

# VEG INFO

NATÜRLICH. NACHHALTIG. LEBEN.

## EIFREI BACKEN

Wie Sie auch ohne Eier leckere Köstlichkeiten backen und Ihre Liebsten überraschen können.

## TOFU IN DER KRITIK

Dr. Markus Keller hat sich kritisch mit den gesundheitlichen Auswirkungen von Soja-Produkten auseinandergesetzt.



Philip Hochuli über sein neues Kochbuch:

# «Die Begeisterung für vegane Küche treibt an»

Exklusiv:  
Philip's Favorit  
aus «Vegan.  
Die pure  
Kochlust».

Die erste Vegi-Metzg der Schweiz:  
Besuchen Sie uns im neuen Hiltl Laden  
gleich neben dem Haus Hiltl.



Hiltl Laden, St. Annagasse 18, 8001 Zürich

**HILTL**



# Mut zur Veränderung

**«Etwas zu verändern, bedeutet auch immer, unbekanntes Terrain zu betreten.»**

Kürzlich rief eine aufgebrachte Frau in unserem Büro an und erzählte von einem Bauernhof in ihrer Nähe, der verkauft werden sollte. Das Land würde einem Bauprojekt weichen. Sie und ihr Mann wollten den Bauernhof nun retten, um dort Gemüse anbauen und verkaufen zu können. Auf meine Frage, wie wir sie dabei unterstützen können, antwortete sie, ob wir ihnen nicht das Geld für den Bauernhof leihen würden, das Anwesen koste 1,5 Millionen Franken und sie müssten das Geld innerhalb der nächsten 4 Tage beisammen haben.

Natürlich konnte ich der Frau auf diese Weise nicht unter die Arme greifen. Ich weiss auch nicht, ob sie in der Zwischenzeit ihren Traum verwirklichen und den Hof übernehmen konnte. Erstaunt hat mich aber, dass Menschen oftmals mit

aller Kraft gegen Veränderungen angehen. Natürlich, etwas zu verändern, bedeutet auch immer, unbekanntes Terrain zu betreten; oftmals sind die Folgen einer Veränderung nicht abschätzbar. Doch trotz aller Ängste: Veränderungen lassen sich nicht vermeiden, denn wer will, dass alles so bleibt, wie es immer war, verpasst die Chance, Wege zu beschreiten, die noch keiner vorher beschritten hat.

In diesem Sinne sind wir davon überzeugt, dass der Weg, den wir unter dem neuen Vereinsnamen Swissveg beschreiten, Ihren Zuspruch findet. Um welche Neuerungen es sich im Detail handelt, finden Sie auf Seite 14.

Dringend einer Veränderung bedarf unser Umgang mit den sogenannten Nutztieren – allein dieser Ausdruck

verheisst Schreckliches. In unserem Leitartikel widmen wir uns dem wohl am meisten verkannten unter ihnen. Dem Schwein.

Eine Veränderung hat auch Philip Hochuli beschritten, indem er sein zweites Kochbuch nicht mehr unter Eigenregie, sondern zusammen mit einem bekannten Verlag erarbeitet hat. Die leckeren Rezepte sind zum Glück aber geblieben. Schliesslich sollte man nichts verändern, das sich bewährt hat.

**BERNADETTE RASCHLE**  
Swissveg-Geschäftsführerin

«Geniessen Sie die Frühlingssonne und machen Sie es sich mit einem Power-Smoothie und einer Decke auf Ihrem Liegestuhl gemütlich. Es gibt kaum eine angenehmere Möglichkeit, in der neuen Veg-Info-Ausgabe zu schmökern.»  
- das Swissveg-Team -



# Inhalt

## 6 Was Sie über Schweine wissen sollten

Porträt über die rosa Schnauzen.

## 8 Kurznachrichten

Informatives aus der vegetarischen Welt.

## 10 Sind Sojaprodukte gesund?

Dr. Markus Keller stellt die Fakten zusammen.

## 14 Aus SVV wird Swissveg

Was hat sich bei Ihrem Verein alles geändert?

## 15 Veganmania

Bald findet das vegane Strassenfest statt.

## 16 Interview mit Philip Hochuli

Swissveg hat mit dem Kochbuchautor über sein neuestes Werk gesprochen.

## 18 Landwirtschaftssubventionen

Was sich in der Landwirtschaft mit der neuen Agrarpolitik ändern wird.

## 20 Reinheit im Frühling

Urs und Rita Hochstrasser erzählen, wie Sie Ihren Körper mit Rohkost frühlingsfit machen.

## 22 MyEy-Eiersatz

Rezepte und Informationen über einen neuartigen Ei-Ersatz aus Österreich.

## 24 Wine and Dine

Rückblick auf eine Veranstaltung im Plaza Zug.

**25 Ein Jahr Eva's Apples**

Eva Kelemen über ihr erstes Jahr mit ihrem veganen Laden.

**26 Rezepte für die Ostertafel**

Begeistern Sie Ihren Besuch mit eifreiem Gebäck.

**30 Buchvorstellungen**

Die neusten Bücher zur veganen Ernährung.

**32 Wie behalten Sie Ihr Idealgewicht?**

Dr. L. Froidevaux: Ohne Diät zum Wunschgewicht.

**33 Einladung zum «All white Dinner»**

Swissveg lädt zu einem besonderes Essen ein.

**34 Künstler für Swissveg**

Verschiedene Künstler haben exklusiv für Swissveg verschiedene Produkte designt.

**35 Swissveg-Mitgliederseite / Impressum**

Anliegen unserer Mitglieder.

**36 Daten zum Vormerken**

Verpassen Sie keinen unserer Anlässe.

**37 Mitglieder-Porträt**

Über Theo Favetto: Meat is for Pussies!

**38 Neue Swissveg-Card-Partner**

Wo Sie mit Ihrer Mitgliedskarte profitieren können.

**38 Neues Werbematerial**

Neue Produkte in unserem Online-Shop.

**39 Europäisches Vegetarismus-Label**

Neue Produkte mit dem V-Label.





# Was Sie über Schweine wissen sollten

*Das Schimpfwort «Du dummes Schwein!» ist bestimmt jedem bekannt. Tatsächlich aber sind Schweine äusserst intelligente und feinfühlig Wesen.*

**Schweine brauchen ständig eine Beschäftigungsmöglichkeit, weil sie sich sonst schnell langweilen. Sie lieben es, miteinander zu spielen, und es ist sogar möglich, sie wie Hunde zu halten.**

Das europäische Hausschwein ist wohl das bekannteste rosa Tier. Es hat einen Rüssel, mit dem es sehr gut (vergleichbar mit Hunden) riechen kann. Schon vor etwa 6500 Jahren v. Chr. wurden Hausschweine domestiziert. Sie stammen vom Wildschwein ab und sind

ebenfalls genauso neugierig und intelligent. Wie die Wildschweine sind unsere Hausschweine Allesfresser.

## Fortpflanzung

Ein weibliches Schwein ist mit 9 Monaten geschlechtsreif. Nach 4 Monaten Tragzeit bringt die Sau 10-12 Ferkel auf die Welt, und das ist zwei Mal im Jahr möglich. Schweine sind also sehr fruchtbare Tiere. In der industriellen Schweinezucht verbringen Mutter-

schweine den grössten Teil ihres Lebens in winzigen Boxen. Man schwängert sie fortwährend, bis sie geschlachtet werden.

## Familienverbund

Eine Schweinefamilie besteht aus einem Eber (männliches Schwein – es hat kleine spitze Stosszähne), der Sau (weibliches Schwein) und den Ferkeln (junge Schweine). Sie führen üblicherweise ein ausgesprochen soziales

Leben. In der Massentierhaltung hingegen werden die Ferkel den Müttern schon nach etwa 6 Wochen weggenommen. Ihnen werden die Zähne mit einer Zange gekappt, und die männlichen Tiere werden kastriert. (Bis Ende 2009 war diese Kastration in der Schweiz noch ohne Betäubung erlaubt, in der EU wird diese brutale Methode auch in Zukunft ausgeführt).

## Gewicht

Ein ausgewachsenes Schwein wiegt etwa 130 kg. Bei der Geburt wiegt ein Ferkel etwa ein Kilo, ein halbes Jahr später (wenn es geschlachtet wird) bringt es schon 100 Kilo auf die Waage. In der Massentierhaltung geht es vor allem darum, eine maximale Menge an Fleisch so schnell und billig wie möglich zu produzieren. Um diese Gewichtszunahme zu erreichen, müssen die Schweine erstens möglichst viel essen, und zweitens muss ihr Kalorienverbrauch auf ein Minimum gesenkt werden. Sprich: Je weniger Bewegung die Tiere haben, umso mehr nehmen sie an Gewicht zu.

## Alter

Genetisch ist das Schwein dem Menschen sehr ähnlich. Umso trauriger, dass viele Schweine nur ein einziges Mal in ihrem kurzen Leben frische Luft einatmen – wenn sie im Tiertransport auf dem Weg zum Schlachthof sind. Zum Zeitpunkt ihrer Tötung sind die «Mastschweine» noch Babys, nur etwa 6 Monate alt. In Freiheit können sie 12 Jahre alt werden.

## Bedürfnisse

Ob im Freien oder im Stall, Schweine wühlen ständig mit dem Rüssel im Boden auf der Suche nach Knollen, Würmern, Wurzeln oder Sonstigem. Für Eicheln, Kastanien, Äpfel und Kürbisse haben sie eine besondere Vorliebe. Diese Möglichkeit wird ihnen in der industriellen Tierhaltung nicht gegeben. Auf Einstreu aus Stroh und Sägespänen wird oft verzichtet, die Schweine müssen in ihrem eigenen Kot leben und den Gestank erdulden. Eine Tortur für ihre hoch entwickelten Nasen. Sie bekommen Atemwegserkrankungen und Lungenschäden.

## Verhalten

Alle Schweine (die kleinen, die grossen und die wilden) suhlen sich gerne im Schlamm. Das bringt Kühlung und säubert sie. Wenn sie die getrocknete Schlammkruste abreiben, entfernen sie damit Milben, Flöhe und anderes Ungeziefer. In der Massentierhaltung benötigen die Tiere häufig Antibiotika, um bis zu ihrer Schlachtung zu überleben. Über die Jauche gelangen Antibio-

tika auch auf die Äcker und damit in den Nahrungskreislauf.

## Besondere Sinne

Das Schwein hat ein sehr gutes Gehör und einen vorzüglichen Geruchssinn, der ihm hilft, im Boden versteckte Nahrung aufzustöbern. Wenn die Schweine in die Schlachthöfe kommen, ahnen sie aufgrund dieser scharfen Sinne, was ihnen bevorsteht. Deshalb wäre es ganz besonders für die Schweine wichtig, dass der Stress des Schlachtens minimiert würde.

## Schicksal

Jedes Jahr werden in der Schweiz über 2,5 Millionen Schweine gezüchtet, gemästet und geschlachtet. Bei so vielen Tieren bleibt weder Zeit noch Geld, um jedem einzelnen Schwein ein würdiges Umfeld zu bieten. Von keiner anderen Tierart sterben in Europa mehr, als von den Schweinen. In Dänemark leben sogar mehr Schweine als Menschen.

Swissveg veranstaltete am 29. März eine Disco zu Ehren des wohl berühmtesten Schweinchens: Babe. Unter dem Motto Safe the Babe wurde ein Workshop durchgeführt, um Seitan herzustellen. Anschliessend wurde gemeinsam gegessen, getrunken und getanzt. Im Rahmen einer Versteigerung konnten Preise gewonnen werden – der Erlös wird dazu verwendet, ein neues Flugblatt zum Thema Fleischkonsum zu gestalten und auf diese Weise hoffentlich ganz viele Schweine zu retten.



# Vegetarier in der Kritik

## Was steckt hinter der Kritik an der vegetarisch-veganen Ernährung?

**Eine Studie der Universität Graz sorgte für weite Beachtung in der Medienwelt. Kein Wunder, schliesslich gab es ausnahmsweise einmal etwas Negatives über die vegetarische Ernährung zu berichten – scheinbar. Denn eine kritischere Auseinandersetzung der Journalisten mit dem Studieninhalt hätte Schlagzeilen wie «Vegetarier sind kränker und haben öfters Krebs» verhindern können.**

### Sind Vegetarier kränker als Fleischesser?

Zu verdanken haben wir diese plakative Meldung in erster Linie dem Presseedienst der Universität Graz, welcher die Pressemitteilung veröffentlicht hatte. Dabei distanziert sich sogar die leitende Wissenschaftlerin der betreffenden Studie von dieser Presseaussendung, da diese die Ergebnisse falsch wiedergibt. Vielmehr wurde die Studie dazu missbraucht, das Gewissen von Menschen zu beruhigen, welche sich nicht vegetarisch / vegan ernähren möchten. Die Problematiken bei den Schlussfolgerungen und der Berichterstattung zu dieser Studie können wie folgt zusammengefasst werden:

- Die Studienautorin selbst kritisiert die verzerrte Berichterstattung zu ihrer Studie und erklärt, dass beispielsweise einige Probanden erst auf ärztlichen Rat hin aufhörten, Fleisch zu essen, und diese dann zu den Vegetariern gezählt wurden.
- Auch stellt die Studienautorin in einer zeitgleich publizierten Studie fest, dass die vegetarische sowie die fleischreduzierte Kost am gesündesten sind.
- Die Studie selber zeigt nur sehr wenig wirklich signifikante Unterschiede zwischen Fleischkonsum und Fleischverzicht auf. Dadurch ist es unmöglich, Aussagen über Zusammenhänge, Ursache und Wirkung zu machen.
- Bei einer neutralen Betrachtung zeigt sich, dass auf Grund des Studienaufbaus keine negativen Auswirkungen einer vegetarisch / veganen Ernährung dargelegt werden können.
- Die Hälfte der Teilnehmer aus der «Vegetarier»-Gruppe konsumierte Fisch.

Aus diesem Grund kritisiert Swissveg die Berichterstattung um die oben erwähnte Studie aufs Schärfste. Ein entsprechendes Statement hat Swissveg am 11. März an alle Pressestellen versandt.

### Veganismus & Co.: Wenn essen zur Religion wird

In der Zeitschrift «Gesundheitstipp» vom Februar 2014 wurde von der Titelseite über das Editorial bis hin zu einem 3-seitigen Artikel und dem Cartoon am Schluss versucht, die vegane Lebensweise als ungesund und fanatisch darzustellen. Dabei widersprechen die Behauptungen im Artikel nicht nur den aktuellen medizinischen Erkenntnissen, ganz offensichtlich wurde auch bewusst versucht, alle Argumente zu vermeiden, die für eine vegane Lebensweise sprechen.

