



8

Gutscheine

FÜR VEGANE
PRODUKTE

WIE?

TIPPS & HILFE
FÜR EINE PFLANZLICHE ERNÄHRUNG

Themen:

VEGAN ESSEN | REZEPTE | KOSMETIK | HAUSHALT | KLEIDUNG



GO VEGAN!

HERZLICH WILLKOMMEN

In dieser «go vegan»-Broschüre erhältst du Tipps und Tricks für deine ersten Schritte in ein veganes Leben. Wir wollen nicht nur negative Sachverhalte aufzeigen und uns beschweren, wir gehen einen Schritt weiter. Mit dieser kleinen Anleitung wirst du es schaffen, bewusst zu konsumieren und dadurch ein genussreiches und mitfühlendes Leben zu führen.

GO VEGAN!

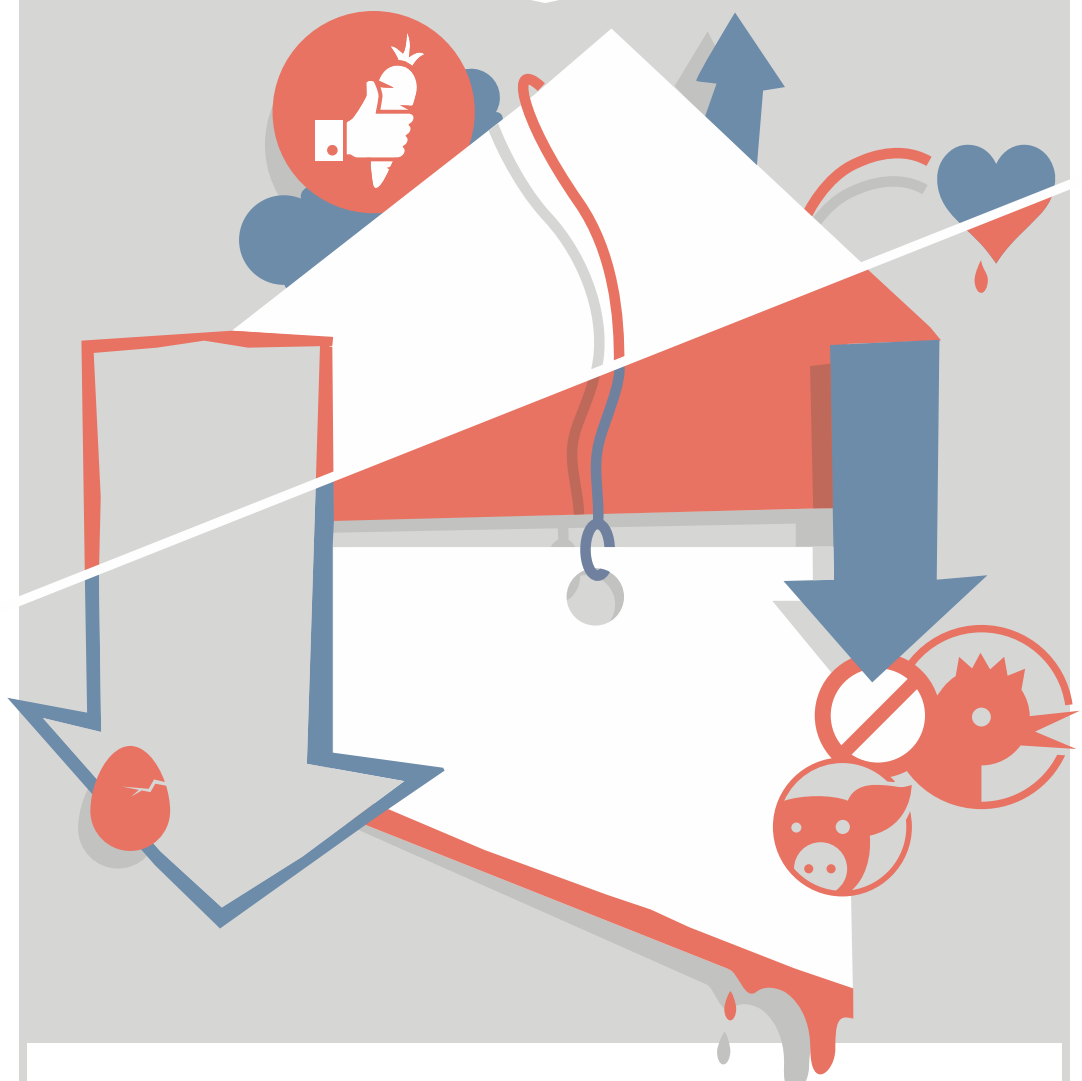
Warum? Bestelle kostenlos und unverbindlich unsere zweite «go vegan»-Broschüre unter www.govegan.ch

Bernadette Raschle

Swissveg

«Komm mit auf unsere Reise, wir räumen auf mit gängigen Mythen. Wir zeigen der Welt, wie einfach, lecker und ästhetisch ein veganes Leben heute ist.»





IMPRESSUM:

2. Auflage: 7500 Exemplare

Herausgeber: Swissveg, Informationsstelle für pflanzenbasierte Lebensweise

Texte: Liliane Bürli, Bernadette Raschle, Renato Pichler, Belinda Frey

Lektorat: Danièle Fayet

Grafik & Illustration: Camil Hämmerli

Fotos: Mik das Messer

Copyright: © 2015 Swissveg



Informationsstelle für eine
pflanzenbasierte Lebensweise
Niederfeldstrasse 92
CH-8408 Winterthur

Telefon +41 (0)71 477 33 77
Fax +41 (0)71 477 33 78
Email info@swissveg.ch
Web www.swissveg.ch

FRAGEN ANTWORT

Ist denn das gesund? Dir fehlen doch Proteine, Eisen, wichtige Nährstoffe und Vitamine!

Überhaupt nicht! Seit meiner Umstellung fühle ich mich so fit wie noch nie. Jeder wichtige Nährstoff wird durch pflanzliche Lebensmittel mindestens genauso gut abgedeckt wie durch tierische. Es ist einfach wichtig, sich ausgewogen und abwechslungsreich zu ernähren – so oder so.

Aber dann kannst du ja nirgendwo mehr auswärts essen gehen.

Im Gegenteil! Jedes besuchte Restaurant fand auch ein leckeres Menü für mich. Am besten

die Küche schon vorher informieren, dass man gerne etwas Veganes essen möchte. Nicht selten kommt es dann nämlich vor, dass meine omnivoren Mitesser geradezu neidisch auf meinen farbigen Teller blicken.

Auf so vieles kann und will ich nicht verzichten!

Es ist ja nicht so, dass ich einfach alles Tierische weglasses, stattdessen habe ich seit meiner Umstellung erst entdeckt, wie viele leckere Lebensmittel es überhaupt gibt. Ausserdem habe ich ganz neu kochen gelernt: Erstens kann ich jederzeit diejenige Geschmacksnote ersetzen, welche ich gerade vermisste, und zweitens habe ich noch nie so gut gekocht!

Mit frischen Zutaten, verschiedensten Kräutern, leicht und ausgewogen.

Aber die armen Schafe müssen wir doch scheren!

Schweizer Wolle ist für den Kleidungsmarkt zu rauh und kratzig. Unsere Wolle wird importiert, beispielsweise aus Australien und Neuseeland, wo rücksichtslose Massenproduktion und mangelhafter Tierschutz die Regel sind.

Leder ist doch ein Abfallprodukt?

Ist es nicht. Es gibt komplett separate Zuchten für die Milch-, Fleisch- und Lederproduktion. Wie Wolle stammt auch Leder

R & TEN

aus Massenproduktion und wird aus weit entfernten Ländern importiert.

Die Tierversuche wurden nun halt schon alle durchgeführt, da können wir auch nichts mehr dagegen tun.

Indem wir Produkte unterstützen, die Tierversuche explizit ausschliessen, können wir als Konsument ein Signal setzen. Für die Wettbewerbsfähigkeit werden immer weiter neue Produkte entwickelt. Gegenwärtig leiden in der Schweiz pro Jahr über eine halbe Million Tiere in den Laboren der Wissenschaft, obwohl Tiere anatomisch, biologisch und im artspezifischen Verhalten zum Menschen vollkommen unterschiedlich sind.

