

VEGAN für mich

5/6 • 2023

Deutschland 4,90€

Österreich 5,50€ | Schweiz 6,00SFR

BeNeLux 5,90€ | Italien 5,90€

INTUITIV ESSEN

Rein pflanzlich,
aber bitte ganz ohne
Diätvorschriften:
So funktioniert's!

TOLLE KNOLLE!

Kreative Rezepte
rund um Kartoffel
und Süßkartoffel



NEW FASHION!

Tencel, Hanf, Leinen:
Wie uns vegane
Mode begeistern kann

FOODSHARING

Lebensmittel retten
leicht gemacht: Tipps
für dich und mich

AUF DIE WIESN!

... aber vegan: Was das
Oktoberfest rein
pflanzlich schon kann

Auf einen Tee...

... mit der veganen Musikerin LISTENTOJULES

MEIN BUNTER VEGANER VORRATSSCHRANK



V für mich VEGAN

im Abo



Meine Abo-Vorteile:

1. Multi-Zerkleinerer gratis
2. kein Heft verpassen
3. keine Versandkosten



8

**Hefte+Multi-
Zerkleinerer**

für nur **47,20€**

Multi-Zerkleinerer von GRAEF

Zu Ihrem „Vegan für mich“-Abo schenken wir Ihnen den Multi-Zerkleinerer von GRAEF: Darf es eine wärmende Suppe sein, eine raffinierte Sauce, eine cremige Vinaigrette, ein leckeres Pesto oder ein herzhafter Brotaufstrich? In diesen und vielen weiteren Fällen ist der Zerkleinerer CH 500 ein fleißiger Küchenassistent. Mit seinen vier Edelstahlklingen kriegt er alle Zutaten im Handumdrehen klein, seien es Kräuter, Obst, Gemüse oder gar Nüsse.

Weitere Informationen zum Multi-Zerkleinerer gibt's hier:

www.graef.de/de/multi-zerkleinerer

**Jetzt bestellen
+ Vorteile sichern**

Tel: 040 – 236 703 861

www.vegan-fuer-mich.de/abo

E-Mail: vegan@primaneo.de





WILLKOMMEN

in der Welt voller Möglichkeiten!

Die Welt, in der wir leben, so fragil sie durch Menschenhand auch geworden ist: Es ist dieser unfassbar schöne, blaue Planet allein, der uns nährt und erhält, eine göttliche Schöpfung in meinen Augen und kein Werk des Zufalls. Dieser Planet ist unser aller Heimat, und wir alle haben die Aufgabe, ihn zu schützen und zu bewahren.

Diese Welt bietet so viel, was wir Menschen uns zunutze machen können – ohne sie zu zerstören. Wir können Algen züchten, die als Bestandteile von Fischalternativen helfen, die Überfischung der Meere zu stoppen. Wir können pflanzliche, möglichst regional und ökologisch angebaute Alternativen zu Fleisch schaffen – aus Getreide wie Weizen, Bulgur und Grünkern oder aus Hülsenfrüchten wie Soja- und Ackerbohnen, Erbsen und Kichererbsen, Lupinen und Linsen.

Auch Pilze haben ein enormes Potenzial, wenn wir es schaffen, einige weitere dieser faszinierenden Zwischenwesen aus Tier und Pflanze zu kultivieren. Ein saftiges Steak aus dem Myzelgeflecht von Pilzen, warum nicht? Alles, was Klima und Umwelt hilft und Tier-

leid verringert, sollte uns willkommen sein, und es ist nicht etwa so, dass wir hilflose Einzelkämpfer wären: Jede und jeder kann einen, kann sogar viele Beiträge zum Erhalt unserer Welt leisten.

Gute Anregungen finden sich auch in dieser Ausgabe, unserer Doppelausgabe zum Sommerausklang: u. a. ein Interview mit einer Lebensmittelingenieurin zur Zukunft unserer Ernährung (S. 72/73), Infos, Ideen und Tipps zum Foodsharing (S. 52–55), Einblicke in die Vielfalt veganer Mode (S. 62–67), feine vegane Kartoffelrezepte aus der gar nicht so ollen Knolle (S. 32–48) und vieles mehr.

Viel Freude mit der neuen Ausgabe – und kommen Sie gut in den Herbst!

Herzlichst,



Dirk Müller,
Chefredakteur

IMPRESSUM

VEGAN für mich erscheint bei Grüner Verlag Green Media GmbH Verlagsgesellschaft, Klostergut Fremersberg, 76530 Baden-Baden, ein Tochterunternehmen der IDS Deutschland.

IDS ist die Servicegesellschaft in Deutschland für Informationen im Gesundheitswesen. IDS distribuiert jährlich mehr als 20 Mio. Zeitschriften und Verbraucherinformationen über die Ärzteschaft und deren Praxen. www.ids-deutschland.de

Geschäftsführer: Peter Wolf
Verlagsleiter: Marko Petersen
petersen@ids-deutschland.de
Chefredakteur: Dirk Müller
muller@ids-deutschland.de
Gestaltung: Redaktionsbüro Wipperfurth GmbH, Olena Kolesnyk

VEGAN für mich wird vermarktet von Grüner Verlag Green Media GmbH Verlagsgesellschaft
Anzeigenleitung: Marko Petersen (verantwortlich für Anzeigen)
Vertrieb: D-Force-One GmbH, Neuer Hölftigbaum 2, 22143 Hamburg
Druck: Westermann Druck/pva Georg-Westermann-Allee 66 38104 Braunschweig

Abonnement: Abonentenservice durch PrimaNeo GmbH, Hamburg
Sie erreichen den Kundenservice per Mail an vegan@primaneo.de oder telefonisch unter Tel.: 040 / 236703861

INHALT

GEWINNEN!

SIEHE SEITEN 8, 9, 66 UND 67

VEGAN & LEBENSGEFÜHL

- 3 **EDITORIAL**
Welt voller Möglichkeiten
- 10 **INTUITIV ESSEN**
Vegan, nach Lust und Laune und ganz ohne Diätwahn
- 52 **FOODSHARING**
Was wir alle tun können
- 74 **DANIELA BÖHM**
Hoffnung für Fledermäuse



Musik mit
Verantwortung
für die Welt:
listentojules



Tolle Rezeptideen
für die pflanzliche
Tee- und Kaffeetafel

VEGAN & MENSCHEN

- 14 **AUF EINEN TEE ...**
... mit listentojules
- 16 **HEUTE AM HERD ...**
Johannes Guttandin, Gießen
- 60 **VEGAN RUNNER**
Der Straight-Edge-Ultraläufer

20

Vorausdenken
und vegane Vorräte
schaffen: So geht's





Besucht uns auch auf Instagram,
Facebook – und auf
www.vegan-fuer-mich.de

VEGAN & WISSEN

- 6 KURZ & GUT**
Zustände im Kleintier-
handel, Denkmal gegen
Tierversuche u. v. m.
- 20 VEGANE VORRATSHALTUNG**
Immer gut ausgerüstet
- 30 BUCHTIPPS**
Für euch gelesen
- 72 FLEISCH AUS PFLANZEN**
Julia Sackers im Interview



62

**Vegane Mode: Lieber nackt
als auf Kosten der Tiere**



32

**Köstliche Ideen
rund um die Knolle**

VEGAN & GENUSS

32 NEUE REZEPTE

Das Beste, was aus
Kartoffeln und Süß-
kartoffeln werden kann

- 56 OKTOBERFEST VEGAN**
Pflanzliche Angebote
auf der „Wiesn“
- 58 KLEINE VERSUCHSKÜCHE**
Verzauberte
Linsnbällchen
- 68 PRODUKTTIPPS**
Neue Innovationen:
Für euch getestet und
für gut befunden



52

**Zu schade für die Tonne:
So geht Foodsharing**



FRISCHER LOOK, BESTE QUALITÄT!

**Alberts Feinheiten im neuen Kleid:
Modernes Design, happytarisch bunt**

**Jetzt in der neuen Verpackung
für euch im Kühlregal.**

Zum Beispiel unsere neuen Würstchen
und Taler: Einfach zum Dahinschmelzen!

**Veganer Genuss für alle, die
gern zarten Schmelz genießen.**

Die neuen Alberts-Produkte sind saftig
und cremig im Biss – mit der veganen
Käsealternative von Wilmersburger.

Kurz anbraten und beliebig variabel
genießen. Auf Basis von Weizeneiweiß
und regionalen Bio-Süßlupinensamen.

- vegan
- proteinreich
- hefefrei
- ohne Palmöl
- von Natur aus laktosefrei

Vegan in Deutschland hergestellt,
reich an pflanzlichen Proteinen ...
und unglaublich lecker!



NEU

Geschenk für Dich DIGITAL LESEN

VEGAN FÜR MICH gibt's
auch als Gratis-App –
mit allen Ausgaben als
E-Paper! Einfach das
Wunschheft anklicken
und reinblättern – oder
unter „Artikel“ noch
mehr Tipps, Rezepte,
Porträts, Interviews usw.
entdecken!



JETZT ABONNIEREN UND PRÄMIE SICHERN:



www.vegan-fuer-mich.de/shop

www.purvegan.de

KURZ und gut

FRAGWÜRDIGE ZUSTÄNDE IM KLEINTIERHANDEL

PETA-Resolution fordert einen konsequenten Stopp von massenhafter Zucht und Verkauf

Immer wieder stehen Zoohandlungen, Gartencenter und Baumärkte in der Kritik wegen des Verkaufs von Kleintieren aus Zuchtanlagen. Hamster, Kaninchen, Mäuse, Meerschweinchen, Vögel und viele weitere Tiere werden dort im großen Stil für den Heimtiermarkt vermehrt. Anhand von Undercover-Aufnahmen konnte die Tierrechtsorganisation PETA schon im Jahr 2015 zentimeterhohe Fäkalien in den Käfigen, verwesende Tierleichen und Kannibalismus unter den Tieren dokumentieren. Zwar hatten einige betroffene Unternehmen danach angekündigt, Tierleid künftig durch Kontrollmaßnahmen und neue „Tierschutzstandards“ auszuschließen. Doch neuere PETA-Aufnahmen zeigen, wie viele



Kleintiere noch immer in völlig überfüllten Regalsystemen, übereinandergestapelten Plastikboxen und Käfigen im Dauerstress um ihr Leben kämpfen. Dazu Jana Hoger, Fachreferentin für tierische Mitbewohner bei PETA: „Auf dem Rücken der Tiere macht der Zoofachhandel das



ganz große Geschäft und nutzt dabei die Tierliebe der Menschen eiskalt aus. Trotz blumiger Tierwohl-Versprechen zeigen die entsetzlichen Aufnahmen, dass für die Unternehmen nur der Profit zählt und sich seit Jahren nichts an der Produktion von Kleintieren für den deutschen Markt verändert hat. Wir fordern die Bundesregierung auf, dem unkontrollierten Züchten und Verramschen von sogenannten Heimtieren endlich einen Riegel vorzuschieben. Fressnapf, Dehner und Co. müssen endlich den Verkauf von fühlenden Lebewesen beenden.“

Eine entsprechende PETA-Petition kann man hier unterstützen:
<https://www.peta.de/aktiv/massenzucht-zoohandel-petition/>

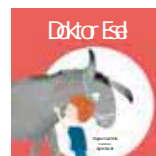
Wer wirklich Kleintiere wollte, habe im Tierschutz eine gute Alternative: „Die Tierheime sind voll von sehnsüchtig wartenden Tieren, die sich nach einem liebevollen Zuhause sehnen“, so die PETA-Expertin Jana Hoger.

TIERGESCHICHTEN FÜR KINDER

Vier der bisher fünf Kinderbücher zum Thema „Tierethik und vegane Ernährung“ der kroatischen Autorin, TV-Produzentin und Literaturwissenschaftlerin Dragana Vucic Dekic wurden ins Deutsche übersetzt – im Mittelpunkt stehen jeweils ein Tier und seine Abenteuer in einer Welt, in der es noch Hoffnung gibt. Die liebevoll gezeichneten und meist gereimten Werke sind für Kinder ab drei Jahren und u. a. über Amazon erhältlich. Mehr über die Autorin:

www.momthemuse.com

Dragana Vucic Dekic, „Ein ungewöhnlicher Löwe“, „Eine nicht so verrückte Kuh“, „Aus dem Matsch zu den Sternen“, „Doktor Esel“, Independently published, Taschenbuch jeweils 10,69 Euro, oder Kindle je 2,99 Euro bzw. Kindle unlimited 0,00 Euro (via Amazon).



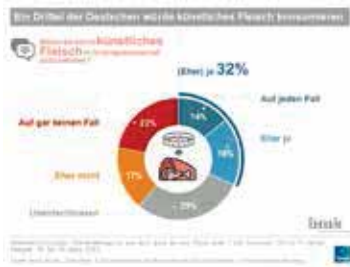
VEGANES MIND-COACHING



„Vegan zu werden ist eine spannende Reise zu uns selbst und kann emotional herausfordernd sein. Genau das birgt aber auch eine riesige Chance für unsere persönliche Entwicklung, denn wir verlassen dabei unsere Komfort-Zone“, sagt Jasmin Kircher, Gründerin der Vegan Leadership Academy und Coach für die vegane Lebensweise. Ihr Vegan Ambassador Coaching-Programm bietet Strategien, um die vegane Welt mit einem positiven Mindset aktiv mitzugestalten. www.vegan-leadership-academy.com

GROSSE OFFENHEIT FÜR LABORFLEISCH OHNE TIERLEID

Rund ein Drittel der Deutschen (32%) wäre bereit, Cultured Meat in ihren Speiseplan aufzunehmen. Weitere 29 Prozent sind unentschieden, nur für 39 Prozent kommt diese Option momentan noch „eher nicht“ oder „auf keinen Fall“ in Frage. Dies ergab eine repräsentative Studie des Marktforschungsinstituts Ipsos in Kooperation mit der Beruflichen Schule für Medien und Kommunikation in Hamburg. Die Befragten hatten zuvor einen Informationstext zu künstlich gezüchtetem Fleisch bekommen. Grundsätzlich stehen deutsche Verbraucher Fleisch, das im Labor auf Basis von tierischen Muskelzellen hergestellt wird und in Konsistenz und Geschmack nahezu identisch zu natürlichem Fleisch ist, relativ offen gegenüber. Verbraucher mittleren Alters (30–39 Jahre) halten Cultured Meat überdurchschnittlich oft für eine gute, tierfreundliche Alternative (81%) und einen wichtigen Beitrag für eine nachhaltige Zukunft (78%). Die meisten Vorbehalte haben die Über-60-Jährigen. www.ipsos.de



VEGAN: TOP-TREND BEI BACKWAREN

In einer aktuellen Umfrage des Wissensforum Backwaren e.V. unter Unternehmen aus der Backzutaten-Branche wird Vegan/Plant based als der wichtigste Trend 2023 hervorgehoben – und dies sowohl in den Bereichen Gesundheit als auch Nachhaltigkeit sowie Innovation. „Vegane Produkte stehen so hoch im Kurs, weil die Zielgruppe viel größer geworden ist“, erklärt Christof Crone, Vorsitzender und Geschäftsführer des Wissensforum Backwaren. „Denn diese besteht inzwischen nicht nur aus strengen Veganern, sondern auch aus Flexitariern, die zwar nicht komplett auf tierische Produkte verzichten, aber aus Gründen von Nachhaltigkeit, Ethik und/oder Gesundheit den Konsum reduzieren und sich öfters vegane Varianten schmecken lassen.“



VEGANE „MILCH“- SCHOKI GANZ OHNE PFLANZENDRINK? ES FUNKTIONIERT!

Vegane „Milch“-Schokolade ohne Milchersatz wie Hafer- oder Reisdrink, wie hat Ihr Unternehmen Ecofinia mit der Marke VIVANI das hinbekommen?

Alexander Kuhlmann: Das Geheimnis ist eine Kombination aus Buchweizenmehl und Mandelöl. Sie ermöglicht, dass die Schokolade in fein abgestimmten Rezepturen ihren vollen Geschmack entfaltet. Keine Fremdgeschmäcker mehr, die sich bei manchen Pflanzendrinks nicht vermeiden lassen. Buchweizen ist in der veganen Szene schon hinreichend bekannt, jedoch wurde es bisher noch nie in Schokolade verwendet. Mit seinen natürlichen Fetten sorgt Buchweizen für einen zarten Schmelz – und liefert wertvolle Eiweiße und Mineralstoffe.

Wirkt sich diese besondere Rezeptur auch auf die Konsistenz und das Mundgefühl der Schokolade aus?

Ja, der Schmelz wird noch besser, die Schokolade ist zarter und die Tafel weniger hart.

Alexander Kuhlmann, Head of Marketing, Ecofinia GmbH

Haben wir von VIVANI in diesem Herbst/Winter weitere Projekte und Innovationen zu erwarten?

Absolut! Um unseren Anspruch an ein ganzheitlich ökologisches Produkt noch konsequenter gerecht zu werden, wird es demnächst erstmalig eine eigene VIVANI-Demeter-Serie geben. Vorerst sind drei Schokoladentafeln geplant, die das anspruchsvollste und strengste aller Nachhaltigkeitssiegel tragen werden. Mit dem Demeter-Bündnis verpflichten wir uns zu ökologischen Anbau- und Verarbeitungsprozessen, deren Anforderungen weit über die Standards des EU-Biosiegels hinausgehen.



KURZ und gut

DENKMAL GEGEN TIERVERSUCHE

Gut sichtbar an der Kirche „Kreuz & Quer“ mitten im fränkischen Erlangen steht jetzt ein Denkmal, das an die Abermillionen Tiere erinnern soll, die weltweit durch den Menschen ausgebeutet werden, insbesondere in Tierversuchen. Das Mahnmal der Bildhauerin Monika Ritter, initiiert von der Arbeitsgruppe Erlangen des bundesweiten Vereins Ärzte gegen Tierversuche (ÄgT), wurde durch private Spenden finanziert. Es versinnbildlicht sowohl das Leiden der wehrlosen Lebewesen als auch die Schönheit und Faszination der lebendigen Kreatur. Zu sehen sind ein Affe, der in einem sogenannten Primatenstuhl aus der Hirnforschung gefangen ist, ein Beagle (die am häufigsten in Tierversuchen verwendeten Hunderrasse), ein Schwein hinter Gittern, vier in Zwangsapparaturen eingezwängte Kaninchen sowie zwei Meerschweinchen und schließlich eine Maus – diejenigen Tiere, die am häufigsten in Tierversuchen leiden und sterben.



VEGANE PODCASTS



Einen aktualisierten Überblick über die beliebtesten veganen und tierethischen Podcasts bietet die Albert-Schweizer-Stiftung für unsere Mitwelt e.V. im Rahmen ihrer Angebote zur Vegan Taste Week: <https://vegan-taste-week.de/tierfreundliche-podcasts>

GEWINNEN!

Hochwertige Akazienholz Bretter von ZASSENHAUS

Das Zubereiten von schmackhaften Speisen und Snacks wird von soliden Schneidebrettern optimal unterstützt. Wenn die Bretter gleichzeitig noch über eine schöne Ästhetik verfügen, eignen sie sich hervorragend zum Anrichten und Präsentieren pflanzlicher Leckerbissen. Die neuen Holzbretter aus Akazie von ZASSENHAUS erfüllen all diese Eigenschaften: Vom Hackblock bis hin zu unterschiedlichen Servierbrettern sind diese auch in der rein veganen Küche für ein praktisches Vorbereiten und elegantes Servieren prädestiniert. Die dunkle Färbung und die sorgfältige Fertigung aus hochwertigem Akazienholz, das aus nachhaltiger Forstwirtschaft stammt, sorgen dafür, dass die Bretter zu Eyecatchern mit besonderer Langlebigkeit werden.

Wir verlosen ein Servierbrett (58x20 cm) sowie drei Griff-/Servierbretter (zweimal 46x20 cm und einmal 51x25 cm) im Gesamtwert von rund 230 Euro!

SO NEHMEN SIE TEIL: Senden Sie einfach eine Mail an gewinnen@vegan-fuer-mich.de – Stichwort: Akazienbretter
Bitte geben Sie Name und Anschrift an.
Teilnahmeschluss: 15.10.2023



GEWINNEN!

Philips Airfryer von Versuni

Für maximale Abwechslung auf dem Teller bei Groß und Klein sorgt zukünftig der Philips Airfryer-Combi XXL Connected der 7000er Serie von Versuni. Seine neuartige Rapid CombiAir Technologie wechselt zwischen einem schnellen, langsamen und dynamischen Luftstrom und stimmt die Garzeit sowie die Temperatur automatisch auf die Lebensmittel und Mahlzeiten ab. Zusätzlich hilft das integrierte Lebensmittelthermometer dabei die Mahlzeiten je nach Vorliebe auf den Punkt zuzubereiten. Diese Kombination der Technologien garantiert ein perfektes Garergebnis auch in der veganen Küche – ob bei Fleischalternativen, Gemüse oder Backwaren, bei einer Zubereitung mit bis zu 99 Prozent weniger zugegebenem Fett. Im Vergleich zum herkömmlichen Backofen spart der Airfryer zusätzlich bis zu 70 Prozent Energie und bereitet die Mahlzeiten bis zu 50 Prozent schneller zu. Der Airfryer-Combi XXL Connected lässt sich mit nur wenigen Klicks über WLAN mit der kostenlosen NutriU App verbinden, die über 500 Rezepte für maximale Vielfalt und Abwechslung bereithält – darunter auch viele rein pflanzliche Rezepte. Über sie lässt sich der Airfryer auch zusätzlich aus der Ferne steuern. Wir verlosen einen Philips Airfryer-Combi XXL Connected der 7000er Serie von Versuni im Wert von rund 450 Euro!

SO NEHMEN SIE TEIL: Senden Sie einfach eine Mail an gewinnen@vegan-fuer-mich.de – Stichwort: Airfryer
Bitte geben Sie Name und Anschrift an.
Teilnahmeschluss: 15.10.2023



FitLine Omega 3 Vegan und FitLine Heart Duo Vegan

Pflanzliche Alternativen

FitLine Omega 3 Vegan und FitLine Heart Duo (Omega 3 + Q10) sind hochwertige Nahrungsergänzungsmittel, frei von tierischen Stoffen aller Art. Somit sind sie für Menschen geeignet,

die eine vegane oder vegetarische Lebensweise bevorzugen. Ihre einzigartigen Kombinationen aus hochwertigen Inhaltsstoffen tragen zu einer normalen Gehirn- und Herzfunktion bei.^{1,2}



¹ EPA und DHA tragen mit nur 2 Portionen pro Tag zur normalen Funktion des Herzens bei. ² DHA trägt mit nur 2 Portionen pro Tag zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion bei.



www.fitline.de

Resultate erleben.

Schon beim Einkauf
nicht zwanghaft Kalorien
zählen: der Weg zum
intuitiven Speiseplan

INTUITIV essen

Plädoyer für eine freie und bewusste vegane Ernährung ohne Diät- oder andere Vorschriften

VON DORIS MÜLLNER, ERNÄHRUNGSTHERAPEUTIN

Viele von uns haben das Gefühl, dass ihr Körper nicht der gesellschaftlichen Norm entspricht – und so streben sie stets danach, ihn vermeintlich zu verbessern. Das kann in einen Teufelskreis münden, der oft von der einen erfolglosen Diät in die nächste führt. Das ist ja auch kein Wunder, denn immer wieder hören wir, was wir essen sollen und was nicht – und ignorieren dabei unsere körperlichen Bedürfnisse. Auch die vegane Ernährungsweise ist nicht vor Holzwegen gefeit, denn Anleitungen zu zuckerfreier, vollwertiger oder auch ketogener pflanzlicher Ernährung können für Verwirrung sorgen, ordnen Lebensmittel in „gesund“ und „ungesund“ ein und fördern mitunter ein Denken in Verboten. Hier setzt das Prinzip des intuitiven Essens an – mit dem Ziel, sich im eigenen Körper wohlfühlen und mit unserem Essen Frieden zu schließen.

Warum Diäten scheitern

Wir leben in einer Diätkultur: Ständig ist unser Essverhalten Thema,

wir sprechen von „Cheat Days“ oder davon, dass wir uns „ausnahmsweise“ mal die Pommes zum veganen Burger gönnen – wir waren ja vorher auch im Fitnessstudio. Oder wir schöpfen in der nächsten Diät Hoffnung. Aber kann das funktionieren? Meistens nicht – denn Diäten sind in aller Regel zum Scheitern verurteilt.

Aber woran liegt das eigentlich? Zum einen daran, dass dasjenige, was wir uns verbieten, damit nur noch interessanter wird. Zum anderen sind Diäten einfach nicht dafür gedacht, als Langzeiternährung zu taugen. So funktioniert es vielleicht, sich ein bis zwei Wochen auf eine gewisse Art und Weise zu ernähren. In dieser Zeit versetzen wir

unseren Körper aber meist in eine Art „Energiesparmodus“ und erschraubt seinen Energieverbrauch herunter. Das heißt, wenn wir danach wieder normal essen, nehmen wir oft wieder zu. Zurück ist die Unzufriedenheit und wir probieren es mit einer anderen Diät...

Darum sagt intuitives Essen: Schluss mit Diäten! Lerne vielmehr, auf deine Bedürfnisse und insbesondere deinen Körper zu hören.

Was ist intuitives Essen?

Intuitives Essen repräsentiert Freiheit, Körperbewusstsein und Harmonie. Es ist eine Lebensweise, bei der es keine Hierarchie in der Ernährung gibt. Das bedeutet, dass gegessen werden darf, wonach der Sinn steht (das gilt für rein pflanzliche, grundsätzlich aber für alle Ernährungsformen): Der Apfel und der vegane Apfelkuchen sind also gleichwertig. Natürlich stehen ernährungsphysiologische Unterschiede außer Frage, doch bei der Wahl zwischen den Lebensmitteln wird vielmehr auf folgende Aspekte geachtet: Habe ich Hunger? Was will ich wirklich essen? Wie groß ist mein Hunger? Wer dann zum Beispiel Lust auf etwas Frisches hat, wählt den Apfel. Wer eher Lust auf etwas Süßes hat, den Apfelkuchen. Dabei ist keiner »



moralisch besser oder schlechter. Der Apfelkuchen ist keine Sünde, er wird im Fitnessstudio nicht wieder abgearbeitet. Er war einfach in diesem Moment die intuitiv richtige Entscheidung.

Kann das wirklich funktionieren?

Der entscheidende Punkt ist, dass wir beim intuitiven Essen immer im Kontakt mit unserem Körper stehen. Doch Achtung: Intuitives Essen ist keineswegs gleichzusetzen mit emotionalem Essen, was leider sehr häufig passiert. Der Unterschied: Emotionales Essen ist für viele ein emotionales Loch wie etwa Einsamkeit, Langeweile oder einfach Gewohnheit. Intuitives Essen hinterfragt dieses Verhalten und schlägt einen anderen Umgang mit Emotionen vor. Viele Menschen

10 LEITSÄTZE ZU INTUITIVEM ESSEN

Diese Richtlinien sind keine Gebote, sondern verdeutlichen den ganzheitlichen Ansatz von intuitivem Essen. Zum einen zeigen sie den Paradigmenwechsel und die innerliche Haltung zur Diätkultur und alten Glaubenssätzen, zum anderen illustrieren sie auch die körperliche Wertschätzung von Hunger und Sättigung. Und es wird ersichtlich, dass bewusste Ernährung und achtsame Bewegung den Körper unterstützen und keineswegs eine Strafe sind.

1. Lehne die Diätkultur ab
2. Schließe Frieden mit Essen
3. Ehre dein Hungergefühl
4. Fordere alte Glaubenssätze heraus
5. Nimm deine Sättigung wahr
6. Lerne Essen zu genießen
7. Nimm deine Gefühle wahr
8. Respektiere deinen Körper
9. Finde achtsame Bewegung
10. Unterstütze deine Gesundheit mit bewusster Ernährung



Wir essen bewusst
pflanzlich, aber davon
alles, was uns schmeckt:
So geht intuitives Essen

fürchten bei intuitivem Essen, dass sie sich gar nicht mehr beherrschen könnten, wenn sie auf einmal alles essen dürfen. Leider wurden im Rahmen der Diätkultur viele Unsicherheiten hervorgerufen – und durch diverse Essanfälle verloren Menschen das Vertrauen in ihren Körper. Doch wenn wir uns vorstellen, auf einmal nur noch vegane Pizza zu essen, werden wir bald Lust auf einen Salat haben. Denn wo keine Verbote und keine Hierarchie, da auch kein unterbewusstes Verlangen.

Wir brauchen einen Paradigmenwechsel

Und wie steht es mit der Sorge um das eigene Körpergewicht? Fakt ist, dass wir nun mal alle unterschiedlich sind und unsere Gene auch beim Gewicht eine Rolle spielen. Doch die Wahl zwischen immer neuen Diäten und freier, ausgewogener Ernährung sollte leichtfallen. Auch wenn Übergewicht oft als die Ursache allen Übels genannt wird,

konnte durch viele Studien bewiesen werden, dass die individuelle Lebensweise viel mehr über unsere Gesundheit aussagt. So sind beispielsweise Gewichtsschwankungen, wie sie beim chronischen Diäthalten oft der Fall sind, wesentlich gefährlicher als vermeintliches Mehrgewicht. Außerdem sind weder der BMI noch Gewicht alleine aussagekräftige Mittel über den Gesundheitszustand, auch wenn das Gesundheitswesen hier immer noch anderer Meinung ist.

Die über 1200 Studien, die es bislang zu intuitivem Essen gibt, stützen das auch. So kann intuitives Essen für eine bessere physische und psychische Gesundheit sorgen – von einer erhöhten Lebensqualität und mehr Genuss am Essen ganz zu schweigen.

Hier kann schon diese einfache Frage Blockaden lösen: Wie lange will ich noch eine Diät ausprobieren, bevor ich endlich beginne, mein Leben frei zu genießen? «

PARADEBEISPIEL: DER SPEZIFISCHE HUNGER

Dattelbällchen – wie lecker!
Aber was tun, wenn wir lieber
einen Kuchen hätten?



Stell dir vor, du hast nachmittags Lust auf ein Stück veganen Kuchen. Eigentlich hast du dir aber vorgenommen, heute nichts Süßes mehr zu essen und damit willst du auch nicht brechen. Darum isst du einen Apfel. Der kann deine Kuchenlust aber auch nicht stillen. Darum probierst du es mit Datteln. Wieder ändert sich nichts an deiner Lust, nur deine Frustration steigt. Du probierst es noch mit einer Reiswaffel mit Schokoaufstrich. All das hat nichts an deiner Lust auf Kuchen geändert, denn du hast dir ja nicht das erlaubt zu essen, was du wolltest.



