



Vegane Ernährung in der Praxis

Chaos Feminist Convention 2025 – blinry



- blinry (es/sein, they/them)
- koche gern & oft!

Good news!

Sich vegan zu ernähren, wird immer leichter!

- Mehr Auswahl, Produkte, Kennzeichnungen, Informationen

30 Minuten

Es geht heute nicht um:

- Kosmetik, Kleidung, Haustiere
- Euch zu überzeugen

Stattdessen:

- Tipps zu veganer Ernährung in der Praxis
- Ein bisschen um Gesundheit

Das "Warum"

<https://blog.merovius.de/posts/2018-01-02-my-case-for-veganism/>

“ Why should you be vegan? You more than likely already know. ”

- 🐮 Tierethik
- 🌍 Klimaschutz
- 🥦 Gesundheit
- 🍴 Welthunger
- 🕊 Religion

Plan für heute

- 1 Wie ersetze ich X?
- 2 Unterwegs
- 3 Gesundheit
- 4 Was ihr als nächstes machen könnt

1 Wie ersetze ich X?

Meine größte Erkenntnis 🤯

Ihr könnt euch fast genauso ernähren, wie ihr das vorher auch getan habt.

- Der Trick ist, geschickt zu ersetzen!

X = Milch

Vegane Alternativen zu Kuhmilch



Mandeldrink



Haferdrink



Reisdrink



Cashewdrink



Haselnussdrink



Hanfdrink



Kokosmilch



Erbsendrink



Lupinendrink



**THIS IS NOT M*LK DRINK
PFLANZLICH & FETTARM, 1,8%**



**THIS IS NOT M*LK DRINK
PFLANZLICH & VOLL, 3,5%**





Milch-Tipps

- Wünschenswert: Anreicherung mit Calcium, Vitamin D, Vitamin B12
 - Bio-Produkte haben das meist nicht
- Hafermilch enthält meist Amylase => nicht für Pudding
- Sojamilch oder "Barista"-Milch schäumt gut

X = Joghurt





VEMONDO

KOKOSNUSS
NATUR

OHNE ZUCKER



400g

VEMONDO



KOKOSNUSS
NATUR

OHNE ZUCKER



400g



Serviervorschlag

ARM AN GESÄTTIGTEN FETTSÄUREN

alpro[®]

REICH AN PROTEIN

SKYR ALTERNATIVE

OHNE ZUCKER

AUS SOJA

PFLANZLICH
MIT
JOGHURTKULTUREN

NUTRI-SCORE
A B C D

Joghurt-Tipp

- Für herzhaftere Gerichte eine Sorte ohne Zucker nehmen

X = Sahne || Schmand

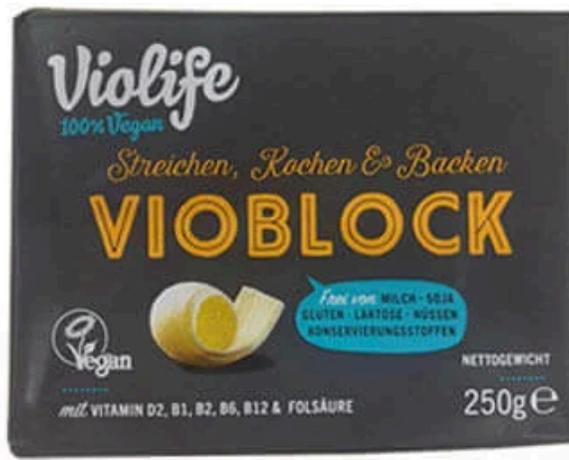




Freshona

Coconut
Milk
X

X = Butter



X = Fleisch

- Witz von @yetzt: "Warum sind Hühner nicht vegan?"
- "nur noch Bohnen und Linsen"?

