



VEGAN GUIDE

made by
Vegtastisch.de

OKTOBER 2023



Nachhaltigkeit durch Veganismus

Reduzierung des ökologischen Fußabdrucks

In einer Welt, in der der Klimawandel und Umweltprobleme zunehmend in den Fokus rücken, suchen viele Menschen nach Möglichkeiten, ihren ökologischen Fußabdruck zu reduzieren und einen positiven Beitrag zur Erde zu leisten. Eine der wirksamsten Maßnahmen, die jeder Einzelne ergreifen kann, ist die Umstellung auf eine vegane Ernährung. Veganismus, das bedeutet der Verzicht auf tierische Produkte wie Fleisch, Milchprodukte und Eier, kann erhebliche ökologische Vorteile bieten. Hier sind einige Gründe, warum Veganismus eine nachhaltige Wahl ist und wie du deinen ökologischen Fußabdruck durch diese Ernährungsweise reduzieren kannst:

1. Reduzierung der

Treibhausgasemissionen:

Die Tierhaltung, insbesondere die Rindfleischproduktion, ist einer der größten Verursacher von Treibhausgasemissionen. Rinder produzieren Methan, ein besonders potentes Treibhausgas, während der Fleischproduktionsprozess eine Menge Energie und Ressourcen verbraucht. Durch den Verzicht auf Tierprodukte trägst du dazu bei, diese Emissionen zu reduzieren.

Tipp: Ersetze tierische Proteine durch pflanzliche Alternativen wie Hülsenfrüchte, Tofu und Seitan, um deinen ökologischen Fußabdruck zu minimieren.

2. Schonung der Wasserressourcen:

Die Tierhaltung verbraucht enorme Mengen an Wasser, sei es für die Tränkung der Tiere oder den Anbau von Tierfutter. Pflanzliche Lebensmittel erfordern im Allgemeinen weniger Wasser. Durch eine vegane Ernährung kannst du also dazu beitragen, unsere kostbaren Wasserressourcen zu schonen.

Tipp: Achte darauf, regionale und saisonale Produkte zu kaufen, um den Wasserverbrauch weiter zu reduzieren.

3. Erhalt der Artenvielfalt:

Die Rodung von Wäldern, um Platz für Weideflächen und den Anbau von Tierfutter zu schaffen, zerstört die Lebensräume vieler Tier- und Pflanzenarten. Veganismus trägt dazu bei, den Verlust der Artenvielfalt zu verringern.

Tipp: Unterstütze Organisationen und Initiativen, die sich für den Schutz der Natur und den Erhalt der Artenvielfalt einsetzen.

4. Reduzierung des Landverbrauchs:

Die Fleischproduktion erfordert große Flächen an Ackerland, was zu Landdegradation und Entwaldung führt. Eine pflanzliche Ernährung benötigt deutlich weniger Land.

Tipp: Informiere dich über lokale, nachhaltige Landwirtschaftsinitiativen und unterstütze sie durch deinen Einkauf.

5. Abfallreduktion:

Die Herstellung von Tierprodukten führt zu erheblichen Mengen an Abfall und Umweltverschmutzung. Vegane Ernährung trägt dazu bei, diese Probleme zu minimieren.

Tipp: Achte auf umweltfreundliche Verpackungen und versuche, Lebensmittelabfälle zu minimieren, indem du bewusst einkaufst und Reste verwertest.

Der Übergang zur veganen Ernährung kann zunächst eine Herausforderung sein, aber es gibt zahlreiche Ressourcen und Unterstützungsmöglichkeiten, die dir den Einstieg erleichtern können. Denke daran, dass jeder Schritt in Richtung Veganismus einen Unterschied macht, nicht nur für deine eigene Gesundheit, sondern auch für die Gesundheit unseres Planeten. Die ökologischen Vorteile einer veganen Ernährung sind real und bedeutsam, und sie bieten die Möglichkeit, einen nachhaltigeren Lebensstil zu pflegen und die Umwelt für zukünftige Generationen zu schützen.

Vegane Alternativen

Selbst wenn du dich entscheidest, vegan zu leben, bedeutet das nicht, auf den Genuss von bekannten Lebensmitteln zu verzichten. Es gibt eine Vielzahl von köstlichen veganen Alternativen zu tierischen Produkten. Hier ist eine Liste von veganen Alternativen zu häufig verwendeten tierischen Produkten:

1. Pflanzliche Milch-Alternativen:

- Mandelmilch
- Sojamilch
- Hafermilch
- Kokosmilch
- Reismilch
- Haselnussmilch
- Cashewmilch
- Erbsenmilch

2. Ei-Ersatzprodukte:

- Apfelmus (1/4 Tasse pro Ei)
- Sojamehl (1 Esslöffel Sojamehl + 2 Esslöffel Wasser pro Ei)
- Leinsamen (1 Esslöffel gemahlener Leinsamen + 3 Esslöffel Wasser pro Ei)
- Tofu (1/4 Tasse pürierter Seidentofu pro Ei)
- Backpulver und Essig (1 Teelöffel Backpulver + 1 Esslöffel Apfelessig pro Ei)

3. Butter-Alternativen:

- Veganer Margarine: Viele Marken bieten pflanzliche Margarinen an, die sich zum Kochen und Backen eignen.
- Kokosöl: Für einige Anwendungen kann Kokosöl eine gute Alternative zu Butter sein.

