



proveg MAGAZIN

ISSN 2566-5278 73. Jahrgang

ProVeg Belgien
Laura im Gespräch

5 Jahre ProVeg
Gemeinsam die
Welt verändern

Zukunftsfähige
Ernährungspolitik
Einblicke in die
politische Arbeit

ProVeg-Ranking 2022
Veganfreundliche
Restaurantketten



www.bkk-provita.de/studio-vegan

BKK
ProVita



Die Kasse fürs Leben.

STUDIO VEGAN

Gesunde Ernährung beginnt im Kopf.

Ihr interessiert euch für gesunde pflanzenbasierte Ernährung oder seid gerade dabei, vegan zu werden? Dann habt ihr sicher viele Fragen. Im **STUDIO VEGAN** bekommt ihr Antworten, die euch wirklich weiterbringen – von bekannten Expert:innen aus der veganen Szene.

Überall, wo es gute Podcasts gibt!



PODCAST DER BKK PROVITA

In dieser Ausgabe

Gesellschaft & Welt



- 4 5 Jahre ProVeg
Gemeinsam die Welt verändern
- 10 ProVeg-Ranking 2022
Veganfreundliche
Restaurantketten
- 12 ProVeg-Incubator
Innovationen erobern den Markt
- 14 Zukunftsfähige Ernährungspolitik
Einblicke in die politische Arbeit
- 17 Sebastian Joy über ...
- 18 Das ProVeg-Team stellt sich vor
- 18 Wir sind ProVeg
- 20 International mehr bewegen
ProVeg Belgien
- 23 Der ProVeg-Vorstand berichtet
- 24 ProVeg-Mitgliederversammlung

Projekte & Aktionen

- 27 Diet Change Not Climate Change
Challenge für Kinder und
Jugendliche



- 28 ProVeg-Freiwilligenmanagement:
international, vernetzt, engagiert

Kochen & Genuss

- 9 Schwarzwälder Kirschtorte
- 19 Veganer Zwiebelkuchen
- 21 Belgischer Bier-Eintopf

Ratgeber & Tipps



- 30 Nahrungsergänzungsmittel
von ProVeg
Die eigene Ernährung optimieren
- 32 Neue V-Label-Produkte
- 34 Impressum



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

Liebe Leserinnen und Leser,



Rückblicke finde ich grund-
sätzlich wahnsinnig span-
nend: innehalten und zurück-
schauen, was erreicht wurde
und wie das Gelernte für künf-
tige Vorhaben genutzt werden
kann. 5 Jahre ProVeg, wow!
Ich selbst arbeite schon seit
über 12 Jahren bei der Organi-
sation und finde es großartig,
was seit der Internationali-
sierung alles passiert ist. Mit ProVeg Belgien sind wir jetzt in
10 Ländern weltweit vertreten. Als ich geboren wurde, gab es

noch nicht einmal Sojamilch in den Regalen – heute finden sich
zahlreiche Produkte mit dem V-Label in jedem Discounter und
es werden immer mehr Alternativen. Auch in den Restaurants
gibt es längst mehr als nur Pommes. Unsere Mission, den welt-
weiten Tierkonsum bis zum Jahr 2040 um 50 % zu verringern,
klar vor Augen, gibt es noch viel zu tun. Gemeinsam mit Ihnen
packen wir es an.

Silke Bott

Ihre Silke Bott, Chefredakteurin



5 JAHRE PROVEG

Gemeinsam verändern wir die Welt!

Am 22.04.2022 hatte ProVeg Geburtstag! Genau 5 Jahre zuvor wurde auf der außerordentlichen Mitgliederversammlung der VEBU zu ProVeg. Die internationale Ernährungsorganisation will den weltweiten Tierkonsum bis zum Jahr 2040 um 50 % verringern. Hier lesen Sie, was wir auf unserer Mission in den letzten 5 Jahren erreicht haben.

Gesa unterstützt ProVeg als ehrenamtliche Fotografin. Weitere Informationen zu unserem Freiwilligen-Netzwerk ab Seite 28

GEMEINSCHAFTSGASTRONOMIE

Kinder und Jugendliche für pflanzliche Ernährung begeistern und die Verfügbarkeit von Veggie-Gerichten in Schulen, Kitas und Universitäten steigern – darum geht es in der ProVeg-Kampagne „Leckerer Essen für alle“. Mit Kochtrainings für Caterer, Aktionstagen an Schulen, einem umfangreichen Informationsangebot zur Ernährungsbildung und digitalen Formaten bringen wir junge Menschen und Multiplikator:innen (wie Lehrkräfte, Erzieher:innen und Eltern) mit den Vorteilen einer pflanzlichen Ernährung in Kontakt. Das Portfolio wurde in den letzten Jahren kontinuierlich erweitert. Im Fokus steht eine leckere, nachhaltige und gesunde Küche, die Spaß macht und Begeisterung weckt. 2018 erhielt das Programm den „Momentum for Change“-Preis der Vereinten Nationen (UN).

2021 rief ProVeg gemeinsam mit verschiedenen Partnern und Studierenden die Kampagne Planetary Health Mensa ins Leben. Die Kampagne verschafft den



Weil's am besten schmeckt: Bei den Aktionstagen kochen die Schüler:innen selbst

veganfreundlichsten Studenten- und Studierendenwerken mehr Sichtbarkeit und zeigt anhand von 7 erfolgreichen Standorten, wie ein pflanzliches Angebot in der Praxis funktioniert.

Im Austausch mit ProVeg hat Deutschlands größter Betriebscaterer Eurest die rein pflanzliche Menülinie „Powered by Plants“ in rund 200 Betriebsrestaurants eingeführt.



Große Unternehmen wie SAP und E.ON sowie Hersteller wie Frischli und Hilcona haben sich ebenfalls von ProVeg beraten und schulen lassen. Die von Klüh Catering und ProVeg gemeinsam entwickelte pflanzliche Menülinie „Pflanzenkraft“ für Krankenhäuser und Reha-Kliniken bekam 2021 den „Frankfurter Preis“, die höchste Auszeichnung der Gemeinschaftsgastronomie.



PROVEG AUF DER GROSSEN BÜHNE

Mit dem Start der New Food Conference 2019 brachte ProVeg alternative Proteine auf die große Bühne. Europas erste Konferenz dieser Art lädt seitdem regelmäßig führende Stakeholder aus Lebensmittelindustrie, Politik und Medien ein, sich über innovative pflanzliche und kultivier-

te Proteine auszutauschen. 2021 fand die Veranstaltung gleich zweimal statt: als Online-Event und in Präsenz als Teil der weltgrößten Lebensmittelmesse Anuga. Seit 2021 wird sie zudem von der New Food Invest ergänzt, die Start-ups mit Investor:innen zusammenbringt. Nicht

zuletzt wegen Formaten wie diesen ist das Thema mittlerweile offenkundig in der Lebensmittelindustrie angekommen: 2022 brachte die Eventreihe mit dem New Food Forum alternative Proteine erstmals auf die IFFA, die internationale Leitmesse der Fleischwirtschaft.



PROVEG UNTERSTÜTZT UNTERNEHMEN

Immer mehr Veggie-Produkte tragen das V-Label (Seite 32) und lassen sich so auf den ersten Blick als vegan oder vegetarisch erkennen. Mittlerweile sind etwa 10.000 Produkte in Deutschland und 40.000 weltweit mit dem V-Label zertifiziert. Zudem vereint es Bestnoten bei Bekanntheit und Vertrauen: Hierzulande kennen mittlerweile 66 % der Verbraucher:innen das Siegel. Mit der Vergabe des V-Labels an ausgewählte

Burger-King-Produkte wurde 2021 erstmals ein Gastronomiebetrieb zertifiziert.

Mit dem One-Ingredient-Projekt unterstützen wir Produzenten dabei, beliebte Lebensmittel durch den Austausch einer einzelnen Zutat zu veganisieren – bei überzeugendem Geschmack und gleicher Textur. Seit 2021 liegt der Fokus auf dem Austausch von Hühnerei in Backwaren.

Außerdem beraten wir Einzelhändler, wie sie ihr pflanzliches Sortiment breiter aufstellen können. So arbeitet ProVeg beispielsweise seit 2020 mit Lidl zusammen. Im Zuge dessen hat Lidl 2021 unter anderem mit der Veggie-Eigenmarke Vemondo 44 vegane Produkte auf den Markt gebracht, erhältlich in über 3.200 Filialen.

PROVEG-INCUBATOR

2018 startete der ProVeg-Incubator (Seite 12), das weltweit erste Programm für Start-ups, die pflanzliche, fermentierte und zellkultivierte Lebensmittel entwickeln. Über 70 internationale Start-ups hat ProVeg mit Workshops, Mentoring und Stakeholder-Meetings seitdem unterstützt und auf dem Weg zur Markteinführung innovativer Produkte begleitet. Mit gutem Gespür für erfolgversprechende Ideen: Unsere Alumni konnten sich bereits über 230 Millionen Euro an Investments sichern. Unser Mentoring Netzwerk ist über die Jahre auf über 100 Expert:innen aus der Lebensmittel-, Investment- und Medienbranche gewachsen.



AUFKLÄRUNGSARBEIT



ProVeg hat sich in den letzten Jahren als verlässliches Kompetenzzentrum für die pflanzliche Ernährung etabliert und wird regelmäßig als Experte zu Ernährungsthemen angefragt. ZDF, SAT.1, RBB, FAZ, Die Welt: Das sind nur einige der großen Medien, die in den letzten Jahren allein in Deutschland über Aktivitäten und Standpunkte von ProVeg berichtet haben und damit Menschen hierzulande darauf aufmerksam machen, dass sich unser Ernährungssystem grundlegend ändern muss.



Ein weiterer Schwerpunkt liegt in der Recherche und Aufarbeitung wissenschaftlich gestützter Fakten. In den letzten Jahren haben wir unsere fachliche Expertise auf ein neues Level gehoben: 2019 brachten wir mit dem Pflanzenmilch-Report den ersten umfangreichen wissenschaftlichen Report heraus. 2020 folgte dann der „Food & Pandemics“-Report, der die Zusammenhänge zwischen unserem Ernährungssystem und dem wachsenden Risiko von Pandemien umfangreich darstellt. Im Rahmen des EU-



geförderten Smart-Protein-Projekts veröffentlichte ProVeg 2021 wegweisende Studien zum Konsumverhalten pflanzlicher Alternativprodukte in Europa und lieferte so wichtige Marktforschungsdaten, die die Grundlage neuer Produktentwicklungen bilden.

Mit der 2020 gestarteten Veggie-Challenge geben wir zudem Menschen ein Werkzeug an die Hand, mit dem sie unkompliziert und in eigenem Tempo ihre Ernährung umstellen können. Fast eine halbe Million Interessierte haben bereits teilgenommen und durch ihre Ernährungsumstellung Treibhausgase und wichtige Ressourcen gespart sowie Tausende Tierleben verschont.

POLITISCHE ARBEIT

Zensur pflanzlicher Milchalternativen, Veggie-Burger-Verbot, Fleischwerbung stoppen: Die letzten Jahre standen stark im Zeichen politischer Arbeit. Mit Kampagnen rund um die Bundestagswahl, durch Präsenz auf der Weltklimakonferenz und mittels Appellen an die EU setzen wir uns für politische Rahmenbedingungen ein, die die Ernährungswende vorantreiben. So unterstützten 2021 fast eine halbe Million EU-Bürger:innen unsere Forderung, die Benennung pflanzlicher Produkte nicht noch stärker zu zensurieren. Mit Erfolg: Das EU-Parlament nahm auf Druck von Bürger:innen seinen vormals ge-



Raphaël Podselver auf der COP 26

troffenen Beschluss zur Zensur von nicht-tierischen Alternativprodukten zurück.

In den letzten Jahren hat sich ProVeg zudem als wichtiger Partner der UN etabliert: ProVeg hat den Status eines Ständigen Beobachters der UN-Klimarahmenkonvention (UNFCCC) sowie beratenden Status beim Wirtschafts- und Sozialrat der UN (ECOSOC) inne und ist bei der UN-Umweltversammlung (UNEA) akkreditiert. Das ermöglicht es uns, auf wichtigen Veranstaltungen wie der Weltklimakonferenz der Dringlichkeit eines Ernährungswandels auf höchstem Level Gehör zu verschaffen und politische Entscheidungsträger:innen zum Handeln aufzufordern (Seite 14).

Mittlerweile setzen sich über **220 Mitarbeitende** aus **47 Ländern** dafür ein, den globalen Tierkonsum zu verringern.



SO GUT AUFGESTELLT WIE NIE

Heute ist ProVeg in 10 Ländern aktiv:

- China
- Deutschland
- Großbritannien
- Polen
- Spanien
- Südafrika
- Tschechien
- Belgien (Seite 20)
- den Niederlanden
- den USA

Mit mehr als 220 Mitarbeitenden aus 47 Ländern setzen wir uns dafür ein, den

weltweiten Tierkonsum zu verringern. Die letzten 5 Jahre waren geprägt von großen Aufgaben, neuen Herausforderungen und zukunftsweisenden Erfolgen. Erfolge, die nur dank der Unterstützung zahlreicher Menschen möglich waren – Menschen wie Ihnen, die unsere Vision einer Welt teilen, in der sich alle für genussvolles und gesundes Essen entscheiden, das gut für alle Menschen, Tiere und unsere Erde ist. Nur gemeinsam können wir diese Vision erreichen. Danke, dass Sie uns dabei unterstützen.

UNSER GESCHENK ZUM JUBILÄUM:

EIN E-BOOK MIT DEN BESTEN REZEPTEN



Unser Best-of-E-Book bietet 45 vegane Rezepte für jeden Anlass. Von Sushi über Seitan-Steaks mit Pfefferkruste bis hin zu Schwarzwälder Kirschtorte – hier ist für alle etwas dabei. Einfach den QR-Code scannen, kostenfrei herunterladen und loskochen.



Kathleen Gerstenberg

Unsere Autorin interessiert sich für gesunde Ernährung. Seit 2018 ist sie bei ProVeg, liebt Wortneuschöpfungen und jongliert als Content-Managerin mit Sprache, um noch mehr Menschen für eine pflanzliche Lebensweise zu begeistern.

