

# VEGAN WORLD



**SAISONAL  
GENIESSEN**  
Das landet jetzt  
auf dem Teller

**KÖSTLICHES  
FÜR UNTERWEGS**  
Meal-Prep-Rezepte  
für jeden Tag

**OSTER-  
BRUNCH**  
Wir feiern  
pflanzlich

**MEHR ALS  
RAMEN**  
Japanische  
Gemüseküche

# VIVANI

THE ART OF CHOCOLATE

**JETZT NEU**  
im Biohandel  
& Reformhaus

## Raffiniert unraffiniert

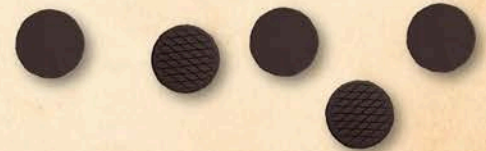
NATÜRLICHE SCHOKOLADENVIELFALT OHNE KRISTALLZUCKER



Dattelschokoladen mit zweierlei Kakaogehalt - von zartbitter bis feinherb. Mit 100 % natürlicher Dattelsüße.

Die beliebte Tafelschokolade **Feine Bitter 100+** jetzt im praktischen Drops-Format, ganz ohne zugesetzten Zucker. Vielseitig einsetzbar – zum Backen, Snacken oder Dekorieren.

Ein Gesamt-Kunstwerk aus der Kakaofrucht: Intensive Kakaonote aus den Kakaobohnen, gepaart mit süß-fruchtigen Flakes aus der Kakaopulpe (getrocknetes Fruchtfleisch).



### AUSGEZUCKERT - DER NEUE HUNGER NACH WENIGER ZUCKER

Immer mehr Menschen achten auf eine bewusste Ernährung ohne raffinierten Kristallzucker. Ob gänzlich zuckerfrei, zuckerreduziert oder alternativ gesüßt – VIVANI bietet eine große Bandbreite an Schokoladenprodukten, die vollständig ohne raffinierten Zucker auskommen.

◀ Einen Sortenüberblick gibt's hier: [vivani.de/vivani-ohne-kristallzucker/](https://vivani.de/vivani-ohne-kristallzucker/)

# INHALT

VEGAN WORLD - MÄRZ 2026

4

The V-World  
Köstliche und neue  
Must-haves

12

Schon gehört?  
Hier findest du  
VEGAN NEWS

14

Rote Bete, Sellerie,  
Karotten  
Hier gibt es  
frisches Gemüse

18

Frag die Expertin:  
Über Salz mit  
Spurenelementen

20

Meal-Prep-Rezepte und  
Tipps für Vielbeschäftigte  
Köstliche Gerichte für zu Hause  
und unterwegs

26

Beliebte japanische  
Gemüsegerichte  
Fernöstliche Speisen mit  
Tofu, Seitan und Gemüse

32

Was das Osterhuhn  
begehrt  
Tipps und Rezepte  
für das vegane Osterfest

38

Her mit dem  
Frühlingsglow!  
Das ist jetzt angesagt ...

40

Vegan ist vielfältig!  
So unterschiedlich kann  
Gemüseküche sein

42

Vorschau und  
Impressum



100 % pflanzlich,  
100 % Genuss

Na, hast du dieses pflanzliche „Ei“ schon entdeckt? Ab Mitte März 2026 ist die vegane Alternative zu Hühnerei von Just Egg auch in REWE Supermärkten deutschlandweit erhältlich. Ob als „Rührei“, für „French Toast“ oder einfach als Zutat für Pancakes und Kuchen – Just Egg bietet hier einen tollen Allrounder. Übrigens: Das pflanzliche „Ei“ setzt auf Mungbohnenprotein und ist zudem cholesterinfrei. Mehr Infos findest du unter

[just](https://www.justegg.com)



## Hol dir den Frühling auf den Teller

Ja, hallo! Die neue Spezialität „Bio Mini Frühlingsrollen Golden Sun“ von SOTO möchte auf deinen Speisenplan. Ihr Angebot: Knuspriger Reisteig und eine aromatisch-herzhafter Füllung bestehend aus Shiitake-Pilzen und proteinreichem Sonnenblumen-Hack. Wie auch die anderen SOTO-Produkte werden für die veganen Frühlingsrollen nur 100 % biologische und natürliche Zutaten verwendet. Ideal als warmer Snack für zwischendurch oder auch als Vorspeise für Hauptgerichte. Köstlich! Mehr unter

[soto.de](https://www.soto.de)

## Dreifacher Genuss

„Mayonnaise“, „Curry Mayonnaise“ und „Remoulade“ mit feinen Gurkenstückchen: Hier warten gleich drei feine Saucen, die nicht nur perfekt zu Pommes und zur Brotzeit passen, sondern auch beim nächsten Grillevent nicht fehlen dürfen. Naturata setzt dabei auf rein pflanzliche Rezepturen, die mit ihrem milden Geschmack punkten möchten. Außerdem werden die Saucen ohne künstliche Zusatzstoffe und ohne Konservierungsmittel hergestellt. Eine Tube der drei veganen „Mayonnaisen“ enthält 60 ml und ist für rund 2 € zu haben.

[naturata.de](https://www.naturata.de)



## Eiszeit mit Matcha

Hui, was haben wir denn hier? NOMOO hat das erste rein pflanzliche Bio-Matchaeis entwickelt. Dafür setzt das Kölner Unternehmen auf japanischen Premium-Matcha, sowie auf Cashewmus und Kokosmilch. Zarter Schmelz und intensiver Geschmack möchten für genussvolle Wow-Momente sorgen. Erhältlich sind die kühlen Köstlichkeiten im 420-ml-Becher für ca. 6 € im NOMOO-Online-Shop als auch in diversen Supermärkten.

[nomoo.de](http://nomoo.de)



## Einfach gut

Mini, aber oho! Seit Anfang März 2026 gibt es den mild-aromatischen Mais Couscous von Davert und damit nicht nur eine neue, sondern auch eine glutenfreie und genussvolle Möglichkeit, bunte Sattmacher-Salate, feine Aufläufe sowie abwechslungsreiche Pfannen- oder Beilagengerichte zu zaubern. Dafür den Mais Couscous mit kochendem Wasser aufgießen und nach ca. vier Minuten kann man ihn schon genießen. Perfekt für die glutenfreie Küche, für zu Hause, aber auch fürs Büro oder unterwegs. Eine Packung Mais Couscous enthält 250 g und ist für ca. 3 € zu haben. Übrigens: Wie alle Davert-Produkte hat auch der Mais Couscous Bio-Qualität.

[davert.de](http://davert.de)

## Weich und edel

Hast du schon mal was von Lyocell gehört? Es ist eine Cellulosefaser, die aus Holz bzw. oft aus Eukalyptus gewonnen wird. Weil sie als weich und glatt wahrgenommen wird, findet man sie oft in Kleidung. Doch nicht nur das: Die junge Stuttgarter Marke twentythree stellt aus Lyocell Bettwäsche her. Der Anspruch: Die Bettwäsche soll weich, atmungsaktiv und pflegeleicht sein. Für ein angenehmes Schlafgefühl. Erhältlich in mehreren Farben. Klingt gut? Mehr unter

[twentythree.de](http://twentythree.de)



# PLOSE



Äußerst niedriger Trockenrückstand von nur **22 mg/l** **Arteserquelle** aus den Südtiroler Dolomiten auf 1.870 m

Idealer zellgängiger pH-Wert von **6,6** **100%** Verwendung von Ökostrom

Ausschließliche Abfüllung in umweltfreundliche **Glasflaschen**



Hier finden Sie den Plose-Händler in Ihrer Umgebung:  
[www.acquaplose.com/de](http://www.acquaplose.com/de)



## Wurstklassiker in vegan

Für alle „Bockwurstfans“, die noch auf der Suche nach einer pflanzlichen Variante sind – es gibt fantastische Neuigkeiten! Die neuen GREENFORCE Pflanzliche Wiener Art werden sicherlich für sehr viele Gaumenfreuden sorgen. Denn nicht nur wie hier im Hot Dog machen sie eine sehr gute Figur, sondern auch zu Kartoffelsalat und einfach pur als Snack. Die Pflanzliche Wiener Art schmeckt warm und kalt, ist saftig, enthält Erbsenprotein und erinnert geschmacklich sehr an den bekannten Klassiker aus der deutschen Küche. Ideal für den nächsten Brunch oder das nächste Picknick ...

[greenforce.com](http://greenforce.com)

Anzeige



## Stoffwechsel noch im Winterschlaf? So weckst du ihn sanft auf!

Im Winter verlangsamt sich der Stoffwechsel, um Energie zu sparen. Durch die kälteren Temperaturen braucht der Körper mehr Energie, um seine Körpertemperatur zu halten. Deshalb wird weniger Nahrung verwertet und abgebaut. Der Organismus schaltet auf Sparflamme und speichert Fett als Energiereserve. Ein verlangsamter Stoffwechsel hat in der Regel Einfluss auf unsere Verdauung. Sie wird träge. Um den Stoffwechsel wieder sanft anzukurbeln, hilft eine ausgewogene Ernährung. Bewegung und Sport sind natürliche Wecker für den Stoffwechsel und helfen, das Blut im Körper zirkulieren zu lassen.

Brauchst du einen Begleiter, der dir die Aktivierung noch leichter macht? Dann ist das **PADMA Stoffwechsel-Duo** mit natürlichen Kräutern genau das Richtige für dich. Bittere Kräuter für den Tag. Herbe Früchte für die Nacht. **PADMA GaLeTib mit Zink\*** für den Fettstoffwechsel und **PADMA HepaTib mit Cholin\*\*** für die Leberfunktion. Das perfekte Duo zur sanften Unterstützung des Stoffwechsels. Weitere Informationen findest du unter

[padma.de](http://padma.de)

\* Zink trägt zu einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen und zu einem normalen Fettsäurestoffwechsel bei.

\*\* Cholin trägt zur Erhaltung einer normalen Leberfunktion bei. PADMA GaLeTib und PADMA HepaTib sind Nahrungsergänzungsmittel. Nahrungsergänzungsmittel stellen keinen Ersatz für eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise dar.



## Vegane Fleischalternativen aus Bier?

Okay, nicht ganz, aber so ähnlich: Um gut schmeckende, vegane Burger-Patties zu zaubern, setzen viele Marken, Hobby- und Profiköche auf Tofu, Tempeh, Kerne, Bohnen und Gemüse. In Stralsund tüftelt das Unternehmen EAT BEET derzeit an einer rein pflanzlichen Fleischalternative aus Biertreber und Myzel (Austernpilz). Das Spannende: Die Masse weist eine fleischähnliche Konsistenz und hohe biologische Wertigkeit. Wir sind gespannt! Mehr Infos unter

[eatbeer.com](http://eatbeer.com)



Auf die Matte, fertig, los!

Hast du Lust an Yoga-Workshops mit bekannten Szenegrößen teilzunehmen, Yoga-Neuheiten zu entdecken oder spannenden Vorträgen zu lauschen? Sei dabei, wenn Yoga-Interessierte für ein Wochenende auf der YOGAWORLD-Mitmachmesse in Stuttgart von 10.-12. April 2026 zusammenkommen. Wie wäre es mit einem veganen Mittagstisch nach der Yogaklasse - oder vielleicht doch lieber ein pflanzlicher Snack für zwischendurch?

