



vegan.at

MAGAZIN DER VEGANEN GESELLSCHAFT

PAMELA ANDERSON

Präsentiert ihre Herzensrezepte

NEUE KOCHLEHRE

Erste Lehrlinge starten

WINTERSPORT

Vegan durch die Alpen

VEGGIE MADE IN EUROPE

Kommt ein EU-Aktionsplan?

VEGAN 50+

**GESUND VON DER LEBENSMITTE
BIS INS HOHE ALTER**

GANZ SCHÖN SCHNITTIG.

DAS NEUE QIMIQ VEGAN

Die pflanzliche Innovation:
schnittfest, aufschlagbar
& geschmacksneutral.

FORMSTABILE
ERGEBNISSE
OHNE WEITERE
ZUSÄTZE.



HAT JETZT
MAL PAUSE

INHALT

ZU GAST AB SEITE 4



INTERVIEW Andreas Vojta

4

WISSEN AB SEITE 8



GESUNDHEIT Vegan 50+	8
WIRTSCHAFT Pflanzlich ist am günstigsten	11
WIRTSCHAFT Grüne Zahlen	12
GESUNDHEIT Neue kritische Nährstoffe?	13
UMWELT Fleisch- & Milchalternativen unter der Lupe	14
POLITIK Veggie made in Europe?	16

VEGANE GESELLSCHAFT AB SEITE 18

KOCHLEHRE Die ersten Lehrlinge starten	18
V-LABEL Neue Produkte	21
VEGUCATION im Lehrplan der Ecole Güssing	22
UNTERSTÜTZUNG Ihre Vorteile	23
EVENTS Unsere Veranstaltungen	24
TEAM Eine Mitarbeiterin stellt sich vor	26
VEREIN Ein Unterstützer stellt sich vor	37

LEBEN AB SEITE 27

LEBEN Veganer Urlaub	27
REZEPTE Pamela Andersons Kochbuch	28
WINTERSPORT Vegan durch die Alpen	32
VEGAN IM ALTER Zu Besuch im Altersheim	34
REZENSIONEN Neuerscheinungen	36
GASTRONOMIE Für Sie getestet	38

IMPRESSUM	40
------------------	----

LIEBE LESER:INNEN,

in dieser Ausgabe setzen wir einen besonderen Schwerpunkt und widmen uns einem Thema, das eher selten angesprochen wird. Was bei veganer Ernährung ab der Lebensmitte aus ernährungswissenschaftlicher Perspektive beachtet werden sollte und wie eine gesunde rein pflanzliche Ernährung auch im höheren Alter organisiert werden

kann, wenn bereits mehr Unterstützung notwendig ist, erfahren Sie in unserem Ernährungsartikel ab Seite 8 sowie in der Rubrik Leben ab Seite 34.

Der Interviewpartner für diese Ausgabe fällt noch nicht in diese Altersgruppe, weiß aber dennoch einiges zu berichten: Spitzensportler Andreas Vojta lebt seit sieben Jahren vegan, war als Neuntplatzierte beim Vienna City Marathon 2025 der schnellste Läufer aus Europa und gibt uns Einblick in seinen Trainingsalltag (Seite 4).

Wer nicht gerade für einen Marathon trainiert und keinen entsprechenden Kalorienverbrauch hat, kann es bestätigen: Vegane Ernährung ist nicht teuer, sondern sogar die günstigste Ernährungsform, wie eine neue Studie zeigt (Seite 11). Weitere spannende Aspekte der pflanzlichen Ernährung präsentieren wir in unserem Umwelt-Artikel ab Seite 14.

Im Juli 2025 startete außerdem die vegetarisch-vegane Kochlehre. Wir sind stolz darauf, zu diesem Erfolg beigetragen zu haben, und berichten von den neuesten Entwicklungen (Seite 18).

Ob Ski fahren, rodeln oder eislaufen – wer den Winterurlaub nachhaltig verbringen möchte, kann sich von unserem Artikel inspirieren lassen (Seite 32) oder unsere Urlaubsempfehlungen entdecken (Seite 27).

Ein Überblick über unsere Event-Highlights von 2025 und die anstehenden Veranstaltungen erwartet Sie ab Seite 24. Außerdem wie gewohnt auch in dieser Ausgabe: Restaurant- und Buchvorstellungen, neu zertifizierte V-Label-Produkte sowie köstliche vegane Rezepte – diesmal aus Pamela Andersons neu erschienenem Kochbuch (Seite 28).

Eine informative und unterhaltsame Lektüre wünscht Ihnen

Felix Hnat



EDITORIAL

© Daniela Deml | Katharina Gerold

FEEDBACK,
WÜNSCHE ODER
ANREGUNGEN?
SCHREIBEN SIE UNS MIT
DEM BETREFF „MAGAZIN“
AN INFO@VEGAN.AT!



▪ SPITZENSPORTLER

▪ OLYMPIONIKE

▪ LAUFTRAINER

▪ VEGANE NASCHKATZE

ANDREAS VOJTA

DER ÖSTERREICHISCHE ATHLET ANDREAS VOJTA HAT VIELE ERFOLGE ZU FEIERN. BEKANNT IST ER VOR ALLEM DURCH SEINE ERSTAUNLICHEN LEISTUNGEN AUF DER MITTELSTRECKE UND ALS REGELMÄßIGER TEILNEHMER UND UNTERSTÜTZER DES TIERSCHUTZLAUFS. VIELE KENNEN IHN ABER AUCH ALS VEGANE NASCHKATZE, WEIL ER AUF SEINEN SOCIAL-MEDIA-KANÄLEN ZEIGT, WIE SICH SPORT UND GENUSS VERBINDEN LASSEN.

MITTELSTRECKE AUF OLYMPIANIVEAU, MARATHON IN REKORDZEITEN UND DIESES JAHR AUCH SCHON EINEN ULTRARUN IN DER TASCHE: WAS BEWEGT DICH, IMMER WEITERZUMACHEN?

Das Laufen hat mir von Klein auf Spaß gemacht und im Turnunterricht der Schule hat sich dann auch schon ein gewisses Talent herauskristallisiert. Vor ca. 23 Jahren habe ich begonnen, vereinsmäßig zu trainieren, und seither hat mich dieser Sport nicht mehr losgelassen. Auch wenn das Laufen für manche eintönig erscheinen mag, gibt es doch eine große Bandbreite an Herausforderungen. Genau deswegen setze ich mir immer neue Ziele – sei es das Verbessern von bestehenden Zeiten oder das Meistern von neuen Distanzen. So war ich z. B. lange Zeit über die 1.500 Meter unterwegs und über diese Distanz auch bei den Olympischen Spielen am Start. Danach ging es weiter zu den Langstrecken, bis ich vor zwei Jahren schließlich das erste Mal beim Marathon „gelandet“ bin. Dieses Jahr hat sich dann zufällig auch mein erster Ultralauf ergeben – weil ich beim Wings for Life Run in Wien 68,5 Kilometer abgespult habe.

WAS SIND DIE GRÖßTEN ERFOLGE DEINER KARRIERE?

Auch wenn sicher viele meine Olympiateilnahme auf Platz 1 erwarten, sind es für mich die langjährige Konstanz und Verletzungsfreiheit. Ich habe am Papier vielleicht nicht den großen (internationalen) Erfolg vorzuweisen, bin aber seit ca. 2009 durchgehend auf internationalem Level dabei und konnte in dieser Zeit 51 Staatsmeistertitel erringen – so viele wie kein:e Leichtathlet:in vor mir. Außerdem musste ich in über zwei Jahrzehnten keine einzige Trainingswoche verletzungsbedingt auslassen. Auch das hat für mich einen großen Stellenwert, da das Laufen für mich nicht nur ein Beruf, sondern auch eine Leidenschaft ist, die ich auch die nächsten Jahrzehnte noch gesund ausüben möchte.

Platz 2: Die Teilnahme an den Olympischen Spielen in London. Dieses Sportevent ist einzigartig und bietet eine Stimmung, wie ich sie noch nie zuvor erlebt habe. Diese Erfahrung war für mich eine große Motivation, um auch in Zukunft Gas zu geben. Auch wenn es z. B. für Tokyo 2021 knapp nicht gereicht hat, habe ich die nächsten Spiele natürlich immer im Blick!



» ICH HABE KEINEN BEDARF AN LEBENSMITTELN, SONDERN AN NÄHRSTOFFEN. UND DIESE KANN ICH TIERISCH WIE PFLANZLICH ZUFÜHREN.

Platz 3: Meine Vielseitigkeit – ich habe Staatsmeistertitel von 800 Metern bis hin zum Marathon vorzuweisen. Diese Entwicklung ist das Ergebnis davon, dass ich mir laufend neue Ziele setze. Ich denke, dass mir die Grundschnelligkeit, die ich von der Mittelstrecke mitbringe, auch über den Marathon und darüber hinaus helfen wird.

ERZÄHL UNS DOCH EIN WENIG ÜBER DEINE TRAININGSROUTINE. WIE SIEHT EIN NORMALER TAG IM LEBEN EINES PROFILÄUFERS AUS?

So wie es für die meisten am Vormittag zum Arbeitsplatz geht, steht für mich im Normalfall die (erste) Trainingseinheit an. Ich habe ca. 8–10 Laufeinheiten pro Woche und spule dabei, je nach Saisonphase, zwischen 120 und 200 Kilometer pro Woche ab. Da ich nebenbei auch in verschiedenen Bereichen selbstständig bin, kommen in einer durchschnittlichen Woche vermutlich 20–30 Stunden „klassische“ Arbeitszeit hinzu. Im Endeffekt unterscheidet sich mein Tag also nicht besonders von anderen Personen, außer dass der Sport bei mir oberste Priorität hat und ich meine Zeit durch die Selbstständigkeit entsprechend einteile.

GIBT ES EINEN SPEZIELLEN DIÄTPLAN, DER SICH AN DEINEM TRAINING ORIENTIERT?

Nein, zumindest nicht in dem Sinn, wie sich das Leute im Leistungssport vielleicht vorstellen würden. Natürlich ist eine ausgewogene, bedarfsdeckende Ernährung die Grundlage für sportliche Höchstleistungen – allerdings setze ich

das intuitiv im Alltag um. Jeden Tag stelle ich meine Mahlzeiten aus den drei Grundpfeilern Getreide, Hülsenfrüchte und Gemüse zusammen und schaffe damit eine gute Basis für den Sport.

WIE LANG LEBST DU BEREITS VEGAN UND WAS HAT DICH DAZU BEWOGEN, AUF TIERISCHE PRODUKTE ZU VERZICHTEN?

Ich lebe nun seit Mai 2018 vegan, also etwas über sieben Jahre. Davor habe ich mich zwei Jahre vegetarisch ernährt. Der Grund für beide Umstellungen war der ethisch-ökologische Aspekt. Im „vegetarischen Stadium“ musste ich schließlich meine Heuchelei erkennen, da ich mich mit der Ei- und Milchindustrie auseinandergesetzt habe. Mir wurde klar, dass ich nur mit einer veganen Lebensweise meine eigenen moralischen Wertvorstellungen und mein tatsächliches Handeln in Einklang bringen kann.

SIEHST DU GESUNDHEITLICHE VORTEILE IN DIESER ERNÄHRUNG BZW. HAT DIE VEGANE ERNÄHRUNG DEINE LEISTUNGEN BEEINFLUSST?

Da ich mich aus ethisch-ökologischen Aspekten für eine vegane Lebensweise entschieden habe, spielt(e) der gesundheitliche Aspekt für mich eigentlich keine bzw. nur eine untergeordnete Rolle. Ich hatte diesbezüglich eine ganz nüchterne Herangehensweise: Ich habe keinen Bedarf an Lebensmitteln, sondern an Nährstoffen. Und diese kann ich tierisch wie pflanzlich zuführen. Beim Leistungsaspekt bin ich immer vorsichtig, da es extrem schwierig ist, ihn

BEI DER VEGAN PLANET (15.–16.11.2025) WIRD MARATHON-PROFI ANDREAS VOJTA EINEN VORTRAG HALTEN – TICKETS UNTER VEGAN-PLANET.AT!



▶▶▶ EIN WORTWÖRTLICHER LEBENSLAUF

- 1989 GEBOREN IN WIEN
- 2010 STAATSMESTERTITEL ÜBER 1.500 M – ERSTER TITEL IN DER ALLGEMEINEN KLASSE
- 2010 FINALTEILNAHME BEI DEN EUROPAMEISTERSCHAFTEN IN BARCELONA (1.500 M)
- 2011 TEILNAHME AN DEN HALLENEUROPEAMEISTERSCHAFTEN (1.500 M)
- 2012 EM HELSINKI – BESTE ZEIT IM SEMIFINALE, 10. PLATZ IM FINALE (1.500 M)
- 2012 TEILNAHME BEI DEN OLYMPISCHEN SPIELEN IN LONDON
- 2013 BRONZE BEI DER SOMMER-UNIVERSIADE IN KAZAN ÜBER 800 M
- 2014 TEILNAHME AN HALLEN-WM IN SOPOT UND EM IN ZÜRICH
- 2015–2016 TITELVERTEIDIGUNG ÜBER 1.500 M BEI NATIONALEN MEISTERSCHAFTEN
- 2017 DOPPEL-STAAATSMESTER ÜBER 1.500 M UND 5.000 M
- 2017 BRONZE BEI DER UNIVERSIADE IN TAIPEI (5.000 M)
- 2018 UMSTIEG AUF EINEN VEGANEN LEBENSSTIL
- 2018 GRÜNDUNG DER LAUFHELD-COMMUNITY
- 2023 14. PLATZ BEIM VIENNA CITY MARATHON (BESTE:R ÖSTERREICHER:IN)
- 2025 ZWEITWEITESTE DISTANZ BEI ULTRARUN (WINGS FOR LIFE) – 68,54 KM!



Fotos: © Wilhelm Illge

auf ein Element der Lebensführung zu reduzieren. Subjektiv hat sich meine Regenerationsfähigkeit seit der Umstellung verbessert, ich fühle mich nach Belastungen also schneller erholt und benötige auch weniger Schlaf als früher. Was ich persönlich jedenfalls nach sieben Jahren pflanzlicher Ernährung in Bezug auf meine Leistungsfähigkeit sagen kann: Es geht mindestens genauso gut wie mit tierischen Produkten und dieses Argument kann somit keine Ausrede sein, um weiterhin die Ausbeutung von Tieren zu rechtfertigen!

WAS ISST DU VOR BZW. NACH EINEM MARATHON?

In den vier Tagen vor dem Marathon steht Carboloadung auf dem Programm, also das verstärkte Zuführen von kohlenhydratreichen Lebensmitteln. Dadurch sollen die Energiespeicher komplett aufgefüllt werden, da diese bei einem Marathon eine entscheidende Rolle spielen. Am Abend vor dem Rennen wird natürlich auch kohlenhydratreich gegessen, ohne sich zu überfüllen, da sonst der Schlaf und dementsprechend die Erholung direkt vor dem Rennen eingeschränkt wären.

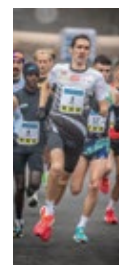
Am Vormittag des Rennens folgt dann noch ein Frühstück, das sättigt, gleichzeitig aber nicht zu schwer im Magen liegt. Bei mir sind das z. B. eingeweichte Haferflocken mit Beeren und Nüssen etwa drei Stunden vor dem Rennen.

HAST DU DAS GEFÜHL, DASS SICH IN DER ÖFFENTLICHKEIT ETWAS GEÄNDERT HAT, SEIT DU VEGAN LEBST?

Ich merke durchaus, dass an der Kombination von Leistungssport und einem veganen Lebensstil Interesse besteht. Ich versuche als gutes Beispiel voranzugehen und den Leuten zu zeigen, dass es geht. Allgemein merke ich sehr positives Interesse an pflanzlicher Ernährung im Sport und freue mich, wenn ich meine Erfahrungen und Tipps mit anderen teilen kann.

DU BETREIBST DIE PLATTFORM LAUFHELD.COM. KANNST DU UNS EIN BISSCHEN ÜBER DIE LAUFHELD-COMMUNITY ERZÄHLEN?

Wie man bestimmt schon herauslesen konnte, ist das Laufen für mich nicht nur ein kurzzeitiger beruflicher Abschnitt, sondern eine Leidenschaft, die seit der Schulzeit zu meinem Leben gehört. Da sich in über zwei Jahrzehnten Laufsport, davon sechzehn Jahre leistungsorientiert als Profi, viele Eindrücke, Erfahrungen und Wissen angesammelt haben, wollte ich das Ganze auch auf einfache und direkte Weise an alle interessierten Hobbyläufer:innen weitergeben, um sie bei der schönsten Sportart der Welt zu unterstützen. Begonnen hat es mit Trainings-, Test- und Infovideos rund ums Thema Laufen auf YouTube und mittlerweile gibt es eine eigene kostenlose Laufheld-Community. Oft mangelt es Einsteiger:innen und Hobbyläufer:innen nicht an Motivation, sondern am Wissen, richtig zu trainieren. Und wenn das der Fall ist, dann wird man nicht nur besser, sondern bleibt dabei im Optimalfall auch verletzungsfrei.



