



PAUL UNTERLEITNER

Bodybuilder & Coach

WÜRSTELSTAND

Im Veganuary vegan

JUBILÄUM

30 Jahre V-Label

GESUND & GUT

High-Protein-Rezepte

VORTEILE VON
PFLANZLICHEM EIWEIß

PROTEINREICH

IM ALLTAG



BEWUSST GENIESSEN. TIEF ENTSPANNEN.

Im **REDUCE Hotel Vital****S** 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 kohlenstoffhaltigem Heilwasser spenden tiefgreifende Regeneration.

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

REDUCE

Gesundheitsresort Bad Tatzmannsdorf
Hotel Vital ****S | Hotel Thermal ****S | Kurhotels

WWW.REDUCE.AT

BODY & MIND FESTIVAL



25.09. – 01.10.2026

Erleben Sie im REDUCE Gesundheitsresort eine inspirierende Woche rund um Gesundheit, Bewegung und mentale Stärke.

Freuen Sie sich auf hochkarätige Vorträge, u. a. mit Dr. Slaven Stekovic und Dr. Manuela Macedonia, praxisnahe Workshops sowie wohltuende Bewegungs- & Entspannungseinheiten uvm.

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****S
- Einzigartiges Behandlungsspektrum für Rücken & Wirbelsäule und nachhaltige Lebensstiloptimierung

REDUCE Kurhotels Infos
www.reduce.at/kurantrag



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.



burgenland

INHALT

ZU GAST AB SEITE 4



INTERVIEW Paul Unterleitner **4**

WISSEN AB SEITE 8

GESUNDHEIT Pflanzenproteine im Fokus	8
GESUNDHEIT Fleisch- & Käsealternativen	11
UMWELT EAT-Lancet-Report 2.0	12
WIRTSCHAFT Veganer Würstelstand	14
WIRTSCHAFT Kurzmeldungen	15
POLITIK Teilerfolg beim EU-Bezeichnungsverbot	16
POLITIK Kurzmeldungen	17
WIRTSCHAFT Regional vegan: Tempeh	18



VEGANE GESELLSCHAFT AB SEITE 20

VEGAN.AT Rückblick auf 2025	20
TEAM Eine Mitarbeiterin stellt sich vor	22
KOCHLEHRE Besuch in Ausbildungsbetrieb	24
EVENTS Unsere Veranstaltungen	25
JUBILÄUM 30 Jahre V-Label	26
V-LABEL Neue Produkte	27
ONLINE Unser Angebot auf einen Klick	28
VEREIN Eine Unterstützerin stellt sich vor	28
UNTERSTÜTZUNG Vorteile	35

LEBEN AB SEITE 29

MIT 80 JAHREN Vegane Restaurantöffnung	29
REZEPTE High-Protein-Rezepte	30
FREIZEIT Urlaub mit dem Rad	32
RÄTSELSPAß Für die Kleinsten	36
BUCHEMPFEHLUNG Für Kinder	37
GASTRONOMIE Für Sie getestet	37
REZENSIONEN Für Jugendliche	39
IMPRESSUM	40

LIEBE LESER:INNEN,

haben Sie schon von „High Protein“ gehört? Im Bereich Ernährung dominierte dieser Trend in den letzten Jahren, weshalb wir uns in diesem Magazin aus mehreren Perspektiven mit dem Thema Protein in der veganen Ernährung auseinandersetzen.



Wissen Sie, wie viel Gramm Eiweiß Sie täglich benötigen? Das und viel mehr gibt es in unserem ernährungswissenschaftlichen Artikel nachzulesen (Seite 8). Ab Seite 18 stellen wir als Best-Practice-Beispiel der Proteinwende das Unternehmen Zack die Bohne vor, das in Niederösterreich Tempeh – ein besonders proteinreiches Lebensmittel – herstellt.

Lesen Sie mehr zu unserem diesjährigen Veganuary-Highlight (Seite 14), zu unseren Aktivitäten (Seite 20), zum aktuellen Stand rund um das geplante Veggie-Burger-Verbot (Seite 16) und zum großen Jubiläum (Seite 26): Das V-Label wird heuer 30 Jahre alt!

Bestimmt sind Sie durch das Cover bereits auf den Interviewpartner unserer Frühjahrsausgabe aufmerksam geworden: Der ambitionierte Influencer Paul Unterleitner zeigte in den letzten Jahren, dass Bodybuilding problemlos auch mit veganer Ernährung möglich ist. Wir haben uns mit ihm über seine Karriere, Vorurteile im Sportbereich und sein neues Kochbuch unterhalten (Seite 4).

Ein Überblick über unsere letzten Event-Highlights und die anstehenden Veranstaltungen erwartet Sie ab Seite 25. Außerdem wie gewohnt auch in dieser Ausgabe: Restaurant- und Buchvorstellungen, neu zertifizierte V-Label-Produkte und – zum Magazinthema passend – proteinreiche Rezepte.

Eine inspirierende Lektüre wünscht Ihnen

Mag. Felix Hnat



BODYBUILDER, KOCHBUCHAUTOR UND COACH

PAUL UNTERLEITNER HAT IM ALTER VON 26 JAHREN BEREITS EINE ERFOLGREICHE BODYBUILDING-KARRIERE HINTER SICH. IN DER KATEGORIE „NATURAL BODYBUILDING“, WORUNTER EIN MUSKELAUFBAU OHNE LEISTUNGSSTEIGERENDE MEDIKAMENTE ZU VERSTEHEN IST, BESTRITT ER MEHRERE WETTKÄMPFE – SEIT 2021 AUCH VEGAN. DANEBEN IST PAUL UNTERLEITNER INFLUENCER, COACH UND NEUERDINGS AUCH AUTOR EINES VEGANEN KOCHBUCHS.



Alle Fotos © Paul Unterleitner

PAUL UNTERLEITNER

HALLO PAUL – DANKE, DASS DU DIR FÜR EIN INTERVIEW ZEIT NIMMST! DU BIST VIELEN ALS INFLUENCER UND EHEMALIGER BODYBUILDER BEKANNT. ERZÄHL DOCH MAL: WAS HAT DICH DAZU BEWEGT, DICH FÜR EINE VEGANE LEBENSWEISE ZU ENTSCHEIDEN?

Nach meiner ersten Wettkampfvorbereitung 2019, bei der ich die letzten Wochen nur Hähnchen, Reis und Brokkoli gegessen habe, ist mir die Lust auf Fleisch vergangen und ich bin vegetarisch geworden – mit der Option, Fleisch zu essen, wenn ich Lust darauf habe. Das ist aber nicht passiert und zusätzlich dazu hat mein damaliger Supplement-Sponsor beschlossen, die gesamte Linie

auf vegan umzustellen. Dadurch hatte ich keinen Grund mehr, mich nicht komplett vegan zu ernähren. Ich habe mich auch immer mehr mit der Thematik befasst und dadurch erkannt, dass es die richtige Entscheidung ist, vor allem für das Tierwohl.

VIELE MENSCHEN GLAUBEN, DASS MUSKELAUFBAU OHNE TIERISCHES EIWEIß NICHT MÖGLICH IST. WAS ENTGEGNEST DU, WENN DU MIT DIESEM VORURTEIL KONFRONTIERT WIRST?

Im Grunde geht es nur um die Aminosäuren, die genauso in pflanzlichen Lebensmitteln vorhanden sind. Aber ja, das Vorurteil hält sich leider trotzdem!

WIE HAT DEIN UMFELD DAMALS REAGIERT, ALS DU AUF EINE PFLANZLICHE ERNÄHRUNG UMGESTIEGEN BIST, UND WIE WURDE DAS IN DER BODYBUILDING-COMMUNITY AUFGENOMMEN?

Mein Umfeld hat zum Glück sehr unterstützend darauf reagiert, sei es an Geburtstagen oder generell beim Auswärtsessen, wo es eigentlich immer genügend Optionen für mich gab. Die Bodybuilding-Community belächelt es immer noch etwas und ich bin mir leider auch nicht sicher, ob sich das (bald) ändern wird.

HAT SICH DEIN TRAINING VERÄNDERT, SEIT DU DICH PFLANZLICH ERNÄHRST?



STARK OHNE KOMPROMISSE PAUL UNTERLEITNER



- 1999** Geboren in Wien, Österreich
- 2005** Einstieg in den Hobby-Fußball – erste sportliche Prägung
- 2014** Selbstständiges Muskeltraining zu Hause
- 2015** Wechsel ins Fitnessstudio: konsequentes Training und erste Fortschritte
- 2016** Beginn der Social-Media-Aktivitäten auf Instagram
- 2018** Ende der semiprofessionellen Fußballkarriere & Fokussierung auf Bodybuilding
Start des YouTube-Kanals & Aufbau einer Community
- 2019** Schulabschluss & Zivildienst, parallel Durchstarten als Influencer
2. Platz in der Junioren-Klasse beim Wettkampf im Natural Bodybuilding (Austrian Natural Bodybuilding & Fitness Federation, ANBF)
1. Platz in der internationalen Klasse & INBA Natural Pro-Card beim GNBf-Wettkampf (German Natural Bodybuilding & Fitness Federation)
Nach der Wettkampfvorbereitung: Umstellung auf vegetarische Ernährung
- 2020** Am Jahresende vollständige Umstellung auf vegane Ernährung
- 2021** 1. Platz Newcomer, 1. Platz Junioren & 2. Platz Männer bei NPC Austria (National Physique Committee)
Top 6 bei Amateur Olympia in Mailand
- 2023** Start des Coaching-Programms
- 2024** Top 10 bei NPC Austria
2. Platz bei WNBf Cyprus (World Natural Bodybuilding Federation)
Teilnahme an NPC Sweden
Top 10 bei Amateur Olympia Las Vegas
- 2025** Beendigung der aktiven Bodybuilding-Karriere & Neuausrichtung im Sportbereich mit Coaching, Ernährungsberatung und Content-Creation
Kochbuch „Green Power“ erschienen

HAST DU IM VERGLEICH ZU FRÜHER EINEN UNTERSCHIED BEI DEINER REGENERATION ODER DEINEM ENERGIELEVEL BEMERKT?

Grundsätzlich nicht wirklich. Das einzige, was ich bemerke, ist, dass ich die Mahlzeiten deutlich schneller verdaue. Außerdem habe ich kein wirkliches Tief am Tag.

WIE SIEHT EIN TYPISCHER TAG – VOM FRÜHSTÜCK BIS ZUM ABENDESSEN – BEI DIR AUS?

Ich esse aktuell tatsächlich nur zwei- bis dreimal pro Tag: In der Früh meistens eine große Portion Porridge und abends dann entweder Nudeln oder Brot mit einer weiteren Proteinquelle wie Tofu, Sojaschnitzel oder einem anderen veganen „Fleischprodukt“. Das hilft mir am besten, in Form zu bleiben – auch ohne Kalorien zu tracken – und trotzdem viel zu essen.

WAS IST DEIN ABSOLUTES LIEBLINGSGERICHT UND AUF WELCHE PROTEINREICHEN SNACKS GREIFST DU GERN VOR ODER NACH DEM TRAINING ZURÜCK?

» MITTLERWEILE SIND VIELE PFLANZLICHE PRODUKTE ECHT LECKER UND AUCH GÜNSTIG UND ICH DENKE, DASS VOR ALLEM IN DEN NÄCHSTEN JAHREN NOCH EINIGES PASSIEREN WIRD!

Am liebsten esse ich Lasagne – die wünsche ich mir auch jedes Jahr als Geburtstagsessen. Das ist aber natürlich nichts Alltägliches! Vor allem belegte Brote mit Tofu und Pesto finde ich sehr nice! Joghurt mit Obst esse ich auch immer gerne und ansonsten zwischendurch mal einen Proteinriegel.

IN DEN LETZTEN JAHREN HAT SICH VIEL GETAN: 5 % DER ÖSTERREICHISCHEN BEVÖLKERUNG ERNÄHREN SICH VEGAN, DIE OFFIZIELLEN ERNÄHRUNGSEMPFEH-

LUNGEN SIND INSGESAMT PFLANZLICHER AUSGEFALLEN UND DIE NEUE VEGETARISCH-VEGANE KOCHLEHRE IST IM VORJAHR ANGELAUFEN. WIE NIMMST DU DIE ENTWICKLUNG DER VEGANEN BEWEGUNG IN ÖSTERREICH WAHR?

Ich habe das Gefühl, dass die Menschen immer offener dafür werden und sich mehr mit der Thematik befassen. Vor allem auch, weil die Fleischpreise ja weiter steigen und man sich definitiv nach Alternativen umsehen sollte. Mittlerweile sind viele pflanzliche Produkte echt lecker und auch günstig und ich denke, dass vor allem in den nächsten Jahren noch einiges passieren wird!

WELCHE TIPPS HAST DU FÜR MENSCHEN, DIE NEU IN DEN VEGANEN LEBENSSTIL EINSTEIGEN, ABER SPORTLICH AMBITIONIERT SIND?

Am besten versuchen, die bisherige Ernährungsweise eins zu eins mit veganen Produkten umzusetzen und dann vor allem auf Hülsenfrüchte und genügend Gemüse und Obst zurückgreifen. Vegan bedeutet nicht gleich gesünder! Daher



ZÜRCHER GESCHNETZELTES MIT HÖRNLI

IN DER HIGH-CALORIE-PHASE KANN SO RICHTIG GESCHLEMMT WERDEN. DANN KOCHTE ICH GERNE DIESEN VEGANISIERTEN KLASSIKER UNSERER SCHWEIZER NACHBARN.



© 31Media GmbH/Martin Grieschov



1 PERSON
ZUBEREITUNG: 45 MIN

Kochbuch-Rezension & 2 weitere Rezepte unter vegan.at/green-power-vegan



Für das Geschnetzelte

- 400 ml Gemüsefond
- 1 Lorbeerblatt
- 80 g große Sojaschnetzel
- 1 Schalotte
- 200 g braune Champignons (Egerlinge)
- 25 g Öl (5 TL; z. B. Erdnussöl)

- 1 TL Weizenmehl (Type 405)
- ½ TL Xylit oder ein anderes Süßungsmittel*
- 50 ml trockener Weißwein
- 100 g pflanzlicher Rahm-Ersatz (z. B. Schlagcreme oder Creme Cuisine)
- Salz & Pfeffer aus der Mühle

- 1 Prise Paprikapulver (edelsüß)
- 1 Stängel Petersilie

Für die Nudeln

- 80 Gramm Hörnchennudeln (Hörnli)
- Salz

* Da Xylit für Hunde giftig ist, empfiehlt es sich, auf Zucker oder andere Süßungsmittel auszuweichen, wenn Hunde im gemeinsamen Haushalt leben.

Den Fond in einem Topf mit dem Lorbeerblatt und den Sojaschnetzeln zum Kochen bringen. Anschließend zugedeckt bei nicht zu starker Hitze 15 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden.

Die Sojaschnetzel in ein Sieb abgießen, dabei den übrigen Sud auffangen. Die Schnetzel kräftig ausdrücken und anschließend mit einem sauberen Küchentuch trocken tupfen. 2 TL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schnetzel darin etwa 8 Minuten rundherum anbraten, bis sie leicht knusprig sind. Anschließend herausnehmen und beiseitestellen.

Übriges Öl in die Pfanne geben. Die Schalottenwürfel und Pilze darin anbraten, bis die Pilze rundherum leicht gebräunt sind. Dabei immer wieder wenden. Dann Mehl und Xylit darüberstreuen und kurz anschwitzen. Jetzt mit dem Wein ablöschen und diesen etwas verkochen lassen. Rahm-Ersatz und 50 ml Sud dazugeben. Alles bei nicht zu starker Hitze etwas einkochen lassen.

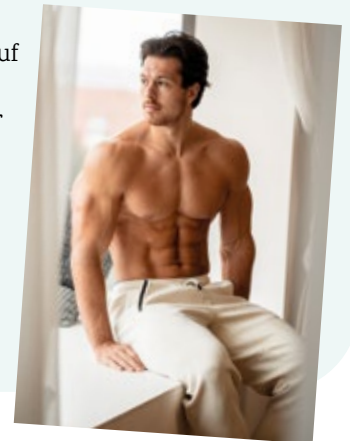
Jetzt die Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Die Schnetzel wieder in die Pfanne geben und erhitzen. Gegebenenfalls noch etwas Sud dazugeben, bis alles von einer sämigen Sauce überzogen ist. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Petersilie waschen und trocken tupfen. Die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Nudeln in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Geschnetzeltes mit den Nudeln auf einem Teller anrichten und mit Petersilie bestreuen. Etwas Pfeffer grob darübermahlen.

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 1.069 kcal
- Protein: 59 g
- Kohlenhydrate: 75 g
- Fett: 50 g



sollte man sich natürlich auch vollwertig ernähren und den Proteinbedarf decken, was für manche vielleicht etwas schwieriger sein könnte, aber eigentlich deutlich einfacher ist, als man denkt.

WAS SIND DEINE NÄCHSTEN PROJEKTE ODER ZIELE – SPORTLICH, BERUFLICH UND PERSÖNLICH?

Sportlich habe ich mir vorgenommen, noch mehr in Richtung Ausdauersport zu machen, zum Beispiel bin ich mit 1:49 Stunden vor Kurzem einen Halb-

marathon gelaufen. Ein Boxkampf würde mich auch sehr interessieren. Ansonsten möchte ich natürlich meinen Coaching-Klienten weiter dabei helfen, sie aufs nächste Level zu bringen.