[yogaworld.de/messe](http://yogaworld.de/messe)

# NORSAN

IHR OMEGA-3 SPEZIALIST  
AUS NORWEGEN



★★★★★  
Gehört zu meiner  
täglichen Routine. 😊



★★★★★  
Einfache Einnahme durch  
milden Geschmack. ❤️



★★★★★  
Mit einem Löffel schon die Tages-  
dosis von 2.000 mg - perfekt!

WIR SETZEN AUF DIE  
KRAFT DER ALGEN.



Überzeugen Sie sich selbst!

Sparen Sie 15%\*  
Rabattcode:

**VEGAN26**

[www.norsan.de](http://www.norsan.de)



[post@norsan.de](mailto:post@norsan.de) 030 555 788 990

\*Gültig bis 31.12.2026, pro Kund\*in einmalig einlösbar.  
Nur für Erstbesteller\*innen. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.



## Authentisch und köstlich

Lust auf eine kulinarisches Abenteuer? Diese würzige Mischung aus Orangengranulat, Koriander, Zimt, Sternanis, Ingwer und Chili macht Lust auf die asiatische Gemüseküche. Das Asian BBQ Gewürz ist eine der drei Gewürzneuheiten von SONNENTOR. Perfekt für Marinaden für z.B. Tofu, Ofengerichte oder für selbstgemachte Snacks. Mehr unter

[sonnentor.com](http://sonnentor.com)



## Kokosgenuss für Baristafans

Juhu, die Welt der pflanzlichen Milchalternativen hat Zuwachs bekommen: die Mølk Kokos Barista Edition. Wie der Name es schon vermuten lässt, basiert dieser Drink auf Kokos und ist ideal für Kaffee, Matcha, Chai oder auch zum Verfeinern von Lieblingsgerichten. Ein echter Allrounder – cremig und zudem glutenfrei. Die Mølk Kokos Barista Edition ist für rund 2 € z.B. im Mølk-Online-Shop oder in ausgewählten Läden erhältlich.

[moelk.co](http://moelk.co)



## Starke Zahlen

# 30 Millionen Menschen

Tofu statt Fleisch und Fisch, Haferdrink statt Kuhmilch: Die Organisation Veganuary zieht nach dem veganen Aktionsmonat Bilanz. Ihr Fazit: Mehr als 30 Millionen Menschen weltweit probierten im Januar 2026 rein pflanzlich zu essen. Mit dabei u.a. Unternehmen, Institutionen, Promis und Influencer. Allein in Deutschland nahmen über 1000 Unternehmen teil. Und: Die Nachfrage nach veganen Produkten sorgte zeitweise für leere Regale – und für Umsatzrekorde.

[veganuary.com/de](http://veganuary.com/de)



## Knuspriger Genuss

Gibt es eigentlich einen leckeren Snack mit „Käse“-Geschmack, der vegan ist? Ja, z.B. von dem Hamburger Food-Start-up el origen. Aus Kochbananen, die es über direct trade aus Ecuador bezieht, werden extra-crunchy Chips gezaubert. Die dazugehörige Würzmischung sorgt für den „Käse“-Geschmack. Der herzhafteste Snack ist nicht nur rein pflanzlich und glutenfrei, sondern hat auch Bio-Qualität. Der Kochbananensnack ist ebenfalls in anderen Geschmacksrichtungen wie z.B. mit Meersalz oder BBQ erhältlich. Mehr unter

[elorigenfood.de](http://elorigenfood.de)



## Doppeltes Cashewglück

Weil Cashews nicht nur pur oder als Topping gut schmecken, sondern aus den kleinen Powerkernen auch eine pflanzliche Milchalternative werden kann, kommen Cashews sehr oft zum Einsatz. Grünhof Junge Wilde zaubert aus Cashews zwei Aufstriche, einmal mit der Geschmacksrichtung „Dattel Curry“ und einmal „Knoblauch Sambal Oelek“. Ob würzig oder exotisch-fruchtig: Beide Cremes sind vegan und glutenfrei. Perfekt für die nächste Brotzeit oder als Dip zu Gemüsesticks und Ofengerichten.

[gruenhof.bio](http://gruenhof.bio)

Anzeige



## Endlich Schluss mit Haarbruch durch Reibung

Frizz, Spliss und abbrechende Längen – viele Menschen kennen diese Haarprobleme nur zu gut. Eine der Hauptursachen ist Reibung, die z.B. beim Abtrocknen, Zusammenbinden der Haare oder beim Schlafen entsteht. Und: Auch raue Oberflächen und statische Aufladung können die Mähne stressen. Genau hier setzt die nachhaltige **Beauty-Textilienmarke QUPRO** an.

Die **QUPRO-Produkte** bestehen aus **Bemberg™ Cupro**, einer außergewöhnlich glatten, pflanzenbasierten Faser, die Reibung ab der ersten Anwendung stoppt und das Haar im Alltag schützt. Das Material ist nicht nur atmungsaktiv und antistatisch, sondern auch feuchtigkeitsregulierend und ultraglatt.

Die Beauty-Textilien von QUPRO sind perfekt fürs empfindliche Haar und die sensible Haut – vor allem aber auch bei feinem, brüchigem, lockigem oder koloriertem Haar, das im Alltag besonders anfällig für mechanischen Stress ist.

**Bemberg™ Cupro** wird pflanzenbasiert und im Gegensatz zu Maulbeerseide ohne Tierleid hergestellt. Die Beauty-Helferlein werden unter fairen Bedingungen in Europa gefertigt und kommen dabei ohne Mikroplastik aus. Zum Sortiment gehören Bonnets, Scrunchies, Beauty-Pillowcases und Turbanhandtücher. Für weniger Reibung, weniger Haarbruch und langfristig sichtbar gesünderes Haar sowie schöne Haare am Morgen. Mehr Infos unter: [qupro.shop](http://qupro.shop)



## GEWINNSPIEL: 3 feine Schokoladen-Sets von VIVANI



Bist du noch auf der Suche nach einer hochwertigen und wirklich köstlichen Schokolade ohne Kristallzucker? Dann unser Tipp: Fündig geworden sind wir bei VIVANI. Der Bio-Schokoladenhersteller bietet eine große Bandbreite an Schokolade an, die gänzlich ohne Kristallzucker auskommt. Mit dabei sind die trendigen Dattelschokoladen, die ihre natürliche Süße zu 100 % aus vermahlenden Datteln beziehen, die zuckerfreien „Choc Drops“ – ideal zum Backen und Snacken – sowie die innovative „Whole Cocoa Fruit“: die erste Bio-Schokolade rein aus der Kakaofrucht. Es ist perfekt für alle, die Schokolade neu entdecken möchten – intensiv, natürlich und bewusst. Mehr Infos unter [vivani.de](http://vivani.de)

Übrigens: Falls du mehr über die einzelnen Schokoladensorten ohne Kristallzucker erfahren möchtest, findest du eine tolle Übersicht unter [vivani.de/vivani-ohne-kristallzucker](http://vivani.de/vivani-ohne-kristallzucker)

**Gewinnspiel: Wir verlosen insgesamt drei Schokoladen-Sets von VIVANI bestehend aus jeweils**

- VIVANI Feine Bitter Dattelsüße 80 % Cacao
- VIVANI Zartbitter Dattelsüße 63 % Cacao
- VIVANI Whole Cocoa Fruit 100 % aus der Cacao-Frucht
- VIVANI Edel Bitter Blutorange 100 % Cacao Santo Domingo
- VIVANI Choco Drop 100 % Dark Cocoa
- VIVANI Edel Bitter 100 % Cacao + Nibs

**Du möchtest gerne eines der drei VIVANI-Schokosets gewinnen?**

Dann schreibe uns bis zum 10.04.2026 eine E-Mail mit dem Betreff „Vivani zuckerfrei“ an [gewinnspiel@veganworld.de](mailto:gewinnspiel@veganworld.de) – und schon bist du dabei.

Hinweis: Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



## Fruchtig und leicht

Hach, mit ihren neuen Porridge Bowls ist Nabio etwas sehr Feines gelungen: Der beliebte Frühstücksklassiker kommt hier in einer ganz besonderen Version daher. Es treffen Hafer, Chiasamen, süße Mangostückchen und feine Kokosflocken aufeinander. Die Porridge Bowl kann warm oder kalt gegessen werden, weshalb sie auch ein idealer Begleiter für unterwegs ist. Zu 100 % aus Biozutaten und ohne Zusatz von raffiniertem Zucker. Die Porridge Bowl „Mango & Chia“ enthält 180 g und ist für rund 2,80 € zu haben.

[nabio.de](http://nabio.de)



## Beste Brotzeit

Wolltest du schon immer mal lernen, selbst Brot zu backen, aber irgendwas hat dich bisher davon abgehalten? Bei dem Bremer Start-up Brotrausch bekommen Kunden genau die Zutaten in genau der Menge, die sie benötigen, um leckere Brote zu backen. Dazu gibt es eine Schritt-für-Schritt-Anleitung für beste Backergebnisse. Alle Brote sind vegan, kommen ohne unnötige Zusatzstoffe aus und sollen auch noch nach Tagen saftig sein. Und nicht nur das: Diese Backmischung für „Feines Urkorn“ soll mit nur 10 Minuten Arbeit gelingen. Wie wäre es mit einem selbstgebackenen Brot zum Osterbrunch?

[brotrausch.com](http://brotrausch.com)



Erhältlich im Naturkostfachhandel und im Sonett Online-Shop.

# Sonett— so sensitiv

Ö K O L O G I S C H K O N S E Q U E N T



**Für zarte Kinderhaut und sensible Menschen.** Alle Sensitiv-Produkte sind duftneutral, frei von Erdöltensiden und synthetischen Konservierungsmitteln und kommen ohne Komplexbildner, Enzyme, Gentechnik und Nanotechnologie aus. Die Öle für unsere Seifen stammen zu 100 % aus kontrolliert biologischem oder biologisch-dynamischem Anbau. Sonett Produkte sind zu 100 % biologisch abbaubar, effizient in der Anwendung und äußerst sparsam im Gebrauch. | [www.sonett.eu](http://www.sonett.eu) **Sonett—so gut.**



Sonett ist Sieger des Deutschen Nachhaltigkeitspreises 2022 im „Transformationsfeld Gesellschaft“ und 2024 in der Branche „Wasch- und Reinigungsmittel“

Erhältlich im Naturkostfachhandel und im Sonett Online-Shop.



# VEGAN NEWS

Schon gehört?  
Das ist u.a. in  
den letzten Monaten passiert ...

## Sterneküche setzt auf 100 % Gemüse

Gute Neuigkeiten für Gourmets! Das Berliner Sternerestaurant „Bonvivant“ bietet seine Gesamtkarte jetzt zu 100 % vegan an: Nachdem das Abend-Dinner bereits seit Januar 2025 komplett pflanzlich ist, wurde nun auch das Brunch-Angebot ohne tierische Produkte umgestellt. Die Küche setzt bewusst auf kreative, eigenständige Pflanzengerichte ohne Ersatzstoffe, um Genuss, Qualität und Nachhaltigkeit zu verbinden.



