

VEGAN

WORLD



**VEGAN FOOD
TRENDS 2026**
Das ist jetzt
angesagt ...

**PERFEKT FÜR
DEN FRÜHLING**
Leckere
Sattmacher-Salate

**KREATIV MIT
BLUMEN**
DIY-Trend:
Gel-Druck

**AFRIKANISCHE
GENUSSKÜCHE**
Authentische
Gemüserezepte

VIVANI

THE ART OF CHOCOLATE

JETZT NEU
im Biohandel
& Reformhaus

Raffiniert unraffiniert

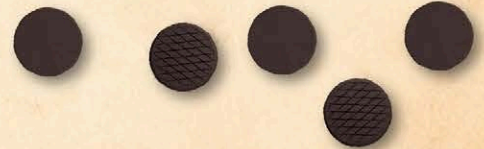
NATÜRLICHE SCHOKOLADENVIELFALT OHNE KRISTALLZUCKER



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

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

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



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/

INHALT

VEGAN WORLD - APRIL 2026

4

The V-World
Köstliche und neue Must-haves
Plus: Rezept des Monats

12

Vegan Food
Trends 2026
Das ist jetzt angesagt

16

Frag den Experten:
Bewusst Naschen

18

Pure Lebensfreude
Afrikanisch-vegane
Genussküche für zu Hause

24

Frisch und lecker
Bunte Sattmacher-Salate
für den Frühling

30

Schon gehört?
Hier findest du
VEGAN NEWS

32

Natürlich
glänzen
Veganer Frühlingsputz

34

Frag die Expertin:
Wie kann man Putzmittel
nachhaltig entsorgen?

36

Tolle Ausstrahlung
Natürlicher Glow
ohne Kompromisse

38

Gelplattendruck
mit Blättern
Alles über den DIY-Trend
Plus: Anleitung für den ersten
Gelprint

42

Vorschau und
Impressum



Neuer Star unter den Pflanzendrinks

„Sechs Zutaten und null Überraschungen“, meint NATRUE und setzt bei seinem Haferdrink Matcha auf Hafer, der zu 100 % europäisch ist. Zusammen mit Wasser, Bio-Matcha-Grüntee-Pulver, Meersalz und Zitrusfasern liefert NATRUE einen fertigen Drink, der sowohl kalt mit Eiswürfeln als auch warm getrunken werden kann. Auch sehr wohlschmeckend im Kaffee: der glutenfreie Haferdrink von NATRUE. Mehr zu den Sorten des veganen Drinkherstellers unter

natruedrinks.com



Leckeres für die Mittagspause

Fertigessen, das nährstoffreich, nachhaltig und lecker zugleich ist? Und dann nur fünf Minuten in der Zubereitung braucht? All das hat pack&satt mit ihren drei unterschiedlichen Mittagessen geschafft. „Gönn dir Bio-Mittagessen mit 20 g Protein“, meint das Start-up. In dem „Einpott Rote Bete Kartoffel“ vereinen sich u.a. Dinkelflocken, Rote-Bete-Stücke, Kartoffelflocken, Erbsenprotein und vieles mehr. Perfekt für alle, die gerne herzhaft essen. Übrigens: Die Fertiggerichte kommen so gut an, dass pack&satt den Start-up-Award der BIOFACH des Jahres 2026 gewonnen hat. Glückwunsch!

packundsatt.de

Kräftig würzen

Fermentation ist angesagt, denn sie ist eine Möglichkeit, Gerichten mehr Tiefe und Würze zu verleihen. Genau hier setzt Genusskoarl mit seiner neuen Misopaste aus Bio-Shiitake an. Sie sorgt für eine intensive, warm-pilzige Tiefe und eine angenehm herzhaft umami-Note. Wie verwendet man sie? Einfach einen Löffel der Paste in Saucen, Suppen oder Gemüsegerichte geben und genießen. Auch Pasta- und Reisgerichte lassen sich damit wunderbar verfeinern. Die Zutatenliste umfasst dabei nur vier Zutaten: Bio-Shiitake, Bio-Rollgerste, Wasser und Salz. Die Neuheit wurde auf der BIOFACH 2026 mit dem Award „Best New Product 2026“ ausgezeichnet. Mehr unter ...

genusskoarl.at





Hmmm, köstlich ...

Diese veganen Schokokugeln sind besonders fein, denn jede Takamanda Kakao Pearl wird in Freiburg handgefertigt. Dabei verwendet die Schokoladenmarke z.B. bei dieser Geschmacksrichtung nur Echte Birne und Berberitzen und kombiniert sie mit hochwertigem Rohkakao. Die Schoko-Pearls sind glutenfrei sowie reich an Antioxidantien und Vitaminen B, Vitamin C und Vitamin E. Schokoladengenuss ohne Zusatzstoffe? Dann bist du hier richtig. Übrigens: Das Unternehmen unterstützt mit den Einnahmen gemeinnützige Projekte in Kamerun.

takamandakakao.de



Grillen wie ein Profi

Planted läutet die diesjährige Grillsaison ein und hat dafür das planted.steak optimiert. Das heißt: Mit 25 % mehr Inhalt wächst es auf 150 Gramm und bringt damit spürbar mehr auf den Teller. Außerdem hat sich die planted.steak Rezeptur vereinfacht: Jetzt gibt es das pflanzliche „Fleisch“ mit reduzierter Zutatenliste, 30 % weniger Fett sowie ohne zugesetzten Zucker und ohne Bohnenmehl. Saftig, würzig und ideal für ein intensives BBQ-Erlebnis. Übrigens: Es kann auch gut in der Pfanne zubereitet werden. Mehr Infos und auch vegane „Steak“-Rezepte finden sich unter

eatplanted.com

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



Pinker Keksgenuss

Doppelkekse mit Himbeercreme – das klingt doch verführerisch, oder? Die neuen Alnavit-Kekse setzen auf zwei Kakaokekse und kombinieren sie mit einer luftigen Himbeercreme. Ob zum gemütlichen Nachmittagskaffee oder einfach für zwischendurch oder unterwegs: Die Mini-Doppelkekse, die übrigens vegan und glutenfrei sind, sind bei Alnatura, Rewe oder auch unter glutenfreiessen.de für eine kurze Zeit erhältlich. Mehr unter

alnavit.de



Voller Würze

Hui, was ist denn hier los? Rügenwalder Mühle und Intersnack Deutschland haben gemeinsam die „Veganen Mühlen Crispies Chio Wild Paprika“ entwickelt. Das heißt: Die pflanzliche Fleischalternative wurde mit dem Originalgewürz der Chio Tortillas Wild Paprika von Intersnack gewürzt. Ideal für alle, die knusprige, scharfgewürzte, pflanzliche Fleischalternativen lieben. Erhältlich ab Anfang April 2026.

ruegenwalder.de

Saisonkalender:

Dieses Obst und Gemüse hat im April Saison ...

Obst:

Apfel
Birne

Gemüse:

Blumenkohl
Champignons
Chicorée
Frühlingszwiebeln
Karotten
Kartoffeln
Kohlrabi
Lauch (Póree)
Rhabarber
Radieschen
Rote Bete
diverse Salate
Spargel (Start d. Saison)
Spinat
Weißkohl

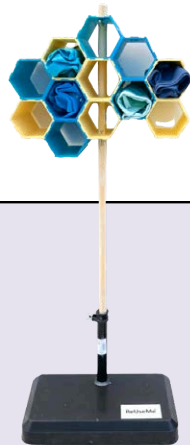




Neue Perspektiven

Der 25. April 2026 ist der Internationale Tag zur Abschaffung der Tierversuche. An diesem Tag finden Informationsstände und weitere Aktionen statt, um auf das Leben von Labortieren aufmerksam zu machen. Ebenso im Fokus: tierversuchsfreie Forschungsmethoden, wie etwa Zellkulturen oder Organ-Chips. Weitere Infos findest du z.B. unter

aerzte-gegen-tierversuche.de



Taschen-Tausch

Gemeinschaftliche Nutzung statt Neukaufen? Wie Ressourcenschutz beispielsweise gelingen kann, möchte dieses junge Open-Source-Projekt „ReUseMe“ zeigen, das 3D-druckbare Taschen-Tausch-Stationen kreiert hat. In und um Frankfurt wird das System bereits an über 30 Orten, wie etwa Stadtbüchereien und auch Bäckereien genutzt. Um das Projekt bundesweit anbieten zu können, werden verschieden Akteure gesucht: Orte, die eine Station aufstellen, Orte mit 3D-Drucker sowie Menschen, die es in ihre Region bringen wollen.

lustaufbesserleben.de

Frühlingsputz mit Sonett



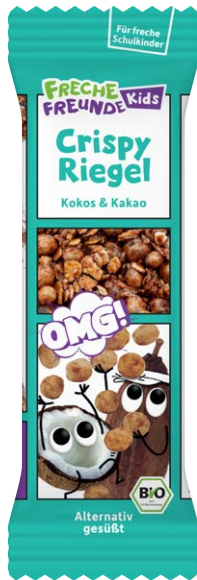
Sonett – so frisch

ÖKOLOGISCH KONSEQUENT

Lust auf Frische und Sauberkeit mit Sonett Reinigungsmitteln, die natürlich sauber machen und nach Orangen, Lavendelblüten und Zitronengras duften. Ganz ohne Petrochemie, Nanotechnologie, Enzyme und Mikroplastik. Dafür zu 100 % biologisch abbaubar. Mehr Informationen unter www.sonett.eu **Sonett – so gut.**



Erhältlich im Naturkostfachhandel und im Sonett Online-Shop.