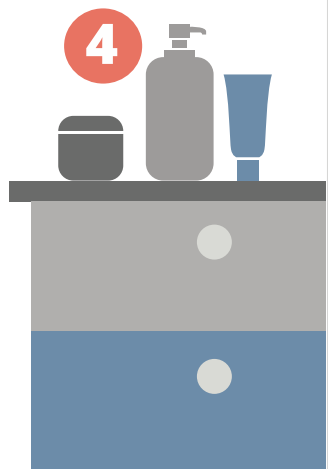
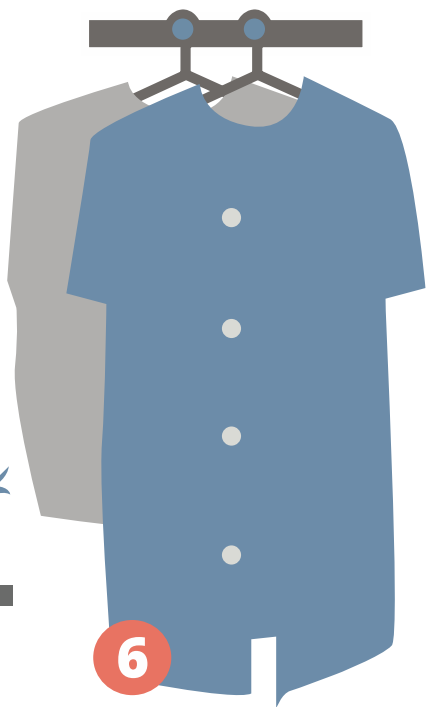


INHALT



1

-
- 1. ZUHAUSE ESSEN** > S.8-20
 - 2. UNTERWEGS ESSEN** > S.24-27
 - 3. GESUNDHEIT** > S.28-31
 - 4. KOSMETIK** > S.32-34
 - 5. HAUSHALT** > S.35
 - 6. KLEIDUNG** > S.36-37
-



ZUHAUSE

Vielleicht stellst du dir beim Blick in deinen Kühlschrank die Frage, wo du nur mit der Umstellung anfangen sollst. Gemeinsam mit Philip Hochuli zeigen wir dir, dass der Umstieg auf eine vegane Ernährung ganz einfach geht, wenn man ein paar Tipps beachtet.



ESSEN

TIPPS FÜR DEN UMSTIEG



ZEITPUNKT FESTLEGEN

Entferne bis zu einem festgesetzten Datum alle Lebensmittel, die du nicht mehr essen willst, konsequent aus der Küche.



EINKAUFSTOUR

Entdecke, welche vegetarischen Alternativen es im Supermarkt, in Bioläden und Onlineshops gibt. Probier aus, was dir am besten schmeckt.



MEHR FRÜCHTE UND GEMÜSE

Erhöhe den Rohkostanteil in deiner Ernährung. Frisches Obst gibt Energie und hilft, die Lust auf Fleisch und Käse zu verringern.



NEUES LIEBLINGSREZEPT

In Internet und Buchhandel gibt es jede Menge veganer Rezepte. Du kannst auch deine bisherigen Rezepte anstatt mit Fleisch oder Milch mit pflanzlichen Alternativen nachkochen.



GEMEINSAM STARK

Schliesse dich am besten einem veganen Verein wie Swissveg an, um dich regelmässig mit Gleichgesinnten austauschen zu können und die vegane Lebensweise zu fördern.

ANSTELL

Notwendig sind Alternativen zu tierischen Produkten nicht. Trotzdem sind sie praktisch, wenn du geliebte Rezepte «veganisieren» möchtest oder einen bestimmten Geschmack vermisst. Grossverteiler, Bioläden und auch das Internet bieten viele dieser Alternativen an.

BUTTER

Vegane Margarine (z.B. Vebugan oder Alsan), Pflanzenöle, Nussmus als Brotaufstrich

.....

EIER

Mit Ei-Ersatzpulver lassen sich gar Eischnee und Spiegeleier machen.

Bindende Eigenschaften bieten Soja-, Lupinen-, Kichererbsen-, Pfeilwurz-, Johannisbrotkernmehl, Kartoffel- oder Maisstärke, Nussmus.

Auflockernd wirken kohlenensäurehaltiges Mineralwasser, Leinsamen, Chia-Samen, Sojamehl, Apfel- oder Bananenmus.

Eine gelbe Farbe bewirkt etwas Kurkuma-Pulver, auch genannt Gelbwurz.

Den Eier-Geschmack macht Kala Namak Schwefelsalz.

FLEISCH

Alternativen auf Basis von Weizeneiweiss, Lupinen oder Soja gibt es vielerorts zu kaufen. Auch Tofu, zerbröseln und scharf angebraten, kann gut für eine Bolognese verwendet werden. Praktisch, weil sehr gut haltbar, sind Soja-trockenprodukte, die vor dem Gebrauch in Wasser oder Bouillon eingeweicht werden.

.....

GELATINE

Agar-Agar aus Rotalgen eignet sich sehr gut für Kuchen. Suppen und Saucen werden gebunden mit Maisstärke, Guarkern-, Pfeilwurz-, Johannisbrotkernmehl oder Nussmus.

.....

HONIG

Löwenzahnhonig, Ahornsirup, Agavendicksaft, Reissirup, Birnel.

.....

JOGHURT

Soja- oder Kokosjoghurt.

E VON ...

KÄSE

Für aufs Brot, zum Überbacken oder einfach so zum Essen gibt es in Reformhäusern und Online-Shops zahlreiche Alternativen. Nicht alle schmecken dir, ausprobieren lohnt sich. Einen von Natur aus käsigen Geschmack hat Edelhefe (z.B. von Dr. Ritter). Sie ist eine leckere und gesunde Alternative zu Parmesan.

.....

MILCH

Die Bandbreite an Pflanzendrinks ist gross: Soja, Reis, Mandeln, Dinkel, Hafer, Quinoa, Kokos ... Probier dich durchs Sortiment. Du kannst sie kalt geniessen, damit kochen und backen. Für herzhaftere Gerichte achte auf ungesüsste Varianten.

.....

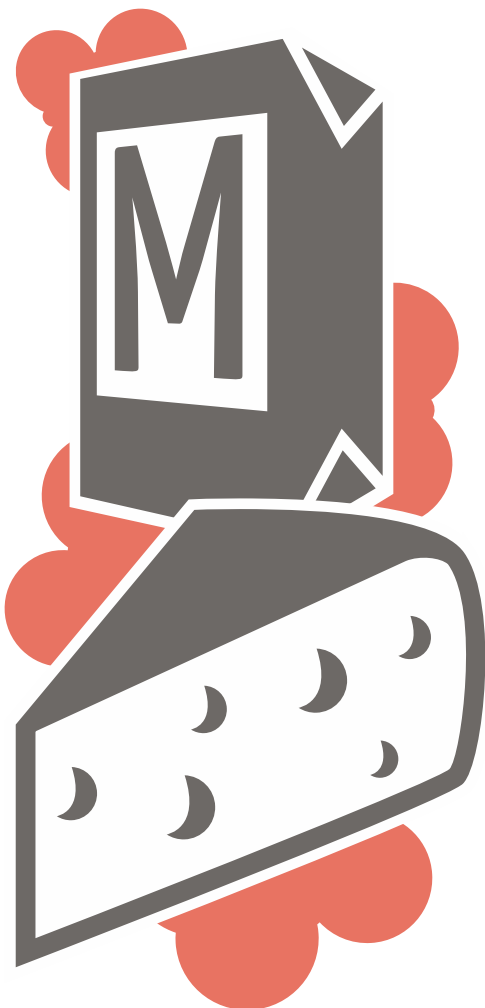
RAHM

Pflanzlicher Rahm besteht aus Soja, Hafer oder Reis. Zum Verfeinern von Saucen empfehlen wir weisses Mandelmus. Einige Alternativen lassen sich steif schlagen (z.B. Soja Line von der Migros, gekühlt verarbeiten). Damit die Alternativen im Kaffee nicht «ausflocken», den Rahm vorher kurz aufwärmen.



BEZUGSQUELLEN

Auf govegan.ch findest du eine Liste mit Onlineshops für vegane Produkte.