VIELEN DANK FÜR DAS INTERVIEW UND WEITERHIN VIEL ERFOLG, LIEBER PAUL!

Instagram: @paul_unterleitner

YouTube: @Paul_Unterleitner



Lohnt sich.



Pflanzlich lohnt sich.

Bereits jetzt gibt's deshalb **bei Lidl** übers Jahr **mehr als 1.000 vegane Produkte**, viele davon auch „Made in Austria“, selbstverständlich ohne Geschmacksverstärker und Konservierungsstoffe. Übrigens: Lidl Österreich hat bei vielen Vemondo Produkten die Preise an die tierischen Vergleichsprodukte angepasst - so können Kund:innen die pflanzlichen Alternativen ausprobieren, ohne dass der Preis dabei das ausschlaggebende Kriterium ist.

So sparst du mehr als mit jeder Mehrwertsteuer-Senkung!



DIE BESTEN PFLANZLICHEN EIWEIßQUELLEN UND WORAUF ES BEI DER AUFNAHME ANKOMMT

Proteingehalt ausgewählter Lebensmittel (in g/100 g)

HÜLSENFRÜCHTE(-PRODUKTE)	
SOJASCHNETZEL*	50
LINSEN*	23
KIDNEYBOHNEN*	23
TEMPEH	20
TOFU	16

GETREIDE(-PRODUKTE) & PSEUDOGETREIDE	
SEITAN	28
VOLLKORNNUEDELN	14
HAFERFLOCKEN	13
QUINOA	13
GERSTE	11

NÜSSE & ÖLSAATEN (& -PRODUKTE)	
KÜRBISKERNMEHL	61
SONNENBLUMENKERNGRANULAT	56
KÜRBISKERNE	36
ERDNÜSSE	29
SONNENBLUMENKERNE	26

*getrocknet

PFLANZEN- PROTEINE IM FOKUS



High-Protein-Müsli, Pudding „mit 20 g Eiweiß“, Soja-Gyros „reich an Protein“ ... Seit einiger Zeit füllen sich Supermarktregale mit Lebensmitteln, auf deren Verpackung ein besonders hoher Eiweißanteil angepriesen wird. Influencer:innen teilen Rezepte für selbstgemachte Proteinriegel, eiweißreiche Frühstücksideen und High-Protein-Ernährungspläne und selbst klassische Medien greifen das Thema immer häufiger auf. Doch was ist dran am Protein-Trend? Wie viel Eiweiß benötigen wir tatsächlich und worauf sollten wir bei der Zufuhr achten?

WOFÜR WIR PROTEIN BENÖTIGEN

Proteine sind wichtige Bausteine für unseren Körper. Wir brauchen sie nicht nur für Muskeln, Haut und Organe, sondern auch für unser Blut, für Hormone

und Enzyme sowie Antikörper. Eiweiß liefert uns außerdem Energie – daher zählt es neben Kohlenhydraten und Fetten zu den drei Hauptnährstoffen. Aufgebaut wird Protein aus zwanzig verschiedenen Aminosäuren, die zu Ketten zusammengesetzt sind. Viele dieser Aminosäuren kann unser Körper selbst bilden. Acht sind für uns allerdings essenziell – das bedeutet, dass wir sie nicht selbst herstellen können und daher mit der Nahrung aufnehmen müssen. Für Säuglinge kommt noch eine neunte essenzielle Aminosäure hinzu.

SO VIEL EIWEIß IST NOTWENDIG

Erwachsene zwischen 19 und 65 Jahren haben einen Proteinbedarf von 0,8 g pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag. Eine 65 kg schwere Person sollte demnach jeden Tag 52 g zuführen. Bei Kindern und

Jugendlichen, Schwangeren und Stillenden sowie älteren Menschen liegen die Werte in Bezug auf das Gewicht etwas darüber. Auch bei bestimmten Erkrankungen kann eine höhere Aufnahme notwendig sein. Bei (starkem) Übergewicht reduziert sich der Bedarf je Kilogramm hingegen.

Bei Sportler:innen hängt der Eiweißbedarf von Trainingsumfang, -intensität und -ziel ab und variiert zwischen 1,2 und 2 g pro Kilogramm Körpergewicht. Wer 4–5 Mal pro Woche 30 Minuten bei mittlerer Intensität körperlich aktiv ist, zählt zu den Breitensportler:innen und hat keinen Mehrbedarf. In diesem Fall reichen 0,8 g pro Kilogramm also aus.

PFLANZLICHE TOPQUELLEN

Die Vielfalt an pflanzlichen Proteinquellen ist groß. Aus gesundheitlicher Sicht ist es ideal, wenn der Eiweißbedarf weitgehend über vollwertige und wenig verarbeitete Lebensmittel gedeckt wird, denn so werden gleichzeitig viele wertvolle Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe aufgenommen. Dazu zählen:

- **Hülsenfrüchte:** Bohnen, Linsen, Erbsen, Kichererbsen, Lupinen
- **Produkte aus Soja und anderen Hülsenfrüchten:** Tofu, Tempeh, Sojajoghurt, Sojaschnitzel und -granulat, Erbsenproteinschnitzel
- **Vollkorngetreide:** Weizen, Roggen, Hafer, Dinkel, Reis, Mais, Hirse, Gerste
- **Produkte aus Getreide:** Seitan, Brot, Nudeln, Haferflocken, Couscous, Bulgur, Dinkelreis
- **Pseudogetreide:** Quinoa, Amarant, Buchweizen
- **Nüsse und Ölsaaten:** Kürbiskerne, Hanfsamen, Erdnüsse, Mandeln, Sonnenblumenkerne
- **Produkte aus Ölsaaten:** Kürbiskernmehl, Mandelmehl, Sonnenblumenkerngranulat

Nichtsdestotrotz können auch stärker verarbeitete Produkte wie vegane Wurst oder Burgerlaibchen wertvolles Eiweiß liefern. Sie dürfen daher in Maßen gern Teil einer ausgewogenen Ernährung sein – das gilt vor allem dann, wenn sie viel Protein, aber wenig Fett enthalten.

PROTEINQUALITÄT ERHÖHEN

Entscheidend ist nicht nur, wie viel Protein ein Mensch insgesamt aufnimmt,



SO GELINGT DIE PROTEINVERSORGUNG

- Mit einer **abwechslungsreichen vollwertigen Ernährung** auf Basis von Hülsenfrüchten, Getreide, Gemüse, Obst sowie Nüssen und Samen können Sie eine ausreichende Proteinzufuhr sicherstellen. Achten Sie darauf, dass Sie genug Kalorien zuführen.
- Essen Sie **täglich Hülsenfrüchte** (oder Produkte daraus). Besonders gut verwertbares Eiweiß liefern Sojabohnen und -produkte wie Tofu, Tempeh und Sojajoghurt sowie texturiertes Sojaprotein (Sojaschnitzel, -granulat und -medaillons).
- Verzehren Sie **regelmäßig Nüsse und Ölsaaten** wie Kürbiskerne, Erdnüsse und Hanfsamen.
- Idealerweise **kombinieren Sie bei jeder Mahlzeit verschiedene Proteinquellen** miteinander. Besonders gut ist die Kombination aus Hülsenfrüchten und Getreide. Beispiele: Spaghetti mit Linsenbolognese, Hirse-Bowl mit Tofu, Hummus mit Vollkornbrot, Sojajoghurt mit Müsli.
- Alternativ können Sie die **Eiweißquellen über den Tag verteilen**. Beispiel: mittags ein Käferbohnenalat, abends Pasta mit Gemüse.
- Durch **Einweichen, Kochen und Mixen von Hülsenfrüchten, Getreide und Nüssen** können Sie die Verdaulichkeit des Proteins erhöhen.

sondern auch dessen Qualität: Sie ist umso höher, je mehr körpereigenes Eiweiß aus einem Nahrungsprotein aufgebaut werden kann. Dafür sind zwei Faktoren relevant: die Aminosäure-Zusammensetzung und die Verdaulichkeit.

Pflanzliche Proteine enthalten zwar alle essenziellen Aminosäuren, jedoch sind diese anders als in tierischen Proteinen zusammengesetzt. Meist gibt es eine limitierende Aminosäure, was bedeutet, dass diese vergleichsweise wenig im Protein vertreten ist – bei Getreide ist das Lysin, bei Hülsenfrüchten Methionin.

Außerdem werden pflanzliche Proteine etwas schlechter verdaut als tierische, was unter anderem auf die Proteinstruktur und bestimmte Inhaltsstoffe wie Phytate und Trypsin-Inhibitoren zurückzuführen ist.

Das ist jedoch kein Problem, denn die Proteinqualität von pflanzlichen Lebensmitteln lässt sich durch einfache Maßnahmen erheblich steigern:

- **Proteinquellen kombinieren:** Durch den Verzehr von verschiedenen eiweißreichen Lebensmitteln ergänzen sich die Aminosäureprofile. Optimal

ist die Kombination von Hülsenfrüchten und Getreide – beispielsweise Linsen mit Reis oder Bohnen mit Mais. In diesem Fall liefern die Hülsenfrüchte ausreichend Lysin und das Getreide Methionin. Es ist nicht notwendig, die unterschiedlichen Proteinquellen in einer Mahlzeit gemeinsam zu verzehren, weil sie über den Tag verteilt werden können. Die Eiweißkombination ist das wichtigste Mittel, um die Proteinqualität bedeutend zu erhöhen.

- **Hülsenfrüchte, Getreide und Nüsse richtig zubereiten:** Kochen erhöht die Verdaulichkeit, weil es antinutritive Substanzen reduziert – also solche, die die Verdauung und Aufnahme im Körper bremsen, beispielsweise Trypsin-Inhibitoren. Ebenso empfiehlt es sich, Hülsenfrüchte, Getreide und Nüsse vor dem Kochen bzw. der Weiterverarbeitung einzuweichen, denn so werden weitere antinutritive Substanzen wie Phytate reduziert. Auch Zerkleinern, beispielsweise im Mixer, kann die Verdaulichkeit verbessern.

- **Fermentierte Produkte auswählen:** Infolge der Gärung enthalten fermentierte Lebensmittel wie Sauerbrot und Tempeh oft besser verdauliche Proteine.

GESUNDHEITLICHE VORTEILE PFLANZLICHER EIWEIßQUELLEN

Trotz der etwas schlechteren Verdaulichkeit haben pflanzliche Proteine gegenüber tierischen wesentliche Vorteile: Tierische Quellen wie Eier enthalten meist viele gesättigte Fettsäuren, die die Cholesterinkonzentration im Blut bei einer hohen Zufuhr erhöhen können.

Insbesondere wird von einem hohen Fleischverzehr abgeraten, da sich dadurch das Risiko für Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht. Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide und Nüsse sind dahingegen reich an vielen gesundheitsfördernden Substanzen wie sekundären Pflanzenstoffen, Ballaststoffen und ungesättigten Fettsäuren. Diese Faktoren können dazu beitragen, Übergewicht und ernährungsbedingte chronische Krankheiten zu reduzieren.

FAZIT: VOLLWERTIG PFLANZLICH DECKT DEN BEDARF

- Pflanzliche Lebensmittel liefern ausreichend Protein und alle essenziellen Aminosäuren, tierisches Protein ist nicht notwendig.
- Am besten sind un- und wenig verarbeitete vollwertige Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Tofu und Vollkorngetreide. Damit lässt sich der Proteinbedarf komplett decken.
- High-Protein-Lebensmittel, Proteinpulver, pflanzliche Fleischprodukte und weitere stärker verarbeitete Lebensmittel sind nicht notwendig. Sie können die Eiweißzufuhr im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung allerdings ergänzen.
- Wer pflanzliche Proteinquellen bevorzugt, trägt nicht nur zur Reduktion von klimaschädlichen Treibhausgasen bei, sondern profitiert auch von deren gesundheitlichem Potenzial.

Vollständiger Text mit Quellenangaben: vegan.at/protein

PRAXISBEISPIELE

Beispiel 1: 60 kg schwere Person, Proteinbedarf von 0,8 g/kg Körpergewicht (48 g gesamt):



FRÜHSTÜCK

Porridge (50 g Haferflocken, 200 ml Sojamilch) mit Obst

► 14 g Protein



MITTAGESSEN

Linsensalat (120 g gekochte Linsen, Gemüse) mit einer Scheibe Vollkornbrot

► 15 g Protein



SNACK

150 g Sojajoghurt (Natur) mit Obst

► 6 g Protein



ABENDESSEN

Couscous-Pfanne mit Räuchertofu und Gemüse (50 g Couscous, 50 g Tofu)

► 15 g Protein

Beispiel 2: 90 kg schwere Person, Proteinbedarf von 2 g/kg Körpergewicht (180 g gesamt):



FRÜHSTÜCK

Tofu-Scramble (250 g Tofu) mit zwei Scheiben Vollkornbrot

► 48 g Protein



MITTAGESSEN

Seitan-Geschnetzeltes (150 g) mit Kichererbsen-Pasta (100 g) und Brokkoli (300 g)

► 67 g Protein



SNACK

50 g geröstete Kürbiskerne

► 18 g Protein



ABENDESSEN

Tempeh-Quinoa-Bowl (200 g Tempeh, 60 g Quinoa) mit Erdnussauce

► 51 g Protein

WIE GESUND SIND PFLANZLICHE FLEISCH- UND KÄSEALTERNATIVEN?



HÄUFIG WERDEN VEGANES SCHNITZEL, SOJA-BURGER & CO. ALS HOCHVERARBEITETE LEBENSMITTEL UND SOMIT ALS UNGESUND ANGESEHEN. DIESE EINORDNUNG UNTERLIEGT JEDOCH EINIGEN MISSVERSTÄNDNISSEN.

© fahmossel/freepik.com

- 1. DIE NÄHRSTOFFZUSAMMENSETZUNG IST WICHTIGER ALS DER VERARBEITUNGSGRAD:** Wesentlich ist nicht, wie stark ein Lebensmittel verarbeitet, sondern wie es zusammengesetzt ist. Enthält es wenig Zucker und Fett, insbesondere wenige Trans- und gesättigte Fettsäuren, aber viel Protein, kann es sich um ein nährstoffreiches und empfehlenswertes Produkt handeln.
- 2. DIE HAUPTZUTATEN SIND WICHTIGER ALS LEBENSMITTEL-ZUSATZSTOFFE:** Zusatzstoffe werden in der Europäischen Union streng geprüft und nur dann zugelassen, wenn sie als gesundheitlich unbedenklich eingestuft werden. Sie dürfen daher nur in Mengen eingesetzt werden, die auch bei regelmäßigem Konsum sicher sind. Während sich Verbraucher:innen häufig vor E-Nummern mit „chemisch“ klingenden Bezeichnungen wie Methylcellulose und Carrageen fürchten, besteht die wahre gesundheitliche Gefahr in einem Zuviel an Energie, Zucker, Fett und Salz.
- 3. PFLANZLICHE FLEISCHWAREN HABEN VORTEILE GEGENÜBER TIERISCHEN:** Vegane Würstel & Co. enthalten im Schnitt weniger Kalorien und gesättigte Fettsäuren und dafür mehr Ballaststoffe als das tierische Pendant.
- 4. DAS ERNÄHRUNGSMUSTER IST RELEVANT, NICHT EINZELNE LEBENSMITTEL:** Entscheidend ist, wie die Ernährung insgesamt zusammengesetzt ist. Stellen Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Vollkorngetreide die Grundlage dar, können Fleisch- und Käsealternativen als gezielte Ergänzungen genutzt werden. Auch in diesem Fall profitiert man von den Vorzügen einer pflanzenbasierten Ernährung.

Es gilt also: Vegane Fleisch- und Käseprodukte sind nicht pauschal als ungesund abzustempeln. Im Gegenteil – sie können wertvolle Nährstoffe wie Eiweiß, Ballaststoffe und Eisen liefern und die Ernährung so sinnvoll ergänzen!

Die Unterschiede zwischen den verschiedenen Produkten sind allerdings groß. Folgende Punkte helfen dabei, eine gute Wahl zu treffen:

- Achten Sie besonders auf die ersten drei Zutaten, da diese den größten Teil des Produkts ausmachen und den Nährwert maßgeblich bestimmen. Empfehlenswerte Zutaten sind unter anderem Hülsenfrüchte, Tofu, Soja- und Erbsenprotein, Süßlupinenmehl sowie Seitan (Weizeneiweiß).
- Achten Sie zudem auf die Nährstoffzusammensetzung. Bei Fleischalternativen ist ein hoher Proteingehalt von mindestens 15 % und ein niedriger Fettgehalt von maximal 10 % ideal.
- Als Fettquellen sind Nüsse und pflanzliche Öle wie Rapsöl besser als Fette und Öle, die einen hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren aufweisen, etwa Palmöl, Kokos- und Sheafett.
- Manche Produkte sind mit potenziell kritischen Nährstoffen wie Eisen und Vitamin B₁₂ angereichert und können daher einen Beitrag zur Nährstoffversorgung leisten.
- Im Fall von veganem Käse sind Sorten zu bevorzugen, die großteils auf Nüssen basieren, beispielsweise Camembert aus Cashewnüssen oder Frischkäse auf Mandelbasis.
- Ideal ist eine kurze Zutatenliste mit hochwertigen Zutaten (Bsp. Fleischalternativen: Erbsenprotein, Rapsöl, Gewürze, Salz; Bsp. Käsealternativen: Cashewnüsse, Wasser, Fermentationskulturen, Salz).