SCHWARZWÄLDER KIRSCHTORTE

Eine köstliche vegane Version des beliebten Klassikers. Schokoladiger Biskuit, fluffige Creme und süße Kirschen: Diese Torte begeistert mit ihrem Geschmack und ihrer Optik. Perfekt für besondere Anlässe.

Für die Biskuitböden:

380 g Mehl, Type 405
35 g Vanillepuddingpulver, alternativ Maisstärke
17 g Backpulver
1 Prise Salz
4 EL Kakaopulver
200 g Zucker
185 ml Sonnenblumenöl, plus etwas mehr zum Fetten der Backform
400 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
1 EL Apfelessig

100 ml vegane Margarine, geschmolzen
120 g Puderzucker

Außerdem:

200 ml vegane Schlagsahne
3 EL Puderzucker
2 EL Sahnesteif
360 g Sauerkirschen im Glas, entsteint
40 ml Kirschwasser, alternativ Flüssigkeit aus dem Kirschglas
50 g vegane Schokoraseln
70 g vegane kandierte Kirschen (Belegkirschen), alternativ frische Kirschen

Für die Creme:

200 g Cashews, mindestens 6 Stunden in Wasser eingeweicht
200 ml vegane Schlagsahne
1 Prise Vanille, gemahlen, alternativ 2 TL Vanilleextrakt

Für die Biskuitböden:

In einer Schüssel das Mehl, das Puddingpulver, das Backpulver, das Salz, den Kakao und den Zucker vermischen.
In einer anderen Schüssel das Öl, das Mineralwasser und den Essig vermischen.
Die trockenen zu den feuchten Zutaten geben und gut verrühren.
Den Kuchenteig in 3 gleiche Teile aufteilen. Ein Drittel des Biskuitteigs in einer gefetteten Springform bei 180 °C Ober-/Unterhitze etwa 22 Minuten backen. Vollständig abkühlen lassen und aus der Springform lösen. Mit den restlichen Dritteln des Teigs genauso verfahren.
Alternativ den Teig erst nach dem Backen horizontal dritteln (die Backzeit verlängert sich dadurch), sodass 3 Böden entstehen. Sind die Biskuitböden in der Mitte höher oder uneben, die Böden vorsichtig mit einem scharfen Messer begradigen.

Für die Creme:

Das Einweichwasser der Cashews abgießen und die Cashews in einen Mixer geben. Pürieren, bis eine glatte Masse entsteht. Die Schlagsahne und die gemahlene Vanille hinzufügen und weitermixen, während langsam die geschmolzene Margarine hinzugefügt wird. So lange mixen, bis die Masse so glatt wie möglich ist.
Dann den Puderzucker hinzugeben und mixen, bis er vollständig untergerührt ist.



Zutaten für 1 Springform à 20 cm

Zum Schluss:

Die Schlagsahne mit dem Puderzucker und dem Sahnesteif schlagen, bis sie fest ist. Bis zur Verwendung im Kühlschrank aufbewahren.
Die Sauerkirschen abgießen – dabei etwa 160 ml der Flüssigkeit auffangen und beiseitestellen. Wird kein Kirschwasser verwendet, insgesamt 200 ml der Flüssigkeit aus dem Kirschglas auffangen. Die Kirschen abtropfen lassen und separat aufbewahren. Wird Kirschwasser verwendet, dieses mit dem Kirschsaft verrühren.
Einen der Tortenböden auf einen Tortenständer oder Servierteller legen. Dann mit einem Esslöffel vorsichtig etwa ein Drittel der Flüssigkeit gleichmäßig auf die Oberfläche des Tortenbodens gießen. Darauf achten, dies langsam zu tun, damit der Kuchen so viel Flüssigkeit wie möglich aufnehmen kann.
Die Hälfte der Sauerkirschen und die Hälfte der Füllung gleichmäßig auf dem Schokobiskuit verteilen.
Dann den zweiten Tortenboden darauflegen und den Vorgang wiederholen. Schließlich den dritten Tortenboden auflegen und mit dem letzten Drittel der Flüssigkeit tränken.
Nun mit der gekühlten Schlagsahne die Torte oben und an den Seiten bestreichen.
Die vegane Schwarzwälder Kirschtorte mit den Schokoraseln verzieren und zum Schluss mit den kandierten Kirschen garnieren. Vor dem Servieren am besten über Nacht in den Kühlschrank stellen.



Platz 1
im Ranking 2022:
Hans im Glück

PROVEG-RANKING 2022

Die veganfreundlichsten Restaurantketten

Die Nachfrage nach pflanzlichen Gerichten steigt stetig. Wie veganfreundlich sind die Restaurantketten hierzulande mittlerweile? Was hat sich in den letzten 2 Jahren getan? ProVeg hat erneut die Big Player der Systemgastronomie unter die Lupe genommen.

Egal, ob beim Essengehen mit der Familie oder im Freundeskreis: Oft ernährt sich in Gruppen mindestens eine Person vegan oder vegetarisch – und kann damit das Zünglein an der Waage sein, wenn es um die Auswahl des Restaurants geht. Wer 2022 noch immer nicht mit pflanzlichen Menü-Optionen aufwartet, lässt sich wertvolle Kundschaft entgehen. Auch die wachsende Zahl der Flexita-

rier:innen legt Wert auf ansprechende und abwechslungsreiche Gerichte auf Pflanzenbasis.

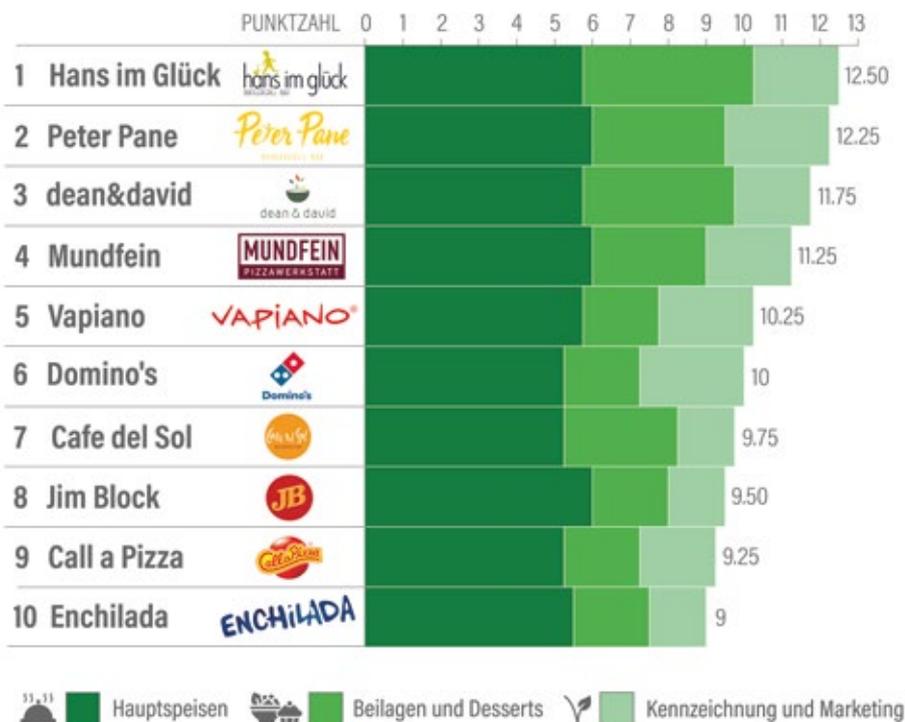
Hans im Glück auf Platz 1

Es war ein Kopf-an-Kopf-Rennen. Am Ende konnte sich Hans im Glück im Ranking 2022 durchsetzen. Die Burgerkette hat sich von Platz 6 im Ranking 2020 vorgearbeitet und überzeugt mit einem umfangreichen An-

gebot veganer und vegetarischer Burger. Darüber hinaus lassen sich alle Fleischburger-Optionen auch mit pflanzlichem Patty bestellen. Hinzu kommen eine große Auswahl veganer Salate, abwechslungsreiche Burgersoßen und kreative Nachtische. Vor allem der enorme Ausbau von Marketing und Kennzeichnung hat Hans im Glück dieses Jahr auf das Siebertreppchen gebracht. Und der Einsatz lohnt sich: Schon heute macht die Burgerkette laut eigenen Angaben über 30 % des Umsatzes mit dem vegan-vegetarischen Angebot.

Peter Pane hat souverän den 2. Platz verteidigt und landet mit einer nur minimalen Punktedifferenz direkt hinter Hans im Glück. Auch hier überzeugt ein umfangreiches

DIE VEGAN-FREUNDLICHSTEN RESTAURANTKETTEN



Quelle: Erhebung von ProVeg (2022) in Zusammenarbeit mit foodservice, dem Branchenmagazin

foodservice proveg international

pflanzliches Speisenangebot. Die Burgerkette sticht zudem durch überzeugendes Marketing hervor: An „Peter's Meatless Monday“ gibt es die pflanzlichen Burger günstiger. Dieser Aktionstag hat sich seit 2020 als festes Konzept etabliert und wird von den „Iss das grün“-Wochen und einer eigenen Veganuary-Aktion ergänzt.

Auch der Dritte, dean&david, konnte den Platz aus dem Ranking 2020 halten. Neben dem täglich wechselnden Angebot pflanzlicher Suppen, Sandwiches und Desserts fällt vor allem die vegane Hühnchen-Alternative auf, die wahlweise in allen Gerichten das tierische Pendant ersetzt – ohne Aufpreis.

Luft nach oben

Was auffällt: Pflanzliche Hauptgerichte allein reichen heute nicht mehr aus. Wer wirklich mit Veggie-Angeboten überzeugen möchte, muss auch die eigene Kommunikation danach ausrichten. Aktionswochen, eine geschickte Platzierung und eine an-

Pflanzliche Hauptgerichte allein reichen heute nicht mehr aus. Wer wirklich mit Veggie-Angeboten überzeugen möchte, muss auch die eigene Kommunikation danach ausrichten. Aktionswochen, eine geschickte Platzierung und eine ansprechende Gestaltung der pflanzlichen Optionen sind essenziell, um die Gäste zu erreichen.

sprechende Gestaltung der pflanzlichen Optionen sind essenziell, um die Gäste zu erreichen. Die Top-Platzierten überzeugen mit proaktiver Bewerbung, pflanzlichen Desserts und ansprechenden Piktogrammen auf den Speisekarten. Bemerkenswert ist, dass veganer Käse und pflanzliche Fleischalternativen bei immer mehr Ketten als fester Bestandteil angekommen sind.

Die Palette reicht von Salami-Alternativen über pflanzliche Hähnchenfilets bis hin zu veganen Garnelen. Die Top-Platzierten im Ranking bieten zudem fast alle eine pflanzliche Käsealternative, allerdings teilweise gegen Aufpreis.

Die Veggie-Pioniere machen vor, wo andere noch nachbessern können: Insgesamt setzt die Gastronomie in Aktionswochen und Social-Media-Beiträgen den Fokus noch sehr auf Fleisch. Wenn pflanzliche Aktionswochen stattfinden, dann häufig ohne Preisvorteil. Auch die Kennzeichnung vegan-vegetarischer Gerichte ist bei vielen nicht durchgängig: Häufig sind vegane Hauptgerichte gekennzeichnet, regulär rein pflanzliche Beilagen wie Pommes und Zwiebelringe allerdings nicht. Teilweise werden Gerichte als vegan oder vegetarisch ausgelobt, sind es aber beim Blick auf die Allergen- oder Zutatenliste gar nicht. Die Gastronomie riskiert damit nicht nur allergische Reaktionen bei den Gästen, sondern auch die eigene Glaubwürdigkeit. Ein weiterer Knackpunkt sind branchenübergreifend die Desserts: Hier gingen vielen Restaurantketten wertvolle Ranking-Punkte verloren.

Am Ball bleiben

Auch 2022 gilt: Es gibt genug zu tun. Die Zielgruppe wächst stetig und der Veggie-Markt ist in Bewegung. Gerade diejenigen, die noch immer zögerlich die Entwicklung von außen verfolgen, müssen sich jetzt ranhalten. Pflanzenbetonte Ernährung ist kein Trend, sondern eine grundsätzliche Veränderung der Essgewohnheiten. Unternehmen haben die Chance, diesen Wandel im Gastrobereich entscheidend mitzuprägen und gleichzeitig ihrer Corporate Social Responsibility, also ihrer gesellschaftlichen Unternehmensverantwortung, nachzukommen. Zukunftsorientiertes Wirtschaften, glaubwürdige Nachhaltigkeitsmaßnahmen und langfristige Kundenbindung: „Plant-based“ macht's möglich.

Mehr Informationen und die Top 30 unter www.proveg.com/de/ranking-2022

Kathleen Gerstenberg

PROVEG-INCUBATOR

Innovationen erobern den Markt



Albrecht Wolfmeyer, Leiter des ProVeg-Incubators

7 zukunftsweisende Food-Tech-Start-ups haben die 8. Runde des ProVeg-Incubator-Programms abgeschlossen. Von kultiviertem Fisch über pflanzliche Eiweißalternativen bis hin zu hochwertigen Zutaten auf Pilzbasis entwickeln die Unternehmen eine große Auswahl verschiedener Innovationen für den Lebensmittelmarkt.

Der ProVeg-Incubator ist das weltweit erste Gründerzentrum, das ausschließlich Start-ups unterstützt, die an pflanzlichen und kultivierten Nahrungsmitteln arbeiten. Wir gestalten die Zukunft des Essens, indem wir Gründer:innen helfen, wegweisende Unternehmen aufzubauen. Seit der Eröffnung des ProVeg-Incubators Ende 2018 hat das Team mehr als 70 Start-ups aus der ganzen Welt mit seinem Gründerprogramm, Mentoring und Treffen mit Entscheider:innen unterstützt und auf dem Weg zur Markteinführung innovativer Produkte begleitet. Die jungen Unternehmen haben bisher

„Es ist uns wichtig, dass die Start-ups, mit denen wir arbeiten, unsere Mission teilen, den weltweiten Konsum und die Herstellung tierischer Produkte zu reduzieren“, sagt Albrecht Wolfmeyer, Leiter vom ProVeg-Incubator. „Die Produkte, Lösungen und Technologien, die sie anbieten, müssen daher konventionelle tierische Lebensmittel ersetzen und möglichst weithin verfügbar sein.“

über 230 Millionen € an Finanzmitteln gesammelt und verkaufen Produkte in mehr als 15.000 Läden weltweit.