## Unvereinbare Ernährung oft K.o.-Kriterium in Beziehungen

Eine neue Studie aus Großbritannien zeigt, dass unterschiedliche Ernährungsgewohnheiten für viele Menschen zum Beziehungsproblem werden: Jeder Fünfte empfindet eine unvereinbare Ernährung als Dealbreaker, bei vegan lebenden Personen sogar fast die Hälfte. Belastend sind Spott über Essgewohnheiten, mangelnde Rücksicht und fehlende Kompromissbereitschaft beim gemeinsamen Essen.

## Speisezwiebeln auf die Eins! Rekordernte bei Gemüse im Jahr 2025

Die Gemüseernte in Deutschland erreichte im Jahr 2025 mit 4,5 Millionen Tonnen den höchsten Stand seit Beginn der Statistik 1990, wie das Statistische Bundesamt meldet. Zum ersten Mal wurden dabei Speisezwiebeln mit rund 903 000 Tonnen zur meistgeernteten Gemüseart und verdrängten damit Möhren von Platz 1.





## Tierschutz: 2 Millionen Euro Unterstützung

Das Land Sachsen hat die Fördermittel für Tierschutz im Jahr 2025/26 deutlich erhöht und stellt nun rund zwei Millionen Euro pro Jahr bereit. Die Gelder sollen vor allem Tierschutzvereine und Tierheime bei Betrieb, Personal, Tierarztkosten und Pflege unterstützen, wobei zusätzliche Spenden weiterhin wichtig bleiben.



## 34 vegan-vegetarische Fachkräfte ausgebildet

An der HLW Braunau haben 34 Schüler im Rahmen des Unterrichts erfolgreich die Prüfung zur „Vegan-vegetarischen Fachkraft“ abgelegt und damit ein offizielles Zertifikat erhalten. Die praxisorientierte Ausbildung sensibilisiert die Jugendlichen für pflanzliche Küche, Nachhaltigkeit und gesunde Ernährung.



## Veganer Volltreffer

In der Düsseldorfer MERKUR SPIEL-ARENA ist veganes Stadionessen auf dem Vormarsch: Jede vierte verkaufte Bratwurst ist inzwischen pflanzlich. Das vegane Angebot wird an allen Kiosken verkauft und gehört mittlerweile zu den beliebtesten Speisen. Verantwortlich dafür ist eine Kooperation zwischen dem Stadionbetreiber, Fortuna Düsseldorf und dem Düsseldorfer Fleischersatzhersteller „Like“.



**KEINE VEGAN-NEWS  
MEHR VERPASSEN?**

**INSTAGRAM:**  
[@VEGANNEWS\\_DE](https://www.instagram.com/vegannews_de)

**WEBSEITE:**  
[VEGANWORLD.DE](https://www.veganworld.de)

[VEGANWORLD-NEWSLETTER](#)

# Hier gibt es das beste Obst und Gemüse

Der Frühling kündigt sich an und mit ihm auch die Gemüsesorten der Saison.  
Eine kleine Übersicht, wo man besonders feine Frühjahrsboten bekommt –  
und was sich aus ihnen zaubern lässt ...



## Auf zum Wochenmarkt

Lust auf einen kleinen Ausflug schon früh am Morgen? Dann auf zum Wochenmarkt. Frisches Gemüse und Obst, regionale Produkte und vielleicht auch die ein oder andere Pflanze für zu Hause – auf Wochenmärkten gibt es viel zu entdecken. Vor allem können wir dort die Stars der Saison finden. Unser Tipp: Beste/Besten Freund/Freundin mitnehmen und gemeinsam auf dem Markt einen Kaffee trinken. Bester Start in den Tag!

## Nächster Stopp: Bioläden

Nicht nur frisch, sondern auch in bester Bio-Qualität lässt sich hier eine große Auswahl an saisonalen und oft auch regionalem Obst und Gemüse finden. Besonders gut: Im Bioladen warten allerlei köstlich-vegane Leckereien. Ob pflanzlicher Aufschnitte, Brote, Hülsenfrüchte, vegane Saucen, Schokolade, Chips – das vegane Schlemmerherz wird hier sicherlich fündig.

## Her mit der Gemüsebox

Ob Äpfel, Rote Bete oder Möhren – auf Wunsch kannst du Gemüseboxen direkt nach Hause bestellen. Hier gibt es eine riesige Auswahl, denn: Gemüsebox ist nicht Gemüsebox. Während die einen z.B. direkt ab Hof liefern, setzen andere auf krummes Gemüse und Obst, also welches mit Schönheitsfehlern sozusagen. Die Idee dahinter: Lebensmittelverschwendung reduzieren. Fazit: Die Boxen sind ideal für alle, die gerne und viel, saisonal und frisch kochen.

## Neues aus dem Supermarkt

Der klassische Ort, um Obst und Gemüse einzukaufen. Doch: Nicht nur Tomaten, Gurken und Paprika sind aromatisch. Wie wäre es mal, Kohlrabi in ein Gemüse-„Schnitzel“ zu verwandeln? Oder hast du schon mal probiert, eine Creme aus Pastinaken herzustellen? So einfach und gleichzeitig so besonders. Alternativ: Unverpacktläden!

## Hallo Hofstände!

Halt, noch einmal ein paar Schritte zurück, da war doch grad ein kleiner Hofstand mit Kartoffeln, Erdbeeren und Spargel. Gerade auf dem Land üblich und ein schöner Ort, um regional einzukaufen. Tipp: Bei machen Hofständen gibt es sogar Blumen oder Selbstgepflanztes. Einfach mal online schauen oder die lieben Nachbarn fragen, wo der nächste Stand in der Umgebung ist.

## Online einkaufen

Obst online einkaufen – ist das nicht überflüssig? Mitnichten! Es gibt ganz wunderbare Unternehmen, die es sich zur Aufgabe gemacht haben, reife Früchte der Saison von nah und fern direkt zu dir nach Hause zu liefern. Avocados, Zitronen, Mangos: Ob zum Kochen, Backen oder einfach pur: Hier gibt es eine Menge zu entdecken.



# Good to know: Tipps fürs saisonale Kochen

1

## Gemüse neu denken

Mehr als nur Gemüsesticks! Sellerie als Püree, Rote Bete im Hummus oder auch Sellerie gebacken als pflanzliche Schnitzel-Alternative: Heimische Gemüse-Klassiker lassen sich ganz unterschiedlich zubereiten. Für köstliche Wow-Momente.

2

## Halte dich ans Rezept

„Hach, sehen die Karottenmuffins appetitlich aus!“ Ob süß oder herzhaft: Gerade beim Backen gilt: Auch wenn die Anleitung ganz einfach erscheint, halte dich ans Rezept. Übrigens: Gerade Muffins sind ideale Meal-Prep-Gerichte.

3

## Richtig würzen

Ob asiatisch, mediterran oder deftig-rustikal: Bringe Geschmack an deine Gerichte, indem du auf hochwertige Gewürze und Kräuter setzt. Das sorgt nicht nur für Gaumenfreuden, sondern das Auge freut sich sicherlich mit.



## SAISONKALENDER

Dieses Obst und Gemüse landet jetzt im März auf dem Teller ...

### Frische Ernte:

**Bärlauch:** Pesto oder Margarine, Brot-Topping

**Feldsalat:** Bowl, passt gut zu Apfel

**Grünkohl:** gekocht oder als Chips

**Rosenkohl:** geröstet mit Zitrone, Salz und Pfeffer

**Steckrübe:** cremiges Püree oder als „Gemüse-Schnitzel“

**Wirsing:** kurz gebraten, als Röllchen mit veganer Füllung

**Rettich:** Perfekt für eine vegan-bayerische Brotzeit, leicht gesalzen

**Spinat:** gekocht oder püriert als Smoothie oder Creme

### Gelagertes Obst und Gemüse:

**Apfel:** roh, gerieben, ideal für Salat

**Birne:** roh, gegrillt, ideal für Salat/als Dessert

**Knoblauch:** für Öl und Cremes

**Pastinake:** cremiges Püree oder als Gemüse-„Schnitzel“

**Rote Bete:** roh, gebacken oder als Zutat für Aufstriche

**Sellerieknolle:** cremiges Püree oder als Gemüse-„Schnitzel“

**Weißkohl:** fein gehobelt, kurz angebraten oder fermentiert

**Zwiebel:** roh, geschmort, karamellisiert, für diverse herzhaftere Gerichte

### Das kommt aus dem Gewächshaus:

**Chicorée:** gebraten mit Kartoffeln,

**Endivie:** roh oder fein geschmort,

**Lauch:** Suppen- und Eintopfgrundlage,

**Radieschen:** roh als Topping, Blätter für Pesto

## Saisonal und vegan kochen? Diese Kochbücher zeigen, wie es gelingt\* ...

### **Saisonale Alltagsküche + Tipps für u.a. Warenkunde**

Carina Wohlleben

Ganz entspannt vegan – Das Kochbuch

176 Seiten, Heyne Verlag, 16 €

ISBN: 978-3453606425

### **Saisonale Lieblingsrezepte: Was kann man mit Rhabarber und Steckrübe kochen?**

Sebastian Schwarz, Tamara Münstermann-Pieta

Simply Vegan, Einfach saisonal Kochen:

100 alltagstaugliche Rezepte für eine bunte, pflanzliche  
Küche

236 Seiten, Sebastian Schwarz; Tamara Münstermann-  
Pieta (Nova MD), 26,95 €

### **Alltagstaugliche Genuss-Gerichte mit saisonalen Zutaten in maximal 30 Minuten**

Katharina Seiser:

Schnell mal vegan: 30-Minuten-Rezepte.

176 Seiten, Brandstätter Verlag, 32 €

ISBN: 978-3710606861

### **Vegane Küche durch alle vier Jahreszeiten**

Lea Green

Vegan kochen – Essen neu denken

215 Seiten, Lea Green (Nova MD), 29,90 €

ISBN: 978-3989422124

\*Es handelt sich lediglich  
um eine Beispielsauswahl.  
Kein Anspruch auf  
Vollständigkeit.



## Schnelles Pesto

Menge: 2-4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

120 g frischer Bärlauch  
20 g geröstete Pinienkerne oder Walnüsse  
20 g Cashewkerne (eingeweicht)  
4 EL Hefeflocken  
100 ml Olivenöl (kaltgepresst)  
2-3 EL Zitronensaft  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer

### Zubereitung:

Für das Pesto zuerst die Cashews ca. 20 Minuten einweichen lassen. Den frischen Bärlauch waschen, trocken tupfen und grob schneiden. Anschließend die Pinienkerne in der Pfanne anrösten und zusammen mit den Cashewkernen und den restlichen Zutaten in den Mixer geben und so lange mixen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Tipp:

Ideal für Pasta-Gerichte, deftige Brotzeiten oder als Topping für Pizza und Sattmacher-Salate. Nach Belieben etwas Zitronensaft darüberträufeln. Anschließend direkt genießen.



## Voll im Trend: Salz mit Spurenelementen

Salz macht Essen aromatischer. Doch es kann noch viel mehr!  
Über die Produktinnovation „AlpenJodSalz + Selen“ von Bad Reichenhaller sprachen wir mit Vera Menikheim, Marketingleiterin bei der Südwestdeutsche Salzwerke AG, die zusammen mit ihrem Team die Traditionsmarke Bad Reichenhaller betreut.