4. Käse-Alternativen:

- Veganer Käse auf pflanzlicher Basis: Es gibt eine große Auswahl an veganem Käse aus Mandeln, Cashewnüssen, Soja und anderen pflanzlichen Quellen.
- Hefeflocken (Nutritional Yeast): Ein nussig-säuerlicher Geschmacksverstärker, der häufig als Parmesankäse-Ersatz verwendet wird.

5. Joghurt-Alternativen:

- Sojajoghurt
- Kokosnussjoghurt
- Mandeljoghurt
- Haferjoghurt

6. Eis:

- Veganer Eis aus Soja, Mandel, Kokos oder Hafer, in verschiedenen Geschmacksrichtungen ist heutzutage sogar schon im Supermarkt erhältlich.

7. Gebäck und Backwaren:

- Veganer Blätterteig
- Ei-Ersatzprodukte (wie oben erwähnt) für Backwaren
- Vegane Schokolade und Schokoladenchips, vegane Süßwaren

Diese Liste ist natürlich nur ein Ausgangspunkt und die Vielfalt der veganen Produkte wächst ständig. Es gibt viele Möglichkeiten, traditionelle tierische Produkte durch leckere und tierfreundliche Alternativen zu ersetzen. Die Auswahl hängt oft vom persönlichen Geschmack und den kulinarischen Vorlieben ab, aber die Vielfalt der veganen Optionen ermöglicht es heutzutage zum Glück jedem, die perfekten Alternativen zu finden.

Lebensmittel

ALNATURA Super Natur Markt

Neue Straße 97, 89073 Ulm

Mo-Sa 8-20 Uhr

Blaubeurer Straße 53, 89077 Ulm

Mo-Sa 8-21 Uhr

Erdapfel Naturkost

Schlösslegasse 10, 89077 Ulm

Mo-Do 7-19 Uhr / Sa 7-14 Uhr

Nahrhaftig Bio Lebensmittel & Café

Saarlandstraße 115, 89077 Ulm

Mo-Fr 8-13 Uhr / 15-18 Uhr

Sa 8-13 Uhr

Reformhaus Freitag

Platzgasse 19, 89073 Ulm

Mo-Do 9-18:30 Uhr / Fr 8-18:30 Uhr /

Sa 9-15:30 Uhr

denn's Biomarkt

Bahnhofstraße 1, 89231 Neu-Ulm

(Glacis Galerie)

Mo-Sa 8-20 Uhr

SCHMID NATUR

Berliner Straße 7, 89250 Senden

Mo-Sa 8-19 Uhr

Nachhaltigkeit für Nicht-Veganer

Der Einfluss von veganer Kosmetik- und veganem Wasch- und Putzmittel

Nachhaltigkeit ist zu einem globalen Anliegen geworden, das sich auf alle Lebensbereiche erstreckt. Während die Umstellung auf eine vegane Ernährung für einige Menschen eine große Veränderung darstellen kann, gibt es andere Bereiche, in denen selbst Nicht-Veganer ihren Beitrag zur Nachhaltigkeit leisten können.

Ein solcher Bereich ist die Wahl von veganen Kosmetik- und Putzmitteln. In diesem Artikel wird verdeutlicht, warum diese Wahl so wichtig ist und wie sie dazu beitragen kann, unsere Umwelt und unsere Gesundheit zu schützen.

Warum sind vegane Kosmetik- und Putzmittel wichtig?

1. Tierwohl:

Vegan bedeutet, dass keine tierischen Inhaltsstoffe in einem Produkt verwendet werden. Dies schließt Inhaltsstoffe wie Lanolin, Bienenwachs, Kollagen und Elastin aus, die häufig in Kosmetik- und Pflegeprodukten vorkommen.

Indem man sich für vegane Produkte entscheidet, trägt man zur Verringerung der Nachfrage nach Tierprodukten bei und unterstützt ethischere Praktiken in der Kosmetikindustrie.

2. Umweltschutz:

Tierische Inhaltsstoffe in Kosmetik- und Putzmitteln können oft mit umweltschädlichen Praktiken verbunden sein. Zum Beispiel führt die Gewinnung von Bienenwachs und Lanolin oft zu negativen Auswirkungen auf Bienenpopulationen und Weidetierhaltung kann Landdegradation und Entwaldung verursachen. Die Verwendung veganer Produkte kann dazu beitragen, solche Umweltauswirkungen zu minimieren.

3. Gesundheit:

Vegane Produkte sind oft frei von schädlichen Chemikalien und künstlichen Inhaltsstoffen, die in konventionellen Kosmetik- und Putzmitteln gefunden werden können. Dies kann dazu beitragen, allergische Reaktionen und Hautprobleme zu reduzieren.

Wie können Nicht-Veganer ihren Beitrag leisten?

