

Link-Tipps und Buchempfehlungen

umfassende Infos über Veganismus: <http://www.rezeptefuchs.de>
umfangreiche (vegane) Rezeptdatenbank:
<http://www.vegetarismus.ch/rezepte/liste.php>
leckere Rezeptsammlung: <http://www.culinaria-vegan.de>
vegane Kochshow: <http://kochen.veganblog.de/>
Die große vegane Nährwertabelle:
<http://www.veganity.com/GVNWT/Naehrwerttabelle.pdf>

Umfangreiche Studie zu Ernährung und Krankheit:
„China Study“ von Campbell (ISBN 978-3-927344-91-4)
Raffinierte Köstlichkeiten:
„vegan lecker lecker“ von M. Pierschel (ISBN 978-3-00-026420-7)
Wie uns die Lebensmittelindustrie um den Verstand bringt:
„Die Ernährungslüge“ von H.-U. Grimm (ISBN 978-3-426-77807-4)
Alles über (Kuh-)Milch:
„Milch besser nicht“ von M. Rollinger (ISBN 978-3-940236-00-5)
Ernährung—Der Weg zu einem gesunden Leben in einer gesunden Welt:
„Food Revolution“ von J. Robbins (ISBN 978-3-934647-50-2)
alles über B12: falsche Theorien und wirkliche Ursachen:
„Vitamin-B12-Mangel“ von T. Klein (ISBN 978-3-939865-04-9)

Hinweis auf zwei von vielen veganen Versandshops:
<http://www.vegan-total.de> und <http://www.veganlife.lu/>

**V
E
G
A
N**



Für Menschenrechte.
Gegen den Welthunger
Gegen die Ausbeutung der 3. Welt.



Für Tierrechte.
Gegen Tierhaltung.
Tierrechte leben.



Für Naturschutz.
Gegen Monokulturen.
Schütze den Regenwald.



Gegen die Jagd.
Für die Artenvielfalt.
Für den Schutz von Wildtieren.



Für den Weltfrieden.
Höre auf dein Gewissen.
Gegen die Herrschaft des Geldes.



Lebe nachhaltig.
Gegen die globale Erwärmung.
Gegen Ressourcenverschwendung.



Zeige Mitgefühl.
Beende die Gewalt.
Erweitere deinen Horizont.

Tierrechte leben durch Veganismus

Es gibt verschiedene Gründe, die für eine Umstellung zu einer veganen Lebensweise sprechen. Für die meisten Menschen die diesen Schritt tun oder bereits getan haben, ist wohl der ethische Aspekt der wichtigste. Aber auch in Bezug auf die Gesundheit und den Umweltschutz bietet der Veganismus viele Vorteile. Eine abwechslungsreiche vegane Ernährung erhält die Gesundheit und das Wohlbefinden aufrecht.

Wenn Sie sich ausführlicher zu diesem Thema informieren möchten, wenden Sie sich an uns.

Wenn Sie möchten, zeigen wir Ihnen gern Möglichkeiten auf, wie Sie noch weiter aktiv werden können.

Kontakt

Menschen für Tierrechte
Tierversuchsgegner Saar e.V.
Postfach 103113
66031 Saarbrücken

<http://www.tvg-vegan-brunch.de>

Mail: tvg Saar1@aol.com
Telefon: 0173-9354517

Vereinsregister Völklingen Nr. 583

Spenden

Sparkasse Saarbrücken
BLZ 590 501 01 Konto 821 265 90

Haftung für Inhalte

Die Inhalte dieses Flyers wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte können wir jedoch keine Gewähr übernehmen. Unser Angebot enthält Links zu externen Webseiten sowie Literaturhinweise, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen.

Saarbrücken, Mai 2011

Foto und Text: Christiane Faust

Mail: veganforever@hotmail.de

Vegan rocks!



Veganer Einkaufsführer

für das Saarland

Warum vegan?

Was ist gegen Milch-Konsum einzuwenden?

Sowohl Milchkühe als auch Kälber werden zur Milchproduktion misshandelt und umgebracht.

Alternativen: Es gibt viele Sorten Pflanzenmilch, die anstelle von Tiermilch verwendet werden können. Sie sind sowohl im Laden erhältlich als auch selbst herzustellen. Auch Käse, Joghurt oder Frischkäse „Quark“ ist auf pflanzlicher Basis erhältlich.

Was ist gegen Ei-Konsum einzuwenden?

Sowohl "Legehennen" als auch sämtliche männliche Küken werden zur Eiproduktion misshandelt und umgebracht.

Alternativen: Es hängt davon ab, ob die treibenden oder die bindenden Eigenschaften der Eier im Rezept zum Tragen kommen. In vielen Produkten (z.B. Nudeln) können sie ganz weggelassen werden. Ei-Ersatz oder 1 EL Sojamehl (mit 2 EL Wasser) haben dieselben Binde-Eigenschaften wie Eier. In Kuchen kann auch 1 Ei durch eine kleine reife Banane ersetzt werden. Oftmals kann man sogar ganz darauf verzichten (siehe unsere Rezepte auf <http://tvg-vegan-brunch.de>)

Was ist gegen Honig-Konsum einzuwenden?