Am Ende isst du doch deinen Kuchen, bist aber gleichzeitig frustriert, weil du jetzt quasi „versagt“ hast. Dabei hätte dieses Szenario ganz anders ausgesehen, hättest du einfach das Stück Kuchen genossen, ohne diese Umwege zu gehen. Für deine Psyche macht das einen kleinen, aber merkbaren Unterschied. Hoffentlich kannst du beim nächsten Mal anders handeln und mehr auf deine Intuition hören.



NORSAN

OMEGA-3 VEGAN

...weil Leinöl alleine
nicht ausreicht.

Reich an
EPA & DHA
(2.000 mg
pro Teelöffel)

Pflanzliches
Algenöl

Einfach direkt
einrühren in
Smoothie,
Salatdressing & Co.

Umwelt-
schonende &
nachhaltige
Kultivierung



Jetzt Omega-3 Vegan
von NORSAN kennenlernen.

Sparen Sie 15 %
mit dem Rabattcode*:

VEGAN4ME23

 www.norsan.de/vegan

post@norsan.de | 030 555 788 990

* Gültig bis zum 31.12.2023, pro Kunde einmalig einlösbar.
Nur für Erstbesteller. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.



Auf einen Tee

... mit listentojules

In dieser Serie befragt Chefredakteur Dirk Müller **Persönlichkeiten aus der veganen Welt**. Im Vordergrund stehen **inspirierende Lebensläufe**

JULIA „JULES“ NAGELE ALIAS „LISTENTOJULES“ (32)...

... ist in Germering bei München aufgewachsen, lebte ein Jahr in den USA und absolvierte dann in Mannheim ihren Bachelor in Jazz und Populärmusik an der Staatl. Hochschule für Musik und Darstellende Kunst. Anschließend studierte sie ebenfalls in Mannheim Songwriting und Performing an der Popakademie Baden-Württemberg und schloss mit dem Master ab. 2018 erschien ihr Debütalbum „Greenbird“, gefolgt 2021 von der EP „Listen 2 Sessions“. Vor wenigen Wochen erschien ihr neues Album „Kaleidoscope“. Alle Alben gibt's auf Streaming-Plattformen, aber auch als CDs und Vinylplatten. Mehr Infos: www.listentojules.de

Hi Jules, wir starten wie immer mit der Tee-Frage: Hast du einen Lieblingstee und wenn ja, welchen?

Ja klar, ich mag total gern Chai Latte... Und den „Magic Tea“, den mein Musikerfreund „Bär“ kreiert hat: Das ist Minztee, den er mit thailändischen Blüten der Blauen Schmetterlingserbse so abgewandelt hat, dass der Tee plötzlich rosa wird, wenn man ein paar Tropfen Zitrone hineinträufelt.

Zauberei!

Garantiert...

Zauberhaft klingt auch dein neues Album „Kaleidoscope“, vor allem der groovige Titelsong hat's mir angetan. Wie kamst du auf den Titel und das Thema?

Es geht in meinen Songs oft um die Frage, wie wir mit unserer Heimat Erde respektvoller umgehen und als Menschheit überleben können. Ich lag unter einem Baum und blickte in seine mächtige, sonnendurchflu-

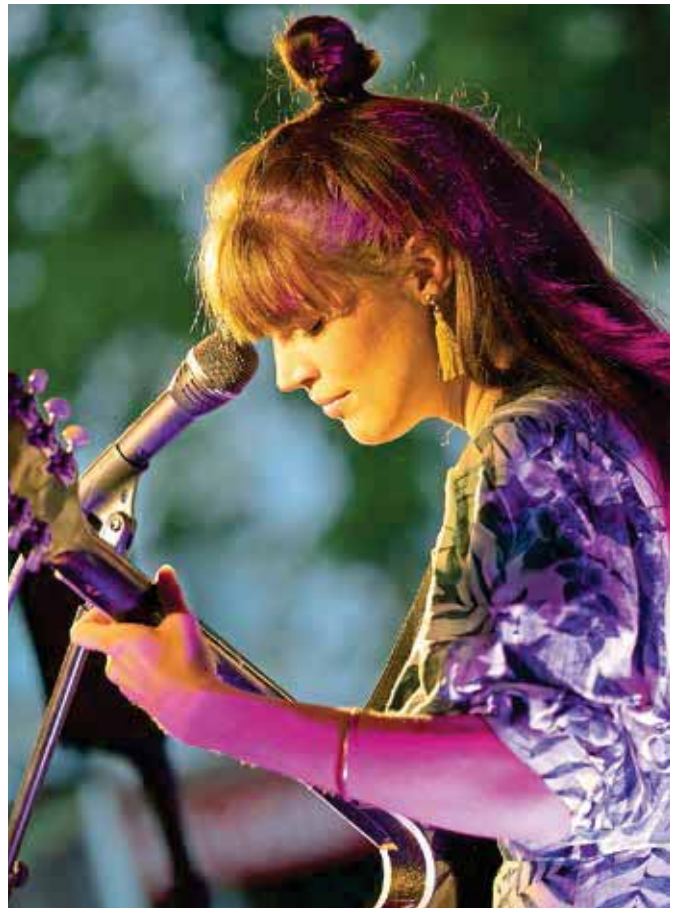


FOTO: HANS GRÜNTALER

tete Krone, und durch die Bewegungen der Äste schien mir das Lichtspiel wie ein Kaleidoskop. Wer sind wir, dass wir solche Bäume fällen? Wer sind wir, dass wir unsere Lebensgrundlagen zerstören? So ist der Song entstanden. Auf dem Album stelle ich diese Fragen oft, in unterschiedlichen Zusammenhängen, aber die Songs sind trotzdem nicht depri... In meinen Texten schimmert immer auch Hoffnung durch.

Nicht nur in deinen Texten sind dir Nachhaltigkeit und Klimagerechtigkeit wichtig, sondern auch im Handeln...

Genau, ich versuche bei der Produktion und bei meinen Auftritten so klimagerecht und energieeffizient wie möglich zu sein. Vor jedem Auftritt bitten wir den Veranstalter in unserem schriftlichen Hospitality Rider, für uns und das Publikum möglichst nachhaltig-faire, regionale, vegane Speisen und Getränke anzubieten, auf unnötige Verpackungen, Einweggeschirr und Plastikflaschen zu verzichten, das Publikum zu umweltfreundlichen Anreisevarianten zu motivieren...

Diese Anliegen begleiten dich schon länger?

Ja, schon 2021 mit dem „Tree Song“ auf der EP „Listen 2 Sessions“ haben wir ein Regenwald-Wiederaufforstungsprojekt in Indonesien unterstützt. Bei meinem neuen Album ist das Thema noch mehr in den Fokus gerückt, es ist in Kooperation mit einer Nachhaltigkeitsmanagerin entstanden; wir nutzen grünen Strom, Second-Hand-Textilien im Merchandise, fahren möglichst

„Musik war immer Teil von Revolutionen, Musik hat Stimme und Verantwortung“

oft mit der Bahn und setzen uns dafür ein, dass auf Konzertkarten das ÖPNV-Ticket integriert ist. Das ist sowieso der größte Impact: Wie kommen die Leute zum Event und wie verhalten sie sich dort? Erfahrungsgemäß handeln alle ökologisch korrekter, wenn die Künstlerin auf der Bühne entsprechende Botschaften platziert.

Daher auch deine Unterstützung der Initiative „Music Declares Emergency“?

Genau, diese internationale Initiative vereint Tausende aus der Musikbranche, die sich unter dem Motto „No Music on a Dead Planet“ direkt an ihre Regierungen wenden. Die Treibhausgasemissionen bis 2030 auf null fahren, systemischer Wandel zum Schutz der Erde, das sind die Kernforderungen. Alle Artists verpflichten sich aber auch, selbst so nachhaltig und regenerativ wie möglich zu handeln. Musik war immer Teil von Revolutionen, Musik hat eine Stimme, Musik hat Reichweite und Verantwortung.

Vegane Ernährung, vegane Kleidung usw. ist für dich ein Teil dieser Verantwortung?

Genau, das ist die klimagerechteste Ernährungsform und es wird immer einfacher angesichts der vielen Angebote, möglichst vegan zu leben.

Seit wann lebst du vegan?

Das war ein schleichender Prozess... Angefangen hat es, als ich 20 war, also vor zwölf Jahren: Da hatte ich noch mal ei-

nen Mega-Neurodermitisschub und mein Arzt hat mir daraufhin empfohlen, alle Milchprodukte und Zucker konsequent wegzulassen. Kurze Zeit später war die Neurodermitis verschwunden und kam auch nicht wieder. Als ich dann zwei Jahre später, 2013, hier in Mannheim in eine WG zog, war dort Konsens, dass alle schon aus ökologischen Gründen ausschließlich vegetarisch kochen und essen. Jeder hat wöchentlich 20 Euro in den Topf getan und irgendwie hat das immer gereicht, obwohl der Alnatura in der Nähe unser Supermarkt war und nicht der Lidl nebenan. Im selben Jahr habe ich meinen Freund kennengelernt, der zu dem Zeitpunkt schon Vegetarier war – und ich dann auch. Etwa seit acht Jahren bin ich jetzt vegan unterwegs, wobei der Schritt nicht so groß war, weil Milchprodukte ja eh schon lange gestrichen waren.

Also waren erst gesundheitliche und dann ökologisch-klimatische Gründe für dich entscheidend...

Ja, in der Konsequenz dann aber auch tierethische. Mein Vater ist Mikrobiologe, mit ihm war ich als Kind viel im Wald unterwegs. Vor allem Amphibien haben mich damals total interessiert, Molche, Salamander usw. Es ist so krass, wie wenig wir auf die Natur achten und wie viele Arten bedroht sind. Was von Massentierhaltung zu halten ist, ist eh klar.

Glaubst du, dass die vegane Entwicklung so weitergeht, dass die Gesellschaft wirklich auf dem Weg in eine vegane Welt ist?

Die eine Hälfte ja, bei der anderen bin ich mir nicht so sicher. Die Verantwortung sollte aber auch nicht immer nur bei den Konsumierenden liegen! Politik und Industrie müssen viel mehr tun, um die vegane Wende voranzutreiben. Aber auch Artists, die Millionen von Menschen erreichen: Wenn solche Leute viel stärker einen nachhaltigen, klimagerechten und veganen Lebensstil positiv und beispielhaft vorleben und entspannt kommunizieren würden, wäre der Effekt bei Publikum und Followern enorm.

Also müssen Leute wie du richtig berühmt werden...

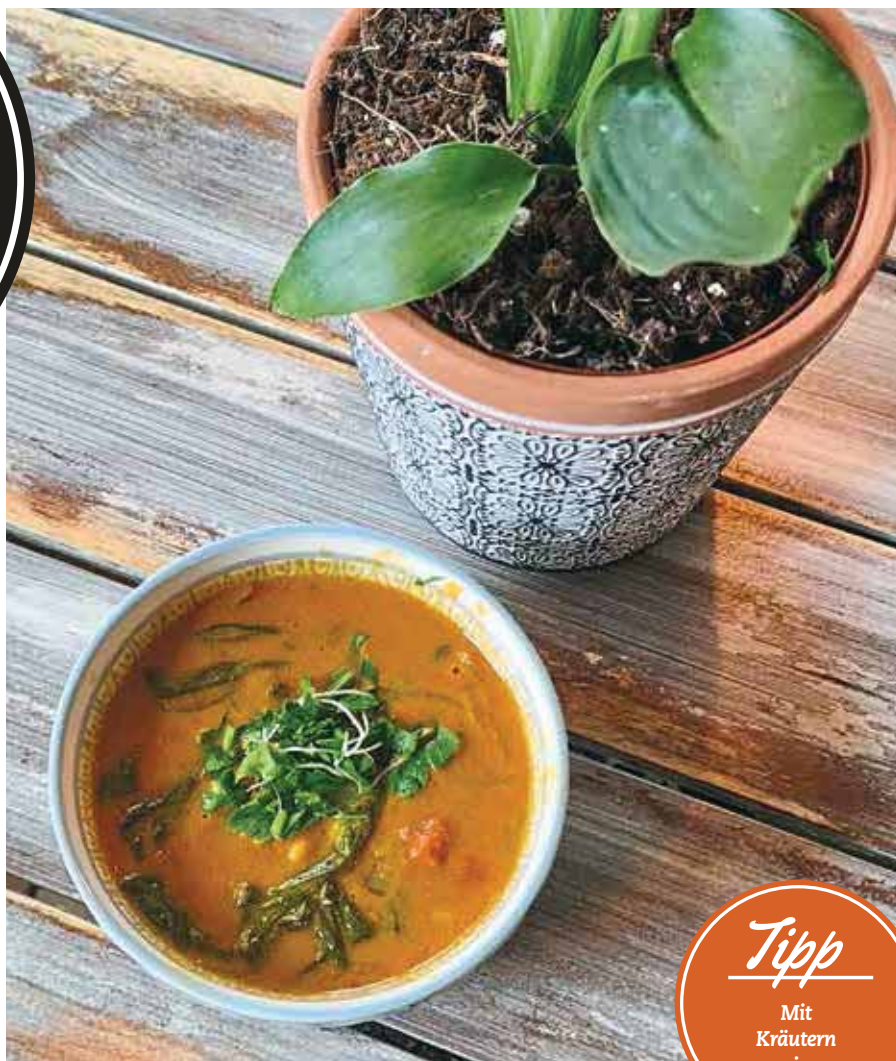
Hahaha, das würde ich mir nicht anmaßen zu sagen. Ich mache sicherlich nicht alles richtig, aber auch das gehört zum Wandel dazu, dass man sich Stück für Stück weiterentwickelt und dazulernt. Außerdem fühle ich mich auch ohne große Berühmtheit als Musikerin wohl, besonders hier in Mannheim. Es ist hier wie in einer großen Musikerfamilie, alle unterstützen sich gegenseitig und sind in immer neuen Konstellationen gemeinsam musikalisch kreativ. Aber es ist auch klar, dass man nicht nur in seiner Blase leben sollte, gerade in der Musik haben wir einen Auftrag und sollten mit gutem Beispiel vorangehen. Für mich spiegelt sich das mit einer veganen Lebensweise ganz besonders wider.

Heute AM HERD

VEGANATURAL
JOHANNES GUTTANDIN



Johannes Guttandin betreibt seit sechs Jahren das Restaurant Veganatural in Gießen. Dort serviert er bio-vegane Speisen wie Hanfburger, Döner sowie Wraps. Das Restaurant ist vom Zentrum der Stadt aus zu Fuß in 15 bis 20 Minuten zu erreichen und bietet bis zu 30 Gästen Platz. Bei gutem Wetter ist auch die Terrasse geöffnet.



Tipp

Mit
Kräutern
garnieren.

VORSPEISE

Kichererbsen-Suppe mit Tomaten, frischem Spinat, Ingwer und Tahin

für 4 Portionen

ZUTATEN:

2 Zwiebeln • ca. 2 EL Olivenöl •
1 Knoblauchzehe • 20g gehackten
Ingwer • 1 EL gemahlener Koriander
• 1 TL Kreuzkümmel • 1 Prise getr.
Chilis • 1 TL Salz • 1 TL gemahlener
Pfeffer • 400g gekochte Kicher-
erbsen • 600g gehackte Tomaten
• 200g frischer Spinat • 300 ml
Gemüsebrühe • 3-4 EL Tahin • 2 EL
Agavendicksaft • Saft einer Limette

1. Zwiebeln hacken und mit etwas Olivenöl anbraten, bis sie glasig sind. Gehackten Knoblauch, gehackten Ingwer sowie Koriander, Kreuzkümmel und Chilis dazu geben.
2. Kurz anbraten, danach die Tomaten mit den Kichererbsen, Salz und Pfeffer dazu geben. Kurz köcheln lassen.
3. Gemüsebrühe und den Spinat hinzufügen, kurz aufkochen lassen. Danach Tahin unterrühren und mit der Limette und Agavendicksaft abschmecken.



HAUPTSPEISE

Arabischer Bratreis

für ca. 4 Portionen

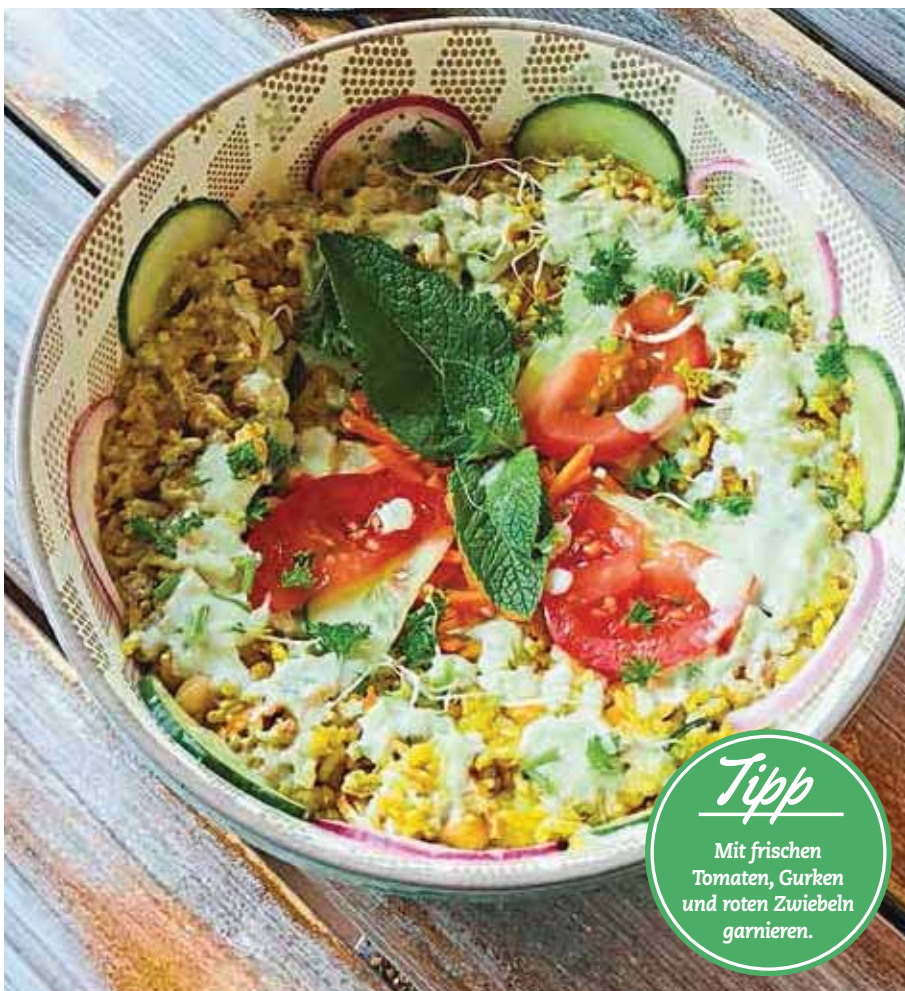
ZUTATEN:

200 g Langkornreis • ca. 6 EL Olivenöl
 • 2 Zwiebeln • 2 Knoblauchzehen • 20 g
 gehackten Ingwer • 1 TL Zimt • 1 TL
 gemahlener Pfeffer • 1 Prise Kardamon
 • ½ TL Muskat • ½ TL Kreuzkümmel •
 1 TL Koriander • 200 g Möhren • 200 g
 Zucchini • 200 g Datteln • 400 g ge-
 kochte Kichererbsen • 200 g gehackte
 Tomaten • 1 TL Salz oder Kräutersalz
 • 2 EL Agavendicksaft

ZUTATEN FÜR JOGHURT:

400 g Soja-Joghurt • 30 g gehackte
 frische Minze • 1 TL Kräutersalz •
 Saft einer Limette

1. Reis nach Anleitung mit ca. 2 EL Olivenöl kochen. Abkühlen lassen und in der Pfanne etwas anbraten bis er etwas Farbe bekommt, evtl. etwas Olivenöl dazu geben. Reis von der Pfanne entfernen.
2. Zwiebeln gehackt mit 3 EL Olivenöl anbraten, bis sie glasig sind, danach gehackten Knoblauch sowie gehackten Ingwer und Gewürze mit anschwitzen. Möhren und Zucchini in dünnen Streifen schneiden, dazu geben sowie die Datteln in kleinen Würfeln. Kurz anbraten, danach gehackte Tomaten dazu. Danach die gekochten Kichererbsen und am Ende den Reis. Mit Salz, Agavendicksaft und Pfeffer abschmecken.
3. Joghurt mit gehackter Minze, Limettensaft und Salz/Kräutersalz verrühren. Den Bratreis in eine Schüssel geben und mit dem Joghurt toppen.



Tipp

Mit frischen
 Tomaten, Gurken
 und roten Zwiebeln
 garnieren.

INTERVIEW

INTERVIEW: Beate Förster

Die Hanf-Experten

Hallo Johannes, erzähl doch mal, welche Besonderheiten du in deinem Restaurant anbietest.

Grundsätzlich sind bei uns alle Speisen nicht nur vegan, sondern auch in Bioqualität. Aber die wirklichen Besonderheiten sind eindeutig die Hanfprodukte, zum Beispiel unsere Hanfbratlinge aus Hanfmehl, Hanfsamen, Gemüse und Kichererbsenmehl. Sie erinnern ein bisschen an Falafel, sind ähnlich nahrhaft und lecker, aber saftiger. Der Hanfbratling ist natürlich auch unverzichtbarer Bestandteil unseres Hanfburgers, der außerdem noch aus Dinkelbrot und Gemüse besteht. Auch einen Hanfdöner bieten wir an: ein Fladenbrot, gefüllt mit Gemüse und einem Hanfbratling. Unseren Hanfbratling – oder kurz Hanfpling – gibt's auch noch in anderen Variationen, etwa als Hanfwrap und Fingerfood für Caterings. Unsere Kundschaft liebt ihn! Andere Hanfprodukte wie Hanfshakes stehen auch noch auf der Karte. Und mit dem Hanfkrokant verfeinern wir unsere Süßspeisen und unser selbst gemachtes Eis.

Ist bei euch alles aus Hanf?

Nee, natürlich nicht. Es gibt zum Beispiel auch einen Döner aus Seitan. Er wird ähnlich wie ein herkömmlicher Döner zubereitet, aber mit einer pflanzlichen Knoblauch-Joghurt-Soße. Und wir sind auch bekannt für unsere täglich wechselnde Suppen und unsere saisonalen und oft auch regionalen Tagesgerichte.

Bio gehört dazu, wenn man nachhaltige Angebote schaffen will – entspricht das deiner Überzeugung?

Absolut! Man sollte bei der Lebensmittelproduktion auch das ganze Drumherum beachten. Beim konventionellen Ackerbau wird sehr viel kaputt gemacht, die Ackergifte zerstören besonders die Biodiversität.



Unsere Küche ist aber nicht nur bio-zertifiziert, sondern auch Regionalität ist uns wichtig. Wir kooperieren z.B. mit einem Biobäcker aus dem nahen Marburg, von dem wir Mehl, Backwaren und Brote beziehen. Wir haben auch schon das Gemüse von einem regionalen Bauern liefern lassen, aber zurzeit gibt es hier in der Region leider keinen Landwirt, der bio-vegane Qualität bieten kann – also Rohstoffe und Lebensmittel, die ohne tierischen Dünger entstanden sind. Das ist mir allerdings so wichtig, dass ich dafür auch längere Transportwege in Kauf nehme.

Du stehst selbst am Herd, richtig? Kann man sagen, dass Kochen deine Leidenschaft ist?

Ja, ich koche schon ziemlich lange, gern auch traditionelle Gerichte wie Hackbraten mit Zwiebelsoße – vegan natürlich. Oder auch die klassische hessische „Grie Soof“, also grüne Soße, die hier auf den Hanfburger oder den Hanfdöner mit draufkommt.

Wie kamst du eigentlich zum „Veganatural“?

Ach, das war totaler Zufall. Wobei mir der Fokus meiner Vorgänger auf Hanf von Anfang an gefallen hat. Einige ihrer Rezepte habe ich übernommen und verfeinert. Jetzt nach sechs Jahren macht mir der Restaurantbetrieb immer noch Spaß.

Du lebst selbst auch vegan?

Ja natürlich, seit mehr als zehn Jahren.

Welche Zukunftsvorhaben hast du mit dem Restaurant?

Einige sind schon umgesetzt: Ich habe den Laden komplett umgebaut und deutlich in Richtung Nachhaltigkeit verändert. Unser Strom wird z.B. bio-vegan mit Wasserkraft hergestellt. Und wir bieten vegane Caterings bei Festivals, Hochzeiten und anderen Events an. Ja, und für die Zukunft würde ich mein Restaurant gern vergrößern. Ich kann mir auch ein Franchisemodell vorstellen. Ansonsten wäre es schön, wenn wir früher oder später einen Food-Truck für alle möglichen Veranstaltungen hätten. Es gibt also einige Zukunftsvorhaben...

DESSERT

Himbeer-Vanille-Trifle

für 4 Portionen

ZUTATEN:

300g Himbeeren • 600g Soja-Joghurt oder andere Alternative • 16g Vanillezucker • 50g Kokosblütenzucker • ½ Bio-Zitrone, Saft und Schalenabrieb • 50g „Schockoladendrops“ • 150g Biskuit oder zerbröselte vegane Kekse

1. Biskuit oder zerbröselte Kekse in ein Glas geben.
2. Den Joghurt mit dem Vanillezucker und dem Zucker sowie dem Zitronensaft und dem Abrieb der Zitronenschale in einer Schüssel verrühren. Die meisten Himbeeren vorsichtig unterheben.
3. Das Ganze auf den Biskuit geben und mit Himbeeren garnieren.



Tipp

Mit Schokostückchen dekorieren und verfeinern.

VEGANATURAL

Schiffenberger Weg 27
35394 Gießen
Telefon: 0641 – 39929434
Mail: kontakt@veganatural.de
Website: www.veganatural.de
Instagram: #veganatural



OMEGA-3-FETTSÄUREN:

Warum sie für uns alle gesund sind



Für einen intakten Stoffwechsel braucht der Körper gute Fette. Omega-3 Fettsäuren gelten als wahre Allrounder für unsere Gesundheit. Sie schützen Herz, Gehirn und Augen, unterstützen die Beweglichkeit, haben positive Effekte auf das Immunsystem und spielen bereits für die Entwicklung des Ungeborenen und beim Stillen für das Baby eine wichtige Rolle. Obwohl das Bewusstsein für die positiven Eigenschaften dieser lebensnotwendigen Fettsäuren laut einer Forsa-Umfrage wächst, sind viele Menschen in Deutschland nicht ausreichend versorgt.

Warum sind Omega-3-Fettsäuren so wichtig?

Omega-3-Fettsäuren spielen eine zentrale Rolle im Stoffwechsel. Sie kommen als Baustein in fast allen Zellen vor. Dabei zählen sie zu den essentiellen Nährstoffen, die wir mit der Nahrung zu uns nehmen müssen, da unser Körper sie nicht selbst bilden kann. Besonders wertvoll sind die beiden Omega-3 Fettsäuren DHA und EPA.

Nicht nur für Leistungssportler und Schwangere ein Muss!


Für alle Menschen sind Omega-3 Fettsäuren essentiell. Der Arbeitskreis Omega-3 e. V. empfiehlt mindestens 300 mg EPA und DHA am Tag aufzunehmen, damit sich die positive Wirkung einstellen kann. Darüber hinaus gibt es eine Reihe von Lebenssituationen, bei denen der Bedarf an Omega-3 erhöht ist. Schwangeren und stillenden Frauen beispielsweise raten Experten zu 200 Milligramm oder mehr DHA täglich. Auch Sportler oder Personen, die besonders gefordert sind, haben einen erhöhten Bedarf. Außerdem können bei Menschen, die unter Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, Bewegungsapparats, der Augen oder unter Autoimmunerkrankungen leiden deutlich höhere Mengen nötig sein.

Algen für den täglichen Ausgleich

Veganer oder Vegetarier können den Bedarf an Omega-3 Fettsäuren durch Pflanzenöle (z. B. Lein-, Walnuss- und Rapsöl) und Nüsse decken. Allerdings müssten diese pflanzlichen Lebensmittel in großen Mengen konsumiert werden, da der Körper die darin enthaltene Omega-3-Fettsäure alpha-Linolensäure erst noch in DHA und EPA umwandeln muss. Es gibt aber Pflanzen, die bereits reich an DHA und EPA sind: Mikroalgen. Einen besonders hohen Omega-3-Gehalt weisen zum Beispiel Mikroalgen der Gattung Schizochytrium auf. Diese ist in speziellen Nahrungsergänzungsmitteln mit Algenöl enthalten. Es gibt sie in flüssiger Form (z. B. Doppelherz system Omega-3 Vegan Liquid) oder als Kapseln (z. B. Doppelherz Omega-3 Pflanzlich Vegan) in der Apotheke.



MEIN BUNTER VEGANER VORRATSSCHRANK



Ein Vorrat an Lebensmitteln gewährleistet leckere Speisen – an jedem Tag zu jeder Uhrzeit. Hier stellen wir Nahrungsmittel vor, die sich für die Grundausstattung eignen.

VON BEATE FÖRSTER



Dank Küchenschrank und seiner Vorräte lassen sich auch auf die Schnelle leckere Speisen zubereiten. Damit ist man vorbereitet, falls überraschend hungriger Besuch kommt. Auch an Feiertagen und immer dann, wenn man keine Zeit oder Lust zum Einkaufen hat, sind Grundnahrungsmittel auf Vorrat von Vorteil. Ein Vorratsschrank, eine Speisekammer oder ein Vorratskeller nach Omas Art kann also eine nützliche Sache sein. Und die vegane Vorratshaltung ist einfach zu bewerkstelligen, denn viele pflanzliche Nahrungsmittel sind lange haltbar.

Dabei spielt die Art der Lagerung eine wichtige Rolle. Grundsätzlich empfiehlt sich ein trockener, kühler und dunkler Lagerort. Dort lassen sich Lebensmittel in Gefäßen wie Gläsern mit Deckel oder Plastikboxen gut lagern. Das Mindesthaltbarkeitsdatum auf den Packungen der Produkte bietet dabei nur einen groben Anhaltspunkt, oft kann es auch überschritten werden. Grundsätzlich geben Geruch und Optik gute Anhaltspunkte zum Thema Haltbarkeit – im Zweifel ist Entsorgen sicherer. Zusätzlich wichtig: Auch denen, die es eher chaotisch mögen, sei eine gewisse Grundordnung im Vorratsschrank empfohlen. So hat man einen Über-

blick und sieht schnell, was aufgefüllt werden sollte.