1. Inhaltsstoffe lesen:

Bevor man ein Kosmetik- oder Putzmittel kauft, sollte man die Inhaltsstoffe sorgfältig überprüfen. Vermeiden sollte man Produkte, die tierische Inhaltsstoffe enthalten, wie

Bienenwachs, Lanolin oder Kollagen.

2. Vegane Siegel und Zertifikate:

Viele Unternehmen kennzeichnen ihre Produkte mit veganen Siegeln oder Zertifikaten. Dies macht es einfacher, vegane Produkte zu identifizieren.

3. Tierfreundliche Marken:

Man sollte darauf achten, Unternehmen zu unterstützen, die sich aktiv für ethische Praktiken und tierfreundliche Produkte einsetzen.

4. DIY-Alternativen:

Man kann auch seine eigenen Wasch- und Putzmittel herstellen. Es gibt zahlreiche DIY-Rezepte für vegane Waschmittel und Reinigungsmittel, die umweltfreundlich und kostengünstig sind.

5. Bildung:

Teile Dein Wissen über vegane Kosmetik- und Putzmittel mit Freunden und Familie. Die Verbreitung von Informationen kann dazu beitragen, das Bewusstsein für die Auswirkungen unserer Kaufentscheidungen zu schärfen.

Die Wahl von veganen Kosmetik- und Putzmitteln ist eine einfache, aber wirkungsvolle Möglichkeit, die Umweltbelastung zu reduzieren und gleichzeitig ethische Praktiken in der Industrie zu unterstützen.

Selbst wenn man sich nicht für eine vollständig vegane Lebensweise entscheidet, können diese kleinen Veränderungen im Einkaufsverhalten einen großen Unterschied für unsere Welt machen. Nachhaltigkeit ist nicht nur für Veganer – sie ist für jeden, der einen positiven Beitrag zur Zukunft unseres Planeten leisten möchte.

SHOEZUU

Anzeige



VEGAN - FAIR - ECO



Bio-Baumwolle



Ananasfasern



Hanfstoff



Korkrinde



Apfelfasern



Mikrofasern



✓ Fair hergestellt in Europa

✓ Nachhaltige Materialien

✓ Klimaneutraler Versand

✓ www.shoezuu.de



GASTBEITRAG EVA SCHILL

Der Weg zu einer vollwertigen veganen Ernährung

In den letzten Jahren hat die vegane Ernährung stark an Bedeutung gewonnen, angetrieben von Überlegungen zur Ethik, Umwelt, Gesundheit, Genuss und Gerechtigkeit. Im Kern steht dabei der Wunsch, Tierleid zu vermeiden und gleichzeitig Ressourcen zu schonen. Eine gut geplante vegane Ernährung kann nicht nur zur ethischen Zufriedenheit beitragen, sondern auch das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes und verschiedenen Krebsarten reduzieren, während sie zum allgemeinen Wohlbefinden beiträgt.

Die Grundlagen der veganen Ernährung

Fünf Lebensmittelgruppen bilden die Basis einer vollwertigen pflanzlichen Kost und sollten täglich gegessen werden: Gemüse, Obst, Getreide, Hülsenfrüchte sowie Nüsse und Samen. Gemüse liefert wichtige Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe, während Obst reich an Vitaminen und Antioxidantien ist. Vollkorngetreide sorgt für langanhaltende Energie und enthält wichtige B-Vitamine. Hülsenfrüchte, in Kombination mit Getreide, sind eine ausgezeichnete Proteinquelle und reich an Eisen. Nüsse und

Samen bieten gesunde Fette, Proteine und wertvolle Mikronährstoffe.

Herausforderungen und Lösungen

Obwohl eine vegane Ernährung viele gesundheitliche Vorteile bietet, ist es wichtig, auf potenziell kritische Nährstoffe zu achten:

1. Vitamin B12:

Eine Supplementierung ist notwendig, da dieses Vitamin hauptsächlich in tierischen Produkten vorkommt und wichtig für Nerven- und Blutsystem ist.

2. Eisen:

Die Kombination von eisenreichen pflanzlichen Lebensmitteln mit Vitamin C-haltigen Lebensmitteln erhöht die Aufnahme. Einweichen und Keimen von Hülsenfrüchten und Getreide verbessern die Nährstoffverfügbarkeit.

3. Kalzium:

Grünes Blattgemüse, Tofu und angereicherte pflanzliche Milchprodukte sind kalziumreiche Alternativen zu Milchprodukten.

4. Omega-3-Fettsäuren:

Algenöl kann eine gute Ergänzung sein und die Gehirnfunktion unterstützen.

5. Proteine:

Hülsenfrüchte, Getreide, Nüsse und Samen bieten ausreichend Proteine. Verschiedene Lebensmittel zu kombinieren macht das Protein "hochwertiger". Bei Bedarf können auch Alternativprodukte und Proteinpulver genutzt werden.

6. Weitere Nährstoffe:

Jod und Vitamin D sollten im Auge behalten werden; eine angepasste Supplementierung ist ratsam, besonders in kritischen Lebensphasen wie Schwangerschaft und Stillzeit.

