

VEGINFO

NATÜRLICH. NACHHALTIG. LEBEN.

MIT DEM FAHRRAD DURCH DIE USA

Bei seiner Reise durch die USA, stellte die amerikanische Speisekarte Üse vor eine grosse Herausforderung.

«GRILLING WITHOUT KILLING»

«Grillieren ohne zu töten» lautet das Motto für die diesjährige Grillsaison. Machen Sie mit! Als Inspiration dienen die leckeren Grillrezepte vom Chnüppelwibbli.

Exklusiv:
Kolumne mit
Autor Marsili
Cronberg.

Tierische Produkte in Kosmetik:

«Ich möchte keine Überreste aus Schlachthäusern auf meiner Haut»

Ethisch
einkaufen

muso koroni
VEGAN. FAIR. ORGANIC.



**Mode. Schuhe.
Accessoires. Kosmetik.**

Veginfo0614

**5€ muso koroni
Gutschein***

- Vegane Fairtrade Fashion online seit 2008
- über 30 Ökomode Labels und weltweiter Versand
- exklusive Online-Angebote

[musokoroni](#) [musokoroni](#)

muso koroni, Josefstädter Straße 33, A-1080 Wien

*Gültig bis 31.08.2014, ab 30€ Warenwert im Store Wien oder Online-Store für alles außer Versandkosten oder Gutscheine. Nicht mit anderen Gutscheinen kombinierbar, keine Barauszahlung. Zum Einlösen den Gutscheincode online eingeben oder im Store Wien abgeben.

Online-Store:
www.muso-koroni.com



Mangel? Überfluss!

Leben wir im Mangel? Oder zumindest die, die kein Fleisch essen wollen?

Seit ich vegan lebe, treffe ich immer wieder auf besorgte Mitmenschen, die mich darauf aufmerksam machen, dass ich unter Mängeln leiden könnte. Eiweissmangel, Eisenmangel, Kalziummangel usw. soll ich bekommen, wenn ich nicht ab und zu ein Stück Fleisch (oder wenigstens Milchprodukte) konsumiere. Glücklicherweise nahmen diese Ängste meiner Mitmenschen in den letzten rund zwanzig Jahren ab.

Heute glauben viele, dass ich an Mangel an Genuss leide. Man könne doch ohne Fleisch, Käse etc. nicht schmackhaft essen. Man könne doch unmöglich vegan leben und dennoch gerne gut essen. Doch selbst dieses Vorurteil kommt durch die Vielzahl veganer Produkte ins Wanken. Selbst Schwarzwäldertorten oder vegane «Chicken-Nuggets» gibt es heute. Diese Produkte machen die vegane Ernährung nicht

gerade gesünder, doch gegenüber ihren «Originalen» sind sie dennoch besser, da sie vieles nicht enthalten, was in der üblichen Ernährung in zu grossen Mengen enthalten ist: tierische Fette (inkl. Cholesterin), tierische Hormone usw. Das Problem in der üblichen Ernährung ist nicht der Mangel an bestimmten Nährstoffen, sondern der Überfluss an Fetten, Eiweissen und Schadstoffen, die in tierischen Produkten in konzentrierter Form vorkommen.

Mir ist in all den Jahren nie ein Veganer begegnet, der wegen seiner Ernährungsform einen Eiweiss- oder Fettmangel bekommen hätte. Das Gegenteil ist bei der auf tierischen Produkten aufbauenden Ernährung jedoch schon fast die Normalität: ein Zuviel an Fett und Eiweiss. Durch die einseitige Fixierung auf mögliche Mängel (welche

die Nahrungsmittelindustrie mit teuren Produkten zu Geld machen kann), geht das grössere Problem des Überflusses praktisch vergessen. Deshalb wundert es nicht, dass auch in der Schweiz die Anzahl Personen mit krankhaftem Übergewicht ständig zunimmt.

Allerdings muss ich zugeben: Auch ich lebe im Überfluss. Gerade war ich im Garten und habe frische Maibeeren, Erdbeeren und Himbeeren gegessen. Schliesslich esse auch ich gerne. Und wenn es dann auch noch gesund ist, habe ich nichts dagegen einzuwenden. Das Wort Verzicht oder Mangel höre ich zwar immer wieder von anderen Menschen, mir selbst kommen diese Begriffe jedoch nicht in den Sinn, wenn ich an meine Ernährung denke.

Renato Pichler
Präsident, Swissveg

«Wir wünschen Ihnen einen erholsamen Sommer mit massenweise Sonnenschein, regelmässiger Abkühlung, leckerem Essen und spannender Lektüre.»
- Ihr Swissveg-Team -



Inhalt

Tierschutz

- 6 Tierische Produkte in Kosmetika
Worauf Sie beim Einkauf achten sollten.
- 11 Tierschützerprozess in Österreich

Menschen

- 12 Vegan durch die USA
Was Üse Junger auf seiner USA-Tour auf dem Bike erlebt und wie er sich vegan verköstigt.
- 37 Mitglieder-Porträt
Über Vera Gögele: «Wir haben alle das gleiche Ziel»

Gesundheit

- 16 Tödliche Infektionen
Immer mehr Antibiotika werden für den Menschen wirkungslos. Grund dafür ist die Nutztierhaltung.
- 24 Folsäure
Folsäure ist ein wichtiges Vitamin, das hauptsächlich über pflanzliche Lebensmittel zugeführt wird.
- 32 Fragen & Antworten
Dr. Froidevaux beantwortet Gesundheitsfragen.

Politik

- 18 Sentience Politics
Wie eine mutige Initiative die Politik aufrüttelt.

Psychologie

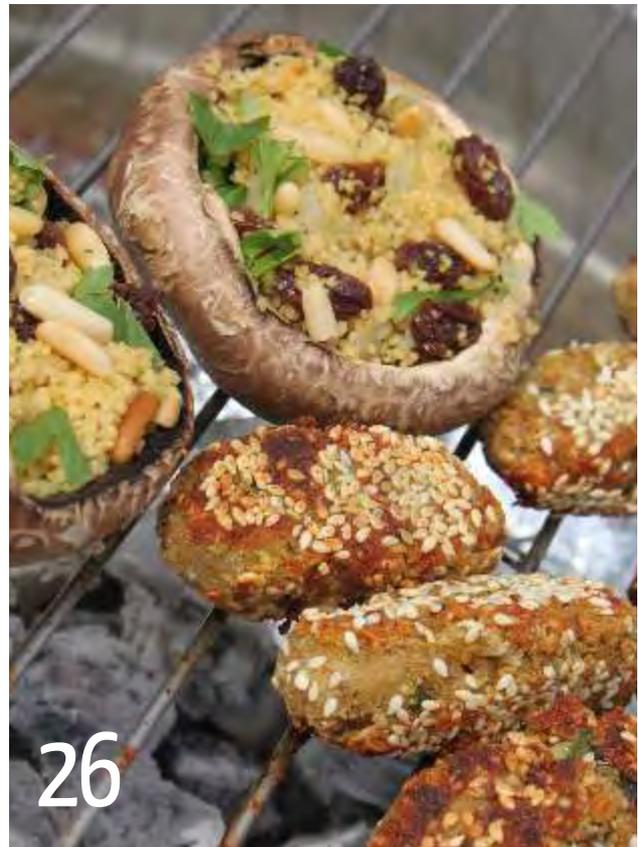
- 10 Gibt es immer mehr Vegetarier?
- 14 Den inneren Schweinehund überwinden
Wie Sie sich neue Gewohnheiten leicht aneignen.

Essen & Einkaufen

- 20 Winti Vegan
Wo Sie in Winterthur überall vegan essen und einkaufen können.
- 26 Eins, zwei, Grill
Rezepte für einen unvergesslichen Grillsommer.
- 34 Vlowers Frühstückscafé
- 38 Neue vegane Shops
- 39 V-Label-Produkte

Rubriken

- 22 Kolumne von Marsili Cronberg
- 30 Buchvorstellungen
- 35 Der Vorstand berichtet
- 35 Impressum
- 36 Terminkalender
- 40 Neustes Werbematerial





Was steckt in Kosmetik drin?

Bewusste Konsumenten sind es sich gewohnt, beim Einkauf von Lebensmitteln die Zutatenlisten zu studieren. Doch wie funktioniert das bei Kosmetikprodukten? Wer hier auf ethisch vertretbare Varianten zurückgreifen möchte, hat es nicht leicht.

Tierische Bestandteile in Kosmetikprodukten

Schlachtnebenprodukte werden nicht nur gerne in Lebensmitteln entsorgt, sondern finden auch in Kosmetikprodukten einen neuen Verwendungszweck. Das Problem: Diese tierischen Bestandteile sind für den Laien beim

Lesen der Zusammensetzung kaum erkennbar. Um Kunden nicht abzuschrecken, vermeiden die Hersteller eindeutige Angaben wie beispielsweise «hydrolyzed animal protein» und verwenden stattdessen «hydrolyzed **collagen**». Das ist einfach für die Firmen, aber frustrierend für den Konsumenten, der als Laie mit den Fachausdrücken oftmals überfordert und dadurch verunsichert ist. Claudia Rindler ist

Inhaberin der Seifen Oper in Winterthur. In ihrem Laden werden nur vegane Kosmetikprodukte verkauft, die sie auch selber herstellt. Als gelernte Maskenbildnerin weiss sie darüber Bescheid, welche tierischen Inhaltsstoffe für Kosmetikprodukte verwendet werden. «Kollagen ist der Hauptgrundstoff für die Herstellung von Gelatine. Heute finden Kollagenprodukte in der Kosmetik in Form von Cremes Verwendung,

wo sie hauptsächlich zur Minderung von Hautalterung dienen. Das hierfür genutzte Kollagen wird meist aus Schweinehaut extrahiert, aber auch Quallen kann man zur Kollagengewinnung nutzen.»

Weitere tierische Produkte

Weitere tierische Bestandteile, die in Kosmetikprodukten vorkommen können, sind **Amino- und Fettsäuren**, welche aus Zellgewebe gewonnen werden. Meistens tauchen sie als Amino Acid und Fatty Acid in den Inhaltsstoffen auf.

Eine andere versteckte Bezeichnung für Fettsäuren, die tierischen Ursprungs sein können, ist **Linolsäure** (Linoleic Acid). Hinter der Bezeichnung **Stearinsäure** (Stearic Acid) steckt eine Fettsäure, die fast ausschliesslich aus Schweinemägen gewonnen wird. **Cysteine**, welche unter anderem aus Hörnern, Haaren und Borsten gewonnen werden, sind häufig verwendete Aminosäuren in Kosmetikprodukten. Doch nicht nur Amino- und Fettsäuren mischt die Kosmetikindustrie in die Cremes und Lotionen. Hinter **Amniotic Fluid** verbirgt sich Plazentawasser, welches normalerweise den Fötus in der Plazenta umgibt. Auf diese Weise wird die Plazenta von trächtigen Schlachttieren verwertet.

Warum?

Warum verwenden die Kosmetikhersteller solche unappetitlichen Inhaltsstoffe? Wirken diese vielleicht besser als pflanzliche Alternativen? Claudia Rindler verneint: «Tierische Produkte werden nicht verwendet, weil sie besser sind als

Inhaltsstoffe pflanzlicher oder synthetischer Herkunft, sondern eher, weil sie generell billiger sind. Schlachthäuser verkaufen sogenannte «Nebenprodukte», die aus den jährlich Milliarden ermordeter Tiere hergestellt werden.»

Naturkosmetik

Wer auf undurchsichtige Inhaltsstoffe verzichten möchte, findet rasch den Weg zur Naturkosmetik. Doch diese ist, auch wenn oftmals hautfreundlichere Substanzen verwendet werden, nicht automatisch frei von tierischen Produkten. Häufig werden gerade in naturnahen Unternehmen Bestandteile verwendet, die ein natürliches Image versprechen. Wie zum Beispiel **Gelée Royale**. Dabei handelt es sich um ein ganz besonderes Sekret, mit dem speziell die Bienenkönigin und ihre Larven genährt werden. Um den Futterstoff isolieren zu können, müssen deshalb nicht nur die Königin, sondern auch alle Königinnenlarven entfernt werden. Das Entfernen der Königin bedeutet für das Bienenvolk eine extreme Stresssituation und einen massiven Eingriff in das Gleichgewicht des Volkes, aber nur auf diese Weise können die Ammenbienen dazu gebracht werden, mehr von dem besonderen Sekret für die Kosmetikindustrie zu produzieren.

Auch **Bienenwachs (Cera Alba)**, das von den Bienen zum Bau der Waben genutzt wird, und **Lanolin** (Wollfett), das Sekret aus den Talgdrüsen von Schafen, das aus der geschorenen Wolle der Tiere gewonnen wird, wie auch **Milchpulver** (für cremige Seifen oder Bäder) sind tierische Bestandteile, die in der konventionellen und in der Naturkosmetik gleichermaßen eingesetzt werden

Alternativen

Die Inhaberin der Seifen Oper ist für ihre Produkte ständig auf der Suche nach geeigneten pflanzlichen Alternativen. Sie setzt dabei auf rein natürliche Rohstoffe, die auch in der Lebensmittelindustrie verwendet werden. Ganz nach dem Motto «Was nicht in meinen Magen kommt, das kommt auch nicht auf mein Gesicht.» Claudia betont: «Ich möchte keine Überreste aus Schlachthäusern in meinen Cremes haben. Geschweige denn auf meiner Haut.»

Anstelle von Milchpulver verwendet sie deshalb rein pflanzliches Kokosnussmilchpulver; für feine Düfte sorgen echte Vanille und Kräuter in Verbindung mit Ölen. «Man kann für nahezu alle Probleme ein Öl herstellen, wenn man sich ein wenig mit Kräutern auskennt.» Auch gegen Hautalterung ist ein Kraut gewachsen. Frauenmantel oder Rooibos haben dieselbe Wirkung wie gewisse chemische Bestandteile, die Anti-Aging-Cremes zugesetzt werden.

Was ist mit Tierversuchen?

Im Umgang mit Kosmetik legen bewusste Konsumenten auch Wert darauf, dass diese frei von Tierversuchen sind. Zwar sind Tierversuche für Kosmetikprodukte seit 2013 EU-weit verboten, in der Schweiz fehlt bis heute allerdings ein solches Verbot. Swissveg hat Andreas Item, Präsident der Aktionsgemeinschaft Schweizer Tierversuchgegner (AGSTG), befragt, ob die Schweiz denn nun eine Art Insel für Tierversuche sei. «Wir hatten uns jahrelang für ein gesetzliches Verbot von Tierversuchen für Kosmetik eingesetzt.



«Ich liebe Tiere, und meine Liebe zu Tieren hört nicht bei meinen Haustieren auf. Darum versuche ich alles, damit Tiere so wenig Gewalt wie möglich durch uns erleiden müssen. Aus diesem Grund kommt für mich auch nur vegane Kosmetik in Frage.»

Claudia Rindler, Maskenbildnerin

Die Schweiz hat es jedoch verpasst, hier eine Vorreiterrolle einzunehmen. Da Tierversuche für Kosmetik (und Kosmetikrohstoffe) nun in der EU verboten sind, ist das Thema in der Schweiz nicht mehr so dringend, denn jede Firma, die ihre Produkte auch in die EU verkaufen möchte – und das sind vermutlich alle –, müssen sich auch an die EU-Gesetze halten und dürfen somit keine Tierversuche machen.» So wurden im Jahr 2012 vom Bundesamt für Veterinärwesen keine Tierversuche für Kosmetikprodukte registriert. 2011 waren es neunzehn, 2010 vier Versuche, die in der Schweiz durchgeführt wurden.