HÜLSENFRÜCHTE ALLER ART

Zu den Grundnahrungsmitteln gehören **Linsen, Kichererbsen, Erbsen und Bohnen**. Denn sie sind eiweißreich und zählen deshalb zu den wichtigsten Proteinlieferanten. Auch bei **Erdnüssen** handelt es sich botanisch um Hülsenfrüchte. All diese Früchte in getrockneter Form haben einen Eiweißgehalt von etwa 20 Prozent und mehr. Aufgrund ihrer Inhaltsstoffe (neben Proteinen auch Kohlenhydrate, Mineralien und Ballaststoffe) sorgen sie auch für eine langanhaltende Sättigung. Vor allem getrocknet lassen sie sich lange aufbewahren und sind dann noch nach einigen Jahren essbar. Tipp: Empfehlenswert ist, sie in Glasgefäßen vor Feuchtigkeit und Licht geschützt kühl aufzubewahren.

GETREIDE UND PSEUDOGETREIDE

Nahrungsmittel wie **Nudeln, Reis, Haferflocken** und **Mehl** – auch aus Buchweizen – erweisen sich ebenfalls als praktische Grundausstattung im Vorratsschrank. Sie bestehen größtenteils aus Kohlenhydraten und liefern neue Energie. Rasch sind mit ihnen beliebte einfache Speisen wie Nudelgerichte oder Risotto

zubereitet. Und mit Müsli beginnt für viele Menschen der Tag. Ein Plus: Nudeln, Reis, Mehl und Haferflocken sind aufgrund des niedrigen Wassergehalts sehr lange haltbar – oft weit über das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) hinaus. Letzteres gilt aber nicht für Vollkornprodukte. Sie enthalten zum Teil noch den Getreidekeimling, dessen Fett nach einiger Zeit ranzig werden kann. So sind zum Beispiel Vollkornteigwaren etwa ein Jahr lang genießbar – gemäß MHD, während helle trockene Teigwaren noch nach mehreren Jahren Lagerung verzehrt werden können, solange der Geschmack in Ordnung ist. Selbst gemahlenes Vollkornmehl ist sogar nur einige Wochen haltbar, während helle Mehle bei richtiger Lagerung noch nach mehreren Monaten als Nahrungsmittel dienen können. Dabei ist grundsätzlich zu beachten, dass im Vergleich zu Weißmehlprodukten die Vollkornprodukte mehr Mineralien liefern, die dem Körper zugute kommen. Für Müsli-Fans ist wichtig, dass die Haltbarkeit von Haferflocken ein Jahr beträgt.

NÜSSE UND TROCKENOBST

Nussfrüchte wie **Walnüsse** und Steinfrüchte wie **Mandeln** dienen als nahrhafte „Notfallration“,

aber auch als leckerer Snack zwischendurch. Sie stecken voller gesunder Nährstoffe wie Proteine sowie Vitamine und Mineralstoffe. Gern werden sie zusammen mit **getrockneten Früchten** wie Rosinen gegessen. Die ganzen Schalenfrüchte sind ebenso wie das Dörr Obst monatelang haltbar. Auch **Nussmuse** lassen sich, gut verschlossen, lange lagern.

GEWÜRZE, KRÄUTER, BRÜHE, SAUCEN

Salz, Pfeffer, Curry und andere Gewürze sollten ebenso wie Zutaten wie Gemüsebrühepulver, Öl, Essig, Fertigsaucen, Ketchup, Tomatenmark und Senf am besten in dunklen Gläsern, Behältern oder Tuben lagern. Kuchen-Fans sollten stets daran denken, Kakao, Backpulver und (Rohrohr-) Zucker oder Agavendicksaft vorrätig zu haben und ebenfalls kühl und trocken zu lagern.

KONSERVEN UND TIEFKÜHLKOST

Fertiggerichte aus der Dose erleichtern den Alltag vieler Menschen. Sie ermöglichen es, zum Beispiel vegane Ravioli oder Chili sin Carne schnell aufzutischen – was für Berufstätige oder Kochmuffel sehr praktisch sein kann. Auch Gemüsekonserven mit Erbsen, Kidney-Bohnen, Mais etc. und Dosen mit Obst kön-



VERARBEITETES

Auch Produkte wie **Soja-Schnitzel**, **Seitan-Braten** und **Lupinen-Wurst** verringern die Arbeit in der Küche und liefern wertvolle Proteine und andere Nährstoffe. Im Kühlschrank sind sie einige Tage bis Wochen haltbar. Getrocknete **Sojaschnetzel** – Granulat etwa für vegane Hackfleischsaucen – gehören natürlich in den Vorratsschrank. Auch **Soja-, Hafer-, Reis- und Mandeldrinks** sowie Sojasahne können dort in den Original-Verpackungen einige Monate gelagert werden. Geöffnet sind die Pflanzendrinks nur wenige Tage haltbar – und werden am besten im Kühlschrank verwahrt.

nen Abwechslung in den Speiseplan bringen, vor allem im Winter, wenn weniger frische Lebensmittel zur Verfügung stehen. Die Mindesthaltbarkeit von Konserven beträgt teilweise mehrere Jahre. Allerdings soll-

ten nach außen gewölbte Konserven – die aufgebläht aussehen – entsorgt werden. Im Vergleich mit Lebensmitteln in Dosen bietet Tiefkühlkost – tiefgeköhltes Gemüse und Obst – noch mehr Vitamine. Auch bei

den Tiefkühlwaren gibt das Mindesthaltbarkeitsdatum auf der Verpackung an, wie lange sie haltbar sind. Doch das gilt nur für den Fall, dass die Produkte über diesen Zeitraum ständig gefroren waren.

LINSEN-DAL MIT SPINAT-PANCAKES

Zutaten für 4 Portionen

ZUTATEN FÜR DAS DAL

- 80g Zwiebeln
- 150g Karotten
- 1 Stange Staudensellerie (optional)
- 1 EL Olivenöl
- 180g rote Linsen
- 400g gestückelte Tomaten (oder ganze geschälte Tomaten)
- 400 ml Kokosmilch
- 250 ml Gemüsebrühe oder Wasser
- 1 TL gemahlene Kurkuma
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel (oder 1 TL Ras el-Hanout)
- 1–2 EL Tamari
- Chiliflocken nach Belieben
- 1 Handvoll frisch gehackten Koriander oder Petersilie

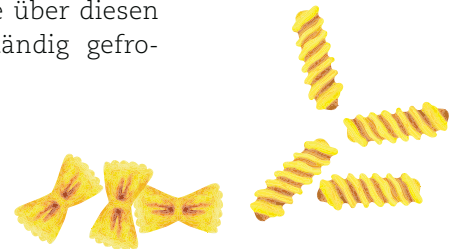


ZUTATEN FÜR DAS TOPPING

- 3 Scheiben Rotkohl
- 1–2 EL Apfelessig
- 1 Prise Salz
- 1 EL ungesüßter veganer Joghurt Natur
- Chiliflocken nach Belieben

ZUTATEN FÜR DIE SPINAT-PANCAKES

- 150g Babyspinat
- 250 ml Pflanzendrink
- optional: ½ TL Natron (für eine sattgrüne Färbung)
- 1 TL Zitronensaft (oder Apfelessig)
- 250g Dinkelmehl, Type 630
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 2–3 EL Pflanzenöl zum Ausbacken der Pancakes



VEGAN KOCHEN – ESSEN

NEU DENKEN

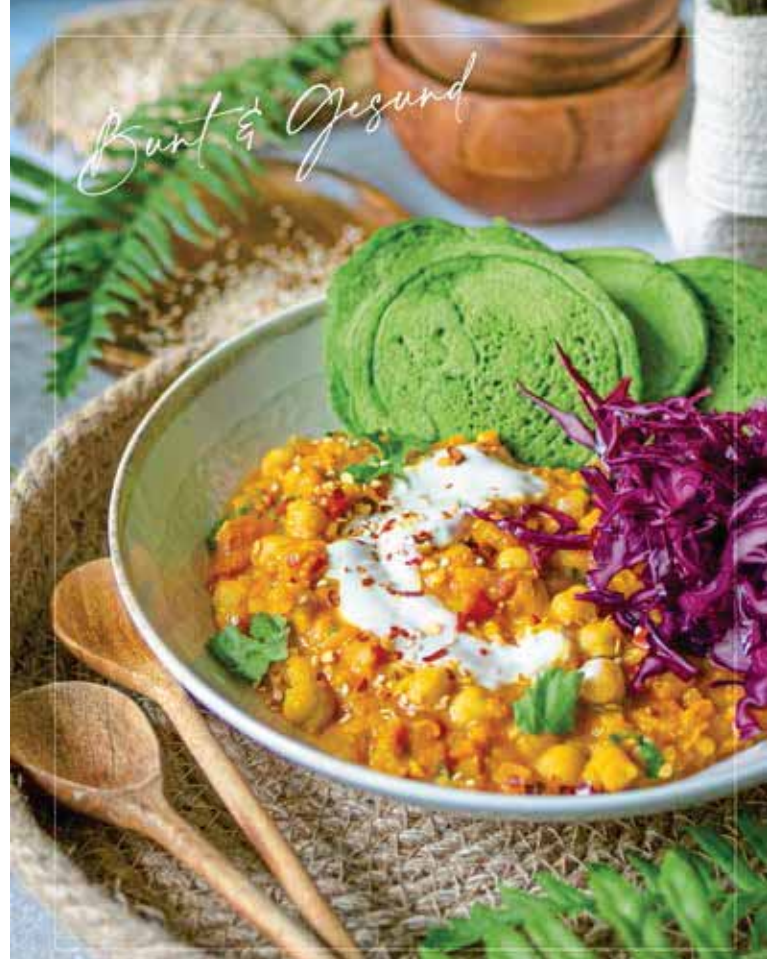
Lea Green

GrünerSinn-Verlag

32 Euro



1. Für das Dal: Zwiebeln abziehen, Karotten und Staudensellerie waschen. Alles klein würfeln.
2. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln darin kurz anschwitzen. Dann Karotten- und Selleriewürfel hinzugeben und kurz mit anbraten.
3. Linsen einstreuen, gehackte Tomaten sowie Kokosmilch einrühren. Kurz aufkochen, dann die Hitze reduzieren und die Linsen etwa 20–25 Minuten köcheln lassen. Nach der Hälfte der Kochzeit die Gemüsebrühe zugießen.
4. Dal mit Kurkuma, Kreuzkümmel, Tamari und Chiliflocken würzen und den frisch gehackten Koriander untermengen.
- 5a Die Spinat-Pancakes zubereiten: Baby-Spinat waschen, trocken schütteln und mit Pflanzendrink, Natron und Zitronensaft im Mixer pürieren.
- 5b Dinkelmehl in eine Schüssel sieben, das Backpulver sowie die „Spinat-Milch“ dazugeben. Zutaten salzen, pfeffern und mit einem Schneebesen verrühren. Teig einige Minuten ruhen lassen und nochmals kräftig durchrühren.
- 5c Etwas Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und 3–4 Teigportionen in Pancake-Form hineingeben. Pancakes beidseitig kurz braten.
- 5d Die fertigen Pancakes im Ofen bei ca. 50 Grad Ober-/Unterhitze (30 Grad Umluft) warm halten. So verfahren, bis der ganze Teig aufgebraucht ist.
6. Für das Topping den Rotkohl fein raspeln, mit Apfelessig und einer kräftigen Prise Salz vermischen und mit den Händen durchkneten, bis er weich ist.
7. Das Dal auf Schalen verteilen und in jede Portion einen Löffel Pflanzen-Joghurt einrühren. Die Pancakes sowie jeweils eine Portion Rotkohl dazugeben und das Dal mit Chiliflocken bestreut und mit Koriander garniert servieren.



— ADVERTORIAL —



Vegan Basics: Kochbuchautor Alexander Flohr gibt Einblicke in seine Speisekammer – Folge 4 von STUDIO VEGAN, dem Podcast der BKK ProVita

Keine Zeit zum Einkaufen? Mit einem Grundstock an veganen Basics im Vorratsschrank ist es ganz leicht, trotzdem jederzeit etwas Leckeres auf den Tisch zu zaubern. Dazu müssen noch nicht einmal teure Spezial-Produkte vorrätig sein. Es reichen ganz normale **pflanzenbasierte Lebensmittel, die es in jedem Supermarkt gibt. Koch-Profi und Vegan-Experte Alex Flohr präsentiert im STUDIO VEGAN, dem Podcast der BKK ProVita, die Lebensmittel, die bei ihm regelmäßig zum Einsatz kommen.**

Welche veganen Lebensmittel sollten immer im Kühlschrank sein?

Alex' Antwort ist so spontan wie naheliegend: Tofu. Umso spannender sind Ideen für Einsatzmöglichkeiten dieses Sojaпродукtes, die aus ihm herausprudeln – und auch die Tatsache, dass er anfangs gar kein Tofu-Fan gewesen sei. Umgekehrt gibt es auch vegane Produkte, die für Vegan-Einsteiger ganz oben auf der Einkaufsliste stehen – Stichwort Ersatzprodukte für Wurst und Käse. Die findet Alex gerade am Anfang praktisch, aber ein Fan davon ist er nicht. Dafür hat er Tipps parat, mit welchen veganen Basics man ohne viel Aufwand gesunde Alternativen herstellen kann.

Welche haltbaren Lebensmittel sollten im Vorratsschrank sein?

Das sind bei Alex Flohr Grundprodukte, die auch Mischköstler:innen oft zu Hause haben: Reis und Nudeln. Dazu empfiehlt er verschiedenste Hülsenfrüchte und ein breites Sortiment an Nüssen sowie weitere Trockenprodukte wie Soja-Granulat. Daraus lassen sich die unterschiedlichsten Gerichte kochen. Wer Alex kennt, weiß: Diese sind bei ihm vor

allem „oberlecker“. Alex selber ist seit 2012 vegan und hat neben Blog und Kochbüchern seine eigene Kochshow auf YouTube. Im Podcast erklärt er auch, wie er die Sellerie-Schnitzel zubereitet, die Lea Green in Folge 2 von STUDIO VEGAN angesprochen hat.

Was kommt in den Gewürzschrank?

Salz und Pfeffer sollten natürlich nicht fehlen – letzterer unbedingt frisch aus der Mühle. Ansonsten mag es Alex auch hier unkompliziert und herzhaft: Fertige Mischungen und Gewürzpasten sind bei ihm kein Tabu. Eine ganz besondere Vorliebe hat er für eine Würze mit einem schwierig auszusprechenden Namen. Und zu guter Letzt gibt er noch einen salzigen Geheimtipp, der in keinem veganen Gewürzschrank fehlen sollte...

Podcast Vorratsschrank mit Alex Flohr:

<https://bkk-provita.de/aktuelles/vegan-basics>

Alle Podcasts aus dem STUDIO VEGAN:

<https://bkk-provita.de/service-info/studio-vegan>



Kaffeekränzchen wie bei Oma

KAFFEE- UND TEEGEBÄCK: KLEINE VEGANE LECKEREIEN FÜR DIE FEINE TAFEL

Der Kaffee verströmt seine Aromen, der Tee steht auf dem Stövchen.

Es ist Nachmittag, Kaffeezeit! Oder wie die Briten sagen: Tea time. Alles, was zum Glück noch fehlt, ist leckeres veganes Gebäck, das sich direkt aus der Hand genießen lässt. Aber: In vielen Bäckereien fehlt es noch an Vielfalt rein pflanzlicher Süßteilsten. Was tun? Wie praktisch, wenn man da ein paar gelingsichere Rezeptinspirationen in petto hat, die sich einfach und im Handumdrehen in der eigenen Küche kreieren lassen. Ob fruchtig, nussig oder würzig: Für jeden Geschmack gibt es passende vegane Leckereien für alle Tage. Sieben Varianten rein pflanzlichen Kaffee- und Teegebäcks haben wir für euch schon mal getestet. Welches darf es für dich sein?

VON VANESSA SCHÄFER



Puddingteilchen

für ca. 15 Stück

ZUTATEN:

- 2 Päckchen Vanillepuddingpulver (vegan) • 550 ml Haferdrink • 5 EL Zucker
- 1 Rolle Blätterteig (vegan) • 1 Rolle Pizzateig (vegan) • 1 kl. Dose Mandarinen
- 6 EL Puderzucker • etwas Zitronensaft
- etwas Wasser

1. Die Mandarinen abseihen und gut abtropfen lassen. Das Puddingpulver mit dem Zucker und etwa 100 ml des Haferdrinks klumpfrei anrühren. Den restlichen Haferdrink zum Kochen bringen, vom Herd nehmen, das angerührte Puddingpulver hineinrühren, noch einmal kurz aufkochen lassen und so lange rühren, bis der Pudding die gewünschte Konsistenz hat.

2. In der Zwischenzeit die beiden Teige ausrollen, übereinander legen und mit einer Teigrolle leicht andrücken. Anschließend

mit einer Gabel ein paar Mal hineinsteichen. Mit einem Pizzaschneider den Teig in etwa 2 cm breite Streifen teilen. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Teigstreifen in sich drehen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech Brezeln daraus formen.

3. Die Brezeln mit dem Pudding füllen. Nun auf den Pudding jeder Brezelschleife einen Mandarinienschnitt legen und die Teilchen für etwa 25 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

4. Sobald die Puddingteilchen aus dem Ofen sind, einen Zuckerguss aus Puderzucker, Zitronensaft und Wasser anrühren. Diesen mit einem Pinsel auf den Teig der leicht erkalteten Puddingteilchen auftragen und die Süßstückchen für einen Moment beiseite stellen, bis der Zuckerguss getrocknet ist und die Teilchen komplett erkaltet sind.

Heidelbeer-Muffins

für 9 Stück

ZUTATEN:

- 225 g Dinkelmehl • ½ Päckchen Backpulver
- 1 Prise Salz • 75 g Rohrzucker • ½ Päckchen Vanillezucker • 35 ml Sonnenblumenöl
- Saft einer halben Zitrone • Abrieb einer Viertel Bio-Zitrone • 150 ml Pflanzenmilch • 150g Heidelbeeren

1. Die Heidelbeeren waschen und abtropfen lassen. Die Zutaten für die Muffins der Reihe nach in eine Rührschüssel geben und mit einem Handrührer vermengen. Der Teig muss recht fest sein. Zum Schluss vorsichtig die Heidelbeeren unterheben.

2. Den Backofen auf 185 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Teig gleichmäßig in Muffinförmchen verteilen, so dass diese etwa zu drei Viertel gefüllt sind. Die Muffinförmchen auf ein Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen etwa 25 Minuten backen, bis sie leicht gebräunt sind.

3. Die Muffins nach dem Backen auskühlen lassen. Sobald sie erkaltet sind, entweder verzieren oder sofort genießen.



Nussecken

für 1 Backblech

ZUTATEN:

• 450g Dinkelmehl • 2 EL Soja-Mehl • 300g Zucker • 4 Päckchen Vanillezucker • 350g Margarine (vegan) • 7 EL Wasser • 2 TL Backpulver • 300g gemahlene / gehackte Nüsse • 4 EL Aprikosenmarmelade • ½ Päckchen Zartbitter-Kuvertüre

1. Mehl, Soja-Mehl, Backpulver, 150g Zucker sowie zwei Päckchen Vanillezucker in einer Rührschüssel vermengen. 200g Margarine stückchenweise hinzugeben und die Zutaten zu einem Teig kneten. So viel Wasser hinzugeben, bis der Teig schön geschmeidig wird. Den Teig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Mit einem Glas lässt sich der Teig gut ausrollen. Auf dem Teig mit einem Löffel gleichmäßig die Marmelade verteilen.

2. Für die Nussmasse die restliche Margarine in einem Topf zum Schmelzen bringen. Den restlichen Zucker sowie zwei Päckchen Vanillezucker einrühren. Ungefähr 3 EL Wasser dazugießen, ehe du die Nüsse dazugibst. Mit dem Kochlöffel gut umrühren, so dass eine gleichmäßige Masse entsteht.

3. Den Backofen auf 170 Grad vorheizen. Derweil die Nussmasse gleichmäßig auf der Marmeladenschicht verteilen. Backe den Teig dann etwa 25 Minuten, bis die Nussmasse braun wird. Aus dem Ofen nehmen und erkalten lassen.

4. Die Kuvertüre im Wasserbad zum Schmelzen bringen. Den Teig in gleichmäßige Dreiecke schneiden. Die jeweils gegenüberliegenden Ecken in die Kuvertüre eintunken und auf einem Rost trocknen lassen.



Amerikaner

für 16 Stück

ZUTATEN:

• 100g vegane Margarine • 100g Zucker • 1 Päckchen Vanillezucker • 2 EL Sojamehl oder 2x Ei-Ersatz • etwas Salz • 1 Päckchen Puddingpulver Vanille (vegan) • 3 EL Pflanzenmilch • 250g Dinkelmehl • 9g Backpulver • etwas Bourbonvanille • Zitronensaft • Puderzucker

1. Die Margarine schaumig rühren und nach und nach Zucker, Vanillezucker, in 4 EL Wasser angerührtes Sojamehl oder Ei-Ersatz, Salz und das mit der Pflanzenmilch angerührte Puddingpulver hinzugeben. Als Nächstes wird das mit Backpulver vermengte Mehl nach und nach eingerührt. Für die besondere Note kannst du noch

etwas Bourbonvanille in den Teig geben. Dieser muss relativ fest sein.

2. Den Backofen auf 130 Grad vorheizen. In der Zwischenzeit mit zwei Esslöffeln kleine Teighäufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Die Amerikaner für etwa 10 Minuten backen. Dann kurz aus dem Ofen nehmen, um sie mit etwas Pflanzenmilch zu bestreichen, damit sie später schön glänzen. Dann geht es für die Amerikaner zurück in den Ofen – für weitere 10 bis 15 Minuten, bis sie durch sind und eine leichte Bräune haben. Anschließend auf einem Rost auskühlen lassen.

3. Aus Puderzucker und Zitronensaft einen Zuckerguss anrühren und die Amerikaner damit bepinseln. Alternativ kannst du auch vegane Kuvertüre als Guss verwenden. Fertig. Und nun genießen!





Nuss-Gugelhupfe

für 9 Stück

ZUTATEN:

- 150g Dinkelmehl • 1 TL Johannisbrotkernmehl • ½ Päckchen Backpulver • 175g gemahlene Haselnüsse • 100g Zucker • ½ Päckchen Vanillezucker • 150 ml Soja- oder Hafer-Milch • 1 handvoll gehackte Mandeln • Zartbitter-Kuvertüre (vegan)

1. Vermenge in einer Rührschüssel Mehl, Johannisbrotkernmehl, Backpulver, Nüsse, Zucker, Vanillezucker sowie die Pflanzenmilch zu einem homogenen Teig. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Gugelhupf-Förmchen gleichmäßig mit dem Teig füllen und für etwa 35 Minuten backen, bis die Süßteilchen durch sind. Anschließend auf einem Rost auskühlen lassen.

2. Die Kuvertüre im Wasserbad schmelzen. Zeitgleich die gehackten Mandeln in einer kleinen Pfanne ohne Fett rösten. Die Kuvertüre mit einem Teelöffel oder einem Spritzbeutel über den Gugelhupfen verteilen und zum Schluss mit den gerösteten Mandeln toppen. Die Kuvertüre trocknen lassen und anschließend genießen.

BÜRGER VEGAN

FÜR EINGEFLEISCHTE FANS

Vielfältig, vegan und einfach lecker: Spätzle ohne Ei, Gnocchi mit Rote Beete oder feine Maultaschen. Bei uns bleibt keiner hungrig! Hast du's auch schon probiert?

buerger.de/vegan

Weitere
Varianten
im Kühlregal
erhältlich



Apfelröschen

für 12 Stück

ZUTATEN:

- 2x Blätterteig (aus dem Kühlregal) • 2 Äpfel • Zimt • Zucker • etwas Pflanzenmargarine • nach Belieben: Rosinen • Saft einer Zitrone • Puderzucker

1. Die Äpfel in ganz dünne Scheiben schneiden und den Saft einer Zitrone sowie heißes Wasser darüber gießen. Die Äpfel darin kurz einweichen lassen, dann das Wasser abgießen. Den ausgerollten Blätterteig in sechs gleich große Streifen schneiden. Pinsel die Streifen mit Pflanzenmargarine ein.

2. Jetzt geht es ans Röschenzaubern. Lege dazu die Apfelscheiben längs ans obere Ende des Teig-Streifens, so dass sie aus diesem hervorklinken. Gib noch ein bisschen Zimt-Zucker-Mix und nach Belieben ein paar Rosinen hinzu. Klappe dann den Teig längs zusammen und drücke ihn gut fest, damit beim Rollen die Füllung nicht verloren geht. Rolle jetzt den Teig zu einem Röschen auf und verfähre genauso mit den anderen Blätterteig-Streifen.

3. Die Apfel-Röschen in Muffinförmchen setzen und für rund 40 Minuten bei 180 Grad backen. Sobald sie ausgekühlt sind, mit Puderzucker bestäuben.



Schwedische Zimtschnecken

für ca. 15 Stück

ZUTATEN:

- 110g Pflanzenmargarine • 250 ml Pflanzenmilch • ½ Würfel frische Hefe • 125 g Zucker • ½ gehäufte TL Kardamom • ½ TL Salz • 500g Mehl (Weizen, Dinkel, etc.) • ½ gehäufte EL Zimt • Hagelzucker

1. 75 g Margarine zum Schmelzen bringen. Dann die Pflanzenmilch (Zimmertemperatur) hinzufügen. Die Hefe zerkleinern und im Milch-Margarinen-Mix auflösen. Anschließend 75 g des Zuckers sowie Salz und Kardamom hinzufügen. Das Mehl langsam dazu rieseln lassen, während du den Teig knetest. Den gekneteten Hefeteig zu einer Kugel formen und abgedeckt für rund 40 Minuten gehen lassen.

2. Für die Füllung den Rest Margarine erwärmen und in einem Schälchen den Rest Zucker mit dem Zimt vermengen. Wenn der Teig gut gegangen ist, noch einmal kurz kneten und ihn dann in zwei Teile teilen. Rolle die einzelnen Teile mit dem Nudelholz dünn aus, bestreibe den Teig anschließend mit der Margarine und verteile großzügig den Zimt-Zucker-Mix darauf.

3. Rolle den Teig zu einer Wurst und schneide anschließend drei Zentimeter dicke Scheiben herunter. Diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und die Zimtschnecken dort noch einmal abgedeckt 20 bis 30 Minuten gehen lassen. Verfähre genauso mit der anderen Teighälfte. Kurz bevor es für die Kanelbullar in den Ofen geht, diese noch mit etwas Pflanzenmilch bepinseln und mit etwas Hagelzucker bestreuen.

4. Die Zimtschnecken im vorgeheizten Backofen bei 250 Grad auf mittlerer Schiene etwa 8 Minuten backen. Dann leicht auskühlen lassen. Besonders lecker sind die Kanelbullar, wenn sie lauwarm verzehrt werden.



Vegane Kartoffelsuppe

ADVERTORIAL

Eine leckere Kartoffelsuppe schmeckt zu jeder Jahreszeit! Durch die einfache Zubereitung ist sie im Nu gekocht – und natürlich vegan.



FÜR 6-8 PORTIONEN

Zutaten:

150g Zwiebeln, 1 kg mehligkochende Kartoffeln, 250g Möhren oder Knollensellerie, 3 EL Speiseöl (z. B. Rapsöl), ca. 700 ml Gemüsebrühe, 250 ml Dr. Oetker Cuisine VEGA, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, ca. 1 EL gehackte Petersilie

Zubereitungsdauer ca. 40 Minuten

SO GEHT'S:

1. Zwiebeln abziehen und in Würfel schneiden. Kartoffeln und Möhren oder Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Öl in großem Topf erhitzen. Zwiebel-, Kartoffel- und Möhrenwürfel dazugeben und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 1-2 Min. andünsten. Gemüsebrühe aufgießen und zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und 15-20 Min. mit Deckel bei mittlerer Hitze gar kochen. Mit einem Pürierstab einen Teil des Gemüses grob pürieren oder zerkleinern.
3. Cuisine VEGA unterrühren. Vegane Kartoffelsuppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.

Tipps:

- Zusätzlich einen Klecks Dr. Oetker Creme VEGA auf die Suppe geben.

- Die Kartoffelsuppe kann auch mit 150 ml veganem Weißwein zubereitet werden. Dann das angedünstete Gemüse mit dem Weißwein ablöschen, vollständig einkochen lassen, mit Gemüsebrühe auffüllen und wie oben beschrieben weiter garen.

- Die Suppe kann zusätzlich noch mit 1 TL gerebeltem Majoran abgeschmeckt werden.

- Die Suppe kann auch mit veganen Würstchen serviert werden.

Cuisine VEGA

Zuwachs für die Familie der veganen Verfeinerungsprodukte im Kühlregal:

Mit Cuisine VEGA* hat Dr. Oetker das Sortiment um ein weiteres innovatives Produkt erweitert. Die pflanzliche Kochcreme auf Hafer- und Rapsölbasis verfeinert Soßen, Pfannengerichte und Aufläufe und liefert vielseitige Verwendungsanlässe, die Lust auf pflanzliche Ernährung machen.



* Die unverbindliche Preisempfehlung (UVP) für einen Becher Dr. Oetker Cuisine VEGA (250 ml) beträgt 1,39 Euro.

Zeit zum Schmökern BUCHTIPPS

Vegane Kuchenliebe

Evita Hamon, Thorbecke, 24 Euro

Hier im gemütlichen Café Kauz in Esslingen am Neckar lassen uns die Bäckerinnen – Studentinnen, Rentnerinnen und auch Frauen, die sich dafür extra Urlaub nehmen – über die Schulter schauen: Es gibt höchst verführerische Panna-Cotta-Tarte, Aprikosen-Lavendel-Kuchen, Frankfurter Kranz und viele Köstlichkeiten mehr. Und wir erfahren, wie Linsen-Sahne, Kokosmilch oder Apfelmus Milch- und Eiprodukte locker ersetzen. Auf geht's zum Kaffekränzchen im Kauz. Aber zuhause!



Everyday Vegan Food

Nina Witt, Südwest, 24 Euro

Die erfolgreiche Foodbloggerin alias „Foodykani“ präsentiert 70 ihrer liebsten Alltagsrezepte – schnell, einfach und mit Zutaten, die man fast alle im Supermarkt oder sogar Discounter bekommt. Sortiert nach Frühstück, Salaten, Bowls, Hauptgerichten und Desserts ergibt sich ein bunter Strauß aus der leckeren und gesunden Pflanzenküche.



