

Der kleine Ratgeber
für die Hosentasche

VEGAN IN BIBERACH

UND UMGEBUNG



Ein Projekt von ProVeg Biberach und Roth-Design

Roth

Cartoons
Grafik-Design
Illustration



proveg
biberach

VEGANE ERNÄHRUNG

Wer sich vegan ernährt, verzehrt **ausschließlich** pflanzliche Produkte. Viele weiten den Begriff auf die gesamte Lebensweise aus und meiden alle tierischen Produkte (Pelz, Leder, Wolle, Seide bis hin zu Kosmetik ohne Tierversuche, Putzmittel, etc.).

VEGANE KENNZEICHNUNGEN

Mittlerweile ist fast alles klar gekennzeichnet. Hier sind die offiziellen und gängigsten Symbole:



VEGAN

Viele Hersteller sind aber auch sehr kreativ in der Entwicklung eigener Vegan-Zeichen.

WARUM VEGAN LEBEN?

Menschen leben aus vielerlei Gründen vegan. Die gängigsten Motivationen werden hier kurz aufgeführt:

ETHIK

Pro Tag verhungern über 40.000 Menschen. Mögliche Anbauflächen für Lebensmittel werden zu großen Teilen für die Produktion unseres Viehfutters missbraucht. 1 Hektar (100 x 100 m) Agrarfläche kann als Anbaufläche für Viehfutter 2, als Getreidefeld 17 Menschen ernähren. Wir sind aktuell über 7 Milliarden menschliche Erdlinge ... Tendenz steigend.

→ vebu.de/tiere-umwelt

ÖKOLOGIE

Jeden Tag werden riesige Flächen für Weideflächen und Futtersoja abgeholzt. Das zerstört die grüne Lunge unserer Erde. Laut World Watch Institute kommen 51% aller Treibhausgase aus der Tierindustrie. Auch die Zunahme der Nitratmengen im Trinkwasser durch Überdüngung gefährdet unsere Gesundheit.

→ pro-regenwald.de/hg_fleisch

GESUNDHEIT

Viele Menschen, die vegan leben, berichten von einer spürbaren und schnellen Besserung oder Stabilisierung ihres Gesundheitszustandes.

→ pro-vegan.info

TIERRECHT

Tiere empfinden Gefühle wie Schmerz, Trauer, Freude, ... Daher ist bereits die zwangsläufige Freiheitsberaubung aller Nutz- und Versuchstiere Tierquälerei – neben deren Ausnutzung und anschließender Tötung. Es gibt kein Fleisch von glücklichen Tieren – nur von toten Tieren.

→ albert-schweitzer-stiftung.de

GESCHMACK

Mittlerweile gibt es immer mehr tolle vegane Rezepte, Produkte und veganfreundliche Gaststätten. Weil es einfach lecker ist und es für guten Geschmack kein Tier braucht. Deshalb wurde dieser Stadtführer entwickelt: Damit sich VeganerInnen (und Menschen, die vegan werden wollen) in Biberach beim Einkauf oder in der Freizeit leichter zurechtfinden.

RESTAURANTS, GASTSTÄTTEN

STADT:CAFE

Marktplatz 1

Große vegane Auswahl, Pflanzendrinks. Hier findet einmal im Monat (am 2. Dienstag, 19.00 Uhr) der Veggietreff von ProVeg Biberach statt.

-> stadtcafe-biberach.de

GRÜNE PAUSE

Marktplatz 8

Vegane Suppen, Salate, Wraps, Pizzen, Muffins. Alles klar gekennzeichnet. Pflanzendrinks.

-> facebook.com/GruenePause

PIZZERIA SCHWARZ RÖSSLE *Schrannenstr. 10*

Pizza mit veganem Käse u.v.m. Pflanzendrinks.

-> 07351 13437

COFFEE FELLOWS

Marktplatz 2

Vegane Bagels und mehr. Vegane Eissorten, vegane Eiswaffeln. Pflanzendrinks.