Authentisch und köstlich

Kennst du schon „Freche Freunde“? Die Marke hat es sich zur Aufgabe gemacht, coole Bio-Kindersnacks anzubieten. Mit dabei ist auch dieser vegane Crispy Riegel Kokos und Kakao, der frei von Zusatzstoffen und ohne Palmöl hergestellt wird. Gesüßt wird mit Agavensirup. Für Knusperspaß zu Hause und unterwegs. Mehr unter

frechefreunde.de

Nur das Beste

Ob Blumen, Kerzen oder Kosmetik: Viele nehmen den Muttertag zum Anlass, der Familie ihre Wertschätzung zu zeigen und suchen daher nach einem Geschenk. Wenn es vegan sein soll, empfiehlt es sich, auf z.B. vegane und tierversuchsfreie Kosmetik zu achten. Bei Kerzen kann man etwa zu Soja- und Rapswachs greifen. Und auch wenn Blumen an sich vegan sind, lohnt es sich, die Herkunft zu prüfen und zu saisonalen Blumen zu greifen. Oder wie wäre es mit einem gemeinsamen Brunch, einer kleinen persönlichen Nachricht oder einer netten Geste?



Das schmeckt doppelt gut

Mit Tieren gemeinsam essen: Diesen süßen Kinderteller von Fackelmann gibt es jetzt in niedlicher Dino-Optik und ist ideal für Obst, Gemüse und andere Mahlzeiten. Für mehr Halt auf dem Tisch sorgt der Saugnapf am Tellerboden. Und an die schnelle warme Küche ist auch gedacht, denn der Teller ist temperaturbeständig bis +230 °C und auch spülmaschinenfest. Zu haben für ca. 15 €. Dazu gesellt sich passend dieses 3-teilige Kinderbesteck-Set von Fackelmann mit Gabel, Löffel und Messer für die Kleinen. Ebenfalls spülmaschinengeeignet und für ca. 10 € zu haben.

fackelmann.de



30 Jahre & 13.000 Produkte

Das „V-Label“-Siegel feiert in diesem Jahr sein 30-jähriges Bestehen. Ob bei Lebensmitteln, Kosmetik, Mode oder anderen Produkten des täglichen Bedarfs – das V-Label hilft dabei, vegane und vegetarische Produkte einfach zu erkennen. Mit großem Erfolg: Insgesamt tragen in Deutschland über 13.000 das V-Label, international sind es über 70.000 Produkte.

v-label.com/de

GEWINNSPIEL: 3 x 1-Jahres-Abo von YogaWorld



Hast du Lust, in die Welt des Yoga einzutauchen? Alle zwei Monate erscheint unser Schwesternmagazin YogaWorld-Journal mit vielen praktischen Übungsstrecken von bekannten Szenegrößen, Yoga-Neuheiten, spannenden Hintergrund-Artikeln und oft auch veganen Rezeptideen. Mehr Infos unter: yogaworld.de

*Wir verlosen drei 1-Jahres-Abos (6 Ausgaben).
Du möchtest gerne eines der
drei YogaWorld-Zeitschriftenabos gewinnen?
Dann schreibe uns bis zum 15.05.2026 eine
E-Mail mit dem Betreff „YogaWorld Journal“
an gewinnspiel@veganworld.de –
und schon bist du dabei.
Hinweis: Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.*

NORSAN

IHR OMEGA-3 SPEZIALIST AUS NORWEGEN



★★★★★
Geschmack und Qualität top! 🍷





★★★★★
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





Bad Reichenhaller

Rezept des Monats: Crispy Green Salad

Frisch, köstlich und
einfach zum Verlieben

Crispy Green Salad

Wie sich aus saisonalen, frischen Zutaten ein Salat voller Nährstoffe zaubern lässt, der allen schmeckt, zeigt Bad Reichenhaller. Hier treffen knackiger Spitzkohl, frischer Spinat, und nussig-leicht herbe Walnüsse aufeinander. Ebenso mit dabei: der heimliche Star des Salats – das Dressing. So harmonieren alle Zutaten perfekt miteinander ...

Menge: für 4 Portionen

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion: ca. 9 g Eiweiß, 30 g Fett, 16 g Kohlenhydrate, ca. 400 kcal

Zutaten:

1 Spitzkohl (800 g)

Bad Reichenhaller AlpenJodSalz + Selen

1 Bund Lauchzwiebeln

100 g Walnusskerne

100 g junger Blattspinat

1 Knoblauchzehe

6 EL Olivenöl

4 EL Weißwein-Essig

1 TL mittelscharfer Senf

1 Bio-Limette, abgeriebene Schale + Saft

1 rote Zwiebel

Zucker (nach Belieben)

½ Bund Radieschen

1 Scheibe Weißbrot

1 TL rosa Pfeffer

Zubereitung:

Spitzkohl putzen, waschen und in feine mundgerechte Streifen schneiden, mit etwas **Bad Reichenhaller AlpenJodSalz + Selen** bestreuen und mit den Händen gut durchkneten. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Streifen schneiden. Walnüsse grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett rösten. Vom Herd ziehen und abkühlen lassen.

Für das Dressing Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und grob hacken. Beides mit 4 EL Öl, 3 EL Essig, Senf, Limettenschale und -saft fein pürieren. Mit **Bad Reichenhaller AlpenJodsalz + Selen** würzen. Spitzkohl, Lauchzwiebel, Walnüsse und Dressing gut vermengen.

Für das Topping Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. 1 EL Essig und je 1 Prise Zucker und **Bad Reichenhaller AlpenJodsalz + Selen** mischen, mit den Zwiebeln vermengen. Radieschen putzen, waschen und in feine Scheiben hobeln oder schneiden.

2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Brot klein zupfen und darin goldbraun rösten. Mit **Bad Reichenhaller AlpenJodsalz + Selen** würzen und mit rosa Pfeffer bestreuen. Vom Herd ziehen und abkühlen lassen.

Salat abschmecken und auf eine tiefe Platte geben. Zwiebeln, Radieschen und Brot-Croûtons darauf verteilen.

Das Rezept stammt von: Bad Reichenhaller

Warum kann insbesondere das **Bad Reichenhaller AlpenJodSalz + Selen** bei einer pflanzenbasierten Kost hilfreich sein?

Bad Reichenhaller AlpenJodSalz + Selen ermöglicht auch bei rein pflanzlicher Ernährung einen 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.

Das **Bad Reichenhaller AlpenJodSalz + Selen** ist im 500-g-Paket für ca. 1,40 € in Supermärkten und im Online-Shop von Bad Reichenhaller erhältlich. Mehr Infos unter:

bad-reichenhaller.de

bad-reichenhaller-shop.de



INFO



Das sind die veganen Food-Trends 2026

Pflanzliche Milchalternativen aus Kartoffeln,
Drinks und plant-based Seafood:
Das ist jetzt angesagt ...

1. Her mit den Ballaststoffen!

In aller Munde – und voll im Trend: Kartoffeln, Haferflocken, Linsen, Kichererbsen, Karotten, Spinat, Leinsamen oder auch Obst, wie etwa Äpfel oder Beeren, denn: Ballaststoffe sind vor allem in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten. Immer mehr Menschen achten darauf, Ballaststoffe in ihre Ernährung zu integrieren, da sie eine wichtige Rolle bei der Verdauung spielen und auch lange satt machen.