Highlights unseres 12-Wochen-Programms waren Fragestunden mit Investor:innen, Kamingespräche mit Unternehmensgründern wie Ryan Bethencourt (Wild Earth), David Brandes (Peace of Meat), Ido Savir (SuperMeat) und Andre Menezes (Next Gen Foods) sowie Workshops mit Expert:innen von Upfield, Bühler, Döhler und Rügenwalder Mühle. Das Programm endete in einem „Start-up Demo Day“, bei dem die Gründer:innen ihre Unternehmen einer Jury aus Investor:innen und einem weltweiten Online-Publikum präsentierten.

Der ProVeg-Incubator wird im September 2022 eine 9. Gruppe innovativer pflanzlicher Start-ups aufnehmen, die sich zum Ziel gesetzt haben, das globale Ernährungssystem zu verändern.

Louise Cullen



Jetzt bewerben!

Der ProVeg-Incubator sucht innovative und wirkungsorientierte Start-ups mit bahnbrechenden Ideen zu pflanzlichen, fermentierten und zellkultivierten Lebensmitteln. Interessierte Start-ups können sich jederzeit über unsere Website zur Teilnahme anmelden.

Mehr Informationen unter www.provegincubator.com

Die aktuellen Start-ups im ProVeg-Incubator



Eugenia Sague, Mitgründerin und Co-CEO von Cultimate Foods

Cultimate Foods, Deutschland

Gründer:innen: Eugenia Sague, George Zheleznyi, Oskar Latyshev



Das Team von Cultimate Foods arbeitet an einer kultivierten strukturierten Fettzutat für die Lebensmittelindustrie. Das Produkt wird entwickelt, um pflanzliche Fleischalternativen saftiger und schmackhafter zu machen.



Die Geschwister Nixe und Arvid von EatMyPlants

EatMyPlants, Deutschland

Gründer:innen: Berenike (Nixe) Zimmer, Arvid Seeberg-Elverfeldt



Die Geschwister Nixe und Arvid entwickeln und produzieren nachhaltige vegane Fischalternativen auf Basis von Mikroalgen. Ihr erstes Produkt ist eine Alternative zu Thunfisch in Dosen.



Die Gründer des kanadischen Start-ups Biofect Innovations

Biofect Innovations, Kanada

Gründer: Ralph Christian Delos Santos, John Aboosawan, Teshager Kefale, Louis Lo



Biofect Innovations stellt hochwertige Zutaten für die Lebensmittelindustrie her. Mit dem Verfahren der Präzisionsfermentation entwickelt das Unternehmen eine Reihe funktionaler Proteine, angefangen bei einem hochintensiven Süßstoff-Protein.

OceanTastes, USA

Gründer: Peter (Sephehr) Nesaee, Reza Ovissi, Nitin Nitin



OceanTastes entwickelt kultivierten Fisch und andere Meereslebewesen durch den Einsatz eigener Zelllinien-Isolationstechnologien und kostengünstiger serumfreier Nährmedien.

Fabumin, Israel

Gründer:innen: Adi Yehezkely, Adi Lengel



Das Fabumin-Team stellt einen pflanzlichen Ersatz für das Eiweiß Albumin her. Das Unternehmen wandelt Aquafaba – das Kochwasser von Hülsenfrüchten – auf effiziente und kostengünstige Weise in eine Zutat für die Backindustrie und andere Hersteller um.

Rewild Bio, Indien

Gründer: Prateek Patra, Dr. Sapan Kumar



Mit dem Fokus auf eine gesunde, nachhaltige Ernährung will Rewild Bio den Menschen helfen, weniger Fleisch zu essen, indem es Fleischalternativen auf Myzelbasis anbietet.

Fotortec, Kolumbien, Chile, USA

Gründer: Rami Jadaa



Fotortec entwickelt innovative Zutaten wie alternative Proteine auf Pilzbasis, für die das Unternehmen Austernpilze verwendet, die auf pflanzlichen Resten der Lebensmittelproduktion gezüchtet werden.



Start-ups stellen im ProVeg-Incubator ihre Produkte vor



ZUKUNFTSFÄHIGE ERNÄHRUNGSPOLITIK

Einblicke in unsere politische Arbeit

ProVeg-Politik setzt sich mit Blick auf den Tier-, Umwelt-, Klima- und Ressourcenschutz für eine pflanzliche Ernährung ein. Aber was heißt das ganz konkret? Erfahren Sie mehr über die aktuelle Arbeit unserer Politikabteilung.

Ob eine Person jeden Tag Fleisch isst oder auf eine pflanzliche Alternative umsteigt, ist eine individuelle Entscheidung, aber die Auswirkungen betreffen die gesamte Gesellschaft. Und wenn die Gesellschaft von einer Thematik betroffen ist, braucht es Politik, die im Sinne des Gemeinwohls handelt und Regeln und Richtlinien entwickelt. In der Gesellschaft ist der Trend zur pflanzlichen Ernährung längst angekommen. Es ist aber nicht die Aufgabe von Konsumierenden, die dringend benötigte Ernährungswende zu schaffen. Stattdessen braucht es eine politische Linie, die das System „Ernährung und Landwirtschaft“ grundsätzlich gesundheits- und tierfreundlich sowie umwelt-, klima- und ressourcenschonend aufstellt.



Nach der Bundestagswahl 2021 startete die Politikabteilung von ProVeg eine **Kontaktkampagne**, um sich und ihre politische Arbeit den Bundestagsabgeordneten vorzustellen. Als Antwort erhielt ProVeg reges Interesse und steht seither mit einigen Abgeordneten im Austausch. Unsere Erfahrung damit: Das Interesse an pflanzlicher Ernährung im Bundestag wächst – genau wie der Anteil an vegetarischen und veganen Abgeordneten. Auch wenn die Bereitschaft für eine Ernährungswende grundsätzlich vorhanden ist, fehlen noch konkrete Maßnahmen für ihre Umsetzung. Diese zeigen wir auf.

Mit dem aktuellen Bundesminister für Ernährung und Landwirtschaft, Cem Özdemir, tut sich auch etwas im zugehörigen Ministerium (BMEL). Bis Ende 2022 soll eine Ernährungsstrategie der Bundesregierung erarbeitet werden. Das **Bündnis „Ernährungswende anpacken!“**, dem sich ProVeg angeschlossen hat, steht dem BMEL beratend zur Seite und setzt sich für eine klima- und sozialgerechte Ernährung ein.





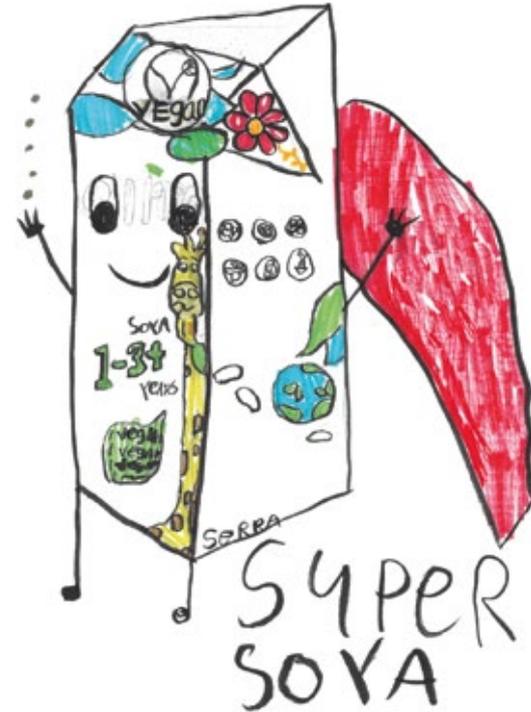
Die EU gibt jährlich mehrere Hundert Millionen Euro für **Werbekampagnen** für tierische Produkte aus. Gemeinsam mit anderen Organisationen aus Umwelt- und Tierschutz hat ProVeg die EU öffentlich und in persönlichen Treffen aufgefordert, nur noch Werbung für pflanzliche Lebensmittel zu fördern. Untermalt wurde die Forde-



rung mit einer Plakatkampagne in Brüssel, die die Widersprüchlichkeit zwischen den Nachhaltigkeitsplänen und den Förderprogrammen der EU aufgezeigt hat. Eine endgültige Entscheidung steht noch aus.

Auf EU-Ebene spielt das Thema Pflanzenmilch eine große Rolle. Ziel der **Schulmilchkampagne**, die ProVeg gemeinsam mit dem Lebensmittelunternehmen Oatly ins Leben gerufen hat: mit Calcium angereicherte Pflanzenmilch an Europas Schulen bringen. Bisher wird nur Kuhmilch im zugehörigen Programm der EU gefördert. Hat die Kampagne Erfolg, gibt es künftig eine klima- und tierfreundliche Alternative an Europas Schulen und auch Kinder mit einer Kuhmilchallergie oder Laktoseintoleranz profitieren von dem Förderprogramm.

Mehr Informationen zur Kampagne unter schoolmilk.org



Unser Highlight des Jahres wird auf UN-Ebene der **Pavillon auf der Weltklimakonferenz** in Ägypten im November 2022 sein. Das Ziel ist, die Diskussion um Ernährungssysteme in den Mittelpunkt zu stellen. Dank des Beobachterstatus im UN-Rahmenübereinkommen über Klimaänderungen kann ProVeg auf vielen Konferenzen mitsprechen und engagiert sich das ganze Jahr über dafür, das Thema Ernährung auf die Agenda zu setzen. Denn die Fakten liegen längst auf dem Tisch: Um die erklärten Klimaziele der internationalen Gemeinschaft zu erreichen, müssen wir ändern, was bei uns auf dem Teller landet.

Juliette Tronchon (International Policy and Public Affairs Specialist) hat auf der **Stockholm+50** mit ihrem Redebeitrag auf die Dringlichkeit des Themas verwiesen und zum Handeln aufgerufen: „Die Ernährungssysteme sollten in der Klimadiskussion im Mittelpunkt stehen. Das bedeutet mehr, als dass diese nur als Teilbotschaft im Hintergrundpapier erscheinen oder für



Greenwashing genutzt werden. Wir können es uns nicht leisten, noch mehr Zeit zu verlieren. Die Wissenschaft belegt: Wir müssen unser Ernährungssystem drastisch ändern und zu einer stärker pflanzenbetonten Ernährung übergehen, insbesondere in den reichen Ländern.“

Als Vorbereitung auf die Umweltversammlung der UN (UNEA) in Nairobi hat ProVeg gemeinsam mit über 150 Partnerorganisationen einen **Brief an die Exeku-**

tivdirektorin des UN-Umweltprogramms und den Präsidenten der UNEA geschickt. Er enthielt die Forderung, klimafreundliche Ernährungssysteme in die Diskussion zu integrieren, was für die nächste Umweltversammlung gelang. Auf der Versammlung selbst hat ProVeg mehrere vielversprechende Treffen mit UN-Delegierten gehabt und ist dem Ziel, Ernährung auf die Klimaschutz-Agenda zu setzen, einen großen Schritt nähergekommen.

Auch in Deutschland stand eine große Klimakonferenz im Juni 2022 an: die **Bonn Climate Change Conference**. 10 Tage lang waren wir aktiv, hatten die Moderation verschiedener Veranstaltungen inne und konnten auch hier wieder Kontakte zu Delegierten knüpfen. Raphaël Podselver (Head of UN Advocacy bei ProVeg) fasst zusammen: „Wir müssen dringend unsere Ernährung umstellen, wenn wir die gesteckten Klimaziele erreichen wollen. Denn eine pflanzliche Lebensweise ist in vielerlei Hinsicht klimaschonend.“ Während der Konferenz rief ProVeg Delegierte



Raphaël Podselver (Head of UN Advocacy bei ProVeg) und Lana Weidgenant (Campaigns & Policy Manager bei ProVeg USA) vor einem unserer Plakate in Bonn

mittels großer Plakate in der ganzen Stadt auf: Bonn, bring pflanzliche Ernährung auf die Klimaschutz-Agenda! Doch obwohl die wissenschaftlichen Erkenntnisse für eine Umstellung auf ressourcenschonende Systeme vorliegen, gab es laut Podselver auf der Konferenz keine großen politischen Fortschritte. „Wir hoffen nun, dass die Umstellung auf eine pflanzenbentonnte Ernährung ein zentraler Bestandteil der Diskussionen über den Klimawandel auf der Weltklimakonferenz in Ägypten sein wird.“

Im Juli 2022 folgte das High-level Political Forum on Sustainable Development, das sich im UN-Hauptsitz in New York mit dem Erreichen der Ziele der nachhaltigen Entwicklung (SDGs) auseinandergesetzt hat. Lana Weidgenant (Campaigns & Policy Manager bei ProVeg USA) moderierte ein Side-Event zum Thema „**Transformation von Ernährungssystemen für mehr Resilienz**“, auf dem Ergebnisse des Food Systems Summit vorgetragen wurden. Die Veranstaltung richtete sich insbesondere an Politiker:innen auf Regierungsebene.

Politische Arbeit ist vielseitig: Sie reicht von Petitionen bis hin zu Gesprächen mit hochrangigen Politiker:innen oder Delegierten. Das Schöne: Alle können sich an der politischen Arbeit von ProVeg beteiligen.

Was wir tun

- Petitionen aufsetzen
- Pressemitteilungen, Positionspapiere und Briefe an politische Akteure formulieren
- Mit Politiker:innen und UN-Delegierten sprechen
- An Konferenzen teilnehmen, um den Fokus auf die Ernährungspolitik zu lenken

Was Sie tun können

- Unsere Petitionen unterschreiben [Der QR-Code verweist auf unsere aktuellen Petitionen]
- Uns auf Social Media folgen und unsere Beiträge liken, kommentieren und teilen, um ihnen eine höhere Sichtbarkeit zu verschaffen
- Mitglied bei ProVeg e. V. werden, denn jedes Mitglied vergrößert unser politisches Gewicht



Natalie Koppenhöfer

Unsere Praktikantin unterstützt die deutsche Politkarbeit. Sie studiert Politik- und Verwaltungswissenschaften und Internationale Beziehungen am Bodensee und ist in ihrer Freizeit im Tierschutz aktiv. Besonders interessiert sie sich für globale Ernährungssicherung.

