



INTERVIEW

Benedikt Mitmannsgruber

PREISSTURZ

Pflanzliche Produkte
immer günstiger

VEGAN REISEN

Traumhaftes Griechenland

GESUNDHEIT

Brauchen wir Eier?

Jetzt mit
4
Postern!

WIR SIND DAS
VEGANSTE LAND
EUROPAS! ❤️

EUROPAMEISTER

5 % Veganer:innen in Österreich

Birkengold

ZAHNPFLEGE Xylit Kaugummi



Xylit
Zahnpflege
Kaugummi



Plastikfreie
Kaumasse



Natürliche
Zutaten



Umwelt-
freundliche
Verpackung



Die Kaumasse für unsere
Kaugummis wird aus dem Saft
des Sapotillbaums gewonnen.



Zum Kauvergnügen →

Fragen zu unseren Produkten?

Gerne stehen wir Ihnen für Informationen zur Verfügung.
Birkengold GmbH · Hauptplatz 3-5 · A-3202 Hofstetten
Tel: +43 2236 48208 · E-Mail: office@birkengold.at

www.birkengold.com

facebook.com/birkengold
instagram.com/birkengold



INHALT

ZU GAST AB SEITE 4



© Barbara Wirtl

INTERVIEW Benedikt Mitmannsgruber 4

WISSEN AB SEITE 7

GESUNDHEIT Kurzmeldungen	7
GESELLSCHAFT 5 % Veganer:innen in Österreich	8
UMWELT Win-Win-Situation für Klima, Flächenverbrauch und Tierwohl	10
ERNÄHRUNG Brauchen wir Eier?	12
POLITIK EVU: The Plant-Based Manifesto	14
POLITIK Millionenförderungen für Proteinwende	15
WIRTSCHAFT Preispolitik: Vegane Produkte günstiger	16

VEGANE GESELLSCHAFT AB SEITE 18



© Daniela Demtl

EVENTS Rückblick auf 2023 & Vorschau auf 2024	18
JUBILÄUM 25 Jahre Vegane Gesellschaft	20
POSTER Saisonale Ernährungsteller	21
FORTBILDUNG Pflanzliche Ernährung in der Gesundheitspraxis	25
TEAM Eine Mitarbeiterin stellt sich vor	25
VEGANUARY Ein großer Erfolg	26
NEUER BLOG Wöchentliche Beiträge im „Standard“	27
V-LABEL Awards 2023	28
V-LABEL Vegane Kosmetik	29
PETITION Vegan im Kindergarten	30
VEGUCATION in verschiedenen Schulformen	31

LEBEN AB SEITE 32

REISEN Vegan in Griechenland	32
REZEPTE Vegan Soulfood	34
GASTRONOMIE Für Sie getestet	39
REZENSIONEN Neuerscheinungen	41
FORMULAR Unterstützung gesucht	43
IMPRESSUM	44

LIEBE LESER:INNEN,

wir nehmen Mensch, Tier und Umwelt ernst und treten daher seit vielen Jahren für die vegane Lebensweise ein. Hier möchte ich etwas genauer werden, denn dieses Jahr gibt es für uns bei allem Ernst etwas zu feiern: Seit der Gründung der Veganen Gesellschaft sind bereits 25 ereignisreiche Jahre vergangen! Den Weg von unseren Wurzeln bis zur heutigen vielseitig tätigen und erfolgreichen Organisation können Sie auf Seite 20 nachvollziehen.



© VEGAN.AT Daniela Demtl

Ein weiteres ernstes Thema (mit durchaus optimistischem Ausblick) finden Sie in unserem Umwelt-Artikel auf Seite 10. Hier gibt der Ernährungsökologe Martin Schlatzer einen Einblick in die möglichen Auswirkungen von stärker pflanzenbetonten Ernährungsweisen. So viel sei schon vorweg verraten: Die vegane Ernährung eröffnet gegenüber der herkömmlichen Kost mit Fleisch und Milchprodukten ein enormes Potenzial, um die planetaren Grenzen zu wahren und die negativen Auswirkungen des Klimawandels abzuschwächen.

Doch ernst sein ist nicht alles: Zum Ausgleich braucht es auch eine gehörige Portion Humor! Mit Augenzwinkern, kritischem Perspektivenwechsel und Spaß lässt sich eben auch gesellschaftspolitisch viel erreichen. Die Welt des scharfzüngigen Humors ist in dieser Ausgabe durch den Kabarettisten Benedikt Mitmannsgruber vertreten. Warum sein Lieblingskleinkunstpreis ein Scharfrichterbeil ist und was seine Mühlviertler Familie von seiner Entscheidung, vegan zu leben, hält, erfahren Sie in unserem Interview ab Seite 4.

In der Rubrik Gesundheit informieren wir dieses Mal über die in Eiern enthaltenen Nährstoffe und darüber, wie sie auch pflanzlich zugeführt werden können (Seite 12). Neues in Sachen Preisparität finden Sie in unserem Wirtschaftsartikel auf Seite 16 und einen Einblick in unsere beliebte Vegucation-Kochausbildung an Schulen erhalten Sie auf Seite 31. Selbstverständlich warten auch wieder Buchrezensionen und Restaurantvorstellungen auf Sie, Neuigkeiten zum V-Label, Empfehlungen für Griechenlandreisen und vieles mehr. Und natürlich können Sie sich auch 2024 wieder auf zahlreiche Events rund um die vegane Lebensweise freuen (Seite 18).

Ich wünsche Ihnen ein vergnügliches und informatives Lese-Erlebnis!

Felix Hnat

COMEDIAN,
ANTIHELD UND
VIELLEICHT DER
EINZIGE VEGANER
IM MÜHLVIERTEL

BENEDIKT MITMANNNGRUBER

BENEDIKT MITMANNNGRUBER GILT ALS SHOOTING-STAR DER ÖSTERREICHISCHEN KABARETTSCENE. INNERHALB KÜRZESTER ZEIT HAT SICH DER SELBSTERNANNT ANTIHELD MIT SEINEM BESONDEREN HUMOR IN DIE HERZEN DES PUBLIKUMS GESPIELT. KURZ VOR SEINEM BRILLANTEN AUFTRITT BEI DER VEGANMANIA AM RATHAUSPLATZ HABEN WIR DEN ERST 27-JÄHRIGEN COMEDIAN IM CAFÉ CASPAR GETROFFEN, UM BEI EINER TASSE BIO-INGWER-TEE ÜBER SEIN LEBEN ALS KABARETTIST UND MÜHLVIERTLER VEGANER ZU PLAUDERN.

WEITERE INFOS UND
KABARETTTERMINE:
BENEDIKTMITMANNNGRUBER.COM



HALLO BENEDIKT! WIR FREUEN UNS SEHR, DASS DU HEUTE BEI DER VEGANMANIA AUFTRITST. WIE BIST DU DENN ZUM KABARETT GEKOMMEN? Hallo, danke für das Gespräch! Nachdem ich immer schon sehr gern für Satire-Zeitschriften wie „Die Tagespresse“ geschrieben habe, wollte ich mir selbst beweisen, dass ich die Leute auch auf der Bühne zum Lachen bringen kann. Das hat mir so viel Spaß gemacht, dass ich immer weitergemacht habe.

MIT GROSSEM ERFOLG, DENN DU HAST BEREITS VIELE SPANNENDE PREISE GEWONNEN BZW. WARST IM FINALE DABEI: EINEN BESEN, EINEN VOGEL, EINE KARTOFFEL, EIN SCHARFRICHTERBEIL ... WELCHER DAVON IST DEIN LIEBLINGSPREIS? Das witzigste Erlebnis war das Passauer Scharfrichterbeil, denn da bekommt man ein sehr großes Beil ausgehändigt, das man dann auch in den Öffis transportieren muss. Da ich es wahrscheinlich nicht über die Grenze gebracht hätte, hat es mein Agent mitgenommen. Neben dem Stuttgarter Besen war das wahrscheinlich auch der wichtigste Preis.

DAS SIND BEIDES DEUTSCHE AUSZEICHNUNGEN. DU BIST ALSO AUCH SCHON VIEL IN DEUTSCHLAND UNTERWEGS. Ja, dort sind es vor allem Fernsehaufzeichnungen. Solo stehe ich mehr in Österreich auf der Bühne, manchmal aber auch in Bayern. Ich versuche das langsam aufzubauen, aber da es in Deutschland bereits viele gute junge Comedians gibt, ist es viel schwieriger als in Österreich.

VERSTEHT MAN DICH DENN IN DEUTSCHLAND? Nein! Das ist extrem bitter, weil ich dann immer Hochdeutsch reden muss. Aber wenn ich dort Hochdeutsch spreche, glauben die Leute, dass das mein Dialekt ist. Das ist schon eine große Umstellung, weil ich immer ziemlich viel nachdenken muss, wie ein Wort auf Hochdeutsch heißt. Ich rede lieber Dialekt.

DER PASST AUCH SEHR GUT ZU DIR. WÜRDEST DU DICH ALS POLITISCHEN KABARETTISTEN BEZEICHNEN? Nicht unbedingt. In meinem Programm sind schon ein paar politische Elemente drinnen, aber es ist eher Alltags-Comedy über mein Leben und mein Umfeld.

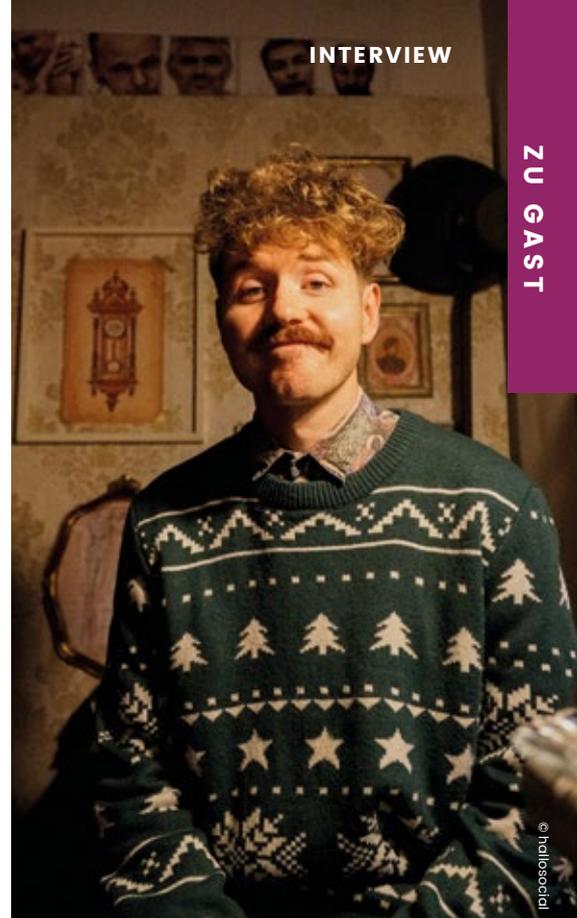
DU GEHST SEHR OFFEN DAMIT UM, DASS DU VEGAN LEBST. WIE BIST DU DAZU GEKOMMEN? Meine kleine Schwester war zuerst vegetarisch. Daraufhin wollten meine Freundin und ich das auch mal ausprobieren. Es war ziemlich einfach: Wir haben vom einen Tag auf den anderen kein Fleisch mehr gegessen und uns ist überhaupt nichts abgegangen. Im Februar 2018 wurde ich vegetarisch, dann recht schnell überwiegend vegan mit ein paar kurzen vegetarischen Phasen zwischendurch. Seit drei Jahren bin ich nun komplett vegan.

WIE IST DAS IN DEINER FAMILIE AUFGENOMMEN WORDEN, ALS DEINE SCHWESTER VEGETARISCH WURDE? Sehr gut: Meine Mama isst inzwischen auch fast nur noch vegetarisch, häufig auch rein pflanzlich, und sie kocht immer ausschließlich vegan, wenn wir zu Hause sind. Mein Papa isst zwar Fleisch, aber – im Gegensatz zu früher – nur noch recht wenig. Die veganen Sachen schmecken ihm sehr gut. Er merkt oft keinen Unterschied zwischen Fleisch und pflanzlichen Alternativen. Manchmal legen wir ihn ein bisschen rein (grinst).

SUPER! DERZEIT IST DAS NOCH UNGEWÖHNLICH IM MÜHLVIERTEL, ODER? Ja, ich glaube, meine Schwester und ich sind die Einzigen, die gar kein Fleisch essen. Die Leute wissen häufig noch nicht einmal den Unterschied zwischen vegetarisch und vegan. Und ich glaube, sie wissen oft auch nicht den Unterschied zwischen „vegetarisch“ und „kein Schweinefleisch“. Fisch gilt auch oft als vegetarisch. Manchmal ist auf der Speisekarte „vegetarisch“ angeschrieben und dann sind Schinkenfleckerl dabei.

DU HAST MAL BEI „WAS GIBT ES NEUES?“ DIE AUSSAGE GETÄTIGT, DASS VEGANER:INNEN IM MÜHLVIERTEL ALS TROTTEL TITULIERT WERDEN. IST DAS EINE AUTOBIOGRAFISCHE ERKENNTNIS? (lacht) Ja, schon. Ich denke, dass man die Gründe für einen veganen Lebensstil dort immer noch nicht ganz versteht. Wenn ich bei einer Veranstaltung am Land spiele, sind sie oft überfordert, wenn meine Agentur nach veganem Catering fragt.

WAS BEKOMMST DU DANN IM ENDEFFEKT? Eh sehr gute Sachen! Häufig



» **Wenn ich bei einer Veranstaltung am Land spiele, sind sie oft überfordert, wenn meine Agentur nach veganem Catering fragt.**

eine gute Jause mit veganem Käse und veganer Wurst. Zum Glück gibt es mittlerweile auch am Land viele vegane Produkte in den Supermärkten. Es kommt nur noch sehr selten vor, dass ich mich von Bananen und Äpfeln ernähren muss.

WIE IST DAS BEI DEN AUFTRITTEN: WIE REAGIERT DEIN PUBLIKUM DARAUF, DASS DU VEGAN BIST? Es ist kein großer Teil meines Programms. Ich erwähne das in ca. vier bis fünf Geschichten. Manchmal fragen die Leute nach, aber nie negativ. Ich bin halt auch nicht moralisierend, sondern erwähne es einfach und versuche, die Leute vielleicht irgendwie zu motivieren. Auch auf Social Media gab es nur selten negative Reaktionen.

WAS IST DEIN LIEBLINGSESSEN? Das Gulasch vom Velani ist unglaublich. Ansonsten kochen meine Freundin und ich sehr gern Gnocchi mit Seitan oder Tempeh. Oder vegane Burger.

AUSZEICHNUNGEN:

- 2. PLATZ BEIM HAMBURGER COMEDY POKAL 2022
- PASSAUER SCHARFRICHTERBEIL 2022
- GOLDENER STUTTGARTER BESEN 2021
- FINALIST DES KÖLNER NIGHTWASH TALENT AWARD 2021
- PUBLIKUMSPREIS BEIM 15. KLAGENFURTER KLEINKUNSTPREIS 2021
- 1. WALDVIERTLER KABARETTPREIS 2021
- KABARETT-TALENTSHOW 2020
- SALZBURGER SPRÖSSLING 2019
- COMEDY CASTING WIENER STADTFEST 2019
- GOLDENES EI OSTERMIETHING 2019
- PUBLIKUMSPREIS FREISTÄDTER FRISCHLING 2019
- 2. PLATZ BEI DER ENNSER KLEINKUNSTKARTOFFEL 2019
- FINALIST BEIM GRAZER KLEINKUNSTVOGEL 2018



© Barbara Wiffl

DEIN LIEBLINGSLOKAL IST ALSO DAS VELANI? Ich habe ziemlich viele. Das Veggiezz und das Loving Hut mag ich auch sehr gern. Vor Auftritten bin ich gern in der Swing Kitchen. Die leben, glaube ich, hauptsächlich von mir. Vor meinen Premieren esse ich dort immer den Swiss Wrap. Wenn es um Premieren geht, bin ich nämlich ein bisschen abergläubisch.

WIE SIEHT EIN TYPISCHER TAG IM LEBEN DES BENEDIKT MITMANNSGRUBER AUS? Wenn meine Freundin aufsteht und zur Arbeit geht, wache ich ganz kurz auf, dann schlafe ich weiter. Nach dem Aufstehen mache ich mir ein Porridge. Dann gehe ich häufig Tennis spielen. Danach koche ich Mittagessen, weil meine Freundin oft gegen 13 Uhr nach Hause kommt. Im Anschluss gehen wir mit unserem Hund spazieren. Dann jausnen wir, schauen irgendeine Serie und gehen schlafen.

DEINEN HUND ERNÄHRST DU EBENFALLS VEGAN? Ja, er bekommt seit einigen Wochen veganes Futter, Marke Greta. Es geht ihm sehr gut damit, eigentlich sogar noch besser als vorher. Er riecht sehr viel besser und hat ein wunderschönes Fell.

HAST DU EINE SCHREIBROUTINE? Leider gar nicht. Meist fällt mir spontan etwas ein, das ich mir gleich notiere. Danach bin ich drei Wochen lang nervös, ob die Geschichte gut ist. Dann trage ich sie

meiner Freundin vor und sie sagt mir, ob sie sie gut findet. Wenn sie gut ist, warte ich wieder drei Wochen. Dann probiere ich sie irgendwo aus.

» **Vor Auftritten bin ich sehr gern in der Swing Kitchen. Die leben, glaube ich, hauptsächlich von mir.**

UND DANN TRITTS DU MIT DEN NEUEN PROGRAMMEN DIREKT IN DEN KABARETTSAUF? Ja, genau. Mit dem aktuellen Programm hatte ich Premiere im Kabarett Niedermair. Früher war das anders, da habe ich Geschichten immer bei Open Mics ausprobiert – also auf offenen Bühnen, auf denen man fünf bis sieben Minuten Zeit hat. 2019 bin ich dafür oft zweimal wöchentlich nach der Uni nach Wien gefahren und erst um Mitternacht nach Hause gekommen. Das war schon anstrengend, aber wenn man noch keine Reichweite hat, ist das die einzige Möglichkeit, irgendwo aufzutreten.

DAS WAR ALSO KURZ VOR DER PANDEMIE, ALS ALLES SCHWIERIG WURDE. SEHR BEEINDRUCKEND, DASS DU TROTZDEM SO SCHNELL EINEN SOLCH GROSSEN BEKANNTHEITSGRAD ERREICHT HAST. Ja, das war extrem schwierig. Ich hatte direkt vor Corona einen Fernsehauftritt bei den Pratersternen, der ziemlich gut

war. Wegen des Lockdowns ist er aber monatelang nicht ausgestrahlt worden. Da ich nicht davon hätte leben können, wenn es so weitergegangen wäre, habe ich kurze Zeit andere Sachen gemacht. Nach dem Stuttgarter Besen 2021 ist es aber immer besser geworden und seit Herbst 2021 läuft es echt gut.

WIE LERNST DU TEXT? Das ist das, was mir am leichtesten fällt, denn ich war früher schon gut im Auswendiglernen. Außer wenn ich auf der Bühne einen Witz erzähle, den ich eigentlich voll gut fand, über den aber keiner lacht. Dann bin ich total schockiert und vergesse plötzlich, was ich sagen wollte.

WELCHE COMEDIANS HABEN DICH AM MEISTEN BEEINFLUSST? Ich mag gern absurden, surrealen Humor. Verlierertypen wie James Acaster und Olaf Schubert. Auch die Netflix-Serie von Diane Morgan finde ich sehr witzig. Generell mag ich einfach gern Antiheld:innen auf der Bühne.

VIELEN DANK FÜR DAS INTERVIEW UND WEITERHIN VIEL ERFOLG AUF DER BÜHNE!