2. „Pflanzlich stark“ – High Protein

Proteine sind für den menschlichen Körper essentiell. Pflanzliche Proteine stecken etwa in Tofu, Tempeh, Lupinen, Kichererbsen oder auch Linsen. Mittlerweile findet man z.B. auch proteinreiches Brot oder süße Riegel mit viel pflanzlichem Protein. Wichtig ist dabei zu beachten: Jeder Körper ist individuell. Bei Fragen wende dich stets an einen Arzt/eine Ärztin.

3. Regional und global

Huch, schließt sich das nicht gegenseitig aus? Mitnichten! Wir haben hier zwei spannende Trends, die sich kulinarisch gut miteinander verbinden lassen, aber auch unabhängig voneinander gut funktionieren. Der Trend zu regionalem Essen zeigt, dass Produkte aus der Region bevorzugt werden, wie etwa heimischer Hafer für Porridge und Brote, aber auch für pflanzliche Milchalternativen. Wusstest du, dass man auch heimische Kartoffeln nutzen kann, um daraus einen pflanzlichen Drink herzustellen? Man greift auch z.B. eher zu Leinsamen als zu Chiasamen. Das heißt nicht, dass Chiasamen nicht auch mal im Pudding landen. Und hier liegt die Gemeinsamkeit. Es gilt, die Qualität und den Wert von Essen zu schätzen. Bei der globalen Küche stehen internationale Geschmäcker im Vordergrund, um Länderküchen kennenzulernen und zu sehen, welche Gemüsegerichte weltweit für Gaumenfreuden sorgen.

4. „Wie bei Oma“ – Nostalgie-Food

Pfannkuchen, Hühnerfrikassee, Königsberger Klopse: Hach, klassische Gerichte aus der Kindheit wecken bei vielen schöne Erinnerungen. Logisch, dass die Gerichte aus der traditionellen Küche auch in veganen Kochbüchern zu finden sind – nachgekocht mit rein pflanzlichen Zutaten. Denn: Nostalgie-Food ist einer der Food-Trends, der bereits in den letzten Jahren zu sehen war. Dieser Trend hält weiterhin an.

5. Veganes Sea Food – ahoi!

Wie wäre es mit einem köstlich-veganen „Lachs-Brötchen“ zum Frühstück? Und zum Mittag feiwürziges Uramaki mit veganem „Kaviar“? Und abends ein frischer Salat mit veganem Thunfisch? Oder rein pflanzliche „Calamares“? Nicht nur bei den pflanzlichen Fleischalternativen hat sich einiges getan. Auch bei den veganen Fischalternativen hat sich viel verändert. Denn: Sie überzeugen viele geschmacklich und bieten eine genussvolle Alternative, um einen Beitrag gegen die Überfischung der Meere zu leisten.

6. Der Low-Sugar- und No-Sugar-Boom

Wie auch der High-Protein-Trend, finden sich seit vielen Jahrzehnten u.a. unter den Sportlern und anderen Gesundheitsbewussten, Personen, die auf eine zuckerreduzierte Kost achten und auch Wert auf den Ursprung des Zuckers legen. Viele setzen auf Süße aus unterschiedlichen Obstsorten, Datteln, Kokosblüten oder Agavendicksaft sowie Alternativen mit Süßstoffen. Es geht dabei nicht darum, sich einzuschränken, sondern vielmehr bewusst die breite Vielfalt zu genießen.

7. Fermentation

Viel mehr als nur Sauerkraut: Nicht nur fermentierte Produkte liegen im Trend, sondern vor allem möchten immer mehr Menschen lernen, selbst Gemüse zu fermentieren. Dies passt auch wunderbar zum ersten Trend, denn fermentierte Produkte können gut für die Darmflora und das allgemeine Wohlbefinden sein. Bekannte Beispiele sind wohl Kimchi, Kombucha, Tempeh oder Miso. Doch es lässt sich noch viel mehr fermentieren: So etwa auch fermentierte Würzpasten für noch mehr kulinarische Abwechslung auf dem Teller absolut angesagt.

8. Für Texturenfans

Von wegen immer nur Salat! Das Spannende an der pflanzlichen Kost ist, dass so viel ausprobiert, gekocht und verfeinert wird, dass es nicht mehr nur um Geschmack geht. Ob mit Extra-Crunch oder besonders cremig: Das Spiel mit Texturen liegt voll im Trend. Wie bereitet man Tofu besonders knusprig zu? Wie werden selbstgemachte Desserts besonders cremig? Auf diese Weise lässt sich Gemüse geschmacklich ganz neu entdecken.

9. Zero-Waste-Küche

Die Brokkoli-Röschen sind geschnitten, aber was lässt sich eigentlich aus dem Strunk Feines zaubern? Und was lässt sich Gutes aus den restlichen Möhren im Kühlschrank kochen? Und wozu kann man altes Kaffeepulver und übriggebliebene Kartoffelschalen verwenden? Die Zero-Waste-Küche ist im Trend, weil sie Lebensmittel wertschätzt und versucht, alles Essbare zu verwenden, um unnötige Abfälle zu vermeiden. Auch heißt es: Umso weniger Verpackungsmüll, desto besser. Das mag mitunter noch recht leicht überschaubar beim Obst- und Gemüseinkauf sein, wird aber schwieriger, sobald mehr im Einkaufskorb landen soll. Dennoch: Es geht nicht ums strikte Weglassen, sondern auch hier vielmehr um das Treffen von bewussten Kaufentscheidungen. So passt dazu auch gut der Meal-Prep-Trend, bei dem Essen für mehrere Tage vorgekocht wird.

10. Pflanzliches Comfort-Food

Ein Trend, den es schon länger gibt und der vermutlich auch noch lange bleiben wird. Denn: Was gibt es Besseres, als seine persönlichen Wohlfühlgerichte zu kochen und zu genießen? Was für manche Burger, Pommes, vegane „Mac & Cheese“ und Schoko-Eis sind, können für andere ein wohl-gewürztes Linsendal, eine vegane Lasagne oder ein leichte Gemüsecreme-Suppe sein. Was sich derzeit etwas ändert, ist, dass die Gerichte gerne auch nährstoffreicher sein oder auch weniger Fett enthalten dürfen. Das heißt aber nicht, dass man nun auf Hamburger, Pizza und Pasta verzichten muss, aber es wird versucht, sie so zu kochen, sodass sie nährstoffreicher sind. Auch beliebt: One-Pot-Gerichte, selbstgemachte Botanical Drinks, oder köstliche Gerichte mit nur 2-3 Zutaten, wie etwa zuletzt die vegane Quarkalternative, die mit veganen Keksen kombiniert wurde, um so ein Dessert zu kreieren, das schnell geht, cremig und köstlich ist.

Cold Drink mit Erdbeeren und Limette

Menge: 2 Gläser

Zutaten:

250 ml Mineralwasser
(nach Gusto mit oder ohne Kohlensäure)
8 mittelgroße, reife Erdbeeren
2 Limetten, Saft und Abrieb
1 kleines Stück Ingwer, fein gerieben
Minzblätter oder Basilikumblätter
Eiswürfel
Agavendicksaft (optional)

Zubereitung:

Erdbeeren, Limettensaft und geriebenen Ingwer leicht pürieren oder mit einer Gabel zerdrücken.

Anschließend die Flüssigkeit mit einem Sieb abgießen und Mineralwasser und Eiswürfel hinzugeben. Mit Minzblättern oder Basilikumblättern garnieren. Nach Belieben etwas süßen. Gekühlt servieren und genießen.

Tipp: Für eine besondere Note können auch Gurkenscheiben oder essbare Blüten sorgen.



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: 12,50 SFr. // BE/NL: 7,90 Euro

6,90 €



ODER ONLINE UNTER

YOGAWORLD.DE/SHOP



Naschen auf höchstem Niveau

Für den bewussten Genuss hat der Bio-Schokoladenhersteller Köstlichkeiten entwickelt, die rein auf natürliche Süße setzen. VEGAN WORLD sprach mit Alexander Kuhlmann von VIVANI über ihre Schokoladeninnovationen ohne raffinierten Zucker.



Wie hat sich Schokoladengenuss in den letzten Jahrzehnten verändert?