Im Rahmen des Schwerpunktthemas wurde mit Swissveg-Präsident Renato Pichler auch ein Interview geführt. Leider unterscheidet sich die gedruckte Version massgeblich von der finalen Version, die Swissveg vorgelegt wurde, sodass wir keine Möglichkeit zu einer Richtigstellung hatten. Es wurde ein Auszug aus dem Gespräch veröffentlicht, der eine verfälschte Darstellung der veganen Lebensweise wiedergibt. In zahlreichen Reaktionen zeigten sich Swissveg-Mitglieder irritiert über die populistische Berichterstattung des Gesundheitstipps.

**Ein Auszug kann unter [www.gesundheitstipp.ch](http://www.gesundheitstipp.ch) nachgelesen werden. Kontakt: [redaktion@gesundheitstipp.ch](mailto:redaktion@gesundheitstipp.ch)**

## Nutztiere werden unfruchtbar

**Laut dem Schweizer Braunviehzuchtverband sind Fruchtbarkeitsprobleme die häufigste Ursache für die vorzeitige Schlachtung von Milchkühen. Bauern greifen deshalb zu Hormon-Medikamenten, die den Eisprung auslösen, sodass die Kühe auf diese Weise schneller und erfolgreicher geschwängert werden.**

Auch bei Schweinen wird diese «Eisprungsspritze» angewandt. Samuel Kohler, Dozent für Tiergesundheit an der Schweizerischen Hochschule für Landwirtschaft, kritisiert den um sich greifenden Einsatz der Sexualhormone: «Es gibt eine stattliche Anzahl von Betrieben, welche die Eisprungsspritze systematisch bei jeder Besamung anwenden.» Der Hauptgrund dafür ist wirtschaftlicher Natur: Paarungsbereitschaft, Eisprung, Wehen und Geburt sollen möglichst bei allen Tieren gleichzeitig stattfinden. Das ist praktisch: Zeitlich synchronisierte Abläufe im Stall sparen Zeit, Arbeitskräfte und somit Geld. In der Schweiz ist die Abgabe von Wachstumshormonen an Rinder verboten, da die Auswirkungen dieser Hormone auf den Menschen nicht geklärt sind. Die Verabreichung von

Sexualhormonen ist hingegen erlaubt. Das Zentrum für Ökotoxikologie in Dübendorf ZH beurteilt den Einsatz dieser Hormone kritisch: «Hormonaktive Stoffe können den Stoffwechsel und die Entwicklung von Mensch und Tier entscheidend beeinflussen.» Das Bundesamt für Gesundheit schreibt zu diesem Thema: «Die abnehmende Spermienqualität bei Männern oder die Zunahme von Brustkrebserkrankungen bei Frauen könnten durchaus mit der Wirkung von hormonaktiven Stoffen erklärt werden.»

Durch den Konsum von tierischen Nahrungsmitteln werden hormonaktive Substanzen in konzentrierter Form aufgenommen als bei einer veganen Ernährung.

Die Konsumentenzeitschrift K-Tipp hat versucht herauszufinden, wie viel und wie oft genau Eisprungsspritzen verabreicht werden, doch die Behörden und Veterinäre geben keine Zahlen dazu heraus. Wer also sicher gehen will, seine Gesundheit nicht mit hormonaktiven Stoffen aus tierischen Produkten zu belasten, geht am sichersten, indem er auf pflanzliche Alternativen ausweicht.

*K-Tipp Nr. 4, 26. Februar 2014*



## Neuer Aufnahme-mechanismus für Eisen entdeckt

**Viele Gesundheitsexperten sind noch immer der Meinung, dass Eisen aus tierischer Quelle demjenigen aus Pflanzen überlegen ist.**

Dass Vegetarier trotzdem nicht häufiger unter Eisenmangel leiden als Fleischesser, konnte sich die Wissenschaft bislang nicht erklären. Nun meint ein Forscherteam von der Universität Oakland jedoch, einen weiteren Transportweg für pflanzliches Eisen gefunden zu haben, der bisher unbekannt war. Unter der Leitung der Biochemikerin Elisabeth Theil sind die Forscher in Versuchen an Frauen und im Tierexperiment auf einen körpereigenen, allerdings langsamen Mechanismus gestossen, mit dem Phyto-Ferritin (die pflanzliche Eisenspeicherform, bestehend aus Eisenatomen, die von einer Proteinhülle umgeben sind) über die Darmzellen ins Blut gelangen kann. Der Vorteil dieses Weges wäre, dass die Aufnahme des Ferritins – anders als bei direkten Verarbeitungswegen – durch die anderen Stoffe im Nahrungsbrei nicht gestört wird. Zudem ist diese langsame Aufnahme des pflanzlichen Eisens sicherer und kontrollierter als die Zufuhr aus tierischen Quellen, die der Körper nur schlecht regulieren kann.

**Weitere Informationen:**  
[www.springermedizin.at/artikel/33575-pflanzliches-eisen-geht-seine-eigenen-wege](http://www.springermedizin.at/artikel/33575-pflanzliches-eisen-geht-seine-eigenen-wege)



# Sind Sojaprodukte gesund?

*Kaum ein anderes Lebensmittel ist in der Welt der veganen Produkte so stark umstritten wie die Sojabohne und daraus hergestellte Erzeugnisse.*

**Tofu, Sojamilch, Sojaschnitzel und Co. stehen wegen vermeintlich negativer Auswirkungen auf die Gesundheit in der Kritik.**

Verschiedene Anti-Soja-Artikel wie «Soja – eine Gefahr für die Menschheit?» oder «Soja = Sondergiftmüll» warnen mit dem Hinweis auf wissenschaftliche Untersuchungen vor gesundheitsschädlichen Wirkungen des Sojaverzehrs. Viele dieser «Beweise» und Warnungen halten einer wissenschaftlichen Überprüfung jedoch nicht stand. So wird von manchen Verfassern einseitig oder nicht

ausreichend recherchiert oder Fakten werden widersprüchlich zur Originalquelle dargestellt. Aus der Bandbreite der angeblich negativen Wirkungen des Sojaverzehrs werden in diesem Beitrag drei Beispiele exemplarisch dargestellt.

Vorbemerkung: In diesem Beitrag werden auch Tierversuche zitiert. Der Grund dafür ist, dass diese in Anti-Soja-Artikeln häufig als Beleg für die schädliche Wirkung von Sojaprodukten angeführt werden. Versuche an Tieren, die zu gegenteiligen Ergebnissen kommen, werden in den betreffenden

Artikeln jedoch ignoriert. Unabhängig davon ist die Übertragbarkeit auf den Menschen aus wissenschaftlicher Sicht fragwürdig. Aus ethischer Sicht sind Tierversuche nach Ansicht des Autors abzulehnen.

## 1. «Soja hat einen negativen Einfluss auf die Schilddrüse.»

Häufig ist zu lesen, dass die in der

Sojabohne enthaltenen Isoflavone die Schilddrüse schwächen, ihre Funktion hemmen sowie Kropfbildung und Schilddrüsenkrebs verursachen. Als Beleg wird u. a. eine «gross angelegte» japanische Studie aus dem Jahr 1991 zitiert, in der 17 (!) Versuchspersonen über drei Monate hinweg 30 g Sojabohnen täglich verzehrten. Bei der Hälfte der Probanden wurden nach Ende des Versuchs Unwohlsein, Verstopfung und Müdigkeit (interpretiert als Anzeichen eines verlangsamten Stoffwechsels) sowie Kropfbildung beobachtet. Einen Monat nach Abschluss des Experiments waren die Symptome sowie die Kropfbildung wieder verschwunden. Die Autoren schlussfolgerten, dass exzessiver Konsum von Sojabohnen über eine gewisse Zeitdauer die Schilddrüsenfunktion einschränken und eine Kropfbildung verursachen kann, besonders bei älteren Menschen. Anders als auf einer Anti-Soja-Webseite dargestellt, ist in dieser Studie keine Rede von Schilddrüsenkrebs.

Da die Studie nur auf Japanisch erschienen ist, entziehen sich die Methodik und die genauen Daten einer weiteren Beurteilung. Entsprechend fand die Untersuchung in der wissenschaftlichen Literatur praktisch keine Beachtung. Bei den in der englischen Zusammenfassung veröffentlichten Ergebnissen muss beachtet werden, dass in der Praxis selten Sojabohnen, sondern meist daraus verarbeitete Produkte verzehrt werden, die einen deutlich niedrigeren Gehalt an Isoflavonen aufweisen. So enthalten Sojabohnen etwa 150 mg Isoflavone/100 g, Tofu hingegen nur rund 28 mg/100 g (siehe Tabelle 1).

Zwar können Phytoöstrogene in vitro (im Reagenzglas) und in Tierversuchen die Bildung von Schilddrüsenhormonen behindern. Eine systematische Literaturanalyse (14 Interventionsstudien) aus dem Jahr 2006 ergab jedoch, dass die

Aufnahme von Isoflavonen bei schilddrüsengesunden Personen keine Auswirkungen auf die Schilddrüsenfunktion hat.

In der wissenschaftlichen Literatur ist keine einzige Studie zu finden, die beim Menschen einen Zusammenhang zwischen Sojaverzehr und der Entstehung von Schilddrüsenkrebs ermittelte. Im Gegenteil zeigen epidemiologische Studien, dass Personen mit einer höheren Aufnahme von Isoflavonen (in Form von Sojaprodukten) ein geringeres Risiko für Schilddrüsenkrebs aufweisen als solche mit einem niedrigeren Verzehr. In der San-Francisco-Bay-Schilddrüsenkrebs-Studie wurden 608 an Schilddrüsenkrebs erkrankte Frauen sowie 558 nicht erkrankte Frauen (Kontrollgruppe) untersucht und nach ihrem Ernährungsverhalten befragt. So hatten beispielsweise Frauen, die im Jahr vor der Befragung mindestens 50 Gramm Tofu pro Tag verzehrt hatten, ein nur halb so hohes Risiko, an Schilddrüsenkrebs zu erkranken wie Frauen ohne Tofuverzehr. Insgesamt verringerte sich durch einen höheren Konsum von nichtfermentierten Sojaprodukten das Risiko für Schilddrüsenkrebs um bis zu 55 %.

## 2. «Soja erhöht das Brustkrebs-Risiko.»

Auf einer Anti-Soja-Webseite ist wörtlich zu lesen «Soja-Isoflavone erhöhen das Brustkrebsrisiko». Diese Behauptung wird als angebliches Zitat des neuseeländischen Toxikologen Mike Fitzpatrick dargestellt, mit Verweis auf einen Übersichtsartikel des Wissenschaftlers aus dem Jahr 2000 im New Zealand Medical Journal. Ein Blick in die Originalquelle zeigt, dass die zitierte Aussage dort überhaupt nicht zu finden ist. Im

Gegenteil weist Fitzpatrick in seinem Artikel auf das mögliche Potential von Soja-Isoflavonen hin, vor Brustkrebs zu schützen. Auch die zitierte Behauptung, «der Genistein-Gehalt in Nahrungsmitteln kann weibliche Brustzellen stimulieren, den Zellzyklus (die Proliferation/Wucherung) zu beginnen», ist im Originalartikel nicht zu finden. Im Übrigen befasst sich der Artikel mit den möglichen Auswirkungen sojabasierter Säuglingsnahrung auf die Schilddrüsenfunktion und nicht mit Brustkrebs.

Die Annahme, dass Soja-Isoflavone die Entstehung von Brustkrebs fördern können, beruht überwiegend auf Tierversuchen und Zellstudien. Dabei ist zu beachten, dass es sich in Tierversuchen um chemisch erzeugte Tumore handelt und isolierte Isoflavone in Dosierungen verabreicht werden, die bis zu 20-mal höher sind als üblicherweise in der menschlichen Ernährung.<sup>3</sup>

Die überwiegende Mehrheit der Beobachtungsstudien weist in die entgegengesetzte Richtung. Traditionell sind die Brustkrebsraten in Ländern Ost- und Südostasiens mit hohem Konsum von Sojaprodukten sehr niedrig. Eine Meta-Analyse ergab, dass sich bei asiatischen Frauen mit steigendem Sojakonsum das Risiko für Brustkrebs verringert. Frauen mit dem höchsten Verzehr (> 20 mg Isoflavone pro Tag) hatten ein um 30% niedrigeres Brustkrebsrisiko als Frauen mit dem niedrigsten Verzehr (< 5 mg Isoflavone pro Tag). Studien in westlichen Ländern zeigen hingegen keinen Zusammenhang zwischen Sojaverzehr und Brustkrebsrisiko, die aufgenommenen Mengen an Isoflavonen sind deutlich niedriger (zwischen 0,15 und 0,8 mg/Tag). Die Autoren folgern, dass ein Sojaverzehr in der in Asien üblichen Höhe möglicherweise das Potential hat, vor Brustkrebs zu schützen.

Eine Studie mit etwa 1.600 asiatischen

US-Amerikanerinnen ergab, dass Sojaverzehr in allen Altersklassen mit einem niedrigeren Brustkrebsrisiko zusammenhängt. Am stärksten zeigte sich dies für frühen Sojakonsum: Die Probandinnen mit mittlerem und hohem Sojaverzehr in der Kindheit hatten im Vergleich zur Gruppe mit niedrigerem Konsum ein um 57-60 % verringertes Brustkrebsrisiko. Auch weitere Studien stützen die These, dass insbesondere ein frühzeitiger (ab Kindheit/Jugend) und langfristiger Sojakonsum das spätere Brustkrebsrisiko verringert. Bei Brustkrebspatientinnen in China konnte durch eine durchschnittliche Isoflavonaufnahme von 17,3 mg/Tag (entspricht etwa 60 g Tofu) die Sterberate um etwa 37 % reduziert werden.