SEBASTIAN JOY ÜBER: 5 Jahre ProVeg – gemeinsam für eine pflanzliche Ernährung

Seit 5 Jahren setzen wir uns als internationale Ernährungsorganisation dafür ein, den weltweiten Tierkonsum zu verringern. Mit vielen Erfolgen und spannenden Projekten. Warum unsere Arbeit heute wichtiger ist denn je.

Wir feiern 5 Jahre ProVeg. Wow! Am 22. April 2017 wurde der VEBU zu ProVeg – die seit 1892 bestehende größte Interessenvertretung für vegan und vegetarisch lebende Menschen ist zu einer internationalen Ernährungsorganisation herangewachsen. Dank Ihnen und zahlreicher weiterer Unterstützer:innen blicken wir zurück auf 5 bewegte Jahre und enorme Fortschritte für die pflanzliche Bewegung.

Mit politischen Kampagnen, dem weltweit ersten Incubator für pflanzliche und zellkultivierte Lebensmittel, Europas erster Konferenz für alternative Proteine, mehrfacher Präsenz auf wichtigen UN-Veranstaltungen und zahlreichen weiteren Aktivitäten setzen wir uns unermüdlich für eine Ernährungswende ein. Während der Corona-Pandemie haben wir bewiesen, dass wir flexibel agieren und uns auf neue Herausforderungen einstellen können, ohne dabei unsere Mission aus den Augen zu verlieren. Mit unserem wissenschaftlichen „Food & Pandemics“-Report konnten wir zeigen, dass diese Krise einen unmittelbaren Bezug zu unserem Ernährungssystem hat.

Seit Februar 2022 befinden wir uns in der nächsten Krise. Der Krieg in der Ukraine verursacht nicht nur immenses Leid in der Bevölkerung, sondern bedroht zugleich die globale Ernährungssicherheit. Als einer der weltweit größten Getreideproduzenten ist die Ukraine essenziell für das tägliche Brot Hunderttausender Menschen. Die traurige Ironie: Während ukrainische Häfen blockiert sind und Felder nicht bestellt werden können, erlauben wir es uns hierzulande noch immer, 60 % des Getreides



an Tiere zu verfüttern. Das ist schlicht nicht tragbar. Wir müssen die begrenzten Ressourcen unseres Planeten effizient nutzen – und das bedeutet: Lebensmittel gehören auf Teller statt in Futtertröge.

Diese Haltung vertreten glücklicherweise auch immer mehr Politiker:innen. Karl Lauterbach, Svenja Schulze und Cem Özdemir sind nur einige der Stimmen, die sich öffentlich für eine pflanzenbetonte Ernährung aussprechen. Das ist begrüßenswert und nicht zuletzt das Ergebnis jahrelanger Aufklärungsarbeit und unnachgiebigen Appellierens von Interessenvertretungen wie ProVeg. Neben der Ernährungssicherung versteht die Politik zudem immer mehr die ökologische, gesundheitliche, ethische und soziale Notwendigkeit für eine Ernährungswende. Jetzt gilt es, diese Stimmen weiter zu bestärken. Bei ProVeg verstehen wir es als eine unserer zentralen Aufgaben, Politiker:innen und anderen

Stakeholdern mit unserer jahrelangen Expertise beratend zur Seite zu stehen und so den Wandel hin zu einem nachhaltigeren und gerechteren Ernährungssystem weiter voranzubringen.

Mit unermüdlichem Einsatz und dank zahlreicher Unterstützung sind wir dafür so gut aufgestellt wie nie zuvor: Heute arbeiten über 220 Mitarbeitende aus 47 Ländern bei ProVeg. Was wir in den letzten 5 Jahren erreicht haben, lesen Sie ab Seite 4.

Die Erfolge und Meilensteine der vergangenen Jahre sind das Ergebnis der Zusammenarbeit zahlreicher engagierter Menschen, die sich für eine bessere Welt einsetzen. Mein ganz besonderer Dank gilt auch unseren tollen Unterstützer:innen wie Ihnen dafür, dass Sie uns auf unserer Mission begleiten – hin zu einem Ernährungssystem, das besser ist für alle Menschen, Tiere und unseren Planeten!



Sebastian Joy

Der Bundesvorsitzende von ProVeg engagiert sich seit über 15 Jahren dafür, die pflanzliche Lebensweise noch stärker ins Bewusstsein zu rücken und sie als genussvolle, den Tierschutz stärkende und die Gesundheit fördernde Alternative weiter in der Mitte der Gesellschaft zu etablieren.

DAS PROVEG-TEAM STELLT SICH VOR

Name: Alessandra Möhle (28)

Wie bist du zu ProVeg gekommen?

Nach Abschluss meines Studiums in Internationalen Beziehungen wusste ich, dass ich mein Wissen über internationale Fragen in einem sinnvollen Beruf anwenden wollte. Schon immer wollte ich mich für etwas einsetzen, das mir wichtig ist. Nachdem ich zunächst im Bereich humanitäre Hilfe gearbeitet hatte, habe ich mich 2019 in der Kommunikationsabteilung bei ProVeg beworben und bin nach einigen Monaten in die Assistenz der Geschäftsführung gewechselt.

Was machst du bei ProVeg? Mittlerweile leite ich das Executive Staff Office – ein großartiges Team, das sich um vielfältige Themen in den Bereichen Recht, Administration, Operations und Office Management kümmert. Gleichzeitig arbeite ich gemeinsam mit der Geschäftsführung an der stetigen Optimierung unserer strategischen Prozesse und der internen Kommunikation mit den mittlerweile über 100 Mitarbeiter:innen in Deutschland und dem internationalen Bereich.

Was machst du in deiner Freizeit? Es gibt 2 Dinge, von denen ich nicht genug bekomme: Bewegung in der Natur und so viel Zeit wie möglich mit meinen Freund:innen verbringen. Seien es also Spaziergänge im Wald, Wanderungen in den Bergen, Abenteuerreisen oder tiefgründige Gespräche bei gutem Essen – ich bin immer viel unterwegs und draußen.

Lieblingessen: Seit ich am 07.07.2017 vegan geworden bin, bin ich so richtig in die Vielfalt von Essen an sich eingetaucht. Ich esse unglaublich gern und probiere viel Neues aus. Wenn ich etwas gefunden habe, das richtig lecker ist, dann esse ich es ständig wieder, wochenlang. Aktuell bin ich auf dem Tajine-Trip mit Aubergine und Kürbis, verfeinert mit Gewürzen und einem Löffel Sojajoghurt.

Lieblingszitat: „My philosophy is if you worry, you suffer twice.“
Newt Scamander in Phantastische Tierwesen

Person, die dich inspiriert (hat): Es gibt nicht die eine Person, die mich inspiriert. Ich ziehe mir aus vielen Personen in meiner Umgebung Inspiration: den vielen Kolleg:innen, die täglich unermüdlich für eine bessere Welt arbeiten, und den Menschen, die ich auf Reisen kennengelernt habe, mit ihren verschiedenen Lebensmodellen und Ansichten.

Kontakt: alessandra.moehle@proveg.com

WIR SIND PROVEG

Wir stellen regelmäßig Menschen vor,
die ProVeg unterstützen. Dieses Mal ...

Lena-Marie!



Warum bist du ProVeg-Mitglied geworden? Mich begeistert die Arbeit für die vegane Bewegung und ich finde es stark, dass ProVeg international aufgestellt ist.

Welches ist dein Lieblingsprojekt von ProVeg und warum?

Ich finde alle Projekte toll und wichtig, doch „Leckerer Essen für alle“ an Schulen und Kitas finde ich besonders gut. Ich habe selbst ein Kind im Kita-Alter und die wenigsten Kinder wissen, was sie da eigentlich essen, wenn sie tierische Produkte zu sich nehmen. Eine einfache und leckere, kulturenverbindende pflanzliche Küche für alle wäre möglich, leider gibt es immer noch zu viele Vorurteile und entgegengesetzte Einflüsse.

Warum ernährst du dich pflanzlich?

Vor allem aus tierethischen Gründen. Ich finde es unfassbar grausam, was den Tieren angetan wird. Hinzu kommt die Ressourcenverschwendung. Dass Getreide und Soja in teilweise sehr armen Ländern nicht vor Ort gegessen, sondern in die reichen Länder zur Verfütterung an Tiere transportiert wird, ist schwer erträglich für mich.

Inwieweit hat die vegane Ernährungsweise dein Leben verändert?

Für mich hat sich sehr viel verändert, es war wie der Gang durch ein Tor in eine neue Welt. Ich war so überzeugt von der neuen Ernährungs- und Lebensweise, dass ich mein Studium „geschmissen“ und mich mit der veganen Kochschule „Veganasha“ in Augsburg selbstständig gemacht habe. Ich habe eine tolle Möglichkeit gefunden, weiterzugeben, was ich selbst erfahren hatte. Im April 2022 ist mein erstes Kochbuch „Vegan für die Sinne“ im Ventil Verlag erschienen, hierauf bin ich sehr stolz. Und für mich ist es auch eine Art Conclusio aller Jahre seit der Umstellung auf vegan im Jahr 2014.

Womit beschäftigst du dich sonst im Leben?

Ich habe 2 kleine Kinder, mit denen ich gemeinsam mit meinem Partner Stefan eine sehr intensive Familienzeit erlebe, mit all ihren wunderschönen Höhen und großen Herausforderungen. Zudem reise ich gern.

Was wünschst du dir für die Zukunft?

Immer wieder habe ich denselben Wunsch: Ein Umdenken hin zur veganen Lebensweise soll sich ganz schnell vollziehen. Ich wünsche mir, dass all das entsetzliche und unnötige Tierleid bald ein Ende findet und die Erde so friedlicher werden kann.

Eileen Leistner, Fundraising

VEGANER ZWIEBELKUCHEN

Für den Teig:

Zuerst die Hefe mit dem Ahornsirup in einer kleinen Schale anrühren.

Das Mehl zusammen mit dem Öl und dem Salz in eine große Schüssel geben. Dann die angesetzte Hefe und einen Teil des Wassers hinzugeben. Den Teig mit Knethaken kneten und nach und nach das restliche Wasser hinzugeben, bis ein homogener Teig entsteht. Alternativ kann der Teig auch mit den Händen geknetet werden.

Die Schüssel mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken und an einen warmen Ort stellen. Dort sollte der Teig für etwa 30 Minuten ruhen, damit er aufgehen kann.

Für die Füllung:

Den Räuchertofu auspressen, in kleine Würfel schneiden und mit einem Drittel des Öls in einer Pfanne kross anbraten. Wenn dieser Punkt erreicht ist, die Tofuwürfel mit der Hälfte der Sojasoße ablöschen und bei mittlerer Hitze auf dem Herd stehen lassen.

Die Zwiebeln schälen, in feine Ringe schneiden und in einer Pfanne mit dem restlichen Öl anschwitzen. Dann den Kümmel hinzugeben. Mit der restlichen Sojasoße ablöschen. Anschließend die Tofuwürfel und die Zwiebeln vom Herd nehmen.

Den Teig auf einer bemehlten Fläche rund ausrollen und in die gefettete Springform geben. Der Rand des Zwiebelkuchens sollte etwa 3 cm hoch sein.

Den Seidentofu zusammen mit der Stärke in eine Schüssel geben und pürieren. Dann die Zwiebeln, die Tofuwürfel, das Salz und den Pfeffer hinzugeben und gut vermengen.

Den Teig in der Springform mit der Masse befüllen und den Zwiebelkuchen für 25 Minuten bei 190 °C Ober-/Unterhitze in den vorgeheizten Ofen geben.



Zutaten für 1 Springform à 26 cm (12 Stücke)

Für den Teig:

1 Päckchen Trockenhefe
1 EL Ahornsirup
250 g Dinkelmehl, Type 1050, plus etwas mehr zum Ausrollen
1 EL Olivenöl
1 TL Salz
125 ml lauwarmes Wasser

Für die Füllung:

200 g Räuchertofu
3 EL Olivenöl, plus etwas mehr zum Einfetten der Form
2 TL Sojasoße
700 g Gemüsezwiebeln
1 EL Kümmel
400 g Seidentofu
2 EL Speisestärke
Salz und Pfeffer nach Belieben



INTERNATIONAL MEHR BEWEGEN

Herzlich willkommen, ProVeg Belgien!

Wir begrüßen das neueste Mitglied in der ProVeg-Familie: ProVeg Belgien. Die belgische Organisation EVA ist die größte Interessenvertretung für vegan und vegetarisch lebende Menschen in Belgien und setzt sich seit über 20 Jahren für die pflanzliche Ernährung ein. Ein Teil des Teams stellt sich vor und erzählt, wie es in unserem Nachbarland um die pflanzliche Bewegung bestellt ist.

Ich bin **Annemarie** und seit 2011 bei EVA. Ich verantworte vor allem das V-Label und unsere Unternehmenskontakte. Dabei profitiere ich schon heute bei den internationalen Meetings enorm von den erfolgreichen Praxisbeispielen der anderen ProVeg-Länder. In meiner Freizeit unterrichte ich in Brüssel Hatha-Yoga.

Annemarie, wie wird ein pflanzlicher Lebensstil aktuell in Belgien wahrgenommen?

Mittlerweile werden vegan oder vegetarisch lebende Menschen nicht mehr schräg angeschaut. Alle 2 Jahre analysieren wir die Essgewohnheiten in Belgien. In unserer letzten Umfrage Anfang 2022



bewerten 25 % der Belgier:innen einen veganen Lebensstil als gesund, 22 % halten ihn für gut umsetzbar – mehr als noch in der vorherigen Umfrage.

„Wir freuen uns total auf die Erfahrungen erfolgreicher Aktivitäten in anderen ProVeg-Ländern. Zusammen können wir noch mehr erreichen und so unseren Beitrag zu einer Welt leisten, die besser für alle ist.“

2022 wurde EVA zu ProVeg Belgien. Was bedeutet das für euch?

