Hallo

"Was können Veganerinnen und Veganer denn überhaupt noch essen?" Vieles! Leckeres! Gesundes! Und auch bei Körperpflege, Putzkram und Klamotten gibt es viele vegane Optionen.

Ziel dieses Heftchens ist es, zu zeigen, wie sich ein veganer Alltag in Göttingen noch einfacher gestalten lässt.

Dabei ist ein abrupter Wechsel auf eine vegane Lebensweise genauso möglich wie ein schrittweises Herantasten und Ausprobieren von veganen Ersatzprodukten, bisher unbekannten Pflanzensorten, veganer Gourmetküche, Fastfood, Snacks, Eis...

Auch wenn Veganismus gesellschaftlich oft noch schräg beäugt wird und etwas Übung erfordert, gibt es viele tolle Gründe dafür und das Ausprobieren macht Spaß.

Wir wollen euch hier übersichtlich und im Mitnehmformat Infos und Tipps geben zu Einkaufs- und Restaurantmöglichkeiten in Göttingen, sowie zu ein paar weiterführenden Internetseiten.

Viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren!

Wir freuen uns auf Rückmeldungen, Anregungen und weitere Tipps!

eure Soliküche

Grundlagen

Eine gute Grundlage für fast jede Mahlzeit bilden Kartoffeln, Reis, Coucsous, Hirse etc., die immer vegan sind. Einige Nudeln enthalten Ei, aber etwa ebenso viele sind eifrei. Brot und Brötchen enthalten teilweise Milchprodukte, Schmalz oder wurden mit Backferment aus Honig hergestellt. Für druff gibt's ein wirklich unendliches Sortiment an leckeren Brotaufstrichen.

Gemüse und Obst sind gesund, lecker und vegan. Zu den Hauptmahlzeiten können dann noch Seitan, Tofu oder Sojachunks kommen. Als weitere gesunde und schmackhafte Proteinquelle bieten sich Hülsenfrüchte an - Linsen, Kichererbsen, Bohnen..

Thema Süßkram: Zartbitterschokolade ist meist vegan (zB. *RitterSport* Marzipan), im Reformhaus gibt's Reismilchschoki. Die großen Süßigkeiten-Hersteller haben einige Produkte ohne Gelatine, Bienenwachs und sonstige Tierbestandteile.

Es gibt Putzmittel auf rein pflanzlicher Basis (zB. *Ecover*, *Frosch*), ebenso wie immer mehr Kosmetika und Körperpflegeprodukte, die ein vegan-Logo aufweisen (viele Biomarken sowie zB. die *Alverde*-Reihe von dm haben oft vegane Produkte).

Auch bei Klamotten, Schuhen (zB. *Vegetarian Shoes*), Gürteln etc. vereinfacht ein wachsendes veganes Angebotes den Umstieg auf einen tierfreien Kleiderschrank.

Hinweise und Links

Kontakt

Soliküche! (solikueche.blogsport.de)
[dienstags 19:30 veganes Essen im Juzi]

Infos

veganguide.org
[Plattform zu veganen Restaurants, Läden usw.]

produktanfragen.foren-city.de
[Infos zu Inhaltsstoffen]

deu.anarchopedia.org/VoKü
[Soliküchen in Deutschland]

Klamotten, Bücher, Aufnäher

rootsofcompassion.org
[vegan, fair, non-profit, vielfältig]

skatedeluxe.de
[konventionelle Marken, mit vegane Sparten]

Riesenauswahl an Lebensmitteln

vegan-wonderland.de
[gute Informationspolitik, eigene Produktkreationen]

alles-vegetarisch.de
veganversand.at

Auswärts

[1] Juzi - selbstverwaltetes Jugendzentrum
jeden Dienstag 19:30 vegane Soliküche

[2] Cafe Kabale - selbstverwaltetes Cafe/Kneipe
montags Nudeltag (ab 3€),
sonntags Brunch (auch vegan),
Burger, manchmal Kuchen,
Kaffeespezialitäten mit Sojamilch

[3] Salamanca - Kneipe mit Kicker und Billard
Tapas, Burger, vieles vegan möglich

[4] Grüner Libanon - libanesischer Imbiss
Falafeltasche mit Hummus (kl. 2.50€, gr. 3.50€),
Libanonteller (von allem etwas, 4.50€)

[5] Speedy Taco - mexikanischer Imbiss
Tacos und Wraps mit Sojagranulat (4€)

[6] Fellini - italienisches Restaurant
Pizza ohne Käse ist vegan und sehr gut

[7] World Coffee - Kaffee-Kette
Kaffeespezialitäten mit Sojamilch, sehr leckere sättigende Obstshakes, eher teuer

[8] Weltladen - selbstverwaltetes Zentrum
Sofas, im Sommer Innenhof,
Kaffee & Getreidekaffee mit Sojamilch,
im Sommer Soja-Bananenshake,
vegane Kekse, Schokolade, Fruchtriegel

[9] Madras Namasté - Indisches Restaurant
vegetarische Gerichte können vegan zubereitet werden, vegane Lassis

Eisdielen

San Marco und *Giovanni L.* nach eigenen Angaben veganes Fruchteis, *Da Claudio* unklar, *Eisfieber* nix veganes

Einkaufen

[A] Reformhaus
große Auswahl an Fake-Produkten, aber zT. nur vegetarisch, vegane Reismilchschokolade, auch weiße, vegane Kekse etc.

[B] Boyer-Bioladen
Abwägungssache: kleiner feiner Bioladen mit Gemüse aus eigener Gärtnerei, aber die Inhaber haben eine Forellenzucht

[C] Alnatura
vegane Doppeldeckerkekse, Auswahl an Tofu, veganen Würstchen & Aufschnitten, Sojajoghurt (uA. *Sojade* ohne zu starkes Aroma, gut für Zaziki)

[D] Tegut
Auswahl an Tofu, veganen Würstchen, *Alpro*-Sojajoghurt, Pflanzenmilch, Koch- und Schlagsahne, veganes Eis (*Swedish Glace* in Vanille, Schoko, Himbeer, am Stiel), Kaufrüchtchen-Kaubonbons, *Alsan* (butterähnliche Margarine)

[E] Biomarkt am Galluspark
Göttinger Tofu, große Gemüseauswahl,
vegane Schokoaufstriche

[F] Kaufland
Pflanzenmilch diverse Sorten, günstiger Soja-Reis-Drink, Koch- und Schlagsahne, *Alpro*-Sojajoghurt, *Alsan*, viel veganes Eis, vegane Backzutaten wie Raspelschokolade, Schokotropfen, Marzipan, Nougat

[G] Netto
günstige Soja-Reismilch (auch Vanille & Schoko), Tofubratlinge, Tofugeschnetzeltes (*BioBio*), veganes Smoothie-Eis, getrocknete Tomaten, TK-Frühlingsrollen, eigenes vegan-Zeichen, das sogar auf Erbsen und Mineralwasser angewendet wird..

[H] Aldi
günstige Soja-Reismilch, veganes Crunchy-Müsli von *Gletscherkrone* und diverse Snacks

[I] Lidl
zur Weihnachtszeit vegane Dominosteine

Brot

Da die meisten Göttinger Bäckereien fast alle ihre Brötchen mit Schmalz herstellen, stellen wir gerade auf unserem Blog eine detaillierte Übersicht zusammen.
Backhaus - fast alle Brote mit nicht-veganem Backferment, Sauerteigbrote sind vegan
Brothof Waake - Backferment nicht vegan, aber auch viele Brote mit Hefe oder Sauerteig. Halten auch Tiere und machen Wurst draus