Sind Tierversuche für Kosmetik also kein Thema mehr? Das wäre zu schön, um wahr zu sein. Tatsächlich gelten zahlreiche Inhaltsstoffe kosmetischer Produkte – die AGSTG spricht von bis zu 90% der Bestandteile – als Chemikalien oder Arzneipräparate. Sie fallen nicht unter die Kosmetikbestimmungen und werden demnach weiterhin im Tierversuch erprobt. Die AGSTG ist darum bemüht, ein Verbot für Tierversuche an solchen Stoffen zu erreichen, doch gemäss Andreas Item ist das noch ein langer und steiniger Weg.

Bernadette Raschle

WEITERE INFOS:

- **AGSTG**
www.agstg.ch
- **Liste mit Beschreibung von tierischen Inhaltsstoffen:**
www.peta.de/inhaltsstoffe
- **Liste mit Unternehmen, die auf Tierversuche verzichten:**
www.kosmetik-ohne-tierversuche.ch
- **Seifen Oper**
Obertor 8/10, 8400 Winterthur
www.seifen-oper.ch

Die Labels

Wer auf Nummer sicher gehen möchte, kauft in erster Linie Kosmetikprodukte mit einem Siegel für tierfreundliche Kosmetik. Swissveg empfiehlt diejenigen Produkte, die mit folgenden Labels deklariert sind.



VEGANBLUME

Die Veganblume wird von der Vegan Society in Grossbritannien vergeben.

Das Label garantiert, dass weder bei den Inhaltsstoffen noch beim Herstellungsprozess Produkte tierischer Herkunft verwendet werden. Auch Tierversuche sind laut den Kriterien untersagt.



HASE MIT SCHÜTZENDER HAND

Der Hase mit schützender Hand ist ein Label des Internationalen Herstellerverbandes gegen Tierversuche in der Kosmetik e.V. (IHTK). Die strengen Richtlinien werden vom Deutschen Tierschutzbund vorgegeben. Für die eingesetzten Stoffe dürfen weder direkt, noch indirekt, noch über ein ausgelagertes Unternehmen Tierversuche gemacht worden sein. Ausserdem sind Inhaltsstoffe toter Tiere bzw. solche aus tierquälerischer Gewinnung ausgeschlossen (z. B. Nerzöl, Murmeltierfett, Seide, Cochenilleschildläuse, Bärengalle etc.). Gewisse tierische Inhaltsstoffe, wie zum Beispiel Lanolin, sind gemäss IHTK jedoch erlaubt.



SPRINGENDER HASE

Der springende Hase (leaping bunny) wird von der CCIC (Coalition for Consumer Information on Cosmetics) an tierversuchsfreie Kosmetik vergeben. Die Kriterien unterliegen denen des Human Cosmetic Standard (HCS). Die CCIC führt jährliche Kontrollen durch. Um den springenden Hasen verwenden zu dürfen, müssen Firmen ein Datum angeben, ab welchem keine Tierversuche mehr für Produkte und deren Bestandteile durchgeführt werden. Das Label ist das international am weitesten verbreitete Label für tierversuchsfreie Kosmetik. Tierische Inhaltsstoffe sind jedoch kein Kriterium, die Kunden müssen sich diesbezüglich selber informieren.

Shops

Es gibt verschiedene Unternehmen, die sich auf den Verkauf von veganen Kosmetikprodukten spezialisiert haben. Ausserdem profitieren hier alle Swissveg-Mitglieder von Rabatten:

- **Farfalla Essentials AG**
www.farfalla.ch
Swissveg-Mitglieder erhalten 10% Rabatt in den beauty by nature-Filialen in Aarau, Basel, Bern, Luzern und Zürich.
- **Lush**
16 Verkaufsstellen in der ganzen Schweiz.
www.lush-switzerland.ch
Swissveg-Mitglieder erhalten ein Gratismusterli bei jedem Einkauf.
- **Mondfalter Naturkosmetik**
www.mondfalter.ch
Swissveg-Mitglieder erhalten 10% Rabatt auf alle Produkte.
- **Pretty & Pure, the organic make up shop**
Rotbuchstrasse 16, 8006 Zürich
Swissveg-Mitglieder erhalten 10% Rabatt auf alle Dienstleistungen und 5% auf alle Produkte.
- **Seifenfritz**
www.seifenfritz.ch
Swissveg-Mitglieder erhalten 10% Rabatt auf alle Produkte.
- **Sanctum Switzerland**
www.sanctumswitzerland.ch
Swissveg-Mitglieder erhalten 10% Rabatt auf alle Produkte.



V-LABEL

Das V-Label ist in erster Linie für die Kennzeichnung von Lebensmitteln bekannt. Für dieses Jahr ist zudem eine breitere Einführung im Kosmetikbereich geplant. Damit werden alle Bedürfnisse der europäischen Vegetarier- und Veganerorganisationen bzw. deren Mitglieder abgedeckt.

www.swissveg.ch



Richtig gewürzt ist halb verdaut.

Die Vorzüge unserer Bio Streu- und Flüssigwürzen sind in aller Munde. Kenner verwenden sie auch für Pasta, Reis sowie zum Abschmecken von Saucen und Speisen aller Art. Alles bio. Alles vegetarisch. Alles bestens.

Erhältlich in Drogerien, Reformhäusern sowie im Bio- und Lebensmittelhandel.



Natürlich, vegetarisch.

MORGA AG · CH-9642 Ebnet-Kappel
www.morga.ch



Gibt es immer mehr Vegetarier?

Seit 2007 hat sich die Zahl der Vegetarier in Deutschland angeblich verdoppelt. Wie sieht es in der Schweiz aus?

Gemäss Angaben des Bundesernährungsministeriums ernähren sich derzeit 2% der Deutschen vegetarisch. Vor 7 Jahren war es noch 1%.¹ Der Vegetarierbund Deutschland (Vebu) geht noch von deutlich höheren Zahlen aus.

Laut einer vom Vebu in Zusammenarbeit mit dem Institut für Demoskopie Allensbach durchgeführten Studie, bewegt sich der Anteil der Vegetarier sogar bei 8%, derjenige der Veganer bei 1,5%.²

Und in der Schweiz?

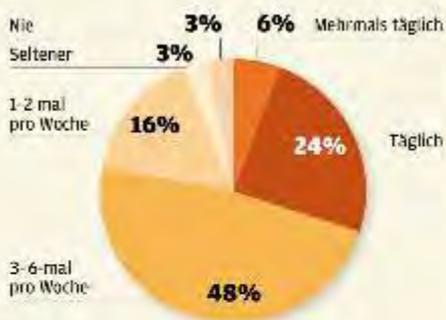
Während in Deutschland die vegetarische Ernährung boomt, geht es in der Schweiz noch etwas zögerlich voran. Zwar häufen sich auch hierzulande die

Mitteilungen aus und über vegetarisch-vegane Szenen, doch die Ergebnisse der neusten Umfragen zeigen auf den ersten Blick ein anderes Bild: Die Umfrage des Meinungsforschungsinstituts Marktagent.com in Zusammenarbeit mit *20 Minuten* ergab, dass 2,2% der 500 befragten Schweizer konsequent kein Fleisch essen.³ Im Mai 2013 erschien in der *Coopzeitung* eine Befragung vom Link-Institut, welche einen Vegetarier-Anteil von 3% aufzeigte.⁴ Diese Zahlen entsprechen nach wie vor dem durchschnittlichen Vegetarieranteil, den Swissveg seit 20 Jahren beobachten konnte. Und trotzdem, etwas ist anders: Denn gemäss beiden Umfragen gibt es einen sehr hohen Anteil an «Flexitariern», also an solchen Menschen, die nur sparsam Fleisch konsumieren. Gemäss *20 Minuten* sind dies 18,8%. Eine ältere Coop-Umfrage von 2012 geht sogar von 40% der Befragten aus, die an gewissen Tagen bewusst kein Fleisch essen.⁵

letzten Jahren ansteigt, ist das Bewusstsein, dass eine fleischlose Ernährung viele Vorteile bietet und es aus ökologischer, gesundheitlicher und tierschützender Sicht Sinn macht, den Fleischkonsum zu reduzieren. Auch das Angebot an vegetarischen Alternativen im Detailhandel ist vermehrt gewachsen und so wird es immer einfacher, sich Zuhause fleischlos zu ernähren. Es scheint aber, dass sich viele Leute ein Hintertürchen offen lassen und zum Beispiel auswärts oder bei Einladungen noch Fleisch konsumieren. In diesen Bereichen besteht Handlungsbedarf. Wenn klar wird, dass zu einem feinen Essen nicht zwingend Fleisch gehört, können aus den Reihen der Flexitariern bestimmt viele für eine vegetarische Lebensweise gewonnen werden.

Bernadette Raschle

Die Umfrage: Wie oft essen Sie pro Woche Fleisch?



Quelle: Coopzeitung vom 13.5.2014
Daten gem. repräsentativer
Meinungsumfrage LINK/507 Interviews

Immer mehr Vegetarier?

Die mehr oder weniger repräsentativen Umfragen lassen vor allem eines erkennen: Der Anteil konsequenter Vegetarier liegt seit den letzten 14 Jahren unverändert bei ungefähr 3% der Bevölkerung. Was jedoch seit den

- ¹ www.welt.de/wirtschaft/article127895363/Deutschland-nimmt-Abschied-vom-Fleisch.html
- ² www.vebu.de/lifestyle/anzahl-der-vegetarierinnen
- ³ www.20min.ch/schweiz/news/story/16614223
- ⁴ Umfrage in der Coopzeitung vom 13.5.2014
- ⁵ www.coop.ch/pb/site/medien/node/74164699/Lde/index.html

Tierschützerprozess in Österreich beendet!

Seit dem Jahr 2006 wurden mehrere Tierschützer in Österreich systematisch überwacht, monatelangem Prozess ausgesetzt und finanziell ruiniert. Am 2. Juni 2014 konnte dieser Fall endgültig mit Freisprüchen aller angeklagten Tierschützer beendet werden.

Der grösste Prozess in der österreichischen Nachkriegsgeschichte endete 2011 nicht mit dem vorläufigen Freispruch. Der Staatsanwalt zog den Fall weiter und wollte zumindest einen Teil der Tierschützer verurteilt sehen. Doch auch hier scheiterte er: Alle weitergezogenen Urteile endeten erneut in Freisprüchen. Die Tierschützer hatten bei all ihren Aktionen legal gehandelt. Ihre Erfolge waren jedoch gewissen Wirtschaftskreisen nicht genehm, weshalb diese unbedingt etwas dagegen tun mussten. Mit ihren Beziehungen zum österreichischen Rechtsstaat konnten sie den ganzen Fall ins Rollen bringen. 10 bis 20 Millionen gab der Staat für diesen Fall aus. Das Ziel, die Tierschützer finanziell zu ruinieren (Lohnausfall, Anwaltskosten), haben sie teilweise erreicht. Nur dank Spenden konnten die Angeklagten finanziell die Zeit überstehen. Doch das Ziel, die Tierschützer einzuschüchtern und zur

Aufgabe ihrer Tierschutzarbeit zu zwingen, wurde verfehlt.

Nach den Freisprüchen auf der ganzen Linie bleiben wichtige Fragen an die Glaubwürdigkeit der österreichischen Justiz offen: Weshalb wurde der Staatsanwalt Wolfgang Handler, der alles ins Rollen brachte, während der vergangenen Jahre zwei Mal befördert? Er ist nun ausgerechnet für Korruptionsfälle zuständig. Wurde hier der Bock zum Gärtner gemacht?

Und weshalb wurde der für die rigorosen Ermittlungen in diesem Fall zuständige Erich Zwettler zum Chef des Wiener Landesamts für Verfassungsschutz und Terrorismusbekämpfung befördert? Wie soll jemand die Verfassung schützen, wenn er selbst nachweislich vor Gericht gelogen hat, Ermittlungsmethoden vertuschte, Entlastungsbeweise verheimlichte und trotz mehrerer Gerichts-

urteile den Angeklagten die Akteneinsicht verweigerte? Sind diese Beförderungen Belohnungen für ihr Vorgehen gegen den österreichischen Tierschutz bzw. für die Wirtschaftsinteressen einflussreicher Geschäftsleute? Wenn ja, ergibt dies kein gutes Bild des Zustandes der Justizbehörden.

Auch ist bedenklich, dass die Polizei Buttersäureanschläge auf Tierschützer (während Demonstrationen) nicht ahndet – sogar dann nicht, wenn sie selbst Zeuge eines solchen Anschlages wird! Es ist offensichtlich, dass die (Wiener) Polizei nicht neutral ist, wenn es um Tierschutz geht.

Renato Pichler

QUELLE UND WEITERE INFOS:

www.vgt.at/presse/news/2014/news20140602es.php



Vegan durch die USA

Ende März sitze ich im Flieger nach Los Angeles. Nebenan döst mein langjähriger Freund Schüre. Er wird mich drei Wochen begleiten. Klammheimlich muss ich schmunzeln.

Um meine neue CD Heaven Calls zu promoten, habe ich mir was ganz Spezielles einfallen lassen. Ich will mit dem Tourenrad quer durch die USA strampeln, vom Pazifik bis zum Atlantik. Unterwegs stoppe ich bei Radiostationen und biete mein Album feil. Ich wusste bereits im Voraus, dass es für Veganer eine zusätzliche Herausforderung werden würde, sich im Land der

Burger durchzuschlagen. In Los Angeles und New York gäbe es diesbezüglich keine Probleme. Was aber auf den 5200 Kilometern, die dazwischen liegen?

Schon am nächsten Morgen geht es los. Unser Zeitplan ist dicht: Schüre muss rechtzeitig in Denver den Rückflug erwischen. Wir werden uns keinen Tag Pause erlauben können. An der Venice

Beach decke ich mich mit einer ersten Nahrungsration ein: Nüsse en masse, Bananen, tiefschwarze Schokolade, einige Riegel. Einen ganzen Tag brauchen wir, um die Grossstadt hinter uns zu lassen. Es folgt die kalifornische Wüste. Zu deren Beginn informiert ein Schild: Next service 100 miles. Tatsächlich treffen wir erst nach besagter Distanz auf eine Tankstelle. Dieses Bild

wird sich in den kommenden sieben Wochen wiederholen: unzählige Stopps an unzähligen Tankstellen. Bald entdecke ich einen veganen Energieriegel, der mir gut schmeckt. Ab sofort werden sie meine täglichen Begleiter. Diese komprimierten Prügel ersetzen ein ganzes Frühstück. Diverse Frucht- und Gemüsesäfte einer mir bis anhin unbekannt Marke sind fast allesamt vegan. Leider eben nur fast. Genüsslich probiere ich die Ananas-Kokos-Mischung und lese nochmals genau. Was heisst eigentlich whey? Schreibt sich beinahe wie wheat. Ein Getreide? Weit gefehlt, es bedeutet Molke. Dieser Schuss ging daneben.