Schokolade war lange vor allem eine klassische Süßigkeit. Heute wird sie viel bewusster genossen. Viele Menschen interessieren sich stärker für Herkunft, Zutaten und Herstellungsweise. Gleichzeitig hat sich auch der Geschmack verändert: Dunklere Schokoladen mit höherem Kakaoanteil sind heute deutlich beliebter. Gute Schokolade wird mittlerweile mehr wie ein Genussprodukt betrachtet – ähnlich wie Kaffee oder Wein – bei dem Qualität und Herkunft eine wichtige Rolle spielen.

Bei VIVANI gibt es neue Schokoladeninnovationen ohne raffinierten Zucker. Wie habt ihr es geschafft, zusätzlichen Zucker überflüssig zu machen?

Hochwertiger Kakao bringt von Natur aus sehr komplexe Aromen mit. Bei unserer Sorte „Edel Bitter 100+“ zum Beispiel nutzen wir genau diese Eigenschaft. Durch die sorgfältige Auswahl der Kakaosorte und eine Rezeptur mit feinem Schmelz entsteht eine harmonische Schokolade, die ganz ohne zugesetzten Zucker auskommt. Eine besonders puristische Sorte mit intensivem Kakaoschmelz.

Bei der VIVANI Whole Cocoa Fruit verwendet ihr sogar die gesamte Kakaofrucht. Was bedeutet das genau?

Die Idee hinter „Whole Cocoa Fruit“ ist, die gesamte Kakaofrucht zu nutzen. Neben Kakaomasse und Kakaobutter verwenden wir auch das Fruchtfleisch der Kakaoschote – die sogenannte Kakaopulpe. Dieses Fruchtfleisch enthält von Natur aus Zucker und verleiht der Schokolade eine fruchtige, natürliche Süße ganz ohne zugesetzten Zucker. Der große Vorteil ist, dass wir damit eine sehr puristische Rezeptur erreichen: Die Süße stammt vollständig aus der Frucht selbst. Gleichzeitig werden Rohstoffe genutzt, die bisher oft gar nicht verwendet wurden. Die Kakaopulpe wurde lange Zeit eher als Nebenprodukt betrachtet – durch ihre Nutzung entsteht also auch ein interessanter Ansatz für eine ressourcenschonendere Wertschöpfung rund um die Kakaofrucht – und eine neue Einnahmequelle für die Kakaobauern.

Und was ist das Besondere an den neuen VIVANI Choc Drops und der VIVANI Edel Bitter-Blutorange?

Unsere Choc Drops sind kleine Schokoladentropfen aus 100 % Kakao, ohne zugesetzten Zucker. Sie eignen sich perfekt zum Verarbeiten oder als zuckerfreier Energiekick zwischendurch. Durch ihre Form lassen sie sich besonders leicht portionieren. Die Drops sind eine Weiterentwicklung unseres Bestellers „Edel Bitter 100+“. Die Sorte Edel Bitter-Blutorange kombiniert intensive dunkle Schokolade aus 100 % Kakao mit der fruchtigen Note ätherischer Blutorangen-Essenz. Diese Mischung aus kräftigem Kakao und frischer Fruchtigkeit sorgt für ein sehr intensives Geschmackserlebnis.

Apropos Verarbeiten: Eignen sich die Sorten auch zum Kochen und Backen?

Ja, viele unserer Schokoladen eignen sich hervorragend zum veganen Backen und für Desserts. Unsere Bitter-Kuvertüre, unsere neuen Choc Drops oder dunkle Schokoladen lassen sich sehr gut verarbeiten. Gerade beim Backen können unterschiedliche Süßungsformen und Kakaoanteile spannende neue Geschmacksnuancen bringen. Einfach mal ausprobieren!

Beeinflussen Zuckeralternativen eigentlich die Textur von Schokolade?

Ja, denn Zucker beeinflusst nicht nur die Süße, sondern auch Struktur und Mundgefühl der Schokolade. Wenn wir alternative Süßungsmittel einsetzen, müssen Rezeptur und Herstellungsprozess entsprechend angepasst werden, damit die Schokolade weiterhin ihren typischen feinen Schmelz behält. Das ist insbesondere bei unseren neuen Sorten mit Dattelsüße eine große Herausforderung.

Als alternative Süße verwendet VIVANI neben Dattelsüße auch Kokosblütenzucker. Was ist das für eine Zuckerart und wie schmeckt Schokolade damit?

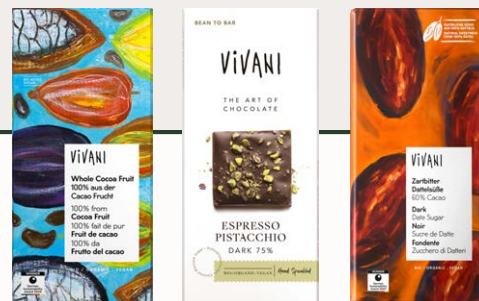
Kokosblütenzucker wird aus dem Blütennektar der Kokospalme gewonnen. Dieser wird eingekocht und getrocknet, wodurch ein feinkörniger Zucker entsteht. Geschmacklich bringt er eine leicht karamellige, malzige Note mit. Das passt sehr gut zu Kakao und verleiht der Schokolade eine besonders aromatische, natürliche Süße.

Haben die Zuckeralternativen weniger Einfluss auf den Blutzuckerspiegel als klassischer Zucker?

Das hängt stark von der jeweiligen Süßungsform ab. Manche Zuckeralternativen werden langsamer verstoffwechselt als klassischer Haushaltszucker. Trotzdem bleibt Schokolade ein Genussprodukt. Auch Varianten mit alternativen Süßungen sollten bewusst und in Maßen genossen werden.

Zum Schluss: „Für den Genuss unserer Schokoladen sollen weder Mensch noch Umwelt zu Schaden kommen.“ Wie gelingt euch das?

Dieser Anspruch beginnt bei unseren Rohstoffen. Wir arbeiten konsequent mit Bio-Zutaten und achten auf langfristige, faire Lieferketten im Kakaoanbau. Unter anderem durch eigene Kakaoprojekte in der Dominikanischen Republik. Auch bei Produktion und Verpackung versuchen wir, unsere Prozesse immer achtsamer zu gestalten. Unser Ziel ist Schokolade, die nicht nur gut schmeckt, sondern auch in allen Belangen verantwortungsvoll hergestellt wurde.



Whole Cocoa
Fruit

Espresso
Pistacchio

Zartbitter
Dattelsüße



Feine Bitter
Dattelsüße

Edelbitter
Blutorange

Dark Choc
Drops

„Viele Menschen wünschen sich heute kurze Zutatenlisten, hochwertige Bio-Rohstoffe und alternative Süßungsformen. Gleichzeitig soll der Genuss natürlich erhalten bleiben“, berichtet Schokoladen-Experte Alexander Kuhlmann. Für die Schokoladenmarke VIVANI ist das eine sehr positive Entwicklung, denn genau diese Werte prägen ihre Arbeit schon seit vielen Jahren.

Ob mit Dattelsüße, Kokosblütenzucker oder ganz ohne zugesetzten Zucker: Die neuen Schokoladen sind ideal für den bewussten, anspruchsvollen Genuss. Die VIVANI-Schokoladen sind u.a. im Biomarkt und auch online unter bioschokolade.de erhältlich.

Du möchtest mehr über VIVANI und die Schokoladen mit der natürlichen Süße erfahren? Weitere Infos findest du unter:

vivani.de

VIVANI

THE ART OF CHOCOLATE



Afrikanische Küche in vegan

Tamu bedeutet „köstlich“ auf Suaheli und ist gleichzeitig der Name des neu erschienenen Kochbuchs von Jane Nshuti. Darin zeigt die Autorin typisch-afrikanische Gemüse-Gerichte von Kairo bis Kapstadt.

Fotos: © Livhuwani Ravele

Ob Veggie-Pizza aus Italien, Gemüse-Currys aus der thailändischen Küche oder indische Linsengerichte: Weltweit gibt es köstliche, pflanzliche Gerichte mit Getreide, Hülsenfrüchten, Gemüse, Kräutern und vielem mehr. Doch wie kocht man eigentlich vegan-afrikanisch? Welche Zubereitungs-Techniken werden für Speisen üblicherweise genutzt? Welche Lebensmittel und Konsistenzen sind beliebt? Und welche Gewürze in welcher Menge sorgen für einen intensiven, authentischen Geschmack? Diese und weitere Antworten finden wir im Kochbuch „Tamu“. Schon beim ersten Durchblättern des Kochbuchs ist klar: Die veganen Gerichte der Autorin machen Lust, sofort loszukochen und am besten Freunde und Familie zum Essen einzuladen, um gemeinsam die vielen Köstlichkeiten aus der afrikanische Küche zu genießen.