© Karstin Bruehler/Tin Elier Design

WISSENSCHAFT AKTUELL

KURZNEWS AUS DER ERNÄHRUNGSFORSCHUNG

GESUNDE PFLANZLICHE ERNÄHRUNG REDUZIERT DIABETES-RISIKO UM 24 %

Laut aktueller Forschung können mindestens 75 % der weltweiten Typ-2-Diabetes-Fälle durch eine gesunde Lebensweise vermieden werden. Ein internationales Wissenschaftler:innenteam um Tilman Kühn (MedUni Wien) hat untersucht, warum Menschen, die sich pflanzenbasiert ernähren, ein um 24 % geringeres Risiko für Typ-2-Diabetes haben. Die Ergebnisse werden in der Studie teilweise durch geringeres Körperfett, einen verbesserten Glukosestoffwechsel, niedrigere Entzündungswerte sowie eine bessere Nieren- und Leberfunktion bei den Proband:innen mit pflanzlicher Ernährung erklärt. Die Forschungsergebnisse deuten folglich darauf hin, dass eine hochwertige pflanzliche Ernährung zur Vorbeugung von Typ-2-Diabetes beitragen kann.

Thompson, Alysha S. et al. 2024. A healthful plant-based diet is associated with lower type 2 diabetes risk via improved metabolic state and organ function: A prospective cohort study. *Diabetes & Metabolism*, 50(1), 101499.



HOCHVERARBEITETE FLEISCHPRODUKTE UND LIMONADEN SCHADEN DER GESUNDHEIT, PFLANZLICHE ALTERNATIVEN NICHT

Eine Studie unter der Leitung der Ernährungswissenschaftlerin Reynalda Cordova von der Universität Wien wurde kürzlich in der Fachzeitschrift „The Lancet Regional Health – Europe“ veröffentlicht. Die Studienergebnisse bestätigen, dass ein regelmäßiger Konsum von Fleischprodukten und zuckerhaltigen Getränken das Risiko für Krebs, Herzkrankheiten und Diabetes erhöhen kann. Pflanzliche Alternativen zu Fleisch und anderen Tierprodukten wurden in der Studie als unbedenklich eingestuft. Teilweise verringern verarbeitete pflanzliche Produkte aufgrund ihres hohen Ballaststoffgehalts sogar das Risiko für diese Krankheiten.

Cordova, Reynalda et al. 2023. Consumption of ultra-processed foods and risk of multimorbidity of cancer and cardiometabolic diseases: A multinational cohort study. *The Lancet Regional Health – Europe*, 35.



VEGANE KINDERERNÄHRUNG – DAS SAGT DIE FORSCHUNG AKTUELL

Eine Meta-Analyse zeigt, dass die Studienlage zu Auswirkungen einer veganen Ernährung im Kindesalter zwar auf Risiken hinweist, aber dass wenig signifikante Unterschiede zu omnivoren Kindern in der Nährstoffversorgung gefunden wurden. Auch die körperliche Entwicklung unterscheidet sich laut Forschungslage nicht signifikant von omnivoren Kindern. Die Unterschiede unterstreichen teilweise sogar positive Effekte einer rein pflanzlichen Ernährung, beispielsweise eine höhere Aufnahme von Ballaststoffen und mehrfach ungesättigten Fettsäuren sowie niedrigere Cholesterinwerte.

MEHR INFORMATIONEN HIERZU AUF UNSERER WEBSITE: [VEGAN.AT/METAANALYSE-KINDER](https://vegan.at/metaanalyse-kinder)



ZWILLINGSSTUDIE BESTÄTIGT GESUNDHEITSVORTEILE EINER VEGANEN ERNÄHRUNG

In einer wissenschaftlichen Studie mit eineiigen Zwillingspaaren wurde untersucht, wie sich eine vegane Ernährung im Vergleich mit einer omnivoren Ernährung auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit auswirkt. Je ein Zwilling wurde zufällig der veganen, der andere der omnivoren Ernährung zugewiesen. Die veganen Zwillinge zeigten deutlich verbesserte Cholesterinwerte sowie ein stabileres Insulinlevel und verloren im Gegensatz zu ihren Geschwistern mit omnivorer Ernährung durchschnittlich 1,9 kg. Die Ergebnisse legen nahe, dass eine gesunde pflanzenbasierte Ernährung einen bedeutenden Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen bieten kann. Die Autor:innen empfehlen Ärzt:innen am Ende ihres Artikels, ihren Patient:innen eine pflanzliche Ernährung als gesunde Alternative nahezulegen.

Landry, Matthew J. et al. 2023. Cardiometabolic Effects of Omnivorous vs Vegan Diets in Identical Twins: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Network Open*, 6(11), e2344457-e2344457.



WIR BITTEN UM IHRE UNTERSTÜTZUNG! Für eine wissenschaftliche Umfrage der Universität Wien zu veganer Ernährung und Nahrungsergänzungsmitteln während der Schwangerschaft und im Kindesalter werden noch Teilnehmer:innen (w/m/d) gesucht. Hier erfahren Sie mehr und können auf den Umfragelink zugreifen: vegan.at/studie-supplemente.

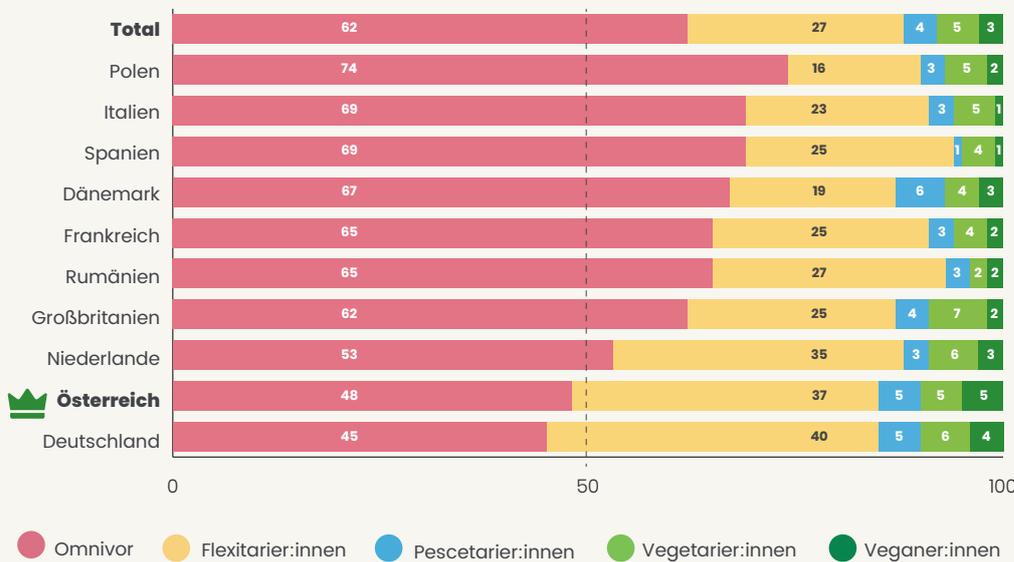
DAS VEGANSTE LAND EUROPAS

5 % VEGANER:INNEN IN ÖSTERREICH

MEHR ALS DIE HÄLFTE DER ÖSTERREICHER:INNEN HAT IHREN FLEISCHKONSUM SEIT 2021 REDUZIERT. DAS ZEIGT EINE NEUE EU-GEFÖRDERTE STUDIE, DIE DAS ERNÄHRUNGSVERHALTEN DER EUROPÄER:INNEN VON 2021 UND 2023 VERGLEICHT UND ANALYSIERT. IM RAHMEN DES SMART PROTEIN EUROPEAN CUSTOMER SURVEY WURDEN INSGESAMT 7.500 PERSONEN IN ZEHN STAATEN BEFRAGT. DAS FAZIT: DIE OMNIVORE ERNÄHRUNG WIRD IMMER UNBELIEBTER.

Ernährungsformen 2023

nach Ländern



Quelle: Smart Protein Report 2023, Innova Market Insights.

Insgesamt 750 Österreicher:innen machten Angaben zu ihrer Einstellung gegenüber pflanzlichen Lebensmitteln, zu ihren aktuellen Einkaufsgewohnheiten und ihrem Vertrauen in pflanzliche Produkte. Von den Studienteilnehmer:innen, die in ihrem Haushalt die Einkaufsentscheidungen treffen, waren 50 % Frauen und 50 % Männer. Der erste Smart-Protein-Report aus dem Jahr 2021 zeigte bereits das enorme Potenzial für den Rückgang des Fleischkonsums durch die wachsende Zahl an Flexitarier:innen in Europa. Dieser Trend spiegelt sich auch im aktuellen Report wider.

Seit 2021 ist der Anteil an vegan lebenden Menschen in Österreich von 2 % auf ganze 5 % gestiegen. Österreich liegt daher im Europavergleich an erster Stelle, dicht gefolgt von Deutschland mit 4 %. Auch bei den fleischlos lebenden Menschen führen Österreich und Deutschland: 15 % ernähren sich entweder vegan, vegetarisch oder pescetarisch.

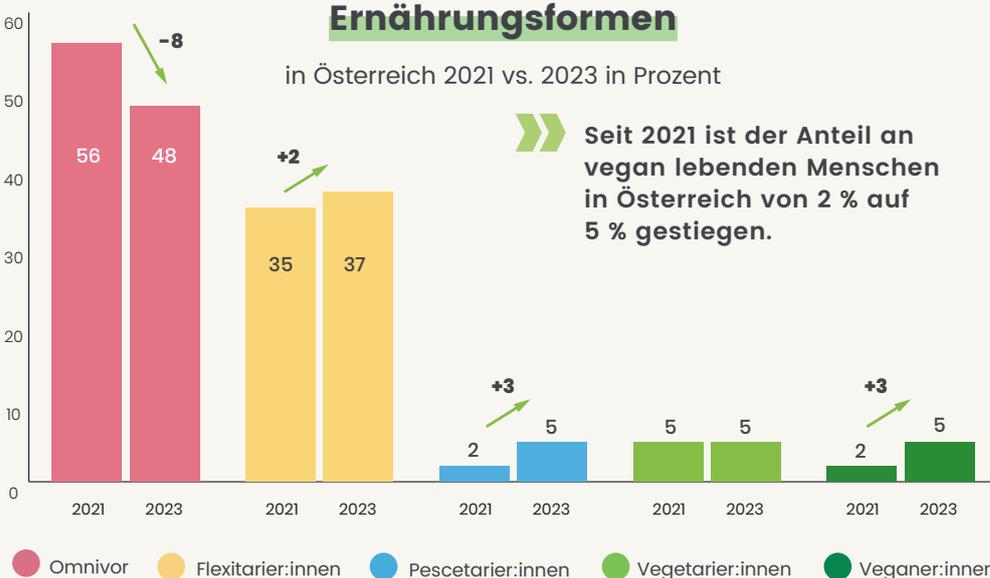
Bei den Flexitarier:innen sieht es ähnlich aus: Deutsche und Österreicher:innen gestalten ihre Kost jeweils zu 40 % und zu 37 % nicht fleischbasiert und reduzieren ihren Fleischkonsum aktiv. Damit liegt die flexitarische Ernährung in beiden Ländern weiterhin an zweiter Stelle und wird immer beliebter.

EINE GENERATIONEN-ÜBERGREIFENDE ENTWICKLUNG

Im Schnitt ernähren sich aktuell 27 % der befragten Europäer:innen flexitarisch. Betrachtet man die einzelnen Generationen, sieht die Verteilung ähnlich aus: 29 % der Boomer:innen-Generation, 27 % der Gen X, 28 % der

Ernährungsformen

in Österreich 2021 vs. 2023 in Prozent



Seit 2021 ist der Anteil an vegan lebenden Menschen in Österreich von 2 % auf 5 % gestiegen.

Quelle: Smart Protein Report 2023, Innova Market Insights.

Millennials und 26 % der Gen Z zählen zu den Flexitarien:innen.

Bei der Gen Z gibt es wiederum einen starken Trend Richtung fleischlose Ernährung. Im Gegensatz zu den 64 % an omnivoren Boomer:innen essen nur 58 % der Generation ab 1997 hauptsächlich fleischbasierte Mahlzeiten. Die Veganer:innen-Quote ist dahingegen umso höher: 7 % der Befragten aus der Gen Z gaben an, sich vegan zu ernähren. Auch bei der vegetarischen und pescetarischen Ernährung führen die 14- bis 27-Jährigen und zeigen damit die Entwicklung hin zu einer rein pflanzlichen Zukunft.

DER MARKT FÜR PFLANZLICHE PRODUKTE BOOMT

In Österreich konsumieren 32 % aller Befragten wöchentlich pflanzliche Milchersatzprodukte, davon 28 % pflanzliche Alternativen zu Joghurt und 23 % pflanzlichen Käse. 34 % geben außerdem an, in den nächsten sechs Monaten mehr Kuhmilchalternativen kaufen zu wollen, 29 % mehr pflanzliche Fleischalternativen.

Auch das The Good Food Institute (GFI) stellte diese Entwicklung fest: In Österreich stiegen die Verkaufszahlen

Gesamtmarkt für pflanzenbasierte Lebensmittel

Gesamtumsatz mit pflanzlichen Lebensmitteln in Mio. Euro, 2020-2022



Quelle: The Good Food Institute Europe, 2022.

von pflanzlichen Produkten zwischen 2020 und 2022 um 22 %. Der Absatz von pflanzlicher Milch nahm 2022 beispielsweise um 6 % zu, während jener des tierischen Pendants um 4 % sank.

Im Schnitt wissen mit 54 % mehr als die Hälfte der im Smart-Protein-Survey befragten Europäer:innen, dass pflanzliche Alternativen gut für Gesundheit und Umwelt sind. Zudem geben 46 % an, dass sich ihr Vertrauen in pflanzliche Produkte in den letzten beiden Jahren verstärkt hat.

Das größte Hindernis für die Österreicher:innen, zu pflanzlichen Alternativen zu greifen, ist weiterhin der Preis der Produkte: 38 % gaben an, dass diese zu teuer sind. Das zeigt aber auch, dass

die Menschen in Österreich für pflanzliche Optionen offen sind und dass es noch Potenzial für weiteres Wachstum gibt, äußert sich das GFI.

BLICK IN DIE ZUKUNFT

Immer mehr Unternehmen erkennen dieses Potenzial und setzen bereits aktiv Schritte hin zur Preisparität. So werden Produkte der Eigenmarken Vegavita bei BILLA oder Vemondo bei Lidl nun dauerhaft entweder gleich günstig oder sogar günstiger als das tierische Pendant angeboten. Auch IKEA und BURGER KING schaffen mittlerweile Gleichberechtigung am Teller. Dadurch sind nicht die Preise, sondern andere Faktoren wie Geschmack, Ressourcenschonung und Tierwohl beim Lebensmitteleinkauf ausschlaggebend.

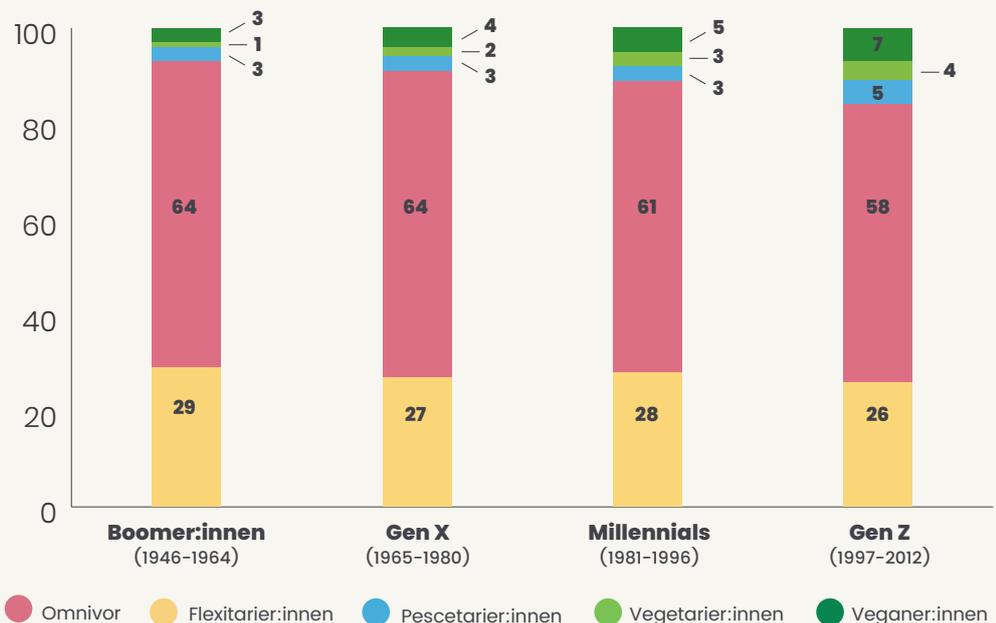


KEY-FACTS ZU DEN ERNÄHRUNGSGEWOHNHEITEN DER ÖSTERREICHER:INNEN

- 5 % ERNÄHREN SICH AUSSCHLIEßLICH PFLANZLICH.
- 10 % ERNÄHREN SICH VEGETARISCH ODER PESCETARISCH.
- IMMER WENIGER ÖSTERREICHER:INNEN ERNÄHREN SICH OMNIVOR: 2023 SIND ES NUR MEHR 48 % STATT 56 % (2021).
- PFLANZLICHE MILCHERSATZ-PRODUKTE LANDEN WÖCHENTLICH IN DEN EINKAUFSWÄGEN VON EINEM DRITTEL DER STUDIENTEILNEHMER:INNEN.

Ernährungsformen 2023

nach Generationen, in %



Quelle: Smart Protein Report 2023, Innova Market Insights.

Quellen und Langversion des Artikels: vegan.at/zahlen

PFLANZENBETONTE UND GESUNDE ERNÄHRUNGSWEISEN

WIN-WIN-SITUATION FÜR KLIMA, FLÄCHENVERBRAUCH UND TIERWOHL

VON MAG. MARTIN SCHLATZER,
ERNÄHRUNGSÖKOLOGE

Die Welt ist mit multiplen Krisen wie Klima-, Biodiversitäts- und Gesundheitsproblemen konfrontiert. Diese betreffen auch Österreich stark. Daraus ergibt sich eine höhere Krisenanfälligkeit, auch aufgrund von internationalen Lebensmittelwertschöpfungsketten. Der Fleischkonsum, der wegen des gegenwärtigen Ernährungsstils eine markante Rolle einnimmt, ist an diesen Krisen maßgeblich beteiligt. Die sogenannten Grenzen

des Planeten sind in vielen Bereichen bereits weit überschritten. Eine auf Österreich bezogene Studie zeigte, dass vegetarische und vegane Ernährungsweisen den geringsten Druck auf die planetaren Grenzen ausüben.

3 ERNÄHRUNGSSZENARIEN

Der Verzehr von Fleisch ist in Österreich um zwei Drittel höher, als von der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung (ÖGE) derzeit maximal empfohlen wird. Auch aus Umweltgründen ist eine generelle Reduktion bzw. ein Verzicht auf

tierische Lebensmittel, insbesondere auf Milchprodukte, ratsam, was auch die EAT-Lancet-Kommission im Rahmen der Planetary Health Diet empfiehlt. Eine Reduktion von tierischen Produkten hätte neben positiven gesundheitlichen sowie ökologischen Wirkungen auch vorteilhafte Auswirkungen auf die Tiergerechtigkeit respektive das Tierwohl in der Tierhaltung in Österreich.

In diesem Kontext wurden im Rahmen einer Studie des Forschungsinstituts für Biologischen Landbau (FiBL Österreich) drei grundlegende Ernährungsstilszenarien in Österreich betrachtet. Das Szenario ÖGE bedeutet eine Verringerung des jetzigen Fleischkonsums um rund zwei Drittel. Das Szenario OLV (ovo-lacto-vegetarisch) basiert auf einer Ernährung ohne Fleisch- und Wurstprodukte sowie ohne Fisch und das Szenario VGN (vegan) repräsentiert die rein pflanzliche Ernährung, d. h. keinerlei tierische Produkte – beide Szenarien basieren auf den wissenschaftlichen Empfehlungen der vegetarischen sowie veganen Gießener Ernährungspyramide.