Vollständiger Text mit Quellenangaben: vegan.at/upf

PLANETARY HEALTH DIET

FÜR EINE GESUNDE UND NACHHALTIGE ERNÄHRUNG



SECHS JAHRE NACH IHREM ERSTEN BERICHT UNTERMAUERN DIE WISSENSCHAFTLER:INNEN DER INTERNATIONALEN EAT-LANCET-KOMMISSION DEN STELLENWERT IHRER GLOBALEN ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN. ÜBER 70 EXPERT:INNEN AUS ÜBER 35 LÄNDERN SICHTETEN DAFÜR NEUE ERKENNTNISSE AUS DER FORSCHUNG. SIE GINGEN DER FRAGE NACH, WIE EINE WACHSENDE WELTBEVÖLKERUNG INNERHALB DER PLANETAREN GRENZEN ERNÄHRT WERDEN KANN UND WELCHE POLITISCHEN UND GESELLSCHAFTLICHEN WEICHENSTELLUNGEN DAFÜR NÖTIG SIND.

Der EAT-Lancet-Report ist die bisher umfassendste wissenschaftliche Untersuchung zu globalen Ernährungssystemen. Der erste 2019 publizierte Bericht gilt als eine der einflussreichsten wissenschaftlichen Veröffentlichungen in der jüngeren Geschichte. Erstmals

wurde der Zusammenhang von Ernährungssystemen, Gesundheit, Klima und sozialer Gerechtigkeit umfassend beleuchtet. Daraus wurden konkrete Handlungsempfehlungen abgeleitet, die den Druck auf die planetaren Grenzen verringern sollen. Diese bilden den sicheren

Handlungsspielraum für das Ökosystem der Erde und die Entwicklung der Menschheit. Sieben der neun Grenzen wurden laut der aktuellen Forschung bereits überschritten.

GESUNDHEITLICHER REFERENZRAHMEN

Im Zentrum der Empfehlungen steht weiterhin die Planetary Health Diet (PHD), die auf einer vielfältigen, vorwiegend pflanzlichen Ernährung aufbaut: Vollkornprodukte, Obst, Gemüse, Nüsse und Hülsenfrüchte bilden die Basis. Die Empfehlungen bieten einen flexiblen Rahmen, der mit einer flexitarischen, vegetarischen oder veganen Ernährung vereinbar ist. Tierisches Protein ist nicht notwendig; Der Proteinbedarf kann einfach durch mehr Hülsenfrüchte, Sojaprodukte und Nüsse gedeckt werden. Abbildung 1 verdeutlicht, wie stark der aktuelle globale Nahrungsmittelverzehr von den Referenzwerten der PHD abweicht. Zudem bestehen große Unterschiede zwischen den Weltregionen.

Eine weltweite Umstellung könnte laut Bericht jährlich bis zu 15 Millionen vorzeitige Todesfälle verhindern und die Häufigkeit ernährungsbedingter chronischer Erkrankungen deutlich senken. Das gilt vor allem dann, wenn viele pflanzliche Proteinlieferanten verzehrt werden.

ERNÄHRUNGSSYSTEME ALS TREIBER ÖKOLOGISCHER KRISEN

Die Kommission quantifiziert nun erstmals den Einfluss von Ernährungssystemen auf alle neun planetaren Gren-

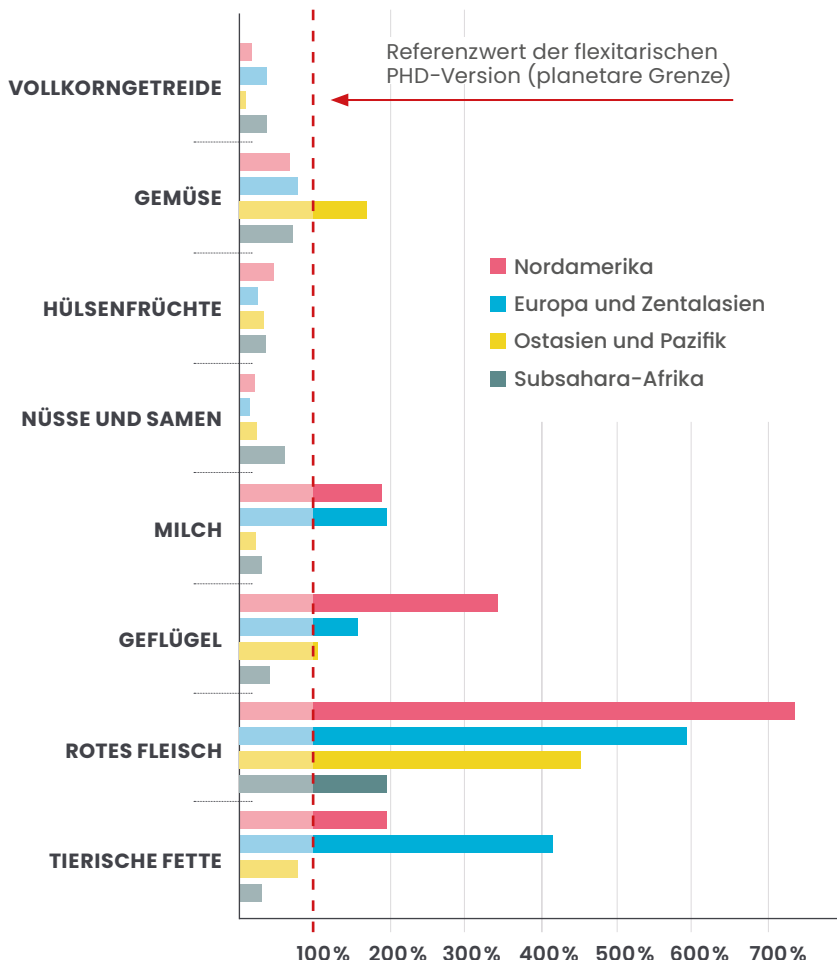


Abb. 1: Unterschiede zwischen der Ernährung von Erwachsenen im Jahr 2020 und den PHD-Referenzwerten nach Regionen (Quelle: EAT-Lancet). **Einheit:** Verhältnis zwischen dem tatsächlichen Verzehr und den Referenzwerten der Planetary Health Diet (PHD) in %

zen (siehe Abbildung 2). Das Ergebnis ist deutlich: Sie sind der wesentliche Treiber für fünf der sieben bereits überschrittenen planetaren Grenzen. Selbst bei einem vollständigen Ausstieg aus fossilen Energieträgern könnten Ernährungssysteme allein das 1,5-Grad-Ziel gefährden. Mit rund 17 Gigatonnen CO₂-Äquivalenten pro Jahr verursachen sie rund 30 % der globalen Treibhausgasemissionen.

Ein erheblicher Anteil davon entfällt auf die landwirtschaftliche Produktion, insbesondere auf tierbasierte Erzeugnisse. Methanemissionen, die durch die Verdauung von Wiederkäuern verursacht werden, sowie Emissionen aus dem Gülle-Management tragen wesentlich dazu bei. Hinzu kommen Emissionen aus Landnutzungsänderungen, etwa durch die Umwandlung von Wäldern in Weide- oder Ackerflächen. Maßgeblich sind auch Prozesse entlang der gesamten Wertschöpfungskette wie Düngemittelherstellung, Transport und Lebensmittelverschwendung.

Gleichzeitig beansprucht die Landwirtschaft rund 48 Millionen km² Fläche und ist die Hauptursache für den Verlust intakter Ökosysteme. Auch Wasserressourcen werden stark beansprucht, da ein Großteil der weltweiten Süßwasserentnahme der Bewässerung dient. Darüber hinaus trägt die intensive Nutzung von Stickstoff und Phosphor bei der Düngung zu Umweltbelastungen bei, während großflächige Monokulturen funktionierende Ökosysteme bedrohen.

SOZIALE DIMENSION

Neben ökologischen Belastungen bestehen massive soziale Ungleichheiten. Weniger als 1 % der Weltbevölkerung lebt in Ländern, in denen Ernährungsbedürfnisse gedeckt werden, ohne planetare Grenzen zu überschreiten. Während das reichste Drittel der Weltbevölkerung über 70 % der ernährungsbedingten Umweltbelastungen verursacht, fehlt Milliarden Menschen der Zugang zu einer gesunden Ernährung. Viele Beschäftigte im Ernährungssystem arbeiten zudem unterhalb eines existenzsichernden Lohns. Der Bericht ergänzt ökologische und gesundheitliche Faktoren daher um soziale Gerechtigkeit.

POLITISCHE WEICHENSTELLUNGEN

Die Kommission betont, dass gebündelte politische Maßnahmen unabdinglich

sind. Selbst einzelne ambitionierte Ansätze würden planetare Grenzen überstrapazieren, wenn nicht interdisziplinär gedacht wird. Deshalb wurden acht vorrangige Lösungsbereiche identifiziert – unter anderem die Förderung gesunder Ernährungsweisen, strenge Regulierungen zum Schutz intakter Ökosysteme, faire Arbeitsbedingungen sowie die Mobilisierung erheblicher Finanzmittel für die Transformation der Ernährungssysteme.

KOORDINIERTE GEGENKAMPAGNEN

Im Vorfeld der Veröffentlichung des neuen Berichts war unklar, wie die Ergebnisse aufgenommen werden. Der erste EAT-Lancet-Report von 2019 löste neben fachlichen Debatten eine massive Gegenbewegung aus. Innerhalb weniger Wochen erschienen hunderte negative Medienbeiträge und tausende Reaktionen in den sozialen Medien. Einige Forscher:innen erhielten Morddrohungen und wurden persönlich angegriffen. Die Changing Markets Foundation analysierte diese Welle kritischer Onlinebeiträge und deckte eine gezielte Gegenkampagne auf. Etwa 100 sogenannte „Desinformations-Influencer:innen“ er-

zeugten über 90 % der Interaktionen, für die unter anderem Hashtags wie #Yes2Meat und #ClimateFoodFacts genutzt wurden. Das Ziel bestand offensichtlich darin, den Bericht als ideologisch motiviert darzustellen. Koordiniert wurde die Kampagne von einer PR-Agentur, die in der Vergangenheit für ein Bündnis aus der Fleisch- und Milchindustrie tätig war. Bei einer Konferenz in Denver im Jahr 2024 soll geleakten Dokumenten und Audioaufnahmen zufolge eine Kommunikationsstrategie entwickelt worden sein, um die Branche vor regulatorischen Konsequenzen zu schützen.

Wer sich rein auf die Daten fokussiert, erkennt, wie eng die Stabilität unseres Ökosystems sowie menschliche Gesundheit und soziale Gerechtigkeit miteinander verknüpft sind. Ernährungssysteme stehen dabei im Zentrum dieser Wechselwirkungen. Der EAT-Lancet-Bericht verdeutlicht: Eine radikale Transformation stellt den wohl wirkungsvollsten Hebel für eine nachhaltige Zukunft dar.

Quelle: Rückstrom, Johan et al. 2025. The EAT-Lancet Commission on healthy, sustainable, and just food systems. The Lancet, 406(10512), 1625-1700.

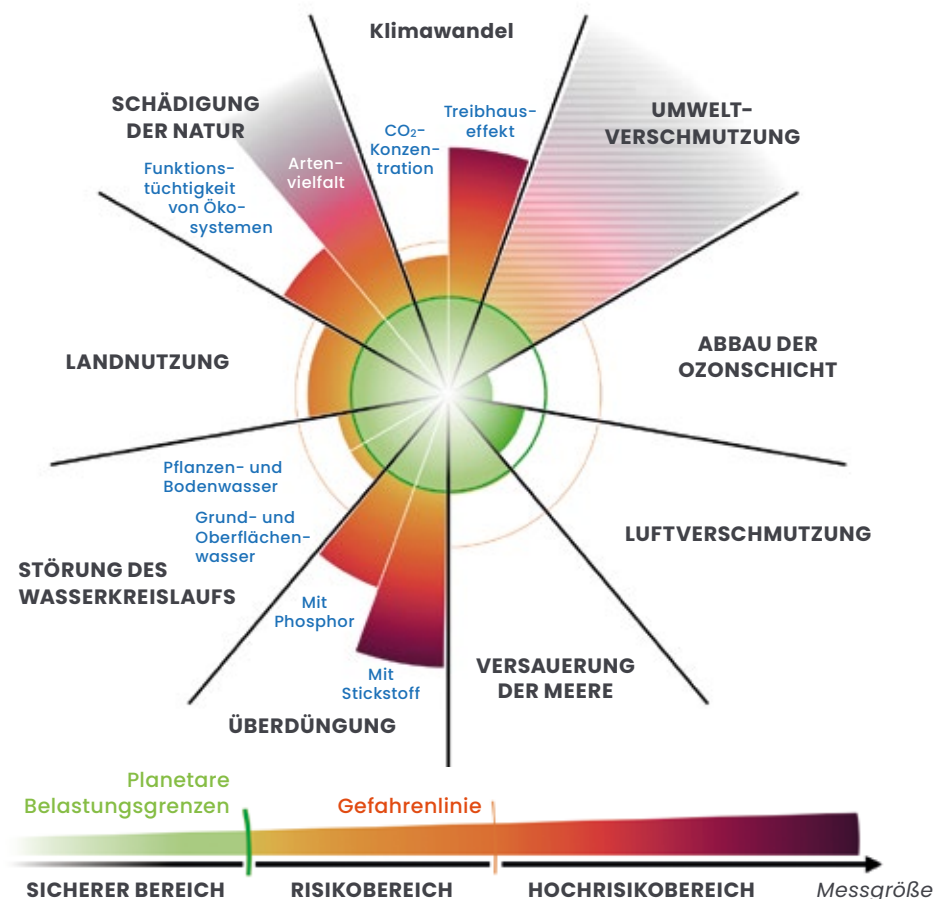


Abb. 2: Die neun planetaren Belastungsgrenzen markieren den sicheren Handlungsraum der Menschheit. Werden sie überschritten (wie dies bei sieben von neun Grenzen der Fall ist), wächst das Risiko abrupter und irreversibler globaler Veränderungen (Quelle: Potsdam-Institut für Klimafolgenforschung).

VEGANUARY-HIGHLIGHT

EINE WURST IST EINE WURST IST EINE WURST



© Wiener Würstelstand

VGÖ-Obmann Felix Hnat und Inhaber Mike Lanner vor dem Wiener Würstelstand

INMITTEN DER AKTUELLEN DEBATTE UM DAS EU-WEITE VERBOT VON BEGRIFFEN WIE „VEGGIE-WURST“ STELLTE MIKE LANNER DIE ÖSTERREICHISCHE INSTITUTION WÜRSTELSTAND AUF DEN KOPF. DER BETREIBER DES WIENER WÜRSTELSTANDS STELLTE IM VEGANUARY ZWEI SEINER DREI STANDORTE UM UND VERKAUFTE NUR REIN PFLANZLICHE WURSTGERICHTE. DASS DIE AKTION FÜR AUFMERKSAMKEIT SORGEN WIRD, WAR LANNER KLAR, ABER DAS RIESIGE MEDIENINTERESSE ÜBERRASCHTE IHN DENNOCH. ALS ANTWORT DARAUF WURDE DER VEGANUARY KURZERHAND IN DEN FEBRUARY VERLÄNGERT.

Schon seit der Eröffnung 2019 sind vegane Speisen ein fixer Bestandteil des Wiener Würstelmenüs und mittlerweile ist das Angebot rund ums Jahr zu 60 % pflanzlich. Anfangs wurden sie dafür belächelt, erinnert sich Lanner. Mittlerweile ist die vegane Bosna nach der tierischen Version die zweitbeliebteste Wurst. „Eine Wurst ist eine gefüllte Haut, mehr nicht. Da dürfen auch gerne Schwammerl und Gemüse drin sein“,

hielt der gebürtige Salzburger dem Zeichnungsverbot entgegen.

REGES INTERESSE

Die „Wurst isst Wurst“-Aktion sollte einen Beitrag zum Diskurs über Klima, Ernährung und Esskultur leisten – das ist angesichts der unzähligen Medienberichte eindeutig gelungen. „Wenn man am Würstelstand plötzlich als ‚wocker Wappler‘ gilt, dann weiß man, dass

man etwas angestoßen hat“, meint Lanner. Von Schnappatmung bis Enthusiasmus waren alle Reaktionen dabei, die meisten Skeptiker:innen konnten aber doch überzeugt werden.



© Daniela Deml

Veganes Backhendl Southern Style

Die Teilnahme am Veganuary sollte nicht nur ein symbolisches Zeichen setzen, sondern unterstützte auch wichtige Tierschutzarbeit: 50 Cent eines jeden verkauften Gerichts gingen im Jänner an den Verein gegen Tierfabriken (VGT).

