

## **DIE ANGEFÜHRTEN MARKEN ERHALTEN SIE UNTER ANDEREM IN FOLGENDEN GESCHÄFTEN:**

**Peter Hiel:** erhältlich in Bioläden und beim Veganversand  
Lebensweise  
**Alpro:** in fast allen Super- und Drogeriemärkten  
**Provamel:** Bioläden, Veganversand Lebensweise  
**Prosoja:** Merkur, Bipa, Billa  
**Bioquelle:** Schlecker  
**Perlinger:** Bioläden, Spar, M-Preis  
**Sojarei:** Merkur, Spar, Billa, Zielpunkt, Bioläden  
**Soyvita:** Bioläden  
**Bio K:** in fast allen Supermärkten  
**Tartex:** Spar, Meindl, Schlecker  
**Vegusto:** Vegourmet Line Austria, Veganversand Lebensweise  
**Topas:** Bioläden, Veganversand Lebensweise  
**Taifun:** Bioläden, Veganversand Lebensweise  
**Cheesly u. andere Käsesorten:** Bioläden, Veganversand  
Lebensweise, Vegourmet Line Austria  
**Nutri Sun:** per Post, siehe Seite 6  
**Vegavita:** Merkur  
**Tofutti:** Veganversand Lebensweise, Vegourmet-Line  
**VeganIce:** in manchen Bioläden, z.B: Biomarket, Fasangartenstr. 20 ,  
1130 Wien  
**Valsoia:** M-Preis  
**Formosa:** ist ein Spezialgeschäft, siehe Seite 7

Wir bemühen uns, Tofu-Shopping für Sie so aktuell wie möglich  
zu halten, können aber aufgrund des rasch wachsenden Marktes  
keine 100%ige Vollständigkeit garantieren.  
Letzte Aktualisierung April 2006.



Verein gegen Tierfabriken  
Waidhausenstraße 13/1, 1140 Wien  
Tel.: 01/9291498  
Fax: 01/92914982  
www.vgt.at, e-mail: vgt@vgt.at

# **TOFU-SHOPPING**

**DIE AUSFÜHRLICHE  
BEZUGSLISTE FÜR SOJA,  
SEITAN, TOFU & CO.**



## LEBERKÄSE

Vleischkäse von Vegavita, Kassler von Topas

## SPECK

Räuchertofu in Stücke geschnitten und angebraten

## SCHINKEN/WURST

Vegavita Aufschnittwurst, Wheaty vom Rauch v. Topas, Formosa, Wheat-Meat v. Ulmafit, Vegusto (mehrere Sorten) uvm.

## SALAMI

Velami von Vegusto

## WÜRSTEL

Vegavita, Taifun, Sojvita, Hiel, Vegusto. In vielen Sorten erhältlich: z.B. Frankfurter, Currywurst, Knackwurst, Bratwurst, etc.

## GRAMMELN

marinierter Tempeh (in Bioläden erhältlich) in kleine Stücke schneiden und mit fein geschnittenen Äpfeln und Zwiebeln in Öl braten.

## GEFLÜGEL

Hühnernuggets von Vegavita, 1:1 Huhn von Formosa, zubereitet im Vegetasia und im Gasthaus Schillinger

## SAUCE BOLOGNESE

fertig v. Tartex, Alnatura, Maggi, Vegavit, uvm. Selber machen: mit Nutri Sun + Tomatensauce od. Glutenfaschiertes

## FISCH

Shrimps, Hummer, Garnelen 1:1 von Formosa  
Fischstäbchen (Käptn Tofus Knusperstäbchen) in manchen Bioläden

## EIER

### ALS BINDEMITELE

Ei-Ersatzpulver (Bioläden), Stärkemehl (aus Mais, Weizen, Erdäpfel, Pfeilwurzel, usw.) oder Lecithin, Sojamehl, Buchweizenmehl. Ein Esslöffel je zu ersetzendem Ei. Manchmal kann es auch einfach weggelassen werden. Als Teiglockerung bzw. Backtriebmittel: Germ, Backpulver, Mineralwasser

### EIAUFSTRICH

Tofu mit Margarine, Zwiebel, Curry, Salz, Pfeffer, Kümmel  
Lopino eignet sich als Basis auch bestens (in Bioläden erhältlich)

### EIFREIE PANIER

eine Mehl- Wasser (oder Sojamilch) Mischung zubereiten und die zu panierenden Stücke darin eintauchen, danach in Brösel wälzen. Oder die Backmischung von Finis Feinstes verwenden.

### MAYONAISE, SAUCE TARTARE, ETC

eifreie Mayonaisen in Bioläden und beim DM erhältlich.  
selbst herstellen: Tofu mit Sojamilch und Gewürzen mixen.

## INHALT

**SUPER- UND DROGERIEMÄRKTE** 4

**VERSANDHANDEL & SPEZIALITÄTEN** 6

**BIOLÄDEN U. REFORMHÄUSER** 8

**WIEN** 8

**NIEDERÖSTERREICH** 11

**BURGENLAND** 13

**OBERÖSTERREICH** 14

**SALZBURG** 16

**TIROL** 17

**KÄRNTEN** 17

**STEIERMARK** 18

**VORARLBERG** 20

**PFLANZLICHE ALTERNATIVEN** 21

**FLEISCH, WURST** 21

**EIER** 22

**MILCH U. MILCHPRODUKTE** 23



## 6793 GASCHURN:

Nova Drogerie (auf Bestellung) Kirchdorfstr. 6c, Tel: 05558/8390

## 6800 FELDKIRCH:

Natur&Kost am Churer Tor Am Churer Tor 6, Tel: 05522/78480  
Natur&Reform Albert GmbH Neustadt 3, Tel: 05522/72040