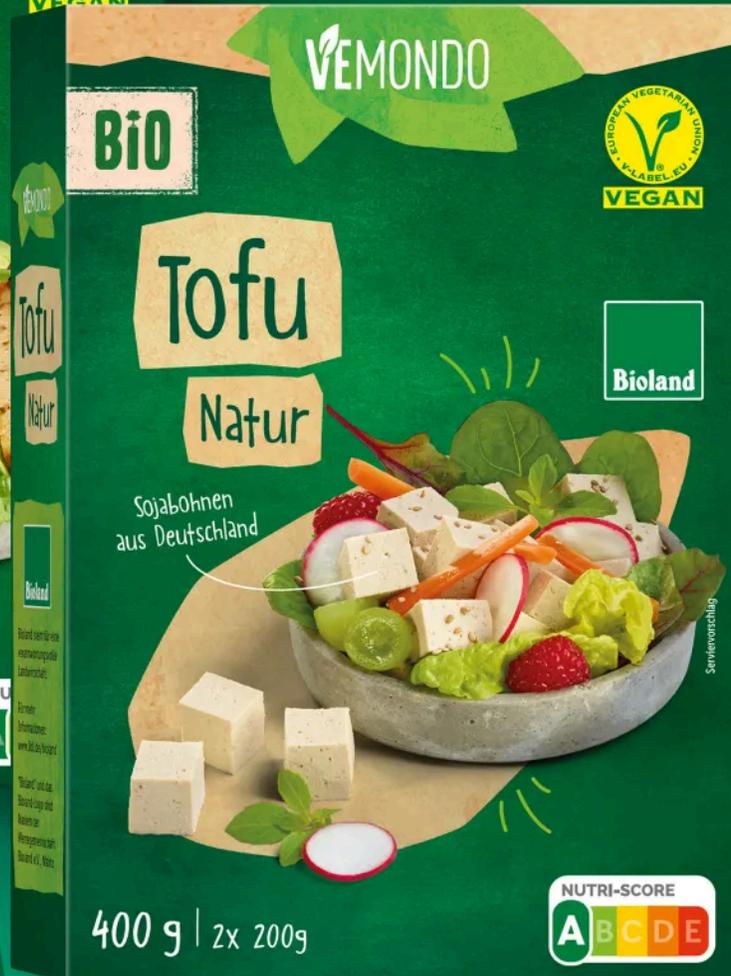
Hülsenfrüchte

- Konserven
- Kochen im Dampfdrucktopf



Tofu

Witz von @yetzt: "Was ist die beste Zubereitungsart für Tofu?"



Please try this!

<https://jessicainthekitchen.com/sweet-sour-tofu-recipe-vegan/>



Tofu-Hack

<https://www.blog.vegan-masterclass.de/tofu-hack-schnelles-basis-rezept/>

Texturiertes Soja-Protein



So viele Arten von Tofu!

- [https://www.brokencuisine.com/a list of almost every single chinese tofu/](https://www.brokencuisine.com/a-list-of-almost-every-single-chinese-tofu/)
- <https://www.brokencuisine.com/tofu-buying-guide/>

Tofu Puffs



Yuba



Pressed Tofu



Gluten-Würfel



Tempeh





Vegane Fischstäbchen Packing 200 g 3,49 1 kg 16,52	Vegaviva Vegane Schnitzel Packing 200 g 3,49 1 kg 17,45	Vegaviva Bratwürstl Packing 210 g 1,99 1 kg 16,54	Vegaviva Knackwürst Packing 210 g 2,69 1 kg 13,45	Vegaviva Cheez-Griller Packing 210 g 2,69 1 kg 16,52	Vegaviva Frankfurter Packing 210 g 1,99 1 kg 16,52	Alnatura Knackies aus Seitan Packing 200 g 3,19 1 kg 15,95	Alnatura rote Bratwürst z. Seitan Packing 200 g 3,49 1 kg 17,45	Sojarei Bio Seitan Faschierbasis Packing 200 g 3,59 1 kg 14,36	Sojarei Gemüse Laibchen Packing 200 g 2,89 1 kg 14,45
--	---	---	---	--	--	--	---	--	---



VivEra Chicken Tenders Packing 150 g 3,49 1 kg 23,27	Garden Gourmet Sensational Burger Packing 169 g 4,99 1 kg 22,28	Garden Gourmet Sensational Faschierertes Packing 200 g 4,99 1 kg 24,95	Garden Gourmet Incredible Bratwürst Packing 169 g 4,99 1 kg 27,72	Garden Gourmet Filet Stück, Asia Style Packing 169 g 3,89 1 kg 24,31	Garden Gourmet Filetstück, Italian Style Packing 169 g 3,89 1 kg 24,31	Garden Gourmet vegane Burger Packing 169 g 2,99 1 kg 19,51	Garden Gourmet Vegane Filet Stückchen Packing 169 g 2,99 1 kg 18,01
--	---	--	---	--	--	--	---