In „Tamu“ geht es kulinarisch nach Südafrika. Von dort aus startet die Reise mit Halt in Mosambik, Sambia, Tansania, Kenia, Ruanda, Äthiopien, Nigeria, Ghana sowie Burkina Faso und endet in Marokko und Ägypten. Eine kleine Rezeptvorschau findet du auf den nächsten Seiten. Mit dabei das Rezept „Curry mit grünen Bananen“, ein Standardgericht der ostafrikanischen Küche – insbesondere in Uganda, aber auch in Ruanda, der Heimat von Jane Nshuti. Das Gericht wird nicht nur morgens zum Frühstück gegessen, sondern auch mittags und abends, erzählt die Autorin. Ebenso mit dabei: Jollof-Reis. Der Ursprung des Gerichtes liegt in den westlichen, afrikanischen Ländern, wobei die Herkunft nicht ganz geklärt sei, aber bei vielen sehr beliebt ist, weshalb sich viele Reis-Interpretationen des Gerichts finden lassen.

Und dann wartet noch im Kapitel „Marokko“ ein nordafrikanisches Rezept für Pita-Brote, die – so erzählt die Autorin ebenfalls –, bei ihrer Familie auf große Begeisterung stießen.

Es sind drei von den 70 Rezepten der Autorin, die sie in ihrem neuen Kochbuch „Tamu“ zusammengetragen hat und Schritt für Schritt zeigt, wie sich zu Hause die aromatischen Köstlichkeiten zubereiten lassen. Zusammen mit vielen persönlichen Anekdoten und hilfreichen Einkaufstipps sowie Steckbriefen zentraler afrikanischer Lebensmittel ist das Kochbuch eine wunderbare Inspirations-Quelle für alle, Lust auf aromatische Gemüsegerichte haben.

Info

Alle Rezepte stammen aus:
Jane Nshuti
Tamu – Das vegane Afrikakochbuch.
Authentische Rezepte von Kairo bis Kapstadt
Prestel Verlag, 256 Seiten, ca. 32 €
ISBN 978-3-7913-9166-3

Über die Autorin:
Jane Nshuti ist Rezeptentwicklerin, Content Creatorin und Buchautorin. Ebenso zeigt sie in Kochkursen sowie festlichen Veranstaltungen, wie man genussvoll pflanzlich kocht. Mehr z.B. unter Instagram: @tamubyjane



Khobz (Pita-Brote)

Menge: für 12 Stück

Zutaten:

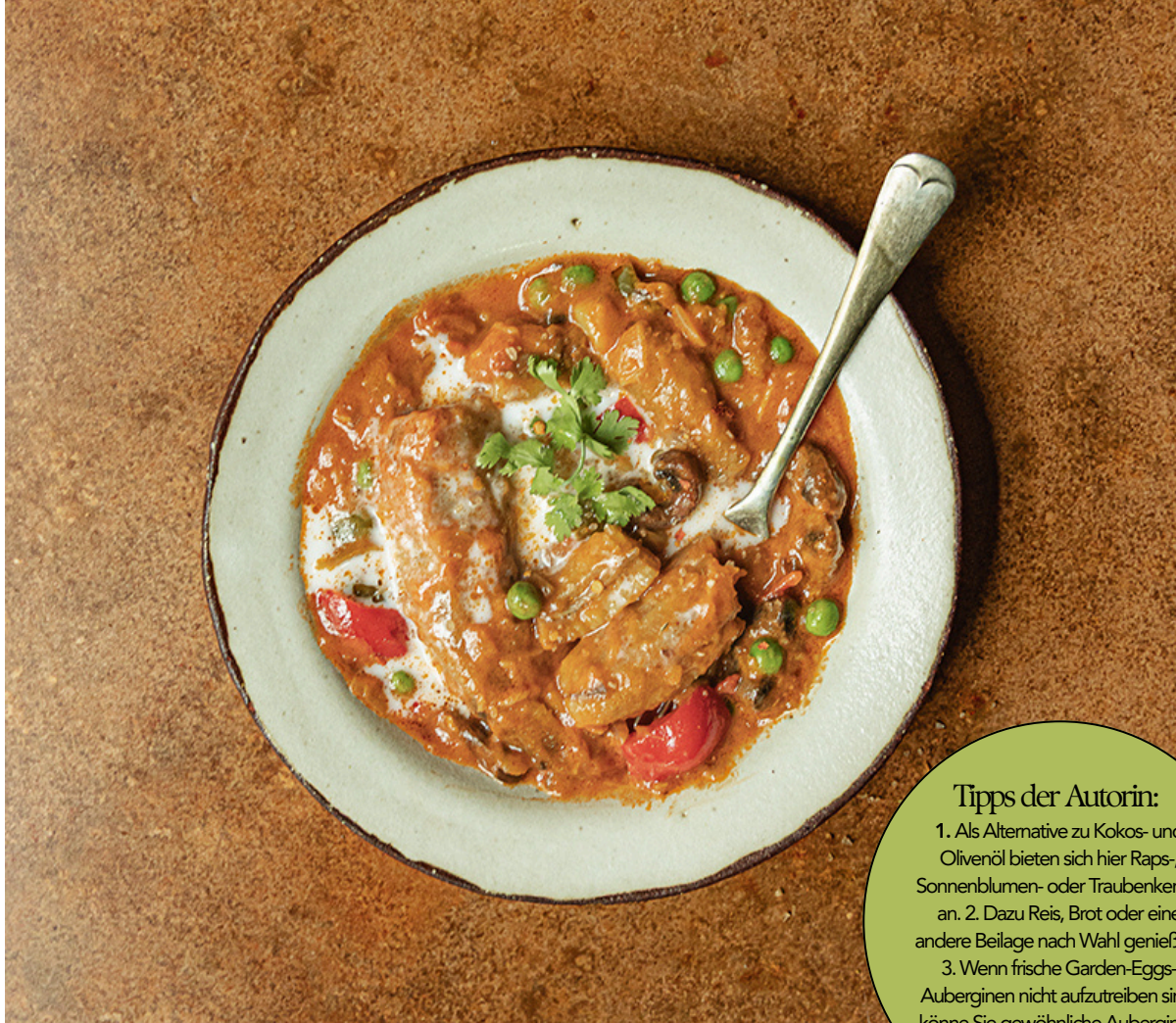
10 g Trockenhefe
550 ml lauwarmes Wasser
2 1/2 EL Zucker
700 g Mehl (Type 550)
15 g Salz
60 ml (4 EL) Olivenöl

Zubereitung:

1. Hefe, Wasser, Zucker und die Hälfte des Mehls in der Schüssel einer Küchenmaschine zu einer luftigen Masse vermischen. Diesen Vorteig bei Zimmertemperatur 10 Minuten ruhen lassen, bis sich Bläschen bilden.
2. Anschließend das Salz und 45 ml (3 EL) Olivenöl unterkneten. Nach und nach das restliche Mehl (350 g) einkneten, bis sich der Teig zu einer glatten Kugel formt.
3. Den Teig bei mittlerer Geschwindigkeit etwa 10 Minuten kneten, bis er weich, glänzend und elastisch wird.
4. Mit dem restlichen Olivenöl (1 EL) eine große Schüssel leicht einölen. Den Teig in die Schüssel legen und im Öl wenden. Mit einem sauberen Küchenhandtuch abdecken und an einem warmen Ort etwa 2 Stunden gehen lassen, bis sich das Volumen des Teigs ungefähr verdoppelt hat.
5. Den aufgegangenen Teig in zwölf gleich große Stücke teilen. Jedes Stück zu einer Kugel rollen und dann zu Fladen (20 cm Ø) flach drücken. Diese noch 20 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
6. Kurz vor dem Backen jeden Fladen nochmals auf 20 cm Ø ausrollen. Eine Bratpfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Die Pita-Fladen darin auf jeder Seite 3–5 Minuten backen, bis sie aufgehen und goldbraun werden. So sämtliche Fladen ausbacken.
7. Die fertig gebackenen Pitas in ein sauberes Küchenhandtuch einschlagen und in einer Plastiktüte aufbewahren, damit sie weich bleiben.

