

Aufschnitt

Veganer Aufschnitt ist sowohl auf Basis von Weizen als auch von Soja im Reformhaus und veganen Laden erhältlich. Gewürzzubereitung und Konsistenz können schwanken, deshalb verschiedene Produkte probieren. Empfehlenswert sind die Produkte von Wheaty und Taifun.

Bier

Alle Biere, die nach deutschem Reinheitsgebot gebraut wurden, sind vegan. Sämtliche grossen Schweizer Produzenten halten sich an dieses Gebot, Schweizer Bier wird nicht mit Gelatine geklärt. Für internationale Biere ist folgende Liste zu empfehlen: barnivore.com

Blätterteig

Coop, Migros und Reformhäuser bieten alle veganen Blätterteig an, auch in Bio-Qualität.

Bodylotion

In der Schweiz erwerbbar sind folgende tierversuchsfreie Produkte: Lavera Bodylotion, LUSH fresh handmade cosmetics und einige weitere, die mit der Veganblume gekennzeichnet sind. Auch der Body Shop bietet vegane Bodylotions an.

Brezel

Die Brezel und Laugenzöpfli ohne Belag von der Firma Brezelkönig, der an verschiedenen Plätzen und Bahnhöfen Filialen hat, sind vegan.

Brot

Viele Brote und Brötchen sind ohne Butter oder Milch hergestellt. Die Zutatenliste gibt Aufschluss (in Coop und Migros ist diese bei Brötchen durch Hochheben des Schildchens ersichtlich), ebenso das Verkaufspersonal hinter der Theke in der Bäckerei. Weiss-, Halbweiss- und Ruch- oder Schwarzbrot ohne irgendwelche Zusätze in der Bezeichnung (z.B. Dinkel Ruchbrot) sind gemäss Gesetz vegan.

Brotaufstriche

Ein Besuch beim Reformhaus, Bio- oder Veganladen lohnt sich, denn die dort ist die Auswahl sehr gross. Es finden sich exquisite Produkte von Rapunzel, Allos, Tartex oder Streich. Vegane Brotaufstriche gibt es auch im Coop und Migros, z.B. das grüne LeParfait, die von Simply V oder auch diverse Hummus-Varianten.

Butter

Anstelle von Butter kann einfach Margarine verwendet werden, die in Coop, Migros und Reformhäusern erhältlich sind. Vegan sind beispielsweise die M-Budget Margarine und die Coop Qualität & Prix Margarine. Einige Margarinesorten sind milchfrei, enthalten jedoch aus Wollfett gewonnenes Vitamin D3. Geschmacklich besonders empfehlenswert ist die Margarine von Alsan, die im Reformhaus und Bioladen erhältlich ist.

Wer auf Palmöl, welches in fast allen in der Schweiz verfügbaren Margarinen enthalten ist, verzichten möchte, verwendet am besten Öl, welches sich zum Backen und Kochen meist genau so gut eignet. Eine Alternative ist Vebugan, ein in der Schweiz hergestellter Butterersatz, der ganz ohne Palmöl auskommt. Auf's Brot kann beispielsweise Erdnussbutter oder Soyananda gestrichen werden.

Die in Schokoladen enthaltene Kakaobutter wird übrigens aus Kakaobohnen hergestellt und ist somit vegan.

Cornflakes

Die natur Cornflakes sind fast überall vegan. Auch gesüsste Varianten, wie beispielsweise Kellogg's Chocos oder Kellogg's Choco Krispies sind vegan. Fein sind auch die Naturaplan Ahornflakes aus dem Coop.

Eier

Warum Eier besser nicht verwendet werden sollten, kannst du in unserem [Text](#) nachlesen. Eier lassen sich problemlos ersetzen. Oft reicht es, lediglich die Flüssigkeit zu kompensieren. Zum Binden nimmt man einen Esslöffel Sojamehl und zwei Esslöffel Wasser. Die angegebene Menge entspricht etwa einem Ei. Alternativ dazu lässt sich auch Eiersatzpulver, z.B. von NoEgg (erhältlich als Vollei-, Eigelb- oder

Eiweissersatz) oder normales Mehl verwenden. Der typische Eiergegeschmack für Salate oder Spiegeleier lässt sich mit dem schwarzen Salz Kala Namak einfach erreichen. Dieses ist in indischen Spezialläden und Veganläden erhältlich oder in Onlineshops bestellbar.