Beratung und Genuss

Es ist ratsam, sich zu Beginn von einer Ernährungsfachkraft beraten zu lassen, um individuellen Nährstoffbedürfnissen gerecht zu werden. Die Freude an der veganen Ernährung sollte dabei nicht zu kurz kommen, denn sie bringt nicht nur körperliches Wohlbefinden, sondern auch seelische Zufriedenheit.

EVA SCHILL



Eva ist Gesundheitspädagogin und zertifizierte vegane Ernährungsberaterin.

Mit ihrer Leidenschaft für Nachhaltigkeit und ganzheitliche Konzepte inspiriert sie nicht nur sich selbst, sondern auch andere, ein gesundes und ethisch verantwortliches Leben zu führen.



GASTBEITRAG HARDY DISTEL

Vegan ist gesund. Nein, ungesund. Ja, was nun?

Immer wieder gerät vegane Ernährung in den Kontext mit Gesundheit und löst vielfach rege Diskussionen aus. Befürworter schwören auf die nähr- und ballaststoffreiche Pflanzenkost, die nicht nur Herzinfarkt und Schlaganfall vorbeugt, sondern auch Diabetes bekämpft, schlank macht und überhaupt in so vielen Belangen besser für uns ist als die dick- und tragemachende, potenziell krebserregende Fleisch(es(s))lust. Kritiker hingegen (in allen Fällen meine ich übrigens sowohl die männliche und weibliche als auch die neutrale oder diverse Grammatikform) sehen in veganer Ernährung erstmal das Risiko der Abwesenheit wichtiger Nährstoffe, eine ideologisch geprägte einseitige Mangelernährung, die ohne zahlreiche Pillen, Kapseln und andere ergänzende Mittelchen zum raschen Ableben, zumindest aber zu unmittelbarer Erkrankung führt.

Insbesondere vegane Ersatzprodukte wie panierte Schnitzel, Fleischküchle, Wienerle oder Nuggets spielen bei diesen Betrachtungen eine nicht unwesentliche Rolle. Witzigerweise werden ja oft genau diese Produkte in Diskussionen über Veganismus viel stärker thematisiert als Obst und Gemüse.

Als ob paniertes Soja-Cordon-Bleu der Nr. 1 Repräsentant für veganes Essen wäre. (Pommes hingegen haben einen Sonderstatus. Pommes gehen immer. Und sind aus der Heißluftfriteuse nicht nur vegan, sondern auch gesund, weil es ja nur Kartoffeln in Stäbchenform sind.)

Doch gehen wir einfach mal einen Schritt zurück. Veganismus ist, kurz gesagt, eine Lebensform, bei der es um das Vermeiden der Nutzung, Ausbeutung und Tötung von Tieren geht. Zumeist hat dies ethische Beweggründe. Wer nun auch gesundheitliche Aspekte mit einbezieht, darf eines nicht vergessen, und das ist für die weitere Betrachtung absolut essenziell:

Man kann sich sowohl vegan als auch nicht-vegan gesund oder auch ungesund ernähren. Gesunde Ernährung ist nämlich keine Frage der Lebensmittelherkunft, sondern des Nährstoffreichtums, der Abwechslung, der Bedarfsdeckung und der Lebensmittelqualität.

Nun wachsen aber die wenigsten Menschen hierzulande in einer veganen oder sehr gesundheitsbewussten Familie auf, sondern

in einem Umfeld, das Milch in die Cornflakes gibt. Die Pizza mit Käse überbackt. Und wo die Wurst auf dem Brot ein Gesicht hat. Ganz zu schweigen von einem Überangebot an Fast- und Convenience-Food, das uns von Kindheit an begleitet, nicht nur in den einschlägigen Burger-„Restaurants“, sondern ebenso in den Supermarkregalen.

Dies – und auch die Kritik daran – ist ja nichts Neues. Unsere Ernährung – egal ob mit oder ohne Tierprodukte – hat sich über die Jahrzehnte dermaßen stark entnaturalisiert, dass wir die einzelnen Nahrungsbestandteile oft schon gar nicht mehr (er)kennen. Den Blick auf Zutaten und Nährwerte riskiert man dabei ebenso wie den auf den Beipackzettel einer Arznei, nämlich am besten gar nicht. Mit dieser Gleichgültigkeit (oder soll ich sagen: Verantwortungslosigkeit?) gehen wir also mit dem um, was wir uns mehrmals täglich in den Mund stopfen. Ist es bei dieser Prägung denn verwunderlich, dass so viele Menschen sich schwer tun, auf Tierprodukte zu verzichten? Auf lieb gewonnene Gewohnheiten und Geschmackserlebnisse? Jede Veränderung ist mit Aufwand, Arbeit und Energie verbunden. Das Rauchen aufhören. Joggen gehen. Oder eben die Ernährung umstellen. Der Wunsch ist da. Du hast vielleicht einen Enthüllungsbericht über Nutztierhaltung gesehen. Oder Undercover-Aufnahmen einer Tierrechts-Organisation aus Schlachthäusern. Du hast dich mit Hintergründen beschäftigt und weißt, dass all das nicht ok ist. Aber auf Schnitzel mit Pommes verzichten und stattdessen nur noch Salat und Körner essen? Jetzt nicht nur pflanzlich essen, sondern auch noch gesund? Irgendwie fällt es da doch leichter, das schlechte Gewissen zu ignorieren und wie bisher weiterzumachen.