Fleischersatzprodukte

- "man sollte Tierprodukte gar nicht erst versuchen, zu imitieren"?
- Tipp: [/r/VeganDE](#) subreddit, um neue Produkte mitzubekommen



X = Eier

Leinsamen-Ei

- 1 EL gemahlene Leinsamen (oder Hafer?)
- 2.5 EL kochendes Wasser



Kala Namak

- Natriumchlorid
- Natriumsulfat
- Eisensulfid
- Schwefelwasserstoff



Spiegelei

- Tofu in dünne Scheiben schneiden + knusprig braten
- + Kala Namak!

Rührei

- Tofu
- Kurkuma
- Gewürze
- + Kala
Namak!!

<https://www.zuckerjagdwurst.com/de/rezepte/veganer-ruehrtofu>



X = Käse

- "schmeckt ölig"
- "geht nicht ohne Tiermilch?"

VEMONDO



VEGAN

auf Basis von
modifizierter Stärke,
Kokos- und Rapsöl

veganer
Reibegenuss



150g

Aufs Brot: Camembert

Hit or miss...

Cashew- Käse!

- "Veggins"-Parmesan
in Granada
gefunden
- <https://blinry.org/cashew-cheese/>



Fermentierter Tofu

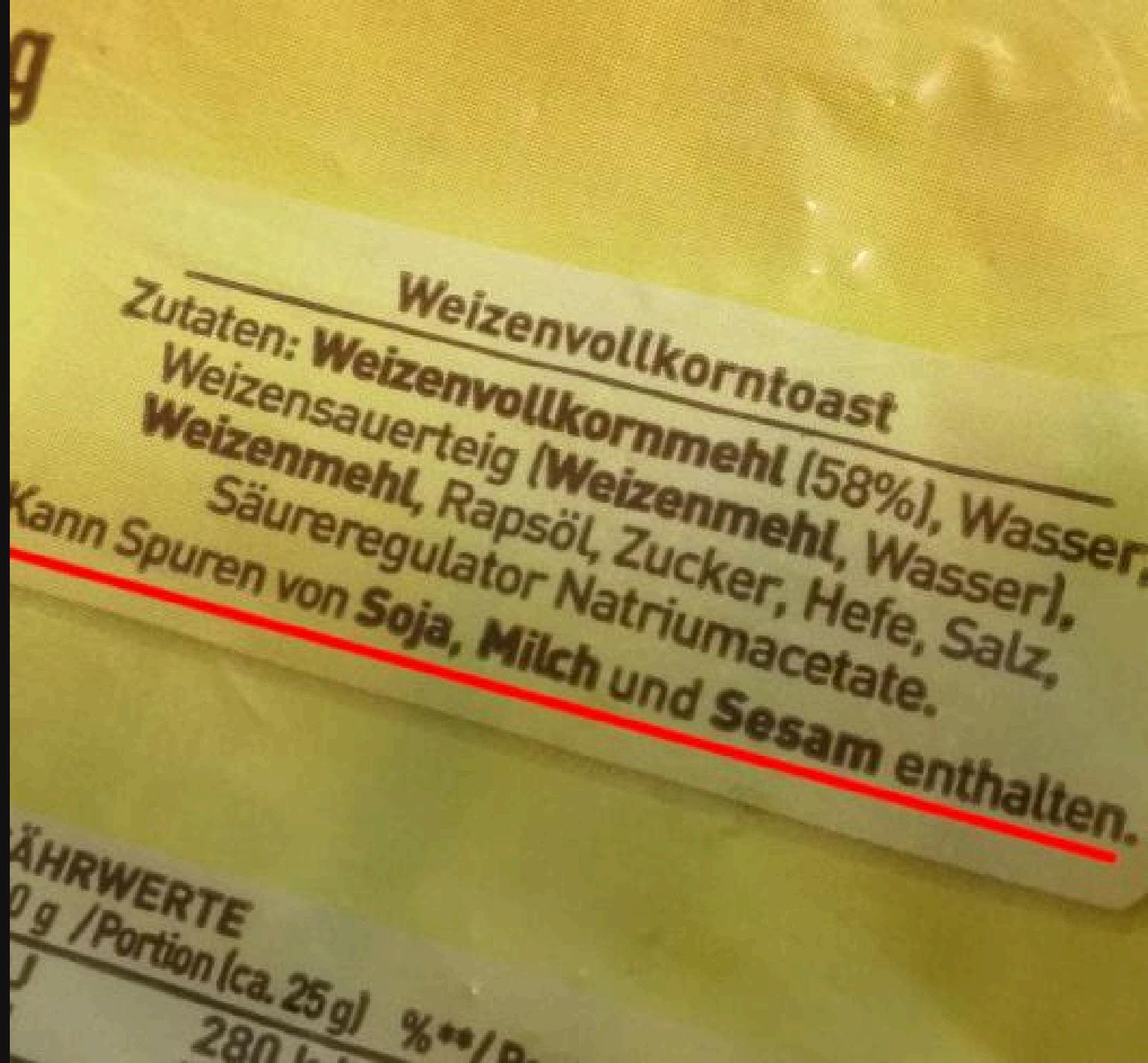


Wie finde ich raus, ob etwas vegan ist?

- Witz von @yetzt: "Wie viele vegane Menschen braucht es, um eine Glühbirne zu wechseln?"

Zutaten- listen lesen

- Thx, EU-
Verordnung Nr.
1169/2011!
- "Spuren von...?"



V-Label