Es bedeutet, dass wir mehr Kolleg:innen haben – yay! Wir freuen uns total auf die Erfahrungen mit erfolgreichen Aktivitäten in anderen ProVeg-Ländern. Auch bei Spendenaktionen und wissenschaftlicher Recherche können wir noch dazulernen. Zusammen können wir noch mehr erreichen und so unseren Beitrag zu einer Welt leisten, die besser für alle ist.



Ich bin **Fien** und arbeite seit 2013 bei EVA. Bei mir liegt die Kommunikations- und Pressearbeit sowie die Unterstützung unserer Freiwilligen (Seite 28). Mir gefällt vor allem der motivierende, pragmatische Ansatz von ProVeg. Auch die positive

VEGANES STOOFFVLEES (BELGISCHER BIER-EINTOPF)

Für dieses traditionelle belgische Gericht wird Seitan statt Rindfleisch verwendet. Typischerweise wird es mit frisch gebackenen Pommes und Mayonnaise serviert. Der Eintopf schmeckt am besten, wenn er am Vortag zubereitet und über Nacht ziehen gelassen wird.



Zutaten für 4 Portionen

4 EL Olivenöl
2 Zwiebeln, geschält und grob geschnitten
400 g Seitan oder eine andere Fleischalternative, grob gewürfelt
2 Lorbeerblätter
1 EL Kräuter der Provence
200 ml Gemüsebrühe
1 EL Senf
1 Scheibe Brot
500 ml dunkles belgisches Bier, alternativ alkoholfrei
2 EL Lütticher Sirup, alternativ 1 EL brauner Rohrzucker
Salz, Pfeffer und Rohrzucker nach Belieben

Die Hälfte des Öls in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln anbraten, bis sie weich und komplett gebräunt sind.
In der Zwischenzeit den Seitan in einer Pfanne mit dem restlichen Öl anbraten.
Den gebratenen Seitan, die Lorbeerblätter und die Kräuter der Provence zu den Zwiebeln geben.
Gut umrühren und mit Gemüsebrühe aufgießen.
Den Senf auf die Brotscheibe streichen und in den Topf geben. Den Eintopf eine Stunde auf niedriger Hitze köcheln lassen.
An dem Tag, an dem der Eintopf gegessen werden soll, das Bier und den Sirup in den Topf geben und auf niedriger Hitze ohne Deckel köcheln lassen.
Lorbeerblätter entfernen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer den Eintopf süß mag, kann kurz vor dem Servieren noch etwas Rohrzucker unterrühren.



Belgien ist bekannt für seine Waffeln. In Brüssel beispielsweise gibt es davon vegane Optionen

Kommunikation finde ich super wichtig. In meiner Freizeit liebe ich es, im und am Wasser zu sein und Improvisationstheater zu spielen.

Fien, was waren bisher eure größten Erfolge in Belgien?

2007 haben wir in Belgien die „Donnerstag ist Veggietag“-Kampagne eingeführt. Sie ist nach wie vor ein großartiger Erfolg und hat viele Schulen, Restaurants und Caterer dazu inspiriert, donnerstags standardmäßig eine Veggie-Option anzubieten. Noch heute senden wir jeden Donnerstag einen Newsletter mit veganen Rezepten an 50.000 Menschen! In der Gemeinschaftsverpflegung nutzt der Caterer Sodexo die Kampagne in den meisten seiner Kantinen. Die große Supermarktkette Carrefour bietet im Rahmen der Kampagne jede Woche Rabatte auf unterschiedliche pflanzliche Fisch- und Fleischalternativen. 2017 lief ein Veggie-Werbespot auf dem Regierungskanal für öffentliche Ankündigungen, der Inhalten vorbehalten ist, die das Gemeinwohl fördern. Das zeigt, dass die Regierung die Wichtigkeit unserer Botschaft verstanden hat. Der Spot lief 2 Wochen lang und wurde von Millionen Bürger:innen gesehen. Das war ein historischer Moment für uns!

In den letzten Jahren haben wir uns verstärkt um die Veggie-Challenge gekümmert. Mittlerweile haben über 50.000 Belgier:innen daran teilgenommen – nicht schlecht für so ein kleines Land mit rund

12 Millionen Menschen, oder? Auch Städte und Unternehmen sind Teil der Veggie-Challenge. Sie fungieren als Multiplikatoren, indem sie ihre Bürger:innen und Mitarbeitenden einladen, ebenfalls an der Veggie-Challenge teilzunehmen. Die veränderte Wahrnehmung pflanzlicher Lebensmittel in den letzten Jahren ist wohl unser größter Erfolg. Pflanzliche Alternativprodukte sind mittlerweile attraktiv und alltagstauglich.

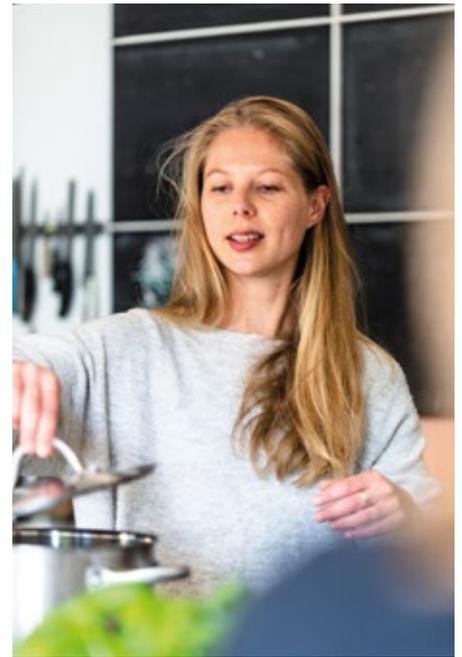
Woran arbeitest du gerade?

Im Moment bereite ich die Strategie für die Veggie-Challenge 2023 vor. Außerdem ist bald wieder Zeit für unsere Freiwilligen-Kampagne „Chili für Willy“. Willy ist ein Schwein, das aus der industriellen Tierhaltung befreit wurde und nun mit seinen Freunden auf einem Gnadenhof lebt. Er steht für alle Schweine in der Fleischindustrie und ist das Gesicht der Kampagne. Am ersten Oktoberwochenende kochen und verkaufen unsere Freiwilligen dann veganes Chili sin Carne. Das ist jedes Mal ein Riesenspaß!

„Auch Städte und Unternehmen sind Teil der Veggie-Challenge. Sie fungieren als Multiplikatoren, indem sie ihre Bürger:innen und Mitarbeitenden einladen, ebenfalls an der Veggie-Challenge teilzunehmen. Die veränderte Wahrnehmung pflanzlicher Lebensmittel ist wohl unser größter Erfolg.“

Ich bin **Laura** und arbeite seit März 2022 bei EVA. Als Teil des Food-Services-Teams fokussiere ich mich auf die Strategieentwicklung für Kantinen und Caterer. Die ersten 9 Jahre meiner beruflichen Karriere habe ich für Tanz- und Theater-Unternehmen als Tour-Managerin gearbeitet. Die Arbeit bei ProVeg eröffnet mir deshalb gerade eine ganz neue Welt!

Laura, in welchem Bereich siehst du das größte Potenzial, um eine Reduzierung des Tierkonsums in Belgien effektiv voranzubringen?



Im Moment fokussieren wir uns besonders auf die Schulungen von Kantinen und Caterern. Wir bieten Beratung und Workshops für einzelne Unternehmensküchen an, ebnet aber auch den Weg für die Zusammenarbeit mit großen Caterern wie Sodexo, die Unternehmen, Gesundheitseinrichtungen und Schulen beliefern. Indem wir ihnen helfen, ihr pflanzliches Angebot zu verbessern und zu erweitern UND ihnen die richtigen Kommunikationswerkzeuge an die Hand geben, beeinflussen wir effektiv den Absatz pflanzlicher Gerichte. Wir sind zudem mit Großhändlern und Produzenten in Kontakt, um die Caterer bestmöglich zu unterstützen und unser Netzwerk kontinuierlich auszubauen.

Zu guter Letzt: Welches Essen darf beim nächsten Belgien-Besuch nicht fehlen?

Die Auswahl ist groß! Belgien ist bekannt für Schokolade, Bier und Waffeln – die sollten auf jeden Fall auf der kulinarischen Liste stehen. In Brüssel und anderen großen Städten gibt es davon vegane Optionen. Und wir haben natürlich die besten Pommes der Welt. Für die echte Belgien-Erfahrung sollten sie mit Bier-Eintopf (siehe Rezept) und veganer Mayonnaise gegessen werden.

Kathleen Gerstenberg

DER PROVEG-VORSTAND BERICHTET

Als wir gemeinsam mit unseren Mitgliedern vor 5 Jahren entschieden, den VEBU in eine internationale Ernährungsorganisation umzuwandeln, begleitete uns eine klare Erkenntnis: Um wirklich effektiv den weltweiten Tierkonsum zu verringern, braucht es globale Präsenz. Dieses Jahr feiern wir nicht nur unseren Geburtstag (Seite 4), sondern sehen, wie diese Entscheidung Früchte trägt.

Mit dem Zuwachs von **ProVeg Belgien** (Seite 20) sind wir jetzt in 10 Ländern aktiv und können einander unterstützen und voneinander lernen. ProVeg Belgien, ehemals EVA, steht dafür ganz besonders. Nicht nur sind beide Organisationen seit Jahren in engem Austausch, EVA-Mitbegründer Tobias Leenaert ist auch Mitbegründer von ProVeg und hat mit seinem jahrelangen Erfahrungsschatz die internationale Ausrichtung von ProVeg maßgeblich mitgeformt. Dass beide Organisationen nun unter gleicher Flagge zusammenarbeiten, schließt den Kreis und eröffnet gleichzeitig neue Möglichkeiten. Zudem wurde **ProVeg China** in diesem Jahr offiziell anerkannt: Die Repräsentanz von ProVeg in Shanghai wurde formal als internationale Nichtregierungsorganisation (NGO) ge-



ProVeg Belgien ist das neueste Mitglied in der ProVeg-Familie

gründet – die erste westliche NGO ihrer Art in China! Das ebnet den Weg für innovative pflanzliche und kultivierte Lebensmittel im bevölkerungsreichsten Land der Welt.

Hierzulande wächst derweil unser **Freiwilligen-Netzwerk** kontinuierlich. Aktuell sind bereits über 170 Freiwillige Teil davon. Die Unterstützung der Ehrenamtlichen reicht von Design über Fotografie, Übersetzung und Webentwicklung bis hin zu Mithilfe vor Ort bei Events. Wir freuen uns sehr über das große Engagement und sind dankbar für die Bereitschaft, uns professionell zu unterstützen. Auf Seite 28 lesen Sie, in welchen anderen ProVeg-Ländern die

Unterstützung von Freiwilligen ebenfalls elementarer Bestandteil ist.

Unsere Aktivitäten sind nur möglich, weil Menschen wie Sie uns als treue Vereinsmitglieder unterstützen. Deswegen freuen wir uns besonders, Sie am 26. November 2022 auf der diesjährigen **ProVeg-Mitgliederversammlung** in Berlin zu begrüßen. Die Einladung mit Tagesordnung finden Sie auf Seite 24. Die umfangreichen Satzungsänderungen sind weitgehend eine Vorgabe des Finanzamtes, die wir umsetzen. Da die Silvestertagung 2022/2023 aus organisatorischen Gründen leider ausfällt, freuen wir uns ganz besonders auf rege Teilnahme an der Mitgliederversammlung.



Herzliche Grüße
Sebastian Joy und Thomas Schönberger

Anzeige

APPETIT AUF NEUES?

JETZT BERUFSBEGLEITEND WEITERBILDEN

Vegetarisch-vegane/-r Ernährungsberater/-in

Ernährungsberater/-in

Ernährungscoach

Ayurvedische Ernährung

Start-up Ernährungsberatung

ANERKANNTE ABSCHLÜSSE

IST-Studieninstitut

0211 86668 0 | www.ist.de

**JETZT
MEHR
ERFAHREN!**



**Bildung,
die bewegt**



EINLADUNG ZUR PROVEG-MITGLIEDERVERSAMMLUNG

Wir laden Sie herzlich ein zur Mitgliederversammlung von ProVeg am Samstag, den 26. November 2022, um 14 Uhr in die Geschäftsstelle von ProVeg, Genthiner Straße 48, 10785 Berlin. Wir geben vorab auf unserer Website bekannt, ob die Mitgliederversammlung analog, hybrid oder digital stattfinden wird.

Folgende Tagesordnung wird vorgeschlagen:

- | | |
|---|--|
| 1. Begrüßung und Eröffnung | 5. Aussprache |
| 2. Protokoll der Mitgliederversammlung 2021 | 6. Entlastung des Vorstands und der Bundesleitung (Beschlussfassung) |
| 3. Berichte des Vorstands und der Bundesleitung (mit Ausblick auf 2023),
Geschäfts- und Kassenbericht für 2021 | 7. Satzungsneufassung siehe unten (Beschlussfassung) |
| 4. Bericht der Kassenprüfenden | 8. Anträge (Beschlussfassung) |
| | 9. Verschiedenes |

Laut der Satzung von ProVeg müssen Anträge spätestens 4 Wochen vor der Mitgliederversammlung schriftlich per E-Mail oder auf dem Postweg beim Vorstand eingegangen sein.

Wir freuen uns auf Sie.