**Im Sortiment von Bad Reichenhaller findet man das „AlpenJodSalz + Selen“. Warum ist das Salz mit dem Zusatz der Spurenelemente besonders für Veganer, Vegetarier und Flexitarier sinnvoll?**

Vor allem Vegetarier und Veganer haben ein erhöhtes Risiko für Jod- und Selenmangel. Das liegt daran, dass die Böden in Deutschland jod- und selenarm sind und somit auch die Pflanzen, die auf ihnen wachsen, nur wenig von diesen beiden Spurenelementen enthalten.

Tierfutter hingegen wird häufig mit Jod und Selen angereichert, was zur Folge hat, dass tierische Lebensmittel, wie etwa Fleisch und Milchprodukte sowie Eier eine gute Selenquelle sind. Für alle, die sich vorwiegend pflanzlich ernähren, bietet Bad Reichenhaller eine alltagstaugliche Möglichkeit, beim Kochen und Würzen diese Nährstofflücken zu schließen. Durch bewusstes Salzen mit „AlpenJodSalz + Selen“ kann unkompliziert die Basisversorgung mit Jod und Selen unterstützt werden.

### Wofür braucht unser Körper Jod und Selen?

Sowohl Jod als auch Selen sind lebensnotwendige Spurenelemente, die über die Nahrung aufgenommen werden müssen, da der Körper diese nicht selbst bilden kann. Damit die Schilddrüse normal funktionieren kann, ist eine ausreichende Versorgung mit einer Kombination von Jod und Selen nötig. Daher bieten wir diese beiden Zusätze auch in unserem „AlpenJodSalz + Selen“ im Duo an. Selen spielt außerdem eine wichtige Rolle bei der normalen Funktion des Immunsystems und hat Einfluss auf den Stoffwechsel. Und es ist so, dass immer noch viele Menschen in Deutschland unzureichend mit Jod versorgt sind. Dabei spielt Jod für viele Stoffwechselfvorgänge in unserem Körper eine wichtige Rolle. Dies sind vor allen Dingen ein normales Wachstum und die Entwicklung des Gehirns. Mögliche Anzeichen für einen Jodmangel bei Erwachsenen können Konzentrationsschwäche, Antriebslosigkeit, ständige Müdigkeit, depressive Verstimmungen, Reizbarkeit, trockene, schuppige Haut, Verdauungsstörungen, geringe Abwehrkräfte oder Wassereinlagerungen sein.

### Wie viel Salz ist denn „genug“?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. empfiehlt Erwachsenen die Aufnahme von 6 Gramm pro Tag. Mit dieser Menge ist eine geregelte Funktion des menschlichen Organismus gewährleistet.

### Wann sollte man eigentlich am besten beim Kochen salzen – eher am Anfang oder am Ende?

Das kann man gar nicht pauschal beantworten. Bei getrockneten Hülsenfrüchten wie z.B. Linsen empfiehlt es sich, erst am Ende zu salzen, wenn sie schon weich sind. Bei Schmorgerichten wird der Geschmack intensiver, wenn das Salz am Anfang in den Bräter gegeben wird. Es kommt aber auch auf das Salzprodukt an, unsere Salzblüten – das „Fleur de Sel der Alpen“ – würde ich immer erst am Ende über das Gericht streuen, so behalten die zarten Salzkristalle ihren Crunch.

### Wie stabil sind die zugesetzten Spurenelemente beim Kochen?

Die Zusätze Jod, Selen sind hitzestabil, das heißt beim Kochen geht nichts verloren. Dies gilt auch für unsere anderen Produkte, die teilweise mit Fluorid und Folsäure angereichert sind.

### Lässt sich der Zusatz herausschmecken?

Nein. Die Zusätze sind geruchsneutral und haben keinen Einfluss auf den Geschmack.

### Zu welchen Gerichten passt das AlpenJodSalz + Selen gut?

Das Bad Reichenhaller AlpenJodSalz + Selen wurde zur Basisversorgung mit Jod und Selen entwickelt. Es kann daher ganz normal beim täglichen Kochen und Würzen eingesetzt werden. Die Zubereitungstechniken spielen dabei keine Rolle. Im Rahmen der Produktentwicklung unseres Produktes mit Jod und Selen haben wir auch darauf geachtet, dass es für alle Bevölkerungsteile einen sinnvollen Nutzen darstellt und keine Gefahr einer möglichen Überdosierung besteht.



Hebe deine  
Küche aufs  
nächste Level!

Das **Alpen JodSalz + Selen** von **Bad Reichenhaller** ist im gut sortierten Lebensmittel-Einzelhandel und im Online-Shop von Bad Reichenhaller erhältlich. Preis: ca. 1,40 € pro 500-Gramm-Packung.

**Du möchtest nicht lange suchen und das Salz direkt kaufen? Dann hier entlang:**  
[bad-reichenhaller-shop.de](http://bad-reichenhaller-shop.de)

**Weitere Infos findest du unter:**

[bad-reichenhaller.de](http://bad-reichenhaller.de)

[bad-reichenhaller.de/de/alles-rund-um-selen](http://bad-reichenhaller.de/de/alles-rund-um-selen)

[bad-reichenhaller.de/de/projod](http://bad-reichenhaller.de/de/projod)





DEE WARD

CUPS & GLASSES

# Was essen eigentlich Stars?

Wenig Zeit und viel unterwegs – wie kann man trotzdem lecker essen?  
Schauspieler und Autor Oliver Petszokat hat seine besten Meal-Prep-Gerichte in einem Kochbuch zusammengefasst.

Fotos: Ben Fuchs für ZS/Edel Verlagsgruppe

Katzen streicheln und Rindersteaks essen? Das passt für Oliver Petszokat nicht zusammen. Der Schauspieler beschloss daher vor vielen Jahren, seinen Vorratsschrank auszumisten und mit veganen Lebensmitteln neu zu befüllen. Er ist bis heute dabei geblieben – und nicht nur das: Seine veganen Lieblings-Meal-Prep-Rezepte hat er in einem Kochbuch zusammengefasst, das Anfang 2026 erschienen ist. Doch gehen wir erst einmal ein paar Jahre zurück ...

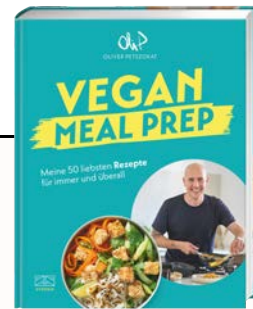
Die meisten kennen den Schauspieler und Sänger wohl durch seine Rolle als Ricky Marquart aus der Serie „Gute Zeiten, schlechte Zeiten“, in der er von 1998 bis 1999 mitspielte und seine schauspielerischen und tänzerischen Fähigkeiten unter Beweis stellte. Es folgten Serienauftritte in u.a. „Hinter Gittern – Der Frauenknast“ (1999), „Der kleine Mönch“ (2002) oder auch „Rote Rosen“ (2016, 2017 und 2025). Ebenso zu sehen in Filmen wie „Motown“ (2003) oder „Der Geist im Glas“ sowie zu hören in den Podcasts „Frei Schnauze“ oder „90's Kids“. Apropos hören: 1999 gewann Oli P. für seinen Song „Flugzeuge im Bauch“ den Echo in der Kategorie „Erfolgreichster nationaler Song des Jahres“. Davor holte er sich bereits zweimal den Bravo Otto in Gold in der Kategorie „Pop-Sänger“ und auch den Bravo Otto Silber in der Kategorie „TV-Star“.

Bis heute ist der Medien-Tausendsassa viel unterwegs und macht sich vermutlich ähnliche Gedanken, wie alle, die gerne pflanzlich essen. Nämlich: Welche Gerichte schmecken gut und lassen sich gut transportieren? Auch wenn das vegane Angebot immer vielfältiger wird – auf die Schnelle etwas zu finden, kann mitunter ganz schön schwierig sein. Umso schöner, dass Oliver Petszokat nun seine erprobten Gerichte für Vielbeschäftigte in einem Kochbuch zusammengefasst hat.

Seine Rezepte reichen von vitaminreichen Smoothies, über deftige Stullen, Salate im Glas über sättigende Hauptmahlzeiten bis hin zu Desserts. Eine appetitliche Auswahl, die anschaulich zeigt, welche Lebensmittel sich gut für Meal Prep anbieten, welche Aromen gut miteinander harmonieren und welche Gerichte für leckere Abwechslung sorgen.

Drei schnelle Rezepte von Oli P. aus seinem ersten Kochbuch (ein erfrischender Matcha-Shot, eine warme Blumenkohlsuppe und süße Pancakes) sind auf den nächsten Seiten zu finden.

Wer nach Inspiration sucht, wie genussvolle, vegane Gerichte für unterwegs und auf die Schnelle gelingen, wird hier bestens fündig. Viel Spaß beim Ausprobieren.



#### Alle Rezepte stammen aus:

Oliver Petszokat  
Vegan Meal Prep  
ZS Verlag, 176 Seiten, 25,00 € (DE)  
ISBN/: 9783965845985  
Erscheinungsdatum: 07.01.2026



#### Über den Autor:

Oliver Petszokat (Künstlernamen Oli. P), ist ein deutscher Schauspieler, Sänger, Moderator und Kochbuchautor. Bekannt wurde er durch seine Rolle als „Ricky Marquart“ in der Serie „Gute Zeiten, schlechte Zeiten“. Dieses Jahr veröffentlichte er sein erstes, veganes Kochbuch mit 50 Rezepten.

A glass bottle and a glass filled with a green Matcha-Shot with pear and lemon juice. The bottle is on the left, and the glass is on the right. Both contain a vibrant green liquid with a frothy top layer. The background is a light-colored, speckled surface.

## Matcha-Shot mit Birne und Zitronensaft

Menge: für 2 Personen  
Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

- 1 TL Matchapulver (ca. 2 g)
- 1 reife Birne (ca. 200 g)
- 1 TL Zitronensaft

### Zubereitung:

100 ml Wasser aufkochen und in etwa 5 Minuten auf ca. 80 °C abkühlen lassen. Das Matchapulver in einem Schälchen mit dem Wasser übergießen. Mit einem Bambusbesen oder einem kleinen Schneebesen schaumig schlagen und abkühlen lassen.

Die Birne schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Mit dem abgekühlten Matchatee fein pürieren und in ein Sieb abgießen, dabei die Flüssigkeit auffangen. Den Matcha-Birnen-Shot mit Zitronensaft abschmecken und bis zum Verzehr kühl stellen.

### Tipp:

Einen asiatischen Touch bekommt der Shot, wenn man eine Nashi-Birne und Limetten- oder Yuzu-Saft verwendet.



## Blumenkohlsuppe mit Mandelmus, Minze und Granatapfelkernen

Menge: 2 Portionen  
Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

1 Zwiebel  
1 Blumenkohl (ca. 900 g)  
3 EL Olivenöl  
1 TL Currypulver  
1 TL getrockneter Thymian  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
1 Stiel Petersilie  
1 Stiel Minze  
600 ml Gemüsebrühe  
2 EL helles Mandelmus  
2 EL Zitronensaft  
4 EL Granatapfelkerne

**Zubereitung:** Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Mit Olivenöl, Curry, Thymian, Salz, Pfeffer und den Zwiebelstreifen mischen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Blumenkohlmischung darauf verteilen. Im heißen Ofen auf der mittleren Schiene etwa 25 Minuten backen.

Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln und die Blättchen grob hacken. Die Gemüsebrühe aufkochen. Zwei Drittel des Blumenkohls zur Brühe geben und mit dem Mandelmus fein pürieren. Die Suppe mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Blumenkohlsuppe auf tiefe Teller oder Schalen verteilen. Mit den übrigen Blumenkohlröschen, Petersilie, Minze und den Granatapfelkernen toppen.

**Tipps von Oliver Petszokat:** Die Blumenkohlsuppe ist auch kalt ein Genuss. Ich nehme sie deshalb oft mit, wenn ich weder Herd noch Mikrowelle zur Verfügung habe. Die Zutaten für das Topping verpacke ich separat und gebe sie erst vor Ort auf die Suppe.

## Buchweizen-Pancakes mit Mandeldrink und Bananen

2-4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

- 150 g Buchweizen-Vollkornmehl
- 1 TL Backpulver
- 4 Bananen, davon 1 reife (ca. 160 g)
- 200 ml ungesüßter Mandeldrink
- 3 EL Orangensaft
- 6 EL Rapsöl
- 20 g Zartbitterschokolade
- 3 EL Ahornsirup

**Zubereitung:** Für den Teig Buchweizenmehl und Backpulver in einer Schüssel mischen. Die reife Banane schälen und in grobe Stücke teilen. Mit Mandeldrink und Orangensaft im Standmixer fein pürieren. Dann mit der Mehlmischung verrühren und etwa 10 Minuten ruhen lassen. Die drei Bananen schälen und in Scheiben schneiden.

Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Für jeden Pancake etwa 2 Esslöffel Teig in die Pfanne geben und mit 3 Bananenscheiben belegen. Die Pancakes bei mittlerer Hitze etwa 2 Minuten von jeder Seite ausbacken.

Aus dem restlichen Teig und den übrigen Bananenscheiben ca. zwölf Pancakes im übrigen Öl ausbacken. Die Schokolade klein hacken. Die Pancakes portionsweise anrichten, mit etwas Ahornsirup beträufeln und mit Schokolade bestreuen.

**Tipps von Oliver Petszokat:** Diese Buchweizen-Pancakes sind ein Super-Snack für zwischendurch. Auch ohne Sirup sind sie süß genug. Wer mag, nimmt noch einen Becher veganen Joghurt zum Dippen mit. Die Pancakes verpacke ich in Butterbrotpapier und lege sie in eine Box.





# 6 Tipps für die vegane Mittagspause

Ob im Büro, Home Office oder unterwegs:  
Unsere Ideen für den kleinen oder große Hunger ...

## 1. Juhu, Pausenzeit!

Das Naheliegende zuerst: Nimm dir die Zeit, um den Essen zu genießen. Also weg vom Bildschirm und die Mahlzeit in Ruhe essen. Ob bunte Bowls, Nudel- oder Reisgerichte oder eine Brotzeit: Das Essen muss nicht perfekt aussehen, sondern wichtige Nährstoffe liefern und für dich im Alltag praktisch sein.

## 2. Was ist der individuelle Bedarf?

Du schaust dir zig Meal-Prep-Rezepte an und weißt irgendwie trotzdem nicht weiter, weil du nach Gerichten und Mengen suchst, die perfekt zu dir und deinem Lebensstil passen? Unser Tipp: Eine qualifizierte Ernährungsberatung kann dir dabei helfen, deinen persönlichen Nährstoffbedarf zu ermitteln und du kannst nebenbei deine Kenntnisse über Lebensmittel erweitern. Denn: Jeder Körper ist einzigartig und der Bedarf variiert. Solltet du Fragen haben, wende dich an einen Arzt/ eine Ärztin.

## 3. Neues entdecken!

Beluga-Linsen, Kimchi, Tempeh: Probiere neue Lebensmittel und Geschmackskombinationen aus. So bleibt es kulinarisch spannend. Außerdem sind ohnehin viele Produkte rein pflanzlich: Pasta, Kartoffeln, Falafel, Hummus, Erdnussbutter oder Brote und Zartbitter-Schokolade und mitunter auch schon viele Fertigsalate und Saucen.

## 4. Gestärkt weitermachen

Schluss mit dem Mittagstief! Vollwertige Mahlzeiten spenden Energie. Außerdem: Ausreichend trinken und wenn noch etwas Zeit da ist: ein kleiner 10-Minuten-Spaziergang kann die Verdauung anregen und ein bisschen frische Luft um die Nase herum tut einfach gut!

## 5. Vorbereitung ist die halbe Miete!

Ob Sattmachersalate im Glas, Eintöpfe, Wraps, Vollkorn-Riegel zum Nachtisch oder auch süße Overnight-Oats: Vieles lässt sich bereits am Vortag vorplanen, manche kochen sogar sonntags schon für die ganze Woche vor. Das kostet zwar ein wenig Zeit in der Vorplanung, kann aber viel Freiraum unterhalb der Woche schaffen und so Raum für andere Projekte ermöglichen. Bei Meal-Prep-Gerichten, gerade für unterwegs, ist neben der Lebensmittelauswahl auch ein gute Verpackung entscheidend, die man sicher verschließen kann.

## 6. Auszeit unterwegs

Beruflich unterwegs, vielleicht sogar im Ausland? Es gibt bereits eine Vielzahl an Reiseapps, die dir das nächste vegane un vegan-freundliche Restaurant in deiner Nähe anzeigen. Auch kann es helfen bei Auslandsreisen, vorab eine Übersetzungsapp zu nutzen und wichtige Infos in die Landessprache zu übersetzen und einen Screenshot zu machen. So hat man wichtige Infos immer griffbereit.

JUSTIN P. MOORE

# Japanisch-vegan kochen - so geht's!

Sushi, Tempura, Nashi: Die japanische Küche ist voller kulinarischer Schätze. Doch wie kocht man die traditionellen Gerichte in vegan und wie können wir sie zu Hause selbst zubereiten?

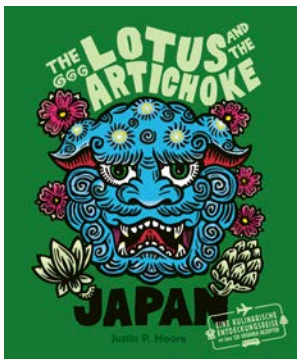
Wie das gelingt, zeigt Justin P. Moore in seinem neu erschienenen Kochbuch „The Lotus and the Artichoke – Japan“.

FOTOS UND REZEPTTE: © Justin P. Moore

Zugegeben, für die Hauptspeisen aus dem neuen Kochbuch von Justin P. Moore braucht man einige Zutaten und sicherlich wird man gerade als Anfänger etwas mehr Zeit benötigen, um alle Zutaten einzukaufen. Doch: Wer sich die Mühe macht, hat mit diesem Kochbuch einen wunderbaren Guide durch die japanisch-vegane Küche. Im Vordergrund stehen nicht nur der Geschmack, sondern auch die Authentizität der Gerichte.

So präsentiert der Autor hier über 120 Rezepte, inspiriert von seinen Reisen, auf denen er viel Zeit in diversen Küchen und auf internationalen Märkten verbrachte, um sich inspirieren zu lassen. Der Wahlberliner präferiert seine Kreationen regelmäßig bei veganen Events und bietet auch Kochkurse für Interessierte an. Für alle, die lieber zu Hause lernen möchten, genussvolle, japanische Gerichte zu kochen, finden hier tolle Inspirationen:

Wie legt man Ingwer richtig ein? Wie verleiht man einem klassischen Tomatensalat oder auch einem Kartoffelsalat eine japanische Note? Wie zaubert man frittiertes Gemüse im Teigmantel? Und wie macht man Ramen zu Hause selbst? All dies und viele weitere Gerichte finden sich in dem Buch – und eine kleine Vorschau auf den nächsten Seiten. Guten Appetit!



#### Alle Rezepte stammen aus:

Justin P. Moore  
THE LOTUS AND THE ARTICHOKE – JAPAN  
Ventil Verlag, 224 Seiten, 22,00 €  
November 2025  
ISBN 978-3-95575-251-4

#### Über den Autor:

Justin P. Moore ist in den USA aufgewachsen und lebt heute in Berlin. Neben seinen Kochbüchern bietet er pflanzliche Kochkurse und vegane Dinner an. Mehr unter [lotusartichoke.com](http://lotusartichoke.com).



# Hiyayakko (Kalter Tofu mit Sojasauce, Ingwer & Frühlingszwiebel)

Menge: für 2 Personen  
Zubereitungszeit: ca. 25  
Minuten

300 g Seidentofu oder weicher Tofu  
gekühlt  
1 Frühlingszwiebel, fein gehackt  
5 cm frischer Ingwer fein gerieben  
2-3 EL Ponzu oder Shoyu (Sojasauce)

Zubereitung: Gekühlten Tofu in Scheiben schneiden und auf kleinen Tellern anrichten. Mit gehackter Frühlingszwiebel und geriebenem Ingwer garnieren. Mit Ponzu oder Shoyu beträufeln. Alternativ Frühlingszwiebel, geriebenen Ingwer und Ponzu oder Shoyu in kleine Schalen geben und mit kalten Tofuscheiben servieren.

**Variationen:**  
Zusätzlich garnieren und servieren mit Shichimi Togarashi, Furikake, Kimchi, Takuan, Avocadoscheiben und/oder geröstetem Sesam.



# Tonkotsu Ramen

## (Nudeln in cremiger Brühe mit Pak Choi & Pilzen)

**Menge:** für 2 Portionen

**Zubereitungszeit:** ca. 45 Minuten

### Für den sautierteren Pak Choi:

2 Tassen Pak Choi, geschnitten (ca. 100 g)  
1 EL Wasser  
1 TL Zitronensaft  
1 TL Sesamöl  
1/4 TL Meersalz

### Für die Negi – gegrillte Frühlingszwiebeln:

2-3 Frühlingszwiebeln gehackt  
1 TL Sesamöl  
1 TL Zitronensaft  
1/4 TL schwarzer Pfeffer gemahlen  
1/4 TL Meersalz

### Für die Kikurage – angebratene Mu-Err-Pilze:

1/2 Tasse (10 g) getrocknete Mu-Err-Pilze  
1 TL Shoyu (Sojasauce)  
1 TL Mirin oder Rohrzucker

### Für die Nudeln:

400 g Ramen-Nudeln oder 2 Packungen  
(je 200 g) Ramen-Nudeln oder  
250 g Quick-Cooking-  
Weizennudeln

### Für die Tonkotsu-Tare & -Brühe:

3 mittelgroße, getrocknete Shiitake-  
Pilze, ca. 10 g)  
1 Stück Kombu (getrocknete Alge),  
(10 x 10 cm / 6 g)  
2 cm frischer Ingwer gehackt  
1 3/4 Tassen Wasser, (ca. 420 ml)  
1 mittelgroße (100 g) Kartoffel  
geschält, gehackt  
1 kleine (60 g) Zwiebel geschält,  
gehackt  
4-5 Knoblauchzehen geschält  
1 EL Sesamöl  
1/4 TL schwarzer Pfeffer gemahlen  
1/2 TL Meersalz  
2 EL Sesamsamen, leicht geröstet,  
(ca. 12 g)  
3/4 Tasse + 1 EL (200 ml) Sojamilch  
2 EL Shoyu (Sojasauce)  
2 EL Mirin oder Rohrzucker  
1 EL weiße Misopaste  
1 EL Reisessig  
1 EL Sake, wenn gewünscht

### Zum Garnieren:

1/4 Blatt Yaki Nori (Meeresalge) in Streifen  
geschnitten  
2 TL Sesamsamen, leicht geröstet  
Rayu, rotes Chiliöl

**Zubereitung:** 1 3/4 Tassen (420 ml) Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Getrocknete Shiitake-Pilze, Kombu und Ingwer hinzufügen. Vom Herd nehmen und 1 bis 2 Stunden stehen lassen. Pak Choi, 1 EL Wasser, 1 TL Zitronensaft, 1 TL Sesamöl und 1/4 TL Salz in einen Topf geben. Abdecken und auf mittlerer Flamme 3 bis 5 Min. dünsten. Vom Herd nehmen. Abdecken und beiseitestellen.