ALTES DESIGN



VEGAN



VEGETARISCH

NEUES DESIGN



VEGAN



VEGETARISCH

"Vegansteuer"?

- Discounter haben oft gute vegane Eigenmarken
- https://unternehmen.lidl.de/pressreleases/2023/231011_proteins_strategie

"Mir fehlt auf Brot Abwechslung"

- Erdnussbutter
- Schokocremes, Marmeladen
- Hummus (zig Sorten)
- Veganer Aufschnitt, zB Seitan-Salami
- Vegane Leberwurst und Teewurst
- Fleisch- oder Eiersalate
- Bouletten
- Frischkäse

"Depression Food"

- Dosensuppen/Ravioli
- Chili sin carne
- Hummus + Knäckebröt
- Nudeln + veganes Pesto (Barilla!)
- TK-Gemüse / -Kartoffelzeugs / -Pizza
- Instant Ramen (Nong Shim "Soon", Yum Yum "Chicken"/"Beef"/"Duck")
- Joghurts/Puddings
- Räuchertofu pur 😊

"Quellen für einfache, preiswerte Rezepte?"

- [Veggie-Einhorn](#) für Basics
- [Zucker & Jagdwurst](#) für Veganisierungen
- [Leitfaden Vegane Großverpflegung](#) für meal prep

Aber: So gut wie alle Rezepte, die ihr schon kennt, "veganisierbar"

2 **Unterwegs**

Restaurants finden

- happycow.net
- veggiekarte.de -> Filter auf mindestens "vegan friendly"
- Nach "vegan" suchen auf Google Maps...
- Mensas