*Sebastian Joy
Bundesvorsitzender*



*Thomas Schönberger
stellvertretender Vorsitzender*



Zu TOP 7 der Mitgliederversammlung: Antrag zur Satzungsneufassung
(**fett** = Einfügungen; ~~durchgestrichen~~ = Streichungen)

Allgemeine Hinweise:

- In der gesamten Satzung wurde zur Vereinheitlichung das Wort „Vorstand“ mit „Bundesvorstand“ ersetzt. Zur Klarstellung ist § 26 BGB hinzugefügt worden.
- In der gesamten Satzung ist in Umsetzung unserer Gender-Richtlinie durchgehend von „der oder dem Vorsitzenden“ mit entsprechenden Pronomen die Rede.
- Der ehem. § 5 Abs. 1 ist inhaltlich in § 3 Abs. 1 übernommen.
- Der ehem. § 4 Abs. 5 ist inhaltlich in § 6 Abs. 4 übernommen.
- Der ehem. § 6 Abs. 1 Satz 1 a.E. ist inhaltlich in § 6 Abs. 3 Satz 1 übernommen.
- Der ehem. § 6 Abs. 2 Satz 2 und dessen Wiederholung in § 12 Abs. 7 Satz 5 sind inhaltlich in § 12 Satz 2 übernommen.
- Der ehem. § 7 Satz 3 a.E. ist inhaltlich in § 7 Satz 4 übernommen.
- Der ehem. § 12 Satz 1 ist inhaltlich in § 12 Abs. 3 übernommen.
- Soweit diese Veränderungen eine Änderung der Nummerierung bewirken, wurde diese sinnvoll vorgenommen.
- Eine detailliertere Übersicht der einzelnen Veränderungen ist auf unserer Website zu finden: www.proveg.com/mv

ALT	NEU
<p>§ 12 Mitgliederversammlung</p> <p>Aufgaben der Mitgliederversammlung:</p> <p>7. Satzungsänderungen</p> <p>b) Außerordentliche Mitgliederversammlung</p> <p>Eine außerordentliche Mitgliederversammlung kann einberufen werden, wenn wichtige Gründe es erfordern. Sie muss einberufen werden, wenn es von einem Fünftel der Mitglieder schriftlich, unter Angabe des Zweckes der Versammlung und ihrer Gründe, verlangt wird und diese Mitglieder das Stimmrecht besitzen. (...)</p> <p>Anträge an die Mitgliederversammlung können grundsätzlich erst nach mindestens einem Jahr Mitgliedschaft gestellt werden. Anträge für die Mitgliederversammlung können von jedem Mitglied, jeder Regionalgruppe, dem Vorstand oder der Bundesleitung gestellt werden. Sie müssen spätestens vier Wochen vor der Mitgliederversammlung schriftlich oder per E-Mail beim Vorstand eingegangen sein. (...)</p> <p>(...) Anträge zur Satzungsänderung müssen daher spätestens fünf Monate vor der Mitgliederversammlung schriftlich oder per E-Mail beim Vorstand eingegangen sein.</p> <p>Die Mitgliederversammlung wählt für die Dauer von zwei Jahren zwei Kassenprüfende. Sie bleiben bis zur Neuwahl im Amt.</p>	<p>§ 12 Mitgliederversammlung</p> <p>Die Aufgaben der Mitgliederversammlung sind:</p> <p>7. Beschluss über Satzungsänderungen und Neufassungen</p> <p>4. b) Außerordentliche Mitgliederversammlung</p> <p>Eine außerordentliche Mitgliederversammlung kann einberufen werden, wenn wichtige Gründe es erfordern. Sie muss einberufen werden, wenn es von einem Fünftel der Mitglieder schriftlich, unter Angabe des Zweckes der Versammlung und ihrer Gründe, verlangt wird und diese Mitglieder das Stimmrecht besitzen. (...)</p> <p>5. Die Mitgliederversammlung ist vorzugswürdig als Präsenzversammlung abzuhalten.</p> <p>Sie kann auch im Wege einer rein digitalen mittels elektronischer Kommunikation (z. B. ausschließlich per Telefon oder Videokonferenz) oder gemischten Versammlung mittels elektronischer Kommunikation und Anwesenden durchgeführt werden.</p> <p>Ob die Mitgliederversammlung in einer Sitzung mit Anwesenden oder im Wege der elektronischen Kommunikation oder in einer gemischten Versammlung aus Anwesenden und Videokonferenz-Teilnehmenden/anderen Medien/Telefon durchgeführt wird, entscheidet der Bundesvorstand gemeinsam.</p> <p>Bei zwingenden behördlichen Anordnungen der Kontaktsperre kann sie auch vollständig im Wege der elektronischen Kommunikation durchgeführt werden.</p> <p>6. Anträge an die Mitgliederversammlung können grundsätzlich erst nach mindestens einem Jahr Mitgliedschaft gestellt werden. Anträge für die Mitgliederversammlung können von jedem Mitglied, jeder Regionalgruppe, dem Vorstand Bundesvorstand oder der Bundesleitung gestellt werden. Sie müssen spätestens vier acht Wochen vor der Mitgliederversammlung schriftlich oder per E-Mail beim Vorstand Bundesvorstand eingegangen sein. Für die Fristberechnung ist der Tag der Absendung entscheidend. (...)</p> <p>(...) Anträge zur Satzungsänderung müssen daher spätestens fünf Monate vor der Mitgliederversammlung schriftlich oder per E-Mail beim Vorstand Bundesvorstand eingegangen sein. Dasselbe gilt für Satzungsneufassungen.</p> <p>7. Die Mitgliederversammlung wählt für die Dauer von zwei Jahren zwei Kassenprüfende. Sie bleiben bis zur Neuwahl im Amt.</p>

<p>Die Kassenprüfenden können nicht Mitglied des Vorstandes oder Angestellte des Vereins sein.</p> <p>Alle Beschlüsse werden mit einfacher Stimmenmehrheit gefasst. Ausnahmen bilden Satzungsänderungen und die Auflösung des Vereins, für die Dreiviertelmehrheiten erforderlich sind. Stimmberechtigt sind alle Mitglieder, die ihre Beitragsverpflichtungen erfüllt haben. (...)</p>	<p>Die Kassenprüfenden können nicht Mitglied des Vorstandes Bundesvorstandes oder Angestellte des Vereins sein. Wenn es nicht gelingt, zwei Kassenprüfende zu wählen, kann der Bundesvorstand gemeinsam einen externen Kassenprüfenden oder eine Wirtschaftsprüfung beauftragen.</p> <p>Alle Beschlüsse werden mit einfacher Stimmenmehrheit gefasst. Ausnahmen bilden Satzungsänderungen, Neufassungen und die Auflösung des Vereins, für die Dreiviertelmehrheiten erforderlich sind. Stimmberechtigt sind alle Mitglieder, die ihre Beitragsverpflichtungen erfüllt haben. (...)</p>
<p>§ 13 Bundesvorstand und Bundesleitung</p> <p>Bundesvorstand</p> <p>Als Vorstand im Sinne des § 26 BGB gelten der oder die Bundesvorsitzende und ihre oder seine Stellvertretung, und zwar jeweils für sich allein.</p> <p>Bundesleitung</p> <p>Die Bundesleitung besteht aus dem Bundesvorstand und bis zu sechs Beisitzenden. Der Bundesvorstand kann eine Geschäftsstelle einrichten. Die Leitung dieser Geschäftsstelle und die Verantwortung für die Finanzführung obliegen dem Vorstand. Er kann für diese Aufgaben eine Person für die Geschäftsführung einstellen.</p> <p>(...) Die Mitglieder der Bundesleitung können insgesamt oder einzeln von der Mitgliederversammlung mit absoluter Mehrheit</p>	<p>§ 13 Bundesvorstand und Bundesleitung</p> <p>Bundesvorstand</p> <p>1. Als Vorstand im Sinne des § 26 BGB gilt der Bundesvorstand. Er setzt sich zusammen aus dem oder der gelten der oder die Bundesvorsitzenden und ihrer oder seiner Stellvertretung. In der Regel ist jedes Vorstandsmitglied einzelvertretungsberechtigt, es sei denn diese Satzung bestimmt etwas anderes und zwar jeweils für sich allein.</p> <p>Dem Bundesvorstand des Vereins obliegen die Vertretung des Vereins nach § 26 BGB und die Führung seiner Geschäfte. Er hat insbesondere folgende Aufgaben:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) die Einberufung und Vorbereitung der Mitgliederversammlungen einschließlich der Aufstellung der Tagesordnung, b) die Ausführung von Beschlüssen der Mitgliederversammlung, c) die Verwaltung des Vereinsvermögens und die Anfertigung des Jahresberichts, d) die Aufnahme neuer Mitglieder. <p>Der Bundesvorstand tritt nach Bedarf zusammen. Die Sitzungen werden von der oder dem Vorsitzenden, bei Verhinderung von seiner oder ihrer Stellvertretung, einberufen. Eine Einberufungsfrist von einer Woche soll eingehalten werden. Der Bundesvorstand ist nur beschlussfähig, wenn beide Mitglieder anwesend sind. Bei der Beschlussfassung entscheidet die Mehrheit der abgegebenen gültigen Stimmen. Bei Stimmgleichheit entscheidet die Stimme der oder des Vorsitzenden, bei Verhinderung die Stimme der Stellvertretung.</p> <p>Bundesleitung</p> <p>2. Die Bundesleitung besteht aus dem Bundesvorstand und bis zu sechs Beisitzenden. Der Bundesvorstand kann eine Geschäftsstelle einrichten. Die Leitung dieser Geschäftsstelle und die Verantwortung für die Finanzführung obliegen dem Vorstand Bundesvorstand. Er kann für diese Aufgaben eine Person für die Geschäftsführung einstellen.</p> <p>3. (...) Die Mitglieder der Bundesleitung können insgesamt oder einzeln von der Mitgliederversammlung mit absoluter Mehrheit</p>

<p>abgewählt werden, jedoch nicht aufgrund eines Dringlichkeitsantrages.</p> <p>Eine Kandidatur für den Bundesvorstand oder Bundesleitung muss dem Bundesvorstand mindestens acht Wochen vor der Mitgliederversammlung mitgeteilt werden.</p>	<p>abgewählt werden, jedoch nicht aufgrund eines Dringlichkeitsantrages.</p> <p>Ein Mitglied des Bundesvorstands bleibt bis zur Ergänzungswahl seines Nachfolgers im Amt.</p> <p>4. Eine Kandidatur für den Bundesvorstand oder Bundesleitung muss dem Bundesvorstand mindestens acht zwölf Wochen vor der Mitgliederversammlung mitgeteilt werden.</p>
<p>§ 15 Auflösung des Vereins</p>	<p>§ 15 Auflösung des Vereins Besondere Vertreter</p> <p>Der Bundesvorstand gem. § 26 BGB kann bei Bedarf einen oder mehrere besondere Vertreter nach § 30 BGB bestellen und ernennen.</p> <p>Der oder die besonderen Vertreter erledigen alle wirtschaftlichen, verwaltungsmäßigen und personellen Angelegenheiten.</p>
<p>Über die Auflösung des Vereins kann nur eine außerordentliche Mitgliederversammlung, die zu diesem Zweck einberufen werden muss, mit Dreiviertelmehrheit entscheiden.</p>	<p>§ 15 16 Auflösung des Vereins</p> <p>Über die Auflösung des Vereins kann nur eine außerordentliche Mitgliederversammlung, die zu diesem Zweck einberufen werden muss, mit Dreiviertelmehrheit entscheiden.</p> <p>Im Falle der Auflösung des Vereins sind der oder die Vorsitzende des Bundesvorstands und seine oder ihre Stellvertretung gemeinsam vertretungsberechtigte Liquidator:innen, falls die Mitgliederversammlung keine anderen Personen beruft.</p> <p>(...) Die vorstehenden Bestimmungen gelten entsprechend, wenn dem Verein die Rechtsfähigkeit entzogen wurde.</p>
<p>§ 16 Schlussbestimmung</p>	<p>§ 16 17 Schlussbestimmung</p>

DIET CHANGE NOT CLIMATE CHANGE Challenge für Kinder und Jugendliche

Auch in diesem Jahr gibt es von „Aktion Pflanzen-Power“ eine Mitmach-Challenge für Kinder und Jugendliche.

Unter dem Titel „Diet Change Not Climate Change – Essen fürs Klima“ sind die jungen Teilnehmer:innen dazu aufgerufen, Ideen und Initiativen

für mehr Pflanzen auf dem Teller zu entwickeln. Schließlich kann jede:r Einzelne den Klimawandel aktiv bekämpfen – mit Messer und Gabel und jedem pflanzlichen Gericht, das auf dem Teller landet. Ob ein Thementag, ein Kochbuch mit den besten pflanzlichen Klimaretter-Rezepten oder eine Klassen-Challenge – der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!

Teilnehmen lohnt sich – nicht nur für das Klima, sondern auch für die tollen Preise: Neben Goodiebags voller Leckereien und

einem kostenlosen Aktionstag von „Aktion Pflanzen-Power“ an ihrer Schule können die Sieger:innen auch noch bis zu 250 € als Spende an einen Verein ihrer Wahl* (zum Beispiel Schulförderverein oder Tierschutzverein) gewinnen.

Einsendeschluss: 7. November 2022
Wir freuen uns auf tolle Einsendungen und einen spannenden Wettbewerb!

Teilnahmebedingungen und weitere Informationen unter www.aktion-pflanzenpower.de/challenge

*Lisa Banaditsch,
Koordination „Aktion Pflanzen-Power“*

*Muss ein e. V. sein. Die geplante Mittelverwendung wird von ProVeg geprüft und muss mit den Förderzielen von ProVeg übereinstimmen.



Die Zusammenarbeit mit Freiwilligen spielt für ProVeg seit jeher eine wichtige Rolle. Aber nicht nur in Deutschland schätzen wir diese wertvolle Unterstützung. Auch in anderen ProVeg-Ländern sind Ehrenamtliche ein elementarer Bestandteil. Wir stellen 3 Beispiele vor.

PROVEG-FREIWILLIGENMANAGEMENT

International, vernetzt und engagiert

ProVeg wächst und mit jedem neuen Land, das sich unserer internationalen Organisation anschließt, entsteht wertvoller Austausch. Auch das Team des Freiwilligenmanagements freut diese Entwicklung. Voneinander zu lernen und gemeinsam noch besser unsere Ziele zu erreichen – daran ist uns allen gelegen.

ProVeg Niederlande

ProVeg Niederlande wurde vor 10 Jahren als Viva Las Vegas gegründet. Die Organisation wurde viele Jahre lang ausschließlich von Freiwilligen geleitet. Und auch heute gibt es neben den Festangestellten immer noch viele Ehrenamtliche, die das Team unterstützen. Vor Corona betraf dies vor allem Hilfe vor Ort bei Veranstaltungen. Aktuell arbeiten Dhanya und ihr Team mit 10-15 Freiwilligen, die kontinuierlich Projekte mit ihrer Expertise unterstützen.