PHILIPS TIPPS FÜR DEN VEGANEN EINKAUF

Vegan kochen ist super easy und macht ausserdem enormen Spass! Der Rezepteprofi Philip Hochuli zeigt euch, was ihr alles Zuhause haben solltet, um gleich loslegen zu können.

WAS BRAUCHT ES ALLES?

Die vegane Küche kommt ohne Fleisch und Fisch in jeglicher Form, ohne Käse, Milch, Rahm, Butter, weitere Milcherzeugnisse sowie Eier und Honig aus. Diese Produkte müssen aber nicht ersetzt werden. Die pflanzliche Küche stellt in vielen Bereichen fantastische Alternativen zu Verfügung, die nicht unbedingt versuchen, das Original 1:1 nachzuahmen, sondern auch neue Geschmackserlebnisse bieten. Du wirst überrascht sein, dass es in vielen Bereichen trotzdem gelingt, dem Original verblüffend nahezukommen.

WO SIND DIE ZUTATEN ERHÄLTlich?

Wer frisch und unkompliziert kochen will, der erhält 95% der Zutaten in Supermärkten und braucht nur einen Grundstock von rund 5% der Zutaten aus dem Bioladen. Der Vorteil bei diesem Grundstock ist, dass sich die Zutaten fast beliebig lange halten lassen, was das Ganze noch viel einfacher macht, da sie in grossen Mengen gekauft werden können.

Meine Einkaufsliste:



VORSICHT

VOR VERSTECKTEN ZUTATEN

Folgende Produkte oder Inhaltsstoffe könnten tierische Bestandteile enthalten. Auf der Packung werden sie selten vermerkt, was eine Nachfrage beim Hersteller nötig macht, falls das Produkt nicht mit dem V-Label ausgezeichnet ist.

E-NUMMERN

Bestimmte E-Nummern können mit Hilfe tierischer Produkte wie Gelatine oder auch aus Läusen hergestellt werden. Eine Liste dieser E-Nummern kann auf govegan.ch heruntergeladen werden.

ESSIG, WEINE, KLARE OBSTSÄFTE

Mit Hilfe von Gelatine, Fischblase oder Ei-Eiweiss werden oftmals die Trübstoffe aus den

Flüssigkeiten entfernt und damit das Produkt geschönt.

GEWÜRZMISCHUNGEN

Gewürzmischungen können unter anderem Milchpulver enthalten.

MARGARINE

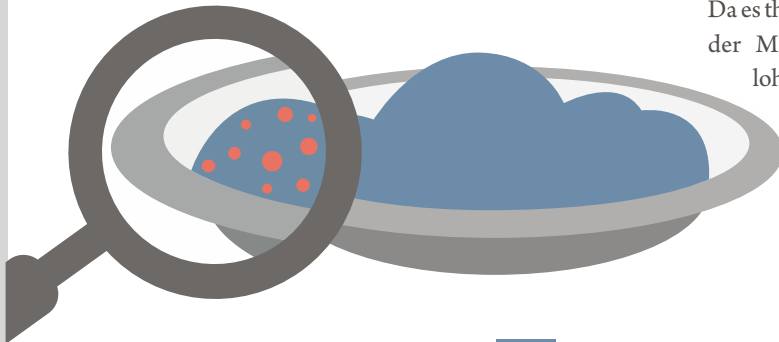
Enthält oft Vitamin D3, was in der Regel aus Wollfett von Schafen gewonnen wird. Auch Milcherzeugnisse oder Fischöl können enthalten sein.

SCHOKOLADE

Nicht nur Milkschokolade enthält Milch, auch die dunkle kann mit Butterreinfett hergestellt worden sein.

MILCHSÄURE

Obwohl diese Zutat verdächtig nach Milch klingt, handelt es sich dabei um einen natürlichen Stoff, der z.B. auch in Sauerkraut vorkommt. Meistens wird für Produkte eine synthetische Form verwendet. Da es theoretisch aber auch von der Milch kommen könnte, lohnt es sich nachzufragen.



AM BESTEN

SCHMECKT'S SELBSTGEMACHT



Alle Rezepte auf den folgenden Seiten stammen aus dem Kochbuch «Vegan. Die pure Kochlust». Es ist erschienen im AT- Verlag und erhältlich über den Buchhandel oder Online-Shops.

100 unkomplizierte vegane Rezepte für jeden Tag.

Philip Hochuli gilt als der Shootingstar der veganen Kochszene in der Schweiz. Mit seinem Konzept der «Jungen veganen Küche» gelingt es ihm, die positiven Eigenschaften der veganen Küche auf bestechend unkomplizierte Art und Weise umzusetzen und mit kulinarischem Genuss zu verbinden. Er setzt dabei auf einfache, schnelle Rezepte ohne ausgefallene Ersatzprodukte und mit Zutaten, die man in jedem Supermarkt bekommt.



Ein absoluter SOMMER-HIT!

1: Curry-Reissalat mit Früchten und gebratenem Tofu

FÜR 2 PORTIONEN

- 180 g Langkornreis (Parboiled)
- 2–3 EL Öl
- 150 g schnittfester Tofu, in 1 cm grosse Würfel geschnitten
- 2 reife Bananen, in Scheiben geschnitten
- 200–250 g reife Pfirsiche oder Nektarinen, gewürfelt
- 100 g Mayonnaise
- 1 TL Senf (ohne Körner)
- 2 EL Weissweinessig
- 1 EL Balsamicoessig
- 1 EL Zitronensaft
- 4 EL Hafer-, Dinkel- oder Reismilch
- Salz
- 2 EL mildes Currypulver
- etwas frisch gehackte Petersilie
- nach Belieben Cherrytomaten, halbiert

- Den Reis mit 275 ml Wasser aufkochen und zugedeckt auf kleiner Stufe garen, bis der Reis das gesamte Wasser aufgesogen hat.
- Das Öl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen und die Tofuwürfel darin 3–5 Minuten rundherum gut anbraten. Die Bananenscheiben zugeben und 2 Minuten mitbraten.
- In einer Schüssel den Inhalt der Pfanne mit den Pfirsichen oder Nektarinen, Mayonnaise, Senf, den beiden Essigsorten, Zitronensaft, der Hafer-, Dinkel- oder Reismilch sowie dem gegarten Reis vermengen und mit Salz und Currypulver abschmecken.
- Abkühlen lassen und mit frisch gehackter Petersilie garnieren.



Passt zu jeder

Grill-party!

TIPP:

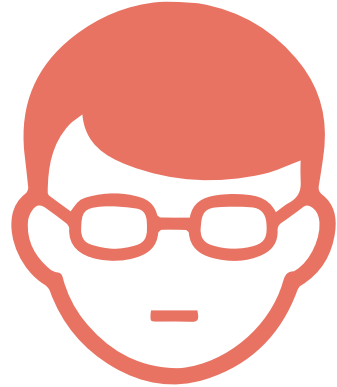
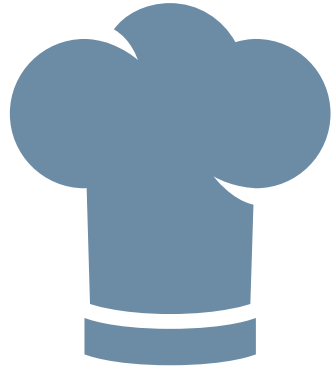
Damit der Salat sein volles Aroma entfalten kann, ist es wichtig, reife Bananen zu verwenden, die bereits durch die Schale hindurch duften. Braune Flecken sind kein schlechtes Zeichen. Ich kaufe Bananen jeweils einige Tage im Voraus und lasse sie zu Hause nachreifen.

Ausserhalb der Saison eignen sich anstelle von Pfirsichen oder Nektarinen auch Orangen. Alternativ können auch Pfirsiche aus der Dose verwendet werden.

Dazu die passende **MAYONNAISE**

- 50 ml kaltes Wasser
 - 200 ml neutrales Sonnenblumenöl
 - 1 EL weisses Mandelmus
 - 1 EL Senf (ohne Körner)
 - 1 EL Weissweinessig
 - Salz
-

- Die Zutaten bis auf das Salz der Reihe nach in ein möglichst hohes und schmales Gefäss geben, ohne sie zu mischen.
- Den Stabmixer bis ganz nach unten eintauchen, damit beim Mixen zu Beginn keine Luft von aussen angesaugt wird. Andernfalls kann es sein, dass die Mayonnaise nicht emulgiert und das Resultat unbefriedigend wird.
- 20 Sekunden mixen und den Stabmixer unten lassen (am besten auf kleiner Stufe beginnen), dann nochmals 20 Sekunden mixen und dabei den Stabmixer langsam auf und ab bewegen.
- Die Mayonnaise salzen und vor Gebrauch kurz umrühren. Diese Mayonnaise gewinnt im Kühlschrank noch zusätzlich an Festigkeit.