TIPP:

Gehackte Chilischoten und frische gehackte Kräuter passen als Basic-Kombination sehr gut dazu.



Tipps der Autorin:

1. Als Alternative zu Kokos- und Olivenöl bieten sich hier Raps-, Sonnenblumen- oder Traubenkernöl an.
2. Dazu Reis, Brot oder eine andere Beilage nach Wahl genießen.
3. Wenn frische Garden-Eggs-Auberginen nicht aufzutreiben sind, könne Sie gewöhnliche Auberginen verwenden.

Curry mit grünen Bananen

Menge: für 4 Personen

Zutaten:

500 g geschälte grüne Bananen (frisch oder TK-Ware)
 2 EL Kokosöl (oder anderes Pflanzenöl)
 1 mittelgroße rote Zwiebel, in Würfel geschnitten
 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
 1/2 gelbe Paprikaschote, in Würfel geschnitten
 1/2 grüne Paprikaschote, in Würfel geschnitten
 1/2 rote Paprikaschote, in Würfel geschnitten
 2 mittelgroße Tomaten, in Würfel geschnitten
 1 TL Currypulver
 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
 Salz
 5 Garden-Eggs-Auberginen (nach Belieben), der Länge nach in Viertel geschnitten
 1 EL Tomatenmark
 125 ml Kokoscreme
 125 ml Gemüsebrühe
 2 TL Olivenöl (oder ein geschmacksneutrales Pflanzenöl)
 200 g gemischte Pilze (Austernpilze und Champignons), in Scheiben geschnitten
 1 Prise italienische Kräutermischung
 190 g Erbsen (TK-Ware) Koriandergrün, zum Garnieren

Zubereitung:

1. Die Bananen in 2–3 Stücke schneiden. TK-Ware direkt verarbeiten.
2. Das Kokosöl in einem großen Topf bei mittlerer Temperatur erhitzen. Die Zwiebel und ein Drittel des Knoblauchs darin 2–3 Minuten anschwitzen, bis die Zwiebel glasig wird.
3. Sämtliche Paprikaschoten sowie die Tomaten einrühren. Alles weitere 3 Minuten schwenken, bis das Gemüse weich ist.
4. Currypulver, gemahlener Kreuzkümmel und 1 Prise Salz hinzufügen. Das Ganze unter stetigem Rühren 1 Minute garen.
5. Bananenstücke, Garden-Eggs Auberginen (falls verwendet), Tomatenmark, Kokoscreme und Gemüsebrühe hinzufügen. Alles gründlich verrühren, damit sich die Zutaten verbinden.
6. Einen Deckel auflegen, das Curry etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis die Bananen weich sind.
7. Das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Die Pilze darin in 5–7 Minuten goldbraun anbraten.
8. Den restlichen Knoblauch mit der Kräutermischung einrühren. Alles noch 1 Minute garen. Vom Herd nehmen und beiseitestellen.
9. Nach den 20 Minuten Garzeit den Deckel vom Bananencurry nehmen und die Erbsen einrühren. Die angebratenen Pilze vorsichtig unterheben, das Ganze mit Salz abschmecken.
10. Das Curry heiß mit frischem Koriander garniert servieren.



Jollof-Reis

Menge: für 6–8 Personen

Zutaten:

2 große Tomaten
 2 mittelgroße rote Paprikaschoten
 2 Scotch-Bonnet-Chilischoten (auskratzen, wenn weniger Schärfe gewünscht wird)
 2 mittelgroße gelbe Zwiebeln, gehackt
 4 Knoblauchzehen, fein gehackt
 2 TL geriebener Ingwer
 80 ml Traubenkern- oder anderes Pflanzenöl
 2 EL Tomatenmark
 2 Lorbeerblätter
 Salz
 2 TL getrockneter Thymian
 1 1/2 TL Currypulver
 4 Kardamomkapseln
 1 TL geräuchertes Paprikapulver
 630 g Langkorn-Basmati-Reis, gewaschen
 1 l salzarme Gemüsebrühe
 Frische Kräuter nach Wahl, zum Garnieren

Zubereitung:

1. Tomaten, Paprika- sowie Scotch-Bonnet-Chilischoten, die Hälfte der Zwiebeln, des Knoblauchs und des Ingwers in einem Standmixer glatt pürieren.
2. Das Öl in einem großen Topf bei mittlerer Temperatur erhitzen. Die restliche Zwiebel darin etwa 3 Minuten schwenken, bis sie weich ist.
3. Das Tomatenmark einrühren und etwa 2 Minuten mitbraten, dabei gelegentlich durchrühren.
4. Den restlichen Knoblauch und Ingwer einrühren. Alles weitere 2 Minuten braten, dabei häufig rühren.
5. Das Paprika-Tomaten-Püree angießen. Die Lorbeerblätter einlegen und alles gemeinsam 10–12 Minuten garen. Dabei gelegentlich durchrühren, bis die Sauce andickt.
6. Salz, Thymian, Currypulver, Kardamomkapseln und geräuchertes Paprikapulver einrühren. Die Mischung weitere 2 Minuten garen.
7. Nun den abgetropften Reis in die Sauce rühren, er sollte vollständig von ihr überzogen sein. Die Gemüsebrühe angießen und alles durchrühren.
8. Die Mischung zum Kochen bringen, den Topf mit Alufolie abdecken und einen Deckel auflegen, damit der Topfinhalt dämpfen kann.
9. Die Temperatur auf niedrige Stufe einstellen, den Reis 30–40 Minuten garen, bis er durchgegart ist und sämtliche Flüssigkeit aufgenommen hat.
10. Den Reis mit einer Gabel auflockern, die Lorbeerblätter sowie die Kardamomkapseln entsorgen und den Reis mit frischen Kräutern nach Wahl garnieren.

Tipp: Mit frittierten Kochbananen nach Belieben toppen.

6 Superfoods aus der afrikanischen Küche

Von Baobab bis Teff - dieses Power-Food sorgt für köstliche Abwechslung auf dem Teller ...

1. Baobab

Die Frucht stammt vom Affenbrotbaum, dem Baobab-Baum, der vor allem in der afrikanischen Savanne verbreitet ist. Im Inneren befindet sich weißliches Fruchtfleisch mit Samen. Die nach der Ernte natürlich getrockneten Samen werden zu Pulver verarbeitet, das besonders beliebt ist aufgrund seines hohen Vitamin-C-Gehalts und seiner vielen Ballaststoffe. Baobab-Pulver wird gerne für Fruchtbowls oder Smoothies verwendet, aber auch für süße Desserts.

2. Fonio

Salate, Bowls, Pancakes: Fonio wird ähnlich wie Reis oder Couscous verwendet und landet vor allem in Westafrika auf dem Teller. Das sehr kleine Getreidekorn ist glutenfrei und reich an z.B. Eisen und Magnesium. Im Geschmack ist Fonio mild. Das Besondere: Es nimmt Saucen und andere Aromen sehr gut an, weshalb es ein beliebtes Getreide ist, das bereits seit über 5000 Jahren angebaut wird.

3. Erdmandeln

Hättest du es gewusst? Erdmandeln stammen aus einer Knollenpflanze und wachsen unter der Erde. Nach der Ernte werden sie gewaschen und getrocknet. Anschließend können sie zu Mehl weiterverarbeitet, aber auch direkt pur gegessen, als Snack oder auch als Topping für süße Porridge-Bowls verwendet werden. Tiger Nuts, wie Erdmandeln auch genannt werden, schmecken leicht süßlich-nussig und sind glutenfrei sowie reich an Ballaststoffen.

4. Hibiskus

Viel mehr als nur Tee! Seit Jahrhunderten werden Hibiskus-Blüten und -Blätter in Afrika geschätzt. Nicht nur wegen seines leicht-fruchtig, säuerlichen Geschmacks, sondern auch aufgrund der vielen enthaltenen Antioxidantien und der hübschen, roten Farbe. Auch ideal für sommerliche Erfrischungsgetränke, Mocktails (alkoholfrei) und fruchtige Desserts.