Doch was, wenn es einen Ersatz gäbe, der ähnlich aussieht und schmeckt wie Fleisch, Wurst und Käse, aber pflanzlich ist? Ach, das gibt es? Mal probieren – oh, lecker! Und auf einmal merkst du: Es gibt eine Chance, dass du nicht den Rest deines Lebens damit verbringen musst, Nahrung mit Schuldgefühlen zu verbinden. Auf einmal kannst du essen, ohne Tieren zu schaden, und es schmeckt auch noch! Juhu!

(An der Stelle fragen wir uns doch mal, was dem „großen Ganzen“ mehr nützt: Wenn jemand über veganes Convenience-Food seine Komfortzone verlässt und sich ohne Verzicht und Mehraufwand sukzessive auf pflanzliche Nahrung umstellt? Oder wenn jemand angesichts eines Schreckgespensts aus Askese, Geschmacklosigkeit und Martyrium seine un-veganen Gewohnheiten lieber beibehält?)

Aber: ist das denn nun gesund?

Wie schon gesagt: Das liegt nicht an vegan oder nicht-vegan. Natürlich sind unverarbeitete, regionale und hochwertige Lebensmittel besser als stark verarbeitete aus Übersee. Und tatsächlich hat die erfreulich wachsende Auswahl an veganem Convenience-Food dann doch eher den Geschmack und weniger die Gesundheit im Fokus. Von großen Herstellermarken bis zu kleinen Start-ups möchte jeder einen Teil des wachsenden Marktes erobern.

Das zeigt, dass ein Umbruch stattfindet. Denn das Angebot ist immer das Ergebnis entsprechender Nachfrage. Und die muss nicht zwingend Gesundheit zum Hintergrund haben.

Wir können also festhalten, dass die Gesundheitseigenschaft per se erstmal nichts damit zu tun hat, ob ein Lebensmittel vegan ist oder nicht. Gesundheit in der Ernährung wird dadurch sichergestellt, dass man alle Nährstoffe bekommt, die man benötigt, um fit und leistungsfähig zu sein.

Wenn wir diesen Parameter aus der Diskussion herauslassen, bleiben noch Faktoren wie Umwelt, Nachhaltigkeit und Ethik. Auch Umwelt- oder Nachhaltigkeitsaspekte lassen sich durchaus auch nicht-vegan positiv umsetzen. Bei der Ethik hingegen wird's halt mit Fleisch, Milch und Eiern argumentativ recht eng.

Ich möchte übrigens davor warnen, Trennungsgräben aus Intoleranz, Überheblichkeit und überzogenen Erwartungen zu vergrößern. Auf der einen Seite jemand, für den tierische Produkte normal, (vermeintlich) notwendig und vor allem lecker sind, der sich aber dennoch mit einer Umstellung beschäftigt. Auf der anderen Seite ein konsequent vegan lebender Mensch, für den aber ausschließlich „zählt“, was bio, öko, vollwertig, fair trade, gesund, fettarm, regional und saisonal ist. Die Chancen, dass beide sich annähern, dürften gering sein. Veganer oder vegetarisches (wenn auch ungesundes) Convenience-Food kann hier tatsächlich eine Brücke schlagen. Der eine geht vorsichtige Schritte in Richtung Veganismus und macht erste positive geschmackliche Erfahrungen. Der andere kommt ihm entgegen und zeigt ihm vielleicht, wie man gesündere Alternativen selber macht. So trägt man gemeinsam viel mehr zum großen Ganzen bei.

Es geht nicht darum, in jedem Aspekt perfekt zu sein. Sondern erst einmal darum, in die richtige Richtung zu gehen. Ob man nun erst die Gesundheit und dann die Vermeidung von Tierleid priorisiert oder andersherum, mag doch bitte jeder selber entscheiden. Respekt vor denen, die kompromisslos die Abkürzung aus vegan UND gesund nehmen. Respekt aber auch vor denen, die einen Umweg nehmen, länger brauchen, aber beide Aspekte zumindest auf dem Schirm haben.

Hardy

HARDY DISTEL

Hartmut „Hardy“ Distel ist als Recruiter und Businesscoach tätig und lebt in Ulm. Vegan wurde er als „Spätzünder“ vor 4 Jahren mit Ende 40 nach einem gesundheitlichen Tief. Seitdem befasst Hardy sich viel mit den ethischen, mentalen und physiologischen Aspekten veganer Ernährung, hat eine Ausbildung als veganer Ernährungsberater mit Schwerpunkt „vegane Sport-Ernährung“ und ist in seiner Freizeit als leidenschaftlicher Trailrunner viel im Allgäu und auf der Schwäbischen Alb unterwegs.