Ein gesunder LECKERBISSSEN

2: Lauwarme Kichererbsenpfanne mit Gurken-Raita

FÜR 2 PORTIONEN

KICHERERBSENPFANNE

- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 EL neutrales Pflanzenöl
- 150 g Kartoffeln, fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 100 ml Wasser
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL gemahlener Koriander
- ½ TL gemahlene Kurkuma
- 120 g tiefgekühlter Blattspinat, aufgetaut
- 400 g Kichererbsen aus der Dose, abgetropft
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL weisses Mandelmus
- Salz

GURKEN-RAITA

- ¼ Salatgurke
- ½ TL Salz
- 125 g ungesüßter Soja-Naturjoghurt
- ½ Zwiebel, fein gehackt
- ½ EL Zitronensaft
- ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ¼ TL gemahlener Koriander
- frischer Koriander zum Anrichten

- Für die Kichererbsenpfanne die Zwiebel im Öl glasig dünsten. Die Kartoffeln, den Knoblauch, das Wasser und die Gewürze zugeben und zugedeckt 10 Minuten kochen. Den Spinat zugeben und alles zugedeckt weitere 5–10 Minuten kochen, bis die Kartoffeln weich sind.
- Die Kichererbsen, den Zitronensaft und das Mandelmus zugeben und noch 2–3 Minuten mitkochen. Salzen und etwas abkühlen lassen.



Ein
lecker-leichtes

*Haupt-
gericht!*

- Für die Raita die Salatgurke waschen und ungeschält sehr fein hacken. Mit dem Salz mischen und 30 Minuten Wasser ziehen lassen. Das entstandene Wasser abgießen. Die Gurkenstücke mit dem Sojajoghurt, der gehackten Zwiebel, dem Zitronensaft und den Gewürzen vermengen und mindestens 20 Minuten ziehen lassen. Mit frischem Koriander garniert anrichten.
- Die Kichererbsenpfanne mit der Raita servieren. Dazu passt Fladenbrot.

TIPP:

Wenn es mal schnell gehen soll, kann man auch auf das Salzen und Wasser ziehen lassen der Gurke verzichten. Auf jeden Fall aber die Raita mindestens 20 Minuten ziehen lassen, damit sich der Geschmack richtig entfalten kann.

Veganer FAST FOOD

3: Gemüseburger und Salat

FÜR 2 PORTIONEN

GEMÜSEBURGER

- Neutrales Pflanzenöl
- 150 g Zwiebeln, fein gehackt
- 150 g tiefgekühlte grüne Erbsen
- 150 g Karotten, geraspelt
- 45 g Haferflocken
- 30 g Mehl
- 1½ EL Maisstärke
- 1½ TL Gemüsebouillonpulver
- 1 Prise Salz

- Etwas Öl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Erbsen und Karotten zugeben und 3 Minuten ohne Deckel dünsten.
- Kurz abkühlen lassen und noch möglichst warm mit Haferflocken, Mehl, Maisstärke, Gemüsebouillonpulver und 1 EL Öl kräftig kneten. Mit Salz abschmecken. Mit den Händen eher kleine Burger formen und in heissem Ölauf mittlerer Stufe 2–4 Minuten von jeder Seite braten.



herzhaft und
knusprig

TIPP:

Dazu passen ein frischer grüner Salat und «Philips Salatsauce»

Philips Salatsauce

ERGIBT 450 ML

- 1 Zwiebel, geviertelt
- 1 Knoblauchzehe, geschält
- 150 ml Olivenöl
- 120 ml Weissweinessig
- 125 ml Wasser
- 1 EL Tomatenmark

- 2 TL getrocknetes Basilikum
- 1 TL getrockneter Oregano
- ¾ TL Salz
- Pfeffer aus der Mühle

- Alle Zutaten mit dem Stabmixer gut pürieren.

Ein Dessert

ZUM VERLIEBEN

4: Peanutbutter-Chocolate-Chip-Cookies

FÜR 16-20 STÜCK

- 200 g helles Mehl
- 1 TL Backpulver
- ½ TL gemahlene Bourbon-Vanille
- ½ TL gemahlener Zimt
- 170 g Zucker
- ¾ TL Salz
- 70 g vegane Zartbitterschokolade, gehackt
- 200 g Erdnussmus
- 100 ml Sojamilch
- 60 g neutrales Pflanzenöl

- Das Mehl mit Backpulver, Vanille, Zimt, Zucker, Salz und der gehackten Schokolade in eine Schüssel geben und vermischen.
- Das Erdnussmus, die Sojamilch und das Öl in einem separaten Gefäß zu einer homogenen cremigen Masse verrühren. Diese zu den trockenen Zutaten geben und mit den Händen kurz, aber kräftig zu einem Teig kneten.
- Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
- Aus dem Teig Kugeln formen und diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Kugeln mit einer Gabel zu flachen Plätzchen (5–7 cm Durchmesser) formen. Die Plätzchen im vorgeheizten Ofen 10–12 Minuten backen. Abkühlen lassen.



Hier
schmilzt
nicht nur die
**Schoko-
lade!**

BON

Kostenloser Versand

mit Post Economy ab einem Bestellwert von Fr. 50.– Gültig für eine Bestellung.

Gutscheincode:

(siehe Printausgabe)

*Gesund, gut, günstig,
gentechfrei und
naturbelassen.*

Über gesunde Ernährung darf nicht der Gelbeutel entscheiden. Deshalb versuchen wir Sie mit fairen, günstigen Preisen zu überzeugen.

www.veganer-shop.ch

BON

10% RABATT auf das gesamte Sortiment im Online-Shop

Gültig für deine erste Bestellung im Online-Shop bis 31.12.2015.

1 Bon pro Kunde, nicht kumulierbar.

Rabatt-Code:

(siehe Printausgabe)

www.evas-apples.ch

BON

10.- RABATT ab Fr. 100.– auf das gesamte Sortiment im Vegan Online Shop

veganforevery.ch/
mrvegan.ch

Gutscheincode:

(siehe Printausgabe)

veganforevery.ch/
www.mrvegan.ch

BON

10.- RABATT ab einem Mindesteinkauf von 120.–

**GRATIS
VERSAND***
ab einem
Einkaufswert von
150.–

* 1 Paket bis 30kg

Gültig bis 31.05.2016

Gutscheincode:

(siehe Printausgabe)

www.fabulous.ch

BON

Kostenlos

1 Dose Pfiffikuss Streuwürze

Im Wert von CHF 11.60 bei einem Einkauf ab CHF 50.–

Gültig bis 31.12.2015

1 Bon pro Kunde.

Bei Online-Bestellungen Gutscheincode (nur Print) angeben.

www.vita-naturalis.ch

BON

10% RABATT auf das gesamte Müller-Sortiment

Rabatte nicht kumulierbar.

www.reformhaus.ch

BON

für eine Gratis Mylk von Rebel Kitchen zu deiner Bestellung am UNMEAT Food Truck.

Unsere Standorte findest du unter
www.unmeat.com
www.facebook.com/unmeat

Gutscheincode:

(siehe Printausgabe)

www.unmeat.com

BON

10 % RABATT Auf deinen gesamten Einkauf

auf
food.veeconomy.com

Gutscheincode:

(siehe Printausgabe)

food.veeconomy.com

Gutscheine nur im Original (Druckausgabe) gültig!



Liest du noch oder isst du schon?

Aus eigener Erfahrung wissen wir, was es heisst, immer das Kleingedruckte lesen zu müssen. ;-) Daher ist unser gesamtes Sortiment zu 100% vegan und natürlich gencehfrei.

Schau rein bei www.fabulous.ch



DER NR. 1 VEGAN ONLINE SHOP

100% vegan
100% tierversuchsfrei

more compassion!

- umfangreichstes vegan Online Angebot
- schneller Versand
- kompetente Beratung



Eva's Apples ist der einzige rein vegane Laden in Zürich.

