

# Veganz bei SPAR



Ende Juli waren Michael und ich von SPAR zu einer Präsentation /Pressefrühstück der neuen VEGANZ-Produkte eingeladen. Und netterweise blieb es nicht nur bei der bloßen Präsentation, sondern es gab auch eine großartige Verkostung:



Die ca 35 Gäste setzten sich zum Großteil aus JournalistInnen und (Vegan-) FoodbloggerInnen zusammen, die Spar-Riege (Dr. Gerhard Drexel, Mag. Markus Kaser) inkl. Jan Bredack, Gründer von Veganz, war freundlich und fast enthusiastisch und für Daheim gab es noch ein großzügiges Goodie-Package zum Mitnehmen und Testen.



Zu den tollen neuen Produkten zählen z.B. leckere Schokoladen (Weiße Kokos-Flakes, Weiße Erdbeer-Crisp, ...), Doppelkekse (die es mit jeder Prinzenrolle aufnehmen), einfache Kekse (die jeden klassischen Butterkeks in den Schatten stellen), Fruchtgummi, Rohkost-Riegel, Superfoods, Kokosöl, Bratwürste, Nuggets usw..

Die Produkte sollen nicht nur uns Veganer ansprechen, sondern auch „Flexitarier“ (also praktisch alle Menschen) ermuntern, ab und zu mal eine tierleidfreie Mahlzeit zu sich zu nehmen. Das finden wir sehr schön, weil es auch unsere Intention für unseren Blog ist, Menschen zu veganen Mahlzeiten zu inspirieren, weil nämlich JEDE EINZELNE VEGANE MAHLZEIT ZÄHLT!

Was SPAR hiermit von anderen Supermarktketten abhebt, ist sein Bekenntnis. Die veganen Produkte werden nicht irgendwo versteckt, damit man sie halt auch irgendwo im Sortiment hat, sondern stark beworben (Ende Juli eine große Seite im Kurier,

eine Seite in der Krone). Man fühlt sich als vegan lebender Kunde ernst genommen. Das ist echt nett! Gefällt uns!

Wir finden, SPAR hat sich unsere Sympathien und unsere Unterstützung verdient.

---

## 4. Februar – Weltkrebstag

**Krebs**, das große Schreckgespenst unserer Zeit. Scheinbar unkontrolliert holt sich diese Geißel der Menschheit seine Opfer und wir sitzen wie die Mäuse vor der Schlange – hilflos und ohne Plan. Aber ist es wirklich so? Liegt es völlig außerhalb unseres Aktionsradius, etwas im Vorfeld gegen diese Erkrankungen zu tun?

Die Medizin hat ihren Fokus neben der Behandlung in erster Linie auf der **Früherkennung**. Doch wenn es erst einmal etwas zu erkennen gibt, ist davor bereits schon sehr viel – zu viel - passiert.

Der andere Ansatz liegt in der **Vorbeugung**. Sie setzt am gesunden Menschen an mit dem Ziel, dessen Gesundheit zu erhalten:

Unter Krebs versteht man das unkontrollierte Wachstum entarteter Zellen (bösartige Tumore). Es gibt Faktoren, die dieses Wachstum begünstigen und solche, die es dämmen.

Bei Frauen ist die häufigste Krebsart der Brustkrebs.

Ansonsten führen Lungenkrebs und Dickdarmkrebs die Ranglisten an.

Eine Vielzahl an Studien belegt, dass der Konsum von tierischen Produkten Krebs fördert und der von Pflanzen die Wahrscheinlichkeit, an Krebs zu erkranken, senkt. Allen voran natürlich die „China-Study“, wo über Jahrzehnte Forschungsergebnisse Kontinent übergreifend (Amerika/China) verglichen wurden. Aber bereits in den 1970er Jahren kamen Untersuchungen zu ähnlichen Ergebnissen. (Nachgelesen werden kann das in der „China Study“, Colin T. Campbell und in „Peacefood“, Rüdiger Dahlke).

**Sowohl erhöhter Fett- als auch erhöhter Eiweißkonsum stehen in direktem Zusammenhang mit höheren Krebs-raten.**

Beispiel Brustkrebs: Maßgeblich begünstigender Faktor bei der Entstehung ist ein hoher und lang andauernder Östrogenspiegel. Der Konsum von tierischen Produkten bedingt sowohl eine frühe erste Regelblutung und ein spätes Eintreten in die Wechseljahre als auch einen generell höheren Östrogenspiegel als bei Veganerinnen.

Wie kann nun eine vernünftige vorbeugende Lebensweise aussehen:

- vollwertige pflanzliche Nahrung
- keine tierischen Produkte (Fleisch, Milch)
- ausreichend körperliche Betätigung
- ausreichend und angemessen Frischluft und Sonne (Vitamin D-Produktion)
- seinen persönlichen Lebensweg gehen – beruflich, spirituell und in der Partnerschaft.

---

# Ich verzichte auf gar nichts!

Wenn in den Medien über Veganismus berichtet wird, kommt früher oder später dieses Wort: „verzichten“.

Ich persönlich kann mich da nicht wiedererkennen, ICH VERZICHTE AUF GAR NICHTS.

Beim Wort Verzicht schwingt immer Schmerz mit, man versagt sich etwas, das das man eigentlich gern genießen würde. Die Entscheidung, vegan zu leben, ist aber nicht mit Schmerz verbunden, auch nicht mit Verzicht. Man isst bewusst nur noch pflanzliche Lebensmittel um Tierleid zu vermeiden, und/oder aus anderen Gründen wie Gesundheit, Umwelt, Weltfrieden, Spiritualität. Hat man sich einmal gründlich mit dem Thema beschäftigt, wird unter ganz vielen Blickwinkeln völlig klar, dass es die richtige Entscheidung ist. Auch und gerade unter dem Aspekt von Genuß und Gaumenfreude: Wenn bei den Mahlzeiten nicht mehr das Fleisch die Hauptrolle spielt, sondern die pflanzlichen Lebensmittel, tut sich eine ungeahnte geschmackliche Vielfalt auf – etwa mit Getreide und Hülsenfrüchten, die so nicht in der traditionellen Küche vorkommen. Vielleicht bewirkt die vegane Lebensweise auf Dauer eine Verfeinerung des Geschmacksempfindens – ich habe jedenfalls manchmal diesen Eindruck.

Und was macht der Veganer, die Veganerin mit Fleisch und tierischen Produkten? Ablehnen, vermeiden, trifft es für mich eher. Lobbyisten der Agrarindustrie sprechen manchmal von „Fleischverweigerern“, und mir scheint sogar das Wort „verweigern“ ehrlicher als „verzichten“.

Ich finde, wer von der veganen Lebensweise spricht, sollte auf

das Wort „verzichten“ verzichten.

