BLAUFUX

Das Magazin der Veganen Gesellschaft Schweiz

Ausgabe #1 — November 2015

INTERVIEW
Von der Idee zum Magazin
→ *Seite 8*

LEITARTIKEL
Der Veganismus
→ *Seite 12*

UMFRAGE
Die beliebtesten Milchalternativen
→ *Seite 20*

Gestatten, *mein Name ist* BLAUFUX

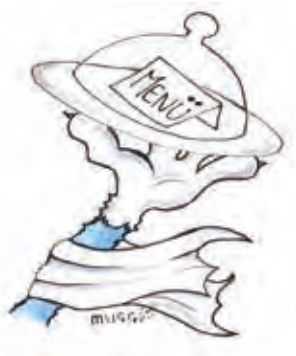
Sie wissen bestimmt, dass Fuchsrüden und -fähen bellen. Und heulen. Oder wussten Sie etwa nicht, was Fähen sind? Jedenfalls klingt dieses Bellen manchmal wie «wäu». Das ist neudeutsch und war bestimmt auch Ihr Gedanke als Sie den wunderschönen Fuchs auf der Titelseite gesehen haben.

Und jetzt sind Sie hier. Wie schön, dass Sie diesem Editorial, dem oft unbeachteten Anfang einer Publikation, Ihre Aufmerksamkeit schenken. Oder haben Sie sich etwa zuerst den Comic angesehen?

Dabei will diese Seite Sie doch nur auf das Kommende einstimmen, Ihnen den Einstieg erleichtern.

Denn wahrscheinlich wussten Sie gar nicht, dass es einen Blaufuchs gibt, stimmt's? Sehen Sie, schon haben Sie etwas gelernt. So schnell geht das bei **BLAUFUX**, dem Magazin der Veganen Gesellschaft Schweiz.

Beginnen Sie diese Ausgabe doch mit der Seite 5, um den Aufbau des Magazins kennen zu lernen. Und dann, ja dann machen Sie doch, was Sie wollen! **BLAUFUX** macht das auch. Ob Interview, Rezepte, Reportage oder künstlerischer Beitrag, **BLAUFUX** folgt den Sinnen, damit für Sie ein ausgewogenes Magazin entsteht.



Die Rebellischen unter Ihnen haben vielleicht gar nicht bis hierhin gelesen. Das ist schon in Ordnung. **BLAUFUX** ist für alle da! Einzig die Seite 25 sollten Sie sich wirklich bis zum Schluss aufsparen.

Abgemacht?

Amina Abdulkadir
Chefredaktion **BLAUFUX**

Inhalt und Impressum

3__ EDITORIAL__ ***Gestatten, mein Name ist* BLAUFUX**

HINGEHÖRT

6__ BERICHT__ ***Aktiv werden für Tiere***

BESCHNUPPERT

8__ INTERVIEW__ ***Von der Idee zum Magazin***

9__ PAGE BLANCHE__ ***Sébastien Koch***

10__ MEINUNG__ ***Mit Geschichten lässt sich die Wirklichkeit besser erzählen***

ANGESCHAUT

12__ LEITARTIKEL__ ***Der Veganismus***

14__ REVIEW__ ***Mangelernährung? Allheilmittel? Ja was denn nun?***

AUFGESPÜRT

18__ PRODUKTIONSPROZESS__ ***Ist das denn auch vegan?***

20__ UMFRAGE__ ***Die beliebtesten Milchalternativen***

21__ TIERFABEL__ ***Gérard***

ABGESCHMECKT

22__ REZEPTE__ ***Eine Wurzel, die's in sich hat***

25__ GLOSSE__ ***Eine Frechheit!***

26__ MITGLIEDSCHAFT UND ABONNEMENT

BLAUFUX
Ausgabe #1, November 2015
8000 Exemplare
ISSN: 2297-5780

Website: www.**BLAUFUX**.ch
Facebook: facebook.com/**BLAUFUX**
Twitter: @**BLAUFUX**magazin

Herausgeberin
Vegane Gesellschaft Schweiz
4000 Basel
info@vegan.ch
www.vegan.ch

Konzept und Chefredaktion
Amina Abdulkadir

Korrektorat
Lukas Romer

Grafik und Layout
Daniel Rüthemann
Amina Abdulkadir

Druck
Schröter PrintMedia GmbH
Gedruckt auf 100 % recyceltem Papier

Lettershop
Druckkollektiv Phönix

Kontakt
abo@**BLAUFUX**.ch
redaktion@**BLAUFUX**.ch
inserieren@**BLAUFUX**.ch
mitmachen@**BLAUFUX**.ch

Aktiv werden für Tiere

Viele Menschen fragen sich, was sie tun können, um Tieren zu helfen. Doch was heisst das konkret, welche Möglichkeiten gibt es und warum ist es sinnvoll, sich zu engagieren?* BLAUFUX *schaut sich in dieser Ausgabe den Veganaktivismus allgemein an und wird in den folgenden Ausgaben die einzelnen Aktivismusformen vorstellen und Tipps geben, was Sie tun können.

Text: **Marielle Kappeler**

Aktivismus in der Schweiz

Sich für Tiere zu engagieren, hat in der Schweiz Tradition. Bereits Mitte des 19. Jahrhunderts entstanden die ersten Schweizer Tierschutzvereine. Seither hat sich viel verändert und insbesondere der Tierrechts- und Veganaktivismus hat sich in den letzten Jahren stark bemerkbar gemacht und gemeinsam mit den erweiterten Angeboten seitens Gastronomie und Detailhändlern dazu beigetragen, dass wir heute von einem «veganen Trend» sprechen.

Noch vor drei Jahren wussten die wenigsten, was vegan bedeutet, heute ist – zumindest in den Städten – «vegan» ein selbstverständlicher Begriff. Dies ist zum einen dem unermüdlichen Einsatz von Aktivistinnen und Aktivisten zu verdanken, andererseits auch der starken Zielfokussierung, die in den letzten Jahren Einzug gehalten hat. Aktivismus hat heute viele Gesichter: vom klassischen Aktivismus, dem etwa Demonstrationen und auch Tierbefreiungen zugeordnet werden können, über Veganaktivismus, dessen Strategie primär auf Informationsarbeit und Angebotserweiterung beruht, bis hin zu politischem Aktivismus, der letztlich auf eine Änderung der Gesetzeslage abzielt.

Natürlich gibt es auch Überschneidungen und alle Formen werden in der Regel begleitet von «Alltags-Aktivismus», mit dem jede und jeder täglich dazu beiträgt, dass Informationen weitergegeben werden, und der es Interessierten erleichtert, ihre Gewohnheiten zu hinterfragen und langfristig zu ändern.

Die Kraft der Vielfalt

Die Schweiz und Veganaktivismus haben eins gemeinsam: Beide zeigen eine hohe Diversität auf kleinem Raum. Bisweilen wird diese Diversität gern als ineffizient beschrieben und Bündelung gefordert – diese Kritik ist zum Teil durchaus berechtigt und eine Bündelung der Kräfte im Sinn einer gemeinsamen Lobby ist hilfreich. Gleichzeitig liegt in der Vielfalt sehr viel Potenzial: Regionale und persönliche Eigenheiten können in der Aktivismusform berücksichtigt und ausgedrückt werden, wodurch gleichzeitig sichergestellt wird, dass sich die ebenso diverse Zielgruppe auf die eine oder andere Weise angesprochen fühlt. So berichtete kürzlich ein neues Mitglied der Veganen Gesellschaft Schweiz:

«Ich bin beruflich viel unterwegs und erhielt innerhalb von mehreren Monaten unterschiedliche Flyer in die Hand gedrückt. Zunächst habe ich ablehnend reagiert, doch die Informationen haben mich nicht mehr losgelassen und beim dritten Mal habe ich die auf dem Flyer vermerkte Webseite besucht. Der Film auf tiere-essen.ch hat mich so stark berührt, dass ich die ganze Nacht im Netz verbracht und alles gelesen habe, was ich finden konnte. Am andern Tag hab ich mir ein Kochbuch geschnappt und mich für eine Shoppingtour angemeldet. Binnen einer Woche habe ich meine Ernährung komplett umgestellt – ich wünschte, ich hätte das schon viel früher getan!».