Wir führen ein grosses Angebot an veganen Spezialitäten, Bio-, Glutenfreie- und Rohkostprodukte, sowie Kosmetik, Bücher und Zeitschriften, Taschen, Accessoires und eine Auswahl an veganen Schuhen.

Besuche uns in Zürich am Schaffhauserplatz, Weinbergstrasse 168 oder in unserem Online Shop www.evas-apples.ch/shop



Unser Angebot:

- Soja & Seitan
- Div. Getreide
- Div. Kerne und Muse
- Trockenfrüchte
- Gewürze
- Snacks
- Süssungsmittel
- Superfoods

Selbstverständlich bieten wir allen Swissveg-Card Inhabern dauerhaft 10% Rabatt. Kombinierbar mit aktuellem Gutschein.



Vertrieb
Marketing
Promotion
Geschäftsentwicklung

100% vegan

Swissveg-Card Inhaber:
dauerhaft 10% Rabatt.



Köstlicher Fast Food

100% vegan



FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT



Biologische Pfiffikus-Produkte

Wo sind wir?

www.vita-naturalis.ch/messen-und-maerkte

Oder im Online-Shop:
www.vita-naturalis.ch



Vegane Qualität für mehr Genuss

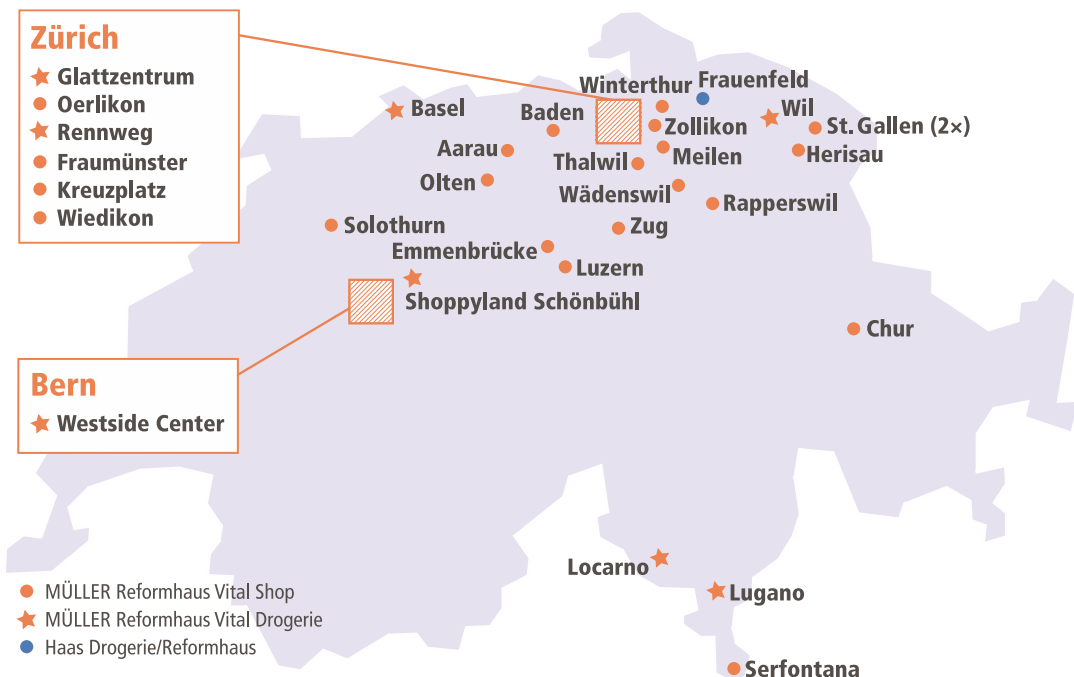
- ✓ Persönliche Beratung durch Fachpersonal
- ✓ Grosse Auswahl in Bio-Qualität
- ✓ Hochwertige Produkte für die Gesundheit

Zürich

- ★ Glattzentrum
- Oerlikon
- ★ Rennweg
- Fraumünster
- Kreuzplatz
- Wiedikon

Bern

- ★ Westside Center



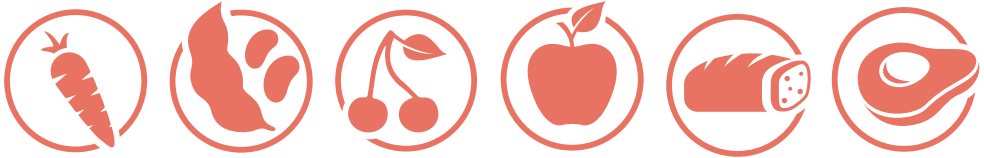
www.drogerie-haas.ch

FLEISCHLOS

Ob im Take-away, im Zug, aus dem Rucksack oder in einem Dorfbeck: Insgesamt wirst du im Gegensatz zu Omnivoren oder auch Vegetariern einige Abstriche machen müssen ...

... verhungern wirst du aber definitiv nicht! Ob du deine Verpflegung mitbringst, sie dir unterwegs besorgst, bei Freunden bekocht wirst oder

auswärts bestellst – diese Tipps und Tricks helfen dir dabei, dich zurechtzufinden und Stolpersteinen auszuweichen.



UNTERWEGS

MITNEHMEN

Reste vom Vorabend, ein Salat mit leckerem Dressing, klein geschnittenes Gemüse und dazu ein Aufstrich als Dip bieten feine Mahlzeiten auch unterwegs. Ein Sandwich mit pflanzlichem Aufstrich, Käse und Aufschnitt oder Tofu – teste dich durch das Angebot von Bioläden und Grossverteiler. Freu dich darauf: So ernährst du dich nicht nur gesünder als mit den üblichen Fertiggerichten, sondern auch schmackhafter.

Obst, Nüsse, Müsliriegel und selbstgebackener Kuchen sind ideale Stärkungen für zwischendurch.

Eine Kühltasche oder Thermo-Essensbox für mitgebrachtes Essen ist allenfalls eine Anschaffung wert. Und: immer Besteck dabei haben.

UNTERWEGS BESORGEN

Gibt es kein explizit veganes Angebot im betreffenden Laden, einfach Brötchen, Sojajoghurt, Olivenpaste, Nüsse, Dörrfrüchte, Gemüse etc. kaufen.

Immer mehr Imbissketten und Grossverteiler bieten vegane Linien, Sandwiches und gar Gerichte an.

ZU BESUCH

In diesem Bereich empfiehlt sich eine klare Entscheidung für die vegane Verpflegung und ein striktes Dabeibleiben. Gerade bei Einladungen von Freunden und Familie ersparst du dir viele Diskussionen darüber, ob du nicht doch eine kleine, halbe oder viertel Ausnahme machen möchtest. Suche das Gespräch mit deinen Gastgebern und überlege mit ihnen gemeinsam eine vegane Alternative für dich und alle, die davon probieren möchten. Biete an, selber etwas Leckeres mitzubringen oder verschenke ein Kochbuch zur Inspiration.



ESSEN GEHEN

Es ist uns kein einziger Fall bekannt, wo die Anfrage nach einer rein pflanzlichen Menüoption mit knurrendem Magen geendet hat.

Auch wenn die Menükarte auf den ersten Blick ernüchternd wirkt, lohnt es sich, entspannt und freundlich nach veganen Optionen zu fragen. Letzten Endes bleibt dir mindestens ein frischer Gemüse- oder Salatteller und beim Restaurant das Wissen um den Bedarf nach veganen Gerichten. Am besten ist es aber die Küche schon vor dem Besuch zu informieren, dass man gerne etwas Veganes essen möchte. Du wirst dann über die fantasievollen Gerichte überrascht sein.