Vegan Everyday

Bianca Zapatka, Ventil, 30 Euro

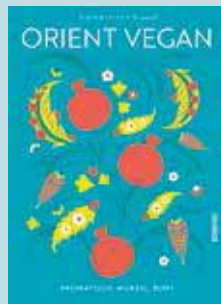
Einfach und schnell für jeden Tag: Die bekannte Food-Bloggerin, Kochbuchautorin und Foodstylistin zeigt, dass leckere vegane Gerichte zubereiten noch nie so einfach war. Drei Beispiele: Goldene Linsensuppe, Schlemmerfilet mit Kartoffelpüree und Rahmspinat, Himbeertorte ohne Backen.



Südtirol vegan. Eine neue Alpenküche

Herbert Taschler, Christian Verlag, 29,99 Euro

Leicht, modern, inspirierend: Der Vegan-Vorreiter Steinegerhof präsentiert sein zweites veganes Kochbuch aus Südtirol. Drei Tipps: Gerstenrisottino mit bunten Beeten, Zucchini-Basilikum-Lasagne, Portwein-Feigen-Kuchen. Mit insgesamt 60 kreativen Rezepten, die die Alpengipfel im Sturm erobern sollten. Ein Hoch-Genuss!



Orient vegan

Ikrame El Bouayadi, Stiebner, 28 Euro

Vegan passt perfekt in die orientalisch-küche, die ohnehin mit frischen Zutaten, kreativer Zubereitung und jeder Menge Gewürzen ein Aromen-Feuerwerk auf den Tisch zaubert. Die Autorin ist zertifizierte Ernährungsberaterin und schuf hier eine Hommage an die unvergleichlichen Rezepte ihrer Mutter Fatima – und diese half dabei tatkräftig mit.



Kochen für die Zukunft

Estella Schweizer, Südwest, 25 Euro

Die 91 Rezepte der bekannten Kochbuchautorin, Ernährungsberaterin, Eventköchin und Umweltaktivistin sind nicht nur vegan, sondern auch mit CO₂-Footprints, Food-Facts sowie Infotexten und Diagrammen ausgestattet, was grundlegende Zusammenhänge im Lebensmittelkreislauf verdeutlicht. Das perfekte Paket für die junge, urbane Zielgruppe.



Easy vegan grillen

Patrick Rosenthal, riva, 20 Euro

Burger, Spieße, Steaks, Beilagen, Salate, Dips, Soßen, Desserts und mehr: 70 leckere Rezepte versprechen volle pflanzliche Grillerlebnisse und beweisen mehr denn je: Was auch immer auf den Grill landet – Fleisch muss es längst nicht mehr sein.



Mehl mal anders

Valérie Cupillard, Stocker, 14,95 Euro

Alles außer Weißmehl: Die 32 gutenfreien, vegetarischen Rezepte (alle mit veganen Optionen) bieten eine Entdeckungsreise zu Erdmandel, Süßkartoffel, Lupine, Amarant, Linsen oder grüner Banane – von Crêpes aus Kamutmehl und Erdmandelaufstrich über Flan aus Kichererbsenmehl bis zu Porridge aus lila Maismehl. Mit Übersicht zu Verarbeitungsmöglichkeiten und Geschmacks Besonderheiten.

Gönn dir noch mehr!

Alex Villena, Christian Verlag, 26,99 Euro
„BBQ, Burger, Burrito & Co. – alles vegan, alles delicious“ lautet der Untertitel dieses Kompendiums herzhafter Gerichte, das der Autor als professioneller Food-Fotograf ganz bewusst als „Foodporn“ bezeichnet. Und in bester „Foodporn“-Manier erklärt er: „Nicht alles für die schlanke Linie, aber das Leben ist kurz, also gönn dir!“



Das Tier im Bild: Verbindungen von Tierethik und Ästhetik

Friederike Zenker, transcript, 45 Euro
Ethik im Umgang mit Tieren ist mehr als ein Gespräch über Rechte und Pflichten: Die Philosophin und Ethikerin aus Basel zeigt auf, wie wichtig unsere Wahrnehmung für die Mensch-Tier-Beziehung ist und welche Rolle Bilder dabei spielen. Ihre Analyse exemplarischer Fotografien verdeutlicht, dass Tiere nicht nur als Vertreter einer Art, sondern vielmehr als Individuen gesehen werden können.



Das gute Omega-3 Gefühl für Herz und Gehirn

Aus
wertvollem
ALGENÖL



Doppelherz system OMEGA-3 VEGAN LIQUID

- 655 mg EPA/1.310 mg DHA¹
 - Zusätzlich: 1.000 I. E. Vitamin D²
 - Mit frischem Zitronengeschmack
- PZN: 16849714



Doppelherz system OMEGA-3 PFLANZLICH KAPSELN

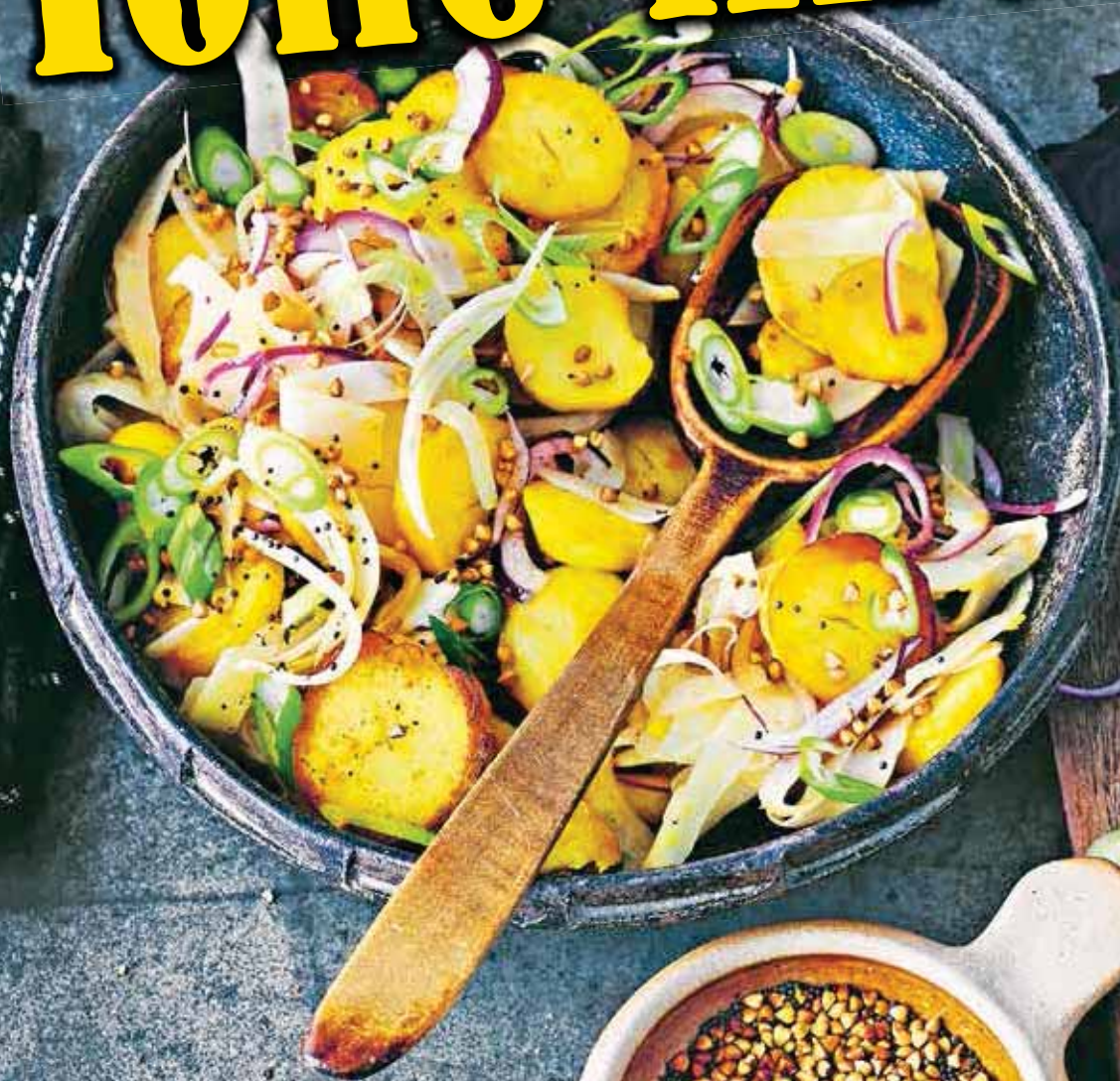
- 200 mg EPA/400 mg DHA²
 - Zusätzlich: 400 I. E. Vitamin D² und 5 µg Vitamin B₁₂²
 - Kleine, leicht zu schluckende Kapseln
- PZN: 13335788

Die Omega-3-Fettsäuren EPA/DHA tragen zur normalen Herzfunktion bei. DHA leistet einen Beitrag zum Erhalt der normalen Gehirnfunktion.³

¹ Tagesdosis: 5 ml ² Tagesdosis: 2 Kapseln

³ Die positive Wirkung stellt sich bei einer Tagesaufnahme von 250 mg ein.

Tolle Knolle



Sie glauben, bei Kartoffeln kann Sie nichts mehr überraschen? Dann lassen Sie sich von unseren Vorschlägen eines Besseren belehren. Mit diesen veganen Gerichten wird die Kartoffel zum Star auf jedem Teller!



◀◀ Bratkartoffelsalat mit Buchweizenpops

Für 4 Portionen

1 kg festkochende Kartoffeln • Salz •
1 Fenchelknolle (ca. 250g) • 1 rote Zwiebel •
4 EL Weißweinessig • 50 ml Gemüsebrühe •
1 TL Agavendicksaft • 8 EL Olivenöl • Pfeffer •
2 Frühlingszwiebeln • 2 EL Buchweizen •
1 EL braune Senfkörner

1. Die Kartoffeln waschen, in einem Topf mit Wasser bedecken, salzen und in ca. 25 Min. weich kochen. Anschließend abgießen, ausdampfen lassen und noch heiß pellen. Dann vollständig abkühlen lassen.
2. Inzwischen den Fenchel putzen und waschen. Die Knolle in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln. Die Zwiebel schälen und halbieren, dann ebenfalls in feine Streifen schneiden. Die Fenchel- und Zwiebelstreifen vermischen.
3. Für die Vinaigrette Essig, Brühe und Agavendicksaft verrühren. 5 EL Öl mit dem Schneebesen unterrühren. Die Vinaigrette

mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kartoffeln in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und ohne den Wurzelansatz in feine Ringe schneiden.

4. Je 1 EL Öl in zwei große beschichtete Pfannen geben und erhitzen, die Kartoffeln darin unter Wenden in ca. 10 Min. goldbraun und knusprig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Schüssel geben.

5. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fenchelmischung darin 1/2–1 Min. anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen und unter die Kartoffeln mengen. Die Vinaigrette vorsichtig unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Frühlingszwiebeln darauf verteilen.

6. Den Buchweizen zusammen mit den Senfkörnern in einer Pfanne ohne Fett ca. 20 Sek. anrösten, bis die Körner zu springen beginnen. Den Salat auf Teller verteilen und mit der Buchweizenmischung bestreuen. Der Salat schmeckt warm oder kalt.



VEGAN!
DAS GOLDENE VON GU
Die verschiedensten
tierfreien Rezepte zum
Glänzen und Genießen
GU Verlag
400 Seiten, 20 Euro

Gebratene Süßkartoffelgnocchi >>>

Für 4 Portionen

1 große Süßkartoffel (ca. 600 g) •
2–3 EL Hefeflocken • ½ TL Salz •
170g Mehl + etwas mehr zum
Bestäuben • 2 EL vegane Butter
zum Anbraten

FÜR DIE OFEN-TOMATEN

3–4 Knoblauchzehen • 250g
Kirschtomaten • 1–2 EL Olivenöl
• Salz • Pfeffer

1. Die Süßkartoffel mehrmals mit einer Gabel einstechen und in der Mikrowelle ca. 7–10 Minuten backen, bis sie weich ist (alternativ ca. 50–60 Minuten im Ofen backen).
2. Die fertig gegarte Süßkartoffel pellen, in eine Schüssel geben und stampfen.
3. Hefeflocken und Salz hinzugeben und vermischen. Nun das Mehl hinzufügen und zu einem Teig verkneten. Nur so lange kneten, bis sich alles verbunden hat, denn

sonst wird der Teig klebrig. Bei Bedarf mehr Mehl hinzugeben, aber so wenig wie möglich verwenden, um weiche Gnocchi zu erhalten.

4. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, zu einem Laib formen und vierteln.

5. Die Stücke zu langen fingerdicken Rollen formen und dann in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

6. Mit einer Gabel das typische Gnocchi-Rillenmuster einarbeiten, indem die Gnocchi an die Spitze des Gabelzinken gesetzt und mit dem Daumen sanft über die Gabel gerollt werden.

7. Einen großen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen, die Gnocchi hineingleiten lassen und so lange kochen, bis sie an der Wasseroberfläche schwimmen (ca. 2–3 Minuten). Anschließend abtropfen lassen und bei Bedarf mit etwas Olivenöl beträufeln, damit sie nicht aneinander festkleben.



VEGAN FOODPORN
Das vegane Kochbuch
von Bianca Zapatka
für Anfänger und
Fortgeschrittene.
Riva Verlag
272 Seiten, 26 Euro



Fächerkartoffeln



Für 3 Portionen

500g Kartoffeln • Gewürze nach Wahl • 2–3 EL Öl • verschiedene Dips nach Wahl

1. Den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Die Kartoffeln waschen und trocknen.
3. Nun die Kartoffeln am besten auf einen Esslöffel legen und mehrfach in kleinen Abständen fächerartig quer einschneiden (aber nicht ganz durchschneiden).
4. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und die Fächer vorsichtig auseinanderdrücken.
5. Die Kartoffeln nun mit Gewürzen nach Wahl und Öl marinieren und dann ca. 40–50 Minuten goldbraun knusprig backen.
6. Die Fächerkartoffeln mit Dips servieren.



Süßkartoffelpommes

Für 1–2 Portionen

2 große Süßkartoffeln • 2 EL Stärke • 2–3 EL Olivenöl • Meersalz • Paprikapulver

1. Die Süßkartoffeln schälen und in Stifte schneiden.
2. Die Stifte in eine Schüssel legen, mit kaltem Wasser bedecken und ca. 1 Stunde einweichen lassen.
3. Den Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen.
4. Die eingeweichten Süßkartoffelstifte abgießen, mit Küchenpapier abtrocknen und mit der Stärke, Öl und etwas Paprikapulver gut vermischen.
5. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und ca. 20–25 Minuten backen. Nach 10 Minuten wenden.
6. Aus dem Ofen nehmen und nach Belieben salzen. Servieren und genießen!



Süßkartoffel-Schiffe mit Avocado-Aioli

Für 4 Portionen

3 EL Öl • 4–5 mittelgroße Süßkartoffeln •
1 Zwiebel • ½ rote Paprikaschote •
2 Knoblauchzehen • 1 Dose schwarze
Bohnen (400g) • 1 Dose Mais (400g) •
Salz • Pfeffer • 1 Prise Chilipulver • 3–4 EL Salsa Soße • ca. 120g veganer
Käse (gerieben)

FÜR DIE AIOLI

1 Avocado • 1–2 EL vegane Mayonnaise
• 1–2 Knoblauchzehen • 1 TL Zitronensaft



1. Den Ofen auf 220 °C Ober/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit etwas Öl bepinseln.
2. Die Süßkartoffeln mehrmals mit einer Gabel einstechen und auf das Backblech legen. Etwa 40–50 Minuten backen, bis sie weich sind. (Am besten nach 40 Minuten mit einer Gabel einstechen, um zu testen, ob sie bereits gar sind.) Schnelle Version: Die eingestochenen Süßkartoffeln in ein Geschirrtuch wickeln und ca. 10 Minuten in der Mikrowelle weich garen.
3. Zwiebel/Knoblauch häuten u. fein hacken, Paprikahälfte klein schneiden. Bohnen u. Mais abspülen, abtr. lassen. Öl in Pfanne erhitzen. Zwiebeln u. Paprika hinzugeben, 3–5 Min. braten, bis sie gebräunt u. weich sind. Knoblauch hinzufügen u. noch 1 Min. braten, bis er duftet. Mit Salz/Chili abschmecken.



4. Das Ganze beiseitestellen.
5. Sobald die Süßkartoffeln weich sind, aus dem Ofen nehmen und ca. 5 Min. abkühlen lassen. Den Backofen noch nicht ausschalten. Die Süßkartoffeln halbieren und das Innere mit einem Löffel herauschaben, dabei eine dünne Schicht Kartoffeln (ca. 1 cm) in der Schale lassen. Das weiche Süßkartoffelfleisch in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Die Zwiebelmischung, Bohnen, Mais und Salsa-Soße hinzufügen und alles gut vermengen.
6. Die Ränder der Süßkartoffel-Schiffe mit etwas Öl bepinseln. Die Füllung hineinflößen und mit veganem Käse bestreuen.
7. 5–10 Min. backen, bis der Käse geschmolzen ist.
8. Petersilie oder Koriander grob hacken, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Mit dem Limettensaft über die Süßkartoffel-Schiffe geben.
9. Für die Aioli Avocado halbieren und den Kern entfernen. Avocadofleisch herauslöffeln. Die restlichen Zutaten für die Aioli hinzugeben und alles cremig pürieren. Nach Geschmack würzen und zu den gefüllten Süßkartoffeln servieren.



ADVERTORIAL

DIE LUPINEN-HAPPYTARIER

Biopionier Purvegan beweist mit seinen alberts-Produkten Vielfalt und Geschmack



Süßlupinen-Biopionier Purvegan entwickelt seit Jahrzehnten feine Rezepte und produziert aus den Samen regional angebauter Lupinen vegane Produkte wie **Lupinen-Vevapcici**, **-Wurstchen**, **-Filet**, **-Geschnetzeltes** oder auch neu: **Variationen mit veganem Käse**.

Seit 2020 wird am Unternehmensstandort Ramsen im Pfälzerwald auch eine auf traditionell fermentierter Basis gebaute **LupinenSauce** hergestellt - als erste einheimische Alternative zu Sojasaucen.

Purvegan bleibt aber nicht stehen und präsentiert seinen alberts-Produkte seit diesem Sommer **in einem neuen Gewand**.

Zur Unternehmensphilosophie erklärt Geschäftsführer Alexander Bauer: „Wir möchten uns nicht ausschließlich an



Veganer wenden mit unseren Produkten, sondern auch Vegetarier und Fleischesser ansprechen. Wichtig ist uns, **dass die Produkte gut schmecken**.“

„Unsere Produkte **sollen Eigenständigkeit besitzen** und nicht versuchen, den Geschmack von Fleisch nachzuahmen“, so Co-Geschäftsführer Hermann Krämer. „Uns gefällt das Motto ‚Für Happytarier‘ am besten, weil wir mit viel Freude an der Arbeit **nachhaltige und regionale Bio-Produkte** aus rein pflanzlichen Rohstoffen anbieten“, ergänzt Alexander Bauer.

Lupinen sind Hülsenfrüchte und mit ihrem hohen Anteil an pflanzlichem Eiweiß **DIE einheimische Alternative zu Soja**. Weiterer Pluspunkt der sympathischen Hülsenfrucht: Es gibt weltweit noch kein gentechnisch verändertes Lupinen-Saatgut.

Übrigens: Purvegan verzichtet bei der Herstellung seiner alberts-Produkte auf Aromen, Geschmacksverstärker, Hefextrakte, Palmöl und zugesetzten Zucker.

Einfach echt, einfach Bio, regional, vegan und happytarisch lecker!

Die alberts-Produkte von Purvegan sind bundesweit im Biohandel, in Reformhäusern sowie bei Globus und Tegut erhältlich.

Mehr Infos: www.purvegan.de



Süßkartoffel-Wedges mit Avocado-Erbsen-Mus



Für 4 Portionen

FÜR DIE WEDGES

1 kg Süßkartoffeln • 3 EL Olivenöl • 2 TL Kreuzkümmelsamen • 2 TL edelsüßes Paprikapulver • 1 EL frische Thymianblättchen • 3 EL vegane Sojasauce

FÜR DAS AVOCADO-ERBSEN-MUS

150 g Erbsen (TK, angetaut) • 1 reife Avocado • 1 Stück Ingwer (ca. 3 cm lang) • 1–2 Knoblauchzehen • ca. 10 Minzeblätter • 2 EL Limettensaft

AUSSERDEM

Salz • Cayennepfeffer

1. Für die Süßkartoffeln den Backofen auf 220 °C vorheizen. Die Süßkartoffeln schälen und jede längs in 6–8 Spalten schneiden. Die Spalten auf ein Backblech geben und mit Olivenöl, 3/4 TL Salz, Kreuzkümmel, Paprikapulver, 1 TL Cayennepfeffer, Thymian und Sojasauce gut vermengen. Die Süßkartoffeln im Ofen ca. 20 Min. backen, bis sie kräftig gebräunt und knusprig sind, dabei zwischendurch ein- bis zweimal wenden.

2. Für das Mus inzwischen die Erbsen in einen hohen Rührbecher geben. Die Avocado halbieren und entsteinen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und zu den Erbsen geben. Ingwer und Knoblauch schälen, fein hacken und dazugeben.

3. Die Minzeblätter waschen, dann trocken tupfen und zusammen mit Limettensaft und 2 EL Wasser mit in den Rührbecher geben. Die Mischung nicht zu fein pürieren. Das Mus mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Die Wedges aus dem Ofen nehmen und mit dem Mus anrichten.

VEGAN!
DAS GOLDENE VON GU



WIRTSCHAFTS
UNIVERSITÄT
WIEN

GU

VEGAN!
DAS GOLDENE VON GU
Tierfreie Rezepte zum
Glänzen und Genießen
GU Verlag
400 Seiten, 20 Euro

Gefüllte Süßkartoffel



Für 2 Portionen

2 mittelgroße Süßkartoffeln (je etwa 350 g) • 3 EL + 4 TL Olivenöl • Salz • 2 EL Granatapfelsirup • 2 TL Weißwein (ersatzweise 1 TL Weißweinessig) • 2 Knoblauchzehen • Pul biber (Chiliflocken) • 1 kleine rote Zwiebel • 3 Tomaten • 1 Möhre • 1 kleine Salatgurke • ½ Bund Koriandergrün

AUSSERDEM

Backpapier • 2 EL veganer Joghurt • Zitronensaft zum Beträufeln

1. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Süßkartoffeln gründlich unter Wasser abbürsten und dann trocken tupfen. Die Knollen mit 1 EL Öl einreiben, mit Salz bestreuen und mit einer Gabel mehrfach einstechen. Die Süßkartoffeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im heißen Ofen (Mitte) ca. 1 Std. garen. Sie sollen richtig schön weich werden.

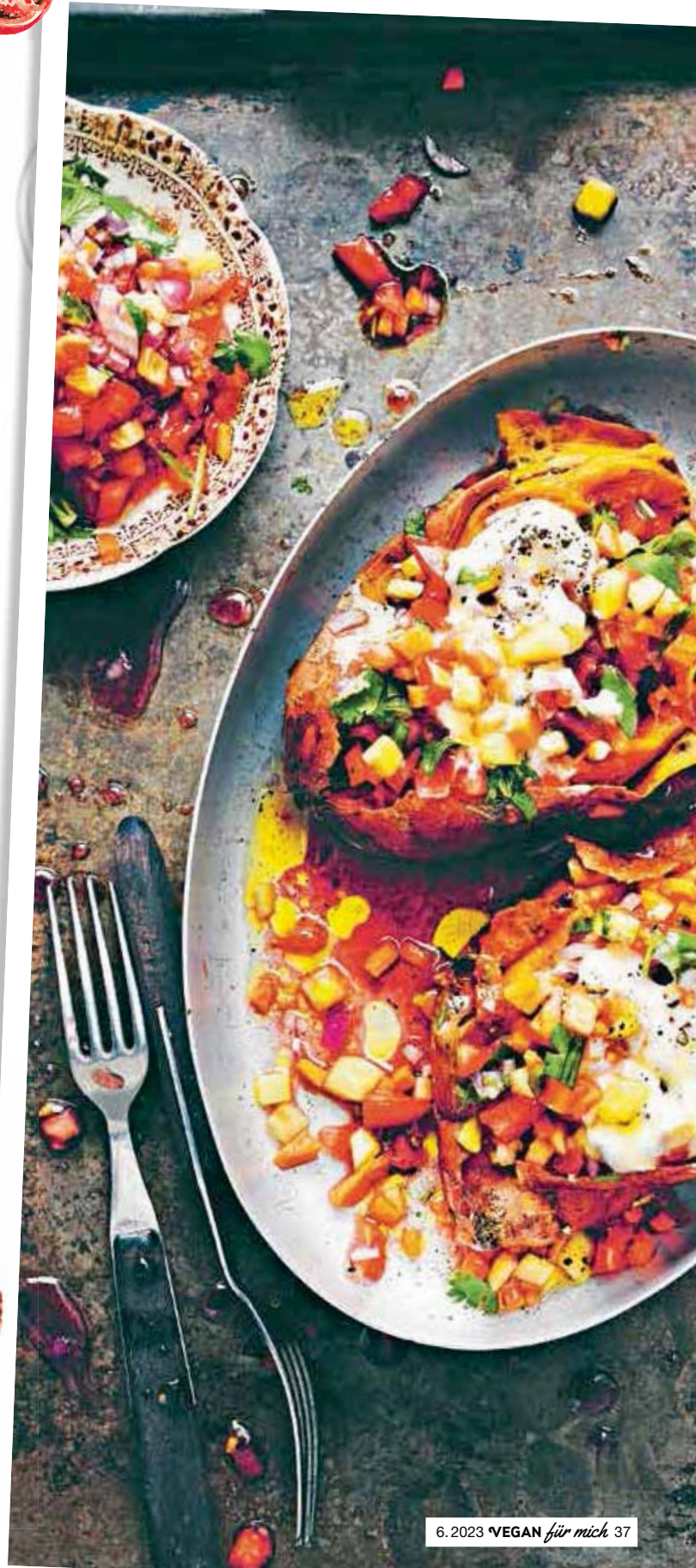
2. Inzwischen für das Dressing in einer Schüssel 2 EL Öl mit dem Granatapfelsirup und dem Wein verquirlen. Den Knoblauch schälen und 1 Zehe dazu pressen. Die Sauce mit Salz und Pul biber abschmecken.

3. Die Zwiebel schälen und in sehr feine Würfel schneiden, ebenso die übrige Knoblauchzehe. Die Tomaten waschen und halbieren, die Stielansätze entfernen. Die Möhre und die Gurke jeweils putzen und schälen. Das ganze Gemüse in sehr feine Würfel schneiden.

4. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel sowie das Gemüse zum Dressing geben, alles gut mischen und ziehen lassen. Kurz bevor die Süßkartoffeln gar sind, den Koriander waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und unter den Salat heben.

5. Sobald sich das Süßkartoffelfleisch beim Test mit einer Gabel weich anfühlt, die Süßkartoffeln aus dem Backofen nehmen und halbieren. Mit einem Messer mehrfach in die Kartoffelhälften stechen, das Fruchtfleisch lockern und jeweils 1 TL Öl darüberträufeln. Dann das Kartoffelfleisch mit der Gabel zu Püree drücken, ohne die Schale zu beschädigen.

6. Die Gemüsemischung auf den Kartoffelhälften verteilen. Als i-Tüpfelchen noch etwas Joghurt darüberlöffeln. Wer es gerne säuerlicher mag, beträufelt die Süßkartoffelhälften vorher mit Zitronensaft.



Schwäbischer Kartoffelsalat mit gebratenem Räuchertofu und Radieschensalsa

Für 4 Portionen

FÜR DEN SALAT

800g festkochende Kartoffeln •
2–3 EL Rotweinessig • 2 EL Öl
(kalt gepresstes Rapsöl) •
150–180 ml heiße Gemüsebrühe •
1 kleine Zwiebel, grob gehackt •
Muskat • Salz • Pfeffer

FÜR DEN TOFU

1 EL Senf • 1 reife Avocado •
2 EL Sojasoße • 1 EL Öl • 200g
Räuchertofu, kleine Würfel

FÜR DIE SALSA

300 Radieschen, kleine Würfel •
1 EL Apfelessig • ½ Kästchen
Gartenkresse • Salz

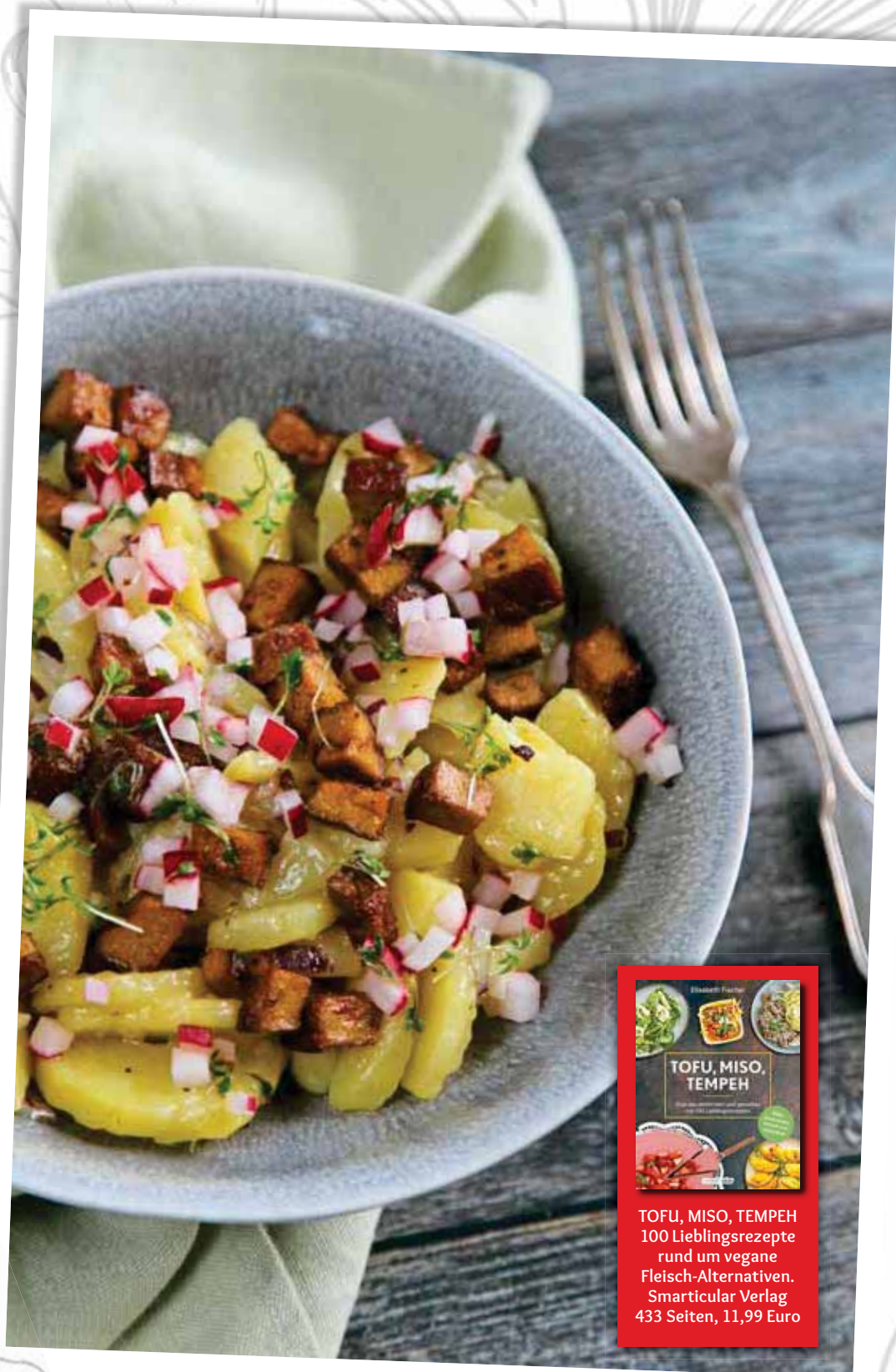
1. Salat: Kartoffeln in der Schale weich dämpfen (sehr rasch geht das im Schnellkochtopf). Kartoffeln etwas abkühlen lassen, abziehen und in dünne Scheiben schneiden.