WEITERE INFORMATIONEN:

- Laufheld-Community: community.laufheld.com
- Instagram-Profil von Andreas Vojta: [@fast_n_food](https://www.instagram.com/fast_n_food)

IM INTERNET BIST DU UNTER ANDEREM ALS NASCHKATZE BEKANNT UND DEIN „CANDY-CHECK“ ERFREUT SICH GROSSE BELIEBTHEIT. WAS IST DERZEIT DEINE LIEBLINGSSCHOKOLADE?

Das stimmt, ich war schon immer eine große Naschkatze und wollte zeigen, dass man weder als Veganer:in noch als Leistungssportler:in darauf verzichten muss. Im Gegenteil – die Auswahl ist mittlerweile so groß, dass ich hier gar keine konkrete Süßigkeit nennen kann, die alle anderen übertrumpft. Das ist aber auch sehr schön so, da mir dadurch nicht nur laufender Content gesichert ist, sondern auch die positive Entwicklung in Bezug auf die Verfügbarkeit von veganen Lebensmitteln im Supermarkt und in Restaurants widerspiegelt wird. Letztendlich gehören Süßigkeiten genauso wie das Laufen und der Veganismus zu meinem Leben dazu und ich würde alle drei um nichts in der Welt eintauschen wollen (lacht)!

VIELEN DANK FÜR DAS INTERVIEW, LIEBER ANDREAS, UND WEITERHIN VIEL ERFOLG BEI DEINEN SPORTLICHEN HÖCHSTLEISTUNGEN!



VEGAN COOKING WEEKEND



Holen Sie sich wertvolle Kochimpulse und schauen Sie unserem Küchenchef über die Schulter.

- 2 Nächte im REDUCE Hotel Vital**** inkl. veganem Kochworkshop
- bewusste Kulinarik & Wellnessgenuss
- Entspannungsmassage
- 13.03.2026 – 15.03.2026

Jetzt pflanzliche Vielfalt entdecken & buchen.

VEGAN ZUR KUR

Die gesunde Auszeit für mehr körperliche Performance und mehr gesunde Lebensjahre.

- 3-wöchige Kur oder GVA über Ihre Sozialversicherung in den REDUCE Kurhotels oder mittels eines zahlungspflichtigen Upgrades im REDUCE Hotel Vital****
- Einzigartiges Behandlungsspektrum für Rücken & Wirbelsäule und nachhaltige Lebensstiloptimierung

REDUCE Kurhotels Infos
www.reduce.at/kurantrag

BEWUSST GENIESSSEN. TIEF ENTSPANNEN.

Im REDUCE Hotel Vital**** verbinden sich Kulinarik, exklusive Wellnesserlebnisse, natürliche Heilmittel und moderne Gesundheitsimpulse zu einer Auszeit mit Tiefenwirkung.

Ausgezeichnet mit Grüner Haube & V-Label genießen Sie vegane Vielfalt vom Frühstück bis zum 5-Gang-Abendmenü. Nachhaltig. Pflanzlich. Genussvoll.

Thermen-, Sauna- & Sinneswelt mit großzügigen Indoor- & Outdoorpools sowie Anwendungen mit Moor und kohlenensäurehaltigem Heilwasser spenden tiefgreifende Regeneration.

Bewegung & Gesundheitsimpulse wie -110 °C Kältekammer, innovative Körperanalysen und umfassende Aktivprogramme fördern ein neues Körpergefühl und ganzheitliches Wohlbefinden.



VEGAN & TASTY

REDUCE Genusskonzept mit täglich frischen, veganen Gerichten.



V-CARD

Gegen Vorlage der V-Card profitieren Sie von einem 10%-Bonus auf die tagesaktuelle Rate.

REDUCE

Hotel Vital**** | Hotel Thermal**** | Kurhotels

WWW.REDUCE.AT



burgenland

GESUND VON DER LEBENSMITTE BIS INS HOHE ALTER

VEGAN 50+



**KOCHBUCH-
VORSTELLUNG
AB SEITE 28!**



Pamela Anderson präsentiert sich mittlerweile kaum noch geschminkt und setzt stattdessen selbstbewusst auf natürliches Altern. Die 58-jährige Schauspielerin und engagierte Tierrechtsaktivistin ist auch ein Vorbild in puncto veganer Lebensweise: Seit mehr als 30 Jahren ernährt sie sich bereits rein pflanzlich und bestätigt damit, dass keine tierischen Lebensmittel notwendig sind, um langfristig gesund und fit zu bleiben.

WER ÄLTHER WIRD, PROFITIERT VOM PRÄVENTIVEN POTENZIAL EINER PFLANZLICHEN ERNÄHRUNG. AUF EINIGE NÄHRSTOFFE SOLLTE NUN BESONDERS GEACHTET WERDEN.

ALTERSBEDINGTE VERÄNDERUNGEN

Im Lauf des Lebens verändert sich unsere Körperzusammensetzung: Etwa ab dem 30. Lebensjahr beginnt unser Körper damit, Muskelmasse abzubauen und stattdessen Fett einzulagern. Das hat Folgen für den Energiebedarf, der sich mit der Zeit verringert. Der Muskelschwund hat zudem einen großen Einfluss auf die Knochen: Mit 30 Jahren ist deren maximale Dichte erreicht, ab diesem Zeitpunkt wird sie ebenfalls weniger.

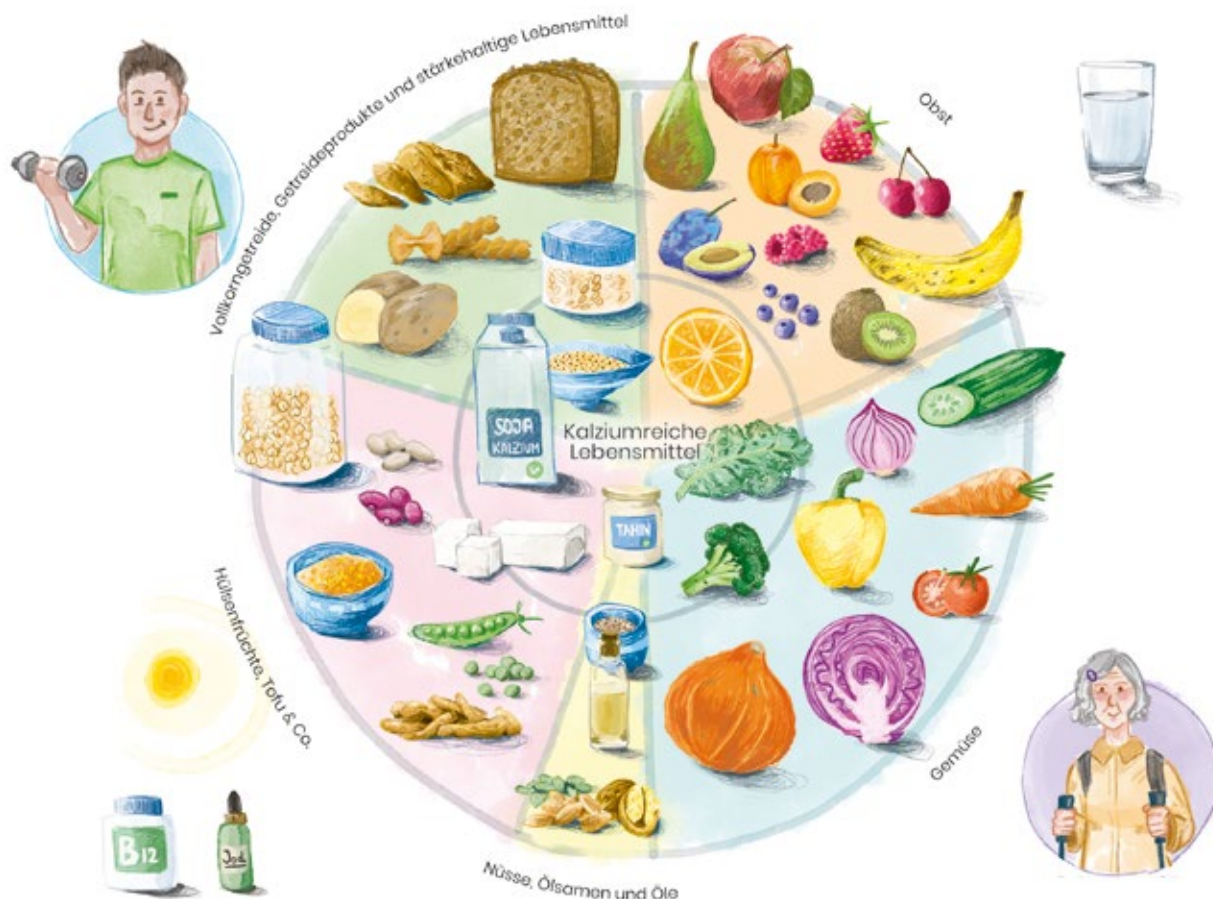
Diese Prozesse beginnen schleichend, beschleunigen sich jedoch ab dem Alter von 50–65 Jahren. Bei Frauen sind die Wechseljahre besonders einschneidend. Hinzu kommen weitere Veränderungen, die vor allem in späteren Jahren auftreten: Unsere Verdauung verlangsamt sich, wir empfinden weniger Durst, Leber und Niere verkleinern sich und funktionieren nur noch eingeschränkt, das Immunsystem arbeitet weniger effektiv. All das hat Einfluss darauf, wie wir uns ernähren sollten.

GESUNDES ALTERN: VORTEILE PFLANZLICHER ERNÄHRUNG

Eine vegane Ernährung senkt das Risiko für ernährungsabhängige Krankheiten erheblich. Ob Adipositas, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Diabetes mellitus Typ 2 oder verschiedene Krebserkrankungen – Studien belegen, dass Veganer:innen seltener als die Durchschnittsbevölkerung unter diesen altersabhängigen Erkrankungen leiden. Somit ist es nicht überraschend, dass sich auch die Lebenserwartung durch vegane Ernährung erhöht. Besonders förderlich wirken sich die hohe Zufuhr an Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen sowie das vorteilhafte Fettsäuremuster aus.

Dass pflanzenbasierte Ernährungsformen in Hinblick auf gesundes Altern einen großen Vorteil haben, bestätigt eine große US-amerikanische Studie mit mehr als 100.000 Teilnehmer:innen: Wer in seinem Leben viel Obst, Gemüse, ungesättigte Fettsäuren, Vollkorngetreide, Nüsse und Hülsenfrüchte verzehrt hat,

VEGANER ERNÄHRUNGSTELLER 50+



Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Vollkorngetreide sind die Grundlage einer ausgewogenen Ernährung. Ergänzt wird der Teller durch Nüsse, Ölsaaten und hochwertige Öle. Auf ausreichend Protein sowie kalziumreiche Lebensmittel muss gezielt geachtet werden. Ebenso ist die Versorgung mit Jod, Vitamin D und Vitamin B₁₂ sicherzustellen – gegebenenfalls durch Nahrungsergänzungsmittel. Ausreichend Flüssigkeit sowie körperliche Aktivität sind im Alter von zentraler Bedeutung.

hat eine deutlich höhere Chance, über 70 Jahre alt zu werden und dabei körperlich, geistig und psychisch gesund zu sein, als Menschen, die viel Fleisch, gesättigte Fettsäuren und Salz essen. Weitere Untersuchungen zeigen, dass sich eine pflanzenbasierte Ernährung positiv auf Alterungsmarker auswirken kann – also auf Veränderungen, die auf zellulärer oder molekularer Ebene mit zunehmendem Alter auftreten.

NÄHRSTOFFE: WAS SICH VERÄNDERT

Mit dem Älterwerden benötigen wir zwar weniger Energie, unser Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen bleibt jedoch weitgehend konstant. Daher gilt es, nun besonders viele Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte auszuwählen: Gemüse und Obst, Hülsenfrüchte sowie Vollkorngetreide liefern relativ wenige Kalorien, dafür umso mehr Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe

VORTEILE VON VEGANER ERNÄHRUNG IN DEN WECHSELJAHREN

Studien deuten darauf hin, dass eine fettarme vegane Ernährung mit einem hohen Sojaanteil Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen lindern kann. Die in Soja enthaltenen Isoflavone entfalten hierbei eine östrogenartige Wirkung, weshalb sie auch als Phytoöstrogene bezeichnet werden. Sie können sich zudem schützend auf die Knochen auswirken. Gleichzeitig können sie das Krebsrisiko, speziell das Brustkrebsrisiko, reduzieren. In diesem Fall wirken sie antiöstrogen, hemmen also die Wirkung von körpereigenem Östrogen.



und sekundäre Pflanzenstoffe. Unser neuer veganer Ernährungsteller „Vegan 50+“ gibt einen guten Überblick, wie eine ausgewogene Ernährung ab der Lebensmitte zusammengestellt sein sollte.

PROTEIN: ERHÖHTER BEDARF

Ein Nährstoff, auf den ältere Menschen besonders achten sollten, ist Protein. Um dem altersbedingten Muskelverlust entgegenzuwirken, wird Personen ab 65 Jahren eine höhere Zufuhr von 1 g/kg Körpergewicht empfohlen. In speziellen Fällen könnten sogar Mengen in der Höhe von 1,2–1,5 g/kg Körpergewicht sinnvoll sein – beispielsweise, wenn Menschen unter entzündlichen Prozessen leiden oder besonders anfällig für Muskelabbau sind.

Zwei Aminosäuren sind dabei von besonderer Bedeutung: Lysin, das in vielen pflanzlichen Lebensmitteln nur in geringer Menge vorkommt, sowie



GESUNDHEIT

Leucin, das bei der Aktivierung der Muskelproteinbiosynthese im Alter eine Schlüsselrolle spielt. Beide Aminosäuren sind in Hülsenfrüchten, Sojaprodukten, Nüssen und Ölsaaten reichlich enthalten. Leucin ist zudem in Seitan stark vertreten. Diese Lebensmittel sollten daher zentrale Bestandteile der täglichen Ernährung sein. **Als Faustregel gilt: Bei jeder Hauptmahlzeit eine Proteinquelle einplanen** – idealerweise in Form von Hülsenfrüchten wie Linsen, Bohnen und Kichererbsen oder Sojaprodukten wie Tofu, Tempeh, Sojaschnetzel und Sojajoghurt. Am besten sind Kombinationen aus Getreide- und Hülsenfruchteipweiß – beispielsweise Linsen mit Semmelknödeln, Soja-Gulasch mit Nudeln oder Kichererbsendal mit Reis. Noch mehr werden die Gerichte aufgewertet, wenn sie durch Nüsse oder Ölsaaten ergänzt werden.

STARKE KNOCHEN: KALZIUM & CO.

Mit ca. 30 Jahren haben wir unsere maximale Knochenmasse erreicht. Ab diesem Zeitpunkt baut unser Körper mehr Knochenmasse ab als auf. Ist der Abbau

stark fortgeschritten und die Knochenmasse sehr niedrig, kommt es zu Osteoporose. Das Ziel sollte daher ein möglichst langsamer Abbau sein, weshalb ausreichend **Kalzium** notwendig ist. Kalziumreiche Lebensmittel wie Tofu, grüne Gemüsesorten (Grünkohl, Rucola, Brokkoli, Pak Choi), angereicherte Pflanzenmilch, kalziumreiches Mineralwasser, getrocknete Feigen sowie Sesam, Mohn, Mandeln und Haselnüsse sollten deshalb täglich auf dem Speiseplan stehen – und zwar mehrere Portionen, um auf insgesamt mindestens 1.000 mg Kalzium zu kommen.

Auch **Vitamin D** ist für den Knochenstoffwechsel wichtig. Die Versorgung erfolgt über Sonneneinstrahlung in unserer Haut oder Nahrungsergänzungsmittel. Ebenso tragen weitere Nährstoffe wie **Vitamin K** (grünes Gemüse) und **Protein** zu gesunden Knochen bei. Von großer Bedeutung ist **Muskeltraining**: Mindestens zweimal pro Woche sollten muskelkräftigende Bewegungen mit mittlerer bis höherer Intensität durchgeführt werden. Studien zeigen, dass Veganer:innen zwar ein erhöhtes Risiko für eine geringere Knochendichte sowie Knochenbrüche haben, diesem mit Krafttraining in Kombination mit

einer ausgewogenen Ernährung jedoch wirkungsvoll entgegenwirken können.

WAS ES NOCH ZU BEACHTEN GIBT

Weitere wichtige Nährstoffe, auf die Veganer:innen im Alter besonders achten sollten, sind die Spurenelemente Jod, Eisen, Selen und Zink, Omega-3-Fettsäuren sowie Vitamin B₁₂. Während **Eisen und Zink** über eine ausgewogene Ernährung mit vielen Hülsenfrüchten, Vollkorngetreide, Nüssen und Ölsaaten (in Kombination mit Vitamin-C- und Zitronensäure-reichem Obst und Gemüse wie Beeren, Zitrusfrüchten oder Paprika) abgedeckt werden können, muss **Vitamin B₁₂** supplementiert werden. Auch im Fall von **Jod** ist meist eine moderate Nährstoffergänzung sinnvoll. Zudem können jodiertes Speisesalz und Norialgen zur Versorgung beitragen. Der **Selenbedarf** lässt sich über Paranüsse oder Nahrungsergänzungsmittel decken. **Omega-3-Fettsäuren** können unter anderem in Form von Leinsamen und Leinöl, Walnüssen und Walnussöl, Raps- sowie Algenölpräparaten zugeführt werden.