## 6840 GÖTZIS:

Selb-Drogerie Reformhaus Ringstr. 14, Tel: 05523/62309

## 6842 KOBLACH:

Wegwarte Kiesweg 7, Tel: 05523/54 816

## 6845 HOHENEMS:

Naturkost Vitaquelle Mauthausstr. 8, Tel: 05576/72473

## 6850 DORNBIRN:

Bio-SupermarktNaturkoscht Marktstr. 42, Tel: 05572/394578  
Pro Visana Schulg. 18, Tel: 05572/52693

## 6900 BREGENZ:

Korn Kost Kosmetik Hämmerle Kirchstr. 9, Tel: 05574/47942  
biostore Montfortstr. 3, Tel: 05574/58033  
Keimling Montfortstr. 1, Tel: 05574/46307

## 6923 LAUTERACH:

Gewusst wie Jochum Bundesstr. 52, Tel: 05574/71878

## 6971 HARD:

Gewusst wie Jochum Landstr. 5, Tel: 05574/72307

**Sollte Ihnen ein Geschäft bekannt sein, das nicht in dieser Liste enthalten ist, dann kontaktieren Sie uns bitte. Sie helfen uns damit, den Einkaufsführer immer auf dem aktuellsten Stand zu halten.**

**Änderungen bitte an: [christine.braun@vgt.at](mailto:christine.braun@vgt.at),**



**Alpro:** verschiedenste Sojamilchprodukte, zB. Sojamilch (gesüßt und ungesüßt, auch im Kühlregal), -dessert, -cuisine, -joghurts, etc.

**Vegavita:** verschiedenste Würstel, Leberkäse, Burger, Tofu, Seitan, Spaghettisugo, Majonaise, Aufschnittwurst, Fertiggerichte, wie z.B. Chilli, Schnitzel, Hühnernuggets, u.v.m. Kommt den Originalen geschmacklich sehr nahe.

**Tartex:** Aufstriche, die geschmacklich an Leberwurst o.ä. erinnern. Besonders lecker, aber leider nicht in allen Geschäften erhältlich ist das Spaghettisugo.

**Prosoja:** Sojamilch und Sojapuddings.

**Perlinger:** sehr große Auswahl an verschiedensten biologischen und pflanzlichen Lebensmitteln. Sojamilch (alle ungesüßt), Sojadessert, Tofuwürstel, Aufstriche, Getreide, Marmeladen, Gewürze, uvm.

**BioK:** 10 verschiedene, vorzüglich schmeckende Aufstriche. Tomate-Basilikum, Curry, Grünkern, Kraftkorn, Gemüsepastete, Oliven, Indianer, Kürbiskern, Karotte-Ingwer, Paprika, +4 süße Varianten

**Für Dich:** ähnlich wie BioK

**Sojarei:** verschiedene Laibchen und Aufstriche, Tofu, Sojamilchjoghurts und -drinks, Seitanschnitzel.

**Alnatura:** bietet eine große Palette an pflanzlichen Lebensmitteln, Von Aufstrichen über verschiedene Sojamilchsorten bis Spaghettisugo uvm.

**BioWertkost:** Aufstriche

**Yoya:** Sojajoghurts, -drinks und -rahm

**Valsoia:** Speiseeis und Joghurts in italienischer Top-Qualität

**Hofer:** Aufstriche, Sojamilch und -trockenmix (Angebot variabel)

**Inzersdorfer:** mehrere pflanzliche Aufstriche



## GRAZ - 8010:

Bioladen Matzer	Sparbersbachg. 34, Tel: 0316/838799
Kornwaage	Theodor-Körner-Str. 34, Tel: 0316/681043
BioFuchs	Jaklhof 1, Tel: 0316/392163
Farmers Ernte	Schillerstr. 42, Tel: 0316/359112
Kleine Hexe Naturladen	Leonhardstr. 45, Tel: 0316/381651
Naturkost Margreth	Kastellfeldg. 27, Tel: 0316/825213
Kornblumenhof	Kaiser-Josef-Platz Stand 10-12, Tel: 0664/3009273

## GRAZ - 8020:

Reformhaus	Südtirolerplatz 1, Tel: 0316/713237
Reformhaus Martin	Lazarettgürtel 55 Citypark, Tel: 0316/736202

## GRAZ - 8042:

Die Knospe	St.Peter Hauptstr. 36, Tel: 0316/464901
------------	---

## 8073 FELDKIRCHEN BEI GRAZ:

Brandstätter	Triesterstr. 37, Tel: 0316/294196
--------------	-----------------------------------

## 8081 HEILIGENKREUZ:

Bioladen Eibler	Manning 8, Tel: 03116/27254
-----------------	-----------------------------

## 8160 WEIZ:

Rosenbergers Grüne Bioinsel	Schulg. 5, Tel: 03172/42028
-----------------------------	-----------------------------

## 8250 VORAU:

Blumauer	Hauptstr. 9, Tel: 03337/2337
----------	------------------------------

## 8330 FELDBACH:

Naturkost Landschützer	Gleichenbergerstr. 2, Tel: 03152/6218
König (auf Bestellung)	Hauptplatz 15, Tel: 03152/2236

## 8430 LEIBNITZ:

Frischhof	Im Lagerfeld 11, Tel: 03452/74511-0
Reformhaus Pelzmann	Grazer G. 20, Tel: 03452/82722

## 8461 EHRENHAUSEN:

Kornblumenhof	Platschbergerstr. 55, Tel: 03453/4193
---------------	---------------------------------------

## 8501 LIEBOCH:

Natur&Reform Keusch	Packstr. 117, Tel: 03136/63163
---------------------	--------------------------------

## 8522 EIBISWALD:

Naturhaus Gewürzmarie	Nr. 77, Tel: 03466/43757
-----------------------	--------------------------