ANZEIGE



KINDER SCHMINKEN

MIT VEGANER
SCHMINKE

Wir arbeiten mit hochwertiger, veganer Schminkefarbe! Natürlich bieten wir auch professionelle Glitzertattoos an.

Ob Delfin, Meerjungfrau oder Einhorn – die Auswahl ist groß!

WWW.WILD-EMOTION-EVENTS.DE



[@wildemotionevents](https://www.instagram.com/wildemotionevents)



[@WildEmotionEvents](https://www.facebook.com/WildEmotionEvents)

WILD
EMOTION EVENTS

AGENTUR FÜR
HOSTESSEN
MESSE-PERSONAL
PROMOTION



ASIA VAN I

Asia Van bietet eine vielfältige Auswahl an frischen, aromareichen und gesunden südostasiatischen Gerichten. Im Restaurant werden keine Sahne, Butte, tierischen Fette, Farbstoffe oder Glutamat verwendet.

Der Fokus liegt auf Abwechslung und Innovation. Es gibt eine breite Palette an vegetarischen und veganen Speisen, hauptsächlich vietnamesisch und thailändisch bei Asia Van I.

Direkt um die Ecke im Asia Van II gibt es sogar ausschließlich vegetarische und vegane Speisen.

ASIA VAN
Indochina - Bếp Á Châu



ASIA VAN I

Hoheschulgasse 1

89073 Ulm

Mo: Ruhetag

Di - Do: 11 - 15 Uhr + 17 - 22 Uhr

Fr: 11 - 15 Uhr + 17 - 22:30 Uhr

Sa + Feiertage: 12 - 22:30 Uhr

Sonntag: 12 - 21:30 Uhr

ASIA VAN II

Hafenbad 5

89073 Ulm

Mo - Do: 11:30 - 19 Uhr

Fr + Sa: 12 - 20 Uhr

Feiertag: 12 - 18 Uhr

Sonntag: Ruhetag

Lieferservice
möglich!

Kein
Glutamat!

www.asia-van.de



ASIA VAN II





YOKO - JAPANESE FOOD

Das Yoko ist ein kleines japanisches Restaurant mit viel Charme am Ulmer Judenhof.

Hier serviert der Inhaber Shusei Kushida hoch qualitatives Sushi - auch vegetarische und vegane Varianten.

In der warmen Jahreszeit gibt es einen sehr schönen Außenbereich am Judenhof.

JAPANESE FOOD
SHUSEI KUSHIDA

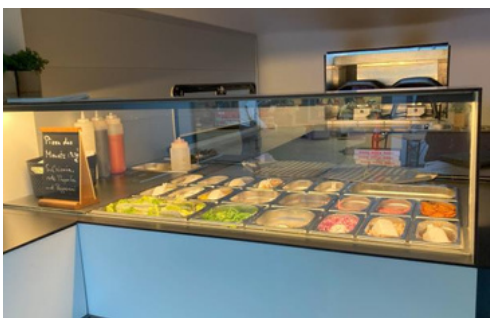
YOKO

Ulm Judenhof 1
www.yoko-ulm.de

0731 — 14 39 98 45
info@yoko-ulm.de

Öffnungszeiten

Di. — Fr. 12.00 Uhr — 15.00 Uhr
Di. — Do. 17.00 Uhr — 22.00 Uhr
Fr. & Sa. 17.00 Uhr — 23.00 Uhr



Wir machen Pizza und Salat frisch für Euch!

Kommt in den Wagen, wählt euren Wunschbelag aus der Zutatentheke und nach ca. 1,5 min Backzeit habt ihr eure Lieblingspizza frisch von uns gebacken.

Es gibt eine große Auswahl an vegetarischen Zutaten und eine vegane Käsealternative haben wir auch.

(z.B. kombiniert mit der Pizza des Monats Januar mit Hummus, Knoblauchöl und Spinat, siehe Bild oben)

- täglich wechselnde Abendstandorte in der Region (vor allem im ländlichen Bereich)
- Firmencatering
- Geburtstage/Hochzeiten
- Familienfeiern etc.

weitere Infos und Anfragen unter
www.pizanto.de
 Folgt uns auf unseren Social-Media Kanälen!



Als eigener Chef mit einem eigenen Pizzawagen unterwegs sein und mit leckerer Pizza und Salat begeistern?

Steig bei uns ein und werde Pizanto-Franchisepartner!



PIZANTO GmbH

Wörthstraße 40

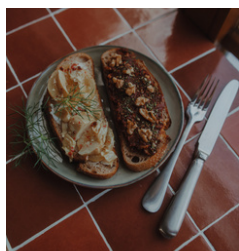
89129 Langenau

Abendstandorte in der Regel
 von 17:30 – 20:00 Uhr.

Standortplan unter www.pizanto.de
 Neu!! Jetzt auch Online-Vorbestellungen möglich!