In jeder grösseren Stadt buhlen die Fastfood-Ketten mit überdimensionierten Tafeln, die hoch in den Himmel reichen, um ihre Kunden. McDonalds, Burger King, Wendys, Taco Bell, Pizza Hut ... Obwohl, letztere Einrichtung wird oftmals für mein Abendessen verantwortlich sein. Immerhin findet man dort ein Salatbuffet, Öl und Essig stehen zur Verfügung. Auf der Karte gibt es zwar keine vegetarische Pasta-Variante, ausnahmslos kann ich aber die Spaghetti ohne Meatballs bestellen. Doch aufgepasst! Wenn man sich nicht zur

Wehr setzt, kommen die Teigwaren bereits mit dem Käse garniert. Und auf der Tomatensauce surfen zwei Scheiben Knoblibrot. Während der Mahlzeit betrachte ich Bilder, die an der Wand hängen. Schulabgänger aus den Jahren 1947-52. Durchwegs schlanke Personen. Ich schaue mich um. Einige Leute können sich kaum noch bewegen. Soviel Übergewicht auf so wenigen Quadratmetern. Eine Nation bringt es fertig, sich in so kurzer Zeit als Weltmacht zu etablieren. Nun sind sie dabei, sich selbst zu vernichten. Zu Tode gefressen, kommt es mir zynisch in den Sinn.

In Denver ist Wechselzone. Schüre fliegt nach Hause, meine Freundin Janine landet, um mir für weitere zwei Wochen Gesellschaft zu leisten. Sie hat sich nicht den spannendsten Abschnitt ausgewählt. Die Great Plains sind überaus zäh. Zur eintönigen Landschaft kommen täglich zermürende Winde dazu. Mitten in der Kornkammer der USA wird einem der menschliche Wahnsinn bewusst. Fast 50 Prozent der Ernte landet als Futter in den Mastbetrieben oder aber als Ethanol in den Benzintanks. Riesige doppelstöckige Tiertransporter donnern zahlreich an uns

vorbei. Man kann sie am Geruch schon von Weitem wittern.

Ab Kansas City schlage ich mich alleine durch. Auffallend, dass ich nicht in einer einzigen Tankstelle auf ein vegetarisches Sandwich stosse. Selbst ein schlichtes Käsebrot werde ich nie zu Gesicht bekommen. Turkey, Ham, Chicken, Beef, Tuna sind mehr vorhanden denn je. Das fiel mir bei früheren USA-Reisen nicht auf. Es scheint, dass hier Fleischiges in Sachen Statussymbol einen Zacken zugelegt hat.

Ich indes erreiche nach 47 Tagen mein Ziel. 5218 Kilometer, 37675 Meter im Aufstieg, 266 Stunden im Sattel. Kein einziges Mal plagten mich Krämpfe, ich fühle mich nach wie vor fit wie ein Turnschuh. Natürlich freue ich mich sehr auf das Zuhause – die Aussicht auf ein Abendessen im Hiltl regt bereits die Magensäfte an.

Üse Junger

Ausführlicher Reisebereich auf:
www.soundofyounger.com



ZUR PERSON:

Üse Junger, 43, wohnt im Zürcher Oberland. Seit 23 Jahren lebt er vegetarisch, die letzten zwei davon als Veganer. Mit seinem roll 'n' rock Projekt hat er sich einen Traum realisiert und seine beiden Leidenschaften, Velo und Musik, auf eigenständige Weise kombiniert. Auf seiner Reise hat er 42 Radiostationen besucht.

Den inneren Schweinehund überwinden ...

Man weiss es: Wir sollten mehr Früchte, Gemüse und Salat essen, mehr Bioprodukte einkaufen, mehr trinken usw. Trotz dieser Erkenntnis ändern die meisten ihr Verhalten nicht. Was hält sie davon ab?

Gewohnheiten

Der Mensch ist ein «Gewohnheitstier». Nicht nur die vollautomatischen Handlungen (Atmung, Herzschlag etc.), sondern auch viele alltägliche Verrichtungen werden im Gehirn als Routine abgespeichert: Zähne putzen, zur Arbeit gehen/fahren, einkaufen, essen. Kaum ein Erwachsener muss sich überlegen, wie er seine Finger bewegen muss, um seine Schuhe zu binden. Diese Automatismen erleichtern das Leben sehr. Sie machen aber auch Veränderungen im Alltag schwierig.

Willenskraft

Man kann mit der eigenen Willenskraft viel mehr erreichen, als sich die meisten zutrauen. Doch dies ist anstrengend und in vielen Fällen deshalb nur vorübergehend erfolgversprechend. Oft fällt man wieder in die alten Routinen zurück.

In manchen Situationen werden die alten Gewohnheiten zwangsläufig aufgebrochen und neue angelegt. Typische Beispiele dafür: Umzug in eine neue Wohnung, Wechsel der Arbeitsstelle, das erste Kind, Eintritt ins Rentenalter. Diese Veränderungen erzwingen eine Veränderung von eingefahrenen Verhaltensmustern. In solchen Zeiten der Veränderung ist es am einfachsten, weitere Routinen zu ändern, um das eigene Verhalten mit der neuen Überzeugung in Übereinstimmung zu bringen.

Nutzen Sie also solche Veränderungen im Leben, um zum Beispiel die Ernährung auf vegetarisch bzw. vegan umzustellen.

Festhalten am Alten

Die meisten Menschen wehren sich gegen Veränderungen, da diese oft auch eine emotionale Belastung darstel-

len, bis die neue Routine wieder eingespielt ist und (halb-)automatisch abläuft. Deshalb besteht die Gefahr, dass man sich überfordert und zu viel auf einmal von sich verlangt. Statt neue Routinen aufzunehmen, die zusätzlichen (Zeit-) Aufwand bedeuten, ist es deshalb einfacher, bestehende Routinen abzuwandeln. Z.B. ist es einfacher, im Supermarkt ein veganes Schnitzel statt des Schweinsschnitzels zu kaufen, als das Schweinsschnitzel durch getrocknete Bio-Kichererbsen aus dem Reformhaus zu ersetzen, die man erst zu einem schmackhaften Gericht zubereiten muss. Auf jeden Fall sollten Sie aber keine Chance verpassen, um einen Schritt vorwärts zu kommen. Wie gross der Schritt sein soll, kann je nach Situation angepasst werden.

Weitere Hilfe

Jede Umstellung ist einfacher, wenn das Umfeld stimmt und man Unterstützung



erhält. Deshalb bietet Swissveg Umstellungsunterstützung in vielfältiger Form an. Sie können sich z. B. in Theorie und Praxis in die vegane Lebensweise einführen lassen. Alle zwei Monate bietet Swissveg-Mitglied Scharka in Zürich ein Seminar dazu an:

E-Mail: seminar@swissveg.ch

Internet: www.swissveg.ch/seminar

Telefon: 071 477 33 77

An den Swissveg-Anlässen kann man ebenfalls Gleichgesinnte kennen lernen und von derer teilweise jahrelangen Erfahrung profitieren.

Um auch langfristig immer motiviert zu bleiben und positive Impulse zu erhalten, empfiehlt es sich, das einzige veg. ausgerichtete Magazin der Schweiz, *Veg-Info*, zu abonnieren oder gleich die Arbeit von Swissveg mit einer Mitgliedschaft zu unterstützen, damit auch künftig Hilfe für alle Umsteiger angeboten werden kann.

Renato Pichler

QUELLE UND WEITERE INFOS

<http://enorm-magazin.de/raus-aus-der-routine>

Schweizer Eventübersicht: www.swissveg.ch/termine

Saucenkunst: Dosieren, umrühren, fertig.

Die feinen Instant-Saucen von MORGA überzeugen durch Geschmack und Inhalt. Glutenfrei und ohne Geschmacksverstärker. Alles bio. Alles vegetarisch. Alles bestens.

Erhältlich in Drogerien, Reformhäusern sowie im Bio- und Lebensmittelhandel.

Natürlich, vegetarisch.
MORGA AG · CH-9642 Ebnat-Kappel
www.morga.ch

www.morga-kochstudio.ch
morga-suisse oder über QR-Code



Durch Fleischproduktion: Infektionen werden tödlich!

Vor der Entwicklung von Antibiotika endete eine schwere bakterielle Infektion oft tödlich. Dank Antibiotika kann man heute bakterielle Infektionen einfach medizinisch behandeln. Doch dies könnte sich bald wieder ändern: Durch den hohen Einsatz in der Massentierhaltung werden immer mehr Bakterien immun gegen alle verfügbaren Antibiotika.

Die WHO warnt

Antibiotika verlieren immer mehr ihre Wirksamkeit. Dieses ernsthafte Problem ist zwar vielen Medizinern längst

bekannt, doch nun hat auch die Weltgesundheitsorganisation der UNO (WHO) Alarm geschlagen: Wir könnten in das Zeitalter vor den Antibiotika zurückfallen. Damit wären viele Krankheiten nicht mehr heilbar. Die Mediziner müssten vor einfachen Infektionskrankheiten kapitulieren und könnten die Patienten nur noch in den Tod begleiten.

Die WHO hat erstmals einen umfassenden Bericht zur Lage der Antibiotikaresistenzen in 114 Staaten erstellt.¹ Das Ergebnis ist erschütternd: Es handelt sich beim Problem der Antibiotikaresistenz nicht um eines, das erst in Zukunft aktuell wird – wir stecken schon heute mitten drin! In den vergangenen 30

Jahren wurde kein einziger neuer Antibiotikotyp entwickelt² und alle alten werden zunehmend wirkungsloser.

Panikmache?

Dies hört sich an wie in einem Endzeitfilm im Kino. Leider ist es jedoch eine Realität, die noch immer ignoriert wird: In der EU sterben gemäss WHO jährlich rund 25000 Personen, weil die eingesetzten Antibiotika nicht mehr wirken. Immer mehr Bakterien werden gegen immer mehr Antibiotika immun. Selbst die «Reserveantibiotika», die erst zum Einsatz kommen, wenn alle andern nicht mehr helfen, sind immer öfters unwirksam.

Woher?

Woher kommen diese neuen resistenten Bakterienstämme? Der grösste Teil stammt aus Tierfabriken. In der Fleischproduktion werden heute sehr häufig Antibiotika gebraucht, um die Tiere in der kurzen Zeit bis zum Schlachttermin «gesund» zu erhalten. Eine «artgerechte» Haltung der Tiere ist in der heute nötigen Masse nicht mehr möglich. Wenn jedoch Antibiotika massenweise eingesetzt werden, heisst dies, dass sich die Bakterien daran «gewöhnen» können, genauer: Die einzelnen Bakterien, die immun gegen das Antibiotika sind, können sich stark vermehren und so verbreiten.

Aus der Humanmedizin weiss man, dass eine Antibiotikabehandlung unbedingt bis zum Schluss durchgezogen werden muss. Hört man damit auf, wenn noch nicht alle Krankheitserreger abgetötet wurden, kann dies zu resistenten Bakterien führen. Doch genau diese Situation ergibt sich beim Einsatz von Antibiotika in Tierfabriken, da dort nicht jedes Tier individuell behandelt werden kann. In der Schweiz werden rund 90 Prozent aller Kälber mit Antibiotika behandelt.³

Bauern setzen sich durch

Das Problem ist auch in der Schweiz nicht neu. Doch die Landwirtschaftslobby ist im Nationalrat so stark vertreten, dass es schwer ist, etwas dagegen zu tun. Die SVP- und CVP-Politiker schafften es sogar, die Einführung einer Antibiotikadatenbank zu verhindern.⁴ So ist es nach wie vor kaum möglich, den Antibiotikaverbrauch bei Landwirten und Tierärzten zu kontrollieren. Bei den über 57 Tonnen Antibiotika, die 2012 in der Schweizer Tierhaltung eingesetzt wurden, wäre jedoch gerade dies ein wichtiger Schritt, das Problem angehen zu können.

Gefahr im Fleisch

Im April 2014 haben die «Grünen» des Deutschen Bundestages eine Untersuchung in Auftrag gegeben.⁵ Von den untersuchten 63 Wurst- und Schinkenprodukten enthielten zehn multiresistente Keime (= 16%). Da diese Produkte für den direkten Verzehr bestimmt waren, stellten sie eine direkte Gefahr für den Konsumenten dar. Bei den Mettwurstprodukten waren sogar 22 Prozent mit diesen Bakterienstämmen

kontaminiert. In der Untersuchung von 2012 waren es erst 16 Prozent.

Die Gefahr wird also von Jahr zu Jahr grösser. Dennoch hat niemand der Verantwortlichen den Mut, die Ursache anzugehen: der massenhafte Konsum tierischer Produkte, die nur unter hohem Einsatz von Antibiotika produziert werden können.

Renato Pichler

¹ Antimicrobial resistance: global report on surveillance 2014, April 2014, 257 Seiten, ISBN 978-924156474-8,

www.who.int/drugresistance/documents/surveillancereport/en/

² Der letzte neue Typ stammt von 1980.

³ Antibiotika für Tiere im Stress, saldo 6/2004 vom 31. März 2004, www.ktipp.ch/artikel/d/antibiotika-fuer-tiere-im-stress/

⁴ Abstimmung vom 7. Mai 2014 im Nationalrat

⁵ Analyse ESBL-bildende Keime auf Wurstprodukten, 19.5.2014.

Tartex

So sieht die neue Cremigkeit aus!

NEU

TARTEX CREMISSO – VERFÜHRUNG AUF CREMIGSTEM NIVEAU

Vertrieb CH: Somona GmbH · 4657 Dulliken
www.somona.ch · www.tartex.de

VEGAN

«Unsere Initiative erhöht die Freiheit zukünftiger Generationen»

Ist Fleischessen noch eine Privatsache? Nicht wenn es nach dem Initiativkomitee von Sentience Politics geht.

Mit ihrer Forderung nach mehr pflanzlichen Menüs in öffentlichen Einrichtungen haben sie bereits ordentlich Staub aufgewirbelt. Swissveg hat sich von Adriano Mannino aus dem Initiativkomitee die Hintergründe der Initiative erklären lassen.

Was möchte Sentience Politics mit der Initiative erreichen?

Wie den *Veg-Info*-LeserInnen natürlich bekannt ist, hat der hohe Tierproduktkonsum negative Auswirkungen auf das Tierwohl, den Klimawandel, die Ressourceneffizienz, die Nord-Süd-Gerechtigkeit sowie die öffentliche Gesundheit. Darüber wollen wir eine breite gesellschaftliche Diskussion anregen, um möglichst schnell möglichst viele Menschen von den wichtigen Argumenten – und von der Qualität der vegetarisch-veganen Küche – zu überzeugen. Die Politik scheint uns dazu ein sehr effek-

tiver Weg zu sein. Die direkt-demokratischen Strukturen der Schweiz ermöglichen es uns, mit relativ geringem Aufwand eine verbindliche Volksabstimmung zu erreichen und viel Medienaufmerksamkeit zu generieren, die das Anliegen in die gesellschaftliche Mitte trägt.

Ganz allgemein wollen wir uns durch die Initiative auch als rationaler politischer Akteur etablieren. Ein Merkmal rationaler Politik sind effiziente Problemlösungsansätze, d. h., wir sollten fragen: Was sind global die dringendsten Probleme und wie können wir mit limitierten Ressourcen möglichst viele davon angehen, d. h. auf einen Schlag möglichst viel bewirken? Dieses Denken wollen wir fördern, denn es wird in der Politik noch kaum angewandt. Ein Beispiel: Der Klimawandel wurde zwar als dringendes Problem erkannt, aber es wird vorwiegend über Massnahmen im Verkehr und Wohnbereich diskutiert, obwohl im Ernährungsbereich mit dem geringsten Aufwand am meisten Treibhausgase eingespart werden könnten. Das ist irrational. Mit der Initiative wollen wir auf die systematische Unvernunft dieser Art hinweisen.