1 TL Sesamöl in einer Bratpfanne erhitzen. Frühlingszwiebeln, Zitronensaft, 1/4 TL schwarzen Pfeffer, und 1/4 TL Salz hinzufügen. 5 bis 7 Min. braten, bis die Zwiebeln weich und gebräunt sind. Beiseitestellen. Getrocknete Mu-Err-Pilze in einer Schüssel mit heißem Wasser bedecken und 20 Min. einweichen. Abgießen. Eine Bratpfanne auf mittlerer Flamme erhitzen. Eingeweichte Mu-Err-Pilze, 1 TL Shoyu und 1 TL Mirin oder Zucker hinzufügen. Unter ständigem Rühren 2 bis 3 Min. anbraten. Beiseitestellen.

Ofen auf 220°C / Stufe 7 vorheizen. Kartoffel, Zwiebel, Knoblauch, 1 EL Sesamöl, 1/4 TL schwarzen Pfeffer und 1/2 TL Salz in einer Schüssel vermengen. Auf einem Backblech verteilen und auf der obersten Schiene des Ofens 35 bis 45 Min. rösten.

Geröstetes Gemüse in einen Mixer geben. Kombu aus der Shiitake-Pilzbrühe entfernen. Brühe, Shiitake-Pilze und Ingwer in den Mixer geben. Auf höchster Stufe 60 bis 90 Sek. glatt pürieren. 2 EL Sesamsamen, 3/4 Tasse + 1 EL (200 ml) Sojamilch, 2 EL Shoyu, 2 EL Mirin oder Zucker, 1 EL Misopaste, 1 EL Reisessig und 1 EL Sake (falls verwendet) hinzufügen. Glatt pürieren. Einen Wok auf niedriger bis mittlerer Flamme erhitzen. Die pürierte Mischung hineingießen. Unter Umrühren 3 bis 5 Min. köcheln lassen. Flamme abstellen. Bis zum Servieren abdecken.

Bei Verwendung von frischen Ramen-Nudeln diese nach Rezept (Seite 195) in kochendem Wasser 90 bis 120 Sek. bissfest garen. Bei Verwendung von verpackten Ramen- oder Quick-Cooking-Nudeln diese in einen Topf geben, mit kochendem Wasser bedecken und 8 Min. stehen lassen. Nudeln abtropfen lassen und in vorgewärmte Schüsseln geben. Heiße Brühe über die Nudeln gießen oder schöpfen und mit Stäbchen leicht umrühren. Sautierten Pak Choi, gegrillte Frühlingszwiebeln und angebratene Pilze darauf anrichten. Mit gehacktem Frühlingszwiebelgrün, Yaki-Nori-Streifen, Sesamsamen und Rayu garnieren und servieren.





## Gyudnn (Seitan-Risobowl)

Menge: für 2 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

200 g	Seitan, gehackt
1	mittelgroße (100 g) Zwiebel, gehackt
3-4	Knoblauchzehen fein gehackt
3 cm	frischer Ingwer fein gehackt
2 EL	Pflanzenöl
2 TL	Sesamöl
1/4 TL	schwarzer Pfeffer gemahlen
3 EL	Shoyu (Sojasauce)
1 TL	dunkle Sojasauce
2 EL	Reisessig
2 EL	Mirin oder Reissirup
1 EL	Sake, wenn gewünscht
2 TL	Rohrzucker
1 Tasse	Dashi (ca. 240 ml)
2 TL	Speisestärke
3 Tassen	Gohan (ca. 540 g) gedämpfter Reis

Zum Garnieren:

Kimchi

Shichimi

Togarashi

2 TL Sesamsamen, leicht geröstet

Frühlingszwiebelgrün, gehackt

Zubereitung: Pflanzenöl und Sesamöl in einer großen Pfanne oder einem Wok auf mittlerer Flamme erhitzen. Gehackte Zwiebel hinzufügen. Unter Rühren 5 bis 7 Min. braten, bis sie weich und angebräunt ist. Gehackten Knoblauch, Ingwer und gemahlene schwarzen Pfeffer hinzufügen. Unter ständigem Rühren 2 bis 3 Min. weiterbraten, bis es aromatisch duftet. Gehackten Seitan hinzufügen. Gut mischen. 5 bis 7 Min. unter häufigem Rühren weiterbraten, bis der Seitan angebräunt ist.

In einer Schüssel Shoyu, dunkle Sojasauce, Reisessig, Mirin oder Reissirup, Sake (falls verwendet) und Zucker verquirlen. Diese Mischung unter den brutzelnden Seitan rühren. Unter häufigem Rühren 4 bis 5 Min. köcheln lassen.

Dashi und Speisestärke in einer Schüssel verquirlen. Diese Mischung nach und nach in den Wok einrühren. Unter häufigem Rühren 3 bis 4 Min. köcheln lassen, bis die Sauce eindickt. Auf mittlere Flamme reduzieren und halb abgedeckt weitere 3 bis 5 Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Vom Herd nehmen. Abdecken und 5 bis 10 Min. ziehen lassen.

Gohan (gedämpften Reis) auf Schüsseln verteilen. Großzügig mit Seitan und Sauce bedecken. Mit Kimchi, Shichimi Togarashi, gerösteten Sesamsamen und Frühlingszwiebelgrün garnieren.

Variationen: Pilze: 3-4 mittelgroße (100 g) gehackte Pilze zusammen mit dem Seitan hinzufügen. Sojasauce und Salz nach Bedarf anpassen.

# Buruberi Chizukeki Aisukurimu

## (Himbeer- Cashew-Eis)

Menge: für 2 Personen  
Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

- 2/3 Tasse Cashewkerne (ca. 75 g)
- 1 Tasse Sojamilch ((240 ml)
- 3/4 Tasse + 1 EL (200 ml) Sojasahne
- 3 EL Zitronensaft
- 1/2 Tasse (110 g) Rohrzucker
- 1 TL Speisestärke
- 1 TL Tapiokastärke
- 1 1/3 Tassen (200 g) Heidelbeeren,  
(frisch oder TK)
- 2 EL (25 g) Rohrzucker
- 3/4 Tasse (50 g) Kekse, grob zerbrösel

Zubereitung: Cashewkerne in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser bedecken. Mindestens 2 Stunden einweichen. Abgießen und Einweichwasser wegschütten. Bei Verwendung gefrorener Heidelbeeren diese 30 bis 60 Min. auftauen lassen. Eingeweichte Cashewkerne, Sojamilch, Sojasahne, Zitronensaft, 1/2 Tasse (110 g) Zucker, Speisestärke und Tapiokastärke in einen Mixer geben. Mehrmals pulsieren, dann auf höchster Stufe 1 bis 2 Min. glatt pürieren. Beiseitestellen. Frische oder aufgetaute Heidelbeeren und 2 EL (25 g) Zucker in einen großen Topf geben. Auf mittlerer bis niedriger Flamme 3 bis 5 Min. unter häufigem Rühren köcheln. Pürierte Mischung einrühren. Aufkochen und weitere 3 bis 5 Min. auf niedriger Flamme unter häufigem Rühren köcheln lassen, bis es eingedickt ist. Vom Herd nehmen und 1 Stunde abkühlen lassen.

Mit Eismaschine: Abgekühlte Masse in die Eismaschine geben. 30 bis 45 Min. rühren und gefrieren lassen, bis die Maschine fertig ist, dabei in den letzten Min. zerbröselte Kekse zugeben und einrühren lassen. Fast gefrorene Mischung in einen großen verschließbaren Behälter geben. 1 bis 2 Stunden einfrieren.

Ohne Eismaschine: Zerbröselte Kekse unter die abgekühlte Masse rühren. In 4 bis 6 kleine Schüsseln verteilen, abdecken und 6 bis 8 Stunden einfrieren. 10 bis 15 Min. vor dem Servieren aus dem Gefrierfach nehmen und auftauen lassen.





# Was das Osterherz begehrt

In diesem Jahr darf der Osterbrunch pflanzlich sein?  
Was jetzt auf den Osterteller kommt und coole Back-Ideen  
für ein köstliches Osterfrühstück ...

# „Backen ohne Ei? Kein Problem!“

Die Ostertage stehen vor der Tür und damit auch die Frage: Wie kann man Ostern eigentlich in vegan feiern? Und was kann man Köstliches backen, das allen schmeckt? Hier kommen ein paar Ideen ...

- Mache einen veganen Osterbrunch mit Köstlichkeiten, wie z.B. Rührei-Tofu, Karottenkuchen und Croissants.
- Verstecke vegane Schokoladen-Ostereier für die Liebsten.
- Bastele Osterdekoration aus Natur-Materialien wie Moos und Ästen.
- Für alle Foodies: Wie wär es, gemeinsam ein Oster-Menü zu kochen?
- Mache einen Osterspaziergang oder eine Oster Fahrradtour mit Picknick im Grünen.
- Wie wäre es mit einer Teilnahme bei einer Spendeaktion für den Tierschutz?

Für alle, die etwas Süßes an Ostern zaubern möchten und ihr Backequipment schon herausgeholt haben: Rezeptideen und veganen Schokoladengenuss findest du auf den nächsten Seiten.

## Veganes Backen – leicht gemacht

Milch, Butter, Eier – in traditionellen Rezepten finden sich oft tierische Produkte. Wie kann man diese Zutaten pflanzlich ersetzen? Eine kleine Übersicht:

## Pflanzlicher Ei-Ersatz

Der Lieblings-Alternativen: Apfelmus oder Banane. Sie machen den Teig nämlich saftig und verleihen ihm eine natürliche Süße. Für eine gute Bindung und mehr Fluffigkeit gibt es ebenfalls zwei gut erprobte Varianten. Zum einen Backpulver mit Essig, zum anderen Leinsamen mit Wasser gemischt (1 EL Leinsamen + 3 EL Wasser). Für cremige Süßspeisen kann auch Seidenstoff püriert werden.

**Tip:** Wer lieber nicht rechnen möchte: Einige Marken bieten bereits fertigen Ei-Ersatz an. Wichtig ist, sich vorab zu überlegen, welche Eigenschaften der Teig haben soll. Soll er locker oder cremig werden oder eher gut binden? Je nach Zweck entscheidet sich, welche vegane Alternative am besten funktioniert.