5. Okra

Zu Hause vor allem in Afrika und Süd-Asien gehört Okra zur Familie der Malvengewächse. Die auch als Gombo bekannte, krautige Pflanze wird 1-2 Meter hoch. Sie ist für ihre gelben Blüten und ihre länglich-grünen Schoten mit vielen kleinen Samen bekannt. Mild im Geschmack, ballaststoffreich und reich an Vitamin C, Vitamin K und Folsäure. Zum Einsatz kommen Okraschoten vor allem in herzhaften Gerichten, wie Suppen und Eintöpfe, werden aber auch gerne gebraten oder frittiert gegessen. In veganen Gerichten können Okras auch als Bindemittel dienen, da sie beim Schneiden oder Kochen eine sämige Konsistenz aufweisen.

6. Teff

Botanisch gesehen gehört Teff zu den Süßgräsern und gilt als eines der kleinsten Getreide der Welt. Wie auch Fonio ist es glutenfrei und recht neutral im Geschmack mit einer fein-nussigen Note, wodurch es eine ideale Grundlage für süße und herzhafte Gerichte ist. Während Teff jedoch von allem aus Eritrea und Äthiopien stammt, findet man Fonio vor allem in Mali oder Guinea. Teff ist reich an Calcium und Eisen und kann zum Brotbacken verwendet werden, z.B. für das äthiopische Fladenbrot Injera.



„Bei Gemüse empfehle ich Eiswasser, das hält alles knackig und frisch.“

Auf ihrem Foodblog „veganwonda“ zeigt Katharina feinste vegane Alltagsgerichte, die so gut klingen, dass man diese sofort nachkochen möchte. VEGAN WORLD sprach mit ihr über gutes Essen, Foodstyling und außergewöhnliche Sattmacher-Salate für den Frühling.

Rezepttexte und Fotografie (Porträtfoto und Rezeptfotos): Katharina Nikiforow

Was bedeutet gutes Essen für dich?

Gutes Essen ist für mich in erster Linie mit Liebe zubereitetes Essen. Das kann supergesund sein, das kann Comfort Food sein, in beiden Fällen ist es für mich einfach Essen für die Seele. Nahrhaft, ja, aber auch nährend auf eine tiefere Art.

Wie kam es zu deinem Blog „veganwonda“?

Veganwonda gibt es seit Anfang 2020. Ich hatte schon länger überlegt, einen Blog zu starten und dann war ich auf einem Kurztrip in Budapest und hab mir gedacht: So, ich entscheide mich jetzt. Und so wurde Veganwonda geboren. Mit einer Entscheidung. Seitdem veröffentliche ich regelmäßig vegane Rezepte, auch weil ich selbst vegan geworden bin und mich immer wieder Leute nach Rezepten gefragt haben. Irgendwann dachte ich mir: Gut, dann mach ich das richtig.

Welche Art von Rezepten findet man auf deinem Blog?

Von außergewöhnlichen Salaten und Sandwiches über geile Pastarezepte bis hin zu einfachen veganen Kuchen und ukrainischem Gebäck, alles Mögliche. Worum es mir geht: Die Gerichte sollen easy, alltagstauglich und gelingsicher sein, aber immer mit diesem „Wow, das ist aber lecker“-Faktor.

Welche Rolle spielt Authentizität bei deinen Gerichten?

Wir alle haben einen vollgeladenen Alltag, mir geht's genauso. Das glaubt mir zwar keiner, aber ich stehe auch nicht supergern stundenlang in der Küche. Ich will relativ unkompliziert geile Sachen auf dem Teller haben. Das ist mein Anspruch an den Blog und das ist auch das, was ich wirklich lebe.

Du beschäftigst dich auch mit Foodstyling. Wie kann man aus Obst und Gemüse optisch das Beste herausholen?

Von Beruf bin ich Foodfotografin – das ist tatsächlich auch aus meinem Blog entstanden. Foodstyling spielt da natürlich eine riesige Rolle. Bei Gemüse und Obst ist das Wichtigste: Frische. Die Zutaten möglichst kühl halten, und bei Kräutern oder Gemüse empfehle ich Eiswasser, das hält alles knackig und frisch - das gilt besonders, wenn es ums Styling gilt. Und: Je später man anschneidet, umso besser. Kurz vor dem Servieren – gerade bei Salatplatten oder Hummusplatten – sieht alles einfach viel appetitlicher aus. Ich liebe es zum Beispiel auch, im Sommer mit essbaren Blüten zu arbeiten und damit die Gerichte aufzupeppen.

Welche Food-Trends findest du in diesem Jahr spannend?

Von Kimchi bis selbstgemachtem Sauerkraut, Fermentation finde ich mega spannend und merke, dass ich selbst auch sehr viel Spaß daran habe.

Das liegt aber auch daran, dass meine Mama und Oma das früher auch selbstgemacht haben und ich es seit meiner Kindheit kenne. Und dann ist da noch Nostalgie und Comfort Food – das finde ich ebenfalls einen super interessanten Trend. Weil er eigentlich schon immer eine Rolle gespielt hat, in den Küchen unserer Omas und Eltern. Und jetzt bringen wir das wieder in unsere eigenen Küchen – vielleicht kombiniert mit modernen Aromen. Das finde ich richtig schön.

Du schreibst auf deinem Blog: „Hätte mir jemand vor ein paar Jahren erzählt, dass ich vegan leben werde, hätte ich das nicht geglaubt.“ Wie kam es zur Umstellung?

Es ist so selbstverständlich geworden, dass ich kaum glauben kann, das selbst geschrieben zu haben. Aber wenn ich zurückdenke – in meiner Familie hat Fleisch immer eine sehr große Rolle gespielt, Fleischgerichte waren täglich präsent. Meine Perspektive war damals einfach noch nicht so weit. Die Umstellung kam nach meiner dreimonatigen Asienreise. Ich habe gesehen, wie dort bestimmte Tiere als Nahrungsmittel zählen, die wir hierzulande nicht essen würden. Aber dann habe ich mir gedacht: Wieso schockiert mich das eigentlich? Bei uns wird z.B. Schweinefleisch gegessen – und das ist ja genauso wenig normal, wenn man ehrlich ist. Das war der Moment, wo ich gesagt habe: Es liegt an mir, ob ich was ändern will. Und ich habe mich entschieden, vegan zu leben.

Letzte Frage: Es ist Frühlingszeit! Dein Tipp für die vegane Unterwegs-Küche ...

Wenn ich weiß, ich bin länger unterwegs und finde nicht unbedingt was Veganes, habe ich immer Hummus dabei, Datteln, ein paar Nüsse und etwas Gemüse. Das hilft mir immer schon sehr.

INFO

Genussvolle Rezepte für jeden Tag findest du auf dem Foodblog „veganwonda“. Auf den folgenden Seiten findest du vier köstliche Sattmachersalate für den Frühling. Außerdem mehr unter:

veganwonda.de

Alle Rezepte stammen von:

Katharina von veganwonda

Fotos und Text: Katharina Nikiforow



Auberginen-Salat „Asia-Style“

Vorbereitungszeit: 40 Minuten
Zubereitungszeit: 5 Minuten
Ruhezeit: 1 Stunde
Gesamtzeit: 1 Stunde 45 Minuten

Menge: 2 Portionen

Zutaten:

2 Auberginen
2-3 EL Öl zum Braten
2 mittlere Karotten
1 kleine rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer
2 EL Sojasauce
1,5 EL Reissessig oder anderen Essig
(z.B. Weißweinessig)
2 EL Sesam
Koriander oder Minze

Zubereitung:

Auberginen waschen, Enden abschneiden und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Scheiben halbieren und ca. 0,5 cm breite Stifte schneiden. In ein Sieb legen, gut salzen und mit einem Teller zudecken und andrücken. Ca. 30 Minuten stehen lassen.

In der Zwischenzeit rote Zwiebel halbieren und in dünne Streifen schneiden. Karotte schälen und Julienne schneiden.

Auberginen gut ausdrücken und eine Pfanne auf hohe Hitze erwärmen. Öl hineingeben und die Auberginen für ca. 8 Minuten scharf anbraten.

Knoblauch und Ingwer fein reiben. Alle Zutaten in eine mittlere Schüssel geben und gut miteinander vermischen.

Den Salat abdecken und im Kühlschrank mindestens 2 Stunden ziehen lassen. Frischen Koriander und Minze hacken und vor dem Servieren untermischen.

Tipps:

Füge dem Salat Paprika hinzu, wenn du magst.

