

# Infoblatt Veganismus/Tierrechte

## Literaturliste

### Informationsbücher über Vegane Ernährung:

- „Vegane Ernährung“ Dr. Gill Langley
- „Vegan“ Kath Clements
- „Ernährung für ein neues Jahrtausend“ John Robbins
- „Food Revolution“ John Robbins
- „Iss dich fit“ Neal Barnard
- „Macht Kuhmilch krank?“ Wolfgang Spiller
- „Vegane Ernährung und Ausdauersport“ Arnold Wiegand
- „Viva Vegan für Mutter und Kind“ Dr. med. Michael Klaper

### Vegane Kochbücher:

- „Vegan Kochbuch Vol. 1 + Vol. 2“ Attila Hildmann
- „Vegane Kochkunst“ Matthias Langwasser
- „Käse veganese - milchfreie Alternativen“ Heike Kügler-Anger
- „Cucina Vegana – vegan auf italienische Art“ Heike Kügler-Anger
- „Vegan genießen“ Suzanne Barkawitz
- „Viva Vegan“ S. Ruthenberg, H. Kirdorf
- „Die vegane Küche“ Ingrid Newkirk
- „Veganissimo“ PETA's Kochbuch
- „Vegane Köstlichkeiten“ (chinesische Küche) Suzanne Barkawitz
- „Kochen und Backen mit Tofu“ Alexander Nabben

### Informationsbücher über Tierrechte:

- „Animal Liberation - Die Befreiung der Tiere“ Peter Singer
- „Der Verrat des Menschen an den Tieren“ Helmut F. Kaplan
- „Tierliebe“ Ilona Witten
- „Was sie schon immer über Tierversuche wissen wollten“ Corina Gericke
- „Tierethik“ Jean Claude Wolf
- „Der Weg allen Fleisches“ Manuela Linnemann
- „Tiere haben Rechte“ Helmut F. Kaplan
- „Operation Tierbefreiung“ Haferbeck, Wieding
- „Tierversuche müssen abgeschafft werden“ Haferbeck, Clages, Reinbeck

Veganissimo 2, Handbuch der Tierrechte ist erhältlich bei: [www.veganbasics.de](http://www.veganbasics.de)

Aktueller Bestseller zum Thema: „**Tiere essen**“ von Jonathan Safran Foer

## Internetadressen

### Infoseiten über Veganismus und Tierrechte:

[www.aerzte-gegen-tierversuche.de](http://www.aerzte-gegen-tierversuche.de)

[www.die-tierfreunde.de](http://www.die-tierfreunde.de)

[www.hamburg-vegan.de](http://www.hamburg-vegan.de)

[www.happycow.net](http://www.happycow.net)

[www.offensive-gegen-die-pelzindustrie.net](http://www.offensive-gegen-die-pelzindustrie.net)

[www.peta.de](http://www.peta.de)

[www.rootsofcompassion.org](http://www.rootsofcompassion.org)

[www.soylent-network.de](http://www.soylent-network.de)

[www.tierbefreier.de](http://www.tierbefreier.de)

[www.tierechts-aktion-nord.de](http://www.tierechts-aktion-nord.de)

[www.tierrechtportal.de](http://www.tierrechtportal.de)

**Infos über vegane Kinder:**

[www.vegankids.de](http://www.vegankids.de)

[www.tierlieb.net](http://www.tierlieb.net)

[www.tierrechtstermine.de](http://www.tierrechtstermine.de)

[www.vegan.at](http://www.vegan.at)

[www.vegan.de](http://www.vegan.de)

[www.veganismus.de](http://www.veganismus.de)

[www.vegetarierbund.de](http://www.vegetarierbund.de)

### Rezepte:

[www.attila-hildmann.com](http://www.attila-hildmann.com)

[www.rezeptefuchs.de](http://www.rezeptefuchs.de)

[www.tierrechtskochbuch.de](http://www.tierrechtskochbuch.de)

[www.veganwelt.de](http://www.veganwelt.de)

## Restaurants

### Hin & Veg!

Schulterblatt 16  
20357 Hamburg  
Tel: 040-59453402

### Azeitona

Beckstraße 17-19  
20357 Hamburg  
Tel: 040-68981481

### Season

Schauenburgerstr. 49  
20095 Hamburg  
Tel: 040-97074072

### Ohari

Landwehr 63  
22087 Hamburg  
Tel: 040-4856601

### Pastelli Veg Out

Bahrenfelder Str. 212  
22765 Hamburg  
Tel: 040-29812501

### Loving Hut

Markusstr. 12  
20355 Hamburg  
Tel: 040-57221029

### La Monella

Hallerplatz 12  
20146 Hamburg  
Tel: 040-456162

### Happy Vegetarian

Löwenstr. 12  
20251 Hamburg  
Tel: 040-46856298

### Tassajara

Eppendorfer Landstr. 4  
20249 Hamburg  
Tel: 040-483801

**Neu: Veganes Restaurant Leaf**, Eulenstr. 38, 22763 Hamburg

Bei **Alnatura** und **Budnikowsky** gibt es vegane Aufstriche und Aufschnitte, Milchalternativen, vegane Würstchen, Frühlingsrollen etc. im Sortiment.

In **Naturkostläden** und **Reformhäusern** gibt es ebenfalls ein großes Sortiment an veganen Produkten und oftmals sind oben genannte Produkte auch in gut sortierten **Supermärkten** erhältlich.

**Tierversuchsfreie Kosmetik:** Lush-Shop, Spitalerstr. 7-9, 20095 Hamburg