## Pflanzliche Milchalternativen:

Sojadrink ist eine sehr beliebte Milchalternative beim Backen, weil sie ähnlich wie Kuhmilch zum Einsatz kommt und im Geschmack neutral ist. Mandel- und Haferdrink sind ebenfalls häufig in veganen Rezepten zu finden.

## Pflanzliche Butteralternativen:

Meistens kommt wohl vegane Margarine zum Einsatz, wobei neutrales Öl wie Rapsöl eine spannende Alternative für alle sein kann, die „leise“ backen wollen. Denn oft braucht man beim Backen mit Ölen gar kein Rührgerät. Perfekt für alle, die spontan am Vorabend noch schnell etwas fürs anstehende Osterfrühstück backen möchten.

## Blätterteig-Nougat-Schnecken

Text: Katharina Kuhlmann  
Photography: ©KptnCook (für VIVANI)

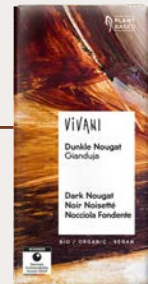
**Backzeit:** 15 Minuten  
**Schwierigkeitsgrad:** einfach

### Zutaten:

100 g ganze Haselnusskerne  
1 EL Pflanzenmargarine  
100 g VIVANI Dunkle Nougat Schokolade  
270 g frischer, veganer Blätterteig  
100 g Ahornsirup

### Zubereitung:

1. Backofen auf 220 °C Ober- / Unterhitze (empfohlen) oder 200 °C Umluft vorheizen.
2. Nougat-Schokolade in Stücke brechen und zusammen mit Haselnüssen und Ahornsirup in einem Mixer zerkleinern.
3. Blätterteig ausrollen und in ca. 10 x 10 cm große Stücke schneiden.
4. Die Teigstücke von beiden Seiten dünn mit Margarine bepinseln und etwas dünner ausrollen.
5. Jedes Stück vorsichtig mit der Füllung bestreichen und den Teig zusammenrollen. Anschließend zu einer Schnecke formen.
6. Die Schnecken auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und ca. 15 Minuten backen.
7. Aus dem Ofen nehmen und vor dem Servieren etwas abkühlen lassen.



Für echte  
Wow-Momente:  
Schnelle, vegane  
Teilchen

Kaum zu glauben, dass es für diese cremigen Nougatschnecken nur fünf Zutaten braucht, oder? VIVANI zeigt uns, wie diese Schokoladen-Köstlichkeit in ca. 15 Minuten gelingt. Am besten passt hier die **VIVANI Dunkle Nougat Schokolade**, denn sie besteht aus feinsten Bitterschokolade und zartem Gianduja Nougat mit hohem Haselnussanteil. Perfekt für den Osterbrunch oder auch für den nächsten Schokoladen-Jieper. Mehr Infos unter

[vivani.de](https://www.vivani.de)

# Veganes Osternest: Hier gibt es Oster-Süßigkeiten ...

Ob von Lindt, von Zotter oder von Rosengarten: Es gibt eine riesige Auswahl an süßen Überraschungen. Wir haben eine kleine Übersicht zusammengestellt. Hinweis: Die Liste hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit.



Marke	Was gibt es?	Besonderheit
Lindt	Goldhase vegan	Auf Hafer-Hirse-Basis. Plus: Auch u.a. vegane Schokoeier erhältlich mit Haselnuss.
Niedegger	Vegan Ostereier-Mix	Mix aus „Marzipan“, „Double Choc“, „Mandel-Brownie-Choc“ und „Nougat-Knusperwaffel“, plus weitere vegane Osterschokolade.
Nomo	Crispy Mo Plant-Powered	Sehr viele Stücke pro Box, ideal fürs Osternest, frei von Nüssen, Milch, Gluten, Milch und Ei, ohne Palmöl.
Rewe Beste Wahl	Beste Wahl Hasen massiv vegan	Viele Stücke pro Paket, Schokoladenkuvertüre mit gemahlene Haselnüssen
Rosengarten	Schoko Lolly-Hase vegan	Schokolade in Hasenform am Stil, in Bio-Qualität. Außerdem gibt es z.B. vegane Schoko-Kugeln.
Sommer	Dinkel Rübli-Kekse	Hochwertige Zutaten und Backkunst seit 1864, in Bio-Qualität
Zotter	Mixing/Ostern: veganes Schokoei aus rosaroter Himbeer-Kokos-Kuvertüre	Sehr ästhetisch, ideal auch als Geschenkidee, außerdem vegane Schokoaden-Osterboxen erhältlich.





## Waffelzeit! So gelingt der Klassiker rein pflanzlich

Waffeln schmecken immer gut, sind schnell gezaubert und dürfen daher auch zum Osterfrühstück nicht fehlen. Viele haben vor allem die süße Variante im Sinn, dabei gibt es noch viele weitere genussvolle Waffelkreationen.

### Die klassische Variante:

Zutaten (für 1-2 Portionen)

ca. 200 ml Sojadrink  
ca. 160 g Mehl (Weizen oder Dinkel)  
1 EL Zucker  
1 EL Vanillezucker  
2 EL Raps- oder Sonnenblumenöl  
1/2 EL Apfelmus  
1 TL Backpulver

Die trockenen Zutaten miteinander vermengen, dann die flüssigen hinzugeben und so lange rühren bis der Teig glatt ist. Portionsweise auf das heiße Waffeleisen geben und warten bis der Teig goldbraun ist. Nun die Waffeln mit Früchten, Schokolade, einer veganen Joghurtalternative oder anderem Lieblingstopping servieren.

### Die schicke Variante

Pinke Waffeln? Ja, bitte! Zutaten wie bei der klassischen Variante miteinander vermengen, allerdings je nach Farbtintensität weniger Sojadrink und dafür mehr Rote-Bete-Saft hinzugeben. Dazu passen prima frische Früchte der Saison, aber auch feine Kokosraspeln. Alternativ sind auch Spinatwaffeln angesagt und erfreuen Gaumen und Augen.

### Die deftige Variante

Hier wartet eine würzige Überraschung beim Osterfrühstück. Anstelle eines süßen Teigs setzt diese Variante auf herzhaft-marinierten Tofu, der im Waffeleisen zu einer knusprigen Waffel gebacken wird. Dafür Naturtofu verwenden und mit Küchenpapier das überschüssige Wasser herauspressen. Anschließend nach Gusto salzen und würzen. Zu dieser Variante passen frische Tomaten, Gurken oder auch Avocado(-Creme).

# JETZT NEU

BEGEGNUNG: SRI SRI RAVI SHANKAR // GENUSS: INDISCH KOCHEN // NEURO-YOGA: VERBINDUNG

# yoga WORLD

## Feuerpraxis

Transformierend üben  
mit Patrick Broome

## Perioden- system

Yoga im Einklang  
mit dem Zyklus

## Ja zum Leben

Besser umgehen  
mit Sorgen

## Erlebte Energie

So übst du mit  
den Bandhas

**NUR  
6,90 €  
IM HANDEL**

# Zufriedenheit

Der innere Frieden, der uns sagt: Es ist genug!

No. 02 März/April 2026  
DE: 6,90 Euro // AT: 7,90 Euro  
CH: 10,50 Sfr. // BE/NL: 7,90 Euro  
6,90 €



ODER ONLINE UNTER

# YOGAWORLD.DE/SHOP



# Hallo Frühling, hallo Glow!

Hier kommen unsere Ideen für  
das vegane Spring-Glow-up ...



### Strahlender Teint

Bist du noch auf der Suche nach einem tollen „Glowy Skin“-Helferlein? Die Kosmetikmarke Typology hat mit ihrem „A43“ eine Creme mit feuchtigkeitsspendenden und straffenden Eigenschaften entwickelt und meint: „Warum wir es lieben: Minimalistische Formulierung, maximale Wirkung und 100% vegan.“

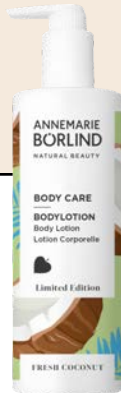
**Typology, A43 Straffendes Konzentrat, 15 ml, ca. 30**



### Natürlicher Luxus

45 Jahre hochwertige Kosmetik: Die Tautropfen-Herzstücke: naturreine Gesichtöle, wie dieses „Anti-Wrinkle-Gesichtsöl“. Es kann dabei unterstützen, Falten und feine Linien zu glätten und die Hautelastizität zu stärken. Besonders schön: Im Tautropfen-Online-Shop gibt es die Extra-Rubrik „Vegan“, in der sich allerlei Beauty-Produkte finden lassen.

**Tautropfen, „Anti-Wrinkle-Gesichtsöl“, 15 ml, ca. 88 €**



### Kokos für die Haut

Sommerliche Leichtigkeit schon im Frühling? Ja, bitte! Die Bodylotion mit dem frischen Duft grüner Kokosnuss möchte für ein geschmeidig-weiches Hautgefühl sorgen. Die FRESH COCONUT Limited Edition der BODY CARE Bodylotion setzt dafür auf eine zartschmelzende Textur. Herrlich!


**ANNEMARIE BÖRLIND, Body Lotion, 400 ml, ca. 20 € (erhältlich ab 09.03.2026)**



### Auf ins Abenteuer

Kurzurlaub schon gleich am Morgen? „jungle kiss“ heißt der fruchtig-blumige Duft von Drachenfrucht und Papayablüte. Das schäumende Duschgel von treaclemoon ist vegan, tierversuchsfrei sowie frei von Mikroplastik und synthetischen Polymeren. Her mit dem tropischen Duscherlebnis!

**treaclemoon, Duschgel „jungle kiss“, 500 ml, ca. 4 €**



# Was essen Veganer wirklich?

Mehr als nur Salat! Was kommt bei der veganen Kost auf den Teller?  
Über unterschiedliche Präferenzen, Pommes und Pastinaken ...

# 1

## VEGAN

Kein Fleisch, kein Fisch, kein Käse, keine Eier, keine Milch, kein Honig. Und nicht nur das: Tierische Produkte bzw. Tiere werden nicht gegessen und auch nicht für andere Zwecke, wie Kleidung oder zur Unterhaltung konsumiert. Hingehen wird auf all die bunte Vielfalt gesetzt, die die Pflanzenwelt hergibt. Ob süß, deftig, nährstoffreich, Fast Food, low-carb, high carb, proteinreich, fettarm – „vegan“ ist bunt, lecker und abwechslungsreich.

## VEGAN-VOLLWERTIG

Reis, Pasta, Brot - alles landet auf dem Teller, aber bitte in der Vollkornversion. Außerdem typisch vollwertig sind neben unverarbeitetem Gemüse und Obst Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen. Stark verarbeitete Lebensmittel und Ersatzprodukte werden nur in kleinen Mengen oder gar nicht konsumiert. Der Fokus liegt auf einer nährstoffreichen Kost.

# 2

# 3

## VEGAN UND SAISONAL

Erdbeeren und Spargel im Winter? Nein, denn Lebensmittel werden dann gegessen, wenn sie ihre natürliche Erntezeit haben. So setzt dieser Stil auf Essen im Einklang mit den Jahreszeiten, denn sie sollen frisch, aromatisch und nährstoffreich sein. Wer saisonale Lebensmittel bevorzugt, achtet oft auch auf Regionalität, um auch Geschmack mit Nachhaltigkeit verbinden zu können. Gegenprogramm: Internationale, vegane Küche: Hier gilt: Gemüsegerichte aus aller Welt genießen, um viel Vielfalt kennenzulernen und zu genießen.