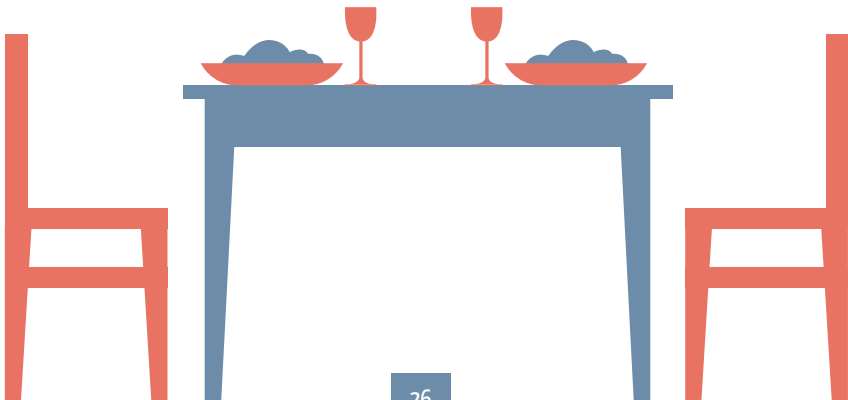
In jeder landestypischen Küche finden sich rein pflanzliche Spezialitäten. In der Schweiz bietet

sich zum Beispiel eine frische Röstli an. Beim Italiener klingen Pasta oder Pizza ohne Käse perfekt vegan. Beim Spanier eine Gemüsepaella und beim Araber Mezze wie Hummus, Taboulé oder Baba Ghanoush. Und gerade die asiatischen Küchen haben grundsätzlich ein breites, eigentlich veganes Angebot. Doch hier lauern überall Fallen: Es kann sein, dass diese Menüs mit Milchprodukten oder Eiern «verfeinert» werden. Es lohnt sich, jeweils kurz nachzufragen.



RESTAURANTS

Die ausführliche Liste von vegetarischen und veganen Restaurants sowie ihrer Angebote, eine Vorlage für Mailanfragen an Restaurants und Visitenkarten, welche im Restaurant nach dem Essen hinterlegt werden können, findest du online unter govegan.ch.



V-LABEL

Bei deinen Einkäufen im Supermarkt oder Bioladen wirst du dich eingehend mit den Zutatenangaben der Produkte beschäftigen, um herauszufinden, ob sie auch wirklich vegan sind.

Dabei sind gewisse Zutaten leicht als tierische ersichtlich. Andere, wie zum Beispiel Gelatine zur Klärung von Getränken wie Wein und Saft oder für Essig, sind nicht deklarationspflichtig und müssen von dir direkt beim Hersteller abgeklärt werden. Das ist mühsam und legt nahe, wie das bei «Bio» der Fall ist, anhand einer Kontrollstelle und einem Label die Produkte zu zertifizieren.

Swissveg kümmert sich in der Schweiz um die Vergabe dieses V-Labels. Nach den Richtlinien der Europäischen Vegetarier-Union (EVU) vergeben wir das Label erst nach genauer Überprüfung der jeweiligen Bestandteile. Das Zertifikat ist nur für ein Jahr gültig, danach erfolgt wiederum eine Kontrolle hinsichtlich Änderungen in der Rezeptur. So können wir uns sicher sein, dass die Hersteller nicht unbemerkt auf einmal eine nicht-vegane Zutat verwenden.

Auch Restaurants können mit dem V-Label zertifiziert werden, wodurch du als Gast der Küche und dem Personal vertrauen kannst.

Alle zertifizierten Produkte und Restaurants findest du auf www.v-label.info.



ERNÄHRU

In einem anregenden Gespräch mit Fitnessinstructor Daniel Hüsser und Ernährungskoach Julia Ramel haben wir Empfehlungen für eine gesunde vegane Ernährung gesammelt.

SCHLUCK UM SCHLUCK

Am besten stellst du jeden Abend ein grosses Glas Wasser neben dein Bett und trinkst das am Morgen gemütlich aus, während du langsam erwachst und dir Gedanken zum heutigen Tag machst. Mindestens zwei Liter Wasser – je nach Bewegung gerne mehr – gehören zu deinem täglichen Bedarf.

FARBENFROHE ENERGIELIEFERANTEN

Die Hälfte deines Tellers machen bunte Früchte und Gemüse aus. Aus diesem Bereich kannst du dich, alleine von deinem Sättigungsgefühl geleitet, frei bedienen. Aus möglichst verschiedenfarbigen, frischen und unverarbeiteten Produkten erhältst du am meisten Vitamine und Mineralstoffe dieser Kategorie. Besonders grünes Gemüse bedarf unserer Aufmerksamkeit. Erfreue dich an Smoothies, Suppen, Salaten und

Fruchtsäften, am besten gleich selbst zubereitet, denn durch Haltbarmachungsprozesse für Läden verlieren besonders letztere viel zu viel ihrer positiven Inhaltsstoffe.

SPITZENKÜCHE, AM BESTEN SELBSTGEMACHT

Grundsätzlich bietet es sich an, bei Esswaren von Lebensmitteln nicht nur von Nahrungsmitteln zu sprechen. Eine hervorragende Qualität der Produkte fördert erstens den Genuss und zweitens den Respekt vor ihnen. Schätze jeden Bissen deiner Mahlzeiten und lenke dich nicht mit fernsehen, lesen oder zu knappen Esspausen von diesem tollen Erlebnis ab. Wir leben hier in einem konstanten Überfluss und Überangebot. So viel, wie wir konsumieren, benötigt unser Körper bei Weitem nicht.

VOLL MIT VOLLKORN

Kohlenhydrate machen etwas mehr als ein Viertel unseres Tellers aus. Konzentriere dich auch hier auf unverarbeitete Produkte, bevorzuge Vollkorn. Es sättigt langanhaltend und enthält weitaus mehr gesunde Nährstoffe als beispielsweise Weizenpasta aus weissem Auszugsmehl. Gebräuchlicher Weizen ist grundsätzlich ein stark überzüchtetes Getreide und sollte mit Bedacht verspiessen werden.

JUNG

NICHT NICHTS IST DIE REGEL

Regelmässiges Essen ist ganz wichtig, damit der Körper konstant mit Energie versorgt wird. Hungern löst im Körper natürlicherweise eine Stressreaktion aus und er setzt – sobald er wieder Nahrung erhält – diese in Fettreserven um. Da konzentriert du dich besser darauf, jeden Bissen 20-Mal zu kauen, um eher satt zu werden. Zusätzlich nimmst du so Bauch und Darm einiges ihrer Verdauungsarbeit ab.

QUELLEN FÜR PROTEIN

Die Ernährungstipps sind mannigfaltig und werden auch laufend revidiert. Beherzige es einfach, langsam, gesund, bewusst und nach Lust zu essen. Hülsenfrüchte wie Kichererbsen und Bohnen sind eine gesunde und sättigende Beilage. Möchtest du etwas naschen, dann greife auf gesunde Snacks wie zum Beispiel Nüsse oder (Dörr-)Früchte zurück.

UND AUSSERDEM ...

Vergiss nicht, auf Produkte zu achten, die mit Vitamin B₁₂ angereichert sind, oder nehme direkt eine Tablette. So bekommst du garantiert alle Nährstoffe, die zu einer ausgewogenen Ernährung gehören.

VERMISSEN, SUCHEN, ERSETZEN

Was du nicht auf unserem Teller findest, sind die sogenannten Genussmittel. Wir machen uns

keine Sorgen, dass davon zu wenig konsumiert werden könnte. Höre auf dein Gefühl, befriedige deine Gelüste. Sind diese jedoch in einem zu ausgiebigen Mass ungesund, genügen Genussmittel sowieso nicht, um den Bedarf zu stillen. Der liegt woanders und tiefer – *dazu mehr auf der folgenden Seite.*

Wie du deinen Körper perfekt mit allen nötigen Nährstoffen versorgst, zeigt dir unsere Nährstoff-Tabelle auf govegan.ch

1 VIEL WASSER

Je mehr desto besser

2 FRÜCHTE UND GEMÜSE

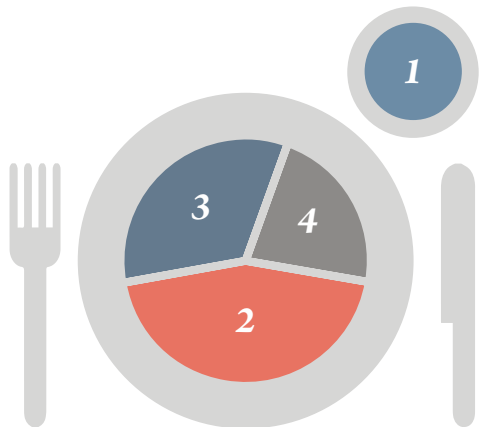
Hier holst du deine Vitamine

3 KOHLENHYDRATE

Am besten Vollkorn

4 PROTEINE

Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen sind vegane Proteinlieferanten



SPORT UND ENTSPANNUNG

Die perfekte Formel für ein tolles Körpergefühl ist ganz einfach: Bewege dich täglich mindestens während einer halben Stunde so, wie du dich in deinem Alltag nicht bewegst. Suche den Ausgleich: Arbeitest du körperlich, mache Dehnungs- und Entspannungsübungen. Arbeitest du sitzend, dann lass dich mit Ausdauertrainings und Muskelaufbau aus der Puste bringen.