Adriano Mannino (3. v. l.) bei der Unterschriftensammlung in Basel Stadt.

Du hast als Co-Präsident der «Giordano Bruno Stiftung Schweiz» stellvertretend für Sentience Politics kürzlich den Rostigen Paragraphen entgegen genommen. Eine Auszeichnung der IG Freiheit für das «dümmste und unnötigste Gesetz». War das eine Enttäuschung für euch, so einen Preis zu erhalten?

Als wir erfahren haben, dass wir für den Rostigen Paragraphen nominiert wurden, haben wir uns gut überlegt, wie wir darauf reagieren wollen. Natürlich geht es stark negativ in die Gesamtrechnung ein, wenn in der Zeitung überall «dumm» und «unnötig» neben «vegan» steht. Aber wir dachten dennoch, die positiven Effekte überwiegen: Der Preis bot uns Gelegenheiten, medienwirksam über unsere Initiative zu informieren und aufzuzeigen, weshalb sie keineswegs unnötig ist oder die Freiheit unzulässig einschränkt – wie dies die IG Freiheit behauptet.

Unsere Initiative wird ohnehin praktisch nur Leute ansprechen, bei denen die IG Freiheit negativ besetzt ist. Unter diesen Leuten hat die Preisverleihung, mit der sich die IG Freiheit als gemeinsamer «Feind» profilierte, wohl zu zusätzlichem Support geführt. Daher wollten wir den Preis nach der Nominierung auch gewinnen und haben entsprechend dazu aufgerufen, im Online-Voting für uns zu stimmen – wir hätten den Preis auch leicht abwenden können. Insofern hielt sich die Enttäuschung in Grenzen und die Preisverleihung war ja auch amüsant.¹

Aber zurück zur Argumentation: Eigentlich hätten wir nicht den Rostigen Paragraphen, sondern den Goldenen Freiheitsparagraphen erhalten sollen, denn unsere Initiative erhöht die

Freiheit künftiger Generationen, die von den Folgen des Klimawandels betroffen sind; sie erhöht die Freiheit der Hungernden, deren Lebensmittelpreise auch aufgrund unserer massiven Soja-Tierfütternachfrage steigen; sie erhöht die Freiheit derjenigen, die hierzulande an multiresistenten Keimen sterben, weil die Tierwirtschaft flächendeckend Antibiotika einsetzt; sie erhöht ganz zentral die Freiheit der Tiere, die völlig unnötig eingepfercht und getötet werden, jährlich millionenfach; und sie erhöht die Freiheit der KonsumentInnen, die neu auch eine rein pflanzliche Option zur Wahl haben und sich nachweislich nach mehr pflanzlichen Menüs erkundigen, wenn sie leichter verfügbar sind.

Eine der häufigsten Kritiken an eurer Initiative ist die Meinung, sie sei zu radikal. Man könne doch niemandem vorschreiben, was er essen möchte. Wie reagiert ihr darauf?

Unsere Initiative schreibt niemandem vor, wie er/sie zu essen hat. Deshalb wird sie auch von vielen FleischesserInnen unterstützt, die ebenfalls der Meinung sind, dass es vernünftig wäre, den Tierkonsum zu reduzieren. Die Initiative fordert die Ausweitung des pflanzlichen Ernährungsangebots in öffentlichen Kantinen. Diese Massnahme hat an der Uni Basel bereits bewirkt, dass der Fleischkonsum um 15 Prozent zurückging. Die Wahlfreiheit wird erweitert, nicht eingeschränkt. Das war uns wichtig, denn auch diese Freiheit ist einerseits in der Tat ein hohes Gut und andererseits realpolitisch-strategisch wichtig. Zugleich muss man aber anfügen: Selbst wenn die Initiative die Wahlfreiheit einschränkte, wäre sie legitim, denn ein Grundprinzip eines liberalen Rechtsstaates ist es

auch, dass die Freiheit des einen dort endet, wo die Freiheit des anderen beginnt, d.h. wo ein Entscheidverhalten fremdschädigende Folgen hat. Auch im Nachhinein wurden so offensichtliche Forderungen wie die Abschaffung der Sklaverei lange für «radikal» gehalten. Schliesslich setzten sich aber gesetzliche Vorschriften durch, die im Sinne der Freiheit aller sind. Angesichts der erwähnten Schadensfolgen des Konsums von Tierprodukten ist nicht davon auszugehen, dass wir in der Ernährungspolitik schon das höchste Mass an Freiheit aller erreicht haben.

Vielen Dank Adriano für deine Ausführungen.

Bernadette Raschle

¹ Ein Video dazu gibt es auf www.sentience.ch/medien.

**BASEL-STADT UND STADT BERN:
NUN SEID IHR GEFRAGT!**

Seit dem 12. Juni laufen die Unterschriftensammlungen für die Initiative. Jeder stimmberechtigte Bürger kann dort seine Stimme für die Initiative geben.

Der Unterschriftenbogen wurde den betreffenden Regionen beigelegt. Er kann auch online ausgedruckt werden: www.sentience.ch/initiativen

Winti bietet viel für Vegetarier und

Seit der 1. Veganmania, welche Swissveg 2012 in Winterthur durchführte, hat sich einiges bewegt. Viele Läden haben nach dem Strassenfest ihr veganes Angebot stark ausgebaut oder wurden gegründet, um bei der grossen Nachfrage

entsprechende Produkte anbieten zu können. Wir haben auf dieser Doppelseite die wichtigsten Orte in Winterthur zusammen getragen.

Swissveg ist bereits dabei, die dritte

Veganmania in Winterthur zu organisieren. Sie wird dieses Jahr am 6. September stattfinden. Alle Infos dazu sind wie immer online auf unserer Webseite www.veganmania.ch zu finden oder kontaktieren Sie uns direkt.

Süss und Vegan, Konradstrasse 10
Tel.: 079 903 89 82, suessundvegan@gmx.ch
Torten und andere vegane Backwaren.

Lush, Marktgasse 58
Tel: 052 203 23 37, Mo-Fr 10-18:30; Do 10-20;
Sa 10-17 und

Lush, Zürcherstrasse 51, LOKwerk
Tel: 052 203 30 46, Mo-Fr 9-20, Sa 9-18
winterthur@lush-shop.ch, www.lush-shop.ch
LUSH bietet frische, handgemachte Kosmetik an. 100% vegetarische und 80% vegane Produkte für den ganzen Körper.

Müller Reformhaus, Marktgasse 62
Tel: 052 212 19 02, kontakt@reformhaus.ch, www.reformhaus.ch
Mo.-Fr. 9.00-18.30; Sa 9.00-17.00
Breites Sortiment an Reformprodukten.

Rägeboge, Rudolfstrasse 13, 8400 Winterthur
Tel: 052 267 00 04, www.raegeboge.com
Mo-Fr 8.30-19.00; Sa 8.00-17.00
Biomarkt, Naturdrogerie und Bio Bistro. Direkt hinter dem Bahnhof.

EINE GANZ BESONDERE EINLADUNG FÜR «MITGLIEDER UND GÖNNER PLUS»

Sie unterstützen Swissveg mit einem grosszügigen, freiwilligen Beitrag von mindestens 250 Franken im Jahr? Dann möchten wir uns bei Ihnen mit einer exklusiven Stadtführung durch die veganen Highlights von Winterthur bedanken. Eine separate Einladung dazu haben Sie bereits erhalten.

Übrigens: Alle, die gerne Mitglied oder Gönner Plus werden möchten, sind herzlich willkommen. Weitere Informationen dazu finden Sie auf unserer Internetseite www.swissveg.ch/plus



Veganer

Besuchen Sie Winterthur zur Veganmania
am Samstag 6. September 2014!



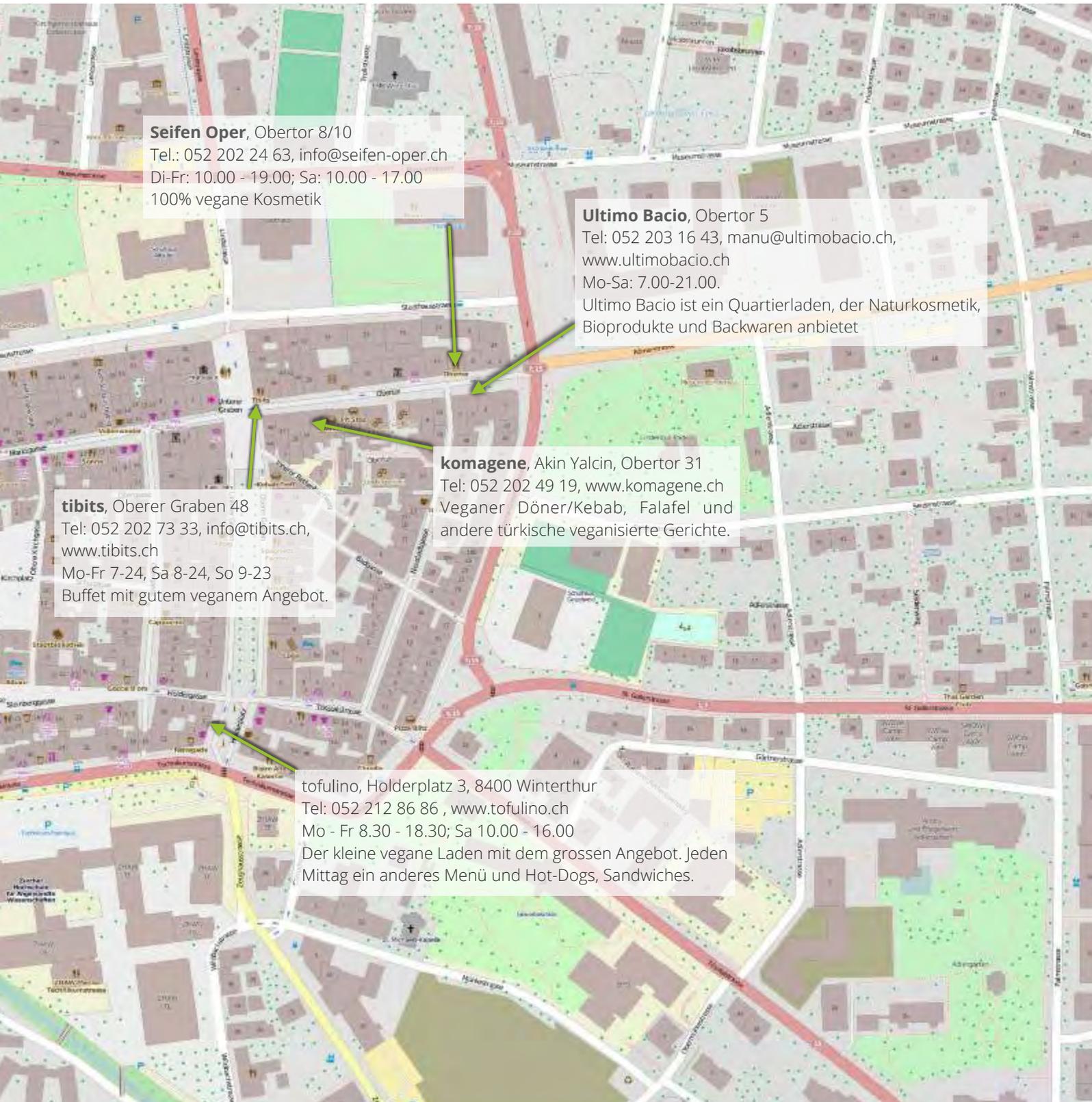
Seifen Oper, Obertor 8/10
Tel.: 052 202 24 63, info@seifen-oper.ch
Di-Fr: 10.00 - 19.00; Sa: 10.00 - 17.00
100% vegane Kosmetik

Ultimo Bacio, Obertor 5
Tel: 052 203 16 43, manu@ultimobacio.ch,
www.ultimobacio.ch
Mo-Sa: 7.00-21.00.
Ultimo Bacio ist ein Quartierladen, der Naturkosmetik,
Bioprodukte und Backwaren anbietet

komagene, Akin Yalcin, Obertor 31
Tel: 052 202 49 19, www.komagene.ch
Veganer Döner/Kebab, Falafel und
andere türkische veganisierte Gerichte.

tibits, Oberer Graben 48
Tel: 052 202 73 33, info@tibits.ch,
www.tibits.ch
Mo-Fr 7-24, Sa 8-24, So 9-23
Buffet mit gutem veganem Angebot.

tofulino, Holderplatz 3, 8400 Winterthur
Tel: 052 212 86 86 , www.tofulino.ch
Mo - Fr 8.30 - 18.30; Sa 10.00 - 16.00
Der kleine vegane Laden mit dem grossen Angebot. Jeden
Mittag ein anderes Menü und Hot-Dogs, Sandwiches.





Neue Kolumne von Marsili Cronberg

Veganismus ist aktiv gelebter Humanismus

Seit mehr als 3 Jahren lebe ich nun schon vegan. Seit mehr als 3 Jahren setze ich mich intensiv mit den Folgen des Tierkonsums und der ausser Kontrolle geratenden Agrarindustrie auseinander. Meine Konsequenz und die Konsequenz vieler meiner Mitstreiter ist ein entschiedenes Ablehnen aller Produkte, für die Tiere leiden mussten.

Manchmal jedoch bekomme ich Zweifel. Manchmal fürchte ich, dass wir Veganer uns auch nur ein geschlossenes Denksystem geschaffen haben, dass wir in einer Art Blase leben, zu sehr abgeschirmt vom realen Leben unserer Gesellschaft. Dass wir uns mit unserer Konsequenz zu sehr abschotten von der Wirklichkeit und so den Kontakt zu anderen Menschen verlieren.

Als ich zu Ostern mit meinen beiden Töchtern für einige Tage meine Eltern besuchte, hatte meine Mutter zur Begrüssung einen Käsekuchen geba-

cken. Ich machte ihr Vorwürfe deshalb, beklagte mich darüber, dass sie die Bemühungen unserer Töchter, vegan zu leben, so sehr durchkreuzte. Natürlich versagte ich meinen Töchtern nicht, vom Kuchen zu essen, denn ich bin fest davon überzeugt, dass jeder seine Entscheidung selbst treffen muss. Dennoch waren sie von der Härte der Auseinandersetzung getroffen. Indirekt habe ich sie damit unter grossen Druck gesetzt.

Tage später hatte ich Geburtstag. Meine grosse Tochter schenkte mir einen Brief. Ihre Worte machten mich sprachlos. Sie schilderte darin, wie sehr sie sich bemüht, vegan zu leben. Und wie schwer es ihr manchmal fällt, und sie bat mich, Geduld mit ihr zu haben.

Kaum andere Worte, keine Gesten, keine Ereignisse, keine Thesen, Informationen, Filme, oder was auch immer, haben mich in letzter Zeit so sehr bewegt wie diese Zeilen meiner gelieb-

ten 13-jährigen Tochter. In diesem Moment wurde mir bewusst, wie sehr ich sie mit meinen im Grunde gut gemeinten Informationen in den vergangenen Jahren unter Druck setzte. Beide Töchter essen schon seit Jahren – ohne mein Zutun – aus eigener Überzeugung kein Fleisch mehr. Und beide ernähren sich auch weitgehend vegan. Aber in ihrer Welt gibt es eben doch manchmal noch ein normales Eis. Oder ein Joghurt. Oder einen Käsekuchen.

