



proveg

MAGAZIN

ISSN 2566-5278 73. Jahrgang

ProVeg Tschechien
Jana Hajrová im Gespräch

Aktion Pflanzen-Power
Wir kochen mit Kindern

ProVeg-Jahresrückblick
Unsere Erfolge

Internationaler Auftritt
ProVeg auf der COP 26

Revolution der Backwaren
One-Ingredient-Projekt

Freiwilligen-Netzwerk
Jetzt mitmachen!



Jetzt 200 € Veggie-Bonus sichern!

BKK
ProVita



Die Kasse fürs Leben.

Für uns reicht verantwortungsvolle
Ernährung über den Tellerrand hinaus.

Pro Bio. Pro Veggie. ProVita. Gesunde Ernährung ist ganz nach unserem Geschmack. Deshalb fördert die BKK ProVita die pflanzenbasierte Ernährung mit speziellen Angeboten. Eine vollwertige pflanzenbasierte Lebensweise ist gesund und schont die Ressourcen unserer Welt. Der Körper sagt Danke und die Erde auch.
Nachhaltig krankenversichert: BKK ProVita – Die Kasse fürs Leben.

FINALIST



Deutscher
Nachhaltigkeitspreis
2021

www.bkk-provita.de/ernaehrung

In dieser Ausgabe

Gesellschaft & Welt



- 4 ProVeg-Jahresrückblick 2021
Wir als Wegbereiter
- 8 Internationaler Auftritt
ProVeg auf der COP 26
- 10 Neue Bundesregierung
Kommt die Ernährungswende?
- 11 Der ProVeg-Vorstand berichtet
- 12 Gemeinsam mehr bewegen
ProVeg Tschechien
- 13 ProVeg International
Netzwerk von Organisationen
- 15 Wir sind ProVeg
- 16 Sebastian Joy über ...
- 17 Nachhaltiges Kantinenangebot
ProVeg und Transgourmet



- 18 Das ProVeg-Team stellt sich vor
- 18 Nachruf auf Bettina Paul

Projekte & Aktionen



- 19 ProVeg-Freiwilligen-Management
So funktioniert das neue Konzept
- 22 Neues von „Aktion Pflanzen-Power“
Bunter Mix aus digital und vor Ort



- 24 Das One-Ingredient-Projekt
Vegane Revolution der Backwaren

Ratgeber & Tipps

- 27 ProVeg Omega 3+
Neues Nahrungsergänzungsmittel
- 28 Neue V-Label-Produkte
- 31 Impressum



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

Liebe Leserinnen und Leser,



gemeinsam mit Ihnen haben wir im Jahr 2021 wieder viel bewegt. Ob auf der Weltklimakonferenz (COP 26) in Glasgow, durch eine Petition mit rund 500.000 Unterschriften gegen die geplante Zensur pflanzlicher Milchprodukte oder zahlreiche neue Veggie-Produkte im Supermarkt – ProVeg hilft dabei, den Planeten zu schützen und pflanzlicher zu machen. Der Koalitionsvertrag beispielsweise war nie tierfreundlicher und dank neuer Produkte im Großhandel können jetzt selbst die Kantinen nachhaltiger kochen.

Eine bunte Auswahl kreativer Rezepte haben wir ebenfalls wieder für Sie zusammengestellt. Neben Fans internationaler Küche kommen auch Kinder auf ihre Kosten: Von Pasta mit Linsen-Bolognese über einen veganisierten Klassiker aus Tschechien bis hin zu Cupcakes ist für alle etwas dabei. Besonders Naschkatzen dürfen sich 2022 auf vegane Kuchen und süße Teilchen aus der Bäckerei freuen – daran arbeiten derzeit meine Kolleginnen und Kollegen im One-Ingredient-Projekt.

Bleiben Sie gesund!

Silke Bott

Ihre Silke Bott, Chefredakteurin

PROVEG-JAHRESRÜCKBLICK 2021

Wir als Wegbereiter für pflanzliche Alternativen

Flut, Waldbrände, Hitzewellen und ein alarmierender IPCC-Report – die Warnzeichen der Klimakrise hätten 2021 kaum lauter sein können. ProVeg hat deshalb im vergangenen Jahr seine Aktivitäten auf politischer Ebene weiter ausgebaut. Mit Kampagnen rund um die Bundestagswahl, Präsenz auf der Weltklimakonferenz und Appellen an die EU setzten wir uns für politische Rahmenbedingungen ein, die die Ernährungswende vorantreiben. Dank zahlreicher Unterstützerinnen und Unterstützer blicken wir auf ein Jahr wegweisender Erfolge und wichtiger Meilensteine zurück.



Milch-Zensur, Fleischwerbungs-Stopp, Essen fürs Klima: 2021 stand ganz im Zeichen politischer Arbeit. Indem wir Strukturen schaffen, die pflanzliche Produkte am Markt weiter stärken, treiben wir den Ernährungswandel entscheidend voran.

Bemühungen dieser Art braucht es nicht nur auf hohem politischen Niveau, sondern auch vor Ort bei der Lebensmittelindustrie

sowie bei Verbraucherinnen und Verbrauchern. Deshalb hat ProVeg wieder viele Events veranstaltet und mitgestaltet – online und vor Ort. Mit der New Food Invest rückte erstmals der Investmentbereich als wichtiges Glied der Wertschöpfungskette in den Fokus.

Zahlreiche Unternehmen haben den Wandel hin zu pflanzlicher Ernährung bereits erkannt. Mit Unterstützung von ProVeg

haben sie neue Produkte entwickelt und pflanzliche Menülinien eingeführt. Von ProVeg in Auftrag gegebene Marktforschungsdaten weisen den Weg, welche pflanzlichen Alternativen als Nächstes den Markt erobern werden. International hat ProVeg Zuwachs bekommen und baut bestehende Aktivitäten weiter aus. Im Folgenden stellen wir eine Auswahl der erfolgreichsten Projekte 2021 vor.

GEMEINSAM MIT STARKEN PARTNERN

Veggie im Außer-Haus-Markt

Im Austausch mit ProVeg hat Deutschlands größter Betriebs-Caterer Eurest die rein pflanzliche Menülinie „Powered by Plants“ in rund 200 Betriebsrestaurants eingeführt. Außerdem schulte ProVeg Mitarbeitende von Frischli und Hilcona. Auch die Verpflegung in Kliniken rückt immer mehr in den Fokus. 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.

Pflanzliche Produkte im Supermarkt

Für mehr pflanzliche Produkte in den Supermarkt-Regalen: Mit Unterstützung

von ProVeg hat Lidl unter der Veggie-Eigenmarke Vemondo im vergangenen Jahr 44 vegane Produkte auf den Markt gebracht – erhältlich in über 3.200 Filialen. Dazu zählen pflanzliche Fisch-Nuggets, eine Ei-Alternative sowie vegane Milch- und Käseprodukte.

Backwaren ohne Ei

Das One-Ingredient-Projekt hat sich 2021 auf Ei-Alternativen in Backwaren fokussiert. Gemeinsam mit einem erfahrenen Bäcker testete das Team mehr als 20 vegane Ei-Lösungen für die industrielle Anwendung. Die Ergebnisse wurden gemeinsam mit einem Marktforschungsinstitut veröffentlicht. Das ist der erste umfassende Überblick über Ei-Alternativen. Ziel des One-Ingredient-Projekts: beliebte Lebens-

mittel durch den Austausch einer einzelnen Zutat zu veganisieren – bei überzeugendem Geschmack und gleicher Textur (Seite 24).



V-Label bei Burger King, dm und Co.

2021 hat Burger King 2 vegane Produkte lizenzieren lassen, weitere sind in Planung. Damit wurde das V-Label in Deutschland erstmals für den Gastronomie-Bereich vergeben. Die Drogeriekette dm zertifiziert jetzt alle Eigenmarken mit dem V-Label. Außerdem sind weitere große Kunden dazugekommen oder haben ihr veganes Sortiment maßgeblich erweitert, darunter Henkell Freixenet, Puma, Haribo und Bauer.



POLITISCHE KAMPAGNEN

Milch-Zensur, Fleischwerbung und Co.

Anfang 2021 machte ProVeg lautstark auf die geplante Zensur pflanzlicher Milchprodukte aufmerksam. In der zugehörigen Petition unterstützte fast eine halbe Million EU-Bürgerinnen und -Bürger unsere Forderung. Mit Erfolg: Die EU hat den Änderungsantrag zurückgezogen. Im Rahmen der Kampagne „Das macht keinen Sinn!“ forderte ProVeg EU-Politikerinnen und -Politiker auf, die Bewerbung von Fleisch- und Milchprodukten nicht länger zu subventionieren. Im Mai 2021 leitete ProVeg einen Independent Food Systems Summit Dialogue der Vereinten Nationen (UN). Hier wurde diskutiert, wie persönliches Verhalten so gelenkt werden kann, dass Menschen sich mehr für klimafreundliches Essen entscheiden. Der Feedback-Bericht wurde anschließend der UN vorgelegt. Außerdem ist ProVeg dem One Planet Network beigetreten und leistet damit einen Beitrag zu dessen Programm für nachhaltige Lebensmittelsysteme.

Ernährung im Koalitionsvertrag

Unter dem Titel „Essen fürs Klima“ forderte ProVeg die neue Bundesregierung auf, Ernährung auf die Klimaschutzagenda zu nehmen. Vor der Bundestagswahl haben wir in Berlin im Rahmen des globalen Klimastreiks dafür auf der Straße demonstriert. Ein positives Ergebnis: Der Koalitionsvertrag erfüllt zentrale Forderungen von ProVeg (Seite 10).



ProVeg auf der COP 26



ProVeg war auf der Weltklimakonferenz und machte klar: Ohne eine Umstellung unseres Ernährungssystems sind die Klimaziele nicht zu erreichen. In Pressekonferenzen, Diskussionsrunden und mit einer Videobotschaft im Pavillon der Weltgesundheitsorganisation (WHO) erklärte ProVeg den Zusammenhang zwischen Ernährung, Klima und Pandemien. Der neue Status als Berater beim UN-Wirtschafts- und -Sozialrat ermöglichte ProVeg Veranstaltungen in der Blue Zone, der wichtigen Verhandlungszone (Seite 8).

Marktforschung von ProVeg



2021 veröffentlichte ProVeg im Rahmen des Smart-Protein-Projekts 2 wegweisende Studien: Die eine erhob Supermarkt-Daten in 11 europäischen Ländern und zeigte, welche pflanzlichen Alternativprodukte besonders gefragt sind. Die andere erfasste das Konsumverhalten von Europäerinnen und Europäern sowie Wünsche bei Alternativprodukten. Marktforschungsdaten dieser Art sind eine wichtige Grundlage für neue Produktentwicklungen.

International aktiv



Das Ernährungssystem zu verändern, ist eine globale Aufgabe. Deshalb hat ProVeg 2021 seine internationalen Tätigkeiten weiter ausgebaut. ProVeg Asien startete die erste Food Innovation Challenge in Südostasien. ProVeg Polen arbeitete eng mit Aldi zusammen, um die pflanzliche Produktpalette zu erweitern. Der ProVeg Africa Accelerator weitete seine Reichweite aus und ist nun in 24 Ländern aktiv. Außerdem ist die Czech Vegan Society jetzt als ProVeg Tschechien Teil der ProVeg-Familie (Seite 12).

INFORMIEREN, NETZWERKEN, VONEINANDER LERNEN



ProVeg auf der großen Bühne

Online und offline: Auch 2021 richtete ProVeg wegweisende Veranstaltungen aus und setzte Impulse auf wichtigen Kongressen. Auf der virtuellen Internorga, der führenden Gastronomie-Messe, gab ProVeg Anstöße für pflanzliche Gerichte im Außer-Haus-Markt. Bei der VegMed diskutierten über 700 medizinische Fachkräfte, wie pflanzliche Ernährung unser Gesundheitssystem verändern kann. Gemeinsam mit dem Großhändler Transgourmet informierte und inspirierte ProVeg mit „Kitchen Plan(t)“ den Gastronomie-Sektor (Seite 17).



New Food Conference und New Food Invest

Gleich 2 Editionen der New Food Conference verankerten alternative Proteine noch stärker in der Lebensmittelindustrie. Die erste Ausgabe beleuchtete als Online-Event die gesamte Wertschöpfungskette pflanzlicher Alternativen. Die zweite fand im Rahmen der weltgrößten Lebensmittelmesse Anuga statt und richtete den Blick auf die zelluläre Landwirtschaft. Dafür gab es reges Medieninteresse – unter anderem von Sat.1 und ZDF. Außerdem fand erstmals die New Food Invest statt, die Start-ups mit Investorinnen und Investoren zusammenbringt.

DIE NÄCHSTE GENERATION: SCHULEN UND START-UPS

Kochen mit Kindern

Die Kampagne „Leckerer Essen für alle“ hat auch 2021 wieder pflanzliche Ernährung in Schulen gebracht. Neben Aktionstagen vor Ort gab es Online-Unterricht und Webinare für Lehrkräfte (Seite 22). Die neue Kampagne „Planetary Health Mensa“ unterstützt Universitäten bei der Einführung pflanzlicher Menülinien.



Start-ups werden flügge

Der ProVeg-Incubator hat bereits die 6. Kohorte vielversprechender Start-ups in die Wirtschaft entlassen. Das Programm gipfelte erneut in einem Demo-Tag vor einem Online-Publikum, bestehend aus Investorinnen und Investoren, Einzelhandel und Medien. Im Herbst wurde mit dem „Hackathon“ ein neues Programm zur Förderung und Rekrutierung junger Talente ins Leben gerufen. Der ProVeg-Incubator zählt mittlerweile mehr als 55 internationale Alumnis. Insgesamt haben diese Start-ups bereits über 100 Millionen Euro Investitionssumme eingesammelt; ihre Produkte gibt es weltweit in 15.000 Läden.

Danke

Auch 2021 war wieder ein bewegtes Jahr mit großen Aufgaben, neuen Herausforderungen und motivierenden Erfolgen. Erfolge, die ohne den Einsatz vieler Tausend Menschen nicht möglich gewesen wären. Deshalb möchten wir uns an dieser Stelle noch einmal von ganzem Herzen bedanken: bei allen Mitgliedern, Ehrenamtlichen, Sponsorinnen und Sponsoren und all jenen, die auf ihre Art die pflanzliche Botschaft in die Welt tragen. Ihre Unterstützung ist es, die uns antreibt, uns immer wieder über uns hinauswachsen lässt und den Weg für eine pflanzliche Ernährungswende bereitet. Danke.



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.



INTERNATIONALER AUFTRITT

ProVeg auf der Weltklimakonferenz

Auf der Weltklimakonferenz (COP 26) in Glasgow wurden der „Methan-Deal“ und ein Abholzungs-Stopp beschlossen. ProVeg war vor Ort und machte unmissverständlich klar, warum diese Ziele nur mit einem Ernährungswandel machbar sind.

Ist das Treibhausgas CO₂ einmal in der Atmosphäre, dauert es Jahrhunderte, bis es abgebaut wird. Methan hingegen zersetzt sich bereits nach wenigen Jahrzehnten. Allerdings ist Methan in Bezug auf das Treibhausgaspotenzial 28- bis 265-mal schädlicher als CO₂. Deswegen wurde der sogenannte „Methan-Deal“ auf der COP 26 beschlossen: Bis 2030 sollen die Methan-Emissionen um 30 % reduziert werden. Doch wie ist das zu schaffen? Ohne unser

Ernährungssystem zu verändern, wahrscheinlich gar nicht. Denn ein Großteil des freigesetzten Methans kommt aus der Landwirtschaft, vor allem aus der sogenannten Nutztierhaltung, die in diesem Sektor mit über 30 % einen immensen Anteil hat.

Weitere Meilensteine

Ein weiteres Ergebnis der 2-wöchigen Weltklimakonferenz: Über 100 Länder

haben auf der COP 26 zugesichert, keine weiteren Wälder abzuholzen. Unter anderem haben Brasilien, die Demokratische Republik Kongo, Kanada, Kolumbien, Russland und Indonesien unterzeichnet – Länder, in denen die bedeutendsten Wälder unseres Planeten liegen. Ein Großteil der Flächen wird für Weideflächen und den Anbau von Futtermitteln abgeholzt. Der Abholzungs-Stopp ist deshalb realistischerweise nur dann zu schaffen, wenn wir unser Ernährungssystem grundlegend ändern. Und unsere Mission „50by40“ – also eine Reduktion des Konsums von tierischen Produkten um 50 % bis zum Jahr 2040 – real werden lassen.

ProVeg war auf der Weltklimakonferenz, um zu zeigen: Die Lösung liegt auf unse-

rem Teller! Schaffen wir es, den Konsum tierischer Produkte zu reduzieren, können wir nicht nur Treibhausgas-Emissionen einsparen, sondern auch unsere Wälder schützen und landwirtschaftliche Nutzflächen freigeben. Auch das Risiko für Zoonosen wie COVID-19 wird kleiner, je weniger Tiere auf engem Raum gehalten werden. All diese Themen griff ProVeg bei verschiedenen Veranstaltungen und Pressekonferenzen auf der COP 26 auf. Eines der Highlights war eine offizielle Nebenveranstaltung mit dem Titel „Keine Versäumnisse mehr: Notwendige Ambitionen für den Wandel des globalen Lebensmittelsystems“. Hier diskutierte ProVeg mit Partnern wie Compassion in World Farming und der Vegan Society über das Ausmaß der Emissionen aus der Tierhaltung.

Ebenfalls erfreulich: Es gab 2021 mehr pflanzenbasierte Speisen auf der COP als je zuvor. Die Qualität und der Geschmack waren allerdings noch mangelhaft. Für ein gesundes pflanzliches Angebot engagiert sich die Kampagne Food@COP. ProVeg unterstützt sie weiterhin, damit sich das Essen auf der COP 27 in Ägypten verbessert.

Ernährungssysteme umstellen

Auch die Veranstaltung von ProVeg im Gesundheits-Pavillon der Weltgesundheits-

Die Lösung liegt auf unserem Teller! Schaffen wir es, den Konsum tierischer Produkte zu reduzieren, können wir nicht nur Treibhausgas-Emissionen einsparen, sondern auch unsere Wälder schützen und landwirtschaftliche Nutzflächen freigeben.

organisation (WHO) mit dem Thema „Das Pariser Klimaabkommen erreichen und die nächste Pandemie verhindern: Argumente für transformative, klimaresistente und gesunde Lebensmittelsysteme“ stieß auf großes Interesse. ProVeg war außerdem im EU-Pavillon vertreten, wo über die europäische Lebensmittelstrategie „Vom Hof auf den Tisch“ diskutiert wurde. Ein weiteres ProVeg-Event mit Vortragenden

aus Marokko, Benin, Kamerun, Frankreich und Italien kam zu folgendem Fazit: Wir brauchen einen ganzheitlichen Ansatz für unser Ernährungssystem. Dabei müssen wir regionale Besonderheiten berücksichtigen und gleichzeitig anerkennen, dass der Konsum tierischer Lebensmittel jetzt verringert werden muss. ProVeg konnte sich weiterhin mit Akteurinnen und Akteuren aus Senegal, Togo, Kanada, Haiti und Ruanda vernetzen.

ProVeg moderierte außerdem zahlreiche weitere Veranstaltungen und nahm an Podiumsdiskussionen teil. Dabei machte ProVeg klar, dass eine Umstellung unseres Ernährungssystems unabdingbar ist, um die Klimaziele zu erreichen. Jetzt liegt es an den Politikerinnen und Politikern, die Maßnahmen für einen Ernährungswandel umzusetzen.

Mehr Informationen unter www.proveg.com/politik



Juliette Tronchon

Seit dem Ende ihres Bundesfreiwilligendienstes bei ProVeg unterstützt unsere Autorin die Politikabteilung. Sie interessiert sich besonders für internationale Kooperation im Bereich Klimaschutz. Sie hat Politikwissenschaft studiert, ihr Schwerpunkt lag auf Nachhaltigkeit.

Anzeige

Avita
NATÜRLICH VEGGIE

NEW STYLE VEGGIE.

Unsere Veggie-Snacks im freshen Look.



Aus reinem Gemüse – jetzt probieren!



NEUE BUNDESREGIERUNG

Kommt jetzt die Ernährungswende?

Eine umfassende, sozial flankierte Ernährungswende ist längst überfällig. In der Landwirtschaft besteht dringender Handlungsbedarf. Das erkennen auch zunehmend die Akteurinnen und Akteure in der Agrar- und Ernährungspolitik. Wird die neue Regierung einen Weg finden, die Wende einzuleiten?



Im Koalitionsvertrag hat die Ampel-Koalition vereinbart, Klima als Querschnittsthema in allen Bereichen und Entscheidungen zu berücksichtigen. Ernährungs- und Landwirtschaftspolitik müssen dabei eine zentrale Rolle spielen. Das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) wird jetzt von dem Vegetarier und Grünen-Politiker Cem Özdemir geführt. Nach den vergangenen CDU-geführten Jahren, die von Stillstand und Skandalen geprägt waren, birgt die Neubesetzung des Ministeriums einen Hoffnungsschimmer. Mit den Grünen wird das Ministerium von einer Partei geführt, die sich schon in ihrem Wahlprogramm explizit für eine Reduktion der Tierbestände und einen Wandel hin zu pflanzlicher

Ernährung eingesetzt hat. Özdemir plant eine enge Zusammenarbeit mit dem ebenfalls grün geführten Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz (BMUV).

Für einen von ProVeg geforderten umfassenden Abbau der Tierhaltung in den nächsten Jahren fehlen im Koalitionsvertrag konkrete Pläne.

Viele positive Ansätze

Im Kapitel zu Ernährungspolitik finden sich im Koalitionsvertrag gleich mehrere

fortschrittliche Punkte, die auch ProVeg gefordert hat. Zunächst will die Ampel-Koalition die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) aktualisieren und schließlich in der Gemeinschaftsverpflegung als Standard etablieren. Das bedeutet eine deutliche Reduktion des Konsums tierischer Produkte. Die neue Regierung bekennt sich außerdem dazu, pflanzliche Alternativen zu stärken und sich für die Zulassung von alternativen Proteinen in der EU einzusetzen.

Umbau der Tierhaltung zu unkonkret

Als zentrales Ziel verfolgt ProVeg die drastische Reduktion der Tierbestände. Laut Koalitionsvertrag soll die Zahl gehaltener

Tiere künftig an die verfügbare Fläche gebunden sein. Das könnte indirekt auch zu geringeren Tierbeständen im Allgemeinen führen, da es die Haltung von vielen Tieren in einem Betrieb schwieriger macht. Die Wirksamkeit der Maßnahme hängt hier allerdings stark von der konkreten Ausgestaltung der Regelung ab. Für einen von ProVeg geforderten umfassenden Abbau der Tierhaltung in den nächsten Jahren fehlen im Koalitionsvertrag konkrete Pläne. Die Grünen hatten mit dem „Tierschutz-Cent“ noch ein Konzept zur Finanzierung eines Umbaus in ihrem Wahlprogramm. Diese vielfach geforderte Verbrauchssteuer auf Fleisch ist im Koalitionsvertrag leider nicht mehr vorgesehen. Der Koalitionsvertrag legt weiterhin fest, dass Betriebe auf dem Weg zur Klimaneutralität unterstützt werden sollen. Hier fehlen

jedoch konkrete Maßnahmen. ProVeg forderte Prämien und Umschulungsmaßnahmen für einen Wechsel von der Tierhaltung hin zu einer pflanzlichen Produktion.

Ampel-Regierung macht Hoffnung

Die neue Bundesregierung übernimmt im Koalitionsvertrag Verantwortung für das Nahrungsmittelsystem und unsere Ernährung. Das Bekenntnis zu pflanzlichen Alternativen und einer Bindung der Tierhaltung an die Fläche rücken Ernährung und Landwirtschaft endlich in den politischen Fokus. Forderungen, die ProVeg seit Jahren an die Politik stellt, könnten mit der Ampel-Regierung endlich umgesetzt werden. Eine umfassende Ernährungswende scheint nun deutlich realistischer als unter der großen Koalition und einem CDU-geführten BMEL.

Der Koalitionsvertrag und die neue Regierung machen im Hinblick auf eine nachhaltigere, gesundheitsbewusstere und vor allem tierfreundlichere Ernährungspolitik zwar Hoffnung, dennoch bleibt der Koalitionsvertrag an vielen Stellen vage. Es bleibt also abzuwarten, wie schnell und vor allem in welchem Umfang dringend nötige Veränderungen eingeleitet und konkrete Maßnahmen für die Förderung pflanzlicher Ernährung ergriffen werden. Die benötigte Ernährungswende bleibt eine Mammutaufgabe, bei der alle beteiligten Parteien eingebunden und mitgenommen werden müssen. Hier ist nun vor allem Cem Özdemir als neuer Ernährungs- und Landwirtschaftsminister gefragt.

Yannick Beinecke, ProVeg-Politik

DER PROVEG-VORSTAND BERICHTET

Am 27.11.2021 fand die jährliche **ProVeg-Mitgliederversammlung** statt, erstmals als hybride Veranstaltung. Die Anwesenden waren entweder vor Ort in Berlin oder schalteten sich online dazu. Besonders lebendig war die Debatte zum Thema Regionalgruppen. Wir schätzen das leidenschaftliche Engagement unserer Ehrenamtlichen sehr und haben gute Lösungen gefunden, um den unterschiedlichen Interessen gerecht zu werden. Das Protokoll mit allen Informationen zu den Ergebnissen gibt es unter www.proveg.com/mv. Die nächste Mitgliederversammlung findet am 19.11.2022 statt.

Ebenfalls ein wichtiger Punkt, auf den unsere Mitglieder großen Wert legen: Transparenz. ProVeg ist Mitglied der Initiative „**Transparente Zivilgesellschaft**“. Im Rahmen des 10-Punkte-Programms veröffentlichen wir regelmäßig wichtige Kenngrößen der Organisation wie Personalstruktur, Angaben zur Mittelherkunft und -verwendung sowie Übersichten über die Tätigkeitsbereiche und

Strukturen. Diese freiwillige Selbstauskunft finden Sie hier:

www.proveg.com/de/transparenz

Auch 2021 stand im Zentrum unserer Erfolge **ein starkes Team**. 112 Menschen waren durchschnittlich bei ProVeg in Deutschland beschäftigt. Erfreulich ist, dass junge Menschen nicht nur ihren Bundesfreiwilligendienst und ihr Praktikum bei uns machen, sondern danach häufig auch noch als Werkstudierende bleiben. Ferner bringt unser Freiwilligen-Netzwerk jetzt noch gezielter Expertise mit Bedarf zusammen: Unter www.proveg.com/de/freiwilligen-netzwerk können Interessierte ihre Fähigkeiten eintragen. Wir evaluieren dann, wo sie wirkungsvoll benötigt werden. Wer hauptberuflich gemeinsam mit uns die Welt ein Stück besser machen will, findet unter www.proveg.com/de/jobs offene Stellen.

Und noch eine weitere gute Nachricht zum Schluss: **Der Pro-Kopf-Verzehr von Fleisch** in Deutschland ist deutlich

gesunken. Mit 57,3 kg pro Person war der Konsum 2020 so niedrig wie noch nie seit Beginn der Erfassung 1989 (die Zahlen für 2021 liegen noch nicht vor). Glaubt man Patrick Junge, Gründer der Burgerkette Peter Pane, geht das so weiter: „In 10, 20 Jahren wird fast niemand mehr Fleisch essen.“ Eine spannende Vorhersage von jemandem, dessen Unternehmenskonzept auf dem Verkauf von Rindfleisch-Burgern aufbaut. Wir begrüßen den Optimismus und arbeiten weiter daran, dass diese Vorhersage Realität wird.



Herzliche Grüße Sebastian Joy und Thomas Schönberger

GEMEINSAM MEHR BEWEGEN

Herzlich willkommen, ProVeg Tschechien!



Die ProVeg-Familie ist gewachsen! Wir begrüßen das neueste Mitglied: ProVeg Tschechien, im letzten Jahr aus der Czech Vegan Society hervorgegangen. Ein Teil des Teams stellt sich vor und erzählt, wie es in unserem Nachbarland um die pflanzliche Bewegung bestellt ist.



Martin Ranninger ist Geschäftsführer von ProVeg Tschechien. Eine Welt zu erschaffen, in der Tiere achtsam behandelt werden, motiviert ihn, sich für die pflanzliche Bewegung einzusetzen.

Martin, wie wird ein pflanzlicher Lebensstil aktuell in Tschechien wahrgenommen?

Tschechien ist definitiv nicht das veggiefreundlichste Land auf dem Globus. Im Gegenteil: Der Fleischkonsum hat in den letzten Jahren zugenommen und Veganismus wird eher kritisch betrachtet. Dafür steigt aber die Zahl der flexitarisch lebenden Menschen. Aktuelle Erhebungen zeigen,

dass bereits ein Viertel der Bevölkerung nur gelegentlich Fleisch isst oder aktiv den Konsum reduziert. Allen voran die junge Generation. Hier verbessert sich auch die Wahrnehmung einer pflanzlichen Ernährung stetig. Junge Menschen sind offen gegenüber pflanzlichen Alternativen.

2021 wurde die Czech Vegan Society zu ProVeg Tschechien. Was bedeutet das für euch?

ProVeg hat schon lange unsere Aktivitäten und Vision inspiriert. Wir sind sehr glücklich, dass wir jetzt mit gleichgesinnten Menschen arbeiten können, die ihre Erfahrungen und ihre Leidenschaft für die gleiche Sache mit uns teilen. Außerdem können wir jetzt auch internationale Kampagnen wie die Veggie-Challenge mitgestalten.



Eva Hemmerová ist Kommunikationsmanagerin bei ProVeg Tschechien. Mit 15 hat sie aufgehört, Fleisch zu essen, nachdem sie den Film „Earthlings“ gesehen hat. Seit 6 Jahren is(s)t sie vegan, vor allem aus Tierrechts- und Umweltgründen.

Eva, was waren bisher eure größten Erfolge in Tschechien?

Wie für viele andere auch war 2021 für uns ein Jahr des Umbruchs. Unser Team ist von 4 auf 9 Personen angewachsen. Innerhalb relativ kurzer Zeit hat die Anbindung an ProVeg stattgefunden. Allein das war herausfordernd – und wir sind stolz, wie wir

es gemeistert haben. Ein großer Dank geht hier an die wertvolle Unterstützung des internationalen ProVeg-Teams.

Woran arbeitet ihr gerade?

Wir sind aktuell intensiv damit beschäftigt, die Veggie-Challenge in Tschechien zu starten. Dafür haben wir über 10 Partner aus der Lebensmittelindustrie (darunter Unilever und Upfield) sowie aus dem Einzelhandel gewonnen. So hilft uns beispielsweise Lidl, noch mehr Menschen auf die Challenge aufmerksam zu machen. Außerdem arbeiten wir mit dm, Albert und Tesco.



Jana Hajrová ist bei ProVeg Tschechien für die Projekt- und Personalleitung verantwortlich. Für die Tiere lebt sie seit 10 Jahren vegan. Klimawandel, Tierrechte und der Wunsch nach sozialer Gerechtigkeit treiben sie an. Sich für die pflanzliche Bewegung einzusetzen, bedeutet für sie, mit ihren Werten im Einklang zu leben.

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

Die Lebensmittelindustrie hat noch viel Luft nach oben. Wir haben bei Weitem noch nicht so viele verschiedene pflanzliche Produkte wie Deutschland. In der Regel kommen Produktneuheiten bei uns ein Jahr später als in Westeuropa in die Regale. Um es Menschen einfacher zu machen, sich pflanzlicher zu ernähren, braucht

SO SETZT SICH PROVEG INTERNATIONAL ZUSAMMEN

ProVeg International ist ein Netzwerk von Organisationen, das aktuell aus 9 nationalen Teams auf 4 Kontinenten besteht: Deutschland, China, Großbritannien, die Niederlande, Polen, Spanien, Südafrika, Tschechien und die USA. Mittlerweile sind fast alle nationalen Teams in ihren jeweiligen Ländern als juristisch eigenständige, gemeinnützige Organisationen registriert. Das internationale Team ist keine separate juristische Entität, sondern setzt sich aus Mitarbeitenden von verschiedenen nationalen Teams zusammen. Diese arbeiten entweder komplett oder anteilig an internationalen Aktivitäten (zum Beispiel unsere politische Arbeit bei der Weltklimakonferenz). So wohnt und arbeitet beispielsweise die im letzten Magazin vorgestellte Jasmijn de Boo in Großbritannien, während Sebastian Joy und Jens Tuijer in Deutschland wohnen und arbeiten.

Beim deutschen ProVeg e.V. ist aktuell rund ein Drittel der Mitarbeitenden ganz oder teilweise im internationalen Team tätig. Sie werden von Spenden finanziert, die speziell für die internationale Entwicklung gegeben wurden, wohingegen Mitgliedsbeiträge an den deutschen ProVeg e.V. fast ausschließlich für Aktivitäten in Deutschland verwendet werden.

In den nächsten Jahren werden sich voraussichtlich noch weitere bestehende Landesorganisationen ProVeg International anschließen. So wird beispielsweise die in Belgien ansässige Organisation EVA, mit der ProVeg beziehungsweise der Vegetarierbund schon seit über 15 Jahren zusammenarbeitet, wohl im Laufe des Jahres zu ProVeg Belgien werden.

*Kati Radloff,
Mitglied der Bundesleitung*

es eine überzeugende Produktauswahl. Deshalb versuchen wir, noch stärker mit Produzenten zusammenzuarbeiten.

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

Prag hat viele vegane Restaurants und Cafés mit pflanzlichen Optionen. Wer in der Hauptstadt ist, sollte sich unsere traditionelle und veganisierte Wurzelgemüse-Soße mit Knödeln und Tempeh oder Soja-Fleisch nicht entgehen lassen. Auch veganes Gulasch und veganes Schnitzel mit Kartoffelbrei sind Klassiker. Großartiges tschechisches Essen gibt es in den Restaurants „Střecha“, „Shromaždiště Pub“ und „Eaternia“. Eine weitere Empfehlung: die Eisdiele „Crème de la Crème“ – das beste italienische Eis in ganz Prag mit vielen spannenden veganen Sorten.

Kathleen Gerstenberg



PRAG: VEGANES SCHLEMMERPARADIES

Ausflug nach Tschechien geplant? Dann sollte Prag auf keinen Fall fehlen. Prag zählt zu den Top 10 der vegan-freundlichsten Städte der Welt. „In Tschechien gibt es mehr als nur Pommes und Salat. Prag und Brunn bieten eine Vielzahl exzellenter Restaurants mit veganen Speisen“, berichtet Eva Hemmerová von ProVeg Tschechien. Sie empfiehlt: „Wer traditionelle tschechische Küche in vegan probieren möchte, findet im Bistro Střecha zum Beispiel ‚Svíčková‘ – ein Veggies-Braten mit cremiger Soße und Knödeln. Für eine vegane Version des beliebten tschechischen Fast Foods ‚Smažák‘ (gebratener Käse) würde ich ins Belzepub gehen.“

CREMIGE WURZELGEMÜSE-SOÛE MIT SOJA-FLEISCH (SVÍČKOVÁ)



Zutaten für 4 Portionen
Tipp: Dazu passen Knödel sehr gut.

Für das Soja-Fleisch:

200 g Soja-Medaillons
1,5 l Gemüsebrühe
3 EL Sojasoße
2 EL Hefeflocken
1 EL Senf
Salz, nach Belieben
Kümmel, nach Belieben
4 EL Bratöl

Für die Soße:

1 Zwiebel
1 EL Bratöl
2 Lorbeerblätter
2 Pimentkörner
3 mittelgroße Karotten
2 mittelgroße Pastinaken
½ Knollensellerie
1 TL Zucker, plus etwas mehr zum Abschmecken
400–500 ml Gemüsebrühe
Salz, nach Belieben
Pfeffer, nach Belieben
1 EL Essig
250 ml Sojasahne

Für das Soja-Fleisch die Soja-Medaillons in Gemüsebrühe kochen, bis sie weich sind. Anschließend die Medaillons abgießen, auskühlen lassen und die überschüssige Brühe ausdrücken. Die Medaillons in einem Mix aus Sojasoße, Hefeflocken, Senf, Salz und Kümmel marinieren – mindestens eine Stunde, am besten über Nacht. Die Soja-Medaillons mit dem Öl in der Pfanne anbraten oder für 25 Minuten im Ofen backen, bis sie knusprig sind.

Für die Soße die geschälte und fein geschnittene Zwiebel in einem großen Topf in Öl anbraten. Die Lorbeerblätter, den Piment und das geschälte und gewürfelte Wurzelgemüse zugeben und mitbraten. Wenn das Gemüse eine goldbraune Farbe angenommen hat, den Zucker zugeben und karamellisieren lassen. Mit der Brühe ablöschen und das Gemüse weich kochen lassen. Lorbeerblätter und Piment aus dem Topf nehmen und den Inhalt des Topfs pürieren, bis eine cremige Soße entsteht. Mit dem Salz, dem Pfeffer, dem Essig und dem Zucker abschmecken. Dann die Soße durch ein Sieb streichen und abschließend die Sojasahne zugeben.

Die Medaillons mit der Soße servieren.

WIR SIND PROVEG

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

Christine!



Warum bist du ProVeg-Mitglied geworden?

Seit über 8 Jahren leite ich mein Marketing-Unternehmen SEM United. Ich lebe vegan und war schon bei einigen ProVeg-Events, lese regelmäßig die Beiträge und beteilige mich an Petitionen. Ich unterstütze ProVeg dabei, die vegane Bewegung weiter voranzubringen. Deshalb greife ich ProVeg als Expertin im Bereich Online-Marketing unter die Arme. Es ist meine persönliche Leidenschaft, vor allem Unternehmen mit einem nachhaltigen und veganen Fokus zu helfen. Daher habe ich mich in den letzten Jahren auch bewusst auf die vegane Branche spezialisiert.

Welches ist oder war dein Lieblingsprojekt von ProVeg?

Da eines meiner Hobbys Backen ist, habe ich mich bislang immer am Worldwide Vegan Bake Sale beteiligt. Eine tolle Möglichkeit, den Menschen zu zeigen, dass vegane Backwaren auch super lecker sein können. Gleichzeitig werden mit einem Bake Sale Spenden für gute Zwecke gesammelt – genial!

Warum ernährst du dich pflanzlich?

Ich war noch nie eine Fleischesserin und schon immer eine Tierliebhaberin. In erster Linie geht es mir um das Wohl der Tiere. Meiner Meinung nach ist jedes Lebewesen wichtig. Die Gesundheit und die Umwelt spielen natürlich auch eine große Rolle.

Inwieweit hat die vegane Lebensweise dein Leben verändert?

Mit der Umstellung vor etwa 6 Jahren habe ich gemerkt, dass ich durch die vegane Ernährung viel leistungsfähiger, gesünder und bewusster lebe.

Ich bin überhaupt nicht mehr krank und genieße meine ausgewogene pflanzliche Ernährung mit gutem Gewissen. Auch habe ich mehr Bezug zu der Nahrung, die ich täglich zu mir nehme, und zu meinem Körper entwickelt. Daher achte ich darauf, dass mein Körper alle Nährstoffe erhält, die er braucht.

Womit beschäftigst du dich sonst in deinem Leben?

Ich liebe Sport! Ich jogge für mein Leben gern, auch mal längere Distanzen von 20 oder 25 Kilometern. Schwimmen, Rennrad fahren und World Jumping mache ich auch sehr gern. Ich bin Mitglied in einem Triathlon-Verein und werde demnächst meinen ersten Triathlon absolvieren. Neben dem Sport liebe ich es, zu backen: von Cupcakes über Cookies bis hin zu verrückten Kuchen-Kreationen. Nebenbei verkaufe ich vegane Backwaren. Mit meinen „Himmlichen Cupcakes“ war ich schon auf einigen Veggie-Messen unterwegs.

Was wünschst du dir für die Zukunft?

Ich wünsche mir, dass mehr Menschen aus dem Herzen heraus leben und das machen, was sie wirklich erfüllt – und somit ihrer Bestimmung im Leben folgen. Dann wäre die Welt viel friedvoller und freundlicher. Ich mag Negativität nicht und bin davon überzeugt, dass in wirklich jeder Situation etwas Positives gefunden werden kann. Außerdem wünsche ich mir, dass es irgendwann kein Tierleid mehr gibt und alle Menschen sich ausschließlich lecker pflanzlich ernähren.

Eileen Leistner, Fundraising

CHRISTINES OREO-CUPCAKES



Zutaten für 12 Cupcakes

200 g Dinkelmehl
60 g Kakao
230 g Zucker
1 TL Backpulver
¾ TL Natron
230 ml Pflanzenmilch
120 ml Wasser
100 ml Rapsöl
1 EL Apfelessig
2 Päckchen aufschlagbare vegane Sahne
4 Päckchen Sahnesteif
12 Oreo-Kekse

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Alle trockenen Zutaten in eine große Schüssel geben und vermengen. Alle flüssigen Zutaten (bis auf den Apfelessig) in einem hohen Behälter mischen. Die flüssige Mischung zu den trockenen Zutaten geben und alles mischen. Den Apfelessig vorsichtig unterheben.

Ein Muffinblech mit Papierförmchen auslegen und den Teig gleichmäßig darin verteilen. Die Muffins für etwa 25 Minuten im Backofen backen.

Die Schlagsahne aufschlagen und das Sahnesteif unterheben. Die Sahne für mindestens 1 Stunde im Kühlschrank kühlen. Danach die Sahne in einen Spritzbeutel füllen und auf die abgekühlten Muffins spritzen.

Die Oreo-Kekse halbieren und 12 Hälften auf den Cupcakes verteilen. Die restlichen Kekse zerbröseln und die Brösel ebenfalls auf den Cupcakes verteilen.

SEBASTIAN JOY ÜBER: Ernährungswende als Chance für Deutschland

Verbraucherinnen und Verbraucher haben es bereits verstanden, die Lebensmittelindustrie auch: Wir müssen pflanzlicher essen. Nun muss die Politik aufholen.

Deutschland hat eine neue Bundesregierung – und eine lange Liste mit Aufgaben für die nächste Legislaturperiode. Erkennt die Politik jetzt endlich die Potenziale der stattfindenden Ernährungswende? Zwar machen Bekenntnisse zu pflanzlichen Alternativen und flächengebundener Tierhaltung Hoffnung, aber Fakt ist: Es gibt noch viel zu tun. Fakt ist auch, dass der Wunsch nach mehr pflanzlichen Produkten in allen Sektoren angekommen ist. Etablierte Marken erweitern stetig ihr Angebot um pflanzliche Alternativen, der Einzelhandel bestückt die Regale neu, Verbraucherinnen und Verbraucher probieren sich neugierig durch vegane Versionen von Thunfisch-Sandwich, Currywurst, Frischkäse und Co. Die Nachfrage ist da. Nun ist es an der Politik, die Weichen zu stellen und dem Wunsch nach Veränderung nachzukommen.

Während die Gesellschaft immer mehr erkennt, dass wir schlichtweg nicht weiter essen können wie bisher, hat die Politik noch Aufholbedarf. Es geht darum, die Ernährungswende als Chance zu begreifen. Deutschland muss jetzt die Forschung und Entwicklung pflanzlicher Alternativen fördern, um nicht den Anschluss zu verpassen und als Innovationsstandort zurückzufallen. Dazu gehört im ersten Schritt, endlich Steuerbegünstigungen für klima- und tierfreundliche Alternativen einzuführen und millionenschwere Subventionen für tierische Produkte zu streichen. Außerdem müssen die massiven Umwelt- und Gesundheitskosten von Tierprodukten internalisiert und die wahren Kosten abgebildet werden – was wir heute im Discounter vermeintlich sparen, zahlen wir früher oder später doppelt und dreifach drauf.



Mit diesen Erkenntnissen hat sich ProVeg im letzten Jahr noch stärker an Politiker und Politikerinnen gewandt. Im Rahmen der neuen Kampagne „Essen fürs Klima“ haben wir an die deutsche Regierung appelliert, Ernährung beim Klimaschutz mitzudenken. Mit einem offenen Brief an SPD, Grüne und FDP forderten wir konkrete Maßnahmen im Koalitionsvertrag, um Tierbestände zu reduzieren. International führen wir immer mehr Gespräche auf Augenhöhe: Mit dem neuen Status als Berater beim UN-Wirtschafts- und -Sozialrat konnte ProVeg bei der Weltklimakonferenz (COP 26) in Glasgow Veranstaltungen in der wichtigen Verhandlungszone gestalten und strategische Partner einladen. In Pressekonferenzen, Diskussionsrunden und mit Videobotschaft im Pavillon der Weltgesundheitsorganisa-

tion (WHO) zeigten wir eindrücklich den Zusammenhang zwischen Ernährung, Klima und Pandemien auf. Unsere Stimme wird ernst genommen. Darauf gilt es aufzubauen, den Entscheidungsträgerinnen und -trägern unserer Zeit beratend und ermutigend zur Seite zu stehen und immer wieder klar zu machen: Ohne eine Ernährungswende wird es nicht gehen. Was wir 2021 sonst noch bewegt haben, lesen Sie in unserem Jahresrückblick (Seite 4).

An dieser Stelle auch ein herzliches Dankeschön an Sie, dass Sie uns als treues Mitglied auf dieser Reise begleiten. Ohne Sie und die vielen anderen Unterstützer und Unterstützerinnen wäre unsere Arbeit nicht möglich.



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 Tiererschutz stärkende und die Gesundheit fördernde Alternative weiter in der Mitte der Gesellschaft zu etablieren.

NACHHALTIGES KANTINENANGEBOT: ProVeg arbeitet mit Transgourmet zusammen



„Wir freuen uns, dass das pflanzliche Angebot in Kantinen dank der neuen Konzeptmarke nun viel einfacher umsetzbar ist. Transgourmet hat für die ganze Branche ein Zeichen gesetzt – pflanzenbasierte Konzepte sind zeitgemäß, machbar und attraktiv für die Tischgäste. Wir freuen uns, ein Teil dieser Entwicklung zu sein!“

Stefanie Heutling, Senior Consultant, ProVeg Food Services



Die Verfügbarkeit pflanzlicher Produkte im Großhandel war für vegane Essensangebote in Kantinen bislang die größte Hürde. Dank des neuen Produktsortiments von Transgourmet, einem der führenden Großhändler Deutschlands, ist ein klimafreundliches und nachhaltiges Essensangebot in Kantinen nun möglich.

Die Abteilung ProVeg Food Services unterstützt seit 2015 Caterer dabei, attraktive vegane Gerichte in ihre Speisepläne aufzunehmen. Gerade in Kantinen fiel das Angebot bisher noch etwas dürrig aus. Einer der größten Engpässe: Die pflanzlichen Produkte waren meist nur in kleinen Verpackungen verfügbar. Diese stellen für Großküchen ein Problem dar: Einerseits ist es für das Küchenpersonal zeitaufwendig, mit kleinen Verpackungen umzugehen. Andererseits fallen auch wesentlich mehr Müll und Kosten an. Der andere Aspekt ist die allgemeine Verfügbarkeit pflanzlicher Produkte bei Großhändlern. Grundnahrungsmittel wie Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Getreideprodukte sind meist gut verfügbar. Aber Zutaten wie Tofu und Sojajoghurt waren in Gastronomiegrößen kaum bis gar nicht erhältlich. Zudem sollten Produkte für die Großküche möglichst küchenfertig, also

geschält und zerkleinert, lieferbar sein. Beispielsweise gibt es gewürfelten Tofu erst seit Kurzem im Angebot.

In Zusammenarbeit mit dem Großhändler Transgourmet hat ProVeg Food Services untersucht, vor welchen Herausforderungen Caterer noch stehen und was sie brauchen, um attraktive pflanzliche Speisen vermehrt anzubieten. Wir starteten im Sommer 2021 mit einer Branchenumfrage, an der 220 Unternehmen teilnahmen. Darauf folgte die Online-Fachmesse „Kitchen Plan(t)“, die wichtige Erkenntnisse über die Bedürfnisse der Caterer und die Wünsche der Tischgäste geliefert hat. Die grundlegenden Einsichten aus beiden Aktionen waren: Caterer setzen bereits auf ein pflanzenbasiertes Angebot, wünschen sich aber noch Unterstützung bei der Rezeptentwicklung und Informationen zu Fleisch-, Fisch- und Milchproduktalternativen. Geschmack und das sogenannte Clean Label –

eine möglichst kurze und nachvollziehbare Zutatenliste – sind vor allem bei Fleisch- und Milchalternativen für die Tischgäste wichtig.

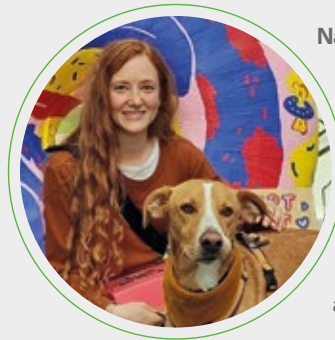
Mit neuem Branchenwissen ausgerüstet, entwickelte Transgourmet die hauseigene Konzeptmarke „Plant-based“ – mit Unterstützung von ProVeg Food Services. Das Portfolio umfasst hochwertige Veggie-Produkte für Großküchen, von naturbelassen bis Convenience. Außerdem bietet Transgourmet in Zusammenarbeit mit ProVeg Trainings und fachliche Beratung für Caterer an. Das Konzept wurde Anfang November 2021 in Deutschland ausgerollt, die ersten Online-Seminare fanden bereits statt. 2022 wird die Marke auch international verfügbar sein. „Mit der neuen Marke ‚Plant-based‘ wollen wir die Großküchen perfekt für eine grüne Zukunft aufstellen“, sagt Manfred Hofer, Geschäftsführer von Transgourmet Deutschland. „Mit unserem Angebot kann die Gastrobranche ihre Tischgäste begeistern und Alternativen für alle schaffen, die gern pflanzlich essen.“



Elizabeth Buchheim

Elizabeth ist bei ProVeg Food Services als Senior Specialist im Projektmanagement tätig. Sie liebt Kaffee und in ihrer Freizeit macht sie gern Handarbeiten.

DAS PROVEG-TEAM STELLT SICH VOR



Name: Laura Möller (33)

Wie bist du zu ProVeg gekommen?

Ich habe 2017 ganz klassisch mit einem Praktikum im Food-Services-Bereich bei ProVeg angefangen. Danach habe ich ins Event-Team gewechselt und dort unsere Messekooperationen (unter anderem die VeggieWorld) betreut.

Was machst du bei ProVeg? Ich unterstütze mein Team in vielen Bereichen. Hauptsächlich erledige ich strukturell-administrative Dinge, um unsere Arbeit effizienter zu gestalten. Zudem unterstütze ich die Vor-Ort-Durchführung unserer Events.

Was machst du in deiner Freizeit? Am liebsten bin ich mit meinem Hund Kuko und lieben Menschen in der Natur unterwegs. Anschließend futtern wir gern etwas Leckeres.

Lieblingessen: Ich bin ein richtiger Foodie und liebe es, neue Restaurants und Cafés zu entdecken – dafür ist Berlin immer noch die Nummer 1. Am liebsten vietnamesisch mit Reismudeln, Gemüse und Tofu. Ansonsten „schlägt“ mein süßer Zahn für Schokolade und Leckereien aus Hefeteig.

Lieblingszitat: „If I had a world of my own, everything would be nonsense. Nothing would be what it is, because everything would be what it isn't. And contrary-wise, what is, it wouldn't be. And what it wouldn't be, it would. You see?“ Alice's Adventures in Wonderland

Jemand, der dich inspiriert (hat): Mein Hund, weil er mich jeden Tag aufs Neue daran erinnert, im Moment zu leben und diesen zu genießen. Und (überwiegend) unvoreingenommen und freundlich auf Menschen zuzugehen.

Kontakt: laura.moeller@proveg.com

Name: Sonja Eckrot (34)



Wie bist du zu ProVeg gekommen?

Ich war viele Jahre lang aktives ProVeg-Mitglied und Leiterin der Regensburger ProVeg-Regionalgruppe. 2017 habe ich beschlossen, mich beruflich zu verändern. Aus meinem Ehrenamt habe ich ein Hauptamt gemacht und bin nach Berlin gezogen. Nach wie vor bin ich sehr froh über diese Entscheidung.

Was machst du bei ProVeg? Als Freiwilligenkoordinatorin bin ich Ansprechpartnerin für unsere Ehrenamtlichen. Ich begleite sie während ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit, stehe für alle Fragen zur Verfügung und unterstütze sie für ein schönes und erfolgreiches Engagement.

Was machst du in deiner Freizeit? Einerseits backe und koche ich sehr gern, andererseits liebe ich es, Brettspiele zu spielen. Außerdem genieße ich es, Zeit in der Natur und mit meiner wundervollen Familie zu verbringen.

Lieblingessen: Ich liebe Spaghetti Carbonara mit viel Räucher tofu, vor allem, wenn es schnell gehen muss. Habe ich etwas mehr Zeit, dann gönne ich mir etwas Aufwendigeres wie Moussaka.

Lieblingszitat: „Worte sind Fenster oder sie sind Mauern.“ Ruth Bebermayer

Person, die dich inspiriert (hat): Mayim Bialik, US-amerikanische Neurowissenschaftlerin, Autorin und Schauspielerin

Kontakt: sonja.eckrot@proveg.com

Nachruf auf Bettina Paul



Die Nachricht von Bettinas Tod hat uns zutiefst erschüttert. Viel zu früh musste sie gehen. Jahrelang war Bettina ein wichtiger Teil des Vegetarierbunds (VEBU) und später der ProVeg-Familie. Ohne sie wäre der Verein nicht da, wo er heute steht. So war sie unter anderem bei den ersten Gesprächen mit der Rügenwalder Mühle

dabei, die heute Vorreiter im Handel für pflanzliche Fleisch- und Wurсталternativen ist. Verschiedene Kampagnen hat sie erfolgreich umgesetzt und so Menschen die pflanzliche Lebensweise nähergebracht. Ihr Fachwissen in der Kommunikation hat vielen Kolleginnen und Kollegen geholfen, ihren Job besser zu machen. Dabei war sie stets positiv und lebensfroh. Es gäbe noch mehr aufzuzählen, so vielseitig war Bettinas Einsatz. Dass sie nun von uns gegangen

ist, hinterlässt eine große Lücke. Bis zum Schluss brachte sie die Kraft auf, uns bei ausgewählten Themen zu unterstützen. Das spricht für ihre außergewöhnliche Persönlichkeit. Bettinas fröhliche und offene Art werden wir sehr vermissen und nie vergessen. Unsere Gedanken sind bei ihrer Familie. Danke, Betti, für alles, was du für die Veggie-Bewegung getan hast!

Matthias Rohra, ProVeg-Geschäftsführer

NEWS AUS DEM FREIWILLIGEN-MANAGEMENT

Neues Konzept und motivierte Ehrenamtliche



Das letzte Jahr war geprägt von Veränderungen. Nach längerer Vorbereitungsphase freuen wir uns nun sehr darauf, die geplanten Konzepte umzusetzen und gemeinsam mit unseren Aktiven die Veggie-Bewegung voranzubringen – ob vor Ort oder im Rahmen des aktualisierten Freiwilligen-Netzwerks.

Aufgrund der strategischen Neuausrichtung des ProVeg-Freiwilligen-Managements wurde zunächst im Sommer 2021 beschlossen, das bisherige Regionalgruppen-System nicht weiterzuführen. Stattdessen wollten wir uns voll und ganz auf das Freiwilligen-Netzwerk konzentrieren, bei dem uns Ehrenamtliche mit ihrer Expertise bei konkreten Projekten unterstützen können.

Nicht alle aktiven Ehrenamtlichen konnten sich im Freiwilligen-Netzwerk wiederfinden

und haben das Gespräch mit uns gesucht. Dies hat dazu geführt, dass wir nun nach gemeinsamer Überlegung beschlossen haben, regionales Engagement unter dem Titel „ProVeg vor Ort“ als festen Bestandteil des Freiwilligen-Managements zu etablieren. Dabei wurden die Kriterien von uns noch einmal gemeinsam mit den Aktiven auf den Prüfstand gestellt und konkretisiert. Inaktive Gruppen wurden wie angekündigt aufgelöst. Künftig werden also auch weiterhin regionale ProVeg-Gruppen bestehen. Derzeit sind in circa 20

Städten ProVeg-Gruppen aktiv, die vor Ort eigenständig Aktionen planen und durchführen. Wir freuen uns darüber, sie dabei zu unterstützen, die pflanzliche Idee in ihrer Region zu verbreiten.

Regionales Engagement werden wir unter dem Titel „ProVeg vor Ort“ als festen Bestandteil des Freiwilligen-Managements etablieren.

Unser Freiwilligen-Netzwerk wurde ausgebaut: Auf unserer Website können sich Interessierte unverbindlich melden, wenn sie uns ihre ehrenamtliche Unterstützung anbieten wollen. So haben sich derzeit bereits über 110 Freiwillige bereit erklärt, uns mit ihrer Expertise zu unterstützen. Diese reicht von Ernährungsberatung und Rezeptentwicklung über Datenanalyse

und Design bis hin zu Lektorat und Übersetzung. Ortsunabhängig kann hier mitgearbeitet und das eigene Wissen sowie die eigene Erfahrung eingebracht werden. Wir freuen uns sehr, dass das Freiwilligen-Netzwerk so gut angenommen wird, und sind dankbar für diese große Hilfsbereitschaft! Gemeinsam bringen wir die Veggie-Bewegung voran.

Im Moment sind bereits mehrere Ehrenamtliche im Einsatz. Im Folgenden stellen wir 2 ProVeg-Mitarbeitende und 2 Ehren-

amtliche vor, die derzeit erfolgreich zusammenarbeiten. Sie beantworten Fragen rund um ihre Mitarbeit im Freiwilligen-Netzwerk und was sie persönlich aus dem Engagement mitnehmen.

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



Sonja Eckrot

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

WERTVOLLE UNTERSTÜTZUNG IM RECHERCHE-TEAM

Der Student Falk Hemsing unterstützt seit 1. Oktober 2021 als Freiwilliger im Bereich Recherche und Wissenschaft unsere Kollegin Anna-Lena Klapp. Konkret arbeitet er am „Dietary Guidelines Project“ in einem Umfang von 5 Stunden pro Woche mit. Dieses Projekt von ProVeg hat zum Ziel, nationale Ernährungsrichtlinien rund um den Globus durch eine gut recherchierte und strategische Kampagne zu verändern und eine pflanzenfreundliche Politik voranzutreiben.

Anna-Lena, was gefällt dir besonders an der Zusammenarbeit mit Freiwilligen?

Ich arbeite gern mit Ehrenamtlichen zusammen, weil sie einen frischen Blick auf unsere Projekte werfen und die Arbeit mit ihrem Fachwissen bereichern. An der Zusammenarbeit mit Falk schätze ich besonders seine Expertise und seine Ideen, die er in unser Projekt einbringt. Außerdem erledigt er die Arbeit bei ProVeg absolut zuverlässig und zielstrebig.

Wie klappt die Kommunikation mit Freiwilligen?

Wir haben ein festes wöchentliches Meeting, um uns gegenseitig auf den aktuellen Stand zu bringen, Aufgaben im Team zu verteilen und gemeinsam Ideen für das weitere Vorgehen zu sammeln. Gleichzeitig halten wir das Ganze aber flexibel. Wenn bei Falk zum Beispiel



eine Prüfung ansteht, für die er lernen muss, verschieben wir das Meeting einfach. Ansonsten kommunizieren wir über E-Mail oder den Messaging-Dienst Slack und das klappt wunderbar.

Falk, was gefällt dir besonders an der Mitarbeit bei ProVeg?

Das herzliche Miteinander unter den Kolleginnen und Kollegen. Ich habe mich sofort in meinem Team willkommen und respektiert gefühlt. Seit unserem ersten Meeting hat Anna-Lena mir das Gefühl gegeben, auf Augenhöhe zu sein, und meine Arbeit wird wertgeschätzt. Ich hätte nicht gedacht, dass meine Inte-



gration in das Team so reibungslos und harmonisch ablaufen würde.

Was nimmst du für dich persönlich aus deinem Engagement mit?

Die Freiwilligenarbeit bei ProVeg hat mir geholfen, die Prozesse hinter der Erstellung einer Kampagne besser zu verstehen. Ich habe einen Überblick über die beteiligten Akteure bekommen und ein besseres Verständnis der verschiedenen Arbeitsschritte. Außerdem habe ich inhaltlich viel Spannendes lernen und meine Recherche-Kompetenzen verbessern können. Auch in Zukunft werde ich mich gern wieder einbringen.

ERSTKLASSIGES ANGEBOT ZUR WEITERBILDUNG

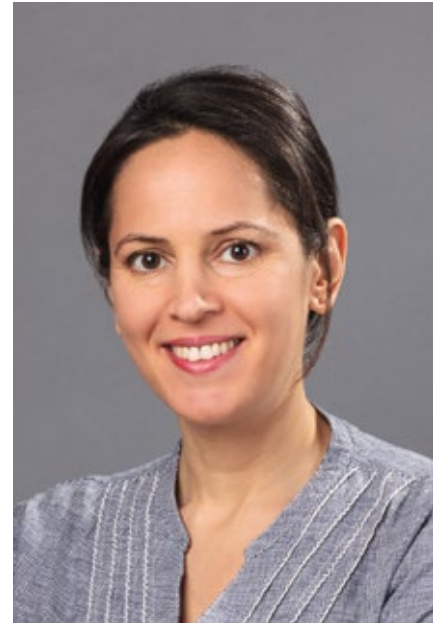
Auch Martin Pseno aus unserer Personalabteilung arbeitet mit einer überaus engagierten Freiwilligen zusammen. Noa Leibur hilft unseren ProVeg-Angestellten bereits seit Juni 2021 dabei, ihre Präsentationsfähigkeiten zu verbessern. Die von ihr angebotenen Einzel- und Gruppencoachings sind eine echte Bereicherung.

Martin, was schätzt du am meisten an der Zusammenarbeit mit Noa?

Ich schätze Noas Flexibilität, Professionalität und die Leidenschaft, mit der sie ihre Arbeit macht. Noa ist eine große Unterstützung für unser Team. Sie hilft uns sehr bei der Professionalisierung unserer Kommunikations- und Präsentationsfähigkeiten.

Noa, was gefällt dir besonders an deiner ehrenamtlichen Mitarbeit?

Während meines Engagements habe ich viel Neues über die Aktivitäten von ProVeg gelernt und wurde ein noch



größerer Fan der Organisation. Unterstützung erhielt ich von Martin, der stets flexibel und hilfsbereit ist. Ich hoffe, dass ich meine Zusammenarbeit mit ProVeg auch in den nächsten Jahren fortsetzen

kann. Denn die großartige Arbeit von ProVeg liegt mir sehr am Herzen und es ist mir wichtig, der Welt in diesen Zeiten etwas zurückzugeben.

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



NEUES VON „AKTION PFLANZEN-POWER“

Bunter Mix aus digital und vor Ort



2021 konnten trotz Pandemie wieder Aktionstage an Schulen umgesetzt werden, darunter an 2 Berliner Schulen, die beide Teil des Modellprojekts „Veganes Schulessen“ sind. Ziel des Projekts: mehr vegane Gerichte in der Mittagsverpflegung.

Die 2016 gemeinsam mit der Krankenkasse BKK ProVita gestartete Initiative zur Ernährungsbildung „Aktion Pflanzen-Power“, die Teil von „Leckerer Essen für alle“ ist (Seite 7), geht bereits ins siebte Jahr. 2021 hat das Team mit mehr als 200 Kindern gekocht – auch online. Nach dem virtuellen Unterricht konnten Schüler

und Schülerinnen Linsen-Bolognese und Muffins nach Anleitung einer Köchin zubereiten – ganz bequem in der eigenen Küche, oft gemeinsam in kleinen Gruppen. „Das war der niceste Online-Workshop in meiner ganzen Corona-Online-Schulzeit!“, freute sich eine Schülerin des Droste-Hülshoff-Gymnasiums.

Mindestens genauso wichtig ist es, neben Schülerinnen und Schülern auch Lehrkräfte und Kita-Personal für das Thema zu sensibilisieren. Deshalb führte ProVeg seit Pandemiebeginn 7 kostenfreie Webinare für diese Zielgruppen durch. Dabei ging es darum, wie sich Heranwachsende für pflanzliche Ernährung begeistern lassen, wie dieses Thema besser in Unterricht und Alltag integriert werden kann und auf welche Nährstoffe es bei unterschiedlichen Ernährungsweisen ankommt. Bei der Pflanzen-Power-Challenge konnten, wie schon im Vorjahr, Schülerinnen und Schüler



„Aktion Pflanzen-Power“ bekam einen neuen Anstrich! Die Website wurde komplett überarbeitet und spricht mit frischem Design noch stärker die junge Zielgruppe an. Im zugehörigen Instagram-Kanal gibt es neben Ernährungstipps auch regelmäßig Neuigkeiten aus dem Projekt zu sehen.



kreative Projekte zu gesunder Ernährung einreichen. 2021 hat die Gruppe des Marie-Therese-Gymnasiums in Erlangen mit einem Saisonkalender für regionales Obst und Gemüse gewonnen.

2022 steht wieder eine Mischung aus Vor-Ort- und Online-Aktionen auf dem Programm, darunter in Hanau und München.

Mehr Informationen unter www.aktion-pflanzenpower.de

Kristin Höhlig, Kampagnenleiterin

PASTA MIT LINSEN-BOLOGNESE



Für 10 Kinderportionen

- 100 g Zwiebeln
- 100 g Karotten
- 100 g Sellerie
- 65 ml Rapsöl
- Knoblauch, nach Belieben
- 200 g rote Linsen
- 50 g Tomatenmark
- 100 g Aubergine
- 100 g Zucchini
- 100 g passierte Tomaten
- 300 ml Gemüsebrühe
- Kräuter der Provence, nach Belieben
- Salz und Pfeffer, nach Belieben
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 700 g Nudeln

Hinweis:
Mit dem Faktor 1,75 lässt sich aus einer Portion für Kinder eine für Erwachsene machen. Das Rezept entspricht also 5 bis 6 Portionen für Erwachsene.

Die Zwiebeln, die Karotten und den Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden. Das gewürfelte Gemüse in dem Öl hellbraun anbraten.

Sollte Knoblauch verwendet werden, diesen schälen und klein schneiden. Den Knoblauch, die Linsen und das Tomatenmark zum Gemüse geben und kurz mitbraten.

Die Aubergine und die Zucchini würfeln und dazugeben. Mit den passierten Tomaten und der Gemüsebrühe aufgießen und die Kräuter hinzugeben. Die Soße köcheln lassen, bis die Linsen und das Gemüse gar sind, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Sonnenblumenkerne in der Pfanne anrösten.

Die Nudeln in Salzwasser kochen. Anschließend abgießen und mit der Linsen-Bolognese und den Sonnenblumenkernen servieren.

Das Gericht wurde von unserer Schulungsköchin Marketa Schellenberg für die Schulverpflegung entwickelt.

DAS ONE-INGREDIENT-PROJEKT

Die vegane Revolution der Backwaren

Die Supermarktregale füllen sich von Jahr zu Jahr immer mehr mit leckeren pflanzlichen Alternativen. Allerdings geschieht dieser Wandel nicht in allen Lebensmittelkategorien gleich schnell. Hier setzt das One-Ingredient-Projekt von ProVeg an.



Mittlerweile sind Fleisch- und Milchalternativen fast überall und in großer Vielfalt vorrätig. Das Angebot pflanzlicher Backwaren wie Kuchen und Teilchen oder auch herzhaftes Gebäck in Supermärkten und Bäckereien lässt jedoch vielerorts zu wünschen übrig. Und das, obwohl in vielen Backwaren nur wenige Inhaltsstoffe tierischen Ursprungs enthalten sind – von denen der Großteil ersetzt und in einigen Rezepten sogar komplett weggelassen werden kann. Auf dieses große Potenzial macht ProVeg im Rahmen des One-Ingredient-Projekts aufmerksam und unterstützt Unternehmen dabei, tierische Inhaltsstoffe in Backwaren durch pflanzliche Inhaltsstoffe auszutauschen. Die „veganisierten“ Produkte sollen vom tierischen Pendant im besten Fall sensorisch nicht zu unterscheiden sein, um die Akzeptanz der Kundschaft zu bewahren.

Die Veröffentlichungen erzeugten viel Aufmerksamkeit in der Backbranche, wodurch ProVeg Kontakte zu Bäckereien, Herstellern und Zulieferern sowie weiteren Fachmagazinen knüpfen konnte.

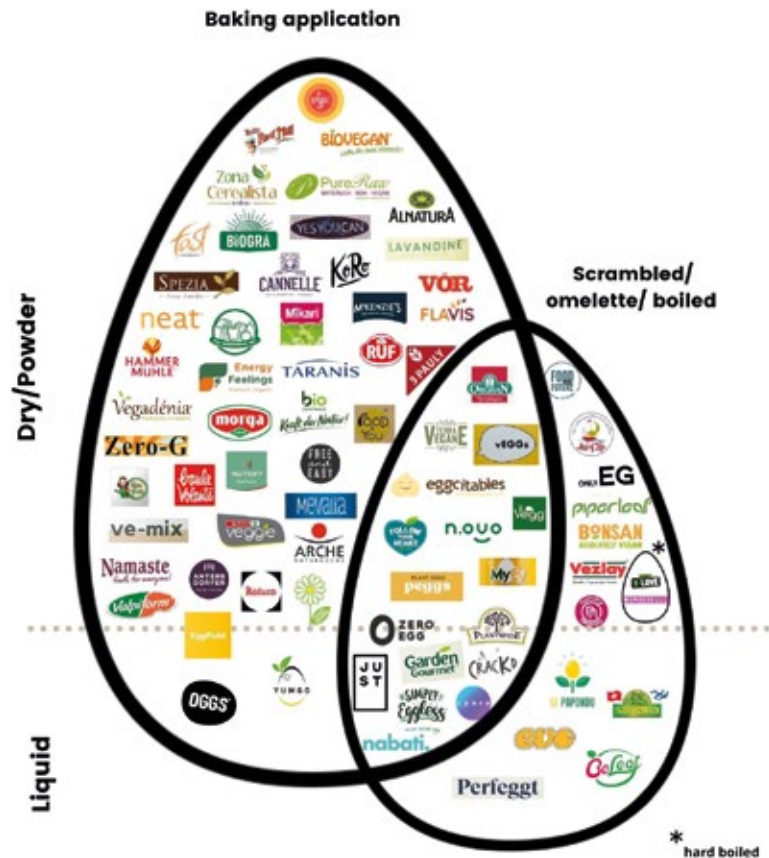
20 Ei-Alternativen getestet

Die größte Herausforderung des One-Ingredient-Projekts: der Austausch von Hühnerei, da es vielfältige Funktionen in traditionellen Rezepten erfüllt. Daher testete ProVeg in den vergangenen Monaten zahlreiche verfügbare Ei-Alternativen. Ziel war, die besten Lösungen für die industrielle Herstellung von Backwaren zu finden. Unterstützt wurden wir dabei von einem erfahrenen Bäcker und Produktentwickler, der im Laufe des Jahres 2021 mehr als 20 verschiedene Produkte in einem standardisierten Backtest untersuchte. Die Ei-Alternativen wurden auf Grundlage strenger Kriterien für den industriellen Herstellungsprozess eines Sandkuchens bewertet. Unter anderem durften sich die Backzeiten, -temperaturen und -prozesse durch die Verwendung der Alternativen nicht verändern, weil dies zusätzliche Produktionskosten zur Folge hätte. Ökonomi-



2022

Plant-based Egg Labels world-wide



www.futuregroceryshopping.com

v. 2021 12 07

Zusammen mit der Marktforschungsagentur Future Grocery Shopping haben wir die erste Ei-Alternativen-Übersicht auf www.futuregroceryshopping.com publiziert

sche Einbußen durch längere Backzeiten oder eine komplizierte Handhabung würde kaum ein Unternehmen in Kauf nehmen, weshalb beispielsweise beliebte Hausmittel wie Leinsamen oder Apfelmus aufgrund von Quellzeiten und Konsistenzunterschieden für industrielle Zwecke nicht infrage kommen. Das Abschneiden der ersten 15 untersuchten Ei-Alternativen unseres Backtests wurde bereits in einem deut-

schen sowie einem englischsprachigen internationalen Fachmedium kommuniziert. Außerdem haben wir zusammen mit der Marktforschungsagentur Future Grocery Shopping die erste Ei-Alternativen-Übersicht publiziert.

Die Veröffentlichungen erzeugten viel Aufmerksamkeit in der Backbranche, wodurch ProVeg Kontakte zu Bäckereien, Herstel-



„Mit den Klimafreunden eröffnen wir unseren Bäckerei-Kunden einen wachsenden Zukunftsmarkt: vegane Ernährung und pflanzliche Fleischalternativen. Mit unseren Produkten Protein Max, VeggieSchmaus und VeggieChickn lassen sich ohne großen Aufwand vegane Snacks herstellen, die der Kundschaft schmecken und auch der Umwelt.“

Meike Griffith, Leiterin Marketing bei Zeelandia

Machen Sie mit

2022 wollen wir das Netzwerk an innovativen Unternehmen und Organisationen in der Backbranche ausbauen und bei der Einführung schmackhafter pflanzlicher Backwaren kompetent unterstützen. Damit sorgt ProVeg dafür, dass der Anteil pflanzlichen Gebäcks in den Auslagen von Bäckereien und Supermärkten steigt. Vielen Dank, dass Sie unsere Arbeit und Erfolge ermöglichen, die dazu beitragen, unserer gemeinsamen Vision täglich einen Schritt näherzukommen.

Wenn Sie unsere vegane Revolution der Backwaren unterstützen wollen, dann

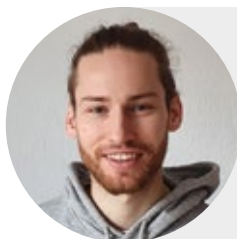
- sprechen Sie bei Ihrem nächsten Einkauf das Personal des Supermarkts oder der Bäckerei an und äußern Sie Ihren Wunsch nach veganen Alternativen.
- weisen Sie uns per E-Mail an basti.rueckert@proveg.com auf Bäckereien in Ihrem Umfeld hin, die bereits süße und herzhaft vegane Backwaren anbieten.
- unterstützen Sie das One-Ingredient-Projekt mit einer Spende über www.proveg.com/de/jetzt-food-evolution-unterstuetzen.



VeggieChickn von Zeelandia kam im Geschmackstest gut an

lern und Zulieferern sowie weiteren Fachmagazinen knüpfen konnte. Das war der Startschuss für eine vegane Revolution in diesem eher konservativen Bereich, der Unternehmen dazu motivieren wird, aktiver an der Produktion pflanzlicher Backwaren

zu arbeiten. Mit Zeelandia konnten wir bereits den ersten großen Backzutatenhersteller unterstützen, indem wir dessen neue Klimafreunde-Produkte, pflanzliche Chicken-Alternativen, verkostet und begutachtet haben.



Sebastian Rückert

Unser Autor kümmert sich im Bereich Food Industry & Retail darum, mehr schmackhafte pflanzliche Produkte in die Läden zu bringen. Er liebt pflanzliche Gerichte wie Chili sin Carne und genießt die vielen Vorteile einer veganen Ernährung.

PROVEG OMEGA 3+

Omega-3-Fettsäuren aus Algenöl

Gemeinsam mit Watson Nutrition bringt ProVeg das Nahrungsergänzungsmittel ProVeg Omega 3+ auf den Markt. Was sind Omega-3-Fettsäuren und warum kann es sinnvoll sein, sie zu supplementieren?

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind unverzichtbare Bestandteile der Zellmembranen im menschlichen Körper. Sie sind essenziell, müssen also über die Nahrung zugeführt werden. Besonders bedeutsam sind die Omega-3-Fettsäuren Docosahexaensäure (DHA) und Eicosapentaensäure (EPA). Unser Körper kann sie aus α -Linolensäure-reichem Lein-, Hanf- und Walnussöl selbst herstellen, allerdings kann die Umwandlung begrenzt sein.

Der Körper bildet aus Omega-3-Fettsäuren unter anderem entzündungshemmende Eicosanoide. Sie wirken hohem Blutdruck entgegen, lassen das Blut besser fließen und optimieren die Konzentrationen der verschiedenen Blutfette. Omega-3-Fettsäuren senken dadurch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Sie finden sich außerdem in hohen Konzentrationen in Gehirn- und Nervenzellen sowie in der Netzhaut des Auges.

ProVeg Omega 3+ als sinnvolle Ergänzung

ProVeg Omega 3+ ist für alle Erwachsenen geeignet, die keine anderen guten Quellen langkettiger Omega-3-Fettsäuren in der Ernährung haben. Sei es, weil sie keine direkten Omega-3-Quellen konsumieren, nicht ausreichend Lebensmittel mit α -Linolensäure zu sich nehmen oder weil die Umwandlung von α -Linolensäure zu DHA und EPA gestört ist. In einer Kapsel



ProVeg Omega 3+: Omega-3-Fettsäuren sind wichtig für Nerven und Blutgefäße

ProVeg Omega 3+ stecken 250 mg DHA aus Algenöl – demnächst auch EPA. Zusätzlich enthält das Supplement Vitamin D. Es ist mit dem V-Label „vegan“ zertifiziert.

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. Im Alltag ist es nicht immer leicht, auf eine vollwertige Ernährung zu achten. Nahrungsergänzungsmittel wie ProVeg Omega 3+ können hilfreich sein, um mit wenig Aufwand potenziell kritische Nährstoffe abzudecken.

Mehr Informationen gibt es auf unserer Website. Beim Kauf von ProVeg Omega 3+ über den folgenden Link unterstützen Sie uns und unsere Arbeit:

<https://watsonnutrition.de/?ref=4>

Kathleen Gerstenberg

NEUE V-LABEL-PRODUKTE



BETTAF!SH

Vegane Tu-Nah Sandwiches

Auf Basis von Meeresalgen und Favabohnen ist BettaF!sh Tu-Nah 100 % pflanzlich sowie frei von Soja. Umgeben von 2 Toastscheiben gibt es die pflanzliche Thunfisch-Alternative in 3 Sandwich-Variationen: als Classic Tu-Nah Mayo Sandwich, als Tu-Nah mit Mais und Pfeffer-Mayo oder mit Sweet-Chili-Sauce und Paprika.

www.bettafish.co



BETTAF!SH

Vegane Tu-Nah Pizza

Bei der Pizza Tu-Nah treffen ein fluffiger Hefeteig, eine fruchtige Tomatensoße und der zartschmelzende pflanzliche Mozzarella auf den BettaF!sh Tu-Nah. Die vegane Alternative mit Meeresalgen und Favabohnen zur beliebten Pizza Tonno.

www.bettafish.co

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

BETTAF!SH

Vegane Tu-Nah Cremes

Den vollen Tu-Nah Genuss gibt es mit den BettaF!sh Tu-Nah Cremes. Sie sind in folgenden Sorten erhältlich: klassisch in „Natur“, „Olive“ für mediterrane Fans, „Tomate-Chili“ für mehr Feuer und ordentlich Würze bringt „Kapern-Pfeffer“.

www.bettafish.co



OCEANFRUIT

Vegane Meeressalate

100 % bio, glutenfrei und mit einer Portion Jod sind Oceanfruit Meeressalate perfekt als Snack und zu Nudeln, Kartoffeln, auf dem Brot oder in der Bowl. Die Salate sind in 4 Variationen erhältlich: Midsommer (Rote Bete – Meerrettich), Graved Style (Süßer Senf – Dill), Koreanisch (Ingwer – Umami) und Di Mare (Tomate – Fenchel).

www.oceanfruit.de



IT-BIO-008

dm

Vegane Frischkäse-Alternative

Die dmBio Cashew-Creme ist eine pflanzliche Frischkäse-Alternative. Sie ist mild im Geschmack und eignet sich als Brotaufstrich, als Basis für cremige Dips oder zum Verfeinern beim Kochen. www.dm.de



BLUE FARM

Veganes Haferdrinkpulver

„Big things start small“ mit dem glutenfreien Bio-Haferdrink zum Selbermischen von Blue Farm. Pro Packung Haferdrinkpulver lassen sich 4-8 Getränkekartons einsparen, was für weniger CO₂-Emissionen sorgt. www.bluefarm.co

VeggieHotels

100% VEGETARISCH/VEGAN

Weltweite Auswahl an Hotels und Pensionen mit veganer und vegetarischer Küche



- 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



- 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



- 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



- Vegetarisch-vegane Bio-Küche
- Wander- und Fahrradrurlaub 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



- 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



- 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

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

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

www.veggie-hotels.de



THE NU COMPANY

Vegane Shakes

Der optimierte numove Fitness Shake enthält alle essenziellen Aminosäuren. Neben pflanzlichem Eiweiß liefert er Ballaststoffe, Vitamine, Mineralien und Superfoods. Die Sorten „Vanilla“, „Cacao Cinnamon“ und „Berry Blend“ sorgen für reichlich Abwechslung im aktiven Alltag und rund ums Training.

www.the-nu-company.com



MILRAM

Vegane Milchalternativen

Die neuen pflanzlichen Produkte von Milram stehen für Genuss auf Haferbasis. Natürliches Bourbon-Vanille-Aroma und nachhaltig zertifizierter Kakao geben den Puddings und dem Kakao Drink ihren natürlichen Geschmack. Mit Zimt und Obst schmeckt das Reisdessert besonders gut.

www.milram.de



MEGGLE

Vegane Butteralternativen

Guten Buttergeschmack gibt es jetzt auch in vegan. Mit „Die Vegane“ und „Streichzart vegan“ bringt Meggle 2 Butter-Alternativen auf den Markt. Beide Produkte sind palmölfrei und werden auf Basis von Raps-, Shea- und Kokosöl hergestellt.

www.meggle.de



FERMENTEA'D

Veganer Kombucha

Natürlich, spritzig, komplex – kulturgebrauter Kombucha von fermentea'd. Durch die Fermentation eines Darjeeling Second Flush Teeaufgusses und Bio-Zutaten aus aller Welt entstehen neben dem süß-sauren Geschmack wichtige Vitamine, Antioxidantien und Nährstoffe.

www.fermentead.com



VEGETARISCH

DAS ÜBERARBEITETE V-LABEL „VEGETARISCH“

Um den Wünschen der Verbraucherinnen und Verbraucher entgegenzukommen, die veganen und vegetarischen V-Label-Versionen besser unterscheidbar zu machen, wurden 2021 erste Layoutanpassungen am vegetarischen V-Label in Deutschland vorgenommen. Es wurde entschieden, bis zum neuen Design auf die bereits in der Schweiz, Österreich und den Niederlanden übliche vegetarische Version umzusteigen. Diese Version hat hinter dem Schriftzug „vegetarisch“ bei gelben, grünen oder anderen kontrastarmen Hintergründen eine weiße Hinterlegung und bei allen anderen Hintergründen eine transparente Hinterlegung, statt wie zuvor eine gelbe. Dies dient der vorerst besseren Unterscheidung der beiden V-Label vegan und vegetarisch, bis größere Designänderungen umgesetzt werden können.

www.v-label.eu

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 September 2022, Redaktionsschluss ist am 04.07.2022.



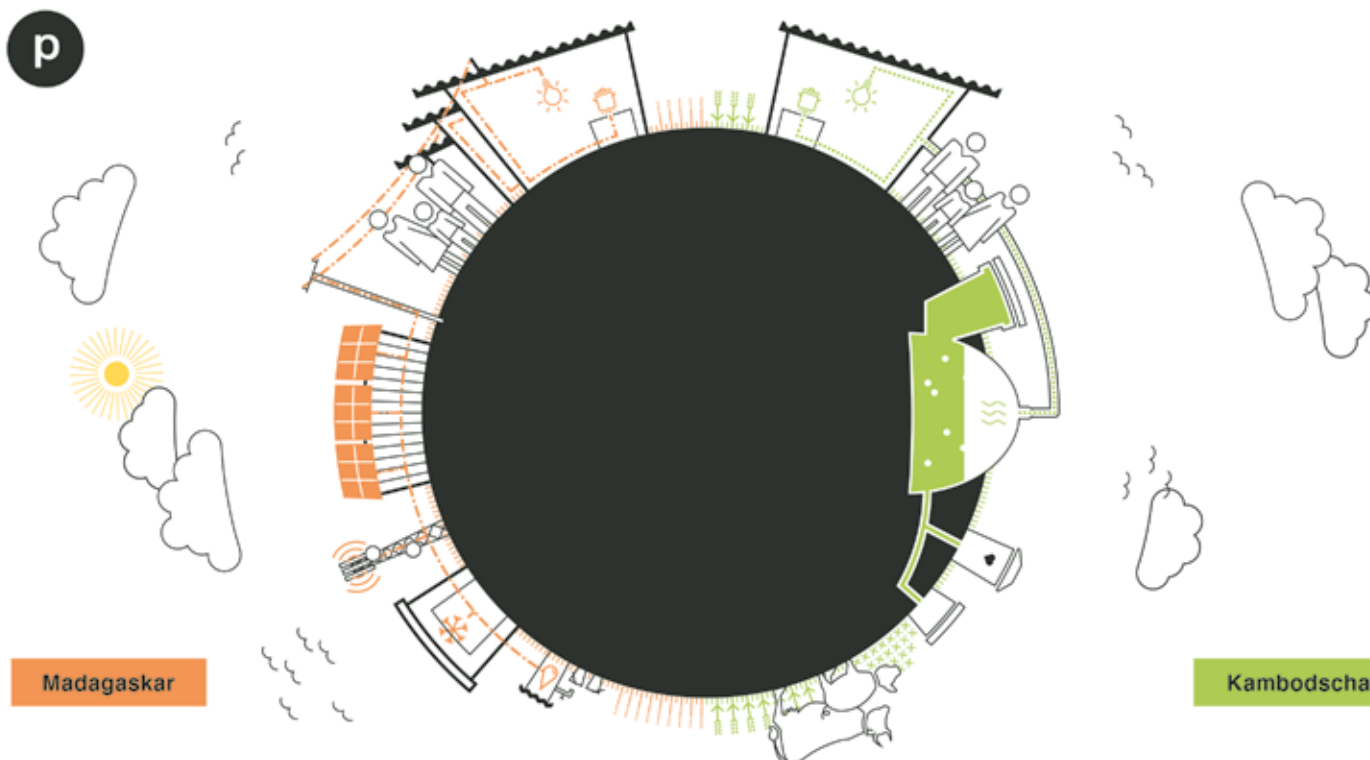
erscheint im 73. Jahrgang, ISSN 2566-5278

Hrsg. und Verleger	ProVeg e. V. Genthiner Straße 48, 10785 Berlin mitgliederbetreuung@proveg.com (für Mitgliedschaftsanliegen) www.proveg.com/de 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 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dieser Ausgabe	Sare Akyar, Yannick Beinecke, Elizabeth Buchheim, Sonja Eckrot, Kathleen Gerstenberg, Clara Hagedorn, Kristin Höhlig, Sebastian Joy, Eileen Leistner, Laura Möller, Kati Radloff, Paula Rassmann, Matthias Rohra, Sebastian Rückert, Thomas Schönberger, Juliette Tronchon
Bilder	Titelbild: ProVeg, ProVeg (S. 3, 4, 5, 6, 7, 8, 12, 13, 18, 21, 22, 23, 25), Daisy Daisy/Adobe Stock (S. 3, 5, 24), Pavel Kruglov/Adobe Stock (S. 14), Valeriia Shopina/Capture the Feeling (S. 15), Christoph Nertz/You are Here Studio (S. 15), Sascha Walz/Transgourmet (S. 17), Monja (S. 18), Lars Walther, Falk Hemsing (S. 20), Liron Leibou (S. 21), Meike Griffith (S. 26), Watson Nutrition (S. 27), BettaFish, Oceanfruit (S. 28), dm, Blue Farm (S. 29), The nu company, Meggle, Milram, fermentea'd (S. 30)
Lektorat/Korrektorat	Jana Aydinbas, Inga Reißwänger, Patricia Bull, Julia Hirsch, Karola Neutze, Elena de Figueiredo Oliveira
Wissenschaftlicher Beirat	Prof. Dr. Andreas Hahn _ Ernährungswissenschaft, 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 Verfasserinnen und Verfasser. ProVeg erhält für alle Veröffentlichungen im ProVeg-Magazin ein uneingeschränktes und zeitlich unbegrenztes Nutzungsrecht. Dieses gilt auch für eine eventuell spätere Veröffentlichung in anderen Medien. Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Berlin.



Saubere Energie ist der Schlüssel für ein besseres Leben.

Chancen für Bildung, Wirtschaft und Gesundheit.

Wir sind abhängig von Energie. Gleichzeitig eröffnet uns saubere Energieversorgung weltweit viele Chancen. Sie unterstützt den Klimaschutz und unsere Gesundheit. Sie bietet Zugang zu Bildung, stärkt die Wirtschaft und hilft, Fluchtursachen zu bekämpfen.

Die Vereinten Nationen (UN) haben daher in ihren Sustainable Development Goals (SDG) auch das Ziel definiert, allen den Zugang zu bezahlbarer, verlässlicher, nachhaltiger und moderner Energie bis zum Jahr 2030 zu ermöglichen. Was es dazu braucht, sind weltweit verstärkte Investitionen in Ökokraftwerke. Jetzt und nicht irgendwann. „Es ist die größte Herausforderung unserer Generation, jetzt den Schalter umzulegen und die Klimakrise aufzuhalten“, sagt Florian Henle, Geschäftsführer des Ökoenergieversorgers Polarstern.

Klimaschutz, Energiewende und soziale Gerechtigkeit.

Über 70 % der CO₂-Emissionen weltweit entfallen auf unseren Energiebedarf. Die wachsende Weltbevölkerung und der steigende Wohlstand verstärken dies. Die hohe Energienachfrage mit fossilen Ressourcen zu decken, führt zum Kollaps unseres Ökosystems. Nur mit mehr erneuerbaren Energien können wir das verhindern.

Die Weltbank betont, dass den Investitionen in Ländern des Globalen Südens eine Schlüsselrolle zukommt, um das Klima zu schützen und soziale Ungleichheiten zu reduzieren. Auf die Schwellenmärkte entfällt fast der gesamte Nettoanstieg der CO₂-Emissionen der nächsten zwei Jahrzehnte; zugleich sind es die Menschen dort, die mit am meisten direkt unter der Klimakrise leiden.

Polarstern unterstützt die Energiewende weltweit.

Der Ökoenergieversorger Polarstern investiert in die weltweite Energiewende. In Kambodscha werden Biogasanlagen für Familien gefördert und in Madagaskar realisiert Polarstern mit Partnern die solare Energieversorgung ganzer Dörfer. Dazu investiert Polarstern jährlich 20 Euro pro Kund:in in lokale Energiewende-Initiativen. Zusätzlich fördert Polarstern in Deutschland je Kilowattstunde seiner Kund:innen den Bau von Ökokraftwerken, vor allem in Solarenergie. Eine Investition mit Zukunft und vielen Chancen, von denen alle profitieren.

www.polarstern-energie.de

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

polarstern