Schweizer Besonderheiten

Die Schweiz ist ein sehr kleines, mehrsprachiges Land mit direkter Demokratie und einer traditionell landwirtschaftlichen Vergangenheit. Das Tierwohl liegt Herrn und Frau Schweizer am Herzen, die Würde des Tieres hat es gar ins Gesetzbuch geschafft und man ist hierzulande stolz darauf, eines der strengsten Tierschutzgesetze der Welt zu haben. Diese Besonderheiten wirken sich auch auf den Veganaktivismus aus: Informationsmaterial muss in der Regel auf die Schweizer Verhältnisse umgemünzt werden, Kampagnen angepasst oder gar von Grund auf neu konzipiert werden, damit sie hier Wirkung zeigen.

Das Schreckgespenst Massentierhaltung funktioniert in der Schweiz nicht als Argument; gemäss Selbstwahrnehmung essen die meisten in der Schweiz Biofleisch oder zumindest nur Fleisch von sehr glücklichen Schweizer Tieren. Diese Vorstellungen sind tief verankert im Volksverständnis.

Zugleich liegt in diesem Land für eine vegane Norm eine Riesenchance: Die absolute Mehrheit der Bevölkerung lehnt Tierleid vehement ab, sieht sich selber in der Regel als tier- und umweltfreundlich und die eigene Gesundheit geniesst einen hohen Stellenwert. Darauf kann die vegane Bewegung aufbauen. Ein kleines Land mit einer hohen Bevölkerungsdichte, insbesondere in den Städten und der Agglomeration, bietet zudem den Vorteil, dass sich neue Ideen schnell verbreiten. Gleichzeitig ist die Schweiz aber sehr traditionell und die Schweizer Agrarlobby im Parlament stark vertreten, was eine Veränderung hemmt.

Wir haben es heute in der Hand, in welcher Schweiz wir in zehn bis zwanzig Jahren leben.

Aktivismus versus Veganismus: ein veganes Henne-Ei-Problem?

Immer wieder unterliegen Personen dem Trugschluss, sie müssten vegan werden und erst dann könnten sie sich aktiv engagieren. Die Erfahrungen der Veganen Gesellschaft Schweiz der letzten Jahre zeigt, dass dies eine überholte Vorstellung ist. Während es vielen Menschen schwerfällt, ganz vegan zu leben, und sich auch die Frage stellen mag, was das denn im Detail bedeutet und wer das beurteilen sollte, gibt es sehr viele Menschen, die der Grundidee der veganen Lebensweise sehr zugetan sind und diese auch unterstützen möchten. Nicht selten sind gerade Personen, die selber nicht vegan leben, besonders erfolgreich darin, Vorurteile abzubauen und eine Verständnisbrücke zu bauen, die es Fleischessenden ermöglicht, die Argumente anzuhören, ohne eine Abwehrmauer aufzubauen.

Gleichzeitig kann es für Personen, die mit der veganen Lebensweise sympathisieren, aber selber noch nicht vegan leben, enorm motivierend sein, sich dafür zu engagieren und allenfalls auch einer Aktivgruppe beizutreten und mit anderen Veganinteressierten zielführende Aktionen auf die Beine zu stellen.

Warum es sich lohnt, aktiv zu sein

Während das Potenzial im eigenen Konsum beschränkt ist – wir gehen davon aus, dass jede Schweizerin, jeder Schweizer im Schnitt 16 Tiere pro Jahr verspeist – lässt sich die Zahl geretteter Tiere durch Aktivismus nahezu beliebig nach oben skalieren. Eine einzelne Person, die sich hier und heute entscheidet, aktiv zu werden, einen Teil seiner oder ihrer Zeit in Aktivismus zu investieren oder einen Teil des Einkommens zu spenden, trägt dazu bei, dass weitere Personen informiert werden und ihr Konsumverhalten umstellen. Davon ausgehend, dass wiederum mindestens jede zehnte Person, die vegan(er) wird, ebenfalls aktiv wird, hat dies einen Dominoeffekt zur Folge.

Mittelfristig wird es darum gehen, eine sogenannt kritische Masse an Personen zu erreichen, die vegan lebt oder den ethischen Grundsatz dahinter – Tieren kein unnötiges Leid zuzufügen – zumindest passiv unterstützt. Dadurch wird es vermehrt denkbar, über den veganen «Trend» hinauszugehen und beispielsweise mittels Volksinitiativen darauf hinzuarbeiten, dass Tiere tatsächlich geschützt werden und wir die Epoche der Nutztierhaltung überwinden.

Erste Schritte

Erfolgreicher Aktivismus ist grundsätzlich talent- und bedürfnisorientiert. Überlegen Sie sich daher, worin Sie gut sind, was Ihnen Freude bereitet und auch worin Sie sich allenfalls selber verbessern möchten. Die Vielfalt der Aktivismusformen bietet eine Fülle an Optionen, die durchaus auch dazu beitragen darf, Ihren Fähigkeitenkatalog und damit Ihren Lebenslauf zu optimieren!

Folgende Fragen sollten Sie sich stellen:

1. *Gehen Sie gerne auf Menschen zu oder sind Sie lieber im Hintergrund tätig?*
2. *Sind Sie eher der Organisations- oder der praktische Typ?*
3. *Wollen Sie die konkreten Ergebnisse Ihrer Arbeit unmittelbar sehen oder handeln Sie lieber langfristig und strategisch?*
4. *Welche persönlichen oder beruflichen Fähigkeiten möchten Sie einbringen oder verbessern?*
5. *Wie viel Stunden pro Monat sind Sie bereit, für den Aktivismus aufzubringen?*
6. *Möchten Sie anstelle von Selber-aktiv-Sein mit einer einmaligen oder regelmässigen Spende ermöglichen, dass sich jemand anderes Teil- oder Vollzeit aktiv engagieren kann?*

Sie möchten mehr wissen?

Wenn Sie mehr wissen möchten über einzelne Aktivismusformen, konkrete Fragen oder eigene Ideen haben oder sich vertiefter informieren möchten, besuchen Sie die Website der Veganen Gesellschaft Schweiz vegan.ch oder schreiben Sie eine E-Mail an info@vegan.ch. Möchten Sie gern das Magazin **BLAUFUX** unterstützen, schreiben Sie eine E-Mail an mitmachen@**BLAUFUX**.ch

Von der Idee zum Magazin

Raphael Neuburger, *44*

Präsident Vegane Gesellschaft Schweiz

Amina Abdulkadir, *30*

Konzept und Chefredaktion BLAUFUX

Wie ist es, vegan zu leben?

Ich schätze gutes Essen. Mal simpel, mal raffiniert, Hauptsache lecker und eine grosse Portion. Vegan zu leben, bedeutet, sich auf eine neue Welt einzulassen. Und das eröffnet ganz neue Perspektiven.

Auf die ernste und traurige Frage des Tierleides antworte ich mit der positiven und lösungsorientierten Botschaft des Veganismus.

Die vegane Lebensweise lässt sich heutzutage gut in den eigenen Alltag einbetten. Mit ein bisschen Flair fürs Kochen ist die Umstellung schnell geschafft. Und hat man in der Küche mal den Dreh raus, realisiert man, wie viel man zuvor schlichtweg nicht hinterfragt hat.

Ich kann mir gar nicht mehr vorstellen, nicht vegan zu leben.

Gibt es Wünsche für die Zukunft?

Ich wünsche mir, dass noch mehr Menschen die vegane Lebensweise so sehen können, wie ich und viele andere es bereits tun: als eine unkomplizierte, wenn auch noch unkonventionelle Art zu konsumieren, die nicht nur das Essen betrifft.

Ich wünsche der veganen Lebensweise, dass ihr mit Offenheit entgegengetreten wird. Dasselbe wünsche ich jenen Menschen, die bereits vegan leben oder es gerne ausprobieren möchten. Und ich wünsche es auch dem Magazin **BLAUFUX**.