Darüber hinaus gibt es viele weitere Menschen, die ihre Zeit mit etwas Sinnvollem verbringen möchten und sich bei Dhanya melden. Dafür ist das niederländische Team unendlich dankbar! Dhanya ist bewusst, dass es sehr wichtig ist, die Frei-



„Ich schätze den Enthusiasmus und die Motivation unserer Freiwilligen sehr! Sie wollen ProVeg

unterstützen, weil sie an die Mission glauben und etwas dazu beitragen möchten.“

Dhanya Daalmans, ProVeg Niederlande

willigen kontinuierlich und zeitnah über wichtige Neuerungen in der Organisation auf dem Laufenden zu halten. Deshalb bindet sie die Freiwilligen, so gut es geht, ein und schafft Austausch zwischen Mitarbeitenden und Ehrenamtlichen.

ProVeg Belgien

Genau wie für ProVeg Niederlande haben auch für ProVeg Belgien Ehrenamtliche historisch eine besondere Bedeutung. Denn in den ersten Jahren nach der Gründung der Ursprungs-Organisation EVA im Jahr 2000 arbeiteten dort ebenfalls ausschließlich Ehrenamtliche. Deswegen ist es nicht verwunderlich, dass Freiwillige nach wie vor integriert sind und auf verschiedenen Ebenen unterstützen: Dies reicht von der Hilfe bei logistischen Aufgaben im Büro über das Schreiben von Artikeln für die Mitgliederzeitung bis hin zur Unterstützung bei Veranstaltungen und Organisation von Kochworkshops an Schulen.

Darüber hinaus gibt es in 13 Städten regionale Gruppen, die verschiedene Aktivitäten wie Potlucks (eine Art Mitbring-Buffer) oder



Freiwillige von ProVeg Belgien

Informationsstände in ihrer Region organisieren. Gemeinsam mit den Freiwilligen konnten schon viele Erfolge erzielt werden. Einer davon sind die „längsten Veggie-Tische“. Bei diesen familienfreundlichen lokalen Veranstaltungen auf öffentlichen Plätzen werden vegane Essensstände aufgestellt. Die Leute können dort etwas zu

essen kaufen oder ihr eigenes Essen mitbringen. Besonders geschätzt wird von unseren belgischen Kolleg:innen der unermüdliche Einsatz, das große Fachwissen und der Austausch mit den Ehrenamtlichen.

„Für die Zukunft wünschen wir uns, dass sich alle Mitarbeitenden und Freiwilligen über ihre Rolle und Verantwortung bewusst sind und dass diese mit den eigenen Talenten übereinstimmen, damit wir als Organisation die bestmögliche Wirkung erzielen können.“



Fien Louwagie, ProVeg Belgien

ProVeg Südafrika



Volunteers von ProVeg Südafrika

Auch für ProVeg Südafrika spielen Freiwillige schon seit der Zeit vor ProVeg eine wichtige Rolle. Vor über 5 Jahren begann die Zusammenarbeit mit Studierenden der ansässigen Universität Kapstadt. Darüber hinaus gibt es zahlreiche Ehrenamtliche: Sie übernehmen die Betreuung der sozialen Medien, helfen vor Ort bei Events oder halten Vorträge.

Natürlich gibt es auch Herausforderungen, etwa wenn Helfer:innen unzuverlässig sind. Gerade deswegen achtet unsere Kollegin Kate bei der Betreuung der Freiwilligen sehr darauf, dass sie umfassend infor-

miert werden und verstehen, wie wertvoll und hilfreich ihre Unterstützung ist. Denn ohne die Freiwilligen wäre es für das kleine Team von ProVeg Südafrika nicht möglich gewesen, die vielen Veranstaltungen zu organisieren. Deswegen freut sich das südafrikanische Team sehr darauf, die Freiwilligen-Aktivitäten auf ganz Südafrika und weitere Teile Afrikas auszuweiten.



„Ich schätze an unseren Freiwilligen besonders, wie leidenschaftlich, wissbegierig und begeistert sie sind.“

Kate Howell, ProVeg Südafrika

Internationales Freiwilligenmanagement

Angesichts unserer eigenen Erfahrungen mit verschiedenen Arten des Engagements und der Einbindung von Ehrenamtlichen in Deutschland finden wir den Dialog mit anderen Ländern sehr bereichernd. Wir stellen viele Gemeinsamkeiten, aber auch Unterschiede fest und sprechen über Ideen, Erfahrungen, Werkzeuge und Strategien. Deswegen ist es unser Ziel, den Austausch zwischen den verschiedenen Freiwilligenmanagement-Abteilungen in der Zukunft auszubauen, um gemeinsam noch bessere Arbeit zu leisten.

Möchten auch Sie Teil des internationalen Freiwilligen-Netzwerks werden? Dann tragen Sie sich einfach unverbindlich in das Formular auf unserer Webseite ein: www.proveg.com/de/freiwilligen-netzwerk



Sonja Eckrot

Unsere Mitarbeiterin im Freiwilligenmanagement koordiniert gemeinsam mit ihrem Team die Arbeit unserer internationalen Freiwilligen. Wer sich selbst engagieren möchte, meldet sich einfach bei volunteers@proveg.com.



SUPPLEMENTS VON PROVEG

3 Möglichkeiten, die eigene Ernährung zu unterstützen

Watson Nutrition hat mit Unterstützung von ProVeg 3 Nahrungsergänzungsmittel auf den Markt gebracht. Sie können vegan lebenden Menschen helfen, sich unkompliziert mit potenziell kritischen Nährstoffen zu versorgen. In den letzten Magazinen haben wir die ersten beiden Produkte bereits vorgestellt – hier gibt es eine Gesamtübersicht.

Zahlreiche wissenschaftliche Veröffentlichungen und Positionspapiere internationaler Ernährungsgesellschaften zeigen, dass eine gut geplante vegane Ernährung in jeder Phase des Lebenszyklus bedarfsdeckend sein kann. Im Alltag ist es nicht immer leicht, auf eine vollwertige Ernährung zu achten. Nahrungsergänzungsmittel können hilfreich sein, um mit wenig Aufwand potenziell kritische Nährstoffe abzudecken. Deshalb arbeitet ProVeg mit Watson Nutrition zusammen und unterstützt die 3 von dem Ernährungswissenschaftler Niko Rittenau

entwickelten Supplements, die speziell auf die Bedürfnisse vegan lebender Menschen zugeschnitten sind.

Neu: ProVeg Essentials

Neu in der Reihe der ProVeg-Supplements: ProVeg Essentials. Die schlanke Version von ProVeg Essentials+ enthält die 4 kritischsten Mikronährstoffe einer pflanzlichen Ernährung: Vitamin B₁₂, Vitamin D, Jod und Selen. Während viele vegan lebende Menschen um die Ergänzung mit Vitamin B₁₂ und Vitamin D wissen, sind Jod und Selen

deutlich unbekannter. Beides sind essenzielle Spurenelemente, die vor allem für eine gesunde Schilddrüsenfunktion wichtig sind. Auf eine ausreichende Zufuhr von Vitamin D und Jod müssen übrigens auch mischköstlich lebende Personen achten, weshalb zum Beispiel Jod Speisesalz zugesetzt wird. Wer auf eine ausgewogene, abwechslungsreiche und gut geplante vegane Ernährung achtet, bekommt mit diesem Supplement das Minimum einer sinnvollen Nahrungsergänzung.

ProVeg Essentials+

ProVeg Essentials+ deckt alle potenziell kritischen Mikronährstoffe einer pflanzlichen Ernährung ab. Neben Vitamin B₁₂, Vitamin D, Selen und Jod enthält das Nahrungsergänzungsmittel auch Zink, Calcium, Eisen, Cholin sowie die Vitamine A, K und B₂. Neu: Das Produkt wurde so weiterentwickelt, dass nur noch eine Kapsel pro Tag eingenommen werden muss.

ProVeg Omega 3+

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind unverzichtbar für unsere Gesundheit. Sie sind essenziell, müssen also über die Nahrung zugeführt werden. Besonders bedeutsam sind die Omega-3-Fettsäuren Docosahexaensäure (DHA) und Eicosapentaensäure (EPA). Aus Lebensmitteln mit hohem Anteil an α -Linolensäure (Leinsamen, Raps, Hanf, Walnüsse) kann unser Körper diese Fettsäuren selbst herstellen, allerdings kann die Umwandlung begrenzt sein. ProVeg Omega 3+ ist für alle Erwachsenen geeignet, die keine anderen guten Quellen langkettiger Omega-3-Fettsäuren in der Ernährung haben. Seit der Vorstellung in der letzten Ausgabe des Magazins wurde das Produkt weiterentwickelt: Neben DHA enthält ProVeg Omega 3+ jetzt auch EPA aus Algenöl. Außerdem hat das Nahrungsergänzungsmittel durch das neu hinzugefügte Zitronen-Aroma einen angenehmen Geruch.

Nährstoffe im Blick behalten

Bei jeder Ernährungsform – egal, ob rein pflanzlich oder nicht – gibt es Nährstoffe, auf die geachtet werden sollte. Grundsätzlich gilt: Wer sich vollwertig und abwechslungsreich ernährt, kann über die Nahrung fast alle wichtigen Nährstoffe aufnehmen. Die Ausnahmen bilden Vitamin B₁₂, das bei veganer Ernährung dauerhaft supplementiert werden sollte, und Vitamin D in den Wintermonaten.

Weitere Informationen zu den Nahrungsergänzungsmitteln von ProVeg gibt es unter www.proveg.com/omega3plus und www.proveg.com/essentialsplus. Beim Kauf über diesen Link unterstützen Sie uns und unsere Arbeit: www.watsonnutrition.de/proveg

ProVeg empfiehlt, die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln mit einer medizinischen Fachkraft abzuklären, um sicherzustellen, dass die Präparate im Einzelfall geeignet sind. Auf welche Nährstoffe es bei einer pflanzlichen Ernährung besonders ankommt und in welchen Lebensmitteln sie vorhanden sind, steht unter www.proveg.com/de/naehrstoffe.

Kathleen Gerstenberg

VeggieHotels

100% VEGETARISCH/VEGAN

Weltweite Auswahl an Hotels und Pensionen mit veganer und vegetarischer Küche



- Bio – vegetarisch – vegan
- Familiär geführtes Hotel mit Charme
- Zwischen den Meeren in traumhafter Natur
- Direkt am Nord-Ostsee-Kanal
- Kanal- und Rad-Touren

BIO-HOTEL FAUNA

Breiholz, Schleswig-Holstein ☎ 04875-902 632
www.hotel-fauna.de



- Vegetarisch-vegan und 100% Bio
- TAO-Gesundheitszentrum
- Saunahaus & Naturbadeteich
- Weite Felder und Wiesen, nahe der Ostsee
- Zahlreiche Arrangements und Kurse

GUTSHAUS STELLSHAGEN

Stellshagen, Ostsee ☎ 038825-440
www.gutshaus-stellshagen.de



- Vegetarisch-vegane Bio-Küche
- Wander- und Fahrradurlaub am Belchen
- Umgeben von traumhafter Natur
- Im Südschwarzwald auf über 1000 Meter Höhe
- Naturheilpraxis im Haus

HAUS SONNE

Aitern, Baden-Württemberg ☎ 07673-7492
www.haussonne.com



- Vegan-vegetarisches Biohotel
- Mitten im Naturpark Nagelfluhkette
- Basen- & Gesundheitstage
- Yoga & Fastenwandern
- Gratis: Bergbahnen, Erlebnisbad, Ortsbus u.v.m.

BERGHÜS SCHRATT

Oberstaufen-Steibis, Allgäu ☎ 08386-98010
www.biohotel-schratt.de



- Vegan-vegetarisches Biohotel und Seminarhaus
- 70 Bio-Zimmer – biologisch & strahlungsarm
- Veranstaltungssaal für bis zu 200 Personen
- 6 Seminarräume bis 300 qm
- 12 ha – Wiese, Teich, Alleen, Feuerplatz,...

SEINZ WISDOM RESORT

Bad Kohlgrub, Bayern ☎ 08845-970
www.seinz.de



- Moderne Architektur in Zirbe, Lärche und Glas
- Vegane und vegetarische Halbpension
- Bio-Badeteich, Garten und Spa-Bereich
- Yoga- und Wanderwochen
- E-Bikes und Bikes für Rad-Erlebnisse

NATURHOTEL AUFATMEN

Leutasch, Österreich ☎ +43 5214-6803
www.aufatmen.at

Das breite Spektrum von VeggieHotels umfasst Wellness-Resorts, Yoga-Retreats, Wanderhotels, romantische Landhäuser, trendige City-Hotels und vieles mehr – von preiswert bis luxuriös!