## KORNBLUMENHOF

Aufstriche, Gluten, Tofu, uvm.; jeden 1. und 3. Fr u. Sa im Monat auf dem Biobauernmarkt Freyung, 1010 Wien  
Platschbergstraße 58, 8461 Ehrenhausen, Tel. u. Fax 03453/4193

## VEGETARIAN FORMOSA FOOD

Erster 100% Vegan-Shop Österreichs!!!  
Ein Ableger des holländischen Generalimporteurs für Europa von taiwanesischem Pflanzenfleisch, von dem auch die Vegetasia-Restaurantkette ihre Produkte bezieht.  
Zirkusgasse 41/2, 1020 Wien, Tel. 0699/19204294 od 01/2195382  
Mo - Fr, 15 - 18 Uhr

## LAGERHAUS GROßMUGL

Das Lagerhaus Großmugl bietet seinen Kunden viele ausgesuchte vegane Produkte an, wie z.B.: Soja-Hendl und -Schweinefleisch, div. „Wurst- und Schinkenwaren“ und allerlei Alternativen zu Milchprodukten.  
Hauptstr. 177, 2002 Großmugl, Tel: 02268/6643-0

## BÄCKEREI HARTNER

diese Bäckerei bietet unter anderem auch vegane Mehlspeisköstlichkeiten, wie Gugelhupf, Faschingskrapfen, Nusskipferl und vieles andere.  
2020 Schöngrabern Nr. 168, Tel: 02952/2972-0  
2104 Spillern, Stockerauer Str. 1, Tel: 02266/80073  
2003 Leitzersdorf, Ernstbrunnerstr. 1, Tel. 02266/71146  
2000 Stockerau, Hauptstr. 36, Tel: 02266/65382

## WWW.FEIN-KOST.AT

Online Naturkostversand mit sehr umfangreichem Angebot.

## GASTHAUS SCHILLINGER

neben der bereits bekannten veganen Hausmannskost gibt es nun auch herrliches veganes Speiseeis aus eigener Fabrikation (auch zum mitnehmen in der 1l Box).  
Hauptstraße 46, A-2002 Großmugl, Tel: +43 (0)2268 / 6672  
Di, Mi, Fr 11.30-13.30 + 18.30-24.00, Sa, So 11.30-24.00



**5020 SALZBURG**

Fit Life	Franz Josefstr. 17a, Tel: 0662/879183
Reformhaus Gfrerer	Lasserstr. 18, Tel: 0662/879617
Mayreder´s Reformhaus	Europa-Parkstr. 148, Tel: 0662/420472
Mayreder´s Reformhaus	Hubert-Sattler-G. 6, Tel: 0662/877110
Mayreder´s Reformhaus	Universitätspl. 13, Tel: 0662/843129
Bioladen Leitner	Müllner Hauptstr. 25, Tel: 0662/438835
Borromäus	Gaisbergstr. 20, Tel: 0662/644642

**5071 WALZ:**

Ökolog. Lebensmittel	Walserfeldstr. 43, Tel: 0662/850897-0
Keimling Naturkost	Loiger Str. 220, Tel: 0662/853675
Feldingers Ökohof	Walserfeldstr. 697, Tel: 0662/8508970

**5204 STRASSWALCHEN:**

Drogerie Goldner	Salzburgerstr. 1, Tel: 06215/82420
------------------	------------------------------------

**5310 MONDSEE:**

E&M Naturkost Mondsee	Herzog Odilo-Str. 28, Tel: 06232/6496
-----------------------	---------------------------------------

**5400 HALLEIN:**

Bio Mio	Oberer Markt 1, Tel: 06245/70 920
Weichenberger	Sigmund-Thun-Str. 8-10, Tel: 06245/83105

**5431 KUCHL:**

Naturprodukte Teufl	Markt 38, Tel: 06244/7653
---------------------	---------------------------

**5500 BISCHOFSHOFEN:**

Lackinger	Bahnhofstr. 40, Tel: 06462/2507
-----------	---------------------------------

**5600 ST. JOHANN I. PONGAU:**

Bioladen Renate	Ing.L.Pechstr. 9, Tel: 06412/7235
-----------------	-----------------------------------

**5700 ZELL AM SEE:**

Biotop Griessner	Franz-Josef-Str. 5, Tel: 06542/70167
------------------	--------------------------------------

**5730 MITTERSIL:**

Gewusst wie Tachezy	Marktplatz 22, Tel: 06562/20227
---------------------	---------------------------------

**5741 NEUNKIRCHEN AM GROBVENEDIGER:**

Steiner Drogerie (auf Bestellung)	Schlossg. 15, Tel: 06565/6277
-----------------------------------	-------------------------------

**5760 SAALFELDEN:**

Naturprodukte Hauthaler	Mühlbachweg 7+8, Tel: 06582/74042
Reformhaus Schreder KEG	Lofererstr. 46, Tel: 06582/73691

Natur&Reform	Lerchenfelderstr. 53, Tel: 523 78 92
Reformhaus M. Buchmüller	Neubaug. 17-19, Tel: 523 72 97

**8. BEZIRK:**

Bio-Feinkostladen Kaschik & Co	Lange Gasse 43, Tel: 409 33 73
Reformhaus Verde	Josefstädterstr. 27, Tel: 405 13 29
Naturkost Kräuterdrogerie Heyn	Kochg. 34, Tel: 405 45 22

**9. BEZIRK:**

Reformhaus Regenbogen	Garnisong. 12, Tel: 408 65 85
Reformhaus Wendl-Sperling	Pramerg. 22, Tel: 310 17 61
Natur&Reform	Währingerstr. 57, Tel: 406 26 30
Alser Reform	Alserstr. 46, Tel: 405 32 87

