

Fleisch- und Fischalternativen

Aufschnitt: pflanzliche Aufschnittscheiben /Aufstriche, z.B. auf Basis von Sonnenblumenkernen, Hefe oder Gemüse
Würste: pflanzliche Koch- und Grillwürste
Hackfleisch: zerkrümelter Tofu, Sojaschnitzelgranulat, Bulgur oder fertige Produkte aus dem Supermarkt
Gulasch/Geschnetzeltes: grobe Sojaschnitzel, Fleischalternativen auf Soja- oder Weizenbasis aus dem Kühlregal
Burger: Frikadellen/Bratlinge auf Soja-, Grünkern-, Gemüse- oder Weizenbasis
Fisch: fischähnliches Aroma durch mitgekochte Algen (z.B. Nori, Kombu, Wakame) oder Visch-Fertigprodukte

Milchalternativen

Milch: Soja-, Hafer-, Mandel-, Reisdrink
Kochrahm: Soja-, Hafer-, Reis-, Mandelrahm, Kokosmilch, Cashewrahm
Schlagrahm: aufgeschlagener Pflanzenrahm
Butter: reine Pflanzenmargarine oder Rapsöl mit Buttergeschmack
Joghurt: Soja-, Reis-, Hanf oder Kokosjoghurt
Quark: pürierter Tofu mit pflanzlichem Rahm, Seidentofu, Soja-Quark, veganer Joghurt
Schnittkäse/Frischkäse: vegane Frischkäsesorten, oft auf Basis pflanzlicher Fette, Stärke und Soja. Inzwischen sind in der Schweiz auch Sorten auf Basis von Cashewnüssen erhältlich.
Käse zum Überbacken: veganer Reibkäse, schmelzende pflanzliche Käsesorten, Hefeflocken mit Pflanzenrahm
Käsesaucen: Hefeschmelz oder fertige vegane Käsesaucen
Glace/Eiscreme: Lupinen-, Soja-, Reis- oder Cashewkern-glace und Fruchtsorbet
Schokolade: Zartbitterschokolade ohne Butterfett oder diverse Sorten mit Reismilch. Auch Riegel und Nuss-Schokoladen sind inzwischen gut verfügbar.

Ei-Alternativen

Ei zum Binden: fertiger Ei-Ersatz, 50 g Seidentofu/Soja-joghurt, 50 g Apfelmus oder eine halbe Banane, 1 EL gemahlene Leinsamen und 3 EL Wasser
Ei zum Lockern: fertiger Ei-Ersatz, 1 EL Sojamehl und 3 EL Wasser, 50 g Sojajoghurt/Seidentofu, 1 TL Backpulver und 1 EL Stärke und 3 EL Mineralwasser
Rührei: zerkrümelter Seiden- oder Räuchertofu, Kurkuma und schwarzes Salz (Black Salt, Kala Namak)

Bezugsmöglichkeiten

Viele «Vegan Basics» sind mittlerweile in jedem Supermarkt, Bioladen und Reformhaus erhältlich. Konkrete Produkte-Tipps und eine Übersicht über vegane Läden und Online-Shops in der Schweiz gibt es auf vegan.ch sowie in der Facebook-Gruppe **Vegane Produkte Schweiz**.

Erste Schritte

Angebote für persönlichen Austausch über vegane Stamm-tische, Austauschforen, Shoppingtouren, Kochtreffen und weitere Unterstützung finden sich auf unserer Einsteigs-Seite-vegan.ch/los

Immer gut informiert

vegan.ch bietet aktuelle News, Events, Hintergrund-informationen und viele nützliche Tipps für einen tierfreundlichen veganen Alltag.

Vegane Gesellschaft Schweiz

Die Vegane Gesellschaft Schweiz ist ein gemeinnütziger Verein mit Sitz in der Schweiz. Wir setzen uns für die Anliegen von Veganer*innen ein, bieten eine zentrale Anlaufstelle für Anfragen von Privatpersonen, Veganinteressierten, Medien, Unternehmen und öffentlichen sowie politischen Institutionen. Unser Hauptanliegen ist es, Tierleid zu reduzieren. Mit unseren Broschüren wollen wir allen Interessierten evidenzbasierte Informationen anbieten.

Verschenken Sie ein Herz für Tiere!

Werden Sie Mitglied bei uns auf vegan.ch/mitglied oder unterstützen Sie uns und unsere Arbeit mit einer Spende.



Vegane Gesellschaft Schweiz
4000 Basel . info@vegan.ch . vegan.ch
IBAN CH8708390031537910001

Dieser Flyer ist inspiriert vom gleichnamigen Flyer des Vegetarierbund Deutschland e.V. (VEBU)



VEGAN BASICS

Tipps und Tricks für einen
gelungenen Umstieg.



**Vegane Gesellschaft
Schweiz**

Immer mehr Menschen entscheiden sich für eine vegane Lebensweise – mit den nachfolgenden **Tipps und Tricks** gelingt Ihnen der Umstieg leicht!

WARUM VEGAN?

Fühlende, intelligente und soziale Lebewesen



Unsere sogenannten Nutztiere sind soziale Lebewesen, die fühlen und leiden, Freundschaften entwickeln können und individuelle Persönlichkeiten sind – so wie Hunde und Katzen auch.

Wir behandeln sie jedoch anders: Um Milch geben zu können, werden Kühe regelmässig befruchtet. Kälber werden direkt nach der Geburt von ihren Müttern getrennt. Oft rufen die Mütter tagelang nach ihren entrissenen Kälbern – und umgekehrt. Männliche Kälber werden nach kurzer Zeit getötet, um als Kalbfleisch zu enden. Männliche Küken werden direkt nach dem Schlüpfen vergast oder in den Schredder geworfen, da sie keine Eier legen können. Die auf Hochleistung gezüchteten weiblichen Tiere können ihre Leistung nur für eine kurze Zeitspanne erbringen und werden danach durch neue ersetzt. Sie alle enden im Schlachthof: Legehennen im Alter von einem Jahr, Milchkühe im Alter von fünf. Dies gilt auch für Bio-Haltung.

Umwelt und Klimawandel

Die Intensivtierhaltung verursacht mit mehr als 18% der Treibhausgase mehr Emissionen als der globale Verkehrssektor. Darüber hinaus wird für Nutztierhaltung jede Minute eine Fläche von etwa sieben Fussballfeldern abgetragen. 30% der weltweiten Getreideernte und 85% der weltweiten Sojaernte werden als Futtermittel eingesetzt. Die immense Menge tierischer Exkremente trägt massgeblich zur Verschmutzung unserer Böden und Gewässer bei.



Welternährungssituation

Um ein Kilogramm Fleisch zu produzieren, werden bis zu 15 Kilogramm Getreide und 15 500 Liter Wasser benötigt. Würden alle Menschen 25% der täglichen Kalorien aus tierischen Produkten gewinnen, könnte die Hälfte der Weltbevölkerung nicht ernährt werden. Würden pflanzliche Erzeugnisse direkt konsumiert werden, statt sie an Nutztiere zu verfüttern, könnte die gesamte Menschheit mit Nahrungsmitteln versorgt werden.

Gesundheit

Eine ausgewogene und vollwertige Ernährung kommt allen Altersklassen gesundheitlich zugute. Die Academy of Nutrition and Dietetics schreibt in ihrem Positionspapier:



«Gut geplante vegane und andere Formen der vegetarischen Ernährung sind für **alle Phasen des Lebenszyklus** geeignet, einschliesslich Schwangerschaft, Stillzeit, Kindheit und Jugend.»

Des Weiteren kann eine pflanzliche Ernährung Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Diabetes Typ 2, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs vorbeugen helfen. Auch fördert und enthält sie weniger antibiotikaresistente Bakterien, Dioxine und Krankheitserreger (z.B. Vogelgrippe). Vegan lebende Menschen sind bei einer abwechslungsreichen Lebensmittelwahl gut mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen versorgt. Zusätzlich muss auf eine ausreichende Versorgung mit Vitamin B₁₂ geachtet werden. Mit B₁₂ angereicherte Lebensmittel, Zahnpasta sowie Nahrungsergänzungsmittel beugen einem Mangel vor und gehören zu einer gutgeplanten veganen Ernährung dazu.

Man lernt **Nahrungsmittel** kennen, von deren Existenz man zuvor noch nicht einmal wusste.

VEGANE ALTERNATIVEN

Pflanzenmilch wie Soja-, Getreide- (Reis, Dinkel, Hafer etc.) oder Nussmilch sind leckere Alternativen und in vielen Geschmacksrichtungen erhältlich. Auch Milchkafee-Liebhaber*innen müssen daher auf nichts verzichten und können ihre Latte Macchiato wie gewohnt geniessen. Wir empfehlen, verschiedene Sorten auszuprobieren.

Pflanzenrahm gibt es aus Soja, Reis, Hafer und Kokosnuss. Auch eingeweichte und pürierte Cashewkerne oder Mandeln eignen sich für selbstgemachten Rahm.

Tofu ist ein traditionelles Produkt aus Sojabohnen und enthält viel Eiweiss. Tofu hat einen milden Geschmack und nimmt Würz- aromen sehr gut an. Ob in Stücken, fein zerbröseln oder scharf angebraten – die Einsatzmöglichkeiten sind sehr vielseitig.

Sojagranulat besteht aus Soja, das durch den Verarbeitungsprozess eine fleischähnliche Faserstruktur erhält. Es eignet sich als Hackfleisch, Schnitzel oder Steak.

Seitan besteht aus purem Weizen- oder Dinkelweiss und kommt Fleisch in Textur und Geschmack sehr ähnlich. Seitan lässt sich gut panieren, braten und grillieren und schmeckt als Wurst, Schnitzel oder Steak besonders gut.

Ei-Ersatzpulver besteht meist aus Stärke, Backpulver, Lupinen- oder Erbseneiweiss und kann als Bindemittel in Backwaren verwendet werden. Ein Rührei lässt sich mühelos mit (Seiden-)Tofu, Kurkuma und schwarzem Salz herstellen.

Sojajoghurt wird wie herkömmlicher Joghurt mit Bakterienkulturen hergestellt und ist in zahlreichen Geschmacksrichtungen verfügbar.

Tempeh besteht aus fermentierten Sojabohnen, schmeckt leicht nussig und wird gerne in Scheiben mariniert oder gut durchgebraten verzehrt.

Edel-Hefeflocken bestehen aus intakter, getrockneter Hefe und enthalten viele B-Vitamine. Sie werden für käsigschmeckende Saucen und als Alternative für Streukäse verwendet.