Essig

Essig wird manchmal mit Gelatine geklärt und ist somit nicht vegan. Folgende Essigsorten sind vegan:

- Alle Sorten von Rapunzel (im Reformhaus erhältlich)
- Alle Eigenmarken-Essige von Coop (die Coop Naturaplan sind neuerdings zertifiziert)
- Weisswein-, Rotwein- und Apfelessig von Biofarm
- Ponti sowie Giacobazzi-Essig von Migros

Fleisch

Schnitzel, Steaks, Geschnnetztes – all das ist in einer veganen Variante erhältlich. Die Grossverteiler bieten u.a. leckere vegane Schnitzel an. In Reformhäusern, Veganläden, in der [Hitl Metzg](#) oder in Onlineshops wird man auch fündig. Auch texturiertes Soja in Form von Sojaschnitzel, Sojahack etc. bietet sich an, wenn man eine fleischähnliche Konsistenz erreichen möchte.

Zum Würzen eignen sich zum Beispiel das Bio-Fleischgewürz von Coop oder Barbeque-Gewürze.

Fondue

Fondue kann man selber herstellen, z.B. mit diesem [Rezept](#). Das No-Muh-Due Fertig-Fondue von Vegusto ist ebenfalls sehr beliebt

(Achtung: Die Portionen sind verhältnismässig klein berechnet!). Tipp: 1/3 No Muh Melty hinzufügen!

Gesichtscreme

Zahlreiche Gesichtsscreme sind vegan, beispielsweise bei Bodyshop, Lush oder von Lavera.

Guetzi

Diverse Sorten erhältlich in Coop, Migros, im Reformhaus und Veganläden.

Glacé

Diverse Sorten erhältlich in Coop, Migros, im Reformhaus und Veganläden.

Gipfeli

Vegane Gipfel gibt es im Veganladen oder Reformhaus (Vegi-Gipfel). Im Tibits und im Miyuko in Zürich sind die Vollkorn-Gipfeli vegan.

Honig

Honig ersetzen durch Agavensirup, Ahornsirup, Birnel, Apfeldicksaft, Melasse (z.B. Latwerge) oder selbstgemachten Löwenzahnhonig.

Joghurt

Sojajoghurts sowie Joghurts auf anderer pflanzlicher Basis gibt es bei Coop und Migros sowie in Reformhäusern und Veganläden.

Kaffeerahm

Kaffeerahm lässt sich durch einen Schluck Getreidedrink oder Haferrahm (z.B. von Oatly) problemlos ersetzen. In veganen Onlineshops und Läden ist pflanzlicher Kaffeeweiser erhältlich, beispielsweise von Schlagflix oder Vantastic Foods.

Käse

Alternativen zu Streich- beziehungsweise Frischkäse gibt es von Soyana aus Schlieren. Erhältlich sind diese in Reformhäusern und Veganläden. Bei den Hartkäsesorten sind besonders die diversen Varianten des No-Muh-Käses von Vegusto oder Wilmersburger zu empfehlen. Wilmersburger und Simply V in Scheiben, als Pizza-Käsemischung und als Streichkäse ist auch in grösseren Coop-Filialen bei den Karma-Produkten zu finden. Auch die Migros führt Simply V.

Kondome

Viele Kondome enthalten Kasein und/oder wurden an Tieren getestet. Glyde Kondome tragen die Veganblume, wurden nicht an Tieren getestet und enthalten kein Kasein. Erhältlich in veganen Online- und Offline-Shops. Bei der Migros sind Casano und bei Coop die Prix-Garantie-Kondome vegan.

Lippenbalsam

Die Produkte von [Hurraw](#) sind vegan, bio, fairtrade und roh. Auch bei Lush sind diverse vegane Lippenbalsam-Sorten erhältlich.

Mayonnaise

Mayonnaise ohne Ei gibt es im Coop (Mayonnaise free from und von Thomy) und im Migros (Aha! Bio Veganaise). Daneben gibt es in Fachgeschäften allerlei Mayo-Varianten. Vegane Mayonnaise lässt sich mit diesem [Rezept](#) aber auch ganz einfach selber machen.

Milch

Es gibt eine riesige Palette an leckeren Milchalternativen. Haferdrink, Mandeldrink, Reiskorn- und Sojadrink sind bei Coop und Migros erhältlich, im Reformhaus und Bioladen gibt es noch weitere Sorten wie beispielsweise Dinkeldrink, Kokosdrink oder 7-Korndrink. Getreide- und Reiskorn-Getränke schmecken süsslich. Besonders bei der Sojamilch gibt es grosse Geschmacksunterschiede. Den meisten schmeckt die Provamel/Alpro.