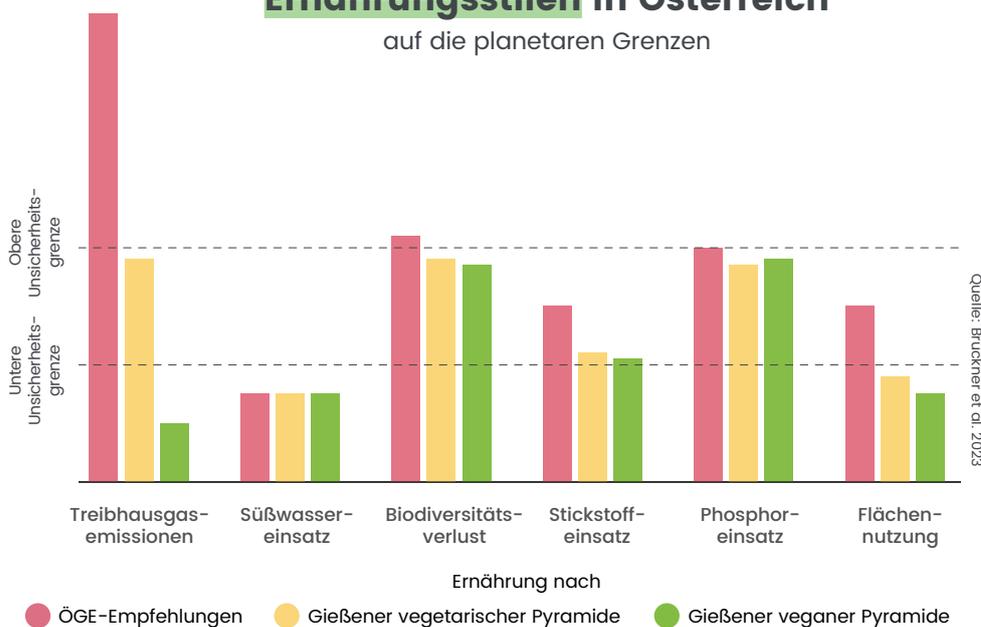
AUSWIRKUNGEN AUF DIE ANZAHL AN GESCHLACHTETEN TIEREN

In Summe werden in Österreich in einem Jahr mehr als 108 Mio. Tiere für Nahrungsmittelzwecke gehalten beziehungsweise geschlachtet. Von den gehaltenen Tieren geht der Großteil auf Masthühner (ca. 89 Mio.) zurück, gefolgt von Legehennen mit ca. 7 Mio., Schweinen mit ca. 6 Mio. und Puten mit ca. 4 Mio. Tieren. Während des durchschnittlichen Lebens einer Person in Österreich werden 1.001 Tiere pro Person geschlachtet.

Zu den geschlachteten Nutztieren kommen zumindest 45 Millionen Fische, die in Aquakulturen gehalten werden, und mehrere Mio. Fische aus dem Wildfang hinzu. Die Anzahl der Falttiere im Tierproduktionssystem, d. h. der während der Aufzucht gestorbenen Tiere, dürfte jährlich bei über 1 Mio. Tieren liegen. Pro Jahr werden zudem ca. 9,5 Mio. männliche Küken getötet, die als Nebenpro-

Auswirkungen von unterschiedlichen Ernährungsstilen in Österreich

auf die planetaren Grenzen



3 Ernährungsszenarien für Österreich

ÖGE, OLV und VGN



Ein um **zwei Drittel reduzierter Fleischkonsum** der Bevölkerung gemäß der ÖGE-Empfehlung (19,5 kg / Person / Jahr)



Eine **ovo-lacto-vegetarische Ernährung** der Bevölkerung (d. h. es wird kein Fleisch konsumiert, aber Milch- und Eiprodukte)



Eine **vegane** (d. h. eine rein pflanzliche) Ernährung der Bevölkerung

dukte in der österreichischen Eierproduktion anfallen. In Österreich kann somit von zumindest 165 Mio. getöteten Tieren pro Jahr ausgegangen werden. Eine Reduktion des Fleischkonsums würde zu einer Verringerung der in Österreich gehaltenen Tiere führen. Im ÖGE-Szenario (um zwei Drittel verringerter Fleischkonsum, d. h. ca. 19,5 kg Fleisch/Person/Jahr) würden um ca. 64 Mio. weniger Tiere pro Jahr gehalten werden. Im Fall des OLV-Szenarios würde sich die Zahl der gehaltenen Tiere um 100 Mio. jährlich reduzieren, beim VGN-Szenario um ca. 108 Mio. Tiere pro Jahr.

AUSWIRKUNGEN AUF DIE FLÄCHENBELEGUNG IN ÖSTERREICH

In allen Szenarien wurde der jeweilige erforderliche Ersatz für die Ernährung durch den entfallenden Anteil an Fleisch bzw. Milchprodukten durch Soja berücksichtigt. Nach dem Abzug der hierfür nötigen Flächen ergab sich eine freiwerdende Restfläche. Im ÖGE-Szenario würde sich demnach eine Einsparung von 632.000 ha ergeben, was grob der Hälfte der landwirtschaftlichen Fläche in Österreich entspricht. Bei einer Umstellung auf eine OLV-Ernährung gibt es eine noch größere Einsparung im Ausmaß von ca. 932.000 ha. Im VGN-Szenario verbleibt eine größere Restfläche von insgesamt 1,8 Mio. ha – das entspricht sogar einer um ein Drittel größeren Fläche als die gesamte Ackerfläche von Österreich mit ca. 1,3 Mio. ha.

Relevant ist hinsichtlich des VGN-Szenarios die im Vergleich mit den anderen Szenarien größte Flächeneinsparung, die bei einer solchen Umstellung erzielt wird – aufgrund des kompletten Wegfallens von Tierbeständen bzw. Weide- und Futtermittelflächen sowie des direkten, wesentlich effizienteren Konsums von pflanzlicher Nahrung.

DEUTLICHES KLIMAEINSPARUNGSPOTENZIAL

Der Ernährungsbereich ist für insgesamt 25–30 % der gesamten österreichischen Treibhausgasemissionen verantwortlich. Im Fall einer ÖGE-Ernährung mit deutlich weniger Fleisch werden gegenüber der durchschnittlichen österreichischen Ernährung 28 % an Emissionen eingespart, beim OLV-Szenario fällt nur die Hälfte der ernährungsbezogenen Emissionen an. Durch eine vegane Ernährung (VGN-Szenario)

ergeben sich die größten Einsparungen, d. h. eine Reduktion von mehr als zwei Drittel der Treibhausgasemissionen ist dann realisierbar. Durch Bioprodukte wird die Klimabilanz nochmals um 8–13 % verbessert.

FAZIT

Durch einen stark reduzierten Tierproduktkonsum (ÖGE-Szenario) bzw. nicht mehr existenten Fleischkonsum (OLV- und VGN-Szenario) könnten die freiwerdenden landwirtschaftlichen Nutzflächen im großen Umfang insbesondere für eine flächendeckende Umstellung auf Biolandwirtschaft genutzt werden. Weiters könnten der Druck auf den Flächenverbrauch in Österreich durch das Wegfallen von Weide- und Futtermittelflächen im VGN-Szenario deutlich reduziert und

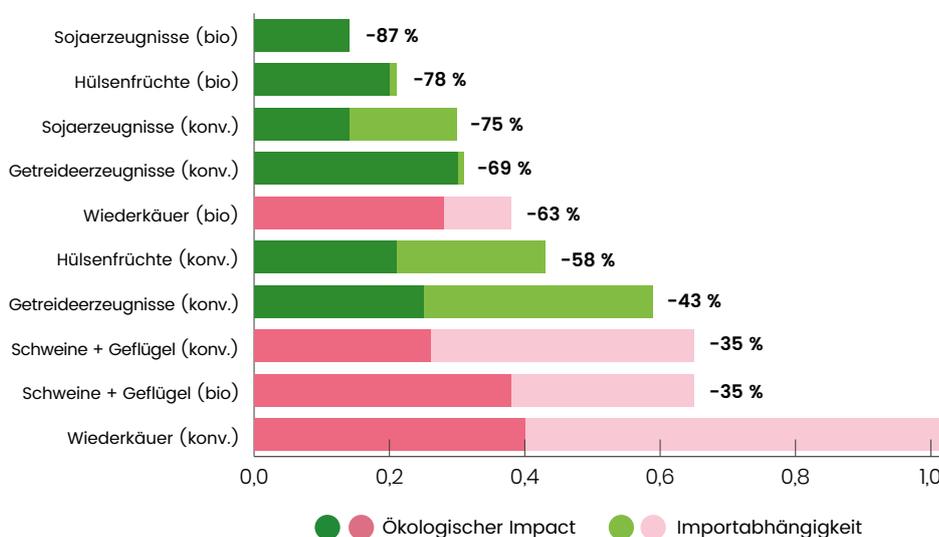
die Sicherung sowie die Resilienz des Ernährungssystems gesteigert werden. Es könnten mehr pflanzliche Eiweißquellen für den direkten Verzehr (wesentlich effizienter aufgrund des wegfallenden Umwandlungsverlusts im Gegensatz zu tierischen Produkten) angebaut und Flächen für die Wiedervernässung oder das Anlegen von Mooren nutzbar gemacht werden, ohne dass – infolge der Extensivierung und der damit verbundenen geringeren Erträge – die Nahrungsmittelversorgung respektive Ernährungssouveränität in Österreich bedroht ist. In den gesünderen pflanzenbetonten bzw. vor allem vegetarischen sowie veganen Szenarien wird letztendlich der größte Vorteil für Klima, Tierwohl und Ernährungssicherung erzielt.

Auswirkungen der Ernährungsszenarien auf Flächenverfügbarkeit, Tierbestand und Klima in Österreich

Ernährungs-szenario	Verfügbare Restfläche	CO ₂ -Ausstoß	Tieranzahl
 VGN	+ 1.777.407 ha	-70 %	- 108,1 Mio.
 OLV	+ 931.876 ha	-48 %	- 100,3 Mio.
 ÖGE	+ 632.085 ha	-28 %	- 64,2 Mio.

Quelle: Schlatzer und Lindenthal, 2022

Ökologischer Impact und Importabhängigkeit in Bezug auf pflanzliche Lebensmittel und Tiere



Quelle: Zamecnik et al., 2023

Kombinierte Betrachtung von ökologischem Impact (Klimawirksamkeit, Ackerflächenverbrauch und Energie) und Importabhängigkeit (Import von Futtermitteln, Saatgut, Tieren, Pestiziden und Düngemittel), X-Achse deshalb dimensionslos

NICHT DAS GELBE VOM EI

WARUM HÜHNEREIER FÜR DIE MENSCHLICHE GESUNDHEIT NICHT NOTWENDIG SIND

ES GIBT VIELE GUTE GRÜNDE, KEINE EIER ZU ESSEN: MASSENTIERHALTUNG, QUALVOLLE ÜBERZÜCHTUNG DER HENNEN UND TÖTUNG ZAHLREICHER MÄNNLICHER KÜKEN DIREKT NACH DEM SCHLÜPFEN SIND NUR EINIGE DAVON. ABER WAS BEDEUTET ES FÜR UNSERE GESUNDHEIT, WENN WIR GAR KEINE EIER VERZEHREN? EIN ÜBERBLICK ÜBER ALLE ENTHALTENEN NÄHRSTOFFE UND DARÜBER, WIE WIR UNS DAMIT AUCH REIN PFLANZLICH GUT VERSORGEN KÖNNEN.

Selbst wenn mittlerweile bekannt ist, dass das Cholesterin aus Hühnereiern den Cholesterinspiegel gesunder Menschen kaum beeinflusst, wird ein unbegrenzter Eikonsum im Rahmen einer pflanzenbetonten Ernährung von den deutschsprachigen Fachgesellschaften ausdrücklich nicht empfohlen. Die Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE) rät zu maximal drei Eiern pro Woche, während die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) ihre Empfehlungen für den Eikonsum kürzlich sogar auf nur eines pro Woche reduziert hat.

UNGELEGTE EIER

Fakt ist: Eier sind keine essenziellen Lebensmittel. Sie enthalten lediglich Nährstoffe, die auch auf anderem Weg aufgenommen werden können. Und ob tatsächlich alle davon als essenziell zu bezeichnen sind, kann gern hinterfragt werden. So gibt es beispielsweise für Arachidonsäure und Cholin keine Empfehlungen von DGE und ÖGE.

EIWEISS

Die Bezeichnung „Eiweiß“ verrät es bereits: Eier enthalten mit einem Anteil von 13 % viel Protein – noch dazu leicht verdauliches von guter Qualität. Alle unentbehrlichen Aminosäuren, aus denen Protein aufgebaut ist, können jedoch genauso gut über pflanzliche Lebensmittel aufgenommen werden. Besonders reich an Eiweiß sind Tofu und andere Sojaprodukte wie Tempeh und Sojaschnitzel, sämtliche Hülsenfrüchte, Seitan,



» **FAKT IST: EIER SIND KEINE ESSENZIELLEN LEBENSMITTEL. SIE ENTHALTEN LEDIGLICH NÄHRSTOFFE, DIE AUCH AUF ANDEREM WEG AUFGENOMMEN WERDEN KÖNNEN.**

Getreide und Getreideprodukte inklusive Nudeln und Brot sowie Nüsse und Samen. Mit einer abwechslungsreichen Ernährung auf Basis dieser Lebensmittel kann eine ausreichende Proteinzufuhr problemlos sichergestellt werden, sofern genug Energie zugeführt wird. Durch die Kombination von Hülsenfrüchten und Getreide ergibt sich ein besonders gutes Aminosäureprofil. Beispiele hierfür sind Hafer-Porridge mit Sojamilch, Kichererbsencurry mit Reis und Spaghetti mit Linsenbolognese.

VITAMIN A

Vitamin A ist das wichtigste in Eiern enthaltene Vitamin. In 100 g sind 270 µg enthalten. Zur Einordnung: Erwachsene Männer sollten laut Empfehlungen von DGE und ÖGE 850 µg pro Tag aufnehmen, Frauen 700 µg, Stillende 1.300 µg. Pflanzliche Lebensmittel enthalten zwar kein Vitamin A, dafür jedoch β-Carotin und weitere Carotinoide mit Provitamin-A-Aktivität. Der menschliche Körper kann diese in Vitamin A umwandeln. Aus 12 µg β-Carotin kann 1 µg Vitamin A gebildet werden. Zahlreiche orange-/rotfarbene sowie dunkelgrüne Gemüse- und Obstsorten weisen einen hohen β-Carotin-Gehalt auf. 100 g Karotten enthalten beispielsweise 9.820 µg β-Carotin, was 818 µg Vitamin A entspricht – also mehr als dem Tagesbedarf von Frauen und deutlich mehr, als in einem Ei enthalten ist. Einige Menschen können β-Carotin vermutlich aufgrund eines Enzymmangels schlechter in Vitamin A umwandeln, weshalb ihnen vorsichtshalber eine ca. doppelt so hohe Zufuhr an β-Carotin zu empfehlen ist. Außerdem sollten β-Carotin-reiche Lebensmittel gekocht und gemeinsam mit etwas Fett konsumiert werden.

WEITERE VITAMINE UND MINERALSTOFFE

Eier enthalten zahlreiche weitere Nährstoffe, darunter Vitamin B₂, Vitamin B₁₂,

Vitamin D, Folsäure und Eisen, die jedoch in keinen großen Mengen enthalten sind. Der Vitamin-D-Gehalt beträgt 2,9 µg je 100 g – nur ein Bruchteil des Tagesbedarfs von 20 µg. Auch der Vitamin-B₁₂-Bedarf könnte selbst mit einer extrem hohen Menge von zwei Eiern pro Tag nicht gedeckt werden. Weitere Nährstoffe wie Folsäure und Eisen sind in zahlreichen pflanzlichen Lebensmitteln wie Vollkorngetreide und grünen Gemüsesorten viel stärker als in Eiern vertreten.

CHOLIN

Ob Cholin per Nahrung zugeführt werden muss und, wenn ja, in welcher Höhe, wird derzeit noch kontroversiell diskutiert. Die Datenlage ist dürftig und die Einschätzungen der Fachgesellschaften fallen sehr unterschiedlich aus. Tatsache ist, dass Eier einen relativ hohen Cholin Gehalt aufweisen. Tatsache ist aber auch, dass Cholin in zahlreichen pflanzlichen Lebensmitteln vorkommt. Mit einer abwechslungsreichen, vollwertigen Ernährung auf Basis von Hülsenfrüchten, Vollkorngetreide, Gemüse sowie Nüssen und Samen ist eine Versorgung mit 400 mg Cholin pro Tag, wie es die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit vorschlägt, möglich. Besonders cholinreich sind unter anderem Sojaprodukte wie Tofu, weitere Hülsenfrüchte, Quinoa sowie Nüsse und Samen. Als Ergänzung kann während der Schwangerschaft zur

Sicherheit ein Lecithinpräparat eingenommen werden.

ARACHIDONSÄURE

Die Fettsäure Arachidonsäure kommt fast nur in Tierprodukten vor, kann jedoch vom Körper aus der Vorstufe Linolsäure selbst gebildet werden. Linolsäure ist reichlich in vielen pflanzlichen Ölen sowie Nüssen und Samen enthalten, daher ist ein Mangel bei einer veganen Ernährung nicht zu befürchten. Arachidonsäure ist unter anderem ein wichtiger Bestandteil von Zellmembranen und die Ausgangssubstanz für Entzündungsmediatoren. Eine zu hohe Zufuhr oder Bildung von Arachidonsäure kann jedoch mit negativen Folgen verbunden sein: Möglich sind entzündliche, gefäßverengende sowie Blutplättchen aktivierende Reaktionen. Bei bestimmten Erkrankungen wie rheumatoider Arthritis können Betroffene daher von einer Reduktion der Arachidonsäurezufuhr profitieren. Für gesunde Erwachsene ist ein gutes Verhältnis der Zufuhr von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren zu empfehlen. Arachidonsäure ist zudem Bestandteil von Muttermilch. Der Zusatz zu Säuglingsanfangsnahrung ist in der EU zwar nicht gesetzlich vorgeschrieben, wird aber von verschiedenen Fachgesellschaften empfohlen. Vegan ist dies in Form des Pilzöls Mortierella alpina möglich.

GESUND VEGAN: SO GEHT'S!

Eine abwechslungsreiche Ernährung auf Basis von Hülsenfrüchten, (Vollkorn-)Getreide, Gemüse und Obst sowie Nüssen und Samen versorgt mit fast allen essenziellen Nährstoffen. Ein besonderes Augenmerk sollte auf Vitamin B₁₂ gelegt werden, das bei einer pflanzlichen Ernährung supplementiert werden muss. Je nach individuellem Bedarf kann auch die Ergänzung weiterer Nährstoffe sinnvoll sein. So sind die Zufuhr von Jod und DHA während der Schwangerschaft und Stillzeit in Form eines Nahrungsergänzungsmittels und eine Cholin-supplementierung in Form eines Lecithinpulvers empfehlenswert. Während der ersten ein bis zwei Lebensjahre sollte ergänzend zu den festen Speisen idealerweise Muttermilch gegeben werden, die den Säugling mit allen essenziellen Nährstoffen und darüber hinaus mit Cholin, Carnitin, Taurin und Arachidonsäure versorgt. Wer stattdessen Formelnahrung wählt, sollte vorsichtshalber darauf achten, dass Arachidonsäure und Taurin zugesetzt sind.



