

Veggie-Guide für Würzburg

Einkaufen

Bioläden:

- **Vollwertstube**

(Sanderstr. 2 a, 97070 Würzburg – Tel 0931-18981 - Mo-Fr 8:30-18
www.naturkost.de/portrait/vollwertstube.htm)

- eine kleine Auswahl an Biolebensmitteln, Sojaprodukten
- jeden Tag ein veganes Gericht
- großes Salatbuffet, belegte Brötchen mit Burgern, Brot
- veganer Schoko-Bananen-Kuchen, Apfelkuchen, Amaranthkugeln und andere vegane/tierisch-eiweiß-freie Kuchen mit Honig, wechselnd
- Sojais, Getränke auch mit Sojamilch (auf Nachfrage)

- **Vollkornbäckerei Köhler**

(Alte Mainbrücke, 97070 Würzburg – Tel 0931-571718 – Mo-Fr 8-19/Sa 8-18
Semmelstraße 33, 97070 Würzburg – Tel 0931-3292658 – Mo-Fr 8-18/Sa 8-13
Arndtstr. 14, 97072 Würzburg – Tel 0931-884914 – Mo-Fr 7-18/Sa 7-13
www.vollkornbaeckerei-koehler.de)

- ausschließlich vegetarisch (bis auf Gelatinegummibärchen), Filiale Semmelstraße in Kombination mit Biometzgerei
- alle Zutaten vollständig deklariert
- jeden Tag vegan belegte Brötchen mit Bratlingen, Tofu, etc.
- vegane Frühlingsrollen, Hirserollen
- dreimal in der Woche vegane Pizza
- veganer Kuchen (Kirschstreusel, Linzer Torte, Apfelkuchen, Mohnstreuselkuchen- wechselnd)
- vegane Kirsch- oder Apfeltasche
- vegane Paprikastange
- zweimal in der Woche ein veganes Tagesgericht
- auf Wunsch Getränke mit Sojamilch
- im Sommer ab und zu vegane Vollkorncrêpes mit verschiedenen Auflagen (nur Sa) und Fruchtsorbet
- veganes „bounty“, vegane Reismilchschokolade, Kekse, Gummibärchen
- kleine Auswahl an Biolebensmitteln

- **Lollo Rosso**

(Raiffeisenstr. 3, 97080 Würzburg – Tel 0931-3043613 - Mo-Mi 9-19/Do-Fr 9-20/Sa 9-16 www.lollo-rosso.de)

- große Auswahl an vegetarischen/veganen Produkten: Sojamilch & Co, Tofu, Bratlinge, Soßen, Aufstriche, Kosmetik, Hygiene- und Putzmittel, etc. (großer Bioladen)
- vegane Kekse: Linea Natura: feine Waffelblätter in Zartbitterschokolade
- vegane Nutella: Chocoreale – schoko, haselnuss
- Sojavollmehl als Ei-Ersatz

- **Naturata Feinkost**

(Randersacker, Schollergasse 14, 97084 Würzburg)

- **Naturkostkeller**

(Hauptstr. 95, 97204 Höchberg – Tel 0931-407141 – Mo-Do 9-12:30 und 14:30-18/Fr 9-18/Sa 9-12:30)

- **Weitere Bioadressen für Würzburg (u.a. Direktverkauf):**

<http://www.bn-wuerzburg.de/Oekoadressen/einkauf1.htm>

Reformhäuser:

- **Bahr**

(Dominikanergasse 8, 97070 Würzburg –Tel 0931-16600 - Mo-Fr 8:30–18:30/Sa 9-14)

- **Düchting**

(Herzogenstr. 2, 97070 Würzburg – Tel 0931-54908 – Mo-Fr 9-18/Sa 10-15)

- **Vitalia**

(Marktplatz 16, 97070 Würzburg – Tel 0931-54966 – Mo-Fr 9-18/Sa 8:30-14 www.vitalia-reformhaus.de)

- Eiersatz, teuer (günstigere Variante: Sojavollmehl)
- labfreier Käse, Tofu, vegetarische Pfannengerichte
- Hefeflocken für die „Käse“kruste/-geschmack
- vegane Prinzenrolle „biobis“ mit Schoko- und Vanillefüllung
- glutenfreie Lebensmittel
- Kosmetik (Neuform-Siegel)

Supermärkte:

• **Tegut**

(Schleifweg 9, 97084 Würzburg – Virchowstr. 2, 97072 Würzburg - Frankfurter Str. 18, 97082 Würzburg - Zeppelinstr. 122 97074 Würzburg und Würzburger Umgebung – Mo-Fr 8:30-20, Sa 8-20 – www.tegut.de)

- viele Biosachen zu günstigen Preisen (v.a. Alnatura), außerdem grosse Obst- und Gemüseauswahl, Naturkosmetik (Santé, Lavera, Weleda) Bioputz- (Sodasan) und Hygienmittel (Naturata, Windeln)
- große Tofuauswahl (viana unter dem Namen veggio life, Taifun unter dem Namen Tukan, Alnatura, andere)
- viele vegetarische Fertiggerichte (Pizza, Eintöpfe, Tortellinis und vieles andere)
- an der Käsetheke ist auf dem Etikett labfreier Käse ausgezeichnet
- veganes Eis (Swedish Glace: Erdbeer, Himbeer, Schoko, Vanille und Eis am Stiel wie Magnum)
- vegane Schlagsahne, auch zum Sprühen, Sojasahne zum Kochen
- Soja-Reismilch, Sojamilch, Hafermilch, Reismilch, Fruchtsojamilch
- Soja-yoghurt, -pudding
- vegane Fertiggerichte Reispfanne Curry, Reispfanne Pikant von KATO im Kühlregal
- vegane Sojaschnitzel von Veganis
- vegane Tofu-Seitan- und Gemüselaiabchen (Tiefkühltheke)
- vegane Frühlingsrollen
- veganer Mexikoeintopf, Kartoffeleintopf, Linseneintopf
- vegane Tofu-, Gemüsetortellini
- Alnatura-Bratlings-Mischungen zum Anrühren
- vegane Bio-Fertigsuppen und -soßen im Soßenregal von 4Well (Chili con Carne-Fix, Dunkle und Steinpilz-Sauce, Zwiebelsuppe, etc.)
- Alnatura Tomatencreme-, Gemüse-Nudelsuppe
- Alnatura Tomatensaucen und Chillie con Soja
- BioVegan: Champignon-Sahne-, Bechamel-, Helle, Dunkle Soße
- vegane Biokekse im Keksregal (gekennzeichnet)
- vegane Alnatura Zartbitter-Schokowaffelblättchen, Schoko-Mandelcrispies zartbitter, Dinkelschokokugeln, Schoko-Reis-waffeln zartbitter, Puffreis mit Zartbitterschokolade
- veganes Nougat in der Backabteilung
- vegane Zartbitterlebkuchen, Vanillekipferl, Zimtsterne, Gefüllte Lebkuchenherzen (Alnatura), Schoko-Biscotti Dinkel (Alnatura) Rumkugeln, Marzipan und mehr im Winter
- veganes Sorbet-Eis, z.B. Bio-Erdbeereis
- und vieles mehr...

(Liste Inhaltsstoffe Alnatura: http://alnatura.de/Alnatura_Lactosefreiliste_0802.pdf)

• **dm Drogeriemarkt**

(Erthalstr. 32B, 97074 Würzburg Mo-Fr 8-20/Sa 8-18
Frankfurter Str. 56, 97082 Würzburg Mo-Sa 8-20
Eichhornstr. 13, 97070 Würzburg Mo-Sa 8-20
<http://www.dm-drogeriemarkt.de>)

- Alnaturprodukte, die nicht gekühlt werden müssen
- Alverde-Naturkosmetik inkl. dekorative Kosmetik und balea-Kosmetikprodukte ohne Tierversuche zum günstigen Preis (http://www.dmdrogeriemarkt.de/dmDHomepage/generator/dmD/Homepage/dm-Sortiment/Gesichts_26K_C3_B6rperpflege/alverde.html)

- **Rossmann**

(Industriestraße 1, 97076 Würzburg (Lengfeld), Mo-Sa 9-20, www.rossmann.de)

- hauseigenen Biomarke
- hauseigene günstige Naturkosmetiklinie mit BDIH-Siegel

- **Plus**

(Ochsenfurterstraße 8, 97236 Randersacker, www.plus.de)

- hauseigenen günstige Biomarke BioBio: Tofu-Bratstreifen, Tofu-Bolognese, Tofu-Bratlinge Gemüse und Curry-Grünkern, Sojamilch, Sojayoghurt, Sojafruchtdrink
- Babykleidung mit Biobaumwolle
- günstige eigene Naturkosmetikmarke

- **Müller**

(Dominikanerplatz 4, 97070 Würzburg – Mo-Sa 9-20)

- hauseigene Biomarke, z.B. veganes Dinkel-Risotto ungarisch, vegane Dinkelbiscotti
- hauseigene günstige Naturkosmetikmarke Terra Naturi mit dem BDIH-Siegel aus dem Bioladen

Auch in den Filialen von kupsch, Edeka, Aldi und anderen finden sich kleine Bioregale mit Bratlingen und Ähnlichem, oft auch Sojaprodukte von Alpro Soja und Tofu, in den Filialen von Aldi leider Tofuprodukte mit Käfigeiern (außer Tofu Natur Bio).

(kupsch: vegane Dinkelbiscotti und Schokotatzen - Norma: veganes Mango-Sorbet-Eis am Stiel)

Kosmetik ohne Tierversuche:

- **Body & Nature**

(Rückermmainstr. 1, 97070 Würzburg – Tel 0931-12955 - Mo-Mi 9:30-18/Do-Fr 9:30-19/Sa 9.30-18 - www.naturkaufhaus.de)

- große Auswahl an Kosmetik/Wasch- und Putzmittel ohne Tierversuche (BDIH- und Tierschutzbund Siegel)
- bio-faire Kleidung, Wäsche, etc.

- **siehe außerdem weiter oben Tegut, Müller, dm, Rossmann**

Naturkosmetik ohne Tierverusche: BDIH-/Tierschutzbund-Siegel

www.kontrollierte-naturkosmetik.de/hersteller_naturkosmetik.htm

noch strenger kontrolliert: <http://www.tierschutzbund.de/00754.html>)

Kosmetik, Wasch & Reinigungsmittel-Liste auf unserer homepage:

www.tierrechte-wuerzburg.de – coming soon

Cafés/Restaurants

- **akw - autonomes kulturzentrum**

(Frankfurter Str. 87 - 97082 Würzburg - Tel 0931-417800 - Mo-Fr 20- /Sa 20 (außer jeden 2. und 4. Samstag bei Freezone bereits 15)- So 15-? - Biergarten, Sommerbühne, Café und Disco – Hunde erlaubt - sehr alternativ - www.akw-info.de)

- Tofucurrywurst (mit Ei) und Pommes
- Pizza mit oder ohne Käse
- Chilie sin carne
- Rigatoni napoli
- und mehr vegetarische/vegane Gerichte, wechselnd

- **Café Kult**

(Landwehrstr. 10, 97070 Würzburg – Tel 0931-53143)

- Sojakakao (Kak.pulver nicht vegan), Sojashakes (Erdbeer, Himbeer)
- vegane Falaffel, Sojaschnitzel, Burger, Chillie mit Sojahack, Spaghetti mit Sojabolognese & mehr, überwiegend vegetarisch, auch vegan (auf der Karte gekennzeichnet, allerdings nicht die Falaffel und das Sojaschnitzel, weil Mayonnaise dabei ist, einfach vorher sagen, dass man keine will)
- Ökowein
- unkonventionelle Atmosphäre

- **Café Muck**

(Sanderstr. 29, 97070 Würzburg – Tel 0931-4651144 – So-Do 9-24/Fr-Sa –9-1 – Terrasse - Hunde erlaubt)

- große vegetarische Auswahl

- **Kashmir - Indisches Restaurant**

(Katharinengasse 3, 97070 Würzburg – Tel.:0931-4525444 – Mo-So 11:30-23/Buffer:11:30-15, 18-22, Terrasse - Hunde erlaubt)

- Selbstbedienungsbuffet – 1x zahlen, so viel vom Buffet essen wie mensch möchte (mehrere vegetarische/vegane Speisen)

- **Vollkornbäck** (nur Stehtische - keine Hunde)

- **Vollwertstube** (keine Hunde)

- **Wokery**

(Schmalzmarkt 5, 97070 Würzburg - Tel. 0931-40 41 922 - Di 11-20/Mi-Sa 11-2

- günstige Preise, schon ab 2,80 €
- 21 Woks mit chinesischem Essen, 80% vegetarisch und meist auch vegan
- wenn eine Person „All you can eat“ nimmt, müssen es alle Personen die zur selben Gruppe gehören nehmen, da das Personal oben an den Tischen keinen Einblick hat wer was isst

- **Vegetarischer mobiler Mittagstisch**

(Vertouras, Am Güssgraben 6, Veitshöchheim – 0931/9911513 - Fax 0931/9911514 - Mo-Fr 12-14 – Bestellung 24h im voraus)

Gesundheitsberaterin Christiane Schubert und Köchin Mandy Holleber.
Vegetarisches Mittagessen für Kindergärten, Schulen, Büros, bevorzugt Bio-Obst und -Gemüse aus der Region, keine Fertigprodukte

Café, Eis und Imbiß

- **Café Michel**

(Markplatz 11, 97070 Würzburg – Tel 0931-53776 – Mo-Fr 8-18/Sa 7:30-18/So 10-18 - www.cafe-michel.de)

- Schoko- und Vanille-Sojais

- **Caffè etc**

(Eichhornstr. 8a, 97070 Würzburg – Tel 0931-2052799 – Mo-Fr 8-19/Sa 9-17 – www.caffe-etc.de)

- alles auch mit Sojamilch

- **Eis 2000**

(Wenzelstr. 17, 97084 Würzburg – Tel 0931-613873 – Mo-So, Ruhetag Mittwoch 11-22 - keine Hunde!)

- Sojais, 2-3 wechselnde Sorten: Schoko, Vanille, Kokos, grüner Apfel, ACE

- **Eisdiele Café am Dom**

(Kürschnerhof 2, 97070 Würzburg – Mo-Sa 9-21/So 11-21 - Terrasse – Hunde innen nicht erlaubt)

- leckere vegane Fruchteissorten

- **fruchtbar**

(Plattnerstraße 4, 97070 Würzburg – Tel 0931-4655133 – 1.März bis 30. Oktober: Mo-Fr 10-19:30/Sa 10-17, 1. November bis 28. Februar: Mo-Fr 10-19/Sa 10-17 - Stehcafé - Hunde erlaubt - www.trinkt-mehr-obst.de)

- Sojashakes
- Fruchtshakes, frisch gepresste Obstsäfte, Obstsalat

- **Hauptshofer**

(Tiepolostraße 21 (am Sanderring), 97070 Würzburg – Tel 0931-13417 – Mo-Fr von 7-2/ Sa 8-2/ So 9-2 – www.hauptshofer.com – „wellfood“)

- Getränke mit Sojamilch
- kleine Auswahl an vegetarischen Speisen, ein Gericht (Gemüse-Koriander-Reis) auf Wunsch ohne Ei

- **Hugendubel Café**

(Kürschnerhof 4, 97070 Würzburg – Mo-Sa 9:30-20)

- Getränke mit Sojamilch

- **Karma.X**

(Kardinal-Faulhaber-Platz 4, 97070 Würzburg – Tel 0931-3294149 – Mo-Fr 7:30 – 19:30/Sa (9)10 – 18(19) – Hunde erlaubt)

- Getränke mit Sojamilch
- teilweise fair, teilweise bio

- **"My Wurscht"**

(Inh. Peter Möstl, Eichhornstr. 2 ½, 97070 Würzburg)

- Tofuwurst von demeter/Taifun auf die 5 verschiedenen Arten zubereitet (Bratwurst im Brötchen, Currywurst, etc., Zubereitung getrennt von den anderen Würsten)

Extras Würzburg

- **Eine Weltladen**

(Plattnerstr. 14, 97070 Würzburg – Tel 0931-17308 – Mo-Fr 10-18/Sa 10-16
www.weltladen-wuerzburg.de)

- **memo AG**

(Am Biotop 6, 97259 Greußenheim - www.memo.de)

- Versand (oder Abholung vor Ort in der Nähe von Würzburg) von allem, was sich irgendwie recyceln lässt, nachhaltiger Bürobedarf/Haushalts- artikel/Möbel/Dekoration/fair trade und Bio-Ware und vieles mehr

- **khg, esg**

(www.khg.bistum-wuerzburg.de - www.esg-wuerzburg.de)

- greenpeace, amnesty international, etc. treffen sich in den christlichen Hochschulgemeinden (die konservativer klingen als sie sind - und auch sonst für jedermensch tolle Angebote haben - dort treffen sich auch Menschen für Tierrechte Würzburg)

- **Tierrechtsgruppe Würzburg**

(www.tierrechte-wuerzburg.de)

- Monatlicher Treff, Organisation von Infoständen, Vorträgen, Demos und anderen Aktionen, akutelle Version dieses guides, Ei-Ersatz-Liste, Kosmetik, Wasch & Reinigungsmittel-Liste, private Treffen zum Kochen und Kennenlernen (siehe auch: „Vegetarier, Veganer & Tierrechtler in und um Würzburg“ – Gruppe im www.studiverzeichnis.net)

- **Stadtbücherei:**

(<http://www.wuerzburg.de/buerger/kultur/buecherei/81,629.html>)

- z.B. Vegane Ernährung (Langley, Gill), Die vegane Küche (Newkirk, Ingrid), Zeitschrift Vegetarisch Fit vom Vegetarierbund, vieles mehr

Versände und Information

- **Veganversände:**

<http://www.vegan.de/guide/shops/versender/index.shtml>

(Läden z.B. in Berlin, München, Aachen, Köln)

- Sojakäse, spezielle Tofu- und Seitengerichte, Süßigkeiten, Schuhe, etc. Sammelbestellungen eventuell über Menschen für Tierrechte möglich.

- **Vegetarische, qualitativ hochwertige und faire Schuhe:**

- Marken z.B.: vegetarian shoes, ethical wares, veganline, freerangers etc, für jeden Geschmack etwas dabei -

<http://www.vegan.de/guide/shops/versender/schuhe.shtml>

- Vegane Skater-Schuhe: teilweise von den Herstellern selbst als vegan beworben, z.B. das Modell »Ed.Templeton« der Firma Emerica. Ebenfalls im Gespräch sind Schuhe von »Ethnies« und »DC«.
- Außerdem gibt es jetzt eine vegane Kollektion von Birkenstock.
- Billige Schuhe bei Deichmann etc. sind natürlich auch oft vegan (aber leider oft nicht fair und schlechterer Qualität).

- **Infos:**

www.vegetarierbund.de www.vegan.at www.veganwelt.de www.vegan.de
www.tierfreunde.de www.tierrechte.de www.peta.de

- **Filme:**

www.thematrix.com – Zeichentrick à la Matrix

www.meetyourmeat.de – von PETA

<http://veg-tv.info/Earthlings> - preisgekrönter Dokumentarfilm aus den USA

- **Rezepte:**

www.veganwelt.de www.attilahildmann.com/rezepte.html

www.tierrechtskochbuch.de

Umfassende Ei-Ersatz-Liste: <http://www.veganwelt.de/inhalt/kochen/k-ersatz.html>

- **Essen auf Reisen:**

- Speisen auf Reisen: www.fleischlos-geniessen.de

- Vegan vor Ort: <http://de.veganwiki.org/cgi-bin/wiki.pl/Städteseiten>
www.veganuide.de

Menschen für Tierrechte Nürnberg e.V. - Arbeitsgruppe Würzburg

Postfach 11 05 20 - 97032 Würzburg – 0170 - 62 18 324 - www.tierrechte-wuerzburg.de

Stand Juni 2008. Keine Gewähr. Haben Sie eine Änderung oder etwas Neues in Würzburg entdeckt freuen wir uns über eine Nachricht! Die aktuelle Version dieses guides, Kochkurse und weitere Termine finden sie auf unserer Internetseite.