**10. BEZIRK:**

Natur&Reform	Columbusg. 49, Tel: 604 41 82
Landgut Drogerie	Favoritenstr. 159, Tel: 603 55 87

**11. BEZIRK:**

Natur&Reform	Simmeringer Hauptstr. 69, Tel: 749 31 89
--------------	--

**12. BEZIRK:**

Bioladen am Meidl. Markt	Meidl. Markt, Stand 59, Tel: 815 44 88
Natur&Reform	Tivolig. 2, Tel: 815 27 49
Reformhaus Krzywon	Steinbauerg. 15, Tel: 813 12 51

**13. BEZIRK:**

BioMarket	Fasangarteng. 20 - 24, Tel: 804 00 88
Kichererbse	Speisinger Str. 38, Tel: 804 20 06
ÖKOLOGIA Naturkost	Hietzing.Hauptstr. 23, Tel: 879 31 85
Naturkost Wallner	Hietzinger Hauptstr. 23, Tel: 879 25 43
Drogerie „Zum Eisbären“	Hitzinger Hauptstr. 72, Tel: 877 22 89
	Hitzinger Hauptstr. 170, Tel: 877 76 70
Paradies	Altgasse 23a, Tel: 8765160

**14. BEZIRK:**

Kleeblatt	Hütteldorferstr. 259, Tel: 912 13 05
Sunflower Naturkost	Hütteldorferstr. 177, Tel: 419 90 59
Drogerie Anneliese	Hütteldorferstr. 251, Tel: 914 13 80

**15. BEZIRK:**

Reformdrogerie Berger	Meiselmarkt H4, Tel: 789 46 98
-----------------------	--------------------------------

**16. BEZIRK:**

Biomarkt Maran	Ottakringerstr. 186, Tel: 481 88 80
Waldviertler Naturkost	Yppenmarkt/Payerg. 12, Tel: 403 13 47



# ■ OBERÖSTERREICH

## 4020 LINZ:

Mühle Naturkraft	Pfarrplatz 16, Tel: 0732/775688
Gesünder Leben	Volksfeststr. 14, Tel: 0732/771146
Natur&Reform Rauth	Goethestr. 1a, Tel: 0732/652873
Naturprodukte Schauburger	Hauptpl. 4, Tel: 0732/779053
Walter Drogerie- u. Reformhaus	Bethlehemstr. 1, Tel: 0732/773613
Walter Drogerie- u. Reformhaus	Weißewolfstr. 1, Tel: 0732/776288
Walter Drogerie- u. Reformhaus	Stockhofstr. 8-30, Tel: 0732/664825
Reformhaus Kobinger	Herrenstr. 2, Tel: 0732/778257

## 4040 LINZ:

Ernteland	Dornacherstr. 1, Tel: 0732/750331
-----------	-----------------------------------

## 4050 TRAUN:

Mutter Erde Naturkost	Madelschenterweg 2, Tel: 07229/64547
Drogerie Pfeiffer	Bahnhofstr. 15, Tel: 07229/66296

## 4070 EFERDING:

Achleitner Biohof GmbH	Unterschaden 5, Tel: 07272/2597
Reformhaus Kräuter Daniel	Schiferplatz 16, Tel: 07272/2605

## 4150 ROHRBACH:

Grüner Zweig	Stadtplatz 22 (Pflegerhof), Tel: 07289/6346
--------------	---

## 4210 GALLNEUKIRCHEN:

Biohofladen Gutenbrunner	Am Marktpl. 8, Tel: 07235/64095
--------------------------	---------------------------------

## 4240 FREISTADT:

Bauernladen Freistadt	Hauptplatz 13, Tel: 07942/72287
Parfumerie Lentia (auf Bestellung)	Pfarrg. 5, Tel: 07942/77308

## 4400 STEYR:

Biomarkt Steyr	Werndlg. 25, Tel: 07252/52373
----------------	-------------------------------

## 4522 SIERNING:

Antonius Drogerie Seiser GmbH	Hochstr. 1, Tel: 07259/2205
-------------------------------	-----------------------------

## 4550 KREMSMÜNSTER:

Drogerie Brandstätter	Hauptstr. 18, Tel: 07583/5270
-----------------------	-------------------------------

## 4560 KIRCHDORF:

Bauernladen Kremstal	Kircheng. 4, Tel: 07582/52109 od 62255
----------------------	--

# ■ NIEDERÖSTERREICH

## 2103 LANGENZERSDORF:

Scheer Vitalraum	Hauptplatz 7, Tel: 0244/2347
------------------	------------------------------

## 2120 WOLKERSDORF:

Lukis Laden	Hauptstr. 14, Tel: 02245/4237
-------------	-------------------------------

## 2130 MISTELBACH:

Kräuter Walters NKL	Markt. 11, Tel: 02572/4604
---------------------	----------------------------

## 2230 GÄNSERNDORF:

Gewußt wie FIGAR	Bahnstr. 40, Tel: 02282/2232-0
------------------	--------------------------------

## 2282 GLINZENDORF:

Hofladen Adamah	Nr.7, Tel: 02248/2224
-----------------	-----------------------

## 2301 GROß ENZERSDORF:

Kovacic	Josef Reiter Ring 4, Tel: 02249/2105
---------	--------------------------------------

## 2334 VÖSENDORF:

Reformhaus H. Prokopp	Top Nr. 111, SCS, Tel: 01/6992968
-----------------------	-----------------------------------

## 2340 MÖDLING:

Reformhaus Vitareform	Hauptstr. 25, Tel: 02236/47765
Reformhaus H. Prokopp AG	Wiener Str. 29, Tel: 02236/22448