EXTRA: POSTER MIT SAISONALEN ERNÄHRUNGSTELLERN AB SEITE 21

WEITERE INFOS & SAISONALE REZEPTE:

VEGAN.AT/FRUEHLING | VEGAN.AT/SOMMER | VEGAN.AT/HERBST | VEGAN.AT/WINTER

PFLANZLICHE REVOLUTION FÜR EINE NACHHALTIGE ZUKUNFT

EVU PRÄSENTIERT MANIFEST FÜR DIE EU-WAHLEN

Das Superwahljahr 2024 steht in den Startlöchern. Nicht nur Gemeinderats-, Landtags- und Nationalratswahlen finden statt, am 9. Juni 2024 wird nach fünf Jahren erneut das EU-Parlament gewählt. Die European Vegetarian Union (EVU), die 46 Organisationen aus ganz Europa repräsentiert, enthüllte rechtzeitig vor den bevorstehenden Europawahlen ein „Plant-based Manifesto“, in dem drastische Veränderungen in der europäischen Ernährungslandschaft gefordert werden.

Das Dokument betont die Dringlichkeit der Transformation der Lebensmittelproduktion in Europa, um die Ziele des europäischen „Green Deals“ und die Nachhaltigkeitsziele der Vereinten Nationen zu erreichen. Diese beinhalten etwa die Gewährleistung der Lebensmittelsicherheit, der Nachhaltigkeit in Produktion und Konsum, der Gesundheit sowie des Klimaschutzes.



DAS DOKUMENT BETONT DIE DRINGLICHKEIT DER TRANSFORMATION DER LEBENSMITTELPRODUKTION IN EUROPA

Der Präsident der EVU und Obmann der Veganen Gesellschaft Österreich, Felix Hnat, kommentiert: „Der Übergang zu pflanzlichen Ernährungsformen verringert die Landnutzung und schafft Raum für die Wiederherstellung der Natur, die Bindung von Kohlenstoff und die Biodiversität. Dadurch könnten Emissionen, Wasserverbrauch und Verschmutzung drastisch reduziert und gleichzeitig erhebliche gesundheitliche Vorteile erreicht werden. Mit diesem Manifest streben wir an, nicht nur Hoffnung, sondern auch einen realistischen Weg für Entscheidungsträger:innen, Landwirt:innen, Produzent:innen und Verbraucher:innen aufzuzeigen.“

Dass ein Ernährungswandel in Richtung Plant-based eine wichtige Maßnahme für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit ist, wurde vom EU-Parlament bereits anerkannt und umgesetzt: Der bestehende „EU Beating Cancer Plan“ oder die Initiative „Farm to Fork“ basieren auf dieser Erkenntnis.

DIE EVU FORDERT VIER ZENTRALE MASSNAHMEN:

1. Der **Anteil an pflanzlichem Protein** in der Ernährung der Europäer:innen soll bis 2030 auf 60 %, bis 2040 auf 70 % und bis 2050 auf 80 % erhöht werden – aktuell liegt er bei 42 %.
2. Die **Verfügbarkeit von gesunden und nachhaltigen Lebensmitteln** muss

sichergestellt werden: Dafür braucht es eine Umgestaltung der Agrarpolitik und Strategien zur CO₂-Bepreisung von ressourcenintensiven (in den meisten Fällen tierischen) Erzeugnissen in der Landwirtschaft. Um die Produktion von pflanzlichen Lebensmitteln skalieren zu können, muss eine dementsprechende Umschichtung von Förderungen und Budgets stattfinden. Außerdem soll eine Preisparität von tierischen und pflanzlichen Produkten erzielt werden, indem die Mehrwertsteuersätze innerhalb der EU standardisiert werden.

3. Außerdem muss ein **Sustainable Food Systems Framework (SFSF)**, also ein Entwurf für nachhaltige Ernährungssysteme, geschaffen werden. So sollen etwa widersprüchliche nationale Kennzeichnungs- und Bezeichnungsvorschriften durch EU-weite Bestimmungen ersetzt und die Rolle von pflanzlichen Lebensmitteln soll in der öffentlichen Beschaffung hervorgehoben werden.
4. Wenn die Produktion gesunder Lebensmittel gefördert wird, muss ein **ordentlicher und fairer Umstieg** sichergestellt werden. Bäuer:innen müssen bei der Transformation finanziell unterstützt und für nachhaltige Produktionsprozesse von pflanzlichen Lebensmitteln belohnt werden.

Sowohl anlässlich der EU-Wahlen als auch aller weiteren Urnengänge in diesem Jahr befragen wir die österreichischen Parteien dazu, wie sehr sie sich für eine nachhaltige Ernährung und die Anliegen von vegan lebenden und interessierten Menschen einsetzen wollen. Die daraus entstehenden Wahlbarometer können dann auf unserer Website vegan.at nachgelesen werden.



THE PLANT-BASED MANIFESTO UNTERZEICHNEN!



- **ABONNIEREN SIE AM BESTEN DEN VEGAN.AT-NEWSLETTER, UM NICHTS ZU VERPASSEN: VEGAN.AT/NEWSLETTER**
- **WEITERE INFORMATIONEN: VEGAN.AT/THE-PLANT-BASED-MANIFESTO**

MILLIONENFÖRDERUNG FÜR DIE PROTEINWENDE

DÄNEMARK, SÜDKOREA UND DEUTSCHLAND MACHEN ES VOR

Dänemark setzt künftig verstärkt auf pflanzenbasierte Lebensmittel: Das beschloss das dänische Ministerium für Nahrungsmittel, Landwirtschaft und Fischerei im letzten Jahr und präsentierte eine bis dahin global einzigartige Strategie zur Förderung pflanzlicher Ernährung. Nur zehn Tage, nachdem Dänemark seinen Plan vorgestellt hatte, zog Südkorea nach und legte seinerseits einen ausführlichen Plan zur Förderung pflanzlicher Lebensmittel vor. Dänemarks Strategie fußt auf einem 2022 beschlossenen nationalen Klimaübereinkommen. Im Fokus standen dabei die Landwirtschaft, wo auf pflanzliche Produktion gesetzt wird, und klimafreundliche pflanzenbasierte Lebensmittel; beide Sektoren erhielten umfassende Förderungen.

INTERNATIONALE INITIATIVEN

Auf EU-Ebene, so eine Studie der Stanford University, erhält die Tierproduktion immer noch 1.200-mal mehr öffentliche Fördergelder als der pflanzenbasierte Lebensmittelsektor – auch der dänische Finanzsektor setzt zeitgleich noch immer auf tierische Produktion. Dennoch ist pflanzliches Protein im Kommen. **Dänemark** versucht strategisch, die herkömmliche Landwirtschaft einzubinden, mit diversen Interessensvertreter:innen und NGOs zu kooperieren sowie richtungsweisende Kollaborationen einzugehen, um die Ziele zu erreichen – im Fahrplan wird auf Mainstreaming und Kompromisslösungen gesetzt. Das soll auch dazu führen, dass Organisationen wie die Vegetarische Gesellschaft Dänemarks künftig ein Mitspracherecht haben und eingebunden werden. Wichtige Punkte sind unter anderem die Aus- bzw. Weiterbildung veganer Expert:innen in allen öffentlichen Bereichen. Vor allem in Küchen und Schulen soll die pflanzliche Ernährung zugänglicher werden. Insgesamt will Dänemark umgerechnet 168 Millionen Euro in den Sektor investieren. **Südkorea** setzt derweil auf die Erforschung pflanzlicher Proteine, die Verwendung einheimischer land-

DÄNEMARK

- Vorreiter:innenrolle
- Insgesamt 168 Mio. Euro (1,25 Mrd. DKK) für pflanzliche Proteinstrategie
 - Jährlich umgerechnet 12 Mio. Euro bis 2030
 - Jährlich umgerechnet 1,5 Mio. Euro für Landwirtschaft für 5 Jahre
- Mehr Förderung für Forschung, Entwicklung und Ausbildung im pflanzenbasierten Sektor



SÜDKOREA

- Intensive Forschung zu pflanzenbasierten Proteinen
- Förderung heimisch produzierter landwirtschaftlicher Produkte
- Pflanzlicher Markt in Südkorea soll bis 2026 umgerechnet 127 Mio. Euro erreichen
- 250 Marken und 3.000 Produkte wurden bereits mit der Vegan-Society-Trademark registriert
- Anzahl der Veganer:innen hat sich in den letzten zehn Jahren verdreifacht



DEUTSCHLAND

- 38 Mio. Euro für Energiewende und alternative Proteinquellen
 - Eiweiß für Humanernährung gefördert: 8 Mio. Euro für 2024
 - Umstiegshilfen für den Ausstieg aus Tierhaltung: 20 Mio. Euro für 2024
 - Förderung von Produktions- und Verarbeitungsmethoden von pflanzenbasierten Proteinen: 10 Mio. Euro für 2024



WEITERE STAATEN

- **Frankreich:** 65 Mio. Euro für Forschung und Skalierung
- **Großbritannien:** neues Forschungszentrum für pflanzenbasierte Proteine
- **Niederlande:** 60 Mio. Euro für kultiviertes Fleisch

wirtschaftlicher Produkte in pflanzlichen Lebensmitteln sowie den Export von Plant-based Produkten. Schon jetzt bieten große heimische Fleischmarken beispielsweise pflanzliche Alternativen an, aber auch rein pflanzlich agierende Unternehmen verzeichnen steigende Umsätze. Selbst in Fast-Food-Ketten und bei Korean Air finden sich bereits vegane Gerichte auf den Speisekarten. Der Grund für den Umstieg ist nicht zuletzt die Erwartung, dass der globale pflanzenbasierte Markt in den nächsten zehn Jahren stark wachsen wird. Auch **Deutschland** will nachziehen und hat beschlossen, 38 Millionen Euro in die Proteinwende zu investieren.

ÖSTERREICH UND WELTWEITER AUSBLICK

Österreich verpasst hier leider die Chance und fokussiert sich weiterhin auf eine tierische Eiweißstrategie, was der Ab-

schlussbericht 2021 des Bundesministeriums für Landwirtschaft, Regionen und Tourismus zeigt. Die meisten eiweißhaltigen Lebensmittel werden hierzulande nach wie vor als Futtermittel verwendet und sind von Importen abhängig. Wir fordern, dass auch das österreichische Landwirtschaftsministerium in die Zukunft blickt und eine entsprechende Proteinstrategie entwickelt. Dass pflanzliches Protein immer wichtiger wird, zeigen aktuelle Zahlen: Etwa die Hälfte der Bevölkerung des globalen Nordens bzw. der Schwellenländer bevorzugt pflanzliche Fleischalternativen. Ganz oben stehen dabei Vietnam mit 66 % und Mexiko mit 63 %. Eine treibende Kraft ist der Weltmarkt: Bis 2030 wird von einem jährlichen Wachstum von über 5 % ausgegangen. Besonders pflanzliche Milchalternativen sind hier beliebt. Über 7 % des globalen Proteinmarkts könnten in wenigen Jahren pflanzenbasiert sein.

POSITIVE ENTWICKLUNGEN IN DER PREISPOLITIK

VEGANE PRODUKTE IM AUFWIND, PREISE IM SINKFLUG



» PFLANZLICHE FLEISCH- UND MOLKEREIALTERNATIVEN SIND JETZT IN FAST ALLEN NIEDERLÄNDISCHEN SUPERMÄRKTEN INSGESAMT BILLIGER ALS KONVENTIONELLE FLEISCH- UND MOLKEREIPRODUKTE.

© Timdokorn/adobe.stock

OBWOHL VIELE GUTE GRÜNDE FÜR EINEN SCHWENK ZU HAFERMILCH UND SOJASCHNITZEL SPRECHEN, MUSSTEN VEGANER:INNEN DAFÜR IN DER VERGANGENHEIT OFT VIEL TIEFER IN DIE TASCHE GREIFEN ALS MENSCHEN, DIE KUHMITLICH UND SCHWEINSSCHNITZEL KAUFEN. DAS KÖNNTE SICH JETZT ÄNDERN: IM DEUTSCHSPRACHIGEN RAUM HABEN UNTERNEHMEN WIE BILLA, LIDL, HOFER, IKEA UND BURGER KING ZULETZT DIE PREISE FÜR VEGANE PRODUKTE GESENKT – UND IMMER HÄUFIGER LIEGEN DIE PREISE FÜR TIERISCHE UND PFLANZLICHE PRODUKTE SOGAR GLEICHAUF!



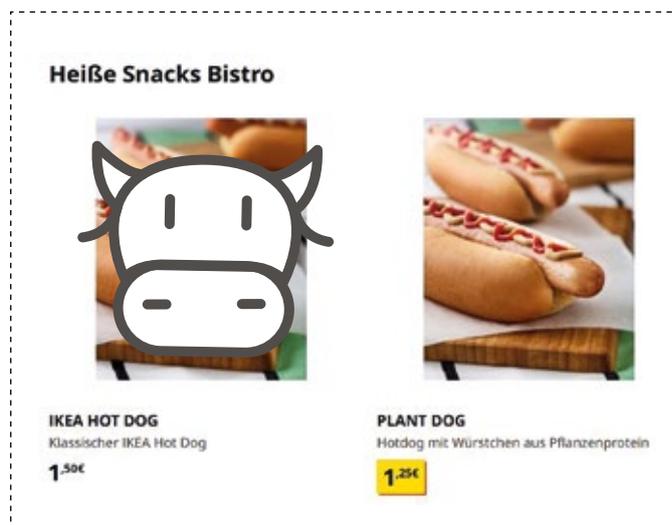
BURGER KING: FAIRE PREISE FÜR PFLANZLICHE BURGER

PFLANZLICHER WARENKORB GÜNSTIGER

Die Ernährungsorganisation ProVeg hat in den Jahren 2022 und 2023 einen umfangreichen Preisvergleich in deutschen Supermärkten angestellt, bei dem ein beispielhafter Warenkorb mit tierischen Produkten einem Warenkorb mit pflanzlichen Alternativprodukten (wie Milch, Joghurt, Schnitzel oder Kochcreme) gegenübergestellt wurde. Die Durchschnittspreise der veganen Produkte lagen in beiden Jahren zwar zumeist noch höher als die Preise für Tierprodukte, dennoch gab es eine erfreuliche Veränderung: Während der Preisunterschied zwischen dem pflanzlichen und dem tierischen Warenkorb 2022 noch bei 53 % lag, waren



BILLA: PFLANZLICHE PRODUKTE GLEICHAUF ODER GÜNSTIGER



IKEA: PLANT DOG HAT DIE NASE VORN

es 2023 nur mehr 25 %. Nach der Veröffentlichung der Studie reagierte der deutsche Handel umgehend. Als Erstes stellte Lidl Preisgleichheit her: Die Preise für vegane Produkte der Eigenmarke Vemondo wurden dauerhaft auf das Niveau vergleichbarer tierischer Produkte gesenkt. Kurz darauf folgten die Handelsriesen Aldi, Kaufland und Edeka mit ähnlichen Preissenkungen. Anfang 2024 zeigte eine Studie von ProVeg Netherlands erfreuliche Entwicklungen in Holland: Pflanzliche Fleisch- und Molkereialternativen sind jetzt in fast allen niederländischen Supermärkten insgesamt billiger als konventionelle Fleisch- und Molkereiprodukte.

» AUCH ÖSTERREICHISCHE UNTERNEHMEN BEWEISEN, DASS PREISGERECHTIGKEIT MÖGLICH IST.

AKTIONEN IN ÖSTERREICH

Auch österreichische Unternehmen beweisen, dass Preisgerechtigkeit möglich ist. Bereits im Herbst 2023 gab BILLA bekannt, dass die Produkte der veganen Eigenmarke Vegavita ab sofort entweder gleich günstig oder sogar günstiger als das tierische Pendant angeboten werden. Unter dem Motto „Gleichberechtigung im Einkaufssacker!“ rücken beim Lebensmitteleinkauf Faktoren wie Geschmack, Ressourcenschonung und Tierwohl in den Fokus – dieser wichtige Schritt macht es Konsument:innen leichter, sich für nachhaltige Alternativen zu entscheiden. Lidl zog im Jänner 2024 nach und senkte die Preise von 30 Vemondo-Artikeln dauerhaft auf das Niveau tierischer Vergleichsprodukte. Mit BURGER KING ließ auch einer der Big Player im Fastfood-Bereich im Jänner aufhorchen: Ein pflanzlicher Burger kostet hier nun genauso viel wie ein herkömmlicher. Ähnlich verhält es sich bei IKEA, wo Fleischloßbällchen und Veggie Hot Dog sogar günstiger als die entsprechenden Gerichte mit Fleisch sind. Im Zuge des Veganyary 2024 warben auch SPAR und Hofer mit vergünstigten veganen Produkten – Hofer hat diese Preise auch beibehalten. Es bleibt zu hoffen, dass die guten Erfahrungen mit diesen Aktionen viele weitere Anbieter:innen zu dauerhaften Preisadjustierungen bewegen.



LIDL: FAIR P(L)AY FÜR VEGANE PRODUKTE

POLITISCHE UNTERSTÜTZUNG GEFRAGT

Die Vegane Gesellschaft fordert daher gezielte Maßnahmen seitens der Politik:

- Durch finanzielle Anreize sollen pflanzliche Produkte für Kund:innen leistbarer werden. Der höhere Preis war für viele ein Kaufhindernis. Hier ist der Handel der Politik inzwischen voraus.
- Pflanzliche Nahrungsmittel könnten gänzlich von der Mehrwertsteuer befreit werden. Die erste Stufe besteht hier in einer Angleichung des Steuersatzes.
- Pflanzliche Lebensmittel, die klimaschonender sind, müssen stärker subventioniert werden.
- Im Gegenzug könnten klimabelastende Lebensmittel stärker besteuert werden.

Nur mit vereinten Kräften ist eine nachhaltige Proteinwende möglich!

UNSERE EVENTS 2023 & 2024

GEMEINSAM DAS VEGANE LEBEN FEIERN

© Kerstin Brueller/Tin Eller Design



2023 war das fulminanteste Eventjahr unserer Geschichte: Mit zehn Großevents in Wien, der Steiermark, Oberösterreich, Salzburg und Tirol haben wir das 25-jährige Jubiläum unserer Summerfestival-Reihe Veganmania ausgiebig gefeiert. Unglaubliche 150.000 Besucher:innen haben unsere Events 2023 besucht und konnten sich an insgesamt 700 spannenden Ständen erfreuen.

Immer mehr Menschen wird der positive Einfluss des Plant-based Lifestyles auf Gesellschaft, Klima, Gesundheit und Ernährungsgerechtigkeit bewusst. Die vegane Idee will Herzen erreichen, Augen öffnen und Leben bereichern. Deshalb haben wir es uns zum Ziel gesetzt, gute Stimmung voller Lebensfreude und Leichtigkeit unter die Leute zu bringen. Wir wollen eine friedliche, freudvolle Lebensweise voller Genuss und Neugier gemeinsam zelebrieren – deshalb veranstalten wir unsere Events.

UNSERE WIENER HIGHLIGHTS

Die Bundeshauptstadt war mit den beliebten Outdoor-Events – dem Running-Fixpunkt Wiener Tierschutzlauf im Prater, der kultigen City-Veganmania beim MQ, der sommerlichen Splish-Splash-Veganmania auf der Donauinsel und erstmals der riesigen Top-Veganmania am Rathausplatz – sowie mit der renommierten Indoor-Messe Vegan Planet im MAK erstklassig mit Events versorgt.

RATHAUSPLATZ: DIE BISHER GRÖSSTE VEGANMANIA SPRENGTE ALLE REKORDE

Mit einem Paukenschlag konnten wir unser 25-jähriges Jubiläum in der prestigereichsten Eventlocation Wiens feiern: auf dem Wiener Rathausplatz. Dass es möglich ist, ein veganes Event in dieser Größenordnung und an einem der bedeutendsten touristischen Hotspots des Landes auszurichten, symbolisiert einen weitreichenden Wandel.

