

# Vegane Ernährung trotz Discounter-Budget – geht das?

**Die Antwort ist: Jein.** Denn ja, sie kann es sein, wenn man auf Ersatzprodukte, kleine Bio-Läden und No-Waste besteht, was keinesfalls verwerflich, sondern sogar absolut vorbildlich ist. Aber nicht jeder kann sich das leisten. Und hier kommen die Discounter ins Spiel.

## Es müssen ja keine Ersatz- oder Fertigprodukte sein

Nicht jeder Discounter hat ein gutes Angebot an veganen Produkten. **Aber das Basic-Sortiment reicht aus, um sich vollwertig und gesund zu ernähren.** Gemüse, Obst, Nudeln, Reis bieten die Grundlage. Kokosmilch gibt es immer, dunkle Schokolade, die oft vegan ist, auch. **Aus Cashewnüssen kann man sich selber Käse machen, aus Mandeln selber Milch.** Es ist umständlicher und zeitaufwendiger, aber es ist absolut möglich und ich habe es selbst in Ermangelung eines Bio-Supermarktes in der Nähe lange Zeit so gemacht.

## Es muss nicht vegan draufstehen

Viele Produkte werben mittlerweile mit dem „vegan“ Zeichen. **Das macht es für Veganer\*innen einfacher, sie zu erkennen, aber kann auch vortäuschen, dass nur diese Produkte vegan seien.** Auf vielen Waren ist kein Zeichen – und sie sind trotzdem vegan. Oreo Kekse, veganes Sorbet oder auch Brot sind oft vegan, ohne dass es extra deklariert ist.

## Wenn es Fertignahrung sein soll ...

Viele Discounter ([Aldi](#), Kaufland, Netto) bieten in der

Kühlabteilung Tofu und veganen Fleischersatz an. **Die Produkte sind im Schnitt ein bisschen teurer als vergleichbare Fertigprodukte, aber immer noch so günstig, dass auch ein\*e Veganer\*in mit kleinem Budget dort fündig wird.** Mit der Zeit lernt man ohnehin, wie man frisch und schnell vegan kochen kann, bis dahin liefern die Kühlschränke aber manchmal etwas für „auf die Schnelle“ wie zum Beispiel vegane Burger-Patties und Tofu-Bolognese.

## **Drogeriemärkte**

**Drogeriemärkte wie DM oder Rossmann bieten ein wirklich umfangreiches Angebot an veganen Lebensmitteln.** Von Linsen bis zu veganer Schokolade gibt es alles, was nicht frisch ist und das auch meistens zu okayen Preisen. **Da die meisten Sachen Bio-Qualität haben, sind sie in der Regel auch teurer.** Mir zumindest hat aber genau das dabei geholfen, noch achtsamer und sparsamer mit meinen Nahrungsmitteln umzugehen und lieber bessere Qualität in kleinen Mengen als miese in großen Mengen zu konsumieren. **Ein Teller Vollkornnudeln macht eben doch länger satt.**

## **Nahrung als Experiment begreifen**

**Wer nicht viel Geld hat, muss kreativ werden.** Das ist auch und gerade bei speziellen Ernährungsformen so. Gerade die vegane Discounter-Ernährung hat mir beigebracht, vieles selber machen zu können wie zum Beispiel Bohnen-Patties, Mandelmilch, Aufstriche oder Cashewkäse, Hummus. **Ich habe durch das Ausprobieren und Herumprobieren meine Ernährung noch einmal komplett geändert – weg von Fertigprodukten und hin zum Selbermachen.** Und mein Geschmackssinn hat sich geändert. Ich schmecke Gemüse heute anders, Obst ist für mich meistens verlockender als Schokolade.

# Fazit

**Vegane Ernährung und Discounter Budget gehen gut zusammen – wenn man sich raus aus der Komfort-Zone bewegt.** Natürlich ist industriell hergestellte Billig-Nahrung am Ende trotzdem ein Widerspruch zu den ethischen Gründen eines Veganers. Aber nicht jede\*r hat viel Geld, nicht alle können Demeter-Produkte kaufen. Einen Einkaufsguide findet man deshalb auch zum Beispiel bei [Peta](#) sowie auf zahlreichen anderen Seiten.