Haben wir Veganer uns eine Blase geschaffen? Hermetisch abgeriegelt von der Aussenwelt, in der selbst ein gelegentlicher Genuss von Honig oder einem Ei eine Sünde ist? Fällt es vielleicht deshalb vielen unserer Mitmenschen so schwer, uns zu verstehen? Und helfen wir mit unserer konsequenten Ablehnung, mit dem Druck, den wir auf andere Menschen ausüben, wirklich den leidenden Tieren? Oder geht es uns am Ende doch hauptsächlich darum, unsere

Blase aufrecht zu erhalten? Also am Ende doch mehr um uns selbst, als wir uns das zugestehen möchten? Um keine Missverständnisse aufkommen zu lassen, sage ich es ganz deutlich: Natürlich werde ich mich weiter konsequent vegan ernähren. Natürlich werde ich weiter meine Mitmenschen aufklären und versuchen, ihnen die Gründe nahe zu bringen, warum ich vegan lebe. Natürlich werde ich alles tun, damit einer meiner Träume – das Ende der Tieraussbeutung – irgendwann in der Zukunft Realität werden kann. Doch ich habe auch erkannt, dass ich mich weiter entwickeln muss. Ständig. Immer hinterfragen. Dass ich nicht stehen bleiben darf. Mich nicht selbstzufrieden feiern darf. Erst dann – so glaube ich – wird es möglich sein, die wirklichen Potentiale des Veganismus zu erkennen und sie zu entfalten.

Viele halten Veganismus für abgehoben. Viele halten ihn gar für inhuman. Gegen die Menschen gerichtet. Dabei sind es die industrialisierte Agrarindustrie und allen voran die Tierindustrie, die sich zunehmend gegen die Menschen richten.

Anders kann ich unfassbare Flächen gerodeter Regenwälder für Tierfutter nicht deuten. Gegen die Menschen gerichtet.

Anders kann ich den Antibiotikamissbrauch in der Tierindustrie mit den dabei entstehenden resistenten Erregern, die tausende von Menschenleben kosten, nicht mehr deuten. Gegen die Menschen gerichtet.

Anders kann ich die Inkaufnahme des Hungers von Abermillionen von Menschen nicht mehr deuten. Gegen die Menschen gerichtet.

Anders kann ich das massenhafte Austragen von Gülle auf unsere Felder, das verheerende Auswirkungen auf die biologische Vielfalt der Ostsee hat, nicht mehr deuten – gegen die Menschen gerichtet.

Wie die Agrarindustrie – und vor allem die Tierindustrie – mit der Natur umgehen, richtet sich gegen die Menschen. Gegen uns selbst.

Deshalb ist Veganismus für mich aktiv gelebter Humanismus.

Das Ende der Tieraussbeutung ist einer meiner Träume. Aber dieser ist nur ein Teil eines noch grösseren Traumes: des Traumes von allumfassender Gerechtigkeit. Für alles Leben auf unserem Planeten. Veganismus hat dabei für mich das Potential, die Türen in diese gerechte Welt weit aufzustossen. Genau deshalb halte ich es für so wichtig, diese Humanität des Veganismus zu entfalten und mich nicht in einer hermetisch abgeschlossenen Blase zu verkriechen.

Ich werde einen Kämpfer gegen den Kapitalismus oder gegen gesellschaftliche Ungerechtigkeiten nicht mehr ablehnen – wenn er noch Fleisch isst. Ich werde einen Kämpfer gegen Rassismus oder gegen Welthunger nicht mehr

ablehnen – wenn er noch Fleisch isst. Ich werde das nicht mehr tun. Denn wer bin ich denn schon. Ich mache mich nur unglaublich, wenn ich mit Klamotten aus Bangladesch neben ihm stehe und mit dem neuesten Handy in Facebook rumtippe. Und letztlich mache ich mich vor allem unglaublich gegenüber demjenigen, dem ich am allernächsten stehe: gegenüber mir selbst. Und gegenüber meinem Traum von Gerechtigkeit.

Viele Boote fahren derzeit in Richtung bessere Zukunft. Viele Boote aus ganz verschiedenen Richtungen. Viele Menschen verstehen mehr und mehr, dass unser Leben so nicht weitergehen kann. Viele Menschen verstehen, dass wir uns ändern müssen. Dass wir uns engagieren müssen. Und meine Töchter, in deren Freundeskreis sich die Ablehnung von Tierprodukten immer mehr verbreitet, machen mich nicht nur stolz, weil sie zu diesen engagierten Menschen gehören. Sie haben mich letztendlich auch wieder daran erinnert, was ich zu verdrängen drohte – bei aller Wut über das was wir wissen, bei allem Engagement, bei allem Willen zur Veränderung: Wir müssen menschlich bleiben.

Marsili Cronberg

Zur Person

Marsili Cronberg wurde vor allem bekannt als Autor von «Wie ich verlernte, Tiere zu essen». Für Swissveg wird er ab dieser Veg-Info-Ausgabe regelmässig Beiträge veröffentlichen. Fragen und Gedanken zu seinen Texten gerne an marsili-cronberg@gmx.de



Folsäure: Das Mangelproblem bei üblicher Ernährung

Die Folsäure¹ ist als Vitamin bekannt, das in der Schweiz generell allen Frauen im gebärfähigen Alter als Vitamin-tablette empfohlen wird, um Missbildungen bei Neugeborenen zu verhindern. Doch das Vitamin, das fast hauptsächlich in pflanzlichen Nahrungsmitteln enthalten ist und welches viele Schweizer über angereicherte Nahrungsmittel aufnehmen müssen, ist wesentlich wichtiger als früher angenommen.

Verbreiteter Mangel

Die Schweizer Bevölkerung isst hauptsächlich erhitzte tierische Produkte. Gemüse, Früchte und andere pflanzliche Nahrungsmittel kommen deshalb zu kurz. **Die Folge: Folsäuremangel ist sehr weit verbreitet.**

Auch die vom Bund unterstützte Kampagne «5 am Tag», die zu mehr Früchte- und Gemüsekonsum aufruft, konnte bisher daran nichts ändern: Die meistkonsumierten Nahrungsmittel sind nach wie vor Milchprodukte. Nicht einmal ein Drittel der empfohlenen 5 Portionen Früchte und Gemüse isst ein Durchschnittsschweizer pro Tag. Damit fallen auch die wichtigsten Folsäurequellen wie Früchte, Nüsse, Gemüse, und Salat bei der Ernährung weg.

Ein weiterer Grund für den chronischen Folsäuremangel in der üblichen Ernährung ist die Hitzeempfindlichkeit der Folsäure. Da tierische Produkte wenig Folsäure enthalten und zudem fast immer erhitzt konsumiert werden, ist eine genügende Folsäureversorgung mit der Schweizer Durchschnittskost ohne Zufuhr von Tabletten oder angereicherten Nahrungsmitteln schwer zu erreichen.

Nicht nur offener Rücken

In der Vergangenheit hat man ausschliesslich wegen der Gefahr von Missbildungen bei Ungeborenen schwangere Frauen dazu aufgefordert, Folsäuretabletten einzunehmen. Diese Empfehlung gilt natürlich nach wie vor. Insbesondere für alle Frauen, die sich nicht gesund vegan ernähren (mit hohem Rohkostanteil).

Folsäure auch für Männer wichtig

Prof. Dr. med. Kurt Bärlocher, wissenschaftlicher Beirat der Stiftung Folsäure Offensive Schweiz, schreibt zum Vitamin: «Als Lebensvitamin hat die Folsäure eine immense Breite an Wirkungen. [...] Eine ausgewogene und

folsäurehaltige Ernährung wirkt sich positiv auf Gesundheit und Beweglichkeit der Spermien aus. Männliche Samenzellen sind sehr empfindlich und reagieren sensibel auf Umwelteinflüsse. Umso wichtiger ist es, dass jeder Mann durch die Einnahme von genügend Folsäure seinen eigenen Beitrag zur Spermienqualität leistet. [...] Studien haben auch belegt, dass eine folatreiche Ernährung die Anzahl Spermien mit einem Defekt im Erbgut merklich reduziert. Folsäure wirkt also positiv auf Beweglichkeit, Konzentration und Qualität der männlichen Samenzellen und sollte auch beim Mann niemals zu kurz kommen.»

Demenz und Folsäure

Kurt Bärlocher geht auch davon aus, dass ältere Menschen zur Vorbeugung von Alzheimer und Demenz Folsäure und Vitamin B12 einnehmen sollten. Bei einer ausgewogenen veganen Ernährung reduziert sich das Problem meist auf das Vitamin B12.

Werbung für vegane Ernährung?

Sehen wir uns die Fakten an: Tierische

Produkte haben wenig Folsäure; die Schweizer Bevölkerung isst zuviel Tierisches und hat deshalb einen chronischen Folsäuremangel. Weshalb wird dann immer von möglichen Mangelerscheinungen bei einer vegetarischen/veganen Ernährung in den Medien berichtet, jedoch nie über mögliche Mangelerscheinungen bei fleisch- und milchreicher Kost? Müssten nicht gerade diejenigen, die erkannt haben, dass die übliche Kost zu einem chronischen Folsäuremangel führt, daraus schliessen, dass eine pflanzenbasierte Ernährung mit hohem Rohkostanteil gefördert werden sollte?

Folsäurelobby

Die Schweizer «Folsäurelobby» besteht hauptsächlich aus der oben erwähnten Folsäurestiftung². Hauptsponsor ist die Migros. Weitere Sponsoren sind unter anderem Pharmaunternehmen (Hersteller von Folsäuretablets), Milchproduktehersteller (produzieren mit Folsäure angereicherte Spezialnahrungsmittel) und Hersteller von Nahrungsergänzungsmitteln. Solange die Folsäurestiftung Folsäuretablets und angereicherte Nahrungsmittel empfiehlt, fliesst das Geld weiter. Würde sie jedoch eine gesunde pflanzenbasierte Ernährung (reich an pflanzlicher Rohkost) propagieren, würde sie damit einem Teil ihrer Sponsoren dieses Geschäft ruinieren.

Folsäuretablets natürlich?

Erstaunlich ist es, wie die Öffentlichkeit auf das Folsäureproblem reagiert: Es wird als ganz normal angesehen, dass

man bei der gutbürgerlichen Ernährung Tabletts zu sich nehmen muss, um nicht zu riskieren, ein behindertes Kind zur Welt zu bringen. Niemand redet hier von Mangelernährung. Wenn jedoch empfohlen wird, bei veganer Ernährung Vitamin-B12-Tablets einzunehmen, wird die vegane Ernährung als Ganzes abgelehnt und als unnatürlich dargestellt. Selbst wenn bei einer tierisch zentrierten Ernährung im Alter Folsäure und Vitamin-B12-Tablets empfohlen werden, ist dies noch kein Grund, die «gutbürgerliche» Ernährung zu hinterfragen. Wenn jedoch Veganern nur Vitamin-B12-Tablets empfohlen werden, wird dies von den Medien als Angriffspunkt gegen die vegane Ernährung aufgegriffen.

Es wird Zeit, dass in der Öffentlichkeit vermehrt die Probleme der üblichen Kost thematisiert werden. Auch die Ernährungsweise, welche die Mehrheit der Bevölkerung praktiziert, sollte nicht von berechtigter Kritik ausgeschlossen sein. Eine rohkostreiche, pflanzenbasierte, gesunde vegane Ernährung hilft nicht nur der eigenen Gesundheit und derjenigen der eigenen Nachkommen, sondern fördert auch eine gesunde Umwelt und einen besseren Umgang mit unseren Mitgeschöpfen, den Tieren.

Renato Pichler

¹ Folsäure nennt man eigentlich nur das künstliche Vitamin. Das natürlich in Nahrungsmitteln vorkommende Vitamin nennt man Folat. Im Text wird generell die Bezeichnung Folsäure verwendet, da diese bekannter ist.

² www.folsaeure.ch

Folsäurereiche Lebensmittel in Mikrogramm/100 g

Weisse Bohnen	300
Kalbsleber, roh	240
Sonnenblumenkerne	230
Linsen	200
Sojamehl, vollfett	190
Spinat, roh	190
Nüsslisalat	160
Sojasprossen	160
Baumnüsse	155
Rosenkohl	132
Spargel	128
Haselnüsse	113
Broccoli	110
Endivien	109
Honigmelone	100
Rucola	97
Erdbeeren	62
Avocado	54
Mango	51
Trauben	43
Himbeeren	40
Weisswurst	8
Poulet, roh	8
Milch	5
Schweinefleisch, roh	3
Rindshackfleisch, roh	2
Schweinskotelett, roh	2

Quelle: Schweizer Nährwertdatenbank

Eins, zwei, Grill!

Für alle, die etwas Abwechslung auf dem Rost brauchen, hat das Chnüppelwiibli den Grill angefeuert.



Mediterrane Gemüsespiesse mit Knobli-Dip

ZUTATEN FÜR DIE SPIESSE

- 1 Block Tofu nature oder provençale
- 2 Zucchini
- 1–2 Peperoni (Gemüsepaprika)
- 12 kleine Kirschtomaten
- 6–12 gut gewässerte Holzspiesse

ZUTATEN FÜR DIE MARINADE

- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Olivenöl
- 1 Stiel Rosmarin
- 1 Stiel Thymian
- 1 Stiel Basilikum
- 1 Stiel Oregano

ZUTATEN FÜR DEN DIP

- 1 Knolle frischen Knoblauch
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Prise Salz
- 10–50 ml Olivenöl
- (3 EL Weisswein optional)
- 1 Stangenbrot oder Ciabatta

ZUBEREITUNG

Für die Marinade Kräuter waschen, abtrocknen und fein hacken. Knoblauchzehe schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Mit den Kräutern und dem Öl pürieren, bis eine Marinade entsteht.

Peperoni waschen, rüsten und in mundgerechte Würfel schneiden. Kirschtomaten waschen und abtrocknen. Zucchini ebenfalls waschen, abtrocknen und mit dem Sparschäler längs in dünne Streifen schneiden. Tofu längs vierteln und in Würfel schneiden. Alternativ mit Ausstechern gewünschte Formen, wie z.B. Sterne, ausstechen. Abwechselnd auf die gewässerten Spiesse stecken und mit der Marinade bestreichen. Eine halbe Stunde ziehen lassen, dabei wenden und ggf. noch Marinade darüber geben.

Für den Dip die Knoblauchzehen aus der Knolle lösen und schälen. Einzelne mit der Knoblauchpresse in einen Rührbecher pressen. Zitronensaft, Salz, (Wein) und 10 ml Olivenöl zugeben und fein pürieren. Solange Olivenöl zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Die Spiesse auf einem leicht geölten Grillrost ca. 15 Minuten unter Wenden grillen. Brot in Scheiben schneiden und von jeder Seite 1 Minute grillieren, bis es gebräunt ist. Mit dem Knobli-Dip bestreichen und zu den Spiesen reichen.



Drei Marinaden zum (R)Einlegen

Mediterrane Knobli-Tomato-Marinade

Perfekt für Zucchini, Pilze und Gemüse mit wenig Eigengeschmack.

- 2 Knoblauchzehen
- 2 getrocknete Tomaten in Öl
- 5 EL frisch gepressten Orangensaft
- 100 ml Tomatensaft
- 1 EL Tamari Sojasauce
- 1 EL Agavensirup oder Birnel
- 1 EL vom Öl der eingelegten
- Tomaten
- Salz und Pfeffer

Knoblauchzehen schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen, fein schneiden und zugeben. Orangensaft, Tomatensaft, Sojasauce, Agavensirup und Öl verrühren und mit den anderen Zutaten gut vermischen. Würzen.

Asiatische Ingwer-Zitronen-Marinade

Perfekt für Fenchel, Pilze und Rübli.

- 1 reife Zitrone
- 1 kleines Zitronengras
- 1 daumengrosses Stück Ingwer
- 1 TL schwarzer oder Zitronenpfeffer (ganz)
- 150 ml Sesamöl oder Olivenöl
- 3 Stiele Thai Basilikum

Zitrone abwaschen, abtrocknen und in feine Scheiben schneiden. Zitronengras mit dem Messer plattdrücken und ggf. ein wenig einschneiden. Pfeffer ebenfalls mit dem Messer zerdrücken. Ingwer schälen und sehr fein schneiden oder reiben. Basilikum waschen, trocknen und in Streifen schneiden. Das Öl mit den festen Zutaten vermischen.

Bayrische Senf-Marinade

Perfekt für Gurken aller Art, aber auch für die Sojasteaks als bayrische Krautburger.

- 2 EL körniger (süsser) Senf
- 1 EL feiner, mittelscharfer Senf
- 4 EL Birnel
- 150 ml Rapsöl
- 3–4 Stiele Dill

Beide Senfsorten mit Birnel und Öl gut verquirlen. Dill abwaschen, trocknen und vom Stiel streifen. Fein schneiden und unter die Marinade mischen.

ZUBEREITUNG:

Tofu, Gemüse oder Fleisch ca. 1–2 Stunden im Kühlschrank marinieren, zwischendurch wenden. Anschliessend etwas abtupfen und ab auf den heissen Grill!



Köfte mit Couscous-Champignons

ZUTATEN FÜR CA. 25 KÖFTE

- 1½ Zucchini
- 2 EL Olivenöl
- 1 mittelgrosse Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 120–150 ml Wasser
- 8 EL gelbe halbe Linsen
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Zimt (oder Garam Masala)
- 1 EL Maizena
- 8 EL geschälte Sesamsamen
- 5 EL gemahlene Mandeln
- 6 EL Paniermehl (Semmelbrösel)
- 2 EL gehackte Petersilie
- Salz und Pfeffer
- Sesam zum Panieren

ZUTATEN FÜR DIE CHAMPIGNONS

- 6 grosse Champignons
- 100 g Kamut-Couscous
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Pinienkerne
- 2 TL Rosinen
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Stiel Petersilie

- 1 TL Kreuzkümmelpulver
- 1 TL Currypulver
- 2 EL Olivenöl

ZUTATEN FÜR DEN JOGHURT-DIP

- 2 Stiele Minze
- 2 Becher Soja-Joghurt
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Prise Kreuzkümmelpulver
- 1 TL Agavendicksaft

ZUBEREITUNG

Für den Dip Sojajoghurt mit Kreuzkümmelpulver, Zitronensaft, Agavendicksaft verrühren. Minze waschen, abtrocknen, in feine Streifen schneiden und unter den Joghurt heben. Bis zum Verzehr kühl stellen.

Gemüsebrühe aufkochen, Couscous in eine Schüssel geben, heisse Brühe darüber giessen und 5 Minuten quellen lassen. Anschliessend mit einer Gabel auflockern. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die Zwiebel schälen, hacken und im Olivenöl andünsten. Curry- und Kreuzkümmelpulver kurz mitbraten. Couscous mit Zwiebeln, Rosinen und Pinienkernen mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie waschen, trocken tupfen und in feine

Streifen schneiden. Zum Couscous geben. Stiele der Pilze herausdrehen und anderweitig verwenden. Pilze mit etwas Öl einpinseln. Couscous in die Pilze füllen und auf der Grillplatte oder in einer Grillschale 10–15 Minuten grillieren.

Für die Köfte die Zucchini waschen, abtrocknen und grob würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Alles zusammen mit dem Olivenöl in eine Pfanne geben und 5 Minuten unter Rühren anschwitzen. Mit 120 ml Wasser ablöschen. Linsen, Kreuzkümmel, Zimt zugeben und 15 Minuten zugedeckt kochen lassen, bis die Linsen gar sind. Speisestärke einrühren, 2 Minuten einkochen lassen und die Masse zum Abkühlen vom Herd nehmen. Die Zucchettimischung mit einem Stabmixer fein pürieren und mit Sesam, Mandeln Paniermehl und Petersilie mischen. Mit Salz, Pfeffer abschmecken.

Aus der Masse ca. 25 Würstchen formen und diese im Sesam wälzen. Mit etwas Olivenöl einpinseln und grillieren, bis die Sesamkerne schön braun sind. Wenn die Röllchen zu weich sind, in einer Grillschale grillieren.



Mehr vegane
Kreationen gibt es im
Rezepteblog vom
Chnüppelwiibli:
chnueppelwiibli.com

Maiskolben mit Chiliöl und Nacho-Salat

ZUTATEN FÜR DEN NACHO-SALAT

- ½–1 Paket Nachos (Maischips, z.B. von Coop Naturaplan)
- 1 rote Peperoni (Paprika)
- 1 grosse Tomate
- 4 EL eingelegte grüne Chilis aus dem Glas (Habaneros)
- 1 kleine Dose Kidneybohnen
- ½ Kopf Eisbergsalat
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 reife Avocado
- ½ Limette
- Salz und Pfeffer
- (1–2 EL vom Sud der Habaneros)

ZUTATEN FÜR DAS CHILIÖL

- 2 frische rote Chili bzw. Peperoncini
- 80 ml Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 4–6 frische Maiskolben
- (Holzspiesse optional)

ZUBEREITUNG

Peperoni und Tomate waschen und entkernen. In kleinere Würfel schneiden. Bohnen und Habaneros abtropfen lassen. Eisbergsalat waschen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen und ebenso wie die Habaneros in Ringe schneiden. Avocadofleisch auslösen und mit einer Gabel zerdrücken. Limette auspressen und 2 EL des Saftes unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und optional etwas vom Sud der Habaneros würzen. Alle Salatzutaten bis auf die Nachos mischen.

Für das Chiliöl Chilis waschen, entkernen (wer es scharf mag, lässt die Kerne drin) und in feine Ringe schneiden. Chili und Olivenöl in einen Topf geben und kurz erwärmen, nicht kochen! Etwas Salz und Pfeffer zugeben und 1–2 Stunden ruhen lassen. Ihr könnt auch alles

zusammen pürieren und die Reste z.B. einige Tage später zu Pizza reichen. Mais von den Aussenblättern und Fäden befreien, kurz abwaschen. Kolben in mehrere Stücke schneiden oder ganz lassen und in die Enden je einen Holzspiesse stecken. Mit dem Chiliöl einpinseln und 10–20 Minuten unter häufigem Wenden grillen.

Auf Teller geben und nach Wunsch mit Chiliöl und Salz nachwürzen. Die Nachos unter den Salat mischen und zu den Maiskolben servieren.

Zur Grillsaison hat Swissveg ein Grillfaltblatt mit den heissesten Rezepten vom Chnüppelwiibli erstellt. Es kann kostenlos bei uns bestellt werden.

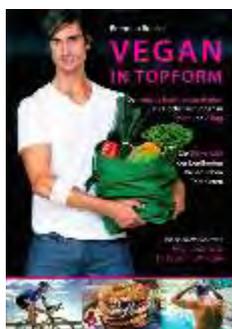


Buchvorstellungen

Brendan Brazier

Vegan in Topform

Unimedica Verlag, 351 S. Fr. 36.50,
ISBN 978-3-944125-16-9



«Vegan in Topform» gilt in Amerika schon lange als Bestseller. Mit der Erscheinung der deutschen Übersetzung wächst aber auch hierzulande Brendans Fangemeinde.

Nach der Durchsicht des Buches wird mir auch klar warum. Der Mann spricht aus eigener Erfahrung. Als Hochleistungssportler ist es sozusagen sein Job, sich mit seinem Körper zu beschäftigen und zu analysieren, wie sein Körper auf das, was er zu sich nimmt, reagiert. Dabei kam Brendan immer mehr zur Erkenntnis, dass es der Stress ist, der uns dick macht. Zwar auch der Stress im Alltag, aber nicht nur. Auch was wir essen, löst in unserem Körper Prozesse aus. Physiologisch ist dieser Ernährungsstress genau so schädlich wie jede andere Art von Stress. Etwa 40% des Stresses, den ein Durchschnittsbürger der westlichen Kultur empfindet, ist auf seine Ernährung zurückzuführen. Und hier setzt seine Thrive-Diät an. Ganz nach dem Motto: Stress weg – Fett weg. «Vegan in Topform» ist sehr klar und gut verständlich geschrieben. Man muss kein Ernährungsexperte oder Profisportler sein, um zu verstehen, wovon Brendan spricht.

br

Brendan Brazier

Das Kochbuch zu Vegan in Topform

Unimedica Verlag, 440 S. Fr. 39.90,
ISBN 978-3-944125-17-6



Zu Brendan Braziers Standardwerk «Vegan in Topform» gibt es nun auch ein Kochbuch. Zwar werden darin auch einige seiner Grundlagen wiederholt, die Anschaffung lohnt

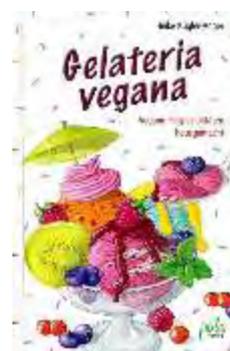
sich trotzdem. Denn die Rezepte wurden von bekannten Hobby- und Profiköchen Amerikas entwickelt und gekocht. Wer also noch zusätzliche Inspiration für gesunde vegane, teils rohköstliche Rezepte sucht, der wird bei den über 200 rein pflanzlichen Rezepten bestimmt fündig. Wie wärs zum Beispiel mit einem Granatapfel-Smoothie oder einem Thai-Avocado-Smoothie? Schoko-Himbeer-Chia-Pudding? Oder ganz ausgefallen: Rote-Beete-Ravioli mit Basilikum-Macadamia-Ricotta (natürlich vegan)? Das Kochbuch enthält aber auch einfache Gerichte wie eine Italienische Gemüsepfanne oder Hirse mit Blattgemüse und gerösteten Sonnenblumenkernen. Zum Glück kommen auch ein paar Süßigkeiten nicht zu kurz: Bananencremetorte und Maca-Kekse mit Schokoladensplittern hören sich himmlisch an.

br

Heike Kügler-Anger

Gelateria vegana

Pala-Verlag, 177 S., Fr. 20.90,
ISBN 978-3-89566-333-8



Wer sich mit kreativen und alltagstauglichen Rezepten für die vegane Küche beschäftigt, kommt an Heike Kügler-Anger nicht vorbei. Ihre Kochbücher wie «Käse veganes» oder «Cucina

vegana» gehören zu den Standardwerken in jeder gut ausgerüsteten Küche. Mit «Gelateria vegana» widmet sie sich nun unserem allerliebsten Sommerdessert: Den Glacen. Gestartet wird mit einigen Tipps für sicheres Gelingen von Glace-Rezepten. Danach folgen auch schon die Rezepte für verschiedene fruchtige Sorbets wie Kiwisorbent mit Minze oder Schnelles Sesamsorbent. Auch cremige Sorten wie Lavendel- oder Mocha-Paranuss-Eis dürfen nicht fehlen. Ausserdem gibt es aussergewöhnliche Kreationen für Gäste wie Knuspriges Mokka-parfait oder Erdbeer-Mandel-Eiskonfekt. Rohkostfans finden zudem einige Rohkost-Varianten. Abgerundet werden die 120 Rezepte mit Anleitungen für Garnituren wie z.B. Waffeln oder Eishörnchen sowie für Saucen (Kokos-sahne, Schokocookies...). Das Beste daran: Eine Eismaschine ist für das Gelingen der Rezepte kein Muss. In dem Fall kann der Sommer ja nun kommen!

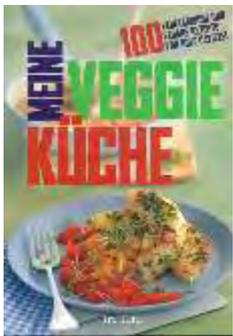
br

Rolf Caviezel

Meine Veggie Küche

Tre Torri Verlag GmbH, 175 S.,
Fr. 35.50, ISBN 978-3-944628-19-6

Vegane Kochbücher gibt es ja mittlerweile einige, doch vegane Kochbücher



aus der Schweiz sind immer noch selten. Umso erfreulicher, dass mit Rolf Caviezel nun ein gelernter Koch das Parkett der rein pflanzlichen Küche betritt. Auch wenn er selber nicht vegan lebt,

so liebt er es vor allem zu experimentieren. Und was wäre da besser geeignet als vegane Gerichte! Die Mehrheit der Rezepte ist rein pflanzlich aufgebaut. Bei einigen werden jedoch auch tierische Produkte eingesetzt, allerdings immer mit dem Hinweis auf vegane Alternativen. «Meine Veggie Küche» ist für Veganer und Vegetarier deshalb gleichermassen eine Bereicherung. Denn nebst spannenden Basics-Rezepten (Tofu und Mandelcreme zum Selbermachen), gibt es auch eine Vielzahl spannender Geschmackskompositionen wie Birnen-Rucola-Suppe mit Blaubeeren, Gemüsespaghetti mit Grapefruit und Oliven oder Kohlrabi-Kokosnuss auf Graupen. Als süsses Finale lauern lauwarmer Cashew-Vanille-Küchlein und Süsser Reis in der Orange.

br

Sofia Nima

Morgenluft im Paradies

Deutscher Lyrik Verlag, 150 S.,
Fr. 18.90, ISBN 978-8422-4225-8



Ein ganz besonderes Büchlein wurde uns mit «Morgenluft im Paradies» zugesandt. Darin hat Sofia Nima eine ganz persönliche Zeit grossen Umbruchs in Form von zahlreichen Gedichten

wiedergegeben. Die Veganerin erzählt darin von Essen und Genuss, von Natur und Religion, von Ende und Aufbruch, von Krankheit und Gesundheit, von Geld und unsichtbaren Wundern.

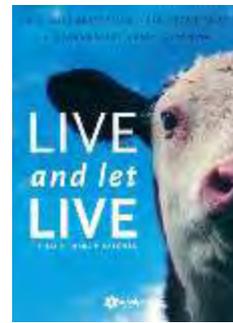
Sofia Nimas Werk dürfte in erster Linie Liebhaber von Poesie und Lyrik ansprechen, aber auch alle, die sich tiefer mit dem Leben und dem Sinn auseinandersetzen möchten.

br

Marc Pierschel

Live and let live

Mindjazz pictures, 80 Min., EUR 20.-
Sprache: Deutsch, Englisch



Marc Pierschel ist einigen vielleicht bereits bekannt aus seinen Büchern «Vegan lecker, lecker!» und «Vegan!». Auf der Grundlage dieses Buches ist auch der Film «Live

and let live» entstanden. In der Dokumentation besucht Pierschel Veganer in Deutschland und den USA und befragt sie nach ihren Gründen für diese Lebensweise. Da gibt es die tierliebende Hundefreundin, für die ein Schwein nicht weniger Wert hat als ihr Haustier. Es gibt die überzeugten Tierrechtsaktivisten, die sich nachts in Ställe einschleichen und Hühner befreien. Sportler, die sich aus gesundheitlichen Gründen vegan ernähren. Ein leidenschaftlicher Koch in einem veganen Restaurant oder die Betreiber eines Gnadenhofes in Norddeutschland. Auch prominente Vertreter der veganen Lebensweise wie die Tierrechtsphilosophen Peter Singer und Gary Francione, Autorin Melanie Joy und der Leiter der China Study, Colin Campbell, kommen zu Wort.

Die DVD kann direkt über die Internetseite www.letlivefilm.com bestellt werden.

br

Fragen & Antworten von Laurence

Dr. Laurence Froidevaux, Chiropraktörin



Vitamin D

Ich möchte wissen, welches die beste Vitamin-D-Quelle ist. Die Informationen, die ich diesbezüglich gefunden habe, sind sehr verwirrend.

Es wird geschätzt, dass ungefähr 40% der Weltbevölkerung an einem Vitamin-D-Mangel leiden; je mehr man sich vom Äquator entfernt, umso grösser wird die Zahl der betroffenen Menschen. Ein Vitamin-D-Mangel kann längerfristig zur Entstehung von Osteoporose sowie kardiovaskulären Krankheiten, gewissen Krebsarten und Autoimmunkrankheiten beitragen. Die Vitamin-D-Versorgung ist daher also ein sehr ernstes Thema.

Vitamin D wird hauptsächlich beim Kontakt der Haut mit Sonnenlicht produziert, genauer gesagt durch UVB-Strahlung des Sonnenlichts. Es kommt in geringen Mengen auch in Nahrungsmitteln vor, wie z.B. in Milchprodukten (die mit UV-Licht bestrahlt wurden) und in Pilzen. Es wird jedoch strengstens davon abgeraten, sein

Vitamin D durch Milchprodukte beziehen zu wollen, da Milchprodukte äusserst säurebildend sind und Osteoporose fördern, sowie auch Krebs und andere chronische Krankheiten. Hinzu kommt, dass Statistiken zufolge Menschen mit einem hohen Konsum an Milchprodukten ein ebenso hohes Risiko für Vitamin-D-Mangel haben wie Menschen, die keine Milchprodukte konsumieren. Milch ist demzufolge keine verlässliche, sondern eine schädliche Quelle.

Die beste Form, um seinen Vitamin-D-Bedarf ausreichend zu decken, ist ein vernünftiger Kontakt mit der Sonne. Für helle Haut genügt es, sich im Frühling, Sommer und Herbst 3x wöchentlich während 15 Minuten mit Armen und Gesicht der Sonne auszusetzen. Dies ist ausreichend, um im Winter nicht an Vitamin-D-Mangel zu leiden, da Vitamin D im Fett gespeichert wird (ohne Risiko eines Überschusses, im Gegensatz zu den Vitamin-Supplementen).

Allgemein gilt: je dunkler die Haut, umso länger sollte sie Sonnenkontakt haben.

Denken Sie aber immer daran, dass übermässige Sonneneinstrahlung der Haut schaden kann. Achten Sie daher immer darauf, Ihre Haut nicht zu verbrennen. Ein Solarium kann dieselbe Funktion der Vitamin-D-Produktion erfüllen, wobei hier viel mehr Sicherheitsvorkehrungen getroffen werden müssen, da die künstlichen UV-Strahlen sehr viel stärker sind als Sonnenstrahlen. 2 bis 3 Solariumbesuche von einigen Minuten pro Winter sind ausreichend, wöchentliche Besuche wären bereits krebsfördernd. Es geht ja nicht ums Bräunen, sondern um die Vitamin-Produktion.

Wer einen Vitamin-D-Mangel hat und entscheidet, ein Ergänzungspräparat einzunehmen, sollte wissen, dass nicht alle Präparate dieselbe Wirkung haben. Es gibt verschiedene Formen von Vitamin D. Durch die Einnahme von Vitamin D3 zeigen sich sichtbare Resultate in Bezug auf den Vitamin-D-Gehalt im Blut und positive Effekte auf die Gesundheit (Beipackzettel beachten). Die empfohlene Tages-Dosis beträgt 2000 UI und es wird geraten, das

Ergänzungspräparat zur grössten Mahlzeit des Tages einzunehmen, um eine verminderte Aufnahme zu verhindern.

Proteinmangel

Ich möchte gern vegan werden, habe aber Angst vor einem Proteinmangel. Wie kann ich tierische Proteine ersetzen?

Dies ist eine ausgezeichnete Frage, die oft gestellt wird: Wir haben aufgrund unserer kulturellen Umgebung und der Medien das Gefühl, dass Proteine nur in Fleisch und tierischen Produkten vorkommen und dass wir eine grosse Menge davon brauchen, um gesund zu sein. Das ist jedoch ein wissenschaftlich unbegründeter zweifacher Mythos. Gemüse z.B. enthält qualitativ hochwertige Proteine. Was die benötigte Tagesmenge angeht, so ist diese relativ gering. Gemäss WHO, Resultaten der unabhängigen China Study sowie der Agricultural Organization, braucht unser Körper nur rund 5–6% Proteine in der Tageszufuhr an Kalorien. Diese Empfehlung liegt deutlich unter den aktuell in den westlichen Ländern konsumierten 20–35%. Ernährungsbiologisch gesehen wurde sogar gezeigt, dass eine Überschreitung der 10% tierischer Proteine am gesamten Kalorienkonsum bereits gesundheitliche Folgen haben kann.

Die grosse Menge an Proteinen, die wir konsumieren, ist eine der häufigsten Ursachen der chronischen Krankheiten (Herz-Kreislauf-Krankheiten, Diabetes, Krebs, Osteoporose, etc.), die in westlichen Ländern immer mehr vorkommen. Mit einer Ernährung, die ihre Proteine aus pflanzlichen Quellen bezieht (essen Sie Kalorien aus vollwertigen pflanzlichen Produkten!), besteht kein Risiko eines Proteinmangels. Eine Banane

enthält beispielsweise 5% Proteine, eine Kartoffel 8%, brauner Reis 9%. Die Kalorien von grünem Gemüse bestehen zur Hälfte aus Proteinen, jene von Hülsenfrüchten aus bis zu 35%! So haben also auch vegane Sportler gar kein Risiko für Mangelerscheinungen, ganz im Gegenteil: Die Zufuhr von pflanzlichen Proteinen liefert echte Energie und erneuert die Zellen. Dadurch werden Ablagerungen von Säuren und säurehaltigen Abfallprodukten verhindert, wie sie z.B. beim Abbau von tierischen Proteinen entstehen.

Zusammenfassend: Die ideale vegane Ernährung ist eine vielfältige und abwechslungsreich zusammengestellte Kost, bestehend aus Gemüse, Hülsenfrüchten, Obst, Getreide, Nüssen, Kräutern und Gewürzen. Ganz wichtig ist auch, sich satt zu essen!

Hülsenfrüchte

Ich bin seit einem Jahr Vegetarier und mir wurde gesagt, dass es für eine gute Gesundheit notwendig sei, zweimal täglich Hülsenfrüchte zu essen. Stimmt das?

Nein, es ist nicht nötig, zweimal täglich Hülsenfrüchte zu konsumieren. Diese Information stammt aus der vegetarisch-vegane Ernährungspyramide. Diese wurde in den USA entwickelt, wo man für Mengenangaben im Ernährungsplan häufig in Portionen spricht.

Diese Portionen sind häufig kleine Mengen, die meist auf eine Mahlzeit konzentriert werden können, natürlich ohne sich zu forcieren. Ein Beispiel für eine empfohlene Menge an gekochten Hülsenfrüchten: 1 Portion entspricht ½ Tasse (1 Tasse = 250 ml), was also relativ wenig ist. Daher beträgt die in den USA empfohlene Menge 3–6 Portionen.

An dieser Stelle möchte ich ganz besonders betonen, dass unsere Ernährung kein präzises wissenschaftliches Projekt darstellt. Wir brauchen somit keinen Hochschulabschluss, um zu wissen, wie wir uns ernähren sollen. Es ist nicht nötig, dass in jeder Mahlzeit alle Nährstoffe vorkommen. Wichtig ist, dass die empfohlenen Mengen über eine oder mehrere Wochen verteilt eingehalten werden. Wenn wir ausnahmsweise einmal unsere Tagesration an Vitamin C nicht erreichen, werden wir davon nicht krank, solange wir in den darauffolgenden Tagen wieder genügend Vitamin C zu uns nehmen. Unser Körper ist sehr widerstands- und anpassungsfähig. Was schlussendlich zählt, ist nicht die genaue Komposition einer einzigen Mahlzeit, sondern vielmehr die Gewohnheit der Zusammensetzung unserer Mahlzeiten, das heisst die Art und Weise, wie wir gewöhnlich und über einen längeren Zeitraum unsere Ernährung zusammenstellen.

Haben Sie Fragen zur Gesundheit im Zusammenhang mit vegetarischer oder veganer Ernährung? Wenden Sie sich an Dr. Laurence Froidevaux (Anfragen auf Deutsch werden von Swissveg übersetzt) an folgende Adresse: sante@swissveg.ch

«Die vegane Ernährung auf schöne Art in die Welt hinaustragen»

Jeden Sonntagmorgen begrüsst Sandra Weber ihre Gäste im Zürcher Gemeinschaftszentrum in Wipkingen. Einige haben sich extra einen Platz reservieren lassen, andere kommen ganz spontan ins vegane Frühstückscafé «Vlowers».

Wer das erste Mal dabei ist, wird über das reichhaltige Büfett bestimmt staunen. Es gibt verschiedene Vurst-Sorten, Käse und Aufstriche, Brot, Zopf und Birchermüesli – selbstverständlich alles rein pflanzlich. Veganes Rührei und Muffins werden zudem direkt vor Ort zubereitet, und auch für das Birchermüesli werden frühmorgens die Früchte geschnippelt. Dazu passt ein feiner Cappuccino, selbstverständlich mit Soja-Milch. «Wenn's gut läuft, kommt man kaum mit dem Nachfüllen des Buffets nach», meint Sandra. Für ein Gespräch mit den Gästen nimmt sich die Jungunternehmerin aber immer Zeit, sie liebt es, wenn's auch mal hektisch

wird. Unterstützt wird sie bei ihrer Arbeit von zwei weiteren Personen.

Dass Frühstück etwas Gemütliches ist, da sind sich wohl die meisten einig. Und weil es in Zürich – und allgemein in der Schweiz – nur sehr spärliche Möglichkeiten gibt, um auswärts vegan zu brunchen, hat sich Sandra dazu entschieden, das Projekt «Frühstückscafé» anzupacken. «Ich möchte die vegane Ernährung auf eine schöne, angenehme Art in die Welt hinaustragen», begründet sie ihre Motivation.

Mittlerweile hat sich das «Vlowers» Frühstückscafé zu einer festen Institution in Zürich gemausert. Teilnehmen können alle, die gerne frühstücken, egal ob sie oder er selber vegan lebt, einfach mal etwas Neues ausprobieren möchte oder mal reinschnuppern will, wie ein veganes Frühstück denn so schmeckt. Die bisherigen Reaktionen auf das Büfett – von der Fleischesserin bis hin



zum Veganer – seien auf jeden Fall durchaus sehr positiv freut sich Sandra «Wenn's schmeckt, dann schmeckt's eben!».

WEITERE INFORMATIONEN

- **Daten: Jeden Sonntagmorgen von 10-13 Uhr.**
Wo? Zürcher Gemeinschaftszentrum Wipkingen, Breitensteinstrasse 19a, 8037 Zürich
- **Swissveg-Mitglieder erhalten 10% Rabatt auf das Büfett.**
- **Zur Sicherheit lohnt sich vor dem Besuch ein Blick auf die Webseite www.vlowers.ch.**



Infos vom Sekretariat

In Zukunft werden wir unseren Lesern an dieser Stelle Einblick in die tägliche Arbeit aus dem Swissveg-Sekretariat geben. Welche Projekte laufen derzeit bei uns? Wofür setzen wir uns aktuell ein und was lief anders als geplant?

Sommerzeit ist Grillzeit, und was liegt da näher, als mit einer schweizweiten Grillaktion zum veganen Grillieren aufzurufen. Unter dem Namen «Grilling without killing» will Swissveg gemeinsam mit der Tierrechtsorganisation Tier im Fokus und der Veganen Gesellschaft Schweiz diese Kampagne verbreiten. Das Ziel ist, dass jeder, der bei sich Zuhause oder in der Öffentlichkeit vegan grilliert, dies mit der Grilling-without-Killing-Flagge zeigt. Mehr Infos zur Kampagne auf www.grilling-without-killing.ch.

Vom 11. bis 13. Juli erwarten wir bei uns im Sekretariat internationalen Besuch. Im Rahmen des von der EU finanzierten Projekts für Erwachsenenbildung «Grundtvig» begegnen sich Vertreter von Vegetarier-Organisationen aus Belgien, Bulgarien, Deutschland, Frankreich, Holland, Norwegen, Österreich, Spanien und der Türkei, um sich bei einem gemeinsamen Arbeitstreffen Wissen für zukünftige Projekte anzueignen. Das Treffen in der Schweiz wird von Swissveg organisiert; die Koordination von Übernachtung, Verpflegung

und geeigneten Rednern ist eine kleine Herausforderung.

Anschliessend findet bei uns ein Meeting der V-Label-Länderorganisationen statt. Bei dieser Gelegenheit werden zukunftsweisende Entscheidungen für eine vertiefte Zusammenarbeit mit dem V-Label ausgearbeitet.

Ansonsten ist wieder etwas Ruhe und Ordnung im Swissveg-Sekretariat eingeleitet. Bis Mitte Juni waren die Umbauarbeiten am Dachboden und am hinteren Teil des Gebäudes, wo Swissveg eingemietet ist, zum grössten Teil abgeschlossen. Seit dem ersten Hammerschlag ist beinahe ein halbes Jahr vergangen. Das Ergebnis kann sich sehen lassen: Dadurch, dass der Dachboden komplett ausgebaut wurde, steht Swissveg nun eine grosszügige Fläche für Vorträge und Events zur Verfügung. Und auch sonst haben wir jetzt viel mehr Platz für unseren Versand und für die Lagerung von Stand- und Werbematerial. Auch Platz für zusätzliche Arbeitsplätze für neue Mitarbeiter konnten wir frei machen.

Eingeweiht wurden die neuen Räumlichkeiten dann auch mit einer ganz besonderen Feier: dem Hochzeitsfest von Renato und Karin Pichler. Herzlichen Glückwunsch nochmals an dieser Stelle!

br

Impressum

VEG-INFO

Das Magazin von Swissveg
(ISSN 1660-0797)

Veg-Info ist als offizielles Mitteilungsorgan von Swissveg für Mitglieder und Gönner kostenlos erhältlich.

Mitgliederbeitrag: Fr. 85.–

Gönnerbeitrag: Fr. 45.–

Gönner-/Mitglied Plus: ab Fr. 250.–

Heftabo: Fr. 33.–

Postkonto: 90-21299-7

ERSCHEINUNGSWEISE

Vierteljährlich auf Deutsch und Französisch

Herausgeber und Layout:

Swissveg, Niederfeldstr. 92,

CH-8408 Winterthur

Tel.: 071 477 33 77

Internet : www.swissveg.ch/veginfo
info@swissveg.ch

REDAKTION

Bernadette Raschle, Renato Pichler

Lektorat: Danièle Fayet

Romandie: Olivia Villard

DRUCK

Jordi AG, CH-3123 Belp

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.



Renato & Karin beim Ja-Wort auf dem Standesamt



Daten zum Vormerken

Seminare für (noch) Nicht-Vegetarier

Gemeinsam mit Scharka wird gekocht und sie informiert über die vegetarische Ernährung.

Wann? 12.7., 20.9.2014

Weitere Informationen:

www.swissveg.ch/seminar

Vegane Erlebnisreise

Kreuzfahrt im kroatischen Meer mit veganer Vollverpflegung.

Wann? 26.7.–2.8.2014 und
3.8.–10.8.2014

Weitere Informationen und Buchung:

www.amazing-adventures.ch/
Vegireisen

Veganmania

Wann? Samstag, 6. September 2014

Wo? Neumarkt, 8400 Winterthur

Weitere Informationen:

www.veganmania.ch

- Flyer zum Verteilen können kostenlos bei Swissveg bestellt werden.
- Auch wer gerne einmal als Helfer am Strassenfest dabei sein möchte, kann sich bei uns melden:
info@veganmania.ch

Ihre Meinung

Teilen Sie uns Ihre Meinung mit.
Per E-Mail: info@swissveg.ch oder
per Briefpost: Swissveg, Niederfeldstr. 92, 8408 Winterthur

Aktionsgruppen

Aktionsgruppen treffen sich nicht nur zum Essen, sondern organisieren auch Veranstaltungen.

Biel

Wann? Di., 26.8., 30.9.2014, ab 19 Uhr

Anmeldung: biel@swissveg.ch

Luzern

V-Desserts am Fest der Grünen

Wann? Samstag, 23.8.2014

Wo? Vögeligärtli, Luzern

Wer ein veganes Dessert bringen möchte, kann sich rechtzeitig direkt bei luzern@swissveg.ch melden.

Oberaargau

Wir grillieren alle gemeinsam vegan!

Wann? So., 10.8.2014, 11–18 Uhr

Wo? Region Herzogenbuchsee (genaue Informationen folgen bei Anmeldung)

Anmeldungen an:

rebecca.zenana@gmail.com

Winterthur

Wann? Do., 29.7.2014, ab 19 Uhr

Anmeldung: winterthur@swissveg.ch

Zürich

Sommer-Standaktion

Wann? 5.7., 19.7., 9.8.2014,
ab 12 Uhr bis 17 Uhr

Wo? Hirschenplatz in der Stadt Zürich
Wer mithelfen will, kann sich unter regiozuerich@swissveg.ch anmelden.



Swissveg-V-Treffs

Bei unseren V-Treffs begegnen sich Interessierte zum gemeinsamen Essen und plaudern.

Basel

Wann? Fr., 4.7., 8.8., 5.9.2014

ab 19 Uhr

Wo? Cafébar Salon oder Tibits

Anmeldungen an: basel@swissveg.ch

Linth-Gebiet

Die aktuellen Termine für die Treffen im Linth-Gebiet können im Onlinekalender oder unter linth@swissveg.ch angefragt werden.

Luzern

Wann? Mi., 23.7., 20.8.2014 ab 19 Uhr

Wo? Bruchstrasse 8, 6003 Luzern

Anmeldung an: luzern@swissveg.ch

Rheintal

Wann? Sa., 26.7., 30.8., 27.9.2014
ab 18 Uhr

Wo? Wanekia, Buchs SG

Zürich

Wann? Fr., 18.7., 15.8., 19.9.2014
ab 19 Uhr

Anmeldungen an:

zuerich@swissveg.ch oder:
Tel. 044 935 31 21 und Handy:
076 507 01 67 (Rosmarie)



«Wir haben alle das gleiche Ziel»

Vera Gögele,
Aktivistin der Swissveg-Aktionsgruppe St. Gallen

Das erste Mal aufgefallen ist uns Vera, als sie dabei mitgeholfen hat, für St. Gallen eine Vegan-Bake-Sale-Aktion auf die Beine zu stellen. Die 25-Jährige ist engagiert und motiviert, etwas in der Gesellschaft zu verändern: «Ich denke, man erreicht die Leute am besten mit positiven Aktionen, wo sie sehen können, dass die vegane Küche sehr vielfältig und unglaublich lecker ist.»

Vera ist seit knapp vier Jahren überzeugte Veganerin. Davor lebte sie 16 Jahre lang vegetarisch. Warum hat sie sich bereits so früh dafür entschieden, kein Fleisch mehr zu essen? «Ich mochte Fleisch sowieso nie, und irgendwann kam zu diesem Ekelgefühl die Tierliebe gleichzeitig mit dem Begreifen, dass Fleisch ja eigentlich totes Tier ist.» Noch heute ist Vera ihren Eltern dankbar, dass sie nie versucht hatten, sie auf den Geschmack von Fleisch zu bringen. Im Gegenteil: Tofuwürstchen und viel verschiedenes Gemüse standen regelmässig auf dem Speiseplan. Mittlerweile hat die ganze Familie sogar schon zwei

Mal ein rein pflanzliches Weihnachtsmenü genossen.

Vor ein paar Jahren ist bei Vera auch das Bewusstsein dafür gewachsen, dass sie mit ihrer Kaufentscheidung dazu beiträgt, Teil eines Systems zu sein, das die Tiere auf grausame Art und Weise ausbeutet, quält und tötet. Aus diesem Grund verzichtet sie heute auf sämtliche tierischen Produkte. Je mehr sich die Biologisch-Technische-Assistentin für die Verbreitung des Veganismus einsetzt, desto mehr wird ihr auch bewusst, dass einer allein irgendwann an seine Grenzen stösst. «Mein Wunsch ist es, dass wir uns alle gemeinsam für die vegetarische Bewegung einsetzen, dass wir mehr Akzeptanz erreichen und vor allem auch die Politik aufrütteln können, die in dieser Hinsicht noch viel, viel tun könnte.»

Trotz dieser grossen Aufgabe ist es vor allem Veras fröhliche Art, dank der es ihr leicht fällt, die Menschen in ihrem Umfeld positiv zu beeinflussen. Sie

macht einfach das, was sie gerne macht, und das aus Überzeugung. «Viele Leute aus meinem Freundeskreis befassen sich nun auch mit der Thematik und vor allem mit den vielen leckeren veganen Rezepten.» Kein Wunder, denn Kochen und Essen gehören zu Veras liebsten Freizeitbeschäftigungen. Selbst in Konstanz, wo Vera früher gearbeitet hat, spürt man die Auswirkungen ihrer Begeisterung. Denn dort haben sich bereits viele vegane Kochgemeinschaften gebildet. In St. Gallen ist Vera regelmässige Besucherin des Stammes und Ende Juni plant sie gemeinsam mit ein paar weiteren Aktivistinnen eine Picknick-Party in Goldach. Wir sind sicher, dass bei Veras ansteckendem Enthusiasmus noch viele weitere Anlässe folgen werden.

Bernadette Raschle

Einkaufstipps

Schweizer Online-Boutique für vegane Fashion

Mitte Juni wurde mit «V Angle» eine 100% vegane Fashion Online-Boutique eröffnet.

www.v-angle.ch bietet nur Produkte an, für deren Herstellung kein Lebewesen leiden, sterben oder ausgenutzt werden musste. Zudem werden nur Produzenten, beziehungsweise Lieferanten berücksichtigt, welche diese Kriterien einhalten und dementsprechend zertifiziert sind.

Claudia und Sara Simione haben gemeinsam das Label gegründet. Die

Leidenschaft der gelernten Schneiderin Claudia für Mode und die Fähigkeiten der Kommunikations-Spezialistin Sara ergänzen sich für dieses Projekt ideal. «Wir sind stolz auf unsere Online-Boutique und freuen uns, die von uns sorgfältig ausgewählten Kollektionen von Damenkleidung und Accessoires anzubieten, die nicht nur vegan und umweltfreundlich, sondern absolut im Trend sind.»

Vorläufig wird mit Fashion für Damen gestartet, in einem nächsten Schritt ist



jedoch geplant, auch eine Herren- und sogar Kinderkollektion aufzunehmen. «Es ist so einfach, schöne Dinge zu kaufen und dabei die Umwelt und alle darin lebenden Erdlinge zu respektieren – welcome to the vegan corner for fashion lovers!»

www.v-angle.ch

Bio, Bio - jetzt in Oberuzwil.

Im kleinen Dorf Oberuzwil SG gibt es jetzt einen neuen Bioladen.

Bioprodukte anzubieten und einen Bioladen in Oberuzwil zu eröffnen, war schon lange der Wunsch von Cornelia Hollenstein. Nach einigen Monaten Umbauzeit ist ein wunderschöner, einladender Bioladen entstanden. Ein Riesensortiment an Bio-, Demeter- und MORGA-Produkten erwartet den Konsumenten.

Wichtig ist es der Inhaberin, vor allem natürliche und gesunde Lebensmittel aller Art für den täglichen Genuss anbieten zu können: täglich frisches

Bio-Brot, knackiges und möglichst saisonales Gemüse sowie Früchte aus der Region. Cornelia Hollenstein lebt selbst seit einigen Jahren vegan, kein Wunder also ist der Grossteil ihres Sortiments rein pflanzlich ausgerichtet. Ein Besuch im «Biolade Lindengarten» in Oberuzwil lohnt sich bestimmt, sei es nur, um einmal hereinzuschauen und sich von den feinen Bio-Lebensmitteln überzeugen zu lassen.

www.biolade.ch





100 % vegan – kann Spuren von Milch enthalten: Geht das?

Alle V-Label-Produkte
finden Sie auf:
www.v-label.info

Haben Sie sich auch schon mal gewundert, weshalb bei immer mehr Produkten der Satz «Kann Spuren von [...] enthalten» auf der Packung steht? Oft finden man diese Deklaration bezüglich Eier oder Milch auch auf veganen Produkten.

Weshalb? Früher hat kaum ein Hersteller dies auf seine Packung geschrieben. Die Produktionsmethoden wurden seither jedoch nicht schlechter. Auch heute sind Kontaminationen von pflanzlichen Produkten nicht erwünscht und werden insbesondere bei V-Label-Produkten so weit als möglich vermieden. Woher kommen also plötzlich diese «neuen Spuren»?

Die EU hat vor einigen Jahren ein Gesetz für Allergiker erlassen. Darin sind die häufigsten Allergene aufgeführt, die

immer genannt werden müssen, wenn nicht zu 100 % garantiert werden kann, dass diese nicht im Produkt enthalten sind. Die Schweiz hat diese Liste übernommen. Da Milch und Eier zu diesen sehr häufigen allergieauslösenden Substanzen gehören, müssen diese nun in jedem Fall deklariert werden.

Ein typisches Beispiel ist ein rein pflanzliches Produkt, das in einer Produktionshalle hergestellt wird, in der zuvor auch nicht-vegane Produkte hergestellt wurden. Hier könnte es sein, dass noch kleinste Mengen an Milchpulver von der vorhergehenden Produktion in der Luft sind und diese sich bei der nachfolgenden Produktion ablagern. Die heutigen extrem empfindlichen Messgeräte können unter bestimmten Umständen solche minimalste Verunreinigungen feststellen. Deshalb emp-

fehlt in solchen Fällen jeder Firmenanwalt, die möglichen Kontaminationen auf der Packung zu vermerken – selbst wenn es im Normalfall gar nie zu einer solchen kommt. Für die Firma hat eine solche Deklaration ausschliesslich (rechtliche) Vorteile ohne irgendwelche Kosten. Für die Konsumenten ist es jedoch verwirrend: Sie kaufen ein veganes Produkt, dass 100 % vegan ist, müssen jedoch aus rechtlichen Gründen einen Hinweis zur Kenntnis nehmen, der verunsichert.

Bei jedem als vegan deklarierten Produkt mit dem V-Label können Sie aber sicher sein, dass alles mögliche unternommen wurde, um eine Verunreinigung mit tierischen Zutaten zu vermeiden und es komplett vegan ist.

Renato Pichler

Veganes V-Label-Bio-Fair-Trade-Glace nun in den meisten Bioläden erhältlich



Die V-Label zertifizierten veganen Bio-Fair-Trade-Glacen von Green Fairy sind seit dieser Saison noch einfacher erhältlich. Unter anderem in den Egli- und Müller-Reformhäusern. Aber auch bei Alnatura und vielen Bioläden.

In den Sommermonaten gibt es sie auch in einem eigenen Laden: «The Green

Fairy Ice Cream & Bakery Shop» an der Luisenstrasse 19 in Zürich (beim Kino Riff Raff). Dort sind nicht nur alle Sorten, sondern auch Wochen-Specials und verschiedene Saucen und viele Streutoppings dazu erhältlich. Und natürlich fehlt der vegane Schlagrahm auch nicht.

www.thegreenfairy.ch

Mitglieder und Gönner bekommen
unser gesamtes Werbematerial
kostenlos zugeschickt.
www.swissveg.ch

Neues Werbematerial

Schlachthofbroschüre

Erlebt und geschrieben von Christiane Haupt, 16 Seiten.

Bereits tausendfach wurde die alte Auflage der Schlachthofbroschüre von Swissveg gedruckt und durch Interessierte verteilt. Wir freuen uns sehr, dass wir nun dank der grosszügigen Unterstützung eines unserer Mitglieder, die beliebte Broschüre auf Deutsch und Französisch in einer überarbeiteten Version neu drucken lassen konnten.

«Um eines Bissens Fleisches Willen» erzählt sehr detailliert die wahren Erlebnisse einer Veterinärstudentin in einem Schlachthof. Ein sehr bewegender und lesenswerter Bericht.

Nicht-Mitglieder oder Nicht-Gönner erhalten die Broschüre für 50 Rappen pro Stück zugestellt.



Flyer «Hurra ein Junge» / «Hurra ein Mädchen» und «Milch»

Möchten Sie in Ihrer Nachbarschaft auf die Folgen des Milch- und Eierkonsums aufmerksam machen? Swissveg hat nun speziell dafür zwei neue Flyer erstellt,

auf denen die wichtigsten Fakten kurz und prägnant aufgeführt werden. Die Flyer sind ideal, um auf der Strasse oder in Briefkästen verteilt zu werden.



Faltblatt



Flyer

Faltblatt «Milch»

Sie wollen ausführlicher über die Auswirkungen des Milchkonsums informieren? Dann ist unser Faltblatt zum Thema Milch das richtige Instrument dazu. Auf sechs DIN 6 lang-Seiten wird die Thematik ausführlich behandelt und weiterführende Informationen aufgeführt.

Das Faltblatt eignet sich zum direkten Weitergeben an interessierte Personen oder zum Auflegen in Wartezimmern.

Und für alle, die es lieber kürzer mögen, gibt es auch einen Flyer zum Thema Milch.