Wir haben diese Chance ausgiebig genutzt: Vor der beeindruckenden Kulisse des Rathauses wurden der 35.000 Quadratmeter große Rathausplatz mit über 150 Ständen voller internationaler veganer Köstlichkeiten, Innovationen und Produkte sowie das starbesetzte Rahmenprogramm auf zwei Bühnen zum Anziehungspunkt für über 60.000 Besucher:innen. Drei Tage lang wurde bei freiem Eintritt mit Musik-Acts, Kabarett von Benedikt Mitmannsgruber, hochkarätigen Podiumsdiskussionen und Vorträgen zu brisanten Themen, Sport-Acts mit Patrik Baboumian und Showcookings mit Björn Moschinski und Lea Green gefeiert.



© Daniela Deml



© Kerstin Brueller/Tin Eller Design



© Daniela Deml



© Eve Kreiselmeier

COMEBACK DES WIENER VEGAN BALLS



© Daniela Deml

Auch in der Wiener Ball-saison gab es Grund zur Freude: Nach einer dreijährigen Pause feierte unser Vegan Ball im Hilton Vienna Park sein fulminantes Comeback. Der Besuch eines Balls

ist für viele eine große gesellschaftliche Freude – umso schöner, dass es auch hier endlich wieder eine vegane Alternative gibt. Bis tief in die Nacht konnten sich die Besucher:innen von klassischen Walzerklängen berauschen lassen, den Party-Dancefloor rocken oder – dem Sehen und Gesehen werden frönend – Outfits von traditionell-gediegen über klassisch-elegant bis unkonventionell-gewagt bestaunen.

Der Wiener Vegan Ball ist ein bunter Treffpunkt im noblen Ambiente. Nach einem hochkarätigen Gala-Dinner und einer feierlichen Eröffnung hieß es für die über 500 Besucher:innen tanzen, lachen, Kontakte knüpfen, Programmeinlagen bestaunen und bis tief in die Nacht hinein feiern.

MIT DER VEGAN PLANET STILVOLL IN DIE VORWEIHNACHTZEIT

Im wunderschönen Ambiente des Museums für angewandte Kunst (MAK) wurden von über 100 internationalen und regionalen Ständen sowohl Dauerbrenner als auch spannende Produktneuheiten präsentiert.

Traditionell läutet unsere Vegan Planet auch die vegane Vorweihnachtszeit ein. So lagen auch dieses Jahr wieder Zimt- und Keksduft in der Luft. Das raue Novemberwetter blieb draußen und die 12.500 Besucher:innen erfreuten sich an der Vielzahl an Plant-based Soulfood-Gerichten. Wer wollte, konnte sich auch schon erste vegane Weihnachtsgeschenke sichern.

Das informative Programm rundete das Messeerlebnis ab: In der Showküche waren Größen wie Lea Green, Hank Ge, Jablonski's Vegan Kitchen und The Vegan Allrounder zu sehen, der Vortragssaal bot lehrreiche Vorträge, unter anderem vom bekannten Arzt Dr. Markus Kolm, die LUSH-Workshop-Area duftete nach DIY-Badebomben und in der Yoga-Area konnten täglich mehrere professionelle Yogasessions kostenlos besucht werden.

2024 GEHT ES MOTIVIERT WEITER

EIN VORFREUDIGER MESSE-FRÜHLING, EIN HEISSER FESTIVAL-SOMMER, EIN SPORTLICHER EVENT-HERBST UND EIN HOCHKARÄTIGER MESSE-FRÜHWINTER: DAS WIRD 2024!

VEGANMANIA MQ

30.05.–02.06.2024 | [VEGANMANIA.AT](https://veganmania.at)

Bei freiem Eintritt feiern wir den Veganmania-Klassiker mitten im Herzen Wiens ganze vier Tage lang. Das Angebot wird immer umfangreicher, denn inzwischen sind über 100 Aussteller:innen aus dem In- und Ausland Teil unserer City-Veganmania.

VEGANMANIA DONAUINSEL

23.–25.08.2024 | [VEGANMANIA.AT](https://veganmania.at)

Mit über 120 Aussteller:innen, Bühne und Programm wird die Leuchtturmwiese auf der Donauinsel wieder drei Tage lang zur erfrischenden veganen Festival-Oase im Wiener Hochsommer – natürlich bei freiem Eintritt.

WIENER TIERSCHUTZLAUF

06.10.2024 | [TIERSCHUTZLAUF.AT](https://tierschutzlauf.at)

Dieses Jahr findet der Tierschutzlauf bereits zum 13. Mal im Wiener Prater statt. Das Laufevent voller Lebendigkeit, Freude und Spaß ist Teil der WienLäuft-Cupwertung und zieht jährlich über 1.000 Läufer:innen aller Altersstufen an.

VEGAN PLANET (MAK)

16.–17.11.2024 | [VEGAN-PLANET.AT](https://vegan-planet.at)

Der vorweihnachtliche Messe-Klassiker stellt auch 2024 den fulminanten Abschluss unseres Eventjahrs dar. Die Vegan Planet punktet mit über 100 internationalen Aussteller:innen, renommierten Vortragenden, Plant-based Soulfood-Köstlichkeiten und glitzernder veganer Vorweihnachtsstimmung.

**WIR
FREUEN UNS AUF
EIN WIEDERSEHEN
BEI UNSEREN
EVENTS!**



25 JAHRE

VEGANE GESELLSCHAFT

AUS
DER NISCHE
IN DIE MITTE DER
GESELLSCHAFT

VEGANMANIA AM RATHAUSPLATZ 2023

IM JAHR 2024 FEIERN WIR EIN VIERTELJAHRHUNDERT VEGANE GESELLSCHAFT! UNSER UNERMÜDLICHER EINSATZ IN DEN LETZTEN 25 JAHREN HAT SICH GELOHNT: NICHT UMSONST STEHT ÖSTERREICH MITTLERWEILE MIT EINEM ANTEIL VON 5 % VEGAN LEBENDEN MENSCHEN AN DER SPITZE EUROPAS.

Seit ihrer Gründung im Jahr 1999 hat unsere Organisation bei der Förderung eines pflanzlichen Lebensstils in Österreich eine entscheidende Rolle gespielt. Das zeigt sich deutlich in den jüngsten Entwicklungen und Zahlen (siehe Seite 8 und 16). Das Interesse am veganen Lebensstil wächst und wächst: 5.000 aktive Unterstützer:innen und 100.000, die heute unserer Arbeit folgen, sprechen eine deutliche Sprache. Auch unser Team zählt inzwischen knapp 40 Mitarbeiter:innen! Solche Erfolge kommen nicht über Nacht – bei der Vereinsgründung 1999 konnten wir davon nur träumen.

VON DEN BESCHEIDENEN ANFÄNGEN ...

„Ganz wichtig war uns von Beginn an die Vernetzung von Gleichgesinnten. Damals war es noch relativ kompliziert, vegan zu werden. Wir wollten das vegane Leben leichter machen – und das auf allen Ebenen“, erzählen Paula Stibbe (erste Vereinsobfrau) und Felix Hnat (aktueller Obmann) aus der Frühzeit der Veganen Gesell-



VEGANMANIA IN DEN ERSTEN JAHREN



FELIX HNAT IM PARLAMENT 2023

schaft. Damals entstanden die ersten veganen Stammtische und es wurde an einer Produktdatenbank gearbeitet. Im Jahr 2000 ging die Website VEGAN.AT online, die Interessierte seitdem verlässlich und fundiert zu Fragen rund um die vegane Lebensweise informiert. Ein Jahr später erschien bereits unser erstes gedrucktes Magazin. 2002 wurde das V-Label in Österreich eingeführt, um vegane Produkte leicht erkennbar zu machen.

... ZU EINER STARKEN STIMME FÜR GESUNDHEIT, TIERE UND UMWELT

Heute ist „vegan“ in der Bevölkerung kein Fremdwort mehr – dazu haben wir mit unseren vielfältigen Aktivitäten beigetragen: Politisch setzen wir uns u. a. für eine gerechte Besteuerung von Pflanzenmilch, für die Einführung einer veganen Kochlehre sowie für eine pflanzliche Option in Krankenhäusern, Kindergärten und beim Bun-

desheer ein. Der vegane Einkauf ist durch das V-Label inzwischen viel einfacher geworden – allein in Österreich wurden schon fast 10.000 Produkte zertifiziert! Und mit der Vegucation-Kochausbildung bringen wir Lehrer:innen und Schüler:innen auf den Geschmack der veganen Küche.

FEIERN? KÖNNEN WIR!

Eine unserer größten Erfolgsgeschichten ist sicherlich die der Veganmania: Was bereits 1998 als kleines Fest mit selbst gebackenen Kuchen am Wiener Graben begann, hat sich zu einem der drei größten Vegan-Festivals in Europa mit zehntausenden Besucher:innen gemauert. Zum 25-jährigen Jubiläum feierten wir insgesamt sechs Sommerfeste – der krönende Abschluss fand am Wiener Rathausplatz mit dem bewährten Mix aus Streetfood, informativen Vorträgen, Shows und Unterhaltung statt. Die Vegan- und Veggie-Planet-Messen, der Tierschutzlauf und der Vegan Ball sind weitere Fixpunkte im jährlichen Event-Kalender.

Mit unserer Arbeit unterstützen wir Menschen seit 25 Jahren dabei, einen genussvollen Lebensstil tier- und umweltfreundlich umzusetzen – und wir gehen mit vollem Elan in die nächsten 25 Jahre. Denn die Zukunft ist pflanzlich!

Der vegane Ernährungsteller im Frühling

Regional, saisonal und ausgewogen.

Getreide und stärkehaltige Produkte



Obst



Hülsenfrüchte



Gemüse



Nüsse und Samen



+ Bewegung
und Sport

Der vegane Ernährungsteller im Sommer

Regional, saisonal und ausgewogen.



+ Bewegung
und Sport

Der vegane Ernährungsteller im Herbst

Regional, saisonal und ausgewogen.

Getreide und stärkehaltige Produkte

Obst



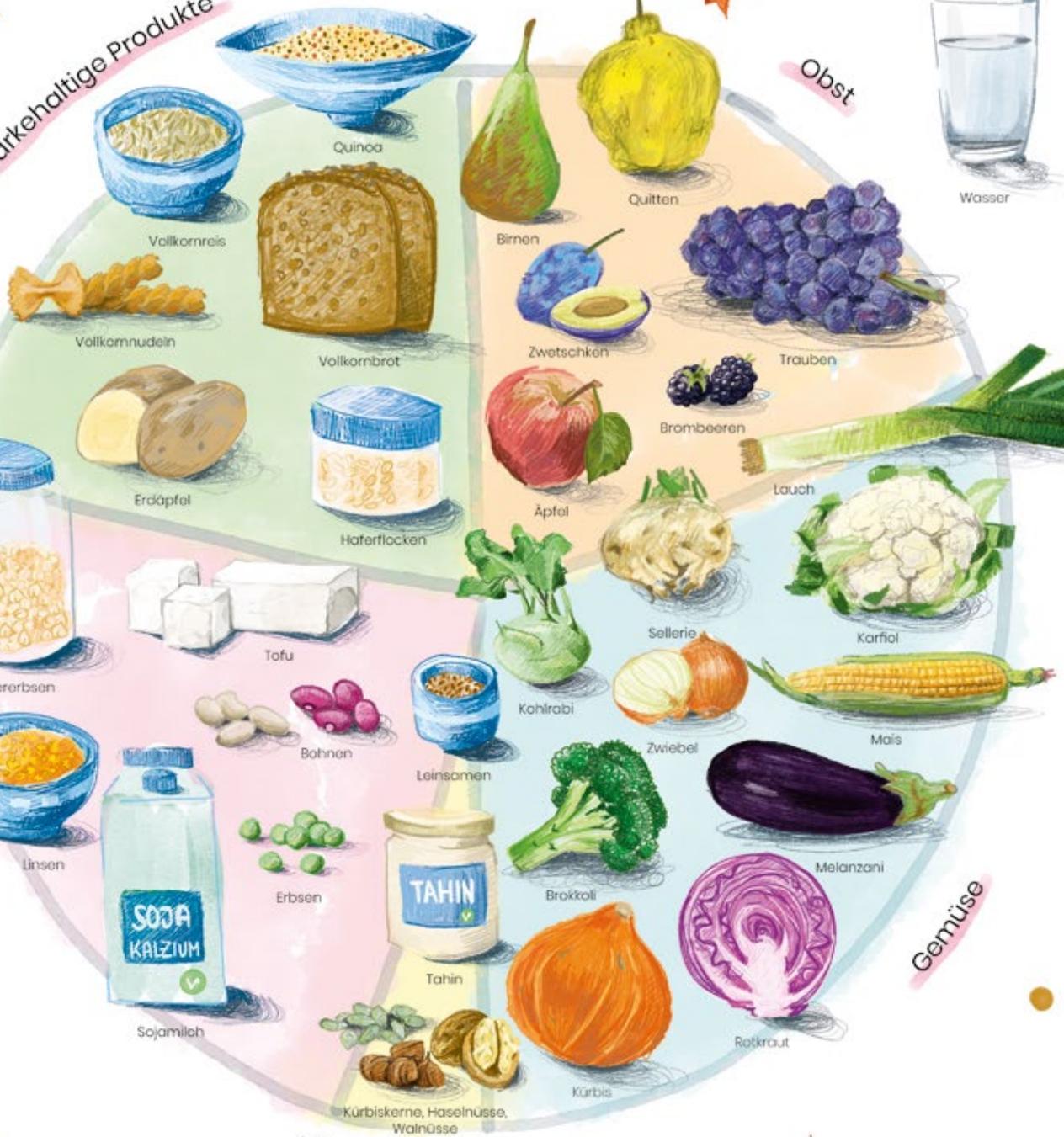
Hülsenfrüchte

Gemüse

Nüsse und Samen



+ Bewegung
und Sport



Der vegane Ernährungsteller im Winter

Regional, saisonal und ausgewogen.

Getreide und stärkehaltige Produkte

Obst



Hülsenfrüchte

Gemüse

Nüsse und Samen



+ Bewegung
und Sport





NEUES FORTBILDUNGSANGEBOT FÜR GESUNDHEITSFACHKRÄFTE PFLANZLICHE ERNÄHRUNG IN DER GESUNDHEITSPRAXIS

Die Vegane Gesellschaft Österreich bietet in Kooperation mit dem Verein Physicians Association for Nutrition Austria (PAN Austria) eine neue Fortbildungsreihe an. Die Vortragsreihe „Pflanzliche Ernährung in der Gesundheitspraxis“ möchte Wissen über die medizinischen Grundlagen einer pflanzlichen Ernährung vermitteln, Fragen zur optimalen Nährstoffversorgung beantworten und die ökologischen Auswirkungen unserer Ernährung ansprechen. Wir laden insbesondere Gesundheitseinrichtungen und Ausbildungsstätten von Gesundheitsberufen (Universitäten, Fachhochschulen, Spitäler, Gesundheitszentren etc.) dazu ein, die Vortragsreihe an ihrer Institution umzusetzen.

Folgende Vorträge stehen zur Wahl – wir raten dazu, sie in der vorgegebenen Reihenfolge umzusetzen:

- The Power of Nutrition
Das Potenzial pflanzlicher Ernährung (PAN Austria)
- Our Food. Our Planet
Ernährung und planetare Gesundheit (PAN Austria)
- Kritische Nährstoffe in der veganen Ernährung
Rein pflanzlich gut versorgt (Vegane Gesellschaft)
- Vegane Ernährung in Schwangerschaft, Stillzeit und Kindesalter (Vegane Gesellschaft)

Die Vorträge basieren auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und wurden von Ernährungswissenschaftler:innen sowie Ärzt:innen für die entsprechende Zielgruppe ausgearbeitet.

Um den dringend notwendigen Wandel in unserem Ernährungs- und Gesundheitssystem anzustoßen und es resilienter zu gestalten, sollten aktuelle Kompetenzen von Gesundheitsfachkräften auch Wissen über das Potenzial einer pflanzlichen Ernährung für Mensch und Umwelt umfassen.

Möchten Sie mehr über das Fortbildungsangebot erfahren, melden Sie sich gerne unter info@pan-at.org.

Die PAN Austria ist Teil eines internationalen Netzwerks bestehend aus Mediziner:innen und anderen Gesundheitsfachkräften mit dem Ziel, ein tieferes Verständnis der medizinischen Vorteile einer vollwertig-pflanzlichen Ernährung hinsichtlich der großen Gesundheitskrisen – Zivilisationskrankheiten, Klimawandel und Pandemien – zu bewirken.

VEGAN.AT-TEAM EINE MITARBEITERIN STELLT SICH VOR

NAME: Anaïs De Sousa Webber

ALTER: 23

AUSBILDUNG: BA Politikwissenschaft & BA Soziologie

WAS MICH ZUR PFLANZLICHEN ERNÄHRUNG GEFÜHRT HAT: Anfangs waren es vor allem die starken Umweltauswirkungen, die mich dazu gebracht haben. Heute sprechen noch so viele weitere Gründe dafür, sich für eine pflanzliche Ernährung zu entscheiden, sei es das Minimieren von Tierleid oder auch meine eigene Gesundheit. Es war auf jeden Fall die richtige Entscheidung!

MEINE AUFGABEN BEI DER VEGANEN GESELLSCHAFT: Ich bin für die Zertifizierung veganer und vegetari-

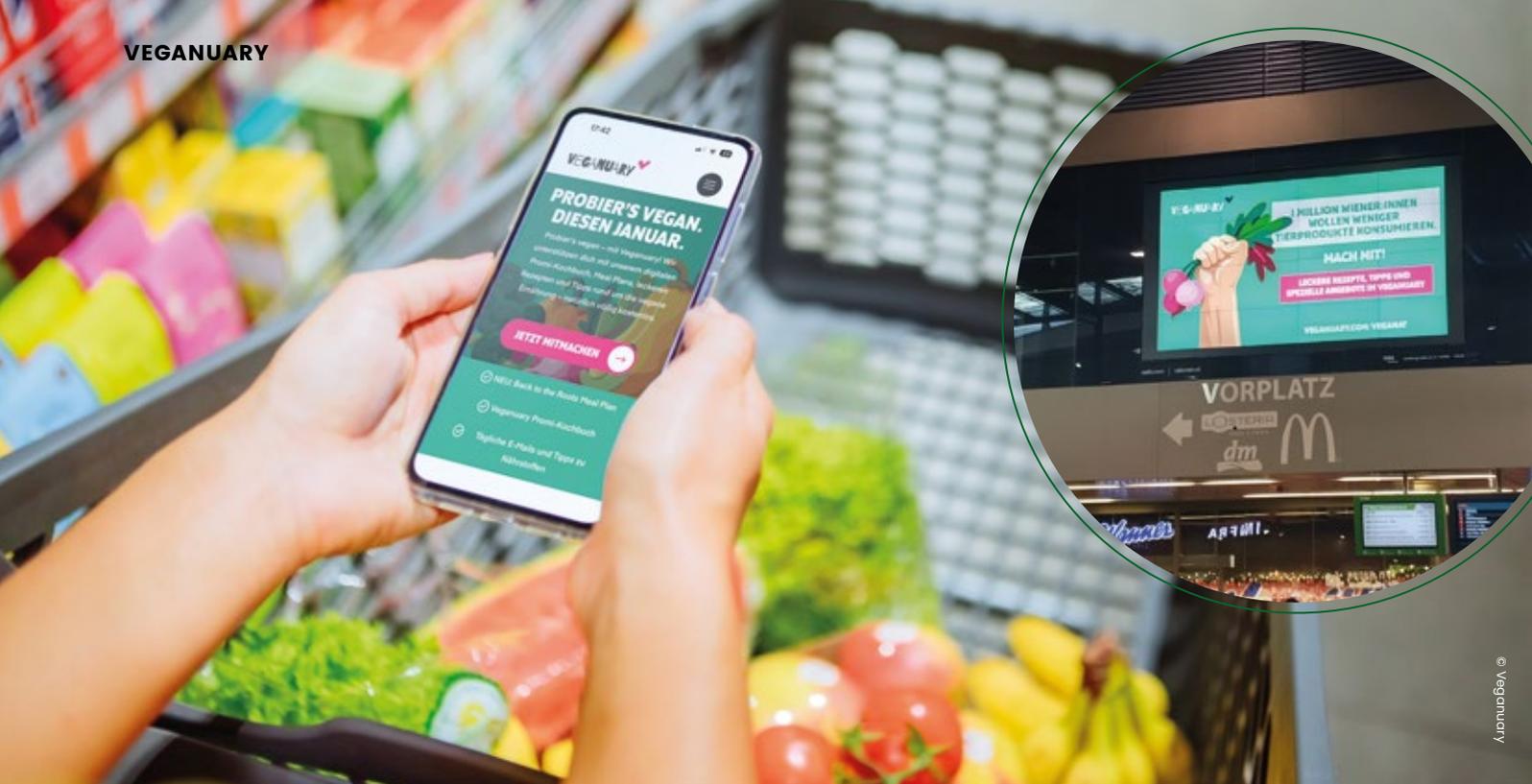
scher Produkte in Österreich zuständig. Neben dem V-Label-Bereich arbeite ich auch projektbezogen an verschiedenen spannenden Sachen. Außerdem betreue ich unseren TikTok-Account.

MEINE FREIZEIT VERBRINGE ICH AM LIEBSTEN: Draußen oder im Pilates-Studio.

LIEBLINGSESSEN: Ganz klar: Kichererbsen-Tomaten-Gurken Salat. Mit viiiel Zitrone und Olivenöl!

ZIELE FÜR DIE ZUKUNFT: Ich möchte Teil positiver Veränderung sein und Menschen dazu motivieren, sich selbst, den Tieren und unserem Planeten etwas Gutes zu tun.





DER VEGANUARY BEGEISTERT GANZ ÖSTERREICH

UNSERE KAMPAGNE WAR EIN GROSSER ERFOLG

Einen Monat lang eine vegane Ernährung ausprobieren und damit einen wichtigen Beitrag zum Klimaschutz leisten – das ist der Veganuary. Der Jahresbeginn bietet die perfekte Gelegenheit, um die Welt des pflanzlichen Lebensstils zu entdecken. Die Kampagne lädt dazu ein, sich im Jänner vegan zu ernähren, neue kulinarische Höhepunkte zu erleben und ein Zeichen für Genuss und Nachhaltigkeit zu setzen. Wir sind seit diesem Jänner erstmals die offizielle Partnerorganisation von Veganuary in Österreich und haben die Teilnehmenden mit vielen Infos und Rezepten unterstützt.

WAS IST DER VEGANUARY?

Die gemeinnützige Organisation Veganuary wurde 2014 in Großbritannien gegründet und konnte bereits beeindruckende Erfolge verzeichnen: Seit dem Beginn der Kampagne hat sich die Zahl der Teilnehmenden jedes Jahr mehr als verdoppelt. Mehr als 2 Millionen Menschen haben sich von 2014 bis 2023 bereits offiziell registriert und einen Monat lang eine pflanzliche Ernährung ausprobiert, allein im Jänner 2024 waren es mehr als 1,8 Millionen Menschen.

KLIMASCHUTZ AM TELLER

Tierische Produkte sind für doppelt so viele Treibhausgas-Emissionen verantwortlich wie pflanzliche Lebensmittel. Konkret bedeutet das im Rahmen des Veganuary: Wenn zwei Millionen Menschen für einen Monat lieber rein pflanzlich essen, können dadurch insgesamt rund 207.680 Tonnen CO₂-Äquivalente eingespart werden. Das entspricht

einer verringerten Emissionslast von rund einer Million Flügen zwischen Berlin und Paris.

EINE GROSSARTIGE BILANZ!

Die Organisation hat in den Hauptkampagnenländern mehrere YouGov-Umfragen in Auftrag gegeben, um den Prozentsatz der Menschen zu ermitteln, die im Jänner 2024 am Veganuary teilgenommen haben. Auf der Grundlage dieser Ergebnisse hat Veganuary errechnet, dass sich diesen Jänner etwa 25 Millionen Menschen weltweit für eine vegane Ernährung entschieden haben. Die YouGov-Umfrage hat außerdem ergeben, dass 3 % der erwachsenen Bevölkerung in Österreich (nach Schätzungen von Veganuary sind das knapp über 220.000 Personen) am Veganuary 2024 teilgenommen und weitere 11 % ihren Konsum von tierischen Produkten diesen Monat aktiv reduziert haben.

VEGANUARY IM EINZELHANDEL

Der Hype um den Veganuary hat nun auch Österreich erreicht und vergangenen Jänner haben mehr Unternehmen als je zuvor an der Kampagne teilgenommen. In den Lebensmittelgeschäften kam man um den Begriff „Veganuary“ kaum herum. Der Lebensmitteleinzelhandel hat im Aktionsmonat viele neue pflanzliche Produkte auf den Markt gebracht. Die Produktauswahl ist schier unendlich, von Thunfischsalat über Shrimps bis hin zu Leberkäse ist alles dabei – natürlich ganz ohne Tier, aber voller Geschmack. Einige Lebensmittel-einzelhändler:innen haben erkannt, dass der Preis für viele

„AUF PFLANZLICH – REZEPTE UND GESCHICHTEN“

UNSERE WÖCHENTLICHEN
BLOGBEITRÄGE IM „STANDARD“



Wer regelmäßig auf der Website der Tageszeitung „Der Standard“ unterwegs ist, dem oder der wird es schon aufgefallen sein: Seit November 2023 schreiben Felix Hnat, Obmann der Veganen Gesellschaft, und Julia Halbwachs, die für die Veganuary-Kampagne zuständig ist, abwechselnd einen wöchentlichen Blogbeitrag.

Neben Neuigkeiten zu Plant-based Themen gibt es auch persönliche Geschichten, Infos zur veganen Lebensweise und alles rund um den Veganuary zu lesen. In den Blogbeiträgen verraten die beiden Gastautor:innen die Vorteile einer pflanzenbasierten Ernährung und klären in Bezug auf Vorurteile auf. Die beiden zeigen, wie einfach es inzwischen ist, sich vegan zu ernähren, und wie schnell eine Umstellung erfolgen kann.



CHEESECAKE IM GLAS VON ELODIE LUVENGA

Am Ende jedes Blogbeitrags wird ein Gericht zum Nachkochen präsentiert: Von Jablonski's Tiroler Knödeln über das weltbeste Chili sin Carne der Welt bis zu Süßkartoffel-Ragout oder Cheesecake im Glas gibt es für jeden Geschmack etwas zu entdecken, sodass nicht nur Veganer:innen und Vegan-Interessierte Inspiration finden, sondern auch Allesesser:innen von pflanzenbasierten Gerichten begeistert werden.

Der Blog ist eine große Chance, um für mehr Sichtbarkeit von veganer Ernährung zu sorgen und zu positiver Berichterstattung beizutragen. Dafür arbeiten wir auch verstärkt mit Influencer:innen zusammen, die uns ihre Rezepte zur Verfügung stellen. Eines zeigt der Erfolg des Blogs auf jeden Fall: Die vegane Lebensweise ist im Mainstream angekommen!



JULIAN SCHÜTTER,
EHMALIGER SKIRENNLÄUFER
UND KLIMAAKTIVIST

© ÖSV Thomas Schrammel

PROMINENTE UNTERSTÜTZUNG ERHÖHT SICHTBARKEIT

Neu dabei als offizielle Unterstützer:innen der Österreich-Kampagne waren unter anderem Monica Weinzettl und Gerold Rudle, Benedikt Mitmannsgruber und Julian Schütter. Mit ihrem Support haben wir es geschafft, für noch mehr Sichtbarkeit in der Öffentlichkeit zu sorgen – auch wortwörtlich durch die von uns geschalteten Werbeanzeigen am Wiener Hauptbahnhof und in den U-Bahn-Stationen.

Konsument:innen das einzige Hindernis ist, pflanzliche Produkte zu kaufen, und darauf reagiert (Seite 16).

GLEICHBERECHTIGUNG IM EINKAUFSSACKERL

BILLA und Lidl haben sich den Veganuary zum Anlass genommen und die Preise der pflanzlichen Eigenmarken gesenkt. Jene veganen Produkte, die ein tierisches Pendant haben, wurden preislich daran angepasst. Die Schnellrestaurantkette BURGER KING hat ebenfalls erkannt, dass gute Fleischalternativen mehr als nur ein Trend sind, und die Preise der Plant-based Produkte dauerhaft an jene der tierischen Produkte angeglichen. Das wesentliche Ziel besteht darin, pflanzliche Produkte für alle Österreicher:innen leistbar zu machen – damit nicht der Preis, sondern andere Faktoren wie der Geschmack und die Schonung von Ressourcen beim Lebensmitteleinkauf ausschlaggebend sind.

VEGANUARY IN ALLER MUNDE

In vielen Medienberichten war vom Veganuary die Rede, unter anderem in bundesweiten Radioprogrammen oder in Leitmedien wie „Die Presse“, „Der Standard“ und „Der Kurier“. Die Kommunikation der positiven Auswirkungen von pflanzlicher Ernährung auf Gesundheit, Umwelt und Tiere ist in den österreichischen Medien angekommen – von öffentlich-rechtlichen und privaten Sendern über überregionale Medien bis hin zu Lokalzeitungen.

FÜR IMMER VEGANUARY?

Auch wenn der Veganuary offiziell vorbei ist, ist es die damit verbundene Lebenseinstellung bei vielen Teilnehmer:innen nicht. Umfragen haben gezeigt: Der vegane Monat wirkt langfristig. Nach der Teilnahme am Veganuary planen 25 % der Teilnehmenden, auch weiterhin vegan zu bleiben. 72 % derjenigen, die nicht vegan bleiben, haben vor, ihren Konsum von tierischen Produkten in Zukunft mindestens zu halbieren. Auch wenn der Jänner vorbei ist, kann man einen eigenen ganz persönlichen veganen Monat jederzeit starten – für die unterstützende E-Mail-Serie mit vielen Tipps, Rezepten und Menüplänen kann man sich das ganz Jahr über unter [VEGANUARY.COM/VEGANAT](https://veganuary.com/veganat) anmelden.

V-LABEL-AWARDS 2023

ÖSTERREICH GEWINNT IN DER KATEGORIE INNOVATION

Auch 2023 wurden wieder die alljährlichen V-Label-Awards verliehen, mit denen herausragende Leistungen und positive Auswirkungen von pflanzlichen Produkten gewürdigt werden. Eine internationale Jury kürt in verschiedenen Kategorien die besten Produkte. Außerdem entscheiden die Konsument:innen in der Kategorie Consumer's Choice mittels

Online-Voting selbst mit. Sechs österreichische Produkte qualifizierten sich 2023 sowohl in den Kategorien Innovation und Marketing & Branding als auch in der Kategorie Consumer's Choice für das Finale. Das Unternehmen LanBiotic gewann mit der Probiotischen Pflegecreme Lipid Care in der Kategorie Innovation.

CONSUMER'S CHOICE



JA! NATÜRLICH

Eine Handelsmarke von REWE International, die sich auf Bioqualität spezialisiert; im Finale standen pflanzliche Milchalternativen der Marke.



JUNGHEIT

Eine kleine Bio-Kosmetik-Manufaktur aus dem Weinviertel. Mit ihrem Bio-Hyaluronserum schafften sie es bis ins Finale.



RECHEIS

Ein Teigwarenhersteller, der auch auf vegane und glutenfreie Produkte setzt. Ins Finale kam Recheis mit Low-Carb-Spaghetti.

INNOVATION

LANBIOTIC

Das Unternehmen spezialisiert sich auf probiotische Hautpflege, speziell bei Neurodermitis. Die Pflegecreme Lipid Care überzeugte die Jury und gewann in der Kategorie Innovation.



AUSGEZEICHNET

LanBiotic entstand in erster Linie aus persönlichen Gründen: Der älteste Sohn von Katrin Susanna Wallner und Patrick Hart hatte mit Neurodermitis zu kämpfen. Um eine Alternative zu nebenwirkungsreichen Therapien zu schaffen, gründeten sie das Biotechnologie-Unternehmen LanBiotic, das sich auf probiotische Salben spezialisiert. Probiotisch bedeutet, dass lebende Mikroorganismen auf die Haut aufgetragen werden. Neben dem Vertrieb von Kosmetika gibt sich LanBiotic innovativ und setzt auf Forschung – zum Beispiel, um künftig eine Screening-Plattform für neue Bakterienstämme zu schaffen. Die Probiotische Pflegecreme Lipid Care soll bis zu 10 Milliarden lebende Bakterien beinhalten. Für die verwendete Zellverkapselungstechnologie, durch die Bakterien bei Raumtemperatur in wässrigen Suspensionen gelagert werden können, wurde bereits ein Patent angemeldet.

MARKETING & BRANDING



GOLDBLATT

Hier zog Goldblatt mit seiner kompletten Produktpalette ins Finale ein.

CREMES, SHAMPOOS UND MAKE-UP

VEGANE KOSMETIKPRODUKTE MIT V-LABEL

Kosmetikartikel ohne tierische Inhaltsstoffe gibt es viele – das heißt jedoch leider nicht, dass diese Produkte auch frei von Tierleid sind. Bereits seit über zehn Jahren sind Tierversuche für Kosmetika in der EU grundsätzlich verboten. Das funktioniert aber nur bedingt, denn vor allem importierte Kosmetika stellen ein Problem dar: Solange die EU-Sicherheitstests ohne Tierversuche auskommen, darf das Produkt auf den Markt. Wurden zuvor bereits Tierversuche im Hersteller:innenland durchgeführt, wird dies nicht berücksichtigt. Hier schafft das V-Label Abhilfe, weil nur gründlich überprüf-

te Produkte zertifiziert werden. Am österreichischen Markt ist das V-Label mittlerweile nicht mehr wegzudenken und unterstützt Konsument:innen bei der Auswahl. Aktuell sind fast 100 Kosmetikprodukte von 17 Marken mit dem V-Label versehen. Shampoos, Deos, Enthaarungsstreifen, Körper- und Duschöle, Peelings, Zahncreme oder Handseifen – die Liste der zertifizierten Produkte ist lang. Von Eigenmarken gängiger Supermärkte bis hin zu kleinen Manufakturen deckt die Produktpalette die wichtigsten Bedürfnisse ab. Wir haben uns einige Produkte genauer angesehen.



Eine der bekanntesten Wimpernfarben der Welt ist vegan und mit dem V-Label zertifiziert. Mit dem **Combial** Mini Kit lassen sich Wimpern bis zu sechs Wochen färben – die Farbe ist licht- und wasserfest. Das Produkt gibt es in verschiedenen Farben.



Das Pflegeshampoo von **Ingrubar** setzt auf ein 3-Komponenten-System, verspricht natürliche Inhaltsstoffe und ist frei von Silikonen, Mineralölpunkten und Parabenen (Konservierungsstoffen). Der enthaltene Wirkstoff Pirocton Olamin hilft darüber hinaus gegen Schuppenbildung; auch bei fettigem Haar ist das Shampoo einsetzbar.



Abgestimmt auf die vier Elemente Feuer, Wasser, Erde und Luft bietet die Wiener Manufaktur **Angati** verschiedene zertifizierte Massageöle an. Das Körperöl Erde basiert beispielsweise auf Bergamotte, Weißtanne und Kardamom.



Die Produkte von **Bali Curls** wurden speziell für lockige Haare entwickelt. Auf Basis von Sheabutter und Ylang-Ylang-Extrakt versprechen sie die Versorgung mit verschiedenen Vitaminen, die das Haarwachstum und die Haargesundheit stärken sollen.



PETITION FÜR PFLANZLICHE WAHLOPTION IN WIENER KINDERGÄRTEN

ELTERN ENGAGIEREN SICH FÜR GESUNDE ERNÄHRUNG

Laut aktuellen Zahlen machen vegan lebende Menschen etwa 5 % der Bevölkerung in Österreich aus (siehe Seite 8). Davon abgeleitet kann man in Wien von etwa 16.000 bis 40.000 Kindern ausgehen, die sich rein pflanzlich ernähren. Die meisten städtischen Kindergärten haben für diese Bedürfnisse kein Verpflegungsangebot. Betroffenen Eltern bleibt dann häufig nur das Vorkochen eigener Speisen. Wo das nicht erlaubt ist, müssen die Kinder mit den pflanzlichen Beilagen vorliebnehmen, was keiner gesunden, vollwertigen Ernährung entspricht. Vor diesem Hintergrund startete eine Gruppe betroffener Eltern mit unserer Unterstützung eine Petition zur Einführung einer pflanzlichen Wahloption in Wiens städtischen Kindergärten.

DIE INHALTE DER PETITION

Die Eltern appellierten an die politischen Entscheidungsträger:innen, dass alle Kinder in städtischen Kindergärten die Möglichkeit haben sollten, sich

nach ihren individuellen Bedürfnissen gesund und vollwertig zu ernähren. Obwohl das offizielle Catering der städtischen Kindergärten seit dem Sommer 2023 bereits eine vegetarische Option pro Tag anbietet, bleibt das Angebot für eine vollwertige, rein pflanzliche Ernährung in den meisten Kindergärten begrenzt. Die Eltern betonten das Recht der Kinder auf eine ausgewogene Ernährung und verwiesen auf internationale Fachorganisationen, die eine pflanzliche Ernährung basierend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen als für jede Lebensphase geeignet bestätigen.

In der Petition wurde vorgeschlagen, die vegetarische Option durch eine rein pflanzliche zu ersetzen, um logistischen Aufwand zu minimieren und die Bedürfnisse aller Kinder decken zu können. In anderen Institutionen im Land wie einigen Universitätsmensen ist das Verpflegungsangebot bereits zu 40–50 % auf pflanzliche Hauptspeisen umgestellt worden. Die Eltern argumentierten,

dass die Einführung einer pflanzlichen Wahloption sowohl die Bedürfnisse ihrer Kinder decken würde als auch die Vielfalt der Ernährungsoptionen in der Stadt fördern könnte.

ÖFFENTLICHE ANHÖRUNG IM PETITIONSAUSSCHUSS

Es wurden insgesamt vier Stellungnahmen vom Department für Ernährungswissenschaften der Universität Wien sowie von den Stadträten für Bildung, Umwelt und Gesundheit eingeholt. Nach der Sichtung wurde die Petition am 07. Dezember 2023 im Petitionsausschuss des Gemeinderats verhandelt. Hierfür wurde David Haller als betroffener Elternteil stellvertretend eingeladen, um das Anliegen nochmals vorzustellen. Trotz des kompetenten Auftritts von Herrn Haller, der klaren Forderung der Petition und des Rückhalts durch die Positionen internationaler Fachorganisationen ging keine Empfehlung für eine pflanzliche Wahloption an den zuständigen Stadtrat Christoph Wiederkehr. Dennoch stellt die Petition mit bis dato 673 gesammelten Unterschriften einen Erfolg dar und leistet einen wichtigen Beitrag im Prozess hin zu einer Gemeinschaftsverpflegung, in der pflanzliche Optionen als gleichwertig betrachtet werden.

Bei Interesse können Sie den Link zum vollständigen Petitionstext, zu den verschiedenen Stellungnahmen sowie zur Aufzeichnung der öffentlichen Erläuterung hier in unserem Webartikel finden:

[VEGAN.AT/PETITION-ANHOERUNG](https://vegan.at/petition-anhoerung).

VEGUCATION IN VERSCHIEDENEN SCHULFORMEN

VIER LEHRKRÄFTE ERZÄHLEN VON DER KÜCHENPRAXIS

Die pflanzliche Ernährungsweise ist in der Gastronomie gefragt – demnach werden auch entsprechende Ausbildungen und geschulte Lehrkräfte zur fachlichen Vermittlung der veganen Küche benötigt. Im Rahmen des Vegucation-Projekts werden Lehrlinge und ausgebildete Köch:innen seit über zehn Jahren von praxiserfahrenen und selbst langjährig vegan lebenden Expert:innen in der rein pflanzlichen Küche angeleitet. Ein besonderer Fokus liegt dabei auf Kochlehrkräften an Schulen, die durch den Lehrgang „Vegan geschulte:r

Koch:Köchin“ an den österreichischen Pädagogischen Hochschulen die Qualifikation erhalten, auch Schüler:innen an Vegucation-Partnerschulen gezielt in der rein pflanzlichen Küchenpraxis zu unterrichten, was sowohl als Freigegegenstand als auch im regulären Kochunterricht zur Erlangung des Zertifikats „Vegane Fachkraft“ erfolgen kann. Wie Vegucation an Schulen umgesetzt wird, zeigen vier Lehrkräfte an drei Partnerschulen anhand ihres Alltags.

„VEGAN IST ‚IN‘!“

In der Tourismusschule Klessheim wird die vegane Küche umfänglich in den Unterricht und in das Speisenangebot integriert: Sowohl im küchenpraktischen Regelunterricht als auch beim Schwerpunkt „Culinary Art“ werden pflanzliche Köstlichkeiten erprobt. Der Aufbau eines Unterrichtsblocks mit Fokus auf vegane Küche kann eine Einführung zum Thema Veganismus inklusive Verkostung veganer Fleisch- und Milchalternativen, Exkursionen zu veganen Lokalen in Salzburg oder auch ein Brainstorming zu veganen Fine-Dining-Gerichten zur Prüfungsvorbereitung umfassen.



© Kerstin Brudler

Von den Ergebnissen waren Schüler:innen, Kolleg:innen sowie Eltern überzeugt, so Elfriede Bichler und Alexander Stockl:

» „Wir haben am Tag der offenen Tür zwei vegane Gerichte und ein traditionelles Gericht angeboten – es war ein super Erfolg!“

Insbesondere die Eltern der Schüler:innen schätzen den Unterricht mit Fokus auf vegane Küche und wünschen sich ein noch umfassenderes Angebot an der TS Klessheim.

„LANGSAM FINDET EIN UMDENKEN STATT!“



© BS Altmünster

Dass sich die Gastronomie und somit der küchenpraktische Unterricht in einem Wandel befinden, unterstreicht auch Barbara Labmayr aus der Berufsschule (BS) Altmünster. Ein fachlich fundiertes Wissen über die vegane Ernährungsweise zählt für sie heutzutage zum Standard und Schüler:innen müssen dementsprechend auf die berufliche Alltagspraxis vorbereitet werden. In dieser Ansicht wird sie auch von ihren Kolleg:innen sowie der Schulleitung bestärkt.

» „Im Kollegium steht man der Zusatzausbildung positiv gegenüber. Auch im kochpraktischen Unterricht findet langsam ein Umdenken statt!“

In der BS Altmünster wird Vegucation umfangreich als Freigegegenstand im Rahmen von 40 Unterrichtseinheiten (UE) angeboten. Dafür absolvieren die Schüler:innen wöchentlich mindestens einen Abendblock von 4,5 bis 5 UE, der eine allgemeine Besprechung, Warenkunde, Zubereitung in Zweier-Teams, Anrichten, Präsentieren und die Verkostung umfasst.

„ES WIRD AUCH GERNE NACH REZEPTEN GEFRAGT!“

Auch an der Höheren Lehranstalt für wirtschaftliche Berufe (HLW) des Theresianums Eisenstadt wird Vegucation als Zusatzqualifikation zur Erlangung des Zertifikats „Vegane Fachkraft“ mit zusätzlichen Werteinheiten während des ersten Semesters jedes Schuljahrs angeboten. Dabei wechseln sich Theorieblöcke mit 2 bis 3 UE und Praxisblöcke mit 4 UE ab.

Die HLW erfreut sich seit Jahren an zahlreichen interessierten Schüler:innen. Auch das Feedback bei Verkostungen fällt positiv aus und macht Lust auf mehr. So fragen Schüler:innen nach weiteren Rezepten oder zeigen sich trotz anfänglicher Skepsis von veganen Produkten überzeugt:

» „Es ist natürlich ganz klar, dass nicht jedem oder jeder Schüler:in alles schmeckt. Bei manchen ‚Alternativen‘ sind sie über den Geschmack jedoch positiv überrascht.“



© HLW Theresianum Eisenstadt, Eva Koritzner



VEGAN REISEN IN GRIECHENLAND

ENTDECKE DIE LEICHTIGKEIT AUF DEN GRIECHISCHEN INSELN

DAS TÜRKISBLAUE, IN DER SONNE SCHIMMERENDE MEER, DER CHARME DER WEISS-BLAUEN WÜRFELHÄUSER UND DAS EINFACHE, ENTSPANNTE LEBENSGEFÜHL SIND WOHL DIE HAUPTGRÜNDE, WARUM WIR UNS VOR ZWANZIG JAHREN IN DIE GRIECHISCHE INSELWELT VERLIEBT HABEN UND WARUM SIE UNS IMMER WIEDER MAGISCH ANZIEHT.

VON SILVIA JANDL

Was auf der kleinen Insel Ithaka 2005 in einer Taverne als Träumerei begann, wurde 2007 Wirklichkeit und hat sich bis heute zu unserer größten Passion entwickelt. Inselhüpfen in Griechenland, mit wenig Gepäck und dennoch dem Komfort von gemütlichen Unterkünften und Mobilität, wurde für uns die schönste Art zu reisen. Ein Gefühl von maximaler Freiheit, Leichtigkeit des Seins und purer Lebensenergie in jedem Augenblick.

„ZEIT“ BEKOMMT EINE NEUE BEDEUTUNG

Nirgendwo auf meinen bisherigen Reisen – außer in Griechenland – bin ich Menschen mit einer so ausgeprägten Gelassenheit und Leichtigkeit begegnet. Wenn es auch nur das leiseste Anzeichen von Eile gibt, wird diese unmittelbar durch den Ausspruch „siga, siga“, was so viel wie „langsam, langsam“ be-

deutet, wieder entschleunigt. Das Einzige, was zählt, ist der Moment.

In dieses Lebensgefühl von empfundenen Zeitlosigkeit tauchen auch wir unmittelbar ein, sobald wir auf einer der Inseln ankommen. Die Griech:innen nennen es „kephi“ – das überwältigende Gefühl von Lebensfreude, tiefer Leidenschaft und Begeisterung, das jede Zelle ihres Körpers mit Glück und Euphorie erfüllt. Das zeigt sich besonders, wenn sie tanzen und musizieren oder in Gesellschaft essen. Diese positive Energie ist sehr ansteckend!

GRIECHISCH ESSEN ALS WAHRER GENUSS

Seit knapp sechs Jahren leben und reisen wir vegan. Genussvolles Essen in kleinen Tavernen, Kafentions und Ouzerien gehörte immer zu unseren Highlights in Griechenland. Auf unserer ersten veganen Reise waren wir sehr aufgeregt: „Ob wir auch auf den ganz kleinen Inseln mit veganer Kost weiter-



**DOLMADAKIA -
GEFÜLLTE WEINBLÄTTER**

hin so gut wie zuvor essen können?“ Die Antwort ist eindeutig: Absolut, es ist viel leichter als gedacht!

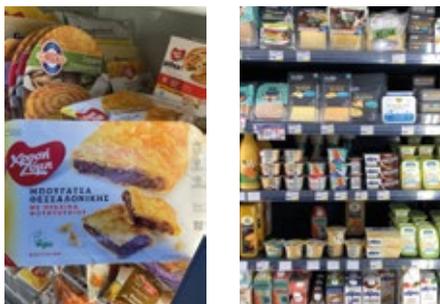
GRIECHENLAND IST VEGAN-FREUNDLICH

Die traditionelle griechische Küche umfasst eine Vielzahl von Gemüse- bzw. Ofengerichten, die nicht nur lecker, sondern auch vegan sind. Dadurch ist die Auswahl der veganen Vor- und Hauptspeisen auf griechischen Inseln und auch in ländlichen Gegenden des Landes im Gegensatz zu vielen anderen europäischen Ländern wirklich ausgezeichnet. Das macht es veganen Reisenden sehr einfach, griechische Speisen kennenzulernen. Tatsächlich gibt es so viele vegane Alternativen, dass wir Moussaka, Tzatziki und Co. niemals wirklich vermisst haben.

Es ist dennoch empfehlenswert, immer nachzufragen, ob die Gerichte rein pflanzlich zubereitet werden, sofern sie nicht als vegan gekennzeichnet sind.

Die Gastgeber:innen in Griechenland sind sehr hilfsbereit und bemüht, dich gut zu beraten. Das Wort „vegan“ wird meist gut verstanden, aber merk dir auch das griechische Wort „nistisimo“. Es ist der gebräuchliche Ausdruck für „Fastenspeise“ und bezeichnet rein pflanzliche Speisen und Lebensmittel.

EINKAUFEN IM SUPERMARKT



Beim Einkauf im Geschäft sind vegane Produkte mit dem Wort „ΝΗΣΤΙΣΜΟ“ („nistisimo“) für „pflanzlich“ bzw. häufig auch schon mit dem V-Label versehen. Veganen Hartkäse und Feta bekommst du in vielen Supermärkten oft auch an der Frischtheke. Vegane Butter bzw. Öle sind mit „100 % ΦΥΤΙΚΟ“ („fitiko“) gekennzeichnet. Auch in Minimärkten gibt es meist eine gute Auswahl an Pflanzendrinks, Haferflocken, veganem Käse etc. In größeren Supermärkten bekommst

FAVA – DIP AUS GELBEN SPALTERBSEN



MEINE VEGANEN HIGHLIGHTS IN GRIECHISCHEN TAVERNEN

Die Auswahl an veganen Gerichten ist groß. Hier stelle ich einige meiner Lieblingsgerichte vor, die sich auf vielen Speisekarten finden.

KOLOKITHOKEFTEDES – ZUCCHINIBÄLLCHEN



LACHANIKA SE KOUSKOUS – GEMÜSE AUF COUSCOUS

du zusätzlich auch viele andere Produkte wie Joghurt, Aufstriche oder Snacks und eine überraschend große Auswahl an veganen Tiefkühlprodukten.

FRÜHSTÜCKEN IN GRIECHENLAND

Wir mieten meist Studios und machen das Frühstück gern selbst. Unterwegs vegan zu frühstücken war, mit Ausnahme von sehr touristischen Inseln, bis vor kurzem eine kleine Herausforderung. Mittlerweile finden sich öfter Cafés oder Bäckereien mit veganem Frühstücksangebot und es werden immer mehr. Nach veganen Optionen zu fragen lohnt sich immer, denn selbst

wenn nichts auf der Speisekarte steht, wird oft etwas gezaubert.

FREIZEITAKTIVITÄTEN FÜR VEGANE REISENDE

Finde eine Vielzahl an Angeboten wie vegane Food-Tours, vegane Kochkurse, Ausflüge, Sprachkurse, Yogaretreats uvm. auf getyourguide.de/griechenland.

Tägliche Tipps und Inspirationen zu griechischen Inseln, Unterkünften und veganen Speisen gibt es auf Instagram:

[@SHEEPANDOUZO_TRAVELBLOG.](https://www.instagram.com/sheepandouzo_travelblog)

KALO TAXIDI – GUTE REISE!

VEGANE
HOTELS UND
RESTAURANTS

Auf Santorini, Mykonos und Rhodos gibt es moderne Boutique-hotels inkl. veganem Frühstück bzw. Restaurant. Auf Patmos, direkt im Küstenort Skala, haben zwei junge innovative Menschen das vegane Restaurant PERNERA mit einem Coffee Shop und Organic Market gegründet. Sie vermieten auch einfache Studios.

- **EINE GUTE ÜBERSICHT ÜBER VEGANE UND VEGAN-FREUNDLICHE UNTERKÜNFTE GIBT ES UNTER VEGANFRIENDLYHOTELS.COM/DESTINATION/VEGAN-HOTELS-GREECE.**
- **FÜR DIE SUCHE NACH REIN VEGANEN UND VEGAN-FREUNDLICHEN RESTAURANTS EMPFEHLE ICH DIE APP HAPPYCOW.NET/EUROPE/GREECE.**

VEGAN SOULFOOD

100 WUNDERBARE GERICHTE, DIE GLÜCKLICH MACHEN

Das ursprünglich 2020 erschienene und mehrmals neu aufgelegte Kochbuch „Vegan Soulfood“ liefert – wie von Bianca Zapatka gewohnt – durch die Bank ausgezeichnete Rezepte: von Frühstück und Brunch über Hauptspeisen bis hin zu Desserts. Die größte Stärke ist die Kreativität der Autorin. Immer wieder beweist sie, dass wirklich jedes Gericht vegan umsetzbar ist. Das ist keine Übertreibung, denn selbst Bratensauce, Spiegeleier, Käse, Sauce Hollandaise oder Gulasch sind vor Zapatka nicht sicher. Abgesehen von diesen Alternativen präsentiert „Vegan Soulfood“ eine Menge an hervorragenden Rezepten auf Gemüsebasis wie Brokkoli-Nudelauflauf oder Kürbis-Risotto. Einige der Rezepte kommen auch völlig ohne Ersatzprodukte aus! Der Fokus dieses Buchs liegt auf Soulfood, das heißt Essen, das die Seele erfreut, und möglichst viel Geschmack. Dieses Konzept geht auf, auch wenn die Zutatenlisten oft länger ausfallen. Dafür punkten die Rezepte in Sachen Geschmack umso mehr! Wie immer wurden alle Gerichte von Bianca Zapatka selbst angerichtet und abgelichtet.



BIANCA ZAPATKA
VEGAN SOULFOOD
**100 WUNDERBARE GERICHTE,
 DIE GLÜCKLICH MACHEN**
 RIVA, 6. AUFLAGE, 2022
 320 SEITEN, 27,50 €
 ISBN 978-3-7423-1436-9

VEGANE SAUCE HOLLANDAISE MIT SPARGEL



ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN) | ZUBEREITUNGSZEIT 35 MINUTEN

80 g Margarine (oder vegane Butter)	2 TL Senf
20 g Mehl (oder eine glutenfreie Alternative)	1 TL Zitronensaft
200 ml Gemüsebrühe	1 Prise Kurkuma (optional für die Farbe)
200 ml Soja- oder Hafersahne	2 EL Hefeflocken (optional)
15 ml Weißwein (vegan)	Salz & Pfeffer
	1 Prise Kala Namak (optional)

ZUM SERVIEREN
 500 g Kartoffeln
(festkochend)
 1 kg grüner Spargel
 Petersilie oder Dill
 Zitronensaft

ZUBEREITUNG

- Die Margarine langsam in einem Topf zerlassen. Dann das Mehliterrühren und kurz köcheln lassen, bis eine Mehlschwitze entsteht.
- Gemüsebrühe und Sojasahne in die Mehlschwitze gießen. Weißwein, Senf, Zitronensaft und Kurkuma dazugeben und unter Rühren nochmals aufkochen, bis die Sauce schön cremig ist. Zum Schluss mit Hefeflocken, Salz, Pfeffer und Kala Namak abschmecken.
- Die ganzen Kartoffeln in einem großen Topf mit Salzwasser ca. 30 Minuten (je nach Größe) gar kochen.
- Den Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. (Bei Bedarf kann man auch die Spargelstangen in kleinere Stücke schneiden oder einfach im Ganzen braten.)
- Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Spargel ca. 8 Minuten, je nach Größe und Dicke, anbraten. Der Spargel sollte noch bissfest sein. (Wer mag, kann in der letzten Minute noch gehackten Knoblauch zugeben.)
- Die Sauce Hollandaise zusammen mit dem Spargel, den Salzkartoffeln, einem Spritzer Zitronensaft und etwas Petersilie oder Dill servieren.



© Bianca Zapotko

VEGANE POKE-BOWL MIT TOFU UND TAHINISAUCE

ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN) | VORBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN | ZUBEREITUNGSZEIT: 25 MINUTEN

FÜR DIE BOWL

180 g Jasminreis (oder jede andere Reissorte, Reismnudeln oder Quinoa)
360 ml Wasser
½ TL Salz
200 g fester Tofu (ausgedrückt und in Würfel geschnitten)
2 EL Sojasauce (z. B. Tamari)
½ TL Kurkuma
2 EL Erdnussöl (oder anderes Öl)

1 Gurke (gewürfelt)
150 g Rotkohl (gehobelt)
7 Radieschen (in Scheiben geschnitten)
3 Frühlingszwiebeln (in Scheiben geschnitten, optional)
Karottenlachs (oder 2 große Karotten)
150 g TK-Edamame
1 Avocado (gewürfelt)

FÜR DIE TAHINISAUCE

65 g Tahini (oder Erdnussbutter oder Cashewmus)
1 Knoblauchzehe (gehackt)
1 TL frischer Ingwer (gerieben)
1 TL Misopaste (optional)
1 EL Ahornsirup
1 EL Reisessig
1 EL Tamari (oder andere Sojasauce)
1 TL Sriracha (optional)
Wasser (2-4 EL)

ZUBEREITUNG

- Reis und Wasser in einen Topf (oder Reiskocher) geben und zum Kochen bringen. Dann die Hitze reduzieren, abdecken und 15 Minuten köcheln lassen, bis der Reis das gesamte Wasser aufgenommen hat. Anschließend vom Herd ziehen und 10 Minuten bei geschlossenem Deckel dämpfen lassen. Dann Salz hinzufügen, mit einer Gabel auflockern und beiseitestellen.
- Den Tofu gut abtropfen lassen, dann in Küchenpapier wickeln und gut ausdrücken, bis er sehr trocken aussieht. Anschließend in Würfel schneiden und mit Sojasauce und Kurkuma marinieren.
- Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und den Tofu von allen Seiten goldbraun knusprig anbraten. Anschließend herausnehmen.
- Karotten-Lachs vorbereiten oder 2 große Karotten mit einem Gemüseschäler in Bänder schneiden. Edamame gemäß Packungsanweisung auftauen.
- Alle Zutaten für die Tahinisauce in einem Mixer glatt pürieren. Dann Wasser hinzufügen, bis die erwünschte Konsistenz erreicht ist.
- Den Reis auf 4 Schalen verteilen. Vorbereitetes Gemüse und den Tofu auf dem Reis anordnen, wie auf den Fotos gezeigt.
- Nach Belieben mit Sesam, Jalapeños und Kräutern toppen. Die Poke-Bowl mit Tahinisoße und frischen Zitronen oder Limetten an der Seite servieren.



MANGO- MARACUJA- CHEESECAKE

ZUTATEN (FÜR 1 TORTE)

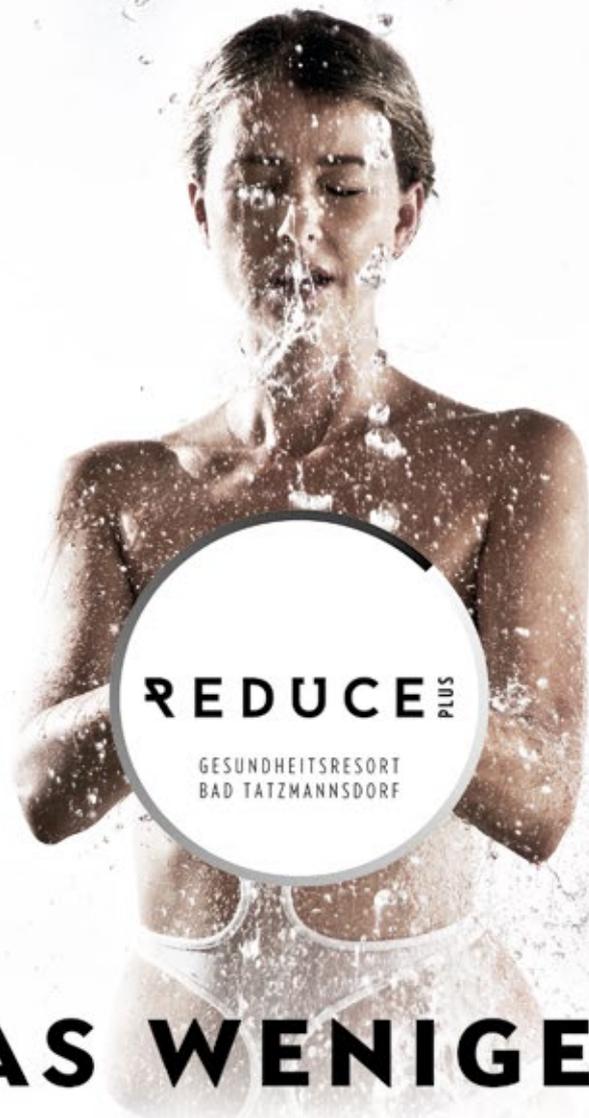
VORBEREITUNGSZEIT: 5 MINUTEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN

200 g vegane Butterkekse (oder andere vegane Kekse)
 120 g vegane Butter (geschmolzen)
 250 g Mango (geschält und entkernt)
 250 g veganer Frischkäse (z. B. von Simply V oder alternativ Alpro Skyr)
 75 g Zucker (Sorte nach Belieben + etwas mehr, optional)
 200 ml pflanzliche Schlagcreme (gekühlt oder andere Pflanzensahne)
 80 ml Kokosmilch
 1 Pckg. Agar-Agar (ausreichend für 500 ml)
 2 TL Maisstärke (oder Speisestärke + 5 EL Wasser)
 4 Maracujas (das Fruchtfleisch herausgelöst oder ca. 120 ml Mangopüree)
 Früchte nach Belieben (z. B. Nektarinen oder Pfirsiche)
 Kokosraspeln (oder Kokosflakes)

ZUBEREITUNG

- Den Boden einer Springform (20 cm Durchmesser) mit Backpapier auslegen.
- Die Kekse in eine Küchenmaschine (oder einen Mixer) geben und fein mahlen. (Alternativ kann man die Kekse auch in einen Gefrierbeutel geben und mit dem Nudelholz überrollen.) Dann die Krümel in eine Schüssel geben, die geschmolzene vegane Butter darübergießen und verrühren, bis die Krümel gleichmäßig befeuchtet sind. Den Keksteig auf den Boden der vorbereiteten Form geben und gut festdrücken. Anschließend mindestens 15 Minuten in den Kühlschrank oder Gefrierschrank stellen, damit der Boden fest wird.
- Das Mangofruchtfleisch, veganen Frischkäse und Zucker in einen Mixer geben und cremig mixen. (Alternativ kann man auch einen Pürierstab verwenden.) In einer Rührschüssel die pflanzliche Schlagcreme mit einem elektrischen Handmixer aufschlagen.
- In einem kleinen Topf das Agar-Agar in die Kokosmilch rühren. Zum Kochen bringen und ca. 2 Minuten köcheln lassen (oder laut Packungsanleitung.) Dann vom Herd nehmen und 2-3 EL der Mangocreame einrühren, damit es etwas abkühlt.
- Nun die restliche Mangocreame vorsichtig in die Agar-Agar-Mischung rühren und dann die pflanzliche Schlagcreme unterheben. Alles nur so lang rühren, bis es gut vermischt ist, damit die aufgeschlagene Sahne nicht komplett zusammenfällt. Die Mischung dann sofort in die Form auf den Keksboden füllen, glatt streichen und mindestens 4 Stunden (oder besser über Nacht) im Kühlschrank fest werden lassen.
- In einer Tasse die Maisstärke in 5 EL Wasser auflösen. Dann mit dem Maracujafuchtfleisch in einen kleinen Topf geben und unter Rühren aufkochen. Bei mittlerer Hitze ca. 2-3 Minuten oder so lang köcheln lassen, bis die Mischung genug eingedickt ist. (Wer mag, kann noch etwas Zucker hinzugeben.) Dann zum Abkühlen beiseite stellen.
- Sobald die Torte fest geworden ist, kann man mit einem scharfen Messer vorsichtig am Rand der Springform entlang schneiden. Dann die Form langsam öffnen und die Torte herausnehmen. Die Maracujasauce über die Torte gießen, mit sommerlichen Früchten, Kokosraspeln oder anderen Toppings garnieren und gekühlt servieren.



REDUCE PLUS

GESUNDHEITSRESORT
BAD TATZMANNSDORF

DAS WENIGE DAS SO WERTVOLL IST

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

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



VEGAN COOKING WEEKEND

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

ab EUR 439,- p. P.
19.04. - 21.04 & 06.12 - 08.12.2024
REDUCE Hotel Vital ****S
Bad Tatzmannsdorf

GESUNDE AUSZEIT

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

ab EUR 507,00 p. P.
buchbar bis 23. Dez. 2024
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

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

 burgenland



Lidl lohnt sich

Über **450**
vegane Produkte
im Sortiment

AUF DEM
WEG NACH
MORGEN



Gut für den Planeten. Gut für die Menschen. Gut für dich:

Nachhaltige Ernährung

Tierische Lebensmittel haben generell einen deutlich größeren CO₂-Fußabdruck als pflanzliche Alternativen. Daher arbeiten wir daran, unser pflanzenbasiertes Sortiment weiter auszubauen. Bereits jetzt gibt's bei uns 450 vegane Produkte.



CLIMATE GROUP
Partner
Unternehmen für
wirksamen Klimaschutz

www.lidl.at/vegan
wwf.at/superpower



CAFÉ BABOLINO

Das Café Babolino in der Klagenfurter Innenstadt bietet seit Ende 2022 vegane und glutenfreie Köstlichkeiten an. Das angenehm hell eingerichtete Lokal ist ruhig in einem Innenhof gelegen; in der warmen Jahreszeit gibt es auch einen gut besuchten Gastgarten in der Fußgänger:innenzone.



Alle Fotos © Barbara Jakopitsch

Angeboten wird eine kleine Standard-Karte (z. B. Chili sin Carne, Laibchen mit frischem Gemüse) sowie eine Wochenkarte mit täglich wechselnden Gerichten (auf Facebook zu finden). Von gutbürgerlicher Küche bis leicht und frisch reicht der Bogen der Speisen im Babolino. Wir haben die Kärntner Kasnudeln probiert und waren beeindruckt, wie geschmackig und harmonisch gewürzt sie sich präsentierten – und das vegan und glutenfrei! Auch Spaghetti Bolognese und Hirselaibchen mit Ratatouille konnten überzeugen. Für die Kaffeepause gibt es zudem diverse Kuchenkreationen. Frühstücksvariationen sorgen für einen schmackhaften Tagesbeginn – von klein und süß über Avocadobrot bis zum Luxusfrühstück mit Brotkorb, veganem Käse, Rohkost, Kaffee, Orangensaft und mehr.



Hauptspeisen gibt es ab 10 €, Kuchen ab 4 € und ein Frühstück kostet je nach Größe zwischen 3 und 20 €.

Die Inhaberin Barbara Jakopitsch und ihr Team sind mit viel Engagement um ihre Gäst:innen bemüht und machen den Aufenthalt zu einem kulinarischen und atmosphärischen Genuss.

CAFÉ BABOLINO
KRAMERGASSE 3
9020 KLAGENFURT
DI-SA 07:00–18:00 UHR

SISHAUS HOSTEL



Alle Fotos © Sishaus

Social, integrative, sustainable – kurz SIS. Auf diesen drei Säulen fußt das Konzept des 2022 eröffneten Grazer Hostels Sishaus. In Graz handelt es sich dabei um ein Unikat, denn das Sishaus ist komplett vegan! Das Akronym SIS ist Programm: „Social“ steht für Sozialprojekte, die durch das Haus finanziert werden, „integrative“ für die multikulturelle Zusammenarbeit des Teams und „sustainable“ für das Nachhaltigkeitskonzept des Hostels – die Möblierung stammt beispielsweise zum Großteil aus Upcyclingprojekten.

In alter Hostelmanier gibt es Schlafsäle mit bis zu sechs Betten, jedoch werden auch Privatzimmer mit eigenem Badezimmer angeboten. Die Lage des Hostels ist top, da es direkt in der Altstadt liegt und sowohl der Jakominiplatz als auch der Hauptplatz in wenigen Gehminuten erreichbar sind. Das Hostel bezeichnet sich selbst als familien- und tierfreundlich.



Kulinarisch fokussiert sich das Sishaus auf die frühen Stunden: Unter der Woche gibt es vier Frühstücksmenüs und am Wochenende Brunch. Außerdem stehen verschiedene vegane Snacks und Getränke zur Auswahl. Die Preise für ein Frühstück liegen aktuell bei etwa 8 € (ohne Getränke). Unter die Kategorie Snacks fallen übrigens auch Wraps; diese gibt es täglich ab 11 Uhr. Selbstverständlich ist das Angebot auch für externe Gäst:innen bestimmt!

SISHAUS HOSTEL
HANS-SACHS-GASSE 8
8010 GRAZ
MO-FR 09:00–12:00 UHR
SA-SO 09:00–15:00 UHR

Sinnvoll vererben

Für Werte, die bleiben.



Heute für die Welt von morgen

Sie möchten Anliegen, die Ihnen am Herzen liegen, über den Tod hinaus unterstützen?

Sorgen Sie zu Lebzeiten dafür, etwas Bleibendes zu hinterlassen!



Informieren Sie sich unverbindlich und fundiert mit unserer Broschüre – kostenlos bestellbar unter:
vegan.at/testament oder **+43 1 909 2101**.

VEGAN WOLF



Alle Fotos © Wolfgang Suchy, Vegan Wolf

Vegan einzukaufen kann herausfordernd sein – man muss Etiketten lesen, Inhaltsstoffe prüfen oder QR-Codes scannen. Zwar vereinfacht das V-Label den Einkauf, doch wäre es nicht schön, einfach in den Laden zu gehen und zu nehmen, worauf man Lust hat? Genau das dachte sich auch Wolfgang Suchy und eröffnete sein Geschäft Vegan Wolf im letzten November. Vegane Produkte können entweder vor Ort gekauft oder mit einem Lieferservice bestellt werden.

Der Vegan Wolf bietet so ziemlich alles, was das Herz begehrt: Fleisch- und Käsealternativen, „Keine-Milch“-Produkte, Aufstriche, Gebäck, Kosmetik, Basics oder Getränke – die Auswahl kann sich durchaus sehen lassen. Selbst pflanzliche Tiernahrung ist erhältlich. Aktuell gibt es außerdem

Kartoffeln und Zwiebeln, jedoch kein Obst und Gemüse. Parallel dazu bietet Vegan Wolf seine Produkte zum Liefern an. Die Preise liegen ein wenig über dem Durchschnitt großer Lebensmittelketten, sind in Anbetracht des kleinen Unternehmens jedoch völlig in Ordnung.

Wolfgang Suchy, der Vegan Wolf persönlich, ist mit der veganen Community eng vernetzt. In den sozialen Medien berichtet er regelmäßig über sein Projekt. Letztes Jahr war er außerdem bereits mit einem Stand bei unseren Events vertreten. Der Laden von Vegan Wolf liegt in der Wiener Taborstraße, ganz in der Nähe vom Augarten, und ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut zu erreichen.



VEGAN WOLF
TABORSTRASSE 96
1020 WIEN
MO-MI 09:00-16:00 UHR
DO-FR 09:00-19:00 UHR

RADIKALES TIERRECHT ZEHN FRAGEN ZUM ANTISPEZIESISMUS

Antispeziesismus – ein Begriff, der noch nicht in deutschsprachigen Wörterbüchern zu finden und in der Tierrechtsbewegung dennoch enorm wichtig ist. Grundlegende Rechte für Lebewesen jeglicher Art sind das Fundament aller tierethischen Diskurse. Das klingt doch sehr radikal, ist aber auch durchwegs beabsichtigt, denn der Autor Jérôme Segal bezieht sich etymologisch immer wieder auf das lateinische Wort „radix“ für Wurzel, von dem „radikal“ abgeleitet werden kann. Tierrechte müssen also an der Wurzel gepackt werden. In zehn Abschnitten beschäftigt sich der Historiker in diesem Buch mit verschiedenen Fragen zum Antispeziesismus. Neben geschichtlichen Überblicken zur Entstehung des Begriffs und Parallelen zu anderen politisch-ideologischen Bewegungen geht er dabei auch auf aktuelle Diskurse ein, z. B. darauf, ob Veganismus und Antispeziesismus dasselbe sind. Das Buch liefert hier eine Menge an Informationen, versucht aber nicht, konkrete Antworten zu geben. Vielmehr sollen die Fragen zum Nachdenken anregen und zu eigenen Überlegungen führen. Bei dem Buch handelt es sich am ehesten um ein politisches Essay, das einen guten Überblick verschafft.

Jérôme Segal erörtert diese zehn Fragen, die er sich immer wieder selbst stellt, im vorliegenden Buch anhand von wissenschaftlicher Literatur. Damit setzt er einen durchaus relevanten Schritt, denn auch wenn sich Vorreiter:innen wie Peter Singer intensiv mit Tierethik beschäftigten, befinden wir uns aktuell noch in der Frühphase des wissenschaftlichen Diskurses zum Antispeziesismus – einschlägige Standardwerke gibt es noch nicht. „Radikales Tierrecht“ könnte eines der wegberreitenden Bücher werden. Vor allem für Einsteiger:innen in die Thematik ist dieses Buch zu empfehlen.



JÉRÔME SEGAL
RADIKALES TIERRECHT –
ZEHN FRAGEN ZUM
ANTISPEZIESISMUS
 TURIA + KANT, FEBRUAR 2024
 161 SEITEN, € 19,00
 ISBN 978-3-98514-085-5



VEGAN DURCHSTARTEN – EIN ARZT KLÄRT AUF

Der Wiener Allgemeinmediziner Dr. med. Markus Kolm lässt seit einigen Jahren mit einem bemerkenswerten Engagement aufhorchen. Im Rahmen von Vorträgen, auf seiner Website vegandurchstarten.at sowie in Medienbeiträgen und -interviews informiert er evidenzbasiert über die gesundheitlichen Aspekte der pflanzlichen Ernährung. Nun hat er ein lesenswertes Buch geschrieben: „Vegan durchstarten – ein Arzt klärt auf“ richtet sich an Ärzt:innen, Angehörige anderer Gesundheitsberufe sowie interessierte Leser:innen, die ihr Wissen über vegane Ernährung vertiefen möchten. Ein Schwerpunkt des Kompendiums liegt auf dem präventiven Potential der pflanzlichen Ernährung. Ausführlich geht der Autor auf die Bedeutung von Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen sowie auf ernährungsassoziierte Erkrankungen wie Bluthochdruck und Diabetes mellitus Typ 2 ein. Weiters widmet er sich intensiv potenziell kritischen Nährstoffen und erklärt, wie die Versorgung damit sichergestellt werden kann. Im Rahmen dessen informiert Markus Kolm auch über das zuletzt viel diskutierte Vitaminoid Cholin. Schließlich thematisiert er aussagekräftige Laborparameter, die bei einer veganen Ernährung relevant sind. Ärzt:innen kann das Werk somit als hilfreicher Leitfaden bei der Beratung von vegan

lebenden Menschen dienen, während interessierte Lai:innen umfassendes Wissen über alle wesentlichen Aspekte der veganen Ernährung erhalten. Infoboxen, praktische Tipps für den Alltag und ein stichwortartiges Fazit am Ende jedes Kapitels machen das Buch zudem zu einem übersichtlichen Nachschlagewerk.

Erstellt wurde das Buch mit Unterstützung der Veganen Gesellschaft, die inhaltlich Feedback geben durfte. Alle Abbildungen stammen von der VEGAN.AT-Grafikerin Katharina Gerold.



MARKUS KOLM
VEGAN DURCHSTARTEN –
EIN ARZT KLÄRT AUF
 SPRINGER VERLAG,
 ERSCHEINT IM SOMMER 2024
 120 SEITEN, € 29,99
 ISBN 978-3-662-68300-2

ZUM GLÜCK WEG

Alles stehen und liegen lassen, mit einem ausgebauten Bus ins Blaue fahren und das große Abenteuer suchen – all das wollte Anna Derndorfer eigentlich nie. Doch nachdem ihr Mann von seinem großen Reisetraum erzählt hatte, griff diese Sehnsucht nach der Ferne langsam auch auf sie über. Beide kündigten ihre Jobs, besorgten sich einen roten Citroën Jumper und machten sich ins Ungewisse auf. Was folgt, ist ein Reisebericht mit allen Höhen und Tiefen, die eine solche Unternehmung mit sich bringt: neue Freundschaften, Pannen, Aussteiger:innenromantik und finanzielle Engpässe; oder kurz: eine große Portion Erfahrung.

Anna Derndorfer verarbeitet in diesem Buch nicht nur die Eindrücke des erlebten Abenteuers, sondern auch die spirituelle Reise durch ihren eigenen Geist. Immer wieder stellt sie sich die großen Fragen des Lebens und findet ihre eigenen Antworten darauf. Als sie nach über eineinhalb Jahren zurückkommt, hat sich ihr Leben nachhaltig verändert.

„zum glück weg“ ist kein Roman im klassischen Sinne. Viel eher erwartet die Leser:innen eine Mischung aus Reisebericht und Erzählung, philosophischen Überlegungen und spiritueller Suche – eine Suche nach Antworten und dem großen Glück. Beides ist oftmals genau an den Orten zu finden, die zunächst nicht danach aussehen.



ANNA DERNDORFER
ZUM GLÜCK WEG
 DRAVA, FEBRUAR 2024
 120 SEITEN, € 21,00
 ISBN: 978-3-99138-080-1

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 viertel-jährlich halb-jährlich jährlich

Oder einfach
online
ausfüllen!

Unterstützung



Entsprechender Jahresbeitrag: _____

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.

SAU

GÜNSTIG!

KOSTET JETZT GLEICH VIEL ODER
WENIGER ALS DAS TIERISCHE PENDANT.*

100% PFLANZLICH

LEBERKÄSE.



VEGA
VITA
VON BILLA



VEGAN

EXKLUSIV BEI:

BILLA & BILLA PLUS

ADEG

Sutterlüty
MEIN LÄNDLEHART

*Der Vergleich erfolgt mit den BILLA Eigenmarken ausgenommen clever. Ist kein vergleichbares Eigenmarkenprodukt vorhanden, wird ein vergleichbares Produkt einer Drittmarke als Basis herangezogen. Die Produktpreisvergleiche beziehen sich auf den Grundpreis je 100 g oder je Liter. Aktionspreise werden nicht berücksichtigt. Alle Infos auf BILLA.at

IMPRESSUM: VEGAN.AT NR. 411/2024 ■ MEDIENINHABERIN, HERAUSGEBERIN & VERLEGERIN: VEGANE GESELLSCHAFT ÖSTERREICH
MEIDLINGER HAUPTSTRASSE 63/6, 1120 WIEN ■ TEL: +43 1 909 2 101 ■ WWW.VEGAN.AT ■ INFO@VEGAN.AT ■ ZVR-ZAHL: 208143224
SPENDEN: IBAN: AT236000000092133538 BIC: BAWAATWW ■ CHEFREDAKTION: FELIX HNAT ■ INHALT: TAMARA BARTSCH, CHRISTIAN GIGLER,
JULIA HALBWACHS, SILVIA JANDL, SABINE MÜLLER, KATHARINA PETTER, SARAH PIVODA, MARTIN SCHLATZER, TERESA STROBEL, PIA TRAUNER,
MERCEDES ZACH ■ LAYOUT: ANDREAS STRATMANN ■ LEKTORAT: LINDA FRANZ, MERCEDES ZACH ■ ANZEIGENLEITUNG: MERCEDES ZACH
AUFLAGE: 20.000 ■ GEDRUCKT VON PRINT ALLIANCE HAV PRODUKTIONS GMBH, DRUCKHAUSSTRASSE 1, 2540 BAD VÖSLAU
IN ÖSTERREICH MIT VEGANEM PAPIER UND MINERALÖLFREIEN PFLANZLICHEN DRUCKFARBEN HERGESTELLT