## VEGAN UND SPORT

Hallo Pflanzenpower! Vegane Kost und (Leistungs-)Sport – passt das zusammen? Viele erfolgreiche Sportler und Sportlerinnen zeigen, dass eine pflanzliche Kost und sportliche Erfolge gut Hand in Hand gehen können. Der Fokus liegt neben einer vollwertigen Kost, vor allem auf pflanzlichen Proteinen, wie z.B. Tofu, Tempeh, Seitan, Erbsen, Linsen, Nüssen uvm.

# 4

# 5

## VEGAN UND ROH

Und was landet hier im Einkaufskorb? Unverarbeitetes Obst und Gemüse, Nüsse und Samen, Sprossen, Fermentiertes und kaltgepresste Öle etwa. Was haben alle Lebensmittel gemeinsam? Sie werden nicht über 40-42 °C erhitzt. Kein Kochen, kein Frittieren, kein Backen – so sollen Vitamine und Enzyme erhalten bleiben.

## VEGAN UND CLEAN EATING

Kurze Zutatenlisten, wenig verarbeitete Lebensmittel und alles rein pflanzlich – Clean Eating liegt seit einigen Jahren im Trend und geht oft einher mit Rezepten, die glutenfrei und zuckerreduziert/zuckerfrei sind. Vielfach gilt, dass das Auge mitisst und daher findet man online viele hübsch aufbereitete Gerichte. Und der Unterschied zu vegan-vollwertiger Kost? Clean Eating setzt nicht immer auf Vollwert-Lebensmittel.

# 6

# 7

## POMMES-VEGAN

Pom-was? Auch wenn man den Begriff (noch) nicht im Duden findet, taucht er immer mal wieder auf, um eine Essweise zu beschreiben, bei der rein vegan gegessen wird und gleichzeitig der intensive Geschmack sowie Bequemlichkeit im Vordergrund stehen. Das heißt: Beliebte Essen sind beispielsweise Pommes, Fertiggerichte, Schokolade und Chips.



# VORSCHAU: Die nächste VeganWorld-Ausgabe erscheint am 02.04.2026.

## IMPRESSUM

### VERLAG

well media GmbH  
An der Grünwalder Brücke 1  
82049 Pullach im Isartal

### HERAUSGEBER

Alexander Lacher

### GESCHÄFTSFÜHRER

Stefan Baumgartner

### HANDELSREGISTER HRB 204321,

Amtsgericht München Ust.-IdNr.:  
DE289648269

### PROJEKTLEITUNG

Jürgen Friedel (V.i.S.d.P.)  
j.friedel@wellmedia.net

### REDAKTIONSADRESSE:

well media GmbH  
Vegan World  
An der Grünwalder Brücke 1  
82049 Pullach im Isartal  
Tel.: 089 - 30 77 42 - 67  
Fax 089 - 30 77 42 - 33  
redaktion@veganworld.de

### LEITUNG MARKETING & SALES

Jürgen Friedel (V.i.S.d.P.)  
j.friedel@wellmedia.net

### MARKETING & KOOPERATIONEN

Susann Döhler  
s.doehlerl@wellmedia.net

### REDAKTION UND GRAFIK:

well media GmbH

### VERTRIEB: Eigenvertrieb

### COPYRIGHT

well media GmbH 2026.

Alle Rechte vorbehalten.  
Nachdruck und/ oder Vervielfältigung  
nur mit schriftlicher Genehmigung  
des Verlages.

Die Nutzung der Inhalte für Text- und Data-  
Mining im Sinne von § 44b UrhG sowie für  
das Training, die Entwicklung oder den  
Betrieb von Systemen der künstlichen  
Intelligenz ist ausdrücklich untersagt. Dies  
umfasst insbesondere das automatisierte  
Auslesen, Scraping, Speichern, Vervielfältigen  
oder Analysieren der Inhalte.

VEGANWORLD.DE

### FOTOGRAFIE & BILDRECHTE

Karina Kungla von Pexels via Canva, Symbolbild (Titelblatt), @yauhen-akulich via Canva, Symbolbild (S. 3). Just Egg: ©2025 Eat Just, Inc., SOTO: SOTO, Naturata: NATURATA AG. (S. 4), NOMCO, Midsona Deutschland GmbH, twentythree (S. 5), © GREENFORCE, Padma (S. 6), Foto: Störtebeker Braumanufaktur), YogaWorld: @gettyimages (Symbolbild) (S. 7), Sonnentor, @molk, Veganuary (S. 8), El Origen: el origen, Grünhof: Foto: © Popp Feinkost, Qupro: QUPRO (S. 9), Viviani: VIVANI, Nabio: Nabio, Brotrausch Brotrausch (S. 10), Sterneküche: jpm.foto von Getty Images via Canva, Symbolbild. Herz: @stefanut-savas-images via Canva, Symbolbild. Zwiebeln: connect11 von Getty Images via Canva, Symbolbild. (S. 12), Pfofen: @pixelshot via Canva, Symbolbild., Koch: Truecreatives von TrueCreatives via Canva, Symbolbild., Tor: @afloimages via Canva, Symbolbild., Megafon: @reactify via Canva, Symbolbild. (S. 13), Foto (Rote Bete): @sweethunter via Canva, Symbolbild. (S. 14), Karola G von Pexels (@pexels) via Canva, Symbolbild. (S. 15), Keise: @lythcreative via Canva, Rote Bete: @oksanavectorart via Canva, Salzfoto: @pixelaxia via Canva (S. 16), Bücherstapel: Karola G von Pexels (@pexels) via Canva, Symbolbild. (S. 17), Bad Reichenhaller: Bad Reichenhaller (S. 18+19), Fotos: Ben Fuchs für ZS/Edel Verlagsgruppe (S. 20-24), Uhr: @linear-designs-images via Canva, Symbolbild. (S. 25), FOTOS UND REZEPTE: © Justin P. Moore (S. 26-31), Maria Stella Insonne von Pexels via Canva, Symbolbild. (S. 32), Brot: @estefaniaviczaino via Canva, Symbolbild. (S. 33), Photography: ©KptnCook (für VIVANI), Produktbild. VIVANI (S. 34), Tulpenfoto: @zuzanna-images via Canva Symbolbild, Schokoladen-Osterhase: @andrei-stoicas-images via Canva, Symbolbild. (S. 35), Waffeln: Bhofack2 von @gettyimagespro via Canva, Symbolbild (S. 36), Kosmetik: @canvamomk via Canva, Symbolbild. (S. 38), Typology: typology, Tautropfen: PR | TAUTROPFEN, Annemarie Börlind: Annemarie Börlind, Treaclemoon: ©PR (S. 39), Opener: @valentin-petrescus-images via Canva, Symbolbild. (S. 40), Avocado-Bild: Karola G von Pexels (@pexels) via Canva, Symbolbild. (S. 42).

Sofern nicht anders angegeben: Hersteller.



# YOGA WORLD

DIE MITMACHMESSE

---

**10.-12. APRIL 26, STUTTGART**

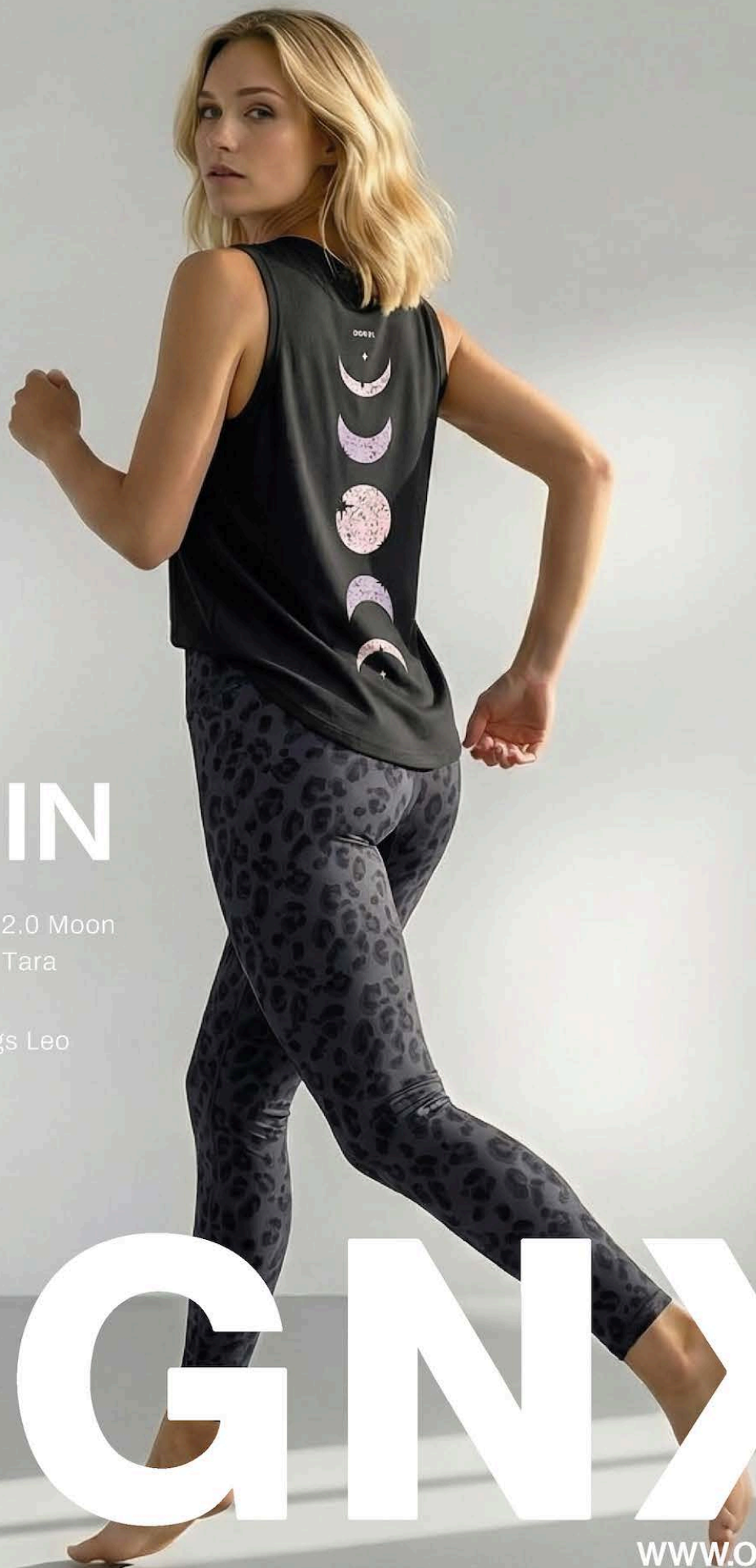
LANDESMESSE STUTTGART, MESSEPIAZZA 1

---

[WWW.YOGAWORLD.DE/MESSE](http://WWW.YOGAWORLD.DE/MESSE)

---





# NEW IN

*Top:* Yoga Athletic Tank 2.0 Moon  
Bio Baumwolle Tencel™ Tara

*Hose:* Yoga Soft Leggings Leo  
Bio Baumwolle Luna

# OGNX

[WWW.OGNX.COM](http://WWW.OGNX.COM)