

Topfen	Tofu mit etwas Sojamilch mixen
Hart-, Schnitt-, Schmelzkäse	Räuchertofu (die besten: Kornblumenhof, Sojvita, Taifun); „Cheezly“, „Scheese“, „Vegerella“-Schmelzkäse, „SoySingle“, „Parmazano“, „Fermate“
Butter	Pflanzliche Margarine: z.B. Alsan, Naturata, Eden (nicht Rama, Thea u.ä.!)
Joghurt	„Yofu“ (Alpro, Provamel), „feelgood“ (Sojarei) oder selbstgemacht aus Sojamilch und Ferment
Obers, Sahne, Rahm, Creme fraiche, usw.	„Soja-Cuisine“ (Alpro, Provamel); 200g Sojamilch, 200g Öl, Saft einer Zitrone (alles gekühlt): Zitrone zur Milch bis sie gerinnt, langsam Öl dazu mixen und dabei am Gefäßrand „hochziehen“. Wird nicht steif!
Schlagobers	„Rich's“ (v. Humanitas, Radix); VegaVit
Tiramisu	Aus Tofu v. VegaVit, Broccoli & Co; Rezept siehe Zeitschrift VEGAN.AT Nr.2
Eis	„Loverendale“ (tlw. vegan), „Provamel“, „First Glace“
Mayonnaise, Sauce tartare usw.	„Sojanaise“, „Tofu tartar“, „Vegi-naise“, „BioVita“; Herstellung: wie Obers + Gewürze; oder: Tofu mit Sojamilch und Gewürzen mixen
Honig	z.B. Mais-, Reis-, Weizen-, Gerstenmalz, Rübenezuckersirup oder Melasse, Ahornsirup, Agavendicksaft
Leberkäse bzw. Extra-/Pariserwurst	„Kassler“ oder „Bratquadrat“ von Topas, Tofurolle von Peter Hiel
Knackwurst	„Jausenwurscht“ v. Peter Hiel, Cervelat v. Vegusto
Brat-, Grillwurst	Von Vegusto, Peter Hiel, Sojarei
Frankfurter	Von Taifun, Sojvita (Reformhaus, Radix)
Salami, Wiener, Lyoner, usw. (Stangen)	aus Weizeneiweiss z.B. von Vegusto
Speck	gebratener, dünn geschnittener Räuchertempeh
Schinken	z.B. „Wheaty (geräuchert)“ (Topas), „Wheat-Meat“ (Ulmafit), Vegetarian Formosa Food
Hot Dog	Schillinger; aus Soja-Wiener v. Taifun, Sojvita usw.
Wurstaufschnitte	Soja-, Weizeneiweissaufschnitte
Reisfleisch	Mit Gluten- oder Sojawürfel zubereiten; Rupp's Beisl
Faschierter Braten	Vegusto, Kornblumenhof, „Burgermix“ (Nutri Sun)

Gulasch	Sojvita, Kornblumenhof, Peter Hiel, Rupp's Beisl, Broccoli oder aus Weizengluten oder Sojawürfel selbst herstellen.
Chili con Carne	Räuchertofuwürfel, Sojagranulat, Grünkernschrot, faschierte Gluten, „Burgermix“ (Nutri Sun) statt faschiertem Fleisch; Rupp's Beisl, Broccoli, Inzersdorfer
Faschierte Laibchen	Peter Hiel, Vegusto, Broccoli; oder aus gekochtem Grünkernschrot, faschierten Glutenschnitzeln oder „Burgermix“ (Nutri Sun) selbst herstellen.
(Wiener) Schnitzel, Cordon bleu, Geschnetzeltes	Weizenglutenschnitzel v. Peter Hiel, Kornblumenhof, Sojvita, Sojarei, Reinberger oder (etwas mühsam) selbst herstellen. Zubereitet bei Schillinger, Rupp's, Vegetasia.
Steaks	„Weizensteaks“ v. Peter Hiel
Sauce Bolognese für Spaghetti, Lasagne oder Pizza	aus geschrotetem Grünkern od. faschierten Glutenschnitzeln od. „Burgermix“ (Nutri Sun) und Tomatensauce; fertig auch v. Maggi
Leberaufstrich	Madagaskar-Aufstrich v. Sojarei, fast alle Sorten v. Tartex
(Grammel-)Schmalz, Bratfett	Aus Pflanzenfett mit Zwiebeln, Kümmel usw. v. Peter Hiel, Sojarei, Tartex usw.
Grammeln	Kleine (Räucher-)Tofuwürfel m. Sojasauce marinieren und lange knusprig braten od. frittieren
Selchfleisch gekocht	„Kassler“ v. Topas
Bauerngeselchtes	„Glutenbraten“ geräuchert v. Kornblumenhof
Fischstäbchen	„Käpt'n Tofu“ v. Viana; Tofustreifen m. Zitrone oder Algen u. Salz marinieren, panieren und herausbacken
Gebackenes Geflügel	Paniertes Soja„fleisch“; Rest. Vegetasia, Vegetarian Formosa Food
Asiatische Fleisch- u. Fischgerichte	Restaurant Vegetasia, Vegetarian Formosa Food
(Ham)burger	Broccoli & Co, Rupp's Beisl, Schillinger
(Chicken-)Nuggets	panierte Gluten- oder Sojawürfel; z.B. Vegetasia, Peter Hiel, Schillinger, Provamel

Produzenten:

- **Peter Hiel** (95% vegan), Marchfeldstraße 4, 1200 Wien, Tel. u. Fax 01/3330128 (in vielen Naturkostläden)
- **Sojvita** (99% vegan), Hauptplatz 1, 2493 Lichtenwörth, Tel. 02622/75494
- **Sojarei** (vegan), Römerstraße 14, 2514 Traiskirchen, Tel. 02252/55901, Fax. 55904, info@sojarei.at, www.sojarei.at (DM, Merkur, Interspar)
- **Kornblumenhof**, Platschbergstraße 58, 8461 Ehrenhausen, Tel./Fax 03453/4193; Bioläden, 1. u. 3. FR u. SA i. Monat Biomarkt Freyung, Wien

Weitere vegane Produzenten:

Topas, www.wheaty.de; Provamel, www.provamel.co.uk; Taifun, www.taifun-tofu.de; Vegusto, www.vegi-service.ch; Ulmafit, www.ulmafit.de; Alpro, www.alprosoja.com; Weralife, www.weralife.com; Reinberger Naturküche, www.seitan.at

Vertrieb:

- **Nutri Sun** (Versand), Gartengasse 74, 2601 Maria Theresia, Eggendorf, Tel. 02628/66 429, Fax: 66 158, nutrisun@utanet.at, www.nutrisun.at
- **Vegourmet-Line** Versand (vegan), PF 13, 6866 Andelsbuch, 05512/4344, Fax 6066, www.vegan-welt.de/vegourmet-austria
- **Lebensweise** Vegan Versand, Fuchsberg 15, 3062 Kirchstetten, lebensweise@lion.cc, www.web1.at/lebensweise, Tel. 02743/88211, Fax 88214
- **VegaVit** (vegan), Konditorei m. europaweitem Versand, 6252 Breitenbach, Dorf 136, 05338/6535, vegavit@aon.at, www.vegavit.at
- **LebeGesund** Versand (vegan), Hetzendorfer Str. 24/2/5, 1120 Wien, Tel. 0800 150 180; Fax 0800 150 189, info@lebegesund.at; www.lebegesund.at
- **Vegetarian Formosa Food** (asian vegan-shop), Zirkusgasse 41/2, 1020 Wien, 01/2195382, fengchin_ting@hotmail.com, www.veggie-world.com
- **Radix**-Versand (vegan): Neumayerring 17, D-67227 Frankenthal, Tel+Fax: 0049/6233/319434, www.radix-versand.de
- **Vegan Versand**, Adenauerallee 50, D-52066 Aachen +49 241/9513381, service@vega-trend.de, www.veganshop.de
- **Restaurant Vegetasia**, Ungargasse 57, 1030 Wien, 01/7138332, + Kaiserstr.45, 1070 Wien, 01/5231091 (97% vegan)
- **Rupp's Beisl**, Arbeitergasse 46, Gürtelnähe, 1050 Wien, 01/5452284 (nicht alles vegan, aber gekennzeichnet)
- **Broccoli & Co.**, Imbiß, Untere Augartenstraße 44, 1020 Wien, 01/2183561 (97% vegan, gekennzeichnet)
- **Gasthaus Schillinger** (nicht alles vegan, aber gekennzeichnet), Hauptstr. 46, 2002 Großmugl, NÖ, 02268/6672

Erstellt durch:

Vegane Gesellschaft Österreich, Garteng. 19a/29, 1050 Wien, Tel.+Fax: 01/9712120
info@vegan.at, www.vegan.at, PSK-Konto (Blz.60000) 92 133 538

Bitte beachten Sie auch die umfangreiche Restaurantliste der Veganen Gesellschaft.

Pflanzliche Alternativen

zu Eiern, Milch, Milchprodukten, Käse, Honig, Fleisch, Wurst, ...

Die angeführten Produkte sind in Bioläden, Supermärkten oder bei den auf der Rückseite angegebenen Firmen erhältlich. Die Auswahl ist mittlerweile so groß, dass diese Liste nur Beispiele darstellen kann. Bitte in den Katalogen bzw. Homepages das Komplettangebot der Firmen ansehen. Stand 3/02

Tierliches Produkt	Pflanzliche Alternativen
Ei als Bindemittel	Ei-Ersatzpulver (z.B. Sybille v. Humanitas); Stärkemehl (aus Mais, Weizen, Erdäpfel, Pfeilwurzel, usw.) oder Lecithin, Sojamehl, Buchweizenmehl. Ein Eßlöffel je zu ersetzendem Ei. Tip: einfach weglassen, z.B. bei Semmelknödeln, Nudel-, Strudelteig, Kuchen, Palatschinken
Ei als Teiglockerung bzw. Backtriebmittel	Germ (Hefe): z.B. in Germknödeln, Krapfen, Buchteln; Backpulver: z.B. in Torten, Kuchen, Keksen, Kaiserschmarren; Mineralwasser: z.B. in Palatschinken
Ei als Teiglockerung und Bindemittel	Tofu, Lopino: z.B. in Grießnockerl, Topfenknödel, Aufläufe; Bananenpüree in Kuchen
Eiaufstrich	Broccoli & Co; Tofu mit Margarine, Zwiebel, Curry, Salz, Pfeffer, Kümmel
Rührei, Eierspeis	Lopino (Süßlupineneiweiß) v. Hiel oder Sybille
Milch	Soja-, Reis-, Hafer- oder Mandelmilch. Sojamilch ist sehr leicht herstellbar: 300g Sojabohnen mind. 8 Stunden einweichen, abseihen, pürieren, mit 2l Wasser 10 Minuten kochen, fertige Milch durch feines Sieb seihen; auch Küchenmaschinen, die diese automatisch herstellen sind bereits erhältlich.
Frischkäse (-aufstriche)	Tofu (mit Gewürzen, Kräutern u. Sojamilch) oder „Tofutti“, „From-Soja“ v. Radix, Humanitas, Sojarei-Aufstriche