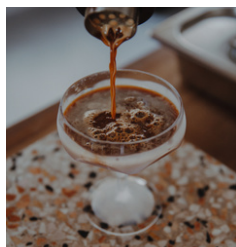
FREYA CONCEPT STORE | CAFÉ | BAR



FREYA CONCEPT STORE

Kaiser-Karl-Straße 9c
89264 Weißenhorn

DI + MI 11.00 - 18.00 Uhr
DO + FR 16.30 - 01.00 Uhr
SA 9.30 - 13.00 Uhr
www.freya-concepts.de





Hi ich bin Patricia –

kreativer Kopf hinter den Projekten, die du in meinem Laden siehst. Nach meinem Studium habe ich mich 2021 getreu des Mottos "Bachelor of Arts" im künstlerischen Bereich selbstständig gemacht und kann nun meine Liebe zu Innenarchitektur, Floristik & Nachhaltigkeit ausleben.

In Weißenhorn bei Ulm befindet sich mein Concept Store, in dem du einzigartige Einrichtungsgegenstände und Blumenkunst, Specialty Coffee und vegane Leckereien findest.

Seit September 2023 kannst du auch abends auf ein paar Drinks und Snacks vorbeikommen und die schöne abendliche Atmosphäre genießen.

Auch finden einige Events, wie der beliebte Vegane Brunch, oder Workshops in meinem Laden statt.

Komm mich dort jederzeit besuchen. ich freue mich auf deine spannenden Geschichten!





manufaktur by BAIER CAFÉ & EVENTLOCATION

Die Manufaktur ist viel mehr als nur ein Café. Genießt den Zauber der Floristik, entspannt auf der Sonnenterrasse, im wunderschön angelegten Garten am Pool oder im Pavillion des Schwimmteichs. Regelmäßig finden verschiedene Veranstaltungen statt. Livemusik, Kinderkurse, Workshops, Meditationen u.v.m.

- + ein leckeres FRÜHSTÜCKSBUFFET
(jeden DO 9-11:30)
- + verschiedene SNACKS
- + "Grill & Chill" am Sonntag

Wir legen größten Wert auf hochwertige Lebensmittel. Bei uns bekommt ihr BIO & VEGAN. Mit Herz und Leidenschaft - von Mensch zu Mensch. Dafür stehen wir.

viele
Events durchs
ganze Jahr!

mit Outdoor
Kinderspielplatz



Manufaktur by BAIER
Zeppelinstr. 6
89284 Pfaffenhofen
07302/921528

Do 9-22 Uhr
So+Feiertage 12-19 Uhr
restliche Tage zur Vermietung
info@manufaktur-cafe.de
www.manufaktur-cafe.de



ULMER WELTLADEN

+ VEGAN + FAIR + BIO +

Der ULMER WELTLADEN bietet ein kleines und feines Sortiment an veganen Lebensmitteln. Von veganer Schokolade in unterschiedlichen Sorten über Nuss-Nougat-Creme bis hin zu veganen Weinen.

Die veganen Lebensmittel sind mit einem blauen Punkt am Regal gekennzeichnet und die ehrenamtlichen MitarbeiterInnen helfen bei Fragen zu den Produkten gerne weiter. Außerdem wird auch ein breites Sortiment an Lebensmitteln angeboten, die von Natur aus vegan sind, wie z.B. Nüsse, getrocknete Mangos, Tee und Kaffee.



mit eigener
Kaffeebar!

ULMER WELTLADEN

Pfaugasse 28
89073 Ulm

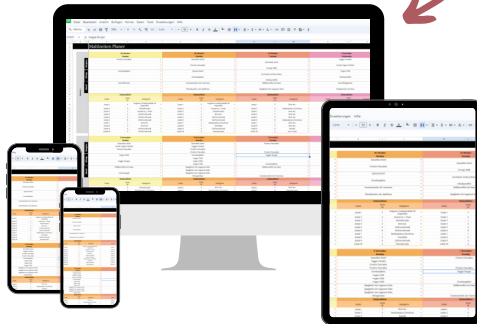


Mo-Fr 9-18 Uhr
Sa 9-14 Uhr

www.ulmer-weltladen.de

Rezept- und Mahlzeiten-Planer

- ★ editierbares Google-Sheet
- ★ 5 Wochen Mahlzeiten-Plan
- ★ automatisierte Einkaufsliste
- ★ nutzbar für eigene Rezepte
- ★ mit Produktkategorien



mit automatischer Einkaufsliste

Dieses Produkt, der farbenfrohe Google Sheets Rezept- und Mahlzeiten-Planer mit automatischer Einkaufsliste, ist die perfekte Lösung, dir dir hilft dein Kochverhalten oder deine Einkaufsgewohnheiten zu vereinfachen.

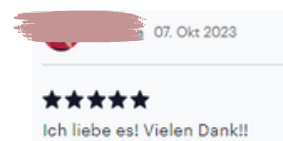
Du kannst dich jetzt von der zeitraubenden Erstellung eines Essensplaners von Grund auf verabschieden. Mit dieser vorgefertigten Vorlage hast du ein Produkt zur Hand, das das Leben von vielbeschäftigten Einzelpersonen und Familien erleichtert.

