

Lebensmittel

Balera Weinhandlung

Karl Marx Platz 6 | 12043 Berlin
(030) 52282862

Dr. Pogo

Karl-Marx-Platz 24 | 12043 Berlin
(030) 53069794

Valladares Feinkostgeschäft

Stephanstraße 46 | 10559 Berlin
(030) 39408621

Vegan

Marheinekeplatz | 10961 Berlin
(030) 61652912

Vegan

Schivelbeiner Straße 34 | 10439 Berlin
(030) 44036048

Vegan

Warschauer Straße 33 | 10243 Berlin
(030) 29009435

Weitere Adressen (u. a. für Caterings und Lieferservices) findet ihr auf unserer Website berlin-vegan.de/service/dienstleistungen/

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

Alle Informationen wurden in häufig verwendete Kategorien eingeteilt.

Nach Auswahl einer Kategorie und dem Filtern nach Öffnungszeiten, Bioware, WLAN, Kinderstuhl, Rollstuhl geeignet, Glutenfrei etc. 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	Stearylratrat	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

Kleidung

avesu Friedrichshain

Warschauer Straße 33 | 10243 Berlin
(030) 29044317

avesu Prenzlauer Berg

Schivelbeiner Straße 35 | 10439 Berlin

DearGoods Berlin

Schivelbeiner Straße 35 | 10439 Berlin
(030) 56975975

Human-Animal

Krossener Straße 8 | 10245 Berlin

Loveco

Sonntagstraße 29 | 10245 Berlin
(030) 49084833

Süßstoff

Kienitzer Straße 91 | 12049 Berlin
(030) 49086699

Haare & Körper

Berlin Strength Fitnessstudio

Revaler Straße 99 | 10245 Berlin
(0152) 24584882

Björn Mentler Friseur

Lübecker Straße 19 | 10559 Berlin
(030) 30208720

Modfrisier

Bismarckstraße 74 | 12157 Berlin
(030) 8559800

Other Nature Sexshop

Mehringdamm 79 | 10965 Berlin
(030) 20620538

Ponyhütchen Naturkosmetik

Straßburger Straße 37 | 10405 Berlin
(030) 80932807

Sauberkunst Seifenmanufaktur

Am Nußbaum 9 | 10178 Berlin

Weinhönic Haarstudio

Kopenhagener Straße 75 | 10437 Berlin
(030) 85015976

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 Resturantkarte. Wir organisieren Stammtische, pflegen einen Veranstaltungskalender mit veganen Highlights und unterstützen dich bei der Zimmersuche in einer WG. Zudem organisieren wir mit „proveg international“ und der „Albert-Schweitzer-Stiftung für unsere Mitwelt“ 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](https://www.berlin-vegan.de/team/spende)

facebook.com/BerlinVegan

twitter.com/BerlinVegan



Macht's die Milch wirklich?

Nur Säugetiere geben Milch. Sie 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 üblicherweise nach wenigen Tagen

oder bloß Stunden entrisen, ein traumatisches Erlebnis für die sensiblen Tiere. Ohne seine natürliche Nahrung, ohne den Kontakt zu ihren Müttern, werden die meisten Kälber in einen engen Verschlag gesperrt und nach einigen Wochen geschlachtet und als Kalbfleisch verkauft.

Durch die häufigen Geburten und die enormen Milchmengen sind Milchkühe 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 30 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 Milchkühe.

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.

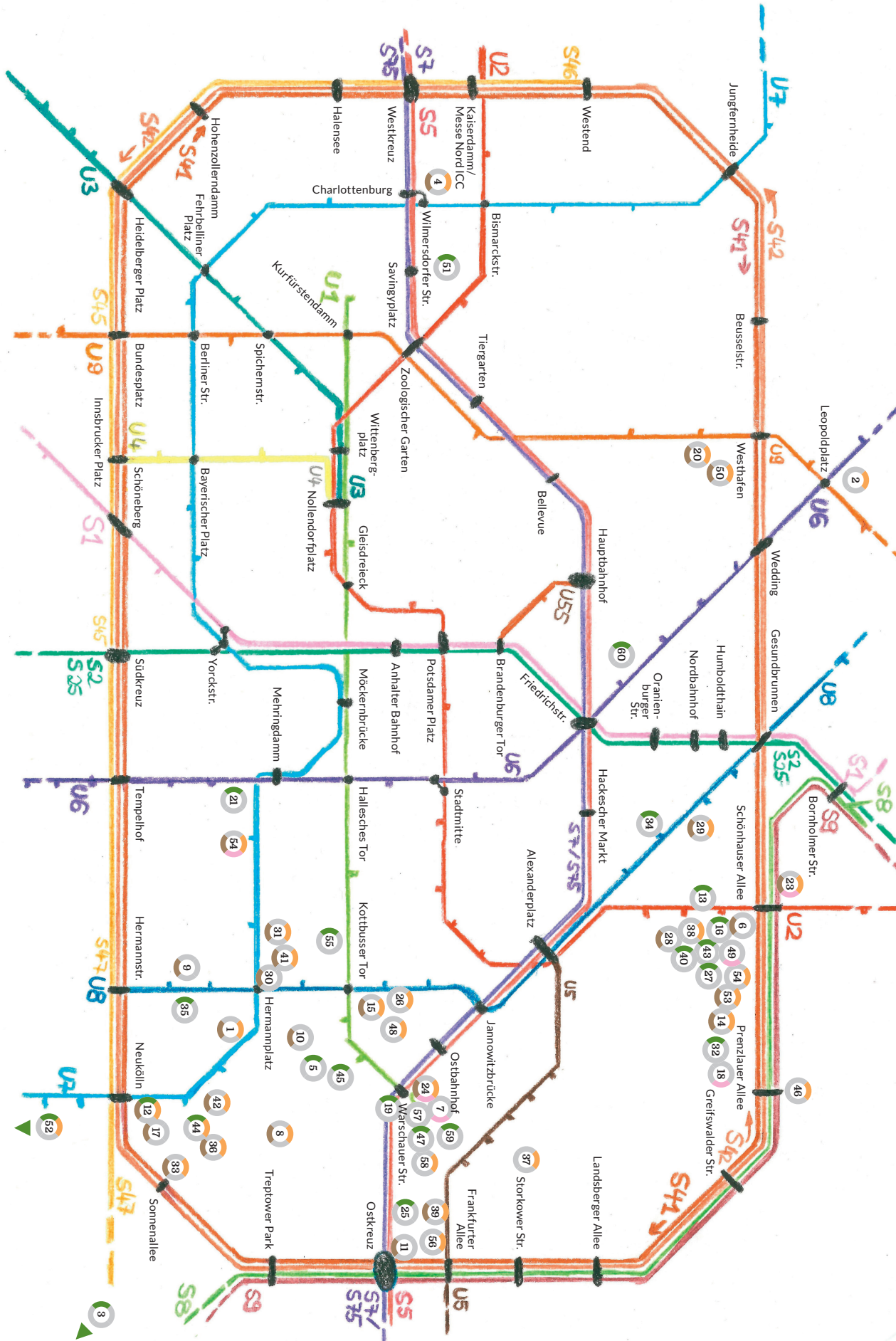
Zum Glück gibt es hervorragende Alternativen. Milch, Käse, Joghurt, Sahne und Eis können aus Soja, Hafer, Mandeln oder Reis hergestellt werden. Die Bandbreite ist inzwischen so groß, daß jeder Geschmack bedient werden kann. Diese neuen „Milch“-sorten sind lecker, gesund und verursachen kein Tierleid.

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 Allt Giza Kitchen Leopoldplatz | 13353 Berlin | Tel. (0177) 3432095
- 3 Amarant Weiskopfstraße 16-17 | 12059 Berlin | Tel. (030) 5300500
- 4 Attilla Hiltmann - Vegan Food Schillerstraße 71 | 10627 Berlin
- 5 Backbord Vegan Reichener Straße 59 | 10999 Berlin
- 6 Bärenfang Luchner Straße 4 | 10437 Berlin | Tel. (030) 43022205
- 7 Bahram Eis Garnel-Max-Straße 17 | 10245 Berlin | Tel. (0179) 9834298
- 8 Black Sheep Bouchéstraße 15 | 12435 Berlin | Tel. (0157) 39325751
- 9 Board'Em Oberstraße 3 | 12049 Berlin | Tel. (0176) 3015738
- 10 Brammihals Donuts Maybachufer 8 | 12047 Berlin | Tel. (030) 23948455
- 11 Café Velicous Lohndammstraße 13b | 10245 Berlin | Tel. (0152) 57118282
- 12 Café Wux Wippenstraße 14 | 12055 Berlin
- 13 Cat Tong Kastanienallee 69 | 10435 Berlin | Tel. (030) 4408308
- 14 Chaachente Schilmanstraße 15 | 10437 Berlin | Tel. (030) 3054890734
- 15 Charlie's Vegan Food & Coffee Oranienstraße 187 | 10999 Berlin | Tel. (030) 68812953
- 16 Chan Umi Sargander Straße 2 | 10437 Berlin | Tel. (030) 46796667
- 17 Dr. Pogo Karl-Marx-Platz 24 | 12043 Berlin | Tel. (030) 53069794
- 18 Eiskontor Danziger Straße 65 | 10435 Berlin | Tel. (030) 37432662
- 19 Emma Dea Streetfood & Bar Renner Straße 99 | 10245 Berlin | Tel. (0163) 6882940
- 20 geh Veg Birkenstraße 30 | 10551 Berlin | Tel. (030) 54493493
- 21 Good Morning Vietnam Bergmannstraße 102 | 10964 Berlin | Tel. (030) 62901377
- 22 Goodies Marienkeplatz | 10961 Berlin | Tel. (030) 61652912
- 23 Goodies Schweibener Straße 34 | 10439 Berlin | Tel. (030) 44036048
- 24 Goodies Warschauer Straße 33 | 10243 Berlin | Tel. (030) 29099435
- 25 Goura Paloma Krossener Straße 16 | 10245 Berlin | Tel. (030) 98364440
- 26 Holy Everest Markthalle Neun Eisenbahnstraße 42-43 | 10997 Berlin | Tel. (0152) 724948
- 27 Hunn vegan cuisine Raunerstraße 38 | 10437 Berlin | Tel. (030) 89750778
- 28 I am delicious Kolwitzstraße 37 | 10405 Berlin | Tel. (0177) 5733669
- 29 Jhanukh Canteen Brunnenstraße 29 | 10119 Berlin | Tel. (030) 48491948
- 30 K&L Grodtestraße 65 | 10967 Berlin | Tel. (01520) 1808892
- 31 Kiez Vegan Kornerstraße 22 | 10967 Berlin
- 32 Kinza Prenzlauer Allee 48 | 10405 Berlin | Tel. (030) 88062741
- 33 Koffe Engel Sommerallee 206 | 12055 Berlin
- 34 Koppa Linienstraße 94 | 10115 Berlin | Tel. (030) 43209775
- 35 La Stella Nera Leykestraße 18 | 12053 Berlin | Tel. (030) 23949708
- 36 Lett Be Tempower Straße 90 | 12059 Berlin | Tel. (030) 52669368
- 37 Theivore Peersburger Straße 38 | 10249 Berlin | Tel. (030) 23933850
- 38 U&S Kitchen Kolwitzstraße 47 | 10405 Berlin | Tel. (01517) 5592001
- 39 Lück's Sommerstraße 26 | 10245 Berlin | Tel. (030) 22462198
- 40 Lucky Lark Kolwitzstraße 54 | 10405 Berlin | Tel. (030) 66408710
- 41 no milk today Fichtestraße 3 | 10967 Berlin | Tel. (030) 81797797
- 42 Pale-Male Inastraße 26 | 12043 Berlin | Tel. (030) 3646523
- 43 Rawtastic Danziger Straße 16 | 10435 Berlin | Tel. (0172) 4391287
- 44 Sley Veg Tempower Straße 95 | 12059 Berlin | Tel. (0157) 37541073
- 45 Soya Kitchen Falckensteinstraße 36 | 10997 Berlin | Tel. (01520) 1097847
- 46 Superrans Prenzlauer Allee 176 | 10407 Berlin | Tel. (030) 23926715
- 47 The Bowl Warschauer Straße 33 | 10243 Berlin
- 48 Toftüssis Markthalle Neun Eisenbahnstraße 42-43 | 10997 Berlin | Tel. (030) 41957410
- 49 Theical Ice Cream Rixstraße 40 | 10405 Berlin | Tel. (0151) 26993433
- 50 Valldareer Stephanstraße 46 | 10559 Berlin | Tel. (030) 39406621
- 51 Varst Pesaalozstraße 8 | 10625 Berlin | Tel. (030) 54599160
- 52 Vegania GutsMuthsstraße 19 | 12359 Berlin | Tel. (030) 66931048
- 53 Vegan Tiger Leykestraße 5 | 10437 Berlin
- 54 Vego Foodworld Luchner Straße 63 | 10437 Berlin | Tel. (030) 30347975
- 55 Visko Eisenbahnstraße 49 | 10999 Berlin | Tel. (030) 88499785
- 56 Vöner Dohagener Straße 56 | 10245 Berlin | Tel. (030) 99265423
- 57 Wilder Hase Helldorfer Straße 10 | 10243 Berlin (Biergarten)
- 58 Yoyo Foodworld Gartenstraße 27 | 10245 Berlin | Tel. (030) 49787384
- 59 1990 Vegan Living Krossener Straße 19 | 10245 Berlin | Tel. (030) 85614761
- 60 +94 Haberstraße 52 | 10115 Berlin | Tel. (030) 40751791