PRAKTISCHE SUCHE: Bio, 100% vegan, glutenfrei, tierfreundlich etc.

www.veggie-hotels.de

NEUE V-LABEL-PRODUKTE



FRÄULEIN HAIRCARE

Veganes Shampoo

Fettige Haare? Shampoos enthalten teils zu viele Wirkstoffe, die nicht zum Haartyp passen. Bei Fräulein Haircare ist das anders: Die Basis Shampoos stehen für die pure Reinigungskraft veganer Naturkosmetik. Die Pflege erfolgt individuell durch die Zugabe unterschiedlicher Pflegeshots. www.frauleinhaircare.com



DR. OETKER

Vegane Crème fraîche mit Kräutern

Creme Vega mit Gartenkräutern erweitert die Auswahl an veganen Alternativen von Dr. Oetker und ergänzt die beliebte Creme Vega ideal. Die mit Petersilie und Schnittlauch verfeinerte neue Sorte verleiht Soßen, Suppen, Pfannengerichten oder Dips eine besonders cremige, frische Note. www.oetker.de



LA RIVE

Vegane Pfannen

Die Just Vegan Pfannen mit pflanzlicher Ceravegan® Keramik-Antihafbeschichtung auf Basis von Avocado-Öl sind eine wunderbare Ergänzung für die pflanzliche Küche. Sie sind extrem robust, langlebig, frei von schädlichen Substanzen sowie ideal zum Braten und Kochen ohne Fett. www.just-vegan.de



GLOWKITCHEN

Veganes Bananenbrot

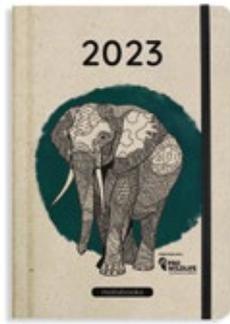
Vom Café in den Supermarkt: Das fluffige Bananenbrot für alle Naschkatzen schmeckt wie selbst gebacken. Simple Zutaten in Bio-Qualität, raffiniert kombiniert. Mit extra viel Banane, Rapsöl und Vollkornmehl. www.glowkitchen.eu



POPP FEINKOST

Vegane Feinkostsalate

Popp Feinkost präsentiert ab sofort 3 seiner beliebtesten Feinkostsalate ganz ohne tierische Zutaten in den Sorten Eifreisalat, Fleischreisalat und Farmersalat. Die Feinkostsalate überzeugen mit bestem authentischen Geschmack. www.popp-feinkost.de



MATABOOKS®

Vegane Jahresplaner

Die ersten V-Label-zertifizierten Jahresplaner Deutschlands! matabooks® schafft es, wundervolle Designs mit Nachhaltigkeit zu verbinden. Die Seiten des Samaya Wildlife bestehen sogar aus holzfreiem Süßgraspapier. Der perfekte Jahresplaner für 2023! Viele weitere Designs entdecken auf: www.shop.matabooks.de



CANNADOL

Veganes Cannabidiol (CBD)

Das glutenfreie Vollspektrum-Hanfextrakt mit Hanfsamenöl in Bio-Qualität gibt es in 2 Varianten: Classic und Lemon. Die Classic-Version besticht durch ihren naturbelassenen Geschmack, die Lemon-Version hingegen durch ihr zitroniges, frisches Aroma. www.edelhanf.de



NATURA BIO

Veganer Rasendünger Herbst

Produkte von Natura Bio überzeugen durch nachwachsende Rohstoffe. Der Zersetzungsprozess durch Mikroorganismen unterstützt die langfristige Verbesserung der Bodenqualität und Nährstoffversorgung. Im Herbst ausgebracht, kann der Dünger den Rasen gegenüber Pilzkrankheiten und Frost stärken. www.wolf-garten.com/de



GREEN LEGEND

Vegane Steaks

Die neuen veganen Steaks Smoky BBQ und Wild Pepper von Green Legend lassen sich sowohl auf dem Grill als auch in der Pfanne zubereiten. Rauchiger Grillgenuss – ohne auf Geschmack oder Textur wie beim Original verzichten zu müssen. Außerdem sind sie frei von Soja und Palmfett. www.green-legend.com



GREEN LEGEND

Vegane Lachsalternative

Mit den veganen Lachs Filets Lemon & Herbs bietet Green Legend einen innovativen und leckeren Grillgenuss, der geschmacklich kaum vom Original zu unterscheiden ist. Und bei Regenwetter gelingt das Filet auch in der Pfanne bestens. www.green-legend.com

V-LABEL



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

In Deutschland wird das V-Label von ProVeg vergeben. Wir freuen uns, dass immer mehr Firmen ihre Produkte lizenzieren lassen. Sare Akyar hat eine kleine Auswahl neuer V-Label-Produkte zusammengestellt.

V-Label-Kundenbetreuung

Genthiner Straße 48 · 10785 Berlin
de@v-label.eu · www.v-label.eu

Ab
03.09.2022

Vegane Würste, Steaks
und Aufschnitte selbst
gemacht.



Das Standardwerk zur Herstellung
vegane(r) Fleisch- und Wurсталternativen.

www.dievetzgerei.berlin
instagram.com/vetzgerei

Impressum

Das ProVeg-Magazin erscheint zweimal jährlich. Für Mitglieder von ProVeg ist der Bezug im Rahmen ihrer Mitgliedschaft inklusive. Der Mitgliedsbeitrag beträgt monatlich 8 € und ist nach oben frei wählbar. Ein ermäßigter Beitrag ist auf Antrag möglich. Die nächste Ausgabe erscheint Mitte März 2023, Redaktionsschluss ist am 16.01.2023.



erscheint im 73. Jahrgang, ISSN 2566-5278

Hrsg. und Verleger ProVeg e. V.
Genthiner Straße 48, 10785 Berlin
mitgliederbetreuung@proveg.com (für Mitgliedschaftsanliegen)
www.proveg.com/de/kontakt/
www.proveg.com/de
Bankverbindung: Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE25 2512 0510 0008 4612 01, BIC: BFSWDE33HAN
ProVeg bezieht Ökostrom von EWS (Elektrizitätswerke Schönau).

Bundesvorsitzender Sebastian Joy
Stellv. Vorsitzender Thomas Schönberger
Geschäftsführer Matthias Rohra
Chefredaktion Silke Bott
redaktion@proveg.com
Anzeigen anzeigen@proveg.com
Gestaltung Andreas Stratmann, www.andreas-stratmann.de
Designkonzept Matthias Waldt, www.allcodesarebeautiful.com
Druck PRINTEC OFFSET > medienhaus >, Ochshäuser Straße 45, 34123 Kassel, www.printec-offset.de, Printed in Germany
Redaktionelle Mitarbeiter:innen dieser Ausgabe Sare Akyar, Lisa Banaditsch, Joana Braun, Louise Cullen, Sonja Eckrot, Kathleen Gerstenberg, Sebastian Joy, Anke Köllmann-Gutjahr, Natalie Koppenhöfer, Eileen Leistner, Alessandra Möhle, Thomas Schönberger, Sofie Marlo Slowik, Jasmine Wemmer

Bilder Titelbild: ProVeg, ProVeg (S. 3, 5, 6, 7, 8, 13, 15, 18, 27, 28, 29), Watson Nutrition (S. 3, 30), gesaniessen.de (S. 4), Denis Pernath Photography (S. 10), Jan Michalko (S. 12, 13), Cultimate Foods, EatMyPlants, Biofect Innovations, (S. 13), shutterstock.com/Julia Metkalova (S. 14), Raphaël Podselver (S. 16), Africa Studio/stock.adobe.com (S. 17), Lena Marie Radu (S. 18, 19), Denver De Cleer (S. 20, 21, 22, 23), Fräulein Haircare, Dr. Oetker, La Rive, Popp Feinkost, Glowkitchen (S. 32), matabooks, Cannadol, Wolf Garten, Green Legend (S. 33)

Lektorat/Korrektorat Jana Aydinbas, Inga Beißwängler, Patricia Bull, Julia Hirsch, Karola Neutze, Elena de Figueiredo Oliveira

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

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

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



Hefeextrakt – eine natürliche Zutat

Die vegane Küche bietet seinen Nutzern nicht nur eine breite Vielfalt an Möglichkeiten und geschmacklicher Tiefe. Auch hinsichtlich herzhafter Geschmacksnoten, die oft mit Fleisch, Käse oder anderen Milchprodukten in Verbindung gebracht werden, hat die vegane Küche viel zu bieten. Die herzhafteste Note, oder auch umami,



die fünfte Geschmacksrichtung genannt, kann beispielsweise durch die natürliche und rein pflanzliche Zutat Hefeextrakt erzeugt werden. Es ist eine würzende Zutat, die Gerichten ein köstliches umami Aroma verleiht. Das Besondere daran? Hefeextrakt ist nicht nur vegan und lecker, sondern auch 100% natürlich und nachhaltig.

Hefeextrakt wird bereits seit mehr als 75 Jahren als würzende Zutat weltweit verwendet. Seine Basis ist frische Hefe, die bereits seit tausenden Jahren auch für die Herstellung von Brot, Bier und Wein genutzt wird. Seinen herzhaften Geschmack

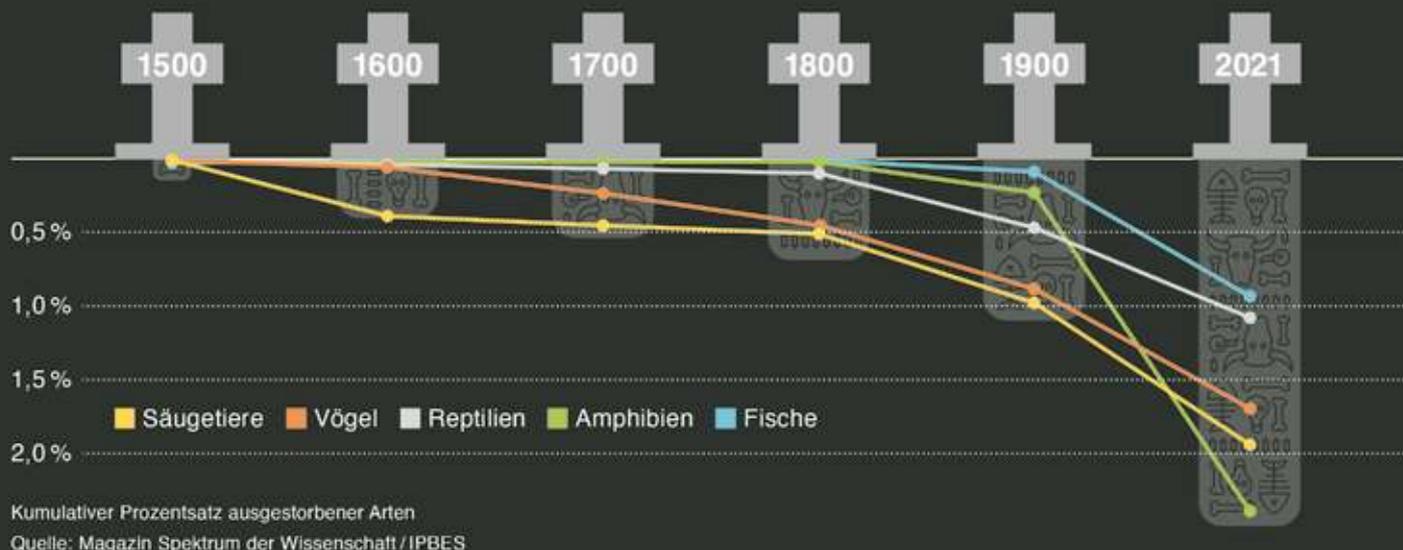


verdankt Hefeextrakt der besonderen Mischung aus Proteinen, die zu 100% aus der Hefezelle stammt. Es ist also eine natürliche und proteinreiche Zutat. Dank des Herstellungsprozesses, bei dem Nebenprodukte aus anderen Bereichen der Lebensmittelproduktion genutzt werden und auch die Nebenprodukte, die bei der Hefeextrakttherstellung anfallen, weiter genutzt werden, handelt es sich bei Hefeextrakt um eine nachhaltige Zutat. Hefeextrakt ist die perfekte Wahl für die vegane Küche – natürlich, lecker und nachhaltig!

ÜBER EURaSYP:

„EURaSYP“ ist die Abkürzung für die „European Association for Specialty Yeast Products“ [Europäischer Verband für Hefespezialprodukte]. Eines der Hauptziele des Verbandes ist die Bereitstellung von Informationen für die Öffentlichkeit, die Stärkung des Bewusstseins für Hefespezialprodukte – einschließlich Hefeextrakt – als Zutat in einer Vielzahl von Produkten und Gerichten. Mehr Informationen und leckere vegane Rezeptideen gibt es auf unserer Website: hefeextrakt.info

p



Energiewende schützt Klima und Biodiversität. Für eine gesunde Symbiose von Pflanzen und Tieren.

Der Klimawandel hat verheerende Auswirkungen auf die Biodiversität. Einige Tierarten können sich nicht rechtzeitig an die veränderten Lebensbedingungen anpassen. Andere erobern neue Lebensräume, in denen sie wenig Feinde haben. Dort vermehren sie sich so stark, dass sie ebenfalls das natürliche Gleichgewicht stören. Auch tragen die eindringenden Spezies neue Krankheiten in diese Lebensräume. So gerät durch den Klimawandel die natürliche Symbiose von Tier- und Pflanzenwelt aus den Fugen. Die vielfältigen Veränderungen unseres Planeten sind dramatisch.

Ökoenergie, Biodiversität und Tierwohl. Einen gewaltigen Einfluss auf den Klimawandel hat unser Umgang mit Energie: Laut Umweltbundesamt entfallen 85% der Treibhausgasemissionen in Deutschland auf unsere Energiegewinnung und

-nutzung. Der Ausbau der erneuerbaren Energien ist aktiver Klima- und Tierschutz. Und jede*r kann hierbei mitmachen!

Ob Klimawandel, Energiepreiskrise oder Krieg in der Ukraine – wir spüren stärker denn je, dass wir dringend von fossiler Energie unabhängig werden müssen. Das gelingt, wenn wir erstens Energie sparen und zweitens den benötigten Bedarf durch erneuerbare Energien decken.

Vorteile erneuerbarer Energien.

Solar- und Windenergie, Wasserkraft sowie Biomasse lassen sich nicht einfach „abstellen“ – von niemandem. Sie erzeugen vor Ort Strom, der auch direkt genutzt werden kann. Das ist effizient, nachhaltig und macht unabhängig.

Selbst bei Ökokraftwerken kommen zum Teil Tiere zu Schaden. Diese Folgeschäden

gilt es zu reduzieren. Den Tierschutz über den Artenschutz zu stellen, ist jedoch eine zu kurzfristige Perspektive: Denn wenn wir die Klimakrise nicht in den Griff bekommen, sterben nicht nur einzelne Tiere, sondern ganze Arten aus.

Polarstern investiert in die weltweite Energiewende.

Der Ökoenergieversorger Polarstern bezieht seinen Strom aus Partnerkraftwerken in Deutschland. Beim Ausbau setzt Polarstern vor allem auf Solarenergie auf Gebäudedächern. Zusätzlich unterstützt das Unternehmen Energiewende-Initiativen in Entwicklungsländern. Das alles sind Investitionen mit Zukunft und vielen Chancen, von denen alle profitieren. Mach auch du mit!

www.polarstern-energie.de

Für die Zukunft unserer Kinder, Enkel, der Tiere und der Umwelt.

polarstern