WICHTIG – BITTE BEACHTE:

Dies ist ein sofortiger digitaler Download; es wird kein physisches Produkt an dich versendet. Zur Nutzung benötigst du ein Google Konto.

DER DOWNLOAD UMFASST:

- ✓ Schritt-für-Schritt-Anleitung
- ✓ 1 PDF-Datei mit dem Link zum Zugriff auf die Vorlagen



2 DIE VEGANE VORRATSKAMMER

Die Einrichtung deiner Vorratskammer ist ein wesentlicher Schritt, um Mahlzeiten spontan zubereiten zu können. Für Menschen, die schon ihr ganzes Leben lang Vegetarier sind, wird das Einrichten der Vorratskammer kein Problem sein. Wenn du jedoch erst kürzlich zum Veganismus konvertiert bist, musst du wahrscheinlich von Grund auf beginnen. Vielleicht hast du einige Zutaten zur Hand, aber der Großteil deiner Vorratskammer ist möglicherweise nicht veganfreundlich.

Natürlich umfasst diese Liste keine verderblichen Obst- und Gemüse. Dennoch können selbst Lebensmittel wie bestimmte Marken von Tofu, Mandelmilch usw. wegen ihrer speziellen Verpackung gelagert werden und nicht im Kühlschrank.

Schritt 1: Inventur

Der erste Schritt beim Aufbau einer veganen Küche ist eine Bestandsaufnahme deiner Vorratskammer. Dieser Schritt ist hauptsächlich für Menschen, die erst Veganer geworden sind. Wenn du gerade erst Veganer geworden bist, wirst du ebenfalls davon profitieren, wenn du überprüfst, ob es noch Lebensmittel gibt, die du überlegen, ob sie vegan sind.

Du könntest auch die Zutatenlisten aller Lebensmittel überprüfen, um festzustellen, ob darin tierische Produkte enthalten sind. Selbst wenn du Veganer bist, solltest du immer noch die Zutatenlisten überprüfen, um sicherzustellen, dass sie vegan sind.

4 EINE VOLLSTÄNDIGE MAHLZEIT

Nur weil jemand Veganer ist, bedeutet das nicht automatisch, dass er von Natur aus dünn und super gesund sein wird. Das liegt daran, dass es trotz der Vielzahl an nährstoffreichen Lebensmitteln auch als Veganer möglich ist, zu viele Kalorien zu sich zu nehmen. Daher muss jeder Versuch unternommen werden, ausgewogene Mahlzeiten zu kreieren.

Das kann eine Herausforderung sein, besonders wenn du gerade erst als Veganer anfängst. Einer der Gründe dafür ist, dass bestimmte Vitamine, wie Vitamin B12 und Eisen, in der Natur nur in tierischen Produkten zu finden sind. Außerdem wird Eisen im Körper besser aufgenommen, wenn es mit Fleisch kombiniert wird.

Hinweise

Es gibt einige Herausforderungen, denen sich Veganer stellen müssen, wenn sie Mahlzeiten zubereiten. Diese Herausforderungen sind, die dich mit Energie und Gesundheit konfrontieren oder schrank kochen möchtest, denke daran, zusätzlich zu konsumieren.

VEGAN START EASY PEASY

WWW.VEGTASTISCH.DE

3€



- Die Grundlagen, wie man vegane Gerichte richtig zubereitet.
- Eine Übersicht über typische Zutaten, die in der veganen Küche verwendet werden.
- Eine Liste versteckter Inhaltsstoffe, die vermieden werden sollten, wenn man eine vegane Ernährung einhalten möchte.
- Informationen darüber, wie man einen vollständigen veganen Vorratsschrank ausstattet, um ohne großen Aufwand täglich vegane Gerichte zubereiten zu können.
- Es werden grundlegende Kochtechniken behandelt, die benötigt werden, um eine Vielzahl veganer Mahlzeiten zuzubereiten.
- Wie man eine vollständige vegane Mahlzeit zusammenstellt und dabei das richtige Gleichgewicht an Vitaminen, Mineralstoffen und Nährstoffen für den Körper erhält.

Messen vegan & nachhaltig in Süddeutschland

VeggieWorld

11. - 12. November 2023 -
München
www.veggieworld.de

Veggie & frei von

24. - 26. November 2023 -
Stuttgart
www.messe-stuttgart.de/veggie

FairHandeln

04. - 07. April 2024 -
Stuttgart
www.messe-stuttgart.de/fairhandeln

Green World Tour

3. - 4. Oktober 2024 -
München
www.autarkia.info

Impressum

Da es sich bei diesem Guide um ein rein digitales Produkt handelt, wird es kontinuierlich aktualisiert und weiter ergänzt.

Anregungen, Fragen, Ergänzungen, Lob und Kritik
bitte an **mail@vegtastisch.de**

Alle Rechte vorbehalten.
Keine Übernahme rechtlicher
Verantwortung für Inhalte
aufgeführter Weblinks.

Stand: Oktober 2023
Herausgeberin:
vegtastisch.de // Sabrina Fischäß

Konzeption, Text & Gestaltung:
Sabrina Fischäß

Vegtastisch.de