## 2353 GUNTRAMSDORF:

Biohof Broschek KEG	Hauptstr. 43, Tel: 02236/52009
---------------------	--------------------------------

## 2380 PERCHTOLDSORF:

Naturstube Perchtoldsdorf	Wiener G. 30, Tel: 01/8656083
Cellar	Wiener G. 12-14, Tel: 01/8656292

## 2500 BADEN:

Reformhaus H. Prokopp AG	Rathausg. 5-7, Tel: 02252/48361
--------------------------	---------------------------------

## 2540 BAD VÖSLAU:

Reformhaus H. Prokopp AG	Schloßplatz 4, Tel: 02252/76427
's Gschäftl	Bahnstr. 36, Tel: 02252/700 788

# TOFU-SHOPPING

DIE AUSFÜHRLICHE BEZUGSLISTE FÜR SOJA, SEITAN, TOFU & CO

Lieber Tierfreund, liebe Tierfreundin

Das Angebot an pflanzlichen Alternativen zu Fleisch, Wurst, Milch, Käse und anderen tierlichen Produkten wird immer größer und vielfältiger. Auch geschmacklich sind diese ohne Tierleid hergestellten Lebensmittel meist nicht mehr vom Original zu unterscheiden. Mittlerweile bieten neben den Bioläden und Reformhäusern auch Super- und Drogeriemärkte ein beachtliches Sortiment an diesen Produkten an.

Um Ihnen den Einkauf der oft noch unbekannteren Waren leichter zu machen, haben wir diesen ausführlichen Einkaufsführer erstellt, in dem Sie fast alle Adressen der Geschäfte, die pflanzliche Alternativen im Angebot haben, finden. Auch haben wir für Sie eine kleine Liste zusammengestellt, in der Sie nachlesen können, welche pflanzlichen Produkte sich als Ersatz für die herkömmlichen Fleisch- und Milchgerichte eignen.

Wir hoffen, Ihnen hiermit den vegetarischen Einkauf erleichtert zu haben und wünschen Ihnen viel Spaß beim einkaufen, kochen und experimentieren.

Ihr  
VGT-Team



## MILCH U. MILCHPRODUKTE:

### MILCH

Soja-, Reis-, Hafer- oder Mandelmilch. Marken: Alpro, Alnatura, Prosoja, Provamel, uva. gesüsst oder ungesüsst. Auch in div. Geschmacksrichtungen vorhanden (Vanille, Schokolade, etc.)

### RAHM

Soja Cuisine (Alpro, Provamel), schmeckt hervorragend f. Rahmsaucen u.ä.

Crème Fraîche: Tofutti Sour Cream - der kulinarisch Hit!

### JOGHURT

Valsoia, Yoya, Provamel oder Alpro in unterschiedlichen Geschmacksorten erhältlich (in Supermärkten und Bioläden)

### BUTTER

Pflanzliche Margarine. Z.B. Becel Diätmargarine, Alsan, Naturata, Eden

### KÄSE

Cheezly, Vegrella-Schmelzkäse, Parmazano, Fermate, Viana Streichkäse, Scheese (unser Tipp: Blue Favour) Scheiblettenkäse von Tofutti

### STREICHKÄSE

Tofutti: herrlich cremiger Käse in 4 Sorten

### SCHLAGOBERS

Rich's, Soyatoo (Bioläden, Vegourmet-Line, Lebensweise)

### SPEISEEIS

Gasthaus Schillinger, Provamel, Tofutti, Veganice, Spar Mega Bar Soja

### TOPFEN

Tofutti Sour Cream

Tofu mit etwas Sojamilch mixen. Süße Variante z.B. für Topfenstrudel: weißer Tofu mit Vanille Sojapudding, Zucker und Zitrone mixen. Rosinen dazu.

### PUDDING

selbst herstellen: einfach Sojamilch statt Kuhmilch. Fertige Puddings gibt es von Alpro, Provamel, Prosoja, Perlinger



# SUPERMÄRKTE DROGERIEMÄRKTE

UM PFLANZLICHE ALTERNATIVEN ZU KAUFEN, MUSS MAN NICHT UNBEDINGT INS FACHGESCHÄFT. MITTLERWEILE BIETEN DIE MEISTEN SUPER- UND DROGERIEMÄRKTE EINE RELATIV GROBE AUSWAHL AN PFLANZLICHEN LEBENSMITTELN AN. DIE FOLGENDE LISTE GIBT EINEN ÜBERBLICK, WELCHE MARKEN IN WELCHEM MARKT ZU FINDEN SIND.

	Merkur	Spar	DM	Bipa	Billa	Schlecker	Magnet	Hofer	Zielpunkt	M-Preis
Vegavita	✓									
Perlinger		✓		✓	✓					✓
Alpro	✓	✓	✓		✓	✓			✓	✓
BioK	✓	✓			✓				✓	✓
Paul Stuart	✓				✓					
Sojarei	✓	✓			✓					✓
Prosoja	✓				✓					
Yoya	✓	✓			✓					
Tartex		✓	✓			✓				
Alnatura			✓							
Schneekoppe			✓						✓	✓
Bioquelle						✓				
BioWertkost							✓			
Hofer								✓		
Valsoia										✓
Inzersdorfer	✓	✓		✓					✓	

**DAS ANGEBOT KANN VON FILIALE ZU FILIALE VARIIEREN.**

**DAS GENAUE PRODUKTSORTIMENT DER EINZELNEN HERSTELLER FINDEN SIE AUF DER NÄCHSTEN SEITE.**



# PFLANZLICHE ALTERNATIVEN

SIE MÖCHTEN GERNE FLEISCHGERICHTE ODER MILCHPRODUKTE DURCH PFLANZLICHE LEBENSMITTEL ERSETZEN, WISSEN ABER NICHT, WAS GENAU SIE FÜR IHR LIEBLINGSREZEPTE VERWENDEN SOLLTEN? HIER FINDEN SIE DIE ANTWORT. WIR HABEN DIE GÄNGIGSTEN SPEISEN INKLUSIVE DER IDEALEN PFLANZLICHEN ALTERNATIVEN FÜR SIE ZUSAMMENGESTELLT. IN WEITERER FOLGE IST IHRER KREATIVITÄT NATÜRLICH KEINE GRENZE GESETZT, VOR ALLEM ANGESICHTS DESSEN, DASS DIE PRODUKTVIELFALT SICH VON MONAT ZU MONAT ÄNDERT.