Als mögliche Ursachen für die krebshemmende Wirkung von Isoflavonen werden neben der Beeinflussung von Signalwegen über die Östrogenrezeptoren weitere Mechanismen diskutiert, wie beispielsweise die Hemmung von Enzymen, die das Zellwachstum steuern, Beeinflussung von Wachstumsfaktoren und antioxidative Eigenschaften. Auch wenn die vollständigen Mechanismen bisher unklar sind und es widersprüchliche Ergebnisse gibt, weist die derzeitige Studienlage darauf hin, dass der Konsum von Sojaprodukten mögli-

cherweise das Brustkrebsrisiko verringern kann. Allerdings beziehen sich die meisten dieser Studien auf Frauen in Asien, die bereits seit Kindheit und Jugend einen hohen Verzehr von traditionellen Sojaprodukten aufweisen. Überzeugende Belege, dass Sojaprodukte die Entstehung von Brustkrebs beim Menschen fördern, liegen hingegen nicht vor. Dabei muss jedoch zwischen Sojaprodukten und isolierten Isoflavonen unterschieden werden. In einer Stellungnahme kommt das BfR zu dem Ergebnis, dass nicht ausgeschlossen werden kann, dass isolierte Isoflavone in hoher Dosierung aufgrund östrogenähnlicher Effekte die Entwicklung von Brustkrebs fördern können. Da aussagekräftige Langzeitstudien fehlen, sollten Frauen in und nach der Menopause längerfristig keine Nahrungsergänzungsmittel mit einem hohen Gehalt an Isoflavonen verwenden.

### 3. «Tofu-Verzehr fördert Demenz.»

Diese Aussage bezieht sich auf eine Studie, die etwa 3.700 männliche japanisch-stämmige US-Amerikaner auf Hawaii untersucht hat. Die Teilnehmer wurden im Rahmen des «Honolulu

Heart Program» sowie der «Honolulu-Asia Aging-Study» in den Jahren 1965-1967 sowie 1971-1974 zu je einem Zeitpunkt nach ihrem Ernährungsverhalten befragt. Dabei wurde auch der Verzehr von Tofu abgefragt, der zu einer Einteilung in die Gruppen «sehr niedrig» (weniger als 2 Portionen pro Woche in beiden Interviews), «niedrig» (weniger als 2 Portionen pro Woche im ersten Interview), «hoch» (mehr als 2 Portionen pro Woche in einem Interview) und «sehr hoch» (mehr als 2 Portionen pro Woche in beiden Interviews) führte. In den Jahren 1991-1993, als die Teilnehmer zwischen 71 und 93 Jahre alt waren, wurde mittels eines Testinstruments (CASI = Cognitive Abilities Screening Test) die mentale Leistungsfähigkeit der Probanden untersucht. Die Studie ermittelte, dass Personen mit einem sehr hohen Tofu-Verzehr im mittleren Lebensalter ein 1,6- bis 2-fach höheres Risiko für Einschränkungen der geistigen Leistungsfähigkeit im hohen Alter aufwiesen als solche mit einem sehr niedrigen Verzehr. Dies war die erste Studie, die einen solchen Zusammenhang zwischen Tofu-Konsum und eingeschränkten mentalen Fähigkeiten zeigte. Allerdings weist die Studie methodische Schwächen auf. So fehlen von 596 Probanden (etwa 16 %) die Verzehrdaten während der zweiten Befragung (1971-1974), da sie den Fragebogen zur Bestimmung des Essverhaltens nicht beantwortet hatten. Der tatsächliche Tofu-Konsum dieser Teilnehmer zu diesem Zeitpunkt ist demnach unbekannt. Teilnehmer mit fehlenden Daten wurden jedoch den beiden Verzehrgruppen «niedrig» oder «hoch» zugeordnet. Dies kann die Ergebnisse verzerren. Hinzu kommt, dass nur ein relativ kleiner Teil der Teilnehmer (271 bzw. 7 %) einen sehr hohen Tofu-Konsum aufwies und die Streubreite der Ergebnisse sehr hoch war – was auf eine eingeschränkte Genauigkeit hinweist. Zudem könnte der Tofu-Verzehr ledig-

## Isoflavone

Meist werden die in der Sojabohne enthaltenen Isoflavone für vermeintlich schädliche Wirkungen verantwortlich gemacht. Isoflavone zählen zu den Phytoöstrogenen, einer Gruppe sekundärer Pflanzenstoffe. Da Phytoöstrogene in ihrer Struktur den menschlichen Östrogenen ähnlich sind, können sie an

Östrogenrezeptoren binden und dadurch sowohl (schwache) östrogene als auch antiöstrogene Wirkungen entfalten. Unabhängig von diesen hormonähnlichen Wirkungen sind sie in der Lage, die Aktivität von Enzymen sowie das Zellwachstum zu beeinflussen. Die mengenmäßig wichtigsten Isoflavone in der Sojabohne sind Genistein, Daidzein und Glycitein.



Sojabohnenfeld in Winterthur

lich ein Indikator für andere, nicht bekannte Faktoren sein. So hatten die Personen mit hohem Tofu-Verzehr einen niedrigeren sozialen Status als Personen mit niedrigem Tofu-Verzehr. Möglicherweise spielen Faktoren während der Kindheit, die mit dem sozialen Status in Zusammenhang stehen, eine Rolle für die Gehirnentwicklung im Alter.

Die Autoren der Studie haben keine gesicherte physiologische Erklärung für ihre Beobachtung, mutmassen jedoch, dass die im Tofu enthaltenen Isoflavone – wie in einigen Tierversuchen beobachtet – möglicherweise einen negativen Einfluss auf die Gehirnalterung ausüben könnten. Auch die Möglichkeit, dass ihre Ergebnisse fehlerhaft sind oder nur die untersuchte Bevölkerungsgruppe betreffen, schliessen die Autoren nicht aus. Bisher liegen kaum Hinweise aus Humanstudien vor, die die Isoflavon-Theorie stützen.

In einer doppelblinden Interventionsstudie erhielten 175 Frauen nach der Menopause (Alter: 60-75 Jahre) über einen Zeitraum von 12 Monaten entweder 25,6 g Sojaprotein (99 mg Isoflavon-gehalt) oder die gleiche Menge an Milchprotein (in Form von Milchpulver). Nach Ende der Studie zeigten sich keine Unterschiede in der geistigen Leistungsfähigkeit zwischen den Versuchsgruppen. Eine weitere doppelblinde Interventionsstudie mit 79 postmenopausalen Frauen (48-65 Jahre) verglich die Wirkung eines Isoflavon-Supplements (70 mg Isoflavone/Tag) sowie von Sojamilch (72 mg Isoflavone/Tag) und Kuhmilch auf die mentale Leistungsfähigkeit. Nach 16 Wochen zeigte sich kein Einfluss von Soja-Isoflavonen auf verschiedene geistige Fähigkeiten. Allerdings schnitten die Frauen der Soja-

milchgruppe schlechter bei einem Test zum Erinnerungsvermögen ab.

Bisher liegen demnach sehr widersprüchliche Ergebnisse vor, wie sich der Konsum von Sojaprodukten auf die geistige Leistungsfähigkeit und das Demenzrisiko im Alter auswirkt. Hier besteht noch erheblicher Forschungsbedarf. Eine Stellungnahme der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) kommt zu dem Schluss, dass «das Risiko einer Beeinträchtigung kognitiver Fähigkeiten durch einen moderaten Tofu-Verzehr (zwei oder weniger Portionen pro Woche) gegenwärtig auf Grund der vorliegenden wissenschaftlichen Daten als gering eingeschätzt werden kann».

## Positive Wirkungen des Sojakonsums

Zahlreiche Studien weisen auf potentiell gesundheitsfördernde Effekte des Sojakonsums hin. Traditionelle Sojaprodukte wie Tofu und Tempeh enthalten überwiegend einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Ersetzen sie Lebensmittel mit überwiegend gesättigten Fettsäuren wie Fleisch und Wurst, wirkt sich das positiv auf den Blut-Cholesterinspiegel aus. Unabhängig davon weist Sojaprotein einen leichten LDL-Cholesterin-senkenden Effekt auf. Beides wirkt sich günstig auf das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen aus. Der Verzehr von Sojaprodukten wird in vielen epidemiologischen Studien mit einem verringerten Risiko für Prostatakrebs assoziiert. Darüber hinaus gibt es Hinweise aus epidemiologischen Untersuchungen, dass Sojakonsum das Osteoporoserisiko reduziert und sich günstig auf die Knochenmineraldichte auswirkt. Interventionsstudien kommen jedoch zu widersprüchlichen Ergebnissen. Die Studienlage weist ausserdem darauf hin, dass Sojaprodukte Wechseljahrbeschwerden lindern können.

## Fazit

Die vorgestellten Beispiele zeigen, dass Behauptungen zur gesundheitsschädlichen Wirkung des Sojakonsums oft einseitig dargestellt oder zumindest umstritten sind.

Teilweise beruhen sie auf einer einzigen Studie. Vermeintliche «Beweise» auf sojakritischen Webseiten sind oft unzureichend recherchiert, zitierte Literatur wird teilweise unsauber oder falsch wiedergegeben und Studien, die auf mögliche positive Wirkungen des Verzehrs von Sojaprodukten hinweisen, werden ignoriert. Folglich sollten entsprechende Webseiten und Artikel kritisch hinterfragt werden. Nach derzeitigem Stand der Wissenschaft hat der moderate Konsum von Sojaprodukten mehr positive als mögliche negative Gesundheitsauswirkungen.

*Dr. Markus Keller*

*(unter Mitarbeit von Beatrice Redemann)*

**Den vollständigen Artikel inkl. Literaturangaben finden Sie auf der Internetseite des Vegetarierbunds Deutschland:**

**[www.vebu.de/gesundheitsprobleme-und-risiken](http://www.vebu.de/gesundheitsprobleme-und-risiken)**

**VERANSTALTUNGSHINWEIS:**

**Dr. Markus Keller hält am Freitag, 14. Juni 2014 im Kantonsspital Luzern einen Vortrag über die Möglichkeiten und Grenzen einer pflanzlichen Kost für Erwachsene, insbesondere für Kinder und Jugendliche.**

**Komplettes Programm unter:**

**[www.ugb.ch/tagung-luzern2014](http://www.ugb.ch/tagung-luzern2014)**

# Aus SVV wird Swissveg

*Nach 20-jähriger Vereinstätigkeit war es einfach mal an der Zeit für einen Frühjahrsputz.*

**Sie dürfen gespannt sein, was wir schon alles aufgefrischt haben und was noch folgen wird.**

## Bye, bye SVV – hello Swissveg

Bestimmt ist es Ihnen schon aufgefallen: Die Schweizerische Vereinigung für Vegetarismus (SVV) tritt nun unter dem Namen Swissveg auf. Auch wenn sich jetzt ganz viele umgewöhnen müssen, so sind wir sicher, dass der neue Name eine Bereicherung ist. Am meisten freut uns, dass wir nun in der ganzen Schweiz mit einem gemeinsamen Namen auftreten dürfen.

Passend zum neuen Namen wurde auch das Logo aufgefrischt.

## Bye, bye vegetarismus.ch – hello swissveg.ch

Täglich besuchen mehrere tausend Menschen unsere Homepage. Seit dem 3. März dürfen sich die Besucher auf eine Überraschung gefasst machen. Nicht nur wird [www.vegetarismus.ch](http://www.vegetarismus.ch) auf [www.swissveg.ch](http://www.swissveg.ch) weitergeleitet, auch optisch und technisch unterscheidet sich die Seite stark von der früheren

Version. Ohne zu übertreiben dürfen wir behaupten, dass unsere neue Swissveg-Homepage jetzt eine der informativsten Seiten zum Thema vegetarische / vegane Lebensweise ist. Ein Besuch auf unserer neuen Internetseite lohnt sich übrigens mehrfach: Bis am 4. April gibt es täglich einen tollen Preis zu gewinnen. Ebenso besteht die einmalige Chance, einen Wellnessaufenthalt im Hotel Balance in Les Granges VS zu gewinnen.

## Bye, bye Vegi-Info – hello Veg-Info

Unübersehbar: Das Vegi-Info wurde grafisch überarbeitet und heisst nun Veg-Info. Inhaltlich will sich die Redaktion noch näher am Puls der vegetarischen/ veganen Bewegung aufhalten und über die Menschen berichten, die für ein abwechslungsreiches Angebot in der Schweiz sorgen.

Der Umfang der französischen Ausgabe wurde von 28 auf 16 Seiten verringert, um mehr Ressourcen für aktuelle Beiträge auf der französischsprachigen Homepage frei zu machen.

## Werbematerial

Sobald unsere bestehenden Flyer aufgebraucht sind, werden sie im neuen Design nachgedruckt. Für 2014 ist zudem eine Neuauflage des «Vegi-Basics» und der Rezept-Broschüre geplant.

Mit «Die Kunst für Swissveg» haben wir einen zusätzlichen Bereich geschaffen, in dem unterschiedliche Künstler die Möglichkeit haben, ihrem Anliegen für eine vegetarische Ernährung auf kreative Weise Ausdruck zu verleihen. Die ersten Kunstwerke können bereits über den Swissveg-Shop bestellt werden. (Mehr dazu auf Seite 34).

Für die ganze Restrukturierung standen uns nur beschränkte finanzielle und personelle Mittel zur Verfügung. Ein umso grösserer Dank geht deshalb an alle, die ihr Wissen und ihre Fähigkeiten für dieses wichtige Projekt eingesetzt und uns ein neues Design verpasst, uns beraten, für uns fotografiert, übersetzt, programmiert und uns auf andere Weise unterstützt haben.

**Für die Herstellung von neuem Werbematerial sind wir froh um jeden Betrag auf unser Postkonto 90-21299-7**

# Veganmania 2014

Aussteller und Helfer können sich auf [www.veganmania.ch](http://www.veganmania.ch) anmelden.

Zeit: Samstag, 6. September 2014, 10 bis 21 Uhr

Ort: Neumarkt 6, 8400 Winterthur

Organisator: Swissveg

Weitere Infos:

E-Mail: [info@veganmania.ch](mailto:info@veganmania.ch)

Tel.: 071 477 33 77



*Seit über 30 Jahren:*

***100% vegetarisch und bio***

*Geniessen Sie unseren Naturbadeteich, die Ruhe, das grossartige Panorama und die einmalige Atmosphäre in unserem Bio-Hotel.*

*Ulrike & Roland EBERLE-Schatzmann*  
*Hotel BALANCE*

*Chemin du Dailley 3*  
*1922 Les Granges VS*

[www.vegetarisches-hotel.ch](http://www.vegetarisches-hotel.ch)



# Interview mit Philip Hochuli

«Meine Begeisterung für vegane Küche treibt mich an»



«Junge Vegane Küche» hat Philips Leben komplett auf den Kopf gestellt. Nicht nur, dass er seit der Erscheinung seines ersten Kochbuches zu den gefragtesten Schweizer Vegan-Köchen gehört, seine einfachen und schmackhaften Rezepte überzeugen und verleiten immer mehr Menschen dazu, im Alltag mit der veganen Küche zu experimentieren.

Für alle, die nicht genug von Philip Hochulis Rezepten bekommen können, nahte im Februar dieses Jahres die Erlösung: Sein zweites Kochbuch ist erschienen. «Vegan: Die pure Kochlust» nimmt den Leser mit auf eine Reise ins Land der veganen Köstlichkeiten. Swissveg hat Philip zu seinem Werk befragt.

**Nach deinem Erfolg mit «Junge Vegane Küche» hättest du dich eigentlich entspannt zurücklehnen und die Lorbeeren geniessen können. Was war der Grund, noch ein weiteres Kochbuch zu veröffentlichen?**

Zurücklehnen ist nicht mein Stil, Stillstand bedeutet Rückschritt. Meine

Begeisterung für die vegane Küche treibt mich dabei stets an. Bereits in «Junge Vegane Küche» habe ich geschrieben, dass ich mir schwer vorstellen könne, dass dies mein letztes Buch sei. Nachdem für mich sehr erfolgreichen und aufregenden Frühjahr 2013 war auch im Sommer bereits klar, dass es tatsächlich ein weiteres Buch geben wird und dass die Arbeiten bereits im Herbst beginnen.

**Was hat sich im neuen Kochbuch gegenüber deinem Erstlingswerk verändert?**

Zuerst einmal vielleicht dazu, was sich nicht verändert hat. Ich bleibe meinem Stil treu, ich kann nichts mit mühsam aufzutreibenden Zutaten und langen Zutatenlisten anfangen, davon kriege ich Kopfschmerzen. Vegan kochen muss Spass machen, da steht für mich Unkompliziertheit an aller erster Stelle. Ausserdem war für mich stets zentral, dass alle Rezepte mit Bildern versehen sind. Rezepte ohne Bilder sind ein absolutes «No-Go». Verändert hat sich auf jeden Fall der Auftritt des Buches, nicht nur, was das grössere Format betrifft. Qualitativ überzeugt «Vegan: Die pure Kochlust» vor allem durch sein

robustes Hardcover, hochprofessionelle Fotos und sein junges und frisches Design.

**Für «Vegan: Die pure Kochlust» hast du erstmals auch mit dem AT Verlag zusammengearbeitet. Wie war das für dich?**

Es war eine tolle und sehr bereichernde Erfahrung, mit einem führenden europäischen Sachbuchverlag zusammenzuarbeiten, der auf jahrelange Erfahrung mit Kochbüchern zurückblicken kann. Hochprofessionell von A bis Z.

**Sind bereits nächste Projekte geplant? Können wir uns vielleicht schon auf ein drittes Kochbuch freuen?**

Es sind auf jeden Fall weitere Projekte geplant und vor allem viele Ideen vorhanden. Da aber das meiste noch unkonkret ist, kann ich darauf noch nicht weiter eingehen. Vieles hängt für mich auch stark davon ab, wie sich der Markt entwickelt und wie mein neues Buch aufgenommen wird. Zweifellos habe ich aber weiterhin die Begeisterung, auch ein drittes Buch zu schreiben.



Philips  
Favorit aus  
«Vegan.  
Die pure  
Kochlust».

## Aromatischer Langkornreis mit gebratenen Bananen, Seitan, Lauch und Erdnüssen

### FÜR 2 PORTIONEN

- 200 g Langkornreis (Parboiled)
- 300 ml + 2–3 EL Wasser
- 1–2 Handvoll gesalzene Erdnüsse
- neutrales Pflanzenöl
- 200 g Seitan, geschnetzelt (alternativ schnittfester Tofu)
- 1 Lauchstange, in Streifen geschnitten
- 2–3 möglichst reife Bananen
- 2 TL Birnendicksaft (Birnel)
- 6–8 EL Tamari (Bio-Sojasauce)

Den Reis mit 300 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und den Reis zugedeckt so lange kochen lassen, bis er weich ist; eventuell noch etwas Wasser zugeben. Die Erdnüsse in einer Bratpfanne ohne Zugabe von Öl auf mittlerer Stufe einige Minuten goldbraun rösten, dann beiseitestellen.

In der Bratpfanne etwas Öl erhitzen und den geschnetzelten Seitan darin einige Minuten anbraten. Den Lauch zugeben, 2–3 Minuten mitbraten. 2–3 EL Wasser zugeben und zugedeckt so lange garen, bis der Lauch weich ist. Aus der Pfanne nehmen.

Die Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Etwas Öl erhitzen und die Bananen beidseitig auf mittlerer bis hoher Stufe kurz goldbraun braten, ohne viel zu rühren. Lauch, Reis und Seitan zugeben, gut verrühren und alles mit Birnendicksaft und Tamari abschmecken.

Die Sauce über den Reis giessen und diesen mit den Erdnüssen bestreut anrichten.

### TIPP

Die schön gelben Bananen aus dem Supermarkt sind in aller Regel direkt beim Kauf zu wenig reif und geschmacksintensiv. Einfach einige Tage bis zu einer Woche zu Hause reifen lassen, bis sie ein herrlich intensives Aroma entwickeln und bereits aus der Schale heraus duften, dann sind sie perfekt.

# Landwirtschaftssubventionen in der Schweiz

*Seit 1. Januar 2014 sind die Verordnungen der «Agrarpolitik 2014/2017» in Kraft. Was bringt diese neue AP?*

**Die neue Politik in der Landwirtschaft zeigt in die richtige Richtung. Insbesondere im Hinblick auf den Umweltaspekt. Bei den Tierschutzaufgaben für den Erhalt von Subventionen gibt es aber nach wie vor grossen Verbesserungsbedarf. Positiv ist, dass nun mehr Subventionen an die Landwirtschaftsfläche und weniger an die Anzahl Tiere gebunden sind.**

Bezüglich Tierschutzvorschriften für die Subventionen waren die Kontrollen schon bisher ein grosses Problem. Auch die neue AP wird daran kaum etwas ändern: Die Kontrolleure haben kaum Mittel, etwas durchzusetzen, und sind

dem Amtsgeheimnis unterstellt. Sie dürfen also ihre Erkenntnisse nur ihren Vorgesetzten mitteilen. Wenn diese nicht aktiv werden (was leider oft der Fall ist), nützen die besten Kontrollen und die besten Verordnungen nichts.

## Finanzen

Die Schweizer Bauern gehören zu den am höchsten subventionierten weltweit. Die neuen Verordnungen haben daran nichts geändert, im Gegenteil: Es wurden zusätzliche Steuermillionen für die Schweizer Agrarpolitik (AP) zur Verfügung gestellt.

In den kommenden Jahren werden

jährlich rund 3,5 Milliarden Franken an Steuergeldern für die Schweizer AP ausgegeben. Während der Bund an allen anderen Orten spart, erhöht er die Ausgaben für die Landwirtschaft.

## Für arme Bauern?

Der Glaube, dass die Landwirtschaftssubventionen ausschliesslich bedürftigen Bauern zugute kommen, kann mit der neuen AP begraben werden: Die Einkommens- und Vermögensgrenzen für den Bezug von Direktzahlungen wurden abgeschafft. Selbst Millionäre erhalten also Steuergelder, falls sie eine landwirtschaftliche Ausbildung haben.



Ein Grossteil des Geldes landet nicht bei den Bauern, die es nötig hätten, sondern bei Grosskonzernen, die landwirtschaftliche Produkte verarbeiten. Zum Beispiel erhielt der Milchverarbeitungsbetrieb Emmi 2012 über 43 Millionen Franken vom Bund. Insgesamt erhielten 33 Verarbeitungsbetriebe über eine Million Franken an Subventionen. Das Geld wird meist dafür eingesetzt, damit diese Firmen Schweizer Produkte verbilligt einkaufen können. An diesen Zahlungen ändert die neue AP nichts.

## Tierschutzauflagen

Die meisten Konsumenten gehen davon aus, dass in der Schweiz alle Rinder regelmässig auf die Weide dürfen. Dies ist leider nach wie vor nicht der Fall. Statt Tierhalter zu bestrafen, die ihre Tiere lebenslänglich im Stall lassen, werden die Subventionen für die Tiere, die raus dürfen, erhöht.

Dass ein Rind auf die Weide darf, ist für den Bund also nach wie vor keine Selbstverständlichkeit, sondern so besonders, dass dies finanziell honoriert wird. Die Fleisch- und Milchwerbung sieht anders aus.

## Schweinehaltung

Die berüchtigten Kastenstände für Schweine sind auch im Jahr 2014

erlaubt. Es gibt zwar einige Einschränkungen für deren Benutzung (nur während der Deckzeit dürfen Zucht-sauen während 10 Tagen einzeln in Kastenstände eingesperrt werden), doch wie soll man dies seriös kontrollieren, wenn die Kastenstände in den Ställen legal sind? Die intelligenten Schweine können sich in solch engen «Ständen» noch nicht einmal umdrehen, geschweige denn laufen. Selbst eine Beschäftigung wird ihnen verwehrt: Nur Sägemehl, das im Gegensatz zum Stroh völlig ungeeignet ist für jegliche Beschäftigung, wurde als Einstreu zugelassen. All dies ist erlaubt, trotzdem erhält der Landwirt Zuschüsse für ein «besonders tierfreundliches Stallhaltungssystem» (BTS).

Um vom Programm «regelmässiger Auslauf im Freien» (RAUS) profitieren zu können, reicht bereits ein kleiner Betonauslauf für die Schweine. Sie können dort weder wühlen noch sonst ein artgerechtes Verhalten ausleben.

## Berggebiete

Durch die neue AP fliessen noch mehr Steuergelder in die Berggebiete. Hier scheint die Nostalgie stärker bewertet zu werden als die Umwelthanliegen. Viehwirtschaft in den Alpen ist für den empfindlichen Boden eine starke Belastung. Bleibt zu hoffen, dass die verordneten Einschränkungen auch konsequent kontrolliert werden (z.B.

### Körpergewicht der Tiere

Gämse	30 bis 60 kg
Steinbock	75 bis 120 kg
Kuh	500 bis 800 kg
Stier	800 bis 1150 kg

bezüglich Zufütterung auf den Alpen und Tierhöchstbeständen), damit die langsam wachsenden Magerwiesen der Alpengebiete nicht durch die viel zu schweren Rinder überweidet und durch ihre Fäkalien überdüngt werden.

## Positives

Die neue AP hat jedoch nicht nur Negatives gebracht. Für die Umwelt bringen die neuen Verordnungen sicher einiges. Auch ist begrüssenswert, dass der Ackerbau gegenüber der Tierhaltung nun etwas besser gestellt wurde.

Renato Pichler

**Alle Verordnungen der AP 14-17 können hier im Original online nachgelesen werden:**  
[www.blw.admin.ch/themen/00005/01684](http://www.blw.admin.ch/themen/00005/01684)

Inserat:



**Vegane Naturprodukte**  
 ohne Zusatzstoffe

**iBi**  
 Brot-aufstriche

[www.bliib-gsund-versand.ch](http://www.bliib-gsund-versand.ch)  
[www.produits-de-la-vie.ch](http://www.produits-de-la-vie.ch) Gratis-Tel. 0800/88 77 00



Rita Hochstrasser bei der Ernte.

# Reinheit im Frühling

***Die Natur erwacht zu neuem Leben. Schon alleine dadurch steht der Frühling symbolisch für einen Neustart.***

Die nun stärker werdenden Sonnenstrahlen laden ein zu einer Reinigungsaktion in Haus und Hof, im Volksmund Frühlingsputz. Dieser Frühlingsputz darf aber auch bis in den körperlichen und seelischen Bereich vordringen.

Eine körperliche Reinigung kann mit einem Fasten beginnen, was die schnellste aber auch anspruchsvollste Art der Entgiftung darstellt. Man kann sich beispielsweise für eine Woche einem reinen Wasserfasten unterziehen, das heisst, ausser Wasser werden keine weiteren Nahrungselemente eingebaut. Das ist die radikalste Variante und setzt etwas Erfahrung voraus. Die mildere Form ist das Saffasten. Hier nimmt man Säfte aus Früchten und Gemüse zu sich. Diese Art des Fastens führt nicht so stark zu Gewichtsverlust und Muskelabbau. Sie belastet den

Organismus weniger und ist dadurch auch für weniger erfahrene oder ältere bzw. kränkliche Menschen geeignet.

In jedem Fall sollte man sich eine gute Darmspülung gönnen. Das kann durch eine Hydro-Colon-Therapie mithilfe eines erfahrenen Therapeuten geschehen. Hier ist zu beachten, dass man es mit der Anzahl Spülungen nicht übertreibt, zwei bis drei reichen in der Regel aus. Man kann sich aber auch selbst mit einem Irrigator aus der Apotheke den Darm spülen. Die Zugabe von Kamillenabsud oder etwas Schwedenbitterelixier oder von kolloidalem Silber hat sich sehr bewährt.

Ganz einfach seine Ernährung auf vegane Rohkost umzustellen, ist die angenehmste Reinigung. Die Resultate mögen etwas länger auf sich warten

lassen, und falls Entgiftungserscheinungen auftreten, ist eine Darmspülung auch in diesem Fall angebracht und hilfreich.

Das Chlorophyll der jungen Wildkräuter wie Brennnessel, Löwenzahn, Vogelmieze usw. unterstützt einerseits die Entgiftung und wirkt andererseits blutbildend. Schon Max Bircher-Benner war der Ansicht, dass niemand gesünder ist als sein Blut.

Wenn man es richtig macht, wirkt die vegane Rohkost zuerst entgiftend und dann aufbauend. Sicher führt sie zu einem guten Wohlfühl bis hin zu einem euphorischen Zustand. Diesen Zustand aber kann man nur schwer erklären; er sollte unbedingt selber erfahren werden.

Wichtig ist, dass auch diese Ernährungsform den gegebenen Umständen angepasst ist. Im nördlichen Europa kann man sich nicht genau gleich ernähren wie zum Beispiel in einem Land der Äquatorialzone. Bei uns findet man kaum baumreif gepflücktes Obst, daher beziehen wir Gemüse in den Nahrungsplan mit ein. Auch Samen und Nüsse spielen eine wichtige Rolle. Unreif

gepflücktes Obst belastet den Stoffwechsel und wirkt mehr abbauend als aufbauend. Viele nützliche Hinweise und Gratisrezepte sind zum Beispiel auf [www.urshochstrasser.ch](http://www.urshochstrasser.ch) zu finden. Gesunde Rohkost darf, ja soll gut schmecken und schön aussehen. Damit kann sie Freude bereiten und in ein Abenteuer münden, welches in ungeahnten Höhen gipfelt.

Trotzdem gilt, ob Frühling oder eine andere Jahreszeit: «Es gibt nichts Gutes, ausser man tut es.» Oder auch: «Tun Sie Gutes ... fangen Sie bei sich selbst an.»

*Rita und Urs Hochstrasser*



## Ritas Gründrink

- 1 Handvoll frische Kräuter (Löwenzahn, Petersilie, Schachtelhalm)
- Etwas Klee, Spitzwegerich, Currykraut, Salbei, Basilikum
- 3 dl Wasser
- 1 Apfel
- ½ Avocado
- 1 TL Tamari
- Nach Belieben: Curry, Vollsalz, Edelhefe

Kräuter, Wasser und Apfel mit Kerngehäuse im Mixer fein pürieren. Avocado und Gewürze dazugeben und nochmals gut mixen. Sofort geniessen.



## Zucchinicrèmesuppe

- 1 Zucchini
- 3 dl Wasser
- 1 EL Mandelpüree
- 2 EL schwarzes Sesamöl
- 1 TL Nama-Bio-Tamari
- Nach Belieben: Vollsalz, Edelhefe

Zucchini, Wasser und Mandelpüree im Mixer fein pürieren. Dann das Öl bei laufendem Mixer eingiessen. Am Schluss die Gewürze dazugeben.

# MyEy – Neuer Ei-Ersatz

*MyEy heisst der neuartige Ei-Ersatz aus Österreich, der schon eine richtige Fangemeinde gefunden hat.*

Je nachdem, welche Eigenschaften von Eiern erfüllt werden sollen, mit MyEy gelingt das jetzt ganz einfach. Die drei Produkte sind geeignet zum Binden, Lockern und Anreichern von Speisen. Einfach den Ei-Ersatz mit Wasser mischen und kräftig aufrühren.

MyEy ist zudem kontrolliert vegan und biologisch.

Der kreative Kopf hinter MyEy ist Chris

Geiser, seines Zeichens Bäcker und Konditormeister. Exklusiv für Veg-Info stellt Chris den Lesern zwei seiner MyEy-Rezepte vor.

- **Geniale Rezepte mit MyEy auf [www.myey.info](http://www.myey.info)**
- **Anleitung von Jérôme Eckmeier für veganes Spiegelei auf [youtube.com](http://youtube.com)**
- **MyEy ist in der Schweiz über [vegusto.ch](http://vegusto.ch), [veconomy.com](http://veconomy.com) und im Tofulino-Laden in Winterthur erhältlich.**

## VollEy

Ist aufschlagbar. Damit gelingen tolle Saucen.

## EyGelb

Sorgt für eine schöne gelbe Farbe und den typischen Eiergeschmack in Omeletten, Eierspeisen, Crèmes, und Kuchen.

## EyWeiss

Bringt Volumen und Fluffigkeit insbesondere für Kuchen, Schaummassen, Rouladen, Muffins und Baiser.



## Osterschinken mit Eyspeis

### ZUTATEN

- 400–500 g veganer Schinken (wer mag, geräuchert)
- etwas Kümmel (Kreuzkümmel), Salz, Öl
- Blätterteig (dünn ausgerollt)
- 400–500 g angerührtes VollEy (oder EyGelb) von MyEy
- 50–70 g angerührtes EyWeiss
- Muskatnuss gemahlen, Salz, Pfeffer (ganz oder gemahlen)
- Schnittlauch

### ZUBEREITUNG

Echten veganen Schinken mit Öl bestreichen und im Kümmel wälzen. Blätterteig mit angerührtem EyGelb bestreichen und in den Schinken einwickeln, gut «stupfen», bei 220 Grad im Ofen zirka 20 Minuten goldgelb backen.

Das angerührte VollEy bei mittlerer Hitze in der Pfanne stocken lassen.

Das angerührte EyWeiss darüber geben und leicht marmorieren.

Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf Tellern anrichten und mit frischem Schnittlauch servieren.

## Mousse au Chocolat

### ZUTATEN

- 50 g EyWeiss
- 200 g Wasser
- 50 g Zucker
- 7 g Vanillezucker
- 170–210 g Schokolade
- 24 g Wasser
- 15 EyGelb

### ZUBEREITUNG

Schokolade in einer Schüssel im warmen Wasserbad auflösen. Inzwischen Ey-

Weiss und Zucker mit dem Mixer steif schlagen. Nun rasch das angerührte EyGelb in die Schokolade geben, mit der Hand kräftig umrühren und mit ca. 1/3 vom Eyschnee vermengen (angleichen). Dann den Rest zügig, aber vorsichtig unterheben. In die vorbereiteten Gläser (ev. den Boden mit Johannisbeermarmelade bedeckt) einfüllen (eindressieren).



## Die kommt in den besten Küchen vor.

Die Gemüse-Bouillon fettfrei von MORGa ist ein reiner Genuss: Instant und fettfrei. Dafür mit viel Gemüse. Alles bio. Alles vegetarisch. Alles bestens.

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



Natürlich, vegetarisch.

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

# Wine and Dine



*Am 14. Februar 2014 fand im Plaza in Zug das «Vine and Dine» statt.*

**Passend zu den sieben Gängen des Gourmet-Menüs wurde jeweils Rot-, Rosé- oder Weisswein gereicht. Auch eine alkoholfreie Version war möglich mit den passenden Trinkessigen von «vom Fass».**

Den Einstieg boten die Lachsbrötchen von VBites. Mit dem Weisswein vermischt löste sich das Brötchen im Mund sofort auf und ergab einen faszinierenden, intensiven Geschmack auf der Zunge. Der folgende Gang bestand aus einem getrüffeltem Schwarzwurzel-Kartoffelsalat, welcher farblich an den nahenden Frühling erinnerte – passend zu den Gefühlen, die der Valentinstag bei einigen weckt.

Mit einem schneeweissen Tomaten-Cappuccino, einem hausgemachten Ravioli und einem Türmchen von kross gebratenen Sojamedaillons auf frischen Tagliatellenestern mit Zwiebel-Bhajis und Sauce Béarnaise folgten Gang um Gang überraschende Kombinationen auf dem Teller, die mit dem jeweiligen Wein geschmackvolle Bouquets ergaben. Alle Produkte wurden frisch und vegan zubereitet. An dieser Stelle ein grosses Kompliment an Küchenchef Chris Voigt und seine Crew.

Nebenbei wurde den Gästen Wissens-

wertes über das Weingut Oggau, Österreich, präsentiert: Alle Weine sind vegan, werden also beispielsweise nicht mit Gelatine geschönt. Die Sorten tragen Gesichter und stellen eine Familie dar. Dazu gehören zum Beispiel die junge, frische Rosé-Dame Winifred und der schwere, vollmundige, gesetztere Rotwein-Papa Joschuari.

Zum Dessert mit Orangengranité im Hippenkörbchen, fruchtigem Passionsfrucht-Tiramisu und hausgebackenen Dominosteinen wurde der passende feine Süsswein Cuvée Or des Weinguts Charles Bonvin, Wallis, gereicht.

Auch unter der Woche kann im Plaza

vegan gegessen werden. Eine Lasagne und ein Burger stehen fix auf der Karte. Mittwochs wird jeweils zusätzlich ein veganes Mittagsmenü geboten.

Die Weine des Weinguts Oggau lassen sich via Plaza bestellen.

**Swissveg-Mitglieder erhalten mit der Swissveg-Card 10% Rabatt auf die Konsomation im Plaza.**





# «Veganismus ist der gewaltfreie Weg»

**Am 1. Februar war es bereits ein Jahr, seitdem der vegane Laden in Zürich zum ersten Mal seine Tore geöffnet hat. Swissveg hat Eva, die Inhaberin des Lokals, zu ihren Erfahrungen im vergangenen Jahr befragt.**

**Eva, was für ein Resümee ziehst du nach dem ersten Jahr? Bist du soweit zufrieden?**

Im ersten Jahr haben wir sehr viel Aufbauarbeit geleistet, was teilweise sehr zeitaufwendig und manchmal auch belastend war. Ohne die Menschen, welche uns geholfen haben und auch jetzt immer wieder helfen, wäre das Projekt von einem veganen Laden nicht möglich gewesen. Die breite Unterstützung und das Wohlwollen diesem Projekt gegenüber geben uns viel Energie. Dafür bin ich sehr dankbar.

**Was war eigentlich der Grund, Eva's Apples zu gründen?**

Einerseits fand ich es lästig, beim Einkaufen immer die Zusammensetzung der Produkte studieren zu müssen. Andererseits wollte ich mit einem Laden auch ein Zeichen setzen, dass vegan leben voll in der Gesellschaft angekommen ist. Ich denke, viele Menschen schliessen sich einer Idee erst an, wenn sie Mainstream geworden ist. Für die vegane Bewegung sind wir

also Wegbereiter und leisten mit einem veganen Laden Pionierarbeit.

**Wie sieht euer typischer Kunde aus – wer kauft bei euch ein?**

Einen typischen Kunden gibt es nicht. Wir haben sehr viel unterschiedliche Menschen, welche bei uns einkaufen. Besonders freue ich mich, wenn jemand die vegane Ernährung ausprobieren möchte und sich von uns beraten lässt. Viele berichten dann auch, wie anstrengend sie es sich vorgestellt hätten, aber wie einfach und genussvoll die vegane Ernährung doch in Wirklichkeit sei – das freut mich dann sehr.

**Worauf achtet ihr bei den Produkten ganz besonders?**

In dem Geschäft, wo sich Eva's Apples jetzt befindet, war früher ein Bio-Laden und davor ein Claro-Laden. Wir achten ebenfalls darauf, dass möglichst viele Produkte in Bio-Qualität sind und unter fairen Bedingungen hergestellt wurden. Mit einer veganen Ausrichtung gehen wir noch einen Schritt weiter und wollen auch fair gegenüber den nichtmenschlichen Geschöpfen sein.

**Hast du auch negative Erfahrungen gemacht?**

Es gibt Kundinnen und Kunden, welche nicht sofort realisieren, dass wir rein pflanzliche Produkte anbieten. So gab

es auch schon heftige Reaktionen oder auch Leute, welche beleidigt darauf reagieren. Das befremdet mich persönlich, da wir ja niemandem etwas zu Leide tun – im Gegenteil, Veganismus ist in meinen Augen der gewaltfreie Weg.

**Was sind eure Pläne für dieses Jahr?**

Wir haben vor, die Inneneinrichtung etwas moderner zu gestalten. Einen neuen Sonnenstoren konnten wir mit der Hilfe von Spenderinnen und Spendern ebenfalls realisieren, sodass der Laden bald auch von aussen klar als ein veganer Laden erkennbar sein wird. Das Projekt Online-Shop ist auch noch auf unserer Wunschliste, jedoch bringen wir es wegen des ganzen Alltagsgeschäfts leider zu wenig voran. Es würde uns freuen, wenn es Menschen mit Erfahrung im Online-Bereich gäbe, die uns unterstützen würden, sodass wirklich die ganze Schweiz von überall her problemlos vegan einkaufen könnte.

**Wir wünschen Eva's Apples weiterhin viel Erfolg.**

*Bernadette Raschle*

**Swissveg-Mitglieder erhalten mit der Swissveg-Card 5% Rabatt auf ihren Einkauf bei Eva's Apples.**

# Frohe Ostern für alle!

Eifreie Rezepte für den Osterbrunch. Damit auch Hühner etwas zu feiern haben.



## Haselnuss-Hasis

**Die Hasengesichter gibt es hier zum Download:**  
[www.chnueppelwiibli.files.wordpress.com/2014/03/vorlage.pdf](http://www.chnueppelwiibli.files.wordpress.com/2014/03/vorlage.pdf)

### ZUTATEN FÜR 6 MUFFINS:

- 300 g Weizenmehl
- 250 ml Pflanzenmilch
- 180 g Zucker
- 150 ml neutrales Pflanzenöl, z.B. Raps- oder Sonnenblumenöl
- 1 Päckchen Backpulver
- 10 g Vanillezucker
- 1 EL gemahlene Haselnüsse
- 50 g Haselnusskerne
- 2 Zitronen
- 100 g Puderzucker
- 2 EL Zitronensaft

- 1 EL Holunderbeersirup oder anderer roter Sirup
- Muffinförmchen
- Zahnstocher oder andere Holzspiesse.

Die Haselnüsse auf ein Brett legen und mit einer Tasse zerdrücken, so entstehen grobe Stückchen. Sind euch die Stücke zu gross, einzelne mit dem Messer zerkleinern.

Zitronenschale mit einer feinen Reibe abreiben, nicht raffeln. Eine halbe Zitrone auspressen und den Saft für die Glasur an die Seite stellen. Ofen auf 200 Grad (180 Grad Umluft) vorheizen.

Mehl, Pflanzenmilch, Zucker, Öl, Backpulver und Vanillezucker mit den gemahlene Haselnüssen und den zerdrückten Haselnusskernen zu einem glatten Teig verrühren. Je 2 Esslöffel Teig in ein Muffinförmchen füllen und auf

der mittleren Schiene im Backofen für ca. 20 Minuten backen.

Während die Muffins backen, die Hasengesichter ausdrucken und zuschneiden. Mit Klebefilm auf Zahnstocher oder andere Holzspiesse kleben.

Muffins aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Für den Guss den Puderzucker mit dem Zitronensaft und dem Holunderbeersaft verrühren und die Muffins damit glasieren. Solange die Glasur noch nicht fest ist, die Hasengesichter und Ohren hineinstecken. Wenn die Glasur gehärtet ist, gibt es Risse, wenn man die Stäbchen hineinsteckt. Ab ins Osterkörbchen damit und verstecken. Oder mit Soja-Schlagrahm direkt verputzen.



## Klassischer Hefezopf

### FÜR 2 GROSSE ZÖPFE:

- 500 ml Reis- oder Sojamilch
- 1 kg Zopfmehl
- 4–5 TL Zucker
- 1½ TL Salz
- 100 ml neutrales Pflanzenöl
- 1 Würfel frische Hefe
- ½ Tasse Pflanzenmilch

Mehl in eine Schüssel sieben und Öl zugeben. Kneten, bis alles ganz feinkrümelig ist.

Milch lauwarm erwärmen. Mulde in die Mehl-Öl-Mischung drücken und Hefewürfel in kleinen Stücken hineingeben. Zucker und Salz dazu geben und ca. 100 ml der warmen Milch beifügen. Mit etwas Mehl bedecken und 10 Min. ruhen lassen, bis sich Blasen bilden.

Restliche Milch zugeben und alles mit dem Knethaken mind. 5 Min. kneten. Danach Teig mit den Händen weitere 5 Min.

kneten, bis keine Klümpchen mehr zu spüren sind. Teig zugedeckt eine Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.

Teig in vier gleichgrosse Stücke teilen und diese je zu einer langen Rolle formen. Die Rollen 10 Min. gehen lassen. Je 2 Rollen zu einem Kreuz legen, indem die beiden Mitten übereinander liegen. Nun den unten liegenden Strang gekreuzt über den oberen legen und abwechselnd so verfahren, bis die Stränge zu Ende sind. Mit den beiden anderen Rollen ebenso verfahren. Zöpfe auf Backpapier noch einmal abgedeckt 30 Min. ruhen lassen.

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Zöpfe mit der restlichen Milch bestreichen und im Ofen auf der untersten Schiene für 20–30 Minuten backen lassen. Wenn die Zöpfe goldbraun sind, aus dem Ofen nehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

## Mandelkuchen

### ZUTATEN FÜR DEN TEIG:

- 375 g Weissmehl
- 1 Pck. Trockenhefe
- 10 g Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 1 Ei-Ersatz
- 200 ml Pflanzenmilch
- 50 g warme Margarine

### ZUTATEN FÜR DEN BELAG:

- 80–100 g kalte Margarine (Alsan)
- 80 g Zucker
- 10 g Vanillezucker
- 100 g gehobelte Mandeln
- 1 Blech (30x40 cm)
- Margarine

Mehl in einer hohen Schüssel gut mit der Hefe mischen. Vanillezucker, Salz und Ei-Ersatz zugeben. Pflanzenmilch und Margarine erwärmen, bis die Margarine flüssig geworden ist. Abkühlen lassen

und Mischung zu den anderen Teigzutaten geben. Mit den Händen 10 Min. zu einem Teig verkneten. Feuchtes Tuch über die Schüssel legen und 1 Stunde gehen lassen.

Teig aus der Schüssel nehmen und einmal kurz durchkneten. Blech einfetten und mit bemehlten Händen den Teig darauf gleichmässig glattziehen, sodass das gesamte Blech bedeckt ist. Mit einem Kochlöffelstil kleine Mulden in den Teig drücken.

Margarine in kleine Stücke schneiden und auf dem Teig verteilen. Zucker, Vanillezucker und Mandeln mischen, auf den Teig streuen. Zugedeckt 15 Min. ruhen lassen.

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Auf mittleren Schiene ca. 15 Min. backen, bis die Mandeln braun sind.



# Bienenkörbli mit Vrischkäsefüllung

**Das Körbli könnt ihr wunderbar als Platzanweiser zum Osterbrunch nutzen: Namensschild hineinstecken und auf dem Teller platzieren. Alternativ könnt ihr auch einen grossen Korb für alle Gäste zusammen machen.**

#### ZUTATEN FÜR DIE KÖRBLI:

- 250 ml lauwarmes Wasser
- ½ Würfel frische Hefe
- 500 g Ruchmehl (Typ 1050)

- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 TL Zucker
- 1½ TL Salz

#### ZUTATEN ZUM BESTREICHEN:

- 1 Ei-Ersatz
- 3 EL Pflanzenmilch
- 1 TL Sonnenblumenöl

#### ZUTATEN FÜR DIE VRISCHKÄSEFÜLLUNG:

- 2 Becher Sojajoghurt nature ohne Zucker
- 100 ml Pflanzenmilch
- 150 ml Sonnenblumenöl
- 2 EL Zitronensaft oder Apfelessig
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Schnittlauch
- ½ Bund Petersilie
- ½ Bund Dill

- ½ Bund Lauchzwiebeln
- Salz und Pfeffer
- 4 Tontöpfe (8 cm Durchmesser) oder andere ofenfeste Formen wie Tassen, Metallschüsseln oder 1 grosser Topf mit 20 cm Durchmesser
- Alufolie
- Margarine zum Einfetten

Für den Teig Zucker im Wasser auflösen und die Hefe hineinbröckeln. Rühren, bis die Hefe sich aufgelöst hat. Mehl, Salz und Öl mischen und die Hefeflüssigkeit dazu giessen. Mit dem Kneithaken ca. 1 Minute grob kneten, bis die Zutaten vermengt sind. Anschliessend 10 Minuten mit den Händen zu einem gleichmässigen Teig verkneten. Mit einem feuchten Küchentuch abdecken und 2 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen. Tontöpfe in ein Gefäss mit Wasser legen und dort Wasser ziehen lassen, damit sie später beim Backen nicht zerspringen. Während der Teig geht, für den Vrischkäse den Sojajoghurt in ein feinmaschiges Sieb geben und abtropfen lassen. Pflanzenmilch und Sonnenblumenöl für eine halbe Stunde in den Kühlschrank stellen. Anschliessend Zitronensaft zugeben und alles zusammen mit dem Stabmixer so lange pürieren, bis es sich verbindet und etwas fester wird. Abgetropften Joghurt untermischen.

Knoblauch auspressen und zur Vrischkäsemischung geben. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Die Kräuter und Zwiebeln fein schneiden und untermischen.

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Tontöpfe aus dem Wasser nehmen und abtrocknen. Auf den Kopf stellen, mit Alufolie ummanteln und mit der Margarine einfetten.

Nach dem Gehen den Teig kräftig kneten, damit keine Luft mehr darin ist. Teig in 16 Stücke teilen und zu fingerdicken Teigrollen formen. Ei-Ersatz anrühren und mit der Pflanzenmilch und dem Öl gut vermischen. Teigrollen von unten um die Tontöpfe legen, dabei alle Schichten mit der Ei-Ersatzmischung einpinseln, damit sie aufeinander haften. Wenn alle Rollen auf die Töpfe verteilt sind, mit Ei-Ersatzmischung bepinseln und im Ofen auf der mittleren Schiene 15 Minuten backen. Ofen auf 180 Grad herunterschalten, damit die Körbli nicht zu sehr bräunen, und nochmals 5 Minuten backen.

Körbli vorsichtig aus dem Ofen nehmen und die Tontöpfe entfernen, solange der Teig noch warm ist. Auskühlen lassen und kurz vor dem Servieren mit der Vrischkäsemischung füllen. Die Körbli auf einen Teller stürzen.

Alle Körbe sind fertig. Habt ihr noch Teigrollen übrig? Rollenabschnitte 10 Minuten im Ofen backen: die perfekten Grissini.



**TIPP**

Die Körbe lassen sich auch mit süssen Sachen füllen: Schoggimousse, Pudding, usw. Dazu das Salz im Rezept weglassen und einen TL Zucker zusätzlich zugeben. Körbli 5 Minuten vor Ende der Backzeit mit Agavendicksaft oder Birnel bestreichen.

Wussten Sie, dass all unsere Chnüppelwiibli-Rezepte unter dem wachsamen Auge von Katze «Horsti» hergestellt wurden? Wahrscheinlich sind sie darum so lecker.

Mehr vegane Kreationen von den beiden gibt es im Rezeptblog: [www.chnueppelwiibli.com](http://www.chnueppelwiibli.com)



# Buchvorstellungen

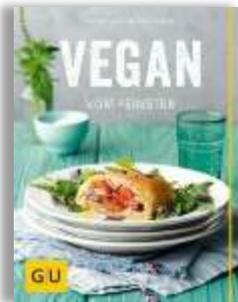
Nicole Just, Martin Kintrup

Angelika Krüger

Ruediger Dahlke

## Vegan vom Feinsten

Gräfe und Unzer Verlag, 192 S.,  
Fr. 35.50, ISBN 978-3-8338-3780-7



Man merkt bei dem Buch sofort, dass es nicht das erste Kochbuch der Autoren ist: Alles ist sehr übersichtlich dargestellt. Die grossformatigen Farbfotos ver-

führen zum Nachkochen.

Die einzelnen, farblich getrennten Kapitel sind: Kalte Vorspeisen und Salate; Warme Vorspeisen und Suppen; Hauptgerichte; Desserts; Glossar.

Zu jedem Rezept gibt es eine Schritt-für-Schritt Anleitung. Bei komplizierteren Rezepten sind die einzelnen Schritte bebildert.

Nicht nur alle Fotos sind durchgehend farbig, auch die Gerichte sind sehr farbenfroh und attraktiv zubereitet.

Zu allen Rezepten wird nicht nur die Zubereitungszeit bzw. Back- oder Kochzeit angegeben, sondern auch die Kalorienzahl.

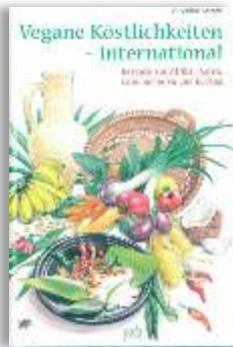
Die Rohkost kommt etwas zu kurz.

Viele Rezepte sind etwas aufwändiger, dafür sind die Ergebnisse so überzeugend, dass man damit auch (fleischessende) Gäste von der veganen Küche überzeugen kann.

rp

## Vegane Köstlichkeiten – International

Pala-Verlag, 196 S., Fr. 23.50  
ISBN 978-3-89566-329-1



Für alle, die zwar keine Zeit oder kein Geld für Ferien haben, aber trotzdem in andere Welten eintauchen möchten, ist dieses Kochbuch eine feinschmeckende Gelegenheit. Angelika

Krüger stellt in ihrem neuesten Kochbuch 280 Rezepte vor, die sie auf ihren Reisen entdeckt und veganisiert hat. Wie wärs zum Beispiel mit säuerlich-scharfem Blattgemüse aus Marokko, Bohnen in Kokossauce aus Madagaskar, Schwarzem Bohnentopf aus Brasilien, oder Reis-Kokos-Cashew-Schnittchen aus Sri Lanka, Rosenkohltopf aus Grossbritannien, Kartoffelklösschen aus Ungarn?

Die internationalen Gerichte bringen es mit sich, dass auch mit eher unbekanntem Zutaten gekocht wird. Erklärungen zu Inhaltsstoffen, die nicht geläufig sind, finden sich ganz hinten im Buch. Dann weiss man zumindest, worum es sich handelt.

Wer aber offen ist für exotische Gerichte und einen guten Händler für exotische Früchte kennt, der wird mit diesem Kochbuch auf jeden Fall in den Genuss aussergewöhnlicher Gerichte kommen.

br

## Vegan für Einsteiger

Gräfe und Unzer Verlag, 127 S.,  
Fr. 19.50, ISBN 978-3-8338-3796-8



Die vegane Ernährung ist voll im Trend. Dies zeigt auch die Nachfrage nach dem neusten Buch von Ruediger Dahlke, das er mit Dorothea Neumayr ge-

schrieben hat: Schon nach einer Woche war die erste Auflage vergriffen.

Der erste Teil des Buches umfasst eine ausführliche Einleitung in die vegane Ernährung. Diese beseitigt alle Bedenken, die einem Umstieg auf die vegane Ernährungsweise im Wege stehen könnten. Im zweiten Teil erhält der Leser mit den Rezepten für die ersten 40 Tage einen einfachen Einstieg in die vegane Küche.

Eine Austausch-tabelle für die gängigsten tierischen Produkte erleichtert den Umstieg. Durch eine vegane Einkaufsliste erhält man einen Wegweiser für den nächsten Einkauf in die Hand, der die Umstellung sehr erleichtert. Bei manchen speziellen veganen Produkten kann es etwas schwieriger werden, diese in der Schweiz zu finden. Doch dank der rein veganen Läden und Versandhäuser ist es auch hier möglich, alles zu bekommen.

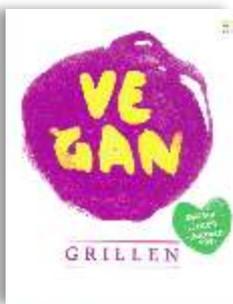
Natürlich kann man aber die meisten Rezepte auch ohne «Spezialprodukte» nachkochen. Fleisch-, Milch- und Ei-Ersatzprodukte können jedoch gerade beim Umstieg hilfreich sein. Es lohnt sich sicher, diese kennen zu lernen.

rp

Kristina Unterweger

## Vegan grillen

Neun Zehn Verlag, 96 S., Fr. 8.90,  
ISBN 978-3-9424-9122-8



Der Frühling kommt und mit den sonnigeren Tagen auch die Freude am Kochen im Freien. Mittlerweile ist wohl jedem klar geworden, dass grillieren auch

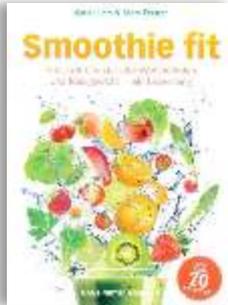
ohne Fleisch möglich ist, doch wer einmal etwas anderes als grillierte Zucchini ausprobieren möchte, findet in «Vegan grillen» zahlreiche gluschtige Alternativen, beginnend bei verschiedenen Chutneys und Marinaden wie z.B. Mango-Aprikosen-Chutney mit Zitronenmelisse oder einer würzigen BBQ-Sauce. Die Hauptakteure auf dem Grill sind unter anderem Tofuspiesse in Pfirsich-Limetten-Marinade und Nusskruste, Avocados mit fruchtiger Ananasfüllung oder gegrillte Rote Beete auf Feigen und Blattsalaten. Wem jetzt noch nicht das Wasser im Mund zusammenläuft, der kann vielleicht mit Pfirsichen in Agavensirup mit Vanille-Amaretto-Eis oder einem Schokoladenfondue vom Grill überzeugt werden. Toll sind die grossen Bilder zu jedem Rezept, die machen richtig Lust darauf, die Gerichte nachzukochen. Für den Preis von nicht einmal 9 Franken bekommt der Leser über 50 Rezeptideen – auf jeden Fall ein unschlagbares Preis-Leistungsverhältnis.

br

Katja Lühns & Beate Förster

## Smoothie fit

Hans-Nietsch-Verlag, 188 S.,  
Fr. 21.90, ISBN 978-3-86264-243-4



Der Ernährungsratgeber bietet über 70 vegane Smoothie-Rezepte. Darunter befinden sich Anleitungen zur Herstellung fruchtiger sowie pikanter Geträn-

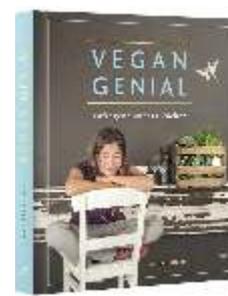
ke. Gleichzeitig informiert das Buch über eine gesunde vegane Ernährung, Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe und Vitalstoffe wie die sogenannten Antioxidantien, die dem Körper helfen, jung zu bleiben. Andere Kapitel sind den (Wild-) Kräutern, speziellen «Superfoods» und essbaren Blüten gewidmet. Ein Plus: Prominente wie die Tierschützerin und ehemalige Schauspielerin Barbara Rütting, der Ganzheitsmediziner Dr. med. Ruediger Dahlke und der Musiker Paul McCartney präsentieren ihre persönlichen Smoothie-Rezepte. Das Buch regt den Appetit auf wohl-schmeckende Elixiere an und macht Lust, eigene Smoothie-Mischungen zu kreieren. Die Autorin Katja Lühns ist Autorin, TV-Moderatorin und Designerin. Seit zwei Jahrzehnten engagiert sie sich für den Tier- und Umweltschutz. Die Co-Autorin Beate Förster ist diplomierte Biologin und engagiert sich seit Langem für die Natur mit ihren Lebewesen, indem sie Menschen über die Vorteile der pflanzlichen Ernährung informiert.

br

Josita Hartanto

## Vegan genial

*Aufregend anders kochen*  
NeunZehn Verlag, 224 S., Fr. 28.50,  
ISBN 978-3942491211



Josita Hartanto ist Köchin im Berliner Vegan-Restaurant «Lucky Leek». Ihr Anspruch ist es, eine neue Küche zu schaffen, also keine veganen Varianten von

Grossmutter Rezepten und auch nicht die x-te Variante von Brokkoliauflauf oder veganer Bolognese.

Erfreulich ist, dass alle Gerichte mit relativ wenigen und gut erhältlichen Zutaten auskommen. Ausserdem gibt es zu jedem Rezept ein grosses Foto und teilweise Schritt-für-Schritt-Anleitungen, sodass auch ungeübte Gelegenheitsköche mit den Gerichten vertraut werden.

Die Auswahl der Rezepte reicht von «Rote Beete im Haselnussmantel mit Feldsalat und Himbeerdressing» über "Ingwer-Dattel-Panna-Cotta" bis hin zu kreativen Hauptgerichten wie «Kohlrabischnitzel mit Wasabi-Kartoffelsalat» oder «Zucchini-Involtini mit Tomatensugo».

Vegan genial hält tatsächlich, was es verspricht: Rezepte die lecker, einfach und genial sind.

br

# Wege zum Idealgewicht



Dr. Laurence Froidevaux, Chiropraktörin

**Bekanntlich führen Diäten oft zu einer Gewichtszunahme anstatt zum gewünschten Gewichtsverlust. Für eine effiziente Veränderung im Bereich des Körpergewichts braucht es vielmehr eine Umstellung des Lebensstils anstelle einer 3-wöchigen oder 3-monatigen Einschränkung beim Essen oder eines ungesunden Exzesses für jene, die Gewicht zulegen wollen.**

Natürlich setzt diese Veränderung eine Anstrengung voraus, jedoch eine intelligente Anstrengung mit dem Ziel, dem Körper auf die Dauer neue, gesunde und wohltuende Gewohnheiten beizubringen. Für eine gesunde und befriedigende vegetarische und vegane Ernährung gilt es, für eine optimale Funktion des menschlichen Körpers die vier essentiellen Lebensmittelgruppen zu beachten: Getreide, Hülsenfrüchte, Gemüse und Früchte.

## Getreide

Bevorzugen Sie Vollkorngetreide in möglichst wenig verändertem Zustand. Je intakter ein Getreide ist, umso mehr Mikronährstoffe enthält es (Vitamine,

Ballaststoffe, Antioxidantien, Mineralien, etc.), die für eine gute Gesundheit unerlässlich sind. Wählen Sie z.B. Vollreis und Quinoa anstelle von Weissbrot.

## Hülsenfrüchte

Sie sind eine sehr gute Eiweiss- und Ballaststoffquelle, kalorienarm und auch sehr sättigend. Es gibt davon so viele verschiedene Sorten, dass man genug davon bekommt.

## Gemüse

Sie sind am reichsten an Mikronährstoffen. Gemüse geben jedem Gericht eine andere Farb- und Aromanote. Man kann sie ohne Einschränkung geniessen, da sie sehr wasserreich und daher fett- und kalorienarm sind.

## Früchte

Sie enthalten viele Mikronährstoffe, wenig Kalorien und Fett. Früchte eignen sich hervorragend als Zwischenmahlzeit oder als Dessert.

## Wie erlange ich mein Idealgewicht?

Für einen guten Start der Ernährungsumstellung ist es hilfreich, nur eine Gewohnheit auf einmal zu ändern, so kann man sich alle paar Wochen ein neues Ziel setzen. Auf diese Weise kommt garantiert nie Langeweile auf im Ernährungsplan.

**Dem Naschen vorbeugen:** Vermeiden Sie, Chips und Biscuits sowie andere Süssigkeiten zuhause auf Vorrat zu haben. Man kann sich hingegen erlauben, von Zeit zu Zeit zu besonderen Gelegenheiten zu naschen, z.B. bei Einladungen oder Geburtstagen der Kinder, etc. Noch besser ist es, veganes Gebäck (cholesterinfrei!) wie Muffins etc. selber zubereiten zu lernen. So kann man bei der Herstellung darauf achten, wenig Zucker und Fett und keine Nahrungsmittelzusätze zu verwenden. Haben Sie immer rohes, zum direkten Verzehr geeignetes Gemüse sowie frisches Obst vorrätig, so umgehen Sie geschickt den Griff zu Chips oder Schokolade.

**Milchprodukte und Eier aus dem Kühlschrank entfernen:** Diese sind Kalorienbomben voller Cholesterin und tierischen Proteinen, die den Körper mit gesundheitsschädlichen Toxinen (Hormonrückstände, Antibiotika, Pestizide, genmanipulierte Substanzen) belasten.

**Alkoholkonsum reduzieren oder vermeiden:** Hier handelt es sich um leere, für den Körper wertlose Kalorien. Generell fördert Alkohol aufgrund seiner entspannenden Wirkung Exzesse im Essverhalten. Entfernen Sie Süssgetränke aus dem Kühlschrank, auch gesüsste Fruchtsäfte (leere Kalorien), trinken Sie hingegen viel Wasser.

**Fett (wie Öl) für die Zubereitung und als Zugabe von Speisen vermeiden:** Reduzieren Sie den Konsum von Nüssen und fettreichen Nahrungsmitteln. Diese sind sehr kalorienreich und fördern daher die Gewichtszunahme.

## Wie kann ich an Gewicht zunehmen?

Im umgekehrten Fall gibt es auch Vegetarier und Veganer, die gerne auf gesunde Weise etwas Körpergewicht zulegen möchten. Dazu ist es wichtig, Folgendes zu beachten:

- Nahrungsmittel konsumieren, die reich an Mikronährstoffen sind.
- Zusätzlich viele kalorienreiche Vollwert-Nahrungsmittel konsumieren.
- Avocados, Nüsse (alle Arten), Nussmuse (Mandelpüree, Cashewpüree, etc.) sowie Trockenobst, Bio-Tofu, Hummus, etc. bevorzugen.
- Bodybuilding erlaubt den Muskeln, Masse aufzubauen, sodass der Körper athletischer wirkt.

## Wie behalte ich mein Idealgewicht?

Um das Idealgewicht zu erhalten und behalten ist es wichtig, eine langfristige Ernährungsstrategie zu haben, die funktioniert. Als Basis dafür braucht es einen Ernährungsplan, der gesunde, reichhaltige und vollwertige Nahrungsmittel beinhaltet. So kann der Körper auf gesunde Weise sein Gleichgewicht finden und langfristig auch behalten.

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

# «All white Dinner»

**Alle Swissveg-Mitglieder haben vor einiger Zeit die Einladung zur alljährlichen Mitgliederversammlung erhalten. Sie findet 2014 am Sonntag, 27. April statt.**

Für nach der Mitgliederversammlung haben wir uns ein ganz besonderes Abendessen ausgedacht: ein «All white Dinner». Das spezielle daran: Alle Gäste kommen weiss gekleidet, und auch das servierte Menü wird ganz in Weiss sein. Das exklusive 3-Gang-Menü wird von Che Vegara, einem veganen Caterer, für

uns zubereitet.

Geplant ist ein gemütlicher und einmal etwas anderer Anlass, zu dem nicht nur Mitglieder, sondern alle herzlich eingeladen sind.

### Preis

Fr. 60.– für ein 3-Gang-Menü, inkl. alkoholfreier Getränke.  
Zahlbar am Abend der Veranstaltung.

### Datum / Zeit

Sonntag, 27. April 2014, um 18 Uhr.

### Ort

Gemeindezentrum Grünau, Zürich.  
Eine detaillierte Wegbeschreibung und Angaben zu Parkmöglichkeiten finden Sie auf unserer Internetseite: [www.swissveg.ch/gv2014](http://www.swissveg.ch/gv2014).

### Anmeldung

Die Platzzahl ist beschränkt. Melden Sie sich bei uns bis spätestens am 13. April 2014 an.

Bestellbar im  
Swissveg-  
Onlineshop:  
[www.swissveg.ch/  
shop](http://www.swissveg.ch/shop)

# Künstler für Swissveg

*Exklusiv für Swissveg haben verschiedene Künstler ihre Talente eingesetzt.*

**Ob für Sie selbst oder als Geschenk:  
Mit den Swissveg-Künstlerprodukten leisten Sie sich etwas ganz Besonderes.**

## «Save the Babe»-Shirts

Anlässlich der «Safe the Babe»-Party liess Swissveg eine Merchandise-Linie produzieren: «Das Schwein auf dem Teller – the missing link.»

### Druck

Hokusfokus und Lili Vanilly drucken die Merchandise-Textilien in Eigenregie im Wohnzimmer.

Das Schwein stammt aus Hokusfokus' Feder: [www.hokusfokus.ch](http://www.hokusfokus.ch)

### Qualität

Der Name EarthPositive® steht für klimafreundliche T-Shirts. Ökologisch und ethisch korrekt produziert, ausschliesslich mittels erneuerbarer Energie aus Wind- und Solarkraft.

### Preis

Die Swissveg- und «Save the Babe»-Shirts kosten 30 Franken, die Tasche 20 Franken.

## Swissveg-Shirts

Möchtest du auch auf deinem Shirt zeigen, dass du Träger von Swissveg bist? Mit diesem neuen Shirt stehst du für eine pflanzenbasierte Lebensweise ein.

### Preis

25 Franken



## Tassen

In liebevoller Handarbeit werden diese Swissveg-Tassen und Schalen in Laufenburg (CH) von Hokusfokus und Lili Vanilly getöpft und gebrannt. Lili Vanilly: [www.lilivanilly.com](http://www.lilivanilly.com)

### Preise

Tasse: 20 Franken

Schalen: 30 Franken



# Swissveg-Mitgliederseite

## Zuhause für uns und unser Frauchen gesucht

Es heisst, es sei schwierig, eine Wohnung zu finden, wenn man mit zwei Hunden lebt und nur ein kleines Budget hat. Aber wir sind zwei herzengute und ganz brave, wohlgezogene Windhundmädels. Wir können ohne zu jammern auch mal alleine bleiben, machen nichts kaputt und bellen windhundtypisch quasi nicht. Wir träumen von einer gemütlichen, ruhigen, hellen Wohnung im Erdgeschoss mit mind. 2,5 Zimmern und mit einer Badewanne für Frauchen. Ein Garten, in dem wir spielen und den Frauchen pflegen kann, wäre toll. Auch eine Garage in der Nähe wäre wunderbar. Eine zentrale Lage irgendwo auf dem Land wäre ideal (gern im Umkreis von 40 Autominuten um Zürich oder Wädenswil oder auch Kanton ZH und angrenzende Kantone), aber Frauchen ist mobil und würde auch einen längeren Weg fahren. Sie ist auch sehr fleissig und wäre bereit, mit anzupacken, damit

der Mietzins günstig bleibt. Sie ist eine feine, achtsame Freundin, unser Frauchen, ruhig, sauber, spirituell, herzlich, raucht nicht und isst keine Tiere. Wir freuen uns auf unser neues Daheim, in dem wir willkommen sind, und danken für eure Mithilfe beim Finden. Hundenasengrüsse, Luna und Leo  
Kontakt: 078 953 60 46 oder stefanie@besonders-schoenes.ch

## Wie gefällt Ihnen das neue Heft? Unser neue Namen?

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

## Leserbrief

Ein grosses Kompliment: [www.swissveg.ch](http://www.swissveg.ch) ist eine brillante Website! So viele wertvolle Informationen, klar angeordnet und leicht auffindbar! Da sich Veg-Info in erster Linie an Vegetarier wendet, braucht es insofern kaum noch Überzeugungsarbeit. Hingegen wäre ich dankbar für Tipps, die es nicht selber kochenden Leuten erleichtern, den zweiten und konsequenten Schritt zum Veganer zu vollziehen: den Verzicht auf den Konsum von Milchprodukten. Bekanntlich ist auch die Milchproduktion mit Tierquälerei verbunden. So können Kühe mit übergrossen Eutern nicht mehr normal laufen, die meisten sind immer noch wochenlang angebunden, und draussen tragen sie schwere Glocken, deren Halsbänder auf die Nerven und Blutgefässe drücken und ins Fleisch schneiden. Zudem ist Milch definitiv Babynahrung.

