

Vegane Alternativen

Im Vegan-(Versand-)handel, in (B)ioläden, (R)eformhäusern, (D)rogerieketten, (A)siamärkten und immer öfter auch (S)upermärkten sind zahlreiche vegane Grund- und Fertigprodukte zu bekommen. Hier nur einige Alternativen:

„Fleisch“	<ul style="list-style-type: none"> Seitan (aus Weizengluten; gulaschartig) und abgeleitete Produkte (z.B. Gyros) (B,R) Räuchertofu (S,B,R,D), frittiertes Tofu (A) ("Nugget"-ähnlich) oder Tofu selbst marinieren: Tofu einfrieren, auftauen, Wasser auspressen, würfeln, mind. 2h in Marinade ziehen lassen, braten Steak / Fleischimitate auf Basis von Soja-, Weizen- oder Lupinenprotein, Würstchen auf Tofu- oder Seitan-Basis (S,B,R,D). Seitanwürstchen auf Glutenmehl-Basis auch selbst herstellbar. texturiertes pflanzliches Eiweiß (TVP): Soja-Schnetzel, -Brocken oder -Granulat ("Hack") (A,S,B,D,R): in konzentriertem, heißem Würzsud mind. 15min quellen lassen, braten Bratlinge auf Dinkel- oder Tofubasis (B,R) Bratlingsmischungen auf Getreidebasis (S,R,B) oder selbstgemacht basierend auf Schnellkochgrütze (B) bzw. Grünkernschrot (B,S) Falafel (auf Basis von Kichererbsenpüree) z.B. mit Tahini-Sauce, auch selbst herstellbar
„Wurst“	<ul style="list-style-type: none"> Brotaufstriche, -aufschnitte und Pasteten in mannigfaltigen Variationen erhältlich (B,R,D,S) Aufstriche selber machen: auf der Grundlage von püriertem Tofu, Lopino, gekochten Kidneybohnen bzw. Kichererbsen (Hummus), reifen Avocados (Guacamole) oder Sonnenblumenkernen (B,R,S) (Rezept siehe Rückseite)
„Eier“	<ul style="list-style-type: none"> Zum Binden: pro Ei 1 EL Vollfett-Sojamehl (B,R) in 1 EL Wasser aufschlagen oder "Ei-Ersatz" (R,B), geschrotete Leinsamen, Kaltbinden: Johannisbrotkern-, Guarkern-, Pfeilwurzelmehl (klar) Zum Treiben: kohlenstoffreiches Mineralwasser, Backpulver, 1 TL Natron + 1 EL Essig Zum Lockern: Nach Geschmack: 1/2 zerdrückte Banane, 1 EL Apfelmus oder Tomatenmark "Rührei"-Rezept: grob zerkrümelten Tofu (oder Lopino) in Öl anbraten, in etwas Sojamilch und Würzsauce einkochen, mit Kurkuma einfärben und Kala Namak salzen.
„Milch“	<ul style="list-style-type: none"> Soja-, Hafer-, Dinkel-, Reis-, Kokos-, Hirse- oder Mandelmilch (S,B,D,R) Mit einer Sojamilchmaschine kann man sie für ca. 10 ct. / l auch selbst herstellen. Ist alternativ auch als Granulat erhältlich (B,A)
„Joghurt“	<ul style="list-style-type: none"> Soja-Joghurt (B,R,S) oder Lupinen-, Kokos-, Cashewgurt Mit etwas Sojamilch glattgerührter Seidentofu (B,R) Sojadickmilch aus Sojamilch und Zitronen- oder Fruchtsaft
„Quark“	<ul style="list-style-type: none"> Soja-Quark: Provamel Quarkalternative (B), Alpro Skyr (S) Seidentofu (B,R,A), in Sojamilch pürierter frischer Tofu (A), über Nacht abgetropfter Soja-Joghurt
„Käse“	<ul style="list-style-type: none"> Veganer Käse auf Basis von Kokosöl und Stärke (z.T. Mandeln) (S,B,R) oder Cashews Tempeh (B,R) ähnelt Schimmelkäse. Schimmelkäse auf Cashewbasis (happy-cheeze.com) Hefeschmelzsoße zum Überbacken - mit Hefeflocken (B,R) (Rezept siehe Rückseite)
„Sahne“	<ul style="list-style-type: none"> Soja-, Hafer-, Mandel-, Reis- oder Kokos- Kochcreme (Cuisine), Sprüh- bzw. Schlagsahne (S,B,R) Sojamilch mit Margarine (Warmspeisen) oder Öl (Kaltspeisen) pürieren Kokoschlagsahne: kalte Kokosmilch 1 min mit Pürierstab aufschlagen
„Butter“	Pflanzliche Margarine (B,R) (v.a. herkömmliche meist nicht vegan!)
„Mayon- naise“	Vegane Mayonaise (S,B), Sojanaise oder Tofunaise Selbstgemacht: Sojamilch mit naturtrübem Essig oder Zitronensaft, etwas Zucker und Senf pürieren, langsam nicht-kaltgepresstes Öl zugeben, bis es sich absetzt. Würzen. Kaltstellen.
„Eis“	Vegane Eissorten (B,S) oder Fruchtsorbet: Tiefkühl-Früchte in kalter Sojamilch pürieren
„Gelatine“	Agar-Agar, Pektin, Carrageen
„Honig“	Löwenzahnsirup (R), Ahornsirup, Agaven- oder Obstdicksaft
Würzmittel	Hefe[gemüsebrü]extrakt (R,B), Miso (Suppengrundlage in Asien) (B,R,A), Hefeflocken (B,R), Soja-Sauce, Tomatenmark, Senf, Kräuterwürzmittel/-pasten, veganer Pesto (B), Gomasio (gerösteter Sesam) (B,R), Kala Namak (schwefelhaftiges Schwarzsatz mit Eigengeschmack), Rauchsalz
Süßigkeiten	Explizit vegane Süßigkeiten. Sonst: manche Sorten Zartbitter-Schokolade oder Nussnougat, Marzipan, manche gelatinefreie Gummibärchen oder getrocknete Ananas (R,B,D), türkisches Halva, Sesam- oder Erdnuss-Snacks (A), manche Cookies, Kekse (B,R,D) oder Waffeln (S)

