

VEG INFO

NATÜRLICH. NACHHALTIG. LEBEN.

DIE EISKÖNIGIN

Sonja Dänzer entwickelt mit «The Green Fairy» zauberhafte Glace-Kreationen aus rein pflanzlichen Zutaten. Swissveg hat mit ihr über ihre Pläne gesprochen.

SOMMERREZEPTE

Körnlipicker zeigt, wie mit saisonalen Zutaten leckere Gerichte gelingen. Leicht und schnell zubereitet – ideal für heisse Sommertage.



Wettbewerb:
Schicken Sie uns
Ihr liebstes
Sojamosse-
Rezept!

Jan Bredack, Inhaber von «Veganz»:

«Unsere Produkte erobern die Schweiz! »



TIERE KÖNNEN NICHT SELBER FÜR IHRE RECHTE KÄMPFEN. DARUM TUN WIR ES.

Seit 20 Jahren kämpft die Stiftung für das Tier im Recht (TIR) für tiergerechte Gesetze und ihren konsequenten Vollzug. Helfen Sie uns, den Tieren auch in Zukunft zu helfen. Mit Ihrer Spende auf www.tierimrecht.org. Herzlichen Dank!

TIER IM RECHT



Wie trendy ist vegan?

Die Nachfrage nach vegetarischen und veganen Produkten boomt. Es gibt immer mehr vegane Veranstaltungen, und selbst das Angebot in der Gastronomie verbessert sich.

Allerdings merkt man, dass die Fleisch- und Milchindustrie beginnt, diesen Trend ernst zu nehmen und als Bedrohung anzusehen. Ganzseitige Inserate der Fleischlobby waren wir schon aus der Vergangenheit gewohnt («Fleisch – alles andere ist Beilage»). Doch nun hat auch die Milchlobby begonnen, regelmässig Inserate zu schalten, um das schwindende Vertrauen der Bevölkerung in ihre Produkte aufzuhalten. Meist tarnt sie diese noch als sogenannte «Publireportagen» (das Simulieren von Reportagen zu Werbezwecken) und lässt angebliche «Experten» zu Wort kommen,

die von der Kuhmilch schwärmen und die Verbreitung der Laktosetoleranz und Milcheiweissallergie herunterspielen.

Doch der Trend ist nicht mehr aufzuhalten: Die Umsatzzahlen von vegetarischen/veganen Lebensmitteln steigen von Jahr zu Jahr in Grössenordnungen, von denen andere Branchen nur träumen können. Selbst im süssen Bereich, der sich früher für Veganer praktisch auf Kochschokolade und Wasserglace beschränkte, gibt es laufend Neuigkeiten. Als Kontrollstelle des Europäischen V-Labels

sehen wir jeweils als Erste, was alles auf den Schweizer Markt zukommt. Verraten dürfen wir aber nur, was schon im Handel erhältlich ist. Und davon haben wir in diesem Heft einen Test zu den neuen veganen Glace-Sorten zusammengestellt.

Swissveg wird auch weiterhin mit-helfen, diesen Trend zu einer dauerhaften gesellschaftlichen Veränderung werden zu lassen. Für eine positive Zukunft der Tiere, der Umwelt und der Menschen.

Renato Pichler
Präsident, Swissveg

«Was schmeckt mehr nach Sommer als eine fruchtige, nussige, beerige, knackige, zart schmelzende Glace? Und ganz egal, wie verregnet es in diesem Jahr sein wird - mit einem Gelato zieht der Sommer ins Herz ein!»
- Ihr Swissveg-Team -



8

Aragon genießt ausnahmsweise eine Glace, weil laktosefrei und daher für Hunde verträglich. Leckere Glace-Rezepte, die nicht nur Menschen schmecken, verrät Sonja Dänzer in ihrem Buch «Eis mit Stil», wie ihre Kreation auf unserem Titelbild «Cookie Cream Ice».



36

Inhalt

Alles zum Thema Glace

8 Sonja Dänzer, The Green Fairy

Die Schweizer Eiskönigin verrät im Swissveg-Gespräch, was ihre Glace-Kreationen so besonders macht.

16 Glace-Test

Swissveg hat die neusten Glace-Sorten getestet.

Einkaufen

12 Der Kampf um den veganen Kunden

Wie hat sich das vegane Angebot im Detailhandel in den letzten 20 Jahren verändert?

14 Jan Bredack, Veganz

Der Gründer der veganen Supermarktkette über seinen Erfolgsweg in die Schweiz.

20 Anziehend ohne tierische Stoffe

35 Einkaufstipps

36 Avesu: Online-Shop für vegane Schuhe

41 Neue Swissveg-Card-Partner

47 V-Label-Produkte

Gesundheit

22 Ist Fleisch tödlich?

Zu welchem Ergebnis kommen aktuelle Studien?

32 Gesundheitsfragen

Dr. Laurence Froidevaux beantwortet Leserfragen zum Thema Allergie und Verdauung.

Veranstaltungen

- 15 20 Jahre Tier im Recht
- 40 Rückblick Swissveg-Events
- 26 VeggieWorld an der Züspa
- 34 Terminkalender

Essen

- 27 **Sojamosse-Rezept gesucht!**
Machen Sie bei unserem Wettbewerb mit und gewinnen Sie einen von über 40 tollen Preisen!
- 28 **Sommerlich leicht**
Leichte und köstliche Rezepte für die heißen Tage hat Körnlipicker diesmal zusammengestellt.
- 45 **Rohkost-Rezept**

Rubriken

- 6 Kraut & Rüben
- 10 Kurznachrichten
- 21 Impressum
- 18 Aktuelles Werbematerial
- 24 Poster «Chäschüechli»
- 34 Kleinanzeigen
- 35 Einkaufstipps
- 38 Kolumne von Marsili Cronberg
- 42 Buchvorstellungen
- 44 News vom Sekretariat



26

Tausende Interessierte besuchten in diesem Jahr die VeggieWorld-Messen in Deutschland.



45

Rohköstlich, leicht und lecker: Gurkettis von Veganrocks.



18

KRAUT & RÜBEN



2004



Rückblende

Garantiert vegetarisch im M-Restaurant

Bereits 2004 wurden sämtliche Migros-Restaurants mit dem V-Label zertifiziert und gekennzeichnet. Leider war die Nachfrage nach vegetarischen und veganen Mahlzeiten damals noch zu klein und das Projekt wurde eingestellt. Schade, denn heute wäre die Zeit dafür bestimmt reif.

Vegetarisch gepflegt in Krippe und Kindergarten

Die Troll Waldkinder kommen ab zwei Jahren nicht nur in den Genuss, sich bei jedem Wetter draussen in der Natur aufhalten zu können, auch für eine vegetarische Verpflegung wird gesorgt. Alle Eltern werden darauf hingewiesen, das jeweilige gemeinsame Mittagessen ohne Fleisch und Fisch zuzubereiten. Auch Kinder, die sich vegan ernähren, können problemlos ihr eigenes Essen in der Thermobox mitbringen.

**Mehr zum umfangreichen Angebot:
Troll Waldkrippe und Waldkindergarten
Ahornstrasse 27
8051 Zürich
www.troll-waldkinder.ch**



Produktetipp SMOO'TEA:

Smoothies mit dem besonderen Etwas

Die neuste Kreation aus der traditionsreichen Biotta Saft-Manufaktur heisst SMOO'TEA: Feiner Bio-Smoothie, gemischt mit auserlesenem Bio-Tee in den Geschmacksrichtungen «Heidelbeere-Alpenkräuter», «Blutorange-Ingwer» und «Aprikose-Apfelminze». Aber nicht nur auf den Inhalt, auch auf das Design wurde besonderes Augenmerk gelegt. So kommen die drei SMOO'TEAs in der edlen Glasflasche daher und verzichten auf bunte Etiketten. Es wird konsequent auf Konzentrate, künstliche Zusätze, Zuckerzusatz und zugesetzte Vitamine verzichtet. Die besonderen Kreationen wurden deshalb an den «biopartner tagen», der Schweizer Fachmesse für Bio-Produkte, mit dem Preis für das «Newcomer-Produkt des Jahres 2016» ausgezeichnet.

Die neuen Biotta SMOO'TEAs sind alle V-Label zertifiziert und ab sofort im Bio-Fachhandel erhältlich.



Zahlen, Daten, Fakten

FISCHE



1500 Milliarden

Fische werden schätzungsweise jedes Jahr aus den Wassern gefischt.

Das sind:

4 Milliarden

pro Tag

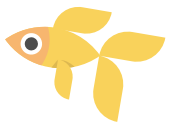


322 000

währenddem Sie den Text bis hierhin gelesen haben.

2050

schätzt die UNO, wird die weltweite Fischerei spätestens komplett zusammenbrechen, da nicht mehr genügend Fische im Meer vorhanden sein werden.



20+

Schmerzrezeptoren legen nahe, dass Fische genauso wie alle anderen Wirbeltiere Schmerzen empfinden.

5

Monate zurück, kann sich ein Goldfisch an etwas erinnern. Von wegen Kurzzeitgedächtnis!



50

Fische bleiben pro Jahr am Leben, dank jeder Person, die sich fischfrei ernährt.



The Green Fairy

Extrem köstlich, absolut grün und fair

Wer lächelt da so gewinnend auf dem The Green Fairy-Becher? Es ist Sonja Dänzer, Gründerin und Managerin des ersten veganen Glace-Unternehmens in der Schweiz. Swissveg trifft sich mit ihr zum Gespräch in Zürich bei Frühlingswetter und Blick auf einen Park.



Es ist tausende von Jahren her, dass vom antiken China und Indien bis zu den alten Griechen und schliesslich zu den Römern Glace hergestellt wurde. Wie haben letztere das gemacht? Schnee und Eis von den Apenninen wurden von Schnellläufern bis nach Rom transportiert und dort mit frischen Früchten und natürlichen Zutaten wie Rosenwasser vermischt – die erste Glace! Weshalb dieser Aufwand für etwas, das relativ rasch konsumiert ist? Fast alle Menschen jeden Alters lieben Glace, und nicht nur in der warmen Jahreszeit. Auch manche Hunde nehmen genüsslich Schnee zu sich. Eine Theorie ist, dass sich durch die anhaltende Kühlung im Mund die Temperatur im Gehirn ein wenig senkt, was einen entspannenden Effekt hat, währenddessen sich dabei die köstlichsten Aromen entfalten.

Für alle, die bei diesem unschlagbaren Erlebnis vegan geniessen wollen, hat Sonja Dänzer vor fünf Jahren eine Marktlücke in der Schweiz erschlossen und The Green

Fairy gegründet. In der eigenen Küche experimentierte sie, um eine wahrlich schmackhafte vegane Glace herzustellen. Es gelang bestens, und nach weiteren überwältigenden Feedbacks entschloss sie sich zur Firmengründung.

Eine wichtige Rolle spielte dabei für Sonja Dänzer, die ihr Doktorat in Philosophie zum Thema «Fair Trade» gemacht hat, die Umsetzung ethischer Anliegen: Jede einzelne Glace ist hergestellt nach den Grundsätzen bio, fair trade und vegan. Und gemeinsam mit The Green Fairy tut der Konsument zusätzlich Gutes, wenn pro Glace jeweils 5 Rp. an Projekte in Entwicklungsländern gehen. **«Ich möchte die Menschen dazu motivieren, eine mehr pflanzliche Ernährung zu geniessen»**, sagt Sonja Dänzer. Deshalb hält sie gerne Vorträge zum Thema in der Öffentlichkeit. Dabei ist es ihr wichtig zu vermitteln, dass Veganismus nichts mit Verzicht zu tun hat, sondern, ganz im Gegenteil, mit sehr viel Genuss und damit Lebensfreude.

Nach einem Beginn in Zusammenarbeit mit der Vier Linden Bio-Bäckerei in Zürich und vielen weiteren begeisterten Rückmeldungen wurde die Produktion zu Mr. Cool nach Solothurn verlegt. Dort werden pro Produktionslauf inzwischen jeweils an die 600 kg Glace hergestellt und anschliessend in die The Green Fairy Becher verschiedener Grössen gefüllt. Heute umfasst die Produktlinie im fröhlich-eleganten Retrolook eine Palette sechs verschiedener Sorten, von der Pistachio mit Bio-Pistazienpaste und knackigen Pistazienstückchen über Coffee-Crunch mit dem intensiven Geschmack von fair gehandeltem Kaffee und einer zartschmelzenden Strawberry mit echten, saftigen Fruchtstücken bis hin zu Salted Caramel mit einer perfekten Balance zwischen dunkler Karamell und einer Prise Fleur du Sel – eine Kombination, die geradezu süchtig macht!

