

---

## Newsletter Februar 2022

[Sollte diese Nachricht nicht einwandfrei zu lesen sein, klicken Sie bitte hier.](#)



Donnerstag, 24. Februar 2022

### **Guten Tag**

Wir freuen uns, dich über die aktuellsten Geschehnisse rund um Swissveg und die vegane Szene zu informieren.



### **Fleisch- oder Pflanzenfresser?**

Die Annahme, der Mensch sei von Natur aus dazu vorgesehen, Fleisch zu essen und als Jäger und Sammler dank Fleisch stark geworden, wird selten hinterfragt. Nun relativiert eine neue Studie die These, dass ein erhöhter Fleischkonsum grundlegend zur Weiterentwicklung des menschlichen Gehirns beigetragen hat.

[Zum Artikel](#)

Person & Planet Podcast

EPISODE 7

Swissveg, V-Label For Vegetarian & Vegan Products, Plant-Based Lifestyle | Simone Fuhrmann

“Every time that you eat you can choose if it's environmentally friendly, if it's healthy, and if it made animals suffer or not. It's an everyday choice.”

-Simone Fuhrmann

Purevant Living

swissveg

## Swissveg zu Gast beim Person & Planet Podcast

Unsere stellvertretende Geschäftsführerin Simone Fuhrmann hat sich mit Stephanie Krubsack von Purevant Living über Swissveg, pflanzliche Ernährung und ihren eigenen Weg zur veganen Lebensweise unterhalten. Die Podcastfolge ist auf Englisch und kann auf [Purevant Living](#) sowie auf gängigen Podcastplattformen wie iTunes oder Spotify gehört werden.

[Zum Podcast](#)



## VeggieWorld Zürich 2022

Endlich ist es wieder soweit: Am 2. und 3. April findet in Zürich die nächste [VeggieWorld](#) statt! Als grösste internationale Messereihe für den veganen Lebensstil sind an der VeggieWorld unzählige Ausstellende von Food bis Fashion vertreten. Im Ticketpreis ist zudem ein vielfältiges Bühnenprogramm enthalten, das Swissveg als Partner der VeggieWorld mitorganisiert. Swissveg-Mitglieder profitieren von einem reduzierten Ticketpreis von nur 10.- Franken. [Hier](#) geht's zum Ticketshop.

Auf unseren Social-Media-Kanälen werden wir in den kommenden Wochen ausserdem mehrere Tickets verlosen – folg uns auf [Instagram](#) und [Facebook](#), um mitzumachen!

## Zum Event



## Neue Card-Partner

### slowfruit

Bei slowfruit gibt es nachhaltig produzierte Trockenfrüchte, die per Schiff nach Europa transportiert und mit minimalem Verpackungsmaterial verkauft werden. Swissveg-Mitglieder profitieren von 10% Rabatt. [Zur Website](#).

### Weidhaus Wyssstei

In originaler Blockbauweise erstellt und authentisch renoviert, lädt das Weidhaus Wyssstei dazu ein, dem Alltag zu entfliehen und in die Natur einzutauchen. Das Haus ist komplett vegetarisch und nahe Lenk gelegen. Swissveg-Mitglieder profitieren von 6% Rabatt. [Zur Website](#).

### Bauch Wohl

Als diplomierte Drogistin, Fachberaterin für Darmgesundheit und Ernährungsberaterin erstellt Lorena Bornacin im Rahmen von Bauch Wohl individuelle und ganzheitliche Gesundheitskonzepte. Swissveg-Mitglieder profitieren von 10% Rabatt. [Zur Website](#).

### Apelsin Drinks Swiss

Apelsin revolutioniert den Getränkemarkt mit innovativen Getränken, unter anderem Energydrinks und Limonaden, aus hochwertigen Zutaten und natürlichen Pflanzenextrakten. Swissveg-Mitglieder profitieren von 5% Rabatt. [Zur Website](#).

### Dominik Hardegger

Als Hypnosetherapeut arbeitet Dominik Hardegger mit dem Unterbewusstsein, um seinen Kunden zu helfen, tief liegende Probleme an der Wurzel zu bekämpfen. Auch als Onlinesitzungen buchbar. Swissveg-Mitglieder profitieren von 10% Rabatt. [Zur Website](#).

### Aawander

Aawander Permakultur bietet wöchentliche Lieferungen von bio-vegan produziertem Gemüse im Grossraum Thurgau an. Ihr Anbau verzichtet auf Maschinen und Bodenbearbeitung. Swissveg-Mitglieder profitieren von 10% Rabatt. [Zur Website.](#)

### Ragi

Ragi ist ein veganes Café am Genfersee sowie ein Online-Shop, der auf fermentierte Produkte spezialisiert ist. Die fermentierten Lebensmittel wie Kimchi, Kombucha und Co. werden mit saisonalen, biologischen und lokalen Zutaten hergestellt und können in die ganze Schweiz verschickt werden. Swissveg-Mitglieder profitieren von 10% Rabatt. [Zur Website.](#)

### Zu unseren Card-Partnern



The poster features a green background with a white and green striped pattern. At the top, it says 'AVE ALTA VISTA EVENTS PRESENTS'. The main title is 'VEGAN FESTIVALS SCHWEIZ TOUR 2022' in large, bold, yellow and black letters. Below this, the dates and locations for three events are listed: 1. VEGAN FESTIVAL LUZERN (FR 10.06. - SO 12.06.2022) at EISZENTRUM, LUZERN; 2. VEGAN FESTIVAL WINTERTHUR (DO 30.06. - SO 03.07.2022) at NEUMARKT, WINTERTHUR; and 3. ZÜRICH VEGAN FESTIVAL (DI 30.08. - SO 04.09.2022) at ZÜRICH HAUPTBAHNHOF (VEGAN WEEK). Each event is accompanied by a heart-shaped logo with the event name. At the bottom, the website 'WWW.VEGANFESTIVALS.CH' is displayed in a black banner, and the 'swissveg' logo is shown as the main partner.

AVE ALTA VISTA  
EVENTS  
PRESENTS

**VEGAN FESTIVALS  
SCHWEIZ  
TOUR 2022**

**FR 10.06. - SO 12.06.2022**  
**1. VEGAN FESTIVAL LUZERN**  
**EISZENTRUM, LUZERN**

**DO 30.06. - SO 03.07.2022**  
**2. VEGAN FESTIVAL WINTERTHUR**  
**NEUMARKT, WINTERTHUR**

**DI 30.08. - SO 04.09.2022**  
**3. ZÜRICH VEGAN FESTIVAL**  
**ZÜRICH HAUPTBAHNHOF**  
**(VEGAN WEEK)**

**WWW.VEGANFESTIVALS.CH**

HAUPTPARTNER  
swissveg

### Vegan Festivals 2022

Das «[Vegan Festival](#)» ist zurück und findet dieses Jahr in Zürich, Luzern und Winterthur statt. Die Veranstaltung, die von Swissveg als Hauptpartner unterstützt wird, zeigt, dass ein pflanzlicher Lebensstil nicht allein nachhaltig, bewusst und gesund ist, sondern auch Spass macht. Zahlreiche Ausstellende informieren, präsentieren und verkaufen in den Kategorien Food, Non Food, Beauty, Lifestyle, Fashion, nachhaltiges Bauen und E-

Mobilität ihre Produkte. Dazu gibt es ein abwechslungsreiches Unterhaltungsprogramm mit Vorträgen, Interviews und Live-Musik. Interessierte Ausstellende können sich [hier](#) anmelden.

### **Zum Event**



### **Films for future Festival: «Unser Essen im Jahre 2030»**

Am 3. März zeigt das Zürcher Films for future Festival im Rahmen der Themenwoche Ernährung zwei Kurzfilme zur Zukunft unserer Ernährung. Im Anschluss findet eine Podiumsdiskussion statt, an der unsere stellvertretende Geschäftsführerin Simone Fuhrmann Swissveg vertritt.

### **Zum Event**



## Gemüse retten – leicht gemacht

Centrale Végétale kämpft für die Gleichstellung von einzigartigem und lustigem Gemüse. Das gerettete Gemüse – bio, saisonal und regional – kann freitags oder samstags abgeholt werden. Interessierte können sich über die [Website](#) für den wöchentlichen Newsletter anmelden und werden jeweils Anfang der Woche per Mail über den Inhalt der wöchentlichen Retterkiste informiert, die aus mindestens fünf saisonalen Bio-Gemüsesorten besteht. Vor Ort gibt es zudem hausgemachte, vegane Menüs und Empanadas – hergestellt mit viel Liebe, Kreativität und natürlich starkem Gemüse. Die Centrale Végétale ist auch Swissveg-Card-Partner – Mitglieder erhalten ein Überraschungsgeschenk.

**Zur Centrale Végétale**



## Asiatische Planted Lunch Bowl

### Zutaten für 2 Personen:

- 200 g Planted à la Peking Duck
- 2 Portionen Reismudeln
- Gemüse: z.B. 1-2 Stangen Sellerie, 1 Rüebli, Gurke
- ½ Orange

### Für die Sauce:

- ½ Orange
- 2 EL Erdnussmus
- 2 TL Sojasauce
- 1 TL Ahornsirup
- 1 Prise Knoblauchpulver

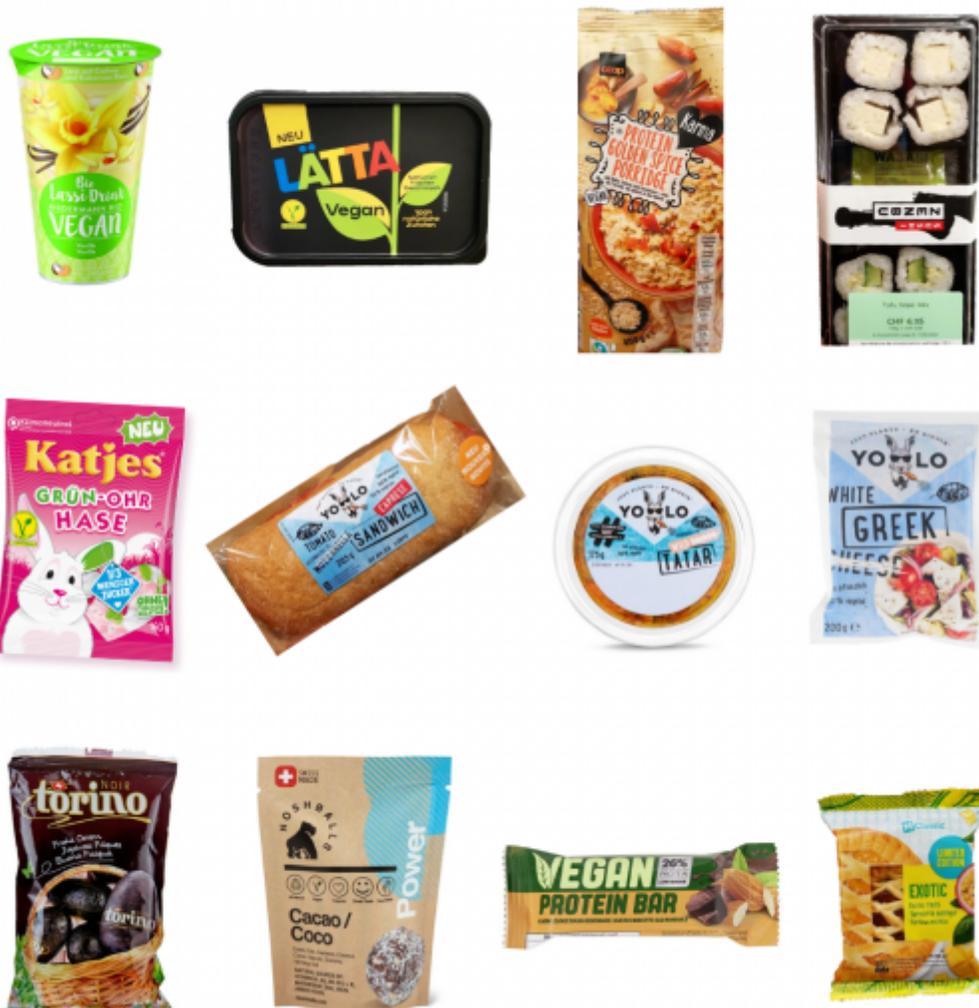
### Optional als Topping:

- Koriander
- Erdnüsse

## Zubereitung:

- Gemüse in Stäbchen schneiden. Orange schälen und eine Hälfte in Stücke schneiden. Sellerie und Rüeblli leicht anbraten, Gurke nur kurz in die Pfanne geben um sie etwas zu erwärmen. Planted anbraten.
- In der Zwischenzeit Reismudeln nach Packungsangabe zubereiten.
- Für die Sauce die halbe Orange auspressen und den Saft mit den restlichen Saucenzutaten vermischen. Je nach gewünschter Konsistenz mehr Erdnussmus oder Flüssigkeit zugeben.
- Nudeln mit Gemüse und Planted auf Tellern verteilen, Sauce darübergeben und nach Wunsch mit Koriander und Erdnüssen toppen. En Guete!

## Weitere leckere Rezepte



## Vegane Neuheiten

### Bioläden & Reformhäuser:

- Biedermann Bio Lassi Drink Vegan Vanille 230 ml

### Coop:

- Lätta vegan Halbfettmargarine 250 g ✓
- Karma Protein Porridge, div. Sorten 400 g ✓
- Zenbu Sushi Tofu Maki Mix 140 g
- Katjes Schaumzucker mit Fruchtgummi, div. Sorten 200 g (auch erhältlich bei Lidl) ✓
- Yolo Caprese Sandwich 205 g ✓
- Yolo Wild Tatar 175 g ✓
- Yolo White Greek Alternative zu Käse 200 g ✓

**Denner:**

- Torino Noir Ostereier 156 g ✓

**Lidl:**

- Vemondo Protein Bar, div. Sorten 40 g ✓

**Migros:**

- Alpro Drink Mandeln 1l ✓
- Alpro Drink Kokos 1l ✓
- Alpro Drink Hafer 1l ✓
- Alpro not Milk 3.5% 1l ✓
- M Classic Exotic Törtli Limited Edition 75 g ✓
- Bio Noshballs Energiebällchen div. Sorten 40 g

✓ = V-Label zertifiziert

**Weitere Infos zum V-Label**



## **Unterstütze uns bei der Verbreitung der veganen Lebensweise**

Swissveg setzt sich gänzlich unabhängig und ohne öffentliche Gelder für eine pflanzenbasierte Lebensweise ein. Deshalb sind wir auf deine Unterstützung angewiesen – hilf uns mit einer [Spende](#) oder melde dich als [Mitglied](#) an und ermögliche uns damit, unsere Arbeit weiterhin so fortzusetzen! Herzlichen Dank!

**[Unterstütze uns hier!](#)**

**[Mitglied werden](#)**

**[Spenden](#)**



Swissveg, [Niederfeldstr. 92, CH-8408 Winterthur](#) | Tel. 071 477 33 77 | [swissveg.ch](#)

**[Newsletter abbestellen](#)**