Grundrezepte

Hefeschmelz-Sauce zum Überbacken	Sonnenblumenkern-Aufstrich
<ul style="list-style-type: none"> 2-3 EL vegane Margarine 3 EL Stärke 1 TL Senf 1 gestr. TL Paprika 2 EL naturtrüber Essig 1/2 T ungesüßte Sojamilch (oder Wasser) 3-4 geh. EL Hefeflocken 1 gestr. TL Kurkuma, 1 Msp Knoblauchpulver (optional) 1/2 TL Salz 	<ul style="list-style-type: none"> 200 g Sonnenblumenkerne 250 ml Wasser 5 EL Öl 3 EL Zitronensaft 1 TL Salz Pfeffer, Gewürze <p>Geschmack: Meerrettich, Kräuter, getrocknete Tomaten, Oliven, Paprika, Zwiebel und Knoblauch oder Sellerie</p>
<ol style="list-style-type: none"> Margarine in einem Topf zerlassen, Stärke einrühren. Etwas Milch dazugeben, glattrühren. Essig, Senf und Gewürze zugeben. Schrittweise Restmilch zugeben, aufkochen lassen. Hefeflocken unterrühren, salzen. 	<ol style="list-style-type: none"> Sonnenblumenkerne 12 Stunden im Wasser einweichen oder 10 min kochen Wasser abgießen Sonnenblumenkerne mit anderen Zutaten pürieren Geschmacks-Zutaten hinzu pürieren

Nährstoffversorgung

Eine nach den Kriterien der Vegan Society vollwertige vegane Ernährung basiert auf Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten (Soja), Vollkornprodukten, Nüssen und Samen sowie optional Pilzen und Algen. Abgesehen von Vitamin B12 deckt sie leicht den Bedarf an allen essentiellen Nährstoffen und liefert mehr Folsäure, Vitamin C, B3, E, Magnesium, komplexe Kohlenhydrate und Antioxidantien als die übliche Ernährung.

Worauf achten?

