

Bezugsquellen

Die Übersicht dient als Unterstützung für den Einkauf der speziellen Lebensmittel. Es ist keine abschliessende Auflistung und nicht als Kaufempfehlung zu verstehen.

Gewürze

Kurkuma, Garam Masala, Madras Curry, Tandoori Masala, Five Spice, Zahtar

Indischer/Türkischer/Arabischer Supermarkt, Reformhaus, Bioladen, Alnatura, gut sortierte Grossverteiler, Globus, Manor Food, Hiltl Vegimetzg

Randenpulver, Tikka Masala, schwarze Senfsamen, Jaffna Curry, Curryblätter, Szechuanpfeffer

Indischer/Asiatischer Supermarkt, Reformhaus, Alnatura, gut sortierte Grossverteiler, Globus, Manor Food, Hiltl Vegimetzg

Asiatische und Indische Spezialitäten

Noriblätter, Misopaste, Tamari-Sojasauce (glutenfreie Sojasauce), Reissessig, Sushi-Reis, Glasnudeln, Reispapier, Galgant, Kaffirlimettenblätter, Zitronengras, Reismehl, Reismehl, Frühlingsrollenteigblätter, Panko-Mehl, Udon-Nudeln, Long Beans, Klebreis:

Indischer/Asiatischer Supermarkt, Bioladen, Reformhaus, Alnatura, gut sortierte Grossverteiler, Globus, Hiltl Vegimetzg

Arabische und orientalische Spezialitäten

Sesampaste (Tahini), Orangenblütenwasser, Rosenwasser, Granatapfel-Melasse, Harissa:

Türkischer/Arabischer Supermarkt, Bioladen, Reformhaus, Alnatura, gut sortierte Grossverteiler, Globus

Fleischalternativen

Quorn, Seitan, Tofu, Räuchertofu, Seidentofu, Tempeh, Sojahack, Paneer, Planted:

Bioladen, Reformhaus, Alnatura, Grossverteiler, Hiltl Vegimetzg
Planted: Coop, Hiltl Vegimetzg

Okara

Futur-natur.ch, Hiltl Vegimetzg

Vegane Produkte

Mandeldrink, Sojadrink, Margarine, Mayonnaise, Saucencreme, Schlagcreme, Blätterteig, Käse, Frischkäse:

Bioladen, Reformhaus, Alnatura, gut sortierte Grossverteiler, Hiltl Vegimetzg

Diverse Produkte

Chiasamen, Kichererbsenmehl, Flohsamenschalen, Agar Agar, Weizenschrot:

Bioladen, Reformhaus, Alnatura, gut sortierte Grossverteiler