



Natürlich?

Unveganes Verhalten fügt Ihrer Gesundheit sowie nichtmenschlichen Tieren und der Umwelt erheblichen Schaden zu.

TODSCHICK? NEIN. DANK!

Pelz und Leder sind Tierhaut, die auf grausame Weise „gewonnen“ wird. Niemand braucht das, um gut auszusehen. Schuhe, Kleidung und Taschen ohne tierische Bestandteile gibt es in vielen Online-Shops (siehe Web-Links hier und auf der grünen Seite). Und was ist beim Einkauf in Münchner Geschäften zu beachten?

LEDER ERKENNEN

Dieses Symbol bedeutet, dass der Artikel ganz oder teilweise aus Leder ist. Ohne Tierleid ist das nicht zu haben.

Dieses Symbol steht für natürliche und synthetische Textilien – eine gute vegane Alternative.

Dieses Symbol bedeutet „Sonstige Materialien“, es findet sich meist auf Kunstleder. Aber Vorsicht: Auch darin können oft Lederabfälle verarbeitet sein! Frag im Zweifelsfall lieber einen Verkäufer.



Diese Schuhe gibt's zum Beispiel bei
www.vegetarian-shoes.co.uk

PELZ ERKENNEN

Kragen- und Ärmelbesätze, Kissen, Spielzeug, Schmuck – Tierpelze finden sich überall, oft auch kurzrasiert oder gefärbt. Nicht immer sind sie eindeutig gekennzeichnet. Wie kannst Du Echt- und Kunstpelz trotzdem unterscheiden?

Berührungstest: Tierhaare fühlen sich beim Reiben zwischen den Fingern weich und geschmeidig an. Kunsthaare sind steifer.

Optischer Test: Kunstpelz besteht aus einheitlich langen Haaren. Tierpelze haben zusätzlich ein dichteres, meist lockiges und helles Unterfell.

Nadeltest: Die textile Trägerschicht von Kunstpelzen lässt sich sehr leicht durchstechen, das Leder von Tierpelzen nur schwer.

Feuertest: Tierhaare brennen und riechen wie Menschenhaare (Horngeruch). Kunsthaare schmelzen und riechen nach Kunststoff, an den Haarspitzen bilden sich harte Kügelchen.

ACHTUNG BEIM EINKAUF!

DIESE STOFFE* SIND NICHT VEGAN:

E120, E542, E631, E901, E904, E913, E921
 Albumin, Angora, Bienenwachs, Borsten, Castoreum (Bibergeil), Cera alba, Chitin, Chitosan, Chymosin, Collagen, Elastin, Eucerin, Filz, Gelatine, Ghee (Butterfett), Glycogen, Karmin, Kaviar, Keratin, Lab, Lactose, Lanolin, Lipasen, Methionin, Molke, Östrogen, Pankreatin, Pepsin, Plazenta, Presomen, Retikulin, Rosshaar, Schmalz, Schwamm, Sebum, Seide, Sepia, Serin, Talg, Urea, Zibet

DIESE STOFFE* SIND POTENZIELL NICHT VEGAN:

E101, E101a, E153, E234, E252, E270, E322, E325, E326, E327, E422, E430, E431, E432, E433, E434, E435, E436, E470a/b, E471, E472a/b/c/d/e/f, E473, E474, E475, E476, E477, E478, E479b, E481, E482, E483, E491, E492, E493, E494, E495, E572, E585, E627, E631, E635, E640, E920, E921, E1100, E1105, E1518
 Glycerin, Milchsäure, Nukleinsäure, Panthenol, (Mono- und Diglyceride von) Speisefettsäuren, Stearin, Stearylcitrate, Steroide

* Unvollständige Liste, weitere Stoffe siehe www.veganissimo.de

RESTAURANTS, IMBISSE & CAFÉS IN MÜNCHEN

Auryn Biomarkt
 Günstiges veganes Mittagsbistro (werktags 12–14 Uhr)
 Ohlmüllerstraße 19 · Haltestelle Eduard-Schmid-Straße
www.auryn-biomarkt.de ☎ 089-32600592