Köstlich durch ausgewählte Zutaten, laktose- und glutenfrei sowie ohne raffinierten Zucker: **The Green Fairy bietet Genuss ohne Reue.** Für eine gesunde Ernährung von Kindern und erwachsenen Feinschmeckern wurde zusätzlich mit Pixie speziell ein Frozen Smoothie aus reinem Fruchtpüree, gesüsst nur mit Apfeldicksaft kreiert, der in den zwei Sorten Banana-Strawberry und Raspberry-Peach erhältlich ist. The Green Fairy ist in der ganzen Schweiz erhältlich – vom Bioladen und Reformhaus bis hin zu den Tibits-Restaurants sowie nun in den Coop-Megastores. Wer The Green Fairy in seinem Lieblingscafé oder Kino und Badi vermisst – über die Vertriebspartner können alle Sorten bestellt und geliefert werden. Für

Heimlieferungen über das Internet steht yardobio.ch zur Verfügung und dort ist neu auch die 480 ml Box erhältlich – ein Highlight für die Gartenparty.

Wer Freude hat, zusätzlich selbst zuhause Glace herzustellen, für den hat Sonja Dänzer das Buch «Eis mit Stil» geschrieben: Die über fünfzig veganen und innovativen Rezepte bieten unterschiedliche Herstellungsarten, beispielsweise mit oder ohne Mixer, sowie dazu jede Menge Tipps und Tricks. «Ich liebe das Experimentieren mit Ernährung, die konstruktive Zusammenarbeit mit Gleichgesinnten, und dass ich viele meiner Skills in Aufbau und Weiterentwicklung des Unternehmens einbringen kann», erzählt sie im Gespräch. Der Umsatz steigt, aber noch wird die Firma durch den Idealismus der Unternehmensgründerin Sonja und ihrer Geschäftspartnerin Winette getragen, die beide zusätzlich in anderen Berufen tätig sind, bis ein Ertrag erfolgen kann.

Obwohl die Wege zur Glace heute wesentlich kürzer sind als vor zweitausend Jahren, sind wir doch bereit, wenn es sein muss, viele Minuten vor einem Glacestand anzustehen – freiwillig! **Daher ist The Green Fairy das ganze Jahr zusätzlich auf vielen Events anzutreffen.** Für diese werden jeweils dazu ausgesuchte Glace-Specials im Vier Linden in Zürich produziert: Chocolate Peanutbutter für die Vegana im Mai 2016, und bei der diesjährigen Veganmania am 25. Juni 2016 in der Altstadt von Aarau werden die erste Edition von Maple Walnut sowie die Mint Chocolate Chips im Angebot sein.



Indessen wächst The Green Fairy unaufhaltsam. «Ich liebe den kreativen Prozess», sagt Sonja Dänzer und ist bereits dabei, weitere Produktideen zu entwickeln. So entsteht derzeit in Zusammenarbeit mit Ché Vegara eine vegane Dessert-Linie. Mit diesem Sortiment geht The Green Fairy gerne auf die schon länger bestehende Nachfrage an veganen Desserts ein. Bei der Kundenabstimmung zur Wahl der The Green Fairy Glacen des Jahres wurde 2015 die Salted Caramel und 2016 die neue Maple Walnut gewählt. Wir sind gespannt auf den nächsten Gewinner!

Dass tatsächlich auch Hunde den kühlen Genuss lieben, sieht man auf dem Foto einer Kundin von The Green Fairy, welches sie Sonja Dänzer zukommen liess: Auf einer lichtdurchfluteten Sommerwiese darf ihr Hund einen The Green Fairy Glace-Becher träumerisch auslecken. Genauso oder ähnlich wird man auch uns irgendwo und irgendwann diesen Sommer antreffen. Mich selbst mit Sicherheit mit einer Green Fairy.

Marion Sommer

Auf der Suche nach einer The Green Fairy? Alle Verkaufsstellen und viele weitere spannende Details finden sich auf der Website thegreenfairy.ch.

«Eis mit Stil» mit Glace-Rezepten von Sonja Dänzer ist im Buchhandel erhältlich.



KURZNACHRICHTEN



Foto eines «normalen» Euters
(nicht von einer Viehschau).

Tierquälerei an Viehausstellung

Recherchen der Sendung «Kassensturz» zeigen: Für gute Wettbewerbsnoten lässt manch ein Viehzüchter Tiere leiden und verklebt sogar die Zitzen – für die perfekte Symmetrie.

Das Schweizer Fernsehen hat an einer Viehschau gefilmt und vor Ort den fragwürdigen Umgang der Bauern mit den Tieren dokumentiert. Auch Recherchen des Schweizer Tierschutzes STS belegen, dass bestimmte Züchter mit verbotenen Mitteln nachhelfen, um Preise einzuheimsen. Besonders stossend:

- Kühe werden bewusst nicht gemolken, um pralle Euter zu erreichen. Das führt zu Schmerzen, Kühe können kaum mehr gehen.
- Zitzen werden verklebt, damit die Milch nicht ausläuft. Tierspitäler bestätigen sogar den Einsatz von Sekundenkleber.

- Die Viehschauen erhalten Subventionen. Das Bundesamt für Veterinärwesen kündigt im Kassensturz an, Massnahmen zu ergreifen.

Markus Gerber, Präsident vom Zuchtverband Swissherdbook sieht kein Problem in den Enthüllungen des Kassensturzes: «Zitzen der Kühe zukleben ist ganz normal und ungefährlich.»

Der Beitrag kann online angeschaut werden:
www.srf.ch/sendungen/kassensturz-espresso/kuehe-leiden-an-viehschauen-fuer-schoenheitsideale

Vegane Käse-Alternativen dürfen nicht als «Käse» vermarktet werden

Das Landgericht Trier hat gegen einen veganen Käse-Hersteller aus Deutschland entschieden.

Laut Gesetz bezieht sich der Begriff Käse auf tierische Milcherzeugnisse. Konkret wurde der Produzent des «Wilmensburger-Käses» angeklagt, dass der Internetauftritt, über den die Produkte beworben werden, wettbewerbswidrig sei. Auch der Umstand, dass durch erläuternde Zusätze in der näheren Produktbeschreibung klargestellt werde, dass es sich gerade nicht um Produkte tierischen Ursprungs handele, beseitige die Wettbewerbswidrigkeit nicht. Auch komme es nicht darauf an, ob die Gefahr bestehe, dass Verbraucher durch die Bezeichnung getäuscht würden. Vegane Milchalternativen werden mittlerweile als Pflanzendrinks bezeichnet, welche Bezeichnung sich bei Pflanzenkäse durchsetzen wird, ist noch fraglich.

Landgericht Trier, Urteil vom 24.03.2016, Az. 7 HK O 58/16



Es sieht aus wie Käse, riecht wie Käse, was könnte es ausser Käse sonst noch sein?



.....
BIOHOTEL HAUS ANDALUS

5% Rabatt auf Ihren Aufenthalt

Das Biohotel Haus Andalus ist eine familiär geführte Vollwertpension im Nordseeheilbad Büsum. Sie wohnen in einem Zwei-Raum-Wohnstudio und werden mit leckerer vegetarisch-biologischer Vollwertkost verwöhnt, auf Vorbestellung gerne auch vegan. Das Haus ist nur wenige Schritte – rund drei Gehminuten – von der Nordseeküste entfernt. In Büsum finden Sie so ziemlich alles, was das Urlaubsherz begehrt!

Mehr Infos unter www.swissveg.ch/card





Der Kampf um den veganen Kunden

Vor vier Jahren hat Migros die Produkte des deutschen Bio-Supermarkts Alnatura ins Sortiment geholt, nun holt sich auch Coop mit Vegananz Verstärkung aus Deutschland. Doch wie hat der Siegeszug von veganen Produkten begonnen? Swissveg hat mit Experten über die Vergangenheit und Zukunft des veganen Detailhandels gesprochen.

V-Label und Migros

Als vor 20 Jahren das Europäische Vegetarismus-Label registriert wurde, gab es noch kein explizit veganes Angebot im Schweizer Detailhandel. Vegane Sandwiches? Schlagcreme? Mayonnaise? Unvorstellbar! Doch mittlerweile wird es immer einfacher, sich rein pflanzlich zu ernähren. Den Anfang machte 1996 Migros mit ihrer vegetarischen Linie «Cornatur». Die Quorn-Produkte waren damals die ersten

Fertigprodukte, welche mit dem V-Label zertifiziert wurden. Mittlerweile führt Migros 104 als vegetarisch und 272 als vegan gekennzeichnete Artikel im Sortiment. Die Detailhändlerin hat den Bio-Supermarkt in die Schweiz gebracht und bietet seit 2012 zudem eine grosse Auswahl Alnatura-Produkte im Standard-Sortiment an. Die Produkte scheinen bei den Kunden anzukommen. Die Migros erwirtschaftete im vergangenen Jahr 109 Millionen Franken Umsatz mit

solchen Lebensmitteln. Wobei in dieser Zahl nur die Absätze in Migros-Filialen enthalten sind, nicht aber jene in Alnatura-Supermärkten. Bis 2017 will die Migros ihr vegetarisch und vegan zertifiziertes Angebot um 30 Prozent ausbauen.

Coop und Vegananz

Aber auch Coop hat die vegane Kundschaft als Zielgruppe entdeckt. Zurzeit verkauft das Unternehmen

rund 400 Produkte, die das V-Label tragen. Gut 300 davon sind vegan. Unter dem Label «Karma» bietet Coop seit 2013 vegetarische und vegane Frisch- und Fertigprodukte an. Das Umsatzpotenzial dieser Linie schätzt Coop auf 500 Millionen Franken. Zudem hat die Detailhändlerin vor Kurzem einen Deal mit dem deutschen Vegan-Supermarkt «Veganz» geschlossen und führt seit dem 30. Mai in 180 Verkaufsstellen dessen Produkte. Patricia Wiesmann, Mitverantwortliche für die Einführung der Veganz-Produkte, begründet den Entscheid damit, dass dadurch das vegane Sortiment umfassend abgerundet wird: «Coop

ist immer bestrebt, alle Kundenbedürfnisse ernst zu nehmen, weshalb wir auch ein gutes Angebot für Veganer anbieten möchten»



Vegi-Service und die «Grossen»

Wer bereits seit 20 Jahren und länger vegan lebt, kann noch davon erzählen, dass er seinen Tofu ausschliesslich im Reformhaus kaufen konnte. Auch Sojamilch gab es dort, doch das war's dann. Von der Vielfalt des heutigen Vegan-Sortiments konnten die ersten Veganer damals nur träumen. Das fehlende Angebot war 1997 für Katharina und Andreas Läufer ein Ansporn, ihre Produkte selber her-

zustellen. Was damals mit der veganen Cervelat-Alternative «Knacker» begann, ist mittlerweile zu einem Sortiment von über 60 Produkten angewachsen. Den internationalen Durchbruch hat die Vegi-Service AG mit ihrem No-Muh-Chäs geschafft. Wie sieht Andreas Läufer die derzeitige Entwicklung im Detailhandel? «Da in unserem Team alle selbst vegan leben, begrüßen wir diesen Trend sehr. Wir sehen das auch nicht so sehr als Konkurrenz, sondern eher als Ausweitung des Marktes. Wer einmal vegan probiert und so einen nachhaltigen Lebensstil für sich entdeckt hat, ist vielleicht auch bereit, einmal etwas online zu bestellen.» Angst davor, von den Grossen überrannt zu werden, hat Andreas nicht. Er ist davon überzeugt, dass die vegane Nische genug Abwechslung für alle bietet: «Vegan ist einer der ganz wenigen Bereiche für Nahrungsmittelproduzenten, in denen noch ein grosses Wachstumspotential vorhanden ist. Daher wird sich das Angebot an explizit veganen Produkten noch stark vermehren».

Eva's Apples und die Konkurrenz

Im Schatten der Grossen stehen die kleinen Vegan-Läden, die mittlerweile in fünf Schweizer Städten entstanden sind – weitere sind bereits in Planung. Wie können sie dem Druck der grossen Detailhänd-

ler Stand halten? Eva Kelemen von Eva's Apples in Zürich und Bern war die erste, die einen veganen Laden in der Schweiz eröffnet hat: «Wir spüren die Konkurrenz natürlich schon, trotzdem war und ist es für mich persönlich ein gutes Zeichen, wenn die Nachfrage so steigt, dass die grossen Detailhändler ebenfalls vegane Produkte anbieten.» Aber in Evas Brust schlagen zwei Herzen, wie sie zu verstehen gibt. «Aus Sicht einer reinen Kauffrau ist es natürlich eine Bedrohung, aber aus der Sicht einer Idealistin ist es eine grosse Freude zu sehen, dass da endlich im Grossen etwas geht und sich immer mehr Menschen zumindest als Flexitarier versuchen.»