## ■ FLEISCH, WURST

### FASCHIERTES

Nutri Sun- Produkte, Glutenfaschiertes (z.B. von Peter Hiel) als fertige Laibchen von Vegavita. Siehe auch -> Burger

### SCHNITZEL

Glutenschnitzel (z.B. von Hiel, Kornblumenhof, Sojvita, Sojarei, uvm). Sojaschnitzel von Vegetarian Formosa Food. Zubereitet im Restaurant Schillinger, im Rupp's Beisl, im Vegetasia und vielen anderen.

### BRATEN

Glutenbraten v. Kornblumenhof

### BURGER

selber machen mit: Nutri Sun Produkte, Glutenfaschiertes fertige Varianten: davon gibt es sehr viele verschiedene in Bioläden oder auch im Supermarkt von Vegavita

### GULASCH

fertig: Sojvita, Kornblumenhof, Hiel, Rest.: Rupp's Beisl, selbst herstellen aus Sojawürfel oder Lamm von Formosa





# VERSANDHANDEL SPEZIALITÄTEN



## VEGAVIT

Erste und einzige rein bio-vegane Konditorei Europas.  
Online bestellbar. A-6252 Breitenbach, Dorf 136 Tirol  
Fax: 05338/6535, Tel: 0676/554 53 32  
email: [vegavit@aon.at](mailto:vegavit@aon.at); [www.vegavit.at](http://www.vegavit.at)

## LEBENSWEISE

Versand und teilweise Hauszustellung (Wien und Wien/Umgebung)  
unterschiedlicher veganer Produkte: Von veganen Schuhen bis zu  
veganer Hundenahrung. Helmut Singer, Fuchsberg 15, A-3062  
Kirchstetten, Tel: 02743/88 211, Fax: 02743/88 214;  
[www.veganversand-lebensweise.at](http://www.veganversand-lebensweise.at), [veganversand@aon.at](mailto:veganversand@aon.at)

## VEGOURMET-LINE AUSTRIA

Versand veganer Produkte - auch online Bestellungen sind möglich.  
Große Auswahl an pflanzlichen Alternativprodukten  
(zB. Vegusto-Sortiment). Vegane Haustiernahrung!  
Postfach 13, Andelsbuch, Vorarlberg  
Hotline: 0699/10043440, [www.veganversand.at](http://www.veganversand.at)

## LEBE GESUND NATUR-VERSAND GMBH

Vegan Versand, Hetzendorfer Straße 24/2/5, 1120 Wien  
Tel. 0800/150 180, Fax 0800/150 189

## NUTRI SUN

veganes Faschiertes in vier Geschmacksrichtungen.  
Kommt per Post zu Ihnen nach Hause.  
Gartengasse 74, 2601 Maria Theresia, Eggendorf, email:  
[nutrisun@utanet.at](mailto:nutrisun@utanet.at), Tel: 02628 / 66 429, Fax: 02628 / 66 158

## BIO-BACKSTUBE BERTHOLD

Viele vegane Leckereien wie Tofugolatsche, Max und Moritz,  
Kamut Vanille Kipferl, Dinkel-Nuss Dukaten, etc.  
2113 Karnabrunn 71 (im Weinviertel)  
Telefon: 02263/67 45, Fax: DW 4  
Abholtermine: Mo - Fr 7-12 & 17-19 Uhr, Sa: 7-12 Uhr

## 8530 DEUTSCHLANDSBERG:

Natur&Reform Dotzauer Fraudentalerstr. 17, Tel: 03462/30303

## 8600 BRUCK:

Naturkost Max Loidl Schiffg. 1, Tel: 03862/52340  
Bellavita Koloman-Wallisich-Platz 18, Tel: 03862/55096

## 8605 KAPFENBERG:

Gewusst wie Peroutka Am Europaplatz, Wienerstr. 48,  
Tel: 03862/31373

## 8700 LEOBEN:

Gewusst wie Cater Hauptplatz 14, Tel: 03842/47226

## 8720 KNITTELFELD:

Natur-Ecke Kapuzinerpl. 1, Tel: 03512/74188

## 8811 SCHEIFLING:

Drogerie Schlager Bahnhofstr. 2, Tel: 03582/2394

## 8850 MURAU:

Naturstub'n Anna-Neumann-Str. 10, Tel: 03532/4387

## 8962 GRÖBMING:

Bio-Trio Oeg Kirchplatz 15, Tel: 03685/23994

## 8970 SCHLADMING:

Bioladen Liebstöckl Salzburgerstr. 335, Tel: 03687/23262

## 8990 BAD AUSSEE:

Gewusst wie Rastl Kurhausplatz 62, Tel: 03622/52447

## VORARLBERG

## 6700 BLUDENZ:

Fini's Naturladen Wichnerstr. 36, Tel: 05552/31236

## 6706 BÜRS:

Reformhaus Hauptstr. 23a, Tel: 05552/6313920

## 6791 ST. GALLENKIRCH:

Nova Drogerie (auf Bestellung) Haus Tramosa 4, Tel: 05557/6990

# BIOLÄDEN UND REFORMHÄUSER



## ■ WIEN

### 1. BEZIRK:

Makrokosmos	Fleischmarkt 16, Tel: 513 19 47
Dungl Zentrum Wien	Schotteng. 9, Tel: 533 95 12
Staudigl Reformhaus	Wollzeile 4 u. 25, Tel: 512 42 97

### 2. BEZIRK:

Natur&Reform	Praterstr. 58, Tel: 214 26 46
--------------	-------------------------------

### 3. BEZIRK:

Biomarkt Maran	Landstr. Hauptstr. 37, Tel: 710 98 84
Naturkost Lebensfreude	Salmg. 21, Tel: 713 24 07
Nektar & Ambrosia	Fasang. 39, Tel: 798 94 92
Reformhaus Völkl	Landstraße-Hauptstr. 23, Tel: 714 84 19

### 4. BEZIRK:

Wallner Naturprodukte	Wiedner Hauptstr. 66, Tel: 586 06 71
-----------------------	--------------------------------------

### 7. BEZIRK:

Biomarkt Maran	Kaiserstr. 57-59, Tel: 526 58 86
Naturkost Spittelberg	Spittelberg. 24, Tel: 523 61 92
Naturkost St. Josef	Zollerg. 26, Tel: 526 68 18
Firmann's Bauernkörperl	Neubaug. 37/4, Tel: 522 92 99

## ■ TIROL

### 6020 INNSBRUCK:

Angelika's feine Naturkost	Universitätsstr. 32, Tel: 0512/582 456
Anita's Naturkost	Adolf Pichlerplatz 12, Tel: 0512/565 771
Gewusst wie Tachezy	Museumstr. 22, Tel: 0512/5943422
Reformhaus Fischer	Wilhelm-Greil-Str. 2, Tel: 0512/72275

### 6060 HALL:

Gewusst wie Tachezy	Langer Graben 5, Tel: 05223/57226
---------------------	-----------------------------------

### 6300 WÖRGL:

Reformhaus Martin GmbH	Bahnhofstr. 10, Tel: 05332/72680
------------------------	----------------------------------

### 6330 KUFSTEIN:

Öko Insel	Weinrenntlstr. 18, Tel: 05372/61172
-----------	-------------------------------------

### 6370 KITZBÜHEL:

Natur&Reform Rauth	Gänsbachg. 3, Tel: 05356/72614
--------------------	--------------------------------

### 6410 TELFS:

Ullis Bionierladen	Obermarkt 32, Tel: 05262/65 337
--------------------	---------------------------------

## ■ BURGENLAND

### 7000 EISENSTADT:

Gewusst wie Haenlein	Hauptstr. 38, Tel: 02682/62466
----------------------	--------------------------------

### 7100 NEUSIEDL:

Natur&Reform Lehner	Hauptplatz 29, Tel: 02167/25 03
---------------------	---------------------------------

### 7210 MATTERSBURG:

Gewusst wie Haenlein	Bahnstr. 5, Tel: 02626/62392
----------------------	------------------------------

### 7400 OBERWART:

Reformhaus Naturkost Pokorny	Lisztstr. 3, Tel: 03352/31370
Teehaus Huber	Wiener Str. 2, Tel: 03352/31140

### 8380 JENNERSDORF:

Naturladen Ingrid Schenk	Kirchenstr. 7, Tel: 03329/48120
Gewusst wie Mihellyes	Hauptplatz 7, Tel: 03329/452266

## 17. BEZIRK:

Natur&Reform Hernalser Hauptstr. 86, Tel: 481 88 53  
Bio-Feinkostladen Kaschik & Co Rosensteing. 43, Tel: 485 15 88

## 18. BEZIRK:

Natur&Reform Währingerstr. 133, Tel: 405 35 55  
Naturkostladen Brunnader Kutschberg. 29, Tel: 402 43 68  
Prokopp Reformhaus Gersthofstr. 57, Tel: 478 34 53

## 19. BEZIRK:

Biomarket Franz Kleing. 5, beim Währinger Park  
Natur&Reform Gatterburgg. 25, Tel: 318 72 00  
Bioaktiva Reformhaus Döblinger Hauptstr. 16, Tel: 367 03 19  
Bioladen Babic Sonnbergplatz 3, Tel: 368 71 75  
Tüwi's Hofladen Peter Jordan Str. 76

## 20. BEZIRK:

Naturkostladen Lavendel Karl-Meißl-Str. 3, Tel: 333 17 83

## 21. BEZIRK:

Natur&Reform Franz Jonas Pl. 2-3, Tel: 278 19 91  
Natur&Reform Brünnerstr. 2-4, Tel: 278 41 40  
Bogner Fotodrogerie Frauenstiftg. 7, Tel: 292 10 43

## 22. BEZIRK:

Reformhaus H. Prokopp AG Donaustadtstr. 1, DZ, Tel: 203 32 57

## 23. BEZIRK:

Bio-Drop Fröhlichg. 42, Tel: 869 71 21  
aus gutem grund Endresstr. 113, Tel: 888 10 38  
Reformhaus H. Prokopp AG Anton-Baumgartner-Str. 44,  
Tel: 667 77 97  
Cellar Breitenfurterstr. 360-368, Tel: 869 23 29  
Gewusst wie Prokopp Kaufpark Alt-Erlaa, Tel: 667 77 97

## 4592 LEONSTEIN:

Naturkost Kogler Nr. 35, Tel: 07584/3188

## 4600 WELS:

Grüner Zweig Dragonerstr. 8, Tel: 07242/59402  
Natur&Reform Kaiser Josef-Platz 35, Tel: 7242/224398  
Naturprodukte Dopona Adlerg. 1, Im Traunpark, Tel: 07242/67335  
Reformhaus Martin Stadtplatz 5, Tel: 07242/350944  
Livit HandelsgmbH Salzburgerstr. 223/Top2/45, Tel: 07242/251799

