

## 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"> <li>Seitan (aus Weizengluten; gulaschartig) und abgeleitete Produkte (z.B. Gyros) (B,R)</li> <li>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</li> <li>Fleischmitten auf Basis von Soja-, Weizen- oder Lupinenprotein, Würstchen auf Tofu- oder Seitan-Basis (S,B,R,D). Seitanwürstchen auf Glutenmehl-Basis auch selbst herstellbar.</li> <li>texturiertes pflanzliches Eiweiß (TVP): Soja-Schnetzel, -Brocken oder -Granulat ("Hack") (A,S,B,D,R): in konzentriertem, heißem Würzsud mind. 15min quellen lassen, anbraten</li> <li>Bratlinge auf Dinkel- oder Tofubasis (B,R) oder Bratlingsmischungen auf Getreidebasis (S,R,B)</li> <li>Selbstgemacht: basierend auf Schnellkochgrütze (B) bzw. Grünkernschrot (B,S)</li> <li>Falafel (auf Basis von Kichererbsenpüree) z.B. mit Tahini-Sauce, auch selbst herstellbar</li> </ul>
„Wurst“	<ul style="list-style-type: none"> <li>Brotaufstriche, -aufschnitte und Pasteten in mannigfaltigen Variationen erhältlich (B,R,D,S)</li> <li>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)</li> </ul>
„Eier“	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zum Binden: pro Ei 1 EL gemahlene Leinsamen+3 EL Wasser, 1 EL Vollfett-Sojamehl (B,R)+2 EL Wasser oder "Ei-Ersatz" (R,B), Kaltbinden: Johannisbrotkern-, Guarkern-, Pfeilwurzelmehl (klar)</li> <li>Zum Treiben: kohlenstoffreiches Mineralwasser, Backpulver, 1 TL Natron + 1 EL Essig</li> <li>Zum Lockern: je nach Geschmack: 1/2 zerdrückte Banane, 1 EL Apfelmus oder Tomatenmark</li> <li>"Rührei"-Rezept: zerkrümelten Tofu (oder Lopino) in Öl anbraten, in gewürzter Sojamilch einkochen, mit Kurkuma einfärben und Kala Namak salzen.</li> <li>Avocado-Scheiben mit Kala Namak Salz und Knoblauch</li> </ul>
„Milch“	<ul style="list-style-type: none"> <li>Soja-, Hafer-, Dinkel-, Reis-, Hirse-, Kokos-, Cashew- oder Mandelmilch (S,B,D,R)</li> <li>mit einer Sojamilchmaschine für 10 ct. / 1 selbst herstellbar. Auch als Granulat erhältlich (B,A)</li> </ul>
„Joghurt“	<ul style="list-style-type: none"> <li>Soja-Joghurt (B,R,S) oder Lupinen-, Kokos-, Cashewgurt</li> <li>Mit etwas Sojamilch glattgerührter Seidentofu (B,R)</li> <li>Sojadickmilch aus Sojamilch und Zitronen- oder Fruchtsaft</li> </ul>
„Quark“	<ul style="list-style-type: none"> <li>Soja-Quark: Provamel Quarkalternative (B), Alpro Skyr (S)</li> <li>Seidentofu (B,R,A), in Sojamilch pürierter frischer Tofu (A), über Nacht abgetropfter Soja-Joghurt</li> </ul>
„Käse“	<ul style="list-style-type: none"> <li>Veganer Käse auf Basis von Kokosöl und Stärke (z.T. Mandeln) (S,B,R) oder Cashews</li> <li>Tempeh (B,R) ähnelt Schimmelpilz. Schimmelpilz auf Cashewbasis (happy-cheeze.com)</li> <li>Parmesan: Cashewnüsse, Hefeflocken, Salz und Knoblauch im Mixer pulverisieren</li> <li>Hefeschmelzsoße zum Überbacken - mit Hefeflocken (B,R) (Rezept siehe Rückseite)</li> </ul>
„Sahne“	<ul style="list-style-type: none"> <li>Soja-, Hafer-, Mandel-, Reis- oder Kokos- Kochcreme (Cuisine), Sprüh- bzw. Schlagsahne (S,B,R)</li> <li>Sojamilch mit Margarine (Warmspeisen) oder Öl (Kaltspeisen) pürieren</li> <li>Kokoschlagsahne: kalte Kokosmilch 1 min mit Pürierstab aufschlagen</li> </ul>
„Butter“	Pflanzliche Margarine (B,R) (v.a. herkömmliche meist nicht vegan!)
„Mayonnaise“	Vegane Mayonnaise (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 Obst dicksaft
Würzmittel	Gemüse/Pilze in Öl anrösten, Hefe[gemüsebrüh]extrakt, Hefeflocken (B,R), Miso (asiatische Suppenbasis) (B,R,A), Soja- & Hoisin-Sauce (A), Harissa, Kräuterwürzpasten, veganer Pesto (B), Senf, Tomatenmark, Gomasio (gerösteter Sesam) (B,R), Kala Namak (schwefelhaltiges Salz), Rauchsatz
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"> <li>2-3 EL vegane Margarine</li> <li>3 EL Stärke</li> <li>1 TL Senf</li> <li>2 EL naturtrüber Essig</li> <li>1/2 T ungesüßte Sojamilch (oder Wasser)</li> <li>3-4 geh. EL Hefeflocken</li> <li>1/2 TL Salz</li> <li>Gewürze: 1 gestr. TL Kurkuma, gestr. TL Paprika, 1 Msp Knoblauchpulver</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>200 g Sonnenblumenkerne</li> <li>250 ml Wasser</li> <li>5 EL Öl</li> <li>3 EL Zitronensaft</li> <li>1 TL Salz</li> <li>Pfeffer, Gewürze</li> <li>Geschmack: Meerrettich, Kräuter, Oliven, Paprika, getrocknete Tomaten, Zwiebel und Knoblauch, Sellerie</li> </ul>
<ol style="list-style-type: none"> <li>Margarine in einem Topf zerlassen,</li> <li>Stärke einrühren.</li> <li>Etwas Milch dazugeben, glattrühren.</li> <li>Essig, Senf und Gewürze zugeben.</li> <li>Schrittweise Restmilch zugeben, aufkochen lassen.</li> <li>Hefeflocken unterrühren, salzen.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Sonnenblumenkerne 12 Stunden in Wasser einweichen oder 10 min kochen</li> <li>Wasser abgießen</li> <li>Sonnenblumenkerne mit anderen Zutaten pürieren</li> <li>Gewählte Geschmacks-Zutat hinzu pürieren</li> </ol>