- für eine gute Eisenaufnahme: Hauptmahlzeiten mit reichlich Vitamin C (dunkelgrüne Blatt- und Kohlgemüse, Paprika, Tomaten, Kartoffeln, Zitrusfrüchte)
- tägliche Omega-3-Fett Zufuhr [ALA]: etwas unerhitztes Leinöl, Lein- oder Chiasamen (oder auch Rapsöl, Walnüsse, Hanfsamen)
- Vitamin B12 Supplemente: 25µg täglich oder 1000µg 2x wöchentlich (B12 kann jahrelang gespeichert werden)
- Jod (Jodsalz [oft unzureichend], Meeresalgen) und Selen (alle paar Tage etwas Kokosnuss oder einige Paranüsse)
- bei Sonnenlichtmangel und im Winter Vitamin D (vegan deklariertes Vitamin D3)
- Obst und Gemüse roh und gekocht essen: längeres Kochen verringert Vitamin C und Folsäure, verbessert aber die Eiweißverwertung und macht gesundheitsfördernde Komponenten (Lycopin, Beta-Karotin) verwertbar

100g enthalten (g)	Eiweiß	Fett	100g enthalten (mg)	Calcium	Eisen	Zink
Seitan ²	28	1,5	Mohnsamen	1460	9,5	8,1
Sonnenblumenkerne	26	26	Mandeln geröstet	260	4,0	4,1
Mandeln geröstet	20	54	Hefeflocken	200	16,0	7,4
Sojabohnen gegart	16	10	Tofu ¹	199	1,2	1,4
Tofu ¹	13	6,7	Spinat gegart	140	3,6	0,5
Linsen gegart	9,0	1,0	Broccoli gegart	112	1,2	0,6
Erbsen gegart	7,0	0,5	Sonnenblumenkerne	86	5,7	5,8
Vollkornbrot	6,0	1,0	Haferflocken	57	5,1	4,3
Champignon	4,1	0,3	Vollkornbrot	21	2,7	2,4
„Bockwurst“	12	25	„Bockwurst“	12	0,8	1,3
Kuhmilch 3,5%	3,3	3,5	Kuhmilch 3,5%	120	0,1	0,4
Muttermilch	1,2	3,7	Muttermilch	31	0,1	

Bundeslebensmittelschlüssel (BLS): naehrwertrechner.de, 1: Taifun Tofu Natur, 2: Viana Seitan Natur

Ressourcen

Rezepte:	tierrechtskochbuch.de, veganblatt.com, eat-this.org	Argumente: veganismus.de
Gesundheit:	Vegan for Life: Der Leitfaden... N. Jack, M. Virginia	veganhealth.org

V.i.S.d.P.: Reinhard v. Szalghary, Antonienstr. 7, 13403 Berlin, r.szalghary@veganismus.com

Vegane Alternativen

Im Vegan-(Versand-)handel, in (B)ioläden, (R)eformhäusern, (D)rogerieketten, (A)siammärkten und immer öfter auch (S)upermärkten sind zahlreiche vegane Grund- und Fertigprodukte zu bekommen. Hier nur einige Alternativen:

„Fleisch“	<ul style="list-style-type: none"> Seitan (aus Weizengluten; gulaschartig) und abgeleitete Produkte (z.B. Gyros) (B,R) Räuchertofu (S,B,R,D), frittiertes Tofu (A) ("Nugget"-ähnlich) oder Tofu selbst marinieren: Tofu einfrieren, auftauen, Wasser auspressen, würfeln, mind. 2h in Marinade ziehen lassen, braten Steak / Fleischimitate auf Basis von Soja-, Weizen- oder Lupinenprotein, Würstchen auf Tofu- oder Seitan-Basis (S,B,R,D). Seitanwürstchen auf Glutenmehl-Basis auch selbst herstellbar. texturiertes pflanzliches Eiweiß (TVP): Soja-Schnetzel, -Brocken oder -Granulat ("Hack") (A,S,B,D,R): in konzentriertem, heißem Würzsud mind. 15min quellen lassen, braten Bratlinge auf Dinkel- oder Tofubasis (B,R) Bratlingsmischungen auf Getreidebasis (S,R,B) oder selbstgemacht basierend auf Schnellkochgrütze (B) bzw. Grünkernschrot (B,S) Falafel (auf Basis von Kichererbsenpüree) z.B. mit Tahini-Sauce, auch selbst herstellbar
„Wurst“	<ul style="list-style-type: none"> Brotaufstriche, -aufschnitte und Pasteten in mannigfaltigen Variationen erhältlich (B,R,D,S) Aufstriche selber machen: auf der Grundlage von püriertem Tofu, Lopino, gekochten Kidneybohnen bzw. Kichererbsen (Hummus), reifen Avocados (Guacamole) oder Sonnenblumenkernen (B,R,S) (Rezept siehe Rückseite)
„Eier“	<ul style="list-style-type: none"> Zum Binden: pro Ei 1 EL Vollfett-Sojamehl (B,R) in 1 EL Wasser aufschlagen oder "Ei-Ersatz" (R,B), geschrotete Leinsamen, Kaltbinden: Johannisbrotkern-, Guarkern-, Pfeilwurzelmehl (klar) Zum Treiben: kohlenensäurehaltiges Mineralwasser, Backpulver, 1 TL Natron + 1 EL Essig Zum Lockern: Nach Geschmack: 1/2 zerdrückte Banane, 1 EL Apfelmus oder Tomatenmark "Rührei"-Rezept: grob zerkrümelten Tofu (oder Lopino) in Öl anbraten, in etwas Sojamilch und Würzsauce einkochen, mit Kurkuma einfärben und Kala Namak salzen.
„Milch“	<ul style="list-style-type: none"> Soja-, Hafer-, Dinkel-, Reis-, Kokos-, Hirse- oder Mandelmilch (S,B,D,R) Mit einer Sojamilchmaschine kann man sie für ca. 10 ct. / l auch selbst herstellen. Ist alternativ auch als Granulat erhältlich (B,A)
„Joghurt“	<ul style="list-style-type: none"> Soja-Joghurt (B,R,S) oder Lupinen-, Kokos-, Cashewgurt Mit etwas Sojamilch glattgerührter Seidentofu (B,R) Sojadickmilch aus Sojamilch und Zitronen- oder Fruchtsaft
„Quark“	<ul style="list-style-type: none"> Soja-Quark: Provamel Quarkalternative (B), Alpro Skyr (S) Seidentofu (B,R,A), in Sojamilch pürierter frischer Tofu (A), über Nacht abgetropfter Soja-Joghurt
„Käse“	<ul style="list-style-type: none"> Veganer Käse auf Basis von Kokosöl und Stärke (z.T. Mandeln) (S,B,R) oder Cashews Tempeh (B,R) ähnelt Schimmelkäse. Schimmelkäse auf Cashewbasis (happy-cheeze.com) Hefeschmelzsoße zum Überbacken - mit Hefeflocken (B,R) (Rezept siehe Rückseite)
„Sahne“	<ul style="list-style-type: none"> Soja-, Hafer-, Mandel-, Reis- oder Kokos- Kochcreme (Cuisine), Sprüh- bzw. Schlagsahne (S,B,R) Sojamilch mit Margarine (Warmspeisen) oder Öl (Kaltspeisen) pürieren Kokoschlagsahne: kalte Kokosmilch 1 min mit Pürierstab aufschlagen
„Butter“	Pflanzliche Margarine (B,R) (v.a. herkömmliche meist nicht vegan!)
„Mayon- naise“	Vegane Mayonaise (S,B), Sojanaise oder Tofunaise Selbstgemacht: Sojamilch mit naturtrübem Essig oder Zitronensaft, etwas Zucker und Senf pürieren, langsam nicht-kaltgepresstes Öl zugeben, bis es sich absetzt. Würzen. Kaltstellen.
„Eis“	Vegane Eissorten (B,S) oder Fruchtsorbet: Tiefkühl-Früchte in kalter Sojamilch pürieren
„Gelatine“	Agar-Agar, Pektin, Carrageen
„Honig“	Löwenzahnsirup (R), Ahornsirup, Agaven- oder Obstdicksaft
Würzmittel	Hefe[gemüsebrü]extrakt (R,B), Miso (Suppengrundlage in Asien) (B,R,A), Hefeflocken (B,R), Soja-Sauce, Tomatenmark, Senf, Kräuterwürzmittel/-pasten, veganer Pesto (B), Gomasio (gerösteter Sesam) (B,R), Kala Namak (schwefelhaltiges Schwarzsatz mit Eigengeschmack), Rauchsalz
Süßigkeiten	Explizit vegane Süßigkeiten. Sonst: manche Sorten Zartbitter-Schokolade oder Nussnougat, Marzipan, manche gelatinefreie Gummibärchen oder getrocknete Ananas (R,B,D), türkisches Halva, Sesam- oder Erdnuss-Snacks (A), manche Cookies, Kekse (B,R,D) oder Waffeln (S)

Grundrezepte

Hefeschmelz-Sauce zum Überbacken	Sonnenblumenkern-Aufstrich
<ul style="list-style-type: none"> 2-3 EL vegane Margarine 3 EL Stärke 1 TL Senf 1 gestr. TL Paprika 2 EL naturtrüber Essig 1/2 T ungesüßte Sojamilch (oder Wasser) 3-4 geh. EL Hefeflocken 1 gestr. TL Kurkuma, 1 Msp Knoblauchpulver (optional) 1/2 TL Salz 	<ul style="list-style-type: none"> 200 g Sonnenblumenkerne 250 ml Wasser 5 EL Öl 3 EL Zitronensaft 1 TL Salz Pfeffer, Gewürze <p>Geschmack: Meerrettich, Kräuter, getrocknete Tomaten, Oliven, Paprika, Zwiebel und Knoblauch oder Sellerie</p>
<ol style="list-style-type: none"> Margarine in einem Topf zerlassen, Stärke einrühren. Etwas Milch dazugeben, glattrühren. Essig, Senf und Gewürze zugeben. Schrittweise Restmilch zugeben, aufkochen lassen. Hefeflocken unterrühren, salzen. 	<ol style="list-style-type: none"> Sonnenblumenkerne 12 Stunden im Wasser einweichen oder 10 min kochen Wasser abgießen Sonnenblumenkerne mit anderen Zutaten pürieren Geschmacks-Zutaten hinzu pürieren

Nährstoffversorgung

Eine nach den Kriterien der Vegan Society vollwertige vegane Ernährung basiert auf Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten (Soja), Vollkornprodukten, Nüssen und Samen sowie optional Pilzen und Algen. Abgesehen von Vitamin B12 deckt sie leicht den Bedarf an allen essentiellen Nährstoffen und liefert mehr Folsäure, Vitamin C, B3, E, Magnesium, komplexe Kohlenhydrate und Antioxidantien als die übliche Ernährung.

Worauf achten?

- für eine gute Eisenaufnahme: Hauptmahlzeiten mit reichlich Vitamin C (dunkelgrüne Blatt- und Kohlgemüse, Paprika, Tomaten, Kartoffeln, Zitrusfrüchte)
- tägliche Omega-3-Fett Zufuhr [ALA]: etwas unerhitztes Leinöl, Lein- oder Chiasamen (oder auch Rapsöl, Walnüsse, Hanfsamen)
- Vitamin B12 Supplemente: 25µg täglich oder 1000µg 2x wöchentlich (B12 kann jahrelang gespeichert werden)
- Jod (Jodsalz [oft unzureichend], Meeresalgen) und Selen (alle paar Tage etwas Kokosnuss oder einige Paranüsse)
- bei Sonnenlichtmangel und im Winter Vitamin D (vegan deklariertes Vitamin D3)
- Obst und Gemüse roh und gekocht essen: längeres Kochen verringert Vitamin C und Folsäure, verbessert aber die Eiweißverwertung und macht gesundheitsfördernde Komponenten (Lycopin, Beta-Karotin) verwertbar

100g enthalten (g)	Eiweiß	Fett	100g enthalten (mg)	Calcium	Eisen	Zink
Seitan ²	28	1,5	Mohnsamen	1460	9,5	8,1
Sonnenblumenkerne	26	26	Mandeln geröstet	260	4,0	4,1
Mandeln geröstet	20	54	Hefeflocken	200	16,0	7,4
Sojabohnen gegart	16	10	Tofu ¹	199	1,2	1,4
Tofu ¹	13	6,7	Spinat gegart	140	3,6	0,5
Linsen gegart	9,0	1,0	Broccoli gegart	112	1,2	0,6
Erbsen gegart	7,0	0,5	Sonnenblumenkerne	86	5,7	5,8
Vollkornbrot	6,0	1,0	Haferflocken	57	5,1	4,3
Champignon	4,1	0,3	Vollkornbrot	21	2,7	2,4
„Bockwurst“	12	25	„Bockwurst“	12	0,8	1,3
Kuhmilch 3,5%	3,3	3,5	Kuhmilch 3,5%	120	0,1	0,4
Muttermilch	1,2	3,7	Muttermilch	31	0,1	

Bundeslebensmittelschlüssel (BLS): naehrwertrechner.de, 1: Taifun Tofu Natur, 2: Viana Seitan Natur

Ressourcen

Rezepte:	tierrechtskochbuch.de, veganblatt.com, eat-this.org	Argumente: veganismus.de
Gesundheit:	Vegan for Life: Der Leitfaden... N. Jack, M. Virginia	veganhealth.org

V.i.S.d.P.: Reinhard v. Szalghary, Antonienstr. 7, 13403 Berlin, r.szalghary@veganismus.com