2. Die noch warmen Kartoffeln mit Essig, Öl, Gemüsebrühe und Zwiebeln vermischen. Kartoffelsalat mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken und etwas durchziehen lassen.

3. Tofu mit Senf und Sojasoße vermischen und etwas marinieren lassen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Räuchertofu darin unter Rühren kurz braten und heiß über den Kartoffelsalat streuen.

4. Salsa: Radieschen, Essig und Salz vermischen, etwas ziehen lassen. Gartenkresse untermischen.

5. Kartoffelsalat mit gebratenem Räuchertofu portionsweise anrichten und obenauf etwas Radieschensalsa geben.



TOFU, MISO, TEMPEH
100 Lieblingsrezepte
rund um vegane
Fleisch-Alternativen.
Smarticular Verlag
433 Seiten, 11,99 Euro



Kartoffelstampf mit Tofurostbraten in Zwiebel-Weißwein-Soße



Für 4 Portionen

FÜR DEN STAMPF

1 kg mehligke Kartoffeln, Spalten
• 250 ml Sojadrink, ungesüßt •
50 g vegane Butter oder Margarine • Muskat • Salz

FÜR DEN TOFU

2 EL Öl • 500 g weicher Tofu, natur, dünne Scheiben •
2 EL Sojasoße

FÜR DIE SOSSE

3 EL Öl • 2 Zwiebeln, feine Ringe •
3 EL Sojasoße • ½ TL brauner

Zucker • 1 EL Tomatenmark •
Muskat • 200 ml Weißwein •
100 ml Wasser • 1 TL frischer
Ingwer, fein gehackt •
¼ TL Thymian

1. Stampf: Kartoffeln im unge-
lochten Einsatz des Schnell-
kochtopfs unter Druck ca.
8 min lang weich garen oder
im normalen Topf in reichlich
Salzwasser kochen, abgießen,
abtropfen lassen.

2. Sojadrink aufkochen. Kar-
toffeln, Sojadrink, Butter, Salz

und eine gute Prise Muskat mit
dem Kartoffelstampfer zu
einem cremigen Kartoffelpüree
verarbeiten.

3. Soße: Öl erhitzen. Zwiebeln
darin zuerst bei niedriger Tem-
peratur langsam weich und gla-
sig dünsten (ca. 15 min), dann
bei guter Hitze unter Rühren
gold-braun braten.

4. Sojasoße und Zucker untermi-
schen, kurz unter Rühren braten.
Tomatenmark untermischen, al-
les kurz unter Rühren anrösten.

5. Mit Weißwein und Wasser

ablöschen, mit Ingwer, Muskat
und Thymian würzen und ca.
8 min lang etwas einköcheln.

6. Tofu: Tofu auf beiden Seiten
dünn mit Sojasoße bestreichen.
Öl in einer Pfanne erhitzen, Tofu
darin auf beiden Seiten nur kurz
anbraten, so wird der Tofu appe-
titlich braun.

7. Tofu in die Zwiebel-Weißwein-
Soße legen, einige Minuten
köcheln. Bei Bedarf etwas Weiß-
wein oder Wasser angießen.
Tofu in Zwiebel-Weißwein-Soße
mit Kartoffelpüree servieren.



Bauernschmaus-Bratkartoffeln mit Räuchertofu



Für 2 Portionen

500 g festkochende Kartoffeln
• 3 EL Öl • 1 Zwiebel, feine Ringe • 3 Knoblauchzehen, dünne Scheiben • 250 g Räuchertofu, kleine Würfel • 1 EL Sojasoße • Muskat • ½ TL Majoran • Pfeffer • 1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten

1. Kartoffeln mit Schale weich dämpfen, abziehen und in dünne Scheiben schneiden.
2. In einer großen, beschichteten Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Kartoffeln darin knusprig braten, leicht salzen, ab und zu umrühren.
3. Gleichzeitig in einer beschichteten Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin zuerst bei milder Hitze weich dünsten, dann unter Rühren goldbraun braten. Tofu untermischen und unter Rühren anbraten.
4. Mit Sojasoße ablöschen, mit Muskat, Majoran und Pfeffer würzen und unter Rühren erhitzen, bis die Flüssigkeit verdampft ist.
5. Tofu mit den Röstkartoffeln vermischen, portionsweise anrichten und mit Schnittlauch bestreuen.



Ratzfatzschnelle Reibekuchen

Für 2 Portionen

1 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln • 1 Zwiebel • 40 g Mehl • ½ TL frisch geriebene Muskatnuss • ½ TL Knoblauchpulver • Salz • Pfeffer • 100 ml Frittieröl • 200 g Apfelmus

- 1.** Die Kartoffeln gründlich waschen und bürsten, damit sie schön sauber werden. Dann die Kartoffeln mitsamt der Schale in dünne Raspel reiben und in eine Schüssel schmeißen.
- 2.** Die Kartoffeln mit der Hand ordentlich auspressen und die entstandene Flüssigkeit abschütten.
- 3.** Zwiebel ebenso fein reiben und zu den Kartoffeln geben.

Mehl, Muskat, Knoblauchpulver, 1 TL Salz und 1/2 TL Pfeffer dazugeben und alles vermengen.

4. Eine Pfanne mit dem Frittieröl erhitzen und darin in drei bis vier Durchgängen die Reibekuchen ausbacken: nach und nach mit einem Esslöffel kleine Häufchen Kartoffelmasse (2–3 EL pro Puffer) in die Pfanne setzen und etwas flacher drücken.

Dickere Reibekuchen bei mittlerer Hitze pro Seite in 2–3 Min., dünnere Puffer in 3–4 Min. goldig ausbacken.

5. Die fertigen Reibekuchen auf Küchenpapier legen, damit das überschüssige Fett aufgesaugt wird. Mit Apfelmus servieren.



ROSA KOCHT VEGAN
Instagram-Star Rosa Roderigo zeigt, wie viel Spaß veganes Kochen machen kann.
GU Verlag
192 Seiten, 24 Euro

VEGGIEWORLD. DIE MESSE FÜR DEN VEGANEN LEBENSSTIL

HAMBURG
21.– 22.10.23

MÜNCHEN
11.–12.11.23

ZÜRICH
09.– 10.03.24

DÜSSELDORF
23.–24.03.24

**PRODUKT-
NEUHEITEN**

**SPANNENDE
VORTRÄGE**

**TÄGLICH
LIVE KOCHSHOWS**

**ENTDECKE
DEN VEGANEN
LIFESTYLE**

VEGGIEWORLD.ECO

**Veggie[®]
World**

GREEN.LIFE.STYLE



Gaumenfreudige Gnocchi



Für 2 Portionen

500 g mehligkochende Kartoffeln •
150 g Mehl (plus noch etwas mehr zum
Arbeiten) • 2 EL Tomatenmark • Salz •
1 Prise frisch geriebene • Muskatnuss
2 EL Olivenöl • 6 Stängel Salbei •
1 Knoblauchzehe • 2 EL Margarine •
Pfeffer • 1 EL Hefeflocken

1. Die Kartoffeln mit ausreichend Wasser in einen Topf geben und sie in 25 Min. gar kochen. Dann die Kartoffeln abgießen und sie nur kurz ausdampfen lassen. Die Kar-

toffeln noch warm pellen, mit einer Gabel zerdrücken und auf der Arbeitsfläche verteilen, abkühlen lassen.

2. Mehl, Tomatenmark, 1 TL Salz und Muskat zu den Kartoffeln geben und alles gründlich, aber locker vermengen. Jetzt den Kartoffelteig auf der gut bemehlten Arbeitsfläche zu einer dicken Wurst (ca. 2 cm Ø) formen und diese in 1,5–2 cm dicke Stücke schneiden. Die Teigstücke zu runden Gnocchi rollen.

3. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Darin die Gnocchi rundherum bei mittlerer

Hitze in ca. 15 Min. goldig anbraten. Da die Gnocchi sehr weich sind, müssen sie vorsichtig gewendet werden.

4. Zwischendurch die Salbeiblätchen in breite Streifen schneiden und den Knoblauch in dünne Scheiben. Die Margarine in einem kleinen Topf zerlassen und Salbei und Knoblauch dazuschmeißen. Das Ganze mit je 1 Prise Salz und Pfeffer abrunden. Nur kurz aufschäumen lassen, dann zu den Gnocchi geben.

5. Die Salbei-Knoblauch-Margarine und die Gnocchi gut vermischen, die Hefeflocken on top und auf die Teller damit.

Köstliches Kartoffelgratin



Für 4 Portionen

1 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln • 1 Bund Schnittlauch
• 500 ml aufschlagbare Sojacreme • 2 TL getrockneter Thymian • 1 TL gemahlener Rosmarin • 1 ½ TL Knoblauchpulver • 1 TL frisch geriebene Muskatnuss • 1 TL geräuchertes Paprikapulver • Salz • Pfeffer

1. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Kartoffeln schälen oder waschen und bürsten, dann in hauchfeine Scheiben schneiden. Dabei bitte auf die Finger aufpassen! Den Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden.

2. Die Sojacreme mit Thymian, Rosmarin, Knoblauchpulver, Muskat, Paprikapulver, 1 1/2 TL Salz und 1/2 TL Pfeffer verrühren. Die

Schnittlauchröllchen dazugeben.

3. Eine Auflaufform (ca. 25 x 20 cm) nehmen und eine Lage Kartoffelscheiben reinschichten. Dann etwas von der Schnittlauch-Sojacreme draufgießen. So weiterschichten, das Ganze dann mit Sojacreme abschließen.

4. Jetzt kommt die Form 50 Min. in den Ofen, bis das Kartoffelgratin schön goldig ist. Das war's.



Torilla



Für 2 Portionen

4 Kartoffeln • 1 Zwiebel, in kleine Würfel geschnitten • 1 Knoblauchzehe, fein gehackt • ¾ Tasse Kichererbsenmehl (ca. 70 g) • 1 TL Backpulver • ½ Tasse Wasser (120 ml) • 1 EL Essig • 1 TL Paprikapulver • Pfeffer und Salz nach Geschmack • Öl zum Braten

1. Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden und goldbraun anbraten.
2. Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten und mit den Kartoffeln beiseitestellen.
3. Kichererbsenmehl mit Backpulver und allen

trockenen Gewürzen verrühren. Wasser und Essig unterrühren und lange weiterrühren, bis ein glatter Teig entsteht.

4. Die Kichererbsenmasse mit Kartoffeln, Zwiebel und Knoblauch vermengen.

5. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Masse in die Pfanne geben und bei geschlossenem Deckel und niedriger bis mittlerer Temperatur von jeder Seite etwa zehn Minuten braten.



SELBER MACHEN STATT KAUFEN – VEGANE KÜCHE

So einfach lassen sich vegane Alternativen komplett selber machen.
Smarticular Verlag
192 Seiten, 14,95 Euro



Kartoffelsalat

Zutaten für den Kartoffelsalat

300g Kartoffeln, z. B. Drillinge • 2 EL Olivenöl • 2,5 TL BioLotta **Kartoffelgewürz** • 1 Bund Radieschen • 200g grüne Bohnen • 1 Bund Frühlingszwiebeln • 1/2 Packung Rucola • 1 Bund gemischte Kräuter, z. B. Dill, Petersilie, Schnittlauch

Zutaten für das Dressing

1 TL Dijon-Senf • 1 TL Ahornsirup • 2 EL Weißweinessig • Salz, Pfeffer • 4 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Die Kartoffeln währenddessen waschen, halbieren und in eine Schüssel geben. Mit Olivenöl und BioLotta Kartoffelgewürz vermischen. Die Kartoffeln dann auf ein Backblech geben und im Ofen ca. 30 Minuten goldbraun backen. Anschließend herausnehmen und zur Seite stellen.
3. Die Bohnen putzen, halbieren und in kochendem Wasser 3 Minuten blanchieren. Danach abschrecken und abtropfen lassen.
4. Radieschen und Frühlingszwiebeln putzen. Radieschen halbieren und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Radieschen, Bohnen, Frühlingszwiebeln und die Kartoffeln in eine Schüssel geben und vermischen. Rucola und Kräuter waschen, trocken schütteln und hacken. Zu den anderen Zutaten in die Schüssel geben.
5. Das Dressing mit Dijon-Senf, Ahornsirup, Weißweinessig, etwas Wasser und Olivenöl verrühren und mit BioLotta Salz und Pfeffer würzen. Dressing zum Salat geben und vorsichtig vermischen.



Ofenkartoffelschnitten

Zutaten für 2 Beilagenportionen

3–4 große Ofenkartoffeln • 2–3 EL Olivenöl • BioLotta **Kräutersalzmühle** • 12 Cherrytomaten • Handvoll Basilikum • 1 Frühlingszwiebel • BioLotta Guacamole, Rezept siehe unten

ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 200 °C Grad Umluft vorheizen.
2. Die Ofenkartoffeln waschen und in Scheiben schneiden. Auf ein Backblech legen, mit 3 EL Olivenöl beträufeln und der BioLotta Kräutersalzmühle nach Belieben würzen. Alles für 25 Minuten im Ofen backen.
3. In der Zwischenzeit die Tomaten, die Frühlingszwiebel und Basilikum waschen und kleinschneiden und mit 1 EL Olivenöl vermengen. Erneut nach Belieben mit Kräutersalz würzen.
4. Sobald die Ofenkartoffeln fertig gebacken sind, mit Guacamole (s. u.) und Tomaten-Salsa garnieren.

REZEPT BioLotta GUACAMOLE

ZUTATEN:

3 HALBE AVOCADOS • 2 CHERRYTOMATEN • 2 EL OLIVENÖL • SAFT ½ LIMETTE • 2 TL BIOLOTTA GUACAMOLE GEWÜRZ

UND SO GEHT'S:

1. Die Avocados aushöhlen und die Cherrytomaten kleinschneiden. Alles in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken.
2. Das Olivenöl, den Saft einer halben Limette und 2 TL des BioLotta Guacamole Gewürzes hinzugeben und alles gut vermengen.

TIPP: Passt auch sehr gut zu Nachos.

Süßkartoffel-Kumpir mit Linsendal

Für 4 Portionen

FÜR DAS SÜSSKARTOFFEL-KUMPIR

4 Süßkartoffeln (à 250g) • 3 EL Olivenöl

FÜR DAS LINSENDAL

½ Bund Koriander • 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe • 1 TL Currypulver •
200g gelbe Linsen • 1 Dose Kokosmilch (400g) • Salz • 2 EL Sesam

1. Die Süßkartoffeln mit einer Gemüsebürste unter fließendem Wasser abbürsten und abtrocknen. Die Süßkartoffeln längs einritzen, mit 2 EL Olivenöl einreiben und in eine Auflaufform setzen. Den Backofen auf 190° Umluft aufheizen, die Süßkartoffeln direkt in den Ofen (Mitte) stellen und ca. 1 Std. backen.

2. Inzwischen für das Linsendal den Koriander waschen, trocken schüteln und fein hacken.

3. Nach 20 Min. Backzeit die Zwiebel und den Knoblauch schälen und beides fein hacken. In einem Topf das restliche Öl (1 EL) erhitzen und beides darin ca. 5 Min. bei kleiner Hitze andünsten. Mit Currypulver bestäuben, Linsen dazugeben und mischen. Mit Kokosmilch ablöschen. Einmal aufkochen, dann im geschlossenen Topf ca. 20 Min. bei kleiner Hitze garen, dabei ab und zu umrühren. Das Dal mit Salz abschmecken.

4. Die Süßkartoffeln aus dem Ofen holen, aufschneiden und das Dal in die Kartoffeln füllen. Mit Koriander und etwas Sesam bestreut servieren.

Kartoffel-Lauch-Suppe



Für 4 Portionen

500g mehligkochende Kartoffeln • 200g Möhren • 2 Stangen Lauch • 3 EL Olivenöl • 200g vegane Hackfleisch-alternative (z.B. Soja) • 1 TL rosenscharfes Paprikapulver • 1 Bund Petersilie • 30g Mandelkerne • 2 EL Sojasauce • 200 ml Sojacreme • frisch geriebene Muskatnuss • ½ TL Bohnenkraut • Salz • Pfeffer

1. Die Kartoffeln schälen, waschen und ca. 1,5 cm groß würfeln. Die Möhren waschen, putzen, in 2 cm dicke Scheiben schneiden.

Den Lauch waschen, putzen, in 1 cm dicke Ringe schneiden und in einem Sieb erneut abwaschen und abtropfen lassen.

2. 2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen, Kartoffeln und Lauch darin unter Rühren bei großer Hitze ca. 4 Min. anbraten. Mit 450 ml Wasser ablöschen, die Möhren unterrühren. Alles einmal aufkochen lassen und mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze 15 Min. köcheln lassen.

3. Inzwischen das restliche Öl (1 EL) in einer kleinen Pfanne erhitzen und das Sojahack darin 7 Min. (oder nach Packungsanleitung)

bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Paprikapulver würzen.

4. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Mandelkerne grob hacken.

5. Sojasauce und -creme zur Suppe geben und alles cremig pürieren, wenn nötig etwas Wasser dazugießen. Mit ¼ TL Muskatnuss und Bohnenkraut würzen. Das Sojahack unterrühren und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit der Petersilie und den gehackten Mandelkernen bestreuen.



Kartoffelsalat

Zutaten für den Kartoffelsalat

300g Kartoffeln, z. B. Drillinge • 2 EL Olivenöl • 2,5 TL BioLotta **Kartoffelgewürz** • 1 Bund Radieschen • 200g grüne Bohnen • 1 Bund Frühlingszwiebeln • 1/2 Packung Rucola • 1 Bund gemischte Kräuter, z. B. Dill, Petersilie, Schnittlauch

Zutaten für das Dressing

1 TL Dijon-Senf • 1 TL Ahornsirup • 2 EL Weißweinessig • Salz, Pfeffer • 4 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Die Kartoffeln währenddessen waschen, halbieren und in eine Schüssel geben. Mit Olivenöl und BioLotta Kartoffelgewürz vermischen. Die Kartoffeln dann auf ein Backblech geben und im Ofen ca. 30 Minuten goldbraun backen. Anschließend herausnehmen und zur Seite stellen.
3. Die Bohnen putzen, halbieren und in kochendem Wasser 3 Minuten blanchieren. Danach abschrecken und abtropfen lassen.
4. Radieschen und Frühlingszwiebeln putzen. Radieschen halbieren und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Radieschen, Bohnen, Frühlingszwiebeln und die Kartoffeln in eine Schüssel geben und vermischen. Rucola und Kräuter waschen, trocken schütteln und hacken. Zu den anderen Zutaten in die Schüssel geben.
5. Das Dressing mit Dijon-Senf, Ahornsirup, Weißweinessig, etwas Wasser und Olivenöl verrühren und mit BioLotta Salz und Pfeffer würzen. Dressing zum Salat geben und vorsichtig vermischen.

REZEPTE / Biolotta

Ofenkartoffelschnitten

Zutaten für 2 Beilagenportionen

3–4 große Ofenkartoffeln • 2–3 EL Olivenöl • BioLotta **Kräutersalzmühle** • 12 Cherrytomaten • Handvoll Basilikum • 1 Frühlingszwiebel
+ BioLotta Guacamole, Rezept siehe unten

ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 200 °C Grad Umluft vorheizen.
2. Die Ofenkartoffeln waschen und in Scheiben schneiden. Auf ein Backblech legen, mit 3 EL Olivenöl beträufeln und der BioLotta Kräutersalzmühle nach Belieben würzen. Alles für 25 Minuten im Ofen backen.
3. In der Zwischenzeit die Tomaten, die Frühlingszwiebel und Basilikum waschen und kleinschneiden und mit 1 EL Olivenöl vermengen. Erneut nach Belieben mit Kräutersalz würzen.
4. Sobald die Ofenkartoffeln fertig gebacken sind, mit Guacamole (s. u.) und Tomaten-Salsa garnieren.

REZEPT BioLotta GUACAMOLE

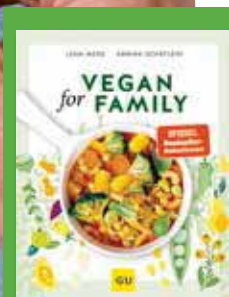
ZUTATEN:

3 HALBE AVOCADOS • 2 CHERRYTOMATEN •
2 EL OLIVENÖL • SAFT ½ LIMETTE • 2 TL BIOLOTTA
GUACAMOLE GEWÜRZ

UND SO GEHT'S:

1. Die Avocados aushöhlen und die Cherrytomaten kleinschneiden. Alles in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken.
2. Das Olivenöl, den Saft einer halben Limette und 2 TL des BioLotta Guacamole Gewürzes hinzugeben und alles gut vermengen.

TIPP: Passt auch sehr gut zu Nachos.



VEGAN for FAMILY
Mehr als 100 schnelle,
einfache und vor allem
leckere Rezepte für die
ganze Familie.
GU Verlag
192 Seiten, 22 Euro

Süßkartoffel-Spargel-Curry



Für 4 Portionen

1 kg Süßkartoffeln • 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe • 1 Stück Ingwer
(1 cm lang) • 3 EL Olivenöl • 1 ½ TL Thai-Curry-Paste • 1 Dose
Kokosmilch (400 g) • 400 g grüner Spargel • 2 EL Sojasauce •
1 EL Zitronensaft • Salz • 30 g Paranüsse

1. Die Süßkartoffeln schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. 2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen und alles darin ca. 4 Min. bei großer Hitze anbraten. Gelegentlich umrühren. Die Curry-Paste dazugeben und mit anschwitzen. Alles mit der Kokosmilch und 100 ml Wasser

ablöschen und aufkochen lassen. Zugedeckt 10 Min. bei kleiner bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Deckel abnehmen und offen weitere 5 Min. köcheln lassen.

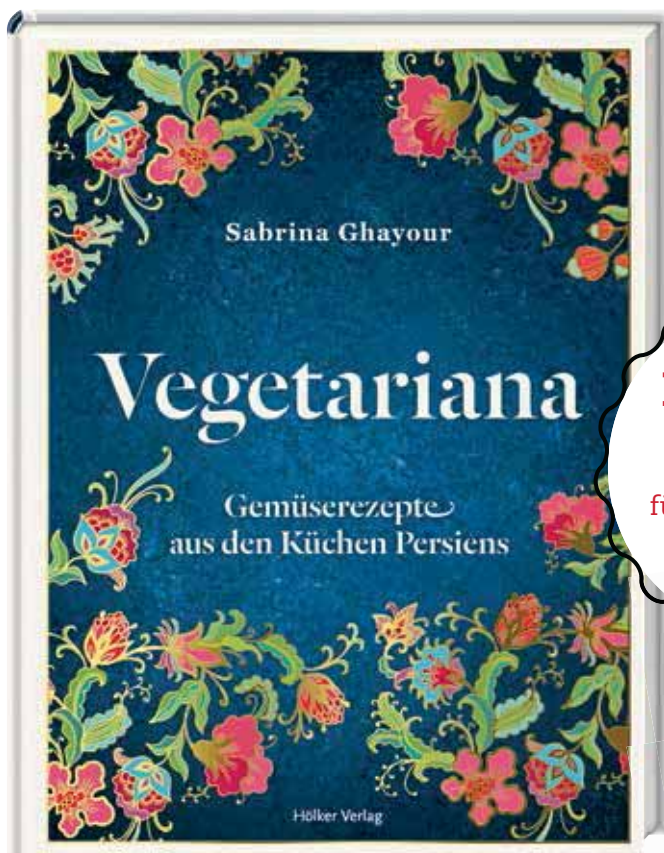
2. Inzwischen den Spargel putzen. Die Enden abschneiden und die Stangen im unteren Drittel schälen. Spargel in Stücke schneiden. Restliches Öl (1 EL) in einer Pfanne erhitzen und den Spargel darin 4 Min. bei großer Hitze anbraten. Mit Sojasauce und Zitronensaft ablöschen. Herd ausschalten, Deckel auflegen. Spargel 5 Min. garen. Unter das Süßkartoffel-Curry heben und mit Salz abschmecken. Paranüsse grob hacken und das Curry damit bestreuen.



Vegetarisch im Abo

Das
Original
seit 1993

plus „Vegetariana“



Eine echte Hommage von Bestsellerautorin Sabrina Ghayour an die verführerische Küche Persiens! Mit wenigen Zutaten kreiert sie außergewöhnliche Gerichte, die mit einer unglaublichen

Vielfalt punkten. Inspiriert von den bunten orientalischen Märkten, versteht sie es wie keine andere, die persische Küche neu zu interpretieren und den Gaumen mit betörenden Aromen zu verwöhnen. Frisch, leicht, unkompliziert und ohne jeden Verzicht!

Das Kochbuch hat 240 Seiten.
Format: 18,9 x 24,6 cm,
Einband: mit Folienprägung
in Gold.

**Kochbuch
+ 6 Hefte**

für nur
35,00 €



Meine Abo-Vorteile:

- das Kochbuch gratis
- kein Heft verpassen
- keine Versandkosten

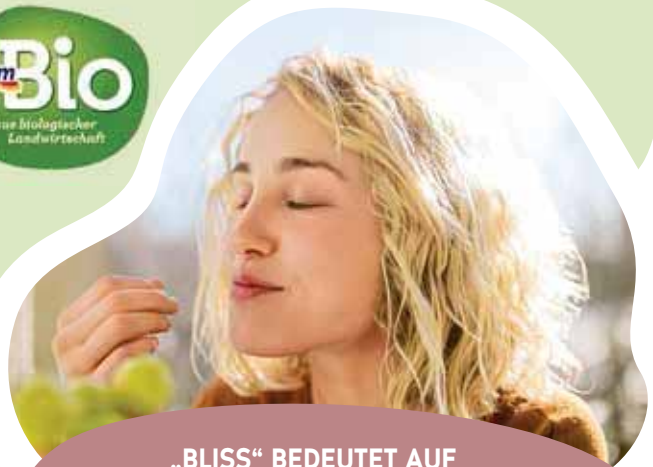
**Jetzt bestellen
+ Vorteile sichern**

Tel.: 040-23 67 03 775
E-Mail: vegetarischfit@primaneo.de
Online: www.vegetarischfit.de



Bliss Balls: VON DER IDEE ZUM PRODUKT

Welche Schritte bei dmBio dahinterstehen, bis ein Neuprodukt im Regal liegt, zeigt dm-drogeriemarkt am Beispiel der veganen und glutenfreien Bliss Balls. Von denen gibt es jetzt eine zweite Sorte.



„BLISS“ BEDEUTET AUF ENGLISCH „GLÜCK“.

Der Snack, in dem die Süße hauptsächlich aus Datteln stammt, ist eine trendige Alternative zu klassischen Süßigkeiten. Wir erklären, wie die Bliss Balls entstanden sind – und Glücksgefühle auslösen...

DIE IDEE, TEIL 1

Beim Besuch von Messen und in Gesprächen mit Herstellpartnern tauchte die Idee von Snack-Kugeln auf Dattelbasis immer mal wieder auf, und auf Foodblogs waren schon entsprechende Rezepte zu den Snack-Kugeln erschienen. Für das Team von dmBio ist dabei immer die Frage: Welchen Trend greifen wir auf und wann ist der richtige Zeitpunkt?

DIE GELEGENHEIT

Handel ist Wandel und Geschmäcker ändern sich. Als ein Snack-Produkt über einen längeren Zeitraum weniger Käufer fand, war die Chance der Bliss Balls gekommen, dessen Platz im Regal einzunehmen.

DAS MATCH-MAKING

dmBio hat viele Herstellpartner. Im Fall der Bliss Balls fügte es sich, dass der Hersteller des Snack-Produktes, das ausgelistet werden sollte, auch die Kompetenz hatte, die Bliss Balls zu entwickeln.

„So hat es uns gefreut, dass wir mit ihm in die Entwicklung der Bliss Balls einsteigen konnten“, sagt Tanja Huschle, die bei dmBio unter anderem süße Snacks betreut. „Der Erfolg unserer Marke beruht auch auf guten und verlässlichen Beziehungen zu unseren Partnern.“

DIE IDEE, TEIL 2

Im Oktober 2022 stehen die Bliss Balls Nuss-Nougat im Regal. Sie sind so beliebt, dass dmBio seinen Kunden gern eine weitere Variante anbieten möchte. Doch welche? Sie soll sich deutlich von der bestehenden unterscheiden. Einen cremigen Kern wie die Nuss-Nougat-Kugeln soll sie aber auf jeden Fall auch haben.



DIE REZEPTENTWICKLUNG

Nun liegt der Ball wieder beim Hersteller: Dort entstehen in enger Abstimmung mit dem dmBio Team verschiedene Kreationen. Die Food-Profis experimentieren mit Trockenfrüchten, Kernen, Nüssen und Schokoladen. Das Rennen machen vier Varianten, die der Herstellpartner an dmBio schickt.

DIE VERKOSTUNG

Der leckerste und äußerst wichtige Teil der Arbeit von dmBio:

Ein Teil des Teams probiert alle Varianten und benennt seine Favoriten. „In der Regel sind es fünf bis sechs sensorikgeschulte Personen, die verkosten“, sagt Tanja Huschle. „Das Votum ist nicht immer einstimmig, aber meist eindeutig.“ Bei den Bliss Balls ist es die Variante mit gesalzenen Mandeln. „Das Zusammenspiel von süß und salzig ist seit Längerem ein Trend und hat uns auch bei den Bliss Balls überzeugt“, sagt Tanja Huschle.