## Nährstoffversorgung

Eine nach den Kriterien der Vegan Society vollwertige vegane Ernährung basiert auf Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten, 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, B7, E und Magnesium als die übliche Ernährung. Es entfällt allerdings die indirekte Supplementation über angereichertes Tierfutter.

### Worauf achten?

- Vitamin B12 Supplemente: 3µg 2\*täglich oder 1000µg 2\*wöchentlich (B12 kann jahrelang gespeichert werden)
- Jod (Jodsalz [oft unzureichend], Meeresalgen) und Selen (alle paar Tage etwas Kokosnuss oder einige Paranüsse)
- ernährungsunabhängig: bei Sonnenlichtmangel und im Winter Vitamin D (vegan deklariertes Vitamin D3)
- tägliche Omega-3-Fett Zufuhr [ALA]: etwas unerhitztes Leinöl, Lein- oder Chiasamen (oder auch Rapsöl, Walnüsse, Hanfsamen)
- bessere Aufnahme von Eisen, Zink mit: schwefelhaltigen Zwiebelgewächsen, fermentiertem Gemüse, Brot mit Sauerteig, Fruchtsäuren, für Eisen v.a. Vitamin C (dunkelgrüne Blatt- und Kohlgemüse, Paprika, Kartoffeln...)
- 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
Seitan <sup>2</sup>	28	1,5
Sonnenblumenkerne	26	26
Mandeln geröstet	20	54
Sojabohnen gegart	16	10
Tofu <sup>1</sup>	13	6,7
Erbsen gegart	12	0,8
Linsen gegart	8,8	0,5
Vollkornbrot	6,0	1,0
Champignon	4,1	0,3
„Bockwurst“	12	25
Kuhmilch 3,5%	3,3	3,5
Muttermilch	1,2	3,7

100g enthalten (mg)	Calcium	Eisen	Zink
Mohnsamen	1475	9,6	10,1
Mandeln geröstet	260	4,0	4,1
Hefeflocken	200	16,0	7,4
Tofu <sup>1</sup>	199	1,2	1,4
Blattspinat gegart	149	3,8	0,5
Broccoli gegart	112	1,2	0,6
Sojabohnen gegart	106	4,0	1,8
Sonnenblumenkerne	86	5,7	5,8
Haferflocken	57	5,1	4,3
Linsen gegart	27	2,6	1,4
Vollkornbrot	21	2,7	2,4
„Bockwurst“	12	0,8	1,3
Kuhmilch 3,5%	120	0,1	0,4
Muttermilch	31	0,1	

Bundeslebensmittelschlüssel: naehwertrechner.de,  
1: Taifun Tofu Natur, 2: Viana Seitan Natur

## Ressourcen

<b>Rezepte:</b>	tierrechtskochbuch.de (simpel), veganblatt.com, eat-this.org	<b>Restaurants:</b> happycow.net
<b>Gesundheit:</b>	Vegan for Life: Der Leitfaden... N. Jack, M. Virginia	veganhealth.org

Vi.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"> <li>Seitan (aus Weizengluten; gulaschartig) und abgeleitete Produkte (z.B. Gyros) (B,R)</li> <li>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</li> <li>Fleischmitten auf Basis von Soja-, Weizen- oder Lupinenprotein, Würstchen auf Tofu- oder Seitan-Basis (S,B,R,D). Seitanwürstchen auf Glutenmehl-Basis auch selbst herstellbar.</li> <li>texturiertes pflanzliches Eiweiß (TVP): Soja-Schnetzel, -Brocken oder -Granulat ("Hack") (A,S,B,D,R): in konzentriertem, heißem Würzsud mind. 15min quellen lassen, anbraten</li> <li>Bratlinge auf Dinkel- oder Tofubasis (B,R) oder Bratlingsmischungen auf Getreidebasis (S,R,B)</li> <li>Selbstgemacht: basierend auf Schnellkochgrütze (B) bzw. Grünkernschrot (B,S)</li> <li>Falafel (auf Basis von Kichererbsenpüree) z.B. mit Tahini-Sauce, auch selbst herstellbar</li> </ul>
„Wurst“	<ul style="list-style-type: none"> <li>Brotaufstriche, -aufschnitte und Pasteten in mannigfaltigen Variationen erhältlich (B,R,D,S)</li> <li>Auftriche 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)</li> </ul>
„Eier“	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zum Binden: pro Ei 1 EL gemahlene Leinsamen+3 EL Wasser, 1 EL Vollfett-Sojamehl (B,R)+2 EL Wasser oder "Ei-Ersatz" (R,B), Kaltbinden: Johannisbrotkern-, Guarkern-, Pfeilwurzelmehl (klar)</li> <li>Zum Treiben: kohlenstoffreiches Mineralwasser, Backpulver, 1 TL Natron + 1 EL Essig</li> <li>Zum Lockern: je nach Geschmack: 1/2 zerdrückte Banane, 1 EL Apfelmus oder Tomatenmark</li> <li>"Rührei"-Rezept: zerkrümelten Tofu (oder Lopino) in Öl anbraten, in gewürzter Sojamilch einkochen, mit Kurkuma einfärben und Kala Namak salzen.</li> <li>Avocado-Scheiben mit Kala Namak Salz und Knoblauch</li> </ul>
„Milch“	<ul style="list-style-type: none"> <li>Soja-, Hafer-, Dinkel-, Reis-, Hirse-, Kokos-, Cashew- oder Mandelmilch (S,B,D,R)</li> <li>mit einer Sojamilchmaschine für 10 ct. / 1 selbst herstellbar. Auch als Granulat erhältlich (B,A)</li> </ul>
„Joghurt“	<ul style="list-style-type: none"> <li>Soja-Joghurt (B,R,S) oder Lupinen-, Kokos-, Cashewgurt</li> <li>Mit etwas Sojamilch glattgerührter Seidentofu (B,R)</li> <li>Sojadickmilch aus Sojamilch und Zitronen- oder Fruchtsaft</li> </ul>
„Quark“	<ul style="list-style-type: none"> <li>Soja-Quark: Provamel Quarkalternative (B), Alpro Skyr (S)</li> <li>Seidentofu (B,R,A), in Sojamilch pürierter frischer Tofu (A), über Nacht abgetropfter Soja-Joghurt</li> </ul>
„Käse“	<ul style="list-style-type: none"> <li>Veganer Käse auf Basis von Kokosöl und Stärke (z.T. Mandeln) (S,B,R) oder Cashews</li> <li>Tempeh (B,R) ähnelt Schimmelpilz. Schimmelpilz auf Cashewbasis (happy-cheeze.com)</li> <li>Parmesan: Cashewnüsse, Hefeflocken, Salz und Knoblauch im Mixer pulverisieren</li> <li>Hefeschmelzsoße zum Überbacken - mit Hefeflocken (B,R) (Rezept siehe Rückseite)</li> </ul>
„Sahne“	<ul style="list-style-type: none"> <li>Soja-, Hafer-, Mandel-, Reis- oder Kokos- Kochcreme (Cuisine), Sprüh- bzw. Schlagsahne (S,B,R)</li> <li>Sojamilch mit Margarine (Warmspeisen) oder Öl (Kaltspeisen) pürieren</li> <li>Kokoschlagsahne: kalte Kokosmilch 1 min mit Pürierstab aufschlagen</li> </ul>
„Butter“	Pflanzliche Margarine (B,R) (v.a. herkömmliche meist nicht vegan!)
„Mayonnaise“	Vegane Mayonnaise (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 Obst-dicksaft
Würzmittel	Gemüse/Pilze in Öl anrösten, Hefe[gemüsebrüh]extrakt, Hefeflocken (B,R), Miso (asiatische Suppenbasis) (B,R,A), Soja- & Hoisin-Sauce (A), Harissa, Kräuterwürzpasten, veganer Pesto (B), Senf, Tomatenmark, Gomasio (gerösteter Sesam) (B,R), Kala Namak (schwefelhaltiges Salz), 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"> <li>2-3 EL vegane Margarine</li> <li>3 EL Stärke</li> <li>1 TL Senf</li> <li>2 EL naturtrüber Essig</li> <li>1/2 T ungesüßte Sojamilch (oder Wasser)</li> <li>3-4 geh. EL Hefeflocken</li> <li>1/2 TL Salz</li> <li>Gewürze: 1 gestr. TL Kurkuma, gestr. TL Paprika, 1 Msp Knoblauchpulver</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>200 g Sonnenblumenkerne</li> <li>250 ml Wasser</li> <li>5 EL Öl</li> <li>3 EL Zitronensaft</li> <li>1 TL Salz</li> <li>Pfeffer, Gewürze</li> <li>Geschmack: Meerrettich, Kräuter, Oliven, Paprika, getrocknete Tomaten, Zwiebel und Knoblauch, Sellerie</li> </ul>
<ol style="list-style-type: none"> <li>Margarine in einem Topf zerlassen,</li> <li>Stärke einrühren.</li> <li>Etwas Milch dazugeben, glattrühren.</li> <li>Essig, Senf und Gewürze zugeben.</li> <li>Schrittweise Restmilch zugeben, aufkochen lassen.</li> <li>Hefeflocken unterrühren, salzen.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Sonnenblumenkerne 12 Stunden in Wasser einweichen oder 10 min kochen</li> <li>Wasser abgießen</li> <li>Sonnenblumenkerne mit anderen Zutaten pürieren</li> <li>Gewählte Geschmacks-Zutat hinzu pürieren</li> </ol>

## Nährstoffversorgung

Eine nach den Kriterien der Vegan Society vollwertige vegane Ernährung basiert auf Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten, 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, B7, E und Magnesium als die übliche Ernährung. Es entfällt allerdings die indirekte Supplementation über angereichertes Tierfutter.

### Worauf achten?

- Vitamin B12 Supplemente: 3µg 2\*täglich oder 1000µg 2\*wöchentlich (B12 kann jahrelang gespeichert werden)
- Jod (Jodsalz [oft unzureichend], Meeresalgen) und Selen (alle paar Tage etwas Kokosnuss oder einige Paranüsse)
- ernährungsunabhängig: bei Sonnenlichtmangel und im Winter Vitamin D (vegan deklariertes Vitamin D3)
- tägliche Omega-3-Fett Zufuhr [ALA]: etwas unerhitztes Leinöl, Lein- oder Chiasamen (oder auch Rapsöl, Walnüsse, Hanfsamen)
- bessere Aufnahme von Eisen, Zink mit: schwefelhaltigen Zwiebelgewächsen, fermentiertem Gemüse, Brot mit Sauerteig, Fruchtsäuren, für Eisen v.a. Vitamin C (dunkelgrüne Blatt- und Kohlgemüse, Paprika, Kartoffeln...)
- 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
Seitan <sup>2</sup>	28	1,5
Sonnenblumenkerne	26	26
Mandeln geröstet	20	54
Sojabohnen gegart	16	10
Tofu <sup>1</sup>	13	6,7
Erbsen gegart	12	0,8
Linsen gegart	8,8	0,5
Vollkornbrot	6,0	1,0
Champignon	4,1	0,3
„Bockwurst“	12	25
Kuhmilch 3,5%	3,3	3,5
Muttermilch	1,2	3,7

100g enthalten (mg)	Calcium	Eisen	Zink
Mohnsamen	1475	9,6	10,1
Mandeln geröstet	260	4,0	4,1
Hefeflocken	200	16,0	7,4
Tofu <sup>1</sup>	199	1,2	1,4
Blattspinat gegart	149	3,8	0,5
Broccoli gegart	112	1,2	0,6
Sojabohnen gegart	106	4,0	1,8
Sonnenblumenkerne	86	5,7	5,8
Haferflocken	57	5,1	4,3
Linsen gegart	27	2,6	1,4
Vollkornbrot	21	2,7	2,4
„Bockwurst“	12	0,8	1,3
Kuhmilch 3,5%	120	0,1	0,4
Muttermilch	31	0,1	

Bundeslebensmittelschlüssel: naehwertrechner.de,  
1: Taifun Tofu Natur, 2: Viana Seitan Natur

## Ressourcen

<b>Rezepte:</b>	tierrechtskochbuch.de (simpel), veganblatt.com, eat-this.org	<b>Restaurants:</b> happycow.net
<b>Gesundheit:</b>	Vegan for Life: Der Leitfaden... N. Jack, M. Virginia	veganhealth.org

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