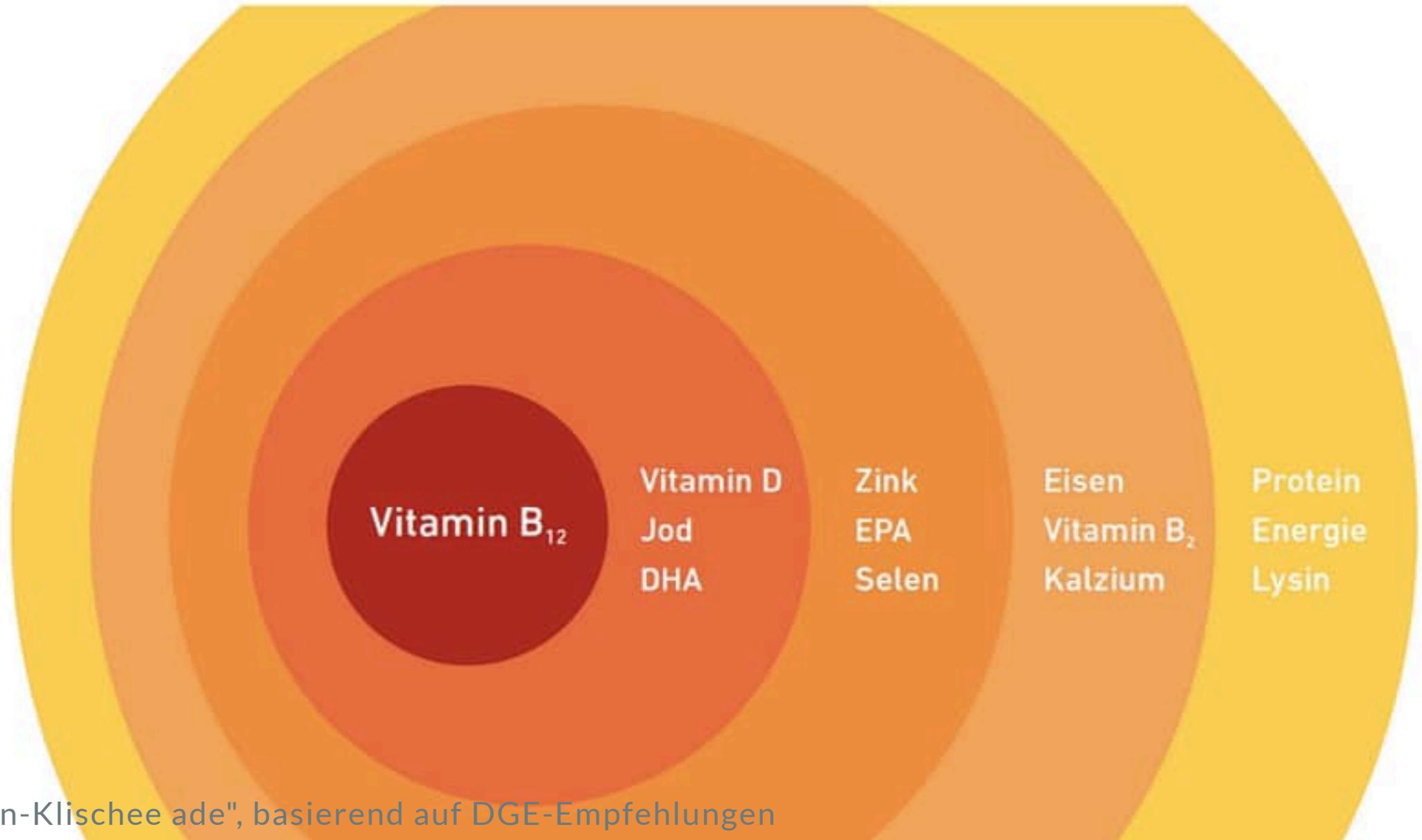
Mit Leuten essen gehen

- Idealerweise selbst was vorschlagen
- Schon beim Hinsetzen kurz fragen, was sie veganes anbieten können
- Erfahrung: Geht fast immer, aber manchmal enttäuschend