BOSNA, BACKHENDL & HOT DOGS AUS AUSTERNPILZEN

Die Zutaten für das Veganuary-Menü lieferten die lokalen Produzenten Hut & Stiel, der Mauracherhof und die Bio-Manufaktur Hiel. Acht verschiedene pflanzliche Gerichte landeten auf den typischen Papptellern. Zu probieren gab es unter anderem die klassische Currywurst aus Seitan und die Original Bosna mit Austernpilzwursteln, den Kopenhagen Dog (Seitanwurst, Gurkerl, Röstzwiebeln und Remoulade) und das Southern Style Backhendl (Austernpilze in veganer Buttermilch mit eingelegten Zitronen). Auch die ausgefallenen Beilagen Kukuruzi Fritti mit Zitrusmayo und veganem Feta sowie die Rohscheiben mit Gochujang Mayo und Kimchi kamen gut an.

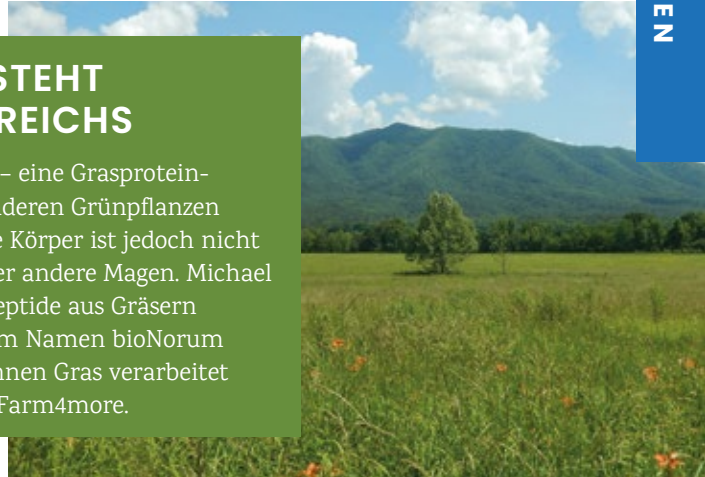
VOM VEGANUARY IN DEN FEBRUARY

Nach einem Monat mit einem zu 100 % pflanzlichen Menü verlängerte der Wiener Würstelstand das vegane Wurstexperiment in den Februar. Viele Gäst:innen äußerten den Wunsch, das neue Menü weiter probieren zu wollen. Darauf antwortete der Betrieb mit weiteren neuen Wurstkreationen. Drei Wochen im Jänner reichen laut Lanner nicht aus, um eine für die Wiener:innen so grundlegende Frage seriös zu beantworten: Darf eine vegane Wurst am Wiener Würstelstand Wurst sein? Die große Neugierde und der Andrang sprechen wohl für sich.

NEUES AUS DER WIRTSCHAFT

GEMÄHTE WIESE? IM WALDVIERTEL ENTSTEHT DIE ERSTE GRASPROTEINANLAGE ÖSTERREICHS

Eiweiß aus Bohnen, Erbsen oder Weizen ist längst nichts Neues mehr – eine Grasproteinanlage ist da doch eine Besonderheit. Dass Proteine in Gräsern und anderen Grünpflanzen vorkommen, wissen wir bereits von vielen Tierarten. Der menschliche Körper ist jedoch nicht dafür ausgelegt, diese Gräser zu verdauen – dazu fehlt uns der eine oder andere Magen. Michael Mandl forscht seit über 20 Jahren daran, wie Aminosäuren und Polypeptide aus Gräsern gewonnen werden können. In Japons im Waldviertel ist nun unter dem Namen bioNorum GmbH eine Anlage dafür entstanden, in der künftig um die 10.000 Tonnen Gras verarbeitet werden können. Die Finanzierung dafür stammt aus dem EU-Projekt Farm4more.



DER NÄCHSTE SCHRITT – KULTIViertes FLEISCH FÜR VIERBEINER

Bereits seit über einem Jahrzehnt ist kultiviertes Fleisch ein wiederkehrendes Thema – auch als zukunftsweisende Proteinquelle für Menschen. Nun geht das tschechische Start-up BeneMeat den nächsten Schritt und will damit Tiernahrung herstellen. Innerhalb der EU ist dies das erste registrierte Unternehmen, das diese Richtung einschlägt und auch gezielt einen Markt dafür aufbauen will. Für das kultivierte Fleisch werden Tieren Zellen entnommen und diese werden anschließend in Fermentern vermehrt – das Tier muss nicht sein Leben lassen. Der oft verwendete umgangssprachliche Begriff „Laborfleisch“ ist irreführend, da die Produktionsanlagen eher an eine Bierbrauerei als an ein Labor erinnern, weil die Zellen in Fermentern vermehrt werden. [benemeat.com](https://www.benemeat.com)



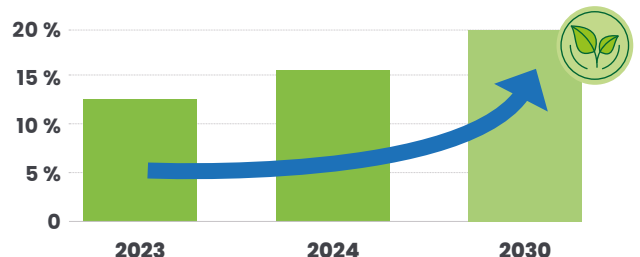
VEGAN-ZERTIFIZIERTE INNENAUSSTATTUNG BEI MERCEDES

Sitzpolster, Türverkleidungen und sogar der Teppich – beim deutschen Automobilhersteller Mercedes-Benz gibt es nun die erste vegan-zertifizierte Innenausstattung für ein Kraftfahrzeug! Das verwendete Material ist ARTICO – ein Kunstleder, das bei Mercedes schon länger Verwendung findet und synthetisch hergestellt wird. Durch Perforierung gilt das Material als sehr atmungsaktiv. Zertifiziert wurde das Ganze von der Vegan Society mit Sitz in Großbritannien. Neben den Materialien garantiert die Überprüfung auch, dass bei den einzelnen Produktionsschritten keine tierischen Hilfsstoffe verwendet werden. Die vegane Innenausstattung lässt sich künftig optional in jedes GLC-Modell integrieren.

+19% LIDL STEIGERT ERNEUT DEN ANTEIL AN PFLANZLICHEN PROTEINEN

Lidl arbeitet weiter daran, den Anteil pflanzlicher Proteinquellen zu steigern – das bis 2030 gesteckte Ziel sind 20 %. Dies umfasst unter anderem mehr Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen sowie pflanzliche Alternativprodukte für Fleisch, Eier, Fisch oder Meeresfrüchte. Im Geschäftsjahr 2024 lag der Wert der pflanzlichen Proteinquellen bereits bei 15,4 %. Das entspricht einer Steigerung von 19 % im Vergleich zum Vorjahr und einem Anstieg um 24 % seit dem Basisjahr 2022. Bei Alternativen zu Molkereiprodukten liegt der Wert bei 5,2 % – das Ziel sind hier 10 %. Die Berechnung orientiert sich an den Empfehlungen des WWF sowie der „Planetary Health Diet“.

PFLANZLICHER ANTEIL DER PROTEINQUELLEN BEI LIDL



BURGER VORERST GERETTET

TEILERFOLG BEIM EU-BEZEICHNUNGSVERBOT

IM FALL DES ERNEUTEN ANGRIFFS AUF BEZEICHNUNGEN WIE „VEGGIE-BURGER“ UND „VEGGIE-WURST“ KONNTEN WIR EINEN TEILERFOLG VERZEICHNEN: BEI DEN TRILOGVERHANDLUNGEN IM MÄRZ KAM ES ZU EINER EINIGUNG AUF EINEN NEUEN ENTWURF. DAS SIND GLEICHZEITIG GUTE UND SCHLECHTE NACHRICHTEN.



Anna Stürgkh (NEOS) zeigte bei einem Pressetermin mit Felix Hnat ihre Unterstützung für den Veggie-Burger

Im Sommer 2025 starteten erneut Initiativen, um Bezeichnungen wie „Burger“ im Zusammenhang mit pflanzlichen Produkten zu verbieten – obwohl sich das EU-Parlament bereits 2020 gegen ein Verbot ausgesprochen und der Europäische Gerichtshof 2024 ein Urteil gefällt hat, dass pflanzliche Produkte als „Schnitzel“ oder „Wurst“ bezeichnet werden dürfen. Die bereits existierenden Vorgaben, wie pflanzliche Produkte gekennzeichnet werden müssen, sind so klar, dass es noch nie zu nennenswerten Beschwerden gekommen ist.

Laut einer Schätzung von BALPro (Bundesverband für Alternative Proteinquellen) würde das Verbot die europäische Wirtschaft geschätzt 1 Milliarde Euro

kosten, weil die Umsätze und in weiterer Folge das Wachstum der Sparte sinken würden. Unternehmen müssten sich in Bezug auf Verpackungsdesign und Marketingstrategien außerdem vollständig neu aufstellen. Ein Bezeichnungsverbot wäre daher ein massiver wirtschaftlicher Einschnitt und kann nicht im Sinn der Politik sein.

STAND DER DINGE

Im Herbst war das Medienecho groß: Viele Tageszeitungen berichteten über den erneuten Angriff und stellten das Verbot in Frage. Auch der Verein für Proteinvielfalt (VPO) veröffentlichte einen offenen Brief gegen das geplante EU-Bezeichnungsverbot, der an Bundesminister Norbert Totschnig gerichtet war.

Im Oktober stimmte das Plenum des EU-Parlaments schließlich für einen Entwurf, der ein weitreichendes Verbot bedeuten würde. Danach lag der Ball bei der EU-Kommission und dem Rat der EU-Minister:innen.

EIN ZWISCHENERFOLG

Bei den im Dezember folgenden Verhandlungen wurden sich Kommission, Parlament und Rat der EU nicht einig, was verdeutlicht, dass es noch Unklarheiten und dementsprechenden Entscheidungsspielraum gab. Als Zwischenerfolg war dies insofern zu werten, da die Vorzeichen zuletzt für ein Verbot standen und die fortgesetzten Verhandlungen zeigten, dass es Gegenwind gibt.

DER VEGGIE-BURGER DANKT

Wir bedanken uns ganz herzlich bei allen, die uns unterstützt haben – sei es durch das Unterzeichnen unserer Petition, das Teilen unserer Artikel und Videos, eine einmalige Spende oder eine

laufende Unterstützung, die uns bei unserer Arbeit Planungssicherheit gibt.

In den letzten Monaten konnten wir dadurch eine Petition starten und zahlreiche Hintergrundgespräche führen, waren mit Vertreter:innen aus den Bereichen Wirtschaft und Politik in Kontakt und standen für Interviews zur Verfügung.

WURST JA, STEAK NEIN

Am 5. März 2026 gab es bei den Trilogverhandlungen eine Einigung auf einen neuen Entwurf: Wurst, Burger und Schnitzel in pflanzlicher Form dürfen weiter so bezeichnet werden. Dafür stehen 31 andere Begriffe auf der Abschlusliste, wodurch beispielsweise „Sojasteak“ oder „vegane Leberkäse“ nicht mehr zulässig wären. Außerdem dürften kultivierte tierische Produkte nicht als „Fleisch“ bezeichnet werden.

Das ist zwar ein Wermutstropfen, aber dennoch ein Erfolg für alle, die sich gegen das Verbot ausgesprochen haben. In vier Monaten wird voraussichtlich über den Entwurf abgestimmt – wir bleiben weiter dran und werden natürlich berichten!

PETITION: RETTEN WIR DEN VEGGIE-BURGER!



Unsere Petition läuft weiter und kann jederzeit unterzeichnet sowie geteilt werden!

vegan.at/petition-veggie-burger

NEWS AUS DER POLITIK

INNOVATIONEN UND VORSTÖßE IN RICHTUNG PFLANZLICHER ZUKUNFT



NIEDERLANDE: AMSTERDAM VERBIETET FLEISCHWERBUNG

In Amsterdam ist Werbung für Fleisch und fossile Brennstoffe im öffentlichen Raum ab dem 1. Mai 2026 verboten. Das Verbot wurde von der Partei für die Tiere (Partij voor de Dieren, PvdD) und den Grünen (GroenLinks) initiiert und ist Teil der städtischen Bemühungen, klimabezogene Emissionen durch regulatorische Maßnahmen zu redu-

zieren. Der Stadtrat stimmte mit 27 von 45 Stimmen zu. Ähnliche Verbote gibt es bereits in anderen Städten, Amsterdam ist jedoch die weltweit erste Hauptstadt, die diesen Schritt geht. Zusätzlich strebt die Stadt bis 2050 eine zu 50 % pflanzliche Ernährung ihrer Bewohner:innen an.

DEUTSCHLAND: WISSENSCHAFTLICHER AGRAR-BEIRAT EMPFIEHLT BUNDESREGIERUNG FÖRDERUNG VON FLEISCH- UND MILCHALTERNATIVEN

Der hochkarätig besetzte Wissenschaftliche Beirat für Agrarpolitik, Ernährung und gesundheitlichen Verbraucherschutz (WBAE) des deutschen Landwirtschaftsministeriums empfiehlt in seinem an die Bundesregierung gerichteten Gutachten „Mehr Auswahl am gemeinsamen Tisch: Alternativprodukte zu tierischen Lebensmitteln als Beitrag zu einer nachhaltigeren Ernährung“ die gezielte Förderung von pflanzlichen



und biotechnologischen Alternativen zu Fleisch und Milchprodukten (z. B. kultiviertes Fleisch und Fermentationspro-

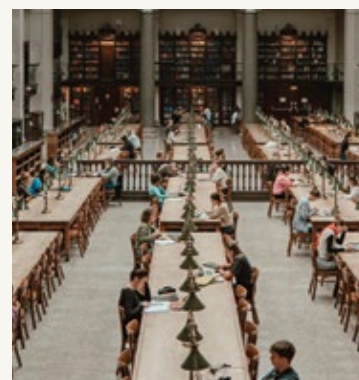
dukte). Konkret werden eine konsequente Umorientierung der Fördermittel, eine Angleichung der Mehrwertsteuer, transparente Verbraucher:inneninformationen (Klima-Label und Nutri-Score), Innovationsförderung in den Bereichen Forschung und Entwicklung, Unterstützung bei Zulassungsanträgen in der EU sowie Maßnahmen wie Nudging und Default-Angebote angeraten.

vegan.at/agrarbeirat

ÖSTERREICH: VERANSTALTUNGEN DER ÖSTERREICHISCHEN HOCHSCHÜLER:INNENSCHAFT (ÖH) WERDEN VEGETARISCH

Bei der zweiten ordentlichen Sitzung der ÖH-Bundesvertretung im Wintersemester 25/26 beschloss die Vertretung aller Studierenden an österreichischen Universitäten, Privatuniversitäten, Fachhochschulen und Pädagogischen Hochschulen mit den Stimmen von VSStÖ (Verband Sozialistischer Student:innen in Österreich), GRAS (Grüne und Alternative Student:innen)

und FLO (Unabhängige Fachschaftslisten Österreichs), dass bei ÖH-Veranstaltungen künftig ausschließlich (vegan-)vegetarische Kost angeboten wird. Der Antrag trug den Titel „Ab jetzt sind wir vegÖHtarisch“ und zielte darauf ab, dass mit ÖH-Mitteln keine Schlachterzeugnisse finanziert und stattdessen klimafreundliche Entscheidungen forciert werden.



ÖSTERREICH/EU: VEREIN FÜR PROTEINVIELFALT FORDERT PFLANZLICHEN AKTIONSPLAN



nachhaltigeres Ernährungssystem mit geringerem ökologischem Fußabdruck, die Stärkung regionaler Proteinalternativen und die Kooperation von Wirtschaft, Wissenschaft und Politik zur Förderung innovativer Proteinquellen (pflanzlich,

Der Verein für Proteinvielfalt in Österreich (VPO) fordert einen umfassenden Plan zur Förderung pflanzlicher Lebensmittel. Die Ziele des Vereins sind ein

fermentiert, zellbasiert). Zu den Mitgliedern und Partner:innen des Vereins zählen große Lebensmittelhändler wie BILLA, Spar, Lidl oder Hofer und Unternehmen wie MONA Naturprodukte, Veggie Meat, Revo Foods und BioCraft Pet Nutrition. Andere Arbeitsthemen sind die Absenkung der diskriminierenden Besteuerung pflanzlicher Alternativen auf das Niveau ihrer tierischen Produktpendants sowie die Ablehnung von innovationshemmenden EU-weiten Bezeichnungsverboten bei Begriffen wie Sojasteak.

proteinvielfalt.at



Gebratener Tempeh in cremiger
Paprikasauce mit Spätzle. Rezept:
vegan.at/tempeh-paprikasauce




**REGIONAL
VEGAN**

VOM SCHWEINESTALL ZUR TEMPEH-PRODUKTION

ZACK DIE BOHNE BIO TEMPEH ALS BEST-PRACTICE-BEISPIEL

EIN NIEDERÖSTERREICHISCHES UNTERNEHMEN ZEIGT, WIE DIE PROTEINWENDE IN DER PRAXIS UMGESETZT WERDEN KANN. WO FRÜHER SCHWEINE GEHALTEN WURDEN, WIRD JETZT TEMPEH – EIN FERMENTIERTES SOJAPRODUKT – PRODUZIERT. WIR HABEN UNS MIT DEM GRÜNDER HANNES WEICHHART ÜBER SEINE BEWEGGRÜNDE UND SEIN ABSOLUTES LIEBLINGSREZEPTE UNTERHALTEN.