Warum **BLAUFUX***?*

Ich lese seit Jahren alles, was rund ums Thema «vegan» gedruckt wird, und doch hat etwas gefehlt: ein Magazin mit Substanz, Stil und Drive für Veganinteressierte in der Schweiz. Und vor allem ein Magazin, das vor Tabuthemen nicht zurückschreckt, sondern all die Facetten dieser Lebensweise aufzeigt und zur Diskussion stellt. **BLAUFUX** soll Denkanstösse und Tipps geben.

Manche wollen mir den Stempel «vegan» aufdrücken und denken, sie hätten mich damit definiert. Doch in erster Linie bin ich ein Mensch. Und ich erfreue mich an Magazinen, die unterhalten und schön anzusehen sind, genau wie alle anderen auch. Deshalb habe ich auf ein Magazin gewartet, das diese Kriterien erfüllt, gleichzeitig aber auch sachlich und fundiert informiert. Ich freue mich sehr, **BLAUFUX** mitzugestalten.

Wie geht's weiter?

Die Möglichkeiten, sich für die vegane Idee einzusetzen, sind zahllos.

BLAUFUX und die Vegane Gesellschaft Schweiz freuen sich über jedes neue Gesicht. Sowohl Fragen wie auch Unterstützung werden gerne entgegengenommen unter:
mitmachen@**BLAUFUX**.ch

BLAUFUX will nicht nur informieren und unterhalten, sondern auch zum Diskurs ermutigen.

Inserateanfragen senden Sie bitte an
inserieren@**BLAUFUX**.ch.
Anregungen und Wünsche zu den Magazininhalten sind herzlich willkommen unter:
redaktion@**BLAUFUX**.ch

Fotografie: **Sébastien Koch**

Mit Geschichten lässt sich die Wirklichkeit besser erzählen

C. B. Stoll ist Autor des Romans «Victoria-Report», mit dem er die oft unappetitlichen Geschäftsgebaren in der Lebensmittelindustrie an den Pranger stellt. Stolls Roman ist akribisch recherchiert und in einer solch offenen Sprache verfasst, dass sie bei der Leserschaft gut ankommt, der Lebensmittelindustrie aber sauer aufstösst.

Text: **Stephan Lendi**

Fotografie: zur Verfügung gestellt

In Ihrem Roman «Victoria-Report» decken Sie die Missstände in der Lebensmittelindustrie auf. Wie würden Sie diese Industrie beschreiben?

Die Philosophie und die Geschäftsethik eines modernen Lebensmittelkonzerns unterscheiden sich in keiner Weise von allen anderen Industrien. Nicht der Kunde, der Mensch, steht im Vordergrund, auch nicht unsere Gesundheit oder unser Wohlbefinden. Nein, es geht einzig um die Profitmaximierung, also um das Wohlergehen der Konzerne selbst.

Solche Denkansätze würde man eher mit der Pharmaindustrie in Verbindung bringen.

Welche Industrie auch immer: Pharma-, Auto-, Waffenindustrie oder eben die Lebensmittelindustrie. Sie alle verfahren nach denselben Geschäftsprinzipien. Rendite. Mehr Rendite. Noch mehr Rendite. Ethik und Moral, wenn sie denn nicht längst begraben wurden, spielen keine Rolle mehr.

Welche Konsequenzen hat das für Konsumenten und Konsumentinnen?

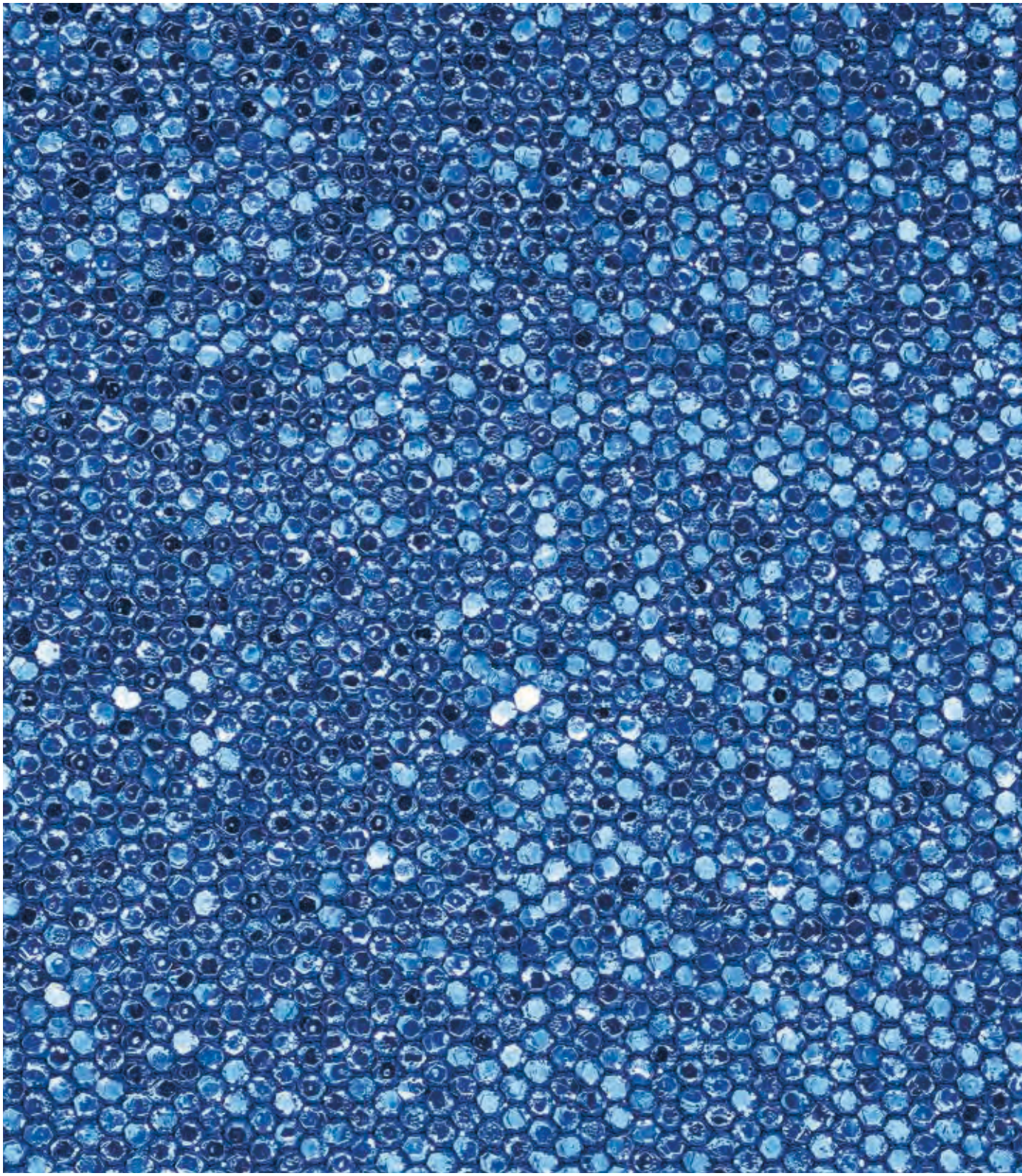
Auf gewisse, schon fast bedauerliche Weise sind wir alle Kinder unserer Zeit. Will heissen, durch die Bemühungen der Lebensmittelindustrie heillos manipulierte Kinder. Mit welchen Produkten wird uns der Mund wässrig gemacht? Doch nicht etwa mit frischem Obst und Gemüse. Nein, es sind die vor Zucker, Salz, Fett und Zusatzstoffen strotzenden Fertigprodukte, die wir konsumieren sollen. Esswaren, deren Zubereitung kaum mehr Zeit beansprucht. Genial, sagen wir. Und schon wird das «Kleber-Papp-Zeug» in den Mund gestopft.

Die vegane Lebensweise ist ein möglicher Ansatz, die traditionellen Werte in der Ernährung wieder aufleben zu lassen. Welchen anderen Bewegungen messen Sie eine ähnliche Wirkung zu?

Da gibt es rund um den Esstisch so einige. Unsere westliche Gesellschaft sprüht geradezu vor Neuorientierung. Allerorts wird der Mahnfinger gereckt. Wir dürfen nicht mehr rauchen, nicht mehr trinken, tierische Fette sind ungesund, pflanzliche werden auf dem Rücken der Ärmsten gewonnen, Lebensmittelzusatzstoffe erregen Krebs, zu viel Zucker schadet, und ach, Kaffee trocknet aus. Unter all die neu gewonnenen Einsichten fällt auch die Abneigung gegenüber dem Fleischkonsum. Natürlich oder gar naturgegeben ist das in meinen Augen allerdings nicht. Es sind Modeströmungen und Ausdrucksweisen unserer Wohlstandsgesellschaft, die sich seiner Auswüchse schämt. Teilweise sind sie nachvollziehbar, andere wiederum empfinde ich eher als prüde und lustverneinend.

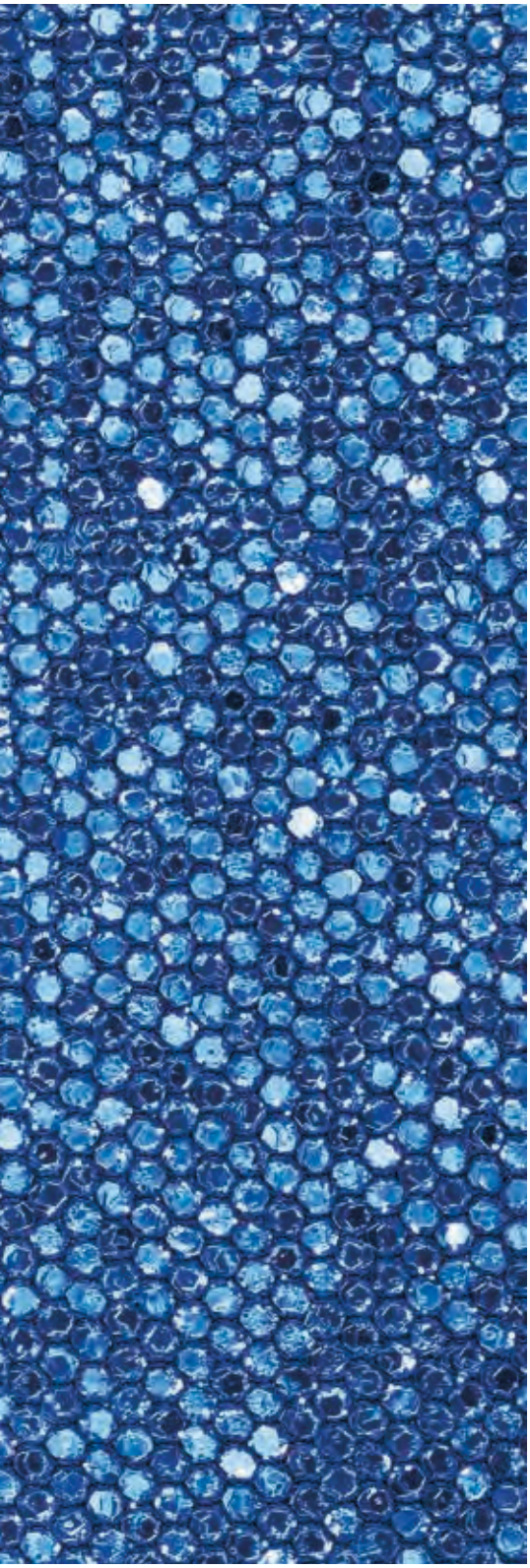
Zwitschern Sie uns Ihre Meinung zum eben Gelesenen unter dem Hashtag #meinBlau

Der Veganismus



Text: **Amina Abdulkadir**

Fotografie: **windu**



Es wird viel über ihn geredet und berichtet, und das obwohl es ihn so gar nicht gibt. Das einzig Einfache an der Definition des Veganismus ist die Abgrenzung zum Vegetarismus: Vegetarier und Vegetarierinnen ernähren sich in der Regel von Nahrungsmitteln pflanzlichen Ursprungs und von Produkten, die vom lebenden Tier stammen.

Es gibt ihn nicht, «den» Veganismus. Schliesslich gibt es auch nicht nur ein Blau.

Die vegane Lebensweise räumt empfindsamen Lebewesen zusätzlich das Recht ein, ebenfalls nicht für die von ihnen gewonnenen Produkte gehalten zu werden oder auf irgendeine Art Schaden zu nehmen. Die meisten vegan lebenden Personen lehnen daher nicht nur Milch und Eier ab, sondern auch Daunen und Honig.

Lebewesen sind zum Leben da.

Die vegane Lebensweise erkennt zudem an, dass die eigene Lebensumstellung in keinem Masse dem Leid nahe kommt, das entsteht, wenn man diese nicht vornimmt. Richtungsweisend ist dabei nur eines: die Möglichkeit, unnötiges Leid zu verhindern. Denn es ist unnötig, das Leid, das die Produktion von Milchprodukten, Eiern, Fleisch, Lederwaren oder an Tieren getesteten Kosmetika zur Folge hat. In der Schweiz und der heutigen Zeit ist es sehr gut möglich, gesund vegan zu leben, ohne Einbussen im selbst gewählten Lebensstil auf sich nehmen zu müssen.

Veganismus ist die Konsequenz einer Ethik, die versucht, empfindsamen Wesen nicht zu schaden.

Das Wort «versucht» repräsentiert die vegane Lebensweise dabei wohl am besten. Denn sie ist ein Versuch. Und Versuche sind selten perfekt. Genau wie der Mensch es bekanntermassen auch eher selten ist.
Deshalb sind Wissbegierde und eine spielerische Herangehensweise die besten Begleiter, um den «eigenen» Veganismus zu entdecken. Eine Umstellung von heute auf morgen ist selten langfristig erfolgreich, während ein Herantasten an die vegane Welt die eigene im Grunde nur bereichern kann. Was es dazu braucht sind Offenheit und das Durchhaltevermögen, Gewohntes und Bekanntes zu hinterfragen und Alternativen zu finden.
Die Vegane Gesellschaft Schweiz und **BLAUFUX** stehen Ihnen dabei mit hilfreichen Tipps und wissenschaftlichen Informationen zur Seite.
Egal, welche Tonalität Ihr Blau hat.

Mangelernährung? Allheilmittel?

Ja *was* denn nun?

Während in Diskussionen häufig behauptet wird, eine vegane Ernährung könne uns nicht mit allem versorgen, was wir brauchen, sieht es im Internet ganz anders aus. Von mehr Fitness bis zur Krebsheilung: laut diversen Webseiten alles kein Problem. Die Wissenschaft sieht das etwas differenzierter.

Text: **Valentin Salzgeber**

Neben Ethik und Ökologie ist eine weitere wichtige Motivation zu einer veganen Lebensweise häufig die eigene Gesundheit. Was die Auswirkungen einer rein pflanzlichen Ernährung auf die Gesundheit angeht, sind allerdings viele Unwahrheiten und viel Halbwissen im Umlauf. Vermutlich auch, weil es eben sehr schwierig ist, dies wissenschaftlich zu untersuchen. Studie ist nämlich nicht gleich Studie. Wie aussagekräftig eine solche ist, hängt von ihrem Design ab. Idealerweise würde man eine grosse Gruppe von zufälligen Probandinnen und Probanden dazu auswählen, sich vegan zu ernähren, um dann zu beobachten, ob sie sich anders entwickelt als eine Kontrollgruppe. In der Praxis ist dies sehr schwer umzusetzen.

Viel einfacher ist es, vegane Menschen mit nicht veganen zu vergleichen. Bei solchen Studien ist es jedoch schwierig, zu sagen, was die tatsächliche Ursache ist. Liegt es tatsächlich an der Ernährung oder daran, dass Vegane sich generell gesünder verhalten? Weil viele Fragen noch unbeantwortet sind, bleibt BLAUFUX am Ball und informiert sich darüber, was die Wissenschaft zu berichten weiss. In jeder Ausgabe fassen wir dann für euch zusammen, was es Neues gibt. Für die allererste Ausgabe haben wir für euch eine Übersicht zusammengestellt.

Die Energiezufuhr mit Kohlenhydraten, Fett und Proteinen liegt meist im empfohlenen Bereich. Dies gilt auch für die Aufnahme der verschiedenen Fettsäuren, also nicht zu viele gesättigte und ausreichend ungesättigte. Weniger enthalten sind jedoch die beiden Fettsäuren EPA und DHA. Theoretisch kann der Körper diese selbst herstellen, jedoch ist die Umwandlungsrate so gering, dass eine Supplementation sinnvoll sein könnte. Die Studienlage hierzu ist allerdings recht dünn. Bei Kindern wird eine Supplementation empfohlen, da während der Wachstumsphase möglichst keine Risiken eingegangen werden sollten.

So wie jede Ernährungsform gibt es auch bei einer veganen Ernährung einige Nährstoffe, die häufiger, und andere, die weniger häufig enthalten sind. Weit verbreitet ist ein Mangel an Vitamin B12 und Vitamin D. Oft zu kurz kommen Protein, Kalzium, Jod und Selen. Im Überfluss finden sich Folsäure, Ballaststoffe, Magnesium u.v.a.

Vitamin-B12-Quellen gibt es keine verlässlichen in der pflanzlichen Ernährung. Insbesondere Spirulina scheint eher negative Effekte auf den Vitamin-B12-Status zu haben. Auf www.vegan.ch/b12 finden Sie Informationen, wie Sie Ihren Vitamin-B12-Bedarf decken können. Vitamin D ist generell nur in ungenügender Menge in der Nahrung enthalten. Über 50% der Schweizer Bevölkerung haben eine ungenügende Vitamin-D-Versorgung. Unabhängig von der Ernährungsweise ist eine Supplementation zu empfehlen.

Weder bei Kindern noch bei Erwachsenen hat die Höhe der Kalziumzufuhr oder des Konsums von Milchprodukten eine Auswirkung auf die Knochenstabilität.

Protein findet sich in einer Vielzahl an pflanzlichen Nahrungsmitteln, insbesondere in Fleischalternativen (Seitan, Tofu, Lupine), Nüssen und Sojamilch. Wird ausreichend Protein zugeführt, stimmt in der Regel auch die Kalorienzufuhr. Trotz zahlreicher kalziumhaltiger pflanzlicher Lebensmittel liegt die Kalziumzufuhr in vielen Fällen unter den empfohlenen 1000 mg pro Tag. Dies, weil die Kalziumquelle Nummer 1 in der Schweiz wegfällt: die Kuhmilch. Zur Bedarfsdeckung empfehlen sich kalziumreiche Mineralwasser (>400 mg/l) oder mit Kalzium angereicherte Pflanzendrinks (Kalziumgehalt entspricht dann dem von Kuhmilch). Wobei die Höhe der Kalziumzufuhr als Einflussfaktor wohl überschätzt wurde: Weder bei Kindern noch bei Erwachsenen hat die Höhe der Kalziumzufuhr oder des Konsums von Milchprodukten eine Auswirkung auf die Knochenstabilität. Die Schweiz ist ein Jodmangelgebiet. Dank der Anreicherung des Kochsalzes mit Jod wurde der Jodmangel in der Schweiz praktisch eliminiert. Die Jodversorgung von Veganen dürfte in der Schweiz besser sein als im Ausland, da hierzulande auch für verarbeitete Produkte (z.B. Brot) jodiertes Speisesalz verwendet wird. Trotzdem dürfte sie eher tief sein. Gesundheitliche Einschränkungen durch die tiefere Jodzufuhr wurden keine beobachtet. Selen wird in der Schweiz dem Tierfutter beigemischt, um die Bevölkerung damit zu versorgen. Als vegane Alternative empfiehlt sich die Paranuss (2 Stück pro Tag).

Diabetes

Sehr eindrücklich sind die Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel: Je geringer der Konsum von Tierprodukten, desto tiefer die Häufigkeit einer Diabetesdiagnose. Dies zeigt sich auch in kontrollierten Studien, bei denen Diabetespatientinnen und -patienten entweder eine herkömmliche Diabetesdiät oder eine vegane Ernährung verschrieben wurde. Eine bessere Blutzuckereinstellung und weniger Medikamente bei bestehendem Diabetes sind gut dokumentierte Folgen einer veganen Ernährung. Dies dürfte unter anderem auf Nahrungsmittel mit einem tieferen glykämischen Index, mehr Ballaststoffe und weniger gesättigte Fettsäuren zurückzuführen sein.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung schreibt, dass Vegetarierinnen und Vegetarier weniger häufig an Herz-Kreislauf-Erkrankungen sterben. Dies trifft auch auf Vegane zu. Dafür dürften verschiedene Mechanismen verantwortlich sein. Erstens senkt eine vegane Ernährung die Cholesterinwerte, weil sie weniger gesättigte Fettsäuren und kein Cholesterin enthält. Zweitens führt sie zu einer besseren Blutzuckereinstellung (Diabetes gehört zu den grossen Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen). Drittens senkt sie leicht den Blutdruck, wobei hier die Effekte eher bescheiden sind.

Tumoren

Das Gebiet der Tumoren ist ausserordentlich breit und unbeschreiblich komplex. Obwohl viel Geld in die Krebsforschung fliesst und Ernährung unbestritten ein wichtiger Faktor für die Krankheitsentstehung ist, sind die Ergebnisse aus Studien nicht schlüssig. Während eine Ernährung ohne Tierprodukte für manche Krebsarten das Risiko zu senken scheint, steigert sie jenes für andere. Die verschiedenen Tumoren gegeneinander abzuwiegen, wäre eine sehr individuelle und persönliche Überlegung. Erst wenn bessere Daten Klarheit schaffen, kann die Situation seriös beurteilt werden. Keine Anzeichen gibt es dafür, dass eine vegane Ernährung den Verlauf einer Krebserkrankung verbessert.

Knochendichte

Immer wieder haben Vegane in Studien eine etwas tiefere Knochendichte. Keine Sorge, die Unterschiede sind klein und werden als «nicht klinisch relevant» eingestuft. Trotzdem ist natürlich interessant, woran das liegt. Natürlich denkt man zuerst an eine geringere Kalziumzufuhr. Studien haben aber gezeigt, dass weder die Gesamtzufuhr von Kalzium noch der Konsum von Milch(produkten) einen Einfluss auf die Knochendichte haben – auch nicht im Kindesalter. Wahrscheinlicher ist, dass sich hier der weit verbreitete Vitamin-B12-Mangel bemerkbar macht: Bei einem Mangel stört die erhöhte Homocysteinkonzentration den Knochenaufbau.

Fazit

Zusammenfassend kann man sagen, dass eine vegane Ernährung gesund und vollwertig ist – vorausgesetzt, man ernährt sich abwechslungsreich und stellt die Vitamin-B12-Zufuhr sicher. Gegenüber einer Ernährung mit Tierprodukten stellen sich einige gesundheitliche Vorteile ein, ein Wundermittel ist sie aber nicht.

Fühlen Sie sich gesund und munter?

NEIN

Je nachdem, was Ihnen fehlt, sind andere Blutwerte relevant. Ihre Ärztin / Ihr Arzt wird mit Ihnen besprechen, was zu messen sinnvoll ist. Die von uns aufgelisteten Parameter sind bei einer veganen Ernährung wichtig, weil dies die Nährstoffe sind, die manchmal zu kurz kommen.

Mit dem Holo-Transcobalamin (HTC) messen Sie Ihre **Vitamin B12**-Versorgung und überprüfen, ob das Vitamin B12 auch tatsächlich dort ankommt, wo es gebraucht wird.
→ **ca. CHF 60.–**

Da die Hälfte der Schweizer Bevölkerung einen Mangel hat, lohnt es sich, den **Vitamin D**-Wert zu messen. Idealerweise lässt man diesen im Frühling bestimmen.
→ **ca. CHF 80.–**

Der Ferritin-Wert gibt Auskunft über die Speicherreserven des **Eisens**.
→ **ca. CHF 10.–**

Sollte die **Jod**zufuhr zu niedrig sein, äussert sich das in einer Unterfunktion der Schilddrüse. Deren Funktion misst man anhand der TSH-Konzentration.
→ **ca. CHF 10.–**

Symptome eines **Zink**mangels sind sehr vielfältig: von Haarausfall bis zu erhöhter Infektanfälligkeit.
→ **ca. CHF 50.–**

Ein **Selen**mangel kann sich durch eine Fülle an Symptomen bermerkbar machen und schwerwiegende Folgen wie z.B. Herzschwäche haben.
→ **ca. CHF 105.–**

Anhand der Albuminkonzentration lässt sich die **Protein**versorgung des Körpers abschätzen.

JA

Supplementieren Sie **Vitamin B12** und **Vitamin D** nach den Empfehlungen von vegan.ch?

NEIN

Vitamin B12 ist nicht in pflanzlicher Nahrung enthalten und muss unbedingt supplementiert werden. Ein Mangel führt zu schwerwiegenden Nervenschädigungen. Gehen Sie hier kein Risiko ein!

Über die Hälfte der Schweizer Bevölkerung hat einen **Vitamin-D**-Mangel. Eine Supplementierung wird generell empfohlen.

JA

Nehmen Sie durchschnittlich ca. 1 g **Protein** pro Tag und Kilogramm Körpergewicht zu sich?

NEIN

Passen Sie Ihre Ernährung entsprechend an. Hervorragende Proteinquellen sind Seitan, Nüsse, Sojamilch und Tofu.

JA

Dann gibt es aus medizinischer Sicht eigentlich keinen Grund, Ihre Blutwerte prüfen zu lassen. Wenn Sie einfach sicherstellen möchten, dass die Supplementierung funktioniert, können Sie das Holo-Transcobalamin (ca. CHF 60.–) und den Vitamin-D-Wert (ca. CHF 80.–) messen lassen. Diese müssen Sie allerdings aus eigener Tasche bezahlen.

! *Achten Sie auf eine abwechslungsreiche Ernährung, betreiben Sie regelmässig Sport und nehmen Sie die ärztlichen Vorsorgeuntersuchungen wahr.*

Wann ist eine Blutuntersuchung sinnvoll?

Ihnen geht es hervorragend, aber Sie möchten Ihre Supplementierung überprüfen? Vielleicht fühlen Sie sich in letzter Zeit aber auch schlapp und möchten herausfinden, woran das liegt? Ein Bluttest wird Ihnen helfen, den Grund dafür zu finden. Natürlich muss es nicht an der Ernährung liegen. Aber sollte das Problem ein Nährstoff sein, können Sie es mit geringem Aufwand lösen. Deswegen raten wir zu einer frühzeitigen und umfassenden Abklärung.

vegan.ch orientiert sich an aktuellen Forschungsergebnissen sowie den Leitlinien der Expertengremien.

Ist das denn auch vegan?

Schritt für Schritt

Veganismus wird häufig auf die Ernährung reduziert und als eine Erweiterung des Vegetarismus wahrgenommen. Vielleicht fällt gerade deshalb jenen der erste Sprung in die vegane Welt so schwer, die diese Sichtweise und Erwartung als Startpunkt haben. Denn Veganismus ist viel mehr als das, was auf unseren Tellern landet. Realisiert man das erst während des ersten Versuchs, kann das überwältigen und demotivieren. Man sieht sich konfrontiert mit Verzicht anstatt mit Auswahl, mit Leid anstatt mit Freude. Bekräftigungen von bereits vegan lebenden Personen prallen an einem ab, verständlicherweise. Dabei hat der Veganismus nur eins im Sinn: gleiches Essvergnügen und Lebensglück, ohne anderen Lebewesen zu schaden.

Doch die eigene Lebensweise bewegt sich auf einem Kontinuum. Jeder Effort, den Sie leisten, so gering er Ihnen und anderen auch erscheinen mag, minimiert direkt und unbestritten Leid. Sei es, dass Sie bei sich zu Hause nur noch vegan kochen, keine Lederwaren mehr kaufen oder auf vegane Kosmetika umsteigen: Jede dieser Massnahmen hat absolut gesehen eine positive Wirkung. Und das kann und will Ihnen niemand nehmen.

Label der **Vegan Society**, *die Veganblume*

Eine klare Linie

Bei Produktionsstätten verhält sich das anders. Vegan lebende Konsumentinnen und Konsumenten sind darauf angewiesen, dass Sie sich auf die Angaben auf der Verpackung verlassen können. Laut der Veganen Gesellschaft Schweiz gab es in der Schweiz bisher keine Falschdeklarationen nicht veganer Produkte als vegan. Auch eine Untersuchung des Gesundheitsdepartements des Kantons Basel-Stadt von Anfang September 2015 hat in den untersuchten Proben keine tierlichen Bestandteile gefunden. Die Zuverlässigkeit der Deklaration ist nicht zuletzt der Ein- und Weiterführung geprüfter Trademarks wie der Veganblume der Vegan Society zu verdanken. Mit über 18 000 Produkten definiert sie international den Standard für vegane Produkte. Einmal als vegan deklariert, muss die Rezeptur beibehalten oder eine neue Lizenz beantragt werden. Dies vereinfacht den Einkauf für vegan lebende Personen ungemein, da sie sich nicht um Änderungen der Rezeptur kümmern müssen. Die Vegane Gesellschaft Schweiz berät und unterstützt Unternehmen bei der Lizenzierung ihrer Produkte. Mehr Informationen dazu finden sich unter:

www.vegan.ch/trademark

Durch die stetige Professionalisierung und die grössere Verbreitung gelangen vegane Produkte mehr und mehr aus der Nische und werden zum Spezialangebot vieler Läden. Wie jede Sortimentsentwicklung fordert dies von den Produktionsstätten die Fähigkeit, der Nachfrage ein Angebot gegenüberzustellen, das denselben Qualitätsansprüchen genügt wie bereits erprobte Produkte. Was genau das für eine Produktionsstätte bedeutet, ist abhängig von der Art der Produkte.

Unterstützung beim Kleingedruckten

Bei Ess- und Trinkwaren ist die Frage scheinbar rasch geklärt: Sie sollen keine tierlichen Produkte enthalten. Nun leben wir aber in einer Zeit, in der wir Produktionsprozesse nur noch sehr selten nachvollziehen können. Bereits ein simples Produkt wie getrocknete Mangos enthält neben Mangostücken Schwefeldioxid und Kartoffelstärke. Entsprechend komplexer zeigt sich die Situation beispielsweise bei verzehrfertigen Backwaren oder kochfertigten Menüs, bei denen eine Vielzahl von Zutaten ganz unterschiedliche Funktionen erfüllt.

Kleidung und Accessoires lassen sich am einfachsten als vegan oder nicht vegan identifizieren, da hierbei vor allem die Verwendung von Leder, Federn oder Fellen eine Rolle spielt. Bei Schuhen hingegen kann der verwendete Kleber Kasein oder Glutin enthalten. Kasein ist der Proteinanteil der Milch und Glutin ist das Eiweiss der Gelatine, welche aus dem Bindegewebe von Schweinen und Rindern hergestellt wird.

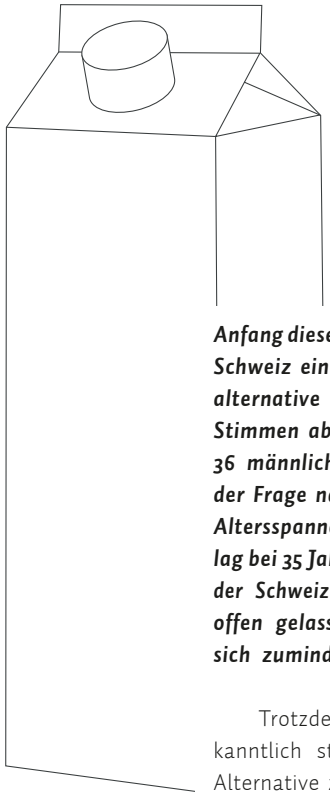
Die Angebote für vegan lebende Personen werden immer zahlreicher und ausgefallener. So finden sich im Internet beispielsweise explizit vegane Reisen. Der International Design Award 2014 ging an das Projektmodell Vooking – eine optimal eingerichtete Küche für Vegetarier und Veganerinnen. Darin finden sich zwei Becken zum Spülen der grösseren Menge Gemüse, eingepasste Gefässe für Getreide, Keimlinge und Gewürze und gar ein Schrank mit vier Klimabereichen und Wachstums-LED-Leuchten für Kräuter und andere Frischwaren.

Fotografie: **Liebert Michael**

Ihre Wahl

Durch die unterschiedlichen Strömungen der veganen Lebensweise und die Meinungen dazu mag es schwierig erscheinen, sich als Neuling zurechtzufinden. Die Website und die Facebook-Gruppe «Vegane Produkte Schweiz» bieten eine stetig ausgebaute Übersicht über vegane Produkte und hilfreiche Erklärungen zu Inhaltsstoffen. Doch wie zu Beginn bereits geschrieben: Jeder Effort, den Sie leisten, so gering er Ihnen und anderen auch erscheinen mag, minimiert direkt und unbestritten Leid. Und Sie werden sehen: Haben Sie sich mal ein wenig über Inhaltsstoffe und Produktionsprozesse informiert, wird sich Ihnen eine neue Welt eröffnen. Wer weiss, vielleicht gefällt sie Ihnen.

Text: **Amina Abdulkadir**



Die beliebtesten Milchalternativen

Text: **Adrian Marmy**

Anfang dieses Jahres hat die Vegane Gesellschaft Schweiz eine Umfrage zur beliebtesten Milchalternative lanciert, an der 247 Personen ihre Stimmen abgaben. Davon waren 196 weiblich, 36 männlich und 15 Personen haben sich bei der Frage nach dem Geschlecht enthalten. Die Altersspanne reichte von 17 bis 69, der Median lag bei 35 Jahren. Ob das die vegane Community der Schweiz widerspiegelt, sei an dieser Stelle offen gelassen. Doch mit 247 Stimmen lässt sich zumindest eine Tendenz respräsentieren.

Trotzdem: Über Geschmack lässt sich bekanntlich streiten. Vegane Produkte, die als Alternative zu etwas Nichtveganem angeboten werden, müssen meist höheren Standards genügen – sie werden direkt verglichen. Eine Milchalternative darf daher nicht nur ein leckeres Getränk sein, sie muss in unseren Breitengraden der Kuhmilch geschmacklich zumindest nahekommen. Dafür gibt es unterschiedliche Kriterien, die sich in den Voten der Teilnehmenden zeigen.

Von den neun erwähnten Produktionsstätten liegt Alpro als Marke mit 47 Erwähnungen (19 % der Stimmen) klar auf dem ersten Platz. Mit 21 und damit am meisten Stimmen ist Alpro Soja+ die beliebteste Milchalternative der befragten 247 vegan lebenden Personen. Dies entspricht einem Anteil von 8,5 % der Stimmen.

Mit nur 3 Stimmen weniger und damit 7,3 % der Stimmen liegt das Reisgetränk Mandel von Coop naturaplan auf Platz 2.

Sowohl Geschmack wie auch Konsistenz wurden als Hauptgründe für die Wahl der besten Milchalternative genannt. In der Süsse und der Anwendung könnten Sie aber unterschiedlicher nicht beschrieben sein. Während über Alpro Soja+ gesagt wird, dass sie nicht zu süss sei, wird die Alternative von Coop naturaplan als süss, wenn auch ohne Zugabe von raffiniertem Zucker bezeichnet. Und während das Hauptaugenmerk bei der Umfragesiegerin auf der Schäumbarkeit liegt, wird die vielseitige Verwendbarkeit und die gute Erhältlichkeit der Zweitplatzierten hervorgehoben.

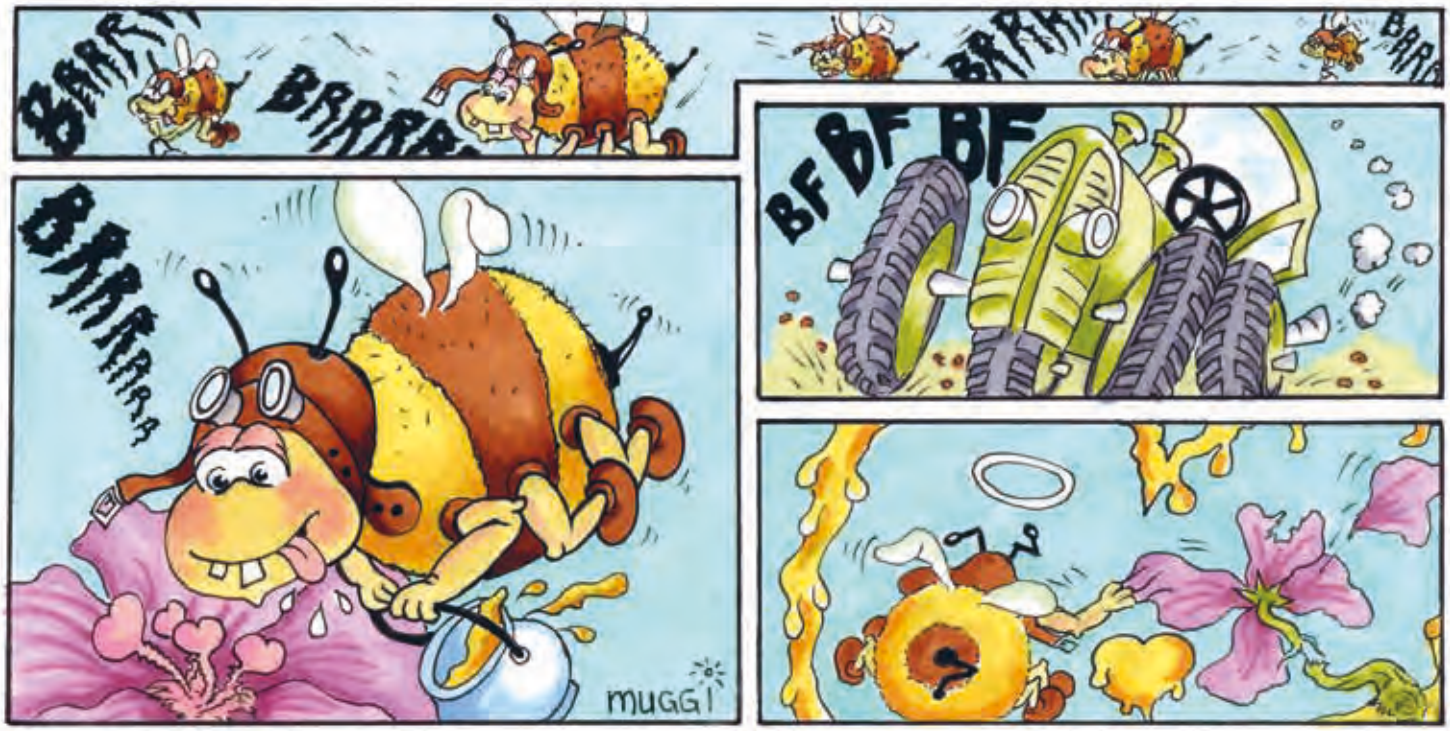
Was beide Milchalternativen wiederum eint, ist die Erwähnung der Zusatzstoffe. Da Milchalternativen, wie bereits erwähnt, hohen Standards entsprechen müssen und grundlegend neue Produkte darstellen, bieten sie die Möglichkeit, Zusatzstoffe wie beispielsweise Kalzium oder Eiweiss den Bedürfnissen unserer Zeit anzupassen. Es ist dadurch möglich, ein tierleidfreies Produkt herzustellen, das uns genau das liefert, was wir brauchen.

Der Geschmack von Kuhmilch, den wir als «richtig» empfinden, lässt sich genau so wieder umgewöhnen, wie er entstanden ist. Es gilt nur, herauszufinden, welche Milchalternative Sie für welchen Zweck verwenden möchten.

Die Umfrage der 247 vegan lebenden Teilnehmenden der Umfrage führt zur Empfehlung, mit Alpro Soja+ und Coop naturaplan Reisgetränk Mandel zu beginnen und dann die Vielzahl der Milchalternativen aus Reis, Getreide, Soja und Nüssen zu probieren.

Gérard

Text: **Daniela Dill**



Wenn die Wiesen Blumen trachten und die Vöglein Bäume pachten; wenn Sprudel aus den Quellen springen und die Mädchen fröhlich singen; wenn flügge Herzen Feuer fangen und Flocken um die Kälte bangen; und wenn die Fischlein ihr Bäuchlein aus dem Wasser sonnen, dann, ja wenn dann, dann hat der Frühling begonnen. Dann lassen die Knospen ihre Blüten schwellen, Bienen brechen die Schallwellen, denn sie wollen sich die Pollen an ihr Borstenhöschen schnellen. Nur eine Biene nicht – Gérard. Denn Gérard ist keines von diesen aerodynamischen 200-PS-Sportflugmodellen in Streifenanzug, nein, Gérard ist klein, dick und hat im Flügel einen Knick.

Kreuz und quer durchs Blumenmeer irrt er in der tiefen Weide, zwar ist er für den Flug zu schwer, doch wahrt stolz seine Bienenschneide und lernt, Meilen seiner Heimat entfernt, eine dufte Blume kennen, deren Schönheit man nicht nennen kann, darf noch soll, Gérard, die Biene, ist liebestoll. Oh Groll! Da muss der Arme von unten sehn, wie die Bienen, die andern, wie sie kommen und gehen, wie sie kommen und gehen, wie sie kommen und gehen. Gérard so sehr leidet, dass, just mit einer Laute bekleidet, Nacht für Nacht er der Pracht den Hofnarr macht: «Svetlana, holdes Edelgeblüm, keiner steht ihr Primelkostüm so gut wie dir, Fiore Divino, du bist die Schönste hier und überhaupt, Geschöpf der Nacht, hast mir den Verstand geraubt. Nun steh' ich da, ich selig Wesen und möcht dir ein Gedicht vorlesen: «Ma fleurette coquette, rett' mich aus diesère Misère; ma fleurette honnête, sei du das Baguette, wenn ich der Camembert.» – «Was? Was störst du mich in meinem Treiben? Soll ich dienen wie den andern Bienen? Dann komm hinauf oder lass es bleiben.» – «Oh, Schmerz! So schenk' ich dir mein Honigherz, nimm es an, bitte sei so gut, es ist mein teuerstes Tribut. Und solltest du's dennoch abschlagen, bet' ich zu Gott, dass er's behält, denn nichts, rein nichts will ich in mir tragen, was dir, meine Blume, missfällt.»

Komplett gerührt, zutiefst erschüttert, zeigt die Blume sich verführt, doch eh' sie ihn mit Pollen füttert, das Pech im Schicksalskessel rührt. Denn im Moment vom Augenblick, der die beiden kurz liiert, kommt der Bauer, oh Ungeschick, mit dem Traktor einmarschiert. Er fährt sie flach, grad hundertfach, macht allesamt dem Boden gleich. Die Biene zuckt, die Blume schluckt und heben ab ins Himmelreich.

Gérard kam, roch, liebte und am Ende glücklich siegte; zwar hat er viel um sie geweint, doch ist mit ihr im Tod vereint.

Eine Wurzel, die's in sich hat

Rezepte und Fotografien: **Nadja Mathis**

Süsskartoffelkroketten

Zutaten für 2 Portionen

2	grosse Süsskartoffeln
1 EL	Chia-Samen
2 TL	Knoblauchpulver
½ TL	Salz
	gemahlener Pfeffer
½ TL	Paprikapulver
30 g	Buchweizenmehl
1 EL	Kokosöl, geschmolzen

Zubereitung

1. Backofen auf 200 °C vorheizen und gewaschene Süsskartoffeln backen, bis sie weich genug sind, um sie mit einer Gabel zu zerdrücken (eine gute Viertelstunde).
2. Chia-Samen mit 4 EL Wasser anrühren und 10 Minuten zu einem sogenannten Chia-Ei quellen lassen.
3. Die gebackenen Süsskartoffeln schälen, mit einer Gabel zerdrücken und mit restlichen Gewürzen, Buchweizenmehl und dem Chia-Ei vermengen.
4. Backofen auf 180 °C zurückstellen.
5. Mit einem Löffel Kroketten formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.
6. Kokosöl auf kleiner Flamme schmelzen und Kroketten damit bestreichen.
7. Nach Belieben wenig Knoblauchpulver darüberstreuen, im vorgeheizten Ofen goldbraun und knusprig backen (etwa eine Viertelstunde) und mit Salat oder einem Dip servieren

Curry mit Süsskartoffeln und Federkohl

Zutaten für 2 Portionen

1	TL	*Kokosfett*
3		*mittelgrosse Süsskartoffeln, geschält und in grosse Würfel geschnitten*
100	ml	*Wasser*
2	TL	*Gemüsebouillon*
100	g	*Federkohl, in grosse Stücke geschnitten*
400	ml	*Kokosmilch*
2	EL	*Currypulver*
		Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung

1. Kokosfett in einer grossen Pfanne erhitzen. Süsskartoffelwürfel während 4 Minuten darin braten.
2. Wasser und Gemüsebouillon dazugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
3. Federkohl zu den Süsskartoffeln geben. Kokosmilch und Currypulver dazugeben, gut verrühren und bedeckt köcheln lassen, bis die Süsskartoffeln gar sind.
4. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu Quinoa, Couscous oder Reis servieren.

Süsskartoffel-Tahini-Salat

Zutaten für 2 Portionen

4		*mittelgrosse Süsskartoffeln*
4	EL	*Essiggurken, in Scheiben geschnitten*
1		*kleine Schallotte, fein gehackt*
3	EL	*Schnittlauch, gehackt*
4	EL	*Tahini*
1,5	EL	*Balsamico bianco*
1	EL	*Limettensaft*
2	Prisen	*Salz*
		frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

1. Süsskartoffeln ungeschält in Wasser köcheln lassen, bis beim Einstechen mit einem Messer nur noch wenig Widerstand zu spüren ist, nicht zu weich kochen.
2. In der Zwischenzeit alle anderen Zutaten mischen und in einer Salatschüssel bereitstellen.
3. Süsskartoffeln mit kaltem Wasser abschrecken, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden, danach mit der Sauce vermengen und lauwarm oder kalt servieren.

Eine Frechheit!

Text: Amina Abdulkadir

BLAUFUX *heisst es, dieses neue vegane Magazin. Aber was prangt da auf dem Titelblatt der ersten Ausgabe? Ein Weissfuchs. Weiss, nicht blau! Die dachten sich vielleicht, sie könnten's vertuschen mit einem leichten Blaustich, pah! Nicht mit uns, oder?*

Deshalb habe ich den mal gegoogelt, diesen Blaufuchs. War jetzt nicht so der Erfolg. Eher ein bisschen enttäuschend. Vor allem Pelze wurden mir angeboten oder Hotels, die so heissen, und ein Film. Das Fell vom Blaufuchs hat sogar einen eigenen Wikipedia-Eintrag.

Schon krass, irgendwie, nicht?

Bei den Bildern war's fast noch schlimmer. Da hiess es dann Blaufuchsmantel, Blaufuchspelz, Silberfuchs, Platinfuchs und Kohlfuchs. Kohlfuchs? Nur weil der nicht so schön aussieht, findet man von dem Lebendbilder. Schon 'ne Frechheit!
Es gibt auch Rennmäuse, die Blaufuchs heissen. Das sind gar keine Füchse. Haben aber wenigstens gelebt auf den Bildern. Wäre auch echt mühsam, sich daraus einen Mantel zusammenzunähen. Blau sind die trotzdem nicht. Heissen auf Englisch Silver Nutmeg.

Silver! Nicht blue.

Es war wohl doch nicht so dumm, dass die dieses Magazin so genannt haben. Der hat ja ein echtes Problem, dieser Blaufuchs. Und wer weiss, vielleicht schiesst ja jemand ein schönes Exemplar für die Jubiläumsausgabe nächstes Jahr. Mit der Kamera meine ich, nicht mit dem Gewehr.