

PFLANZENBASIERTE ERNÄHRUNG IN KOREA

SURVIVAL GUIDE



SICH IN KOREA VEGAN ODER VEGETARISCH ZU ERNÄHREN, KANN HERAUSFORDERND SEIN. ZWAR WIRD DIESE ERNÄHRUNGSFORM AUCH DORT IMMER POPULÄRER, DOCH ES IST IMMER NOCH SCHWIERIG, BEI RESTAURANTBESUCHEN FLEISCHLOSE OPTIONEN ZU FINDEN. MIT DIESEM GUIDE WOLLEN WIR EUCH EINE KLEINE HILFESTELLUNG AN DIE HAND GEBEN.

PRODUKTE & LABELS

TEMPELKIMCHI (사찰김치) IST MEIST VEGAN & IN TEMPELN ZU ERWERBEN
VEGANER KIMCHI: 비건김치

VEGANEN INSTANTRAMEN (비건라면) IN GROSSEN SUPERMÄRKTEN ZU FINDEN ODER ONLINE BESTELLEN

한국비건인증원 (VEGAN-KOREA.COM)

BEVEG LABEL: [HTTPS://VEGCONOMIST.DE/INTERNATIONAL/KOREANISCHE-ZERTIFIZIERUNGSSTELLE-NIMMT-AM-BEVEG-ZERTIFIZIERUNGSPROGRAMM-TEIL/](https://vegconomist.de/international/koreanische-zertifizierungsstelle-nimmt-am-beveg-zertifizierungsprogramm-teil/)



FALLEN

김치 [GIMCHI]: ENTHÄLT OFT FISCHSOSSE O.Ä.

냉면 [NAENGMYEON]: BRÜHE AUF FLEISCHBASIS

ANDERES VERSTÄNDNIS VON FLEISCHLOS: Z.B. "NO MEAT, JUST CHICKEN"



EINKAUFEN UND BESTELLEN

VEGAN SPACE: SPEZIELLER VEGANER LEBENSMITTELLADEN. ÜBER DIE WEBSITE KANN MAN DIE LEBENSMITTEL AUCH ONLINE BESTELLEN.

[HTTPS://VEGANSPACE.CO.KR/](https://veganspace.co.kr/)

ONLINE SHOP FÜR VEGANE PRODUKTE: [HTTP://VEGBOX.KR/](http://vegbox.kr/)

LIEFERDIENST, AUF VEGANE TIEFKÜHLGERICHTE SPEZIALISIERT. BESITZT EINE ENGLISCHE WEBSITE: [HTTPS://WWW.NOSHKOREAVEGAN.COM/](https://www.noshkoreavegan.com/)



KETTEN & RESTAURANTS

LOVING HUT: [HTTP://WWW.LOVINGHUT.KR/KR/?LANG=_EN&CKATTEMPT=1](http://www.lovinghut.kr/kr/?lang=_en&ckattempt=1)
(DISCLAIMER: [HTTPS://NYPOST.COM/2018/01/11/THE-CULT-LEADER-BEHIND-THE-WORLDS-FAST-GROWING-VEGAN-CHAIN/](https://nypost.com/2018/01/11/the-cult-leader-behind-the-worlds-fast-growing-vegan-chain/))

BUDDHISTISCHE RESTAURANTS (Z.B. IN INSADONG) SIND IMMER EINE GUTE ANLAUFSTELLE. IN JEDEM 김밥천국 GIBT ES 비빔밥 (BIBIMBAP) UND 야채김밥 (GEMÜSE-GIMBAP)

NONGSHIM VEGGIE GARDEN: [HTTP://M.KOREAHERALD.COM/VIEW.PHP?UD=20210112000916](http://m.koreaherald.com/view.php?UD=20210112000916)

APPS & BLOGS

[HTTPS://WWW.HAPPYCOW.NET/](https://www.happycow.net/)

KAKAO OPENCHATS & FACEBOOK-GRUPPEN

KOREAN MOBILE APP "GO.GREENFEED"

VEGEFEED - KOREAN VEGAN RESTAURANTS FINDER: [HTTPS://PLAY.GOOGLE.COM/STORE/APPS/DETAILS?id=com.beyondnext.vrestaurant&hl=en_sg&gl=us](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.beyondnext.vrestaurant&hl=en_sg&gl=us)

BLOG: [HTTPS://SESAMESPRINKLES.HOME.BLOG/KOREAN-DISHES/](https://sesamesprinkles.home.blog/korean-dishes/)



REZEPTE

BÜCHER:

[HTTPS://HAEDECKE-SHOP.DE/PRODUCTS/KOREANISCH-VEGETARISCH?VARIANT=14851284487](https://haedecke-shop.de/products/koreanisch-vegetarisch?variant=14851284487)
[HTTPS://NGUINRANDOMHOUSE.COM/BOOKS/609610/THE-KOREAN-VEGAN-COOKBOOK-BY-JOANNE-LEE-MOLINARO/](https://nguinrandomhouse.com/books/609610/the-korean-vegan-cookbook-by-joanne-lee-molinaro/)

WEBSITES:

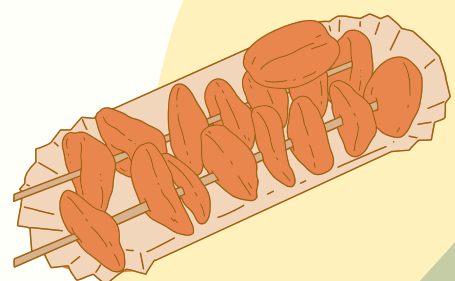
[HTTPS://WWW.KOREANBAPSANG.COM/CATEGORY/VEGETARIAN-DISH/](https://www.koreanbapsang.com/category/vegetarian-dish/)
[HTTPS://THEKOREANVEGAN.COM/](https://thekoreanvegan.com/)

STREETFOOD FESTIVALS

ES LOHNT SICH IN DEN SOZIALEN MEDIEN DIE AUGEN UND OHREN NACH VEGANEN STREETFOOD FESTIVALS OFFEN ZU HALTEN!

VEGAN FESTIVAL KOREA

[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/VEGANKOREA](https://www.facebook.com/vegankorea)



VOKABULAR

고기는 빼 주세요.
KÖNNTEN SIE BITTE DAS FLEISCH
HERAUSNEHMEN?

채식 식당이 어디 있어요?
WO FINDE ICH EIN VEGETARISCHES
RESTAURANT?

고기가 안 들어간 것이 있나요?
BIETEN SIE ETWAS OHNE FLEISCH AN?

동물성 식품이 들어있나요?
SIND HIER TIERISCHE PRODUKTE
ENTHALTEN?

고기하고 계란 넣지 말아주세요.
BITTE TUN SIE KEIN FLEISCH ODER EI REIN.

_____ 넣지 말아주세요.
BITTE TUN SIE _____ NICHT REIN.

왜 고기를 안 드세요?
WARUM ESSEN SIE KEIN FLEISCH?

MÖGLICHE ANTWORTEN:
동물은 제 친구예요.
TIERE SIND MEINE FREUNDE.

그냥 고기 별로 안 좋아해요.
ICH MAG FLEISCH EINFACH NICHT SO
GERNE.

다이어트하는 중이에요.
ICH MACHE DIÄT.

제 종교 때문이에요.
AUFGRUND MEINER RELIGION.