DAS FEINTUNING

Überzeugt ist das dmBio Team, aber noch nicht restlos begeistert: Also experimentiert der Hersteller mit Konsistenz, Süße, Salz und dem Anteil der Mandeln und Datteln – und dmBio probiert. „Meist braucht es 2-3 Durchgänge, bis ein Produkt perfekt ist“, sagt Tanja Huschle. „Hier musste der Herstellpartner länger tüfteln, bis das Verhältnis von süß und salzig harmonisch war.“





ÖKO-Kontrollstelle: DE-ÖKO-007

LECKER HERUMDATTELN!

Für die Bliss Balls werden Aseel-Datteln verwendet. Wie alle Datteln ist auch diese Sorte süß und geschmacksintensiv. Überdies zeichnet sie sich durch eine leicht malzige Note aus. Die weiche Konsistenz der kleinen Aseel-Datteln eignet sich perfekt, um die saftigen Bällchen zu formen.

DIE VERPACKUNG

Sicher, ansprechend und umweltfreundlich: Die Anforderungen an Lebensmittelverpackungen sind hoch und vielfältig. Die Lösung für die Bliss Balls: Sie stecken in Folie, eingepackt in eine kleine Schachtel aus Pappe. Das Produkt ist geschützt, sichtbar und die beiden Material-Komponenten der Verpackung lassen sich fürs Recycling problemlos trennen.

DAS DESIGN

Auch wenn nur wenige Quadratzentimeter zur Verfügung stehen, prüft das Team verschiedene Gestaltungs-Optionen. Auf der Verpackung machte eine Collage der wichtigsten Zutaten Appetit auf den Bliss Ball. Wichtig ist dmBio auch, dass der Bliss Ball aufgeschnitten zu sehen und damit sein cremiger Kern zu erkennen ist. „Die größte Herausforderung bei so einer kleinen Verpackung ist es allerdings, alle notwendigen Angaben unterzubringen“, sagt Tanja Huschle.

DIE PRODUKTION

Während in der „Versuchsküche“ jedes Bällchen in Handarbeit gefertigt wurde, läuft nun die Produktion im größeren Stil an. Der Hersteller hat diesen Schritt bei der Rezeptentwicklung bereits mitgedacht. Dennoch prüft dmBio Muster aus der Erstproduktion. Die Bliss Balls Gesalzene Mandeln sind genauso lecker wie die Einzelanfertigungen zuvor. Nun kommen die Bällchen richtig ins Rollen!



GEWINNEN!

Wir verlosen 10 leckere Pakete von dmBio, jeweils mit Bliss Balls Nuss-Nougat, Bliss Balls Gesalzene Mandel, Veggie Hack, Weißes Mandelmus, Haferdrink-Konzentrat, Riegel Peanut & Pretzel, Kokos Schnitte, Hanfsamen, Frucht Ringe, Caffè de Peru ge-

mahlen (500g), Gemüseaufstrich Gegrillte Paprika Belugalinse.

MITMACHEN

Senden Sie einfach eine E-Mail
an: gewinnen@vegan-fuer-mich.de
– Stichwort **dm-drogerie**. Bitte
geben Sie Name und Anschrift an.
Teilnahmeschluss: 15.10.2023

Interview mit Markenmanager Christian Kluge



Wie wichtig sind Nachhaltigkeit und Bioqualität bei Produkt-Neuentwicklungen?

Qualität, Nachhaltigkeit und Verantwortung spielen zentrale Rollen bei der dm-Eigenmarke dmBio. Vom Anbau der Rohstoffe bis hin zum fertigen Produkt gelten höchste Qualitätsansprüche. Dabei sehen wir Bio als grundlegende Voraussetzung und versuchen, wo möglich, über die Anforderungen der EU-Bio-Verordnung hinauszugehen. Daher kooperieren wir seit 2016 mit dem Naturland- und seit 2018 mit dem Demeter-Verband, so dass wir aktuell bereits über 200 Naturland- oder Demeter-zertifizierte Produkte anbieten können. Wir achten auch auf verantwortungsvolle Lieferketten, wählen die Herkunft unserer Produkte sorgfältig aus und verpacken sie so ressourcenschonend wie möglich. Dabei legt dmBio Wert auf eine langfristige, zuverlässige und faire Zusammenarbeit mit seinen Partnern. Ob beim heimischen Hafer oder bei landwirtschaftlichen Produkten aus dem globalen Süden: Eine gute Partnerschaft sorgt für Planungssicherheit und fördert den Ausbau der biologischen Landwirtschaft.

Gilt bei Neuentwicklungen grundsätzlich „am besten vegan“?

Heute sind schon mehr als 75% des gesamten dmBio Sortiments vegan und es ist uns ein Anliegen, das Angebot an rein pflanzlichen Lebensmitteln weiter auszubauen.

Wie wichtig ist die dm-Eigenmarke für das gesamte Sortiment?

Das dm-Markensortiment besteht heute aus über 4.500 Produkten für den alltäglichen Gebrauch. Da ist dmBio mit rund 600 Produkten natürlich ein relevanter Bestandteil. Bio ist uns ein großes Anliegen und somit möchten wir mit dmBio auch im Bereich der ökologisch erzeugten Lebensmittel durch ein günstiges Preis-Leistungs-Verhältnis, Artikelvielfalt sowie verlässliche Qualität und nachhaltiges Handeln überzeugen.

Kann man alle Produkte auch online bestellen?

Bis auf ganz wenige Ausnahmen sind unsere Produkte auch online auf dm.de erhältlich.



ZU GUT

FÜR DIE TONNE!

Wie funktioniert Foodsharing? Lebensmittelrettung auf unbürokratische, alltagstaugliche Art

VON VANESSA SCHÄFER

Das Handy surrt. Der Klang der Messenger-Nachricht kann nur eines bedeuten: Es gibt Lebensmittel zu retten. Ein kurzer Blick aufs Display schafft Sicherheit. Schon schnappe ich mir den Einkaufskorb und radle los. Eineinhalb Kilometer weiter wartet ein Dutzend Kisten voller Lebensmittel darauf, geleert zu werden. Lebensmittel, die vor der Tonne gerettet wurden, um beim Foodsharing Abnehmer wie mich zu finden, die sich an kleinen Macken, welken Blättern oder abgelaufenem Mindesthaltbarkeitsdatum nicht

stören. Einige Leute sind schon da, nehmen sich aus den Kisten das, was sie verwenden können – und haben ein gutes Gefühl dabei. Sie unterstützen damit den Kampf gegen Lebensmittelverschwendung. Und jeder von uns kann sich ihm anschließen.

Etwa 40 Prozent der weltweit produzierten Lebensmittel werden dem WWF-Report „Driven to Waste“ zufolge verschwendet (Stand: 2021). Das sind insgesamt rund 2,5 Milliarden Tonnen an Lebensmittelabfällen pro Jahr – 11 Millionen Tonnen allein in Deutsch-

land. Dieser Zahl stehen nicht nur 828 Millionen Menschen weltweit gegenüber, die unter Hunger leiden, sondern auch der Klimawandel und das zunehmende Artensterben. Laut WWF gehen etwa zehn Prozent der Treibhausgasemissionen auf das Konto von Lebensmittelverschwendung. Der Anbau und die Produktion von Lebensmitteln nehmen immense Flächen in Anspruch, die der Natur nicht mehr zur Verfügung stehen – zusammengelegt wird weltweit etwa die Fläche der gesamten Europäischen Union unnötig beansprucht!

Die Initiative Foodsharing e.V. rückt dieses Problem seit 2012 mehr und mehr ins Bewusstsein der Menschen im deutschsprachigen Raum und geht mit organisier-

ten Rettungsaktionen gegen diese Verschwendung vor. Der Antrieb der allgemeinützigen, unabhängigen Organisation: Das Ziel der Vereinten Nationen, die Lebensmittelverschwendung bis zum Jahr 2030 um 50 Prozent zu verringern.

EIGENTLICH GANZ EINFACH

Das Kernstück von Foodsharing bildet die kostenlose Plattform www.foodsharing.de. Über diese Plattform können Privatpersonen Lebensmittel mit anderen teilen. Das funktioniert im kleinen Stil. So können Foodsharer Lebensmittel aus dem eigenen Haushalt anderen kostenlos als sogenannten Essenskorb anbieten – etwa wenn vor dem Start in den Urlaub noch viele genießbare Lebensmittel im Kühlschrank lagern oder man einen Fehlkauf gemacht hat.

Das System funktioniert jedoch auch im großen Stil: Es gibt jede Menge Foodsaver, die ehrenamtlich bei Betrieben wie Supermärkten, Bäckereien und Restaurants aussortierte oder übriggebliebene Lebensmittel abholen,

um sie kostenlos an gemeinnützige Einrichtungen oder an Privatpersonen zu verteilen. Zu sogenannten Fair-Teilern haben alle Seiten Zugriff: Das sind öffentlich zugängliche Schränke, Kühlschränke und Boxen, die sowohl Foodsharer als

Nicht mehr ganz bei
100 Prozent, aber viel zu
schade zum Wegwerfen:
Foodsharing bietet
die beste Alternative



auch
Food-
saver mit
Lebensmitteln

bestücken, und an

denen sich jeder kostenfrei bedienen kann. Wo diese zu finden sind, zeigt eine virtuelle Karte auf der Plattform foodsharing.de.

Innerhalb der Initiative Foodsharing hat sich inzwischen jede Menge regionaler Untergruppen gegründet, die auf lokaler Ebene Kooperationen mit Supermärkten, Großmärkten, Discountern und Bäckereien pflegen. Sie werden von diesen direkt kontaktiert, wenn ausrangierte Lebensmittel abholbereit sind. Dazu zählen vor allem aussortiertes Obst und Gemüse, unverpackte Backwaren, Brot vom Vortag, Lebensmittel mit überschrittenem Mindesthaltbarkeitsdatum, aber auch zu viel gekochtes Essen, etwa von Kantinen oder Restaurants. »

Fakten zu foodsharing.de

- ✓ Der Film „Taste the Waste“ von Valentin Thurn aus dem Jahr 2011 legte den Grundstein für den Kampf gegen Lebensmittelverschwendung. Ein Jahr später wurde Foodsharing e.V. und die gleichnamige Plattform für den DACH-Raum gegründet.
- ✓ Gerettete Lebensmittel bislang: mehr als 1 Mio. Tonnen.
- ✓ Anzahl der Rettungseinsätze bislang: mehr als 6 Millionen.
- ✓ Kooperierende Betriebe: ca. 15.000.
- ✓ Anzahl der ehrenamtlichen Foodsaver: ca. 160.000.
- ✓ Tägliche Rettungseinsätze: im Schnitt 6.830.
- ✓ Anzahl der FairTeiler: etwa 1.300.

WIE KANN MAN BEI FOODSHARING MITMACHEN?

Jeder hat zum einen die Möglichkeit, Lebensmittel zu retten, indem er die FairTeiler aufsucht oder gerettete Lebensmittel von Foodsavern abholt. Zum anderen kann auch jeder selbst zum Foodsaver oder Foodsharer werden. Als Foodsharer reicht es, sich auf der Plattform zu registrieren und seine nicht mehr benötigten Lebensmittel als virtuellen Essenskorb kostenlos anzubieten. Per E-Mail, Telefon oder Messenger erhält man dann eine Nachricht von Interessierten. Wichtig ist hier, auf die gängigen Umgangsregeln sowie Hygienestandards zu achten, über die die Initiative ausführlich auf der Webseite informiert.

Wem das nicht genug ist, kann sich auch ehrenamtlich als Foodsaver für Foods-

haring e.V. engagieren. Voraussetzung hierfür ist ein Mindestalter von 18 Jahren. Außerdem müssen sich Foodsaver mit der Materie des Foodsharings auseinandersetzen und ihr Wissen in einem Quiz unter Beweis stellen. Als Foodsaver gehört man einer Regionalgruppe an und holt überschüssige Lebensmittel von den Kooperationsbetrieben ab, sortiert diese vor und verteilt sie weiter: entweder über einen FairTeiler oder aber auch direkt an Privatpersonen oder gemeinnützige Einrichtungen wie Senioren-, Flüchtlings- oder Obdachlosenheime.

Kooperierende Betriebe werden bei der kostenfreien Weitergabe ausrangierter Lebensmittel von ihrer Haftung zur Weiterverwertung der Lebensmittel befreit. Die Foodsaver werden im Gegen-

zug zur kostenfreien Weitergabe verpflichtet – und kommen notfalls auch für die Entsorgung auf. Das Bewusstsein für Lebensmittelverschwendung und die Anzahl derer, die sich aktiv dagegen einsetzen, wächst stetig. Selbst im ländlichen Raum sind FairTeiler oder Abholstandorte bei Privatpersonen keine Seltenheit mehr.

DAS NETZWERK DER AKTIVEN WÄCHST UND WÄCHST

Das Netzwerk an Ehrenamtlichen, die Lebensmittelrettung zu ihrer Herzenssache gemacht haben, ist immens. Ein jeder von ihnen weiß: Es muss sich etwas ändern – an unserem Konsumverhalten, an unserer Einstellung, aber auch auf politischer Seite. Jede einzelne Kiste ausrangierter Lebensmittel ist ein

Abbild menschlichen Versagens. Die Mengen an Lebensmitteln, die Woche für Woche durch das Foodsharing doch noch in Umlauf gebracht werden, sind wie ein Schock und doch nur eine Momentaufnahme.

Vor zwei Jahren habe ich mich den Lebensmittelrettern angeschlossen und noch immer ist es eine Mischung aus Entsetzen und Faszination, die die Lebensmittelmassen bei jeder Abholung in mir hinterlassen. Sie führen direkt vor Augen, wie verzerrt unsere Haltung zu Lebensmitteln ist. Mit Foodsharing lässt sich entgegensteuern. Wann ist die beste Zeit damit anzufangen? Jetzt!

«



Gerettet, verteilt, sinnvoll genutzt und verwertet: Jedes Lebensmittel, das nicht weggeworfen wird, stellt einen kleinen Erfolg dar

Was jeder Einzelne sonst noch tun kann:

GUTE EINKAUFSPLANUNG: Kaufe nur das und die Mengen ein, die du zeitnah verarbeiten kannst. Mit einem Wochen-Speiseplan gelingt das besonders gut.

RICHTIGE LAGERUNG: Bewahre frische Lebensmittel so auf, dass sie möglichst lange halten. Achte auch darauf, welche Lebensmittel du zusammen lagerst.

VERLASS DICH AUF DEINEN GERUCHS- UND GESCHMACKSSINN:

Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist kein Zeichen dafür, dass ein Lebensmittel nicht mehr genießbar ist.

KREATIVE RESTEVERWERTUNG: Reife Bananen eignen sich zum Beispiel für Bananenkuchen. Aus etwas schrumpeligen Äpfeln kannst du Apfelmus kochen. Aus labbrigem Gemüse wird im Handumdrehen eine Suppe. Alte Brötchen lassen sich zu Knödeln verarbeiten.

HALTBAR MACHEN: Durch Methoden wie Einkochen, Einlegen, Einwecken, Dörren und Kandieren kannst du Lebensmittel haltbar machen.

EINFRIEREN: Friere Essensreste ein, die du gerade nicht verbrauchen kannst.

WAS IST SCHON NORMAL? Öffne dich für Lebensmittel, die nicht der optischen Norm entsprechen. Krummes oder zu groß oder zu klein geratenes Obst und Gemüse macht geschmacklich meist keinen Unterschied.

ERWARTUNGEN ZURÜCKSCHRAUBEN: Ärgere dich nicht, wenn kurz vor Ladenschluss nicht mehr alle frischen Lebensmittel im Supermarktregal zu finden sind. Das ist ein gutes Zeichen im Kampf gegen die Lebensmittelverschwendung.

WENIG APPETIT? Dann bestelle beim Auswärtsessen einfach einen Seniorenteller oder lass dir den Rest für den nächsten Tag einpacken.

NUTZE DIE APP „TOO GOOD TO GO“: Über die App kannst du Restaurants und Geschäfte in deiner Nähe entdecken, die unverkaufte, überschüssige Lebensmittel zu einem vergünstigten Preis an Selbstholer verkaufen.

ADVERTORIAL

Pflanzliches Omega-3 - warum Leinöl allein nicht ausreicht

Omega-3-Fettsäuren sind essenziell – das bedeutet, dass der Körper sie nicht selbst herstellen kann und wir sie über die Nahrung aufnehmen müssen. Omega-3 ist unter anderem von Bedeutung für die Funktion und Entwicklung der Hirnfunktion und der Augen sowie für die Herzfunktion.

Omega-3 ist nicht gleich Omega-3

Man unterscheidet verschiedene Arten von Omega-3-Fettsäuren:

- Pflanzliche Omega-3-Fettsäuren: Dazu zählt ALA (alpha-Linolensäure), die unter anderem in Leinsamen, Walnüssen und Chiasamen zu finden ist.
- Marine Omega-3-Fettsäuren: Zu den wichtigsten zählen EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure). Beide finden sich in fettreichem Seefisch oder in Algen.

Zahlreiche Studien bestätigen eine positive Wirkung der marinen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA auf die Gesundheit. Dagegen nicht oder nur in geringem Maße für die pflanzliche Omega-3-Fettsäure ALA. Der Körper ist grundsätzlich in der Lage, ALA in EPA und DHA umzuwandeln, allerdings ist die Umwandlungsrate limitiert und hängt von verschiedenen Faktoren

wie Alter, Geschlecht und Gewicht ab. Im Schnitt liegt die Umwandlung von ALA in EPA nur bei ca. 5-10 %. Die Umwandlung von EPA und DHA liegt sogar nur bei ca. 0-1 %.



Omega-3 Bedarf rein pflanzlich decken

Um seinen täglichen Bedarf an Omega-3 zu decken, sollte man daher diesen Umwandlungsschritt überspringen und EPA und DHA in ihrer direkten Form aufnehmen. Klassischerweise gilt Fisch als Omega-3 Quelle erster Wahl. Bei genauer Betrachtung wird allerdings deutlich, dass Fische wie Makrelen und Anchovis reich an Omega-3 sind, weil sie Omega-3-reiche Algen fressen. Ein hochdosiertes Öl aus Mikroalgen bietet sich daher optimal als pflanzliche Quelle der marinen Omega-3-Fettsäuren (EPA und DHA) an.

Omega-3 Öl einfach in den Alltag integrieren

Qualitativ hochwertiges Algenöl riecht und schmeckt angenehm. Der Geschmack und die Darreichungsform ermöglichen, dass Sie das Öl bequem in Ihrer Küche

einsetzen können, zum Beispiel eingemischt in veganen Quark, einen Smoothie oder über dem Salat. Vom NORSAN Omega-3 Vegan Öl reicht bereits 1 Teelöffel pro Tag, um die empfohlene Tagesdosis von 2.000 mg aufzunehmen.

Wie viel Omega-3 benötige ich pro Tag?

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass in der Regel eine tägliche Dosis von 2.000 mg Omega-3 notwendig ist, um einen Omega-3-Mangel auszugleichen und einen optimalen Spiegel langfristig aufrechtzuerhalten. Das entspricht ca. 1 TL Algenöl. Wer es ganz genau wissen möchte, kann mit Hilfe eines Selbsttests von zu Hause oder im Rahmen einer Blutanalyse einen detaillierten Befund seiner individuellen Fettsäurewerte erhalten. Weitere Infos unter www.norsan.de

NORSAN



Vegan auf der Wiesn

Das Münchner Oktoberfest lockt mit mehr pflanzlichen Alternativen als je zuvor! Unsere Autorin hat sich einen Überblick verschafft

VON CLAUDIA KOLLIN



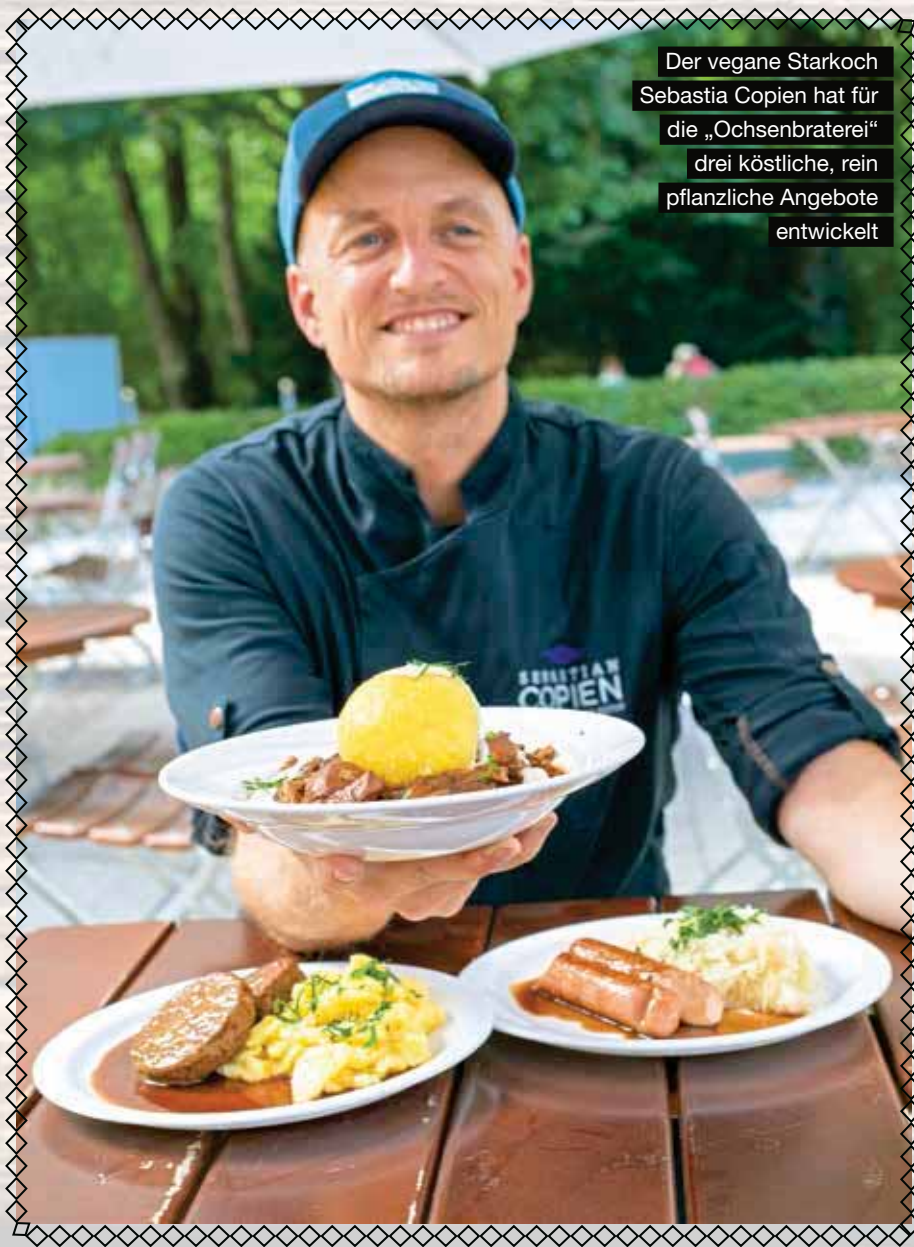
Traditionell ist das größte Volksfest der Welt natürlich für Deftiges aus Tier(leid) bekannt: Halbe Hendl, Schweins-haxn und andere Fleischgerichte prägen von jeher das kulinarische Bild beim Oktoberfest in München. Seit einigen Jahren aber ergänzt zunehmend Veganes das Angebot und erfreut sich immer größerer Beliebtheit, während der Fleischkonsum stagniert. Klar: Das Bier war aufgrund des Reinheitsgebots schon immer vegan, aber wenn man einige Stunden mit Freunden an einem Tisch sitzt und Pflanzenkost bevorzugt, möchte man doch auch etwas anderes als nur Flüssiges zu sich nehmen.

ELFMAL VEGAN IN EINEM ZELT

Inzwischen bietet tatsächlich so gut wie jedes der großen und auch einige der kleineren Festzelte vegane Alternativen auf der Speisekarte an, alle voran das „Herzkasperlfestzelt“ auf dem Gelände der Oidn Wiesn. Hier finden sich sagenhafte elf rein pflanzliche Gerichte: **Kürbiscremesuppe**, **„Wurstsalat“**, **„Leberkäs“**, **Schupfnudeln mit Sauerkraut**, **Wirsingwicklerl**, **Gemüsepflanzerl**, **Sellerieschnitzel**, **Gemüsegulasch mit Spätzle**, **Sojamedaillons**, **Schokomousse** und **Apfelkücherl im Bierteig**.

Direkt gegenüber im Festzelt „Tradition“ wird ein **Kartoffelgulasch mit Schwammerl**, **Sellerie** und **Paprika** geboten für sehr günstige 12,80 Euro, sonst bezahlt man meist über 20 Euro für ein Hauptgericht.

Der vegane Starkoch Sebastia Copien hat für die „Ochsenbraterei“ drei köstliche, rein pflanzliche Angebote entwickelt



FOTOS: OCHSENBRATEREI

SCHWAMMERLGULASCH STATT OCHSE

In der „Ochsenbraterei“ dürfen sich Pflanzenköstler – auch wenn es der martialische Name nicht erwarten lässt – seit vergangenem Jahr auf Spezialitäten freuen, die gemeinsam mit dem veganen Starkoch Sebastian Copien entwickelt wurden. Hier gibt es **vegane Pflanzlerl auf Erbsen-Basis und Soße mit Kartoffelsalat, vegane Bratwurst mit Soße und hausgemachtem Sauerkraut** sowie ein **veganes Schwammerlgulasch mit Pulled und Kartoffelknödel**, welches die Autorin probiert hat und bestätigen kann: äußerst schmackhaft!

Schräg gegenüber im „Hofbräu Festzelt“ werden **vegane Currywurst** und **vegane Weißwurst** angeboten. Und am Fuße der Bavaria wartet das „Schützenfestzelt“: Gab es dort noch vor wenigen Jahren nur **Rote-Beete-Maultaschen mit Meerrettichpesto** vegan, hat sich das pflanzliche Angebot inzwischen erweitert um ein **komplett veganes Vorspeisenbrett mit Gemüsesalat, Couscous, Hummus, Urkornsalat, gerösteten Schwammerln und grünem Spargel** – und auch ein **Pilzhackbraten** sowie **gebratenes Pfannengemüse mit Reis** sind geboten.

Im „Armbrustschützenfestzelt“ werden zwei pflanzliche Hauptgerichte angeboten: ein **würziges Seitangulasch mit Kartoffelknödeln** sowie ein **Böhmischer Eintopf mit grünen Linsen**.

Im Festzelt „Schotten Hamel“ stehen **gebackene Kartoffelwaffeln mit Schwammerlragout und Kräutern** auf der Karte, und gegenüber im „Hacker-

Pschorr Bräuroslzelt“ lockt eine **vegane Knusperta-sche mit Rucola, Tomatenragout und Sojaschmand**.

Wer bei den Getränken nicht so auf Bier steht, ist in Kuflers Weinzelt gut aufgehoben, wo es zum Essen **Selleriegulasch mit Apfelwürfeln und Breznknödeln**, ein **Thai Curry**, einen **Superfood Salat** sowie **Mediterranes Grillgemüse** gibt.

O'ZAPFT IS!

Draußen an den kleinen Ständen wird man unter anderem bei Franz Anthuber fündig, hier gibt es einen „**Alpenburger**“ mit **Patty auf Erbsenbasis, Sauerkraut, Kartoffelrösti, Preiselbeeren und veganem Käse**.

Und auch für die Süßmäuler gibt es etwas: **vegane Crêpes mit Erdbeermarmelade** in der pinkfarbenen Crêpestube.

Also, wem der ganze Trubel auf der „Wiesn“ nicht zu viel ist, kann sich ja mal rein pflanzlich durch die Zelte und Stände schlemmen. O'zapft is! „





Rosas kleine

VERSUCHSKÜCHE

Die verzauberten Linsenbällchen... Oder wie aus einem Rezept ein Kochabenteuer für Kinder entsteht: Hier ist meine köstliche Fantasiereise in die Welt von Emma, Max und Mia mit anschließendem Schmaus von Linsenbällchen mit Kokos-Currysauce. **Teil 33 unserer Serie**

VON ROSA ANDREA MARTIN

Vor Kurzem hatte ich Besuch von Emma, Max und Mia, den drei Kindern meiner Freundin Anne. Anne hatte mich gebeten, einen Nachmittag mit den Dreien zu verbringen. Da die Familie auch vegan lebt, hatte ich eine Idee: Wir kochen zusammen! So entstand ein kleines Abenteuer. Ich fragte die Kinder, was sie sich wünschen würden, wenn wir jetzt zaubern könnten. Max schoss wie aus der Pistole: „Eine verzauberte Pfanne!“ Und so entstand, während wir die Linsen kochten und die Sauce vorbereiteten, eine Geschichte. Diese geht so:

„Als Emma, Max und Mia in die Küche kamen, um Linsenbällchen zu machen, fanden sie eine mysteriöse, glänzende Pfanne vor. Neugierig, wie sie waren, beschlossen sie, diese magische Pfanne für ihre Linsenbällchen zu verwenden. Doch sobald sie die Pfanne erhitzen, begann diese plötzlich zu tanzen und wie verrückt durch die Luft zu wirbeln. Die Geschwister rannten kreischend durch die Küche, um die wild gewordenen Linsenbällchen einzufangen, und versuchten gleichzeitig, die Zauberpfanne zu beruhigen. Nach einigen turbulenten

Minuten gelang es ihnen, die Bällchen wieder einzufangen und das Kochen fortzusetzen.“

Wir hatten richtig Spaß mit der verrückten Geschichte, die bei der Zubereitung immer weiter ausgeschmückt wurde. Im Handumdrehen war die Sauce vorbereitet, die Linsenbällchen geformt und konnten ab in den Backofen. Und geschmeckt hat es allen. Und wie!