## 4663 LAAKIRCHEN:

Drogerie Gräfinger (a. Bestellung) Gmundnerstr. 1, Tel: 07613/2218

## 4644 SCHARNSTEIN:

Naturaladen Buchegger Lehenstr. 1, Tel: 07615/2985

## 4710 GRIESKIRCHEN:

Gewusst wie Resch Stadtplatz 27, Tel: 07248/62210

## 4800 ATTNANG:

Drogerie Reform Astner Römerstr. 28, Tel: 07674/66361

## 4810 GMUNDEN:

Natur&Reform Marktplatz 4, Tel: 07612/77497  
Reformhaus Drack Marktplatz 10, Tel: 07612/63946

## 4820 BAD ISCHL:

Berghof Naturprodukte Hasnerallee 8, Tel: 06132/279951

## 4840 VÖKLABRUCK:

Reformhaus Kosch Stadtplatz 22a, Tel: 07672/25626  
Natur&Reform Lötsch Hinterstadt 23, Tel: 07672/23420

## 4851 GAMPERN:

Weißbacher Raimund Bierbaum 59, Tel: 07682/8116

## 4910 RIED:

Grüner Zweig Hoher Markt 14, Tel: 07752/88443  
Im Körndl Hoher Markt 18, Tel: 07752/87259

## 5230 MATTIGHOFEN:

Reformdrogerie Baumgartner Stadtplatz 37, Tel: 07742/2242

## 5280 BRAUNAU:

Zagler's Naturaladen Salzger Vorstadt 26, Tel: 07722/84597  
Reformhaus Braunau Stadtplatz 53, Tel: 08571/2362

### 2620 NEUNKIRCHEN:

Reformhaus H. Prokopp AG      Triester Str. 1, Tel: 02635/69026

---

### 2640 GLOGGNITZ:

Naturladen Nog-Donz      Hauptstr. 24, Tel: 02662/43498

---

### 2700 WR. NEUSTADT:

Egelseer Friedrich      Pottendorferstr. 20, Tel: 02622/28329  
Reformhaus H. Prokopp AG      Wiener Str. 12, Tel: 02622/23430

---

### 2722 WINZENDORF:

Drogerie Führer (auf Bestellung) Bahnhofpl. 106, Tel: 02638/22222

---

### 2870 ASPANG:

Mariendrogerie Berger      Marienplatz 1, Tel: 02642/52241

---

### 3034 MARIA ANZBACH:

Dreierhof (Di, Fr, Sa offen)      Hof, Tel: 02772/51923

---

### 3100 ST. PÖLTEN:

EVI Naturkost      Kremser Landstr. 2, Tel: 02742/352092  
Gewusst wie Prokopp      Brunng. 4, Tel: 02742/21147  
Naturdrogerie Petra Fendt      Wiener Str. 17, Tel: 02742/310640  
Livit HandelsgmbH      Schulg. 2, Tel: 02742/70611

---

### 3340 Waidhofen/YBBS:

Die Hoflieferanten      Hoher Markt 12, Tel: 07442/54894  
Gewusst wie Schönheinz      Oberer Stadtplatz 9, Tel: 07442/52366

---

### 3380 PÖCHLARN:

Naturkost      Wiener Str. 38, Tel: 02757/4845

---

### 3400 KLOSTERNEUBURG:

Reformhaus Klosterneuburg      Kierlingerstr. 1, Tel: 02243/25555

---

### 3430 TULLN:

Gewusst wie Schibral      Bahnhofstr. 6, Tel: 02272/62235

---

### 3500 KREMS:

EVI Naturkost      Utzstr. 5, Tel: 02732/85473

---

### 3830 Waidhofen/Thaya:

Naturbrunnen      Niederleuthnerstr. 25, Tel: 02842/20222

---

### 3860 HEIDENREICHSTEIN:

D´Greißlerei      Järgerg. 2, Tel: 02862/58503

---

### 3943 SCHREMS:

Fürnkranz      Hauptplatz 15, Tel: 02853/77280

---

### 3950 GMÜND:

D´Harmonie      Stadtpl. 21, Tel: 02852/51325  
Fürnkranz      Bahnhofstr. , Tel: 02852/51940

---

### 3970 WEITRA:

Fürnkranz      Rathausplatz 58, Tel: 02856/2467

---



### 9010 KLAGENFURT:

Reformhaus Neuberger      Renng. 1, Tel: 0463/57358

---

### 9020 KLAGENFURT:

Naturkost Quendler      Pfarrplatz 5, Tel: 0463/502649  
Natur&Reform Palkovits      Villacher Ring 19, Tel: 0463/56477

---

### 9300 ST. VEIT:

Natur&Reform Leikam      Unterer Platz 15, Tel: 04212/6954

---

### 9400 WOLFSBERG:

Gewusst wie Megymorecz      Johann Offner-Str. 10, Tel: 04352/40

---

### 9500 VILLACH:

Biodom Laggner      Widmannng. 31, Tel: 04242/22463  
Reformdrogerie G. Gottschling      Freihausg. 4, Tel: 04242/21368  
Regenbogen      Dietrichsteing. 3, Tel: 04242/210684  
Reformhaus Martin GmbH      Kärntnerstr. 34, Tel: 04242/35310  
Naturkost Mag. Scevak      Postg. 5, Tel: 04242/257909

---

### 9560 FELDKIRCHEN:

Naturkost Duschlbauer      Obere Tiebelg. 6, Tel: 04276/2246-14

---

### 9800 SPITTAL AN DER DRAU:

Reformdrogerie Joven      Neuer Platz 8, Tel: 04762/2306

---