



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 Stuttgarter 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 STUTTGART

STUTTGARTS VEGANER TREFFPUNKT

Coox & Candy NEU!
Direkt beim Marktplatz Bad Cannstatt gibt's seit dem Frühjahr 2011 alles, was das Veganerherz begehrt: ständig wechselnde, fantasievolle Tagesgerichte, eine große Abendkarte, Fingerfood und Rohkost, leckere Torten und Desserts. Besondere Highlights: jeden Dienstag Pizzateag, jeden Sonntag Brunch, jeden 4. Dienstag im Monat offener Stammtisch (unbedingt reservieren!), Kinderspielecke, Einlass für Hunde.
Sulzbachgasse 14 · Haltestelle Bad Cannstatt
Wilhelmsplatz
www.coox-candy.de

EINZELNE VEGANE GERICHTE

Cassiopeia Bioland Restaurant
Alternatives Ambiente und Live-Musik mitten im Grünen
Waldebene Ost 20 · Haltestelle Geroksrue
www.cassiopeia-live.de

Ganesha Restaurant
Indisch-ceylonesisch, vegan bestellen: ohne Ghee
Lembergstraße 19 · Haltestelle Wunnensteinstraße
www.ganesharestaurant.de

Hotdog-Stand
Vegane Hotdogs und „Panini Vegan“
Königsstraße 28 · Eingang Königsbau-Passagen

Iden SB-Restaurant
Vegetarische Vollwertküche, mit großer Salatbar
Eberhardstraße 1 · Haltestelle Rathaus
www.iden-stuttgart.de

Imbiss Beirut
Die besten Falafeln Stuttgart? Ausprobieren!
Josef-Hirn-Platz 8 · Haltestelle Rathaus
www.imbiss-beirut.de

Mata Hari
Szenig, cool, wechselnde Gerichte, nachfragen!
Geißstraße 3 · Haltestelle Rathaus

Nama Foodbar
Suppen, Salate, Sojamilchreis: etwas teurer, aber lecker
Calwer Straße 50 · Haltestelle Stadtmitte
www.nama-stuttgart.de

Vegi Voodoo King
Kult-Falafeln, z. B. vegan mit Aubergine, Saftbar
Steinstraße 13 · Haltestelle Rathaus

FÜR DIE KAFFEEPAUSE
Kaffee mit Sojamilch gibt's bei **Coffee Fellows** (Hbf + Calwer Str. 64) und **Starbucks** (Hbf + Königstr. 28/44 + Calwer Str. 36).

SPEZIAL-TIPP
Sehnsuchtsküche
Rein veganes Restaurant mit herzhaften Spezialitäten
An der Wasserhalde 1 · Mühlacker-Dürrenz
40 Min. mit Auto oder Zug (RE/IRE/IC Richtung KA/HD)
www.sehnsuchtskueche.de

LINKS & LITERATUR

- ERNÄHRUNG** · Gill Langley: *Vegane Ernährung* · Echo-Verlag · ISBN 3926914335 · *Pflanzliche Ernährung*: Gesundes Essen ohne Tierprodukte · www.veshop.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.tierrechte-bw.de · www.shac.net · www.tirm.de · www.offensive-gegen-die-pelzindustrie.net · www.vegane-gesellschaft.org · www.4pawsnet.de · www.aerzte-gegen-tierversuche.de · www.tierbefreier.de

KOSMETIK & HYGIENE

DUSCHGEL

1. Terra Naturi Granatapfel
2. Sante Blue Wave
3. Lavera Eisenkraut-Limone

ZAHNPASTA

4. Lavera Zahngel Neutral
5. Alverde Zahncreme Nanaminze
6. Logodent Kräuterzahn gel Pfefferminz
7. Weleda Sole-Zahncreme

SHAMPOOS

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

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

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

SPEZIELLES

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

REINIGUNGSMITTEL

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

WORAUF SOLLTEST DU ACHTEN?
setzener an diesen Krankheits-
Dibetes, Bluthochdruck, Übergewicht
wie Krebs, Herzinfarkt, Osteoporose,
ursache für Zivilisationskrankheiten

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. Geeignete Präparate, wie VC 1 Vitaminpräparaten, 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 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.

VEGAN STUTTGART
NEU 2011
AUS RESPEKT VOR TIEREN

die Tierfreunde
Mittlere Beutau 24 · 73728 Esslingen
die Tierfreunde e.V. · Regionalgruppe Raum Stuttgart
Wenn Du an Info- und Protestaktionen für Tierrechte und Veganismus teilnimmst, bei Veranstaltungen helfen oder mehr über unsere Arbeit wissen möchtest, freuen wir uns auf Deine Mail:
stuttgart@die-tierfreunde.de · info@tirs-online.de
Nach mehr Infos zum veganen Leben findest Du auf www.vegan-guides.de

Stand 10/2017 Gedruckt auf Recyclingpapier/100% Altpapier

VEGANES GUT FINDEN IN STUTTGART

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

- A** **Alnatura:** Tübinger Straße 31–33 · Epplestraße 12*
- B** **Basic:** Breitscheidstraße 6
- Bio B.:** Klettpassage 15 (Hbf)
- dm:** Königstraße 2 u. a. (16 x in Stuttgart)
- Erdi:** Neckarstraße 152 A · Widmaierstraße 110*
- Immergrün:** Seyfferstraße 59
- Lush:** Königstraße 1a
- Müller:** Königstraße 5 u. a. (7 x in Stuttgart)
- Naturgut:** Marienplatz 1 u. a. (6 x in Stuttgart)
- Naturkostladen Weilmordorf:** Glemsgastr. 15*
- Organix:** Stuttgarter Straße 23*
- Plattsalat:** Bismarckstraße 55/1 · Sparrhärmlingweg 41*
- Vitalia Reformhaus:** Klettpassage 14 (Hbf) · Hirschstr. 18 · Kirchheimer Str. 50* · Schwabenplatz 1*
- Walzmühle:** Marienstraße 28
- In vielen Supermärkten, z. B. Edeka und Rewe
- Im Internet bestellbar (Links siehe Rückseite)

*Markt liegt in einem äußeren Stadtteil

SPEZIAL-TIPP

Erdi Biomarkt am Stöckach
Großes, gut gekennzeichnetes veganes Sortiment
Neckarstraße 152 A · Haltestelle Stöckach
www.erdide.de

VEGANES TREFFEN

Hier kannst Du andere Veganer/innen kennenlernen:
Offener veganer Stammtisch Stuttgart
Jeden 4. Dienstag im Monat · www.coox-candy.de

Offener veganer Stammtisch Mühllacker
Jeden 1. Fr. im Monat · www.sehnsuchtskueche.de

Vegan-Brunch Winnenden
Vierteljährlich sonntags · www.winnvegan.de

Vegan-vegetarischer Brunch Esslingen
Vierteljährlich sonntags · www.komma.info

Veggie Street Day Stuttgart
Das Sommerfest · www.veggie-street-day.de

Die meisten hier genannten Adressen sind **Biomärkte**, da Bio-Produkte weniger undeckelte 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. Vitam Salat-Mayonnaise

SAHNE & SO

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



STATT WURST

- 56. Taifun Aufschnitt Rondo
- 57. Veggie Life Aufschnitt Rostbraten
- 58. Wheaty Spacebar Chorizo
- 59. Viana VeggieFrech Bratwurst
- 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



LECKERE VEGANE SPEZIALITÄTEN



STATT FLEISCH

- 41. Alnatura Falafel
- 42. Arche Seitan Scheiben
- 43. Davert Feine Soja-Schnitzel
- 44. Taifun Seidentofu
- 45. Taifun Japanische Bratflets
- 46. Veggie Life Fun Frikasse
- 47. Veggie Life Veggie Knuspersticks
- 48. Veggie Life Power Hacksteaks
- 49. Viana Chickin Nuggets
- 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 Kebap Paella



STATT MILCH

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



STATT KÄSE

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



AUFSTRICHE

- 73. Tartex Champignon
- 74. Tartex Kräuter
- 75. Zwergenwiese Zwiebelschmelz
- 76. Zwergenwiese 4-Pfeffer-Streich
- 77. Zwergenwiese Rote-Bete-Meerrettich-Streich
- 78. Zwergenwiese Sonnen-Tomate-Streich



MÜSLI

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



DESSERTS

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



* Fotografier Sven Svensson für Oatly