Café Ignaz
 Klein, fein, kreativ: viele vegane Hauptgerichte und Kuchen (zusammen günstiger!), auch als Partyservice
 Georgenstraße 67 · Haltestelle Josephsplatz
www.ignaz-cafe.de ☎ 089-2716093

Fritz Mühlenbäckerei
 Wechselnde vegane Backwaren, teils veganer Mittagstisch
 Müllerstraße 46 · Haltestelle Sendlinger Tor
 Rablstraße 38 · Haltestelle Rosenheimer Platz
 Schleißheimer Str. 155 · Haltestelle Hohenzollerplatz
www.fritz-muehlenbaeckerei.de

Glockenbachwerkstatt
 Katerwerkstatt im Kulturszeneladen: jeden 3. Sonntag im Monat vegan brunchen
 Blumenstraße 7 · Haltestelle Blumenstraße
www.glockenbachwerkstatt.de ☎ 089-268838

Kaede
 Japan Flair mit herrlich veganen Gerichten und Kuchen

mitten in München
 Sommerstraße 41 · Haltestelle Kolumbusplatz
www.kaede-munich.de ☎ 089-62303844

Kornkammer
 Ältester Naturkostladen in Town: werktags Bio-Imbiss vom Sandwich bis zum vollwertigen Menü (11–15 Uhr)
 Haimhauserstraße 3a · Haltestelle Münchner Freiheit
www.kornkammer-bio.de ☎ 089-343511

Ladencafé Princess Schoko Bar
 Nicht nur für Törtchen- & PralineliebhaberInnen ein Paradies, jetzt auch vegane Back-Workshops!
 Haimhauserstraße 3a · Haltestelle Münchner Freiheit
www.princess-chocolate.com ☎ 089-38887763

Max Pett
 Komplett vegan! Internationale Gerichte, liebevoll angerichtet – wechselnde Wochenkarte, Brunch, Take-away.
 Tipp für Genießer: Mousse au Chocolat auf Mangosöße
 Pettenkoflerstraße 8 · Haltestelle Sendlinger Tor
www.max-pett.de ☎ 089-55869119

Prinz Myshkin
 Schönes vegetarisches Edelrestaurant mit kleiner Auswahl an veganen Gerichten, Kuchen und Heißgetränken

Hackenstraße 2 · Haltestelle Marienplatz/Sendlinger Tor
www.prinzmyshkin.com ☎ 089-265596

Richel's
 Der Veggy Freitag ist in München angekommen und wird hier mit teils veganer Karte zelebriert.
 Richelstr. 10 · Haltestelle Donnersbergerbrücke
www.veggietag-muenchen.de ☎ 089-13010074

Royal Kebabhaus
 Vegane Bio-Döner und feiner Tee in Wohlfühl-atmosphäre, nächtliche Verkostung für Szenegänger
 Arnulfstraße 5 · direkt am Hauptbahnhof
www.makamnaturkost.eu

Tushita Teehaus
 Sweet Asia Ambiente mit veganer Mittagskarte und Kuchenbar (bio und fair), Teeerlebnis im dreifachen Aufguss
 Klenzestraße 53 · Haltestelle Fraunhoferstraße
www.tushita.eu ☎ 089-18975594

Vegelangelo
 Lecker Essen wie bei Omma oder in der Ferne: vegan-vegetarische Karte, Kochkurse & Catering
 Thomas-Wimmer-Ring 16 · Haltestelle Isartor
www.vegangelogo.de ☎ 089-28806836

KOSMETIK & HYGIENE

DUSCHGEL

1. Terra Naturi Granatapfel
2. Sante Blue Wave
3. Lavera Eisenkraut-Limone
4. [Logo]
5. [Logo]
6. [Logo]

ZAHNPASTA

4. Lavera Zahngel Neutral
5. Alverde Zahncreme Nanaminze
6. Logodent Kräuterzahngel Pfefferminz
7. Weleda Sole-Zahncreme
11. [Logo]
7. [Logo]

SHAMPOOS

8. Lush Seanik Shampoo Bar
9. Alverde Glanzshampoo Zitronenblüte-Aprikose
10. Sante Kur Shampoo
8. [Logo]
10. [Logo]

MAKE-UP

11. Logona Kajal Braun
12. Lavera EYESHADOW Magic Gray No. 7
13. Sante Mascara, Schwarz
14. Lavera Trend sensitiv Make-up Fluid Ivory No. 2
13. [Logo]
14. [Logo]

CREMES

15. Lavera Handcreme Orange-Sanddorn
16. Lavera Bodylotion Lavendel-Aloe Vera
17. Alverde Körpercreme Mandel-Teerose
18. Alverde Körperlotion Olive-Aloe Vera
19. Sante Pflegecreme Sanddorn
20. Lush Körpercreme Sympathy for the Skin
15. [Logo]
16. [Logo]
17. [Logo]
18. [Logo]
19. [Logo]
20. [Logo]

LINKS & LITERATUR

ERNÄHRUNG - Gill Langley: *Vegane Ernährung* - Echo-Verlag - ISBN 3926914335 - *Pflanzliche Ernährung*: Gesundes Essen ohne Tierprodukte - www.vubishop.de

KOCHEN - Stefan Weleby: *Vegan kochen für Schlemmer und Genießer* - Books on Demand - ISBN 3833408545 - Suzanne Barkawitz: *Vegan genießen* - Pala-Verlag - ISBN 3895662669 - www.tierrechtskochbuch.de - www.veganwelt.de - www.rezeptefuchs.de - www.culinariva-vegan.de - www.vegetarismus.ch - www.cooking4revolution.de

VERSÄNDE - www.veganic.de - www.vegan-total.de - www.vegan-wonderland.de - www.ethicalwares.com - www.vegane-zeiten.de - www.rootsofcompassion.org - www.truestyleshop.de - www.alles-vegetarisch.de - www.veganbasics.de - www.ein-besseres-leben.de

TIERRECHTSGRUPPEN & -KAMPAGNEN
www.tierbefreier.de - www.tierlaut.com - www.aerzt-gegen-tierversuche.de - www.shac.net - www.react-online.de - www.animal2000.de - www.offensive-gegen-die-pelzindustrie.net

WORAUF SOLLTEST DU ACHTEN?

Das Wichtigste für eine gesunde vegane Ernährung ist **Vielfalt**. Obst und Gemüse, Hülsenfrüchte, Pilze und Kräuter liefern alle Eiweiße, Mineralstoffe und Vitamine, die Du brauchst. Gut ist es, möglichst oft (Vollkorn-) Getreide und Hülsenfrüchte zu kombinieren. Bei **Vitamin B12** kann eine Supplementierung sinnvoll sein, weil es von Mikroorganismen hergestellt wird, die beim Reinigen unserer Lebensmittel meist mit abgewaschen werden. Geisig-note Präparate, wie VEG 1 Vitaminbrot, findest Du im veganen Versandhandel. **Vegan leben ist ganz einfach** – und nützt Dir genauso wie den Tieren!

HALLO, TIERFREUND!

Du hast Dich für Respekt entschieden statt für Gedankenlosigkeit und Grausamkeit. Danke! Dieser Guide soll Dir helfen, unnötiges Tierleid zu vermeiden. Dazu findest Du hier **101 Produkte** mit passenden Einkaufstipps. Alle Produkte sind frei von tierischen Bestandteilen (Milch, Eier, Leder, Honig usw.) und ohne Tierversuche hergestellt. Natürlich ist die tatsächliche Auswahl im Handel noch viel größer. Deshalb heißt vegane Leben auch nicht verzichten, sondern bewusst genießen und neue Alternativen entdecken.

VEGAN LEBEN – IST DAS GESUND?

Eine ausgewogene vegane Ernährung versorgt Deinen Körper mit allen wichtigen Nährstoffen. Sie hält Dich fit und gesund – in jedem Alter. Das bestätigen die Ernährungswissenschaftler der American Dietetic Association (ADA) seit vielen Jahren. Die 2005 veröffentlichte „China Study“, die größte Ernährungsstudie der Welt, zeigt sogar, dass die **vegane Ernährungsform** für Menschen am gesündesten ist.