Müsli

Vegane Müsliarten gibt es überall, auch Knuspermüsli sind erhältlich. Statt Milch einfach Sojamilch verwenden. Wer's lieber süsser mag, kann statt Sojamilch auch Haferdrink, Reiskorn-, Mandeldrink oder weitere Sorten verwenden. Auch Sojajoghurt bietet sich an.

Nutella

Von Chocoreale gibt es Schokoladenaufstriche in vielen Geschmacksrichtungen. In der Migros gibt es den Aha! Lupinen Choco-Aufstrich und den Chocolat Noir Premium Aufstrich, im Coop seit Anfang 2016 Bionella mit einem feinen nussigen Geschmack. Die Lotus Karamell-Guezli gibt es auch in zwei verschiedenen veganen Aufstrichvarianten.

Ovomaltine

Ovomaltine ist nicht vegan. Caotina surfen und schwarz hingegen schon! Der Dinkeldrink «Chocomalt» von Soyana kommt wegen des hohen Anteils von Malz nahe an den Geschmack der Ovomaltine. Daneben gibt es von Naturata «Chocolino», ein Getränkepulver mit dem typischen Malzgeschmack.

Pasta

Teigwaren werden häufig nur aus Hartweizengriess (semola di grano duro) hergestellt. Bei Coop und Migros sind die eifreien Nudeln in einer blauen Verpackung. Ausserdem sind so gut wie alle Barilla-Teigwaren vegan (Ausnahme: gelbe Verpackung). Die meisten Spaghetti und auch sonst viele Pasta Sorten sind vegan und im Supermarkt in Bio-Qualität erhältlich. Daneben gibt es Pasta auf Basis von Hülsenfrüchten, die ebenfalls vegan ist.

Parfait

Der unverwechselbare Parfaitgeruch ist so unverwechselbar gar nicht, denn viele vegane Brotaufstriche schmecken mindestens genauso gut. Der definierende Geschmack kommt nämlich nicht vom Fleisch, sondern von der Hefe. Solche Brotaufstriche sind inzwischen überall erhältlich.

Parmesan

Coop führt den Violife Prosciano vegan. Er soll Parmesan imitieren. Als Alternative zum Parmesan über die Pasta eignen sich auch sonst diverse Produkte, so beispielsweise einige No-Muh-Chäs-Sorten, welche sich über entsprechende Gerichte raffeln lassen. Wilmersburger

Pizzaschmelz ist bereits geraffelt. Auch delhefeflocken eignen sich als gesunde und würzige Ergänzung zum darüberstiegen (Empfehlung: zusammen mit Cashewnüssen fein mahlen). In Veganläden finden sich mittlerweile ebenso einige Produkte, die in Sachen Geschmack und Konsistenz Parmesan sehr nahe kommen.

Pizza

Das italienische Originalrezept kommt ohne Eier und Milch im Teig aus (kurz nachfragen), so dass einfach der Mozzarella weggelassen werden kann. Am besten schmeckt eine Pizza aber natürlich immer noch selbst gemacht: Die meisten Pizzateige von Coop und Migros sind vegan. Als Alternative zum Mozzarella empfehlen sich zum Beispiel Käsealternativen wie Noh-Muh-Chäs Melty, Wilmersburger Pizzaschmelz (auch in Coop und Migros erhältlich) oder [Hefeschmelz](#). Coop führt des weiteren das Mozzarella-Imitat Verys Mozzarella Vegan Nature. Das Migros-Pendant dazu ist der AHA! Cashewella.

Poulet

Bei Coop und in einigen Reformhäusern gibt es feine vegane Nuggets. In Onlineshops und Veganläden sind sogar vegane Poulet-Schenkel mit Plastik- oder Bambusknochen verfügbar.

Praliné

Die italienische Spezialität Tartuffi, bei Coop, Globus oder beim Italiener erhältlich, sind in den meisten Fällen vegan. Ebenso Mon Cherie. Kroatischen Pralinen Bajadera bei Coop sind vegan. Ebenso die Bio-Kirschstängeli und die Cocktailbar im Coop sowie die Frey Selection in der Migros.