Tatsache ist, dass unzählige Bienen zur Gewinnung verschiedener Substanzen teils absichtlich, teils als Nebeneffekt, getötet werden.

Welche versteckten nicht-veganen Inhaltsstoffe gibt es?

Schokolade, Margarine, Konserven, Apfelsaft – fast überall befinden sich Molkepulver, Gelatine, Ei-Eiweiß oder (vor allem im sogenannten Naturkostbereich) Honig. Die Deklarationen auf der Verpackung sind oft aufgrund der unzureichenden Gesetzgebung keine echten Entscheidungshilfen, da viele Zutaten, Produktionshilfsstoffe, Bestandteile zusammengesetzter Zutaten etc. nicht deklariert werden müssen.

Unter <http://www.veganismus.de/> finden Sie eine sog. „Schwarze Liste“, wo vermeintlich vegane Produkte aufgelistet sind. Ebenso gibt es dort auch einen „Anfragebaukasten“ für Produktanfragen, die man an Hersteller richten kann, was im Zweifelsfall immer gemacht werden sollte.

Quelle: Maqi - für Tierrechte, gegen Speziesismus

Link: <http://maqi.de>

Vegan = Verzicht? Von wegen!

Tierleidfreie Alternativen

Pflanzenmilch, zB Mandel-, Soja-, Hafer- und Reismilch
Soja-Pudding und -Joghurt (Yofu) versch. Sorten
Soja-Sahne, -Sprühsahne, -Schlagsahne (zB Soyatoo)
Margarine (zB Alsan bio)
Ei-Ersatz (Pauly oder no-egg)
Fleisch- und Wurst-Ersatz-Produkte, Soja-Hack (von Veggie Life, Viana, Heirler, Aldi u.a.)
100%-Hartweizen-Nudeln (gibt's überall), Vollkornnudeln, Vollkornortellini mit Gemüsefüllung, Bratlinge Mischungen, Soja-Schnitzel (Alnatura u.a.)
versch. Soßen, Pesto, Aufstriche (von Alnatura, Allos, Natura u.a.)
Backmischungen, Nuss-, Zitronenkuchen, Torteletts und Guss für Obsttörtchen (von Bauckhof, Rapunzel u.a.)
Pizza (Valsoia u.a.)
Suppen, Eintöpfe (von Natura u.a.)
Schokolade, vegane Lebkuchen, vegane Osterhasen (Rapunzel u.a.)
Eis (Linessa Lidl oder Valsoia, wie „Magnum“, „Cornetto“)
Schokoaufstrich (Plus, Alnatura, Chocoreale u.a.)
Käse-Ersatz (viele Sorten, leider bisher nur im Versandhandel) und vieles mehr...

Obst und Fruchtgemüse

Apfel, Aubergine, Avocado, Birne, Brombeeren, Erdbeeren, Grapefruit, Gurke, Heidelbeeren, Himbeeren, Kürbis, Mango, Orange, Okra, Papaya, Pfirsich, Paprika, Preiselbeeren, Tomate, Wassermelone, Zucchini

Blüentgemüse/Blüten

Blumenkohl, Brokkoli, Kräuter und ihre Blüten etc.

Stängel und Blätter

Artischocke, Basilikum, Endivie, Mangold, Meeresalgen, Kohl, Korianderblatt, Kraut, Pakchoi, Petersilie, Rhabarber, Rosenkohl, Rucola, Rübengrün, Salat, Senfkraut, Spargel, Spinat

Wurzeln

Ingwer, Karotten, Kartoffeln, Knoblauch, Kohlrüben, Lauch, Radieschen, Rüben, Zwiebeln

Hülsenfrüchte

Adzukibohnen, Augenbohnen, Erbsen, Erdnüsse, grüne Stangenbohnen, Kichererbsen, Linsen, Mungbohnen, Pintobohnen, Sojabohnen, schwarze Bohnen, weiße Bohnen

Pilze

Austernpilz, Champignon, Pfifferling, Portobello, Shiitake, Steinpilz

Nüsse

Cashew, Haselnuss, Macadamia, Mandel, Pekannuss, Pistazie, Walnuss

ungeschältes Getreide

Amaranth, Braunhirse, Buchweizen, Dinkel, Gerste, Hafer, Hirse, Kamut, Mais, Quinoa, Reis, Roggen, Weizen, Zwerghirse

Einkaufsmärkte

Globus Handelshof: Produkte von veggie-life, Alpro, Alsan-Werk, Valsoia u.a.
66130 Saarbrücken Wolfsau 4 Tel. 0681-871577
66424 Homburg Neunmorgenstr. 10 Tel. 06848-6010
66606 St. Wendel Am Wirthembösch Tel. 06851-8030
66740 Saarlouis Dieselstraße Tel. 06831-1790
DM-Drogeriekette: Produkte von Alnatura u.a.
Rewe-Accord: viele Produkte von Veggie-life, Alpro u.a.
Edeka Produkte von veggie-life, Alpro u.a.
Plus Schoko-Aufstrich, Schoko-Kekse
Aldi Soja-Milch, Bratlingsmischung, Burger
und andere

Reformhäuser und Naturwarenläden

MUTTER ERDE	66111 SB Türkenstr. 15 Tel. 0681-398078
Reformhaus Escher	66111 SB Kaiserstr. 2 Tel. 0681-3907460
Ringelblume Naturw.	66111 SB Cecilienstr. 23 Tel. 0681-397135
Stadtladen Martinsh.	66111 SB Discontopassage 47 Tel. 0681-3908650
Naturwaren.h. Pawlik	66113 SB Heinrich-Koehl-Str. 54 Tel. 0681-46678
Naturwaren	66119 SB Saargemünder Str. 139 Tel. 0681-855258
Bio-Frischmarkt	66121 SB Mainzer Str. 80 Tel. 0681-6850419
Reform- und Diäths	66121 SB Breslauerstr. 1a Tel. 0681-816608
Naturkost Leimroth	66119 SB Talstr. 56a Tel. 0681-51883
Korn + Riewe	66119 Dudweiler Beethovenstr. 13 Tel. 06897-74790
Naturata	66126 Völklingen Alleestr. 1 Tel. 06898-83304
Bio-Treff	66265 Heusweiler Kirchstr. 9 Tel. 06806-78817
Kornladen Naturk.	66280 Sulzbach Bahnhofstr. 12 Tel. 06897-51353
Naturkost Leimroth	66359 Bous Saarbrücker Str. 87 Tel. 06834-2433
Bäckerei Ute Oik	66386 IGB Hauptstr. 54 Tel. 06894-9988312
Kornblume Naturw.	66386 IGB Alte Bahnhofstr. 12 Tel. 06894-382458
Reformhaus Escher	66386 IGB Kaiserstraße 69 Tel. 06894-4907
Ringelblume	66424 HOM Saarbrückerstr. 5 Tel. 06841-64594
Apfelgrütze	66440 Blk. Kardinal-Wendel-Str. 54 Tel. 06842-2714
NATURZWEIG	66450 Bexbach Bahnhofstr. 19 Tel. 06826-50288
Marienkäfer	66538 NK Marienstr. 8 Tel. 06821-919943
Naturk. Schlumbertel	66538 NK Bahnhofstraße 33 06821-919277
Reformhaus Saarpark	66538 NK Stummplatz 1 Tel. 06821-27874
Naturkost Eppelkorn	66571 Eppelborn Am Markt 3 Tel. 06881-88436
Das Naturkosthaus	66606 WND St. Annenstr. 10 Tel. 06851-839820
MARTINSHOF GmbH	66606 WND-Osterbr. Brombach 6 Tel. 06856-90060
Mühlenladen	66606 WND Dörrwiesmühle 27 Tel. 06851-2221
Reformhaus	66606 WND Luisenstr. 33 Tel. 06851-85555
Naturkostl. Simon	66625 Nohfelden Schillerstr. 10 Tel. 06852-82250
Biomarkt Merzig	66663 Merzig Wagenerstraße 20 Tel. 06861-75418
Siggis Naturkostl.	66679 Losheim Saarbr 3 Tel. 06872-994638
Naturkost	66687 Wadern Am kleinen Markt 7 Tel. 06871-1752
Brennessel	66740 SLS Engelstr. 4 Tel. 06831-43995
Hofladen	66740 SLS Sablonhof 4 Tel. 06831-48249
Reformhaus Meyer	66740 SLS Galerie Kleiner Markt Tel. 06831-23430
Naturkost Leimroth	66763 Dillingen Am Markt 29 Tel. 06831-77660
Latz Obst Naturkost	66793 Saarwellingen Lebacher Str. 125
Naturkosthandel Paul	66809 Nalbach-P. Hauptstr. 118 Tel. 06838-6098
Kornk. Naturw.	66822 Lebach Pickardstr. 5 Tel. 06881-3223
LÖWENZAHN	66839 Schmelz Lindenstr. 15 Tel. 06887-3502
Schrotmühle	66994 Dahn Hasenberger Str. 3 Tel. 06391-877
LÄDCHEN NO.18,	66849 Landstuhl Schulstraße 6 Tel. 06371-18550
Naturwaren Kusel,	66869 Kusel Marktstr. 10 Tel. 06381-6302
Der Bioladen	66879 Reichenbach-S. Knümmelstr. 2 Tel. 063-85925511
Schrotmühle,	66994 Dahn Hasenberger Str. 3 Tel. 06391-877
Naturwaren Nau,	66882 Hütschenhausen Eckstraße 10 Tel. 06372-3196
Naturkostladen	66482 ZW Alexanderstraße 4 Tel. 06332-16688
Eichhörnchens Naturf.gr.,	66901 Schöönenberg Saarbrücker Str. 63 Tel. 06373-6900
KLEEBLATT	66914 Waldmohr Marktplatz Tel. 063-73891235

(die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit)

Menschen für Tierrechte
Tierversuchsgegner Saar e.V.