Pioniere und Geschäftsleute

Was für den Veganer von heute also ein Grund zur Freude ist, bereitet den Pionieren von gestern Kopfzerbrechen. Sie sind Opfer ihres Erfolgs geworden, denn Migros und Coop können nun von deren mühseliger Grundlagenarbeit profitieren. Trotzdem darf man sich nichts vormachen: Die Branchenriesen werden jetzt schauen, wie sich ihr veganes Sortiment verkauft. Bringt es nicht genügend Profit, müssen die Produkte wieder anderen – nicht veganen – weichen. Im Gegensatz dazu geht es Eva's Apples und Co. um mehr: «Wir möchten die vegane Bewegung vorantreiben, deswegen nehmen wir einiges in Kauf – auch

in finanzieller Hinsicht. Es geht schliesslich nicht nur um uns, sondern darum, endlich die Tiere aus ihrer jahrtausendealten Sklaverei und Ausbeutung zu erlösen», meint Eva. Diese Einstellung ist es, welche die Betreiber der veganen Unternehmen von den grossen Detailhändlern unterscheidet. Es sind die Unermüdlichen, die mitten in der veganen Szene leben und mit Menschen im direkten Kontakt über die Beweggründe für eine vegane Lebensweise sprechen können. Ganz egal, ob Sie als Kunde bei Migros, Coop oder im veganen

Laden einkaufen: Für einen nachhaltigen Erfolg für Tiere, Umwelt und Gesundheit muss die vegane Lebensweise in das Bewusstsein der Konsumenten Einzug halten. Damit das, was vor 20 Jahren dank einer Gruppe von Idealisten angefangen hat, nicht vergessen wird – jetzt, wo es zum Trend geworden ist.

Bernadette Raschle

Übrigens: Auch die anderen Schweizer Detailhändler bieten ein wachsendes Angebot für Veganer an. Spar führt seit 2012 die Linie «Spar Veggie» mit

einer kreativen Auswahl vegetarischer und veganer Produkte. Aldi führt vor allem in seiner Bio-Linie «Natur aktiv» in regelmässigem Turnus V-Label zertifizierte Produkte an. Das Angebot für Veganer ist im Lidl derzeit noch bescheiden. Seit Kurzem hat der Supermarkt allerdings neu die Joya-Sojamilch und Joghurts in das Sortiment aufgenommen.

3 Fragen an Jan Bredack

Gründer der veganen Supermarktkette «Veganz»



Seit Ende Mai sind Veganz-Produkte im Coop erhältlich. Was ist konkret geplant?

Alle unsere Produkte sind seit dem 30. Mai 2016 in rund 180 Coop-Filialen erhältlich. Das Sortiment von Veganz bietet unter anderem Soja-Medaillons, herzhaft Saucen, Kokosblütenzucker und Süsseigkeiten.

Wie sieht die Zukunft in Deutschland aus? Was wird sich auf dem veganen Markt noch tun?

Der Trend zum Veganismus ist nicht nur eine Modeerscheinung. In der Zukunft werden wir mit vielen neuen Produktinnovationen auf dem Markt rechnen können. Auch

wir von Veganz planen unser eigenes sortimentsübergreifendes Portfolio bis Ende 2017 von derzeit etwa 110 auf 300 Produkte zu erweitern.

Ihr habt euch lange nach einem Standort in Zürich umgeschaut – wurden diese Bestrebungen mittlerweile eingestellt?

Im Moment konzentrieren wir uns vor allem auf den Ausbau der nationalen Distribution sowie der internationalen Expansion. Weitere Filialen sind in absehbarer Zeit daher nicht geplant.

Das vollständige Interview:
www.swissveg.ch/veganz



20 Jahre Tier im Recht

STIFTUNG | FÜR DAS
TIER IM RECHT

Tiere sind empfindungs- und leidensfähige Lebewesen, die unsere Wertschätzung verdienen. Sie können nicht selber für ihre Anliegen einstehen und sind deshalb auf engagierte Menschen angewiesen, die dies für sie tun. Aus diesem Grund hat sich die Stiftung für das Tier im Recht (TIR) zum Ziel gesetzt, als Fürsprecherin der Tiere aufzutreten.

Seit 1996 engagiert sich die TIR für die stetige Verbesserung der Mensch-Tier-Beziehung in Recht, Ethik und Gesellschaft. In dieser Zeit hat sich die TIR zur grössten Tierschutzorganisation in Europa entwickelt, die sich vor allem auf juristische Aspekte spezialisiert hat. Die TIR erarbeitet solide Grundlagen für tierfreundlichere Gesetze sowie deren konsequenten Vollzug. Sie hilft so nicht nur in Einzelfällen, sondern generell und allen Tieren, unabhängig davon, ob es sich um Heim-, Nutz-, Versuchs-, Wild- oder Sporttiere handelt. Die TIR arbeitet eng mit Behörden und anderen Organisationen zusammen, um gemeinsam mehr für den Tierschutz zu erreichen.

Mit ihrer fundierten juristischen Grundlagenarbeit hat sie in den letzten zwanzig Jahren viel für einen nachhaltigen Tierschutz bewirken

können. Unter anderem hat sie massgeblich dazu beigetragen, dass Tiere im Schweizer Recht nicht mehr als Sachen gelten und der Schutz ihrer Würde auf Verfassungs- und Gesetzesebene verankert ist. Mit ihrer umfangreichen publizistischen Tätigkeit und ihrem breiten Dienstleistungsangebot hat sich die TIR in den letzten Jahren als Kompetenzzentrum für Fragen zum Tier in Recht, Ethik und Gesellschaft etabliert.

Selbstverständlich wird sich die TIR auch in Zukunft mit vollem Engagement und ihrem rechtlichen Know-how für einen starken rechtlichen

Tierschutz einsetzen. Insbesondere durch die gezielte Förderung des juristischen Nachwuchses sorgt sie dafür, dass die Weiterentwicklung des Tierschutzrechts auch langfristig sichergestellt ist.

Stiftung für das Tier im Recht (TIR)

Rigistrasse 9

8006 Zürich

Telefon: 043 443 06 43

info@tierimrecht.org

www.tierimrecht.org

Spendenkonto: 87-700700-7





Neue Glace-Sorten im Test

Dieser Sommer wird heiss! Denn Coop und Migros rüsten ihr Glace-Sortiment mit einer guten Auswahl veganer Eiscreme auf. Das Swissveg-Team hat sich der «schweren» Aufgabe angenommen, die verschiedenen Sorten zu probieren.

1 **Coco Ice-Land, Passion Fruit**
6 x 67 ml, Fr. 5.80, Fr. 0.97/Stk.
Erhältlich bei Migros
glutenfrei • palmölfrei

In diese Glace hat sich die ganze Redaktion verliebt. Die Kombination

aus Kokos und der leichten Säure der Passionsfrucht schmeckt nach Sommer und erinnert uns an das nicht-vegane Pendant «Solero».

Wie alle Coco Ice-Land-Varianten ist auch diese hier sojafrei. Allerdings schmilzt sie recht schnell, weshalb

man sich mit dem Geniessen nicht zu viel Zeit lassen sollte.

Ausserdem erhältlich im Kübel:
Coco Ice-Land, Pure Coco, Chocolate Chips, Caramelized Almonds
450 ml, Fr. 5.90, Fr. 1.31/100 ml

2 Mini Sticks, Mandel & Kakao

4 x 50 g, Fr. 5.60, Fr. 1.40/Stk.
Erhältlich bei Migros
glutenfrei • palmölfrei

Die Mini Sticks kommen im Karton in zwei Varianten daher: Vanille mit Mandel-Schoko-Überzug und Kakao mit Schokolade. Wobei von der Redaktion alle die Variante Kakao favorisiert haben. Die Schokolade drumherum ist knackig, und auch sonst ist alles so, wie man es von einem Mini-Magnum erwartet. Als kleines Dessert ist die Grösse wunderbar – wer nicht genug bekommen kann, darf sich natürlich auch eine zweite Portion gönnen.

Ausserdem erhältlich:
Aha! Ice Sandwiches
8 x 40 g, Fr. 6.90, Fr. 0.86/Stk.

Aha! Waffelcornets
4 x 120 ml, Fr. 6.60, Fr. 1.65/Stk.
Palmölfrei

3 The Green Fairy Strawberry und Salted Caramel

480 ml, Fr. 9.90, Fr. 2.06/100 ml
Erhältlich bei Coop
glutenfrei • palmölfrei

Zwei Sorten des umfangreichen Green Fairy-Sortiments sind seit diesem Sommer auch bei Coop erhältlich. Alle Glacen enthalten hochwertige Zutaten und sind als einzige im Grossverteiler erhältlichen Sorten Bio- und Fairtrade-zertifiziert. Das gute Gewissen wird zudem mit einem tollen natürlichen Geschmack belohnt, ganz ohne künstliche Farb- und Aromastoffe. Die Erdbeerglace enthält richtige Erdbeerstückchen, Salted Caramel einen aussergewöhnlichen Nougat-Geschmack.

4 Tofuline Big Peak

4 x 150 ml, Fr. 7.95, Fr. 1.99/Stk.
Erhältlich bei Coop
glutenfrei

Das gute zuerst: Hersteller Unilever produziert dieses Cornet in einer Optik, wie es sie bis jetzt noch nicht gab. Das Biskuit ist sehr knusprig und ausserdem glutenfrei. In der Mitte der Glace hat es einen überraschenden Erdbeerkern. Doch leider überzeugte die Cremefüllung nicht, sie schmeckt recht künstlich nach Soja. Das kann auch die knackige Schokolade drumherum nicht wett machen.

Ausserdem erhältlich:
Tofuline Pearl Lutscher Strawberry
5 x 55 ml, Fr. 7.95, Fr. 1.59/Stk.
Erhältlich bei Coop • glutenfrei

5 Soya Freeze Vanille, Qualité & Prix

480 ml, Fr. 4.60, Fr. 0.96/100 ml
Erhältlich bei Coop
glutenfrei • palmölfrei

Die vegane Vanille-Rahmglace ist ideal als Basis für «Heisse Liebe» oder einen Coupe Dänemark. So ganz ohne Beilage schmeckt sie, wie Vanilleglace nun mal schmeckt – etwas langweilig. Dafür sind aber echte Vanillesamen enthalten. Ein gutes Preis-Leistungs-Verhältnis.

6 Das Eis. Mango Madras, Double Nut, Mandel-Orange

125 ml, Fr. 5.-, Fr. 4.-/100 ml
Erhältlich im tofulino
glutenfrei • palmölfrei

Die Redaktion hat sich durch vier bei Tofulino erhältliche Sorten der deutschen Eis-Manufaktur probiert und ist sich einig: superlecker! Hochwertige Zutaten, 100% bio, ohne Soja, nur mit Agavendicksaft gesüsst. Das schlägt sich natürlich auch im Preis nieder, sodass die kleinen Becher die teuersten im Test sind.

Ausserdem erhältlich:
Vanilla Blueberry Applepie
500 ml, Fr. 10.90, Fr. 2.18/100 ml
palmölfrei



Aktuelles Werbematerial

Alle Faltblätter können kostenlos direkt über den Swissveg-Online-Shop bezogen werden: www.swissveg.ch/shop

Die besten Grill-Rezepte

Gemeinsam mit Körnlipicker hat Swissveg letzten Sommer ein Faltblatt mit leckeren Rezeptideen für das Grillieren zusammengestellt. Dank wertvollen Tipps für das rein pflanzliche Grillvergnügen eignet sich das Faltblatt auch sehr gut als Mitbringsel für die Gastgeber einer Grillparty. Damit niemand mehr der Überzeugung sein kann, grillieren ohne Fleisch sei langweilig.