3 **Gesundheit**

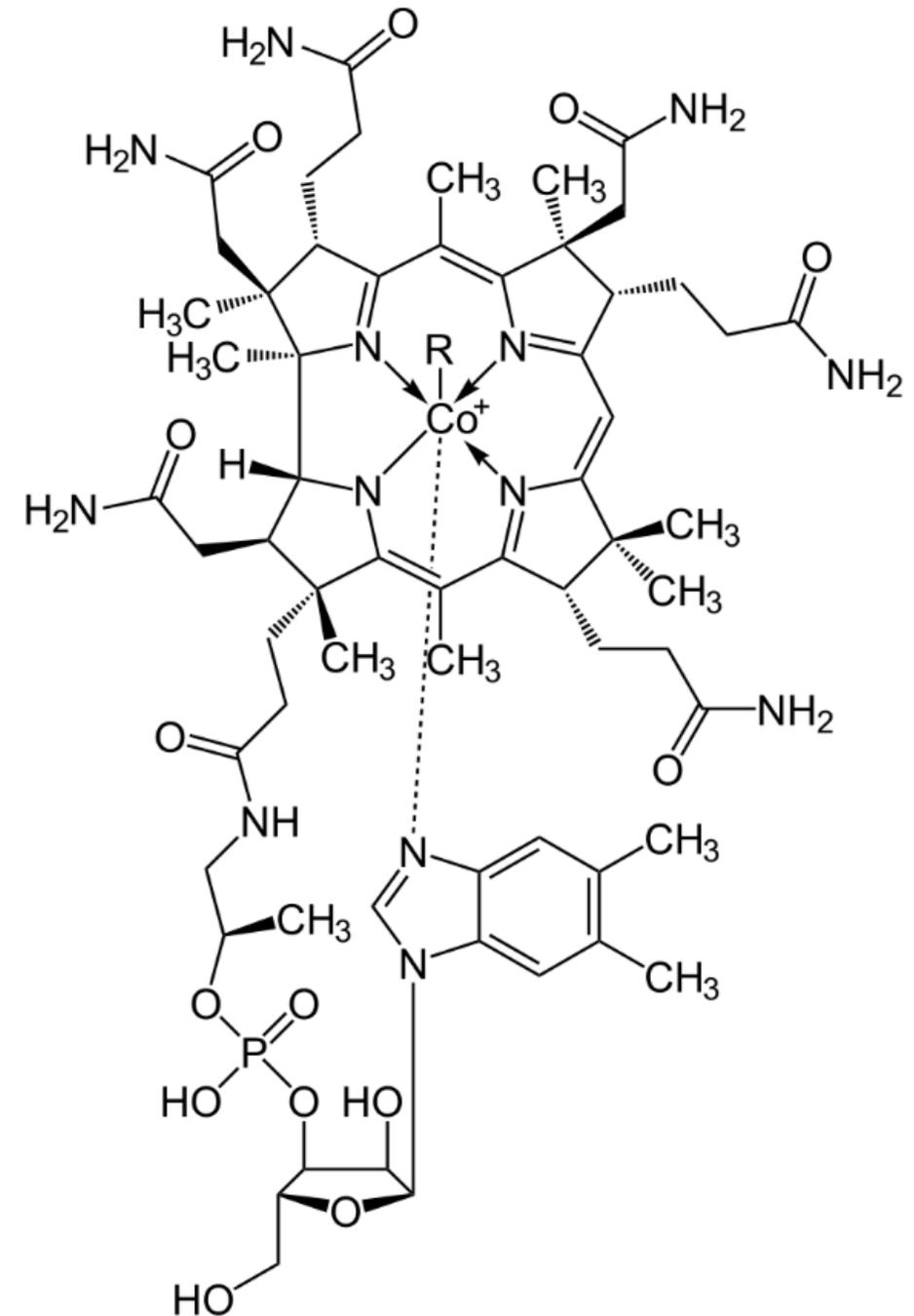
Ich ernähre mich jetzt definitiv ausgewogener und weiß mehr über mich und über Nährstoffe als vorher.

Abb. 4: Darstellung der kritischen Nährstoffe bei veganer Ernährung nach Schweregrad¹



Vitamin B12

- Cobalamin
- Enthält Kobalt!
- "wichtig für die Zellteilung und Blutbildung sowie die Funktion des Nervensystems"



Tired:

Mikroorganismen -> B12 -> Tier -> Mensch

Wired:

Mikroorganismen -> B12 -> Mensch

B12 Dosierungsempfehlungen

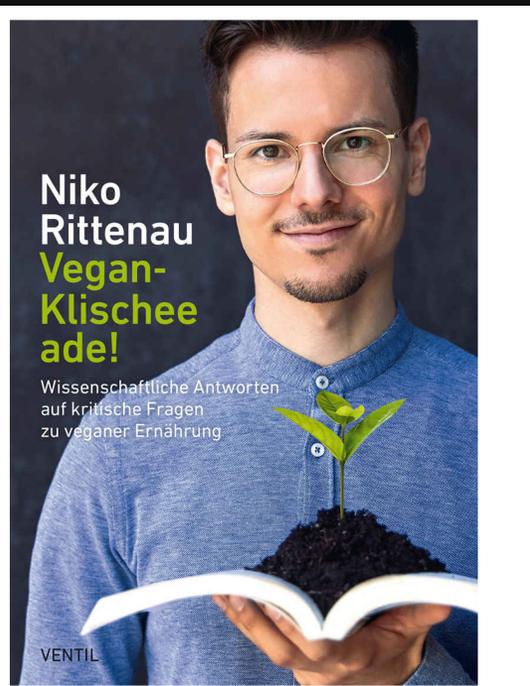
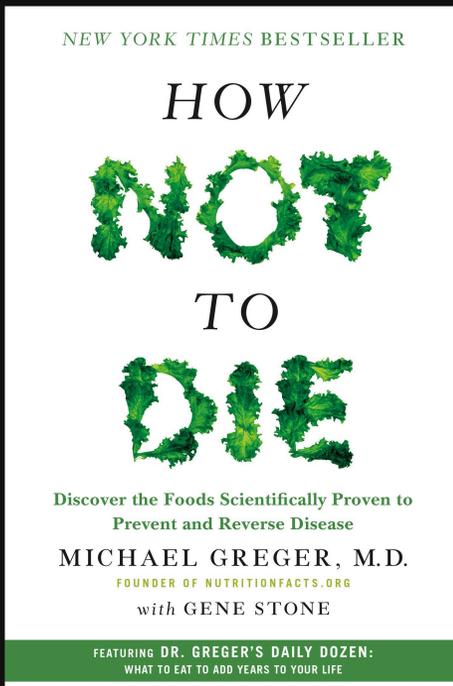
- 50-150 µg Cyanocobalamin 1x pro Tag
- oder 2000 µg Cyanocobalamin 1x pro Woche (nutritionfacts.org)