-> facebook.com/CoffeeFellowsBiberach

KNOPF&KNOPF

Museumsgässle 1

Große Auswahl veganer Gerichte. Pflanzendrinks.

-> knopf-erlebniswelt.de

PEDI*Pfluggasse 7*

Kleine Auswahl veganer Gerichte.

-> pedi-bc.com

BIBERKELLER*Birkenharder Straße 1*

Kleines veganes Angebot, mehr auf Anfrage.

-> biberkeller.de

SCHÜTZENKELLER*Bismarckring 8*

Vegan auf Anfrage.

-> 07351 1801833

RESTAURANT ROPACH*Rollinstraße 36*

Vegan auf Anfrage.

-> ropach.de

MR. HA*Glockengasse 3*

Asiatische Küche, vegane Gerichte gekennzeichnet.

-> mr-ha.com

SALAD & LUNCH BOX*Schwanenstraße 2*

Große vegane Auswahl. Vegane Dressings, vegane Fruchtsäfte.

-> saladlunchbox.de

NORIKA HANDMADE SUSHI

Obstmarkt 4

Veganes Sushi bei rechtzeitiger Voranmeldung

-> 073517976166

GASTHAUS BURREN

Burren 1

Vegane Dinnete, größere Gruppen vorher bitte anmelden. Alles in Bioqualität.

-> gasthaus-burren-jimdo.com

RESTAURANTS, GASTSTÄTTEN

LIEBLINGSEIS *Hindenburgstraße 16*

Veganes Eis und Waffeln. Gelegentl. veganes Gebäck.

-> lieblingseis.de

CAFE KOLESCH *Gymnasiumstraße 24*

Pflanzendrinks auf Anfrage.

-> cafe-kolesch.de

CAFE BÜHNE *Radgasse 12*

Pflanzendrinks, veganes Gebäck.

-> cafe-buehne.de

SU CASA *Kesselplatz 17*

Pflanzendrinks vorhanden.

-> facebook.com/SuCasaBiberach

CAFE ZEITLOS *Viehmarktstraße 1*

Pflanzendrinks vorhanden.

-> zeitlos-bc.de

CAFE BAR *Marktplatz 15/1*

Pflanzendrinks auf Anfrage.

-> 07351 5292897

CAFE AM WOLFENTAL *Wolfentalstraße 51*

Pflanzendrinks auf Anfrage.

-> cafe-am-wolfental.de

BÄCKEREIEN

EISINGER

Viehmarktstrasse 24

Liste mit veganem Angebot liegt aus.

-> baeckerei-eisinger.de

HÄRING

Pfluggasse 11

Brot: alles vegan. **Brötchen vegan:** nur Fastenbrezel.

-> baeckerei-haering.de

HOPPFISTEREI

Marktplatz 42

Brot/Brötchen: alles vegan, außer Backwaren mit Käse. Produziert nach Naturland-Richtlinien.

-> hopffisterei.de

KECK

Brot: alles vegan außer Schwabekorn, Traubenkernbrot, Toastbrot und Zopfbrot. **Brötchen vegan:** Knauzen, Seelen, Laugen-, Seelen-, Fünfkorn-, Vollkorn-, Dinkel-, Kartoffelwecken, normale und rustikale Wecken, Roggenflocken, Dinkel-Vollkorn-Laugenstangen, Vollkorn- und Walnuss-Seelen, Fastenbrezel.

-> baeckerei-keck.de

K&U

beim Marktkauf und Edeka

Vegane Backwaren sind klar gekennzeichnet.

-> www.k-und-u.com

KEIM UND BRECHT

Brot: Alles vegan außer Frühlingsbrot, Fünfkornquarkbrot, BC-Sportlerbrot, Jugendhausbrot, Kapselweißbrot. **Brötchen:** Alles vegan außer Fastenbrezel und Dinkelkrönchen.

-> keimundbrecht.de

Bio-Bäckerei MAST *Oberdorf 14, Untersulm.*

Brot/Brötchen: alles vegan außer Quarksechskorn, Hefezopf, Buttercroissant und Überbackenes.

Süß vegan: Dinkelapfeltaler und Apfelwecken. Veganes Schokosortiment zu Weihnachten und Ostern. Backwaren auch erhältlich bei Reformhaus Bacher, Viva Naturkost und gelegentlich bei Bäckerei Keck.

-> 07392 2293

STAIB

Marktplatz 37

Brot vegan: OPA-Markus-Brot, Provence-Baguette, Mischbrot, Genetzter Laib, Roggenbrot, Dinkelvollkornbrot, AOK-Brot. **Brötchen vegan:** Semmel, Brezel, Seelen, Laugenstengel, Kürbiskernsemmel, Gripsy-Semmel, Cornelius-Semmel, Wasserwecken. Pfälzendrinks vorhanden.

—> www.baeckerei-staib.de

TRAUB

Brot: alles vegan außer: Butter-Toast, Feierabendbrot, Kastenweißbrot, Bäcker-Knäcke, Urkorn-Brot. **Brötchen:** alles vegan außer: Handwerker, Käse-Laugen-Stange, Käseseele. **Süßes Gebäck vegan:** Croissant, Birnenbrot mit und ohne Nüsse (Oktober–Dezember).

—> www.baeckerei-traub.de

WOCHENMARKT

Mittwoch und Samstag:

1. April bis 30. September: 7:00 – 14:00 Uhr

1. Oktober bis 31. März: 8:00 – 14:00 Uhr

in Biberach auf dem Marktplatz

-> typisch-biberach.de/biberacher-wochenmarkt

ADIBS FALAFEL

Partyservice und Mittwoch und Samstag vegane Falafel und Burger auf dem Wochenmarkt.

-> 0176 2973 0635

COFFEEBIKE

Kaffee mit Sojadrink.

RINKUS INDISCHE KÜCHE

Vegane indische Gerichte auf Anfrage

MODE

SCHWAAZFERE

Consulentengasse 3

Frauenmode, ca 70% GOTS-zertifizierte Textilien, zusätzlich vegane Marken (u. a. „Armed Angels“) und Produkte (PETA-gelabelt).

→ schwaazfere-frauenmode.de

GESCHÄFTE, EINZELHANDEL

REFORMHAUS BACHER

Marktplatz 22

Viele vegane Produkte und gute Beratung.

→ 07351 8275360

VIVA-NATURKOST

Marktplatz 46

Alles bio – vieles davon vegan.

→ 07351 12788

WEINHALT

Engelgasse 8

Etwa 10 vegane Weiß- und Rotweine.

→ weinhalt.de

LERCH WEIN & CO GMBH

Erlenweg 16

Viele vegane Weine und „Vegane Weinproben“ (Veganer Wein und vegane Häppchen).

→ 07351 1821 66 00

GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN

MICHAEL KNOFF

Schemmerhofen

Vegane Ernährungsberatung, Personal Trainer,
Fitness-Coach, Outdoor-Training.

→ michael-knopf-personaltrainer.de

VIVIANE ROTH

Attenweiler

Vegane Ernährungsberatung, Vegan-Coach.

→ veggieviva.de

CLEVER VITAL

Ochsenhausen

Vegane Ernährungsberatung, Vegan-Coach, u.v.m.

→ clever-vital.fit

KOSMETIKSTUDIO AROMA

Engelgasse 6

Vegane, tierversuchsfreie Kosmetik.

→ www.wellness-studio-aroma.de

NATURHEILPRAXIS

Marktplatz 48

Rainer Maria Müller - Naturheilpraxis
Seminare und vegane Beratung.

→ heilpraktiker-rainer-maria-mueller.de

SUPERMÄRKTE UND DISCOUNTER

Auch bei den großen und kleinen Supermärkten und Discountern wie MARKTKAUF, ALDI, LIDL, REWE, KAUFLAND, dm, MÜLLER,... gibt es mittlerweile immer mehr vegane Lebensmittel (v.a. Alternativprodukte).

-> Einfach immer wieder mal nachgucken oder nachfragen.

TIPP IN 88448 ATTENWEILER

GRÜNSCHNABEL

Biberacher Str. 9/4

Die Biogärtnerei produziert nach Naturland-Richtlinien. Düngung ohne Kuhmist.

Öffnungszeiten:

April bis Oktober: Mo, Mi, Fr: 17–19 Uhr,

November bis März: Freitag von 15–18 Uhr.

-> biogaertnerei-gruenschnabel.de

TIPP IN 88427 BAD SCHUSSENRIED

KLOSTERHOF

Klosterstraße 4

Ein veganes Gericht auf der Karte.

-> klosterhof-schussenried.de

TIPP IN 88422 BAD BUCHAU

CAFE-RESTAURANT BADSTUBE *Am Kurpark 1*

Zwei vegane Gerichte auf der Karte.

→ gesundheitsbad.de

TIPP IN 88487 BALTRINGEN

CHIRON *Schemmerberger Straße 21*

Große Auswahl an veganen Hanfprodukten (Öle, Brotaufstriche, Pestos und vieles mehr).

Werksverkauf: Do, Fr: 10–18 Uhr, Sa: 10–13 Uhr.

→ www.naturdelikatessen.de

TIPP IN 88444 UMMENDORF

STEIGMILLERS HOFLADEN *Biberacher Str. 32*

Große Auswahl an veganen Lebensmitteln und Alternativprodukten – in bester Bioqualität.

→ www.hofladen-bauernladen.info

TIPP IN 89616 ROTTENACKER

NEUMÜHLE FETZER *Neumühle 1*

Viele vegane, regionale (z.T. Bio-)Produkte.

→ facebook: Neumühle Rottenacker

VEGANER STAMMTISCH - VEGGIETREFF

immer am 2. Dienstag im Monat, 19 Uhr
stadt:cafe, Marktplatz 1, Biberach

VEGAN IN BIBERACH - ONLINE

Den Stadtführer können Sie auch bequem online durchblättern oder downloaden unter **veggiebiber.de/vegan-in-biberach**.

WEITERFÜHRENDE LINKS

proveg.com

veggiedates.de

rezeptefuchs.de

albert-schweitzer-stiftung.de

ariwa.org

provegan.info

peta.de

veg-tv.info

EINIGE ZUSATZSTOFFE TIERISCHEN URSPRUNGS

E 120: Echtes Karmin,
Karminsäure, Cochenille

E 631: Natriuminosinat

E 901: Bienenwachs

E 904: Schellack

E 913: Wollfett (Wollwachs)

E 920: L-Cystein, Cystein

E 921: Cystin

Weitere Zusatzstoffe: www.food-info.net -> E-Nummern

NACHWORT UND DAS KLEINGEDRUCKTE

Dieser kleine vegane Einkaufsführer für Biberach an der Riß wurde von ProVeg Biberach entwickelt und wird seither ständig und immer wieder aktualisiert.

Diese Übersicht erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Angaben, da diese nach bestem Wissen und Gewissen der jeweiligen Geschäftsführer abgegeben wurden oder auf unseren Recherchen beruht. Von daher wird für die darin enthaltenen Angaben keine Haftung übernommen.

Haben Sie Anregungen, wollen Sie auch im veganen Stadtführer von Biberach vertreten sein oder möchten Sie einige Exemplare auslegen? Dann schreiben Sie uns gerne oder rufen Sie an.



© Stefan Roth Design
Tel: 07357 90999 21
stefan@roth-cartoons.de
cartoons-und-design.de



ProVeg Biberach
veggiebiber.de
mail@veggiebiber.de
facebook.com/ProVegBiberach