Linsenbällchen mit indischer Kokosnuss-Curry-Sauce ist eine köstliche, gesunde Mahlzeit mit duftenden indischen Gewürzen! «

Linsenbällchen mit indischer Kokosnuss-Curry-Sauce

Zutaten für 4 Personen

GRUNDZUTATEN:

- > 2 Tassen schwarze Kaviarlinsen (ungekocht), alternativ braune Linsen
- > 1 TL Fenchelsamen
- > 1 Tasse Quinoa (ungekocht)
- > 2 TL Salz
- > 1 TL granulierter Knoblauch
- > ½ Bund gehackter Koriander
- > 250g festen Tofu, kann auch Räuchertofu sein, ausdrücken und trocken tupfen. Das ist das Bindemittel, daher keinen Seidentofu verwenden!
- > 2-3 Esslöffel Olivenöl

KOKOS-CURRY-SAUCE:

- > 2 Knoblauchzehen, gehackt
- > 1 EL frischer Ingwer, gerieben
- > 1 TL frischer Kurkuma, gerieben (oder ½ TL gemahlener Kurkuma)
- > 1-2 EL Olivenöl
- > 2-3 große, saftige Tomaten
- > 1-2 TL Bockshornkleepulver
- > 1 Dose Kokosmilch
- > 1-2 EL Limettensaft
- > 1 TL brauner Zucker
- > 1 TL Salz, mehr nach Geschmack
- > frisch gemahlener Pfeffer nach Geschmack

1 Bei starker Hitze Linsen und Fenchelsamen in einem kleinen Topf mit 3 Tassen Wasser zum Kochen bringen. Abdecken, Hitze auf niedrige Stufe stellen und 25 Min. köcheln lassen. Gut abtropfen lassen.

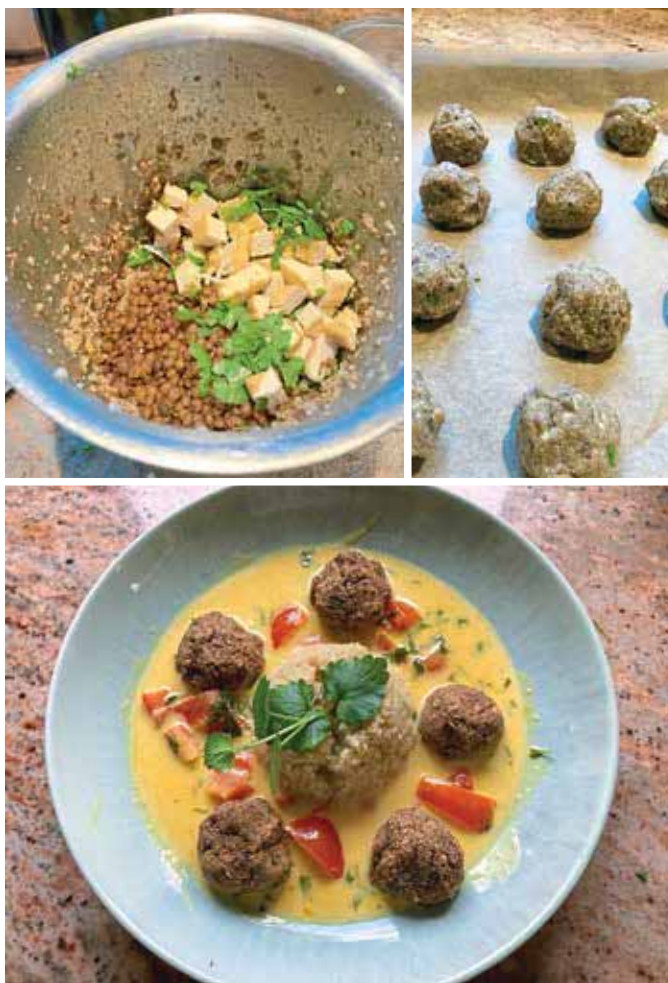
2 Quinoa bei starker Hitze in einem kleinen Topf mit der doppelten Menge Wasser zum Kochen bringen. Abdecken, Hitze auf niedrige Stufe stellen, 15 Minuten köcheln lassen, Hitze ausschalten, abgedeckt stehen lassen.

3 Für die Soße: In einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze Knoblauch und Ingwer in Olivenöl anbraten, bis sie gerade goldbraun sind, dabei häufig umrühren, um ein Anbrennen zu vermeiden. Kurkuma (Wurzel oder gemahlen) hinzufügen und noch 1 Min. anbraten. Gewürfelte Tomaten hinzufügen und ca. 5-8 Min. anbraten, bis der größte Teil des Safts verdunstet ist. Kokosmilch, Bockshorn-

kleepulver, Limette, braunen Zucker, Salz und Pfeffer einrühren. Zum Kochen bringen und dann bis zum Servieren die Hitze ausschalten.

4 Für die Linsenbällchen: Ofen auf 180 Grad vorheizen. Die gekochte Quinoa und die Linsen in eine Küchenmaschine geben und zerkleinern, bis eine grobe Sandstruktur entsteht, dann Tofu und Olivenöl mit Salz, granuliertem Knoblauch und gehacktem Koriander dazugeben, bis eine glatte Mischung entsteht. Wenn es zu trocken ist, noch etwas Olivenöl dazugeben. Die Mischung rausnehmen und mit nassen Händen kleine Bälle formen. Auf ein Backblech mit Backpapier legen und für 20-25 Min. in Ofen stellen.

5 Die Soße erwärmen, Linsenbällchen in die Soße legen und mit Koriander bestreuen. Sofort servieren. Statt Koriander kann man auch Petersilie verwenden.



1 VEGAN RUNNER

TEIL 18

Der Straight-Edge-Ultraläufer

Christoph „Chris“ Zehetleitner (44) kommt aus der Punk-Musikszene. Seine Schwerpunkte und Lebensumstände haben sich in den letzten Jahren verändert, doch die „Straight Edge“-Haltung ist geblieben. Das bedeutet für ihn auch: Verzicht auf jegliche tierische Produkte. Heute ist er Ultraläufer mit einer spannenden Sichtweise auf Sport und Ernährung, wie er uns im Interview erzählt.

VON CHRISTIAN BRUNESS

Laufen und Veganismus: Wie passt das für dich zusammen?

Die kurze Antwort: „Shit in – Shit out“. Dieses Prinzip hat sich bereits zu meiner Zeit als Musiker immer wieder bewährt. Der Kontext damals war meistens ein Tonstudio und das Prinzip besagte, dass am Ende im finalen Mix des Songs immer das zu hören sein wird, was bei der Aufnahme vor dem Mikro passiert ist. Mit anderen Worten: Wer sein Instrument nicht beherrschte und unsaubere, schiefe Töne einspielte, bekam am Ende auch einen schlecht klingenden Song. Beim Laufen ist das ganz genauso. Der Körper kann nur das in Energie umsetzen, was man ihm an Nahrungsmitteln zur Verfügung stellt. Wenn du dich schlecht ernährst, dann wirst du dafür die Quittung bekommen. Dabei kann „schlecht“ sowohl zu viel, zu wenig oder eben die falsche Nahrung bedeuten. Für mich persönlich funktionieren tierische Produkte definitiv nicht. Selbst wenn ich alle ethischen und moralischen Gründe für eine vegane Ernährung ausblende, kann ich trotzdem klipp und klar sagen, dass mir Fleisch, Käse, Eier, Milch und Quark nicht guttun.



Die „Straight Edge“-Tugenden aus seinen Musikerjahren hat er beibehalten: Auch als Ultraläufer pflegt Chris einen sehr gesunden Lebensstil

Du bist schon einige Ultradistanzen gelaufen, unter anderem einen 100 Meilen-Lauf in der Hitze von Kalifornien. Warum trifft man im Ultralaufen eigentlich auf überdurchschnittlich viele vegan lebende Menschen?

Ich denke, das liegt daran, dass sich Ultraläufer*innen zwangsläufig viele Gedanken über ihre Ernährung machen. Sobald man länger als fünf bis sechs Stunden am Stück läuft, kommt man mit Gels und Sportgetränken nicht mehr weit und fängt an, sogenannte „Real Foods“, also „echtes Essen“ zu konsumieren. Dabei sind bei einem Ultramarathon zwei Dinge entscheidend. Zum einen, dass die Nahrungsmittel einen hohen Energiegehalt haben, und zum anderen, dass sie für den Magen verträglich sind. Auch wenn der letztgenannte Punkt individuell sehr unterschiedlich sein kann, ist es doch in aller Regel so, dass tierische Produkte vom Körper schwerer verstoffwechselt werden. Probleme wie Sodbrennen, ständiges Aufstoßen, Blähungen, Bauchschmerzen, Verstopfung oder Durchfall machen uns an einem entspannten Sonntag beim Herumliegen auf der Couch vielleicht nicht so viel aus. Für den Verlauf eines Ultramarathons können solche Dinge jedoch absolut entscheidend sein. Aber auch fernab von jeglichen Wettkämpfen merkt man auch im täglichen (Ultra-)Training, welche Ernährung gute Energie ohne negative Begleiterscheinungen liefert und bei welcher Ernährung das nicht so ist.

Was ganz konkret isst du während solcher langen Wettkämpfe? Und wie sieht deine Ernährung im Trainingsalltag aus?

Bis zur Marathon-Distanz (42,2 km) und wenn ich sehr schnell laufe, verpflege ich mich ausschließlich mit Gels und Sportgetränken. Das ist im Prinzip reiner Zucker (Glucose und Fructose), nur auf eine Weise aufbereitet, dass man besonders viel davon konsumieren kann. Bei

FOTOS: STEPHAN WIESER (2); CHRIS DRÜKE

Läufen, die länger dauern, plane ich auch immer Real Foods mit ein. Es dauert eine Weile, bis man die optimalen Nahrungsmittel gefunden hat. Für mich funktionieren Pasta, Kartoffeln, Pfannkuchen, Brot, Melone oder Nudelsuppe. Wenn der Lauf durch die Nacht geht, dann trinke ich auch schwarzen Kaffee. Interessanterweise vertrage ich den ganz ausgezeichnet. Das Koffein hilft wach zu bleiben und der bittere Geschmack ist eine willkommene Abwechslung zu den süßen Gels und deftigen Real Foods. Und im Training ist es so: Längere Trainingseinheiten nutze ich, um neue Real Foods zu testen und zu trainieren, also während des Laufens zu essen. Vor dem Training versuche ich meinen Blutzucker hoch und stabil zu halten. Für mich klappt das am besten, wenn ich den Tag über viele kleine Snacks einbaue und nicht nur drei große Mahlzeiten zu mir nehme. Nach dem Training achte ich darauf, meine Speicher wieder zu füllen. Der Körper benötigt zuallererst Kohlenhydrate – ja, auch nach dem Training – und an zweiter Stelle Proteine, wobei es hier nach meiner Erfahrung kein fixes Zeitfenster gibt, das man unbedingt einhalten muss. Ich ernähre mich aber ohnehin sehr proteinreich. Es gibt bei mir fast kein Gericht ohne Kichererbsen, Bohnen, Linsen, Tofu oder Seitan-Produkte.

Du lebst Straight Edge. Was ist das und was hat das mit Hardcore- und Punkmusik zu tun?

Straight Edge ist eine Jugend-Subkultur, die in den frühen 80er-Jahren in den USA entstanden ist. Genau wie das Musikgenre „Hardcore“ war es ein Gegenentwurf zur immer selbstzerstörerischeren Punk-Bewegung der 70er-Jahre. Anstatt sich mit Drogen vollzupumpen und einfach nur blind gegen alles zu sein, wollten die Hardcore-Kids und Straight Edger ihre politische Meinung und Gesellschaftskritik auf konstruktive Art und Weise zum Ausdruck bringen. Man war nicht mehr einfach nur „dagegen“, sondern versuchte positive Dinge wie politischen Aktivismus, Unabhängigkeit, Kapitalismuskritik, den Wert von Gemeinschaft und auch Tierrechte zu verbreiten. Die Straight-Edge-Philosophie vereint die meisten dieser Werte, wobei diese Grundpfeiler von allen geteilt werden: Keine Drogen, kein Alkohol, keine Zigaretten und ein respektvoller Umgang mit sich selbst und anderen. Vegetarismus und Veganismus gehören streng genommen nicht zur Straight-Edge-Lebensweise, ergänzen sich aber mit den Grundwerten so gut, dass es für die meisten Straight Edger eine Selbstverständlichkeit ist.

Inwiefern ist Laufen eine Form der künstlerischen Ausdrucksweise? Gibt es Parallelen zur Musik?



Ich stolpere immer wieder über Parallelen. Das liegt jedoch daran, dass für mich das Laufen, direkt nach der Musik, die zweite große Leidenschaft war, der ich mein Leben gewidmet habe. Es gab sogar drei Jahre lang eine Überschneidung. Zwischen 2013 und 2016 war ich noch aktiver Musiker, betrieb ein Plattenlabel und eine Künstleragentur, hatte aber schon mit dem Laufen begonnen. Ich würde nicht sagen, dass ich wegen des Laufens die Musik an den Nagel gehängt habe. Es war aber doch auffällig, dass sich direkt ein neues Kapitel für mich aufgeschlagen hat, als ein anderes gerade zu Ende ging. Meinen künstlerischen Ausdruck im Laufen finde ich hauptsächlich über das Schreiben. Mir bereitet es große Freude, meine Gedanken und Gefühle rund um diesen wundervollen Sport in Worte zu fassen. Lesen kann man das in meinem wöchentlichen Newsletter „Das Z Letter“ und bald auch in meinem ersten Buch mit dem Titel „Runhundred“. Darin beschreibe ich die lebensverändernden Erfahrungen, die ich letztes Jahr bei meinem ersten 100-Meilen-Lauf, dem Western States 100, gemacht habe.

Du betreibst mit Willpower ein eigenes Laufbekleidungslabel. Wie wichtig ist Ästhetik im Laufsport?

Ja, 2015 habe ich die Laufsportmarke „Willpower“ gegründet. Dabei gibt es schon einige Parallelen zur Hardcore-Szene und den Idealen von Straight Edge. Willpower ist ebenfalls ein Gegenentwurf zu den gängigen Laufmarken. Anstatt auf übertechnologisierte, knallbunte und nichtssagende Klamotten zu setzen, versuchen wir bei Willpower einen simplen und ästhetischen Designstil mit einer starken Message in Einklang zu bringen. Dabei greifen wir politische Themen wie Rassismus, Gender Equality oder Veganismus auf.

An welchem Ort, zu welcher Musik und mit welchem Snack läufst du am liebsten?

Am liebsten laufe ich tatsächlich auf der 400 Meter-Tartanbahn. Klingt merkwürdig, ist aber so. Der wahrscheinlich beste Laufsong, den ich kenne, ist „Gegen die Zeit“ der deutschen Punkband Slime. Und der beste Snack ist eine bunte Tüte mit Datteln und verschiedenen Nüssen. Gerne geröstet und salzig!

**Mehr Informationen zu Chris und Willpower gibt es hier: Newsletter / Lauf-Blog: dasz.substack.com
Willpower Running: willpower-running.com
Instagram: [@chrisxwillpower](https://www.instagram.com/chrisxwillpower)**



VEGANE MODE – NACHHALTIG UND FAIR

Textilien aus Baumwolle, Leinen, Kapok, Eukalyptus und Soja – natürliche Materialien und neuartige Gewebe stehen für zeitgemäßen und tierfreundlichen Look

VON BEATE FÖRSTER

Vegane Mode liegt mir am Herzen, da ich so mein Engagement für Mitgefühl, Nachhaltigkeit und ethische Entscheidungen umsetzen kann“, sagt die Autorin und Kolumnistin Ariane Sommer (S. 64), die schon mehrfach Jurymitglied beim PETA Vegan Fashion Award war. „Durch das Nutzen von veganen Materialien wie pflanzliche Stoffe, recycelte Fasern und andere innovative Alternativen, können wir eine Modebranche schaffen, die mit unseren sich entwickelnden Werten übereinstimmt.“

Wie für Ariane Sommer gewinnen für immer mehr Menschen zukunfts- und umwelttaugliche sowie tierfreundliche Ideen – und entsprechendes Kaufverhalten – an Bedeutung. Gemäß der Nachfrage nehmen Nachhaltigkeit und ethische Leitlinien auch in der Modebranche einen immer größeren Stellenwert ein. Die Modeindustrie setzt mehr und mehr auf nachhaltige Textilien aus Bio-Baumwolle und Leinen oder auch Tencel und recyceltes Polyester. Sie ersetzt damit Wolle, Pelz, Leder, Daunen und vermeidet Tierleid. Auch der Tod von Nicht-Wirbeltieren für Seide, Perlen und Muscheln wird immer öfter in Frage gestellt. Zumal sich in Sachen Bekleidung viele pflanzliche Rohstoffe seit langem bewährt haben und andere vegane Textilien neu entwickelt werden. Wir stellen einige dieser Garne vor.

ALTERNATIVEN FÜR WOLLE UND SEIDE

Die Fasern der Baumwollpflanze aus der Gattung der Malvengewächse gehören zu den am häufigsten verwendeten Rohstoffen der Textilbranche. Die **Baumwolle** findet Verwendung für T-Shirts, Pullover, Jacken und Hosen wie

Jeans und andere Textilien. Denn Baumwollfasern sind hautfreundlich, atmungsaktiv, weich, leicht im Gewicht und stark saugfähig. Allgemein erweisen sie sich als sehr pflegeleicht, da sie kochfest sind und in der Maschine gewaschen werden können.

NACHHALTIG UND BIOLOGISCH ABBAUBAR

Diese Naturfasern sind als nachwachsender und biologisch abbaubarer Rohstoff auch nachhaltiger als synthetische Materialien. In rund 80 Ländern werden sie angebaut, wobei China, Indien und die USA zu den größten Baumwollproduzenten zählen. Doch Menge und Anbaumethoden verursachen laut Umweltinstitut München ökologische und soziale Probleme. Denn die Baumwollpflanze sei für Krankheiten anfällig, der Einsatz von Pestiziden entsprechend hoch. Dagegen sind beim Anbau von **Bio-Baumwolle** chemisch-synthetische Pestizide nicht erlaubt. Somit ist sie frei von bedenklichen Stoffen – doch ihr Anteil an der weltweiten Baumwollproduktion ist bisher gering. Ein Beispiel: „Derzeit stammt nur ein Prozent der Baumwolle aus Indien aus biologischem Anbau“, so die Environmental Justice Organisation.

Dennoch gilt Indien mittlerweile als der weltweit größte Bio-Baumwollexporteur: Laut Fairtrade Deutschland kommen über 50 Prozent dieser nachhaltigen Baumwolle von dort. Immerhin: Die weltweite Bio-Baumwollproduktion steigt – wenn auch langsam.

Die **Leinenfaser** ist eine Naturfaser aus den Stängeln der Leinenpflanze – auch **Flachspflanze** genannt. Bereits vor Tausenden von Jahren wurden die ersten Stoffe aus Leinen hergestellt. Wegen des angenehmen Tragegefühls und als strapazierfähiges Material ist die Nachfrage nach Leinen in den vergangenen Jahren stark angestiegen. Leinenstoffe sind luftdurchlässig und können viel Feuchtigkeit aufnehmen, aber auch schnell an die Umgebung abgeben. Sie fühlen sich dadurch angenehm kühl an, wodurch sie sich vor allem für Sommerkleidung eignen. Allerdings sind ihre Fasern weniger elastisch als Baumwolle, womit sie zwar relativ schmutzunempfindlich und geruchsfrei sind, aber auch stark knittern. Charakteristisch sind ihre unregelmäßigen Verdickungen und die hohe Reißfestigkeit.

Rein-Leinen besteht zu 100 Prozent aus Leinen, während Halb-Leinen mindestens zu 40 Prozent Leinen enthält. Ein Plus: Die Produktion von Leinen ist wassersparend im

Vergleich zur Baumwollherstellung. Und: Die Flachspflanze ist so krankheitsresistent, dass jeglicher Pestizideinsatz unnötig ist.

Auch **Hanf** gilt als eine der ältesten Nutzpflanzen der Welt und fand immer wieder vielseitig Verwendung: für Seile, Papier und »



Kleidung. Im 19. Jahrhundert verdrängte ihn die preisgünstigere Baumwolle in der Textilbranche. Doch heutzutage gilt Hanfkleidung immer öfter als Alternative zu Textilien aus anderen Naturfasern. Denn Hanffasern zeichnen sich durch einen hohen Tragekomfort und gute Hautverträglichkeit aus. Sie können viel Körperfeuchtigkeit aufnehmen und geben sie nach außen ab, wodurch sich Hanfkleidung trocken anfühlt. Gleichzeitig erweisen sich die Stoffe aus Hanf als strapazierfähig. Somit eignen sie sich z.B.

für Outdoor-Kleidung gleichsam wie für Shirts, Blusen und Hemden etc. Hersteller von Hanfkleidung weisen auf ihre temperaturregulierenden Eigenschaften hin: Im Sommer wirkt sie kühlend, im Winter wärmend. Die Modebran-

che verwendet auch Mischgewebe aus Hanf und Baumwolle. Hanfkleidung punktet auch in Sachen Ökobilanz, denn beim Anbau braucht die Hanfpflanze keine Insektenschutz- und Pflanzenschutzmittel.

Der pflegeleichte Stoff **Modal** wird ebenfalls aus Pflanzenfasern gewonnen, und zwar aus Buchenholz. Diese Fasern sind weich, anschmiegsam sowie saugfähig und dennoch fühlen sie sich nicht feucht an – da sie ebenfalls Was-

ser rasch wieder loswerden. Das ermöglicht einen hohen Tragekomfort, den nicht nur Sportler zu schätzen wissen. Die Herstellung der Modal-Fasern erfolgt durch einen chemischen Prozess, wobei das zerkleinerte Holz – die Zellulose – und Chemikalien eingesetzt werden und am Ende das Garn entsteht.

Ähnlich wie Modal basiert **Lyocell** auf Holz – hauptsächlich Eukalyptusholz. Somit gehört das Material zu den Regernatfasern, die aus natürlichen nachwachsenden Rohstoffen in chemischen Prozes-

sen entstehen. Die Lyocell-Stoffe – auch unter dem Markennamen Tencel bekannt – haben eine sehr glatte, fließende Struktur. Sie fühlen sich angenehm seidig-weich an und punkten auch mit ihren feuchtigkeitsregulierenden Eigenschaften. Auch für Allergiker eignen sie sich. Obendrein sind sie wenig anfällig für Knit-

terfalten und kompostierbar. Diese Zellulosefasern werden mit einem ungiftigen chemischen Lösemittel aus Eukalyptus-Schnipseln gewonnen. Da das verwendete Lösemittel zu fast 100 Prozent recycelt wird und biologisch abbaubar ist, gilt Lyocell als umweltfreundliche Alternative zu Viskose. Die EU honorierte den Herstellungsprozess mit dem Europäischen Umweltpreis in der Kategorie „Nachhaltige Technologien“.



Bei der Verarbeitung von **Sojabohnen** zu Tofu fällt Sojaprotein als Nebenprodukt an, das sich zu hauchdünnen Fäden verarbeiten lässt. Das daraus gewonnene Garn, die **Sojaseide**, weist ähnliche Eigenschaften wie Seide auf. Stoffe aus ihr haben eine weiche, glatte Struktur und den charakteristischen Glanz. Das Material wirkt temperaturregulierend und kann viel Feuchtigkeit aufnehmen. Und seine natürlichen Protein-Fasern sind biologisch abbaubar. Bereits in den 1940er-Jahren haben amerikanische Textildesigner mit Sojaproteinen experimentiert. So besaß der Auto-Mogul Henry Ford einen Anzug aus Sojaseide. Derzeit wird Sojaseide vor allem als Strickgarn für den Hobbybedarf angeboten.

DAUNENALTERNATIVEN

Neuerdings kommt in der Textilbranche immer öfter auch **Kapok** zum Einsatz. Das wattartige Material wird auch **Pflanzendaunen** genannt. Seine weißlichen Fasern stammen von dem mächtigen, bis zu 75 Meter hohen tropischen Kapokbaum, der auch als Wollbaum bezeichnet wird. Sie sind seidig, leicht, weich und wasserabweisend, da sie mit einer Wachsschicht überzogen sind. Somit dienen sie als Füllung für Winterjacken und Mäntel. Teilweise findet Kapok auch in Kombination mit recyceltem Polyester Verwendung.

Primaloft gilt als synthetische Alternative zu Daunen. Diese Polyester-Fasern imitieren mit ihren Luftkammern die Struktur und Funktion der Federn. Denn als Isolationsmaterial speichern sie die Körperwärme und bieten Schutz vor Kälte. Die Polyester-Daune kommt in Outdoorbekleidung und Handschuhen zum Einsatz.

**Interview mit Hanna Buehrle,
Corporate Responsibility Mana-
gerin Mode, Textil & Interieur,
zu PETA's Vegan Fashion Award**

**1. Liebe Hanna, warum vergibt
PETA eigentlich den Vegan Fa-
shion Award?**

Die Gewinner:innen der PETA Vegan Awards beweisen, dass es möglich ist, modische Kleidung ohne den Einsatz von und mit Tieren zu gestalten. Wir möchten diese Entwicklung fördern und durch die PETA Vegan Awards würdigen. Wir appellieren zeitgleich an all die anderen Unternehmen und Marken in der Modeindustrie, ihre Sortimente und Angebote ebenfalls vegan – und damit tierfreundlich, umwelt- und ressourcenschonend – zu gestalten.

**2. Aus welchen Materialien be-
steht die Kleidung der Gewinner
des Vegan Fashion Awards?**

Vegane Kleidung ist frei von tierischen Materialien aller Art, wie Leder, Wolle, Seide, Federn oder Fell. Auch bestehen Knöpfe bei veganer Kleidung nicht aus Horn oder Perlmutt und Regenbekleidung wird nicht mit Bienenwachs imprägniert. Schmuck kommt ohne Perlen und Muscheln aus und bei Schuhen wird auf Kleber tierischen Ursprungs verzichtet. Es gibt mittlerweile unglaublich viele innovative Materialien – darunter beispielsweise Leder auf Pilzbasis und Seide aus Soja. Statt tierischer Materialien kommen pflanzenbasierte oder synthetische Fasern wie Baumwolle, Bambus, Leinen, Polyester,

Nylon, Acryl, Viskose, Kork, Hanf, Lyocell (z. B. Tencel), Modal, Polyurethan und Elasthan zum Einsatz. Auch Kunstleder, synthetischer Pelz oder Dauneralternativen aus Kapok, PrimaLoft oder Thinsulate werden verwendet.

**3. Worauf achtet PETA noch
beim Vegan Fashion Award?**

Eine interne PETA-Jury unterzieht die Produkte aus den Bereichen Mode und Accessoires dem PETA-Vegan-Test. Zu den Test- und Beurteilungssegmenten zählen unter anderem: sensorische Gesichtspunkte wie Tragekomfort, Passform; Anweisungen und Beschreibungen laut Herstellerangaben; eindeutige vegane Kennzeichnung wie Labeling und Zertifizierungen; Grad der Innovation, wie Neuheit in der Branche, Verwendung pflanzlicher und veganer Materialien sowie funktionelle oder ästhetische Verbesserungen bestehender Produkte; veganes Marketing und Kommunikation, wie Aktionen, Werbung und PR rund um tierfreundliche Alternativen auf Websites, in der Öffentlichkeitsarbeit und in den sozialen Medien.

**4. Wann wird der nächste Ve-
gan Fashion Award verliehen?**

Von Oktober bis November können sich junge Designer:innen, innovative Modemarken und herausragende Unternehmen der Modebranche für den PETA VEGAN AWARD 2023 im Bereich Fashion bewerben. Ende Dezember werden dann die diesjährigen Gewinner:innen im Rahmen unserer PETA-Kanäle bekannt gegeben. «



Lässiger Chic –
praktisch, vegan
und nachhaltig

VEGANE STREETWEAR

Nachhaltigkeit ist ein fester Bestandteil der Firmenphilosophie moderner Unternehmen – wie bei **ragwear**. Die Marke ist ein Pionier in Sachen veganer Streetwear für Frauen, Männer und Kinder. In der ORGANIC Kollektion finden sich T-Shirts, Sweatshirts, Röcke, Kleider und weitere Teile in zeitlosen Schnitten, die über mehrere Saisons getragen werden können. Alle Styles bestehen aus nachhaltigen Materialien wie Bio-Baumwolle (GOTS-zertifiziert) und Bambusviskose sowie aus recyceltem Polyester. Außerdem setzt ragwear auf langlebiges Lyocell, kühlendes Leinen und wassersparenden Hanf. Bei ihrer Herstellung wurden keine Pestizide oder schädlichen Chemikalien verwendet.

Die REMAKE Kollektion beinhaltet Jacken, T-Shirts und Sweatshirts, die zu 90% bis 100% aus recycelten Materialien wie recycelter Baumwolle oder recyceltem Polyester bestehen und in einer GRS-zertifizierten Fabrik (Global Recycle Standard) hergestellt wurden. Durch die Verwendung von gebrauchtem Material werden Energie und Wasser eingespart sowie Farbstoffe reduziert. www.ragwear.com

Gewinnspiele!*



MONTREET

Wir verlosen in Kooperation mit Montreet eine Kletterjacke The Climber in der Farbe Dunkelblau im Wert von 169 Euro. Die nachhaltige Softshelljacke aus recyceltem Material – ein wasserfester Windbreaker – eignet sich zum Klettern oder jede andere sportliche Aktivität – also für das nächste Outdoor-Abenteuer! Die Jacke war der Gewinner des Vegan Fashion Award 2021 von PETA Deutschland in der Kategorie „Bestes Outdoor Piece“. www.montreet.net/de-de
Mitmachen: Mail mit Kleidergröße an gewinnen@vegan-fuer-mich.de – Stichwort Montreet.

VEGAMINA

Wir verlosen einen Gutschein im Wert von 150 Euro von Vegamina, dem Online-Shop für nachhaltige, faire Mode und vegane Schuhe. Hier gibt es eine große Auswahl an Shirts, Sweatshirts, Pullis, Jacken, Mänteln, Hosen und Accessoires. Infos: www.vegamina.de
Mitmachen: Mail an gewinnen@vegan-fuer-mich.de – Stichwort Vegamina.