Siehe auch: veganhealth.org/vitamin-b12

- 1 Monat ohne Supplementierung sicher kein Problem
- gängige Empfehlung: 1x jährlich testen lassen

Mehr zu Gesundheitsaspekten

- <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/faqs-vegane-ernaehrung/>
- <https://veganhealth.org>



4 Was ihr als nächstes machen könnt

Euch "überzeugen lassen"

- Dokus
 - Dominion (2018) (auf [YouTube](#), auch auf Deutsch)
 - Earthlings (2005)
- Vortrag von Ed Winters: <https://www.youtube.com/watch?v=Z3u7hXpOm58>
- <https://vegan.bingo/?lang=de>
- Ich, 2021: "I can no longer justify eating animal products"
<https://chaos.social/@blinry/106155358177220724>

Neugierige Fragen aufschreiben

- Ist es moralisch falsch, Eier von Hühnern aus Freilandhaltung zu essen?
- Gibt es moralisch okaye Wege, Milch zu produzieren?
- Hat vegane Ernährung Gesundheitsvorteile?
- Welchen Einfluss hat meine vegane Ernährung aufs Klima?
- Welche Vitamine bräuchte ich?
- Womit ersetze ich Fondue, oder Kondensmilch?
- Wo zieht man die Grenze? Was ist mit Weichtieren?
- Kann man die Industrie so umbauen, dass sie human wird?
- Vitamin B12 wird von Mikroorganismen hergestellt? Wie genau?

Einen veganen Probemonat machen

- <https://veganuary.com/de/>
- <https://vegan-taste-week.de/info/anmeldung>
- Bei mir: #VeganMay

- 2014 - 3,300 people^[26]
- 2015 - 12,800 people^[6]
- 2016 - 23,000 people^[6]
- 2017 - 50,000 people^[27]
- 2018 - 168,000 people^[28]
- 2019 - 250,000 people^[29]
- 2020 - 400,000 people^[30]
- 2021 - 582,538 people^[31]
- 2022 - 629,000 people^[32]
- 2023 - 706,965 people^[33]
- 2024 - More than 1,800,000 people^[34]
- 2025 - Approximately 25.8 million people^[3]

Vegane Freund*innen um Rat fragen

- (Teilen vllt auch Zutaten :3)

Bereicherung statt Verzicht

- Kühlschrank ist ein Garten, kein Leichenhaus
- Bewusste Beschäftigung mit Nährstoffen
- Kein Stress mit Salmonellen
- Gesundheitsamt ist entspannter auf Veranstaltungen, ohne rohes Fleisch/Eier
- Befreiung vom Zwang, aus Angst vor Nährstoffmängeln Tiere essen zu "müssen"
- Keine Zahnseide/Zahnstocher mehr nach dem Essen :P
- Viele neue Zutaten/Gerichte entdecken!

Was wünsche ich mir für die Zukunft?

- Leckeren Käse mit viel Protein
- In Restaurants mehr Gerichte mit Seitan/Tofu
- Noch preiswertere Produkte

Tacoma Space Station, 2088: "Cruelty-free products"

Offene Einladung: Fragt mich alles.

 **blinry.org**

 **@blinry@chaos.social**

Slides: blinry.org/vegan-diet-talk/