Ausgabe 78, Herbst 2015 Das Magazin von Swissveg – www.swissveg.ch

swissveg

VEGINFO

NATÜRLICH. NACHHALTIG. LEBEN.

Vegane Familienküche

Annette und Marco Bruhin haben ein wundervolles Kochbuch mit leckeren Rezepten auch für Kinder veröffentlicht. Mehr über das Powerpaar im Swissveg-Gespräch.

Engel für die Tiere

Die Animals' Angels begleiten Tiere auf ihrem letzten Weg zum Schlachthof. Diesen Sommer haben einige Aktivisten Halt bei Swissveg in Winterthur gemacht.

Herbstrezepte

Der Herbst ist da und mit ihm eine ganze Fülle an regionalen Köstlichkeiten. Körnlipicker hat daraus genussvolle Gerichte gezaubert.

So toll war die Veganmania in diesem Jahr!

Arjeta Qerreti: Zwischen Fleischgenuss und Tierliebe

«Wir müssen Kinder ernst nehmen in dem, was sie fühlen»

Inserat

SWISSOJA

PREMIUM SOJA FOOD

Mit seinem reichen Know-how entwickelt das Unternehmen SWISSOJA in seiner Produktionsstätte in Genf Produkte auf Sojabasis (Tofu und Sojadrink) von höchster Qualität.

Entdecken Sie unsere Produkte in zahlreichen Geschäften und Restaurants der Region.

www.swissoja.ch

Sämige Erbsensuppe

Rezept für 2 bis 4 Personen

Zutaten

- 1,5 dl **Sojadrink**
- 300 g Erbsen
- 2 TL weisses Miso
- 2 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

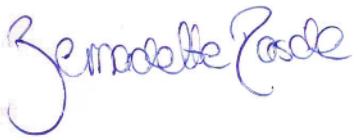
Zubereitung

Wenn nötig die Erbsen 30 bis 60 Min. im Kühlschrank auftauen.
Alles zusammen mixen und heiß oder kalt servieren.

Die Zukunft is(s)t vegan

Diese Veg-Info-Ausgabe ist etwas ganz Besonderes. Zum ersten Mal konnten wir das Heft in einer Auflage von mehr als 13 000 Exemplaren drucken und verbreiten lassen!

Das grosse Interesse am Thema vegetarisch-vegane Lebensweise zeigt, dass diese Lebensweise immer mehr in der Mitte der Bevölkerung angekommen ist. Dass wir uns in diesem Heft für das Schwerpunktthema vegane Kinderernährung entschieden haben, verdeutlicht noch mehr, dass eine neue Generation bewusst und nachhaltig lebender Menschen heranwächst, der das Wohl der Tiere und der Umwelt nicht egal ist. Verantwortlich dafür sind die Erwachsenen von heute. Wir haben die Wahl, welche Welt wir unseren Kindern hinterlassen. Im Gespräch mit Arjeta Qerreti zu ihrer Masterarbeit wird deutlich, wie feinfühlig unsere Kinder darauf reagieren, wenn sie gefragt werden, was sie davon halten, dass Tiere für den Fleischkonsum getötet werden müssen. Die Mehrheit empfindet es als falsch, doch durch das Vorbild der Erwachsenen lernen die Kinder, dass es einfach normal ist. Die Vegetarier von heute haben die Möglichkeit, dieses feine Gespür unserer Kinder nicht zu unterdrücken, sondern sie in ihren Gefühlen ernst zu nehmen und ihre natürliche Empathie mit der Umwelt zu fördern. Mit unserer Arbeit versuchen wir von Swissveg, den Boden zu schaffen für eine Zukunft, die pflanzlich is(s)t. Ein veganes Strassenfest wie die Veganmania ist eine Möglichkeit, durch die sich die Öffentlichkeit ein Bild der vielfältigen veganen Lebensweise machen kann. Für nächstes Jahr planen wir ausserdem bereits weitere Events. Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit unseren Mitgliedern die vegane Zukunft der Schweiz mitgestalten zu dürfen.



Bernadette Raschle
Redaktionsleitung

«Diese Ausgabe ist den Vegetariern von morgen gewidmet. Wir haben exklusive Informationen zusammengetragen rund um die vegane Ernährung von Kindern in ihrem ersten Lebensjahr.
Viel Spass beim Lesen!
– Ihr Swissveg-Team –

Inhalt

Kinder-Spezial

6 **Ergebnis der Swissveg-Umfrage**
Swissveg hat über 100 Mütter zu ihren Erfahrungen während der Schwangerschaft und im ersten Babyjahr befragt.

9 **Neue Broschüre «Vegan Baby»**

12 **Kinder: Tierliebe und Fleischkonsum**
Die Pädagogin Arjeta Qerreti über den emotionalen Zwiespalt, dem Kinder beim Thema Fleischkonsum ausgesetzt sind.

16 **Das schmeckt allen**
Annette und Marco Bruhin verraten im Swissveg-Gespräch mehr über ihr Kochbuch «Vegane Familienküche».

Tierschutz

22 **Wo andere wegsehen, sehen wir hin**
Einige Vertrete von Animals' Angels waren kürzlich zu Besuch im Swissveg Sekretariat.

Essen & Einkaufen

18 **Wunderblumenkohl**
Ein exklusives Rezept aus «Vegane Familienküche».

30 **Herbstrezepte von Körnlipicker**

40 **Swissveg-Card-Partner Familycious**

44 **V-Label-Produkte**

Leben

36 Swissoja

Wer steckt hinter dem traditionsreichen Familienbetrieb in der Westschweiz?

Gesundheit

24 Veganize your life!

Ein Einblick in das neu erschienene Nachschlagewerk von Ruediger Dahlke und Renato Pichhler.

34 Ist vegane Ernährung riskant?

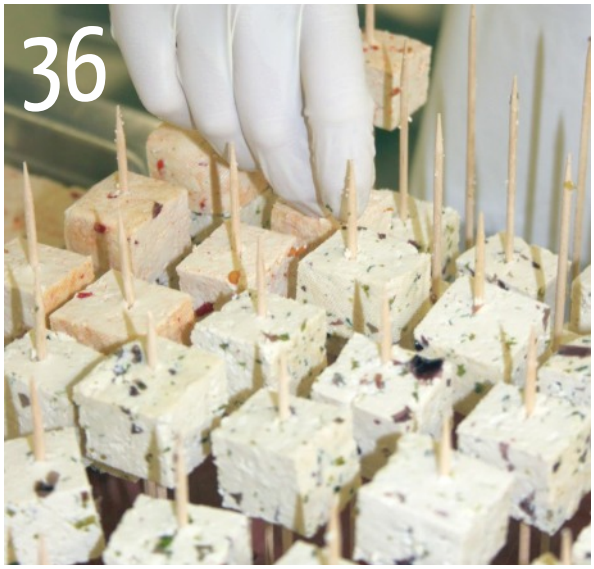
Dr. Laurence Froidevaux beantwortet Leserfragen.

Veranstaltungen

20 So toll war die Veganmania 2015
28 Veggie World und Will Tuttle
46 Zukünftige Veranstaltungen

Rubriken

10 Kurznachrichten
19 Leserbriefe
27 News vom Sekretariat
27 Impressum
38 Kolumne von Marsili Cronberg
42 Buchempfehlungen
46 Terminkalender



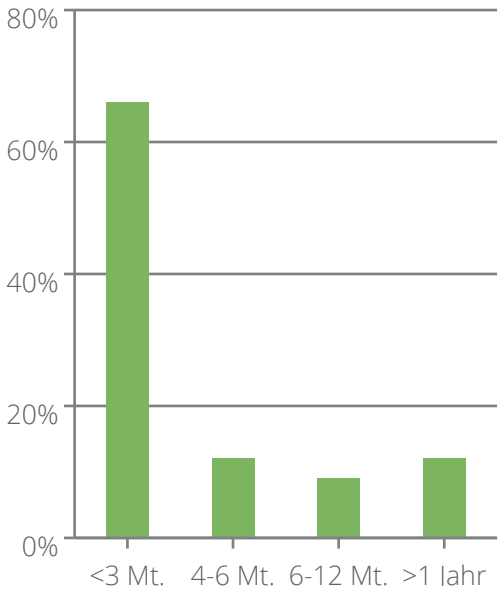
Swissveg-Umfrage: «Vegane Schwangerschaft und das erste Babyjahr»

Dass vegane Ernährung für Erwachsene gesund ist, weiss mittlerweile jedes Kind. Doch während der Schwangerschaft gibt es noch grosse Verunsicherung. Bekomme ich nur mit pflanzlichen Produkten genügend Nährstoffe? Kann mein Baby gesund gross werden? Aus der Praxis wissen wir, dass es vegan lebende Familien über Generationen gibt, die gesund aufwachsen. Diese Beobachtung hat Swissveg nun mit der ersten schweizweiten Umfrage zum Thema vegane Babyernährung in der Schwangerschaft und im ersten Babyjahr bestätigt: Vegane Mütter und ihre Kinder sind mindestens so gesund wie Allesesser.

Fruchtbare Veganer

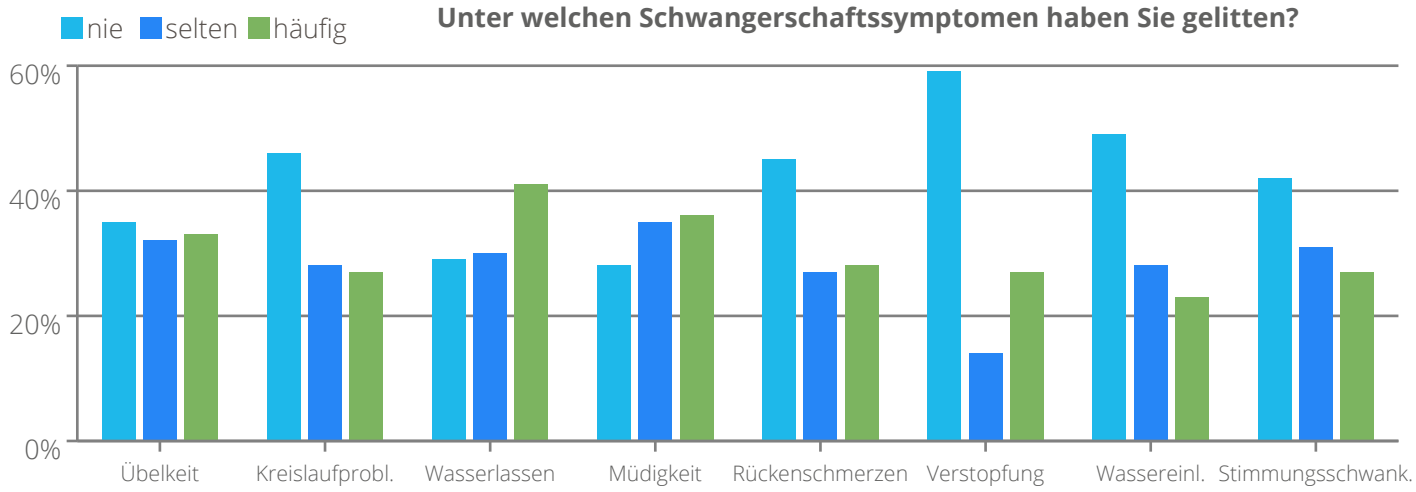
Während die Unfruchtbarkeit in der Schweiz tendenziell zunimmt – jedes siebte Paar in der Schweiz bleibt ungewollt kinderlos –, scheint es bei Veganern besser zu funktionieren. Knapp 70 Prozent aller Teilnehmerinnen der Swissveg-Umfrage haben angegeben, dass sie innerhalb von 3 Monaten schwanger wurden. Dies liegt weit über dem Schweizer Durchschnitt, gemäss dem 60 Prozent aller Paare nach 4 Monaten des Probierens schwanger wurden.

Wie lange mussten Sie «üben», bis Ihr Kinderwunsch wahr wurde?



Symptome

Unter welchen Schwangerschaftssymptomen haben Sie gelitten?



Gerne würden wir hier behaupten, dass vegane Schwangere keine der typischen Schwangerschaftssymptome aufweisen – das ist aber nicht so. Übelkeit, Kreislaufprobleme, Müdigkeit, Verstopfung, Wassereinlagerungen und Stimmungsschwankungen betreffen zu einem ungefähr gleichen Anteil alle, unabhängig von ihrer Ernährungsweise.

Heisshunger auf Fleisch?

Die Lust von Schwangeren auf aussergewöhnliche Speisen ist legendär. Umso mehr erstaunt es, dass Dreiviertel aller Befragten angaben, während der ganzen Schwangerschaft keine besondere Lust auf Fleisch gehabt zu haben. Jede fünfte hingegen hatte häufig Lust darauf. Heisst das, dass der Körper während der Schwangerschaft womöglich doch tierische Produkte braucht? Wissenschaftler sehen nur eine schwache Verbindung zwischen dem, was der Körper braucht und dem, was der Heisshunger fordert. Sonst würde man wohl eher nach Brokkoli und frischen Früchten lechzen und nicht nach Schokolade und Chips.

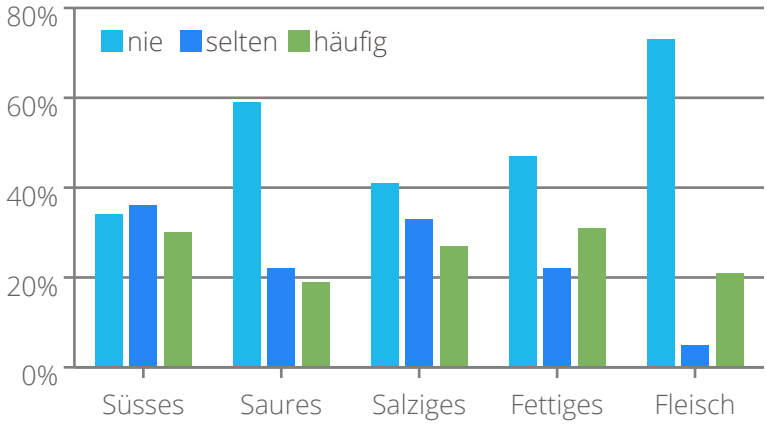
Mangelhafte Vitamin-B_{12}-Versorgung

Um den erhöhten Nährstoffbedarf während der Schwangerschaft zu decken, setzte ein Drittel aller Befragten auf Multivitaminpräparate. 68 Prozent supplementierten gezielt Vitamin B_{12}, knapp die Hälfte führte Eisen zu.
Für Neugeborene wird generell die Verabreichung von Vitamin D empfohlen. Knapp die Hälfte aller von uns Befragten, hielt sich an diese Vorgabe. Babys von veganen Müttern sollten ab dem 6. Monat zusätzlich mit Vitamin B_{12} versorgt werden, dies machen jedoch gerade einmal 64 Prozent der befragten Mütter. Hier sieht Swissveg noch Handlungsbedarf. Wir empfehlen allen Eltern, ihre Kinder ausreichend mit Vitamin B_{12} zu versorgen, um mögliche Mangelerscheinungen zu verhindern. Für Kinder eignet sich sehr gut der «BetterYou Boost B_{12} Spray», erhältlich in Vegan-Läden und Online-Shops. Gemäss dem aktuellen Kenntnisstand der Medizin kann Vitamin B_{12} nicht überdosiert werden; es lohnt sich also, für die Gesundheit der Kleinsten auf Nummer Sicher zu gehen.

