

Vegan Basics

Fleisch- und Fischalternativen

- **Aufschnitt:** pflanzliche Aufschnittscheiben/Aufstriche, z. B. auf Sonnenblumenkern-, Hefe- oder Gemüse-Basis
- **Würste:** (geräucherte) pflanzl. Koch- oder Grillwürste
- **Hackfleisch:** zerkrümelter Tofu oder feine Sojaschnetzel-/granulat (scharf angebraten und gut gewürzt), Bulgur oder fixfertig im Supermarkt
- **Gulasch/Geschnetzeltes:** grobe Sojaschnetzel, Fleischalternativen auf Soja- oder Weizenbasis aus dem Kühlregal
- **Burger:** verschiedene Frikadellen/Bratlinge auf Soja-, Grünkern-, Gemüse- oder Weizen-Basis
- **Fisch:** fischähnliches Aroma durch mitgekochte Algen (z. B. Nori, Kombu, Wakame) oder Visch-Fertigprodukte

Milchalternativen

- **Milch:** z. B. Soja-, Hafer-, Mandel-, Reismilch
- **Kochrahm:** z. B. Soja-, Hafer-, Reis- oder Mandelrahm, Kokosmilch, Cashewrahm
- **Schlagrahm:** aufschlagbarer Pflanzenrahm
- **Butter:** reine Pflanzenmargarine
- **Joghurt:** Sojajoghurt
- **Quark:** pürierter Tofu mit pfl. Rahm, Seidentofu, Sojajoghurt, Soyananda
- **Schnittkäse, Frischkäse:** vegane (Frisch-)Käsesorten, meist auf der Basis pflanzlicher Fette, Stärke und Soja
- **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 oder Fruchtsorbet
- **Schokolade:** Zartbitterschokolade oder mit Reismilch

Ei-Alternativen

- **Ei zum Binden:** fertiger Ei-Ersatz, 50 g Seidentofu/ Sojajoghurt, 50 g Apfelmus oder ½ 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-, Räucher-) Tofu, Kurkuma, schwarzes Salz
- **Spiegelei:** Ersatzprodukte, z.B. «the vegg»

Bezugsmöglichkeiten

Viele «Vegan Basics» sind mittlerweile in jedem Supermarkt, Bioladen oder 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

Gelegenheit für persönlichen Austausch über vegane Stammtische, Austauschforen, Shoppingtouren, Kochtreffen und weitere Unterstützung bietet unsere Einstiegs-Seite: vegan.ch/los

Immer gut informiert

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



Vegane Gesellschaft Schweiz (VGS)

Die VGS setzt sich für die Anliegen von VeganerInnen ein, bietet eine zentrale Anlaufstelle für Anfragen von Privat-Personen, Veganinteressierten, Medien, Unternehmen und öffentlichen sowie politischen Institutionen. Unser Hauptanliegen ist es, Tierleid zu reduzieren. Mit unseren Broschüren wollen wir informieren und sensibilisieren, um Vegan-Interessierten einen kompetenten, einfachen und gesunden Wechsel zu ermöglichen.

Verschenke ein Herz für Tiere:
werde Mitglied,
werde aktiv, unterstütze uns
mit einer Spende.



Vegane Gesellschaft Schweiz

www.vegan.ch, info@vegan.ch  

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



Vegan Basics

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

1. Fühlende, intelligente und soziale Tiere

Unsere sogenannten Nutztiere sind sehr soziale Lebewesen, die fühlen und leiden, Freundschaften entwickeln können und individuelle Persönlichkeiten sind – so wie Hunde und Katzen auch. Dennoch werden sie gänzlich anders behandelt:

Um Milch geben zu können, werden Kühe regelmässig künstlich befruchtet. Die Kälber werden direkt nach der Geburt von ihren Müttern getrennt. Oft rufen die Mütter tagelang nach ihren entrissenen Kälbern – und umgekehrt. Die männlichen Kälber werden schon nach kurzer Zeit getötet, um als Kalbfleisch zu enden.

Männliche Küken werden in der Ei-Industrie direkt nach dem Schlüpfen im Brutschrank vergast, weil sie keine Eier legen können.

Schon nach kurzer Zeit sind die auf Hochleistung gezüchteten weiblichen Tiere ausgemergelt und produzieren nicht mehr genug Eier oder Milch – dann enden auch sie im Schlachthof: Legehennen im Alter von 1 Jahr, Milchkühe im Alter von 5 Jahren. Auch Bio-Tiere.

2. Umwelt und Klimawandel

Die Intensivtierhaltung verursacht mit mehr als 18 % der Treibhausgase mehr Emissionen als der globale Verkehrssektor. Darüber hinaus wird für die Nutztierhaltung jede Minute eine Fläche von etwa sieben Fussballfeldern abgetragen. Ausserdem landen rund 70 % aller geernteten gentechnisch veränderten Pflanzen im Tierfutter. Die unvorstellbar grosse Menge tierlicher Exkremente führt in der Folge zu einer immensen Verschmutzung unserer Böden und Gewässer.



Vegane Alternativen

- **Pflanzenmilch:** Soja-, Getreide- (Reis, Dinkel, Hafer etc.) oder Nussmilch (Mandel, Haselnuss etc.) sind leckere Alternativen in einer Vielzahl unterschiedlicher Geschmacksrichtungen. Auch Schoko-, Vanille-, Erdbeer-, Kaffee LiebhaberInnen kommen dank entsprechender Shakes auf ihre Kosten.
- **Pflanzenrahm** gibt es ebenfalls aus Soja und verschiedenen Getreidearten. Auch fein pürierte, eingeweichte Cashewkerne oder Mandeln eignen sich für selbst gemachten Pflanzenrahm.
- **Tofu** ist ein traditionelles Produkt aus Sojabohnen, das viel wertvolles Eiweiss enthält. Tofu hat einen milden Geschmack, nimmt jedoch sehr gut Aromen aus Marinaden oder Gewürzen auf und ist daher vielseitig verwendbar – in Stücken, zerbröseln, scharf angebraten oder fein püriert. Seine Einsatzmöglichkeiten reichen vom Hauptgang bis zum Dessert.
- **Sojagranulat** ist Soja, das durch einen Verarbeitungsprozess eine fleischähnliche Faserstruktur bekommt. Es ist in verschiedenen Formen erhältlich: Granulat für Hackfleisch, Schnitzel für

3. Welternährungssituation

Um nur 1 Kilogramm Fleisch zu produzieren, werden bis zu 15 Kilogramm Getreide und 15.500 Liter Wasser benötigt. Wenn jeder Mensch 25 % seiner Kalorien aus tierischen Produkten beziehen würde, könnte nicht einmal die Hälfte der Weltbevölkerung ernährt werden. Würden wir alle pflanzliche Lebensmittel direkt essen, statt sie an Nutztiere zu verfüttern, so wäre im Prinzip genug Nahrung für alle da.

4. Gesundheit

Eine ausgewogene vegane Ernährung ist in jedem Alter möglich. 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.»*

Geschnetzeltes, Würfel für Gulasch, Medaillons oder Steaks für Schnitzel.

- **Seitan** besteht aus purem Weizen- oder Dinkelweiss und kommt Fleisch in der Textur sehr ähnlich. Es lässt sich gut panieren, braten und grillieren. Auch als Basis für Würste, Schnitzel und Steaks macht es sich wunderbar.
- **Ei-Ersatz-Pulver** besteht meist aus Stärke, Backpulver, Lupinen- oder Erbseneiweiss. Es kann als Alternative für Eier als Bindemittel verwendet werden. Ein Rührei kriegt man ganz leicht mit (Seiden-)Tofu, Kurkuma und schwarzem Salz hin. Für Eidotter gibt's Produkte wie «the vegg».
- **Sojajoghurt** wird wie herkömmlicher Joghurt mit Bakterienkulturen produziert und ist in zahlreichen Geschmacksrichtungen erhältlich.
- **Tempeh** ist ein Produkt aus fermentierten Sojabohnen. Es schmeckt leicht nussig und wird am besten in Scheiben mariniert und gut durchgebraten.
- **Edel-Hefeflocken** bestehen aus getrockneter, inaktiver Hefe und enthalten viele B-Vitamine. Sie werden für käsige-schmeckende Saucen und als Alternative für Streukäse verwendet.

Darüber hinaus kann eine rein pflanzliche Ernährung vorbeugend in Bezug auf Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Diabetes Typ 2, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs wirken. Zudem 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.

Dabei muss auf eine ausreichende Vitamin-B₁₂-Versorgung geachtet werden: Vitamin B₁₂-Zahncreme, angereicherte Lebens- oder Nahrungsergänzungsmittel bieten sich an.

