die Vorteile der veganen Lebensweise (noch) bekannter zu machen! Ob in Form des Veganuarys, über unser beliebtes Bildungsprojekt Vegucation, durch die Vergabe des V-Labels, mit unserer neu geschaffenen Ombudsstelle für eine gesunde pflanzliche Ernährung im Kindergarten oder durch unseren engagierten Einsatz gegen das Mlik-Verbot: Wir setzen uns tagtäglich dafür ein, die vegane Lebensweise noch mehr in der Gesellschaft zu verankern und das Leben für Veganer:innen so normal und angenehm wie möglich zu machen. Auch unsere zahlreichen, gut besuchten Events wie die Veganmania-Food-Festivals und Vegan-Planet-Messen sowie informativen Online-Vorträge wissen kulinarisch wie inhaltlich zu überzeugen.

Unterstützen Sie uns jetzt, damit unsere umfangreiche Arbeit auch weiterhin möglich ist!

[WWW.VEGAN.AT/ICH-WILL-UNTERSTUETZEN](http://www.vegan.at/ich-will-unterstuetzen)

Vorträge, Showcooking

vegan.at
VEGANE GESELLSCHAFT

Vegan Planet

Die Messe für den
Plant-based Lifestyle



18.-19.11.23
MAK WIEN



vegan-planet.at

Streetfood, Produktneuheiten, Faire Mode



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!



Exklusiv bei **SPAR**  **EUROSPAR**  **INTERSPAR** 

Engelische Anzeige

IMPRESSUM: VEGAN.AT NR. 40 2/2023 ■ 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, HANNA HAAS,
VALENTINA KROPFREITER, STELLA KUBEK, SABINE MÜLLER, KATHARINA PETTER, SARAH PIVODA, TERESA STROBEL, MERCEDES ZACH
LAYOUT: ANDREAS STRATMANN ■ LEKTORAT: LINDA FRANZ, MERCEDES ZACH ■ ANZEIGENLEITUNG: KATHARINA PETTER
AUFLAGE: 20.000 ■ GEDRUCKT VON PRINT ALLIANCE HAV PRODUKTIONS GMBH, DRUCKHAUSSTRASSE 1, 2540 BAD VÖSLAU
AUF UMWELTSCHUTZPAPIER UND MIT PFLANZENFARBE