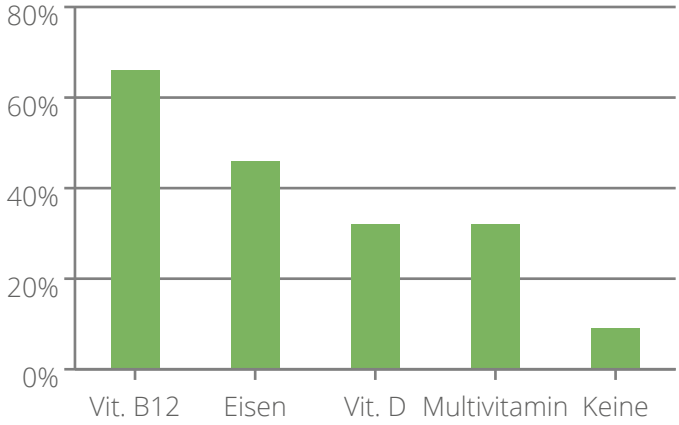
Problemlose Geburten

70 Prozent aller Befragten gaben an, dass sie keinerlei Probleme bei der Geburt hatten. Zu den häufigsten Komplikationen gehört der Kaiserschnitt. Dass besonders vegane Mütter beunruhigt sind, ihr Kind könnte zu leicht auf die Welt kommen, ist ein Vorurteil. In unserer Umfrage gaben nur 6 Prozent der Mütter an, dass ihr Kind untergewichtig oder zu klein auf die Welt gekommen ist. Dies entspricht dem Schweizer Durchschnitt.

Hatten Sie während der Schwangerschaft aussergewöhnliche Gelüste?



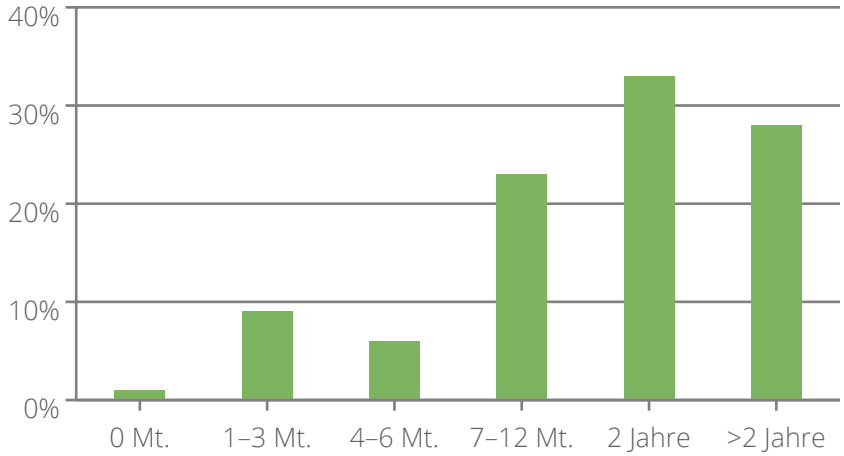
Welche Nährstoffe haben Sie während der Schwangerschaft supplementiert?



Muttermilch bevorzugt

Erfreulich ist das Ergebnis, dass überdurchschnittlich viele Mütter ihr Neugeborenes stillten. 10 Prozent der Befragten wechselten aufgrund von Stillproblemen innerhalb der ersten 3 Monate auf Flaschenmilch. Doch wenn der Anfang einmal geschafft ist, bleiben viele Mütter bei der Muttermilch. Ein Drittel aller befragen Mütter stillte demnach auch länger als 2 Jahre weiter.

Wie lange haben Sie gestillt bzw. vor zu stillen?



Problemlose Babys

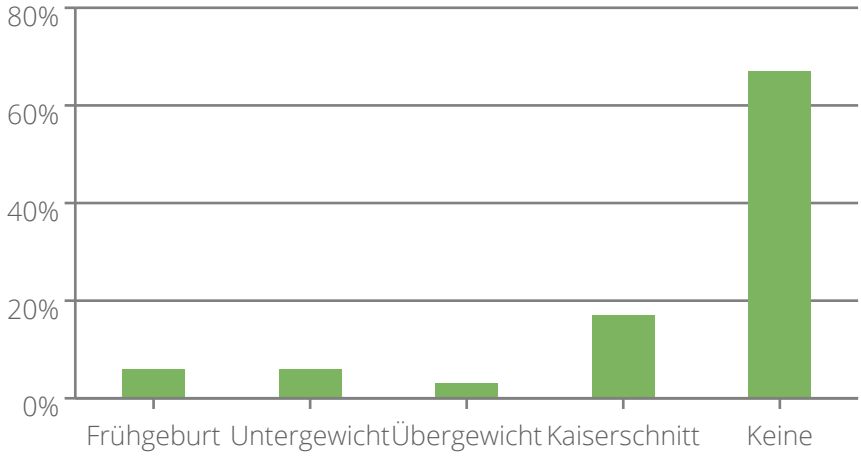
Bei allen von uns abgefragten Beschwerden, war erfreulicherweise jeweils die Hälfte aller Babys nicht betroffen. Darunter Dreimonatskoliken, Hautausschlag, wunder Po, Erkältung, Schlafprobleme und Zahnschmerzen.

Zusammenfassung

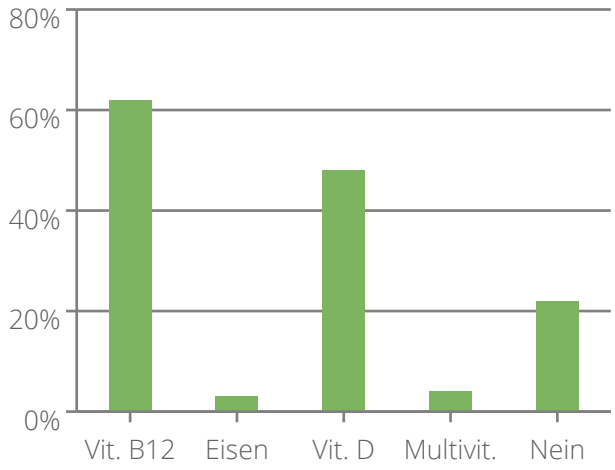
Angesichts der relativ kleinen Anzahl von Veganern in der Schweiz gibt uns die Auswertung der rund 120 eingegangenen Antworten einen guten Überblick über die Situation von veganen Müttern in der Schweiz. Vegane Schwangere und Neugeborene erfreuen sich mindestens gleich guter Gesundheit wie Nicht-Veganer. Die Mehrheit aller Befragten hat sich um ihre eigene Vitamin-B_{12}-Versorgung gekümmert. Allerdings sollte vermehrt auf die ausreichende Versorgung der unter Einjährigen geachtet werden.

Die vollständigen Ergebnisse der Umfrage können online nachgelesen werden: www.swissveg.ch/veganbaby

Kam es zu Komplikationen bei der Geburt?



Bekommt Ihr Kind ab 6 Monaten Supplemente?



Neue Swissveg-Broschüre: Vegan Baby

Die Swissveg-Umfrage ist auch in die neue Broschüre «Vegan Baby» eingeflossen. Darin bekommen vegane Mütter hilfreiche Informationen zu Schwangerschaft, Stillzeit und dem ersten Babyjahr. Bewusst haben wir uns dabei nicht nur auf Nährwertinformationen beschränkt, sondern geben ganz praktische Tipps zu allem, was vegane Mamas interessiert. Welche Produkte eignen sich für unterwegs? In welchen Nahrungsmitteln sind welche Nährstoffe enthalten? Welche veganen Pflegeprodukte gibt es? Antworten auf diese Fragen und viele mehr haben wir exklusiv in dieser unverzichtbaren Broschüre zusammengestellt.

Erhältlich ab sofort im Swissveg-Onlineshop:
www.swissveg.ch/shop

Inserat

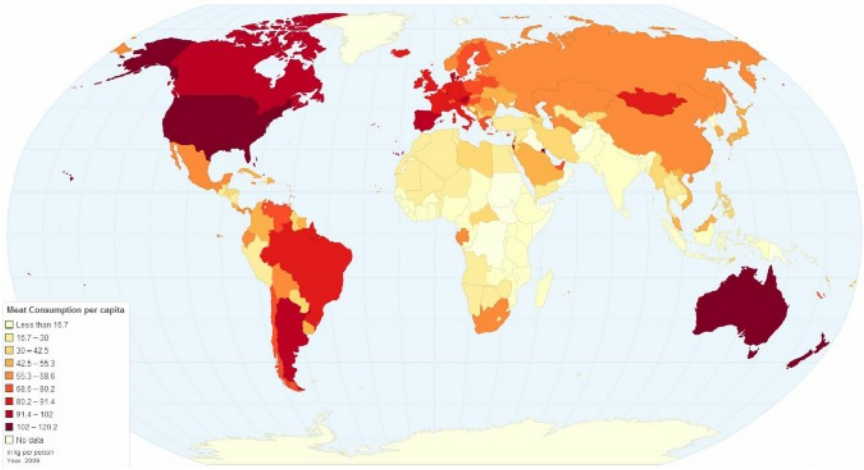
Inserat

Kurznachrichten

Daten zum weltweiten Fleischkonsum

Die FAO hat Daten zum Fleischkonsum verschiedener Länder zusammengetragen. Positiv ist, dass die Schweiz gar nicht so schlecht dasteht: In Zentraleuropa wird nirgends so wenig Fleisch gegessen wie bei uns. Dennoch beträgt der weltweite Fleischkonsum durchschnittlich immer noch 41,9 kg pro Person im Jahr. Wir sollten deshalb gemeinsam ein Zeichen setzen, dass es auch ohne geht!

Quelle: http://chartsbin.com/view/12730
FAO 2013, Current Worldwide Annual Meat Consumption per capita



National- und Ständeratswahlen: Wer lebt vegetarisch?

Die National- und Ständeratswahlen stehen vor der Tür und die Politiker grinsen uns vielversprechend von den Wahlplakaten entgegen. Doch wer unterstützt besonders die vegetarischen Anliegen? Fragen Sie direkt bei den Kandidaten nach, wie sie zur vegetarischen Lebensweise stehen, und entscheiden Sie dann, wer Ihre Interessen im Bundeshaus am Besten vertreten kann. Die Liste mit allen Kandidaten kann online eingesehen werden:
www.be.ch/wahlen2015

Oder nutzen Sie die veröffentlichten Umfrageergebnisse unter:
www.tier-parlament.ch

Hornkuh-Initiative

«Lasst Kühen die Hörner»

Nur noch 10 Prozent aller Kühe in der Schweiz tragen Hörner. Dabei dienen diese den Tieren als wichtiges Kommunikationsinstrument und sind wichtig für den sozialen Austausch in der Herde. Der Initiant der Hornkuh-Initiative, Bergbauer Armin Capaul, hat es sich zum Ziel gesetzt, den Tieren ihr natürliches Aussehen und ihre Würde wieder zurückzugeben. Mit der Eidgenössischen Volksinitiative sollen Bauern, die den Kühen die Hörner lassen, mit 1 Franken pro Tier und pro Tag belohnt werden. Da die Tiere mit Hörnern auch mehr Platz benötigen, wird durch die Initiative indirekt auch begünstigt, dass weniger Kühe auf der gleichen Fläche gehalten werden.

Bis Weihnachten sollen 100 000 Unterschriften gesammelt werden, knapp die Hälfte wurde bereits erreicht. Wer die Eidgenössische Volksinitiative unterstützen will, kann den Unterschriftenbogen auf der Kampagnenhomepage herunterladen:

www.hornkuh.ch

Wer noch weitere Informationen möchte oder beim Unterschriftensammeln mitanpacken will, kann Armin Capaul auch telefonisch erreichen: *032 493 30 25*

Inserat

Romanin Weine mit über 200 veganen Bioweinen

Prosecco Spumante Extra Dry DOC, Veneto / Italien **Fr. 17.50**
(Feiner Prosecco in der coolen weissen Flasche, TOP)

Monastrell « Talento » DO 2013 Jumilla / Spanien **Fr. 12.80**
(Goldmedaille bei Mundus Vini)

Rebo « Mille 1 » Vino Rosso 2012, Lombardei / Italien **Fr. 21.50**
(Der biodynamischste Cinquecento)

Alle drei Weine sind vegan und biozertifiziert.

Romanin Weine
SEIT 15 JAHREN AUSSCHLIESSLICH BIOWEINE.
Romanin Weine AG • Bogenstrasse 7B • CH-9000 St. Gallen
www.romaninweine.ch • info@romaninweine.ch

Für Abonnenten von Veg-Info offerieren wir das Paket mit je 1 Flasche statt für Fr. 51.80 **für nur Fr. 39.00,** plus Porto.

Kinder zwischen Fleischkonsum und Tierliebe

«Ich ess Fleisch, einfach kein Tier»

Kinder lieben Tiere: Ob die eigene Katze, den Hund oder das Lieblingskuscheltier, eine Welt ohne Fellnasen ist unvorstellbar. Doch es gibt auch die andere Seite jenseits der Bilderbuchgeschichten, und die kommt spätestens auf den Tisch, wenn das Kind zum ersten Mal wissen will: «Mami, woher kommt Fleisch?»

Arjeta Qerreti über ihre Masterarbeit in Umwelt- und Erziehungswissenschaften.

Arjeta Qerreti ist im Rahmen ihrer Masterarbeit der Frage nachgegangen, wie Kinder mit dem Zwiespalt zwischen Fleischkonsum und der Liebe zu Tieren umgehen.

Du hast elf Kindern im Alter von 7–11 Jahren eine Geschichte vorgelesen, in der es um Tierliebe und das Essen von Tieren geht. Danach hast du mit den Kindern darüber gesprochen, was sie zur Geschichte denken. Wie waren die Reaktionen?

Bis auf ein Kind waren alle sehr traurig darüber, dass man in der Geschichte das Huhn töten musste, um es essen zu können. Die Befragten zeigten Verständnis für das Kind aus der Geschichte, das deshalb kein Poulet mehr essen wollte. Ein Junge zeigte mit der Hand auf sein Herz, weil es sich dort traurig anfühlt. Auch die Körperhaltung der Kinder zeigte ihre Hilflosigkeit, weil sie spüren, dass bei der sie umgebenden Normalität etwas falsch läuft. Am besten lässt sich das Gefühl der Kinder mit Konsternation beschreiben – mehr als traurig –, fassungslos, bestürzt. Ein Kind hat sein Gefühl so beschrieben, als ob es vom Blitz getroffen worden sei.

Für die Kinder schien dies offensichtlich ein Zwiespalt zu sein – Tiere zu lieben und sie zu essen.

Die meisten Kinder bis 11 Jahre haben einen biozentrischen Zugang zur Natur. Das heisst, das Leben von Menschen und Tieren ist für sie gleich viel Wert. Dies zeigt sich so, unabhängig von Herkunft, Religion, Geschlecht etc. Ein Junge formulierte, dass es für ihn gleich traurig ist wenn ein Tier stirbt, wie wenn sein Vater sterben würde. Die

Auswahl der befragten Kinder erfolgte rein zufällig, weil keine besonderen Merkmale berücksichtigt werden mussten. Bei der Befragung achtete ich darauf, ob die Kinder bereits wussten, dass für Fleisch Tiere getötet werden, oder ob sie dies erst aus der Geschichte erfahren haben. Die Idee war, Kindern nichts zu suggerieren, sondern möglichst das zu erfassen, was sie bereits dachten und fühlten beim behandelten Thema. Dies ermöglichte es mir, ihr subjektives Empfinden unverfälscht zu erfahren. Die theoretische Vorannahme, dass Kinder in diesem Alter bereits den Zusammenhang zwischen Tötung von Tieren und Fleisch kennen, hat sich grundsätzlich bestätigt. Nur einem Mädchen war nicht bewusst, dass für Fleisch ein Tier getötet werden muss, für sie war Fleisch einfach Fleisch und kein Tier.

Wie reagieren Kinder auf diese widersprüchlichen Emotionen?

Wie gesagt waren fast alle Kinder traurig, bestürzt und/oder fassungslos, eben konsterniert, als sie erfuhren, dass das Essen von Fleisch mit dem Töten von Tieren einhergeht. Der Umgang mit diesen Gefühlen war allerdings je nach Umfeld des Kindes unterschiedlich. Am meisten erstaunte mich, dass Kinder die negativen Emotionen zwar wahrnehmen, diese aber verschweigen und zuhause nicht erzählen. Sie haben Angst, ausgelacht und nicht ernst genommen zu werden. Ein Junge hat erzählt, dass er versucht hat, sich vegetarisch zu ernähren, doch die Mutter hat darauf keine Rücksicht genommen. Er versuchte sie zu überzeugen, indem er Bilder vom Internet ausgedruckt und auf ihr Bett gelegt oder in der Wohnung verteilt hat. Doch die Mutter zerriss die Bilder. Nach drei Monaten hat der Junge wieder aufgehört, sich vegetarisch zu ernähren.

Ein anderer Junge stellte sich vor, dass Fleisch etwas wie ein Roboterteil ist, etwas Mechanisches, das keine Emotionen hat. Einige Kinder

Inserat

«Eigentlich lieben Kinder Tiere, ihr Verhalten gegenüber anderen Geschöpfen aber wird von den Erwachsenen geprägt.»

Eugen Seiferle

erwähnten auch die Idee einer Rache seitens der Tiere. Ein Mädchen z. B. machte sich Gedanken, dass sich die Tiere einmal bei uns rächen könnten dafür, dass wir sie essen. Davor hatte es einerseits Angst, aber auch Verständnis. Innerlich war es für kein einziges Kind richtig oder nötig, Tiere für den Fleischkonsum zu töten. «Es gibt doch so viele andere Sachen, die man essen kann», sagte eines. Die Kinder reagieren ratlos und bestürzt darüber, dass sich das Töten von Tieren schlecht anfühlt und dies für den Fleischkonsum trotzdem passiert.

Weshalb verlernen die Kinder dieses angeborene Mitgefühl zu den Tieren?

Für die Kinder ist die Familie als erste Sozialisationsinstanz sehr wichtig, allen voran wollen Kinder von den Eltern in ihrem Sein anerkannt sein. Wenn Kinder merken, dass sie zuhause kein Verständnis für ihre Fragen oder Sorgen erhalten, verschweigen sie ihre Bedenken. Ein Kind kam zum Beispiel aus einer Bauernfamilie und sprach daheim ganz bewusst nicht über das Thema. «Zuhause merkt es niemand, dass ich das denke», meinte er. Dieser Junge spürt offenbar die grosse Diskrepanz zwischen seinem Empfinden gegenüber dem Essen von Tieren und der gelebten Normalität, Tiere zu nutzen und zu töten, wie dies in seiner Familie als Viehbauern zum Alltag gehört. Würde er seine Bedenken offen darlegen, sähe er sich der Gefahr ausgesetzt, von seiner Familie nicht verstanden zu werden.

Weiter kommen mit dem Älterwerden Rechtfertigungsstrategien dazu. In diesem Alter fehlen den meisten Kindern noch die rationalen Argumente der Erwachsenen, sogenannte Rechtfertigungsstrategien. Aus diesem Grund sind die Kinder so verwirrt, weil das, was sie fühlen, nicht das ist, was um sie herum passiert. Einzig ein Junge erwähnte besonders viele solcher Argumente, wie sie die Erwachsenen haben «Die Tiere sind dafür da, getötet zu werden», «Der Mensch braucht Fleisch» etc. Rechtfertigungsstrategien entstehen laut psychologischen Untersuchungen durch ein Spannungsfeld zwischen der eigenen Handlung und der inneren Haltung dazu.

Wenn wir schlecht denken über das, was wir tun, dann verändern wir eher die Haltung als die Handlung, weil neuropsychologisch betrachtet Denkweisen einfacher zu verändern sind als Handlungen. Dieser psychologische Aspekt des Menschen führt dazu, dass das Mitgefühl irgendwann der Handlung unterliegt. Es ist daher wichtig, dass Kinder schon früh darin gestärkt werden, nach ihren Ideen zu handeln, und dass ihnen dafür Freiräume angeboten werden.

Deine Arbeit hat gezeigt, dass sich viele Kinder emotional mit den Tieren verbunden fühlen. Trotzdem essen sie Fleisch. Wieso?

In diesem Alter identifizieren sich die Kinder noch stark mit dem, was die Eltern machen. Sie wollen zur Familie dazu gehören und denken, «was die Eltern machen, wird schon in Ordnung sein». Weil das Wir-Gefühl so stark ist, will man nicht anders sein als Mami oder Papi.

Ein anderer Grund ist sicher auch, dass die Eltern von den Kindern ganz klar erwarten, dass sie Fleisch essen. Beeinflusst von der Industrie, der Werbung und aus Gewohnheit ist Fleischessen einfach normal und gilt als gesund. Selbst in der Schule sind alle Lehrmittel fleischorientiert. Es gibt keine Unterlagen, die sich mit der vegetarischen Ernährung auseinandersetzen. Zusätzlich stellen die Fleisch- und Milchorganisationen den Schulen kostenloses Unterrichtsmaterial zur Verfügung, das durch Subventionen finanziert wird. Fleischessen ist einfach die absolute Normalität in unserer Gesellschaft.

Wie häufig wird Fleischkonsum zuhause thematisiert?

Bei der Mehrheit wird der Fleischkonsum wenig thematisiert. Kinder werden oft auch angelogen, denn

wenn das Fleisch zu sehr einem Tier ähneln würde, würden sie es nicht mehr essen. Viele Eltern verschweigen oder verharmlosen die Fleischproduktion bewusst, weil sie sich nicht auf das Gespräch einlassen und damit ihr eigenes Verhalten nicht hinterfragen müssen. Einige haben auch Angst davor, dass ihr Kind krank wird, wenn es vegetarisch lebt. Hier müssten die Eltern ihr eigenes Handeln überdenken – und das ist wie gesagt viel schwieriger, als die Meinung zu ändern. Das ist ein gesamtgesellschaftliches Problem. Scheinbar haben wir ein schlechtes Gewissen, wenn wir über den Fleischkonsum nachdenken, aber anstatt den Zustand zu ändern, werden die Bilder verändert.

Wie können Eltern damit umgehen, wenn das Thema auf den Tisch kommt?

Es kommt darauf an, welche Ziele die Eltern verfolgen. Im Idealfall sollten die Kinder ernst genommen werden in dem, was sie fühlen, und man sollte ihnen die Wahrheit darüber sagen, woher Fleisch kommt. Eltern sollten die Entscheidung des Kindes akzeptieren, wenn es kein Fleisch mehr essen will, und es dabei unterstützen. Das bedeutet, sich selbst darüber zu informieren, wie eine gesunde vegetarische Kost aussehen kann. Was gibt es für gesunde alternative Gerichte? Wir sollten den Kindern Raum lassen, ihr Mitgefühl zu leben. Dabei können Eltern ruhig aufrichtig sein. So können Kinder mündige Personen werden. Für eine Zukunft, in der Kinder nach ihren Gefühle leben können, müssen wir ihre Entscheidungen mittragen.

Warum verharmlosen viele Eltern, woher das Fleisch kommt?

Das Ziel der Eltern ist es – auch unbewusst –, die eigene Normalität weiter zu leben. Bei diesem Thema wird es natürlich schwierig, und viele Eltern nutzen ihre Machtposition, indem sie Rechtfertigungsstrategien verwenden. Um mein Kind ernst zu nehmen, reicht es nicht aus, nur zuzuhören, sondern ich muss dem Kind auch die Möglichkeit geben, entsprechend seinen Anliegen zu handeln. Eltern sollten sich fragen: «Nutzen wir unsere Machtposition, um unsere eigenen Interessen durchzubringen oder um die Interessen des Kindes zu schützen?» Dazu muss man aber auch sich selber im Denken und Handeln hinterfragen.

Bürdet man den Kindern durch dieses «Ernst nehmen» nicht zu viel Verantwortung auf?

Kinder sind noch nicht so sehr in den ganzen Normen und Strategien der Erwachsenen gefangen. Sie können noch unvoreingenommen Fragen stellen, die unsere Selbstverständlichkeit in Frage stellen. Wir sollten das Kind nicht so betrachten, als sei es ein vollständiger Mensch. In seiner Gegenwart, in der es lebt, hat es eine volle Daseinsberechtigung so, wie es ist. Es darf diese naiven Fragen stellen, die unser

David lebt seit seiner Geburt vegan. Für ihn ist klar: «Tiere sind meine Freunde und meine Freunde ess ich nicht».

Selbstverständnis auf den Kopf stellen. Wir können einem Kind Stärke vermitteln, indem es seine Meinung äussern darf. So bekommt es die Chance, näher mit den Eltern zusammenzuwachsen. Wenn Eltern sich für die Welt des Kindes öffnen, ist es für das Kind auch ein Zeichen. Es gibt dann keine diffuse Normalität im Sinne von «es ist einfach so», sondern wir können ihm mit Fakten die Welt erklären. Wohlwollen trotz verschiedener Meinungen. Dieser Umgang legt den Grundstein für einen allgemein friedvollen Umgang mit allen Lebewesen.

Bernadette Raschle

Die komplette Arbeit «Normalisierung des Mitgefühls – Kinder zwischen Fleischkonsum und Tierliebe» kann online gelesen werden auf www.swissveg.ch/kinderfleischtiere

«Für uns gibt es keinen Grund mehr, nicht vegan zu leben»

Das sympathische Powerpaar setzt sich seit vielen Jahren mit viel Hingabe für die vegane Lebensweise ein. Mit «Vegane Familienküche» haben Annette und Marco Bruhin nun ihr erstes Kochbuch veröffentlicht.

Warum haben du und dein Mann sich dazu entschlossen, ein veganes Kochbuch zu veröffentlichen?

Als wir vor über drei Jahren begannen, uns vegan zu ernähren, veganisierten wir zuerst die von früher gewohnten Gerichte. Unterdessen lieben wir das Experimentieren in der Küche und das Entdecken von neuen kulinarischen Köstlichkeiten. Es macht uns Spass, Freunde und Verwandte zu bekochen. Erst argwöhnisch, mochten sie unsere Kreationen sehr. Durch Anregung von Freunden begannen wir, Kochkurse zu geben. So wuchs unsere Rezeptesammlung immer mehr und die Idee zu einem Kochbuch war geboren. Als Eltern war uns sofort klar, dass das bis anhin noch fehlende vegane Kochbuch für die Familie her musste.

Wie habt ihr euch die Arbeiten am Kochbuch aufgeteilt?

Da wir beide gerne zusammen arbeiten, ist das Kochbuch auch genau so entstanden. Jeder macht ein bisschen von allem: Rezepte schreiben, ausprobieren, überarbeiten und mit dem Verlag korrespondieren etc.

Wie lange hat das Erstellen des Kochbuchs gedauert?

Da alle Rezepte schon vorhanden waren als wir einen Verlag suchten, ging alles relativ schnell. Trotzdem dauerte es vom Vertragsabschluss bis zur Veröffentlichung ca. zehn Monate. Dies beinhaltete, dass die Rezepte dem Stil des Verlags angepasst und die Einleitung geschrieben werden mussten. Danach kochte der Verlag alle Rezepte nach und schoss professionelle Fotos.

Ein leckeres Rezept aus Annette und Marco Bruhins Kochbuch auf der nächsten Seite.

Warum lebst du vegan?

Ich las das Buch «Peace Food» von Ruediger Dahlke, der übrigens auch das Vorwort zu unserem Kochbuch schrieb. Interessiert besuchten wir darauf eine Fastenwanderwoche bei Herrn Dahlke. Danach war es für uns beide klar, dass es für uns ab jetzt nur noch vegan weitergehen konnte. Begonnen haben wir aus gesundheitlichen Gründen. Sehr schnell kamen auch ethisch-moralische und ökologische Perspektiven dazu. Nun ist es das Gesamtpaket. Für uns gibt es keinen Grund mehr, nicht vegan zu leben.

Ihr habt ja selber einen Sohn, Noah. Wie bringt ihr ihm die vegane Lebensweise näher?

Noah ist bald vierzehn Jahre alt und denkt sehr gerne selbst. Als wir ihm erklärten, dass wir kein Fleisch mehr essen möchten, aber bereit seien, ihm welches zu kochen, wenn er das wünsche, entschied er sich sofort dazu, Vegetarier zu werden. Das tat er so konsequent, dass er immer wieder in Geschäften Inhaltsangaben, z. B. von Gummibärchen las und diese dann nicht mehr wollte.

Da wir Noah immer an allem teilhaben lassen, bekommt er automatisch mit, was wir lesen, welche Filme wir schauen, was wir für die Kochkurse vorbereiten usw. Er kann sich daraus ein gutes Bild machen, wie mit Tieren umgegangen wird und was die gesundheitlichen und umwelttechnischen Aspekte betrifft.

Welches ist das absolute Lieblingsrezept von Noah?

Ganz klar das «Sojageschnetzelte Sweet and Sour» auf Seite 88 in unserem Kochbuch. Doch auch sonst ist Noah sehr experimentierfreudig und versucht alles Neue mit Freude.

Du gibst ja auch vegane Kochkurse in der Ostschweiz. Kocht man dort die Rezepte aus eurem Buch nach?

Die Kochkurse geben Marco und ich zusammen. Es kann vorkommen, dass das eine oder andere Gericht aus unserem Kochbuch nachgekocht wird. Grundsätzlich bringen wir aber immer wieder neu kreierte Rezepte. Für die Leute, die unser Kochbuch schon haben, ist das definitiv spannender.

Wer Annette und Marco gerne einmal live erleben will, kann dies gerne bei einem ihrer Kochkurse tun. Der nächste Kochkurs von Annette und Marco findet am Dienstag, 3. November, in Mels statt.

Weitere Informationen auf www.creanette.ch

Wir kochen zusammen jedes Mal zwei Drei-Gänge-Menüs. So kann jeder Teilnehmer sechs Rezepte mit nach Hause nehmen.

Vielen Dank für eure Antworten und weiterhin viel Erfolg.

Bernadette Raschle

Inserat

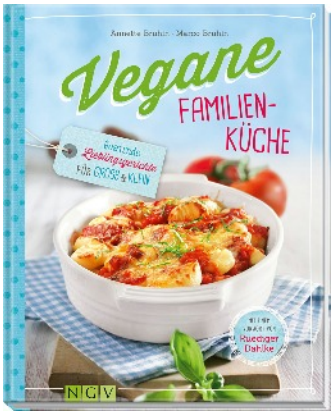
Aus «Vegane Familienküche»

Wunderblumenkohl

Für 4 Portionen

- 1 grosser Blumenkohl
- 1 grosse rote Zwiebel
- 150 g grüne Oliven
- 100 g Sultaninen
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- frisch gemahlener schwarzer
- Pfeffer
- 1 TL Kurkuma
- 1 Bund Petersilie

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Den Blumenkohl putzen, waschen und in mittelgrosse Röschen teilen. Die Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Den Blumenkohl zusammen mit den Oliven, Sultaninen und dem Olivenöl in eine Auflaufform geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kurkuma in 80 ml kochendes Wasser einrühren. Über die Mischung in der Auflaufform giessen und alles gut miteinander vermischen. Die Auflaufform mit Alufolie abdecken und den Blumenkohl je nach Grösse der Röschen 30–45 Minuten backen. Nach ca. 20 Minuten die Mischung nochmals gut umrühren. Der Blumenkohl sollte noch leichten Biss haben, wenn er aus dem Ofen kommt. Die Petersilie waschen, trockentupfen und fein hacken. Den Blumenkohl mit der Petersilie garniert servieren.



Dieses Rezept stammt aus «Vegane Familienküche»

Annette und Marco Bruhin
Vegane Familienküche
Gesunde Lieblingsgerichte für Gross & Klein

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH, Köln, 128 Seiten, ISBN: 978-362-517410-3

Leserbriefe

An dieser Stelle haben unsere Leser das Wort. Wenn Sie auch eine Rückmeldung zu einem unserer Beiträge haben, freuen wir uns auf Ihre Reaktion an info@swissveg.ch

«Wie gesund ist vegane Ernährung für Hunde und Katzen?», Veg-Info 2015-1

Wenn man schon Katzen vegan ernähren will, muss man unbedingt darauf achten, dass auch sie vor allem genügend Taurin und Vitamin B_{12} erhalten, davon steht nämlich im erwähnten Artikel kein Wort, nur bei den Hunden steht es. Aber wenn man der Katze nicht schaden will, vor allem wenn sie kein Freigänger ist und sie sich ihr Fleisch nicht erjagen kann, sollte man auch Fleisch auf den Ernährungsplan setzen. Die Versuche an den Katzen sind noch nicht gesichert.

B. Stocker

Revolutionäres Grillvergnügen, Veg-Info 2015-2

Mit Interesse habe ich den interessanten Bericht «Revolutionäres Grillvergnügen» gelesen. Ich habe dazu eine Bemerkung. Da steht z. B. auf Seite 7: ... Broccoli auf den Grill zu werfen, oder ... einfach auspacken und auf den Grill werfen. Das ist eine Ausdruckweise wie bei den «Fleischfressern». Einerseits weist Swissveg darauf hin, wie wertvoll eine vegane, natürliche Ernährung ist, doch dann verwendet man für solche Lebensmittel abschätzige und primitive Ausdrücke wie «werfen».

W. Meili

«Tolle» Neuerung für Veganmania 2015?

Die sehr aggressiven Werbespots für Fleisch von Coop und der Coop-Tochter Bell ärgern uns schon lange. Es stimmt nachdenklich, dass ausgerechnet dieser Grossverteiler als diesjähriger Hauptsponsor für die Veganmania in Erscheinung tritt. Für das grösste vegane Strassenfest der Schweiz den grössten Fleischverarbeiter als Hauptsponsor – darunter leidet die Glaubwürdigkeit massiv! Daran ändert auch die Tatsache nichts, dass Coop vegane Produkte als lukrative Einnahmequelle entdeckt hat.

B. Walt und K. Frei

Bemerkung von Swissveg:
Swissveg sieht es als Erfolg, dass die vegane Lebensweise in der Mitte der Gesellschaft angekommen ist, und zwar so sehr, dass sogar eine Grossverteilerin wie Coop den veganen Markt als lukrativ genug betrachtet, um ihrer Kundschaft dienen zu können. Je mehr Werbung für vegane Produkte gemacht werden kann, desto mehr Kunden verlieren die Scheu und kommen so auf den Geschmack veganer Produkte. Durch das Sponsoring von Coop war es nicht nur möglich, mehr für die Veganmania zu werben, sondern auch die Menschen zu erreichen, die sich noch nie direkt mit der veganen Ernährung befasst haben. Genau dieses Ziel wollen wir mit der Veganmania erreichen.

Adressänderung?

Bitte teilen Sie uns Ihre neue Adresse rechtzeitig mit. Wir erhalten immer wieder Postsendungen zurückgeschickt, weil die Anschriften nicht mehr aktuell sind, dies verursacht uns unnötigen Aufwand und Kosten.

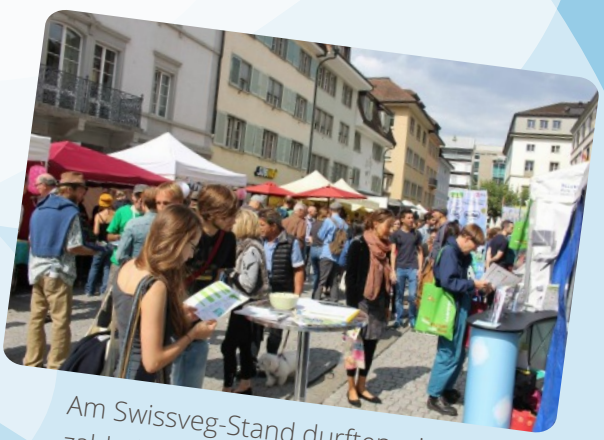
Veganmania 2015

Glückliche Gesichter, wohin man schaut

Die vierte Veganmania war ein voller Erfolg! Die rund 5000 Besucher konnten sich an über 50 Ständen informieren, verköstigen und mit veganen Waren aller Art eindecken. Die erste vegane Modenschau der Schweiz mit den beiden Schwestern von favorite fair begeisterte Jung und Alt. Bei der Kochshow von Philip Hochuli blieb kein Platz leer und die Live-Auftritte von Salt Davis und Skarabäus rundeten das Ganze ab. Auch dieses Jahr bot das einzigartige vegane Strassenfest eine unbeschreiblich fröhliche und zugleich entspannte Atmosphäre. Das Angebot vieler Aussteller war auch dieses Jahr ausverkauft, obwohl sie auf den massiven Besucheransturm vorbereitet waren. Wir danken unserer Hauptsponsorin «Coop», den Helfern und weiteren Sponsoren und natürlich allen Besuchern für diesen gelungenen Event.

Mehr auf www.veganmania.ch

Wie jedes Jahr wurde der Neumarkt in Winterthur von Vegan-Fans überrannt.



Am Swissveg-Stand durften wir zahlreiche Interessierte aufklären.

veganmania

vegan summer festival since 1998

Salt Davis und Skarabäus sorgten für tolle Musik.

Philip Hochuli zeigte beim Live-Cooking wie lecker und einfach veganes Kochen sein kann.

Die erste vegane Modenschau der Schweiz war das Highlight.

«Wo andere wegsehen, sehen wir hin»

Animals' Angels haben es sich zum Ziel gesetzt, das Leid der «Nutz»tiere direkt vor Ort zu lindern und ihnen auf ihrem letzten Weg beizustehen. Im August haben einige Aktivisten des Vereins Halt im Swissveg-Sekretariat gemacht.

Überraschung im August: Eines Abends standen vier Velofahrer aus Deutschland bei uns vor der Tür. Bei den vier Männern handelte es sich um Sportler, die für die internationale Organisation Animals' Angels auf Tour in der Schweiz waren. Nun ergab sich Zeit für ein Foto und ein kurzes Gespräch mit dem Guide, Michael Blanke (auf dem Foto-ganz rechts), der Animals' Angels 1998 mitbegründete.

Was ist euer Ziel?
Weil wir so viele engagierte Schweizer Unterstützer und Spenderinnen haben, geht unsere zwölfte «Radtour für die Tiere» diesmal durch die Schweiz. Wir sind in Basel gestartet und kommen heute von Bad Zurzach, dann radeln wir zum Walensee und weiter über einige Pässe bis nach Ennetmoos. Unterwegs treffen wir unsere Freunde, und die Spender unterstützen uns durch grosszügige Zuwendungen.

Was ist die Aufgabe von Animals' Angels?

Wir sind eine internationale Nicht-Regierungs-Organisation, die unter dem Motto «Wir sind bei den Tieren» besonders für die Tiere auf den Transporten eintritt. Die Schweizer Stiftung Animals' Angels hilft bei der weltweiten Arbeit finanziell.

Wie arbeitet ihr für die «Nutz»-tiere?

Wo andere weggehen, gehen wir hin. Wo andere wegsehen, sehen wir hin. Wir arbeiten mit Institutionen, Behörden und Organisationen in vielen Ländern zusammen, um das Leid der Tiere zu verringern. Und weil unsere Berichte seriös und zuverlässig sind, gelten die Teams von Animals' Angels weltweit als die Experten zum Thema Tiertransporte.

Kontrolliert ihr also Tiertransporte?

Wir vier machen das nicht persönlich – wir sind nur Botschafter. Aber unsere Mitarbeiterinnen, meistens sind es Frauen, sind sehr belastbare, fachkundige Leute. Die arbeiten auch bei Gefahr souverän und professionell und sind vertraut mit den Gesetzen. Die recherchieren zuverlässig und seriös vor Ort, also auf der Strasse, auf Tiermärkten, in Häfen und Verladestationen. Auch was sie in Mastanlagen und Schlachthöfen sehen, wird alles dokumentiert und an die Behörden weitergegeben. Damit haben wir schon manchen Missstand abgeschafft.

Macht ihr auch Anzeigen?

Ja, genau; jedes Jahr werden hunderte von Verstössen im In- und Ausland zur Anzeige gebracht und nachverfolgt. Ausserdem führen wir seit 2005 Polizeitrainings durch, und wegen der vermehrten und sachkundigen Kontrollen auf den Strassen werden richtig hohe Bussgelder ausgestellt.

Wie steht ihr zum Fleischessen?

Alle unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und ganz viele unserer Unterstützer verzichten auf Fleisch – wer die Bilder sieht, die unsere Teams mitbringen, dem vergeht der Appetit auf tote Tiere.

Und andere tierische Produkte, wie sieht es da aus?

Im Moment haben wir eine grosse Kampagne gegen die Anbindehaltung für Kühe laufen, sowas gibt es ja auch in der Schweiz noch. Und je mehr wir sehen, wie die Kühe da geknechtet und ausgebeutet werden, umso mehr wird auch unsern Freunden klar, dass wir mit dem Milch- und Käseverzehr so nicht weitermachen dürfen. Und deshalb sind die meisten von uns auch Veganer.

Was ist Dir noch wichtig, Michael?

Ich will schnell noch ein grosses MERCI VIELMAL an alle Schweizer sagen, die uns seit vielen Jahren zuverlässig und grosszügig unterstützen. Das finden wir super und wir freuen uns schon auf die nächsten Tage in euerm feinen Land.

Was sind die «Animals' Angels»?

ANIMALS' ANGELS
wir sind bei den Tieren

Seit 1995 sind Menschen für Animals' Angels vor Ort «bei den Tieren». 1998 wurde Animals' Angels von Christa und Michael Blanke als gemeinnütziger Verein gegründet. Christa Blanke und Animals' Angels wurden mit internationalen Preisen ausgezeichnet.

Ursprünglich nur in Deutschland und angrenzenden Ländern, arbeitet Animals' Angels mittlerweile auf vier Kontinenten. 2011 sammelte Animals' Angels über 1,1 Millionen Unterschriften für eine Begrenzung der Langstreckentransporte in der EU auf acht Stunden. Eine Mehrheit des EU-Parlaments unterstützt diese Initiative.

Obwohl Animals' Angels hoheitliche Aufgaben übernimmt, gibt es keine öffentlichen Zuschüsse. Ein engagierter Kreis von Freunden und Förderern, auch in der Schweiz, trägt alle Kosten.

www.animals-angels.de

Die Spendentour ist am 25.8. unfallfrei zu Ende gegangen. Michael Blanke und seine Mitradler hoffen, dass das Spendenziel 60 000.– Euro noch erreicht wird – sie freuen sich über jede Unterstützung.

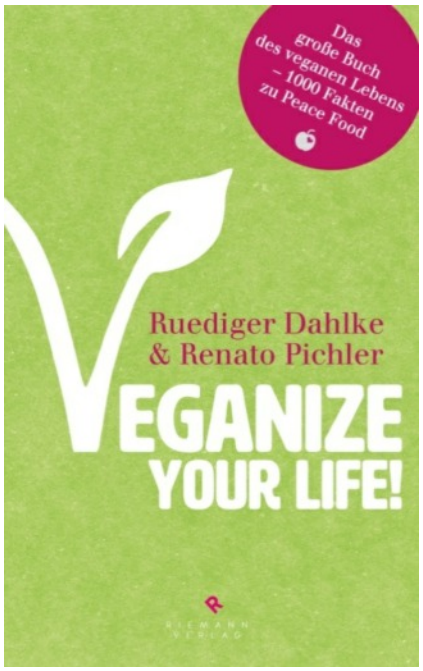
Spendenkonto in der Schweiz:
Stiftung Animals' Angels Schweiz
Basler Kantonalbank, Clearing-Nr. 770, Kto. 16 5508 0830 6
IBAN: CH54 0077 0016 5508 0830 6, BIC: BKBBCHBBXXX

Das Faktenbuch zur veganen Lebensweise:

Veganize your life!

Dieses Buch unterscheidet sich grundlegend von den meisten, die in den letzten Jahren zu diesem Thema auf den Markt gekommen sind: Anstatt auf einen Trend aufzuspringen, bringen die Autoren langjährige Erfahrungen auf dem Gebiet der veganen Lebensweise mit. Ihre umfangreichen Erkenntnisse sind nun in einem Buch zusammengefasst.

Das umfangreichste Kapitel der Buches befasst sich mit allen Aspekten der Gesundheit. In rund einem Drittel des Buches (122 Seiten) erfährt man alles Wichtige zu den verschiedenen Nährstoffen, zu den möglichen Krankheiten, welchen durch die vegane Ernährung vorgebeugt werden kann, und man bekommt die Antworten zu den immer wiederkehrenden Fragen: Woher bekommen Veganer ihr Protein? Wie steht es um die Eisenversorgung? usw. Viele eindrückliche Diagramme stellen die Zusammenhänge anschaulich dar.



Auch wenn das Buch leichtverständlich geschrieben wurde, können die Leser anhand der über 200 Fussnoten alle wichtigen Aussagen überprüfen und vertiefen. Ein umfangreiches Stichwortregister macht dieses Buch auch zu einem umfassenden Nachschlagewerk.

Renato Pichler, Swissveg-Präsident und Co-Autor des neuen Buches, beantwortet unseren Lesern die wichtigsten Fragen:

Wie kam es zu diesem Buchprojekt zusammen mit Dr. med. Ruediger Dahlke?
Wir lernten uns über das «Peace-Food»-Buch kennen. Bei der Zusammenarbeit zu diesem Buch merkten wir, dass es ein weiteres braucht, welches all die Fakten, die für eine vegane Lebensweise sprechen, präsentieren kann. Insbesondere fehlte ein Buch, das die wichtigsten Aspekte mittels anschaulicher Diagramme aufzeigt.

Gibt es nicht schon viele solche Bücher?
Es gibt tatsächlich einige Bücher, welche einzelne Aspekte der veganen Lebensweise aufzeigen, jedoch vermisste ich immer eines, welches die Fakten dazu in kompakter Form und leicht verständlich beinhaltet. Da ich seit über 20 Jahren vegan lebe und mich hauptberuflich dafür einsetze, konnte ich bei meinen Recherchen zu unzähli-

gen Artikeln ein grosses Wissen dazu ansammeln.

Das Buch enthält also das Wissen der vergangenen 22 Jahre, wie steht es aber um aktuelle Erkentnisse?
In das Buch wurden insbesondere die aktuellen Gesundheitsstudien bis kurz vor seiner Drucklegung miteinbezogen. Obwohl das wesentliche Wissen bereits vorhanden war, dauerten diese zusätzlichen Recherchearbeiten zur Aktualisierung des Wissens rund ein Jahr. Somit ist sichergestellt, dass die Aussagen im Buch dem aktuellen Stand des Wissens entsprechen.

Für wen ist dieses Buch geeignet?
Es eignet sich als guter Überblick zum aktuellen Stand des Wissens über die Folgen einer (nicht) veganen Lebensweise. Durch die Fülle an gut recherchierten Fakten ist es für Studenten ebenso geeignet wie für Lehrer oder Veganer, die nach Argumenten für Diskussionen suchen. Es kann aber auch einfach als Nachschlagewerk genutzt werden. Natürlich ist es auch ein gutes Geschenk, für alle, die sich für ein bewussteres Leben interessieren und sich eingehender mit der veganen Lebensweise auseinandersetzen möchten.

Was ist die Hauptbotschaft des Buches?
Es zeigt auf, dass von den vielen Vorurteilen gegenüber der veganen

Ruediger Dahlke

Renato Pichler

Zu den Autoren

Dr. med. Ruediger Dahlke arbeitet seit 37 Jahren als Arzt, Autor und Seminarleiter. Renato Pichler gründete 1993 die ehemalige SVV, heute Swissveg, und arbeitet seither hauptberuflich für die Verbreitung der veg. Lebensweise. Er lebt seit über 22 Jahren vegan und hat in der Zeit diverse andere Projekte ins Leben gerufen. Am bekanntesten ist das international bekannte V-Label womit heute in ganz Europa vegetarische und vegane Produkte gekennzeichnet werden.

Lebensweise kaum eines einer seriösen Überprüfung standhält. Ausserdem gibt es den Lesern zu allen Bereichen Informationen in die Hand, damit sie für alle Einwände gegen diese nachhaltige, ethische Lebensweise gerüstet sind.

Welche Themengebiete werden neben Gesundheit und Ökologie behandelt?

Es wird z. B. darauf eingegangen, weshalb das bereits seit vielen Jahren vorhandene Wissen über die Vorzüge der veganen Lebensweise für Umwelt, Tierschutz und Gesundheit noch nicht weiter verbreitet ist. Was kann man tun, damit sich dies ändert? Welche Widerstände gilt es dafür zu überwinden? Was sind die psychologischen Konsequenzen einer veganen Lebensweise? Wie kann man das Wissen konkret im Alltag für sich selbst umsetzen und wie kann man es anderen am effektivsten vermitteln? Ausserdem enthält das Buch eine Liste von prominenten Vegetariern/Veganern. Eine ausführlichere Version davon findet man auf der Homepage zum Buch: www.veganize.org. Und die Frage, die wohl jedem Leser und jeder Leserin nach der Lektüre des Buches übrig bleibt, wird auch behandelt: Weshalb wird noch immer Fleisch gegessen?

Das Buch ist in folgende Hauptkapitel unterteilt und in jeder Buchhandlung erhältlich:

- Gesundheit
- Ökologie
- Menschenschutz
- Tierethik
- Ökonomie und Wissenschaft
- Psychologie
- Praktische Umsetzung oder Wie geht's weiter?

Zum **Welt-Vegantag** am 1. November bietet Swissveg mit dem Autor Renato Pichler eine **Lesung** aus seinem Buch mit Präsentation und anschliessender Diskussion an.
Ort: Swissveg in Winterthur.
Beginn: Sonntag, 1. Nov. um 14 Uhr.

Inserat

News vom Sekretariat

An dieser Stelle geben wir unseren Lesern Einblick in die tägliche Arbeit im Swissveg-Sekretariat. Welche Projekte laufen derzeit bei uns?

Nach der Veganmania ist vor der VeggieWorld. Gleich zwei Grossevents hatten wir kurz nacheinander. Unser Ziel ist es, schweizweit noch stärker und breiter aufzutreten. Deshalb haben wir dieses Jahr zum ersten Mal ein «Teaserveranstaltung» zur grossen VeggieWorld von 2016 an der Züspa durchgeführt. So erreichen wir noch mehr Menschen, die bisher noch kaum Kontakt mit der veg. Lebensweise hatten. Diese Auftaktveranstaltung Ende September hat bereits erfolgreich für diese Grossveranstaltung geworben. Alle Besucher der Züspa kamen in den Genuss verschiedenster veganer Leckereien zum Degustieren. Die Reaktionen auf die zukünftige VeggieWorld bestätigen uns, dass auch dieser Event auf grosses Interesse stossen wird.
Was im September 2015 noch in kleinerem Rahmen statt fand, wird im Herbst 2016 eine ganze Halle an der Züspa umfassen.

Damit Swissveg in der Öffentlichkeit noch stärker wahrgenommen wird, unterstützt uns seit August Janine Wieczorek im Büro. Sie wird für ein Jahr ein Praktikum bei uns absolvieren und uns bei allen Öffentlichkeitsarbeiten unterstützen. Ihr erstes Projekt hat sie in der Zwischenzeit bereits erfolgreich umgesetzt: die neue Swissveg-Facebook-Seite für die Romandie. Darüber werden seit August auch unsere französischsprachigen Fans informiert. Wer weiss, vielleicht dürfen wir ja in ein paar Jahren eine Veganmania in der Romandie organisieren.

Das Swissveg-Team im September 2015

Impressum

Veg-Info
Das Swissveg-Magazin
(ISSN 1660-0797)

Veg-Info ist als offizielles Swissveg-Mitteilungsorgan für Mitglieder und Gönner kostenlos.
Mitgliederbeitrag: Fr. 85.–
Gönnerbeitrag: Fr. 45.–
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.

Partnerzeitschriften
Anima (Österreich), Medieninhaber: Österreichische Vegetarier Union (ÖVU), www.vegetarier.at
VEGAN.AT, Medieninhaber: Vegane Gesellschaft Österreich, www.vegan.at
Natürlich vegetarisch, Medieninhaber: VEBU (Vegetarierbund Deutschland e.V.), www.vebu.de

RECYCLED
Papier aus Recyclingmaterial
FSC® C002982

Rückblick Events

Veggie World Teaser

Zehn Tage lang war Swissveg mit einer Ausstellungsfläche zur Veggie World an der Züspa vom 24. September bis am 4. Oktober dabei. Mit fünf weiteren Ausstellern und zahlreichen Leckereien, die wir kostenlos an die Besucher verteilten, machten wir auf die Veggie World 2016 aufmerksam. Das Interesse war gross und unser Helferteam war von morgens bis abends unermüdlich im Einsatz, um aufzuklären und das vegane Leben schmackhaft zu machen. Wir freuen uns jetzt schon darauf, dass wir in einem Jahr dann mit der ersten Veggie World in der Schweiz so richtig durchstarten können.

Inserat

Veggie World

www.veggie-world.ch

Will Tuttle in Bern

Trotz der Sommerferien war der Vortrag von Will Tuttle am Montag, 17. August an der Uni Bern gut besucht. Die 30 Zuhörer erfuhren vom Autor, der auch «die Seele der veganen Bewegung» genannt wird, wie weitreichend die Auswirkungen unserer Ernährung sind. Tuttle belegt auf faszinierende Weise, dass die globale Krise nur eine einzige Quelle hat: jedes einzelne Individuum! Daher liegt der Schlüssel zur Lösung des gesamten Problemkomplexes im Bewusstsein des Einzelnen. Tuttle spannt immer wieder weite Bögen – von der religiösen Verankerung von Speisegeboten zur modernen Massentierhaltung, von der Missachtung der Rechte der Tiere zur falschen Nutzung landwirtschaftlicher Flächen. Doch immer steht als entscheidende Handlungsinstanz im Mittelpunkt – der Mensch.

Wer den Vortrag von Dr. Will Tuttle verpasst hat, findet die wichtigsten Aussagen in seinem Buch zusammengefasst.

Will Tuttle
Ernährung und Bewusstsein: Warum das, was wir essen, die Welt nachhaltig beeinflusst.
Crotona Verlag GmbH, 400 Seiten, ISBN: 978-3861910534

Der Herbst ist da

Wilder Teller mit selbstgemachten Spätzli

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- ½ Rotkabis
- 1 EL Sonnenblumenöl
- ½ Zwiebel
- 2 TL Salz
- 1 Prise Rohrzucker
- 2 EL Rotweinessig
- 0,5 dl Wasser
- 600 g frische Bohnen
- 2 Zweige frisches Bohnenkraut
- 300 g Dinkelmehl
- 1 TL Salz
- 4 EL Zwergenwiese-Aufstrich
- 1,5 dl Wasser
- 4 EL Rohrzucker
- 250 g tiefgekühlte Kastanien
- 2 dl Gemüsebouillon
- 1 Prise Salz
- 20 g Margarine
- ½ Zwiebel
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 200 g Seitan
- 2 EL Morga Bratensauce
- 1,5 dl Wasser
- Rotwein nach Belieben, z. B. der vegane spanische Bio-Wein Vinya Laia von Delinat
- 200 g frische Pilzmischung
- Paprikapulver, Kräutermeersalz
- 2,5 dl pflanzlicher Rahm
- 1 Bund frischer Schnittlauch
- 4 Feigen
- 4 Traubenzweige

ZUBEREITUNG, TOTAL CA. 180 MINUTEN

ROTKABIS, CA. 60 MINUTEN

Den Rotkabis rüsten, waschen und in feine Streifen schneiden. In eine Pfanne 1 EL Öl geben und aufwärmen. ½ Zwiebel fein hacken und zum Rotkabis geben. Mit ½ TL Salz und einer Prise Zucker würzen und erwärmen. Mit 2 EL Essig und wenig Wasser ablöschen. Auf kleiner Stufe ca. 50 Minuten dämpfen, bis der Kabis weich ist. Anschliessend warm stellen.

BOHNEN, CA. 30 MINUTEN

Bohnen waschen und die Enden entfernen. Schnellkochtopf bis zum Siebrand mit Wasser füllen. 2–3 Zweige frisches Bohnenkraut hinzugeben und mit ½ TL Salz würzen. Erwärmen, bis es zischt, dann auf kleine Stufe zurückschalten und ca. 25 Minuten garen lassen. Schnellkochtopf unter fliessendem kaltem Wasser abkühlen und anschliessend vorsichtig öffnen. Vor dem Servieren die Bohnen in Bündeln aufteilen und mit frischem Schnittlauch zusammenbinden.

SPÄTZLI, CA. 50 MINUTEN

300 g Mehl in eine Schüssel geben und mit 1 TL Salz würzen. 4 EL Brotaufstrich sowie 1,5 dl Wasser in einem Massbecher gut mischen. Gemisch von der Mehlmitte heraus anrühren und Teig klopfen, bis dieser glatt ist und Blasen wirft. Zudecken und 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Wasser in einer grossen Pfanne aufkochen, mit 1 EL Salz würzen und Spätzli mittels Spätzlisieb und Schaber portionenweise im heissen Wasser kochen, anschliessend heiss servieren.

GLASIERTE KASTANIEN, CA. 20 MINUTEN

4 EL Zucker in einer Bratpfanne rösten, bis er schäumt, mit den tiefgekühlten Kastanien vermischen. Mit 2 dl Gemüsebouillon ablöschen, Salz und Margarine dazugeben. Auf kleiner Stufe weiterköcheln lassen, bis fast keine Flüssigkeit mehr übrig ist.

SEITAN-PILZ-GESCHNETZELTES, CA. 20 MINUTEN

½ Zwiebel in kleine Stücke schneiden und mit 1 EL Öl in der Bratpfanne anschwitzen. Seitan in kleine Würfel schneiden und in die Pfanne geben, anbraten. Bratensauce anmischen (2 gehäufte EL und 1,5 dl Wasser gut mischen) und damit den angebratenen Seitan ablöschen, bei Bedarf Rotwein dazugeben. Pilzmischung hinzugeben, mit Paprika und Kräutermeersalz würzen. Mit pflanzlichem Rahm verfeinern und auf kleiner Stufe köcheln lassen. Schnittlauch fein hacken (einige Halme für die Bohnenpäckli übrig lassen) und einen Teil dazugeben.

TELLER ANRICHTEN

Feigen vierteln und mit Traubenzweig platzieren. Bohnenpäckli mit Schnittlauch zusammenbinden. Geschnittenen Schnittlauch als Dekoration verwenden, servieren.

Quinoasalat mit Zucchetti und Walnüssen

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 60 g Quinoa
- 450 g Zucchetti
- 10 g Walnüsse
- ½ Zitrone
- 2 EL Sherry-Essig
- 6 EL Olivenöl
- 2 TL Salz und Pfeffer
- 2 Knoblauchzehen
- 30 g frischer Basilikum
- 30 g frische Petersilie

ZUBEREITUNG, CA. 20 MINUTEN

Quinoa mit der doppelten Menge Wasser 10–15 Minuten aufquellen lassen und salzen. Zucchetti mit dem Schäler in feine Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben und würzen. Walnüsse von Hand zerbröseln und für die Deko beiseitelegen. Dressing: Zitronenschale und Saft, Essig, Öl, Pfeffer, Salz zusammen mit 2 Zehen Knoblauch mischen. Basilikum fein schneiden, Petersilie von Hand in grobe Stücke reissen. Zucchetti, Quinoa, Kräuter und Dressing zusammenfügen und untereinandermischen. Anrichten und mit Walnüssen garnieren.

Orangensalat mit Chicorée und Granatapfel

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 4 weisse Chicorée
- 2 Orangen
- 1 Granatapfel
- 10 g Walnüsse
- 6 EL Olivenöl
- 2 EL Sherry-Essig

ZUBEREITUNG, CA. 20 MINUTEN

Chicorée-Strunk entfernen, Chicorée halbieren, in Streifen schneiden, waschen und anschliessend in die Salatschüssel geben. Orangen schälen, filetieren und dazugeben. Granatapfel waagrecht halbieren, mit einem Wallholz sanft die Kerne herausklopfen und in die Schüssel geben. Darauf achten, dass die Fruchtfleischteile nicht im Salat landen, da diese recht bitter sind. Die Walnüsse von Hand etwas zerbröseln und in die Schüssel geben. Dressing: Olivenöl und Sherry-Essig über den Salat geben, untereinandermischen und geniessen.

Kürbisravioli

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 100 g Mehl nach Wahl
- 100 g Hartweizengriess
- ¼ TL Safranfäden
- ½ TL Salz
- 1 dl Wasser
- 700 g Kürbisfleisch
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 0,5 dl Gemüsebouillon
- 5 g Schnittlauch
- 2 g Thymian
- Paprika, Muskatnuss

ZUBEREITUNG, TOTAL CA. 80 MINUTEN

RAVIOLITEIG, CA. 10 MINUTEN + RUHEN LASSEN
Mehl und Griess in einer Schüssel mischen. Safran und Salz im Mörser fein zerreiben und in die Schüssel geben. Wasser darunterziehen und zu einem glatten Teig kneten. Evtl. etwas mehr Wasser beigeben, falls der Teig zu trocken bleibt. In Klarsichtfolie wickeln und eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

KÜRBISFÜLLUNG, CA. 20 MINUTEN
Kürbis, Zwiebel und Knoblauch von der Schale lösen, in kleine Würfel schneiden und mit der Gemüsebouillon ca. 10 Minuten dünsten. In der Zwischenzeit Schnittlauch und Thymian fein schneiden, in die Pfanne geben und mit Paprika sowie Muskatnuss abschmecken, anschliessend die Masse mit dem Pürierstab zerkleinern.

RAVIOLI FÜLLEN, CA. 30 MINUTEN
Den Teig portionenweise mit der Nudelmaschine oder dem Nudelholz zu dünnen Platten auswallen und für die Raviolipresse vorbereiten. Kürbisfüllung einfüllen und mit der Presse zu Ravioli formen. Überstehenden Teig abschneiden.

RAVIOLI KOCHEN, CA. 20 MINUTEN
Wasser in hoher Pfanne aufkochen, gut salzen und die gefüllten Ravioli kochen, bis sie an der Wasseroberfläche aufschwimmen. Heiss servieren.

Körnlipicker bittet zu Tisch

Körnlipicker ist aus der häufig gestellten Frage «Was isst du denn noch?» entstanden. Daraus entwickelte sich der gleichnamige Foodblog, der Melanie Bütikofer alias «Broccoli» zusammen mit ihren Freunden Tamara Zurfluh und Fabian Högger führt. Auf diesem publizieren sie ihre neuesten veganen Kreationen. **www.koernlipicker.ch**

Wie ernähre ich mich während der Schwangerschaft gesund vegan?

Gesundheitsfragen an Dr. Laurence Froidevaux

Ich bin in der 5. Woche schwanger und möchte mich nun vegan ernähren, um während der Schwangerschaft nicht zu viel zuzunehmen. Bei meinem ersten Kind hatte ich 25 kg zugenommen, von denen ich die letzten 5 kg noch nicht wieder abgenommen habe. Ich denke schon seit längere Zeit darüber nach, vegan zu werden, für meine Gesundheit und für die Tiere, aber ich bin mir nicht sicher, ob dies während der Schwangerschaft empfehlenswert ist.
Anne-Lise, Neuchâtel

Ja, sich während der Schwangerschaft vegan zu ernähren ist möglich und sogar sehr gesund, wenn man ausgewogen isst. Wählen Sie hauptsächlich Vollwert-Nahrungsmittel, essen Sie viel Gemüse, viel Obst, Hülsenfrüchte, Getreide sowie Nüsse/Kerne für eine optimale Zufuhr an allen Nährstoffen. Was bei einer veganen Ernährung für Sie interessant sein kann, ist die Kalorienreduktion und vor allem die verminderte Zufuhr an schlechten Fetten und Eiweissen. Sie vermeiden also auf ganz natürliche Art die sogenannten leeren Kalorien, die eine grosse Gewichtszunahme fördern und den bei schwangeren Frauen bekannten Heisshunger auslösen.

Der Kalorienbedarf des Ungeborenen steigt während der ganzen Schwangerschaft tatsächlich nur sehr wenig: Im ersten Trimester gibt es keinen zusätzlichen Bedarf, im zweiten Trimester werden durchschnittlich 340 zusätzliche Kalorien pro Tag empfohlen, und für das dritte Trimester dann 452 Kalorien.[1] Dieser Bedarf ist relativ gering, verglichen mit einem normalen täglichen Kalorienbedarf von ungefähr 2000 kcal für eine Frau.
Wenn es Ihnen schwer fällt, bei Schoggimousse oder Pizza nicht schwach zu werden, ist es immer am besten, gut auf diese Gelüste vorbereitet zu sein. Finden Sie angemessene Alternativprodukte und halten Sie sie zuhause stets bereit, z. B. Apfelschnitze mit ein wenig Nussmus oder ein bis zwei Stück schwarze Schokolade (70 % oder mehr). Für die Lust auf Salziges: bereiten Sie selber Hummus zu und halten Sie immer frische Rohkost im Kühlschrank bereit. Pizza kann ebenso gut auch selber zubereitet werden, heute findet man sogar veganen Mozzarella, der gut schmilzt.

Sehr wichtig für Mutter und Kind ist auch regelmässiges Sporttreiben während der Schwangerschaft. Klar, wenn Sie keine Joggerin sind, ist dies bestimmt nicht der Moment, mit dem Joggen anzufangen, aber es gibt viele Sportarten, die sehr gut für Schwangere geeignet sind. Fragen Sie Ihren Gynäkologen oder Ihre Hebamme nach der besten, für Sie geeigneten körperlichen Aktivität.

Ganz wichtig: Denken Sie daran, dass die Vitamin-B_{12}-Supplementierung unerlässlich ist.

Mehr Infos dazu unter : www.swissveg.ch.

[1] Food and Nutrition Board, Institute of Medicine. Dietary reference intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein, and amino acids (macronutrients). Washington, DC: National Academy Press; 2005.

Mein 6-jähriger Sohn weigert sich, pflanzliche Milch zu trinken. Er isst auch gar kein Gemüse ausser Karotten. Nachdem ich mich über die Nachteile der Milchprodukte informiert hatte, habe ich unsere Ernährung um einiges verbessern können, mein Sohn jedoch will diese Veränderungen nicht annehmen.
Jacqueline, Renens.

Als erstes gratuliere ich Ihnen zum mutigen Bewusstwerden über die Realität der Milchprodukte. Es ist ein grosser Schritt ins Unbekannte, wenn man beschliesst, seine Ernährung umzustellen. Was pflanzliche Milchalternativen betrifft, empfehle ich Ihnen, zuerst eine geschmacksneutrale Sorte wie z. B. Reismilch oder Mandelmilch zu wählen, und dabei auf keinen Fall ein Produkt mit beigefügtem Zucker oder Aromen (was bei aromatisierter Sojamilch oft der Fall ist). Als zweites, wenn Sie dann für Ihren Sohn Kakao (oder anderes) zubereiten, ersetzen Sie die Kuhmilch schrittweise mit der pflanzlichen Alternative, indem Sie am Anfang nur einen kleinen Anteil pflanzlicher Milch beimischen und diesen dann zunehmend erhöhen. Es gibt viele hilfreiche Tricks: Ich habe z. B. eine Patientin, die bei der Umstellung anfangs immer eine leere Kuhmilch-Tüte im Kühlschrank stehen hatte, die sie dann jeweils mit pflanzlicher Milch füllte, bis sich die Kinder an den «neuen» Geschmack gewöhnt hatten. Was die Abwechslung in der Ernährung betrifft, wird es ein wenig komplizierter und gleichzeitig auch viel einfacher. Ein Kind wird sich selbst nie verhungern lassen. Daher sollte man ihm einfach keine anderen Nahrungsmittel zur Auswahl geben als jene, die aufgetischt werden. Wichtig: Es ist erlaubt und normal, etwas nicht zu mögen. Es geht also überhaupt nicht darum, ein Kind zu zwingen, etwas zu essen, was es nicht mag. Vielmehr kann man es anleiten, ein neues Nahrungsmittel zu probieren. Dies geschieht dann am leichtesten, wenn das Kind Hunger hat und weiss, dass es nichts anderes zu essen gibt (ausser es verabscheut das betreffende Nahrungsmittel wirklich). Diese Angewöhnung erfordert sehr viel Disziplin, doch mit der Gewohnheit werden auch solche Situationen viel einfacher für alle.

Besonders wichtig bei der Kinderernährung ist, mit gutem Beispiel voranzugehen. Sieht das Kind, dass Sie selbst sich abwechslungsreich ernähren und Ihre Gewohnheiten ändern, muss es spüren, dass Sie sich dabei sicher sind, dass Sie es aus Liebe zu Ihrer Gesundheit und jener Ihres Kindes tun sowie aus Liebe zu den Tieren und zur Erde. Auf keinen Fall sollte der Eindruck entstehen, dass die Umstellung aus Angst, Zwang oder aufgrund einer neuen Laune durchgeführt wird..

Hier einige Tipps, um das Kind dazu zu ermutigen, von allem zu probieren:

- Kinder an der Zubereitung teilhaben lassen, das Ganze spielerisch gestalten, z. B. indem man sie erraten lässt, wieviel Wasser die Linsen aufsaugen werden, wenn man sie über Nacht einweicht, und mit ihnen am nächsten Morgen das Resultat anschauen.
- Wird in der Schule ein bestimmtes Thema besprochen, passende Gerichte der betreffenden Epoche oder Region finden. Z. B. mexikanische Spezialitätenbereiten, wenn die Azteken besprochen werden, und die Verbindung zwischen Kultur und Nahrung aufzeigen.
- Ein anderes Beispiel aus der Praxis: Die Kinder eines Kollegen lieben grüne Smoothies über alles. Er hat ihnen erklärt, dass grüne Smoothies das Lieblingsgetränk von Hulk seien! Auch wenn sich in diesem Fall vermutlich eher die Jungs angesprochen fühlen, zeigt es doch schön, dass ein spielerisch-kreativer Umgang mit Ernährungsgewohnheiten bei Kindern die gewünschten Effekte erzielen kann.

Dr. Laurence Froidevaux
Übersetzung aus dem Französischen: Olivia Villard

Wenden Sie sich bei Gesundheitsfragen an Dr. Laurence Froidevaux (Anfragen auf Deutsch werden von Swissveg übersetzt) an folgende Adresse:
sante@swissveg.ch

Hochwertige Sojaprodukte aus Genf

Swissveg sprach mit Manuel Martinez, Geschäftsführer von Swissoja

Wann und wie ist das Unternehmen Swissoja entstanden?

Das Unternehmen besteht seit 1977, als sein Gründer von einer Asienreise zurückkehrte, wo er die Vorteile der Sojabohne und ihrer Proteine kennengelernt hatte. Nach seiner Rückkehr in Genf entschied er, ein Unternehmen zu gründen, damals unter dem Namen la Maison du tofu (Haus des Tofu).

Sie gehörten also zu den ersten Tofuproduzenten in der Schweiz?

Ja, sehr wahrscheinlich gehörten wir zu den ersten Produzenten in der Schweiz und zu den ersten drei in Europa.

Worauf achten Sie besonders bei der Ausarbeitung Ihrer Produkte?

An oberster Stelle steht die Qualität der Rohstoffe. Alle unsere Rohstoffe müssen biologisch und ohne Gentechnik erzeugt worden sein. Ein zweiter Punkt, den wir gross gewichten, ist die Nährwertqualität der Rohstoffe, die wir verwenden. Wir verarbeiten ausschliesslich erstklassige Sojabohnen mit hohem Proteingehalt, damit sie unseren Qualitätskriterien entsprechen.

Woher kommt das Soja, das Sie verarbeiten?

In der Schweiz übersteigt die Nachfrage an Bio-Soja bei weitem die im Inland produzierte Menge. Swissoja alleine würde schon die gesamte Bio-Sojaproduktion der Schweiz verbrauchen. Wie die anderen Tofuproduzenten in der Schweiz müssen wir daher einen Teil importieren. Um eine mit den CH-Standards vergleichbare Qualität sicherzustellen, haben wir einen französischen Lieferanten gewählt, der uns 100 % Bio-Soja liefert, hergestellt mit ähnlichen Qualitätsstandards wie jenen der Bio Suisse.
Einige Grossverteiler, die in grossen Mengen produzieren, haben sich einen Anteil der Bio-Suisse-Produkte gesichert. So ist es für uns schwierig, mehr Anteil an der Schweizer Produktion zu bekommen.

Worin unterscheidet sich Ihr Tofu speziell von einem anderen?

Ich nenne oft zum Vergleich das Beispiel von Käse. Mozzarella existiert ja in verschiedensten Qualitäten: von gummig, zäh bis zu hochqualitativen saftigen Sorten. Wenn man die breite Palette der verschiedenen Tofusorten betrachtet, würde ich behaupten, dass unser Tofu zu den erstklassigen der handgemachten Tofus gehört. Dies auch hinsichtlich unseres Herstellungsverfahrens. Die Maschinen, die wir zur Fabrikation benutzen, kommen aus Japan. Wir importieren sie, um genau nach denselben Methoden produzieren zu können, wie sie in Asien für erstklassigen Tofu angewandt werden. Dies erfordert auch ein ebenso erstklassiges Know-how der Arbeitskräfte mit einem Minimum an Maschinen.

Was uns weiter auszeichnet, ist die 100 % biologische Herkunft unserer Rohstoffe. Unser Tofu ist frei von künstlichen Zusatzstoffen und Aromen. Unser geräucherter Tofu zum Beispiel wird wirklich mit Buchenholz geräuchert, unser Basilikum-Tofu enthält frischen Basilikum, der bei der Gerinnerung beigefügt wird. Dies macht seinen Geschmack so einzigartig. Die Natürlichkeit unserer Tofusorten ist auch auf unserer Zutatenliste ersichtlich: diese ist typischerweise immer sehr kurz.

Wichtig für uns ist die Qualität, nicht der Ertrag. So bleiben wir einzigartig und erfolgreich. Wir produzieren ein erstklassiges Produkt und sind sehr kritisch gegenüber uns selbst.
In den vergangen zwei Jahren konnten wir übrigens unseren Ertrag verdoppeln. Wir bilden nun Lehrlinge der Lebensmittelbranche aus und bieten ihnen nach Abschluss der Lehre eine Stelle bei uns an.

Gibt es Unterschiede zwischen Ihrer Bio-Sojamilch und anderen Produkten von Konkurrenten?

Der Hauptunterschied liegt darin, dass wir Sojabohnen anstelle von Sojamehl verwenden. Daher ist unsere Milch sehr homogen und scheidet nicht. Da sie auch sehr proteinreich ist, eignet sie sich hervorragend, um Rahm herzustellen und für die Zubereitung von Saucen, was mit anderen Produkte auf Sojamehlbasis nicht möglich ist. Zudem ist unsere Milch die einzige im Handel verfügbare pasteurisierte und nicht uperisierte Milch! Daher befindet sie sich im Kühlregal.

Gewisse Leute haben kein gutes Bild von Tofu. Was antworten Sie ihnen?

Wie vorhin erwähnt, gibt es Tofu und Tofu: industriell verarbeiteter Tofu oder von Hand hergestellte Produkte mit erstklassigen Rohstoffen.

Die Herstellung spielt natürlich auch eine wichtige Rolle. Stellen Sie sich vor, Sie beissen in eine rohe Kartoffel. Auf der Zunge wird dies nicht so angenehm sein; lernt man jedoch die Geheimnisse des Würzens und Kochens, sieht die Sache schon ganz anders aus.

Es ist also wenig erstaunlich, wenn jemand Tofu nicht mag. Der Handel ist überflutet von zweitklassigem Tofu, der diesem Produkt leider oft einen schlechten Ruf beschert.
Unser Ziel ist es, alle den wahren, hoch qualitativen Tofu entdecken zu lassen. Tofu ist eine sehr interessante Alternative, mit der die Ernährung abwechslungsreich gestaltet werden kann.

Wo sind Ihre Produkte erhältlich?

In allen Bio-Fachgeschäften und Reformhäusern in der Schweiz. Wenn Ihr Geschäft noch keine anbietet, fragen Sie einfach danach. Die Mehrheit der Bio-Fachmärkte ist sehr flexibel und bestellt Ihnen gerne die Produkte, die Sie möchten.

Zudem finden Sie unsere Produkte auch in der ganzen Schweiz bei Globus, Aligro – und auch bei Manor unter deren eigenen Marke «BIO NATUR PLUS».

Der Tofumarkt ist noch in voller Entwicklung. Einige Verkaufsstellen sind dabei noch etwas zurückhaltend und bieten nur eine geringe Auswahl an. Man sollte also nie zögern und danach fragen!

Marco Eberhard
Übersetzung aus dem Französischen: Olivia Villard

www.swissoja.ch

Kolumne von Marsili Cronberg

Von Denkern und Beweisführern

Es war zur ungewöhnlichsten Zeit am ungewöhnlichsten Ort Berlins, als Lea mir Robert Anton Wilsons Konzept vom Denker und vom Beweisführer erklärte.

Zur Person

Marsili Cronberg wurde bekannt als Autor von «Wie ich verlernte, Tiere zu essen». Für Swissveg schreibt er regelmässig Beiträge zu philosophischen Überlegungen der veganen Lebensweise. Fragen und Gedanken zu seinen Texten können direkt geschickt werden an marsili-cronberg@gmx.de

Demnach ist unser Gehirn in zwei Persönlichkeiten geteilt. Da ist zum einen der Denker, der alles Mögliche zu denken vermag. Er denkt sich die Welt schön oder schlecht, die Nachbarin als freundlich oder garstig, Jesus als Inkarnation Gottes oder nur als Prophet oder gar als Erfindung, und den langweiligsten Ort kann er zum aufregendsten werden lassen. Oder umgekehrt. Im Grunde ist er völlig frei in der Bewertung dessen, was er denkt. Der Beweisführer hingegen ist dessen Gehilfe. Was immer der Denker denkt – der Beweisführer will es beweisen. Und so untersucht er die Wahrnehmungen nach Indizien, die den Denker unterstützen, und blendet alles aus, was ihm widerspricht. Und hat er sich erst einmal für eine Denkrichtung entschieden, dann kann er so richtig verbissen werden, der kleine Besserwisser.

In einem Sofagespräch mit einem eloquenten Ukrainer in einer Art lässiger Uniform ging es um den Maidan. Da, wo wir überall Faschisten sahen, sah er nur ein paar unbedeutende Wichtigtuer, die doch im Grunde gar keine Rolle spielten. Ja, wollte er sie denn nicht sehen, die Gefahr von Faschisten in Kiew? Blendete sein Beweisführer alles aus, was seiner demokratischen Ansicht vom Maidan widersprach? Oder – und diese Selbsterkenntnis im frisch erworbenen Bewusstsein um den eigenen Beweisführer fühlte sich plötzlich seltsam lebendig an –, oder waren wir es, die sich täuschten? Die sich täuschen liessen von dem, der in uns die Wahrnehmungen sortiert. Nicht nach Wahrheitsgehalt, sondern ganz nachdem, ob sie zu unserem inneren Denker passen oder nicht. Und liegt in dieser Selbsterkenntnis etwa der Schlüssel für eine wirklich objektive Beurteilung der Welt? Indem man sich dessen bewusst wird, was in einem vorgeht, wenn man sich zum Beispiel denkt: «Oje, diese ganzen Flüchtlinge werden

uns alles wegnehmen und nichts bleibt mehr für uns übrig.» Oder: «Milch ist gesund, stärkt Zähne und Knochen und überhaupt sind alle Veganer nur Sichselbstbeweihräucherer und taugen nicht die Bohne mit ihrem «Ich-bin-ein-besserer-Mensch-Gehabe.»

Sich des inneren Beweisführers bewusst zu werden und sich ihn als eine Art Persönlichkeit vorzustellen, kann eine interessante Selbsterfahrung sein. Auf der Toilette jedenfalls sah ich im Spiegel auf einmal drei Personen. Da war ich in der Mitte. Etwas träge der Blick zwar, der weit fortgeschrittenen Stunde gezollt, aber immer noch anwesend. Links von mir hatte sich wie von Geisterhand mein Beweisführer kristallisiert. Er war viel größer als ich und viel kräftiger. Erstaunlich. Er hatte keine Haare. Was hatte das zu bedeuten? Noch mehr beeindruckte mich hingegen mein Denker, der rechts von mir wie aus einem Nebel erschienen war. Er schien ganz zerbrechlich, hell und zart. Blaue, strahlende Augen und wahnsinnig lange strohblonde Haare.

«Jeder Mensch hat sein eigenes Paradigma», summte er neben mir. «Erst wenn man versteht, dass die eigene Wahrheit nur ein Resultat der Einflüsse ist, denen man Zeit seines Lebens ausgesetzt ist, wird es möglich sein, wirklich objektiv zu denken und zu verstehen, warum andere Menschen anders sind.» «Aber du musst bedenken», brummte der Beweisführer dazwischen, «dass hier einfach viel zu viele Idioten rumlaufen, die alle nicht checken, dass sie falsch liegen. Sieh mal das Tierleid. Da gibt's keine Illusion mehr. Leid ist Leid. Und wer das relativiert, der tickt nicht mehr ganz richtig.»

«Nichts ist wahr.» Diese Erkenntnis kann niederschmetternd sein. Oder befreiend. Oder sie lässt einen durchdrehen.

«Das magst du jetzt so sehen», flüsterte der Denker zurück. «Jedoch wird das denjenigen ganz gleich sein, die da alle Idioten sind in deinen Augen. Was macht es ihnen denn aus, wie Du über sie denkst?» «Wenn ich da mal einhaken darf», wollte ich das seltsame Gespräch unterbrechen, doch der Beweisführer hörte mir gar nicht zu: «Ok, ich sehe schon, du heckst gerade wieder was Neues aus. Jetzt also wieder mal die verständnisvolle Tour. Sag Bescheid, wenn ich mit dem allgemeinen Schulterklopfen unter den Omnivoren anfangen soll.»

Also wirklich. Ja, es war spät. Aber das ging mir zu weit. «Ich hab's ja kapiert!» rief ich etwas zu laut den verstört reagierenden Typen zu, die sich neben mir die Hände gewaschen hatten und sich nun vielsagende Blicke zuwarfen.

Später, auf dem Sofa räkelnd und wieder zu klaren Gedanken fähig, begriff ich den wahren Wert der Erkenntnis vom Denker und vom Beweisführer. Wenn es gelänge, die persönlichen Filter aufzuweichen, wenn es gelänge, dem Gegenüber – oder mir selbst – zuzugestehen, dass das eigene Denken weniger mit dem Charakter zu tun hat als mit dem um uns in Jahrzehnten gewachsenen Wahrnehmungsfilter, ja wenn man diesen gar greifbar und damit verstehbar machen würde – wie würden sich Diskussionen auf einmal verändern? Wie viel stärker könnten dann sachliche und ethische Argumente wirken? Wie viel mehr Respekt würde es untereinander geben? Und was würde die Erkenntnis mit uns machen, dass die meisten aller menschlichen Wahrheiten einen sehr subjektiven Charakter haben und sich deren gesellschaftliche Akzeptanz vor allem auf der Stärke jener begründet, die sie vertreten? Würde es uns damit gelingen, ethische Grundsätze zu bestärken? «Nichts ist wahr.» Diese Erkenntnis kann niederschmetternd sein. Oder befreiend. Oder sie lässt einen durchdrehen.

Schade, dass der Türsteher des Clubs das einfach nicht verstehen wollte, als die Party schliesslich zu Ende war. Die Argumente, mit denen er uns hinauskomplimentierte, waren irgendwie stärker als unsere. Aber da draussen war ja noch eine andere Welt. Viel grösser. Morgen, nach dem Ausschlafen, da würden wir sie erobern. Oder zumindest erstmal anfangen, sie endlich zu verstehen.

Swissveg-Card-Partner stellen sich vor

Liebevolle Rezepte für die ganze Familie

Melanie Gerber widmet sich mit Familycious dem veganen Leben in dreifacher Weise: im Familycious Coaching, mit der Familycious Ernährung und im Familycious Shop.

Angefangen hat 2014 alles mit den vollwertigen und rein pflanzlichen Rezepten. 1- bis 2-mal wöchentlich werden dort selber kreierte und fotografierte Leckereien für die ganze Familie veröffentlicht. Zum Beispiel Indische Sommerrollen mit Linsen-Koriander-Füllung oder Salbei-Bohnen mit Tomaten-Oliven-Couscous. Druckfrisch ist gerade das erste Kochbuch von Melanie erschienen. Swissveg-Mitglieder bezahlen bei einer Bestellung im Familycious Shop nur 36 Franken anstatt 39 Franken.

Coaching: Melanies Ausbildung zum Integrative Health Coach absolvierte sie am Institute for Integrative Nutrition in New York. Bei ihrer Ausbildung legte sie Wert auf eine Ernährung im Einklang mit uns und unserer Umwelt. Eine Ernährung, die dem Körper alle benötigten Nährstoffe liefert, keine Schadstoffe zuführt, schmeckt, Spass macht, nachhaltig und fair ist und nicht zuletzt kein Tierleid verursacht. Ihr Wissen zur gesünderen Lebensweise gibt sie in einem sechsmonatigen persönlichen Coaching gerne an Kunden weiter.

Shop: Für nächstes Jahr plant Melanie mit Familycious den Verkauf von vollwertigen, veganen Koch- und Backmischungen, frei von jeglichen Zusatzstoffen und raffiniertem Zucker. Aus ihrem eigenen Bedürfnis, ihrem Kind ohne schlechtes Gewissen Süssigkeiten geben zu können, sind die vollwertigen Backmischungen entstanden. Die pikanten Snacks erfüllen den Wunsch, ohne grossen Aufwand leckere und gesunde Mahlzeiten zu zaubern und so die Familie mit dem Besten der Natur zu versorgen, auch wenn die Zeit zum Kochen mal knapp ist. Ab Oktober 2015 können die Familycious Produkte im Sinne eines Crowdfundings auf www.100-days.net vorbestellt werden. Mit der Swissveg-Card gibt es die Leckereien 5 Prozent günstiger.

Bei Familycious stehen die Familie und mit ihr eine gesunde und verantwortbare Ernährung im Zentrum. Gerade bei der Ernährung von Kindern ist Melanie der ganzheitliche Ansatz ein Anliegen: Vollwertiges Getreide und Mehl aus dem ganzen Korn sowie Superfoods für eine ausgezeichnete Nährstoffzufuhr. Alle Produkte sind vegan, regional und fair - und selbstverständlich familientauglich.

Swissveg-Mitglieder erhalten mit der Swissveg-Card 5% Rabatt auf das Coaching und ihren Einkauf im Online-Shop (ab 26. Oktober 2015). www.familycious.ch

Broschüre der Swissveg-Card-Partner

Über 100 Unternehmen bieten attraktive Vergünstigungen an. Wir haben diese für unsere Mitglieder in einer praktischen Mini-Broschüre für unterwegs zusammengefasst.

Immer mehr vegan-freundliche Unternehmen bieten unseren Mitgliedern verschiedenste Vergünstigungen an, sei es in Form von Rabatten, Gratisprodukten oder anderen Spezialkonditionen beim Einkauf.

Eine Swissveg-Mitgliedschaft lohnt sich also in jedem Fall. Denn einerseits unterstützen Sie damit unsere Arbeit für mehr Aufklärung über eine pflanzenbasierte Lebensweise. Andererseits profitieren Sie aber auch ganz direkt bei ihrem nächsten Einkauf.

Die Broschüre kann von Mitgliedern kostenlos im Swissveg-Sekretariat oder im Online-Shop bestellt werden: www.swissveg.ch/shop

Inserat

NATURKOSTBAR
SCHWEIZER HÖCHSTLEISTUNG
BIOLOGISCH. ROH & VEGAN. SLOWMADE.

Zutaten: Steingemahlene Kakaobohnen
Gesüsst mit getrocknetem Kokosblütennektar

Jetzt online bestellen und von 20% Rabatt
auf alle Bean-to-Bars profitieren*
www.naturkostbar.ch
Bahnhofstrasse 3, 3612 Steffisburg

*Rabattcode beim Checkout: bean2bar gültig bis 15. November 2015

Buchempfehlungen

Martin Kintrup

Vegan für Faule

GU Verlag, 144 Seiten, ISBN 978-3–8338-4039-5

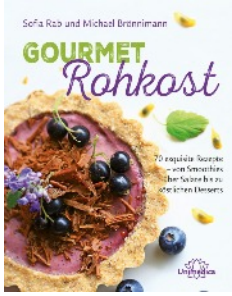
Du willst dich vegan ernähren, aber nicht immer extra all den speziellen Produkten hinterherrennen? Dann ist dieses Buch genau das Richtige für dich. Die meisten Zutaten erhältst du direkt im Supermarkt und jedes Rezept ist laut Autor in weniger als 30 Minuten zubereitet. Dabei ist jedoch die Backzeit beispielsweise noch nicht miteingerechnet, daher kann es noch etwas länger dauern, bis man dann tatsächlich essen kann. Grundsätzlich sind die Rezepte jedoch sehr kreativ und einfach gehalten. Also an alle Faule – vegan kochen ist möglich, und das sogar sehr vielfältig. In «Vegan für Faule» findest du tolle Frühstücksideen, regionale und saisonale Rezepte, Mediterranes, Asiatisches, Orientalisches, Dessert- und Backideen und vieles mehr.

jw

Sofia Rab und Michael Brönnimann

Gourmet Rohkost

Unimedica im Narayana Verlag 246 Seiten, ISBN 978-3–944125-46-6



Die 70 Rohkost-Rezepte sind alle vegan und werden von inspirierenden Fotos begleitet. Die beiden Autoren sind Inhaber der Firma Naturkostbar und man spürt das grosse Know-how über Rohkost sofort aus dem Buch heraus. Neben einfachen Rezepten wie der Herstellung von pflanzlicher Milch oder gesunden Smoothies gibt es auch viele Ideen für fortgeschrittene Rohköstler, die ihr Wissen kreativ erweitern möchten. Die Zubereitung ist jeweils Schritt für Schritt leicht erklärt. Jedoch sind einige Zutaten nur schwer erhältlich und die verwendeten Küchengeräte und Superfoods oft nicht sehr kostengünstig. Abgerundet wird das Buch noch durch einzigartige Naturkosmetik-Tipps von Sofia Rab.

jw

Gabriele Leonie Bräutigam

Wilde grüne Küche

10 Wildkräuter - 50 Power-Snacks, Hans-Nietsch-Verlag, 189 Seiten, ISBN 978-3-86264-341-7

Wildkräuter sind für jeden Veganer eine echte Bereicherung. In diesem Buch werden dir die besten heimischen Wildkräuter umfassend vorgestellt und du erhältst Tipps zur saisonalen Wildkräutersammlung. Das Buch informiert nicht nur über die grünen Pflanzen der Natur, sondern gibt gleichzeitig auch kreative Ideen für dessen Verwendung. Die 50 Power-Snacks sind grundsätzlich vegetarisch, also Milch, Eier und Honig werden ebenfalls verwendet. Ungefähr die Hälfte davon ist jedoch rein vegan und bei fast allen anderen gibt es jeweils einen Kommentar dazu, wie das Rezept vegan gestaltet werden kann.

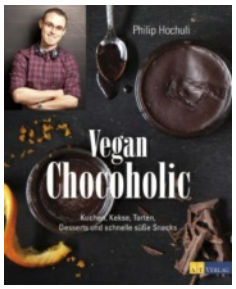
jw

Kauftipp

Philip Hochuli

Vegan Chocoholic

Kuchen, Kekse, Torten, Desserts und schnelle süsse Snacks, AT-Verlag, 128 Seiten, ISBN 978-3–03800-856-9



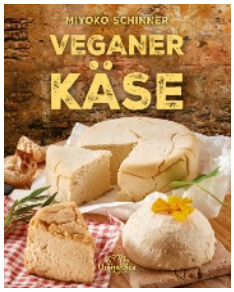
Von veganem Nutella über leckere Schoko-Torten, feinen SchokoCookies und Bounties bis hin zu Schoko-Sushis und Schoko-Chili-Hackbällchen! Kurz: Alles dabei, was das Schokoladenherz begehrt! Für Philip Hochuli stehen hier ganz klar Spass und Genuss im Vordergrund. Doch nicht nur das, die rund 60 Rezepte sind wie in den Büchern zuvor einfach gehalten und fast alle Zutaten sind im gewöhnlichen Supermarkt erhältlich. Die genussvollen Bilder machen beim Durchblättern sofort Lust, die Rezepte nachzumachen, um damit anschliessend die noch nicht veganen Freunde zu begeistern. Ja, die Schweizer und ihre Schokolade sind wie ein Herz und eine Seele – und die machen auch vor «vegan» keinen Halt, wie uns dieses Kochbuch deutlich zeigt.

jw

Miyoko Schinner

Veganer Käse

Unimedica Verlag, 216 Seiten, ISBN 978-3-944125-40-4



Der grösste Verzicht für viele Veganer hat ein Ende! Denn mit den geschickt ausgetüftelten Rezepten von Miyoko Schinner gelingt es dir, einen Käse vollständig vegan herzustellen. Von weichem Greyerzer und frischem Mozzarella über luftgetrocknetem Camembert bis hin zu schmelzfähigem Käse ist alles möglich. Sogar ein Rezept für das beliebte Käsefondue ist darin enthalten. Man sollte jedoch geduldig sein, denn oft muss der vegane Käse zuerst reifen, bis er seinen Geschmack entfaltet - Käse halt. Ergänzt werden die rund 30 Käsesorten mit verschiedensten Menüvorschlägen, nach denen man den selbst hergestellten Käse sogleich verwenden kann. Ein tolles Buch mit schönen Fotos – empfehlenswert für alle ehemaligen und wiederaufblühenden Käseliebhaber!

jw

Stina Spielberg

Veganpassion

Neun Zehn Verlag, 304 Seiten, ISBN 978-3942491334

Wer liebt nicht den Duft von frischen Muffins, Kuchen oder Keksen. Aber wie kriegt man solche Kreationen vegan hin? Nichts leichter als das. «Veganpassion» von Sina Spiegelberg führt den Leser in eine wunderbare Welt der süssen Kreationen ein. Mit einer schrittweisen, verständlichen Einleitung wird der Bäcker oder die Bäckerin der Weg zu einer perfekten, süssen Verführung aufgezeigt. Klar verständliche Rezepte, übersichtliche Zutatenlisten und wunderschöne Bilder wecken die Lust zum Backen. Ein sensationelles Buch für die eigene Hausbäckerei oder als Geschenk.

Neue V-Label-Webseite

Vor genau 30 Jahren ist das heute bekannte V-Label entstanden.

Es wurde damals vom italienischen Künstler Bruno Nascimben entworfen und am Kongress der Europäischen Vegetarier Union im August 1985 in Italien für die weltweite Benutzung präsentiert.

Bisher wurden vor allem Lebensmittel mit dem V-Label zertifiziert. In Zukunft werden zunehmend auch Kosmetikartikel und Kleider mit dem V-Label gekennzeichnet. Zudem ist seit August die brandneue V-Label-Webseite aufgeschaltet worden. Schauen Sie rein und informieren Sie sich über das bekannteste Label für vegetarische und vegane Produkte:

www.v-label.info

Die Kategorien des V-Labels

Die folgenden Kategorien sind vom Schweizer Gesetz definiert:

- vegetarisch (ovo-lacto-vegetarisch)
- ohne Eier (lacto-vegetarisch)
- ohne Milch (ovo-vegetarisch)
- vegan (100% pflanzlich)

Unter dem V-Label steht immer, um welche vegetarische Kategorie es sich bei dem gelabelten Produkt handelt. Beispiel: Ist das Produkt vegan, ist das nebenstehende Label aufgedruckt.

Bisher wurden diese 4 Kategorien übernommen. **Künftig wird die Deklaration vereinfacht und nur noch zwischen «vegetarisch» und «vegan» unterschieden.**

Weitere Informationen für Konsumenten, Produzenten und Gastronomen unter www.v-label.info

V-Label-Kontrolle für die Schweiz:
Swissveg
Niederfeldstrasse 92
CH-8408 Winterthur
Telefon: 071 477 33 77
E-Mail: ch@v-label.info

Mehr zum V-Label finden Sie auf: www.v-label.info

Neue V-Label-Produkte

Migros

Bio-Essige

Endlich sind in der Migros die von uns zertifizierten, rein pflanzlichen Essigsorten erhältlich. Üblicherweise erkennt man beim Essig – ebenso wenig wie beim Wein, Trauben- oder Apfelsaft – ob sie mit Hilfe von Gelatine, Fischblase oder anderen tierischen Stoffen hergestellt wurden. Diese Verarbeitungshilfsstoffe müssen nicht deklariert werden. Mit der Kennzeichnung ihrer Essige mit dem V-Label hat die Migros deshalb einen weiteren grossen Schritt in ein transparentes und kundenfreundliches vegetarisches Sortiment gemacht.

Migros

Mini-Sticks

Haben Sie sie schon entdeckt? Seit diesem Sommer gibt es in grösseren Migros-Filialen neue vegane Glacen im Sortiment: Zwei Sorten Mini Sticks. Zusätzlich zu den Cornets und den Ice Sandwiches sind mittlerweile bereits drei leckere vegane Glace-Sorten erhältlich.

Gautschi

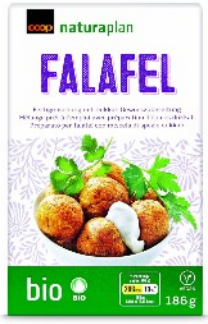
Vegane Mayonnaise Nature und Curry

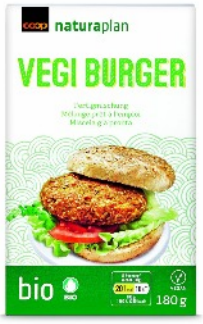
Im Reformhaus gibt es zwei neue pflanzliche Mayonnaise-Sorten: Nature oder Curry. Die Mayonnaisen auf Reisbasis schmecken erfrischend leicht und sind ideal für vegane Dips oder Kartoffelsalat.

Morga

Falafel- und Gemüseburgermischungen

Morga hat zwei Fertigmischungen im Sortiment für Falafel und Gemüseburger. Die beiden veganen Produkte sind im Online-Shop von Morga, in Reformhäusern und teilweise auch in Coop Verkaufsstellen erhältlich.





Alle Daten unter
www.swissveg.ch/termine

Daten zum Vormerken

Weltvegetariertag

Wann? 1. Oktober 2015

Am 1. Oktober 1977 wurde der internationale «Weltvegetariertag» eingeführt und erinnert seither jedes Jahr an die Vorteile einer fleischfreien Lebensweise.

Weltvegantag

Wann? 1. November 2015

Um diesen Tag gebührend zu feiern, organisieren unsere Aktionsgruppen in der ganzen Schweiz Flyer- und Standaktionen um die Bevölkerung aufzuklären.

Wenn auch du dich für eine vegetarische oder vegane Lebensweise engagieren möchtest, kontaktiere einfach eine unserer Aktionsgruppen.
www.swissveg.ch/regionen

Aktionsgruppen

Swissveg hat in der ganzen Schweiz verschiedene Aktionsgruppen, die regelmässig Aktionen durchführen. Informiere dich online in unserem Terminkalender wann und wo die nächsten Veranstaltungen in deiner Region durchgeführt werden.

www.swissveg.ch/termine

Swissveg-V-Treffs

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

Bern

Wann? Fr., 13.11.2015, ab 19 Uhr
Anmeldung: bern@swissveg.ch

Biel

Wann? Mi., 28.10., 25.11.2015, ab 19 Uhr
Anmeldung: biel@swissveg.ch

Oberaargau

Wann? Fr., 16.10., ab 19 Uhr
Wo? Parkhotel, Langenthal
Anmeldung:
oberaargau@swissveg.ch

Rheintal

Wann? Sa., 31.10., 28.11., ab 18 Uhr
Anmeldung:
rheintal@swissveg.ch

NEU: Schwyz

Wann? Sa., 31.10., 28.11., 19.12.2015, ab 9.30 Uhr
Anmeldung:
schwyz@swissveg.ch

Zürich

Wann? Fr., 16.10., 20.11., 18.12.2015, ab 19 Uhr
Anmeldungen an:
zuerich@swissveg.ch oder:
Tel. 044 935 31 21 (Rosmarie)

Buchlesung: Veganize your life!

Wann? So. 1. November 2015, 14 Uhr
Wo? Swissveg-Sekretariat Niederfeldstrasse 92, 8408 Winterthur
Eintritt: kostenlos
Anmeldung: info@swissveg.ch

Renato Pichler, Co-Autor des Buches, wird Ausschnitte vorlesen. Dazu gibt es eine vertiefende Präsentation und anschliessende Diskussionsmöglichkeit.

Wie kann ich die veg. Bewegung in der Schweiz fördern?

In der Schweiz leben schätzungsweise 250 000 Vegetarierinnen und Vegetarier. Doch nur ein Bruchteil davon ist Mitglied bei Swissveg, dabei könnten wir gemeinsam viel erreichen:

Unabhängige Aufklärung

Auf der Swissveg-Webseite finden Veganer, Ovo-lacto-Vegetarier und Fleischesser wertvolle Tipps für ihren Weg zu einem bewussteren Konsum.

Unsere Aktionsgruppen führen im ganzen Land regelmässig Standaktionen durch.

Swissveg-Zeitschriften, -Flugblätter und -Merchandisematerialien sind schweizweit verbreitet.

Pflanzliche Lebensmittel

Swissveg kontrolliert das Europäische Vegetarismus Label für die Schweiz. Dank dem V-Label können wir Lebensmittelhersteller für die Anliegen ihrer vegetarisch-veganen Kunden sensibilisieren.

Nationales und internationales Know-how

Schüler, Studenten und Journalisten holen sich bei uns ihr fachliches Hintergrundwissen. Wir selber halten uns durch den Austausch mit internationalen Veg.-Organisationen auf dem neusten Stand.

Innovative Gastronomen

Swissveg berät Gastronomen beim Ausbau ihres veganen Angebots und kennzeichnet ausgewählte Betriebe mit dem V-Label.

Gerechte Politik

Swissveg vertritt die vegetarisch-veganen Anliegen bei Behörden und in Kommissionen, wie z. B. beim Bundesamt für Gesundheit.

Action und Unterhaltung

Nebst zahlreichen regionalen Events organisiert Swissveg auch das vegane Strassenfest Veganmania.

JETZT MITGLIED WERDEN

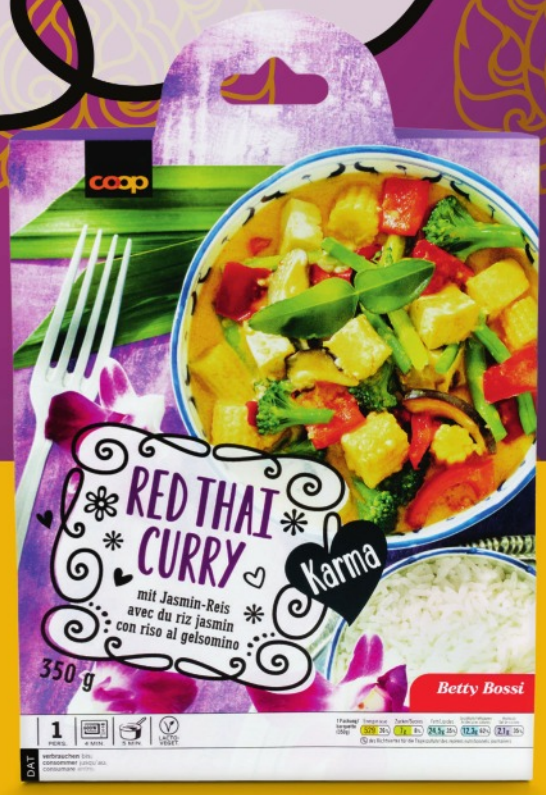
Für 85 Franken fördern Sie mit Ihrer Mitgliedschaft ein Jahr lang die veg. Bewegung in der Schweiz.

Postkonto: 90-21299-7

Mehr Infos unter:
www.swissveg.ch/unterstuetzen

KSP

DEIN HEISSHUNGER ERWARTET DICH IN BANGKOK



Entdecke die Welt der vegetarischen Küche.
Mit dem köstlichen Red Thai Curry und den vielen anderen Spezialitäten von Coop Karma.

Karma

Für vegetarische Weltreisen.

coop

Für mich und dich.