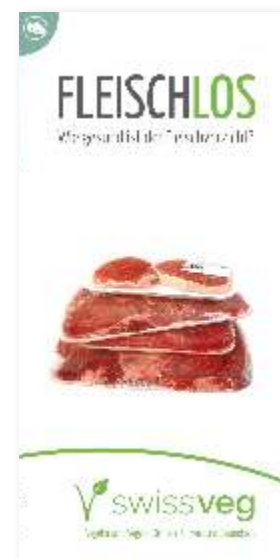
Keinen Fisch auf den Tisch

Es gibt sie noch immer: die Menschen, die sich Vegetarier nennen, obwohl sie noch Fisch essen. Weshalb aber selbst der Konsum von angeblich nachhaltig gezüchteten Fischen höchst problematisch für Tiere und Umwelt ist, haben wir in diesem neuen Faltblatt aufgeführt. Ausserdem decken wir den Mythos des gesunden Fisches auf. Als Alternative dient ein inspirierendes veganes Sushi-Rezept von ihana.eu.



Fleischlos

Dieses Faltblatt informiert über die gesundheitlichen Auswirkungen des Fleischkonsums. Die überarbeitete Neu-Auflage geht auf neueste wissenschaftliche Erkenntnisse ein und zeigt unter anderem die Zusammenhänge auf zwischen Fleischkonsum und der Entstehung von Krebs. Ein wichtiges Infoblatt, das niemanden kalt lässt.



Veggie
World

vielfältig. natürlich. vegan



www.veggieworld.ch

Die Messe für den veganen Lebensstil

Zürich
23.-25.09.2016

Paris
08.-09.10.2016

Düsseldorf
28.-30.10.2016

Berlin
26.-27.11.2016



Anziehend – ohne tierische Stoffe

Warum es Sinn macht, beim Kauf von Bekleidung und Schmuck tierfreien Materialien den Vorzug zu geben.

Während immer mehr Menschen bei ihrer Ernährung möglichst pflanzenbasierte Lebensmittel konsumieren, gibt es bei Textilien noch jede Menge Aufklärungsbedarf. Nur die wenigsten wissen, wieviel Tierleid hinter der industriellen Produktion von Kleidern, Schuhen und Schmuck steckt. Aus Liebe zu Menschen, Tieren und Umwelt sollten diese Produkte deshalb nicht nur möglichst fair, sondern auch frei von tierischen Bestandteilen gekauft werden.

Leder

Die globale Lederindustrie verarbeitet jährlich über eine Milliarde Tiere. Sind die Tiere geschlachtet worden, werden deren Häute gegerbt. Dies geschieht heutzutage zu 90 Prozent mit Chrom, wodurch allerdings Chromat ins Abwasser gelangt. Chromat enthält Chrom-VI-Verbin-

dungen, was zu verschiedensten Vergiftungen sowie zu Erbgutschäden führen kann. Besonders durch strenge Umweltschutzaufgaben in der Schweiz und Deutschland hat sich die Gerberei in Niedriglohn- und Entwicklungsländer verlagert. Die Risiken der Lederindustrie tragen heutzutage deshalb die Arbeiter in Ländern wie Indien, China, Vietnam, Bangladesch oder Brasilien.

Wolle

Weltweit werden in fast 100 Ländern jährlich rund 2,2 Millionen Tonnen Wolle produziert. Die Wolle von Schweizer Schafen ist zu grob und deshalb für Bekleidung ungeeignet. Wollprodukte zum Anziehen stammen deswegen hauptsächlich von Schafen aus Australien, wo mehr als 125 Millionen Schafe über 20 Prozent des weltweiten Wollbedarfs produzieren. Bei nachlassender

Wollproduktion werden die Schafe an Schlachtereien in aller Welt verkauft. Dies führt alljährlich zum grausamen Lebendexport von 6,5 Millionen Schafen aus Australien in den Nahen Osten und nach Nordafrika.

Seide

Für die Produktion von 250 Gramm Seide werden etwa 3000 Seidenraupen getötet. Einzig der Maulbeerspinner spinnt die Seide, die heutzutage überall im Handel ist. Als Raupe ernährt sie sich vier Wochen lang von frischen Blättern vom Maulbeerbaum, wonach sie ihren Kokon spinnt und sich verpuppt. Die Larven werden vor dem Schlüpfen entweder mit Wasserdampf, heisser Luft oder in der Mikrowelle getötet. Ein grausames Vorgehen wenn man bedenkt, dass Insekten empfindsame Lebewesen sind.

Pelz

2012 wurden knapp 283 Tonnen Pelz in die Schweiz eingeführt, die vierfache Menge seit 2008. Anscheinend ist vielen Leuten noch immer nicht bewusst, wie viel Leid die Tiere für Pelzprodukte ertragen müssen. Die wichtigsten Produktionsländer für Pelz aus Farmhaltung sind China, Dänemark, Russland und Finnland. Jedoch gibt es im Ausland für die Haltung von Pelztieren lediglich Empfehlungen (EU) oder sogenannte Standards. In China ist die Haltung von Pelztieren überhaupt nicht gesetzlich geregelt, dementsprechend tierquälerisch ist die industrielle Käfighaltung.

Perlen

Echte Perlen sind selten. Deshalb werden fast alle im Handel erhältlichen Perlen gezüchtet. Anlass für die Bildung einer Zuchtperle ist ein eingebrachtes Transplantat, das zu einem Perlsack auswächst. Dieser Fremdstoff ist der Perlmuschel so lästig, dass sie ein Sekret absondert, das diesen einwickelt und so den Schmerz dämmt. Auf sogenannten Muschelbänken wird das Implantat während zwei Jahren ummantelt. Viele Muscheln sterben jedoch während der Zuchtphase oder bei der Entnahme der Perle.

Daunen

Beim Lebendrupf werden den Tieren alle 4–6 Wochen die Federn bei vollem Bewusstsein ausgerissen. Aufgrund der Grausamkeit ist diese Art der Daunengewinnung in Europa verboten. Bei Gänsen aus

Masthaltungen oder solchen, die für Foie gras gezüchtet werden, wird jedoch oft weiterhin das Lebendrupfen angewandt. Aber auch der Todrupf ist keine Alternative. Denn in diesem Fall ist die Daunengewinnung ein Nebengeschäft der Fleischproduktion. Das Leben auf zu engem Raum und die Schlachtung lösen bei den Tieren ebenso Angst und Stress aus. Ausserdem: Auch Daunen aus Todrupf können von Gänsen stammen, die zuvor lebend gerupft worden sind.

Bernadette Raschle

Ausführlichere Informationen zu den einzelnen Materialien haben wir im neuen Faltblatt «Anziehend ganz ohne tierische Stoffe» zusammengestellt. Und natürlich auch online: www.swissveg.ch/kleidung



Impressum

Veg-Info

Das Swissveg-Magazin
(ISSN 1660-0797)

Veg-Info ist als offizielles Swissveg-Mitteilungsorgan für Mitglieder und Gönner kostenlos. Mitgliederbeitrag: Fr. 85.– Gönnerbeitrag: Fr. 45.– Heftabo: Fr. 33.– Postkonto: 90-21299-7 IBAN: CH 87 0900 0000 9002 1299 7

Erscheinungsweise

Vierteljährlich auf Deutsch und Französisch. Herausgeber und Layout: Swissveg, Niederfeldstrasse 92, CH-8408 Winterthur Telefon: 071 477 33 77 Internet: www.swissveg.ch/veginfo info@swissveg.ch

Redaktion

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

Druck

Jordi AG, CH-3123 Belp

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

Partnerzeitschriften

VEGAN.AT, Vegane Gesellschaft Österreich, www.vegan.at
VEBU Magazin, VEBU (Vegetarierbund Deutschland e.V.), www.vebu.de



Ist Fleisch tödlich?

Noch vor wenigen Jahren wäre solch eine Frage als Provokation und unseriös angesehen worden. Sicher hätte man sie nicht als Titel einer medizinischen Fachzeitschrift gefunden. Doch die Zeiten haben sich geändert. Dr. med. Heather Fields, Dr. med. Denise Millstine, Dr. med. Neera Agrwal und weitere engagierte Autoren zum Thema gesunde Ernährung haben genau diese Frage als Titel ihres Artikels im Journal der American Osteopathic Association verwendet: «Is Meat Killing Us?».

Nachdem kürzlich die Weltgesundheitsorganisation WHO zum ersten Mal öffentlich bestätigt hat, dass verarbeitetes Fleisch krebserzeugend ist, ist der Bann offenbar gebrochen.

In dieser neuen umfassenden Metaanalyse werden Daten von weit über 1,5 Millionen Personen zusammengefasst. Sie analysiert dabei sechs (Meta-)Studien.

Gleich in der Einleitung des Artikels wird bedauert, dass es für Ärzte schwer ist, fundierte Informationen zu Ernährungsfragen an ihre Patienten weiterzugeben. Insbesondere, da die wissenschaftlichen Ergebnisse dazu nicht immer fehlerfrei und oft durch nicht-

Inserat



**Ohni goht nöd...
...aber ohni Glutamat scho!**

Arodor Streuwürze gehört zur heimischen Küche wie die Berge in die Schweiz. Typisch Schweizer Geschmack – und dies ohne Zusatz von Glutamat – in Bio Knospen-Qualität und glutenfrei. Echt schwiizerisch!

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

Natürlicher Genuss aus der Schweiz.
MORGA AG, 9642 Ebnet-Kappel, www.morga.ch

wissenschaftliche Überzeugungen beeinflusst sind. Diese Situation hat dazu geführt, dass (vor allem in den USA) heute Ernährungsformen mit hohem Anteil tierischer Nahrungsmittel und wenig Kohlenhydrate populär sind.

Schlussfolgerungen

«Trotz der unterschiedlichen Daten, kann der Beweis als gesichert angesehen werden, dass eine erhöhte Aufnahme von rotem Fleisch, vor allem rotem verarbeitetem Fleisch, mit einer erhöhten Gesamtsterblichkeit in Verbindung gebracht werden kann.» Das heisst: Der Konsum von rotem Fleisch verkürzt das Leben.

Beim Konsum von Hühnerfleisch und Fisch ist die Datenlage komplexer: Wenn man rotes Fleisch durch diese Fleischarten ersetzt, hat man auch gesundheitliche Vorteile. Deshalb ist nicht klar, ob es daran liegt, dass diese Fleischarten gesund sind oder dass man etwas gesünder lebt, weil man dadurch weniger rotes Fleisch isst. Dadurch entstehen widersprüchliche Studienergebnisse: Wird nur zum Konsum von Hühnerfleisch oder Fisch geforscht, ohne jenen von rotem Fleisch zu berücksichtigen, erhält man das Resultat, dass ein hoher Hühnerfleisch- bzw. Fischkonsum gesund sei (weil die Personen demzufolge weniger rotes Fleisch essen).

Die Schlussempfehlung der Wissenschaftler ist jedoch klar: Ärzte sollten ihren Patienten empfehlen, rotes Fleisch möglichst durch pflanzliche Produkte zu ersetzen. So hat man den grössten gesundheitlichen Nutzen. Zur veganen Ernährung wird zudem erwähnt, dass diese verschiedene Gesundheitsparameter positiv beeinflusst: das Körpergewicht (gemessen als Body-Mass-Index), den Blutdruck und das Risiko, an Diabetes oder einer Herz-Kreislaufkrankung zu erkranken.

Renato Pichler

*The Journal of the American Osteopathic Association, May 2016, Vol. 116, 296-300.
http://jaoa.org/article.aspx?articleid=2517494*



TAMIS PERSONAL FITNESS

10% Rabatt auf Kochkurse, Ernährungscoachings & Einzeltrainings

Tamis Personal Fitness beinhaltet Fitnesskurse, Einzeltrainings, Ernährungscoachings, vegane Kochkurse und Caterings. Kurz gesagt, alles was es für eine gesunde und glückliche Lebensweise braucht. Tamara Holenstein holt Sie mit ihrem ganzheitlichen Konzept dort ab, wo Sie gesundheitlich und körperlich gerade stehen. Swissveg-Mitglieder erhalten 10% Rabatt auf vegane Kochkurse, Ernährungscoachings und Einzeltrainings sowie 5% Rabatt auf Fitness-Kursabos.

Mehr Infos unter www.swissveg.ch/card


Tamis Personal Fitness
Personal Training & Ernährungscoaching

 **swissveg**

Weitere Swissveg-Card-Angebote:
www.swissveg.ch/card

Das wahrscheinlich grösste vegane

Chäschi

Käsemischung by Vegusto • Käseli zugunsten Stiftung für



echli

für Behinderte in Aarau-Lenzburg.