Tanze. Für dich alleine, in der Gruppe, schüttle dich aus oder bewege dich gemütlich zum Takt. Als Sportleitfaden zählen genau drei Regeln: Bewege dich so, wie es dir gerade am besten zusagt, so ungewohnt und abwechslungsreich wie möglich.

Draussen an der frischen Luft, in der Sonne und bei Wind und Wetter laden sich die eingespannten Energiereserven am einfachsten wieder auf. Ein gemütlicher Spaziergang, eine Wanderung, eine Joggingpartie im Wald oder

das schweifen lassen des Blickes über Berge, Seen und Wiesen ... tu was immer dir gefällt, es wirkt Wunder.

Ein kleiner Tipp: Die gesündeste Arbeitshaltung ist die Hocke. Diese Stellung hilft bei Rückenschmerzen und ist es grundsätzlich wert, sie sich anzutrainieren. Erinnerung dich immer wieder daran, bewusste Momente zu schaffen, indem du eine Pause einschiebst und dein Tun sowie deine körperliche Befindlichkeit beobachtest.

ND & NUNG

ENTSPANNUNGSÜBUNG 1

Atme langsam und tief durch bis in den Bauch. Anwendung: Wann immer du daran denkst, beim Warten auf den Bus, unterwegs im Zug, im Büro, auf dem Bau: Setze kleine Atempausen ein. Anstatt Facebook, Mails und Whatsapp zu checken, atme ein paar Mal tief durch.



ENTSPANNUNGSÜBUNG 2

Falls du Mühe mit Einschlafen hast, mache eine Körperwanderung. Beginne bei den Zehen, überlege dir bewusst, wie du sie spürst, entspanne sie. Gehe zu den Fersen und weiter hoch über den gesamten Körper. Wir wetten: Spätestens beim Bauch bist du schon im Land der Träume.



TIERVERSUCH

WAS DU DAGEGEN TUN KANNST

Die beste Medizin, um einem Grossteil der Zivilisationskrankheiten vorzubeugen, ist eine gesunde, möglichst pflanzenbasierte Ernährung, verbunden mit einem bewussten Lebensstil: Verzicht auf Suchtmittel, wenig Stress, Bewegung an frischer Luft usw.

Um die forschenden, tierexperimentell arbeitenden Pharmakonzerne möglichst nicht zu unterstützen, kannst du auf so genannte Generika-Präparate zurückgreifen. Medikamente können nach Ablauf einer Patentfrist von 20 Jahren von anderen Firmen hergestellt werden.

Diese Generika-Firmen produzieren dann die Medikamente meist zu einem sehr viel günstigeren Preis. Dies darf jedoch nicht darüber hinwegtäuschen, dass auch Generika früher im Tierversuch getestet worden sind. Auch sind Generika-Hersteller mitunter Tochterfirmen von forschenden Unternehmen.

Informiere dich selbständig auf Seiten wie www.agstg.ch oder www.aerzte-gegen-tierversuche.de, damit du das gesammelte Wissen weiterverbreiten kannst (beim Arzt, im privaten Umfeld usw.).

Boykottiere so weit als möglich Firmen, die noch immer Tierversuche durchführen lassen bzw. Produkte, die an Tieren getestet wurden. Dabei hilft dir die Handy-App «Wer macht's» bzw. die Seite www.animalsliberty.de/wermachtwas.html.

Engagiere dich bei Demonstrationen, Unterschriftensammelaktionen und Standaktionen.

TIERVERSUCHSFREIE KOSMETIKA

Für kosmetische Fertigprodukte werden seit vielen Jahren keine Tierversuche mehr durchgeführt, so die Aussage des Schweizerischen Kosmetik- und Waschmittelverbandes (SKW). Doch sind dadurch jetzt sämtliche Kosmetika tierversuchsfrei? Korrekterweise dürften wir das Wort tierversuchsfrei nicht verwenden, denn wirklich tierversuchsfreie Kosmetik gibt es nicht. Jede Substanz, aus der Kosmetikprodukte bestehen, wurde irgendwann im Tierversuch getestet – selbst Wasser. Dieser Tatsache bewusst müssten wir konsequenterweise auf jegliche Kosmetika verzichten. Und ganz korrekterweise wäre das auch auf Nahrungsmittel, Kleidung, überhaupt alles, was wir konsumieren, übertragbar. Und das ist nicht alltagstauglich.

Es gibt jedoch Firmen, die sich freiwillig dazu verpflichten, für ihre Produkte und Zutaten

UCHE

keine Tierversuche durchzuführen oder in Auftrag zu geben. Diese verwenden dann oft eines der folgenden Labels:



TIERVERSUCHSFREIE TABAKWAREN

Am besten ist es natürlich, komplett auf Zigaretten zu verzichten und das Rauchen aufzugeben. Auch wenn du es schon zigmal probiert hast: Vielleicht klappt es ja, wenn du dabei an die Tiere denkst. Wenn du nicht auf Tabakerzeugnisse verzichten möchtest, entscheide dich für Produkte von Tabakunternehmen, die keine Tierversuche durchführen oder durchführen lassen. Welche Marken dies aktuell sind, erfährst du nach kurzer Recherche im Internet.

DIESE FÜHREN DERZEIT NOCH IMMER TIERVERSUCHE DURCH.

Finger weg von Zigarettenmarken der Zigarettenhersteller R.J. Reynolds Tobacco Company, Philip Morris (u.a. Marlboro, L&M, Chesterfield, American Spirit) oder British American Tobacco (Lucky Strike, Pall Mall, Fair Play, Westpoint, HB) – keine Garantie auf Vollständigkeit.



KOSMETIK

Claudia Rindler ist Inhaberin der Seifen-Oper in Winterthur. In Ihrem Laden werden nur vegane Kosmetikprodukte verkauft, die sie auch selber herstellt. Als gelernte Maskenbildnerin weiss sie darüber Bescheid, welche tierischen Inhaltsstoffe für Kosmetikprodukte verwendet werden.

«Ich liebe Tiere, und meine Liebe zu Tieren hört nicht bei meinen Haustieren auf. Darum versuche ich alles, damit diese so wenig Gewalt durch uns Menschen wie möglich erleiden müssen. Aus diesem Grund kommt für mich auch nur vegane Kosmetik in Frage.»

Claudia Rindler



TIERISCHE INHALTSSTOFFE IN KOSMETIKA

Kollagen

Proteinsubstanz von Wirbeltieren

Amino- und Fettsäuren

Können aus tierischem Zellgewebe gewonnen werden.

Amniotic Fluid

Plazentawasser aus der Plazenta von trächtigen Schlachttieren

Gelée Royale

Drüsensekret der Honigbiene

Bienenwachs (Cera Alba)

Das Wachs wird durch das Schmelzen der Honigwabe gewonnen.

Lanolin (Wollfett)

Sekret aus den Talgdrüsen von Schafen

Milchpulver

Wird oft in Duschbädern verwendet.

HAUSHALT

Es überrascht: Auch Putzmittel werden in Tierversuchen getestet. Hier ist die Sensibilisierung noch so gering, dass in keinem Einkaufsgeschäft die Produkte extra als tierversuchsfrei ausgewiesen sind. Held eco und Sonett sind zwei Marken, welche Tierversuche ausschliessen und entsprechend zertifiziert sind. Die beiden findest du im Bioladen. Ob die Inhaltsstoffe jedoch vegan sind, lässt sich den Etiketten nicht garantiert entnehmen.

Einfacher ist es, Reinigungsmittel mit Essig, Zitrone und Natron gleich selbst herzustellen, wodurch sie vegan, ökologisch und dazu noch äusserst günstig sind. Hier zwei Vorschläge.

GLASREINIGER

Essig 1:1 mit Wasser mischen und in eine Sprühflasche füllen. Für den Fensterglanz etwas Salz hinzufügen.

SPÜLSEIFE

In einer Schüssel mit 100 ml heissem Wasser 10 g pflanzliche, neutrale Seife auflösen. 1,5 TL

Natron und gegen 20 Tropfen ätherisches Öl wie Zitrone oder Lavendel hinzugeben. Mit 400 ml Wasser verdünnen, in einen Seifenspender abfüllen und den Abwasch starten.

Bei Coop sind Bio-, Naturaplan- und Eigenmarken-Essige vegan, bei der Migros die Eigenmarke genauso, weitere bleiben abzuklären.

EXTRATIPP

Zitrone und Salz. Zitronenschalen sind ideale Fettlöser. Einfach damit über alles wischen, was fettfrei werden soll, zum Beispiel Küchenoberflächen. Salz bringt nicht nur Fenster zum Glänzen, es hilft auch beim Putzen eines schmutzigen Backofens: Etwas Salz hineinstreuen und den Ofen erhitzen, bis das Salz braun wird. Salz mit einem Küchenpapier ausreiben und den Ofen mit Wasser putzen.

Diese Auflistung ist nur eine Übersicht der am häufigsten verwendeten Inhaltsstoffe.

Eine ausführliche Liste kann online auf govegan.ch angesehen werden.



SHOPS

Es gibt verschiedene Unternehmen, die sich auf den Verkauf von tierfreundlichen Kosmetikprodukten spezialisiert haben. Eine ausführliche Liste kann auf govegan.ch angesehen werden.

KLEIDUNG

In der Schweiz gibt es zwei Onlineshops, die vegane Kleidung verkaufen: «Veeconomy» bietet für Männer und Frauen die hochwertigen Stücke von «bleed» an, «V Angle» konzentriert sich für Fashionistas auf auserlesene und exklusive Mode verschiedenster Labels.

Wir haben mit Claudia von «V Angle» gesprochen und Ihre Tipps und Tricks für einen veganen Kleiderschrank gesammelt.

DIE TIERISCHEN FALLEN

Die Entscheidung, wie vegan die eigene Garderobe sein soll, liegt in deinem persönlichen Ermessen. Bei einem Grossverteiler lassen sich zwar die verwendeten Stoffe bestimmen, doch sind bspw. Färbeprozesse und die Beschaffenheit des Leims eines Reisverschlusses nicht nachvollziehbar. Um sicher zu gehen lohnt es sich, spezialisierten Herstellern und Verkäufern den Vorzug zu geben. Zwar bezahlst du im direkten Vergleich vielleicht mehr für die Stücke, doch weisst du mit Sicherheit, dass für die Produktion kein Mensch, kein Tier leiden mussten und auch die Umwelt so wenig wie möglich geschädigt wurde. Dies ist ein grosser Gewinn.

AUFRÄUMEN

Eine vegane Umstellung geht in der Regel mit einem ganz allgemein bewussteren Konsum

einher. Also reduziere deine Einkäufe auf das für dich persönlich Notwendige. Nähe Gebrauchtes um und mache daraus ganz besondere Einzelstücke. Stöbere in Secondhand-Läden, Brockenstuben, auf Flohmärkten und Swap-Partys. Schätze, was du hast und achte gut darauf, welche Stücke du deiner Garderobe wirklich hinzufügen möchtest.

ONLINEEINKAUF ZU SURREAL?

Claudia bietet an, kleinen Gruppen bei einem Apéro ihr Lager zu öffnen: In ladenähnlicher Atmosphäre zeigt sie ihr Sortiment und lässt euch an- und ausprobieren. fashion@v-angle.ch



IG



KLEINE MATERIALIENKUNDE

Bambus wächst sehr schnell. Keine Rodung, keine Erosion. Sehr stabil, gleichzeitig flexibel. Antistatisch und für Allergiker geeignet.

Baumwolle Wichtig: auf kontrolliert biologischen Anbau achten. Angenehm weich und leicht, gleichzeitig robust. Reiss-, scheuerfest und luftdurchlässig.

Dinamica® Recyceltes Kunstleder. Hohe Lebensdauer und Widerstandsfähigkeit. Weich, luxuriös und äusserlich wie Leder.

Kork stammt vom einzigen Baum mit nachwachsender Rinde. Extrem leicht, gas- und wasserdurchlässig, biegsam, widerstandsfähig und isolierend.

Hanf ist sehr strapazierfähig. Grösste Haltbarkeit und Nässebeständigkeit. Optimale Klimaeigenschaften.

Lyocell (CLY) aus Zellulose (v.a. Holz), Chemiefaser. Jedoch praktisch emissionsfrei. Vergleichbar mit Cashmere.

Leinen wird aus Flachs gewonnen. Sehr widerstandsfähig, reissfest. Natürliche schmutz- und geruchsabweisende sowie eine hautverträgliche Wirkung.

PET Recyceltes Polyestergarn, gewonnen aus leeren PET Flaschen. Ausgesprochen feuchtigkeits- und schmutzabweisend.

Tencel Eukalyptuszellulose. Sparsam, hoher Tragekomfort. Anwendbar von ledrig bis weich und seidig. Sehr leicht zu reinigen.

... nun fragst du dich wahrscheinlich, wie überhaupt jemand mal auf die Idee kommen konnte, sich mit Tieren zu kleiden ...

Hier findest du unsere Liste veganer Kleiderfirmen und -verkäufer www.govegan.ch

DANK E!

Wir hoffen, dir helfen diese Informationen dabei, deine Entscheidungen im Supermarkt bewusst zu treffen. Mach mit, diese Gedanken zu verbreiten. Bestelle Broschüren bei Swissveg, trag dich bei uns als Mitglied ein, abonniere unser Magazin Veg-Info und teile uns auf Facebook mit deinen Freunden.

Nutze deine Franken dazu, deine Meinung auszu- drücken. Bei veganfreundlichen Herstellern zu kaufen ist einer der besten Wege, um diese bewusste, ethische und ökologische Wirtschaft zu unterstützen und um Noch-nicht-Veganern zu zeigen dass es möglich ist, auch ohne Leid total

köstlich zu essen, chic auszusehen und eine blitz- blanke Wohnung zu haben.

Entscheide für dich selber, wo du die Grenze deines veganen Denkens und Handelns ziehen möchtest.

BILDE DIR SELBST EINE MEINUNG

Um die Aussagen in diesen Broschüren nachprüfen zu können, findest du ausführliche Quellenhinweise und noch detailliertere Informationen auf WWW.GOVEGAN.CH

Dort kannst du auch die zweite «go vegan»-Broschüre «Warum?» bestellen.



WARUM?



Eine Initiative von Swissveg – Informationsstelle für eine pflanzenbasierte Lebensweise

Kostenloses Probeheft «Veg-Info». www.swissveg.ch/probe





TIERE SIND ZUM KUSCHELN DA.

Veganes Buffet –
jeden Dienstag ab 10 Uhr.

VEGETARISCHES RESTAURANT BAR TAKE AWAY CATERING
WWW.TIBITS.CH | WWW.TIBITS.CO.UK |    

t i b i t s


VEGAN?

Ja, ich habe ein Leben ...

... ein mitfühlendes UND genussvolles



Nein, **ICH ESSE KEIN TOTES HÜHNCHEN**

Mein Hühnchen: aus Tofu oder Getreide



Ja, **FISCHE SIND TIERE**

und meine Fischstäbchen von VBites



Nein, **MEINE SCHUHE SIND NICHT AUS LEDER**

Wo ich die herhabe? Schau hier: govegan.ch



Ja, **ICH BEKOMME ALLE VITAMINE, DIE ICH BRAUCHE**

Die sind im Gemüse, du Früchtchen!



Nein, **ICH BRAUCHE KEIN FLEISCH FÜR MEINE PROTEINE**

Hülsenfrüchte enthalten viel mehr Proteine als Fleisch



Ja, **ICH ERHALTE SEHR VIEL KALZIUM**

Und zwar lieber von Broccoli und seinen grünen Freunden. Milch ist so ein Käse!



Nein, **FLEISCH ESSEN IST NICHT NATÜRLICH**

Mein Gebiss hat keine Reisszähne und meine Hände sind keine Klauen

➔ **MEHR AUF WWW.GOVEGAN.CH** ➔