HALLO HANNES! ERZÄHL DOCH MAL: WIE IST ES DAZU GEKOMMEN, DASS DU DICH SELBSTÄNDIG GEMACHT UND EIN UNTERNEHMEN GEGRÜNDET HAST?

Der Auslöser war, dass meine Frau und ich beschlossen haben, einen Monat lang vegan zu essen. Ich wollte einfach selbst erleben, wie sich das anfühlt. In dieser Zeit hat sich viel verändert: Ich habe gemerkt, dass mir Fleisch eigentlich gar nicht fehlt, und damit begonnen, verschiedenste pflanzliche Alternativen zu probieren. Dabei bin ich auf Tempeh gestoßen, der mich sofort neugierig gemacht hat.

Also habe ich angefangen, mich intensiver mit Tempeh zu beschäftigen – zuerst aus Interesse, dann aus Begeisterung. Daraus ist mit der Zeit eine Idee und schließlich eine Entscheidung geworden: Nach rund einem Jahr habe ich meinen alten Job hinter mir ge-

lassen und bin voll in die Tempeh-Welt eingetaucht.

VORHER SCHWEINESTALL, JETZT PRODUKTION VON VEGANEN LEBENSMITTELN – HANNES, WAS GENAU STELLST DU HER UND WAS LIEGT DIR DABEI BESONDERS AM HERZEN?

Wir produzieren heute auf dem ehemaligen Bauernhof meiner Familie, der seit rund 1750 besteht. Früher gab es hier Schweine und heute entsteht im selben Gebäude ein regionales, pflanzliches Lebensmittel mit Zukunft.

Wir haben den alten Stall komplett entkernt und in eine moderne Lebensmittelproduktion verwandelt. Dabei war es uns wichtig, von Anfang an nachhaltig zu denken: Wir arbeiten mit Energie-Rückgewinnung, Photovoltaik und effizienter Kühltechnik.

**LANGVERSION DES INTERVIEWS
& 3 REZEPTE MIT TEMPEH:
[VEGAN.AT/ZACK-DIE-BOHNE](http://vegan.at/zack-die-bohne)**



Vom ungenutzten Schweinestall ...



... zur modernen Tempeh-Produktion

Unsere Bio-Sojabohnen werden in Niederösterreich angebaut, in der Sojasmühle bei St. Pölten geschält und gereinigt und direkt hier am Standort zu Tempeh verarbeitet. Das heißt, die gesamte Wertschöpfung bleibt in der Region.

FÜR ALLE, DIE TEMPEH NOCH NICHT KENNEN: WAS GENAU IST TEMPEH UND WAS IST DAS BESONDERE DARAN?

Tempeh ist ein fermentiertes Sojaprodukt mit leicht nussigem Geschmack. Es stammt ursprünglich aus Indonesien und wird dort schon seit Jahrhunderten gegessen. Wir waren selbst in Indonesien, um Tempeh vor Ort kennenzulernen und zu verstehen, wie es traditionell hergestellt wird.

Das Besondere an Tempeh ist seine Einfachheit: Es besteht aus nur drei Zutaten, ist komplett regional herstellbar, nicht hoch verarbeitet und dabei voller Geschmack und vielseitig einsetzbar.

WO KÖNNEN EURE PRODUKTE GEKAUFT ODER GEKOSTET WERDEN?

Unser Fokus liegt klar im Bereich B2B – also in der Gastronomie und Gemeinschaftsverpflegung, speziell in Großküchen. Wir sind österreichweit über Transgourmet und bei Metro St. Pölten für die Gastrozustellung gelistet.

In unseren vier Regionalläden Das Dirndl – Dein Regionalladen in St. Pölten, Laab im Walde und St. Christophen finden aber auch Endkund:innen unseren Bio-Tempeh im Tiefkühlregal.

Darüber hinaus sind wir regelmäßig in Betrieben unterwegs, um Tempeh vorzustellen, zu verkosten und gemeinsam neue Gerichte zu entwickeln. Gerade in der Gemeinschaftsverpflegung unterstützen wir Küchen mit Rezeptideen



Die Unternehmer:innen Hannes Weichhart, Heidrun und Stefan Zanini (v. l.)

und Schulungen, damit Tempeh dort wirklich seinen Platz findet.

DU HAST ES DIR ZUM ZIEL GESETZT, TEMPEH ALLGEMEIN BEKANNTER ZU MACHEN, UND ZIELST – WIE BEREITS ERWÄHNT – BESONDERS AUF DIE GEMEINSCHAFTSVERPFLEGE AB. WARUM?

Viele Menschen wissen gar nicht, wie groß die Gemeinschaftsverpflegung eigentlich ist. In Österreich werden in Spitälern, Schulen, Betrieben oder Pflegeeinrichtungen jeden Tag rund 2,5 Millionen Mahlzeiten gekocht. Durch meine Geschäftspartnerin und meinen Geschäftspartner Heidrun und Stefan Zanini, die selbst aus dieser Branche kommen, war für mich schnell klar, dass Tempeh genau hier seinen Platz haben sollte.

Wir produzieren unseren Tempeh für die Profiküche deshalb tiefgekühlt, weil die Qualität dabei vollständig erhalten bleibt. Zudem ist er bereits gewürfelt und einzeln entnehmbar. Das ist für Küchenbetriebe ideal, weil kein Schwund entsteht und die Handhabung einfach ist.

WAS IST DEIN LIEBLINGSREZEPT MIT TEMPEH?

Mein absoluter Klassiker ist Tempeh in Paprikasauce mit Spätzle – das ist für mich richtiges Wohlfühlessen. Wenn's

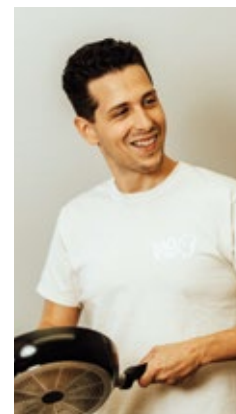
schnell gehen muss, mag ich Tempeh ganz einfach: leicht geölt, goldbraun geröstet und danach nur ein bisschen gesalzen – perfekt als Topping auf einer Bowl. Und wenn's einmal süß sein darf, dann liebe ich karamellisierten Tempeh mit einem schönen Crunch obendrauf. Das ist ein richtig guter süßer Proteinsnack!

GIBT ES SCHON WEITERE PLÄNE FÜR DIE ZUKUNFT?

Ein großes Thema ist die Erweiterung unserer Produktion. Die Nachfrage wächst und wir möchten langfristig in der Lage sein, noch mehr Betriebe mit unserem Tempeh zu beliefern.

Es ist auch geplant, dass unser Tempeh im Supermarkt erhältlich ist – aber nicht als klassisches Grundprodukt, sondern in Form von hochwertigen, fertigen Gerichten. Da denken wir zum Beispiel an unsere rustikal gefüllten Tempeh-Kartoffelknödel oder an Tempeh-Burger-Pattys. Und ich bin gespannt, welche Kooperationen und Partnerschaften sich in Zukunft noch ergeben!

VIELEN DANK FÜR DAS INTERVIEW UND WEITERHIN VIEL ERFOLG, LIEBER HANNES!



HANNES WEICHHART IST GRÜNDER UND GESCHÄFTSFÜHRER DER ERLEBENSMITTEL GMBH MIT SITZ IN ST. PÖLTEN. UNTER DER MARKE ZACK DIE BOHNE BIO TEMPEH PRODUZIERT ER HOCHWERTIGES, REGIONALES TEMPEH AUS ÖSTERREICHISCHEN BIO-SOJABOHNEN. ZACKDIEBOHNE.AT

2025 JAHRESRÜCKBLICK

HIGHLIGHTS DER VEGANEN GESELLSCHAFT



© Daniela Demil/VEGAN.AT

2025 haben zwei neue Kolleg:innen bei der Veganen Gesellschaft begonnen. Wir freuen uns auf ein weiteres erfolgreiches Jahr!

WIEDER EINMAL DARF DIE VEGANE GESELLSCHAFT ÖSTERREICH AUF EIN ERFOLGREICHES JAHR MIT ZAHLREICHEN VERANSTALTUNGEN, ENGAGIERTER POLITISCHER ARBEIT UND INFORMATIVEN FORTBILDUNGEN ZURÜCKBLICKEN. ES GAB FÜR UNSER BEGEISTERTES TEAM ALSO GENUG ZU TUN.



Im Veganuary 2025 haben sich 8 % der erwachsenen Bevölkerung für eine vegane Ernährung entschieden – das sind über 500.000 Personen und mehr als doppelt so viele wie im Vorjahr!

VEGANUARY 2025: ÜBER 500.000 TEILNEHMER:INNEN

Der Veganuary steht für mehr pflanzliche Angebote im Supermarkt oder im Restaurant, einen Fokus in der öffentlichen Debatte und Millionen von Neugierigen, die einen rein pflanzlichen Monat ausprobieren. Weltweit nahmen im Jänner 2025 rund 25,8 Millionen Menschen teil – in Österreich über eine halbe Million! Der Einfluss der Kampagne ist spürbarer denn je: Der Großteil der Menschen, die im Veganuary eine pflanzliche Ernährung ausprobieren, behält klima- und umweltfreundlichere Essgewohnheiten langfristig bei. Seit dem Jänner 2024 sorgen wir in Zusammenarbeit mit der Organisation für eine erfolgreiche Umsetzung.

VEGAN IN DER ARBEIT: BETRIEBS-RESTAURANT-RANKING 2025

Seit vielen Jahren erstellen wir in Zusammenarbeit mit der renommierten Fachzeitschrift AHGZ Austria jährlich Rankings für das pflanzliche Angebot in der Gemeinschaftsverpflegung. Letztes Jahr haben wir die Betriebsrestaurants unter die Lupe genommen. In der Kategorie Eigenregie setzte sich die vegetarisch-vegane Mitarbeiter:innenkantine der Kosmetikmarke Ringana durch. Das BILLA Betriebsrestaurant und die Kantine der Arbeiterkammer Wien konnten den zweiten und dritten Platz abstauben. In der Kategorie Cateringunternehmen räumte GOURMET die ersten drei Plätze ab. Mit unserem Ranking zeichnen wir vorbildhafte Unternehmen aus, die der aktuellen gesellschaftlichen Entwicklung Rechnung tragen und ihr veganes Angebot immer weiter ausbauen.



Beim Betriebsrestaurant-Ranking räumten die vegetarisch-vegane Mitarbeiter:innenkantine der Kosmetikmarke Ringana und das Cateringunternehmen GOURMET in den beiden Kategorien die ersten Plätze ab.

© Markus Wache/AHGZ Austria



WICHTIGER BEITRAG ZUM ERFOLGREICHEN START DER KOCHLEHRE

Nach dem erfolgreichen Beschluss der vegetarisch-vegane Kochlehre im Vorjahr konnten im Sommer 2025 die ersten Lehrlinge ihre Ausbildung beginnen. Eines unserer langjährigen Anliegen wurde damit Wirklichkeit! Einen wichtigen Beitrag zur Vermittlung leistet auch unsere Lehrlingsbörse. Mehr dazu auf Seite 22.

© Tamara Janjus

VEGGIE-BURGER-VERBOT: MEDIEN UND BEVÖLKERUNG MOBILISIERT

Ein zentrales politisches Thema des Jahres 2025 war die Debatte um ein mögliches EU-weites Verbot von Bezeichnungen wie „Veggie-Burger“. Wirtschaft, Verbände und zivilgesellschaftliche Akteur:innen setzten sich aktiv für die Interessen von Konsument:innen und die Vielfalt pflanzlicher Produkte ein. Die Vegane Gesellschaft leistete in diesem Zusammenhang wichtige Medienarbeit und Bewusstseinsbildung. Bei den letzten Verhandlungen konnte – mit Abstrichen – ein Teilerfolg erzielt werden. Einen ausführlichen Bericht lesen Sie auf Seite 16.

ERFOLGREICHE SCHULUNGEN VON ÄRZT:INNEN UND DIÄTOLOG:INNEN

2025 durften wir uns der fachlichen Weiterbildung von Diätolog:innen und Mediziner:innen widmen. Rund 50 interessierte Ärzt:innen verfolgten die Fortbildung der Wiener Ärzt:innenkammer, die von den beiden Allgemeinmedizinern Hannes Graf und Markus Kolm sowie unserer Ernährungswissenschaftlerin Katharina Petter gemeinsam abgehalten wurde. Im Rahmen verschiedener Webinare von Diätologie Austria und PAN konnten wir zudem zahlreichen Diätolog:innen Spezialwissen zu Protein und potenziell kritischen Nährstoffen vermitteln. Das positive Feedback der Teilnehmer:innen bestätigt, wie wichtig unsere Arbeit in diesem Bereich ist.



Auch 2025 haben wir Interessierte mit Wissenswertem versorgt – ob persönlich, online oder durch unser vielfältiges Angebot an Infomaterialien.

© Kerstin Bruehler/VEGAN.AT

AWARENESS-RAISING: INFORMATION ON- UND OFFLINE

Wir verstehen uns als umfangreiche Informationsplattform rund um die vegane Lebensweise. So haben wir auch im Vorjahr wieder Interessierte mit Wissenswertem versorgt – ob bei Infoständen im direkten Gespräch, über Social Media, den Newsletter, unsere Website oder unsere kostenlosen Broschüren. Unsere Vorträge waren besonders beliebt: Mit zehn Online-Talks konnten wir wieder tausende Zuschauer:innen mit Informationen zu den unterschiedlichsten Themen erreichen. Auch 2025 sind zwei Ausgaben unseres VEGAN.AT-Magazins mit Artikeln zu den Themen Gesundheit, Umwelt und Lifestyle erschienen. Vielen Dank für Ihr Interesse und Ihre Unterstützung!

PFLANZLICHE PRODUKTE IM HANDEL AUF DER ÜBERHOLSPUR

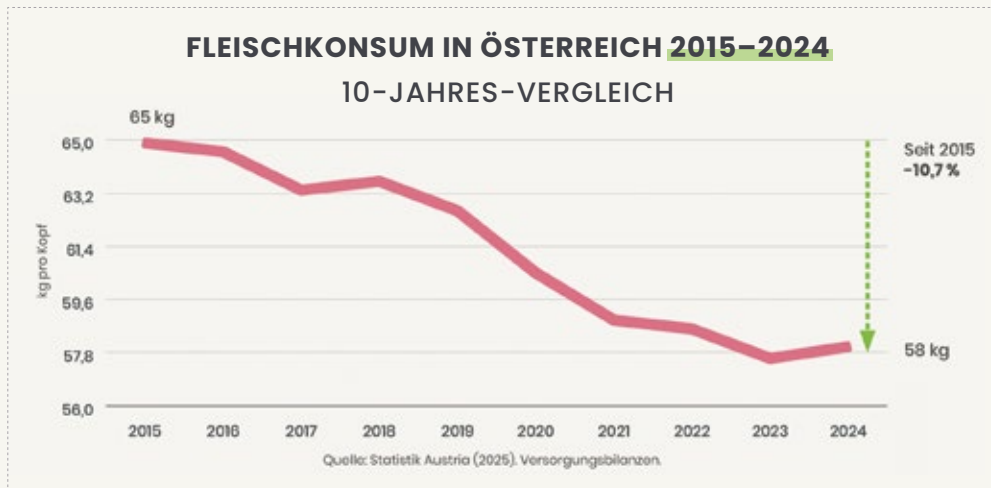
Die Zahlen der Statistik Austria für 2024 zeigen eine minimale Zunahme des Fleischkonsums in Österreich auf durchschnittlich 58 kg pro Kopf. Im Vergleich zu 2023 entspricht das einem Plus von nur 400 Gramm.

In den Schlagzeilen war vor allem über diesen geringfügigen Anstieg zu lesen, doch im längerfristigen Zusammenhang bleibt klar, dass der Fleischkonsum deutlich niedriger als in den Vorjahren ist: Im Zehnjahres-

vergleich ist der Verzehr in Österreich um 10,7 % gesunken. Die Daten zeigen, dass sich der Verbrauch auf einem niedrigeren Niveau stabilisiert hat, von einer Trendwende kann man daher nicht sprechen.

Parallel dazu verzeichnet der Markt für pflanzliche Produkte einen anhaltenden Aufschwung. Supermärkte vermelden für 2025 zweistellige Zuwachsraten bei pflanzlichen Fleischalternativen. Im Gespräch mit der Kleinen

Zeitung berichtete Nicole Berkman, Unternehmenssprecherin von SPAR, dass die Eigenmarke 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 eine Absatzsteigerung von mehr als 23 % bestätigen. Michael Kunz, CEO von Lidl, spricht im Branchenmagazin REGAL (Ausgabe 8/2025) von einem satten Absatzplus von 80 % bei veganen Produkten.



MELDEN SIE SICH FÜR UNSEREN ZWEIWÖCHIGEN NEWSLETTER AN UND ERHALTEN SIE KOSTENLOS UNSERE E-BROSCHÜRE „ÖSTERREICH ISST VEGAN“ MIT KÖSTLICHEN REZEPTE: [VEGAN.AT/NEWSLETTER-BESTELLEN](https://vegan.at/newsletter-bestellen)



© guyZmen/adobe.stock

IHRE SPENDE IST JETZT ABSETZBAR!