*Name und Anschrift nicht vergessen! Teilnahmeschluss: 15.10.2023



Schicker Look
und dank Kork
belastbar und
nachhaltig

TASCHEN UND RUCKSÄCKE AUS KORK

Kork lässt sich zu Taschen und Rucksäcken verarbeiten – diese pflanzlichen Lederalternativen sind wasserabweisend und belastbar. Der natürliche Rohstoff wird durch das Schälen der Rinde von Korkeichen gewonnen: Bäume, die mehrere hundert Jahre alt und während ihrer Lebenszeit mehrmals geschält werden können und durch das Schälen keine Schäden davontragen. Infos: **Estilo Botanico**, www.estilobotanico.com



V.AGE Fashion

V.AGE bietet vegane Fair-Trade-Mode aus hochwertig verarbeiteten Materialien. Zur Kollektion gehören bequeme Hoodies, T-Shirts mit Printaufdruck und Jeanshemden. Wir verlosen in Kooperation mit V.AGE einen Gutschein im Wert von 150 Euro.

www.vage-fashion.com

Mitmachen: Mail an gewinnen@vegan-fuer-mich.de
Stichwort V.AGE



Atmungsaktives Material,
das sich angenehm
anschmiegt

Der **Plant-Based Super Active Sweater von Bleed Clothing** hat den PETA Vegan Fashion Award in der Kategorie „Best vegan Outdoor Piece for Men“ gewonnen. Er wurde für Menschen entwickelt, die sich gern sportlich betätigen. Dank der Stoffqualität mit PLA, Lyocell und Biobaumwolle ist der Pullover atmungsaktiv, trocknet schnell und schmiegt sich angenehm

weich an die Haut. Ein Plus: Das Material ist im Gegensatz zu herkömmlicher Funktionskleidung aus Polyester biologisch abbaubar. www.bleed-clothing.com



ADVERTORIAL



Vegan mit Premium-Anspruch

PM-International aus Speyer setzt mit der Marke FitLine hohe Maßstäbe – zunehmend rein pflanzlich

Immer mehr Menschen entscheiden sich für eine vegane Lebensweise – sowohl für die eigene Gesundheit als auch für das Tierwohl und eine nachhaltigere Welt. Auch auf die Produktion von Lebens- und Nahrungsergänzungsmitteln hat dies Auswirkungen: Immer mehr Hersteller entscheiden sich dazu, ihr veganes Produktsortiment zu erweitern.

Zu diesen Firmen zählt auch das in Speyer ansässige Unternehmen PM-International, das hinter der Produktlinie FitLine steht.

PM-International ist seit 30 Jahren ein weltweit agierender Anbieter von Premium Produkten im Bereich Nahrungsergänzung und Kos-

metik. Viele der beliebtesten FitLine Produkte wie FitLine Activize, FitLine PowerCocktail und FitLine Zellschutz sind längst vegan und die Palette der rein pflanzlichen Produkte wird stetig erweitert.

Beispiel Proshape Mahlzeiteratz:

2022 wurde die vegane Geschmacksrichtung Mango eingeführt. Für die Zubereitung des Shapes sind Sojadrink oder andere Pflanzendrinks hervorragend geeignet. Für unterwegs gibt's als ProShape Option den Choco Crunch Riegel, der sich mit seiner handlichen Form und seinem ansprechend schokoladigen Geschmack ideal für einen aktiven, modernen Lebensstil eignet.



Dr. Tobias Kühne, Leiter der Produktentwicklung und Chief Scientific Officer bei PM-International: „Bei der Entwicklung unserer veganen Produkte gehen wir mit genau derselben Sorgfalt wie bei dem Rest unserer Produktpalette vor. Wir folgen klar definierten Vorgaben für vegane Lebensmittel und nutzen auch bei unseren veganen Produkten die hochwertigsten Inhaltsstoffe, was unseren Premium-Anspruch immer wieder in den Vordergrund stellt. Deshalb freuen wir uns, unseren veganen bzw. vegan-orientierten Kunden bewährte Qualität zu bieten, wie sie unsere Kunden und Partner seit 30 Jahren an uns schätzen.“ ÜBERSICHT ÜBER DIE VEGANEN FITLINE PRODUKTE: EINFACH QR-CODE RECHTS SCANNEN



Sehr variable Fleischalternativen

Als Basis von Lasagne und Wraps oder kombiniert mit Reis oder Pita: Die veganen gewürzten „Filetstreifen“ und das vegane gewürzte „Hack“ von biozentrale it's veggie! sind in der veganen Küche flexibel einsetzbar. Die sehr proteinhaltigen Fleischalternativen auf Sojabasis sind in wenigen Minuten zubereitet. Jedes Sojastück ist einzeln gewürzt – dadurch lässt sich der Beutelinhalt ganz einfach dosieren.

biozentrale it's veggie! vegane gewürzte „Filetstreifen“, 100g ca. 4 Euro und veganes gewürztes „Hack“, 150g ca. 4 Euro, LEH, Drogerien und www.biozentrale-shop.de



Getestet Für gut befunden!

Wir haben wieder viele vegane Produkte getestet und stellen einige vor, **die wir euch mit Überzeugung empfehlen** können

Sebastian Capiens Gemüse-Müsliriegel von OMNIbar

Gemüse als alternative Geschmacksbasis zu Frucht oder Nuss: Gemeinsam mit dem bekannten Vegan-Koch und -Buchautor Sebastian Copien hat OMNIbar crunchige, glutenfreie Müsliriegel in den Sorten Carrot Ginger, Beetroot Cacao und Curcuma Lemon kreiert, die gesunde Nährstoffe mit einem außergewöhnlichen Geschmack kombinieren – und auf rein pflanzlicher Basis reichlich Proteine und Ballaststoffe liefern. Sie enthalten 70% weniger Zucker als gewöhnliche Müsliriegel. **OMNIbar, 40g-Müsliriegel, ca. 23 Euro für 12 Riegel, LEH und www.omni-bars.com**



Das neue Salz mit Jod und Selen

Das neue „AlpenJodSalz + Selen“ ermöglicht auch bei rein pflanzlicher Ernährung einen einfachen und unkomplizierten Beitrag zur Jod- und Selenversorgung – ganz einfach beim Kochen und Würzen. Als lebensnotwendiges Spurenelement, das der Körper nicht selbst bilden kann,

hat Selen Einfluss auf den Stoffwechsel, trägt zu einer normalen Schilddrüsenfunktion bei und leistet als Antioxidans einen wichtigen Beitrag zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress.

Bad Reichenhaller Alpen-JodSalz + Selen, 500g ca. 1,30 Euro, LEH und www.bad-reichenhaller-shop.de



Die vegane Krönung für Pizzen, Aufläufe & Co.

Diese rein pflanzlichen Raspeln in den Sorten „Auflauf-Zeit“ und „Pizza-Zeit“ bieten sich an für Pizzen, Flammkuchen und überbackene Aufläufe – einfach das Hauptgericht damit krönen und ab in den Ofen. Überzeugend: das authentische Schmelzverhalten und im Ergebnis die crunchy Kruste! **„Auflauf-Zeit“ bzw. „Pizza-Zeit“, MILRAM, 150g-Beutel jeweils ca. 2,70 Euro, LEH (Kühlregal)**





Fruchtiger Genuss ganz ohne Alkohol

Spritzig, alkoholfrei, vegan: Die perlende „LIGHT live“-Familie von Schloss Wachenheim mit 0,0% vol. ist hergestellt auf Basis von entalkoholisiertem Wein, sie ist rein pflanzlich und hat mindestens 30% weniger Kalorien im Vergleich zu den alkoholischen Pendants. Natürliche Aromen sorgen für eine jeweils sortentypische, fruchtige Geschmacksnote. **LIGHT live Fruitys – alkoholfreies aromatisiertes schäumendes Getränk auf Basis entalkoholisierten Weines, 0,75l ca. 3,50 Euro, Schloss Wachenheim, LEH und www.lightlive.shop**

Handgemachte Bio-Pralinen

Diese feinen, handgemachten veganen Pralinen haben eine Creme-füllung aus frischem Dattelmus; es gibt sie pur sowie verfeinert mit Nüssen, Samen oder Superfoods. Der Schokoladenüberzug besteht aus 100% ungerösteter Kakaomasse und etwas Kakaobutter. Die Geschmackspalette reicht von intensiv-schokoladig bis leicht blumig-zitronig. **Bio Sélection No. 1, 9 Bio-Pralinen insg. 110 g, 22 Euro, gleem; www.gleem.de**



Vitaler Gesundheits-Booster

Auf der Kraft heimischer Beeren und Früchte lag der Fokus bei der Entwicklung dieses einzigartigen Mikrovitalstoffkonzentrats. Sofort nach der Ernte erfolgt die Pressung, wodurch sekundäre Pflanzenstoffe, Vitamine, Mineralstoffe und Polyphenole im Wesentlichen erhalten bleiben. Die Basis bildet ein Saftkonzentrat aus Apfel, Birne, Sauerkirsche, roter Traube, Karotte, schwarzer Johannisbeere, Himbeere, Aprikose, Heidelbeere, Holunderbeere, Preiselbeere, Aronia, Brombeere, Hagebutte und Wildheidelbeere. Ein



großes Plus stellt die antioxidative Wirkung der Inhaltsstoffe vor allem der Beeren dar. Schmeckt mit Wasser verdünnt, aber auch als Müsli-Topping, Salatdressing-Zusatz oder abendlicher Gesundheits-Booster für den Cocktail.

hiPURE Mikrovitalstoffkonzentrat, 500ml-Flasche 59 Euro (= 50 Portionen), www.hipure.de



Mit köstlich süß-salziger Füllung

Die sind wirklich zum Dahinschmelzen, schmelzen aber nicht: Eine natürliche Kakao-Dattelhülle ummantelt süß-salzige Nussfüllungen in den vier Geschmacksrichtungen Salted Almond, Salted Peanut, Salted Hazelnut und Salted Triple Nut – fertig sind die super-cremigen Nut Butter Bars. Vegan, glutenfrei, ohne raffinierten Zucker und in Bioqualität sind die Nut Butter Bars eine gute Alternative zu sonstigen Süßigkeiten. **Nut Butter Bars, 28g-Riegel ca. 1,30 Euro (Salted Hazelnut und Salted Peanut) bzw. ca. 1,40 Euro (Salted Almond und Salted Triple Nut), foodloose; Drogerien und www.foodloose.net**

Basischer Bio-Nährstoffcocktail

Aus nicht weniger als 107 Pflanzen setzt sich dieses Basenpulver zusammen – von den verschiedensten Obst-, Gemüse- und Kräutersorten bis hin zu Superfoods wie Goji-Beeren, Spirulina-Algen und Baobab. Alle Zutaten sind in Bioqualität. Ein hoch-

wertiger Nährstoff-Cocktail, der auch einen guten Beitrag für ein harmonisches Säure-Basen-Gleichgewicht liefert. **M. Reich BasenPulver, 165 g ca. 33 Euro bzw. 330 g ca. 55 Euro bzw. 660 g ca. 100 Euro, M. Reich, Reformhäuser und www.m-reich.com**



Bistro Baguette jetzt auch vegan

Mit der Sorte Spicy BBQ Vegan gibt es das Bistro Baguette von Dr. Oetker jetzt auch als vegane Variante. Brokkoliröschen, Zwiebeln, Paprika, Tomaten, ein pikantes Topping auf Erbsenprotein-Basis, eine würzige Tomatensoße und eine leichte BBQ-Note bieten Genuss auf den typischen Bistro Baguettehälften. Und Chipsbrösel sorgen für einen Extra-Crunch. Einfach bei 220 °C Ober-/Unterhitze für 13 bis 15

Minuten in den Backofen schieben. **Bistro Baguette Spicy BBQ Vegan, 250 g ca. 2,30 Euro, Dr. Oetker; LEH**



Jetzt wird's richtig bitter

Der neue Voelkel Care Bitterkräuter kombiniert Kräuter und Gewürze mit Gemüse- und Fruchtsäften in Bio-Qualität. Die bitter-herbe Spezialität passt nach jedem Essen und empfiehlt sich auch beim Fasten. Voelkel setzt dabei auf bewährte Zutaten wie Stangensellerie, Löwenzahn, Wermutkraut, Enzianwurzel, Kurkuma und Artischockenknospenblütensaft. Vom Chirorée nutzt das Familienunternehmen aus dem Wendland die besonders bitterstoffreichen Wurzeln und Blätter. Grapefruit- und Apfelsaft runden den Geschmack ab. **Voelkel Care Bitterkräuter, Bio, 0,33 l im Glasmehrweg ca. 5 Euro, Voelkel; Biohandel, teilw. LEH**



Bio-Knuspermüsli neu gedacht

Mit dem veganen Crunchy Hafer Müsli hat der Bio-Pionier Antersdorfer Mühle die Rezeptur eines seiner Bestseller neu überdacht und nochmals verbessert. Das Crunchy Hafer wird aus Hafervollkornflocken, Dinkelpops und Kokosflocken gebacken, die Süße der Kokosflocken wird neuerdings mit Agavendicksaft, anstatt mit herkömmlichem Zucker verfeinert. Zudem wird der Müsli-Snack nun mit Sonnenblumenöl anstatt mit Palmöl geröstet. Das Crunchy Hafer, wie auch die anderen Produkte der Mühle, sind aus 100 Prozent zertifizierten Bio-Produkten. Die einheimischen Rohstoffe stammen von Höfen aus der Region.

Crunchy Hafer Müsli, 375 g ca. 3,70 Euro, Antersdorfer Mühle, Biofachhandel und shop.antersdorfer.bio



WIE WIR DIE ENERGIEWENDE GEMEINSAM VORANBRINGEN!



Mit einem lokalen Team errichtet Polarstern in Madagaskar eine saubere Stromversorgung ganzer Dörfer



Der Großteil des Energiebedarfs daheim entfällt auf das Heizen

Klimaschutz. Ein Planet. Eine Aufgabe.

Wer hat's verbockt? Das ist eine Frage, über die beim Klimaschutz oft gestritten wird. Dabei bringt uns das nicht weiter. Statt um Schuldfragen muss es um Lösungen gehen. Und hier braucht es uns alle. Jede einzelne Person mit ihren Fähigkeiten und Möglichkeiten. Doch auch wenn jeder Schritt, jede Maßnahme zählt: Manche davon sind besonders wirkungsvoll.

Unsere Verantwortung in den Industrieländern.

Aus der Historie heraus tragen Industrieländer wie Deutschland eine große Verantwortung beim Klimaschutz. Sie waren und sind es mit ihren CO₂- und Methan-Emissionen, die die aktuelle Klimakrise befeuert haben und noch immer befeuern. In unser aller Interesse ist es, nicht nur selbst das Klima zu schützen, sondern andere Länder und Menschen auch im Globalen Süden bei ihrem Weg zu mehr Wohlstand und Wirtschaftsentwicklung auf den nachhaltigen Weg zu bringen. Wir haben die finanziellen Mittel, die sie nicht haben. Wir haben Technik und Anlagen, die dort noch fehlen.

Unsere Verantwortung im Alltag.

Der Flugverkehr gilt als einer der Mitverursacher der Klimakrise. Aber der größere Hebel liegt in der Umstellung daheim. Also welche Energie bezieht man im Haushalt, wie heizt und wie viel konsumiert man, stehen Fleisch und Milchprodukte auf dem Speiseplan? Es ist unser Alltag, der uns einflussreiche Klimaschutzmaßnahmen ermöglicht: So entfällt beispielsweise fast ein Viertel des CO₂-Fußabdrucks einer Person auf die Wärme- und Stromversorgung zuhause. Eine schnelle, einfache und einflussreiche Möglichkeit, die Treibhausgasemissionen zu senken, besteht in der Wahl des Energieversorgers.



In der Küche gibt es große Stromverbraucher wie Kühlschrank, Spülmaschine und Ofen

Klimaschützend wirken auch die eigene Stromerzeugung mit einer Solaranlage, Investitionen und Anlagen in erneuerbare Energien und natürlich das Energiesparen.

Unsere Verantwortung als Konsument.

Wer den CO₂-Rechner des Umweltbundesamtes nutzt, der sieht, dass unser Konsum einen überraschend großen Einfluss auf die verursachten Emissionen hat. Mit steigendem Einkommen steigen die Emissionen. Es wird mehr geschoppt, mehr konsumiert und mehr weggeworfen. Im weltweiten Vergleich leben wir in Deutschland fast alle auf einem sehr hohen Konsumniveau.

Ein wichtiger Klimaschutz-Aspekt beinhaltet hier den Blick auf das Unternehmen hinter dem Produkt oder der Dienstleistung. Ein Großteil der Emissionen entfällt im Konsum eben nicht auf die Nutzung des Produkts, sondern auf seine Herstellung und den Transport.

B Corporations und Gemeinwohl-Unternehmen sind Firmen, die glaubwürdig den Weg in eine nachhaltigere Zukunft einschlagen. Sie lassen sich in ihrem Handeln entlang der kompletten Wertschöpfung an nachhaltigen Kriterien messen. Ihr Ziel ist es, den sozialen und ökologischen Mehrwert zu steigern. Das wird extern regelmäßig zertifiziert und daraufhin werden intern Verbesserungen abgeleitet. Genau das braucht es, um den Konsum auf nachhaltigere Beine zu stellen. Und natürlich braucht es auch Konsumierende, die solche Unternehmen unterstützen und deren Produkte wählen anstelle der klimaschädlichen.

Unterstütze eine faire Energiewende.

Eine faire Energiewende erfolgt nicht auf Kosten nachfolgender Generationen und genauso wenig auf Kosten von Menschen in anderen Ländern und Kontinenten. Gerade die dezentrale Energieversorgung bietet große Chancen für alle. PV-Anlagen in entlegenen Dörfern des globalen Südens versorgen schon heute Menschen mit sauberer Energie – unterstützt vom Ökoenergieversorger Polarstern. Und auch in Deutschland sorgt Polarstern dafür, dass Haushalte in Mehrparteienhäusern und großen Quartieren von der Solarstromversorgung vor Ort profitieren. In diesen dezentralen Ausbau der erneuerbaren Energien investiert Polarstern pro Haushalt und verkaufter Kilowattstunde. Das ist eine Energiewende, die wirkt. Wirklich.

polarstern

Infos über Polarstern: www.polarstern-energie.de

CO₂-Rechner des Umweltbundesamtes:
https://uba.co2-rechner.de/de_DE

DIE FOOD-FINDERIN

JULIA SACKERS' MISSION IST DIE ENTWICKLUNG VON PFLANZENFLEISCH, DAS VOM ORIGINAL KAUM ZU UNTERSCHIEDEN IST. WIE SIE DAS MACHT, WIE SIE ES TESTET UND WELCHEN ENTDECKUNGEN SIE AUF DER SPUR IST, VERRÄT SIE IN DIESEM GESPRÄCH.

Die Lebensmittel-Ingenieurin Julia Sackers tüftelt für die Schweizer Unternehmen COOP, Betty Bossi und Hilcona an der Ernährung der Zukunft. Dazu gehören auch vegane Fleischalternativen, die sie für das Start-up The Green Mountain entwickelt. Mit Autor Carsten Gensing spricht sie über die Lust der Menschen auf perfekt imitierte Fleischfasern aus pflanzlichen Proteinen, den Einsatz von Zusatzstoffen und aus welchen Rohstoffen pflanzliches Fleisch künftig hergestellt wird.



Ernährung der
Zukunft: Döner &
Co. ohne Tier(leid)

Julia, Sie entwickeln unter anderem Lebensmittel für The Green Mountain. Nehmen wir als Beispiel das vegane Hähnchenbrustfilet, das ist von Geschmack, Textur und Aussehen schon sehr nah am Original. Was lässt sich da noch verbessern?

Julia Sackers: Diese Produkte sind schon richtig gut, trotzdem können wir immer etwas verbessern. Wir arbeiten nicht nur an neuen Produkten, wir gehen auch immer wieder durch unser Sortiment und checken: Was geht hier besser?

Und? Was beschäftigt Sie da?

Das Thema Gesundheit beschäftigt mich. Wobei – eigentlich geht es nicht um Gesundheit, sondern um die äußere Wahrnehmung dazu.

Der Gesundheitsfaktor wird beim Einkauf häufig anhand der Länge der Zutatenliste bewertet. Die Gleichung – je mehr Zutaten, desto schädlicher das Lebensmittel – ist zwar nicht per se korrekt, trotzdem bemühen wir uns, unerwünschte Zutaten zu ersetzen.

Was ist denn unerwünscht?

Das können Zutaten zur Optimierung von Bindung, Sensorik und auch Optik sein. Die sind zwar nicht ungesund, aber sie verlängern die Zutatenliste – und das fühlt sich für viele Menschen stärker verarbeitet an.

Eure Produkte sind ultraverarbeitet, das ist doch unnatürlich, oder?

Das hängt von der Definition von „ultraverarbeitet“ ab. Wenn wir uns angucken, wie ein Stück Fleisch produziert wird, dann ist der wahrgenommene Verarbeitungsgrad von Schlachtung bis Kühltheke gering. Aber was ist vorher? Aufzucht, Futteranbau, Einsatz von Kraftfutter und vor allem der Einsatz von Medikamenten, wie Antibiotika – das hat mit Natürlichkeit nichts zu tun, wird aber im Supermarkt nicht bewertet, weil der Blick nur dem letzten Schritt gilt.

Ändert nichts an dem hohen Grad der Verarbeitung eurer Produkte.

Nein, aber die Bewertungsskala nach „verarbeitet“ und „unverarbeitet“ müssen wir neu ausrichten. Ein rohes Ei ist unverarbeitet. Sobald es gekocht ist und man Salz drüberstreut, ist es jedoch schon hochverarbeitet.

Was die Menschen meinen, sind unnatürliche Zusatzstoffe, die man allgemein als „Chemie“ bezeichnet.

Grundsätzlich besteht alles aus Chemie – organisch und anorganisch. Ein Beispiel: Die E-Nummern. Die werden pauschal als Chemie oder als Zusätze bezeichnet. Aber raten Sie mal, wie viele E-Nummern ein Apfel hat.

Ich habe keine Ahnung.

So ein Apfel enthält 16 E-Nummern, trotzdem ist ein Apfel ganz natürlich. Pektin ist enthalten und eine E-Nummer, genau wie Vitamin C, das ist Ascorbinsäure. Aber nicht nur E-Nummern klingen ungesund, auch der Name von Zutaten spielt bei der Kundenwahrnehmung eine Rolle. Tocopherol, also Vitamin E, und Ascorbinsäure klingen eher chemisch, sind jedoch Vitamine und somit gesund und wichtig für den Menschen.

Produkte wie solche
von Green Mountain
gelten als wegweisend



Und wie bekommt man nun die unerwünschten Zutaten raus?

Etwa durch Optimierung des Herstellungsverfahrens. Bei der Nassextrusion arbeiten wir mit Proteinen, die unter Zugabe von Wasser und Salz durch Druck und Hitze in Form gebracht werden. Bei unserem Sortiment, das mit dieser Technik hergestellt wird, sind wir sehr gut, bei anderen Produkten sind wir dabei, es noch besser zu machen.

Welche neuen Techniken gibt es?

Wir brauchen gar nicht unbedingt neue Techniken, sondern nutzen teilweise Methoden, die hunderte Jahre alt sind. Extrusion gibt es schon seit 1930 und die Fermentation sogar schon seit Jahrtausenden. Diese Methoden kann man auf verschiedene Zutaten adaptieren, um dem heutigen Verbraucher ein modernes Sortiment anzubieten.

Sojabohne und Erbse als Rohstoffe kennen wir nun. Was kommt noch?

Die Ackerbohne ist spannend, weil sie hier bei uns wächst. Heimische Proteine bekommen immer mehr Gewicht. Dazu könnte auch die Lupine gehören, vom Anbau her auch eine wirklich nachhaltige Pflanze. Je breiter die Auswahl an Rohstoffen ist, desto größer sind unsere Entwicklungsmöglichkeiten, da jeder Rohstoff verschiedene Vor- und Nachteile mit sich bringt in puncto Farbe, Aroma und Textur.

Verändern sich eigentlich die Geschmäcker? Ist der typische Geschmack von blutigem Fleisch künftig kein Wohlgeschmack mehr?

Ja, das verändert sich. Und: Die Bereitschaft zum Probieren wird größer, die jüngeren Generation ist deutlich affiner. Wenn einige traditionelle Lebensmittel heute erst erfunden würden, könnten sie sich vermutlich gar nicht mehr durchsetzen. Nehmen wir das Beispiel Wurst: da wird eine Fleischmasse in einen Darm gepresst. Oder Käse, der mit Hilfe eines Enzymgemischs hergestellt wird, das ursprünglich aus der Magenschleimhaut von Kälbern gewonnen wird. Wäre es neu, würden die meisten Menschen vermutlich sagen: Geht gar nicht!

Beim Thema Nachhaltigkeit spielt die Regionalität eine wachsende Rolle. Dazu sagt die Agrarlobby: Das Schwein von nebenan ist nachhaltiger als Fleischalternativen, deren Bestandteile um die halbe Welt gehen. Was sagen Sie dazu?

Wieviel vom in Europa verzehrten Fleisch ist wirklich regional, inklusive Futteranbau, Schlachtung und Verarbeitung? Ein verschwindend geringer Marktanteil. Unsere Art der Lebensmittelproduktion ist unterm Strich deutlich effektiver, zumal der Einkauf von regionalen Rohstoffen immer mehr in den Fokus rückt. Ja, es gibt Negativbeispiele von kanadischen Erbsen, die in China verarbeitet werden und anschließend

nach Europa kommen. Wir bei The Green Mountain achten nicht nur auf die Qualität

der Rohstoffe, sondern auch auf die Herkunft.

Wie sehen Sie das Potenzial von Fischalternativen?



Expertin Julia Sackers
sieht enormes
Potenzial in pflanzlichen
Fleischalternativen

Riesig! Unsere Meere sind hoffnungslos überfischt, mit Mikroplastik und anderen Schadstoffen verschmutzt – wir brauchen pflanzliche Fischalternativen. Und es gibt schon innovative Start-ups, die daran arbeiten. Die Kunst ist es, nicht nur Geschmack und Textur nachzuahmen, sondern auch die hohe Nährstoffdichte von Fisch. Omega-3-Fettsäuren spielen hier eine große Rolle, das müssen wir bei der Entwicklung beachten.

Ein Blick in die Zukunft: Welche Trends kommen mittel- und langfristig auf uns zu?

Die Natur hat ein riesiges Potenzial. Was können wir alles aus Hyphen gewinnen, also aus den Wurzeln von Speisepilzen? Wie kultiviert man Pilzarten wie den Schwefelporling, den man ohne Verarbeitung grillen kann und dann schmeckt er wie gegrilltes Hühnchen?

Klingt einfach, was steht im Wege?

In Europa haben wir die strengste Zulassung für neuartige Lebensmittel weltweit: die Novel Food Verordnung. Als Verbraucherin bin ich beruhigt, aber als Wissenschaftlerin sehe ich, dass hierdurch Innovationen blockiert oder verhindert werden. Wir brauchen dringend nachhaltige und sichere Lösungen, schon weil das globale Lebensmittelsystem der zweitgrößte Treibhausgas-Verursacher ist. Hier brauchen wir einfach Innovationen.



Sogar Steaks auf
Pflanzenbasis erobern
bereits den Markt

Hoffnung für Fledermäuse

Sie sind Nachtschwärmer mit faszinierenden Fähigkeiten und spielen eine entscheidende Rolle im ökologischen Gleichgewicht: Mit sagenhaften fünfzig Millionen Jahren zählen **Fledermäuse zu den ältesten Säugetieren der Welt** und sie sind neben Flughunden die einzigen, die fliegen können. Vom Menschen wurden sie aufgrund ihres Aussehens dämonisiert, doch zum Glück leben wir in einer Zeit, in der die moderne Wissenschaft altem Aberglauben die Stirn bietet und damit auch Fledermäuse rehabilitiert.

VON DANIELA BÖHM

Zugegeben: Sie wirken nicht vertrauenerweckend und vielleicht sollten wir etwas Verständnis für unsere Vorfahren haben, die sie aus Furcht und Aberglaube als Boten des Todes oder Bösen sahen, den Teufel oft mit Fledermausflügeln darstellten. Einen Höhepunkt erreichte diese Dämonisierung mit Bram Stokers Roman des Grafen Dracula. Es wird angenommen, dass sich Stoker neben bereits existierenden Mythen über Vampire auch von jenen Fledermausarten inspirieren ließ, die sich ausschließlich vom Blut anderer

Säugetiere ernähren. Davon werden aber nur drei Arten als sogenannte Vampirfledermäuse bezeichnet, deren Verbreitungsraum in Mittelamerika liegt. Weltweit gibt es rund 1400 Fledermausarten, 25 sind in Deutschland heimisch.

SUPERFEINER GEHÖRSINN

Für die Flugkünstler sind die Ohren ihre Augen, weil sie mit einem superfeinen Gehör Ultraschalllaute wahrnehmen. Treffen Ultraschallwellen auf ein Hindernis, werden sie als Echo zurückgeworfen, das die Fledermäuse über ihre Ohren blitzschnell als Information im Gehirn verarbeiten. Mit dieser Echo-Ortung jagen sie auch ihre Beute und sausen mit 800 Herzschlägen pro Minute durch die Dunkelheit. Bis zu 1000 Mü-

cken kann eine Fledermaus in einer Nacht verspeisen und sie gilt als natürlicher Schädlingsbekämpfer, doch nicht nur die Intensivlandwirtschaft und ihre Folgen sind für sie eine Gefahr: Nach Schätzungen des Leibniz-Institut für Zoo- und Wildtierforschung sterben jährlich mehr als 200.000 Fledermäuse durch Windräder, auch durchreisende Arten sind betroffen.

GROSSE GEFAHR DURCH WINDRÄDER

Hoffnung verspricht eine Software, die Betriebszeiten von Windrädern an die Aktivitäten der Fledermäuse anpasst; die Zahl der Opfer könnte dadurch erheblich reduziert werden. In den Wäldern, die sie als Lebensraum und zur Aufzucht ihrer Jungen nutzen, sollte auf diese Form der Energiegewinnung verzichtet werden, da Fledermäuse diese Orte dann meiden. Wer einen Garten hat und den Flugakrobaten helfen möchte, findet auf der Website des NABU www.nabu.de/fledermausfreundliche-Gestaltungstipps.



Daniela Böhm,
Autorin, Schriftstellerin,
Tierrechtsaktivistin und Mitgründerin
von Ein Licht der Hoffnung e.V.
zur Hilfe von Lebenshöfen in Not.
www.ein-licht-der-hoffnung.de



Werde

Die Kunst des nachhaltigen Lebens



Im Einklang mit den natürlichen Ressourcen dieser Welt zu leben, ist eine Kunst. NATUR inspiriert, gibt Kraft und bietet Lösungen für die Herausforderungen unseres LEBENS. **Werde** zeigt Ideen und lässt uns teilhaben an den Gedanken von Menschen, die den Mut haben, Nachhaltigkeit als Lebensphilosophie anzunehmen.

Werden auch Sie Leser*in des **Werde**-Magazins.

Jetzt
gratis
lesen



werde-magazin.de/impressum



Jetzt kostenloses Probeheft* bestellen!

werde-magazin.de/probeheft
040/ 696 383 936 . werde@pressup.de

*Nur wenn Ihnen das Magazin gefällt, erhalten Sie danach 4 Ausgaben im Jahr für 34 Euro.



BITTE SCANNEN

Schieb doch mal eine leckere Kugel

... oder zwei, oder drei:
mit veganen Bliss Balls
von dmBio



NEU



Entdecke viele weitere
Snacks von dmBio



dm.de/dmBio



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN