

Milch -> pflanzlicher Milch	<i>Backen</i> : Mandel/Soya/Vanilla Soya/Cashew/Kokonuss ( <b>M,C,B</b> ) <i>Kochen</i> : Hafer/Soya/Reis/Cashew (cremiger) ( <b>M,C,B</b> ) <i>Zum Trinken</i> : Soya/Schoko Soya/Hafer/Mandel ( <b>M,C,B</b> )
Butter -> Margarine	<b>M</b> : Balance, Kokos, M-Budget Margarine <b>C</b> Free From, Rama 100% végétal, Becel Pro
Joghurt	<b>M</b> Soyog ( <i>soy</i> ), Coyog ( <i>Kokonuss</i> ) <b>C</b> Alpro, Sojasun, Sojo, Jocos
Creme	Kokonussmilch/-creme <b>M</b> Soja crème cuisine ( <i>Soya</i> ) <b>C</b> Veganz crème de riz ( <i>Reis</i> )
Frischcreme/ Mascarpone	<b>B, V</b> oder Seidentofu sanft mit pflanzlicher Milch/Joghurt wischen (nach online gefundene Rezepten)
Käse	<b>M</b> Soja mousse, Wilmersburger Scheiben, Cashewnella, Provenztofu <b>C</b> Simply V, Wilmersburger, Violife <b>B, V</b> abhängig vom Laden <b>I</b> New roots, Rezepten zum Selbstmachen

“Fleisch”	<i>Falafels</i> ( <b>M,C,B</b> ) <i>Tempeh</i> ( <b>B</b> ) <i>Tofu</i> : geräuchert, curry, Kräuter etc. ( <b>M,C,B</b> ) <i>Seitan</i> ( <b>B, V</b> hausgemacht ( <b>C</b> Veganz)) <i>Texturiertes Soya</i> ( <b>C</b> Veganz, <b>B, V</b> ) <i>Quorn</i> ( <b>M</b> Cornatur, <b>C</b> Délicorn, Veganz) /!\ <b>Die sind nicht alle vegan</b>
Aufstriche	Erdnussbutter, Marmelade, Melasse, Dicksäfte (Agaven, Ahorn...) «Nutella» : <b>C</b> Bionella, <b>M</b> Lupinen choco, Nocciolata
Eiscreme	Die meisten <i>Sorbets</i> , <b>M</b> Coco Ice-Land, aha ! Eiscremen <b>C</b> Karma (Kokonuss oder Soya), Ben&Jerry's vegan
Mayonnaise	<b>M</b> Véganaise aha! <b>C</b> Free from, Thomy mayo vegan
Vegane Snacks	Grissini, Pommies, Chips, Hummus, Guacamole, <i>Alnature</i> Dips ( <b>M</b> ), Aufstriche, Bretzel, <i>Farmer</i> , Obst, Trocken- und Schalenfrüchte, Preussen, <i>Speculoos</i> , <i>Oreos</i> , dunkle Schokolade, ...

**M** = In Migros erhältlich, **C** = Coop, **B** = bio Laden, **I** = Internet, **V** =  
vegan Laden

## 1 Ei ersetzen (nach Gebrauch):

*Zum Binden:* 50g Seidentofu/50 g Fruchtmus / pürierte halbe Banane/ 1 EL Stärke + 30mL Wasser / 50g pürierte Gemüse/ 1 TL Öl oder Nussmus + 45mL pflanzliche Milch / 50g Natur pflanzliches Joghurt

*Teig aufgehen lassen:* Backpulver (zB. in pancakes)

*Zum Gelieren:* Agar-agar (4g/Liter)

*Geschmack:* Kala Namak (**B, I, V**) oder Himalaya Salz

*Eischnee:* Kichererbsen Konservierungsflüssigkeit (Aquafaba) ist geschmackslos und kann geschlagen werden (zB. für Meringues, Mousses, usw.)

*Rührei*-> Rührtofu, Rezepten auf Internet

## Grundlebensmittel einer veganen Ernährung:

Obst, Gemüse, Pilzen, Getreide (Brot, Pasta, Reis, ...), Leguminosen (Linsen, Kichererbsen, Bohnen, ...), Nüsse (Wald-, Cashew, Mandeln, ...), Samen und gekeimte Samen, Kräuter und Gewürze.

Häufig verwendet: Nährhefe Flocken (**B, I, V**) -> viele Nährstoffe und ein käsiger Geschmack

## Schnell hausgemacht:

*Geriebener Parmesan:* Mixe Cashewkerne, Nährhefe, Salz und Knoblauchpulver

*Cremige weiße Sauce:* pflanzliche Milch Bechamel + Nährhefe (+ geschmolzener veganer Käse)

## Rezepten und Ressourcen

[www.vegan.ch](http://www.vegan.ch), [www.swissveg.ch](http://www.swissveg.ch),  
[www.veganblatt.com](http://www.veganblatt.com), YouTube: *Pia Kraftfutter*, *Iss Happy*, *Mrs Flury*, *milenasrezept*,  
Ist dieser Alkohol vegan? -> [www.barnivore.com](http://www.barnivore.com)  
Für eine ausgewogene vegane Ernährung ist eine Aufnahme von Vitamin B<sub>12</sub> notwendig (**B, I, V** oder Apotheke):

Durch <u>angereicherte</u> Lebensmittel, die 2-3x/Tag gegessen werden	3 µg pro Portion
1x/Tag in Pillenform	10-25 µg
1x/Woche in Pillenform	2000 µg = 2 mg

-> mehr infos über [www.vitamin-b12.de/vegan](http://www.vitamin-b12.de/vegan)