AUS RESPEKT VOR TIEREN

vegane München

SPEZIELLES

21. Lush Schaumbad Sunny Side
22. Lush Massagebutter Each Peach
23. Logona Pflanzenhaarfarbe Goldblond
24. Sante Deospray Homme
21. [Logo]
22. [Logo]
23. [Logo]
24. [Logo]

REINIGUNGSMITTEL

25. Sonett Tabs für den Geschirrspüler
26. Sonett WC-Reiniger
27. AlmaWin Spülmittel
25. [Logo]
26. [Logo]
27. [Logo]

die Tierfreunde

Stand 10/2017 Gedruckt auf Recyclingpapier/100% Altpapier

www.w.vegan-guides.de

ANIMAL PEACE

TIERRECHTSINITIATIVE MÜNCHEN

die-re

Bindnis Tierrechte
 Postfach 200230
 80002 München
 info@tie-re.de

tierrchte-muenchen.de
 www.animal-peace.de
 www.die-tierfreunde.de
 tierrheben - initiativen - handeln

info@tie-re.de
 Postfach 200230
 80002 München
 Bindnis Tierrechte

VEGANES GUT FINDEN IN MÜNCHEN

Hier gibt es die abgebildeten Produkte (s. grüne Punkte):

- Alnatura:** Albert-Schweitzer-Straße 78* - Landsberger Str. 480-482* - Boschetsrieder Str. 72*
- Auryn Biomarkt:** Fraunhoferstraße 26
- Auryn Biomarkt Bistro:** Ohlmüllerstraße 19
- Basic:** Westenriederstraße 35 u. a. (7 x in München)
- Brennessel:** Türkenstraße 60
- dm:** Karlsplatz 25 u. a. (30 x in München)
- Entenbach Naturkost:** Schlotthauerstraße 16
- Grüner Markt:** Weißenburger Straße 5 - Lindwurmstr. 80* - Ottobrunner Straße 133a*
- Kornkammer:** Haimhauserstraße 3a
- Landmanns Biomarkt:** Barer Straße 54-56
- Lush:** Sendlinger Straße 27
- Müller:** Karlsplatz 11-12 u. a. (10 x in München)
- Mutter Erde:** Amalienstraße 89
- Radix:** Werinherstraße 48*
- Schatz:** Holzstraße 49
- Vitalia:** Karlsplatz UG u. a. (15 x in München)
- VollCorner:** Augustenstraße 55 u. a. (7 x in München)

*Markt liegt in einem äußeren Stadtteil

Du möchtest andere Veganer/innen in München kennenlernen – zum Quatschen, Ausgehen und Spielen? Schreib eine Mail: spieleabende@tierrechte-muenchen.de

SPEZIAL-TIPPS

Radix Naturkost & Versand
Der Vegan-Shop in München: 100 % tierleidfreie Lebensmittel, Süßigkeiten, Eis, Haushaltsartikel, Kosmetik, Lifestyle-Klamotten und Schuhe! Mit europaweitem Online-Versand Werinherstraße 48 · Haltestelle Untersbergstraße www.radixversand.de

Call a Körndl
Vegetarischer Bio-Lieferdienst mit Riesenauswahl an veganen Produkten: ab 80 Euro Bestellwert Lieferung frei Haus in München und Umgebung www.koerndl.de

Die meisten hier genannten Adressen sind **Biomärkte**, da Bio-Produkte weniger undeclared Zusatzstoffe enthalten, die potenziell nicht vegan sind. Auch **Reformhäuser**, die es in jedem Stadtteil gibt, führen viele Bio-Produkte (aber nicht ausschließlich).

Selbst der **Supermarkt** um die Ecke führt heute meist vegane Produkte, ebenso wie viele Discounter. Vor allem Sojadrinks, Sojaschnitzel, Tofu und Tofuprodukte gibt es fast überall. Und das Sortiment wächst ständig. **Augen auf, es gibt viel zu entdecken!**

ACHTUNG!

Dass die hier abgebildeten Produkte vegan sind, bedeutet nicht, dass alle Produkte dieser Marken vegan sind. Also immer aufmerksam sein und die **Liste der Zutaten bzw. Inhaltsstoffe genau lesen!** Im Zweifelsfall kannst Du beim Hersteller anfragen oder in einer Produktdatenbank im Internet nachsehen, z. B. bei www.vegan.at („Produkte“).