**ab 15 Uhr
IN DER
MARKTHALLE
PROBIEREN!**

VeggieWorld an der Züspa

Überwältigendes Aussteller-Feedback für VeggieWorlds

Die ersten fünf von insgesamt neun VeggieWorlds im 2016 sind sehr erfolgreich zu Ende gegangen. In Wallau bei Wiesbaden konnte die 20000-Besucher-Marke geknackt werden.

Die Premieren in Utrecht und Hamburg zogen so viele Besucher an, dass in beiden Städten mehrmals der Einlass gestoppt werden musste, um eine Sicherheitsgefährdung zu vermeiden. In Paris waren die ganze Stadt und ihre Medien mit über 80 Presse- und Rundfunkbeiträgen im Veggie-Fieber, und die Veggie-World in München war die grösste VeggieWorld aller Zeiten.

Insgesamt belegten die 449 Messestände über 3500 m² und freuten sich über fast 50 000 Besucher. Das Feedback der Aussteller war dementsprechend positiv bis euphorisch. Insgesamt 89 % der Aussteller bewerteten ihren Messeerfolg als «sehr gut» oder «gut». Dementsprechend schätzen 90 % der Aussteller die Wahrscheinlichkeit einer erneuten Beteiligung im nächsten Jahr als «hoch» oder «sehr hoch» ein.

In diesem Jahr finden noch vier weitere VeggieWorlds statt: die Premiere in Zürich, die zweite Ausgabe in Paris sowie die 5. Veggie-World Düsseldorf und die 2. Veggie-World Berlin.

Veggie World

Hendrik Schellkes, Geschäftsführer von Veranstalter Wellfairs zeigt sich hochzufrieden, mahnt aber auch zur Vorsicht: «Selbstverständlich sind wir mit diesen Ergebnissen ausgesprochen zufrieden. An allen Standorten gibt es aber noch genügend Potential zur Optimierung.» So wolle man in Utrecht und Hamburg durch Erweiterung der Hallenfläche mehr Raum für die zahlreichen Besucher schaffen.

Swissveg unterstützt Wellfairs bei der Organisation der VeggieWorld in Zürich. Dann lasst uns mal zeigen, dass die Schweizer die VeggieWorld ebenfalls rocken können!

«Die VeggieWorld in Hamburg war für uns als Startup-Unternehmen die erste Messe und übertraf alle Erwartungen. Interessante Aussteller und interessierte Besucher, eine tolle Kombination!»

Iris Herting, Vitasprosse

Veggie World Zürich
Wann? 23.09.–25.09.2016
Wo? Messe Zürich / Züsпахallen
www.veggieworld.ch



Mitmachen und gewinnen!
www.swissveg.ch/sojamosse

Ihre Rezeptidee ist gesucht!

Die Sojamosse Nature von Migros kann mit ihrer luftig-cremigen Struktur sowohl für salzige als auch süsse Kreationen verwendet werden. Ob für erfrischende Dips, leckere Brotaufstriche, kreative Variationen zum Apéro oder für Schokoladenmousse, Tiramisu und weiteren Desserts – lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf. Sie ist zwar nicht backstabil, durch ihre Kochstabilität jedoch auch pur zum Abrunden von Suppen, Gemüsepfannen und vielem mehr geeignet. Die Sojamosse Nature und einige damit zubereitete Kreationen können am Brunch-Buffet der Veganmania am 25. Juni in der Altstadt von Aarau degustiert werden.



www.sojamosse.ch

Zeigen Sie uns Ihre Kreation mit der Sojamosse Nature und gewinnen Sie!

Aus allen Beiträgen verlosen wir in Zusammenarbeit mit Mibelle Group Nutrition als Hauptpreis einen Einkaufsgutschein der Migros im Wert von 250 Fr. Vierzig weitere Teilnehmer gewinnen einen Einkaufsgutschein im Wert von 20 Fr.

Um teilzunehmen, laden Sie Ihre Rezeptidee bis am 10. Juli 2016 direkt auf unsere Homepage www.swissveg.ch/sojamosse oder posten Sie Ihre Kreation auf folgenden sozialen Medien:

Facebook

Markieren Sie Ihr Rezept auf Facebook mit dem Hashtag #sojamosse und der Markierung @Swissveg.

Instagram

Mit dem Hashtag #sojamosse und der Markierung @swissveg.ch markieren Sie das Rezept auf Instagram.



Tiramisu



Teufelshörnchen



Kräuterquark



Halbgefrorenes

Bildquellen: Tiramisu, Teufelshörnchen, Halbgefrorenes: Mibelle Group Nutrition; Kräuterquark: veganrocks.ch

Sommerleicht

Körnlpickers Sommer-Rezepte sind wie gewohnt bewusst saisonal und diesmal besonders für heisse Sommertage gedacht.



Sommersalat mit Himbeerdressing

ZUTATEN FÜR 4 VORSPEISEPORTIONEN

- 1 Eichblattsalat
- 50 g Rucola
- 8 EL Kresse
- 6 EL gemischte Körner und Nüsse
- 100 g Eierschwämme
- 200 g Himbeeren
- 2 EL weisser Balsamico
- 3 EL Rapsöl
- 1 EL dunkler Balsamico
- 2 EL Soja Cuisine
- 2 EL Rohrzucker
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG CA. 20 MINUTEN

Den Eichblattsalat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Den Rucola und die Kresse ebenfalls waschen und alles zum Abtropfen beiseite stellen. Die Pilze reinigen und je nach Grösse halbieren. Anschliessend die Körner und Nüsse in einer beschichteten Bratpfanne ohne Öl rösten und in einer Schale beiseite stellen. 1 EL Rapsöl in derselben Bratpfanne erhitzen und die Pilze darin kurz andünsten. Für das Dressing 100g der Himbeeren durch ein Sieb passieren. Den weissen und dunklen Balsamico, restliches Rapsöl, Soja Cuisine und Rohrzucker hinzufügen und mit einem



Schwingbesen gut durchrühren. Danach mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Nun kann der Eichblattsalat zusammen mit dem Rucola auf den Tellern angerichtet und mit der Kresse, den Nüssen und den Körnern garniert werden. Anschliessend die Pilze darüber verteilen und mit den restlichen Himbeeren dekorieren. Zum Schluss das Himbeerdressing mit einem Löffel über den Salat träufeln und servieren.

Ice Tea

ZUTATEN FÜR EINEN LITER ICE TEA

- 1 Liter Wasser
- 5 gestrichene Teelöffel Grüntee oder 2 Teebeutel Grüntee
- 5 gestrichene Teelöffel Zitronenmelisse (frisch oder getrocknet) oder 2 Teebeutel Zitronenmelisse
- ½ Zimtstange
- 2 Teelöffel Agavendicksaft
- 1 Teelöffel Zitronensaft (frisch)

ZUBEREITUNG CA. 10 MIN.

Wasser mit Grüntee, Zitronenmelisse und Zimtstange in einer Pfanne angiesse, aufkochen und ziehen lassen. Anschliessend absieben und den Agavendicksaft sowie den Zitronensaft daruntererrühren. Den Tee im Kühlschrank kalt stellen und anschliessend geniessen.



Pastasalat mit würzigem Rucola

ZUTATEN FÜR 4 HAUPTGANGPORTIONEN

Salat

- 500 g Bunte Pasta nach Wahl
- 500 g Rucola
- 100 g Pinienkerne
- 500 g Tomaten
- 300 g Mais
- 130 g grüne, entkernte Oliven
- 140 g in Öl eingelegte, getrocknete Tomaten
- 3 TL Kapern
- 7 EL Sonnenblumenöl

Dressing

- 5 EL Olivenöl
- 7 EL Balsamico Bianco
- Saft einer ausgepressten Zitrone
- 2 EL getrockneter Oregano
- 2 EL frischer Basilikum
- 2 EL frische, glatte Petersilie
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt

ZUBEREITUNG CA. 30 MINUTEN PLUS EINE STUNDE ZIEHEN LASSEN

Pasta gemäss Verpackungsbeilage kochen. Tomaten waschen und halbieren oder vierteln und in eine grosse Salatschüssel geben. Mais abtropfen lassen und zu den Tomaten geben. Oliven und getrocknete Tomaten klein schneiden und ebenfalls in die Salatschüssel geben, wie auch die Kapern. In der Zwischenzeit die Pinienkerne ohne Öl in einer Pfanne erhitzen und zur Seite stellen. Rucola waschen und zur Seite stellen.

Die Zutaten für das Dressing miteinander verrühren und in die Salatschüssel geben. Die warme, abgetropfte Pasta mit dem Salat vermengen und die beiseite gestellten Pinienkerne hinzufügen. Alles miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zusammen mit Rucola anrichten und geniessen.

Tomaten gefüllt mit Kartoffelstock

ZUTATEN

- ca. 50 Cherrytomaten
- 500 g Kartoffeln
- 2 TL Majoran (frisch)
- 1 TL Thymian (frisch)
- 1 TL Rosmarin (frisch)
- 2 TL Petersilie (frisch)
- 1,5 dl 7-Kornmilch
- 30 g Margarine
- ½ TL Mohnsamen
- Muskatnuss, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG CA. 45 MINUTEN

Kartoffelstock (ca. 30 Minuten)

Kartoffeln schälen, vierteln und in ca. 20 Minuten weich kochen. Anschliessend abtropfen lassen und zerstampfen. In der Zwischenzeit Majoran, Thymian und Rosmarin fein schneiden und beiseite stellen. Pflanzenmilch mit der Margarine in einer Pfanne erwärmen und anschliessend in den Kartoffelstock unterrühren. Die geschnittenen Kräuter zusammen mit den Mohnsamen dazugeben und gut mischen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer nach Belieben abschmecken. Den vorbereiteten Kartoffelstock beiseite stellen.



Foto: Oliver Hauser, Fotoassistent: Anabel Huber, Styling: Dörte Lehmann, Foodstyling: Jenny Susanti, Bildbearbeitung: Nicole Reich

Tomaten (ca. 15 Minuten)

Die Tomaten waschen und den Deckel wegschneiden. Für ca. 10 bis 15 Minuten bei 200 °C mit Unter-/ Oberhitze backen. Tomaten anschliessend mit dem Spitzmesser aushöhlen und den Kartoffelstock mit je zwei Teelöffeln einfüllen und alles warm servieren.

Körnlipicker bittet zu Tisch

Körnlipicker ist aus der häufig gestellten Frage «Was isst du denn noch?» entstanden. Daraus entwickelte sich der gleichnamige Foodblog, auf welchem Broccoli-Meli, Peperoni-Fään, Kiwi-Tamara und Chriesi-Nini ihre neuesten veganen Kreationen publizieren. Der Name Körnlipicker bedient dabei das weit verbreitete Vorurteil und zeigt mit einem zwinkernden Auge, wie vielseitig und reichhaltig diese Ernährungsweise ist.

www.koernlipicker.ch



Von links nach rechts: Chriesi-Nini, Peperoni-Fään, Broccoli-Meli, Kiwi-Tamara

Gesundheitsfrage an Dr. Laurence Froidevaux

Vegan trotz Allergien?

Weil ich Tiere über alles liebe und mir die Zustände in der Massentierhaltung das Herz brechen, interessiere ich mich sehr für die vegane Ernährung. Leider habe ich aufgrund einer Pollenallergie (vor allem Birken) diverse Kreuzreaktionen bei Nahrungsmitteln. Viel gesundes Pflanzliches fällt deshalb schon mal weg, vor allem Steinobst. Gekocht vertrage ich es jedoch dann wieder. Nun habe ich bereits ein paar Mal Reaktionen auf Sojaprodukte gehabt. Zudem leide ich an einer chronischen autoimmunen Schilddrüsenerkrankung. Die damit verbundene Unterfunktion der Schilddrüse habe ich mit entsprechenden Tabletten gut im Griff. Jedoch wurde mir gesagt, dass ich Sojaprodukte meiden sollte.

Da ich nicht so fantasievoll beim Kochen bin, mache ich mir nun ernsthaft Sorgen, dass eine vegane Ernährung für mich gar nicht in Frage kommt. Soja ist ja DIE Alternative für Veganer. Oder gibt es bereits Alternativen für Soja?

S. M. aus B.

Mit Allergien zu leben ist nicht einfach, da diese die täglichen Entscheidungen massgebend beeinflussen. Um Ihnen eine einfache Antwort zu geben: Ja, man kann sich gut vegan ernähren, ohne Soja zu konsumieren – dies gilt auch für andere allergene Produkte. Keine Ernährungsform sollte auf einem einzigen Produkt aufbauen, denn die Grundlage einer Ernährung ist ihre Abwechslung. Was Soja betrifft, so esse ich persönlich sehr wenig davon, und dies ohne jegliche Gesundheitsprobleme, sondern aus Vorliebe für andere Nahrungsmittel. Eine gesunde Ernährung beinhaltet vollwertige Nahrungsmittel aller pflanzlichen Gruppen: Gemüse, Früchte, Getreide, Kohlenhydrate, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen. Dabei gilt es jene zu vermeiden, die uns nicht bekommen.

Dank einer pflanzlichen Ernährung gelingt es auch oft, Allergien zu lindern oder ganz zum Verschwinden zu bringen, da dadurch die Ansammlung von Toxinen aus Produkten tierischen Ursprungs wegfällt wie Cholesterin, Säure bildende Eiweisse, Hormone, Antibiotika, Impfstoffreste sowie diverse andere Umweltgifte. Eine pflanzliche Ernährung erlaubt es, dem



Körper zuzuführen, was er für seine Entgiftung benötigt: Ballaststoffe, Antioxidantien, phytochemische Pflanzenwirkstoffe und viel vitale Energie.

Vegane Ernährung ist so reichhaltig und vielfältig, dass es immer möglich ist, ein Produkt durch ein anderes zu ersetzen. Mag dies anfangs etwas aufwändig erscheinen, wird auch diese Umstellung mit der Zeit zur Gewohnheit und man bekommt Freude daran, wenn man merkt, dass sich die eigene Gesundheit zunehmend verbessert.

Wie bekomme ich eine gesunde Verdauung?

Ich habe schon versucht, Vegetarier zu werden, habe dabei jedoch Verdauungsprobleme festgestellt. Ich vermute, das Problem besteht darin, dass sich mein Körper an die Ernährung mit Fleisch angepasst hat. In diesem Zusammenhang wollte ich Sie fragen, ob Sie mir einen Ratschlag geben können, wie mir die Umstellung gelingen kann. Ich bin auch nicht sehr gewandt im Kochen.

T. W. aus V.

Es kommt häufig vor, dass Menschen, die oft tierische sowie raffinierte Produkte konsumieren, eine schlecht funktionierende Darmflora und somit auch Mühe haben, eine höhere Menge an Ballaststoffen und pflanzlichen Proteinen zu verdauen. Die guten Bakterien (jene, die uns die Verdauung von Pflanzenprodukten mit hohem Ballaststoffgehalt ermöglichen) sind in diesem Fall nicht in ausreichender Zahl vorhanden und werden durch die sogenannten schlechten Bakterien ersetzt, welche Gemüse und andere

pflanzliche Nahrungsmittel zum Fermentieren bringen. Dadurch entstehen Verdauungsprobleme. Wie gelingt es nun, die Qualität der Darmflora zunehmend zu verbessern? Man kann damit beginnen, die Menge an Obst und Gemüse anfangs nur leicht zu erhöhen und diese zu kochen, so sind sie leichter verdaulich. Was Hülsenfrüchte betrifft: Diese müssen vor dem Kochen während 8 bis 24 Stunden eingeweicht werden, dies erleichtert ebenfalls die Verdauung. Wenn man einmal nur wenig Zeit hat, kann man sie auch bereits vorgekocht in Konserven kaufen. Das Einweichwasser sollte jeweils weggegossen werden.

Versuchen Sie am Anfang jene Gemüse zu bevorzugen, die Sie mögen, sowie auch Teigwaren, Brot, Kartoffeln oder Reis, um dann schrittweise andere Nahrungsmittel wie Gerste, Vollreis, Dinkel, Quinoa, Süsskartoffeln etc. einzuführen.

Das Geheimnis liegt in der Langsamkeit der Hinzunahme der für Sie «neuen» Nahrungsmittel. Wenn Sie

einmal ausreichend Obst und Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchte zu sich nehmen, können Sie zusätzlich schrittweise rohes Obst und Gemüse auf Ihren Speiseplan bringen. Den Rhythmus dieses Prozesses wird Ihnen Ihr Darm vorgeben.

Ich wünsche Ihnen alles Gute auf Ihrem Weg zu einer neuen Ernährungsform!

*Dr Laurence Froidevaux
Übersetzung aus dem Französischen:
Olivia Villard*

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

Inserat

Die Natur reguliert sich selbst

Wildtierschutz Schweiz

www.wildtierschutz.org



Daten zum Vormerken

Veganmania 2016

Wann: 25. Juni 2016
10–20 Uhr
Wo: Altstadt Aarau



Bereits zum fünften Mal organisiert Swissveg die Veganmania in der Schweiz. Dieses Jahr zum ersten Mal in Aarau. Vegane Leckereien, die neusten Produkte und Trends sowie gute Gespräche und eine einzigartige Atmosphäre sind garantiert!

Mehr Infos auf www.veganmania.ch

VeggieWorld Schweiz

Wann: 23. bis 25. September 2016
Wo: Züspa – Messe Zürich



Die VeggieWorld findet am ersten Wochenende der insgesamt 10 Tage dauernden ZÜSPA 2016 statt.

Mehr Infos auf www.veggieworld.de

Swissveg-V-Treffs

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

Zürich

Wann: Fr., 15.07., 19.08.,
16.09., 21.10.2016,
ab 19 Uhr

Anmeldungen an:
vtreffzuerich@swissveg.ch oder:
Telefon: 044 935 31 21 (Rosmarie)

Kontakt V-Treffs

Basel: basel@swissveg.ch
Bern: bern@swissveg.ch
Biel: biel@swissveg.ch
Linthgebiet: linth@swissveg.ch
Luzern: luzern@swissveg.ch
Aargau: oberoargau@swissveg.ch
Rheintal: rheintal@swissveg.ch
Schwyz: schwyz@swissveg.ch

Sie möchten in Ihrer Stadt ebenfalls einen V-Treff organisieren? Dann melden Sie sich bei uns.

Kleinanzeigen



Dringend Lebensplatz gesucht
Für 7-jährige, vegan ernährte, kerngesunde, kastrierte Katze, suche ich einen Lebensplatz mit freiem Auslauf.
Telefon: 079 676 16 38

Vegan kochen Kuhn
Kochworkshops in Bern,
www.vegan-kuhn.ch

2 Zimmer in WG-Haus in Adliswil
Vegane WG sucht Mitbewohner/in.
2 Zimmer in 300 m²-Haus mit Garten/Sauna/Garage, Fr. 1666.–.
traumhausamberg@gmail.com

Für 10 Franken pro Zeile können Sie uns Ihre Kleinanzeige zukommen lassen.
swissveg.ch/kleinanzeigen

Aktionsgruppen

Swissveg betreut in der ganzen Schweiz verschiedene Aktionsgruppen, die regelmässig Aktionen durchführen. Informieren Sie sich online in unserem Terminkalender, wann und wo die nächsten Veranstaltungen in Ihrer Region durchgeführt werden.
www.swissveg.ch/termine

Einkaufstipps

Neuer veganer Bioladen in Olten

Nadja Nyffeler und Simon Kiefer eröffnen am 2. August 2016 den ersten Bioladen in Olten. Neben Lebensmitteln, Haushalts- sowie Geschenkartikeln soll ein kleines Bistro das Quartierlädli ergänzen – und das Ganze komplett vegan.

www.gruenland-bioladen.ch



Neue Karma-Produkte

Coop ergänzte seine vegetarische Linie «Karma» vor Kurzem mit über 20 neuen Snacks unter der Inspiration «Feel good, snack it». Es lohnt sich, sich die gesunden und leckeren Snacks durchzuprobieren. Viele davon sind auch vegan und glutenfrei.

www.coop.ch/karma



Inserat

Variantenvielfalt beim Backen – und das glutenfrei!

Die neue Mehl-Linie von Morga bringt neben Abwechslung beim Backen auch andere Vorteile: Sie sind alle glutenfrei und in vielen Fällen kohlenhydratarm und proteinreich.



Swissveg-Card-Partner stellen sich vor:

«Vegan, nachhaltig & fair»

Bei avesu dreht sich alles um vegane Schuhe und Accessoires, die über zwei Ladengeschäfte und einen Onlineshop verkauft werden.

Seit 2015 versendet avesu diese weltweit und natürlich auch in die Schweiz. Hinter avesu steht ein kleines, aber von der Sache überzeugtes Team, das sich vom Büro in Berlin aus um alles kümmert, was anfällt.

Gegründet wurde avesu bereits 2010 in Berlin und zwar ganz einfach deshalb, weil es damals dort sowie generell in Deutschland kaum Möglichkeiten gab, vegane Schuhe zu erhalten. Genau da wollte avesu Abhilfe schaffen – vorab über das Internet, ab Oktober 2011 zusätzlich in einem Ladengeschäft in Berlin-Prenzlauer Berg. Zu diesem kam 2013 noch ein weiteres im Berliner Stadtteil Friedrichshain hinzu. In die Schweiz versendet avesu seit Mai 2015.

Abgesehen davon, dass selbstverständlich alles, was avesu anbietet, vegan ist, liegt allen Team-Mitarbei-

tern Nachhaltigkeit und faire Arbeitsbedingungen besonders am Herzen. So sind sie immer auf der Suche nach Produkten aus noch nachhaltigeren Rohstoffen und bemühen sich, bei allen Herstellern, mit denen sie zusammenarbeiten, sich bereits vor Ort von der Korrektheit bezüglich der Arbeitsbedingungen zu überzeugen.

«Eigentlich sollte das, was wir machen, gar nichts Besonderes sein. Nachhaltigkeit, faire Arbeitsbedingungen und Verzicht auf Tierleid sollten doch eigentlich eine Selbstverständlichkeit sein. Aber, naja, es ist halt nicht so, und es scheint, als ob es noch eine ganze Weile dauern wird, bis es so sein wird. Bis dahin sind es dann wohl auch genau diese drei Sachen, die unsere Schuhe auszeichnen.»

Anfangs kamen viele der Kunden aus der Öko- und Tierrechtsszene. In den letzten Jahren jedoch gab es ja einen regelrechten Veganhype, und inzwischen kommen die unterschiedlichsten Menschen zu avesu. Dessen Anliegen ist, nach Möglich-

keit für alle etwas bieten zu können – für Modebewusste genauso wie für Menschen, für die Schuhe vor allem praktisch sein sollen, oder die spezielle Schuhe wie etwa Wander- oder Barfusschuhe suchen. «Wir freuen uns sehr über jede Bestellung aus der Schweiz sowie über alle, die bei Gelegenheit in unseren Ladengeschäften in Berlin reinschauen, wenn sie mal in der Gegend sind.»

Gerade der direkte Kontakt mit den Kunden unterstützt das Team von avesu dabei, noch mehr auf Wünsche und Anliegen bezüglich veganer Schuhe in ihrem Sortiment einzugehen.

avesu VEGAN SHOES
Rigaer Straße 29c
D-10247 Berlin
support@avesu.ch
www.avesu.ch

Swissveg-Mitglieder erhalten
5% Rabatt aufs Angebot.
Rabattcode: Swissveg



Jetzt Mitglied werden!

Swissveg-Mitglied werden und profitieren!

- ✓ **Veg-Info-Jahresabo**
 - ✓ **Exklusive Rabatte mit der Swissveg-Card**
 - ✓ **Expertenberatung**
 - ✓ **Gratis Infomaterial**
 - ✓ **Unterstützen Sie unseren Einsatz für Tiere, Umwelt und Gesundheit.**
- Ja, ich lebe vegetarisch/vegan und will Mitglied werden. Der Jahrsbeitrag beträgt Fr. 85.-, resp. Fr. 33.- für Nicht-Verdiendende.**



Vorname / Name _____

Strasse _____

PLZ / Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

Geburtsdatum _____



Schicken Sie die Bestellung an: Swissveg, Niederfeldstrasse 92, CH-8408 Winterthur oder füllen Sie das Online-Beitrittsformular aus: www.swissveg.ch/unterstuetzen

Jetzt schenken!

Schenken Sie ein Jahr Freude!



- Ja, ich bestelle ein Geschenk-Jahresabo mit vier Veg-Info-Ausgaben im Wert von Fr. 33.-.**

Für:

Vorname / Name _____

Strasse _____

PLZ / Ort _____

Telefon / E-Mail _____

Meine Rechnungsadresse:

Vorname / Name _____

Strasse _____

PLZ / Ort _____

Telefon / E-Mail _____



Schicken Sie die Bestellung an: Swissveg, Niederfeldstrasse 92, CH-8408 Winterthur

Reise nach Indien

Um sich und seine Umwelt besser begreifen zu können, lohnt es sich, einmal komplett den Blickwinkel zu wechseln.

Wenn man sich zum Beispiel in einen Vogel verwandelt, so werden sich einem völlig neue Perspektiven eröffnen. Man wird die Menschen ganz anders sehen und sie bald nicht mehr einteilen in Langnasige, Schiefnasige oder Dicknasige.

Nun schaffen es nur wenige Zweibeiner, sich Flügel wachsen zu lassen, also muss man sich als solcher anders helfen. Beispielsweise könnte man ein Flugzeug besteigen. Und wenn man nun schon in einem solchen Platz genommen hat, könnte man direkt in ein Land fliegen, in dem die Uhren ganz anders ticken als im eigenen. Also bin ich kürzlich extra für *Veg-Info* nach Indien geflogen, um

von dort aus vegan ganz neu zu begreifen. Denn ein Geheimnis ist es schon lange nicht mehr, dass Indien in Sachen tierfreies Essen den Europäern weit voraus ist. Das zeigt sich vor allem darin, dass vegan dem Inder oder der Inderin nicht wie bei manch einem Europäer zum Unterstreichen der eigenen Herrlichkeit gereicht, sondern schlicht und ergreifend ganz normal ist. Bis dahin haben wir hier wahrlich einen noch sehr weiten Weg zurückzulegen.

Zum sanften Einstieg wählte Lea, meine indienereifere Lebensgefährtin, das legendäre Goa aus. Wer schon einmal in diesem winzigen Staat an der Westküste Indiens war – und die meisten europäischen

Indientouristen waren dort schon –, der weiss, dass dieser bis 1961 von Portugal besetzte Küstenstreifen ein vor allem von Touristen registrierter Staat ist. Dies fällt nicht nur in den überfüllten Schnapsregalen Anjunas auf, sondern vor allem auch auf den Speisekarten der unzähligen kleinen und grossen Restaurants, die praktisch überall um Einkehrer buhlen. Um es kurz zu sagen: **Sobald Ausser-Indien in Indien die Nachfrage bestimmen, fühlt sich Indien irgendwie nach Rückwärtsgang an.** Indische Gerichte findet man nach einigem Suchen zwar auch auf den endlosen Karten, doch merke ich schnell, dass meine aus Berlin mitgebrachte Vorstellung vom indischen Restaurant ganz und gar nicht der Realität entspricht. Im

Inserat

DIE BESTE STREICHWURST IST JETZT VEGETARISCH!

**HERZHAFT WIE NOCH NIE!
100% BIO – 100% VEGAN**

NEU

Tartex
BROTZEIT KRÄUTER

www.tartex.de
www.somona.ch

geschäftigen Arambol jedoch werde ich entschädigt: mit einer köstlichen und selbstverständlich tierfreien Soljanka.

Wenn ich meine ersten Eindrücke über Indien mit nur einem Wort beschreiben müsste, dann fiel mir vor allem Vielfalt ein. Ganz selbstverständlich finden sich in fast jedem Restaurant Gerichte aus der ganzen Welt. Natürlich auch russische. Und wann habe ich zum letzten Mal eine solch köstliche Suppe gegessen, die ferne Kindheitserinnerungen in mir aufleben lässt, so wie im griesgrämigen Pariser Kritiker Ego, als dieser im zauberhaften Zeichentrickfilm Ratatouille eben jenes gleichnamige Gericht seiner Kindheit und damit die Lebensfreude in sich selbst wieder neu entdeckt?

Und im traumhaften Hampi, das traditionell komplett ohne Tier im Essen auskommt, werde ich schliesslich endgültig überzeugt davon, wie weit Indien unserer eigenen Esskultur voraus ist. **Ein kleines offenes Hüttchen mit Matratzen steht da vor unserem gemieteten Lehmhäuschen und es soll ein Restaurant sein.** Und beim Blick in die Karte runzele ich die Stirn. Aberhunderte Gerichte tummeln sich da. Und die kleine fensterlose Lehmhütte daneben soll

wirklich die Küche sein? Und als wir schliesslich bestellt haben, lernen wir, wie gut es ist, geduldig zu sein. Alle Gerichte werden komplett frisch zubereitet. Und sie entführen in ein Geschmackserlebnis, das sich mit unserem Wortschatz einfach nicht mehr beschreiben lässt.

Es gibt im europäischen Raum nichts Vergleichbares. Es kann nichts Vergleichbares geben. Eine Lehmhütte voller Zaubergenüsse mitten in Berlin? Nein. Es ist Indien. Und jetzt erst verstehe ich diese abgedroschen klingenden Worte, die ich schon tausendmal von bewegten Indienrückkehrern gehört habe: Indien ist eine andere Welt. Im Mumbai schliesslich wird mir bewusst, welche Verantwortung wir Europäer haben. Indien verändert sich. Und mit ihm ganz Asien. Einfache Inder machen auf den Strassen Selfies mit uns. Weil wir europäisch aussehen. Man sieht zu uns herauf. Und das ist nicht nur traurig – es ist tragisch. Wir gehen an zahllosen Fleischständen vorbei.

Selbst Hindus greifen in den Grosstädten immer öfter zum Steak. Man will europäisch sein.

Und von den überdimensionalen Werbeschildern auf den Strassen lachen blonde, hellhäutige Frauen herab. Ich habe es schon hundertmal gehört, das Argument, dass es ja gar nichts nütze, wenn wir in Europa

unseren Fleischkonsum einschränken. Asien würde mit seinem ansteigenden Fleischappetit sowieso alles wieder zunichte machen.

Ich sehe es anders. Jetzt erst recht, wo ich mit eigenen Augen gesehen habe, wie sehr Inder sich – leider – danach sehnen, uns ähnlich zu sein. Unsere Verantwortung für die Zukunft ist noch viel grösser, als ich zuvor geahnt habe. Wir sind geradezu gezwungen dazu, uns zu verändern. Und all die Gewohnheiten abzulegen, mit denen wir unserem Planeten schaden. Denn Milliarden andere Menschen schauen uns dabei zu.

Ach übrigens: Falls Sie auch mal nach Indien fahren wollen, habe ich einen interessanten Tipp für Sie. Derzeit werden in vielen Gegenden Indiens kleine gemütliche Läden eröffnet, in denen man sich zu einem Tee trifft, zum Plaudern, zum Kennenlernen, oder einfach nur zum gut Essen. Sie werden sich deren Namen auch gut merken können. Die Inder nennen sie: German Bakery.



Zur Person

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

Rückblick Events

Swissveg-Mitgliederversammlung

Am Sonntag, 3. April 2016 fand im Versammlungsraum im Swissveg-Sekretariat unsere diesjährige Generalversammlung statt.

Dabei wurde unter anderem über die Statuten und den Kassabericht abgestimmt. Ebenfalls wurden drei neue Vorstandsmitglieder gewählt – einstimmig und ohne Enthaltung! Wir freuen uns, neu die Unterstützung von Marco Eberhard aus der Romandie sowie Monika Akeret und Nicole Ribi vom veganen Laden Tofulino in Winterthur im Swissveg-Vorstand zu haben. Sie übernehmen die Aufgaben, die durch den Weggang von Theo Favetto und Claudia Steiger frei geworden sind. Alle anwesenden Mitglieder genossen anschliessend bei schönem Wetter auf der Terrasse reichlich vegane Leckereien vom Buffet und erfreuten sich an interessanten Gesprächen.



Swissveg-Mitglieder haben die Möglichkeit, die Zukunft des Vereins persönlich zu bestimmen.

Neue Interessensvertretung der veganen Läden der Schweiz

Die veganen Läden der Schweiz: Sie zeichnen sich aus durch ihre kompetente und freundliche Beratung, ihr breites und tiefes Sortiment und ihren nahezu grenzenlosen Idealismus. Sie überzeugen die Kunden mit Produkten, welche es sonst nirgends gibt, und können praktische Tipps zur Zubereitung oder Anwendung geben. Swissveg hat am Sonntag, dem 22. Mai 2016 die Vertreter dieser kleinen, rein veganen Läden (mit Kerngeschäft Ladenverkauf) zu einem Vernetzungstreffen in den Versammlungsraum nach Winterthur eingeladen. Swissveg wird ab sofort für die Interessen der veganen Läden der Schweiz eintreten und ihnen eine Anlaufstelle bieten – die Läden können sich dadurch leichter vernetzen und austauschen. Durch diesen Zusammenschluss können die Läden Ihren Anliegen zudem mehr Gewicht verleihen und diese leichter gemeinsam gegen aussen tragen. Wir werden euch im Veg-Info über die weitere Entwicklung in diesem Bereich auf dem Laufenden halten und freuen uns schon sehr auf diese wichtige und spannende Zusammenarbeit.





Hier gibts mit der Swissveg-Card
Rabatte für Mitglieder.
www.swissveg.ch/vcard

Swissveg-Card

Neue Swissveg-Card-Partner

posno.ch

Onlineshop mit interessanten veganen Produkten und Rezepte-Blog. Versandkostenfrei ab Fr. 100.-. Spezielle Lieferkonditionen für Basel und Region.

Kontakt

Belchenring 19, 4123 Allschwil
Telefon: 078 832 02 14
E-Mail: kontakt@posno.ch
www.posno.ch



Swissveg-Mitglieder erhalten mit der Swissveg-Card 5% Rabatt.

Vision Possible

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg – eine Sprache, die verbindet! Kommunikations-training, Team-Entwicklung, Coaching, Mediation.

Kontakt

Rebmattweg 31, 6402 Merlischachen
Telefon: 079 344 39 28
E-Mail: info@vision-possible.ch



Swissveg-Mitglieder erhalten mit der Swissveg-Card 5% Rabatt.

sprossensamen.ch

sprossensamen.ch – für Geschmack und Gesundheit. Mit Sprossen ist es super einfach, ein schmackhaftes Gericht zuzubereiten und gleichzeitig dem Körper und der Gesundheit etwas Gutes zu tun.

Kontakt

naturwerker GmbH
Pfaffnauerstrasse 3, 6260 Mehlsecken
Telefon: 076 406 72 71
www.sprossensamen.ch



Swissveg-Mitglieder erhalten mit der Swissveg-Card 5% Rabatt.

Rabattcode: swissveg-card

Acetolio

Biologische Produkte, Olivenöl erster Güte, Aceto Balsamico, diverse Essige, Oliven, Pestos, Brotaufstriche und vieles mehr.

Kontakt

Bienenweg 3, 5503 Schafisheim
Telefon: 062 844 01 24
E-Mail: shop@acetolio.ch
www.acetolio.ch



**Swissveg-Mitglieder erhalten mit der Swissveg-Card 10% Rabatt.
(Wiederverkäufer 30%)**

Buchempfehlungen



Jérôme Eckmeier
Daniela Lais

Vegane Lunch Box

**Einfach, schnell, vegan –
immer und überall**
DK-Verlag, 192 Seiten,
ISBN 978-3-8310-2937-2

Gesund, ausgewogen und mit vielen frischen Zutaten wünschen wir uns unser Mittagessen. Im Alltag scheitern jedoch die guten Vorsätze oft an Zeitnot und man landet wieder beim Imbiss um die Ecke. Das preisgekrönte Autorenteam Jérôme Eckmeier und Daniela Lais zeigen mit «Vegane Lunch Box», dass vegan unterwegs sein kein Problem sein muss, im Gegenteil! Über 100 kreative, innovative und aussergewöhnliche Rezeptideen inspirieren dazu, sich den guten Vorsätzen erneut zu nähern. Von Blitz-Gerichten und Snacks für zwischendurch über absolute Klassiker und einzigartige Kreationen bis hin zu leckeren Naschereien bieten die Autoren alles, was die Voraussetzungen für eine stressfreie Mittagszeit gewährleistet.

jw



PETA

Tierrechtsreport 2015

BoD – Books on Demand,
185 Seiten,
ISBN 978-3-7386-1968-3

Mit dem Tierrechtsreport 2015 legt PETA einen umfangreichen Bericht über die Thematik der Tierrechte vor. Das neue Werk gibt einen umfassenden Überblick über Tierquälereien, rechtliche Entwicklungen in Deutschland sowie über Recherchen und die Arbeit der Tierrechtsorganisation. Der Tierrechtsreport zeigt, dass in allen Bereichen dringender Handlungsbedarf besteht, macht aber darüber hinaus deutlich, wo durch die Arbeit von Organisationen wie PETA Erfolge zu verzeichnen sind. Die Texte werden mit vielen farbigen, meistens traurigen und unschönen Bildern begleitet, und verwendete Quellen sind jeweils alle aufgelistet. Der Report kann auch unter www.peta.de als PDF heruntergeladen werden.

jw



Marysia Morkowska
Armin Zogbaum

Rohe Lust

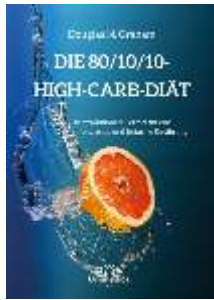
Fona Verlag, 125 Seiten,
ISBN 978-3-03780-580-0

Sie denken, dass Rohkost und Lust ein Widerspruch ist? Dieses Buch überzeugt Sie vom Gegenteil – von der Suppe über Salate bis hin zu Mahlzeiten und Desserts. Sogar Kuchen und Brote lassen sich ohne Backen zaubern. Das Buch beginnt mit Tipps, Tricks, Fakten und den gängigsten Fragen zum Thema Rohkost. Zudem wird geschildert, wie es von der Rohkost zur rein pflanzlichen rohen Küche, der Haute Cuisine Crue, kam. Einige wenige Rezepte werden leider mit Honig oder Kondensmilch zubereitet, was jedoch einfach ersetzt werden kann. Die verwendeten Küchengeräte sollten fast alle in jedem modernen Haushalt zu finden sein. Die Umstellung auf Rohkost wird übrigens erleichtert, wenn man in der warmen Jahreszeit beginnt.

jw

Kauf Tipp

tofulino
TAKE AWAY . SHOP



Douglas N. Graham

80/10/10-High-Carb-Diät

Unimedica Verlag, 419 Seiten,
ISBN 978-3-944125-52-7

Laut Douglas Graham ist 80/10/10 die Ernährungsformel, die von der Natur für uns Menschen vorgesehen wurde: 80% Kohlenhydrate, 10% Protein und 10% Fett – dieses Verhältnis bildet eine erfrischend andere Sichtweise zu der bekannten «Low-Carb»-Diät. Die Grundsätze basieren auf über 25 Jahren Forschung und Erfahrungen aus persönlicher Beratung. Neben umfassenden Erklärungen zum Körper und der Ernährung wird die Theorie aufgelockert mit ansprechenden Bildern, Kurzgeschichten, Kurzttests etc. Ausserdem gibt es neben Tipps für die Umstellung auch saisonale Menüpläne. Das Buch eignet sich für alle, die glauben, dass sie das Recht auf ein angemessenes Körpergewicht und eine blühende Gesundheit haben und auch selbst die Verantwortung dafür tragen.

jw



Lauri Boone

Chia

Superfoods for Life

Hans-Nietsch-Verlag, 188 Seiten,
ISBN 978-3-86264-329-5

Nicht alle Rezepte in diesem Buch sind vegan. Teilweise werden Honig, Butter oder Eier eingesetzt. Die Autorin hat dazu im Anhang einen Hinweis für die Veganisierung dieser Rezepte abgedruckt, wonach die Zutaten durch Agavendicksaft resp. Margarine ersetzt werden können. Speziell Eier lassen sich hervorragend durch eine Chia-Wasser-Mischung ersetzen. Da das Buch ansonsten aber das wohl umfassendste zum beliebten Superfood Chia ist, kann ich dieses Buch trotzdem empfehlen. Es ist eine gelungene Mischung aus Rezepten und interessanten Hintergrundinformationen. Ob als Schönmacher, Fitmacher, Gesundmacher oder Schlankmacher – Chia-Samen sind eine tolle Bereicherung im Speiseplan.

br



Simone Weider
Marion Grillparzer

Vegan doch mal

Südwest Verlag, 256 Seiten,
ISBN 978-3-51709-274-4

Simone Weider ist selber überzeugte Veganerin. Sie führt mit ihrem Mann in Wallisellen eine Praxis für Komplementärmedizin und ist Mutter von drei Kindern, also eine absolute Powerfrau. In ihrem Buch «Vegan doch mal» schafft sie es gemeinsam mit Marion Grillparzer, jeden Leser für das vegane Leben zu begeistern. Ihre alltagstauglichen Tipps reichen von der richtigen Aufbewahrung von Gemüse und Früchten bis hin zum «Essen im Urlaub oder am Arbeitsplatz». Tipps für die perfekte Bewirtung von Gästen dürfen auch nicht fehlen. Die Rezepte sind alle auf Frischprodukten aufgebaut, weg von Fertigerzeugnissen, auf der Basis von saisonalem Gemüse und Früchten, mit wenig Salz, Zucker oder Fett. Kurz zusammengefasst: ein unterhaltsamer und sehr lehrreicher Lesepass.

News aus dem Sekretariat

Swissveg setzt sich seit 23 Jahren mutig für eine pflanzenbasierte Zukunft ein – doch seit einiger Zeit versetzt die vegane Bewegung manche Menschen in Angst.

Bei Fleischessern geht derzeit die Angst um, dass Vegetarier die Schweiz zur fleischfreien Zone erklären könnten. Die Furcht davor, bald kein Fleisch mehr essen zu dürfen, hat den Fleisch-Fachverband dazu bewogen, einen «Fleischgenuss ohne Bevormundung» zu fordern. Der Verband setzt sich dafür ein, dass Fleischesser weiterhin die Freiheit haben müssen, ihr Steak zu essen. Würden die Fleischfans einmal über ihren Tellerrand schauen, würden sie sehen, dass Vegetarier jahrzehntelang darum kämpfen mussten, dass eben diese Wahlfreiheit gerade auch ihnen zugestanden wird. In zahlreichen TV- und Radio-Interviews bekam Swissveg im April die Möglichkeit, über dieses Thema zu sprechen. Nein, Vegetarier wollen niemandem vorschreiben, was er essen darf und was nicht, aber sie wollen fundiert und unabhängig aufklären, damit mündige Konsumenten selber entscheiden können, welche Lebensmittel sie kaufen wollen.

Angst macht den Fleischverbänden auch, dass die grossen Detailhändler mittlerweile ein breites Sortiment an

rein pflanzlichen Produkten anbieten. In grösseren Städten gibt es sogar den Luxus, in komplett veganen Läden einkaufen zu können. Noch handelt es sich dabei um kleinere Unternehmen, die von engagierten Idealisten geführt werden, doch Swissveg unterstützt die Betreiber und vernetzt deren gemeinsame Interessen. Aus diesem Grund haben wir ein erstes Treffen aller interessierten Vegan-Shops organisiert – um sie für die Zukunft zu wappnen.

Gut gewappnet geht auch Swissveg in die Zukunft, denn unser Vorstand hat mit Monika Akeret, Nicole Ribi und Marco Eberhard motivierten Zuwachs bekommen. Gemeinsam mit unseren Unterstützern können wir weiterhin furchtlos unsere Arbeit tun. Denn gemäss dem bekannten Zitat von Mahatma Gandhi befinden wir uns auf gutem Weg: «Zuerst ignorieren sie dich, dann lachen sie über dich, dann bekämpfen sie dich und dann gewinnst du».



Brigitte Kreisl hat wunderschöne Fotos vom Swissveg-Team gemacht. Das Ergebnis kann auf www.swissveg.ch/team angesehen werden.

Gurketti mit Senf-Creme-Sauce

Das ideale Gericht für warme Sommertage – erfrischend und gesund.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- Zwei mittelgrosse Salatgurken
- Cherrytomaten

Senf-Creme-Sauce

- 100 g Cashewkerne, eingeweicht über Nacht
- 120 ml kaltes Wasser
- 2 EL Senf
- 1 EL Miso
- 1 EL Zitronensaft
- ½ TL Zitronenzesten (Bio-Zitronen verwenden)
- 1 TL Essig
- 3 EL Estragon, frisch geschnitten
- 1/8 TL Salz
- 10 Umdrehungen Pfeffer

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten für die Sauce vermischen und etwas ziehen lassen. Je nach Konsistenz braucht es etwas mehr Wasser, das kommt auf die Rohprodukte und die Einweichzeit der Nüsse an. Die Salatgurken mitsamt der Haut schälen und mit dem Spiralizer zu Spaghetti fabrizieren. Die Gurketti zusammen mit der Senf-Creme-Sauce und geviertelten Cherrytomaten mischen. Anschliessend garnieren mit Pinienkernen, Kürbiskernen, Korianderblätter und Schnittlauchblüten.



Bettina Pfiffner ist ausgebildete Rohkost-Köchin. In ihren Vegan-Rocks-Kochkursen vermittelt sie Einsteigern und Profis in der veganen Küche, wie spannend und lecker vegan raw food sein kann.

Für Swissveg coacht Bettina unsere V-Label-Gastrobetriebe und ist zuständig für die Organisation unserer Events.
www.veganrocks.com / gastro@swissveg.ch



Auch für Veganer: eine Zeitschrift mit Herzblut



schnell und langsam – in diesem Heft erfahren Sie unter anderem, warum Zeitsparen nicht funktioniert, wie sich das Gegenteil eines Quickies anfühlt und dass die Macht des Scheins die Menschen schon im Barock blendete. **Gratis zum Mitnehmen an der Veganmania**

Wie mit den Tieren, so gehen wir auch mit der Welt als Ganzes um. Aber nicht nur VegetarierInnen, sondern auch viele andere Menschen pflegen ein ganz anderen Umgang mit der Umwelt und den Mitmenschen – mit Herzblut, Tatkraft und Mitgefühl.

Es gibt mehr Alternativen, als wir denken. Wie in den Individuen, so schlummert auch in der Menschheit ein Potenzial, das unsere Vorstellung weit übertrifft. Der Zeitpunkt für dieses Potenzial ist da – in einer gepflegten Zeitschrift für intelligente Optimistinnen und konstruktive Skeptiker.

Unser Vorschlag zum Kennenlernen:

Ein Schnupperabo mit 3 Nummern à Fr. 20.– (statt 30.– am Kiosk).

Garantie: wenn die erste Nummer nicht gefällt, genügt eine Mitteilung zur Stornierung.

ZEITPUNKT

Werkhofstr. 19, 4500 Solothurn, Tel 032 621 81 11
www.zeitpunkt.ch



**VERÄNDERUNGEN KANN
MAN NICHT BESTELLEN**
aber die Anregungen dazu!



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

Neue V-Label-Produkte

Coop

Betty Bossi Olivenöl Dressing

Zu jeder ordentlichen Mahlzeit gehört ein bunter Salat, und zu jedem bunten Salat gehört das passende Dressing. Mit dem Olivenöl Dressing von Betty Bossi ist der Markt nun um eine köstliche Sauce reicher.



Coop

Karma Hummus & Falafel Wrap

Von der «Karma»-Linie erwarten euch zwei neue herzhaftere Wraps im Kühlregal von Coop. Entweder mit köstlichem Falafel oder mit feinem Hummus, begleitet von frischem Gemüse und Sauce. Wer denkt da noch an Käse-Sandwiches?



Migros

Gemüserösti

Was schmeckt am besten in der Rösti? Natürlich weder Speck noch Käse. Deshalb gibt es den Rösti-Klassiker in der Migros neu auch mit Gemüse als vegane Variante. Lauch, Zwiebeln und Rüebli bringen schmackhafte Abwechslung in die Pfanne.



Migrolino

Café Royal Soja Macchiato

Auch fitte Veganer brauchen zwischendurch einen kleinen Muntermacher, um am Morgen in die Gänge zu kommen. Dazu ist dieser Eiskaffee aus 100% edlen Arabica-Bohnen, mit cremigem Sojadrink verfeinert, bestens geeignet.





Genuss
aus der Schweiz.

VEGUSTO

Swiss 100% plant-based gourmet

seit 1997

aus veganer Produktion

vegane Rezepte

Jeden Monat neu!



Blätterteiggipfel mit
Vegan-Aufschnitt, Affumato
& No-Muh, Melty

Vegusto.ch

Mehr als 60 Alternativen zu Fleisch und Käse

... und viele vegane Spezialitäten finden Sie in unserem Onlineshop.

Eine Packung Vegan-Aufschnitt – geschenkt!*

*Wer uns zusammen mit seiner Bestellung den Code «Swissvegan.02» mitteilt, erhält kostenlos eine Packung Vegan-Aufschnitt. Angebot gilt nur für die Schweiz/FL und nur einmal je Kunde bis zum 30.8.2016. Mindestbestellwert 20 Fr.

Vegi-Service AG
Bahnhofstr. 52
9315 Neukirch
071 470 04 04
shop@vegusto.ch