



Die Berlin-Vegan-App

Mit der „Berlin-Vegan-App“ hast du unterwegs einen schnellen Überblick über die veganen Essens- und Einkaufsmöglichkeiten in Berlin:

- über 400 Restaurants, Imbisse und Eiscafés
- mehr als 180 Cafés mit Pflanzenmilch im Angebot
- 230 Bäckerei-Filialen mit Angebotsbeschreibung
- weitere 100 Einkaufsmöglichkeiten im Bereich Drogerie, Bio, Supermarkt

Alle Informationen wurden in häufig verwendete Kategorien eingeteilt.

Nach Auswahl einer Kategorie werden die gefundenen Ergebnisse automatisch nach der Entfernung zu deinem aktuellen Standort sortiert und angezeigt.



berlin-vegan.de



Tierische Inhaltsstoffe

Das Kürzel gibt die mögliche Herkunft an: F = Fleisch/Fisch (oder Bestandteile davon), M = Milch, E = Eier, B = Bienen
S = selten tierisch, I = immer tierisch

E-Nr.	Zusatzstoff	Kürzel
Vitamine		
A	Retinol	FS
B1	Thiamin	FS
B2	Riboflavin	FS
B5	Pantothenäure	F
B7	Biotin	FS
B9	Folsäure	FS
B13	Orotsäure	M
D	Calciferol	M
D3	Cholecalciferol	F
E	Tocopherol	FSM
K2	Menachinon	ME

Nicht hier aufgeführte Vitamine sind **nie** tierischer Herkunft.

E-Nr.	Zusatzstoff	Kürzel
101a	Riboflavin (Vitamin B2)	EMS
120	Cochenille, Karminsäure	I
153	Kohlenschwarz	F
160a	Carotinoide	F
161a-f	Carotin	F
234	Nisin	M
270	Milchsäure und ihre Salze	SM
304	Ascorbylpalmitat und -stearat	F
306	Tocopherolhaltige Extrakte	FS
322	Lecithin	E
325-327	Natrium-, Kalium-, Calciumlactat	M
334	Weinsäure	F
336	Kaliumtartrat (Weinstein)	F
422	Glycerin	FS
431	Polyoxyethylen-(40)-stearat	FS
432-436	Polysorbate	FS
442	Ammoniumsalze	F
445	Glycerinester aus Wurzelharz	F
470 a, b	Speisefettsäuren und ihre Salze	F

E-Nr.	Zusatzstoff	Kürzel
471	Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren	F
472a-f	E 471 verestert mit Säure	F
473	Zuckerester	F
474	Zuckerglyceride	FS
475	Polyglycerinester	F
476	Polyglycerin-Polyricinoleat	F
477	Propylenglycolester	F
479b	Sojaöl mit Diglyceriden	FS
481/482	Stearoyllactylate	M
483	Stearyltartrat	F
491-495	Sorbitanfettsäureester	F
516	Calciumsulfate	F
570	Fettsäuren	F
572	Magnesiumstearat	F
585	Eisen-II-Lactat	M
620-625	Geschmacksverstärker	F
626	Guanylensäure	F
627	Natriumguanylat	FM

E-Nr.	Zusatzstoff	Kürzel
628	Kaliumguanylat	F
629	Calciumguanylat	F
630	Inosinsäure, Inosinat	FS
631	Natriuminosinat	FS
634	Calcium-5-ribonucleotid	F
635	Natrium-5-ribonucleotid	F
640	Glycin, Natriumglycinat	F
901	Bienenwachs	B
904	Schellack	I
913	Wollfett (von getöteten Tieren)	I
920	L-Cystein	FM
966	Lactit	M
1100	Amylasen	FS
1105	Lysozym	ME
1518	Glycerintriacetat	FS

Lieferservices & Caterings

Fresh Parsnip
Gürtelstraße 10
13088 Berlin | (030) 25580240

Govindas Higher Taste
Lennestraße 23
14469 Potsdam | (0331) 2733253

Leckereiefabrik
Gustav-Müller-Straße 15
10829 Berlin | Tel. (0152) 28612469

No Tiers - Vegan Catering
anfrage@notiers.de

Pizzeria Dirty Harry's
Schivelbeiner Straße 43
10439 Berlin | (030) 46796414

playing with eels
Urbanstraße 32
10967 Berlin | (030) 69807685

Viele weitere Adressen findet ihr auf unserer Website berlin-vegan.de/service/dienstleistungen/

Haare & Körper

Berlin Strength
Revaler Straße 99
10245 Berlin | (0152) 24584882

Other Nature
Mehringdamm 79
10965 Berlin | (030) 20620538

Veganja
Kopenhagener Straße 75
10437 Berlin | (0163) 7827604



Wer sind wir?

Unser freies Netzwerk wurde 2005 ins Leben gerufen und besteht aus circa 15 aktiven Personen (23 bis 60 Jahre). Wir sprechen uns ausdrücklich für die vegane Lebensweise, Tierrechte sowie den Erhalt der Natur als Ausdruck und Notwendigkeit einer zivilisierten Gesellschaft aus. Zu unseren Aktivitäten gehört die Pflege der App mit der Berliner veganen Restaurantkarte. Wir organisieren Stammtische, pflegen einen Veranstaltungskalender mit veganen Highlights und unterstützen dich bei der Zimmersuche in einer WG. Zudem organisieren wir mit dem Vegetarierbund Deutschland e.V. und der Albert-Schweitzer-Stiftung für unsere

Mittelt das jährliche Vegane Sommerfest auf dem Alexanderplatz. Außerdem nehmen wir am Worldwide Vegan Bake Sale teil und sind mit Infoständen auf Veranstaltungen präsent. Auf unserer Homepage findest du viele nützliche Informationen rund um das vegane Leben in Berlin. Wenn du Interesse hast bei uns mitzumachen, dann schreibe einfach an aktive@berlin-vegan.de
Euer Berlin-Vegan-Team

Unsere Homepage, die App und der Flyer sind 100 Prozent werbefrei. Wenn dir unsere Arbeit gefällt, würden wir uns über eine kleine Spende freuen.

- berlin-vegan.de/team/spende
- facebook.com/BerlinVegan
- twitter.com/BerlinVegan



Macht's die Milch wirklich?

Nur Säugetiere geben Milch. Es ist eine speziell auf den Bedarf der Neugeborenen abgestimmte Nahrung, die sich in ihrer Zusammensetzung erheblich von Art zu Art unterscheidet. Der Mensch ist das einzige Lebewesen, welches die Milch anderer Tierarten zu sich nimmt – und das weit über das Säuglingsalter hinaus. Es ist kein Zufall, daß etwa 75 bis 80 Prozent der Menschen weltweit nach dem Säuglingsalter keine Milch mehr vertragen. Diese sogenannte „Laktoseintoleranz“ ist keine Krankheit, sondern ein vollkommen natürliches Phänomen. Nach dem Abstillen wird das zur Verdauung der Laktose erforderliche Enzym Laktase in immer geringerem Umfang gebildet, weil das heranwachsende Säugetier nun keine Milch mehr benötigt. Nur aufgrund einer vor wenigen tausend Jahren erfolgten Mutation sind die meisten Bewohner der nördlichen Hemisphäre nicht von Laktoseintoleranz betroffen.

Milchkonsum kann unangenehme Folgen haben. Zu den möglichen Symptomen gehören Blähungen, Bauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall und andere. Sie stehen in Abhängigkeit der Konsummenge von Laktose. Seit einiger Zeit werden die möglichen negativen Folgen des Milchkonsums wissenschaftlich erfasst. Man bringt ihn in Verbindung mit Krankheiten wie Osteoporose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Grauem Star, Diabetes, Akne, Arthrose, geringer Fruchtbarkeit, Brust-, Eierstock- und Prostatakrebs, Allergien sowie Infekten.

Außer den natürlichen Bestandteilen enthält Milch heute auch künstliche Wachstumshormone, Pestizide, Eiter und Antibiotika. Wird Milch zu Käse weiterverarbeitet, erhöht sich die Konzentration dieser Zusätze um ein Vielfaches.

Es bleibt natürlich jedem selbst überlassen, wie er mit seiner Gesundheit umgehen möchte. Die Tiere haben allerdings keine Wahl. Da die „Milchleistung“ einige Zeit nach dem Abkalben sinkt, werden die Kühe jedes Jahr neu geschwängert. Das geborene Kalb wird der

Mutter jedoch nach wenigen Tagen oder bloß Stunden entrisen, ein traumatisches Erlebnis für die sensiblen Tiere. Ohne seine natürliche Nahrung, ohne den Kontakt zu seiner Mutter, wird das Kalb in einen engen Verschlag gesperrt und nach einigen Wochen geschlachtet und als Kalbfleisch verkauft.

Durch die häufigen Geburten und die enormen Milchmengen sind Milchkuhe nach nur vier bis fünf Jahren verbraucht und „ausgemolken“, obwohl sie normalerweise bis zu 20 Jahre leben könnten. Sie leiden oft unter schmerzhaften Euterentzündungen (Mastitis) und Klauenkrankheiten. Rund 35 Prozent der Tiere leben in permanenter Anbindehaltung – ein ganzes Leben lang! In der Biohaltung sieht es oft nur unwesentlich besser aus. Kaum ein anderes „Nutz-Tier“ wird so schlimm behandelt wie die Milchkuhe.

Die Klimabilanz der Viehwirtschaft ist im Übrigen erbärmlich; kein anderer Industriezweig trägt soviel zum Treibhauseffekt bei, denn die vielen Millionen Kühe produzieren riesige Mengen Methan, mit gravierenden Folgen für die Atmosphäre.

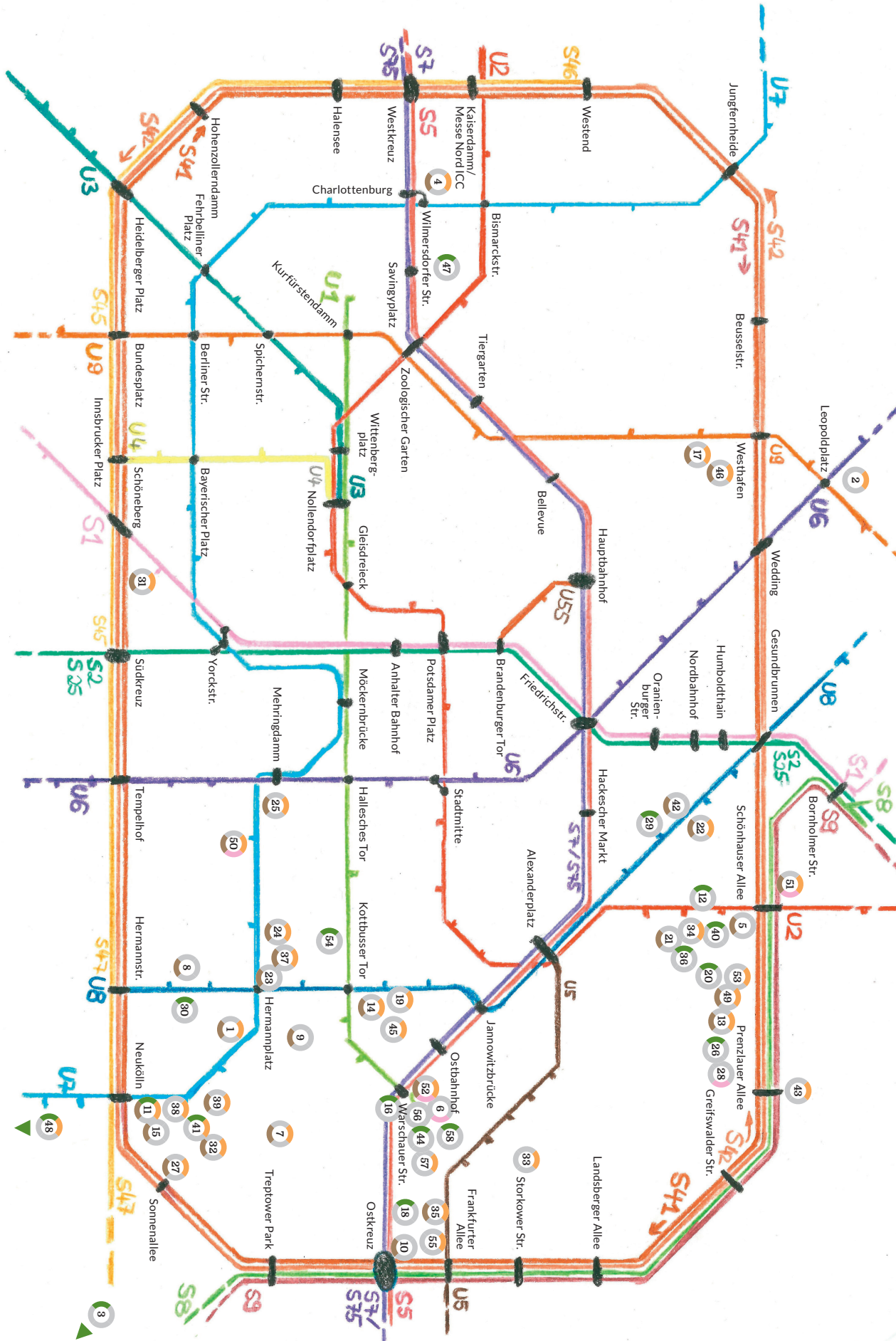
Zum Glück gibt es hervorragende Alternativen. Milch, Käse, Joghurt, Sahne und Eis können aus Soja, Hafer, Mandeln oder Reis hergestellt werden. Die Bandbreite ist inzwischen so groß, daß jeder Geschmack bedient werden kann. Diese neuen Milchsorten sind lecker, gesund und verursachen kein Tierleid.

Mal abgesehen von der Macht der Gewohnheit – welchen Grund kann es heute noch geben, weiterhin Kuhmilch zu trinken?



Vegan in Berlin wo & was

○ Imbiss
 ○ Eiscafé
 ○ Café
 ○ Restaurant



- 1 Alaska Reuterstraße 95 | 12053 Berlin | Tel. (030) 23974138
- 2 Allin Gaza Kitchen Leopoldplatz | 13353 Berlin | Tel. (0177) 3432095
- 3 Amaranth Weiskopfstraße 16-17 | 12459 Berlin | Tel. (030) 5300500
- 4 AttaliaHilfmann - Vegan Food Schillerstraße 71 | 10627 Berlin
- 5 Bämejing Lychner Straße 4 | 10437 Berlin | Tel. (030) 43023205
- 6 Balaram Iis Gabel/Max-Straße 17 | 10245 Berlin | Tel. (0179) 9834298
- 7 Black Sheep Boucheststraße 15 | 12435 Berlin | Tel. (0157) 39925751
- 8 Boardflea Okerstraße 9 | 12049 Berlin | Tel. (0176) 30157368
- 9 Brammbas Donuts Marbachstr. 8 | 12047 Berlin | Tel. (030) 22948455
- 10 Café Velicious Lenbachstraße 13b | 10245 Berlin | Tel. (0152) 5718282
- 11 Café Vux Wippenstraße 14 | 12055 Berlin
- 12 Cat Thung Kastanienallee 69 | 10435 Berlin | Tel. (030) 4408308
- 13 Chaostheorie Schillemannstraße 15 | 10457 Berlin | Tel. (030) 3054890734
- 14 Charli's Vegan Food & Café Oranienstraße 187 | 10999 Berlin | Tel. (030) 68812953
- 15 Dr. Pego Karl-Marx-Platz 24 | 12045 Berlin | Tel. (030) 53069794
- 16 Emma's Streetfood & Bar Reuter Straße 99 | 10245 Berlin | Tel. (0163) 6882940
- 17 geh Veg Birkenstraße 30 | 10551 Berlin | Tel. (030) 54493493
- 18 Goura Palora Krossener Straße 16 | 10245 Berlin | Tel. (030) 98364440
- 19 Holi Everest Markthalle Neun | Eisenbahnstraße 42-43 | 10997 Berlin | Tel. (01521) 7241948
- 20 Hunn vegan cuisine Räumersstraße 38 | 10437 Berlin | Tel. (030) 89750778
- 21 I am delicious Kolwitzstraße 37 | 10405 Berlin | Tel. (0177) 5733669
- 22 Jhanukht Canteen Brunnenstraße 29 | 10119 Berlin | Tel. (030) 48491948
- 23 Kékú Gaefelstraße 65a | 10967 Berlin | Tel. (01520) 1808892
- 24 Kier Vegan Kottbusserstraße 22 | 10967 Berlin
- 25 Kier Vegan Mehringdamm 25 | 10961 Berlin
- 26 Kinza Prenzlauer Allee 48 | 10405 Berlin | Tel. (030) 88062741
- 27 Koffie Engel Sonnenallee 206 | 12055 Berlin
- 28 Komor Esmantaktur Danziger Straße 65 | 10435 Berlin | Tel. (030) 3742662
- 29 Kopps Linienstraße 94 | 10115 Berlin | Tel. (030) 43209775
- 30 La Stelia Mera Leykstraße 18 | 12053 Berlin | Tel. (030) 22949708
- 31 Leckerleinfabrik Gustav-Müller-Straße 15 | 10827 Berlin | Tel. (0152) 28612469
- 32 Lett Be Teupower Straße 90 | 12059 Berlin | Tel. (030) 52669368
- 33 Ltherbore Petersburger Straße 38 | 10249 Berlin | Tel. (030) 23938950
- 34 Lik Kitchen Kolwitzstraße 47 | 10405 Berlin | Tel. (01517) 592001
- 35 Lück's Sonntagstraße 26 | 10245 Berlin | Tel. (030) 22462198
- 36 Lucki Laek Kolwitzstraße 54 | 10405 Berlin | Tel. (030) 64408710
- 37 no milk today Fechnerstraße 3 | 10967 Berlin | Tel. (030) 81797797
- 38 Origin Manufaktur Karl-Marx-Platz 18 | 12043 Berlin
- 39 P&M-Male Innrstraße 26 | 12043 Berlin | Tel. (030) 36467523
- 40 Rawastic Danziger Straße 16 | 10435 Berlin | Tel. (0157) 4391287
- 41 Shy Veg Teupower Straße 95 | 12059 Berlin | Tel. (0157) 37541073
- 42 Süde Wolf Brunnenstraße 165 | 10119 Berlin | Tel. (030) 77325390
- 43 Superm's Prenzlauer Allee 176 | 10409 Berlin | Tel. (030) 23926715
- 44 The Bowl Warschauer Straße 33 | 10243 Berlin
- 45 Tohtuss Markthalle Neun | Eisenbahnstraße 42-43 | 10997 Berlin | Tel. (030) 41957410
- 46 Valladares Stephanstraße 46 | 10559 Berlin | Tel. (030) 39408621
- 47 Vaust Pestalozzistraße 8 | 10625 Berlin | Tel. (030) 54599160
- 48 Vegetaria Güteschmidstraße 19 | 12359 Berlin | Tel. (030) 66931048
- 49 Vegan Tiger Leteststraße 5 | 10437 Berlin
- 50 Vegan Goodies Marleneplatz | 10961 Berlin | Tel. (030) 65629212
- 51 Vegan Goodies Schweinbeiner Straße 34 | 10439 Berlin | Tel. (030) 44038408
- 52 Veganz Goodies Warschauer Straße 33 | 10243 Berlin | Tel. (030) 29009435
- 53 Vego Foodworld Lychner Straße 63 | 10457 Berlin | Tel. (030) 30347775
- 54 Vasko Eckerendamm 49 | 10999 Berlin | Tel. (030) 88499785
- 55 Vöner Bocklanger Straße 56 | 10245 Berlin | Tel. (030) 99265423
- 56 Wilder Hase Heisingroser Straße 10 | 10243 Berlin (Bergarten)
- 57 Voyo Foodworld Gärtnerstraße 27 | 10245 Berlin | Tel. (030) 49787384
- 58 1990 Vegan Living Krossener Straße 19 | 10245 Berlin | Tel. (030) 85614761