

Vegane Alternativen zu Qualprodukten

Im Vegan-Versandhandel, in (B)io-/Naturkostläden, (R)eformhäusern, (A)siamärkten und immer öfter auch (S)upermärkten sind zahlreiche vegane Grund- und Fertigprodukte zu bekommen, die eine ethische Lebensweise leicht, abwechslungs- und genussreich gestalten lassen. Hier nur einige Alternativen:

„Fleisch“	<ul style="list-style-type: none"> – Seitan (aus Weizengluten; Schnitzel- oder Gluasch-artig) und abgeleitete Produkte (z.B. pfannenfertiges Gyros) (B,R) – Soja-Würstchen, Soja-Steaks.. (B,R) – Räuchertofuprodukte (B,R) oder frittiertes Tofu (A) ("Nugget"-ähnlich) – Soja-Brocken, -Schnitzel oder -Granulat (ähnel "Hackfleisch") (S,B,R) in konzentrierter Brühe quellen lassen, anschliessend braten oder grillen – fleischartig texturiertes vegetabiles Protein (TVP) (A,B) – Bratlinge auf Dinkel oder Tofubasis (B,R) – fertige Bratlingsmischungen auf Getreidebasis (S,R,B) – Bratlinge basierend auf Schnellkochgrütze (B) oder Grünkern[schrot]braten selberrnachen
„Wurst“	<p>Brotaufstriche, -aufschnitte und Pasteten sind in mannigfaltigen Variationen erhältlich (B,R,S) Aufstriche selberrnachen: auf der Grundlage von püriertem Tofu, Lopino, gekochten Kidneybohnen bzw. Kichererbsen oder z.B. reife Avocados bzw. gekochte Sonnenblumenkerne (B,R) in etwas Zitronensaft und Sojamilch pürieren, würzen mit Kräutern, Tomaten...</p>
„Eier“	<p>Fürs Backen: pro Ei 1 Esslöffel Sojamehl (B,R) in 1 Esslöffel Wasser aufschlagen. Alternativ: kohlen säurehaltiges Mineralwasser, Backpulver/Natron oder "Ei-Ersatz"pulver (R). Zum Binden: Voll-Soja- oder Pfeilwurzelmehl. "Rührei": zerdrückten Lopino (Produkt aus Süsslupineneiweiss) (B,R) oder in Sojamilch zerdrückten Tofu in einer Würzsauce braten</p>
Milch	<p>Soja-, Reis-, Hafer-, Hirse oder Mandelmilch (S,B,R) Mit einer Sojamilchmaschine kann man sie für ca. 10 ct. / l auch selbst herstellen. Ist alternativ auch als Granulat erhältlich (B,A)</p>
Joghurt	<p>Sojajoghurt (Yofu) (R,B) Mit etwas Sojamilch glattgerührter Seidentofu (B,R) Sojadickmilch aus Sojamilch und Zitronen- oder Fruchtsaft</p>
Quark	<p>Seidentofu (B,R,A) In Sojamilch pürierter Tofu [am besten frischer (A)]</p>
Käse	<p>Als Brotbelag: Veganer Käse (auf Sojaeiweiss- oder Tofubasis) (B) Tempeh (B,R) ähnel Schimmelkäse Hefeschmelzsoße zum Überbacken: In eine Mehlschwitze Sojasahne oder -milch mit etwas naturtrüben Essig, Gewürze, etwas Senf und Hefeflocken (B,R) einrühren.</p>
Sahne	<p>Soja-Cuisine, fertige Soja-Sprühsahne (B) Kokoschlagsahne: kalte Kokosmilch eine Minute lang pürieren</p>
Butter	<p>Pflanzliche Margarine (B,R) (v.a. herkömmliche meist nicht vegan!)</p>
Mayonnaise	<p>Tofunaise oder Sojanaise (R,B) Selbstgemacht: Sojamilch mit naturtrübem Essig oder Zitronensaft, etwas Zucker und Senf pürieren, langsam nicht-kaltgepresstes Öl zugeben, bis es sich absetzt. Würzen. Kaltstellen.</p>
Eis	<p>Fruchtsorbet oder Sojais (B) sehr einfach: z.B. Tiefkühl-Erdbeeren mit kalter Sojamilch pürieren</p>
„Gelatine“	<p>Agar-Agar, Pektin, Carrageen</p>
„Honig“	<p>Ahornsirup, Agaven- oder Obstdicksaft</p>
Würzmittel	<p>Hefe[gemüsebrüh]extrakt (R,B), Miso (Suppengrundlage in Asien) (B,R,A), Hefeflocken (B,R), Soja-Sauce, Kräuterwürzmittel/-pasten, veganer Pesto (B), Gomasio (gerösteter Sesam) (B,R)</p>
Süssigkeiten	<p>Zartbitterschokolade, Marzipan, manches Nussnougat, gelatinefreie Gummibärchen oder getrocknete Ananass (R,B), türkisches Halva/Helva, Sesam oder Erdnuss Süssigkeiten (A), diverse Kekse (B, selten S), Salzstangen, Bio-chips ohne Geschmacksverstärker (S,B)</p>

Kochbücher mit vielen Rezepten und Informationen sind im Internet abrufbar: www.tierrechtskochbuch.de oder www.das-rezeptbuch.de. Einige Veganversandunternehmen/-läden: www.vega-trend.de, www.so-ja.de, www.veganladen.de (Berlin), www.vegstore.de (Köln), www.radixversand.de (München)

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