Lang haben wir dafür gekämpft – 2025 haben wir es endlich geschafft! Seit Anfang des Vorjahres sind Ihre Spenden an uns steuerlich absetzbar. Diese Entscheidung ist ein starkes Zeichen der Anerkennung seitens des Finanzministeriums – für unsere Arbeit, unseren Verein und die pflanzliche Lebensweise. Dieser Schritt wäre ohne die Spenden unserer langjährigen Unterstützer:innen nicht möglich gewesen – vielen Dank!

EIN TEAMMITGLIED STELLT SICH VOR



NAME: Sandy Porzel
ALTER: 48
VEGAN SEIT: 2008
AUSBILDUNG: Handelsfachwirtin & Eventmanagerin
WAS MICH ZUR PFLANZLICHEN ERNÄHRUNG GEFÜHRT HAT: Als ich 1993 eine Reportage über Tiertransporte gesehen habe, wurde ich Vegetarierin. Ich habe zeitweise auch Eier gemieden und auch mal vegan gekocht, aber der eigentliche Wandel kam 2008. Eine Ausgabe „Tierschutz

konsequent“ vom Verein gegen Tierfabriken und das darin geschilderte Tierleid haben mich sehr berührt und zur Veganerin gemacht.

MEINE AUFGABEN BEI DER VEGANEN GESELLSCHAFT: Den Großteil meiner Arbeitszeit prüfe ich Produkte hinsichtlich der

V-Label-Kriterien und vergebe dann gegebenenfalls das entsprechende Gütesiegel. Außerdem bin ich für den Sponsoringbereich und diverse Kooperationen zuständig.

MEINE FREIZEIT VERBRINGE ICH AM LIEBSTEN: Privat investiere ich sehr viel Zeit in mein Upcycling-Label „nu-cycl“ und verreise gerne so oft wie möglich.

LIEBLINGSSESSEN: Ich finde, dass man mit einfachen Zutaten tolle Speisen zaubern kann. Linsen mit Spätzle und Kartoffelgulasch sind meine liebsten Beispiele dafür – wahrscheinlich weil mich die beiden Speisen an meine Kindheit erinnern.

ZIEL FÜR DIE ZUKUNFT: Mit gutem Beispiel vorangehen und bald wieder Zeit zum Volunteering für ein veganes Affenprojekt in Südafrika finden.

LIEBLINGSPROJEKT DER VEGANEN GESELLSCHAFT: Die Veganmania kenne ich aus der Sicht der Besucher:innen, als Helferin, als Organisatorin und jetzt auch als Ausstellerin und liebe alle Seiten davon.

NULL FLEISCH. ÄCHT NEXT LEVEL.



„DER PLANT CUT ERZÄHLT SEINE EIGENE GESCHICHTE – ER WILL NICHT FLEISCH SEIN, SONDERN ETWAS NEUES.“

Mario Garcia, Schweizer Spitzenkoch



**MEHR
ERFAHREN!**



KOCHEHRE IN DER PRAXIS

ZU BESUCH IN EINEM WIENER RESTAURANT

SEIT ANFANG JULI 2025 GIBT ES DIE VEGETARISCH-VEGANE KOCHEHRE, OFFIZIELLER TITEL „FACHKRAFT FÜR VEGETARISCHE KULINARIK“. ÖSTERREICH IST WELTWEIT DAS ERSTE LAND, DAS EINEN DERARTIGEN LEHRBERUF ANBIETET. EIN DREIVIERTELJAHR SPÄTER ZEIGT SICH EIN KLARES BILD: DIE NEUE LEHRE IST IN DEN BETRIEBEN ANGEKOMMEN.



Noah Ruby bei der Arbeit: Der junge Tübinger ist der erste vegetarisch-vegane Kochlehrling weltweit.



Am liebsten kocht Ruby die vegane „Knödelmania“ mit gerösteten Walnüssen und sautiertem Mangold auf einem bunten Krautsalat.



Gemeinsam mit Anna Battisti bildet Stefan Gasser (rechts) den Lehrling Noah Ruby seit Juli 2025 aus.

Wie sich die Ausbildung in der praktischen Umsetzung bewährt, zeigt ein Blick in das Wiener Lokal die freunderlwirtschaft. Seit drei Jahren führen Anna Battisti und Stefan Gasser den kleinen Betrieb im 9. Bezirk. Auf der Speisekarte stehen kreative vegane und vegetarische Gerichte mit regionalen und saisonalen Zutaten. Mitte Juli, nur wenige Tage nach dem offiziellen Startschuss, hat Noah Ruby hier seine Lehre begonnen und ist damit der erste vegetarische Kochlehrling weltweit.

MIT BEGEISTERUNG DABEI

Heute ist er zum festen Bestandteil des Teams geworden und aus dem Küchenalltag nicht mehr wegzudenken. „Man merkt, dass Noah ernsthaft lernen will – das motiviert uns sehr, ihm die bestmögliche Ausbildung zu ermöglichen“, freuen sich Battisti und Gasser. Um ihm Einblicke in unterschiedliche Küchen zu geben, gründeten sie einen Ausbildungsverbund mit dem veganen Restaurant Tisch. Dort macht der Münchner Colin Badura unter der Küchenleitung von Rheta Benedek seine Lehre (wir berichteten in Ausgabe 44).

Besonders gerne bereitet Ruby die vegane „Knödelmania“ zu: angebratene Knödel in Würfelform mit gerösteten

Walnüssen, sautiertem Mangold und veganem Käse. Auch außerhalb des Betriebs widmet er sich seiner Leidenschaft und experimentiert mit Pilzen und beim Brotbacken, wie er erzählt. Dazu hat ihn die freunderlwirtschaft inspiriert, wo das Brot selbst gebacken wird.

ALLES UNTER DACH UND FACH

Zu Beginn der Lehre standen noch nicht alle Details fest. Die Inhalte der Lehrabschlussprüfung wurden in Abstimmung mit der Wirtschaftskammer und Expert:innengruppen in den letzten Monaten ausgearbeitet. Die Vegane Gesellschaft brachte dabei ihre fachliche Kompetenz aus über einem Jahrzehnt Vegucation-Bildungsarbeit an Berufsschulen ein, unter anderem bei der Zusammenstellung des Warenkorbs für die praktische Abschlussprüfung.

REGES INTERESSE

Anfang November 2025 startete dann der Unterricht in der Berufsschule. Dort schätzt Noah Ruby das Kochen und den Austausch mit den anderen Lehrlingen. Darunter befinden sich auch die drei Auszubildenden von Haubenkoch Paul Ivić, die den Kochberuf in seinen Restaurants TIAN und TIAN Bistro erlernen. Auch er zeigt sich mit der Integration in den Betrieb sehr zufrieden. Die jungen

Köch:innen übernehmen bereits Aufgaben wie das Mise en place oder das Mitarbeiter:innen-Essen. Das Engagement des Gastronomen hat sich gelohnt: Binnen kürzester Zeit bewarben sich zwanzig Personen für eine Lehrstelle, berichtet er.

Das große mediale Interesse haben Battisti und Gasser von der freunderlwirtschaft jedenfalls nicht erwartet. Dass die Ausbildung so emotional diskutiert wird, können sie nicht nachvollziehen: „Für uns ist sie ein logischer und wichtiger Schritt hin zu einer vielfältigeren, hochwertigen vegetarischen und veganen Gastronomieszene. Uns geht es darum, gutes pflanzliches Essen einer breiten Bevölkerung zugänglich zu machen.“ Die vegetarisch-vegane Lehre leistet einen wichtigen Beitrag dazu.



Im charmanten Wiener Servitenviertel werden von der freunderlwirtschaft ausschließlich vegane und vegetarische Speisen serviert.

UNSERE EVENTS

HERZLICH WILLKOMMEN BEI DEN VEGANEN VERANSTALTUNGEN DES JAHRES!

UNSERE EVENTS SIND LEBENDIGE SCHNITTSTELLEN FÜR ALLE, DIE SICH FÜR GENUSS UND NEUE PERSPEKTIVEN BEGEISTERN: WIR FEIERN DIE VIELFALT DER PFLANZLICHEN LEBENSWEISE GEMEINSAM, BAUEN BERÜHRUNGSÄNGSTE AB UND LADEN HERZLICH ZUM MITMACHEN EIN.

VEGAN PLANET: EIN HIGHLIGHT IM RÜCKBLICK



Am 15. und 16. November 2025 verwandelte sich das MAK bereits zum 11. Mal in einen lebendigen Treffpunkt für bewussten Genuss und nachhaltigen Lifestyle. Zu unseren geschätzten Gäst:innen durften wir auch die grüne Parteichefin Leonore Gewessler zählen.

Zwei Tage lang wurde gemeinsam entdeckt, gelacht und diskutiert. Unsere Veranstaltungen sind mittlerweile Fixsterne der Wiener Eventszene!

WIENER VEGAN BALL: ALLES WALZER



Am 11. April 2026 eröffnet Obmann Felix Hnat feierlich den glanzvollen Wiener Vegan Ball im Hilton Vienna Park und gibt damit den Startschuss für einen legendär-glamourösen Abend mit schwungvoller Musik, stilvollem Ambiente und kulinarischem Hochgenuss.

ZEITLOS TOP INFORMIERT MIT UNSEREN ONLINE-TALKS

Unsere kostenlosen Online-Talks bringen Wissen, Austausch und vegane Vielfalt direkt nach Hause. Expert:innen sprechen über Gesundheit, Umwelt und Tierschutz, live mit Q&A, meist auch als praktische Nachschau verfügbar. So ist es ganz einfach, informiert und inspiriert zu bleiben – unkompliziert und für alle zugänglich. Die Programm-Vorschau 2026 sowie die Aufzeichnungen bereits vergangener Talks finden sich unter: vegan.at/online-talks.

SAVE THE DATE

08.–09.05.2026:

VEGANMANIA GRAZ

Feiert den Plant-based Lifestyle mit uns – auch in Graz! Dieses Jahr erstmals am Hauptplatz und so groß wie nie zuvor! veganmania.at

04.–07.06.2026:

VEGANMANIA MUSEUMSQUARTIER

Erlebt lebendige Wiener City-Atmosphäre: Die Veganmania auf dem MQ-Vorplatz ist mittlerweile das größte vegane Streetfoodfest Europas und begeistert jedes Jahr zehntausende Besucher:innen aus nah und fern. veganmania.at

18.–20.09.2026:

VEGANMANIA DONAUINSEL

Freut euch auf Musik, Bühnenprogramm, Hängematten und Streetfood de luxe! Die Veganmania Donauinsel begeistert mit der neuen Location – Höhe Georg-Danzer-Steg – aufgrund der perfekten Verbindung aus großartiger Festival-Atmosphäre und verlockender Nähe zum Wasser. veganmania.at

04.10.2026:

TIERSCHUTZLAUF

Lauft mit: Ob Profi, Promi oder engagierte Amateur:in jeden Alters – Spaß, Freude und Spitzenleistungen gehen beim Tierschutzlauf auf der Prater Hauptallee Hand in Hand. Tipp: Auch der Start als Firmen- oder Freund:innen-Team ist gerne möglich! tierschutzlauf.at

21.–22.11.2026:

VEGAN PLANET

Für diesen Fixstern der Wiener Messe- und Vegan-Events haben wir uns dieses Jahr etwas ganz Besonderes überlegt. Kommt ins MAK und lasst euch überraschen! vegan-planet.at



DETAILS ZU ALLEN EVENTS: [VEGAN.AT/EVENTS-2026](https://vegan.at/events-2026)

MACHEN SIE MIT!

→ JA, ICH MÖCHTE ALS HELFER:IN DABEI SEIN!

Wir freuen uns über jede helfende Hand! Schreiben Sie uns an events@vegan.at und wir setzen uns mit Ihnen in Verbindung. Danke!

→ JA, ICH MÖCHTE ALS AUSSTELLER:IN TEILNEHMEN!

Wir freuen uns sehr! Unter vegan.at/events26-aussteller-innen finden sich alle Informationen und Anmeldeformulare.

GROßES JUBILÄUM

30 JAHRE INTERNATIONALES V-LABEL



Die Produkte der Migros-Eigenmarke Cornatur waren 1996 unter den ersten V-Label-Zertifizierungen

© Swissveg

V-Label-Gründer Renato Pichler präsentierte das Gütesiegel beim 7. Kongress der European Vegetarian Union 1999



© Swissveg



Um eine bessere Unterscheidung von veganen und vegetarischen Produkten zu gewährleisten, wurde das V-Label 2023 umgestaltet

2024 trugen unglaubliche 70.000 Produkte von 4.800 Marken das V-Label



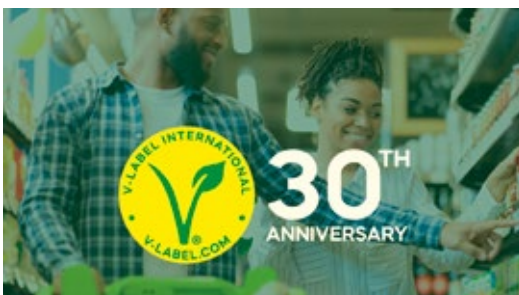
© V-Label GmbH



Vertreter:innen der Partnerorganisationen von fünf Kontinenten beim V-Label-Meeting in Wien 2025

© V-Label GmbH

2026 feiern wir 30 Jahre internationales V-Label!



© V-Label GmbH

Drei Jahrzehnte V-Label! Das Gütesiegel wurde 1996 in der Schweiz gegründet, hat sich weltweit einen Namen gemacht und ist für viele Konsument:innen inzwischen ein zentraler Orientierungspunkt beim Einkauf.

Das V-Label ist ein echtes Gemeinschaftsprojekt: International gibt es zahlreiche Veggie-Organisationen, die das Siegel in ihrem jeweiligen Land verleihen. In Österreich wird es seit 2002 von der Veganen Gesellschaft vergeben – aktuell halten über 11.000 Produkte aus Österreich ein gültiges Zertifikat. Die Produktpalette ist dabei längst nicht mehr auf Lebensmittel beschränkt; auch Kosmetika, Reinigungsmittel und Textilien bis hin zu ganzen Gastronomiebetrieben tragen das markante Logo.

DARUM IST DAS V-LABEL SO WICHTIG

In erster Linie geht es um eine schnelle Orientierungshilfe beim Einkauf. Anhand des gelb-grünen Logos – vegetarische Produkte werden mit einer invertierten Version gekennzeichnet – lässt sich in Sekunden erkennen, ob ein Produkt vegan bzw. vegetarisch ist.

Doch das V-Label kann viel mehr als das: Als Gütesiegel ist ein großer Teil des Zertifizierungsvorgangs der Überprüfung aller Inhaltsstoffe gewidmet. Hersteller:innen müssen sämtliche Inhaltsstoffe bekanntgeben, die sorgfältig geprüft werden – auch nicht deklarationspflichtige Bestandteile sowie Verarbeitungshilfsstoffe. So wird sichergestellt, dass keine versteckten tierischen Stoffe enthalten sind. Außerdem prüft das V-Label-Team ganz genau, ob das Endprodukt oder dafür entwickelte Inhaltsstoffe ohne Tierversuche hergestellt wurden.

ZUKUNFT UND AUSBLICK

Wie bereits erwähnt wurde, stehen nicht nur Lebensmittel im Fokus des V-Labels. Der sogenannte Non-food-Bereich ist heute ein wichtiger Bestandteil der Zertifizierungsarbeit. Genau hier wird das V-Label in den nächsten Jahren noch wichtiger: Gerade in diesem Bereich fehlt es Konsument:innen häufig an Transparenz, da tierische Inhaltsstoffe nicht immer klar gekennzeichnet sind.

Ein Beispiel dafür ist Waschmittel. Laut V-Label-Experte Johannes Gilli ist die Deklarationspflicht hier deutlich weniger umfangreich als bei Lebensmitteln – dennoch kommen oft tierische Rohstoffe zum Einsatz. Insgesamt soll das V-Label dazu beitragen, den Konsum von tierischen Produkten zu reduzieren, indem Unternehmen ein weltweit leicht erkennbares Label zur Verfügung gestellt, Konsument:innen mehr Transparenz geboten und die Vernetzung internationaler Veggie-Organisationen weiter vorangetrieben wird.

Mehr zum Jubiläum:
vegan.at/30-jahre-v-label

V-LABEL-NEUHEITEN



ANSTOßEN OHNE KOMPROMISSE ALKOHOLFREIE URBAN DRINKS VON HÖLLINGER

Ob beim Zusammenkommen nach der Arbeit, im Freundeskreis oder in der Familie – auch alkoholfrei lässt es sich auf die guten Zeiten anstoßen! Mit den neuen Urban Drinks Limoncello Spritz und Berry Royale Spritz bietet Höllinger Genuss auf Augenhöhe mit alkoholischen Getränken – ready to drink! Angelehnt an die beiden Cocktailsirup-Sorten und mit Kohlensäure versetzt, sind dies zwei Antworten auf die alkoholischen Pendants. Ohne auf etwas verzichten zu müssen! Abgefüllt in 330-ml-Glasflaschen und garantiert pflanzlich sind die zwei neuen Sorten exklusiv im Online-Shop von Höllinger und in ausgewählten Gastronomiebetrieben verfügbar.

