Frühlingsausgabe 2018

proveg MAGAZIN

ISSN 2566-5278 69. Jahrgang

ProVeg-Card-Partner Niko Rittenau
Die Top 5 der veganen Lebensmittel

Wirtschaftswissenschaftler fordert:
Keine Steuerprivilegien für Fleisch

VegMed-Kongress 2018
Vortragende stellen sich vor

Mensch-Tier-Verhältnis überdenken
Prof. Dr. Bernd Ladwig im Interview

Worldwide Vegan Bake Sale 2018
Weltweite Backaktionen im April

ProVeg (ehemals VEBU)

Anzeige

gleichklang.de
natürlich Liebe und Freundschaft

Wussten Sie,

dass Gleichklang auch für

Menschen mit Partner

und für Verheiratete

geeignet ist?

Wir sind nicht nur

Partnersuche für Singles **sondern auch**

Freundschaftssuche für jeden!

Mit der vegan-vegetarischen Suchoption gelingt Ihre Partnersuche und Freundschaftssuche!

Egal, ob Sie Single sind ob sie bereits verpartnert sind und Freunde suchen. Gleichklang ist Ihre Kennenlern-Plattform.

Tausende Gleichklang-Paare zeigen, dass die Partnersuche bei Gleichklang in den besten Händen ist. Ebenso haben sich aber auch unzählige Menschen bei Gleichklang als Freunde gefunden.

Auch für Sie wird es Zeit für Gleichklang

Sagen Sie es weiter und seien Sie jetzt selbst dabei!

Jetzt starten: » www.gleichklang.de

IN DIESER AUSGABE

Gesellschaft & Welt

4 Tierrechtsparlamentarier in Brüssel
Stefan Bernhard Eck im Interview
6 Wirtschaftswissenschaftler fordert:
Keine Steuerprivilegien für Fleisch
8 Sebastian Joy über …
9 Der ProVeg-Vorstand berichtet
10 Arbeiten bei ProVeg
11 Das ProVeg-Team stellt sich vor
12 Ihre Meinungen

Tiere & Umwelt

14 Mensch-Tier-Verhältnis überdenken
Philosoph Prof. Dr. Bernd Ladwig

24 Animal Utopia
Poster von Hartmut Kiewert

Projekte & Aktionen

17 ProVeg auf der Weltklimakonferenz
18 Aktion Pflanzen-Power
19 Betriebsgastronomie-Ranking
20 Neu: ProVeg-Campaigning
21 KEEKS jetzt bundesweit
22 Worldwide Vegan Bake Sale 2018
27 ProVeg regional: Dresden
46 ProVeg in den Medien

Veranstaltungen & Termine

28 VegMed-Kongress 2018
Vortragende stellen sich vor
31 ProVeg auf der Biofach 2018
31 Alle Termine auf einen Blick

Reisen & Kultur

32 Neues von ProVeg International
ProVeg Niederlande
34 Veggie-freundliche Airlines

Ernährung & Gesundheit

36 ProVeg-Card-Partner Rittenau
Die Top 5 der veganen Lebensmittel

Kochen & Genuss

38 Backideen zum Vegan Bake Sale
Rezepte von Helene Holunder

Ratgeber & Tipps

42 Susannes Buchtipp
43 ProVeg-Card-Partner
44 Neue V-Label-Produkte

46 Impressum

Weitere Themen und Kommentare
finden Sie unter www.vebu.de
und www.facebook.com/ProVegDE

Liebe Leserinnen und Leser,

immer wieder wurde ProVeg von engagierten Leserinnen und Lesern mit der Bitte angeschrieben, das generische Maskulinum zu überwinden. 2017 haben wir uns dann auf den Weg zu einer gendergerechten Sprache begeben und ab dieser Ausgabe machen wir die Frauen „sichtbar“. ProVeg schreibt ab jetzt entweder genderneutral (wie Teilnehmende) oder verwendet die Beidbenennung (wie Leserinnen und Leser). Sprache beeinflusst unser Denken und Handeln – und so, wie wir das Tier hinter dem Mett-Brötchen sichtbar machen, wollen wir auch die Barrieren im Zwischenmenschlichen durchbrechen und uns für mehr Gerechtigkeit einsetzen.

Es gibt noch eine Änderung: Für das ProVeg-Magazin war im Mitgliedsbeitrag bis einschließlich 2017 pro Ausgabe ein Anteil von 3,50 Euro enthalten. Seit Jahresbeginn ist das Magazin in Ihrer ProVeg-Mitgliedschaft kostenfrei enthalten. Künftig können Sie also bei der Steuererklärung ab 2018 Ihren gesamten Mitgliedsbeitrag geltend machen – ohne Abzug. ProVeg selbst bringt das ebenfalls steuerliche Vorteile, weshalb wir noch mehr für die Tiere, die Umwelt und die pflanzliche Lebensweise tun können.

Und nun wünsche ich Ihnen viel Freude beim Lesen der Frühlingsausgabe.

Silke Bott

Ihre Silke Bott,
Chefredakteurin

DER TIERRECHTSPARLAMENTARIER IN BRÜSSEL

Stefan Bernhard Eck im Interview

Seit 1997 engagiert sich Stefan B. Eck für Tierrechte und bessere Tierschutzstandards sowie Umweltschutz, Lebensmittelsicherheit und eine zukunftsfähige Agrarpolitik. 2014 zog er ins Europäische Parlament ein. Im Interview gibt der vegan lebende Abgeordnete einen Einblick in seine politische Arbeit.

Warum setzen Sie sich für Tierrechte ein?
Tiere empfinden Schmerz und Wohlsein, höher entwickelte Tiere Angst, Trauer und Freude – ähnlich wie Menschen. Manche besitzen sogar ein moral-analoges Verhalten und einen hohen Grad an Intelligenz. Sie haben also gleiche oder ähnliche Gefühle und Interessen wie wir, werden jedoch in unserer herkömmlichen anthropozentrischen Ethik überhaupt nicht berücksichtigt. Es sind Vorurteile und Traditionen, die verhindern, den Tieren Rechte zuzuerkennen, die wir für uns selbst einfordern. Das ist unlogisch und zutiefst ungerecht. Leider reichen die derzeitigen Tierschutzgesetze bei Weitem nicht aus, denn es sind eigentlich nur Gesetze, die die Nutzung beziehungsweise die Ausbeutung von Tieren durch den Menschen regulieren und legitimieren. Die Anerkennung von Tierrechten und ihre gesetzliche Verankerung sind notwendig, um Menschen klare Grenzen im Umgang mit Tieren zu setzen.

Sie sind Vizepräsident der „Intergroup on the Welfare and Conservation of Animals“ im EU-Parlament. Was genau macht diese Arbeitsgruppe?
Das ist eine überfraktionelle Arbeitsgruppe im EU-Parlament, die sich für Verbesserungen im Tier- und Artenschutz einsetzt. Sie ist ein Diskussionsforum für die EU-Abgeordneten zu aktuellen Tierschutzfragen, bietet bei den monatlichen Treffen detaillierte Hintergrundinformationen und versucht, zur Durchsetzung eines konsequenten Tierschutzes in der Europäischen Union und darüber hinaus, Einfluss auf die verschiedenen EU-Institutionen zu nehmen. Mittlerweile hat sich diese Arbeitsgruppe – auch durch mein Engagement – zur zweitgrößten „Intergroup“ mit rund 110 Abgeordneten entwickelt. Aber es gibt noch viel zu tun: Wir müssen schlagkräftiger und noch größer werden. Ich arbeite daran …

Für Ihr Engagement für Verbesserungen des Tierschutzes wurden Sie mit dem „EU4Animals Award 2017“ ausgezeichnet. Was hat es damit auf sich?

Ich erhielt den Preis, weil ich seit Mitte 2014 an so ziemlich allen tierschutzbezogenen Initiativen und Veranstaltungen im EU-Parlament teilgenommen habe oder involviert war. Einige Kolleginnen und Kollegen nennen mich nicht umsonst „Mr. Animal Welfare“. Mit diesem Preis wurde ich aber vor allem für meinen Initiativbericht über Mindeststandards für den Schutz von sogenannten Nutzkaninchen geehrt, den das Plenum im März 2017 mit großer Mehrheit angenommen hat. Der vielbeachtete Eck-Report – so wurde er von der „Gegenseite“ genannt – gilt als der wichtigste tierschutzrelevante Initiativbericht im Jahr 2017, wenn nicht sogar in der gesamten Legislaturperiode.

Was hat sich seit Ihrem Initiativbericht „Mindeststandards zum Schutz von Kaninchen in der Landwirtschaft“ für die Kaninchen verändert?

Leider noch nicht viel, aber es war absehbar, dass mein Initiativbericht nicht innerhalb kurzer Zeit zu einer neuen EU-Verordnung führen würde. Über das Thema wurde zum ersten Mal im EU-Parlament diskutiert und abgestimmt, in vielen europäischen Ländern wurde darüber in der Presse berichtet. Mein persönlicher Kampf für die „Nutzkaninchen“ ging nach der Abstimmung unvermindert weiter. Ab Herbst 2016 verteilten EU-weit Ehrenamtliche und hilfsbereite Tierschutz- und Tierrechtsorganisationen Hunderttausende Flyer in verschiedenen Sprachen. Meine Kampagne, die zum Boykott von Kaninchenprodukten aufruft, hat zum Ziel, eine rückläufige Nachfrage zu erreichen. Ende November 2017 erhielt ich die aktuelle Datenerhebung der EU über die „Produktionsmenge“ der Kaninchen-Mastbetriebe: Sie ging im Erhebungszeitraum 2016/2017 um über 7 % zurück. Das war das größte Minus, das dieser Agrarsektor jemals innerhalb eines Jahres zu verzeichnen hatte. Wir sind also auf Erfolgskurs und die Kampagne geht unvermindert weiter!

Außerdem befassen Sie sich mit dem Thema Lebensmittelsicherheit und insbesondere mit dem Problem der Antibiotika-Resistenzen bei sogenannten Nutztieren. Was fordern Sie hier?

Die Qualität unserer Lebensmittel muss besser werden. Was heute auf dem Tisch landet, ist oft ungesund und mit einem gefährlichen Chemie-Cocktail belastet. Die Antibiotika-Resistenz schwebt wie ein Damoklesschwert über den „Nutztieren“ und der Menschheit. Schon bald wird die Wirkungslosigkeit von Antibiotika Millionen menschliche Opfer pro Jahr fordern: Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) spricht von weltweit etwa 10 Millionen Todesfällen jährlich ab dem Jahr 2050. Ich bin deshalb für eine drastische Verminderung des Einsatzes von Antibiotika in der Tierhaltung, was das Ende der Massentierhaltung beschleunigen würde, denn Intensivtierhaltung ohne Antibiotika ist nahezu unmöglich.

> „Je größer die Zahl der Menschen ist, die sich fleischfrei ernähren, umso größer ist die Chance, dass Politikerinnen und Politiker zu einem Paradigmenwechsel bereit sind.“

Was ist die Aufgabe der Politik bei gesellschaftlichen Veränderungen wie einem Einstellungs- oder Ernährungswandel?

Die Politik verfügt über verschiedene Instrumente, um gesellschaftliche Veränderungen zu fördern, zu behindern oder zu verhindern. Bei einer rasant wachsenden Weltbevölkerung und der Endlichkeit der natürlichen Ressourcen sind eine konsumreduzierte Lebensweise und eine rein pflanzliche Ernährung unabdingbar. Diese Visionen sollte die Politik formulieren und schnellstmöglich umsetzen. Eine Politik, die das Wohl künftiger Generationen außer Acht lässt und nur die Gegenwart im Fokus hat, ist verantwortungslos und zutiefst egoistisch.

Wie sieht für Sie eine nachhaltige und gerechte Agrarpolitik aus?

Das Fernziel ist natürlich eine biovegane Landwirtschaft, aber dafür fehlen derzeit leider noch die Einsicht und der politische Wille. Was wir kurzfristig erreichen können, ist die Einbeziehung der landwirtschaftlichen CO_2-äquivalenten Emissionen bei künftigen Klimadebatten. Dies könnte im besten Fall zu einer signifikanten Reduzierung der „Nutztierbestände“ führen. Daneben ist eine verschärfte Regulierung der Verwendung von Antibiotika in der Nutztierhaltung politisch machbar. Außerdem kann an der Umstrukturierung der Agrarsubventionen gearbeitet werden, damit Gelder ausschließlich an Betriebe fließen, die sich strikt an die bestehenden Tierschutz-, Umwelt- und Sozialstandards halten. Mittelfristig sind der Ausstieg aus der „Massentierhaltung“ und deutlich bessere Tierschutzstandards auf europäischer Ebene durchaus erreichbare Ziele.

Welche Rolle spielt eine pflanzliche Lebensweise für die Erreichung von Tierrechten in der Politik?

Die wichtigste Rolle! Eine vegane Lebensweise ist doch unumgänglich, wenn man Tieren Rechte zugestehen will. Je größer die Zahl der Menschen ist, die sich fleischfrei ernähren, umso größer ist die Chance, dass Politikerinnen und Politiker zu einem Paradigmenwechsel bereit sind. Daher muss die Förderung der pflanzlichen Ernährungsweise ein politisches Ziel werden.

Was sind die größten Herausforderungen, auf die Sie bei Ihrer Arbeit im EU-Parlament stoßen?

Die größte Herausforderung für mich ist es, die konservativen und neoliberalen Abgeordneten, denen es einzig um Wachstum und um die Interessen der Firmen und Konzerne geht, die Nahrungsmittel herstellen, für meine Ziele und Ideale zu gewinnen. Es ist leider ein stetiger Kampf gegen Windmühlen. Man darf aber niemals aufgeben – bekanntlich höhlt steter Tropfen auch den härtesten Stein.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Ich wünsche mir eine Politik, die respektiert, dass Tiere nicht Nutzungsobjekte des Menschen sind, und die die Gesellschaft zu einem fürsorglichen Umgang mit der Natur anleitet, damit auch nachfolgende Generationen eine Chance auf ein lebenswertes Leben haben. Und dabei freue ich mich über die Unterstützung durch ProVeg, einem wichtigen Fürsprecher für die pflanzliche Lebensweise auch auf der politischen Bühne in Brüssel.

Eileen Valy und Jens Tuider

STEUERPRIVILEGIEN FÜR FLEISCH STREICHEN!

Gastbeitrag von Prof. Dr. Hans-Heinrich Bass

ProVeg-Politik beschäftigt sich mit verschiedenen steuer- und finanzpolitischen Instrumenten, die zu einer Minderung des Konsums tierischer Produkte beitragen können. Im folgenden Gastbeitrag nimmt Hans-Heinrich Bass die Ermäßigung der Umsatzsteuer auf Fleisch aus wirtschaftswissenschaftlicher Sicht unter die Lupe.

Ob T-Shirt oder Schnitzel, Buch oder Zigaretten – bei allen Einkäufen bezahlen wir Verbrauchssteuern. Die Steuersätze sind allerdings unterschiedlich hoch. Der Regelsatz der Mehrwertsteuer beträgt 19 % des Nettopreises, beim Schweineschnitzel oder beim Buch sind es 7 %. Bei Zigaretten kommt zur regulären Mehrwertsteuer noch die Tabaksteuer hinzu. Warum diese Unterschiede?

Wer eine Zigarette raucht, ist sich der Schädlichkeit entweder nicht bewusst oder nimmt die Folgen in Kauf. Deshalb wird ohne staatlichen Eingriff „zu viel" konsumiert – gemessen an einem informierten und rationalen Konsumverhalten. Außerdem gibt es Nachteile für Nicht-Konsumierende. So trägt die Solidargemeinschaft die Krankheitskosten der Menschen, die rauchen. Man spricht von negativen externen Effekten. Um diese auszugleichen und eine Verhaltensänderung zu erreichen, verteuert der Staat das Rauchen. Der Steueranteil pro Schachtel Zigaretten kann bis zu 90 % des Verkaufspreises betragen.

Andererseits wird der Kauf eines Buches subventioniert, indem der Staat auf einen Teil der regulären Mehrwertsteuer verzichtet. Die Begründung ist, dass Bücher sonst „zu wenig" gelesen würden. Die private Nachfrage bleibt hinter dem gesellschaftlich gewünschten Maß zurück. In der Wissenschaft spricht man von einem meritorischen Gut. Lesen führt zudem über ein höheres Bildungsniveau auch zu höherer Arbeitsproduktivität, was letztlich allen nutzt. Dieser positive externe Effekt wird ebenfalls durch die Steuerermäßigung berücksichtigt.

Ein Schnitzel ist kein Buch

So plausibel die steuerliche Behandlung von Büchern und Zigaretten ist – so wenig plausibel ist sie beim Fleisch. Von ihren Konsumwirkungen her sind Tabak und Fleisch ähnlich – steuerlich aber wird das Schnitzel dem Buch gleichgestellt und subventioniert, indem das Finanzamt auf einen Teil der regulären Mehrwertsteuer verzichtet. Fleisch ist aber kein meritorisches Gut. Im Gegenteil: Eine informierte und rationale Verbraucherschaft würde ihren Fleischkonsum drastisch reduzieren. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) rät allein aus gesundheitlichen Gründen zu einem Jahresverbrauch von höchstens 15 bis 30 kg; der deutsche Pro-Kopf-Verbrauch ist allerdings doppelt so hoch.

Der Fleischverzehr hat auch erhebliche negative Effekte für Nicht-Konsumierende. Fehlernährung führt zu Krankheitskosten,

die von der Solidargemeinschaft getragen werden. Nicht in den Produktionspreis von Fleisch eingerechnet werden auch Kosten der Umweltnutzung – Ammoniak-Eintrag in die Atmosphäre, Nitrat-Eintrag ins Grundwasser und Biodiversitätsverlust durch großflächige Futtermittelproduktion.

Schließlich ist tierbasierte Ernährung nach Berechnungen der Vereinten Nationen verantwortlich für 15 % der globalen Emissionen von Treibhausgasen – das entspricht den Emissionen aller Schiffe, Autos und Flugzeuge weltweit. Auch führt der in reichen Ländern wie Deutschland hohe und in Schwellenländern wie China zunehmende Tierverzehr zu einer Verknappung von Nahrung für Menschen in den ärmeren Ländern: Mais und Soja werden als Tierfutter exportiert anstatt von Menschen konsumiert.

Eine verantwortliche Politik muss die Auswirkungen des Fleischverzehrs auf die Gesundheit der Einzelnen, die Finanzierung des Gesundheitssystems, die Umwelt und die globalen Ernährungsungleichgewichte berücksichtigen und die steuerliche Privilegierung des Fleischkonsums beenden.

Ein einfacher Streichvorgang mit starken Wirkungen

Der Verzicht auf die reguläre Mehrwertsteuer beim Fleisch ist eine ungerechtfertigte Subvention. Die Korrektur dieses Fehlers kann durch einen einfachen Streichvorgang geschehen. Die Aufhebung des Steuerprivilegs führt in einer ersten Runde zu einem elfprozentigen Anstieg des Verbrauchspreises. Wie stark die davon ausgehende Lenkungswirkung sein wird, lässt sich anhand von Haushaltsdaten vorhersagen. Mit Daten der GfK-Marktforschung aus Einkäufen von 20.000 Haushalten (2004 bis 2008) lässt sich schätzen, dass der Fleischkonsum um etwa 5 % sinken würde. Das wären 3 kg pro Kopf – oder in „Schweineäquivalenten“ über 3 Millionen Tiere pro Jahr, denen die Existenz als „Fleischlieferanten“ erspart bliebe.

Entgegnungen auf 4 Einwände

Gegen die Streichung des Steuerprivilegs für Fleisch gibt es Einwände. Erstens wird die regressive Wirkung kritisiert. Während

> **„Eine verantwortliche Politik muss die Auswirkungen des Fleischverzehrs auf die Gesundheit der Einzelnen, die Finanzierung des Gesundheitssystems, die Umwelt und die globalen Ernährungsungleichgewichte berücksichtigen und die steuerliche Privilegierung des Fleischkonsums beenden.“**

nämlich die Reicheren ihren Fleischkonsum unverändert fortführen könnten, würden die Ärmeren zum Verzicht gedrängt. So gibt es Schätzungen, dass der Fleischkonsum in Haushalten mit hohem Einkommen um 4 % sinken würde, aber in Haushalten mit geringem Einkommen um 9 %. Da die Ernährungsqualität in ärmeren Haushalten allerdings oft schlecht ist, würde durch solche Verschiebungen sogar eine gesündere Ernährung befördert! Eine sozial unterschiedliche Wirkung gibt es im Übrigen bei allen Verbrauchssteuern; mit demselben Argument könnte man Steuern auf Alkohol und Tabak kritisieren.

Ein zweiter Einwand betrifft Substitutionseffekte. Der Konsum von konventionell erzeugtem Fleisch könnte den Konsum von Biofleisch verdrängen. Dieser Effekt ist wahrscheinlich, weil die Gruppe, die Biofleisch kauft, viermal stärker auf eine Preiserhöhung reagiert als die, die konventionell erzeugtes Fleisch kauft. Der Effekt könnte jedoch mit einer Ausnahmeregel für Biofleisch ausgehebelt werden. Des Weiteren könnte der Konsum von billigeren Fleischsorten (Geflügel) den Konsum von teureren Fleischsorten (Rind) verdrängen. Dies ist unter Tierschutzgesichtspunkten tatsächlich ein Problem. Begleitende Regeln sind daher nötig.

Ein dritter Einwand zielt auf Vermeidungseffekte: Landwirtinnen und Landwirte könnten zur Kostensenkung die Lebensbedingungen der Tiere verschlechtern. Auch vermehrte Billig-Importe sind denkbar. Das zeigt ebenfalls, dass die Abschaffung des Steuerprivilegs durch weitere Maßnahmen ergänzt und europaweit koordiniert werden müsste. Durch den aktuellen Vorschlag der Europäischen Kommission zur Umsatzsteuerharmonisierung ist Raum für politisches Handeln vorhanden.

Schließlich können durch die Reduktion des Tierverbrauchs finanzielle Verluste für Beschäftigte in Landwirtschaft und Fleischindustrie entstehen sowie einige Hundert Jobs in Schlachthöfen verloren gehen. Dem ist entgegenzuhalten, dass es keine Bestandsgarantie für Unternehmen durch ungerechtfertigte Subventionen geben darf. Ein Teil der zu erwartenden Steuermehreinnahmen in Höhe von mehreren Hundert Millionen Euro pro Jahr könnte aber den Strukturwandel sozial abfedern.

Initiative Nachhaltige Finanzreform

ProVeg-Politik ist mit anderen zivilgesellschaftlichen Organisationen in der „Initiative Nachhaltige Finanzreform“ vernetzt. Die Initiative engagiert sich dafür, dass umweltschädliche Subventionen abgebaut werden und sich externe Kosten in den Preisen widerspiegeln. ProVeg setzt sich dabei für eine stärkere Wahrnehmung der Potenziale in den Bereichen Landwirtschaft und Ernährung ein.

www.vebu.de/politik

Dr. Hans-Heinrich Bass

Der Wirtschaftswissenschaftler und -historiker ist Professor für Volkswirtschaftslehre mit dem Schwerpunkt Internationale Wirtschaftsbeziehungen in Bremen.

Anzeige

Die erste
WHOLEFOOD BOX
Deutschlands

Jetzt im Abo!

Wholefood
Health Box

frei von raffinierten
Zucker, Weißmehl
& gehärteten Fetten

versandkostenfrei

Einfach **WholefoodProveg**
ins Kommentarfeld eingeben
und erhalte 2 Geschenke mit
deiner ersten Bestellung.

LUCKY
Vegan

WWW.LUCKY-VEGAN.COM

Sebastian Joy über:
neue Ideen ausbrüten

Immer mehr große Unternehmen steigen in den Markt für Fleischalternativen ein. Dabei gilt es, pflanzliche Alternativen von sogenanntem kultivierten Fleisch (oder Clean Meat) zu unterscheiden, das nach einer Stammzellenentnahme vom Tier kultiviert wird. Grundsätzlich begrüßen wir beide Entwicklungen.

Alternativen auf rein pflanzlicher Basis haben laut wissenschaftlichen Erkenntnissen die beste Umwelt- und Gesundheitsbilanz und vermeiden zudem jegliche Tiernutzung. Daher unterstützen wir diese Produkte besonders. Andererseits muss man zugeben, dass es nicht allen Menschen leichtfällt, ihre Essgewohnheiten und Geschmacksvorlieben zu ändern. Wir betrachten die pflanzliche Ernährung nicht als Selbstzweck, sondern als Mittel zu einer besseren Welt. Daher sind wir prinzipiell auch für andere Mittel offen, die diesem Zweck dienen, wie kultiviertes Fleisch oder auch andere kultivierte Tierprodukte. Kultivierte Tierprodukte sind im Vergleich zu herkömmlich erzeugten eine interessante Alternative. Sie sind klimaschonender als die landwirtschaftlich hergestellten Varianten, bieten eine Reduzierung der Gesundheitsrisiken und tragen natürlich zu einer erheblichen Verbesserung des Tierwohls bei. Die Stammzellenentnahme ist für die Tiere laut Expertinnen und Experten weitgehend schmerzlos und bedeutet insgesamt einen enormen ethischen Fortschritt – solange im Prozess keine Hilfsstoffe auf Tierbasis verwendet werden. Zudem lassen sich mit geringen Entnahmen sehr große Mengen Fleisch herstellen.

ProVeg unterstützt große Unternehmen und Gastronomieketten dabei, in diesen wachsenden Markt zu investieren und ihre Produkte umzustellen. Allerdings wollen wir auch die kleineren Akteurinnen und Akteure unterstützen. Daher haben wir uns entschlossen, einen Start-up-Incubator zu lancieren. Start-ups sind junge Unternehmen, die innovative Ideen verwirklichen wollen. Ein Incubator ist quasi eine Brutstätte für genau diese Unternehmen und Ideen. Jungunternehmerinnen und Jungunternehmer aus dem Bereich Alternativen für Tierprodukte können in Zukunft im ProVeg-Incubator zusammenkommen, um an Business-Workshops teilzunehmen, regen Erfahrungsaustausch zu betreiben und von unserem breiten Netzwerk in der Lebensmittelindustrie zu profitieren. Mit diesem neuen Projekt geht auch eine Erweiterung unserer Büroräume einher. Denn wir möchten jungen Unternehmen die Möglichkeit geben, in unseren Räumlichkeiten zu arbeiten, Treffen zu organisieren und Veranstaltungen abzuhalten.

Insgesamt ist dies ein tolles Zeichen: Wir wachsen mit einer ebenso wachsenden Bewegung, die in Zukunft immer weniger von Tierprodukten abhängig sein will und wird.

Sebastian Joy

Der Geschäftsführer von ProVeg engagiert sich seit über 10 Jahren dafür, die pflanzliche Lebensweise noch stärker ins Bewusstsein zu rücken und sie als genussvolle, den Tierschutz stärkende und die Gesundheit fördernde Alternative weiter in der Mitte der Gesellschaft zu etablieren.

Der ProVeg-Vorstand berichtet

Auf der **Mitgliederversammlung** 2017 im Rahmen der ProVeg-Silvestertagung wurden einige formale, zum Beispiel datenschutzrechtliche und die Wahlperiode der Bundesleitung betreffende (jetzt 4 statt bisher 2 Jahre), Satzungsänderungen verabschiedet und ein höherer Mitgliedsbeitrag für Neumitglieder beschlossen. Wir freuen uns sehr, dass der Vorstand und die Beisitzenden alle für zunächst 2 weitere Jahre wiedergewählt wurden (die Satzungsänderung muss erst noch durch das Amtsgericht eingetragen werden). Dies sind Thomas Schönberger (Vorsitzender) und Sebastian Joy (stellvertretender Vorsitzender und Geschäftsführer) sowie die Beisitzenden Silke Bott, Iwelina Fröhlich, Felix Hnat, Norbert Moch, Gerald Müller und Kati Radloff. Vielen Dank für Ihr Vertrauen in unsere Arbeit, wir werden uns weiter engagiert für unsere Sache einsetzen! Das Protokoll der Versammlung kann in der Geschäftsstelle angefordert werden beziehungsweise ist auf unserer Website zu finden.

Auch im **Personalbereich** sind wir weiter auf Wachstumskurs. Insbesondere für die Betreuung unserer Mitglieder haben wir jetzt noch mehr Personal: Die Mitgliederverwaltung wurde durch Christiane Großklaus und Stefanie Hartmann noch einmal deutlich verstärkt. Außerdem haben wir Dr. Ruth Bartels sowie Elizabeth Buchheim für das KEEKS-Projekt hinzugewonnen. Der Bereich Food Services wird seit Dezember von Paula Rassmann unterstützt. Und schließlich verstärken Ngoc Nguyen und Chris Popa ab sofort unser Fundraising-Team. Unser niederländisches ProVeg-Team stellen wir Ihnen ab Seite 32 vor. Verabschiedet haben wir Vera Oswald (KEEKS) und Andreas Urbaniak (IT) und danken beiden für ihre wertvolle Unterstützung. Wenn Sie mehr über unsere Personalarbeit erfahren wollen, dann lesen Sie gern den Bericht von Nora Winter auf Seite 10.

Nachruf für Dr. Hilmar Burggrabe

Wir müssen Ihnen die traurige Mitteilung machen, dass das ehemalige Mitglied der Bundesleitung und Mitglied des wissenschaftlichen Beirats von ProVeg Deutschland, Dr. Hilmar Burggrabe, am 19. Dezember 2017 verstorben ist. Hilmar Burggrabe hat sich neben der Tätigkeit für ProVeg auf vielfältige Weise für einen gesunden Lebensstil und die vegetarisch-vegane Ernährung eingesetzt. So war er in der Leitung der Reformjugend tätig, verantwortete und führte 15 Jahre lang 6 Reformhäuser in Stuttgart, war über 20 Jahre im Vorstand der Vegetarischen Gesellschaft Stuttgart VGS (sie ist vor einigen Jahren in ProVeg aufgegangen), engagierte sich in der Erwachsenenbildung, unter anderem in der Reformhaus-Fachakademie, war als Buchautor tätig und gab Fastenseminare im Rahmen der Fasten-Akademie. Eine weitere große Leidenschaft, der er nachging, waren seine Reisen nach Burma (heute Myanmar) als Reiseleiter. Dies alles mit viel Humor, Begeisterung und einem grundsätzlich positiven Blick auf die Welt. Danke, Hilmar, du hast viel für die Veggie-Bewegung getan!

Schöne Frühlingstage wünschen Ihnen
Thomas Schönberger und Sebastian Joy

Anzeige

Keimling Naturkost

FIT MIT VEGAN- & ROHKOST

Natürlich gesund leben!

roh vegan

✓ Küchengeräte
✓ Superfoods
✓ Trockenfrüchte und Nüsse
✓ Rezepte ... und vieles mehr

Jetzt entdecken unter:

www.keimling.de

Keimling Naturkost GmbH
Telefon: 04161 5116-0 • Email: naturkost@keimling.de

Motiviert und immer im Wandel

Das ProVeg-Team sucht Unterstützung

Vor 5 Jahren habe ich meine Arbeit als Personalreferentin bei ProVeg, ehemals VEBU, begonnen. Wir waren damals etwa 15 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und hatten gerade erst die Räumlichkeiten in der Genthiner Straße in Berlin-Tiergarten bezogen – es gab noch so viel Platz, dass wir untervermieten mussten. Mit der Arbeit bei ProVeg ging für mich, wie auch für meine Kolleginnen und Kollegen, ein Traum in Erfüllung: Endlich hauptberuflich das tun, wofür wir in unserer Freizeit bereits viel Zeit aufwenden – die pflanzliche Lebensweise zu verbreiten.

Inzwischen sind wir um die 90 Personen, wachsen mit jedem Monat weiter und haben in unserem Bürogebäude dreieinhalb Etagen angemietet. Wir sind von einer Organisation, die in Deutschland sehr erfolgreich agiert, zu einer der effektivsten pro-veganen Organisationen weltweit geworden. Unsere Mission 50by40, also den Konsum von Tierprodukten bis zum Jahr 2040 weltweit um 50 % zu reduzieren, inspiriert Menschen in vielen verschiedenen Ländern.

Mit der Zeit wurde unsere Arbeitsweise immer effektiver. In den meisten Teams und Projekten gibt es inzwischen eine differenzierte Aufgabenverteilung und es arbeiten immer mehr Expertinnen und Experten bei uns: eine Social-Media-Managerin, eine Personalassistentin, mehrere Event-Managerinnen, Web- und System-Administratoren und sogar eine Juristin, um nur einige wenige zu nennen.

Durch unsere internationale Arbeit gibt es immer mehr zu tun und so sind wir stets auf der Suche nach Verstärkung, also Menschen, die die Vision von ProVeg hauptamtlich voranbringen möchten.

ProVeg möchte die Welt verändern und ist dafür mehr und mehr außerhalb der Grenzen Deutschlands aktiv. Deshalb wird unser Team zunehmend internationaler. Für die Kommunikation mit den Teams der anderen ProVeg-Länder ist Englisch ohnehin die Standardsprache. Interkulturelle Kompetenz und die Freude am Englisch-Sprechen sind somit wichtige Anforderungen an alle Bewerberinnen und Bewerber.

ProVeg veranstaltet mehrmals im Jahr Team-Events wie hier im Juni 2017

Träumen auch Sie davon, Ihre Arbeitszeit für die Verbreitung der pflanzlichen Lebensweise einzusetzen? Möchten Sie vielleicht Ihr Ehrenamt zum Hauptamt machen? Dann besuchen Sie unsere Job-Seite www.proveg.com/jobs. Auch Initiativbewerbungen können Sie über diese Seite abgeben! Aktuell suchen wir beispielsweise nach Verstärkung in unserer Administration: Wenn Sie bereits Erfahrung mit Büromanagement, vorbereitender Buchhaltung und sogar mit den Anforderungen an gemeinnützige Vereine haben, dann melden Sie sich gern. Und auch wenn Sie ganz andere Kenntnisse und Fähigkeiten mitbringen oder vielleicht gerade erst die Schule oder Ihre Ausbildung beendet haben, lohnt sich ein Blick auf unsere Job-Seite.

Was wird Sie bei uns erwarten? Ein leidenschaftliches, internationales Team, das seine Arbeit kontinuierlich verbessert. Spaß und Genuss kommen bei unserer Arbeit auch nicht zu kurz – ob beim gemeinsamen Mittagessen oder bei Film- und Spieleabenden, wir wissen die pflanzliche Lebensweise angemessen zu leben. Vielleicht ja bald mit Ihnen?

Nora Winter

Unsere Leiterin der Administration und des Personalbereichs arbeitet seit 2013 bei ProVeg und engagiert sich auch in ihrer Freizeit für die pflanzliche Lebensweise, zum Beispiel im Team des Veganen Sommerfest Berlin.

Das ProVeg-Team stellt sich vor

Name: Matthias Schillig (32)

Wie bist du zu ProVeg gekommen? Ich habe nach einem Job gesucht, der Umweltschutz und Tierschutz miteinander vereint. Beides Themen, die mir sehr am Herzen liegen. ProVeg gibt mir die Möglichkeit, mich möglichst wirksam für eine bessere Welt einzusetzen.

Was machst du bei ProVeg? Ich plane und koordiniere die Kommunikation für ProVeg Deutschland. Zurzeit legen wir den Fokus auf Struktur schaffende Maßnahmen, die eine nachhaltige Internationalisierung ermöglichen.

Bist du bei ProVeg angestellt? Ja. Ich habe als Bundesfreiwilliger angefangen und arbeite mittlerweile fest bei ProVeg. Ich finde es gut, dass Neuankömmlingen

die Chance geboten wird, sich hochzuarbeiten.

Was machst du in deiner Freizeit? Ich fotografiere sehr gern. Am liebsten in der Natur. Viele Menschen fangen durch unsere Arbeit an, den Zusammenhang zwischen Ernährung und Naturschutz zu verstehen. Das freut mich ganz besonders.

Lieblingsessen: Neuerdings der „Veggie Shepherd's Pie". Den habe ich für meine Familie zu Weihnachten gekocht – ein Traum.

Lieblingszitat: Da gibt es viele. Gerade begleitet mich: „Try not to become a man of success. Rather become a man of value." (Albert Einstein)

Person, die dich inspiriert (hat): Da gibt es so einige. Ich denke, man kann von jeder Begegnung etwas lernen. Ganz besonders inspirieren mich Menschen mit viel Mitgefühl.

Kontakt: matthias.schillig@proveg.com

Anzeige

Ihre Meinungen

ProVeg-Magazin
(ehemals VEBU-Magazin),
Winterausgabe 2017/2018

Vielen Dank für Ihre Reaktion!
Leserbriefe bitte an:
redaktion@proveg.com

Oder per Post an:
Redaktion ProVeg-Magazin
Silke Bott
Rheinstraße 68 a
76275 Ettlingen

Kürzungen und Nichtabdruck behalten wir uns vor. Die Meinung unserer Leserinnen und Leser entspricht nicht immer der Redaktionsmeinung.

Zum Artikel „10 empfehlenswerte Kinderbücher“

Mit Freude habe ich die Kinderbuchempfehlungen gesehen und fleißig geteilt. Gibt es einen Grund, warum „Max & Fine“ nicht dabei sind? Marco Mehring macht doch so schöne Bücher.
Susanne Deibele

Antwort von ProVeg

Ihre Rückmeldung freut uns sehr. Der Buchmarkt ist riesig und die Autorin musste sich auf 10 Bücher beschränken – ihr ist die Auswahl sicher nicht leichtgefallen. Die Autorin des Artikels, Sigrid Tinz, hat angeboten, auch in Zukunft Kinderbücher zu besprechen. Wir leiten den Tipp direkt an sie weiter.

Zu den Terminen

Gibt es denn schon einen Termin für das Vegane Sommerfest Berlin 2018? Ich plane gerade meine Urlaubstage, wäre schön, wenn ich das Sommerfest mit einplanen könnte.
Inge Barth

Antwort von ProVeg

Das Vegane Sommerfest Berlin findet vom 24. bis 26. August 2018 statt. Mehr Informationen zu Europas größtem Veggie-Event finden Sie hier: www.veganes-sommerfest-berlin.de. Wir freuen uns auf Ihren Besuch. Übrigens: In der Winterausgabe 2017/2018 befindet sich unser ProVeg-Jahreskalender 2018. Dort sind viele weitere Veggie-Veranstaltungen aufgeführt.

Zum V-Label allgemein

Erfreulicherweise verbreitet sich das V-Label immer weiter. Auch im ProVeg-Magazin wird darüber berichtet. Allerdings stellen wir uns die Frage, wie die Kriterien für das V-Label „vegan“ oder „vegetarisch“ sind. Man trifft immer wieder auf Produkte, die als vegetarisch ausgewiesen sind, beim Blick auf die Zutatenliste aber nichts Unveganes erkennbar ist … Teilweise sind die Produkte in der Zutatenliste auch zusätzlich als vegan ausgewiesen und haben trotzdem nur das V-Label „vegetarisch“. Für mich als Veganer ist wichtig, zu wissen, ob das V-Label „vegetarisch“ automatisch bedeutet, dass ein Produkt nicht vegan ist, weil beispielsweise unterhalb der kennzeichnungspflichtigen Zutaten nicht-vegane Anteile beinhaltet sind. Es geht letztlich darum, ob das V-Label „vegetarisch“ für Veganerinnen und Veganer quasi ein Ausschlusskriterium ist oder ein Zeichen, nach welchem man auch als vegan lebender Mensch suchen kann, um dann die Zutatenliste selbstständig zu studieren.
Christoph Schmitt

Antwort von ProVeg

Vielen Dank für Ihre Frage und Ihre wertvolle Rückmeldung. Eine klare und nachvollziehbare Kennzeichnung von veganen und vegetarischen Produkten ist unser Steckenpferd. Das V-Label ist dazu da, Ihnen und anderen Interessierten eine Orientierungshilfe und Sicherheit zu bieten, dass die Produkte für Sie als vegan lebenden Menschen geeignet sind. Produkte, die von uns als vegetarisch oder vegan geprüft wurden, sind so auch von der Herstellerfirma auszuloben. Alle Rezepturen, die Herstellung sowie das Produktlayout werden von uns überprüft und vor dem Druck freigegeben. Unsere Recherche hat ergeben, dass es sich bei dem von Ihnen genannten Produkt noch um einen Abverkauf der alten Etiketten der Lieferfirma handelte. Bei der Umstellung von Rezepturen und Etiketten dürfen unsere Lizenzpartnerinnen und -partner noch etwa 6 Monate die Produkte abverkaufen, da wir es wichtig finden, dass Produkte nicht vernichtet oder verschwendet werden. Die von Ihnen genannten Produkte sind vegan und tragen inzwischen auf den neuen Etiketten auch das richtige Logo. Sollten Ihnen weitere Fälle bekannt werden, kontaktieren Sie uns gern unter de@v-label.eu.

Zum ProVeg-Magazin allgemein

Das Magazin mit den Porträts und Aussagen der Personen, was sie bewogen hat, sich für eine andere Ernährungsweise zu entscheiden und sich dafür zu engagieren, weitere Menschen zu überzeugen und dafür zu gewinnen, hat uns sehr gefallen.
Edgar und Ruth Steyer

Worldwide Vegan Bake Sale 2018

Alle Informationen ab Seite 22.

Anzeige

Jetzt mal ehrlich.

Wer braucht schon Aromen, wenn er Geschmack haben kann.

Keine Zusätze

Echte Zutaten

FRoSTA ist für alle da.

DAS MENSCH-TIER-VERHÄLTNIS ÜBERDENKEN

Der Philosoph Prof. Dr. Bernd Ladwig im Interview

Dass Tieren in der sogenannten Massentierhaltung unzumutbares Leid zugefügt wird – darüber sind sich die meisten Menschen einig. Betrachten wir Tiere jedoch nicht nur als Wesen, die frei sein wollen von Schmerzen, sondern auch noch andere Bedürfnisse haben, dann stellt sich die Frage, wie das Zusammenleben mit Tieren zukünftig aussehen könnte.

Der Philosoph und Politikwissenschaftler Prof. Dr. Bernd Ladwig arbeitet am Lehrstuhl für politische Theorie und Philosophie an der Freien Universität Berlin und spricht sich für ein Mensch-Tier-Verhältnis aus, das Tiere als Teil unserer Gesellschaft anerkennt.

Philosoph und Politikwissenschaftler Prof. Dr. Bernd Ladwig arbeitet am Lehrstuhl für politische Theorie und Philosophie an der Freien Universität Berlin

Herr Ladwig, warum sollten wir die Interessen von Tieren berücksichtigen?
Tiere haben ähnliche Interessen wie wir Menschen. Dazu gehören das Interesse am Wohlergehen und das Interesse am Weiterleben. Solche Interessen haben einen menschenrechtlichen Rang. Es wäre also willkürlich, die gleichen Interessen eines Tieres gar nicht oder geringer zu beachten, bloß weil es die Interessen eines Tieres und nicht die eines Menschen sind – der ja selbst ein Tier ist.

In der gegenwärtigen Tierrechtsdebatte gibt es 2 polarisierende Auffassungen: die welfaristische und die abolitionistische Position. Was verbirgt sich dahinter?
Welfaristinnen und Welfaristen streben Verbesserungen der Haltungs- und Nutzungsbedingungen von Tieren an. Sie kämpfen, bildlich gesprochen, für größere Käfige und kürzere Wege zum Schlachthof. Allerdings wollen viele unter ihnen auch die industrielle Tierhaltung und alle nicht medizinisch nützlichen Tierversuche abschaffen. Abolitionistinnen und Abolitionisten möchten dagegen die Haltung und Nutzung von Tieren zu menschlichen Zwecken ganz überwinden. Sie sehen darin eine Analogie zur Sklaverei („Abolitionisten“ hießen ursprünglich die Gegnerinnen und Gegner der Versklavung von Menschen).

Welche der beiden Positionen vertreten Sie und warum?
Ich vertrete eine dritte Position. Die Position der Welfaristinnen und Welfaristen geht mir nicht weit genug, aber die Analogie zur Sklaverei geht mir zu weit. Tiere haben moralische Rechte einschließlich des Rechts auf Leben. Sie können meiner Meinung nach aber nicht wie menschliche Personen ihr Leben selbstbestimmt und selbstverantwortlich führen und auch nicht moralisch gekränkt werden. Deshalb scheint es mir möglich, Tiere zu halten und zu nutzen, etwa als Spürhunde oder als Düngelieferanten. Eine Haltung durch Menschen könnte sogar im Interesse vieler von uns gezähmter und gezüchteter Tiere liegen, weil sie in der Wildnis nicht überleben oder jedenfalls nicht gut leben könnten. Wir dürften die Tiere allerdings weder töten noch derjenigen Freiheiten berauben, die sie für ein gutes Leben brauchen. Auch sollten wir uns nicht länger als Eigentümerinnen oder Eigentümer der Tiere verstehen, sondern eher als deren Hüter oder Betreuerinnen. Dazu gehört auch, ihre Interessen im politischen Prozess oder vor Gericht zu vertreten.

> „Wir brauchen politische Kampagnen, um gegen diese für die Tiere fatalen Strukturen vorzugehen. Tierausbeutung darf sich nicht mehr lohnen. Verbote sollten dabei allerdings eher am Ende als am Anfang stehen. Ohne eine kulturelle Revolution in unserer Betrachtung von Tieren wird sich Veganismus sicher nicht gesetzlich durchsetzen lassen.“

Betrachten wir die Situation von Tieren in der sogenannten Nutztierhaltung: Wo sind Widersprüche zwischen den Interessen von Tieren und deren Nutzung zu menschlichen Zwecken erkennbar?
Die Widersprüche sind fast allumfassend. Sie betreffen die Interessen am Wohlergehen und auch am Weiterleben der Tiere. Zuchtsauen etwa verbringen einen großen Teil ihres (gewaltsam verkürzten) Lebens in sogenannten Kastenständen oder Abferkelbuchten, die kaum größer sind als sie selbst. Hühner werden zu Tausenden in Räumen eingesperrt, in denen sie kaum Platz haben und keine natürlichen Sozialverbände bilden können. Ferkel werden ohne Betäubung kastriert. Auch zur biologischen Landwirtschaft gehört die Haltung sogenannter Fleischtiere. Diese werden gewöhnlich in konventionellen Schlachthöfen getötet. Viele Tiere werden vor der Schlachtung nicht richtig betäubt oder abgestochen. Hunderttausende Schweine werden jährlich bei lebendigem Leib verbrüht.

Wie sieht es bei Milch und Eiern aus, also Produkten, bei denen die Tiere erst getötet werden, wenn ihre Milch- beziehungsweise Legeleistung abnimmt? Welche Konsequenzen müssen in Hinblick auf unsere Ernährungsweise gezogen werden?
Rein theoretisch könnte man Milch oder Eier gewinnen, ohne die weiblichen Tiere oder ihre männlichen Kinder töten zu müssen. Aber das würde sich im großen Stil niemals rechnen. Kühe geben Milch, nachdem sie Kälber geboren haben. Also werden diese

von den Müttern getrennt, die darunter ganz offenbar leiden. Die männlichen Tiere bringt man bald um und die weiblichen spätestens dann, wenn sie nicht mehr genügend Milch oder Eier geben. Dies geschieht alles für Produkte, die zumindest die allermeisten Menschen nicht für eine gesunde und geschmackvolle Ernährung benötigen. Die Eier- und Milchwirtschaft ist darum mit den Grundrechten fühlender und erlebensfähiger Tiere genauso wenig vereinbar wie die Fleischwirtschaft, mit der sie ohnehin eng zusammenhängt. Daraus folgt, dass wir vor allem auf Fleisch, Eier und Milchprodukte verzichten sollten, soweit wir es können. Je mehr Menschen vegan leben, umso weniger Tiere müssen für menschliche Luxusanliegen leiden und sterben.

Wie lässt sich das Tierleid beenden?
Durch ein anderes Verbraucherverhalten und vor allem andere rechtliche Rahmenbedingungen. Heute sind Landwirtinnen und Landwirte, aber auch viele Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler geradezu gezwungen, Tiere und Tierprodukte zu nutzen, weil sie sonst im wirtschaftlichen oder professionellen Wettstreit nicht bestehen könnten. Wir brauchen politische Kampagnen, um gegen diese für die Tiere fatalen Strukturen vorzugehen. Tierausbeutung darf sich nicht mehr lohnen. Verbote sollten dabei allerdings eher am Ende als am Anfang stehen. Ohne eine kulturelle Revolution in unserer Betrachtung von Tieren wird sich Veganismus sicher nicht gesetzlich durchsetzen lassen. Wir leben zum Glück in einer Demokratie, aber das heißt eben auch, dass wir für die Rechte von Tieren politische Mehrheiten gewinnen müssen.

Buchtipp

Friederike Schmitz
Tierethik
kurz und verständlich
compassion media 2017,
212 Seiten, 7,90 €
ISBN 978-3-9816425-5-1

Dieses Buch wurde gefördert mit Mitteln der ProVeg-Stiftung Vegeterra.

Eric Jedzig
Unser Autor unterstützte das Projekt ProVeg-Testcommunity im Rahmen eines Praktikums. In seinem Studium der Philosophie befasst er sich unter anderem mit der Begründung von Tierrechten. Er lebt seit mehreren Jahren vegan.

Anzeige

COP 23 in Bonn

ProVeg auf der Weltklimakonferenz

Im November 2017 fand die 23. Weltklimakonferenz (COP) in Bonn statt. ProVeg war vor Ort, um Diskussionen über die Folgen unserer Ernährung auf das Klima zu führen. Die Teilnahme an der COP 23 war ein großer Erfolg, den ProVeg 2018 übertreffen will.

ProVeg war 2017 erstmals auf einer Weltklimakonferenz mit einem Stand und einer Podiumsdiskussion samt Petitionsübergabe vertreten. Während der 2 Wochen auf der COP 23 hat ProVeg auf die erheblichen Klimaauswirkungen der landwirtschaftlichen Tierhaltung aufmerksam gemacht. Bisher wurde das Thema in den Verhandlungen und nationalen Klimaschutzstrategien massiv vernachlässigt.

Felix Domke (ProVeg-Politik) und Patricia Witkowski (ProVeg-Campaigning) übergeben Jochen Flasbarth (Staatssekretär im Bundesumweltministerium) 66.340 Unterschriften

ProVeg auf dem politischen Parkett

ProVeg vertrat seine politischen Ziele unter anderem an einem eigenen Stand. Zu den Gesprächspartnerinnen und -partnern zählten zum Beispiel die deutsche Bundesumweltministerin, Dr. Barbara Hendricks, der indische Minister für Umwelt und Klima, führende Angehörige der grünen Bewegung aus Europa sowie Klimaexpertinnen und -experten.

Auch Vertreterinnen und Vertreter der Vereinten Nationen interessierten sich für die Thematik. ProVeg-Mitarbeitende gaben Interviews für die UN-Abteilung für Öffentlichkeitsarbeit, die in ihre Berichterstattung über die Ziele einer nachhaltigen Entwicklung einfließen. Zudem lieferte ProVeg Inhalte für das interne Ausbildungsprogramm für UN-Mitarbeitende.

Petitionsübergabe mit 66.340 Unterschriften

Unter dem Titel „Tierhaltung auf die Klimaschutzagenda!“ startete ProVeg-Fundraising die erste internationale Petition, in der ProVeg von der Bundesregierung forderte, das Thema Ernährung in den Klimaschutz einzubeziehen, es auf der COP 23 anzusprechen und in der Ausgestaltung des deutschen Klimaschutzplans zu berücksichtigen.

Die Petitionsübergabe stellte einen besonderen Höhepunkt dar. Am ProVeg-Stand übergab ProVeg-Politik alle bis dahin gesammelten Unterschriften an Jochen Flasbarth, Staatssekretär im Bundesumweltministerium. In weniger als 2 Monaten haben über 66.000 Unterstützerinnen und Unterstützer aus mehreren europäischen Ländern die Petition unterzeichnet.

Podiumsdiskussion mit Klimafachleuten

„Reducing Livestock’s Long Shadow – Opportunities to keep warming well below 2°C“ lautete der Titel der von ProVeg organisierten Podiumsdiskussion, die im Zuge des offiziellen Rahmenprogramms der Konferenz stattfand. Das Podium bestand aus führenden Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern, die sich im Rahmen ihrer Forschungen mit den klimatischen Auswirkungen der Tierhaltung und dem Konsum tierischer Produkte auseinandersetzen.

Die Diskussion zeigte konkrete Lösungsansätze sowie Alternativen zur Tierhaltung und zu tierischen Produkten auf. Der Vortragssaal war mit mehr als 130 Gästen sehr gut besucht. Darunter befanden sich Delegationen wie Abgeordnete verschiedener Länder, Klimaforschende sowie Pressevertreterinnen und -vertreter. Die internationale Berichterstattung bestätigte den Erfolg der Veranstaltung. Das Interesse war auch deshalb sehr groß, weil das Thema zum ersten Mal derart deutlich im Rahmen einer COP diskutiert wurde.

2018 wird ein wichtiges klimapolitisches Jahr. Nach Aussage von Dr. Martin Frick, Politik- und Programmdirektor der Klimarahmenkonvention der UN, sollen die Themen Landwirtschaft und Ernährung eine größere Rolle spielen als bisher – eine gute Möglichkeit für ProVeg, die Problematik der Tierhaltung in diesem Jahr noch stärker einzubringen.

An dem Projekt zur COP 23 waren neben ProVeg-Campaigning (Seite 20) auch ProVeg-Fundraising und -Politik beteiligt.

Anzeige

ARGANÖL
DAS ÖL DER BERBER
vom Baum des Lebens

EIN PERFEKTER ROHSTOFF FÜR DIE KOSMETIK ZUM SELBERMACHEN ODER PUR ALS KOSTBARES PFLEGE-ÖL.

Das kaltgepresste Arganöl von Spinnrad® in kbA-Qualität kann für alle Hauttypen verwendet werden und findet besonders gerne in der Anti-Aging Pflege Verwendung. Es werden damit hervorragende Ergebnisse bei trockener, reifer Haut erzielt, da die Hautschutzbarriere wieder gekräftigt wird, was automatisch eine bessere Feuchtigkeitsversorgung der Haut mit sich bringt. Das Hautbild wird dadurch geschmeidiger und sieht gesünder aus.

Ebenso kann Arganöl auch fettige oder Mischhaut ausgleichen. Da es nicht komedogen ist, kann auch von Akne und Unreinheiten betroffene Haut mit Arganöl-Produkten oder dem reinen Öl gut behandelt und gepflegt werden. Das hochwertige Öl wirkt talgregulierend sowie entzündungs- und juckreizhemmend. Das kaltgepresste Arganöl weist einen charakteristischen Geruch auf, der aber schnell verfliegt.

Das V-Label lizensierte Arganöl von Spinnrad® erhalten Sie bei teilnehmenden Handelspartnern oder unter HTTPS://SPINNRAD.DE

SPINNRAD® - GUT FÜR MICH!

spinnrad®
...gut für mich!

BESUCHEN SIE UNS AUF
HTTPS://SPINNRAD.DE

Spinnrad GmbH • Bahnhofstr. 1-3 • 23795 Bad Segeberg • 04551 / 808 60-0

Neues von „Aktion Pflanzen-Power“

Erste Multiplikatorenschulung

Ein Teil der Münchner Berufsschülerinnen und -schüler, die die Initiative weitertragen

Mit dem Ziel, die Reichweite der „Aktion Pflanzen-Power“ langfristig zu erhöhen, bieten die Initiatorinnen und Initiatoren der Kampagne nun neben den eigenen Aktionstagen auch Multiplikatorentrainings an Berufsschulen an. Die Berufsschülerinnen und -schüler für Ernährung und Versorgung am Städtischen Berufsschulzentrum Alice Bendix in München waren die Ersten, die eine Multiplikatorenschulung erhielten. Um das Gelernte weiterzugeben, veranstalten sie nun selbstständig Aktionstage an anderen Schulen in ihrer Region und werden ihr Engagement künftig weiter ausbauen. Durch die Gewinnung dieser Multiplikatorinnen und Multiplikatoren konnte die Initiative von ProVeg und der BKK ProVita stark an Reichweite und Nachhaltigkeit gewinnen. Um diesen Effekt weiter zu nutzen, sind auch künftig Multiplikatorenschulungen sowie Fortbildungen für Lehrkräfte geplant.

Weiterhin finden im gesamten Bundesgebiet direkt von ProVeg organisierte Aktionstage statt, über die auf der Website www.aktion-pflanzenpower.de berichtet wird. Über ein Onlineformular können sich interessierte Schulleitungen und Lehrkräfte anmelden.

Videos, Bilder und Neuigkeiten finden Sie unter www.aktion-pflanzenpower.de/news.

Kristin Höhlig

Unsere Kampagnenleiterin freut sich über Ihre Kontaktaufnahme. Falls Sie die Kampagne in Ihre Stadt tragen möchten, Fragen oder Anregungen haben, schreiben Sie bitte an: kristin.hoehlig@proveg.com

Betriebsgastronomie-Ranking

Neuer Wegweiser am Veggie-Markt

Eine pflanzenbasierte Ernährung wird immer beliebter. Dieser Trend wirkt sich auch auf die Betriebsverpflegung aus, wie das aktuelle ProVeg-Ranking zeigt. Wir haben das vegan-vegetarische Angebot der größten Betriebscaterings getestet und bewertet – und vielversprechende Erkenntnisse gesammelt.

Im Rahmen des Rankings machten die Betriebscaterings Angaben zu den Themen „Vielfältigkeit vegan-vegetarischer Menüs“, „Qualitätsmanagement“ und „Gästekommunikation“. Die Ergebnisse zeigen, dass viele Betriebe bereits mit gut durchdachten Konzepten auf die erhöhte Nachfrage nach vegan-vegetarischer Kost reagieren. Das Food-Services-Team identifizierte deutliche Trends: eine große Vielfalt im Bereich der vegetarischen Küche, ein wachsendes Angebot an veganen Gerichten, innovative Aktionswochen und die Verarbeitung frischer Zutaten.

Die ersten Plätze der Rangliste belegen MAN Diesel & Turbo, Linde AG, Munich RE und Bayer Gastronomie GmbH. Sie überzeugen in ihren Kantinen mit veganen Menülinien und ansprechenden pflanzlichen Snacks. Darüber hinaus demonstrieren die Unternehmen, wie Personalschulungen und enge Kooperationen mit dem Betrieblichen Gesundheitsmanagement die Erweiterung des Veggie-Angebots unterstützen.

Das ProVeg-Ranking zeigt, dass immer öfter Veganes auf dem Speiseplan der Betriebskantinen steht. Die Mitarbeitenden begrüßen diese Entwicklung: Bis zu 40 % der Tischgäste entscheiden sich für fleischfreie Menüs, bis zu 15 % wählen die veganen Optionen.

1. MAN Diesel & Turbo
2. THE LINDE GROUP
3. Munich RE
3. Bayer Gastronomie
5. SIEMENS
6. PACE EVENTS
7. Volkswagen
8. BASF The Chemical Company
9. Tchibo
10. MAN

Paula Rassmann

Unsere Autorin beschäftigt sich seit ihrer Kindheit mit nachhaltigen Ernährungs- und Lebensweisen. Sie hat BWL und Sprachen studiert und ist seit November 2017 Teil des Food-Services-Teams bei ProVeg.

Anzeige

ÖLMÜHLE SOLLING
MÜHLENFRISCH
KALTGEPRESST

Wir sind eine familiengeführte Bio-Manufaktur im Weserbergland. Liebevoll und handwerklich verarbeiten wir Bio-Ölsaaten und -Nüsse aus der Region und aller Welt zu wertvollen, kaltgepressten Ölspezialitäten für eine bewusste Ernährung.

Bestellen Sie versandkostenfrei bis Mai 2018 mit dem Gutscheincode ›provegmagazin‹ unter **oelmuehle-solling.de**
Auch erhältlich in Ihrem Bio-Laden.

LIEFERT OMEGA-3- UND OMEGA-6-FETTSÄUREN IN AUSGEWOGENEM VERHÄLTNIS

BIO

UNSER TIPP

NÄHRSTOFF-EXTRA FÜR MÜSLI UND SMOOTHIE

Die bekömmliche Mischung aus elf nativen Bio-Ölen sorgt für das Plus an essenziellen Fettsäuren. Fein abgerundet mit Vanille- und Zitrusnoten – köstlich als Bereicherung für Smoothies und Müsli!

Ölmühle Solling GmbH
Höxtersche Straße 1 · 37691 Boffzen
T 49 [0] 5271.9 66 66-0
oelmuehle-solling.de

DE-ÖKO-039

Anzeige

VEGANER URLAUB
– einmal anders

- 6 Hotels und FeWos mit veganem Frühstück
- 10 Restaurants und Cafés mit veganen Gerichten
- Kochevents, Sport, Entspannung und mehr
- buchbar in diesen Zeiträumen: 15.04. bis 13.05.2018, 07.10. bis 04.11.2018

Für Gesundheitsbewusste:
Unsere mehrtägigen Intensiv-Workshops „Vegane Ernährung richtig gemacht".

Krankenkassenzuschuss bis zu 150 € möglich!

Infos unter bad-toelz.de/toelzerveg

BAD TÖLZ
Freude am Leben

ProVeg-Campaigning

Neu gegründete Abteilung stellt sich vor

ProVeg-Campaigning-Team: David Pedersen, Ruchir Sharma, Patricia Witkowski und Nico Nettelmann

Die Abteilung ProVeg-Campaigning entstand im Sommer 2017, um die internationalen Ziele von ProVeg mittels Kampagnenarbeit wirkungsvoll in der Öffentlichkeit zu kommunizieren, Entscheidungsträgerinnen und -träger zu beeinflussen und einen Wandel in politischen wie auch wirtschaftlichen Debatten durchzusetzen. Unter der Leitung von Ruchir Sharma (Head of Campaigning), der bereits die ProVeg-Delegation auf der COP 23 leitete, besteht das Campaigning-Team aktuell aus 3 weiteren Mitarbeitenden:

David Pedersen ergänzt das Team seit Ende 2017. Zuvor leitete David die Meatfree-Monday-Kampagne in Dänemark. Der studierte Philosoph und Betriebswirt setzte sich während seiner Studienzeit mit Geschäftsideen zu pflanzlichen Proteinen auseinander und leitete einen vegetarischen Ausbildungskurs für den Kopenhagener Metzgerverband. Ursprünglich war es sein Mitgefühl für Tiere, das den Dänen für die vegane Bewegung inspirierte.

Patricia Witkowski arbeitet seit 2016 bei ProVeg – zuvor in den Projekten KEEKS (Seite 21) und Testcommunity. Sie studierte Medien- und Nachhaltigkeitsmanagement sowie Public Affairs/Political Campaigning. Seit 2010 engagiert sich Patricia ehrenamtlich mit einem eigenen Verein, dem Silent Climate Parade e. V., für eine nachhaltige Zukunft und ist dort als Vorstandsvorsitzende tätig. Mit dem Klimaschutz wuchs ihr Bewusstsein für den Veganismus sehr schnell.

Nico Nettelmann studierte Geographie und Umweltmanagement. Nach seinem Studium lebte er in einer veganen Gemeinschaft in Indien, die ihn maßgeblich in seiner heutigen pflanzlichen Lebensweise beeinflusste. Seine Arbeit bei ProVeg begann er im Jahr 2016. Im Rahmen eines Bundesfreiwilligendienstes leitete er die internationale Kampagne Worldwide Vegan Bake Sale (Seite 22).

Die erste Kampagne wurde im Rahmen der 23. Weltklimakonferenz (COP) durchgeführt, zu der Sie auf Seite 17 mehr lesen können. Neben einer Teilnahme an der COP 24 bereitet ProVeg-Campaigning für das Jahr 2018 bereits mehrere Kampagnen vor, die die vegane Bewegung mit den Themen Nachhaltigkeit, Tierschutz und Gesundheit auch international voranbringen. Seien Sie gespannt, wir halten Sie in den kommenden Ausgaben über unsere Arbeit auf dem Laufenden!

Unser Campaigning-Team freut sich über Ihre Fragen oder Anregungen: campaigning@proveg.com

Klimaschutz in der Schulküche

KEEKS-Projekt jetzt bundesweit!

In dem Verbundprojekt KEEKS (Klima- und energieeffiziente Küche in Schulen) beteiligt sich ProVeg an der Erarbeitung von Konzepten für eine nachhaltige Schulverpflegung. Die dabei gewonnenen Erkenntnisse sollen jetzt an weiteren 25 Schulen bundesweit verbreitet werden.

ProVeg setzt sich mittels KEEKS für eine klimaschonende Schulverpflegung ein. In Zusammenarbeit mit einem interdisziplinären Projekt-Team werden wesentliche CO_2-Einsparpotenziale für die Schulküche ermittelt. Mit 22 Schulküchen als Praxispartner werden daraus alltagstaugliche Maßnahmen für eine nachhaltige Schulverpflegung erarbeitet.

Sie möchten als Schulküche bei KEEKS mitmachen? Ihre Ansprechpartnerin Dr. Ruth Bartels freut sich über Ihre Kontaktaufnahme: keeks@proveg.com
Weitere Informationen zu KEEKS unter www.vebu.de/keeks.

Maßnahmenplan hilft Schulküchen bei der Umsetzung

Die Analyse in den Kölner KEEKS-Schulküchen zeigte deutliches Klimaschutzpotenzial durch die Reduktion von Fleisch und Milchprodukten. Bietet eine Schule 260 Schülerinnen und Schülern einen Eintopf mit Tofu anstelle von Rindfleisch an, können allein durch diese Maßnahme die schädlichen Klimagase an einem Tag um über 100 Kilogramm reduziert werden. KEEKS quantifiziert diese und weitere Einsparmöglichkeiten und fasst sie in einem praxisnahen Maßnahmenplan zusammen.

Ergebnis werden Fortbildungsmodule und vielfältige Medien sein, die neben konkreten Handlungsempfehlungen für den Lebensmitteleinkauf, die Menüplanung, die Nutzung der Küchentechnik und die Vermeidung von Lebensmittelabfällen auch klimafreundliche Rezepte enthalten. ProVeg bringt hier sowohl seine Expertise für die pflanzenbetonte Gemeinschaftsverpflegung ein als auch Tipps, diese schrittweise und kinderfreundlich zu implementieren.

Aktiv für die Umwelt: jetzt kostenlos teilnehmen!

Das Bundesumweltministerium ermöglicht nun durch eine Aufstockung der Fördergelder, dass ab 2018 weitere 25 Schulküchen kostenlos am KEEKS-Projekt teilnehmen können. Nach einer Analyse von Küchentechnik und Speiseplänen erhalten die Küchen einen Klimaschutz-Maßnahmenplan inklusive Schulungen für das Küchenpersonal. Wir suchen bundesweit noch engagierte Schulküchen, die mitmachen möchten.

Förderhinweis: Das dieser Veröffentlichung zugrundeliegende Vorhaben wird mit Mitteln des Bundesministeriums für Umwelt, Naturschutz, Bau und Reaktorsicherheit aufgrund eines Beschlusses des Bundestages unter dem Förderkennzeichen 03KF0037C im Rahmen der Nationalen Klimaschutzinitiative gefördert. Die Verantwortung für diesen Text liegt bei den Autorinnen und Autoren.

Gefördert durch: Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, Bau und Reaktorsicherheit aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

NATIONALE KLIMASCHUTZ INITIATIVE

Anzeige

Berghüs Schratt
vegetarisches Biohotel
Oberstaufen-Steibis im Allgäu
Tel. +49 (0)8386/9801-0 · www.biohotel-schratt.de
FRISCHE BIOKÜCHE
30 JAHRE ERFAHRUNG
IM NATURPARK
VEGETARISCH VEGAN
BRUKER SCHNITZER
SCHROTHKUR BASEN

Worldwide Vegan Bake Sale

ProVeg-Kampagne feiert 2018 zehntes Jubiläum

Der Worldwide Vegan Bake Sale geht in die nächste Runde und feiert in diesem Jahr sogar sein zehntes Jubiläum! Die weltweite Kampagne kommt ursprünglich aus den USA, wurde dort im Jahr 2009 ins Leben gerufen und erfreut sich seitdem wachsender Beliebtheit. 2017 nahmen Menschen aus über 23 verschiedenen Ländern daran teil.

Seit 2017 koordiniert ProVeg diese beliebte Kampagne. Auch in diesem Jahr rufen wir im Aktionszeitraum vom 15. bis 30. April Hobby-Bäckerinnen und -Bäcker dazu auf, mit leckerem, veganem Gebäck auf die pflanzliche Lebensweise aufmerksam zu machen.

So funktioniert es: Bei der Aktion werden Kuchenbasare unter anderem in Flaniermeilen, an Universitäten und auf Tierheimfesten organisiert. Dabei werden vegane Kuchen, Kekse und anderes Gebäck angeboten – die gesammelten Spenden kommen anschließend einem gemeinnützigen Zweck zugute. Auch ProVeg, als eine der 3 effektivsten Organisationen Europas, die sich für die Verminderung von Tierleid einsetzen, freut sich natürlich sehr, mit den gesammelten Spenden bedacht zu werden. Mit 50 Euro können wir rund 10.000 Menschen pro Jahr über die Folgen des Fleischkonsums informieren.

Lassen Sie Ihrer Kreativität bei der Durchführung Ihres Vegan Bake Sales freien Lauf und werden Sie Teil dieser weltweit einmaligen Kampagne! Auf unserer Kampagnen-Website können Sie sich von Rezeptideen inspirieren lassen, Back- und Veranstaltungstipps holen und Ihre eigene Veranstaltung registrieren. So werden Interessierte auf Ihren Kuchenverkauf aufmerksam und können zugleich sehen, wann und wo überall sonst noch Vegan Bake Sales stattfinden. Im Downloadbereich gibt es Postervorlagen zum Ausdrucken. Den Kampagnen-Flyer mit tollen Rezepten, der dem Magazin beiliegt, können Sie ab sofort kostenlos bei uns bestellen: regionalgruppen@proveg.com

Neben dem Verteilen von Gebäck und Rezepten sowie Informationsmaterial zum pflanzlichen Backen auf Kuchenbasaren gibt es auch andere Möglichkeiten, um im Rahmen unserer Kampagne eine große Zielgruppe zu erreichen. Dies können zum Beispiel Kooperationen mit regionalen Multiplikatoren sein. Ein schönes Beispiel dafür ist unsere Hildesheimer Regionalgruppe: Sie nahm sich im letzten Jahr vor, eine lokale Bäckerei für den Vegan Bake Sale ins Boot zu holen. Dort wurden dann im Aktionszeitraum vegane Cupcakes in Form der berühmten Hildesheimer Rose angeboten.

Wir freuen uns schon sehr auf den diesjährigen Vegan Bake Sale und sind gespannt auf die Aktionen, die 2018 stattfinden werden!

Mehr Informationen unter www.veganbakesale.de.

Sonja Eckrot

Unsere Mitarbeiterin der Aktiven-Betreuung koordiniert die ProVeg-Regionalgruppen sowie Aktivistinnen und Aktivisten in ganz Deutschland. Wer selbst aktiv werden möchte, meldet sich einfach bei regionalgruppen@proveg.com.

Hildesheimer Rosen

Mit freundlicher Genehmigung von der Hildesheimer ProVeg-Regionalgruppenleiterin Miriam Schafczek (www.facebook.com/proveghildesheim).

Zutaten für 12 Cupcakes:

Für den Teig:
240 g Sojamilch
1 TL Apfelessig
130 g Mehl (Type 405)
30 g Kakaopulver
¾ TL Natron
½ TL Backpulver
¼ TL Salz
150 g Zucker
65 g Rapsöl
¼ Röhrchen „Butter-Vanille-Aroma“
(oder 1 TL Vanilleextrakt)
⅛ Röhrchen Mandelaroma (oder ½ TL Mandel-, Schoko- oder mehr Vanilleextrakt)

Für die Creme:
75 g Margarine (Zimmertemperatur)
60 g Palmin Soft (Zimmertemperatur)
60 g Puderzucker
60 g vegane weiße Schokolade
3 gehäufte EL Himbeerkonfitüre ohne Kerne

Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze oder 160 °C Umluft vorheizen und das Muffinblech mit Muffinförmchen füllen.

Sojamilch und Essig in einem Rührbecher verrühren und ein paar Minuten gerinnen lassen.

In der Zwischenzeit Mehl, Kakaopulver, Natron, Backpulver und Salz in eine separate Schüssel sieben und mit einem Rührbesen vermischen.

Zucker, Öl und beide Aromen zur Soja-Essig-Mischung geben und schaumig schlagen.

Die trockenen und die flüssigen Zutaten vermischen und nur so lange schlagen, bis keine größeren Klumpen mehr übrig sind. (Kleine Klümpchen lösen sich beim Backen auf.)

Die Förmchen zu zwei Dritteln auffüllen. Etwa 20 Minuten backen (Stäbchenprobe) und danach aus dem Ofen nehmen. Nach 5 Minuten aus dem Muffinblech nehmen und auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen.

Für die Creme Margarine, Palmin und Puderzucker mit einem Rührgerät auf höchster Stufe 3 Minuten fluffig schlagen, sodass eine homogene Creme entsteht.

Die weiße Schokolade vorsichtig unter ständigem Rühren schmelzen und kurz etwas abkühlen lassen, sodass sie nicht zu warm ist. Zügig unter die Creme rühren, anschließend die Konfitüre untermengen.

Mit einer großen, geschlossenen Sterntülle (16 mm) von innen nach außen die Creme auf die (völlig abgekühlten!) Cupcakes spritzen.

Variante: Veganes Nougat (gekühlt) in kleine Scheiben von etwa 1,5 cm x 1,5 cm x 0,5 cm schneiden. In die Muffinförmchen zunächst nur einen Teil des Teigs geben, dann eine Scheibe Nougat darauflegen und die Förmchen mit dem restlichen Teig zu zwei Dritteln füllen.

Anzeige
natracare
Biologische & natürliche Körperpflege
Vegetarian Society Vegan APPROVED
NEU! Jetzt vegan zertifiziert
Natracare Produkte bestehen aus zertifizierter Biobaumwolle und gentechnikfreien, erneuerbaren, nachhaltigen Rohstoffen pflanzlichen Ursprungs.
Alle Natracare Produkte sind frei von jeglichen Chemikalien, die konventionelle Damenhygiene Marken üblicherweise vor Frauen geheim halten wollen: Chlor, Kunststoffe, Farbstoffe, Parfüm und Pestizide.
natracare
cotton tampons
ultra extra pads
SOIL ASSOCIATION ORGANIC
ETHICAL AWARD
MADE SAFE
natracare.com/de

hartmut
kiewert

Anzeige

Vitaquell
VEGETARISCH SEIT 1922

Vitaquell Bio Kokosöl

Große Kokos-Treueaktion ab Januar 2018

Wir möchten uns bei Ihnen für Ihre Treue bedanken!

Wenn Sie von Januar bis Ende Juni 2018 Bio Kokosöl von Vitaquell im Wert von insgesamt 19,90 Euro kaufen, bekommen Sie als Dankeschön das tolle GU-Buch „Coconut-Cooking" von Hannah Frey von uns geschenkt.*

*Die Teilnahmebedingungen können Sie unter **www.vitaquell.de** einsehen.

Alle Vitaquell Bio-Produkte sind nach DE-ÖKO-013 zertifiziert.

Fauser Vitaquell 22506 Hamburg www.vitaquell.de info@vitaquell.de

Folgen Sie uns auf:

Alles begann mit dem Vegan Bake Sale 2017

Die Regionalgruppe Dresden stellt sich vor

Das Jahr 2017 war nach unserer Gründung im November 2016 unser erstes wirklich aktives Jahr. Daher war beinahe jede Aktion für uns Neuland, was sehr spannend war, da wir bislang noch keine Erfahrungen gesammelt hatten.

Unser Kampagnenauftakt war der Vegan Bake Sale 2017. Dank der Unterstützung durch lokale Betriebe und unsere Regionalgruppenmitglieder waren wir üppig mit verschiedensten Backwerken ausgestattet. Am Stand in der Dresdner Innenstadt hatten wir zwar mit dem Wind zu kämpfen, konnten aber dank zahlreicher interessierter Menschen am Ende des Tages auf leere Kuchenbleche, viele positive Eindrücke und vor allem eine schöne Spendensumme zurückblicken. Im Sommer folgten mehrere Termine zur ProVeg-Kampagne Vegan Grillen, die zwar nicht den erhofften großen öffentlichen Ansturm auslösten, aber insgesamt dennoch tolle Ereignisse waren.

Neben den genannten Kampagnen erreichten uns Anfragen zu Vorträgen und Einladungen zu Podiumsdiskussionen zu den Themen Massentierhaltung und Lebensmittelverschwendung. Ab der zweiten Jahreshälfte kam außerdem die Kontaktaufnahme und Vernetzung mit anderen Initiativen, Gruppen und Vereinen ins Rollen. Die Suche nach Gemeinsamkeiten, Synergien und gegenseitiger Unterstützung, aber auch schlichtweg Räumlichkeiten für verschiedene zukünftige Veranstaltungen war erfolgreich und dauert noch an. Eine erfreuliche und sehr schmackhafte Konsequenz ist ein regelmäßiger veganer Mitbringbrunch. Dieser gleicht auch das Kaloriendefizit unseres monatlichen Spendenlauftreffs locker aus. Aber auch am Schreibtisch fällt Arbeit an: Wir bringen derzeit die ProVeg-Restaurantliste für Dresden auf den aktuellen Stand und wollen darauf aufbauend in Zusammenarbeit mit einem anderen Verein eine Übersicht über alle veganfreundlichen Restaurants der Stadt erstellen.

ProVeg-Lauftreff Dresden

Im späten Herbst waren wir beim „Umundu-Festival für nachhaltige Entwicklung“ aktiv dabei – mit einem Infostand und einem Vortrag. Der Infostand war eine wunderbare Erfahrung. Das interessierte Publikum ließ den Tag wie im Flug vergehen. Den Vortrag zu globalen und sozialen Auswirkungen des Fleischkonsums hielt Iwelina Fröhlich von der ProVeg-Bundesleitung vor einem erfreulich großen Besucherkreis. Diese Veranstaltungen taten unserer Sichtbarkeit gut: Einige Menschen kamen mit Kooperationsanfragen auf uns zu oder äußerten Interesse daran, an der Gruppe mitzuwirken.

Zum Jahresende erforderte unser Stand auf dem Veganen Wintermarkt Dresden, bei dem wir warme Pflanzenmilchgetränke ausschenkten, noch einmal vereinte Kräfte. Unter zehrenden nasskalten Bedingungen auf engstem Raum haben wir dennoch einen schönen vorletzten Aktionspunkt geschaffen. Einen etwas gemütlicheren, weil wärmeren Abschluss bildete dann eine gemeinsame Weihnachtsrunde.

Wir freuen uns auf die Teilnahme an den vielen Kampagnen, die in diesem Jahr auf uns warten, und sind gespannt, was die Zukunft für unsere Gruppe bringt.
Eckhard Fries und Sophia Kostudis

Das Team der Aktiven-Betreuung koordiniert die ProVeg-Regionalgruppen und Aktiven in ganz Deutschland. Wer selbst aktiv werden möchte, meldet sich einfach bei regionalgruppen@proveg.com.

Regionalgruppenleitung im Gespräch

Name und Beruf: Sophia Kostudis (30), Biologin, und Eckhard Fries (53), Beamter

Wie lange lebst du schon vegetarisch/vegan? Sophia: vegan seit 2014; Eckhard: vegetarisch seit 1995, vegan seit 2012

Welches ist dein Lieblingsgericht? Sophia: Jedes, das schnell, unaufwendig und frisch zuzubereiten ist. Und rohes Gemüse mit (selbst gemachtem) Dip; Eckhard: Kein bestimmtes. Eines meiner Standardgerichte ist in Zwiebeln angebratener Räuchertofu mit Gemüse der Saison in feiner Mandelmus-Creme.

Was machst du in deiner Freizeit? Sophia: Viel frische Luft tanken – wandernd, laufend, radelnd; Eckhard: Kalorien verbrennen und wieder kompensieren, also viel Bewegung und genussvolles Schlemmen.

Was war bisher dein schönstes Erlebnis mit deiner Gruppe? Sophia: Unsere pflanzliche Milchbar auf dem Veganen Wintermarkt Dresden. Trotz Regenwetter, kalter Füße und wenig Platz eine wundervolle Erfahrung des positiven Miteinanders; Eckhard: Der gelungene Vegan Bake Sale 2017 sowie die Entwicklung und Profilierung unserer noch jungen Regionalgruppe.

Was wünschst du dir für die Zukunft deiner Gruppe? Sophia: Ein weiterhin produktives, aber entspanntes Miteinander; Eckhard: Möglichst viele Leute mit interessanten Veranstaltungen erreichen. Und die Verstärkung unserer Gruppe mit weiteren Gleichgesinnten.

Kontakt: dresden@proveg.com, www.facebook.de/provegdresden

5. VEGMED-KONGRESS IN BERLIN

Vortragende des VegMed-Publikumstags stellen sich vor

Vom 20. bis 22. April 2018 findet in Berlin bereits zum fünften Mal VegMed, der europaweit einzigartige Fachkongress für Medizin und pflanzenbasierte Ernährung, statt. Im Folgenden stellen Referentinnen und Referenten ihre Vortragsthemen vor und erklären, warum es sich lohnt, am VegMed-Publikumstag dabei zu sein.

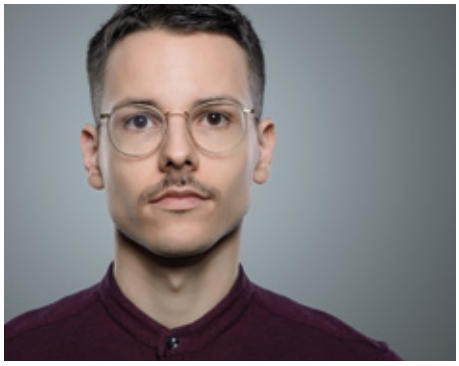
Melden Sie sich jetzt an!

Der Publikumstag am Sonntag, 22. April 2018, ist für die breite Öffentlichkeit und alle Gesundheitsinteressierten offen. VegMed wird von einem Konsortium der Charité Hochschulambulanz für Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin, der Stiftung Reformhaus Fachakademie und von ProVeg veranstaltet. Alle Infos sowie das Programm zum Kongress finden Sie unter www.vegmed.de.

Dr. Petra Bracht

Ärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren, Bad Homburg

„Seit 30 Jahren arbeite ich mit pflanzlicher Ernährungsmedizin. Mit der reinen Symptombehandlung der Schulmedizin habe ich mich nie zufriedengegeben. Ich wollte meinen Patientinnen und Patienten echte Heilungswege aufzeigen. Meine Sprechstunde ist sicherlich ungewöhnlich, denn anstatt Medikamente zu verordnen, erkläre ich meinen Patientinnen und Patienten, wie sie sich mit Ernährung selbst heilen können. In meinem Vortrag bei VegMed geht es um meine Geschichte als Ärztin und weshalb die vollwertige Pflanzenkost in meiner Intervallfasten-Methode die Basistherapie für meine tägliche Arbeit ist. Durch gesundes Essen, geeignete Bewegung und Stressreduktion entsteht robuste Gesundheit. Das Wunderbare daran ist, dass diese Zusammenhänge sehr logisch und leicht umsetzbar sind und jeder davon profitieren kann. Damit Vorbehalte gegenüber der Pflanzenkost verschwinden, müssen mehr Menschen davon erfahren. Damit dieses Wissen jedem zugänglich wird, bin ich bei VegMed 2018 dabei und deshalb schreibe ich Bücher, Zeitungsartikel und habe einen kostenfreien YouTube-Kanal. Im März erscheint zudem mein Buch ‚Intervallfasten'."



Niko Rittenau

Ernährungsberater, ProVeg-Card-Partner und Mitbegründer des Plant Based Institute, Berlin

„Als Ernährungsberater umgibt mich das Thema der vegetarisch-veganen Ernährung quasi täglich. Egal ob ich Beratungen durchführe, Artikel schreibe, unterrichte oder auf der Bühne stehe – es geht stets um das Thema Ernährung im Allgemeinen und pflanzliche Ernährung im Speziellen. Für mich ist VegMed eines der großen Highlights, weil in Europa zu keinem anderen Zeitpunkt so viele hochkarätige Ärztinnen und Ärzte sowie Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler über pflanzliche Ernährung referieren. Es ist mir eine große Ehre, dass ich erneut als Redner auf dem VegMed-Kongress auftreten darf und im Programm in einem Atemzug mit vielen meiner persönlichen Vorbilder genannt werde. In meinem Vortrag ‚Die Sojakontroverse' gehe ich den widersprüchlichen und undifferenzierten Behauptungen in Bezug auf Sojabohnen in der Ernährung nach. Viele Menschen sind verunsichert und haben zu Unrecht Vorbehalte gegen Sojaprodukte. Ich möchte anhand aktueller Forschungsergebnisse zeigen, dass diese Sorge unbegründet ist und – abgesehen von Allergikerinnen und Allergikern – jede Person von dem Konsum von Sojaprodukten profitieren kann."

Prof. Dr. Andreas Michalsen

Chefarzt der Abteilung Naturheilkunde im Immanuel Krankenhaus Berlin

„VegMed ist ein einzigartiger Kongress, der die Möglichkeit bietet, sich zu den wichtigsten Themen rund um die pflanzenbasierte Ernährung und all ihrer medizinischen Aspekte hochkarätig zu informieren sowie sich international zu vernetzen. Mein Vortrag behandelt die neuen wissenschaftlichen Erkenntnisse zu den gesundheitsfördernden und vermutlich sogar lebensverlängernden Wirkungen von intermittierendem und periodischem Fasten. Jüngste Forschungsarbeiten zeigen, dass durch Fasten zahlreiche günstige Wirkungen auf die Regulation des Körpers und seine Organe erzielt werden. Eine Verbindung aus intermittierendem Fasten und einer pflanzenbasierten Ernährung kann vermutlich als ideale Kombination zur Gesunderhaltung angesehen werden. Klinisch beschäftige ich mich seit vielen Jahren mit den medizinischen Möglichkeiten, die großen chronischen Erkrankungen wie Bluthochdruck, Rheuma, Diabetes, Herzerkrankungen und Depression mit geeigneter Ernährungstherapie in Form von therapeutischem Fasten und pflanzenbasierter Ernährung zu behandeln. Jährlich profitieren mehrere Tausend Patientinnen und Patienten von einem solchen Ernährungskonzept."

Dr. rer. nat. Katharina C. Wirnitzer (PhD)

Sportwissenschaftlerin und Studienleiterin der NURMI Study

„Privat und beruflich ist vegan essen und leben seit fast 20 Jahren mein zentrales Lebensthema. Seit 2003 forsche ich mit speziellem Fokus auf vegane Ernährung im Sport und konnte 2014 mit der weltweit ersten veganen Ernährungsstrategie im Ausdauerleistungssport einen Meilenstein vorlegen. Als Dozentin für Sportwissenschaft an der Universität Innsbruck und der Pädagogischen Hochschule Tirol führe ich meine Forschungsarbeit dazu mit der NURMI Study und der daraus entstandenen Schulstudie ‚From Science 2 School: Nachhaltig gesund – bewegt & veggie' weiter. Deshalb bin ich auch seit dem ersten VegMed-Kongress mit dabei, sei es als Vortragende oder als Kongress-Teilnehmerin. In meinem Vortrag ‚Vegane Ernährung in Sport und Gesundheit – Aktueller Boom oder uraltes Wissen?' werde ich Auszüge aus meinem neuen Buchkapitel ‚Vegan nutrition: latest boom in health and exercise' präsentieren. Direkt im Anschluss bin ich auch bei der Gesprächsrunde ‚Ultrasport und vegan' als Expertin mit dabei. Ich freue mich auf das hochkarätig besetzte Programm und die vielen interessanten Gespräche."

Anzeige

JETZT ERHÄLTLICH

Die
VEGANE
tierfreundliche
Vitamin-Mineral
TABELLE

Dieses Buch zeigt die vielen Vorteile der Vegan- und Vitalkost-Ernährung und beantwortet offene Fragen nach dem aktuellen Erkenntnisstand der Ernährungswissenschaften.

Die Natur- und Pflanzenwelt bietet uns sämtliche Stoffe, die der Körper für ein gesundes Leben braucht – somit muss für uns kein Tier sterben! Die Vegane-Vitalkost-Ernährung ist weltweit ein beliebter Trend und parallel dazu aktiver Tier-, Natur, Umwelt- und Klimaschutz. Eine gute Basis für die Gesundheit und die geistige Entwicklung und ein guter Beitrag, damit diese Welt besser wird.

Hardcover, 240 Seiten, € 15.-
Jordi Campos, Arzt für Naturheilverfahren, Ganzheitsmedizin, Augentraining

»BÜCHER FÜR HERZENSDENKER«

BESTELLEN SIE JETZT UNTER:
www.buecher-fuer-herzensdenker.de

oder kommen Sie vorbei:
STAND A3
»Arztpraxis VITA SANA«
PARACELSUSMESSE
2.–4. März 2018

Prof. Dr. Claus Leitzmann

Institut für Ernährungswissenschaft der Universität Gießen, ProVeg-Ehrenmitglied und Mitglied im wissenschaftlichen Beirat von ProVeg

„VegMed sendet das wichtige Signal an Fachkräfte im Gesundheitswesen und die Bevölkerung, dass eine pflanzliche Ernährung erhebliche Vorteile für Gesundheit, Gesellschaft, Umwelt und Klima bietet. Ich unterstütze VegMed 2018 als Berater für geeignete Themen sowie als Kontaktperson zu sachkundigen Referentinnen und Referenten und bin auch selbst als Referent mit dabei. In meinem Vortrag zur Deckung des Proteinbedarfs mit pflanzlicher Ernährung geht es primär um die Klarstellung, dass pflanzliche Proteine nicht weniger wertvoll sind als tierische Proteine. Des Weiteren werden im Vortrag die gesundheitlichen Vorteile pflanzlicher Proteine dargestellt. Seit meiner Emeritierung befasse ich mich überwiegend mit der wissenschaftlichen Literatur, erstelle Gutachten, verfasse Beiträge und Bücher. In diesem Jahr erscheint gemeinsam mit Dr. Markus Keller unser Buch ‚Vegetarische Ernährung' bereits in fünfter Auflage. Das Buch ‚Veganismus' erscheint in der zweiten Jahreshälfte."

apl. Prof. Dr. Niko Paech

Universität Siegen, Plurale Ökonomik

„An VegMed nehme ich schon deshalb gern teil, weil ich selbst Vegetarier bin. Nach Flugreisen, Autos und luxuriösen Wohnungen ist Fleisch ein enormer Klimakiller. Wer sich dem Fleischkonsum ganz oder wenigstens teilweise verweigert, konfrontiert das ruinöse Agrarsystem mit einer politischen Botschaft: Nicht in meinem Namen! Alle Versuche, das verantwortungslose Konsum- und Mobilitätsmodell durch technischen Fortschritt ökologisch reinzuwaschen, sind gescheitert. Also muss das globale Industriesystem auf ein ökologisch verträgliches Niveau zurückgebaut werden. Die resultierende Postwachstumsökonomie setzt nicht nur genügsamere Lebensstile voraus, sondern auch neue Produktionssysteme, beispielsweise im Nahrungsbereich. Von der Tagung verspreche ich mir neue Impulse und einen konstruktiven Gedankenaustausch."

Die Anmeldung für den Kongress und den Livestream ist über die VegMed-Website unter www.vegmed.de möglich.

Wiebke Unger

Unsere Pressereferentin hat im Vorfeld der VegMed mit Teilnehmenden über ihre Arbeitsthemen gesprochen. Neben den vielen spannenden Vorträgen freut sie sich außerdem auf das Yoga- und Meditationsangebot am Publikumstag.

Größer und internationaler
Die Erlebniswelt Vegan auf der Biofach 2018

Vom 14. bis 17. Februar 2018 präsentierte ProVeg die Erlebniswelt Vegan auf der Biofach in Nürnberg – zum ersten Mal in der internationalen Halle. Wir konnten uns über ein erfolgreiches Programm und viele Gäste aus verschiedensten Ländern freuen.

Mehr als 3.000 Ausstellerinnen und Aussteller präsentierten auf der Biofach Ideen, Trends und Neuheiten aus den Bereichen Biolebensmittel, Naturkosmetik und Naturwaren. Die Biofach gilt als leitende Fachmesse der Branche. Rund 50.000 Gäste ließen sich von dem reichhaltigen Angebot inspirieren.

Die Erlebniswelt Vegan bot den Besuchenden der Messe vielfältige Möglichkeiten, sich über pflanzliche Ernährungstrends zu informieren und aktuelle Produkthighlights zu testen. Dem Publikum wurden Produktpräsentationen, anregende Podiumsdiskussionen und inspirierende Kochshows von beliebten Köchinnen und Köchen aus der Veggie-Szene wie Sophia Hoffmann, Ines Romanelli und Serkan Tunca geboten.

ProVeg freut sich sehr über das große internationale Interesse am Qualitätssiegel V-Label. Die englischsprachigen Informationsmaterialien waren besonders schnell vergriffen.

Auch dieses Jahr setzte ProVeg auf einer inspirierenden und internationalen Fachmesse ein Zeichen für die Zukunft und Bedeutung einer pflanzlichen Lebensweise. Wir bedanken uns bei unseren Sponsorinnen und Sponsoren sowie bei allen Gästen, Ausstellerinnen und Ausstellern für eine gelungene Erlebniswelt Vegan auf der Biofach 2018!

Silke Hellemann

Unsere Eventmanagerin liebt Hunde und organisiert die Erlebniswelt Vegan auf der Biofach sowie das Vegane Sommerfest Berlin, um andere Menschen für eine pflanzliche Ernährung zu begeistern.

Alle Termine auf einen Blick

17.–18.03.2018:
Veggie-Messe „VeggieWorld Hamburg“
www.veggieworld.de

15.–30.04.2018:
Worldwide Vegan Bake Sale
www.veganbakesale.de (Seite 22)

20.–22.04.2018:
Fachkongress VegMed, Berlin
www.vegmed.de (Seite 28)

22.04.2018:
Berliner Klimatag
mit Infostand und Workshop von ProVeg
www.berliner-klimatag.de

28.04.2018:
Existenzgründungsworkshop
ProVeg-Büro Berlin
www.vebu.de/startup

Juni bis September 2018:
ProVeg-Kampagne „Vegan Grillen“
www.vegan-grillen.de

NEUES VON PROVEG INTERNATIONAL

ProVeg Niederlande stellt sich vor

Offizieller Start von ProVeg Niederlande auf der VeggieWorld Winter Fair Ende 2017

Nicoll, Pablo und Veerle

Veerle Vrindts gründete 2010 gemeinsam mit Pablo Moleman Viva Las Vega's, eine überwiegend ehrenamtlich geführte Nichtregierungsorganisation in den Niederlanden, die sich wie ProVeg der Verbreitung der pflanzlichen Ernährungsweise verschrieben hat. Seit ihrem 11. Lebensjahr ernährt sich Veerle vegetarisch, seit 2008 lebt sie vegan. Inspiriert durch die Öffentlichkeitsarbeit von verschiedenen Organisationen, wie der niederländischen Tierschutzpartei Partij voor de Dieren, entschied Veerle, sich aktiv für den Veganismus einzusetzen. Seit 7 Jahren organisiert sie verschiedene Veggie-Veranstaltungen und hat beispielsweise die sehr erfolgreiche 30-Tage-Veggie-Challenge ins Leben gerufen. Sie ist Mutter einer 4-jährigen veganen Tochter.

Veerle, wie wird der vegan-vegetarische Lebensstil in den Niederlanden wahrgenommen?

Seit einigen Jahren boomt der Veggie-Lebensstil in den Niederlanden. Genau wie in Deutschland haben sich die Großstädte schnell an den Trend angepasst. Es gibt permanent mehr vegane Imbisse und Restaurants, immer mehr Promis ernähren sich pflanzlich und sogar in konventionellen Supermärkten sind komplett vegane Regale nicht länger die Ausnahme.

Ende 2017 wurde Viva Las Vega's zu ProVeg. Was bedeutet das für euch?

Viva Las Vega's war schon immer eine wirkungsorientierte Organisation. Wir sind uns darüber im Klaren, dass die Lebensmittelindustrie über die niederländischen Grenzen hinausreicht. Aus diesem Grund waren wir von Anfang an sehr daran interessiert, uns mit gleichgesinnten Organisationen zusammenzutun. Unser Ziel war, mit einer stärkeren Stimme aufzutreten und unseren Einfluss darauf, wie wir als Gesellschaft mit den Tieren und unserem Planeten umgehen, zu verstärken. Die meisten unserer Unterstützerinnen und Unterstützer befürworten die Umstellung zu einer internationalen Organisation. Es wird unsere Aufgabe sein, den Namen ProVeg in den Niederlanden zu einer bekannten und beliebten Marke zu machen und unsere Zielgruppe dafür zu begeistern, gemeinsam mit ProVeg die Welt zu verändern. Momentan arbeiten wir intensiv

daran, unsere Kommunikationskanäle an ProVeg anzupassen. Im Dezember haben wir die erste internationale Kampagne als ProVeg gestartet und während der VeggieWorld Winter Fair Ende 2017 haben wir die Namensänderung offiziell bekannt gegeben. Wir freuen uns darauf, den Erfolg der Veggie-Challenge, die in den letzten Jahren 25.000 Menschen dazu gebracht hat, ihre Ernährung zu ändern, in weitere ProVeg-Länder auszuweiten.

Pablo Moleman wollte schon immer zu einer friedlicheren und gerechteren Welt beitragen. Bereits während seines Studiums beschäftigte er sich mit Umweltschutz, Tierrechten und weltweiter Armut. Aus diesem Grund setzt er sich heute für die Verbreitung der veganen Lebensweise ein. Pablo arbeitete zuvor im EU-Parlament als politischer Assistent für die Partij voor de Dieren und ist Mitbegründer von Viva Las Vega's.

Pablo, was waren bisher ProVeg Niederlandes größte Erfolge?
Wir haben schon viel erreicht. Beispielsweise haben wir eine Kampagne mit der Forderung geleitet, vegane Mayonnaise in Imbissen anzubieten. Noch vor einem Jahr war es geradezu unmöglich, Pommes mit veganer Mayo zu bestellen, heute bekommt man sie in über Hundert Imbissen, auch in großen Ketten. Außerdem konnten wir in einer der führenden Kaffeeketten in den Niederlanden veganen Kuchen einführen. Unser größter Erfolg jedoch ist unsere Veggie-Challenge. Allein im letzten Jahr nahmen über 15.000 Menschen daran teil. Zusammen retten sie jährlich über 96.000 Tierleben. Und 2.500 Menschen leben auch nach Ende der Challenge weiterhin vegan!

Woran arbeitet ihr aktuell?
Momentan sind wir dabei, die Arbeit der Corporate-Outreach-Abteilung auszuweiten. Unter anderem arbeiten wir mit Lebensmittelherstellern daran, Eier in Salaten, Backwaren und Fleischalternativen komplett durch pflanzliche Produkte zu ersetzen.

Nicoll Peracha arbeitete unter anderem für Ärzte ohne Grenzen, als Anwältin für bedürftige Menschen und als Projektmanagerin für den Kinderschutzdienst, bevor sie 2016 Teil von Viva Las Vega's wurde. Heute kümmert sie sich bei ProVeg Niederlande um die Freiwilligenkoordination und organisiert unter anderem die VeggieWorld sowie die Wanderausstellung Vegxperience.

Nicoll, was kannst du uns in puncto veganes Essen in den Niederlanden empfehlen?
Obwohl veganes Essen in den Niederlanden nicht so sehr verbreitet ist wie in England oder Deutschland, gefällt mir dennoch die Vielfalt. Zu meinem Lieblingsessen zählt unter anderem chinesisches Essen von De Oude Plek in Rotterdam oder Yuan in Lelystad, aber auch das vegane Buffet bei Spirit in Rotterdam oder Amsterdam ist empfehlenswert. Außerdem sind Snacks zum Beispiel bei De Vegetarische Snackbar in Den Haag toll. Und natürlich Pommes mit veganer Mayo, die man mittlerweile dank unserer Arbeit im ganzen Land findet!

Was wollt ihr mit ProVeg Niederlande langfristig erreichen?
ProVeg Niederlande hat zum Ziel, dass veganes Essen zum Hauptnahrungsmittel wird und man irgendwann nach Restaurants suchen muss, die tierische Produkte anbieten. Der erste Schritt auf dieser Reise für ProVeg Niederlande ist meiner Meinung nach, die Organisation zur Anlaufstelle für alle Fragen zum Thema pflanzliche Ernährung zu machen. Außerdem werden wir überzeugende Kampagnen entwickeln, die zu einem schnellen und positiven Verhaltenswandel führen.

Eileen Valy
Seit Oktober 2017 unterstützt unsere Autorin die Geschäftsführung im Rahmen ihres Bundesfreiwilligendienstes. Besonders spannend findet sie die Zusammenarbeit mit den internationalen ProVeg-Teams.

Nederlandse erwtensoep met vegan worstjes

(Niederländische Erbsensuppe mit veganen Würstchen)

Zutaten für 4 Personen:
200 g Erbsen, getrocknet
1,5 l Wasser
200 g Kartoffeln
1 Bund Suppengemüse
2 Würfel Gemüsebrühe
2 Lorbeerblätter
4 vegane Würstchen
1 EL Öl (wie Rapsöl)
Pfeffer und Salz nach Belieben

Die Erbsen in Wasser für etwa 45 Minuten kochen. Gelegentlich umrühren.

Währenddessen die Kartoffeln in kleine Würfel schneiden und zusammen mit dem klein geschnittenen Suppengemüse, den Brühwürfeln und den Lorbeerblättern in den Suppentopf geben. Für weitere 30 Minuten kochen lassen. Gegebenenfalls zusätzliches Wasser hinzufügen.

Die Veggie-Würstchen in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Öl leicht knusprig braten.

Die Suppe mit Salz und Pfeffer nach Belieben würzen. Zum Schluss die Lorbeerblätter vor dem Servieren aus der Suppe entfernen und die Würstchen hinzugeben.

Mit freundlicher Genehmigung der niederländischen Autorin und Bloggerin Lisa Steltenpool (www.lisasteltenpool.nl).

VEGAN-VEGETARISCH SPEISEN IM FLUGZEUG

ProVeg stellt veggie-freundliche Airlines vor

Die Anzahl der vegan und vegetarisch lebenden Menschen nimmt weltweit zu. Verkehrs- und Reiseunternehmen reagieren darauf und erweitern kontinuierlich ihr vegan-vegetarisches Angebot. ProVeg hat sich die Veggie-Freundlichkeit der 50 größten Fluggesellschaften genauer angeschaut.

Zu den Eindrücken, die Gäste nach einem Flug am ehesten in Erinnerung behalten, gehören vor allem der Service und das Essen an Bord. Die steigende Nachfrage nach veganen und vegetarischen Gerichten rückt auch für Fluggesellschaften zunehmend in den Vordergrund. Der Airline-Caterer LSG Sky Chefs bestätigt, dass vegane und vegetarische Mahlzeiten mittlerweile die häufigste Wahl unter den Spezialmahlzeiten sind. Pflanzliche Speisen bieten zudem häufig den Vorteil, den vielfältigen Ernährungsweisen und religiösen Speisebestimmungen der meist sehr internationalen Fluggäste gerecht zu werden.

Spitzenreiter der veggie-freundlichen Airlines

Scandinavian Airlines (SAS) arbeitet mit Küchenleitungen zusammen, die sich auf pflanzliche Mahlzeiten spezialisiert haben. Im vergangenen Jahr hat die Gesellschaft mehrere neue vegane Gerichte eingeführt. Auf jedem Flug bietet die Airline außerdem vegane und vegetarische Snacks an. Auch die Fleischportionen der übrigen Gerichte wurden bereits reduziert. Die Pläne der Fluggesellschaft für die Zukunft sind vielversprechend: Demnächst sollen weitere Milchalternativen und mehr vegane Produkte angeboten werden.

Swiss International Air Lines (SWISS) kooperiert für die Entwicklung ihrer fleischfreien Speisen mit dem Haus Hiltl in Zürich, dem ältesten vegetarischen Restaurant der Welt. Vegetarische Mahlzeiten sind auf jedem Flug standardmäßig verfügbar und im vergangenen Jahr hat die Airline zusätzlich vegane Mahlzeiten/Snacks auf die Speisekarte gesetzt.

Die Fluglinie Air India serviert ihren Reisenden seit diesem Jahr in der Economy-Klasse auf allen Inlandsflügen ausschließlich vegetarische Speisen. Und auch Billigflieger reagieren auf den Veggie-Trend: Das Unternehmen easyJet bietet zum Beispiel eine

große Auswahl an vegetarischen und veganen Gerichten. Auf der Speisekarte stehen eine Vielfalt an leichten Gerichten sowie kalte und warme Snacks. Das unternehmenseigene Label für vegane und vegetarische Optionen ist eine einfache und zuverlässige Orientierungshilfe.

Veggie-Mahlzeiten fast immer erhältlich

Annähernd jede von ProVeg analysierte Fluggesellschaft stellt mindestens eine vollständige vegane Mahlzeit und mehrere vegetarische Optionen zur Verfügung, die Fluggäste im Voraus ohne Mehrkosten als Spezialgericht bestellen können.

Verbesserungspotenzial besteht bei der Beantragung von Spezialgerichten, worunter vegetarische und vegane Mahlzeiten teils fallen. Diese können die Fluggäste oft erst nach dem Buchungsvorgang über den Kundenservice bestellen, was für sie unangenehm sein kann. Der Umfang der Informationen über die Inhaltsstoffe der Mahlzeiten variiert von Unternehmen zu Unternehmen. Viele Fluggesellschaften geben bereits einen sehr guten Überblick darüber, woraus die Gerichte bestehen, welche Zutaten produktionsbedingt enthalten sein und welche ausgeschlossen werden können. Die Unternehmen sollten hier aufmerksam bleiben und ihr Angebot den unterschiedlichen, sich verändernden Bedürfnissen ihrer Passagiere anpassen. Trends frühzeitig zu erkennen und mit neuen Produkten und Dienstleistungen darauf zu reagieren, kann den Unternehmen außerdem bedeutende Wettbewerbsvorteile einbringen.

ProVeg unterstützt Herstell- und Catererfirmen bei der Ausweitung und Anpassung ihres Angebots, um auf vegetarisch, vegan und fleischreduziert lebende Gäste noch besser eingehen zu können.

Klimatipp

Fliegen ist schädlich für die Umwelt. Sollte sich eine Flugreise nicht vermeiden lassen, können Sie die CO_2-Emissionen unter anderem bei Atmosfair kompensieren.

Simone Gröschl

Simone Gröschl kennt die Wünsche der Veggie-Community und unterstützt Hersteller auf dem Weg der vielen Schritte hin zu veganen Produkten.

Anzeige

PROVEG-CARD-PARTNER NIKO RITTENAU

Die Top 5 der veganen Lebensmittel für jeden Tag

Jedes vollwertige pflanzliche Lebensmittel ist gesund, sofern man nicht gegen einen seiner Bestandteile allergisch ist. Einige vegane Lebensmittel haben sich allerdings als so gesund erwiesen, dass sie besondere Beachtung verdienen. Im Folgenden stelle ich 5 davon vor.

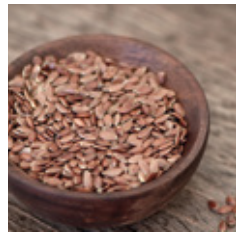
1. Walnüsse

Walnüsse nicht täglich zu essen, ist im Grunde fast schon ein „Verbrechen“ an der eigenen Gesundheit, wie Daten aus der Adventist Health Study zeigen. Diejenigen Teilnehmenden, die mindestens fünfmal pro Woche Nüsse aßen, verlängerten damit unabhängig von anderen Einflussfaktoren ihre Lebensdauer um durchschnittlich etwa 2 Jahre. Dieser Effekt wird unter anderem dem überdurchschnittlich hohen Gehalt an Vitamin E und seiner antioxidativen Wirkung zugeschrieben. Auch andere Nüsse sind großartig, aber unter ihnen sticht die Walnuss besonders hervor, weil sie unter allen Nüssen das mit Abstand beste Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren hat. Daher empfehle ich, täglich eine Handvoll Walnüsse zu essen.

2. Paranüsse

Auch Paranüsse sollten täglich auf dem Speiseplan stehen, weil sie die beste Selenquelle in der veganen Ernährung darstellen. Allerdings schwankt der Gehalt an Selen in Paranüssen so stark, dass eine einzige Paranuss je nach Ernteregion zwischen 11 % bis 288 % des Tagesbedarfs an Selen liefern kann. Daher am besten eine Marke mit Angaben zum Selengehalt auf der Packung wählen oder den Händler nach Nährwertanalysen seiner Paranüsse fragen. Meistens reichen bereits 2–3 Paranüsse pro Tag, um einen Großteil des Selenbedarfs zu decken. Trotz ihrer hohen Kalorienbdichte verursachen Nüsse auch bei täglichem Konsum keinen Gewichtsanstieg. Das liegt zum Großteil am sogenannten „Nahrungskompensationseffekt“. Nüsse liefern zwar viele Kalorien, aber sie sättigen auch dementsprechend stark und so sparten Studienteilnehmende in Untersuchungen etwa 70 % der Kalorien aus den zusätzlichen Nüssen unbewusst an anderer Stelle des Tages bei anderen Mahlzeiten ein, weil sie weniger Hunger hatten. Dieser Effekt tritt bei hoch verarbeiteten Kalorienbomben wie Pommes, Burgern oder Torten leider nicht ein.

3. Leinsamen



Die meisten Samen und Kerne sind wertvoll, aber Leinsamen gehören zu den besten Omega-3-Lieferanten, sind ballaststoffreich und enthalten außerdem besondere sekundäre Pflanzenstoffe namens „Lignane“. Die vielfältigen positiven Wirkungen, die bei der Einnahme

von Leinsamen beobachtet wurden, gehen vermutlich aus der Synergie ihrer wertvollen Inhaltsstoffe hervor. Besonders beeindruckend sind darüber hinaus 2 Studien mit Leinsamen, in denen die Testpersonen über mehrere Wochen hinweg Muffins mit geschroteten Leinsamen verzehrt haben. Dies konnte bei der einen Gruppe mit Brustkrebspatientinnen der ersten Studie einen Rückgang des Wachstums der Tumorzellen bewirken und in der anderen Untersuchung mit an Hypertonie Erkrankten deren Blutdruck so weit senken, dass ihr Schlaganfallrisiko sich um die Hälfte reduzierte. Um die wertvollen Inhaltsstoffe von Leinsamen optimal aufnehmen zu können, ist es empfehlenswert, ihre Schale vor dem Verzehr zu öffnen. Hierzu werden die Leinsamen in einem Mixer geschrotet und bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahrt.

4. Soja

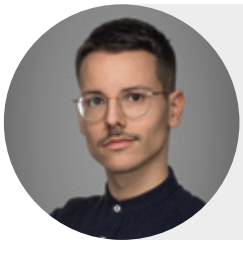
Jede Hülsenfrucht ist beachtlich und ich empfehle, täglich mindestens eine Portion von irgendeiner Art wie Linsen, Mungbohnen, Kichererbsen, Erbsen oder Sojabohnen zu essen. Ich erwähne Soja explizit, um zum einen ihren besonders hohen Gehalt an hochwertigem Protein (Eiweiß) und sekundären Pflanzenstoffen hervorzuheben und zum anderen die ungerechtfertigte Panik aufgrund ihrer „weiblichen Geschlechtshormone“ in Form der Phytoöstrogene anzusprechen. Alle Ernährungs- und Krebsgesellschaften ebenso wie führende Gesellschaften für Kinder- und Jugendmedizin der Welt, die sich zum Thema Soja geäußert haben, sind sich einig, dass Sojabohnen nahrhafte und gesundheitsförderliche Lebensmittel darstellen, wie ich auch in meinem Buch „Vegan Klischee ade!“ anhand aktueller Studienergebnisse in aller Ausführlichkeit zeige. Hülsenfrüchte jeder Art sind vor allem deshalb so besonders, weil sie nicht nur selbst niedrig glykämisch sind, sondern auch blutzuckerregulierend auf die Folgemahlzeit wirken. Dieser sogenannte „Second Meal Effect“ greift sogar dann, wenn zwischen 2 Mahlzeiten eine ganze Nacht liegt.

Ein weiterer großer Vorteil von Hülsenfrüchten ist ihr besonders hoher Gehalt an der essentiellen Aminosäure „Lysin“, welche ansonsten in einer pflanzlichen Ernährung oft zu kurz kommt. Laut der World Health Organisation (WHO) benötigt der Mensch 30 mg Lysin pro kg Körpergewicht am Tag. Eine 60 kg schwere Person würde bereits mit weniger als 50 g Sojabohnen (Trockengewicht) die Hälfte ihres Tagesbedarfs an Lysin decken. Auch alle anderen Hülsenfrüchte liefern große Mengen an Lysin.

Manche Menschen vertragen Hülsenfrüchte allerdings nicht auf Anhieb. Doch dieser Effekt ist nur temporär. Eine Untersuchung konnte zeigen, dass die anfänglichen Blähungen, welche 20–50 % der Versuchspersonen abhängig von der Art der Hülsenfrüchte zu Beginn verspürt hatten, bereits nach 4 Wochen nur mehr etwa 10 % der Teilnehmenden betrafen. Am Ende der achtwöchigen Versuchsreihe waren es nur noch etwa 5 %. Daher lässt sich zusammenfassend sagen, dass sich etwa 95 % der Menschen in dieser Untersuchung nach kurzer Zeit an den Konsum der Hülsenfrüchte gewöhnten. Wer zu den verbleibenden 5 % gehört, kann zu leichter verdaulichen Hülsenfrüchten wie geschälten Mungbohnen greifen. Außerdem empfiehlt es sich, die Hülsenfrüchte vor dem Kochen stets ausreichend lange einzuweichen und den fertigen Speisen verdauungsfördernde Gewürze wie Kurkuma, Nelken, Zimt und Pfeffer zuzufügen, um die Bekömmlichkeit zu steigern.

5. Kalziumalge

Jod und Kalzium gehören zu den kritischen Nährstoffen einer veganen Ernährung. Daher empfehle ich allen pflanzlich lebenden Personen, zu den „+Kalzium“-Pflanzenmilchsorten zu greifen. Diese enthalten nämlich eine Kalkalge namens Lithothamnium Calcareum, die so unglaublich kalziumreich ist, dass bereits 1 g Alge etwa ein Drittel des täglichen Kalziumbedarfs deckt. Je nach Anbaugebiet kann die Lithothamnium auch sehr jodhaltig sein: 1 g Alge liefert mehr als ein Drittel des täglichen Jodbedarfs. Am besten wäre es, die farb-, geruchs- und geschmacksneutrale Alge als Pulver separat zu erwerben und täglich etwa 1–2 g davon verteilt zu den Mahlzeiten zu geben.



Niko Rittenau

Der studierte Ernährungsberater mit Schwerpunkt auf pflanzlicher Ernährung motiviert unter anderem bei VegMed (Seite 28) zu gesundem, pflanzenbetontem Essverhalten, indem er Fachwissen lebendig und praxisnah vermittelt: www.nikorittenau.com

ProVeg-Card-Partner

Niko Rittenaus Plant Based Symposium

Der eintägige Kongress über pflanzliche Ernährung findet am 5. Mai 2018 in Berlin statt. Mit dabei: Dr. Melanie Joy, Dr. Mark Post, Gordon und Aljosha von „Vegan ist ungesund“, Björn Moschinski, Sebastian Joy und Jasper Caven.

Da die Veranstaltung live übertragen wird, ist das Symposium für alle Interessierten zugänglich. Mehr Informationen unter www.plantbasedsymposium.com.

Niko Rittenau
Vegan Klischee ade! Wissenschaftliche Antworten auf kritische Fragen zu veganer Ernährung
Ventil 2018
(ab Juni erhältlich), etwa 400 Seiten, 24,80 €
ISBN 978-3-955750-96-1

GROSSMUTTERS PFLANZLICHE REZEPTE

Traditionelle Kuchen vegan interpretiert

Klassiker aus Omas Küche wie Hefeschnecken, Linseneintopf oder Kartoffelbrot hat Helene Holunder in ihrem Kochbuch „Butterkuchen und Quittenbrot“ veganisiert. Auf den folgenden Seiten präsentieren wir 3 geschätzte Backrezepte – passend zur ProVeg-Kampagne Worldwide Vegan Bake Sale (Seite 22).

Helene Holunder
Butterkuchen und Quittenbrot
Omas Schätze vegan interpretiert
Jan Thorbecke 2017,
136 Seiten, 20,00 €
ISBN 978-3-7995-1195-7

Helene Holunder © Jan Thorbecke Verlag, Ostfildern

Käsekuchen mit Äpfeln

Zutaten für eine Springform mit 17 cm Durchmesser:

Für den Teig:
120 g Mehl
60 g Zucker
1 Prise Salz
1 TL Vanille, gemahlen
1 TL Backpulver
70 g Margarine

Für die Füllung:
360 g Seidentofu
150 g Apfel
40 g Rosinen
15 g Margarine
15 g Zucker
1 Biozitrone, Abrieb und Saft
180 g Tofu, natur (fest)
90 g Zucker
110 g Margarine, geschmolzen
40 g Weizenstärke
1 TL Vanille, gemahlen
1 Prise Salz

Die Zutaten für den Teig verkneten. Den Boden einer Springform mit Backpapier auslegen, den Teig in der Form verteilen und einen hohen Rand formen. Die Form in den Kühlschrank stellen.

Für die Füllung den Seidentofu in einem mit Küchenpapier ausgelegten Sieb abtropfen lassen. Den Apfel schälen und in Spalten schneiden. In einem Topf die Apfelspalten, die Rosinen, die Margarine und den Zucker etwa 3–5 Minuten dünsten, dann abkühlen lassen.

Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen.

Die Zitrone abreiben, den Saft auspressen. Den Seidentofu und den festen Tofu mit dem Zitronensaft und dem -abrieb, dem Zucker, der geschmolzenen Margarine, der Weizenstärke, der Vanille und dem Salz im Hochleistungsstandmixer zu einer homogenen Creme mixen.

Die Apfelmasse auf den Teigboden geben, die Creme darauf verteilen und den Kuchen auf der mittleren Schiene etwa 35 Minuten backen (Stäbchenprobe machen). Den Kuchen am besten über Nacht in der Form lassen.

Tipp: Die Menge der Zutaten kann verdoppelt werden und reicht dann für eine 26 cm Springform. Die Backzeit verlängert sich dann natürlich – Stäbchenprobe machen!

Baiserküsse

Zutaten für 12 Baiserküsse:

120 ml Abtropfwasser aus einer Dose Kichererbsen
50 g Puderzucker
2 TL Vanillezucker
½ TL Guarkernmehl
125–150 g Johannisbeergelee

In einem Topf das Kichererbsenwasser so lange aufkochen, bis nur noch etwa ein Drittel der vorherigen Menge vorhanden ist. Die Flüssigkeit abkühlen lassen.

Den Backofen auf 90 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das abgekühlte Kichererbsenwasser in einer Schüssel in der Küchenmaschine oder mit dem Handrührgerät etwa 5 Minuten aufschlagen. Den Puderzucker mit dem Vanillezucker und dem Guarkernmehl verrühren und langsam hinzufügen. Etwa 3 Minuten weiterschlagen, bis die Masse steif ist und glänzt.

Die Masse in einen Spritzbeutel füllen und 24 Tupfen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech spritzen. Die Baisertupfen etwa 1,5 Stunden auf der mittleren Schiene backen. Den Backofen ausschalten und die Baisers weitere 15 Minuten im Ofen lassen. Anschließend die Baisers auskühlen lassen und sofort in Blechdosen verpacken, damit sie keine Feuchtigkeit ziehen. Kurz vor dem Servieren jeweils 2 Tupfen mit Johannisbeergelee zusammensetzen.

Helene Holunder © Jan Thorbecke Verlag, Ostfildern

Anzeige

Nature Community

natürlich leben in Gemeinschaft

Gemeinschaft
Seminarort
Gästehaus

Entdecke das Leben in Gemeinschaft und geniesse hier Deinen Urlaub!

Komfortabel-gemütliches Gästehaus mitten in der ursprünglichen Natur der idyllischen Bayerwald-Region.
Erhol' Dich mit Yoga, Massagen, Sauna.

Veranstalte Deine Events und Seminare bei uns!

Flexible Möglichkeiten in vielfältigen Seminar- und Begegnungsräumen für Gruppen jeder Größe.
Relaxen und auftanken in unserer Wellnessoase. Hochwertige, leckere bio-vegane Küche genießen.

92359 Schönsee Tel. 09674-92290
www.nature-community.de

Helene Holunder © Jan Thorbecke Verlag, Ostfildern

Die Autorin

Helene Holunder kocht seit über 10 Jahren vegan. Fundiert durch Ernährungslehre im Studium möchte sie über ihre Rezepte und Geschichten aus dem Familienalltag vermitteln, dass gesunde Ernährung und das Herstellen leckerer Mahlzeiten aus veganen und zum großen Teil unverarbeiteten Zutaten Lebensqualität sind. Die Autorin bloggt auf www.helene-holunder.de.

Butterkuchen

Zutaten für ein Backblech:

Für den Hefeteig:
140 ml Pflanzenmilch (wie Hafer- oder Mandelmilch), lauwarm
1 EL Zucker
½ Pk. Trockenhefe (9 g)
250 g Weizenmehl (Type 405)
1 TL Backpulver
1 TL Salz
½ TL Zitronensaft
1½ EL Olivenöl

Für den Belag:
170 g Margarine
200 g Zucker, fein
½ Vanilleschote, Mark davon
1 Prise Salz
50 ml Hafersahne
200 g Mandeln, gehobelt

Für den Teig in einer Schüssel die lauwarme Pflanzenmilch, den Zucker und die Hefe miteinander verrühren und 10 Minuten ruhen lassen. (Die Hefe startet und wirft Blasen.)

Alle anderen Zutaten für den Teig unter Rühren nach und nach zur Hefemischung geben. Entweder von Hand oder in der Küchenmaschine einen weichen, elastischen Teig kneten. (Ist er zu fest, etwas Pflanzenmilch hinzugeben, ist er zu klebrig, etwas Mehl unterkneten.)

Nun darf der Teig ruhen und aufgehen. Dazu den zur Kugel geformten Teig in einen ausreichend großen Gefrierbeutel (die Teigmenge verdoppelt sich) geben, verschließen und den Beutel in die Rührschüssel, die mit warmem Wasser gefüllt wurde, legen. Dort für mindestens eine Stunde lassen.

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Den Teig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech auf die Größe des Bleches ausrollen und etwa 5 Minuten auf der mittleren Schiene vorbacken.

Für den Belag in einer Schüssel die Margarine mit dem Zucker schaumig rühren. Das Vanillemark hinzufügen und das Salz, die Hafersahne und die Mandeln unterrühren. Die Zucker-Mandel-Mischung gleichmäßig auf dem vorgebackenen Teig verteilen. Den Kuchen mit einer Gabel einstechen und weitere 10–15 Minuten bei 200 °C backen, bis der Belag goldbraun ist. Herausnehmen, abkühlen lassen und in Stücke schneiden.

Anzeige

Susannes Buchtipp: Animal Utopia

Tiere und Menschen leben friedlich zusammen. Es gibt keine Tierfabriken mehr und alle Produktionsstätten, in denen Tiere in der Vergangenheit von den Menschen zu Tode genutzt wurden, verfallen zu Ruinen und bald zu Staub. Der Künstler und Aktivist Hartmut Kiewert malt seit Jahren gegen Tierausbeutung und versammelt nun gemeinsam mit dem Verlag compassion media im Kunstkatalog „Animal Utopia – Perspektiven eines neuen Mensch-Tier-Verhältnisses“ über 100 seiner Werke.

Kiewerts tierische Utopie zeigt uns die ideale Gesellschaft, in der menschliche Kinder und Ferkel zusammen spielen oder nebeneinander schlummern, Rinder mit Menschen spazieren gehen und ältere Männer mit der Säge neben einem gestürzten Hochsitz stehen. Der Künstler lässt die Grenzen zwischen den Arten verschwimmen und bringt sie auf Augenhöhe.

Es ist eine Gesellschaft, in der wir alle gleich sind und niemand über den anderen Macht hat. Dennoch sind die Zeichen der früheren Ausbeutung noch deutlich zu erkennen und erinnern uns an die erlittene Qual: Nummern auf Schweinerücken, Ruinen der Schlachthöfe, sichtbare Narben auf Körpern, unsichtbare auf der Seele. Neben der Utopie entdecken wir somit auch die grausamen Seiten mit zerstückelten Tieren – halb Lebewesen, halb Fleisch.

Philosophin und Journalistin Hilal Sezgin sowie Kunsthistorikerin und Tierstudienherausgeberin Jessica Ullrich begleiten die Bilder mit Texten in deutscher und englischer Sprache, die sie in einen gesellschaftspolitischen und kunsttheoretischen Kontext bringen.

Hartmut Kiewert entwirft mit seinen Bildern in „Animal Utopia“ – ohne erhobenen Zeigefinger – eine Vision darüber, wie wir Menschen in der Zukunft mit Tieren umgehen könnten. Eine Vision, in der kein Platz ist für die Objektivierung und das Beherrschen von Tieren. Das Buch erschien 2017 bei compassion media und wurde aus komplett tierfreien Materialien hergestellt. Sein Bild „Lazy Afternoon II“ finden Sie in der Heftmitte als Poster zum Herausnehmen. Der bekannte Künstler stellte seine Werke unter anderem schon auf dem Veganen Sommerfest Berlin vor.

Hartmut Kiewert
Animal Utopia
Perspektiven eines neuen Mensch-Tier-Verhältnisses
compassion media 2017,
192 Seiten, 28,00 €
ISBN 978-3-9816425-6-8

Susanne Kasper
Unsere Autorin bloggt bei www.literaturschock.de und liebt Bücher. Seit 2015 stellte sie hier empfehlenswerte Bücher vor. Da sie sich anderen Aufgaben widmen wird, ist dies ihre letzte Vorstellung. Vielen Dank für die wundervolle Zusammenarbeit!

Anzeige

Sparen mit ProVeg

Holen Sie sich jetzt Ihre ProVeg-Card!

Profitieren Sie von satten Rabatten bei gut 400 Anbietern. Alle ProVeg-Card-Partner finden Sie unter www.vebu.de/card. Die Druckversion umfasst über 20 Seiten und kann für einen Unkostenbeitrag bei Hildegund Scholvien (Telefon: +49 63 05 99 31 08) angefordert werden.

Unsere Redaktionsassistentin Jasmine Wemmer stellt die folgenden Card-Partner vor.

KorkAllee.de

Mode- und Umweltbewusstsein vereint

Exklusive Taschen und Accessoires: Mit dem Onlineshop für Korkartikel ist KorkAllee am Puls der Zeit, denn mehr und mehr Kaufbereite suchen nach Leder-Alternativen. Nicht nur tierleidfrei sind die hübschen Taschen, Schmuckstücke und Accessoires, sondern auch fair und umweltschonend hergestellt. Die Korkeichen werden für die Gewinnung des robusten und zugleich leichten Rohstoffs nicht verletzt oder gefällt. Außerdem ist Kork allergikertauglich, flüssigkeitsundurchlässig und formbeständig. Der Shop bietet überwiegend in Handarbeit gefertigte Waren an. Dank übersichtlicher Kategorien finden Suchende schnell und einfach vegane Geldbörsen, Rucksäcke und Co. Elegantes Design und die unvergleichliche Optik des Korkstoffs – oder des weichen Korkleders – zeichnen die Produkte aus.

Kontakt: www.korkallee.de
Telefon: +49 40 75 66 65 50
Rabatt für ProVeg-Mitglieder: 10 % mit dem Code proveg10

Vegablum

Honig, Liköre und Met veganisiert

Wer auf der Suche nach einer leckeren und vielfältigen Alternative zu Honig ist, kommt an Vegablum nicht vorbei. Aus Gänseblümchen, Löwenzahn, Brennnessel, Ringelblume, Sonnenblume oder Apfel entsteht das große „Wonig“-Angebot. Insgesamt 20 Sorten befinden sich aktuell im Onlineshop, teilweise stammen die Inhaltsstoffe aus biologischem Anbau und fairem Handel. Mit Minze, Vanille oder Zimt verfeinert, kommt Abwechslung auf den Tisch. Wem die Entscheidung schwerfällt, bestellt einfach ein Probierset. Außerdem produziert und vertreibt Vegablum vegane Liköre und „Veganen ElfenTrunk“ (VET), eine pflanzliche Alternative zu Met. Die Produkte werden liebevoll hergestellt und sind tierleid- sowie palmölfrei.

Kontakt: www.vegablum.de
Telefon: +49 23 31 697 03 60
Rabatt für ProVeg-Mitglieder: 5 %
mit dem Code PROVEGCARD5%

Anzeige

NEUE V-LABEL-PRODUKTE

Küchenbrüder

Vegane Risottos

Dass Convenience-Food auch gesund und lecker sein kann, beweisen die Küchenbrüder mit ihren frischen, veganen Fertiggerichten aus besten Biozutaten und ganz ohne Geschmacks- und Konservierungsstoffe. Neu sind die veganen Risottos in den Geschmacksrichtungen Pilz und Mediterran.
www.küchenbrüder.de

RawSnacks

Vegane Energieriegel

Die veganen Snack- und Proteinriegel gibt es in 4 verschiedenen Geschmackssorten. Auf der Basis von Früchten und Nüssen liefern RawSnacks dem Körper auf gesunde Art Energie. Zugleich sind sie eine leckere, rohköstliche Süßigkeit ohne jegliche Zusatzstoffe sowie laktose- und glutenfrei.
www.rawsnacks.de

Amidori

Vegane Fleischalternativen

Wie Convenience-Food ein gutes Gewissen, Gesundheitsbewusstsein und leckeren Geschmack vereinen kann, zeigt Amidori mit seiner Marke M¡dori. Hergestellt aus Pflanzenprotein heimischer Hülsenfrüchte, frei von Soja oder Zusatzstoffen. Alles aus einer Hand – vom Feld bis auf die Gabel.
www.amidori.com

Aerzener Brot und Kuchen GmbH

Veganer Obstkuchen

Die Aerzener Brot und Kuchen GmbH produziert tiefgekühlte Kuchen, gebacken nach Konditorenart. Das umfangreiche Kuchensortiment ist nun durch einen veganen Obstkuchen erweitert worden. Der helle Rührkuchen ist mit Rhabarber, Erdbeeren und Johannisbeeren belegt und mit einem veganen Gelee überzogen.
www.aerzener-brot.de

Koakult

Veganes kakaohaltiges Getränkepulver

Koawach macht wach – mit Koffein aus Guarana als Kaffee-Alternative für Kakao-Fans. Koakult legt sowohl Wert auf fair gehandelten Biokakao als auch auf Nachhaltigkeit und sorgt für schokoladige Glücksmomente. Verwendbar zum Backen, in Desserts, Smoothies, Shakes oder im Frühstücksmüsli.
www.koawach.de

Vegablum

Vegane Honig-Alternativen

Vegablum produziert Blüten-Wonig in 4 leckeren Sorten als biovegane Alternative mit fairen Zutaten. Sie eignen sich als Brotaufstrich, zum Süßen von Tees und Speisen oder zum Kochen und Backen. Der Wonig wird in der Vegablum-Manufaktur noch von Hand produziert. ProVeg-Mitglieder erhalten 5 % Rabatt (Seite 43).
www.vegablum.de

Smicies

Veganer Pizza-Snack

Die neuen Smicies bieten maximalen Geschmack in minimaler Form und stillen damit den Appetit auf Herzhaftes. Natürlich, fettarm und proteinreich. Die innovative Rezeptur macht unter anderem intensiven Fleischgeschmack ohne Fleischkonsum in der Geschmacksrichtung Bacon Pita Bites möglich.

www.smicies.com

Nouri

Vegane Kräuter-Shots

Die erste Produktlinie von Nouri: funktionale Kräuter-Shots, die alkoholfrei sowie vegan sind und laut Hersteller anregende, konzentrationsfördernde oder aphrodisierende Effekte haben. Die Auswahl der Heilkräuter basiert auf lang überliefertem Wissen über Kräuter und aktuellen wissenschaftlichen Studien.

www.mynouri.de

Bio-Sonne

Vegane Milchalternativen

Ob im Müsli, im Kaffee oder einfach pur – die neuen Bio-Drinks Mandel (mit 6,5 % Mandelanteil) und Reis-Kokos sind vegane Alternativen zu Milch. Beide Varianten eignen sich auch zum Backen und Kochen. Sie sind gluten- und laktosefrei und exklusiv bei Norma erhältlich.

www.norma-online.de

Halloren Schokoladenfabrik

Vegane Schokoladen-Pralinen

Den Klassiker Original Halloren Kugeln Sahne-Cacao gibt es nun auch als vegane Variante. Mit einer Füllung aus pflanzlicher Sahne- und Kakaocreme, umhüllt von Zartbitterschokolade, stehen sie dem Original geschmacklich in nichts nach.

www.halloren.de

Sanatur

Veganes Nahrungsergänzungsmittel

Vitamin K2 Plus enthält Vitamin K2 in seiner biologisch aktiven Form und pflanzliches Vitamin D3 aus Flechten. 1 Kapsel deckt den täglichen Bedarf der beiden wichtigen Vitamine für gesunde Knochen. Rein vegan, ohne Füll- und Konservierungsstoffe.

www.sanatur.de

Pink

Veganes Erfrischungsgetränk

Mit Pink erhält man wohlschmeckende Energie aus der Guarana-Beere plus

100 % rein natürliche Inhaltsstoffe. Das vegane Erfrischungsgetränk ist der perfekte Begleiter für körperliche und geistige Höchstform bei Arbeit, Freizeit und Nachtleben. Hergestellt in Deutschland.

www.pink-blue.eu

V-Label

Das V-Label ist eine international geschützte Marke zur Kennzeichnung von vegetarischen und veganen Lebensmitteln. Es wird als Orientierungshilfe für Veggies auf Lebensmittelverpackungen eingesetzt. Unter dem V-Label steht immer, um welche der beiden Kategorien es sich bei dem gelabelten Produkt handelt: vegetarisch oder vegan.

In Deutschland wird das V-Label von ProVeg vergeben. Wir freuen uns, dass immer mehr Hersteller ihre Produkte lizenzieren lassen. Wie immer haben wir eine kleine Auswahl neuer V-Label-Produkte zusammengestellt.

V-Label-Kundenbetreuung
Genthiner Straße 48 • 10785 Berlin
Telefon: +49 30 29 02 82 53-55
de@v-label.eu • www.v-label.eu

PROVEG IN DEN MEDIEN

Wiebke Unger

Unsere Pressereferentin hat einige Schlagzeilen aus den vergangenen Wochen für Sie zusammengestellt.

Impressum

Das ProVeg-Magazin erscheint viermal jährlich. Für Mitglieder von ProVeg Deutschland ist der Bezug im Rahmen ihrer Mitgliedschaft inklusive. Mitgliedsbeiträge pro Jahr: Einzelmitglied mind. 96 €, Familien mind. 72 €, ermäßigt mind. 36 €, Firmen mind. 120 €. Die nächste Ausgabe erscheint Mitte Juni 2018, Redaktionsschluss ist am 16.04.2018.

proveg MAGAZIN erscheint im 69. Jahrgang, ISSN 2566-5278

Hrsg. und Verleger ProVeg Deutschland e. V. (ehemals VEBU)
Genthiner Straße 48, 10785 Berlin
Telefon: +49 30 29 02 82 53-0, Fax: +49 30 29 02 82 53-26
info.de@proveg.com, www.vebu.de
Bankverbindung: Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE25 2512 0510 0008 4612 01, BIC: BFSWDE33HAN
ProVeg bezieht Ökostrom von EWS (Elektrizitätswerke Schönau).

Vorsitzender Thomas Schönberger

Stellv. Vorsitzender Sebastian Joy, ProVeg-Geschäftsführer

Chefredaktion Silke Bott
Redaktion ProVeg-Magazin
Rheinstraße 68 a, 76275 Ettlingen
redaktion@proveg.com

Anzeigen ProVeg-Business
Anja Rathgeb
Genthiner Straße 48, 10785 Berlin
anzeigen@proveg.com

Gestaltung Andreas Stratmann, www.andreas-stratmann.de

Designkonzept Matthias Waldt, www.allcodesarebeautiful.com

Druck PRINTEC OFFSET > medienhaus >, Ochshäuser Straße 45, 34123 Kassel, www.printec-offset.de, Printed in Germany
Das ProVeg-Magazin wird auf Recyclingpapier gedruckt.

Redaktionelle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dieser Ausgabe Julia Aumüller, Ruth Bartels, Hans-Heinrich Bass, Ronja Berthold, Melanie Dell'Oro, Sonja Eckrot, Eckhard Fries, Simone Gröschl, Silke Hellemann, Kristin Höhlig, Eric Jedzig, Sebastian Joy, Susanne Kasper, Hartmut Kiewert, Sophia Kostudis, Pablo Moleman, Vera Oswald, Paula Rassmann, Niko Rittenau, Miriam Schafczek, Juliane Schiersch, Matthias Schillig, Thomas Schönberger, Jens Tuider, Wiebke Unger, Eileen Valy, Nora Winter, Patricia Witkowski, Jasmine Wemmer

Bilder Titelbild: Claudia Weingart, Hartmut Kiewert (S. 3, 24), ProVeg (S. 3, 9, 10, 18, 20, 27, 31, 32), Sandra Gabriel (S. 4), sarsmis/shutterstcok.com (S. 8), Sergii Figurnyi/stock.adobe.com (S. 14), ESB Professional/shutterstock.com (S. 21), Brian Chan (S. 22), Miriam Schafczek (S. 22, 23), Marco Urban (S. 28, 31), Immanuel Diakonie/Anja Lehmann (S. 29), VeggieWorld (S. 31), StudioSmart/shutterstock.com (S. 34), Lars Walther (S. 36), H. Holunder/privat (S.40), KorkAllee.de, Vegablum (S. 43), Smicies, RawSnacks, Vegablum, Amidori, Aerzener Brot und Kuchen GmbH, Koakult, Küchenbrüder (S. 44), Nouri, Bio-Sonne, Halloren Schokoladenfabrik, Sanatur, Pink (S. 45)

Lektorat/Korrektorat Julia Behr, Inga Beißwänger, Patricia Bull, Nadine Ebert, Uta Mathes, Karola Neutze, Elena de Figueiredo Oliveira, Sandra Schindler

Wissenschaftlicher Beirat
Prof. Dr. Heinz Buddemeier
_Philosophie, Anthroposophie, Medienwissenschaft
Prof. Dr. Andreas Hahn
_Ernährungsphysiologie, Lebensmittelwissenschaft
Prof. Dr. Dr. h.c. Marcel Hebbelinck
_vegetarische Ernährung im Sport
Dr. oec. troph. Markus Keller
_Ernährungswissenschaft
Prof. em. Dr. rer. nat. Claus Leitzmann
_Ernährungswissenschaft, Ernährungsökologie, Internationale Ernährung
Dr. jur. Eisenhart von Loeper
_Tierschutz, Tierrechte
Immo Lünzer
_Ökologie, ökologische Landwirtschaft
Dr. med. Alexander Mentel
_medizinische Fragen
Prof. Dr. med. Andreas Michalsen
_Ernährungsmedizin, Naturheilkunde
Dr. Dr. Bernd Wirsam
_Ernährungswissenschaft

Partnerzeitschrift
Veg-Info (Schweiz). Herausgeber: Swissveg, Niederfeldstr. 92, CH-8408 Winterthur, Telefon: +41 71 477 33 77, info@swissveg.ch. Erscheint vierteljährlich.

Zu den Beiträgen: Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Die Redaktion behält sich das Recht auf gekürzte, bearbeitete oder auszugsweise Wiedergabe vor. Bitte reichen Sie uns alle Beiträge in digitaler Form ein. Bitte schicken Sie uns keinesfalls Originale, da wir keine Haftung übernehmen. Eingesandte Artikel und Materialien können leider nicht zurückgeschickt werden. Ein Anspruch auf Honorar entsteht daraus nicht. Medien, die sich für eine Weiterverwendung einzelner Artikel interessieren, wenden sich für eine Abdruckgenehmigung bitte direkt an die Redaktion. Im Übrigen gilt: Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Mit Ausnahme der gesetzlich zugelassenen Fälle ist eine Verwertung ohne Einwilligung des Herausgebers strafbar. Veröffentlichte Manuskripte bleiben das geistige Eigentum der Verfasser. ProVeg erhält für alle Veröffentlichungen im ProVeg-Magazin ein uneingeschränktes und zeitlich unbegrenztes Nutzungsrecht. Dieses gilt auch für eine eventuell spätere Veröffentlichung in anderen Medien. Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Berlin.

Anzeige

VeggieHotels
100% VEGETARISCH/VEGAN

Ethisch – Nachhaltig – Gesund

BIO-HOTEL MANI SONNENLINK
100% vegetarisch-vegane BIO Küche
Meerblick so weit das Auge reicht
Urlaub an der Quelle des Mani Oliven-Öls
Musik-Begegnungen, Seminarhaus
Peloponnes, Griechenland
+30 27210 78077 · mani-sonnenlink.com

AGRITURISMO I PINI
Übernachten im Bio-Weingut
100% vegane Kulinarik
Magischer Blick auf San Gimignano
Salzwasserpool im Olivenhain
San Gimignano, Toskana, Italien
+39 0577 940 650 · www.ipinitoscana.com

LA VIMEA BIOTIQUE HOTEL
100% vegane BIO-Kreativküche
Wohnen in edlem Naturstil
Yoga, Wandern, Biken, Entspannen
Naturbadeteich, Indoor Pool, Wellness
Naturns, Südtirol, Italien
+39 0473 055 035 · www.lavimea.com

HOTEL BALATURA
Living art, music & inspiration
Lesungen, Konzerte, Events
6 Kilometer von der Adria
Vegetarisches Restaurant
Tribalj, Primorje, Kroatien
+385-51 455340 · www.hotel-balatura.hr

BIOLANDHAUS ARCHE
Erstes Ökohotel Österreichs
Biologisch vollwertige Gerichte
Urlaub für die ganze Familie
Raufkommen und runterkommen!
Kärnten, Österreich
+43-4264-8120 · www.bioarche.at

BERGHÜS SCHRATT
Vegetarisch-veganes Bio-Hotel
im Naturpark mit Sauna, Infrarot, Fitness
Gratis: Bergbahnen, Skipass, Rodelbahn,
Erlebnisbad, Ortsbus u.v.m.
Oberstaufen-Steibis, Allgäu
08386-9801 0 · www.biohotel-schratt.de

TRAUTWEIN – DAS WINZERHOTEL
Wohnen inmitten der Weinberge
12 gemütliche Landhauszimmer
Vielfältige, rein pflanzliche Küche
Vegane Weine
Flonheim, Rheinland-Pfalz
06734-2610619 · www.weingut-trautwein.de

HOTEL FÜNFSEENBLICK
Vegetarische-vegane Vollwert-Küche
UNESCO-Weltnaturerbe Nationalpark
Wandern, Radeln, Wassersport
In fjordartiger Landschaft
Edersee, Hessen
05623-94940 · hotel-fuenfseenblick.de

NATURKOST-HOTEL HARZ
Leckere Gourmet-Rohkost-Menüs
veganes Klimaschutzhotel mit Schwimmbad
Sauna, Massagen uvm.
Fastenwandern, Yogawochenenden
Bad Grund, Harz
05327-2072 · www.naturkost-hotel.de

OASE – HEILHAUS
Übernachten im Holz-100-Haus
Vegetarisch vegane Bio-Küche
Nur 600m vom Meer, direkt am Wanderweg
Naturheilkundliches Therapieangebot, Fasten
Neustadt-Rettin, Schleswig-Holstein
04561-525 36 0 · www.oase-heilhaus.de

HAUS LINDEN
Baubiologisch erstelltes Hotel
Vegetarische, vegane und Rohkost-Küche
Nur 300m vom Meer entfernt
Seminarraum mit 60 Plätzen
Prerow, Darss/Ostsee
038233-636 · www.haus-linden.de

HOTEL GUTSHAUS STELLSHAGEN
Vegetarisch-vegan und 100% Bio
TAO-Gesundheitszentrum
Saisonale Angebote
Weite Felder u. Wiesen, nahe der Ostsee
Stellshagen, Ostsee
038825-440 · gutshaus-stellshagen.de

www.veggie-hotels.de

Folgen Sie uns:

www.vegan-welcome.com: Besuchen Sie auch unsere Partnerseite mit ausgesuchten vegan-freundlichen Hotels
NEU: Organisierte VeggieReisen vom Reiseveranstalter **PROVEG-CARD:** Extra-Rabatt für ProVeg-Mitglieder

Weltweit mehr als 500 Hotels und Pensionen mit vegetarisch-veganer Küche

Anzeige

VEGGIEWORLD. DIE MESSE FÜR DEN VEGANEN LEBENSSTIL.

VEGGIEWORLD.DE

EVENTS

RHEIN-MAIN // 02. – 04.03.18

UTRECHT // 10. – 11.03.18

HAMBURG // 17. – 18.03.18

PARIS // 07. – 08.04.18

LISSABON // 28. – 29.04.18

WARSCHAU // 19. – 20.05.18

BORDEAUX // 26.–27.05.18

MÜNCHEN // 15. – 16.09.18

ZÜRICH // 28. – 30.09.18

HANNOVER // 06. – 07.10.18

PARIS // 13. – 14.10.18

DÜSSELDORF // 20. – 21.10.18

BARCELONA // 27. – 28.10.18

BRÜSSEL // 17. – 18.11.18

BERLIN // 30. – 31.03.19

proveg international

Veggie® World

GREEN.LIFE.STYLE.

Medienpartner

WELT VEGAN | THINK VEGAN | Simply Vegan | proveg MAGAZIN | green | VEGAN | lokay | VEGAN | greenup