*Hans Mäder*

### Impressum:

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

Veg-Info ist als offizielles Mitteilungsorgan der Swissveg kostenlos für Mitglieder (Jahresbeitrag Fr. 85.-), Gönnerbeitrag: Fr. 45.-, Abo: Fr. 33.-, zu überweisen auf das PC-Konto Nr. 90-21299-7

Erscheinungsweise:  
Vierteljährlich auf Deutsch und Französisch

Herausgeber und Layout:  
Swissveg, Niederfeldstr. 92, CH-8408 Winterthur  
Tel.: 071 477 33 77, Fax: 071 477 33 78  
Internet: [www.swissveg.ch/veginfo](http://www.swissveg.ch/veginfo)  
E-Mail: [info@swissveg.ch](mailto:info@swissveg.ch)  
Anmeldung für den Newsletter unter:  
[www.swissveg.ch/newsletter](http://www.swissveg.ch/newsletter)

Redaktion: Bernadette Raschle, Renato Pichler  
Lektorat: Danièle Fayet  
Romandie: Olivia Villard

Druck: Jordi AG, CH-3123 Belp

### Bildernachweis:

S. 4: Pixelio; Schweine: [www.Rudis-Fotoseite.de](http://www.Rudis-Fotoseite.de);  
Pixelio; Landwirtschaft: Andreas Hermsdorf; S. 6:  
Schwein: Nell Andris; S. 10: Pixelio; Sojabohnen:  
Benjamin Klack; S. 18: Pixelio; Heuballen: A.  
Hermsdorf; S. 25: Eva; Ramona Tollardo; S. 39:  
Pixelio; Wein: Bernd Kasper

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



# Daten zum Vormerken

## Cosmic Cine Kinopremiere «Live and let live»

Dokumentarfilm über unser Verhältnis zu Tieren. Anschliessende Diskussion mit Swissveg-Präsident Renato Pichler.

**Wann?** 6.4.2014, ab 17 Uhr

**Wo?** Kalandersplatz 8, 8045 Zürich

**Weitere Informationen:**

www.swissveg.ch/node/878

## Kochkurse «Einfach vegan»

Swissveg-Kochkurse mit Maik.

**Wann?** 26.4.2014: Kochen für Gäste

31.5.2014: Wildkräuterküche

**Wo?** Schulküche Binz

**Weitere Informationen:**

www.swissveg.ch/kochkurse

## Seminare für (noch) Nicht-Vegetarier

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

**Wann?** 21.4., 1.5., 29.5.2014

**Weitere Informationen:**

www.swissveg.ch/seminar

## Vegane Erlebnisreise

Kreuzfahrt im kroatischen Meer mit veganer Vollverpflegung.

**Wann?** 26.7.–2.8.2014

**Weitere Informationen und Buchung:**

www.amazing-adventures.ch/

Vegireisen

## Vegi-Imbiss

**Wann?** Samstag, 12. April 2014

**Wo?** Gare de Lyon, 9500 Wil

**Weitere Informationen:**

www.vegi-imbiss.ch

## Aktionsgruppen

Die Aktionsgruppen treffen sich nicht nur zum Essen, sondern planen auch zukünftige Aktionen.

### Biel

**Wann?** Mi., 30.4., 28.5., 25.6.2014

**Anmeldung an:** biel@swissveg.ch

### Bern

Standaktion zum Thema Grillfleisch

**Wann?** Sa., 14.6.2014

**Wo?** Bärenplatz, 3011 Bern

*Vorbereitungstreffen:*

Do., 12.6.2014 um 20.30 Uhr im Yoga-  
raum am Theaterplatz 6, 3011 Bern

**Anmeldungen an:** bern@swissveg.ch

### Aargau

Startevent Aktionsgruppe Oberaargau

**Wann?** Fr., 21.3.2014, 19 Uhr

**Wo?** Chrämerhuus, Langenthal

**Anmeldungen an:** aargau@swissveg.ch

### Winterthur

**Wann?** Do., 24.4., 29.5., 26.6.2014

19 bis 22 Uhr

**Anmeldung an:**

winterthur@swissveg.ch

### Osteraktionen

Die Swissveg Aktionsgruppen informieren über das Thema Eier – passend zu Ostern. Freiwillige Helfer und Besucher sind herzlich willkommen.

www.swissveg.ch/regionen

**Wann?** 12.4. und 19.4. 2014, ab 11 Uhr  
bis 17 Uhr.

**Wo?** Zürcher Niederdorf und Langenthal  
(nur am 12.4.)

## Swissveg-V-Treffs

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

### Basel

**Wann?** Fr., 4.4., 2.5., 6.6.2014

ab 19 Uhr

**Wo?** Cafébar Salon oder Tibits

**Anmeldungen an:** basel@swissveg.ch

### Linth-Gebiet

**Wann?** Fr., 18.4.2014 ab 19 Uhr

**Wo?** sanus viventium, Rapperswil

**Anmeldungen an:** linth@swissveg.ch

### Luzern

**Wann?** Mi., 16.4.2014 ab 18 Uhr

**Wo?** Bruchstrasse 8, 6003 Luzern

**Anmeldung an:** luzern@swissveg.ch

### Rheintal

Die nächsten Daten und Orte werden jeweils von Treffen zu Treffen neu entschieden und werden dann im Online-Terminkalender veröffentlicht.

### Zürich

**Wann?** Fr., 18.4., 16.5., 20.6.2014,  
ab 19 Uhr

**Anmeldungen an:**

zuerich@swissveg.ch oder:

Tel. 044 935 31 21 und Handy:

076 507 01 67 (Rosmarie)



# Meat is for Pussies!

Swissveg-Mitglied Theo Favetto, Inhaber Veeconomy

**Ausschlaggebend für seine Entscheidung, kein Fleisch mehr zu essen, war eine Biografie von Steve Jobs, die Theo vor ungefähr 15 Jahren gelesen hatte. «Ich dachte mir, wenn sich jemand wie er Gedanken über vegane und vegetarische Ernährung macht, dann lohnt es sich, zumindest selber mal genauer darüber nachzudenken».**

So informierte sich Theo ausführlich über die Konsequenzen, die der Konsum von tierischen Produkten mit sich bringt, bis er zum Schluss kam «Es gibt keinen Grund, Fleisch zu essen».

Mittlerweile lebt Theo zusammen mit seiner Freundin nicht nur vegan, er engagiert sich auch aktiv für mehr Offenheit gegenüber dieser Lebensweise. Sein Freundeskreis, welcher mehrheitlich aus Leuten besteht, die sich konventionell ernähren, geht respektvoll mit seiner Entscheidung um, auch wenn es unvermeidlich ist, dass gemeinsames Essen zu Diskussionen führt. «Manchmal möchte man am liebsten mit allen Mitteln die Leute aufrütteln und sie dazu bringen, ihre verkrusteten Denkmuster zu hinterfragen, doch das funktioniert nur in den

wenigsten Fällen.» Deshalb versucht Theo auf einem anderen Weg, den Menschen die vegane Lebensweise schmackhaft zu machen. Mit «Veeconomy» vertreibt er über den Online-Shop und Veganläden/Reformhäuser nicht nur pflanzliche Alternativen zu Fleisch, Fisch, Käse und Ei, auch exklusiven AIYA-Matchatee, nachhaltige Street- und Sportswear und Gelati sind über den Shop erhältlich. Sogar eine Kochreise ins Piemont findet sich im Angebot – weitere Projekte sind in Planung.

Trotz der Hektik, die sein Alltag mit sich bringt: Ruhepausen sind für den umtriebigen Geschäftsmann keine Option. Auf die Frage nach seinen Hobbys meint Theo mit einem Augenzwinkern: «Hobbys sind nichts für mich. Ich trenne mein Leben nicht in Arbeit und Freizeit. Das was ich mache, mache ich aus Leidenschaft und weil es mir Spass macht.»

Es ist deshalb also nicht ganz richtig zu schreiben, dass sich Theo in seiner «Freizeit» auch noch bei Sea Shepherd Schweiz und bei Swissveg engagiert. Es ist ihm einfach eine Herzensangelegenheit. Und wir freuen uns natürlich, dass Theo für unseren Verein die Medienar-

beit übernimmt und sich auf diese Weise, sozusagen an der Front, für die Aufklärung der Öffentlichkeit einsetzt.

Wer jetzt aber denkt, bei Theo Favetto handle es sich um einen biederen Geschäftsmann mit Krawatte, der irrt sich. Tatsächlich war er früher lange Zeit in der Punk- und Metalszene aktiv. John Joseph, Sänger der Punkband Cro-Mags und überzeugter Veganer, war und ist deshalb eine Person die Theo nach wie vor fasziniert. «Meat is for Pussies» (Fleisch ist etwas für Weicheier) lautet der Titel des Buches, das Joseph 2010 veröffentlichte, und «eigentlich», findet Theo, «ist das ein geniales Lebensmotto.»

Die langen Haare sind mittlerweile verschwunden, geblieben ist jedoch Theos Leidenschaft, etwas in der Welt verändern zu wollen. «Wir haben hier das Privileg, in einer Gesellschaft leben zu können, die sich nicht von tierischen Produkten ernähren muss. Wir sollten uns diesen Luxus deshalb leisten, denn es gibt für die Menschen keinen wichtigeren Fortschritt als den zu einer veganen Ernährung.»

*Bernadette Raschle*

# Einkaufstipps

## Neue Swissveg-Card-Partner



### HELVEG Café und Boutique

Das vegane Café HELVEG in Genf ist ab sofort neuer Partner der Swissveg-Card. Es ist das erste vollständig vegane Gastro-Unternehmen in der Romandie, das Teil des Swissveg-Card-Projektes ist.

Bei einem Essen im HELVEG Café tanken unsere Mitglieder viel gesunde Energie: Als Besitzer der Swissveg-Card erhalten sie einen Vitamin-Shot in Form eines frisch gepressten Obst-Gemüse-Saftes beim Konsum einer Mahlzeit.

Für mehr Infos zu HELVEG Café und Boutique besuchen Sie die Internetseite des ersten veganen Cafés in Genf: [www.helveg.ch](http://www.helveg.ch)

### Vlowers

Jeden Samstag findet im Gemeinschaftszentrum Wipkingen das vegane Frühstückscafé von Vlowers statt.

Swissveg-Mitglieder erhalten ab sofort 10% Rabatt auf das Buffet à discrétion (exkl. Getränke).

Ein Besuch lohnt sich jetzt umso mehr.

Die genauen Öffnungszeiten und mehr Informationen über das Projekt gibt es auf der Internetseite [www.vlowers.ch](http://www.vlowers.ch)

## Neues Werbematerial

### Schlüsselanhänger

Unsere neuen Swissveg-Schlüsselanhänger sind aus synthetischem Filz und Kunstledereinband hergestellt. Auch wenn sie täuschend echt aussehen: Sie sind garantiert 100% vegan.



### Eierflyer

Den ersten Flyer unter dem Namen Swissveg haben wir inhaltlich und optisch angepasst. Er wirkt jetzt frischer und freundlicher und überzeugt durch klare, ausdrucksstarke Argumente. Sie können den Flyer – passend zu Ostern – kostenlos bei uns bestellen und verteilen oder auflegen.





Alle V-Label-Produkte  
finden Sie auf:  
[www.v-label.info](http://www.v-label.info).

# Europäisches Vegetarismus-Label

## Biowinzer

Weine sind nicht immer vegetarisch. Dies gilt auch für biologisch hergestellte Sorten.

An einer Tagung der Biosuisse wurde deshalb das Thema diskutiert. Mit einer Präsentation und anschliessender Diskussionsrunde konnten wir die anwesenden Biowinzer für das Thema veganer Wein sensibilisieren.

Rund die Hälfte aller Schweizer Biowinzer war an der Tagung anwesend. Die angeregte Diskussion zeigte, dass grosses Interesse an dieser Problematik besteht.

Einige zeigten Interesse, künftig ihre Weine zertifizieren zu lassen und so den Konsumenten den Einkauf wirklich pflanzlicher Weine zu erleichtern.

Noch immer ist in der Weinproduktion der Einsatz von Gelatine zur Klärung weit verbreitet. Doch viele Winzer, die bereits jetzt ihren Wein rein pflanzlich produzieren, wissen nicht, dass eine Nachfrage danach besteht, die nur durch eine klare Kennzeichnung auf der Flasche befriedigt werden kann. Swissveg wird auch weiterhin die (Bio-)Winzer bei der Umstellung und Deklaration unterstützen, damit es für die Konsumenten künftig einfacher wird, vegane Weine (und Fruchtsäfte) bereits im Laden auf der Flasche zu erkennen.



## Neue Karmaprodukte

Die vegetarische Karma-Linie im Coop wird laufend erweitert. Nebst verschiedenen ovo-lacto-vegetarischen Fertiggerichten sind auch immer mehr vegane Produkte erhältlich. So zum Beispiel die Pasta Mediterranea, das Kartoffelgulasch oder der Rüebl-Mangosalat.



## Vegikreuzfahrten - Veganer Genuss und Erlebnisurlaub in mediterraner Atmosphäre

Urlaub im Mittelmeerraum - da kann es für Veganer schnell kompliziert werden, wenn es um die tägliche Verpflegung geht. Auf den Vegikreuzfahrten von Amazing Adventures durch die zauberhafte Inselwelt Kroatiens werden Sie von Ernährungsberaterin Nicole Korber mit abwechslungsreicher, phantasievoller veganer Kost bekocht. So steht dem perfekten Urlaub mit der ganzen Familie nichts mehr im Wege.

Denn die Vegikreuzfahrten sind ein besonders familienfreundliches Hüpfen von Insel zu Insel, bei dem kein Familienmitglied Kompromisse eingehen muss. Eine komfortable Motoryacht ist Ihr schwimmendes Hotel.

Erfahren Sie mehr unter: [www.amazing-adventures.ch/vegireisen](http://www.amazing-adventures.ch/vegireisen)

Es gibt viel Raum für Spiel, Spaß und Spontaneität. Radeln, Wandern, Kanufahren, Rundgänge durch historische Hafencstädtchen, Baden oder Faulenzen an Bord. So lernen Sie die Kvarner Bucht oder die Inseln Süddalmatiens auf ausgesprochen vielseitige Art und Weise kennen.

Die Reisen finden in Kooperation mit der Swissveg ([www.swissveg.ch](http://www.swissveg.ch)) statt und werden von einem Vertreter der Vereinigung mit fundiertem Fachwissen begleitet.

### Vegikreuzfahrt Süddalmatien:

26.07. - 02.08.14

Reisepreis: ab CHF 1.118,- pro Person

### Vegikreuzfahrt Kvarner Bucht:

03.08. - 10.08.14

Reisepreis: ab CHF 1.308,- pro Person



Homepage



Youtube

### Broschürenbestellung / Information / Buchung:

Amazing Adventures GmbH  
Gabris 33, CH - 9616 Hosenruck  
Tel. + 41 (0)71 847 12 24  
Email: [info@amazing-adventures.ch](mailto:info@amazing-adventures.ch)  
Web: [www.amazing-adventures.ch](http://www.amazing-adventures.ch)

Amazing  
Adventures  
Amazing Cruises Private Yachtcharter Kay Adventures