SCHALK MÜHLE BIO-PROTEINE FÜR DAS NEXT LEVEL

Die Schalk Mühle aus der Südoststeiermark war lang vor allem für Kernöl bekannt. In den letzten Jahren hat der Betrieb sein Sortiment erweitert und liefert nun alles, was sich aus Kernen, Saaten oder Nüssen herstellen lässt. Das neue Proteinpulver passt perfekt in dieses Gesamtkonzept. Auf Basis von hochwertigen pflanzlichen Proteinquellen aus Sonnenblume, Kürbis und Ackerbohne bietet der traditionsreiche Familienbetrieb fünf Sorten an: Amino Power, Tropical Treasure, Golden Glow, Strawberry Star und Choco Charme. Zum Einsatz kommen ausschließlich Bio-Zutaten, ganz ohne künstliche Aromen und Zuckerzusatz. Die Produkte sind im Online-Shop der Schalk Mühle erhältlich.



HEJRINGS UND SHRIMPZ NEUE VISCHSALATE BEI BILLA

Die neuen Hejrings-Salate der Eigenmarke BILLA immer gut erweitern das pflanzliche Angebot im Feinkostregal. Erhältlich in den Variationen „Klassik“ – Apfel, Gurke und Sellerie – sowie „Rote Rübe“ erinnern die Salate in Geschmack und Konsistenz an Fisch. Dies ist eine bewusste Entscheidung, weil vor allem Flexitarier:innen angesprochen werden sollen. So sind die neuen Produkte strategisch dort angesiedelt, wo wir es am wenigsten erwarten würden: direkt neben ihren tierischen Pendants. Ergänzt wird das neue fischfreie Sortiment durch den exotischen Shrimpz-Salat auf Algenbasis mit Spicy-Mango-Marinade. Die neuen Vischsalate können bei BILLA und BILLA PLUS gekauft werden.



ALLES AUF EINEN KLICK

GESUNDHEITSINFOS, NEWS & REZEPTE



Auf unserer Website finden sich viele spannende Artikel zu Wissensthemen, gesunder Ernährung und unserer Arbeit, alles rund um unsere Events und Online-Vorträge sowie Informationen, wie die Vegane Gesellschaft unterstützt werden kann.

vegan.at



In unserer Übersicht „Wichtige Listen für das vegane Leben“ sind unzählige Artikel verlinkt – von vegan-freundlichen Ärzt:innen über Brunch- und Fine-Dining-Empfehlungen bis zu vegan heiraten oder Urlaubstipps.

vegan.at/listen



Sie möchten immer am neuesten Stand bleiben und regelmäßige Updates zu unserer Arbeit erhalten? Melden Sie sich für unseren Newsletter an und bekommen Sie unsere digitale Rezeptbroschüre „Österreich isst vegan“ kostenlos.

vegan.at/newsletter-bestellen



Unsere Restaurantdatenbank umfasst aktuell fast 700 Einträge von veganen und vegan-freundlichen Restaurants, Cafés und sonstigen Lokalen und bietet schnelle Orientierung, wenn veganes Essen gefragt ist.

vegan.at/restaurants



Auf unserem Social-Media-Kanal teilen wir regelmäßig Updates und Wissenswertes rund um das vegane Leben – und manchmal auch Einblicke in unseren Arbeitsalltag. Folgen Sie uns auf Instagram!

instagram.com/vegane_gesellschaft



Wer lieber selbst kocht, findet in unserer Rezeptsammlung fast 1.000 köstliche Rezepte: Von traditioneller Hausmannskost über die Küchen der Welt bis zu süßen Köstlichkeiten bleibt kein Wunsch offen.

vegan.at/rezepte



Unsere Online-Vorträge stehen allen Interessierten kostenlos und nach kurzer Anmeldung zur Verfügung. Namhafte Expert:innen sprechen über Gesundheit, Umwelt, Sport und wichtige gesellschaftliche Themen.

vegan.at/online-talks



Über unsere Website können Sie Infomaterialien wie Flyer, Broschüren und Poster, Rezeptkarten sowie unsere beliebten Sticker kostenlos bestellen. Einzelne Magazinausgaben können ebenfalls angefragt werden.

vegan.at/infomaterial-bestellen

EINE UNTERSTÜTZERIN STELLT SICH VOR



NAME: Nicole Bilek

ALTER: 34 Jahre

AUSBILDUNG/BERUF: UX-Designer und Co-Founder von Love Mornings

MEINE FREIZEIT VERBRINGE ICH AM LIEBSTEN MIT:

Einem guten Krimi in der einen Hand, einer Tasse Kaffee in der anderen und einer Katze (gerne auch mehreren) auf dem Schoß.

LIEBLINGSESSEN:

Pizza Marinara

VEGAN SEIT: 2012

WAS MICH ZUR PFLANZLICHEN ERNÄHRUNG GEFÜHRT HAT:

Das Buch „Peace Food“ von Rüdiger Dahlke, das mir meine (mittlerweile) Schwiegermutter zum Lesen gegeben hat. Danach ergab Nicht-Vegan-Sein einfach keinen Sinn mehr für mich.

UNTERSTÜTZERIN SEIT: Juni 2021

WAS MICH AN DER VEGANEN GESELLSCHAFT BEGEISTERT:

Eure Aufklärungsarbeit und dass ihr Interessierten den Einstieg ins vegane Leben einfacher macht. <3

LIEBLINGSPROJEKT DER VEGANEN GESELLSCHAFT:

Das V-Label, weil es uns dabei hilft, keine tierischen Fehlkäufe zu tätigen und die Tierindustrie nicht unabsichtlich zu unterstützen.

ES IST NIE ZU SPÄT!

80-JÄHRIGE ERÖFFNET VEGANES RESTAURANT



Das Team des Grünen Ecks: Inhaberin Margit Frey, Service-mitarbeiter Reinhold Frey, Marketing-Expertin Merle-Marie Forstmann und Souschef Luz Aurora Palacios (v. l.)



Chefin Margit Frey beim Vorbereiten der Gerichte

Margit Frey lebt seit über 40 Jahren vegan. Lange Zeit war sie selbst in der Gastronomie tätig, daher kennt sie

die Abläufe und auch den alltäglichen Stress, der damit einhergeht. Mit über 80 Jahren wagte sie dennoch einen mutigen Schritt und eröffnete im Sommer 2025 das erste vegane Restaurant in Kaiserslautern im deutschen Bundesland Rheinland-Pfalz.

Das vegane Essen „Im grünen Eck“ wird von der Betreibenden selbst gekocht; Hilfe erhält Margit Frey von ihrer Tochter, ihrem Ehemann sowie einigen wenigen Angestellten. Burger-Pattys, Mayonnaise oder Limonade – hier wird das meiste von Hand gemacht. Das Menü wird im Vorhinein über die sozialen Medien angekündigt. Der Fokus liegt dabei

stets auf einfacher und gesunder Küche, die aber dennoch abwechslungsreich und kreativ bleibt. Geöffnet ist fünf Tage die Woche.

Warum tut sich ein 80-jähriger Mensch das alles an? Laut Margit Freys Angaben war ihr der Ruhestand zu langweilig und sie brauchte eine fordernde Aufgabe, um fit zu bleiben. Übrigens ist das nicht die erste Unternehmung der Seniorin: Mit 70 eröffnete sie das immer noch gut besuchte vegane Café „Ich Bin So Frey“ in Landau, knappe 60 Kilometer von Kaiserslautern entfernt.

Website: gruen-eck.de



Shop der Veganen Gesellschaft

Bio, fair und nachhaltig



Als Unterstützer:in der Veganen Gesellschaft erhältst du mit der V-Card 10 % Rabatt (ausgenommen Bücher).

shop.vegan.at

Gratis Sticker!



Zum Shop



Kreuzwörter auf Seite 36 lösen und ein Kinderbuch gewinnen!



LEANDRA HELLER
**DAS EINFACHSTE
HIGH-PROTEIN-KOCHBUCH
ALLER ZEITEN**
TRIAS, 2025
128 SEITEN, 19,00 €
ISBN 978-3-432-12062-1

Das einfachste **HIGH-PROTEIN- KOCHBUCH** aller Zeiten

PROTEINREICHE LEBENSMITTEL SIND EIN ZENTRALER BESTANDTEIL EINER GESUNDEN ERNÄHRUNG – LEANDRA HELLER ERKLÄRT IN DIESEM BUCH ALLES, WAS MAN ÜBER PFLANZLICHES EIWEIFß WISSEN MUSS, UND LIEFERT 50 REZEPTE FÜR DEN ALLTAG, DIE AUS MAXIMAL SECHS ZUTATEN BESTEHEN UND IN WENIGEN MINUTEN ZUBEREITET SIND.

WEIßE-BOHNEN-HUMMUS



16 PORTIONEN
ZUBEREITUNGSZEIT: 5 MINUTEN

320 g weiße Bohnen (gekocht)
50 g Tahin
6 EL Zitronensaft
1 Knoblauchzehe
¼ TL Kreuzkümmel
4 Eiswürfel

Alle Zutaten mit 30 g Öl, Salz und Pfeffer glatt pürieren. Mit Salz, Pfeffer und zusätzlichem Zitronensaft abschmecken.

Der fettige Aufstrich ist ca. 3-5 Tage im Kühlschrank haltbar.

Tipp: Mit Balsamico garnieren.

Nährwerte (16 Portionen):

864 kcal
32 g Protein
64 g Fett
48 g Kohlenhydrate

**MEHR
REZEPTE UNTER
VEGAN.AT/REZEPTE**



CREMIGE CHAMPIGNON-PASTA



2 PORTIONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 25 MINUTEN

200 g Vollkornpasta
500 g Champignons
1 Zwiebel

50 g Mandelmus
40 g Hefeflocken
Frische Petersilie

Pasta kochen. Champignons vierteln, in Öl anbraten. Zwiebel fein schneiden, dazugeben. 5–8 Minuten sanft dünsten. Würzen.

Mandelmus mit Hefeflocken, Salz, Pfeffer, 200 ml Pastawasser glatt pürieren und zu den Pilzen geben. Kurz eindicken lassen. Mit der Pasta vermengen. Mit Petersilie servieren.

Nährwerte (1 Portion):

635 kcal

30 g Protein

14 g Fett

106 g Kohlenhydrate



100 g Mandelmus
enthält fast 300 mg Calcium,
das für den Aufbau von Knochen
und Zähnen wichtig ist.

© D. Sonntag/Theme

BLITZSCHNELLES PFANNEN-GRANOLA



4 PORTIONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN

100 g Mandeln
100 g Haferflocken
40 g helle Sojacrispies
40 g Ahornsirup
20 g Kokosöl
1 TL Zimt

50 g Mandeln hacken. Mit ganzen Mandeln, Haferflocken, Sojacrispies, Ahornsirup und Kokosöl vermischen. In einer Pfanne ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze rösten. Immer wieder rühren. Zimt 1–2 Minuten mitrösten. Abkühlen lassen. Optional etwas salzen. Mit 300 g Joghurt pro Portion und Obst servieren.

Nährwerte (1 Portion):

500 kcal

30 g Protein

26 g Fett

40 g Kohlenhydrate



© D. Sonntag/Theme

URLAUB MIT DEM RAD

VEGAN UND
NACHHALTIG

REISEN MIT DEM FAHRRAD SIND
NICHT NUR GESUND, SONDERN
AUCH KLIMAFREUNDLICH UND
RESSOURCENSCHONEND –
ALSO EIN IDEALES MATCH MIT
PFLANZLICHER ERNÄHRUNG!



Tipp: Ein empfehlenswertes
Recherche-Tool für gute Einkehr-
möglichkeiten in Restaurants
und Cafés ist die VEGAN.AT-
Restaurantdatenbank!
vegan.at/restaurants

TOUR PLANEN: VORFREUDE ZELEBRIEREN

Die Eckpfeiler einer guten Tourenplanung sind immer gleich: Sich mit Tools wie Komoot, Bikemap und Outdooractive vertraut machen, Destination, Dauer, Etappenlängen, Zwischenstopps und Übernachtungsmöglichkeiten planen, Fahrrad und Ausrüstung checken, smart packen sowie Proviant und Wasserversorgung optimieren. Die Einkehr-, Einkaufs- und Übernachtungsmöglichkeiten sollten bei einer veganen Tour allerdings besonders sorgfältig geplant werden.

ÜBERNACHTEN: ENTSPANNT REGENERIEREN

Frisches Obst, warmes Brot, duftender Kaffee – ein morgendlicher Energieschub macht fit für den neuen Tag und die nächste Etappe. Unterkünfte, in denen vegane Frühstücksoptionen Standard sind, gibt es noch nicht überall. Daher ist hier Vorabrecherche gefragt. Hilfreiche Tools sind die VEGAN.AT-Hotelliste (vegan.at/vegane-hotels-oesterreich) und die Plattform VeganWelcome (vegan-welcome.com). Tipp: Auch bei nicht gelisteten Hotels lohnt es sich nachzufragen, viele sind flexibler als vermutet!

EINKEHREN: NEUE KRAFT SCHÖPFEN

Ein Ort zum Ankommen, eine Sattelpause, den Rücken aufrichten, den Helm abnehmen, durchatmen, ein kühles Getränk und stärkende Nahrung: Mit diesem Bild vor Augen fällt jeder Kilometer leichter.

Sich bereits vorab über gute Einkehrmöglichkeiten in Restaurants und Cafés zu informieren, erhöht die Vorfreude und sorgt für entspannteres Radeln. Empfehlenswerte Recherche-Tools sind die VEGAN.AT-Restaurantdatenbank (vegan.at/restaurants) und HappyCow (happycow.net). Tipp: Auf Öffnungs- und Schließzeiten achten und die gefundenen Lokale gleich im Routenplanungstool abspeichern, um Adresse und Anfahrtswege direkt abrufbar zu haben.

Es hat sich bewährt, ein bis zwei sichere vegan-freundliche Spots pro Etappe zu markieren, Notfalloptionen (Bäckereien und Supermärkte) einzuplanen und immer auch veganen Basisproviant dabei zu haben.



» **EINFACHE, LEICHTE SNACKS WIE NÜSSE, TROCKENFRÜCHTE, PROTEINRIEGEL UND AUFSTRICHE SIND LEICHT ZU TRANSPORTIEREN UND VERSORGEN GUT MIT ENERGIE.**

PROVIANT UND SELBSTVERPFLEGUNG

Wer am Wegesrand pausiert und die mitgebrachte Wegzehrung plötzlich mehr als jeden Restaurantbesuch genießt, weiß: Das ist nicht Verzicht, das ist Freiheit. Der Proviant ist bei einer Radtour mehr als Nahrung, er bedeutet Selbstfürsorge, Sicherheit und Unabhängigkeit.

Einfache, leichte Snacks wie Nüsse, Trockenfrüchte, Proteinriegel und Aufstriche sind leicht zu transportieren und versorgen gut mit Energie. Obst, Gemüse und Gebäck können in kleinen Portionen frisch dazugekauft werden. Essenziell ist auch die ausreichende Versorgung mit Wasser.

Vegane Radreisende können sich in regulären Supermärkten sehr gut mit geeignetem Proviant versorgen. Wer besondere Wünsche und Ansprüche hat,



kann sich jedoch auch hier vorab informieren und beispielsweise Stopps in Bio- und Hofläden einplanen.

VEGAN-FREUNDLICHE ETAPPENPLANUNG

Gute Unterkünfte und passende Einkehrmöglichkeiten sind Leuchttürme entlang der Strecke – plötzlich richten sich die Etappen ganz selbstverständlich nach dem, was wartet: gutes Essen, ein ruhiges Zimmer, ein Ort zum Ankommen.

Bei aller Vorfreude auf entdeckte Ziele bleibt es entscheidend, die Etappen so zu wählen, dass sie sich gut anfühlen und machbar bleiben. Denn kluge Planung heißt auch, dem Unerwarteten Raum zu lassen: ein gedanklicher Plan B, etwas Spielraum im Kopf – und Verpflegung in der Tasche, falls Dinge anders als gedacht laufen.



© Alessia Kozlik/pexels

**IN DER PRAXIS:
ALPE-ADRIA-RADWEG**

Österreich bietet viele Regionen, in denen sich Radurlaub und vegane Ernährung wunderbar verbinden lassen. Besonders beliebt ist der Alpe-Adria-Radweg, weshalb wir uns auf dessen österreichischem Teil nach Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeiten umgesehen haben. Die klassischen Etappen von Salzburg über Bischofshofen, Bad Gastein und Mallnitz/Spittal an der Drau bis nach Villach können je nach Fitness und Lust flexibel an die recherchierten vegan-freundlichen Fundstücke angepasst werden.

Der Start in Salzburg gelingt genussvoll im GustaV oder Café Veronika und wer übernachten möchte, findet im Grünen Hotel Zur Post auch veganes Frühstück. Kurz danach lohnt sich ein Stopp im Namaste in Hallein; im nahegelegenen Bad Dürnbach gibt es im Kranzbichlhof gehobene Übernachtungsmöglich-

keiten. In Werfen versorgen Stiege No. 1 und die Burgschenke Hohenwerfen mit veganen Gerichten.

In Bischofshofen kann im Namaste India auf Nachfrage vegan gespeist werden; bei Übernachtungswunsch im Ort bitte mit Selbstverpflegung für das Frühstück rechnen. Wer jedoch weiter nach St. Johann im Pongau fährt, genießt vegane Gerichte im Restaurant Zerzer und bei Übernachtung das pflanzliche Verwöhnprogramm im Hotel Alpendorf (VEGAN.AT-Unterstützer:innen bekommen hier sogar V-Card-Rabatt).