VEGANES POWER

Sportliche Höchstleistungen ohne Tierprodukte? Klar, das geht. Tipps von Arzt und Bodybuilding-Weltmeister Alexander Dargatz:



www.veganstrength.de



MAYONNAISE

79. DeRit Eifreie Mayo



SAHNE & SO

- 80. Probios Soja-Cuisine
- 81. Soyatool Soya Schlag Creme
- 82. Natumi CreSoy
- 83. Oatly Hafer Cuisine
- 84. Probios Soja-Bechamel



STATT WURST

- 56. Taifun Aufschnitt Rondo
- 57. Veggie Life Aufschnitt Rostbraten
- 58. Veggie Life Tofusnack Mild Wiener
- 59. Viana VeggieFrisch Bratwürste
- 60. Viana Picknicker
- 61. Wheaty Jaipur
- 62. Wheaty „Salami“



STATT BUTTER

- 85. Alsan Bio
- 86. Eden Margarine Die Gute



STATT GELATINE

- 87. Arche Agar Agar



GETREIDE

- 88. Alnatura Hirse
- 89. Alnatura Quinoa
- 90. Neufarm Bio-Quinoa



SÜSSES

- 28. Rapunzel Espresso
- 29. Rapunzel Ingwer
- 30. Rapunzel Zartbitter mit Haselnüssen
- 31. Rittersport Marzipan
- 32. Rittersport Edelbitter
- 33. Naturata Reismilch-Schokolade
- 34. Booja-Booja Champagner-Trüffel



Leckere vegane Schokolade auch unter www.clarana.de

AUFSTRICHE

- 35. Rapunzel Samba Dark
- 36. Chocoreale Hazelnut
- 37. Alnatura Erdnuss-Creme
- 38. Rapunzel Tahin
- 39. Molenaarje Carobella Duo
- 40. Molenaarje Carobella Natural



LECKERES VEGANE SPEZIALITÄTEN



STATT FLEISCH

- 41. Alnatura Falafel
- 42. Arche Seitan Scheiben
- 43. Davert Feine Soja-Schnitzel
- 44. Taifun Seidentofu
- 45. Taifun Japanische Bratfilets
- 46. Veggie Life Fun Frikasse
- 47. Veggie Life Veggie Knuspersticks
- 48. Veggie Life Power Hacksteaks
- 49. Viana Chili con Veggie
- 50. Viana Veggie Gyros
- 51. Viana Veggie Döner Kebap
- 52. Wheaty Bratstück „Kassler Art“
- 53. Wheaty Gyros bio&vegan
- 54. Wheaty Gulasch bio&vegan
- 55. Viana Käpt'n Tofus Knusperstäbchen

STATT MILCH

- 63. Alnatura SojaDrink Calcium
- 64. Alnatura SojaDrink Schoko
- 65. Natumi Reis + Calcium
- 66. Oatly Hafermilch
- 67. Probios Reis-Mandel-Drink



STATT KÄSE

- 68. Lord of Tofu Cheesletys
- 69. Lord of Tofu Tofu-Fondue
- 70. Tofutti Cheddar-Scheiben
- 71. Gusto No-Muh-Chäs Walnuss
- 72. Bute Island Sheese Gouda Style



AUFSTRICHE

- 73. Tartex Champignon
- 74. Tartex Kräuter
- 75. Viana Hokkaido
- 76. Zwerenwiese 4-Pfeffer-Streich
- 77. Zwerenwiese Rote-Bete-Meerrettich-Streich
- 78. Zwerenwiese Sonnen-Tomate-Streich



DESSERTS

- 99. Alpro Soya Yofu Natur
- 100. Alpro Soya Yofu Heidelbeere
- 101. Tofutti Soja-Eis Mango-Passionsfrucht



MÜSLI

- 91. Alnatura Dinkel Crunchy
- 92. Jordans Country Crisp Schoko-Knuspermüslis
- 93. Jordans Country Crisp Nuss-Knuspermüslis



GEBÄCK UND KEKSE

- 94. Pural Biobis Dinkel Choc
- 95. Bauckhof Der Schnelle Käsekuchen
- 96. Rosengarten Feine Dinkel-Waffelblätter
- 97. Gross Chocolate Shortcake
- 98. Molenaarje Haselnuss-Waffeln



* Fotografier Sven Svensson for Oatly