Quark

Soyananda bietet eine quarkähnliche Sauerrahmalternative an. Für eine quarkähnlichere Konsistenz kann Soja-Jogurt mit Soyananda Sauerrahm gemischt werden. Neu im Sortiment ist die Quarkalternative von Provamel, erhältlich in Bioläden und Veganläden.

Raclette

Die No-Muh Sauce von Vegusto oder auch das No-Muh-Due eignen sich ideal als Raclette-Alternative. Heiss machen und direkt über die Kartoffeln geben. Wem das Ganze zu flüssig ist, der kann die Saucen mit zerriebenem No Muh Melty mischen. Auch die Scheibenkäse von Simply V und Wilmersburger taugen als Ersatz.

Rahm

Es gibt viele vegane Rahmalternativen, meist auf der Basis von Soja, Hafer, Dinkel oder Reis. Dabei wird zwischen Kochsahne und Schlagsahne unterschieden. Fürs Kochen empfiehlt sich beispielsweise Provamel Soja Cuisine, welche geschmacklich überzeugen kann. Coop und Migros führen auch Soja Cuisine.

Zum Aufschlagen eignet sich beispielsweise die Sojaline von der Migros, die allerdings viel konventionell produziertes Palmöl enthält. Weniger problematisch ist die im Reformhaus erhältliche Soyatoo oder die aufschlagbare Sojasahne von Natumi. Ein gutes Resultat beim Aufschlagen wird durch Hinzugabe von Sahnesteif/Rahmhalter, z.B. von Biovegan, erzielt. Von Soyana sind im Kühlregal einiger Reformhäuser pflanzliche Schlagcremes auf der Basis von Soja respektive Mandeln erhältlich.

Rasierschaum

Gibt's z.B. von Speick oder Lavera. Erhältlich im Reformhaus oder in grösseren Warenhäusern mit Naturkosmetik-Abteilung.

Rührei

Rührei lässt sich prima veganisieren wie dieses tolle [youtube-Video](#) beweist. Tipp: schwarzes Salz (Kala Namak) erhältlich in indischen Spezialitätengeschäften oder vegan-Fachhandel.

Säfte

Obstsäfte können mit Gelatine geklärt sein und sind somit oft nicht vegan.

- Von der Mosterei Möhl sind alle Apfelsäfte vegan (Bio-Shorle, Bio-Süssmost, Steinkrügler, Saft vom Fass trüb, Saft vom Fass trüb, alkoholfrei, Shorley)

Folgende Säfte von Coop sind laut Konsument*innendienst (August 2012) vegan:

- Orangensaft, Bio und konventionell
- Traubensaft, konventionell
- Grapefruitsaft, Bio und konventionell
- Ananassaft, konventionell

Folgende Säfte von Migros sind laut Konsument*innendienst (August 2012) vegan:

- Bio Biotta Säfte (exkl. Säfte mit Molke und Traubensaft)
- Sarasay Fruchtsäfte (exkl. Sarasay Exotic Islands)
- Bio Apfelsaft 1.5 L
- Bio Apfelschorle 0,5 L
- Traubensaft rot 1 L

Schminke

Infos über [Kosmetik ohne Tierversuche](#).

Schoggimousse

Gibt es von Soyana im Reformhaus. In der Migros und im Coop gibt es süsse Pudding. Schoggimousse ist allerdings sehr leicht selber zu machen, indem man flüssige Schokolade mit Seidentofu und Vanillezucker (und Rum) im Mixer vermischt und dann mindestens 5 Stunden kalt stellt.

Schokolade

Schokolade ist oft vegan, besonders wenn es sich um dunkle Schokolade handelt. Wie Milkschokolade schmeckt die Free From «Concacao» und die Veganz-Schokoladentafeln, die im Coop erhältlich sind. Auch die Migros führt helle vegane Schokoladen. Vegane Fachgeschäfte bieten ebenfalls eine grosse

Auswahl veganer Schoko-Süssigkeiten, sogar weisse Schokolade ist heute kein Problem mehr.

Schuhe

Der [Gingi](#) in Basel hat vegane Schuhe im Sortiment.

Viele herkömmliche Schuhläden führen auch lederfreie Schuhe. Insbesondere bei Sportschuhen ist das Angebot relativ gross.

Ansonsten bieten sich Onlineshops an. In die Schweiz hat das grösste Sortiment der vegane Schuh-Onlineshop [avesu](#). Weitere Möglichkeiten sind vegishoes, die auf [ricardo.ch](#) bestellt werden können oder direkt [hier](#), und [aesthetical](#).

Grösser ist die Auswahl beim klassischen Vegan-Schuh-Anbieter [Vegetarian Shoes](#). Schicke Schuhe gibt es zum Beispiel bei [Bourgeois Bohème](#).

Ebenfalls eine recht grosse Auswahl findet sich bei [Ethical Wares](#). Und für die Kleinen gibt es hier vegane [Krabbelschuhe](#).

Seide

Alternativen: Viskose, Polyester, Bananenseide

Senf

Alle Senfsorten, die mit Branntweinessig hergestellt wurden, sind vegan. Hingegen sind Senfsorten mit Apfelessig nicht vegan.

Shampoo

Lush verkauft viele vegane Shampoos und deklariert diese auch entsprechend mit der Veganblume. Lavera und Urtekram, beides in Reformhäusern erhältlich, haben auch einige vegan gekennzeichnete im Angebot.

Tempeh

Ein Produkt aus fermentierten Sojabohnen. Schmeckt hervorragend in dünnen Scheiben scharf angebraten.

Tiramisù

Gibt es im Restaurant Samses in veganer Form. Es heisst dort «Veganisù». Auch der Vegitat Cigköfte in Basel führt veganes Tiramisù.

Waschmittel

Putz- und Waschmittel gibt es z.B. von der Firma Sonette. Die veganen Produkte sind mit der «Veganblume» gekennzeichnet. Ebenfalls vegan und sehr ökologisch sind die Produkte von Unisapon aus Österreich. Ebenfalls vegan sind die Produkte von Held/Ecover.

Wein

Bei der Klärung von Wein wird häufig Gelatine oder andere tierliche Stoffe eingesetzt. Diese sind zwar nicht im Wein vorhanden, werden aber trotzdem für die Herstellung benötigt. Weitere Informationen im [Blog-Artikel](#) zum Thema Wein. Inzwischen deklarieren auch Bio-Anbieter vermehrt ihr Angebot an veganen Weinen. Ein aktuelle Liste dazu gibt es [hier](#) auf Facebook.

Wolle

Als Alternative zu Wolle kann Acryl oder Polyester verwendet werden das warm ist, oder sonst Baumwolle, Bananenseide oder Bambuswolle. Es gibt keinen rein veganen Wolle Shop in der Schweiz und aus Deutschland wird es nicht in die Schweiz geliefert.

Wurst

Tofuwürste und Würste auf Weizenbasis sind in jedem Reformhaus und im veganen Fachgeschäft erhältlich. Im allgemeinen gilt: Seitan-Würste (aus Weizengluten) haben mehr Textur und geben mehr zu kauen als die zarten Sojawürste. Tipp: Die Würste gleichmässig mit Öl einpinseln, dann werden sie fein knusprig.

Xylit

Auch bekannt als Birkenzucker. Zahnfreundliche und kalorienarme Alternative zu Zucker oder anderen Süsstoffen. Unterdessen sogar im Coop erhältlich.

Warnung an alle Tierhalter*innen: Xylit ist für Hunde und andere Tiere giftig und kann schon in kleinen Mengen tödlich sein. Wir raten eindringlich dazu, Xylit und Xylitprodukte ausser Reichweite für Haustiere aufzubewahren.

Yoghurt

Siehe «Joghurt»

Zahnpasta

Einige Zahnpasten von Sante und Lavera sind vegan gekennzeichnet und damit frei von Tierversuchen und tierischen Inhaltsstoffen. Zwei Sorten Zahnpasta von [Sante](#) sind mit Vitamin B12 angereichert, welches beim täglichen Zähneputzen bequem durch die Mundschleimhäute aufgenommen werden kann. Erhältlich sind diese Zahnpasten im Bioladen, Alnatura und grösseren Coop-Filialen (insbesondere Kosmetikabteilung von Coop City).

Zopf

Zopf lässt sich einfach [selbst zubereiten](#). Der Vegi-Zopf im Bio-Laden von der Jakober Bäckerei ist ebenfalls vegan. Auch bei Eva's Apples und einigen Holzofenbäckereien kann man Zopf bekommen, ebenso in den Alnatura-Filialen.

Zürigschnetzeltes

Mit Seitan, Tofu oder nur Pilzen lässt sich dieses Gericht wunderbar nachkochen. Den Sojarahm dabei nicht vergessen!