Bad Hofgastein bietet im Kraut & Rüben vegane Speisen und als empfehlenswerte Unterkunft das Hotel Blü. In Bad Gastein stehen die gehobenen Hotels Miramonte und Waldhaus Rudolfshöhe zur Wahl. In Mallnitz wird das Café Liebermann mit komplett veganem Früh-

stück zum eigenen Etappenziel, in Spittal an der Drau lohnt ein Stopp im Juicy Lucy oder Zellot und in Feistritz an der Drau ist das rein vegane Vins Vegan ein Fixstern.

Am Ziel, also in Villach angekommen, warten das authentische Vietnam und das Café-Highlight Röstbar mit vielen vegan gekennzeichneten Optionen darauf, entdeckt zu werden. Für eine Übernachtung empfehlen wir – als krönenden Abschluss – die kurze Weiterfahrt zum Biohof Naturzeit am Faaker See mit komplett veganem Biofrühstücksangebot.

Dieses Tourenbeispiel zeigt: Wer pflanzlich plant, kommt genussvoll an. Wer jetzt noch über Zeit und Kraft verfügt, kann auch die Weiterfahrt bis Grado – dem eigentlichen Ziel des Alpe-Adria-Wegs – wagen: Unsere Planungstipps machen fit für ein genussliches Radeln bis ans Meer. Wir wünschen eine wunderbare Reise! vegan.at/radurlaub



**PETA
VEGAN
AWARD**
FASHION
2025

MODE IST MEHR ALS EIN TREND.
SIE IST DEIN IMPACT.

**NEW
WORLD
GUARDIANS**



vereint vegane, nachhaltige Mode-Brands auf einem gemeinsamen Marktplatz – mit dem Ziel, bewussten Konsum einfach und wirkungsvoll zu machen.

NewWorldGuardians.Store

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 Zusammenarbeit mit Politik und Supermärkten



Für die Gesundheit

durch Fortbildungen von Allgemeinmediziner:innen



Für den Genuss

durch Kooperationen mit Restaurants und die Ausbildung von Köch:innen



Hier geht's zur
Unterstützung:



vegan.at/magazin-unterstuetzung

Ihre Spende ist
steuerlich absetzbar!

Rechenspaß

Kommst du auf das richtige Ergebnis?

$$3 \text{ Fliegen} + 3 \text{ Fliegen} + 3 \text{ Fliegen} = 15$$

$$3 \text{ Fliegen} + 3 \text{ Ladybugs} + 3 \text{ Ladybugs} = 9$$

$$3 \text{ Fliegen} + 3 \text{ Ladybugs} + 3 \text{ Bienen} = 10$$

$$3 \text{ Bienen} + 3 \text{ Bienen} + 3 \text{ Ladybugs} = \square$$



Bunt wie der Regenbogen

Hoppla, was ist da passiert?
Male den Schmetterling aus und bringe seine Farbenpracht zurück!



1.		2.		3.		4.		5.		6.		7.		8.		9.	

Kreuzworträtsel

Finde die Antworten in diesem Magazin (Hilfestellung unten)!

- 1: Lieblingsgericht von Paul Unterleitner
- 2: beliebteste vegane Wurst beim Würstelstand
- 3: Wo wird mit Grasprotein experimentiert?
- 4: 1. Zutat im Granola-Rezept
- 5: Begriff, den die EU verbieten wollte
- 6: anderes Wort für Eiweiß
- 7: Vorname des vorgestellten Tempeh-Produzenten
- 8: Tier aus dem Buch „Du auch?“
- 9: Wie viele Jahre gibt es das V-Label schon?

Schick uns das Lösungswort bis **30.06.2026** über vegan.at/kinder-gewinnspiel und gewinne einen Gutschein für ein Kinderbuch deiner Wahl aus unserem Shop!

DIE SEITE FÜR KINDER



Endlich Frühling!

Im Frühling erwachen die Bienen aus ihrem Winterschlaf. Zum Glück blühen bereits einige Blumen! Hilf der Biene, alle Blumen zu finden, die auf dieser Seite versteckt sind. Wie viele kannst du entdecken?

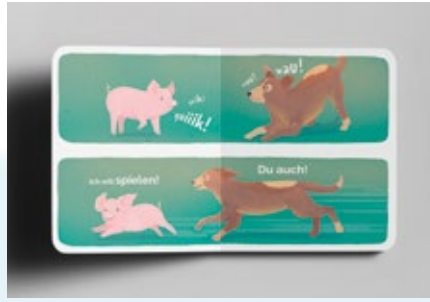
ALLE TIERE SIND GLEICH!



Mit ihrem Kinderbuch „Du auch?“ veranschaulicht Moïra Himmelsbach den Kleinsten, dass alle Lebewesen gleichermaßen wertvoll und liebenswert sind. Das Buch ist dabei nicht belehrend und schafft es, das Anliegen altersgerecht zu vermitteln.

» **ICH BIN BORSTIG, DU BIST WEICH. MACHT JA NICHTS! IM HERZEN SIND WIR ALLE GLEICH.**

Auf zwölf bunten Doppelseiten werden ein Schwein und ein Hund einander gegenübergestellt: Von körperlichen Merkmalen wie Rüssel oder Schnauze geht es über den Geruchssinn bis hin zu den unterschiedlichen Zähnen. Am Ende zeigt sich, dass beide, vom gemein-



samen Herumtoben und Spielen müde geworden, eine Pause brauchen.

Unter dem Motto „Ich bin borstig, du bist weich. Macht ja nichts! Im Herzen sind wir alle gleich.“ kann Kindern beim Vorlesen und Durchblättern schon im frühen Alter ein Verständnis für die Gemeinsamkeiten von sogenannten Haus- und Nutztieren vermittelt werden. Durch die leicht verständlichen Botschaften können sie spielerisch nachvollziehen, dass alle Tiere gleichwertige Lebewesen sind.

Das Buch ist mit Pappseiten ausgestattet und daher auch für Babys geeignet. Die ansprechenden Illustrationen in gedeckten Farben, von Anna Knopf liebevoll gestaltet, laden zum Entdecken der Tierfreundschaft ein. Mit dem V-Label zertifiziert und in unserem Shop erhältlich!



MOÏRA HIMMELSBACH & ANNA KNOPF

DU AUCH?

DER VEGANE KINDERBUCHVERLAG

2024, 26 SEITEN, 22,70 €

ISBN 978-3-9823851-3-6

1-3 JAHRE



**UNSER SHOP:
SHOP.VEGAN.AT**

VEVI VEGAN ROLLS & POTS

Das beliebte vietnamesische Restaurant Vevi hat neben mehreren Standorten nun auch einen Ableger mit neuem Konzept: Rolls & Pots. Wie der Name erahnen lässt, liegt der Fokus hier auf Sommerrollen und Co. sowie auf Hot Pots und Suppen. Unweit der U6-Station Thaliastraße gelegen, ist das Lokal sehr bequem mit den Öffentlichen zu erreichen. Wem der Standort bekannt vorkommt: Hier befand sich vor Kurzem das Lokal Vegan Junk Punk, was noch an den teils bunt gestrichenen Wänden erkennbar ist. Wir probierten ein gefülltes Baguette, einen Pho-Hot-Pot mit dem Namen Truong Sinh sowie zwei Desserts.

Das Essen im Rolls & Pots ist auf dem von Vevi gewohnt hohen Niveau, ausgiebig und einfach köstlich. Es wird viel frisches Gemüse verwendet und die



Fleischalternativen sind fabelhaft gewürzt. Trotz des Konzepts stehen auch weitere Hauptspeisen, Bowls und Pfannengerichte auf der Speisekarte, die dadurch überraschend umfangreich ist.

Die Preise sind mit 25-30 € pro Person – inklusive Getränk und Dessert – angemessen, da die Portionen sehr großzügig ausfallen. Durch die angebotenen Mittagsmenüs kann der Besuch aber auch deutlich günstiger ausfallen. Vevi Vegan



Rolls & Pots ist ein Traum für alle Fans der vietnamesischen Küche!

**VEVI VEGAN ROLLS & POTS
KAISERSTRASSE 121
1070 WIEN
DI-SO 11:00-22:00 UHR**



CAFÉ NAIV.



Das gemütliche Café Naiv hat im Februar 2023 eröffnet und liegt im Stadtteil Saggan, unweit von Innsbrucks historischem Zentrum.

Neben den klassischen Frühstücksoptionen umfasst das Angebot auch verschiedene Süßspeisen, Kuchen und Torten. Ab 12 Uhr gibt es außerdem Mittagsgерichte, etwa diverse Bagel, Burritos und Wraps.

Wir haben die pikanten Waffeln mit Rührtofu und das gefüllte Omelette probiert und waren restlos begeistert. Aber auch die süße Seite der Frühstückskarte enttäuscht nicht: Von Pancakes bis Porridge finden sich alle Klassiker. Natürlich gibt es auch diverse Kaffeevariationen, Matcha Latte, Tees, hausgemachte Limonaden und Smoothies.

Mit der liebevollen Einrichtung und dem aufmerksamen Personal lädt das Lokal zum Verweilen ein. Die Mitarbeiter:innen bereiten von den Croissants bis zu den Aufstrichen das meiste selbst zu und achten bei den Produkten auf Regionalität und Saisonalität.



Das Café ist zu 100 % vegan und die Frühstückskarte ist – bis auf das Brot – ebenfalls komplett glutenfrei. Auf Wunsch kann gegen glutenfreies Brot ausgetauscht werden. In der wärmeren Jahreshälfte kann der Kaffee auch an einem kleinen Tisch vor dem Lokal genossen werden.

CAFÉ NAIV.
BIENERSTRASSE 19
6020 INNSBRUCK
FR–MO 09:00–15:00 UHR

KF ERDE – DIE VEGANE MENSA IN GRAZ



Das café erde ist vielen bereits ein Begriff und aus dem Grazer Stadtbild längst nicht mehr wegzudenken. Aber haben Sie auch schon von KF erde gehört? Am zweiten Standort des beliebten veganen Restaurants wird bereits seit Oktober 2024 fleißig gekocht.

Direkt im ReSoWi-Gebäude der Karl-Franzens-Universität gelegen, ersetzt das KF erde die ursprüngliche Mensa – nun rein vegan, versteht sich! Die neue Mensa ist geräumig und durch die großen Fenster stets hell und einladend.

Zur Auswahl stehen täglich zwei frisch gekochte Menüs, die abwechslungsreich

und nahrhaft sind. Neben deftiger bürgerlicher Küche wie Geschnitzeltem, Medaillons in Bratensauce oder Schnitzel werden auch immer Currys, Dal, Paneer oder Eintöpfe angeboten. Eine große Salatbar sowie eine Vitrine mit Desserts ergänzen das Angebot. Nach der Bestellung wird das Essen selbst abgeholt oder auch zum Mitnehmen eingepackt.

Bei unserem Besuch gab es Kürbis-Lasagne und Malai-Kofta mit Curry – beide Gerichte schmeckten hervorragend, die Portionen waren großzügig und machten satt. Zu zweit zahlten wir (inklusive Tiramisu) etwa 25 € – ein fairer Preis!

Mit dem Mensastempel der ÖH erhalten Studierende außerdem Vergünstigungen. Das KF erde ist nicht nur eine Bereicherung für Graz, sondern auch ein Vorbild für die Mensa der Zukunft!

KF ERDE
UNIVERSITÄTSTRASSE 15
(IM RESOWI)
8010 GRAZ
MO–FR 08:00–14:30 UHR



MEHR RESTAURANTS UNTER
VEGAN.AT/RESTAURANTS

DIE SEITE FÜR JUNGE MENSCHEN

BÜCHER ENTDECKEN & MITMACHEN

DANN KANNST DU NICHT MEHR WEGSEHEN

FESSELNDER ROMAN ÜBER EINE ENGAGIERTE TIERSCHÜTZERIN

Dieser Coming-of-Age-Roman geht unter die Haut: Mit viel Empathie und Feingefühl erzählt er davon, wie erschütternd es ist, sich mit dem alltäglichen, verdrängten Tierleid auseinanderzusetzen. Gleichzeitig macht er deutlich, wie wichtig es ist, dabei auf die eigene mentale Gesundheit zu achten, um nicht an dem Leid in der Welt zu zerbrechen.

Im Mittelpunkt steht die 16-jährige Jella, die erst durch die Begegnung mit der engagierten Linn damit beginnt, genauer hinzusehen. Was als vorsichtiger Einstieg in den Tierrechtsaktivismus beginnt, wird schnell zu etwas, das Jellas ganzes Leben bestimmt: Der Wunsch, etwas zu verändern und andere wachzurütteln, treibt sie immer weiter.

Das Buch lädt dazu ein, mitzudenken, mitzufühlen und sich mit Fragen nach Engagement, Selbstwirksamkeit und persönlichen Grenzen auseinanderzusetzen. Ein Roman, der die Augen öffnet und Mut macht, bewusst hinzusehen, ohne sich selbst dabei zu verlieren. Klare Leseempfehlung!



JANA FUHRMANN
DANN KANNST DU NICHT MEHR WEGSEHEN

AB 14 JAHREN
THIENEMANN-ESSLINGER, 2025
304 SEITEN, 16,00 €
ISBN 978-3-522-20311-1

TIERE WOLLEN LEBEN

WARUM AUCH KÜHE RECHTE HABEN UND SCHNITZEL SCHLECHT FÜRS KLIMA SIND

Dieses Buch ermutigt dazu, sich selbst zu informieren, um eigene, kompetente Entscheidungen zu treffen. Es zeigt, was du ganz konkret für Tierrechte tun kannst und wie gut es sich anfühlt, Dinge zum Positiven zu verändern.

Die Autorin zeigt auf, was hinter den Kulissen der Tierindustrie passiert und wo überall Tiere „drinstecken“ – selbst in Produkten, bei denen man nie daran denken würde. Eingehend erklärt das übersichtlich strukturierte Buch auch, wie Menschen Tiere und deren Rechte ausblenden, warum Massentierhaltung unsichtbar gemachtes Leid bedeutet und weshalb Tiere rechtlich oft weniger geschützt sind, als wir glauben.

Diese Einblicke werden mit grundlegenden Gedanken zur Tierethik verbunden. Das Buch macht informativ und empathisch deutlich, warum es mehr als Tierschutz braucht und weshalb Veganismus nicht nur für Tiere, sondern auch für Klima und Umwelt die beste Entscheidung ist.



HILAL SEZGIN
TIERE WOLLEN LEBEN!

AB 12 JAHREN
FISCHER SAUERLÄNDER, 2022
272 SEITEN, 15,00 €
ISBN 978-3-7373-5974-0

WAS KANNST DU TUN? GET ACTIVE!

Du möchtest mithelfen, die positive Message des Veganismus zu teilen? Sei dabei:

- ➔ **VOR UNSEREN EVENTS:** Wir brauchen dich beim Verteilen von Flyern und Plakaten!
- ➔ **BEI UNSEREN EVENTS:** Wie wäre es z. B. damit, beim Eventauf- oder -abbau mitzuhelfen, zu fotografieren, den Kindertisch zu betreuen oder als Maskottchen gute Laune zu verbreiten?
- ➔ **BEI UNS IM BÜRO:** Wir haben immer wieder große Mengen an Briefen einzukuvertieren – gemeinsam macht das richtig Spaß!

➔ **Schreib uns gerne an info@vegan.at – wir freuen uns auf dich!**

SPAR 
veggie 

PFLANZLICHER GENUSS FÜR ALLE

SPAR Veggie vereint vegane und vegetarische Vielfalt unkompliziert im Alltag. Außergewöhnlich im Geschmack und beliebt bei allen, die bewussten Genuss lieben.

WE LOVE IT. WE LIVE IT.



Exklusiv erhältlich bei:



Engelthion-Anzeige

IMPRESSUM: VEGAN.AT NR. 45 1/2026 ■ MEDIENINHABERIN, HERAUSGEBERIN & VERLEGERIN: VEGANE GESELLSCHAFT ÖSTERREICH
 WURMBSTRASSE 42/4. OG, 1120 WIEN ■ TEL: +43 1 909 2 101 ■ WWW.VEGAN.AT ■ INFO@VEGAN.AT ■ ZVR-ZAHL: 208143224
 SPENDEN: IBAN: AT2360000009213538 BIC: BAWAATWW ■ CHEFREDAKTION: FELIX HNAT ■ INHALT: CHRISTIAN GIGLER,
 KATHARINA PETTER, SARAH PIVODA, PIA TRAUNER, MERCEDES ZACH ■ LAYOUT: ANDREAS STRATMANN ■ LEKTORAT: DALIBOR KNEŽEVIĆ,
 MERCEDES ZACH ■ ANZEIGENLEITUNG: MERCEDES ZACH ■ AUFLAGE: 20.000 ■ GEDRUCKT VON PRINT ALLIANCE HAV PRODUKTIONS GMBH,
 DRUCKHAUSSTRASSE 1, 2540 BAD VÖSLAU ■ IN ÖSTERREICH MIT VEGANEM PAPIER UND MINERALÖLFREIEN PFLANZLICHERN DRUCKFARBEN HERGESTELLT