

Weiterführende Literatur und Filme

In dieser Liste finden Sie Literatur- und Filmempfehlungen für die weiterführende Vertiefung in das Thema der veganen Ernährung und in die damit in Verbindung stehenden Thematiken wie Nachhaltigkeit, Ethik usw.

Vorangestellt finden Sie auch Empfehlungen für rein pflanzliche Koch- und Backbücher für zahlreiche schmackhafte Rezeptinspirationen!

➔ Diese Liste wird stetig erweitert! Zusätzliche Vorschläge können Sie jederzeit gerne an austria@vegucation.eu richten!

➔ Sie sind auf der Suche nach tollen Lokalen, um die pflanzliche Küche persönlich kennenzulernen? Eine Liste mit veganen bzw. veganfreundlichen Restaurants finden Sie hier: vegan.at/restaurants.

Koch- und Backbücher

Pflanzliche Küche für jeden Tag

- ➔ Deutscher Tierschutzbund e. V. 2017. *Tierschutz genießen. 80 vegane Rezepte von engagierten Köchen mit Herz*. Berlin: Neun Zehn Verlag.
- ➔ Göb, Surdham; Henn, Circus. 2022. *Gesund: Das medizinisch-kulinarische Kochbuch*. Aarau: AT Verlag.
- ➔ Greger, Michael; Stone, Gene. 2015. *How Not to Die. Discover the Foods Scientifically Proven to Prevent and Reverse Disease*. USA: Macmillan.
- ➔ Just, Nicole; Flohr, Alexander. 2023. *Krass Lecker Vegan*. Hilden: Becker Joest Volk Verlag.
- ➔ Seiser, Katharina. 2022. *Schnell mal Vegan. 30 Minuten Rezepte*. Wien/München: Brandstätter Verlag.
- ➔ Waller, Annelina. 2022. *Ein Bauch voll Glück. Vegan Happy Food*. Mainz: Ventil Verlag.
- ➔ Zapatka, Bianca. 2022. *Vegan Food Love. Lieblingsrezepte für jeden Tag*. Hilden: Becker Joest Volk Verlag.
- ➔ Zapatka, Bianca. 2023. *Vegan Everyday. 100 einfache Rezepte, die immer schmecken*. Mainz: Ventil Verlag.

Themenküche

- 🍃 Beskow, Katy. 2023. *Vegan vom Grill*. Cadolzburg: Ars Vivendi.
- 🍃 Flohr, Alexander. 2022. *Hier kocht Alex. Vegan Ocean – Maritime Küche*. Hilden: Becker Joest Volk Verlag.
- 🍃 Franke, Timo. 2021. *Rustikal – Radikal. Meine vegane Küche*. Mainz: Ventil Verlag.
- 🍃 Frank-Schagerl, Jennifer. 2019. *Wildkräuter-Outdoorküche*. Engerwitzdorf: Freya Verlag.
- 🍃 Unterweger, Kristina; Pöschl, Arnold. 2017. *Vegan Österreich*. Berlin: Neun Zehn Verlag.
- 🍃 Schillinger, Karl. 2017. *Schwein ohne Schwein: Das Tierliebekochbuch*. Wien: edition a Verlag.
- 🍃 Kröpfl, Siegfried; Kröpfl, Melanie. 2013. *Wir kochen vegan*. Wien: Hubert Krenn Verlag.

Pflanzliche Küche für Sportler:innen

- 🍃 Moeller, Ralf; Franke, Timo. 2022. *Vegan Gladiators*. Hilden: Becker Joest Volk Verlag.
- 🍃 Schäfer, Katrin; Roth, Daniel. 2021. *Run Vegan. Training, Ernährung, Rezepte*. Mainz: Ventil Verlag.

Vegan für die ganze Familie

- 🍃 Pancot, Sara. 2022. *Zwerge haben großen Hunger. Ein Kochbuch für Kinder und Erwachsene*. Wien: Echo Medienhaus.
- 🍃 Pancot, Sara; Richter, Johannes. 2022. *Kinder haben Hunger. Das Kochbuch für kleine Kinder und Erwachsene*. Wien: Nutrition for Life.
- 🍃 Frank-Schagerl, Jennifer; Frank, Corinna. 2020. *Wildkräuter-Outdoorküche für Kinder*. Engerwitzdorf: Freya Verlag.
- 🍃 Kaldewey, Christina. 2015. *Vegane Küche für Kinder: Einfach lecker für kleine Entdecker*. Münster: Compassion Media Verlag.
- 🍃 Liebminger, Annegret; Liebminger, Joachim. 2016. *DAS Kinderkochbuch. Mit Geschichten von Professor Krümmelkeks*. Wien: Morawa Lesezirkel.
- 🍃 Weisenbach, Tanja. 2016. *Das vegane Breifrei Kochbuch*. Leipzig: tologo Verlag.

Internationale Küche

- Seiser, Katharina. 2022 *Immer wieder vegan – Das Beste der traditionellen pflanzlichen Küche aus aller Welt*. Wien/München: Brandstätter Verlag.
- Zapatka, Bianca. 2021. *Vegan Paradise. Himmlische Rezepte aus aller Welt*. Hilden: Becker Joest Volk Verlag.
- Spann, Miriam; Schmitt, Jens. 2015. *Vegan aus aller Welt: Das Villa Vegana Kochbuch*. Gütersloh: GrünerSinn-Verlag.
- Serayi. 2021. *Orient trifft vegan – Köstlichkeiten der orientalischen Küche*. Gütersloh: GrünerSinn-Verlag.
- Jakobi, Lukas; Kuprych, Kateryna. 2022. *Vegan Kochen Ukraine*. Mainz: Ventil Verlag.
- Cvetković Šarkanović, Jelena. 2023. *Balkan VEGAN. Pflanzliche Spezialitäten der Balkanküche*. Wien: BITEwithZEST.
- Familie Doudieh. 2022. *Syrisch in Vegan. Die Veganisierung des Orients*. Nürnberg: Atelier Doudieh.
- Taschler, Herbert. 2023. *Südtirol Vegan. Eine neue Alpenküche*. München: Christian Verlag.
- Weber, Ann-Kathrin. 2022. *Deftig Vegan Mediterran. Schlemmen wie im Urlaub*. Hilden: Becker Joest Volk Verlag.
- Horn, Nadine; Mayer, Jörg. 2016. *Eat this! – Vegan auf die Hand*. München: Gräfe und Unzer Verlag.

Backen

- Spiegelberg, Stina. 2023. *Vegan Backen von A bis Z. Das Standardwerk*. Mainz: Ventil Verlag.
- Lais, Daniela; Eckmeier, Jérôme. 2022. *Vegan Baking. Mit Kuchen, Cookies, Bagels & Co. um die Welt*. München: DK Verlag.
- Belschner, Petra; Belschner, Vivien. 2021. *Vegan Backen – süße, verwöhnende Rohkost-Leckereien*. Vachendorf: Kampenwand Verlag.
- Kröpfl, Melanie. 2020. *NomNom! – Die beliebtesten Rezepte aus der NomNom Vegan Bakery*. Eigenverlag.
- Kröpfl, Melanie; Kröpfl, Siegfried. 2014. *„Wir backen vegan“ – Veganer Backgenuss für die ganze Familie*. Wien: Hubert Krenn Verlag.

Buchempfehlungen rund um das Thema Veganismus

Einstieg Veganismus

- Leenaert, Tobias. 2022. *Der Weg zur veganen Welt. Ein pragmatischer Leitfaden*. Bielefeld: transcript.

Ernährung

- Biesalski, Hans Konrad; Grimm, Peter; Nowitzki-Grimm, Susanne. 2020. *Taschenatlas Ernährung (8., vollständig überarbeitete Auflage)*. Stuttgart: Georg Thieme Verlag.
- Elmadfa, Ibrahim. 2019. *Ernährungslehre (4., überarbeitete Auflage)*. Stuttgart: Verlag Eugen Ulmer.
- Gätjen, Edith; Keller, Markus. 2020. *Vegane Kinderernährung. Gut versorgt in jeder Altersstufe*. Ravensburg: Verlag Eugen Ulmer.
- Keller, Markus; Gätjen, Edith. 2017. *Vegane Ernährung. Schwangerschaft, Stillzeit und Beikost. Mutter und Kind gut versorgt*. Ravensburg: Verlag Eugen Ulmer.
- Leitzmann, Claus; Keller, Markus. 2020. *Vegetarische und vegane Ernährung*. Stuttgart: utb.
- Rittenau, Niko; Schönfeld, Patrick; Winters, Ed. 2021. *Vegan ist Unsinn! Populäre Argumente gegen den Veganismus und wie man sie entkräftet*. Mainz: Ventil-Verlag.
- Rittenau, Niko. 2020. *Vegan-Klischee ade! Wissenschaftliche Antworten auf kritische Fragen zu veganer Ernährung*. Mainz: Ventil Verlag.

Ernährung und Ethik/Philosophie

- Duve, Karen. 2010. *Anständig essen. Ein Selbstversuch*. Berlin: Galiani Verlag.
- Foer, Jonathan S. 2010. *Tiere essen*. Köln: Kiepenheuer und Witsch Verlag.
- Sezgin, Hilal. 2014. *Artgerecht ist nur die Freiheit. Eine Ethik für Tiere oder Warum wir umdenken müssen*. München: C. H. Beck.

Ernährung und Gesellschaft/Politik

- Hagendorff, Thilo. 2021. *Was sich am Fleisch entscheidet. Über die politische Bedeutung von Tieren*. Marburg: Büchner.

Didaktische Literatur:

Gastronomisch-haushaltsökonomische Fächer; Ernährung

- 🍃 Klein, Lisa/Ladinig, Olivia (2021). *Die Veggie-Profis*. Trauner Verlag.
- 🍃 Unterrichtsmaterialien auf vegucation.at

Interdisziplinäre Ansätze

- 🍃 Horsthemke, Kai. 2018. *Animal Rights Education*. Cham.
- 🍃 Horstmann, Simone (Hg.). 2021. *Interspezies Lernen. Grundlinien interdisziplinärer Tierschutz- und Tierrechtsbildung*. Bielefeld.
- 🍃 Kompatscher, Gabriela/Schreiner, Sonja. 2022. *(Artger)echtes Leben lehren. Human-Animal-Studies im Literaturunterricht und in anderen Fächern*. wbg Academic.

Biologie/Geografie/Politik

- 🍃 Schwanewedel, Julia; Kremer, Kerstin. 2018. *Welternährung*. Unterricht Biologie Nr. 439/2018.

Sprach- und Literaturunterricht

- 🍃 Hayer, Björn/Schröder, Klarissa (Hg.). 2018. *Tierethik transdisziplinär. Literatur – Kultur – Didaktik*, Bielefeld.
- 🍃 Heuberger, Reinhard. 2021. *Sprachgebrauch: Das Mensch-Tier-Verhältnis aus linguistischer Sicht*. In: Gabriela Kompatscher/Reingard Spannring/Karin Schachinger (Hg.). *Human-Animal-Studies*. Münster/New York, 48–54.
- 🍃 Hollerweger, Elisabeth. 2016. *Freund oder Futter? Tierethische Narrative als literaturdidaktische Herausforderung*. In: Schröder, Klarissa/Hayer, Björn (Hgg.), *Didaktik des Animalen. Vorschläge für einen tierethisch gestützten Literaturunterricht (Kola 18)*. Trier: 69–87.
- 🍃 Kompatscher, Gabriela/Schreiner, Sonja. 2022. *(Un)gleiches Miteinander. Konzepte, Methoden und Ideen zu Mensch-Tier-Beziehungen in einem tierethischen Lateinunterricht*. wbg Academic.
- 🍃 Wanning, Berbeli. 2019. *Literaturdidaktik und Kulturökologie*. In: Christiane Lütge (Hg.). *Grundthemen der Literaturwissenschaft: Literaturdidaktik*. Berlin/Boston: 430–453.

Filme und Dokumentationen:

Zu einigen der genannten Filme und Dokumentationen werden nach und nach Unterrichtskonzepte auf der Vegucation-Lernplattform unter vegucation.at veröffentlicht.

Eine Sammlung von Trailern und Kurzbeschreibungen zu sämtlichen Filmen finden Sie auch hier: vegan.at/inhalt/die-besten-veganismus-dokumentationen.

Fiktive Handlungen

Okja (2017)

Chicken Run (2000)

Dokumentationen

Ernährung/Gesundheit

- 🌿 Food Matters (dt. Du bist, was du isst) (2008)
- 🌿 What the Health (2017)
- 🌿 Hope for all (2016)*
- 🌿 Forks over Knives (dt. Gabel statt Skalpell) (2011)

Ernährung, Wirtschaft und Politik

- 🌿 Food, Inc. (2008)
- 🌿 We feed the World (2005)
- 🌿 Das System Milch (2017)

Veganismus und Sport

- 🌿 Game Changers (2018)

Nachhaltige Lebensweise

- 🌿 Zeit für Utopien (2018)

Tierhaltung/Nachhaltigkeit

- 🌿 Cowspiracy (2014)*
- 🌿 Seaspiracy (2021)*
- 🌿 Dominion (2018)*
- 🌿 Earthlings (2005)*

Tierausbeutung zu Unterhaltungszwecken

- 🌿 Black Fish 1 (2013)*
- 🌿 Black Fish 2 (2022)*

Mensch-Tier-Beziehung

- 🌿 Octopus Teacher (dt. Mein Freund, der Krake) (2020)

!! Bitte beachten !!

* Die im Film gezeigten Darstellungen können belastend sein (z. B. Hintergründe der Fleischproduktion, Einblicke in Massentierhaltung und Schlachthöfe).

** Animationsfilm für Kinder