**VOLLSTÄNDIGER ARTIKEL
MIT QUELLENANGABEN:
VEGAN.AT/50-PLUS**

VORSCHLÄGE FÜR AUSGEWOGENE TAGESPLÄNE

TAG 1:

FRÜHSTÜCK:

Porridge mit Sojamilch*, dazu Obst, Leinsamen und Paranüsse

MITTAGESSEN:

Faschierte Laibchen (Basis: Sojagranulat) mit Erbsen-Erdäpfelpüree (zubereitet mit Sojamilch*) und gemischtem Salat mit Leinöl-Dressing

JAUSE:

Sojajoghurt* mit Obst und gehackten Mandeln

ABENDESSEN:

Kürbiscremesuppe, zubereitet mit roten Linsen und hellem Mandelmus, serviert mit gerösteten Kürbiskernen, dazu Vollkornbrot

TAG 2:

FRÜHSTÜCK:

Rührtofu mit Gemüse und Vollkornbrot

MITTAGESSEN:

Quinoa-Kichererbsen-Salat mit Rucola und getrockneten Tomaten

JAUSE:

Chiapudding mit Sojamilch* und püriertem Obst (nach Saison, z. B. Beeren)

ABENDESSEN:

Ofengemüse mit Hummus (nach Saison, darunter Kohlgemüse wie Brokkoli sowie Karotten)

TAG 3:

FRÜHSTÜCK:

Müsli mit Sojajoghurt* und Obst

MITTAGESSEN:

Linsensalat mit Grünkohl, gerösteter Süßkartoffel und Tahin-Dressing)

JAUSE:

Mohnstrudel (mit Vollkornmehl)

ABENDESSEN:

Misosuppe mit Tofu, Pak Choi, Soba-Nudeln und Nori-Algen

SNACK:

Nüsse (z. B. Hasel-, Wal- und Paranüsse) und getrocknete Feigen



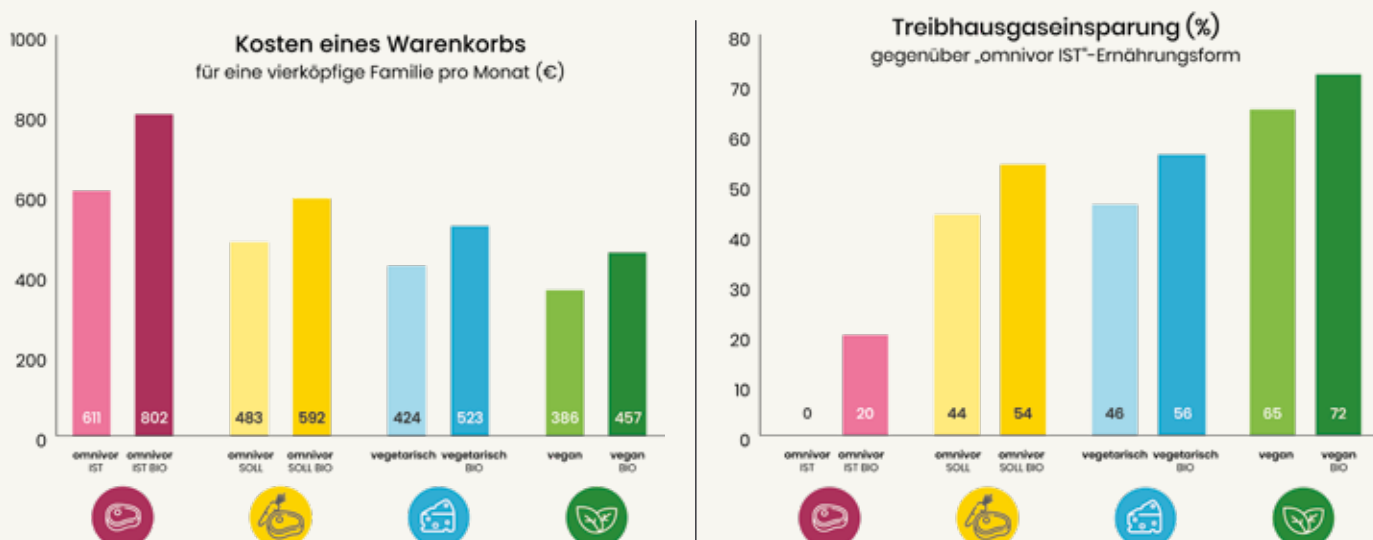
* Mit Kalziumanreicherung

Weitere Hinweise: • Die Verwendung von jodiertem Speisesalz ist vorausgesetzt.
• Rapsöl dient als Öl zum Kochen.
• 1,5 Liter Leitungswasser sind als Getränk einberechnet (gerne mehr).
• Vitamin B₁₂ muss supplementiert werden.

WARENKORB-STUDIE

VEGAN IST AM GÜNSTIGSTEN

HARTNÄCKIG HÄLT SICH DAS GERÜCHT, EINE VEGANE ERNÄHRUNG WÄRE TEUER. EINE STUDIE BELEGT NUN DAS GEGENTEIL: DIE KOSTEN EINES WARENKORBES FÜR EINE VIERKÖPFIGE FAMILIE SIND DANN AM GERINGSTEN, WENN NUR PFLANZLICHE LEBENSMITTEL DARIN LANDEN.



WIE LEISTBAR IST EINE NACHHALTIGE ERNÄHRUNG?

Mit dieser zentralen Frage hat sich eine Untersuchung des Forschungsinstituts für biologischen Landbau (FiBL) beschäftigt. Verglichen wurden vier verschiedene Ernährungsstile: Die gegenwärtig übliche Mischkost in Österreich (omnivor IST), eine fleischreduzierte omnivore Ernährung (omnivor SOLL), eine vegetarische und eine vegane Ernährung.

Für die Berechnung wählten die Studienautoren 75 Lebensmittel aus, die für den jeweiligen Warenkorb am wichtigsten sind. Sie sahen sich an, wie viel Geld eine vierköpfige Familie in Österreich in einem Monat dafür ausgeben muss.

FLEISCHREDUKTION FÜHRT ZU STARKER KOSTENSENKUNG

Klar ist: Wer von der gewöhnlichen Mischkost auf eine gesündere Ernährung umsteigt, kann viel Geld sparen. Insbesondere Fleisch und Wurstwaren fallen stark ins Gewicht: Wer den Verzehr den Empfehlungen entsprechend auf 12 kg pro Jahr beschränkt, spart bereits 21 % der Lebensmittelkosten. Für einen vierköpfigen Haushalt sind das

127 € pro Monat. Noch günstiger wird es für Familien, die gar kein Fleisch essen: Im Fall einer vegetarischen Ernährung sparen sie 31 % (monatlich 187 €), bei einer rein veganen sogar 41 % (225 €).

» **EINE VEGANE KOST IST SOGAR IN BIO-VARIANTE GÜNSTIGER ALS EINE OMNIVORE ERNÄHRUNG, DIE AUS KONVENTIONELLEN LEBENSMITTELEN BESTEHT.**

Greift eine Familie zu Bio-Lebensmitteln, steigen die Kosten erwartungsgemäß. Doch auch hier machen Fleisch und tierische Produkte den größten Unterschied aus: Eine vegane Kost in Bio-Variante ist immer noch günstiger als eine omnivore Ernährung, die aus konventionellen Lebensmitteln besteht – das gilt sogar dann, wenn die omnivore Ernährung nur wenig Fleisch enthält.

TREIBHAUSGASEMISSIONEN DER VERSCHIEDENEN WARENKÖRBE

Zudem sahen sich die beiden Forscher an, wie viele Treibhausgase die verschiedenen Warenkörbe verursachen. Es zeichnet sich ein ähnliches Bild wie bei den Preisen ab: Während die gegen-

wärtig in Österreich übliche Mischkost mit dem höchsten Ausstoß einhergeht (1.653 kg CO₂-Äquivalente pro Person und Jahr), entstehen die wenigsten Emissionen durch eine vegane Ernährung (587 kg CO₂-Äquivalente pro Person und Jahr). Somit können durch eine rein pflanzliche Ernährung 65 % der Emissionen eingespart werden.

KOSTEN SPAREN MIT VEGANER ERNÄHRUNG

Wie die vorliegende Studie zeigt, ist eine gesunde pflanzliche Ernährung deutlich günstiger als eine Kost mit Fleisch, Eiern und Milchprodukten – sowohl in wirtschaftlicher Hinsicht als auch in Hinblick auf das Klima. Um eine gesunde und zugleich klimafreundliche Ernährung für alle zugänglich zu machen, fordern wir gesetzliche Maßnahmen: Von umfassender Ernährungsbildung über vegane Gerichte als Default-Angebot in der Gemeinschaftsverpflegung bis hin zur Mehrwertsteuersenkung bei Gemüse, Obst und pflanzlicher Milch gibt es zahlreiche Möglichkeiten, wie dies gefördert werden kann.

Quelle: Schlatzer, Martin; Lindenthal, Thomas. 2025. Leistbarkeit einer gesunden und biologischen Ernährung in Österreich. Forschungsinstitut für biologischen Landbau (FiBL Österreich) im Auftrag von WWF Österreich.

GRÜNE ZAHLEN

AKTUELLES AUS DER WIRTSCHAFT

GEBÜNDELTE TOFU-KOMPETENZ

Die New Originals Company mit Sitz in Wien will Europas erste Tofu-Gruppe werden. Dazu kauft das Unternehmen europaweit Werke und bringt nun verschiedene kleinere Marken unter ein Dach – dies ist eine Neuheit am europäischen Markt. Der CEO Matthias Krön erkannte die Stärken der Sojabohne schon vor Jahrzehnten und setzt sich in Österreich seit langem aktiv für deren Etablierung ein. Eine dieser Marken ist omami, die seit 2024 Tofu auf Basis von Kichererbsen herstellt. Mit verschiedenen Geschmacksrichtungen soll laut Hersteller ein Original kreiert werden, das für sich selbst steht und kein simpler Fleischersatz ist.



„LIKÖR OHNE EI“ VOR GERICHT

Die Bezeichnung „Likör ohne Ei“ klingt zu sehr nach Eierlikör, so der Schutzverband der Spirituosen-Industrie, der gleich eine Unterlassungserklärung ausstellte. Ole Wittmann beziehungsweise das Start-up Warlich habe mit der Bezeichnung gegen geltendes EU-Recht verstoßen. Wittmann wehrte sich und zog vor Gericht. Er betont, dass er bei der Namensgebung seines rein pflanzlichen Produkts bewusst eine Abgrenzung zu Eierlikör im Sinn hatte – schon auf den ersten Blick sei erkennbar, dass das Getränk vegan ist. Das Urteil soll am 28.10. verkündet werden.



Ole Wittmann vom Start-up Warlich

LIDL SETZT AUF PFLANZLICHES PROTEIN



Neben internen Klimazielen und der Net-Zero-Strategie will der Lebensmitteleinzelhändler Lidl bis 2030 um 20 % mehr pflanzliche Eiweißquellen ins Sortiment aufnehmen. In den letzten Jahren wurde dafür am sogenannten „Protein-Split“ gearbeitet, was bedeutet, dass tierisches Protein vermehrt durch pflanzliche Alternativen bzw. durch Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen ersetzt wird. Wichtig dabei: Lidl kommuniziert Zahlen und Ziele transparent und will auch andere Einzelhandelsunternehmen zu mehr Nachhaltigkeit inspirieren. Näheres unter [vegan.at/protein-split!](https://www.lidl.at/protein-split)

EINZELHANDEL MIT VEGANEM REKORDABSATZ



Gute Nachrichten aus dem österreichischen Lebensmittelhandel: Im Gespräch mit der Kleinen Zeitung erzählte Nicole Berkmann, Unternehmenssprecherin bei SPAR, dass SPAR Veggie mit einer Absatzsteigerung von 13 % die am stärksten wachsende Eigenmarke ist.

Verena Wiederkehr, Head of Plant-Based Business Development bei BILLA, kann sogar ein Wachstum von 23 % bestätigen und Michael Kunz, CEO bei Lidl, spricht im Branchenmagazin REGAL von einem unglaublichen Absatzplus von 80 % bei veganen Artikeln. Diese beeindruckenden Zahlen zeigen, dass pflanzliche Produkte kein Nischentrend, sondern ein fester Bestandteil des österreichischen Einzelhandels mit enormem Zukunftspotenzial sind.

„CARNINUTRIENTS“: CHOLIN & CO.

IST EINE SUPPLEMENTIERUNG BEI VEGANER ERNÄHRUNG NOTWENDIG?

In der letzten Zeit haben manche Influencer:innen hinsichtlich angeblicher neuer Nährstoffe, die mit einer veganen Ernährung nicht ausreichend abgedeckt wären, für Verunsicherung gesorgt. Doch was sagt die wissenschaftliche Evidenz dazu?

Die neuen Nährstoffe werden auch als „Carninutrients“ bezeichnet. Gemeint sind damit bestimmte Inhaltsstoffe von Fleisch und weiteren tierischen Lebensmitteln, die der menschlichen Körper zumindest teilweise auch herstellen kann. Einige Influencer:in-

nen werben für die Supplementierung dieser Carninutrients. Dabei beziehen sie sich häufig auf einzelne Studien, die isoliert nur wenig Aussagekraft besitzen. Das Institut für pflanzenbasierte Ernährung (IFPE) unter Leitung von Dr. Markus Keller hat daher den kompletten Forschungsstand zu drei dieser Substanzen sorgfältig gesichtet und nun erste Ergebnisse in Form von wissenschaftlich fundierten Handlungsempfehlungen veröffentlicht. Einschränkung bleibt anzumerken, dass die Studienlage beschränkt und weitere Forschung wünschenswert ist.

ARACHIDONSÄURE

Gesunde Erwachsene sind in der Lage, ausreichend Arachidonsäure zu bilden. Sie benötigen dafür Linolsäure, die in den meisten pflanzlichen Ölen, Ölsaaten und Nüssen reichlich vorkommt. Das gilt auch für Schwangere und Stillende, die folglich ebenfalls keine Supplementierung benötigen. Auch Kinder und Jugendliche können laut der aktuellen – allerdings noch sehr begrenzten – Datenlage genug Arachidonsäure herstellen. Bei Säuglingen ist diese Fähigkeit noch sehr eingeschränkt, aber über die Muttermilch werden sie ausreichend versorgt. Werden Kinder im ersten Lebensjahr nicht gestillt, sollten sie eine Pre-Nahrung mit Anreicherung von Arachidonsäure erhalten.



TAURIN

Bei Taurin ist die Studienlage besonders dürrig. Erwachsene können Taurin aus der Aminosäure Cystein bilden. Bei ausreichender Zufuhr von Protein und weiteren Co-Faktoren ist die eigenständige Synthese bei gesunden Erwachsenen sehr wahrscheinlich ausreichend. Das gilt auch für Schwangere und Stillende. In den einzigen zwei Studien mit Veganer:innen hatten diese niedrigere Taurinkonzentrationen im Urin als Mischköstler:innen. Das weist auf Anpassungsmechanismen hin, um Taurin im Körper zurückzubehalten. Ob dies gesundheitliche Auswirkungen haben und eine Taurin-Supplementierung möglicherweise sinnvoll sein könnte, bleibt unklar. Bei bestimmten Erkrankungen wie Typ-2-Diabetes, Leber- und Herzerkrankungen könnte eine Nahrungsergänzung einen günstigen Einfluss haben. Säuglinge sollten im ersten Lebensjahr gestillt werden oder eine taurinhaltige Pre-Nahrung erhalten.

CHOLIN

Erwachsene können ihre Cholinzufuhr sicherstellen, indem sie täglich cholinreiche Lebensmittel wie Soja, andere Hülsenfrüchte, Nüsse, Ölsaaten, Pseudo- und Vollkorngetreide sowie Gemüse der Kraut- und Kohlfamilie verzehren. Da der Körper Cholin aus Methionin, Betain, Vitamin B₁₂ und Folat bilden kann, sollten auch diese Nährstoffe ausreichend aufgenommen werden – beispielsweise über Getreide (Methionin, Betain) und Gemüse (Folat, Betain). Das gilt prinzipiell auch für Schwangerschaft und Stillzeit. Haben Frauen in diesen Lebensphasen Schwierigkeiten, eine ausreichende Cholinzufuhr über Lebensmittel sicherzustellen, ist eine Supplementierung sinnvoll, um das Risiko für Entwicklungsstörungen des Kindes zu minimieren. Kinder können ebenfalls ausreichend über Lebensmittel und Eigensynthese versorgt werden und benötigen im Normalfall keine Nahrungsergänzung.





© azerbailjan stockers/de.freepik.com

FLEISCH- UND MILCHALTERNATIVEN UNTER DER LUPE

KLARE VORTEILE FÜR UMWELT, ERNÄHRUNG UND GESUNDHEIT, VERBESSERUNGSPOTENZIAL BEIM PREIS

EINE STUDIE DER UNIVERSITÄT OXFORD HAT FLEISCH- UND MILCHALTERNATIVEN GENAU UNTER DIE LUPE GENOMMEN UND KOMMT ZU EINEM KLAREN ERGEBNIS: PFLANZLICHE ALTERNATIVEN ZU FLEISCH UND MILCH SIND NACHHALTIGER UND GESÜNDER ALS DIE ENTSPRECHENDEN TIERISCHEN LEBENSMITTEL. UND ES GILT: JE WENIGER VERARBEITET SIE SIND, DESTO BESSER.

UNSERE ERNÄHRUNG IM ZENTRUM MULTIPLER KRISEN

Die Klima-, Biodiversitäts- und Gesundheitskrisen haben im globalen Ernährungssystem eine gemeinsame Wurzel. So entfällt etwa ein Drittel der Treibhausgase weltweit auf unsere Ernährung, der Großteil auf Fleisch und Milch. Der hohe Konsum steht wiederum mit zahlreichen chronischen Krankheiten in Verbindung. Ein Ernährungswandel hin zu einer nachhaltigen Kost, die reich an pflanzlichen und arm an tierischen Lebensmitteln ist, wird daher zu einem Schlüssel im Kampf gegen die Klimakrise und zahlreiche weitere Krisen unserer Zeit.

ANALYSE AUS MEHREREN PERSPEKTIVEN

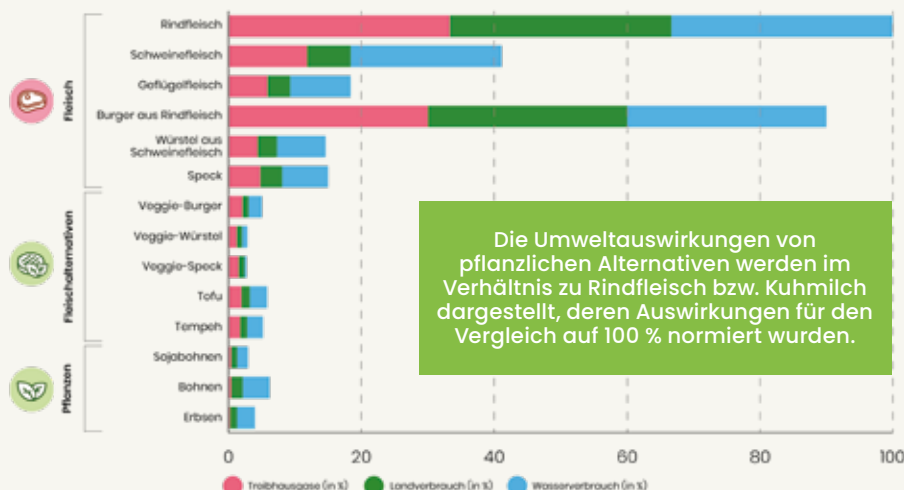
Wie ein nachhaltiges Ernährungssystem aussehen kann und welche Rolle

Fleisch- und Milchalternativen darin spielen, hat Dr. Marco Springmann von der Universität Oxford untersucht. Im Gegensatz zu zahlreichen anderen Studien nimmt er dabei mehrere Perspektiven – eine ernährungsphysiologische, gesundheitliche, ökologische und preisliche – gleichzeitig in den Blick. Fleisch und Milch werden dabei mit unverarbeiteten Alternativen wie Soja, Erbsen und Bohnen sowie verarbeiteten Alternativen wie Pflanzenmilch, Tofu und Veggie-Burger verglichen.

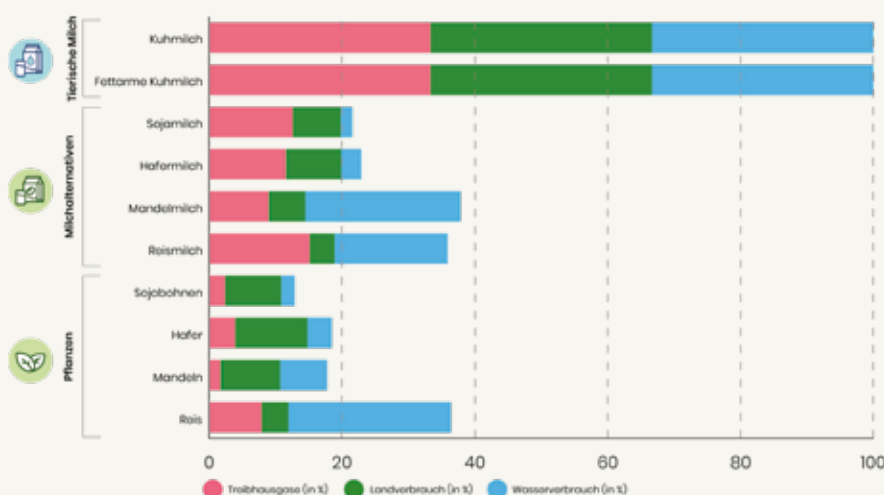
BESSER FÜR KLIMA UND UMWELT

Aus ökologischer Sicht überzeugen pflanzliche Fleisch- und Milchalternativen mit weit niedrigeren Emissionen von Treibhausgasen. Zudem verursacht die Produktion einen wesentlich kleineren Wasser- und Flächenfußabdruck.

UMWELTAUSWIRKUNGEN VON FLEISCH UND PFLANZLICHEN ALTERNATIVEN PRO PORTION



UMWELTAUSWIRKUNGEN VON KUH- UND PFLANZENMILCH PRO PORTION



Die Umweltauswirkungen von pflanzlichen Fleisch- und Milchalternativen machen somit nur einen Bruchteil jener von Rindfleisch und Kuhmilch aus. Fleischalternativen verursachen 94–99 % weniger Treibhausgase, Milchalternativen 55–93 % weniger.

BESSER FÜR ERNÄHRUNG UND GESUNDHEIT

Zudem zeigt sich aus ernährungsphysiologischer und gesundheitlicher Perspektive, dass pflanzliche Fleisch- und Milchalternativen tendenziell über ein besseres Nährstoffprofil verfügen. Sie enthalten mehr Ballaststoffe, weniger gesättigte Fettsäuren und kein Cholesterin.

Über einen längeren Zeitraum konsumiert, können pflanzliche Alternativen zu einem niedrigeren Risiko für chronische Krankheiten beitragen. Die

Substitution von Fleisch und Milch mit derselben Menge an Kalorien einer pflanzlichen Alternative würde so zu einer Reduktion der gesamtgesellschaftlichen Mortalität um 5–6 % führen.

VERBESSERUNGSBEDARF BEIM PREIS

Die größte Barriere für einen Ernährungswandel offenbart sich im Preis, wobei sich innerhalb der Alternativprodukte große preisliche Unterschiede zeigen. Während unverarbeitete pflanzliche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte und Getreide günstiger als Fleisch und Milch sind, liegen die Preise von verarbeiteten Alternativprodukten höher.

PFLANZLICH BESSER ALS TIERISCH, UNVERARBEITET BESSER ALS VERARBEITET

Hülsenfrüchte an die Macht: So in etwa

lassen sich die Resultate von Marco Springmanns Studie zusammenfassen. Unverarbeitete pflanzliche Lebensmittel wie Soja, Erbsen und Bohnen sind in puncto Ernährung, Gesundheit, Umwelt und Preis am vielversprechendsten. Verarbeitete pflanzliche Lebensmittel performen in allen vier Bereichen zwar etwas schlechter, jedoch noch immer wesentlich besser als Fleisch und Milch von Tieren.

PFLANZLICHES POTENZIAL MUSS POLITISCH UMGESETZT WERDEN

Fleisch- und Milchalternativen verfügen im Kampf gegen die Klima- und Umweltkrisen unserer Zeit über ein enormes Potenzial. Zudem unterstützen sie die Gesundheit der Menschen. Um dieses Potenzial entfalten zu können, braucht es jedoch auch ein stärkeres Bekenntnis auf politischer Ebene. Nachhaltige pflanzliche Speisen sollten zum Standard in der öffentlichen Verpflegung werden. Steuer- und Subventionssysteme müssen umgestaltet werden, um Kostenwahrheit in der Ernährung zu erzeugen. Schließlich sollten nachhaltiges Obst und Gemüse sowie pflanzliche Fleisch- und Milchalternativen für alle leistbar und zugänglich werden.

Springmann, Marco. 2024. A multicriteria analysis of meat and milk alternatives from nutritional, health, environmental, and cost perspectives. PNAS 121 (50). doi.org/10.1073/pnas.2319010121.



VEGGIE MADE IN EUROPE

EU-AKTIONSPLAN FÜR PFLANZLICHE LEBENSMITTEL

 **EUROPA SOLL VEGAN WERDEN? GANZ SO WEIT GEHT DIE AKTUELLE INITIATIVE FÜR EINEN EU-AKTIONSPLAN FÜR PFLANZLICHE ERNÄHRUNG NICHT. RICHTIG AMBITIONIERT IST DAS VORHABEN TROTZDEM.**



**VON CHRISTINE LEIDNER,
POLICY OFFICER BEI DER EVU**

DÄNEMARK ALS VORBILD

Mit seinem 2023 veröffentlichten pflanzlichen Aktionsplan zeigt Dänemark, wie sinnvoll und erfolgreich eine kohärente Strategie zur Unterstützung pflanzlicher Lebensmittelketten sein kann: Pflanzliche Lebensmittel werden auf allen Stufen vermehrt gefördert und so zugänglicher für alle.

Die nationale Begeisterung für den Plan ist so groß, dass die Bewerbungen für Projekte und Subventionen das vorgesehene Budget (immerhin 168 Millionen Euro von 2023 bis 2030) bereits übertreffen und dieses demnächst erhöht wird.

Bemerkenswert: Mehrere Landwirtschaftsvertretungen entwarfen den Aktionsplan mit und setzen sich aktiv für seine erfolgreiche Umsetzung ein. Das Erfolgsrezept der Dän:innen: alle konstruktiv einbinden und Konsens finden.

PFLANZLICHER AKTIONSPLAN – EDITION EUROPA?

Wenn Dänemark das kann, warum dann nicht die Europäische Union? Von Juni bis Dezember 2025 liegt die Präsidentschaft des Rats bei Dänemark, was bedeutet, dass die dänische Regierung die EU-Agenda mitgestaltet und alle Verhandlungen

gen zu europäischen Gesetzestexten leitet. Gute Neuigkeiten: Dänemark setzt sich in dieser Rolle konsequent für einen pflanzlichen EU-Aktionsplan ein.

Die Idee hinter der Initiative ist, das dänische Beispiel auf die EU-Ebene zu übertragen. Zeitlich abgestimmt läuft parallel eine breite, zivilgesellschaftliche Mobilisation. Im Januar 2025 unterschrieben über 130 Organisationen aus ganz Europa einen diesbezüglichen Aufruf, gefolgt von einem gemeinsam ausgearbeiteten Planentwurf im Juni 2025.

Wie unterstützt man die europaweite Entwicklung und Stärkung pflanzlicher Lebensmittelketten erfolgreich? Die Ausgangslage: Der Trend zu vermehrt pflanzlicher Ernährung ist weit verbreitet, in vielen Ländern ist aber noch Luft nach oben. Der Fleisch- und Milchkonsum, aktuell noch weit über Gesundheits- und Nachhaltigkeitsempfehlungen, sinkt konsequent. Der Landwirtschaft und vor allem der Tierhaltung fehlt es an Perspektiven und die EU tut sich langsam schwer, für den Überschuss an tierischen Produkten neue Absatzmärkte zu finden.

KONSUM STEIGT, PRODUKTION HINKT NACH

Umfragen zeigen, dass es seitens der Konsument:innen viel Potenzial gibt: 27 % der Europäer:innen erkennen die Bedeutung pflanzlicher Ernährung, zögern jedoch noch – auch aufgrund von Vorurteilen, dass eine Umstellung ihrer Ernährung Mehrkosten verursachen würde. Ganze 19 %

versuchen bereits oder planen zumindest, sich vermehrt pflanzenbasiert zu ernähren. All diesen Menschen muss es die Politik einfacher machen: durch gute vegane und vegetarische Optionen in der Gemeinschaftsverpflegung, smarte Steuerpolitik, Ernährungsbildung von klein auf und vieles mehr.

Die Versorgungsbilanzen der meisten EU-Länder – auch von Österreich – zeigen, dass die hiesige Produktion der stetig wachsenden Nachfrage nach pflanzlichen Lebensmitteln nicht nachkommt und teils viel importiert werden muss. Das ist sowohl für das Klima als auch für die lokalen Erzeuger:innen ein Verlust, von Lebensmittelaufklärung ganz zu schweigen. Gebraucht werden Maßnahmen, die die hiesige Produktion ankurbeln und die Markttrends zu mehr pflanzlicher Ernährung nachhaltig unterstützen.



Die European Vegetarian Union (EVU) ist ein Dachverband von 48 veganen und vegetarischen Organisationen aus 29 Ländern. Sie vertritt die wachsende Zahl europäischer Verbraucher:innen, die sich zunehmend pflanzlich ernähren, in Brüssel. Auch die Vegane Gesellschaft Österreich ist Mitglied und stellt mit Felix Hnat den Präsidenten der EVU. Neben ihrer leitenden Rolle bei der Initiative für einen pflanzlichen EU-Aktionsplan ist die EVU rund um die Themen Verkaufsbezeichnungen (Veggie-Burger-Verbot) und Reform der EU-Agrarpolitik besonders aktiv.

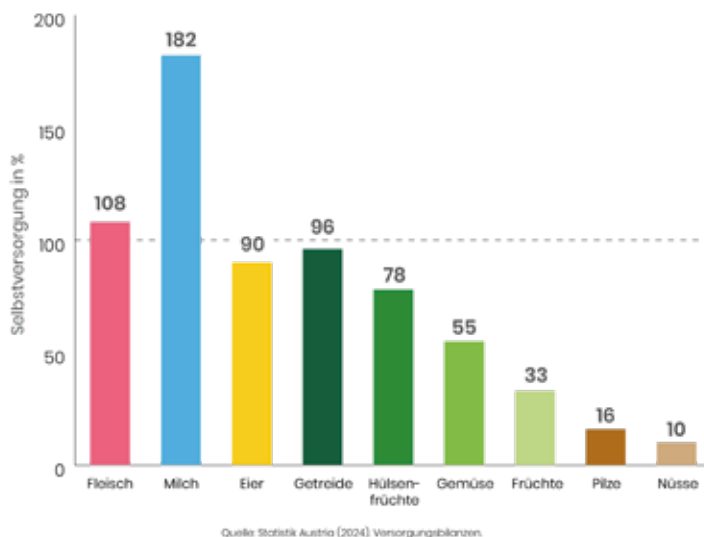
Besonders vielversprechend ist die anstehende Reform der Gemeinsamen Agrarpolitik. Mit einem Budget von über 300 Milliarden Euro für die Jahre 2028 bis 2034 könnte der Ausbau der pflanzlichen Produktion massiv ausgebaut werden. Mit gut durchdachten Unterstützungsprogrammen und Investitionshilfen sollten Landwirt:innen aus ganz Europa dabei unterstützt werden, ihren Hof um- oder auch nur breiter und damit krisensicherer aufzustellen.

ALLE LICHTER AUF GRÜN?

Offiziell kann nur die Europäische Kommission einen Aktionsplan vorschlagen. Da braucht es jedoch noch ein wenig Überzeugungsarbeit: Der aktuelle EU-Agrarkommissar Christophe Hansen (EVP) wurde bei seinem Amtsantritt gefragt, ob er einen pflanzlichen EU-Aktionsplan unterstützen würde. Daraufhin verkündete er, dass er niemandem vorschreiben würde, was auf den Teller kommt.

Die Idee hinter dem Aktionsplanvorhaben besteht jedoch nicht darin, den Europäer:innen gewisse Lebensmittel aufzuzwingen und andere zu verbieten. Der Grundgedanke ist stattdessen, dass pflanzliche Produkte (am besten gesund und nachhaltig) für alle Konsument:innen zugänglicher gemacht werden sollen. Für die Landwirtschaft gilt: Wer am Ergreifen neuer Geschäftsmöglichkeiten im pflanzlichen Sektor Interesse hat und dadurch nebenbei noch etwas für Klima, Umwelt und Tierwohl leistet, soll einen Anspruch auf finanzielle und technische Unterstützung bekommen.

VERSORGUNGSBILANZEN IN ÖSTERREICH (2023)



Ganz so düster sieht es seitens der EU-Kommission zum Glück nicht mehr aus: Seit dem Amtsantritt im November 2024 kam es wiederholt auch zu pragmatischen Aussagen bezüglich der Notwendigkeit einer vermehrt pflanzlichen Ernährung. Ein konkreter Aktionsplan ist jedoch leider (noch) nicht am Horizont.

EIN AKTIONSPLAN FÜR ÖSTERREICH

Aber warum gibt es eigentlich keinen österreichischen Aktionsplan? Die Frage ist berechtigt, denn Österreich braucht nicht auf die EU zu warten! Dänemarks Beispiel inspiriert gerade Initiativen für nationale Pläne in mehreren europäischen Ländern. Auch in Österreich fasst die Idee langsam Fuß.

Die Voraussetzungen für einen boomenden Veggie-Markt sind da: Österreich ist in puncto Konsum von pflanzlichen Lebensmitteln eines der führenden EU-Länder (sogar weit vor Dänemark), Tendenz weiterhin steigend. Jetzt muss die lokale Landwirtschaft unterstützt werden, um auch von dem Trend zu profitieren. Zum Glück gibt es bereits viele motivierte Landwirt:innen, die für das Erkunden neuer Einkommensquellen offen sind, und gut etablierte Projekte wie „Soja aus Österreich“.

INTERESSE, AN DER INITIATIVE FÜR EINEN ÖSTERREICHISCHEN AKTIONSPLAN MITZUWIRKEN? DANN MELDEN SIE SICH GERNE BEI DER VEGANEN GESELLSCHAFT ÖSTERREICH!



Christine Leidner ist Juristin aus Luxemburg und war Büroleiterin im Europäischen Parlament. Seit 2025 bringt sie ihre politische Erfahrung bei der EVU ein. Als Policy Managerin arbeitet sie Strategien aus, vernetzt europaweit Organisationen und unterstützt Mitglieder bei ihrer politischen Arbeit, um pflanzenbasierte Ernährung stärker in der europäischen Politik zu verankern.

FRISCHER WIND IN DER GASTRONOMIE

JUNGE LEHRLINGE KOCHEN JETZT FLEISCHLOS

© Tamara Janjulaš



© Colin Badura

» **GÄBE ES DIE VEGAN-VEGETARISCHE LEHRE NICHT, HÄTTE ICH WAHRSCHEINLICH EINE KONVENTIONELLE KOCHLEHRE IN MÜNCHEN GEMACHT. ABER MIT FISCH UND FLEISCH ZU ARBEITEN, WÄRE MIR SEHR SCHWER GEFALLEN. JETZT KANN ICH MEINEN TRAUM OHNE KOMPROMISSE UMSETZEN.**

Colin Badura, Lehrling im veganen Restaurant Tisch

SEIT DEM 1. JULI 2025 BILDET ÖSTERREICH OFFIZIELL „FACHKRÄFTE FÜR VEGETARISCHE KULINARIK“ AUS – ALS ERSTES LAND WELTWEIT. NACH JAHREN DER VORBEREITUNG UND POLITISCHEN VERHANDLUNGEN IST DER NEUE LEHRBERUF GESTARTET UND STÖßT AUF GROSSES INTERESSE. IN DER FRÜHJAHRSAUSGABE DES VEGAN.AT-MAGAZINS HABEN WIR ÜBER DIE HINTERGRÜNDE BERICHTET – NUN ZEIGT SICH, WIE VIEL POTENZIAL IN DIESEM NEUEN BERUFSBILD STECKT.

LEHRLINGSBÖRSE BRINGT BETRIEBE UND TALENTE ZUSAMMEN

Unmittelbar nach dem positiven Bescheid zur Einführung der Lehre hat die Vegane Gesellschaft Österreich eine Lehrlingsbörse ins Leben gerufen, die interessierte Betriebe und Bewerber:innen vernetzt. Die Resonanz ist beeindruckend: Es gingen über 100 Rückmeldungen von Personen ein, die sich für den neuen Ausbildungsweg interessieren. Auch auf Seiten der Betriebe ist das Interesse groß. Rund 50 Gastronomiebetriebe aus ganz Österreich – darunter Gasthäuser, gehobene Restaurants, Hotels und Betriebsküchen – haben sich bereits gemeldet. Siebzehn österreichische Betriebe haben laut Wirtschaftskammer bisher um einen

Feststellungsbescheid zur Zulassung für die neue Kochlehre angesucht.

Der neue Lehrberuf stößt sowohl im Tourismusbereich als auch in der Spitzengastronomie auf Interesse: Das Hotel Hochschober auf der Turracher Höhe oder das Reduce Gesundheitsresort in Bad Tatzmannsdorf wollen künftig vegetarisch-vegane Fachkräfte ausbilden. Auch der Haubenkoch Paul Ivić nimmt Lehrlinge in seinen Wiener Restaurants Tian und Tian Bistro auf.

ERSTE LEHRVERHÄLTNISSE ANGEHAUFEN

Im Juli haben die ersten Lehrverhältnisse begonnen und ab dem Schulstart im Herbst ziehen weitere Betriebe nach.



© Alle Fotos: Tamara Janjús



Der Unterricht in den Berufsschulen soll mit dem 3. oder 4. Lehrgangsblock, also je nach Berufsschule Ende 2025 oder erst 2026, anlaufen.

In Wien wurde die food group by Erste, die die Restaurants am Erste Campus betreibt, als Lehrbetrieb zugelassen. Sie beschäftigt mit Roberta Colombo bereits eine eigene vegane Köchin, die das Angebot optimiert und neue Ideen entwickelt hat. Künftig wird sie Lehrlinge in insgesamt zehn Küchen begleiten – vom Fine Dining über gutbürgerliche Küche bis zu Catering und Patisserie. „Diese Vielfalt gibt ihnen später die Möglichkeit, in ganz unterschiedlichen gastronomischen Bereichen Fuß zu fassen“, heißt es von der food group by Erste.

Auch zur oft gestellten Frage nach dem Umfang einer rein pflanzlichen Ausbildung bezieht man klar Stellung: „Um ein ausgewogenes veganes Gericht zu kochen, braucht es mindestens genauso viel Wissen wie beim Kochen mit Fleisch – wenn nicht sogar mehr. Es geht nicht nur um Geschmack, sondern auch um Nährstoffe, Technik und Kreativität. Die vegetarisch-vegane Küche bietet sogar mehr Lernmöglichkeiten als die klassische Ausbildung.“

„KOCHEN OHNE KOMPROMISSE“

Ein weiteres Beispiel für den gelungenen Start ist das vegane Restaurant Tisch. Dort bildet Küchenchefin Rheta Benedek aktuell den Münchner Colin Badura aus – er ist extra für die Ausbil-

dung nach Wien gezogen. „Gäbe es die vegan-vegetarische Lehre nicht, hätte ich wahrscheinlich eine konventionelle Kochlehre in München gemacht“, erzählt er. „Aber mit Fisch und Fleisch zu arbeiten, wäre mir sehr schwer gefallen. Jetzt kann ich meinen Traum ohne Kompromisse umsetzen.“ Die Skepsis gegenüber der Lehre hält er für unbegründet: „Pflanzliche Küche ist enorm vielfältig und komplex. Es geht nicht um das Weglassen, sondern um das Kennenlernen neuer Zutaten, Techniken und Konzepte – und das verlangt mindestens genauso viel Fachwissen und Können.“

INHALTE MIT ZUKUNTSORIENTIERUNG

Die Ausbildung zur Fachkraft für vegetarische Kulinarik ist der klassischen Kochlehre in Dauer und Abschluss

gleichgestellt. Sie dauert drei Jahre und umfasst sowohl praktische Phasen im Betrieb als auch theoretische Module in der Berufsschule. Neben pflanzlicher Kochpraxis stehen auch Themen wie Menüentwicklung, Warenkunde, Hygiene, Nachhaltigkeit und Marketing auf dem Lehrplan. In rein veganen Betrieben müssen bestimmte Inhalte – etwa zum Umgang mit Milchprodukten und Eiern – über eine externe Schulung oder Kooperation mit anderen Lehrbetrieben vermittelt werden.

VEGUCATION LIEFERT EXPERTISE

Die Detailausarbeitung der Lehrabschlussprüfung erfolgt derzeit in enger Abstimmung mit der Wirtschaftskammer und fachlichen Expert:innen-gruppen, in denen auch die Vegane Gesellschaft vertreten ist: „Wir können



UM EIN AUSGEWOGENES VEGANES GERICHT ZU KOCHEN, BRAUCHT ES MINDESTENS GENAU SO VIEL WISSEN WIE BEIM KOCHEN MIT FLEISCH – WENN NICHT SOGAR MEHR.

ES GEHT NICHT NUR UM GESCHMACK, SONDERN AUCH UM NÄHRSTOFFE, TECHNIK UND KREATIVITÄT.

food group by Erste



Roberta Colombo, Vegan Chef am Erste Campus



Paprikageschnitzeltes mit Serviettenknödeln



Germknödel mit cremiger Vanillesauce



Herzhafte Teigtascherl mit Pilzfüllung

» **FÜR VIELE JUNGE MENSCHEN UND BETRIEBE ERÖFFNET SICH HIER EINE MÖGLICHKEIT, DIE ES VORHER NICHT GAB. DASS SO VIELE AUF UNS ZUKOMMEN, ÜBERRASCHT UNS NICHT – WIR HABEN UNS JAHRELANG FÜR DIESE AUSBILDUNG STARKGEMACHT, WEIL WIR WISSEN, WIE GROß DAS POTENZIAL IST.**

Felix Hnat,
Obmann der Veganen
Gesellschaft Österreich

unsere Inhalte aus über zehn Jahren Bildungsarbeit direkt einbringen – das sorgt für eine rasche Umsetzung und sichert Qualität“, erklärt Lisa Klein, Projektleiterin des multilateralen Bildungsprogramms Vegucation. „In den Expert:innengruppen bringen wir fundierte Unterrichtsmaterialien, mögliche Prüfungsfragen und Praxiskonzepte ein – vieles davon kann nahezu eins zu eins übernommen werden.“

EIN BERUFSBILD MIT PERSPEKTIVE

Die Einführung des Lehrberufs kommt in einer Phase, in der die Gastronomie

unter einem akuten Fachkräftemangel leidet. Laut Lehrlingsstatistik der Wirtschaftskammer waren mit Jahresende 2024 etwa 2.800 in Ausbildung – zehn Jahre zuvor waren es noch über 4.000. „Dieser neue Weg begeistert viele, die sich bisher nicht abgeholt gefühlt haben – weil er zeitgemäß und praxisnah ist“, sagt Felix Hnat. „Die Branche braucht frischen Wind und genau das leistet diese Ausbildung.“ Die fleischlose Lehre schafft nicht nur ein zusätzliches Angebot, sondern spricht gezielt junge Menschen an, die eine traditionelle Kochlehre nicht in Erwägung ziehen würden.

Stand: Mitte September 2025

Omega-3 vegan

aus Mikroalgen

Espara



Hergestellt in Österreich

Espara GmbH • 5020 Salzburg, Austria
Tel.: +43 662 43 23 62 • Fax: +43 662 43 28 58
office@espara.com • www.espara.com

Erhältlich in Apotheken,
Fachdrogerien und Reformhäusern



V-LABEL-NEUHEITEN



DAS MITTLERWEILE LEGENDÄRE V-LABEL WIRD IN ÖSTERREICH VON DER VEGANEN GESELLSCHAFT VERGEBEN – UND DAS SEIT FAST 25 JAHREN! MIT DER UNVERKENNBAREN GRÜNEN SCHRIFT AUF GELBEM GRUND – BEZIEHUNGSWEISE GELBER SCHRIFT AUF GRÜNEM GRUND FÜR VEGETARISCHE PRODUKTE – GIBT DIE KENNZEICHNUNG KONSUMENT:INNEN SICHERHEIT UND GARANTIERT GEPRÜFTE INHALTSSTOFFE. HEUTE IST DAS LABEL AUF UNZÄHLIGEN LEBENSMITTELN UND NON-FOOD-PRODUKTEN ZU FINDEN. WIR STELLEN WIE IMMER EINIGE NEUHEITEN VOR.

WÜRZIGE NUGGETS VON VEGINI



Für alle, die hin und wieder dieses ganz besondere Craving verspüren, könnten die neuen Melty Chili Nuggets von **Vegini** genau das Richtige sein. Der pflanzliche Käse zergeht auf der Zunge und Textur sowie Geschmack erinnern an das nicht pflanzliche Pendant. Die feine Prise Chili-Flocken verleiht diesem Snack auf Basis von Soja die nötige

Würze und einen Hauch Schärfe. Ob als Beilage, in einem Wrap oder einfach als Snack zwischendurch – von Zeit zu Zeit muss es in der Küche ganz einfach deftig hergehen! Zu finden sind die V-Label-zertifizierten Nuggets in den meisten österreichischen Supermärkten.



KARNER – VEGANE SÄFTE UND WEINE AUS DEM BURGENLAND

Iris und Julius Karner leben und arbeiten im sonnigen Donnerskirchen am Leithaberg. Mit Überzeugung kreieren sie aromatische und qualitativ hochwertige Säfte und Weine. Alle Produkte sind rein pflanzlich, V-Label-zertifiziert und tragen das Siegel „Nachhaltig Austria“. Zur Auswahl stehen verschiedene Weißweine, der Frizzante FERDL und KABIA, ein natürliches Weinmischgetränk. Für alkoholfreien Genuss sorgen Traubensäfte und der neue Zero-Frizzante, der pünktlich mit der neuen Ernte auf den Markt kommen soll. Der Großteil der Produkte wird ab Hof verkauft – Weine und Säfte können aber auch bestellt werden!



EL BLANCO – FILET AUS DEM 3D-DRUCKER



Revo Foods, ein Wiener Food-Tech-Startup, setzt auf Innovation. Auf Basis von Mykoprotein und Mikroalgenölen stellt das Unternehmen ein V-Label-zertifiziertes Produkt her, das an Saibling erinnern soll. Mittels 3D-Extrusionstechnologie entsteht ein vielschichtiges und zartes Filet, genannt EL BLANCO. Im Gegensatz zu anderen pflanzlichen Proteinen benötigt

Mykoprotein keinen aufwendigen Verarbeitungsprozess und die Nährstoffe bleiben besser erhalten. Pilzprotein wächst außerdem sehr schnell – die Biomasse verdoppelt sich alle fünf Stunden – was es aktuell zu einer der effizientesten bekannten Proteinquellen macht. EL BLANCO ist bereits in vielen österreichischen Supermärkten zu finden. Weitere Produkte sind in Planung!



VEGANER BIO-ADVENTKALENDER VON LANDGARTEN

Seit über 30 Jahren stellt **Landgarten** bereits Bio-Snacks her. Auch 2025 gibt es wieder einen rein pflanzlichen Adventkalender, der die Vorweihnachtszeit versüßt und das Warten zum Genuss macht. Mit einer Mischung aus Schokolade, Nüssen, Saaten und fruchtigen Naschereien ist für Abwechslung und Überraschung gesorgt. Die Produkte sind zu 100 % in Bio-Qualität, glutenfrei, in Österreich hergestellt und natürlich mit dem V-Label zertifiziert. Darüber hinaus wird auch auf eine klimafreundliche Papierverpackung gesetzt. Im Sinne eines klassischen Adventkalenders gibt es 24 Türchen mit nachhaltigen Snacks und kleinen Leckereien. Der veganen Adventzeit steht also nichts mehr im Wege!



VEGUCATION IM LEHRPLAN

VEGANE KOCHAUSBILDUNG IN DER ECOLE GÜSSING

Alle Fotos: © Ecole Güssing



Die diesjährige Prüfung verlief nicht nur in kulinarischer Hinsicht erfolgreich

In der Ecole Güssing wird in die Zukunft geschaut: Seit 2021 wird unser Vegucation-Programm in der Schule im Südburgenland mit großem Erfolg angeboten – sodass es inzwischen sogar in den regulären Lehrplan integriert wurde!

VEGUCATION IM LEHRPLAN

Der Vegucation-Unterricht in der Ecole Güssing startete vor vier Jahren als Wahlfach und wurde aufgrund des großen Erfolgs fest im Regellehrplan der Vertiefung „Gesundheit und Umwelt“ verankert. Dieser Schwerpunkt bietet den Schüler:innen eine Ausbildung, die nachhaltig, gesund und zukunftsorientiert ist. Sobald die Schüler:innen die Vegucation-Prüfung absolviert haben, erhalten sie das Zertifikat zur „Vegan-vegetarischen Fachkraft“.

OFFENHEIT FÜR NEUES

Das Interesse an der Thematik war von Anfang an vorhanden und sowohl das Kollegium als auch die Schüler:innen sind offen für diese neue Erfahrung. „Natürlich gibt es anfangs oft Skepsis, denn manche verbinden vegane Küche mit Verzicht oder sehen sie als Trend“, so Fachvorständin Verena Deutsch. „Daher ist Aufklärungsarbeit wichtig. Ich setze bewusst auf den Geschmack und die Vielfalt der Gerichte, um Vorurteile abzubauen und Interesse zu wecken.“ Viele Schüler:innen ernähren sich durch die Ausbildung sogar abwechslungsreicher oder reduzieren bewusst ihren Fleischkonsum.

PRAKTISCHE UMSETZUNG

Im Unterricht wird die Theorie mit



ORF-Besuch für die Sendung „Guten Morgen Österreich“ in der Ecole Güssing



Die Prüfungskommission, bestehend aus der Schuldirektorin Karin Schneemann, der Fachvorständin Verena Deutsch und dem externen Prüfer Jochen Adorjan (von links)

kreativer Küchenpraxis verbunden. Der Speiseplan umfasst sowohl vegane Interpretationen österreichischer Klassiker als auch typische Gerichte der internationalen Küche – von Kaspressknödelsuppe und Apfelstreuselkuchen über Frühlingsrollen oder Chili sin Carne bis hin zu gebackenen Bananen. Besonders beliebt sind die Spaghetti Bolognese sowie das Dubai-Schokoladendessert. „Die Schüler:innen sind oft überrascht, wie vielfältig und geschmackvoll die vegane Küche sein kann, und sagen häufig, sie würden die Gerichte kaum von den klassischen Varianten unterscheiden können“, berichtet Verena Deutsch.



Dubai-Schokoladendessert und Pateis de Nata – natürlich vegan!

NACHHALTIG IN DIE ZUKUNFT

Neben dem „Wie“ des veganen Kochens geht es auch um das „Warum“. Die Schüler:innen entwickeln ein Bewusstsein für globale Zusammenhänge – etwa für die Auswirkungen unserer Ernährung auf Umwelt, Klima und Gesundheit. Werte wie Verantwortung, Respekt gegenüber Tieren, nachhaltiger Konsum und soziale Gerechtigkeit stehen im Zentrum.

SCHULEN PRÄGEN GENERATIONEN

Laut Verena Deutsch nehmen Schulen bei der Förderung einer nachhaltigen und gesunden Ernährung eine zentrale Rolle ein, da nicht nur Wissen, sondern auch Haltung vermittelt wird. „Es braucht Mut, Neues auszuprobieren, aber auch Geduld und Durchhaltevermögen. Man kann klein anfangen – mit Workshops oder Projekttagen. Wichtig ist, Erfolgserlebnisse zu schaffen: Wenn Schüler:innen sehen, dass vegane Gerichte gut schmecken und Anklang finden, entsteht Begeisterung“, erklärt sie abschließend.

HABEN SIE INTERESSE DARAN, DEN LEHRGANG ZUM/ZUR „VEGAN GESCHULTEN KOCH:KÖCHIN“ ZU ABSOLVIEREN ODER PARTNERSCHULE ZU WERDEN? MELDEN SIE SICH UNTER AUSTRIA@VEGUCATION.EU BEI UNS!

ecole 

Das vollständige Interview mit Verena Deutsch von der Ecole Güssing finden Sie unter: vegan.at/ecole-guessing. Weitere Informationen: vegucation.at

Gemeinsam für eine nachhaltige Zukunft

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.



Für die Tiere

durch die Förderung
einer pflanzlichen
Ernährung



Für die Umwelt

durch Zusammen-
arbeit mit Politik und
Supermärkten



Für die Gesundheit

durch Fortbildungen
von Allgemein-
mediziner:innen



Für den Genuss

durch Kooperationen
mit Restaurants und
die Weiterbildung von
Köch:innen

Hier geht's zur
Unterstützung:



vegan.at/ich-will-unterstuetzen

**Ihre Spende ist jetzt
steuerlich absetzbar!**



UNSERE EVENTS 2025

EUROPAS VEGAN-HOTSPOT:
MIT ÜBER 100.000 JÄHRLICHEN
BESUCHER:INNEN TRAGEN WIR
DIE IDEE EINER FRIEDLICHEREN
WELT GEMEINSAM WEITER. AUCH
UNSERE ONLINE-TALKS ERREICHEN
TAUSENDE INTERESSIERTE, DIE
SICH ÜBER THEMEN RUND UM
DEN PFLANZLICHEN LEBENSSTIL
INFORMIEREN.

© Eve Kreiselmeier



GRÖßTES VEGANES STREETFOOD- FESTIVAL EUROPAS

© Viktoria Ferstl



© Eve Kreiselmeier

Die viertägige **Veganmania MQ** entwickelte sich mit einem neuen Besucher:innen-Rekord zum größten veganen Streetfood-Festival Europas.

COMMUNITY-FEELING BEI JEDEM WETTER

Bei Sonnenschein war kaum ein Durchkommen, so viele Besucher:innen drängten sich im Juni staunend um die zahlreichen internationalen Stände und genossen deren Köstlichkeiten auf der Liegewiese oder den gemütlichen Sitzgelegenheiten. Regenschauer konnten vielleicht zeit-

weise den Himmel trüben, niemals aber die herzliche Stimmung: Zehntausende Besucher:innen fanden unter Schirmen, Zelten und Bäumen zusammen und tauschten sich über ihre Veganmania-Erlebnisse aus.

HOHER BESUCH UND VIELSEITIGES ANGEBOT

Die ehemalige Umweltministerin Leonore Gewessler besuchte die Veganmania und zeigte sich vom Angebot beeindruckt. Reichhaltige Kulinarik – unter anderem Käsespätzle, römische Pizzaspezialitäten, Bio-Kimchi-Burger

und Bratenfettbrote – sowie Infostände, innovative Produktneuheiten und der gratis Fahrrad-Check erfreuten alle Besucher:innen nachhaltig.



© Sophie Molloy

NEUE LOCATION, GROÖE BEGEISTERUNG

© Kerstin Bruehler



© Eve Kreiselmeier

Im September wurde die **Veganmania Donauinsel** mit neuer Location bei der U6 zum Besucher:innen-Magnet für Groß und Klein! Der Kinderspielbereich mit Hüpfburg, Veganmania-Maskottchen, Kindermusik, Zaubershow und betreutem Basteltisch bot auch dieses Jahr beste Voraussetzungen für einen entspannten Besuch für die ganze Familie.

HÄNGEMATTEN, SPORT & LIVE-ACTS

Der sommerlichen Lust auf Festivalstimmung, dem köstlichen Essen und dem Genießen von Musik konnte bei der Veganmania Donauinsel ausgiebig gefrönt werden. Mehrere zehntausend Besucher:innen ließen sich vom durchgewachsenen Wetter nicht abhalten und

konnten sich in herzlicher Atmosphäre austauschen, neue Produkte entdecken, an Workshops teilnehmen, kostenlose Yoga-Sessions im riesigen Yoga-Zelt besuchen und sich, in Liegestühlen entspannend, an unterschiedlichen Live-Musik-Acts und Shows erfreuen. Auch dieses Jahr waren die vielen bunten Hängematten heiß begehrt und wurden von verträumt schaukelnden Besucher:innen – frisch erstandene Köstlichkeiten in der einen, erfrischendes Getränk in der anderen Hand – freudig belagert. Wer sich sportlich betätigen wollte, konnte Aerial-Silk-Luftakrobatik probieren oder an einem spannenden Laufworkshop mit Andreas Vojta teilnehmen.



© Eve Kreiselmeier

Bereits zum 14. Mal wurde der Prater zur idealen Location für den beliebten **Tierschutzlauf**: Über 1.300 Läufer:innen waren am Start und genossen die sportliche Herausforderung in der grünen Oase.

VEGAN UND SPORT: JA, BITTE!

Vegane Läufer:innen zeigen immer wieder, dass Leistungsfähigkeit und Ausdauer ohne tierische Produkte wunderbar möglich sind. Neben der Ernsthaftigkeit des Events, das auch Teil des Wienläuft-Cups ist, zählen beim Tierschutzlauf vor allem Spaß und Familienfreundlichkeit.

OB GROÖ, OB KLEIN, SETZT EUCH FÜR TIERE EIN!

Auch dieses Jahr war der Tierschutzlauf ein freudvolles Erlebnis mit witziger Moderation, ehrgeizigen Läufer:innen, kostümierten Teilnehmer:innen, gemeinsamen Warm-ups, Kinderschminken und



© Daniela Deml

SPORT UND SPAß

köstlichem pflanzlichem Essensangebot. Wie immer gab es Bewerbe für alle Altersgruppen. Die Teilnehmer:innen einte die Freude daran, etwas für den Tier-

schutz zu tun. Und wo sonst kommen Läufer:innen in den Genuss, von Erbsenschoten-, Erdbeer- und Schweinchen-Maskottchen angefeuert zu werden?



COMING UP

VEGAN PLANET

Bereits zum 11. Mal findet von 15.–16. November die Vegan Planet im MAK statt. Wie gewohnt erwartet die Besucher:innen eine beeindruckende Messe rund um den Plant-based Lifestyle. Auf zwei Stockwerken punktet die Vegan Planet mit internationalen Aussteller:innen, innovativen Produktneuheiten und einem umfangreichen Programm aus hochkarätigen Vorträgen, Kochshows und Workshops. Die 100 Aussteller:innen begeistern jährlich um die 12.500 Besucher:innen! Wer im noblen Flair des MAK in vorweihnachtlicher Atmosphäre die Vielfalt pflanzlicher Kulinarik erkunden und genießen möchte, ist bei der Vegan Planet also genau richtig.



15.–16.11.2025

Museum für angewandte Kunst,
Weiskirchnerstraße 3, 1010 Wien
vegan-planet.at

VEGAN.AT-ONLINE-TALKS

Zeitlich und örtlich flexibel auf spannende Inhalte zugreifen und sich über Themen rund um den pflanzlichen Lebensstil informieren? Eine niederschwellige Möglichkeit dafür bieten die regelmäßig stattfindenden VEGAN.AT-Online-Talks. Zu den meisten Vorträgen gibt es auch eine Nachschau, die eine zeitlich flexible Vertiefung in spannende Themen ermöglicht.

VEGAN.AT/ONLINE-TALKS

23. OKTOBER 2025

„NEUE“ KRITISCHE NÄHRSTOFFE

In den sozialen Medien kursieren derzeit zahlreiche Beiträge rund um ‚neue‘ kritische Nährstoffe, die vegan lebende Menschen verunsichern. Dr. Markus Kolm ordnet die Relevanz von Cholin, Arachidonsäure oder Carnitin ein und liefert eine evidenzbasierte Auseinandersetzung mit diesem Thema.

02. DEZEMBER 2025

NACHLASS GESTALTEN – GUTES HINTERLASSEN

Wie kann sichergestellt werden, dass Ihr letzter Wille respektiert wird und Ihr Nachlass bleibend weiterwirkt? Rechtsanwalt Mag. Stefan Traxler und Obmann Mag. Felix Hnat klären bei einem Online-Infoabend über Testament, Erbrecht und Vermächtnis auf.

VEGAN.AT/INFO-TESTAMENT

WIR DANKEN ALLEN BESUCHER:INNEN FÜR DIE GEMEINSAM ERLEBTEN EVENTS 2025 UND HEIßEN AUCH IN ZUKUNFT ALLE INTERESSIERTEN – OB VOR ORT ODER ONLINE – HERZLICHST WILLKOMMEN! AKTUELLE INFOS IMMER UNTER: VEGAN.AT/EVENTS

EIN TEAMMITGLIED STELLT SICH VOR

NAME: Meike Werner

ALTER: 43

VEGAN SEIT: 2020

AUSBILDUNG: BA Webdesign & Development

WAS MICH ZUR PFLANZLICHEN ERNÄHRUNG GEFÜHRT HAT: Eine frühere Kollegin hat vegan gelebt und ich wollte einen Kuchen für alle backen. Nach der Rezeptsuche habe ich mich weiter mit dem Thema beschäftigt, erst mit den gesundheitlichen Aspekten, dann auch mit den tierethischen. 2020 habe ich dann den Veganuary mitgemacht und bin einfach dageblieben.

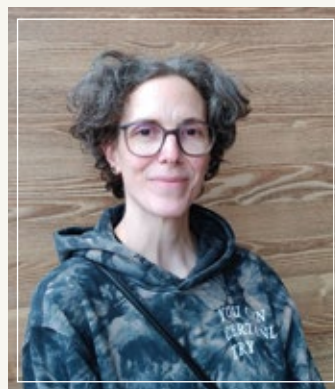
MEINE AUFGABEN BEI DER VEGANEN GESELLSCHAFT: Ich arbeite im Office,

sitze am Empfang und bin so vielfältig einsetzbar wie ein Schweizer Taschenmesser. Ich mache die klassischen Office-tätigkeiten, bin für Post und Hermes verantwortlich, aber unterstütze auch im Rechnungs- und Mahnwesen sowie bei der vorbereitenden Buchhaltung und nehme diverse Lieferungen für unsere Events an.

MEINE FREIZEIT VERBRINGE ICH AM

LIEBSTEN: Ich gehe gern ins Musical, spiele immer mal wieder online DnD (Dungeons & Dragons) oder mache kleine Ausflüge in Wien und Umgebung. **LIEBLINGSESSEN:** One-Pot-Pasta mit Brokkoli und Champignons.

ZIEL FÜR DIE ZUKUNFT: Weiterhin die



Welt ein Stück veganer gestalten, beruflich wie privat.

LIEBLINGSPROJEKT DER VEGANEN

GESELLSCHAFT: Veganuary und die Events, da dort die meisten Berührungspunkte mit dem Veganismus für die breite Masse sind.



© andie furtado/pexels.com

VEGANER URLAUB

UNSERE TIPPS & REISEBERICHTE

Ob Wellness-, Aktiv- oder Badeurlaub – alle freuen sich über eine kurze Auszeit, um so richtig zu entspannen und dem Alltag zu entfliehen. Als Inspiration und Hilfestellung haben wir auf unserer Website eine ausführliche Übersicht zum Thema Reisen zusammengestellt.

Von Tipps zum veganen Reisen über Hotелеmpfehlungen in Österreich und der ganzen Welt bis zu authentischen Reiseberichten lässt unsere Übersicht nichts vermissen. Wer in Le Havre (Frankreich), Griechenland oder auf der Iberischen Halbinsel urlauben möchte, findet in den Berichten Inspiration

für zukünftige Reisen sowie persönliche Empfehlungen. Hilfreiche Vorschläge, wie man Restaurants und Unterkünfte mit pflanzlichem Angebot findet, ergänzen unsere Übersicht.

All jene, die lieber in Österreich urlauben, finden auch dazu viele weiterführende Artikel: Brunch, Café- und Heurigenbesuche, Fine Dining, Thermentage oder Hüttenwanderungen sind natürlich vegan möglich. Ein Wien-Urlaub lässt sich auch wunderbar mit einem Besuch im Wien Museum verbinden (siehe unten).



[VEGAN.AT/URLAUB](https://vegan.at/URLAUB)

SONDERAUSSTELLUNG IM WIEN MUSEUM

Veganer:innen wissen, dass beim Thema Fleisch die Emotionen hochgehen: Für die einen ist es als Nahrungsmittel und Kulturgut unverzichtbar, für die anderen machen Haltungs- und Schlachtbedingungen, Tiertransporte und Klimawandel das Essen von Tieren unverträglich.

Das und viel mehr zeigt die neue Ausstellung im Wien Museum, indem die historischen Aspekte der Tierhaltung, der Fleischproduktion und des Fleischkonsums in der Stadt Wien sichtbar gemacht werden: von der Bedeutung des Rinderhandels im Mittelalter über den Schlachthof St. Marx bis zu ersten vegetarisch-veganen Bewegungen im

19. Jahrhundert. Wien war damals eine frühe Hochburg des Tierschutzes!

Auch aktuelle Entwicklungen kommen nicht zu kurz – dazu konnten wir mit einem Plakat von den Anfängen der Veganen Gesellschaft sogar ein Exponat beisteuern. Unser Obmann Felix Hnat stand auch für ein Videointerview zur Verfügung.

Die Ausstellung verknüpft die Vergangenheit mit den Herausforderungen der Gegenwart und am Ende steht die Frage:

Wie soll es mit dem Fleischessen weitergehen?



FLEISCH – SONDERAUSSTELLUNG IM WIEN MUSEUM

02.10.–22.02.2025

DI, MI, FR 9–18 UHR, DO 9–21 UHR, SA & SO 10–18 UHR

KARLSPLATZ 8, 1040 WIEN
WIENMUSEUM.AT/FLEISCH

Wien
museum

Pamela
Anderson

I LOVE YOU –

MEINE
HERZENS-
REZEPTE



© Christian Verlag / Rezepte und Texte: Pamela Anderson, Maria Zizka
Fotografie: Ditte Isager, Mitarbeit: Jonathan Bumble und Cassie Robinson



KALIFORNISCHE AÇAÍ-BOWL



FÜR 2 PERSONEN

ZUTATEN

3 getrocknete Datteln, entsteint
1 Banane, tiefgekühlt
100 g Açaibeeren, tiefgekühlt
145 g gemischte Beeren, tiefgekühlt
120 ml ungesüßter Pflanzendrink
80 g ungesüßter pflanzlicher Joghurt
1 EL Erbsenproteinpulver (nach Belieben)
1 TL Chiasamen
Toppings (nach Belieben): Kapstachelbeeren,
Schokochips, Granola, Kokosraspeln, Nüsse,
Samen und Kerne, essbare Blüten usw.

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten außer den Toppings in einem leistungsstarken Mixer auf höchster Stufe pürieren, bis der Smoothie schön dicksämig und glatt ist und eine wunderschöne Pflaumenfarbe hat. Den Smoothie auf zwei kleine Bowls verteilen. Mit Toppings nach Wahl garnieren und sofort servieren.

BUDDHA-BOWLS MIT KNUSPRIGEM SESAM-TOFU



FÜR 4 PERSONEN

REIS

200 g Vollkornreis

RÖSTGEMÜSE

2 mittelgroße Süßkartoffeln
(900 g insgesamt), geschält und
in 2 cm große Würfel geschnitten
450 g Brokkoli, in mundgerechte
Röschen geteilt
5 EL Olivenöl extra vergine
feines Meersalz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

SCHWARZE ESSIG-MANDEL-SAUCE

270 g cremige Mandelbutter
80 g Ahornsirup
60 ml Tamari (japanische Sojasauce)
3 EL Reissessig
1 EL schwarzer Essig
1 EL frisch geriebener Ingwer
2 TL Sriracha (scharfe Chilisauce)

TOFU

400 g extrafester Tofu
Speisestärke, zum Bestäuben
1½ EL Ahornsirup
½ EL Tamari (japanische Sojasauce)
35 g schwarze Sesamsamen
35 g weiße Sesamsamen
1 EL Olivenöl extra vergine

GARNITUR

90 g fein gehobeltes Rotkraut
1 reife Avocado, in Scheiben
geschnitten
Koriandergrün, fein gehackt

ZUBEREITUNG

Den Reis kochen: In einem mittelgroßen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Den Reis hinzufügen und 30–40 Minuten weich köcheln lassen. Abgießen, den Reis zurück in den Topf geben und warm halten.

Das Gemüse rösten: Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Süßkartoffeln und die Brokkoliröschen jeweils auf einem Backblech verteilen. Das Gemüse mit Olivenöl

beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und mischen, damit es gleichmäßig vom Öl überzogen ist. Im vorgeheizten Backofen den Brokkoli etwa 20 Minuten und die Süßkartoffeln etwa 30 Minuten rösten. Dann sollte das Gemüse zart und schön gebräunt sein.

Während das Gemüse röstet, die Sauce zubereiten: Alle Zutaten für die Sauce in einem Mixer glatt pürieren.

Den Tofu zubereiten: Den Tofu aus der Lake nehmen. Auf ein sauberes Küchentuch legen und darin einwickeln. Einen Teller auflegen und beschweren (z. B. mit einer Dose Kokosmilch). Den Tofu etwa 15 Minuten ruhen lassen, um die überschüssige Flüssigkeit herauszupressen. Den gepressten Tofu längs in 1 cm dicke Scheiben schneiden, dann in der Mitte längs zu Rechtecken schneiden. Alle Rechtecke rundum mit Speisestärke bestäuben. Ahornsirup und Tamari in einer kleinen Schüssel ver-

quirlen und jedes Tofu-Rechteck damit bestreichen. Die schwarzen und weißen Sesamkörner auf einem kleinen Teller mischen. Jedes Tofustück in den Sesamsamen wenden und dabei vorsichtig andrücken, bis der Tofu vollständig bedeckt ist. Den Sesamtou auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit dem Olivenöl beträufeln. Wenn das Gemüse fertig gebraten ist, die Ofentemperatur auf 180 °C reduzieren. Den Sesamtou 15 Minuten im heißen Backofen backen, wenden und weitere 15 Minuten backen, bis er goldbraun ist.

Die Buddha-Bowl anrichten: Den Reis auf 4 Bowls verteilen. Darauf die gerösteten Süßkartoffelwürfel und Brokkoliröschen anrichten. Auf einer Seite der Bowl einige Tofu-Rechtecke und auf der anderen den gehobelten Rotkohl und die Avocadoscheiben garnieren. Mit Korianderblättern bestreuen. Die Sauce zum Beträufeln dazu reichen.





ZITRONEN-DINKEL-SCONES



FÜR 12 KLEINE SCONES

ZUTATEN

3 EL Zucker, plus mehr zum Bestreuen
abgeriebene Schale von
1 unbehandelten Zitrone
300 g Dinkelvollkornmehl
1 EL Backpulver
¾ TL feines Meersalz
180–240 ml Sojasahne (oder
pflanzliche Sahne nach Wahl),
plus mehr zum Bestreichen
1 TL Vanilleextrakt
Marmelade (nach Wahl)
aufgeschlagene Kokossahne

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
Den Zucker in einer mittelgroßen Schüssel mit dem Zitronenabrieb mischen.
Mit den Fingerspitzen verreiben, bis die Mischung fein duftet. Dinkelmehl, Backpulver und Salz untermischen. Dann 180 ml Sojasahne und Vanilleextrakt hinzugeben und so lang rühren, bis die Flüssigkeiten untergearbeitet sind und sich ein weicher Teig formt. Sollte der Teig zu krümelig sein und sich nicht richtig verbinden, nach und nach noch jeweils 1 EL Sojasahne unterarbeiten.
Den Teig auf eine saubere Arbeitsfläche legen und zu einem 20 cm großen Kreis von 2,5 cm Dicke formen.
Mit einem 5 cm großen runden Ausstecher nun 12 Kreise ausstechen.
Jedes Teigstück mit der Sojasahne bestreichen und mit Zucker bestreuen.
Auf das vorbereitete Backblech legen.
Im vorgeheizten Backofen 12–15 Minuten backen, bis die Ränder und die Unterseite goldgelb sind.
Die Scones 5 Minuten auf dem Backblech abkühlen lassen.
Die noch warmen Scones in der Mitte aufschneiden, mit aufgeschlagener Kokossahne und Marmelade füllen, die Oberseite aufsetzen. Direkt servieren.

I LOVE YOU – MEINE HERZENSREZEPTE

Seien wir uns ehrlich: Pamela Anderson hätte ohne Hollywood wohl kaum ihre Berühmtheit erlangt. Würde sie sich trotzdem für Tiere einsetzen? Vermutlich, denn schon seit ihrer Jugend lebt sie vegetarisch und später auch vegan. Umso schöner ist es, sie in diesem Buch von einer natürlichen Seite zu sehen – unge-schminkt und in gemütlicher Kleidung.

Das Leben im Landhaus zieht sich wie ein roter Faden durch das Buch. Viele der verwendeten Zutaten stammen aus dem eigenen Garten. So ist das Kochbuch großteils saisonal an die kanadischen Jahreszeiten angepasst – der Rest wird eingemacht und konserviert. Unterteilt sind die Kapitel grob in Frühstück, Pick-

nick und Brunch, Teezeit, Aperitif und Abendessen. Darüber hinaus finden sich Rezepte für Brot und Gebäck, Nachspeisen, Hunde-Leckerlis, Comfort-Food oder auch das Haltbarmachen.

Die Gerichte sind vollwertig und gesund, können aber auch durchaus herzhaft werden. Sie sind außerdem abwechslungsreich und im Geschmack überzeugend. Selbst die eigene Hochzeitstorte findet ihren Platz in diesem Buch. Auch jene Personen, denen der Name Pamela Anderson kein Begriff sein sollte, dürften hier eine solide und gut recherchierte Inspirationsquelle und ein Nachschlagewerk für den veganen Alltag finden.



PAMELA ANDERSON

I LOVE YOU – MEINE HERZENSREZEPTE

CHRISTIAN VERLAG, 2025

288 SEITEN, 30,90 €

ISBN 978-3-95961-983-7

veganes Fine Dining – mehr als ein Essen, ein Erlebnis

Hochwertige und fein ausgewählte Zutaten werden in künstlerischer Art und Weise zu Gerichten komponiert. Im gehobenen Ambiente können Sie Ihre Sinne bei einem 5- oder 7-Gänge-Menü, wahlweise mit Wein- oder Saftbegleitung, neu entfalten.



kunterbunt
... die vegane Vielfalt



Oberer Stadtplatz 23, 3340 Waidhofen an der Ybbs
+43 677 647 476 47

office@kunterbunt-vegan.at
Instagram kunterbunt_vegan

www.kunterbunt-vegan.at
Facebook kunterbunt



Mo. – Fr. 11:00 – 14:00 Uhr
Mittagsmenü

Fr. und Sa. 17:00 – 22:00 Uhr
5- oder 7-Gänge-Menü (wir bitten um Reservierung)

AKTIV DURCH DEN WINTER

**NACHHALTIG
UND VEGAN**

SPORTLICHER GENUSS BEI SCHNEE UND EIS, ABER MIT MÖGLICHST KLEINEM ÖKOLOGISCHEM FUßAB-DRUCK? IMMER MEHR WINTERSPORT-DESTINATIONEN PASSEN SICH DER WACHSENDEN NACHFRAGE NACH UMWELTBEWUSSTEN MÖGLICHKEITEN AN UND OFFERIEREN VERMEHRT VEGANE SPEISEN.

WINTERMOMENTE

Bereits der Gedanke an blendend-glitzernde Landschaften, klirrende Kälte und lautlos fallende Schneeflocken kann ein Gefühl von Frieden und Klarheit auslösen. Warm eingepackt und die Hände von einer Tasse dampfend-heißem Tee gewärmt, scheint der Augenblick perfekt. Doch solche Wintermomente werden seltener. Wegen des Klimawandels werden die Winter wärmer und schneeärmer, Landschaften sind mit Autos und Tourist:innen gesprenkelt, die Stille wird von Après-Ski-Musik, Pistenraupen und Schneekanonen zerrissen.

RÜCKSICHT AUF WILDTIERE

Dabei leiden allerdings nicht die Menschen am meisten unter diesen Veränderungen. Klassische Skipisten und ihre dazugehörige Infrastruktur – Zubringerstraßen, Parkplätze, Lift- und Hotelanlagen – bedeuten enormen Stress für die Natur und ihre Bewohner:innen. Es gibt immer weniger zusammenhängende Waldgebiete, in denen Wildtiere ein sicheres Zuhause finden. Viele Tiere – wie Rehe, Rotwild, Gämsen, Schneehasen und Vögel – verlangsamen im Winter ihren Stoffwechsel, um der Kälte standzuhalten. Aufgeschreckte Tiere verbrauchen bei der Flucht wertvolle



© Chris F./pexels.com

Energiereserven und sterben infolgedessen oft an Erschöpfung. Im Winter ist das rücksichtsvolle Verbleiben der Menschen auf ausgewiesenen Wegen für Wildtiere überlebenswichtig.

NACHHALTIG AKTIV

Für wintersportbegeisterte Menschen gibt es viele Möglichkeiten, ihren negativen Impact zu minimieren. Dazu zählen die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln, das Verbleiben auf markierten Wegen und ein Fokus auf Sportarten, die mit weniger negativen Einflüssen auf die Umwelt einhergehen, beispielsweise Schneeschuhwandern, Langlaufen, Rodeln und Eislaufen. Wer auf gebrauchtes oder geliehenes Equipment zurückgreift, infrastrukturintensive Hotspots meidet und bewusst umweltfreundliche Angebote – wie pflanzliche Speisen – wählt, fördert die ökologische Entwicklung nachhaltig.

ÖFFENTLICHE ANREISE

Jeder Bahn-Kilometer ist 15-mal klimafreundlicher als ein Kilometer mit dem Auto. Die ÖBB bieten eine Vielzahl von Kombitickets für den Skiurlaub an. Hier sind Bahnfahrt und Skipass bereits kombiniert und oft sind auch Transfers mit ÖBB-Regionalbussen inkludiert. Beliebte und mit Bahn und Bus gut erreichbare Skigebiete sind der Arlberg, das Zillertal, Schladming-Dachstein, Snow Space Salzburg und Zell am See-Kaprun.

ALTERNATIVEN VON RODELN BIS EISTAUCHEN

Das Projekt Alpine Pearls – ein Zusammenschluss von 28 alpinen Ferienorten, die umweltfreundlichen Tourismus zum Programm gemacht haben – umfasst in Österreich die Regionen Mallnitz, Weissensee und Werfenweng. Der Naturpark Weissensee gilt als Modellregion für nachhaltige Entwicklung: An dem zu zwei Dritteln unverbauten Ufer des Weissensees donnern keine Autos entlang, dafür gibt es ein öffentliches Mobilitätsangebot. Die Wintersportangebote der Region reichen von Skifahren über Alternativen wie Winter- und Schneeschuhwandern, Langlaufen, Rodeln, Eis- und Eisschnelllaufen bis hin zum Eistauchen. Direkt am See liegt zudem das Strandhotel am Weissensee, Österreichs erstes vegan-vegetarisches und biologisches 4-Sterne-Hotel. Wer lieber unterwegs am Berg einkehrt, kann die Naggler Alm ansteuern, die jeden Tag

EINE UMFANGREICHE AUFLISTUNG VON VEGAN-FREUNDLICHEN HOTELS UND HÜTTEN MIT WINTERANGEBOT FINDET SICH UNTER [VEGAN.AT/WINTERSPORT](https://vegan.at/wintersport).



zumindest eine vegane Option anbietet. Nach einer herzhaften Stärkung lässt sich der Winterzauber gleich noch ausgiebiger genießen.



EINKEHREN UND ÜBERNACHTEN

Im Sommer finden Outdoorbegeisterte beim Einkehren schon recht häufig vegane Speiseoptionen. Auch im Wintersportbereich gibt es einen Aufwärtstrend. Zwar ist ein Anruf vor dem Aufstieg zu einer Hütte immer noch empfehlenswert, doch durch die steigende Nachfrage entsteht zunehmend ein entsprechendes pflanzliches Angebot. Eine jener Hütten, die ganz selbstverständlich pflanzliche Speisen anbieten, ist die im UNESCO-Welterbegebiet Hallstatt-Dachstein liegende – und auch öffentlich recht gut erreichbare – Gjaid Alm. Auf 1.738 Metern freuen sich Besucher:innen über pflanzliche Bio-Spezialitäten wie Cremesuppen, Erdäpfel-Gemüse-Schmarrn, Erdäpfelkas-Brot mit frischem Schnittlauch und Tomaten-Pesto-Toast. Seltenheitswert hat das reichhaltige vegane Frühstück, das für Übernachtungsgäst:innen Tee oder Kaf-

fee, Gebäck, Margarine, hausgemachte Marmeladen, Gemüsesticks, frisches Obst und Säfte umfasst. So lässt es sich gestärkt in den neuen Wintertag starten.

SELBSTVERPFLEGUNG UND PROVARIANT

Für die ideale Verpflegung an einem aktiven Wintertag ist es besonders vorteilhaft, die Thermogenese des Körpers zu fördern, also Lebensmittel zu sich zu nehmen, die von innen wärmen. Das sind vor allem gesunde Fette, Proteine und komplexe Kohlenhydrate. Wer eine Unterkunft mit Kochmöglichkeit zur Verfügung hat, tut sich mit warmen Mahlzeiten wie Porridge, Eintöpfen und Suppen aus wärmenden Gemüsesorten und Gewürzen viel Gutes. Die Stärkung zwischendurch soll gut sättigen, schnelle Energie liefern, leicht zu transportieren sein und dabei nicht gefrieren. Empfehlenswert sind wasserarme und fetthaltige Lebensmittel wie Nüsse, Vollkornbrot, Trockenfrüchte, Müsliriegel und ein Stück Schokolade. Wer jetzt noch regelmäßig trinkt – am besten wärmende Getränke aus der Thermosflasche – versorgt seinen Körper ideal.

Pause machen, die dampfende Atemluft beobachten, den Blick über Winterlandschaften schweifen lassen, tief durchatmen und sich mit einer wohltuenden Jause stärken: Da ist er dann doch wieder, der perfekte Wintermoment.





VEGAN IM ALTER

SELBSTBESTIMMT BIS INS HOHE ALTER

IN DEN LETZTEN ZEHN JAHREN HAT SICH – GANZ DEM ALLGEMEIN WACHSENDEN UMWELT- UND GESUNDHEITSBEWUSSTSEIN ENTSPRECHEND – AUCH DER ANTEIL DER ÜBER 65-JÄHRIGEN VEGANER:INNEN VERVIERFACHT.

SICHTBAR AKTIV

Oftmals findet sich gerade in späteren Lebensphasen die Zeit, Ideen umzusetzen, die schon lang geschlummert haben. Die vegane Bewegung ist recht jung und ältere Menschen erleben sich manchmal als unterrepräsentiert. Doch sie sind durchaus sichtbar: jene, die bereits seit Jahrzehnten vegan leben, solche, die sich in fortgeschrittenerem Alter für die Thematik zu interessieren beginnen und die, die schon lang den Wunsch hegen, vegan zu leben, und es jetzt in Angriff nehmen.

VEGAN LEBEN IN BEZIEHUNGEN

Jahrzehntelange Gewohnheiten zu ändern, kann herausfordernd sein. Part-



ner:innen, Freund:innen, Kinder und Enkel:innen können die Veränderungen anfänglich mit Skepsis aufnehmen: Gewohnte kulinarische Bindungsrituale umzustellen – wie etwa ein traditionelles Feiertagsmenü – kann als Infragestellung der bisherigen Gemeinsamkeit erlebt werden. In ihrem Buch „Never Too Late to Go Vegan: The Over-50 Guide to Adopting and Thriving on a Plant-Based Diet“ („Es ist nie zu spät, vegan zu werden: Leitfaden für Menschen über 50 zur erfolgreichen Umstellung auf pflanzliche Ernährung“) gibt die Vegan-Pionierin Carol J. Adams Tipps, wie der Umstieg auf eine pflanzliche Ernährung gelingen kann, sodass sich langjährige Wegbegleiter:innen nicht vor den Kopf

IN DER PRAXIS

GRÜß AUS DER WOHNHEIMKÜCHE



Alexander Gleirscher

Alexander Gleirscher, diplomierter Diät-koch und seit zwei Jahren Küchenleiter des Wohn- und Pflegeheims Vorderes Stubaital, stellt sich täglich den Herausforderungen unterschiedlicher Ernährungsbedürfnisse. Mit seinem zehnköpfigen Team bereitet er täglich 110 Mahlzeiten für die Bewohner:innen des Hauses zu: „Die meisten Menschen wären lieber in ihrem alten Zuhause geblieben. Nun sind sie aber hier zu Hause und wir bemühen uns, so für sie zu kochen, dass sie sich wohlfühlen“, sagt Gleirscher und fügt hinzu: „Es ist schon eine Verantwortung, gut für die Bewohner:innen zu sorgen.“

VIELEN DANK, HERR GLEIRSCHER, DASS SIE SICH DIE ZEIT NEHMEN UND UNS EINEN EINBLICK IN DIE GEMEINSCHAFTSVERPFLEGUNG EINES WOHN- UND PFLEGEHEIMS ERMÖGLICHEN. GIBT ES BEI IHNEN DENN VEGAN LEBENDE BEWOHNER:INNEN? Derzeit gibt es keine Veganer:innen unter unseren Bewohner:innen, aber einen Vegetarier und einen Pescetarier. Vor einiger Zeit lebte eine vegane Bewohnerin hier. Bei uns steht nur ein Menü auf der Karte. Sonderwünsche wie vegetarische oder vegane Ernährung setzen wir aber individuell um. Ich hätte gerne zwei Menüs auf dem Plan, eines davon immer vegetarisch oder vegan.

IST EINE KOMPLETT VEGANE VERPFLEGUNG UMSETZBAR? Absolut! Beim Einzug in unser Haus wird ein Fragebogen ausgefüllt: Wenn dabei vegan als generelle Ernährungsform angegeben wird, wird eine komplett pflanzliche Versorgung von uns umgesetzt. Das ist möglich, weil wir mit 55 Bewohner:innen ein verhältnismäßig kleines Haus sind. In großen Häusern und Küchen ist die Umsetzbarkeit eine andere Herausforderung. Preislich ist es gut machbar und wir können vegane Optionen günstiger bis gleichpreisig umsetzen.

IST DIE ALLGEMEINE TENDENZ RICHTUNG VEGGIE AUCH BEI DEN ÄLTEREN GENERA-

TIONEN ERKENNBAR? Die Generation 80+ kann mit dem Begriff „vegan“ nicht so viel anfangen oder assoziiert ihn mit Verzicht und Armut, doch mit jeder Generation wird die Akzeptanz merklich größer. Der Trend ist erkennbar: Bei uns gibt es inzwischen nur noch zwei bis drei Mal in der Woche Fleischgerichte. Dass das Veggie-Angebot überwiegt, wird sehr gut angenommen, die Bewohner:innen stehen dem sehr offen gegenüber und wünschen sich das sogar. Wir kochen gerne mit Kichererbsen, Tofu und Sojaschnetzel. Dank pflanzlicher Sahne sind unsere Suppen fast immer vegan.

WAS SIND VEGGIE-GERICHTE, DIE BEI IHREN BEWOHNER:INNEN BESONDERS BELIEBT SIND? Besonders positives Feedback bekommen wir bei Polenta mit Grillgemüse, Salaten mit Antipasti und Süßspeisen in allen Varianten. Es ist ein gutes Gefühl, wenn ich in den Speisesaal komme und von der kritischen Damenrunde der Generation 80+ mit „Alex, heute hat's richtig gut geschmeckt!“ begrüßt werde.

WIR BEDANKEN UNS HERZLICH FÜR DIESE SPANNENDEN UND ZUVERSICHTLICH STIMMENDEN EINBLICKE UND IHR WEGWEISENDES ENGAGEMENT!

• **PFLEGEHEIM-STUBAITAL.AT**

gestoßen fühlen und Neues stattdessen gemeinsam zelebriert wird.

WECHSELSEITIGE INSPIRATION

Ob nun die Eltern und Großeltern Vorbilder in Sachen veganer Ernährung sind oder es umgekehrt die Kinder und Enkelkinder sind, die auf die älteren Generationen inspirierend wirken: Gemeinsam zu reflektieren und Neues zu probieren kann zu einer neuen generationsübergreifenden Verbundenheit führen.

IN DER PFLEGE

In Pflegesituationen entstehen in Bezug auf Ernährungsentscheidungen neue Fragen. Selbstbestimmung zu ermöglichen – auch hinsichtlich der gewünsch-

ten Ernährungsweise – wird in der Pflege ernst genommen. Da der Wunsch nach veganer Verpflegung in diesem Bereich recht neu ist, sind vegane Optionen in Institutionen wie Pflegeheimen zwar noch keine Selbstverständlichkeit, eine positive Entwicklung ist jedoch bereits erkennbar. Unsere umfassende Recherche hat ergeben, dass es in ganz Österreich Pflegeeinrichtungen gibt, die sehr bemüht sind, vegane Verpflegung zu ermöglichen.



MEHR INFORMATIONEN ZU VEGANEN VERPFLEGUNGSMÖGLICHKEITEN IN ALTERS- UND PFLEGEHEIMEN FINDEN SICH UNTER [VEGAN.AT/VEGAN-IM-ALTER](https://vegan.at/vegan-im-alter).





BALÁZS TARSOLY

ZUKUNFTSKÜCHE: NACHHALTIGKEIT ALS ERFOLGSREZEPT FÜR DIE GASTRONOMIE

DFV MEDIENGRUPPE, 2025

304 SEITEN, 42,00 €

ISBN 978-3-86641-361-0

ZUKUNFTSKÜCHE

NACHHALTIGKEIT ALS ERFOLGSREZEPT FÜR DIE GASTRONOMIE

Wie wird Nachhaltigkeit in der Gastronomie zu einem entscheidenden Erfolgsfaktor? Das möchte der Autor, Designer und Gastronomie-Experte Balázs Tarsoly in seinem neuen Leitfaden „Zukunftsküche“ vermitteln. Auf 300 Seiten werden Gastronom:innen Werkzeuge an die Hand gegeben, um nachhaltige Praktiken zu entwickeln und umzusetzen, sodass nicht nur die Umweltbelastung reduziert, sondern auch die Attraktivität des Unternehmens erhöht wird.

Dafür hat Tarsoly den aktuellen Stand der Wissenschaft rund um den Klimawandel und die Rolle unserer Ernährung zusammengefasst, nachhaltige und wirtschaftlich erfolgreiche Best-Practice-Beispiele gesammelt und eine praxisorientierte Schritt-für-Schritt-Anleitung entwickelt.

Am Ende jedes Kapitels können die Erkenntnisse im Rahmen von „Workshops“ direkt angewendet werden, um die eigene Marke zu definieren, ein passendes Konzept zu entwerfen, eine neue (pflanzenbasierte) Speisekarte zusammenzustellen oder die Kommunikation nach außen zu verbessern.

Balázs Tarsoly befolgt seinen Leitfaden direkt selbst: Beim Marketing von veganen Gerichten empfiehlt er, pflanzliche Speisen in die allgemeine Menüauswahl einzubetten, und rät zu einer dezenten Kennzeichnung. Das Bekenntnis zu pflanzenbasierter Gastronomie verpackt er dabei unauffällig im Aufruf zu mehr Nachhaltigkeit. Ein Grundlagenwerk für alle Gastronom:innen oder die, die es noch werden wollen!

DIE GEFÜHLE DER TIERE

VON EIFERSÜCHTIGEN AFFEN, ÄNGSTLICHEN HUNDEN UND PFIFFIGEN RATTEN

Können Tiere auch unsterblich verliebt, krankhaft eifersüchtig oder überglücklich sein wie Menschen? Die niederländische Autorin Lotte Stegeman sagt: Ja – und legt in ihrem Kindersachbuch eindrucksvoll dar, wie nah uns Tiere emotional sind. Gleich zu Beginn erklärt Stegeman wichtige Begriffe, etwa „anthropomorphisieren“, was bedeutet, dass menschliche Eigenschaften auf Tiere übertragen werden. So hat der Hund einen süßen Dackelblick, die Katze spitzt überheblich ihre Krallen und der müden Eule fallen stets die Augen zu.

In neun farblich differenzierten Kapiteln – von Wut und Trauer bis zu Ekel, Freude und Liebe – zeigt Stegeman anhand eingängiger, wissenschaftlich fundierter Beispiele, wie Tiere Gefühle empfinden und ausdrücken. So wird Eifersucht greifbar, wenn ein Kapuzineräffchen die Traube seines Sitznachbarn beäugt, so wie ein Kind neidisch auf die neuen Turnschuhe der Klassenkameradin schaut. Die fotorealistischen Illus-



IN IHREM VORWORT ERINNERT DIE VERHALTENSFORSCHERIN JANE GOODALL DARAN, DASS NICHT NUR AFFEN, ELEFANTEN UND WALE, SONDERN AUCH KÜHE, SCHWEINE UND HÜHNER FÜHLEN.

trationen von Mark Janssen machen diese Emotionen sichtbar – in Mimik, Gestik und Haltung.

In ihrem Vorwort erinnert die Verhaltensforscherin Jane Goodall daran, dass nicht nur Affen, Elefanten und Wale, sondern auch Kühe, Schweine und Hühner fühlen. Das Buch ist ein liebevoll gestaltetes Plädoyer für mehr Achtsamkeit gegenüber allen fühlenden Lebewesen. Zum Abschluss stellt Stegeman den Leser:innen noch eine Frage: „Wenn Tiere reden könnten, würdest du dann zuhören?“



LOTTE STEGEMAN & MARK JANSSEN

DIE GEFÜHLE DER TIERE

AB 8 JAHREN

ROTFUCHS, 2024

112 SEITEN, 22,70 €

ISBN 978-3-7571-0006-3

EIN UNTERSTÜTZER STELLT SICH VOR

NAME: Johannes Lanzinger

ALTER: 37 Jahre

AUSBILDUNG/BERUF: Klinischer Psychologe – 2017 habe ich Phobius, eine Praxis mit Fokus auf Angststörungen, gegründet.

MEINE FREIZEIT VERBRINGE ICH AM LIEBSTEN MIT: Lesen, musizieren und Sport.

LIEBLINGSESSEN: Alles außer, was in irgendeiner Form nach Joghurt schmeckt.

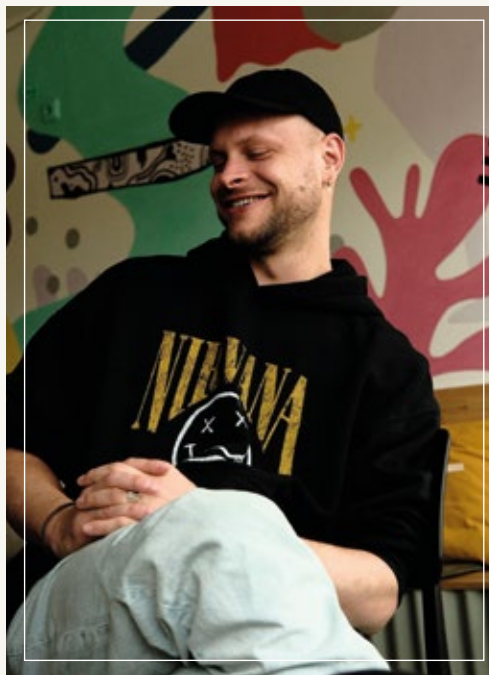
VEGAN SEIT: Januar 2023

WAS MICH ZUR PFLANZLICHEN ERNÄHRUNG GEFÜHRT HAT: Die Doku „Dominion“ und die ethische Auseinandersetzung mit (Tier-)Leid.

UNTERSTÜTZER SEIT: Juni 2023

WAS MICH AN DER VEGANEN GESELLSCHAFT BEGEISTERT: Die tolle Öffentlichkeitsarbeit!

LIEBLINGSPROJEKT DER VEGANEN GESELLSCHAFT: Die vegetarisch-vegane Kochlehre!



© Privot

Sinnvoll vererben

Für Werte, die bleiben.

02.12.25, 18:00
Online-Infoabend
zu Testament, Erbrecht
und Vermächtnis
vegan.at/info-testament



Online-Infoabend

Informieren Sie sich unverbindlich und fundiert unter
vegan.at/testament oder +43 1 909 2101.





GINKO

Das Restaurant Ginko in Graz ist heute längst kein Geheimtipp mehr und hat sich in der veganen Welt einen Namen gemacht. Schon in den 1970er Jahren eröffnete Albin Gilma, dessen Familie noch heute hinter der Marke steckt, ein vegetarisches Restaurant in Graz. Jahre und mehrere Namens- und Ortswechsel später befindet sich das Ginko zentral in der Grazbachgasse, ist nun völlig vegan und seit 2014 innenarchitektonisch modern gestaltet.



© Alle Fotos: Lupi Spuma



Wer das Konzept des Restaurants nicht kennt, wird anfangs etwas verduzt sein, denn hier wird nach dem Gewicht der Speisen abgerechnet. Im Stil eines klassischen Buffets kann das eigene Tablett nach Herzenslust beladen werden. Die

Zutaten sind regional und saisonal und die wechselnden Speisen sind vielfältig und überzeugen im Geschmack. Bei unserem Besuch gab es Suppen, Seitanbraten, panierten Tofu, Lasagne, Couscous, Püree, gebratenes Gemüse, mehrere indische Gerichte, viele bunte Salate mit unterschiedlichen Dressings und eine große Auswahl an köstlichen Torten und Kuchen.

Mit vollem Teller ging es dann zur Kasse mit Waage. Pro Person fielen für Nach-

speise und Getränk um die 15 € an. Alle Speisen können auch mitgenommen werden, sogar in eigenen Behältnissen. Durch das moderne Ambiente mit viel natürlichem Licht sind die Sitzmöglichkeiten richtig gemütlich – Hunde ausdrücklich erlaubt!

GINKO
GRAZBACHGASSE 33
8010 GRAZ
MO-SA 11:30-21:00 UHR

HI VEGAN

Der Name ist Programm: Das im Mai eröffnete Restaurant Hi Vegan will richtig gutes Essen mit vietnamesischer Kulinarik verbinden – natürlich vegan! Die Lage im 12. Wiener Gemeindebezirk, unweit vom Bahnhof Meidling, könnte nicht besser sein.

Das gemütliche Erdgeschosslokal lädt mit seiner freundlichen, hellen Einrichtung und einem kleinen Gastgarten vor

dem Lokal zum Verweilen ein, ist aber auch für das Mittagsgeschäft rund um das Euro-Plaza-Bürogebäude ausgelegt.

Am Menü steht eine feine Auswahl an vietnamesischen Köstlichkeiten: Von Sommerrollen und Gyōza (je 6,50 €) über diverse Bowls mit Reis/Nudeln, Gemüse und wahlweise Tofu oder Sojaschnitzeln (ab 14,90 €) bis zu Pad Thai (16,90 €) finden sich alle Klassiker der vietnamesi-

schen Küche. Wer lieber Currys (15,50 €), Bánh-mì-Sandwiches (9,50 €) oder Phở (15,90 €) mag, wird ebenfalls fündig. Unser Tipp: Unbedingt eine der Torten ausprobieren!

HI VEGAN
WURMBSTRASSE 37
1120 WIEN
MO-FR 11:00-14:30 UHR



© Alle Fotos: VEGAN.AT



Am Eröffnungstag konnte sich das Team der Veganen Gesellschaft bereits vom Angebot überzeugen lassen und sich einmal durch die Karte kosten.

BIO-TEMPEH? GYROS- ARTIG!

100% PFLANZLICH

0% KÜNSTLICHE AROMEN UND
GESCHMACKSVERSTÄRKER

VEGA
VITA
VON **BILLA**



BIO-TEMPEH
NACH GYROS-ART.



EXKLUSIV BEI:

BILLA & BILLA PLUS

ADEG

Sutterlüty
MEIN LÄNDELMARKT

SPAR veggie

We love it. We live it.

Unkompliziert, vielfältig, überraschend exotisch und immer beliebter: SPAR Veggie hat ständig neue Hits im Programm und ist bei immer mehr Genießern die vegane/vegetarische Nr. 1.

We love it!



Mehr Informationen zu SPAR Veggie unter www.spar.at/veggie

Exklusiv erhältlich bei:

