

Fleisch gibt es zum Beispiel als Gehacktes, Schnitzel, Burger, Aufschnitt oder Würste meist auf Soja-, Erbsen- oder Weizenbasis und ist fast überall erhältlich. Aus (geräuchertem) Tofu, Seitan, Tempeh oder Jackfruit kann so manch Fleischähnliches gezaubert werden. Inzwischen gibt es auch «Vischstäbchen», die ihrem Geschmack den Originalen so ähneln, dass sie Gross und Klein begeistern.

Milch aus Soja, Getreide (Reis, Dinkel, Hafer etc.) oder Nüssen ist eine leckere Alternative und es gibt sie in vielen Variationen. Der Latte macchiato kann also weiter genossen werden! Probiere verschiedene Sorten aus und finde deine Favoriten.

Rahm gibt es unter anderem aus Soja, Reis, Hafer und Kokosnuss. Einige Sorten lassen sich auch aufschlagen.

Butter lässt sich 1:1 durch pflanzliche Margarine ersetzen. Ebenfalls lecker ist Rapsöl mit Buttergeschmack zum Braten oder Dünsten.

Joghurt aus Soja, Kokos oder Lupinen wird mit denselben Bakterienkulturen wie herkömmliches Joghurt hergestellt. Auch hier gibt es viele verschiedene Geschmacksrichtungen.

Käse gibt es aus Soja, Kokos, Lupinen, Mandeln oder Cashews. Daraus werden Alternativen zu Reibkäse, Frischkäse, Mozzarella, Raclette, Fondue und Camembert hergestellt. Ausserdem können Edelhefeflocken für käsigen Geschmack in Saucen sorgen oder wie Streukäse verwendet werden.

Eier können beim Backen zum Beispiel durch Apfelmus, Bananen, Leinsamen, Sojamehl oder -joghurt ersetzt werden – je nach Zweck (Binden oder Lockern). Aus (Seiden-)Tofu, Kurkuma und Kala Namak (ein schwarzes Salz, das leicht schwefelig riecht) lässt sich leckeres Rührei machen.

Süssigkeiten gibt es in grosser veganer Auswahl. Glacé, Schoggi, Guetzli oder Kuchen kann man kaufen oder einfach selber machen.

Viele der hier genannten Produkte gibt es inzwischen in gewöhnlichen Supermärkten zu kaufen. In Bioläden und veganen Läden oder Onlineshops hat es oft eine noch grössere Auswahl an spannenden Produkten.

REZEPT

Pancakes

einfach | ⌚ 20 min | 👤 2



ZUTATEN	
> 200 g Dinkelmehl	> 200 ml Sojamilch
> 1/2 TL Salz	> 2 EL Raps- oder Sonnenblumenöl
> 2 TL Backpulver	> 3 EL Ahornsirup
> 1 TL Vanillezucker	> -50 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser

- 1 Alle trockenen Zutaten in einer grossen Schüssel mischen.
- 2 Sojamilch, Öl, Ahornsirup und Wasser dazugeben und alles mit einem Schwingbesen glatt rühren, bis ein flüssiger Teig entsteht.
- 3 Teig portionenweise in eine heisse Bratpfanne geben und die Pancakes goldbraun braten. Jeweils wenden, sobald der Teig auf der Oberseite eintrocknet.
- 4 Mit Früchten, Sojajoghurt oder Ahornsirup servieren.

 Weitere Rezepte findest du unter [vegan.ch](https://www.vegan.ch)

Die Vegane Gesellschaft Schweiz ist ein gemeinnütziger Verein, der sich in der Schweiz für die Förderung der veganen Lebensweise einsetzt. Mit einer Mitgliedschaft oder einer Spende hilfst du uns, die vielen evidenzbasierten Vorteile dieser Lebensweise bekannt zu machen.



Vegane Gesellschaft Schweiz
4000 Basel | info@vegan.ch | [vegan.ch](https://www.vegan.ch)
IBAN CH8708390031537910001



Vegane Gesellschaft Schweiz

VEGAN BASICS



WARUM VEGAN?

Für die Tiere, die Umwelt, die Welternährungssituation sowie die eigene Gesundheit birgt die **vegane Lebensweise viele Vorteile**.

Wer vegan lebt, versucht so weit wie möglich und praktisch durchführbar das Nutzen von Tieren zu vermeiden. Schweine, Hühner, Kühe und andere «Nutztiere» sind soziale, **empfindsame Lebewesen** – so wie Hunde und Katzen auch. Sie alle haben eine individuelle Persönlichkeit und die Fähigkeiten, zu fühlen und zu leiden. In der Tiernutzungsindustrie werden sie jedoch auf Hochleistung gezüchtet. Dabei werden sie nur so lange am Leben erhalten, wie sie rentabel sind, und werden dann, nach einem Bruchteil ihrer natürlichen Lebenserwartung, geschlachtet.

Aber nicht nur unzählige Tiere profitieren davon, wenn wir uns für eine vegane Lebensweise entscheiden. Eine pflanzenbasierte Ernährung kann die **Umweltbelastung** massgeblich reduzieren. Rund ein Drittel der weltweiten Getreideernte sowie mehr als drei Viertel der weltweiten Sojaernte werden als Futtermittel eingesetzt – direkt konsumiert gäbe es genügend zu **essen für alle Menschen** auf der Welt.

Zu alledem hat die vegane Ernährung auch noch **gesundheitliche Vorteile** und kann den wichtigsten Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Diabetes Typ 2, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Krebs präventiv entgegenwirken.



TIPPS & TRICKS



Einfach starten

Du möchtest dich mit der veganen Lebensweise auseinandersetzen oder direkt umstellen? Grossartig! Am einfachsten ist es manchmal, damit zu beginnen, einzelne Produkte zu ersetzen. In diesem Flyer findest du eine Liste mit tollen veganen Alternativen zu Fleisch, Milch, Käse und Eiern. Du kannst auch mit einer bestimmten Mahlzeit beginnen. Das Frühstück bietet sich gut dafür an. Erdnussbuttertoast mit Konfitüre, Porridge mit frischen Früchten und gerösteten Nüssen oder auch Pancakes machst du genau so, wie du sie am liebsten magst. Natürlich kannst du auch deine gesamte Ernährung direkt auf vegan umstellen und dann nach und nach andere Produkte wie Kosmetik, Kleidung etc. einbeziehen – am besten einfach mal starten!

Genussvoll vegan

Mach dich auf eine farbenfrohe und abwechslungsreiche Küche gefasst! Egal, ob du gerne aufwendige oder ganz simple Rezepte kochst – es gibt für alle Vorlieben etwas. Falls du mal gar keine Zeit oder Lust zum Kochen hast, ist die Auswahl an Verpflegungsmöglichkeiten für unterwegs inzwischen gross und Alternativprodukte fürs Kochen zu Hause kommen den Originalen immer näher. Du kannst mit der veganen Küche die meisten altbekannten Gerichte nachkochen oder komplett

neue Geschmackserlebnisse aus aller Welt auf den Tisch zaubern. Auf unserer Website, aber auch in unzähligen Foodblogs oder Kochbüchern findest du allerhand Rezepte.



Darauf solltest du achten

Vegan lebende Menschen sind bei einer abwechslungsreichen Lebensmittelwahl gut mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen versorgt. Zusätzlich musst du auf eine ausreichende Versorgung mit Vitamin B₁₂ achten. Mit B₁₂ angereicherte Lebensmittel, Zahnpasta sowie Nahrungsergänzungsmittel beugen einem Mangel vor und gehören zu einer gut geplanten veganen Ernährung einfach dazu.

Unterwegs

Immer mehr Restaurants bieten pflanzliche Gerichte an und in grösseren Städten gibt es auch rein vegane Gastronomiebetriebe. Um sicherzugehen, dass du etwas Veganes zu essen bekommst, lohnt es sich, dies vorher kurz mit dem Restaurant abzuklären oder deine Wünsche anzumelden. Die meisten Restaurants wissen inzwischen, was vegan bedeutet, und können problemlos etwas Leckereres zubereiten.



Noch Fragen?

Vegane Produkte zu finden, ist ziemlich einfach: Im Handel sind sie meistens als vegan gekennzeichnet. In der Facebook-Gruppe «Vegane Produkte Schweiz» findest du auch eine grosse Sammlung. Auf unseren Social-Media-Kanälen und im Newsletter geben wir Tipps und informieren über spannende Produktneheiten und Events.