Wenn du den Salat sofort nach der Zubereitung genießen möchtest, dann vermische die Zwiebeln mit 2 TL Essig und 1/2 TL Salz und stelle sie zur Seite, solange, du die Auberginen zubereitest.

Vietnamesische Bun Chay mit Tofu (Reisnudelsalat)

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Gesamtzeit: 25 Minuten

Menge: 2 Portionen

Für den Reis:

100 g dünne Reisnudeln

½ Gurke

1 mittlgroße Karotte

10 g Koriander oder mehr

Für den Tofu:

200 g Tofu

1 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 EL Bratöl

1 EL Sojasauce

1 EL Agavendicksaft

Für die Vietnamesische „Vinegrette“:

3 EL Sojasauce (hell)

½ EL Reissessig

1 EL Agavendicksaft

1 Stück Ingwer

1 Knoblauchzehe

1 Limette

Optional:

Erdnüsse zum Bestreuen

Zubereitung:

Für das Dressing Knoblauchzehe und Ingwer reiben und zusammen mit den anderen Zutaten sowie Saft einer Limette in einer kleinen Schüssel vermischen und beiseite stellen.

Für den Tofu: Zwiebel in kleine Würfel schneiden, vom Zitronengras die jeweiligen Enden abschneiden und das Zitronengras in dünne Ringe schneiden. Knoblauchzehe reiben oder auspressen. Tofu in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden.

Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und Öl hineingeben. Zwiebel und Zitronengras für ca. 1 Minute andünsten, danach das Tofu dazugeben. Alles ca. 4-5 Minuten unter gelegentlichem Umrühren anbraten. Zum Schluss mit Sojasauce und Agavendicksaft ablöschen und Knoblauch dazugeben. Für ca. 1-2 weitere Minuten anbraten.

Für die Reisnudeln & das Gemüse: Das Gemüse in dünne, längliche Streifen schneiden. Reisnudeln mit weißem Wasser in einem Topf oder Schüssel übergießen und für ca. 5 Minuten darin garen lassen, bis sie weich sind. Das Wasser abgießen, mit kaltem Wasser abspülen. Gut abtropfen lassen.

Für das Zusammenstellen der Bowl: Zutaten auf 2 Schüsseln gleichmäßig verteilen. Dressing darüber geben und mit Koriander sowie Erdnüssen garnieren.





Griechischer Kartoffelsalat

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Gesamtzeit: 20 Minuten

Menge: 4 Portionen

Für den Salat:

500 g festkochende Kartoffeln

50 g Zwiebel, gepickelt

75 g veganer Hirtenkäse

6-8 Cherrytomaten

½ gelbe Paprika (ca. 100 g)

½ Gurke (100 g) gewürfelt

10-20 g Petersilie

10 g Dill

5 Kapern oder grüne Oliven (optional)

Für das Dressing:

50 ml Olivenöl

1 TL Oregano

2 TL Apfelessig

2 TL Senf

2 TL getrockneter Basilikum

2 Knoblauchzehen gepresst

Salz & Pfeffer

Kartoffeln in leicht gesalzenem Wasser kochen. Am besten in Schale. Sobald sie sich durchstechen lassen, Wasser abgießen und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit Gemüse und veganen Feta in Würfel schneiden, Kräuter hacken und alles in eine große Schüssel geben. Zwiebel länglich schneiden und separat mit 1 TL Apfelessig und einer Prise Salz vermengen. Beiseitestellen.

Die Zutaten für das Dressing in eine kleine Schüssel geben und gut miteinander vermischen. Sobald die Kartoffeln ausgekühlt sind (noch besser, wenn sie am Vorabend gekocht werden), schälen und in ca. 0,5 cm dicke Viertel schneiden. Alles in eine Schüssel geben und gut miteinander vermengen. Ggf. Salat nochmal für ca. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen und dann genießen. Guten Appetit!

Beluga-Linsen-Salat mit Tofu & Koriander

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Gesamtzeit: 35 Minuten

Menge: 2 Portionen

Für den Salat

100 gr Beluga-Linsen

50 gr Koriander

2 EL Olivenöl

½ Zitrone

Für den Tofu:

1 Schalotte

1 Knoblauchzehe

1 Stück Ingwer

2 EL Olivenöl

130 gr Tofu

1 TL Cayennepfeffer

½ TL Kala Namak

1 EL Sojasauce

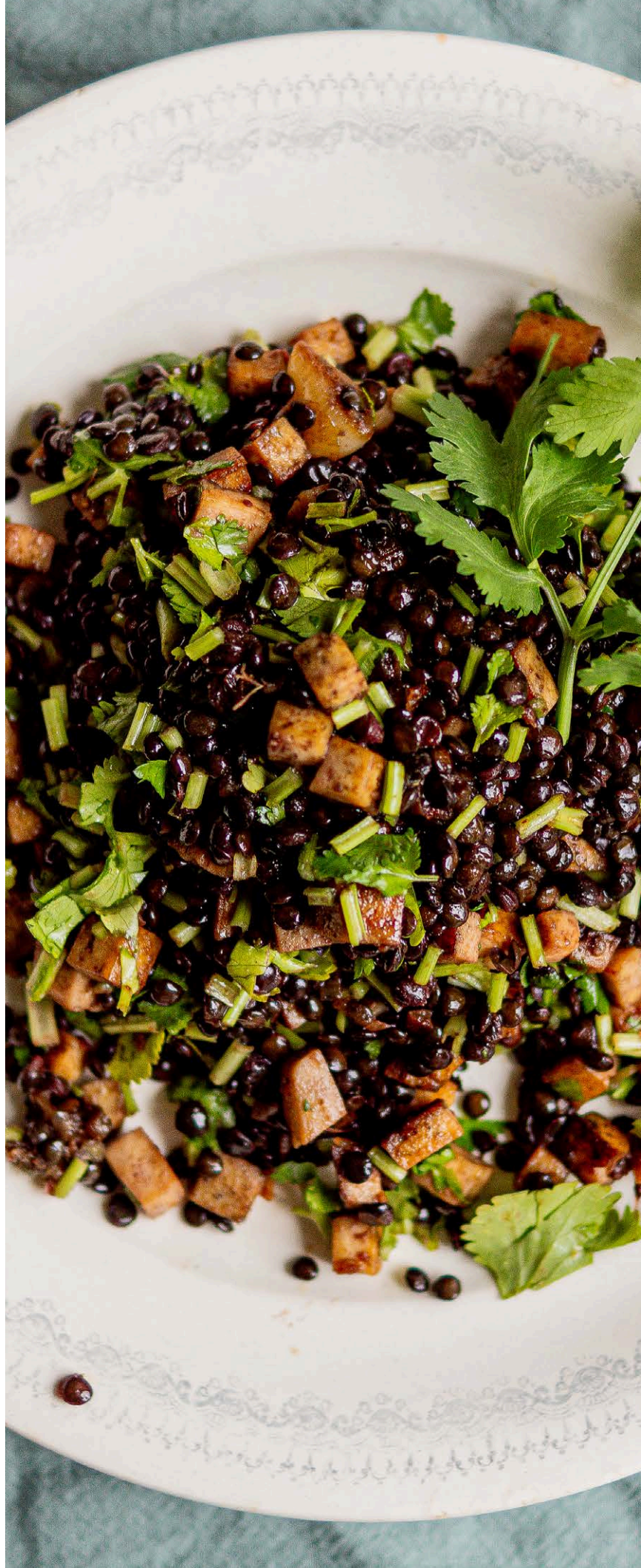
1 EL Agavendicksaft

Zubereitung:

Beluga-Linsen gut spülen und in der doppelten Menge Wasser (200ml) zum Kochen bringen. Danach auf niedriger bis mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das Wasser komplett von den Linsen aufgenommen wurde.

Für das Anbraten des Tofus: Schalotte, Knoblauch schälen, schneiden und pressen. Ingwerstück reiben. Tofu in kleine Würfel schneiden. Eine Pfanne auf mittlere Hitze erwärmen, Olivenöl hineingeben. Schalotte, Knoblauch und Ingwer für ca. 1 Minute andünsten. Tofuwürfel dazugeben und ca. 3-4 Minuten unter gelegentlichem Rühren anbraten. Cayennepfeffer, Agavendicksaft, Sojasauce und Kala Namak untermischen und weitere 2-3 Minuten anbraten.

Für den Beluga Linsen Salat: Beluga Linsen und Tofu etwas abkühlen lassen. Koriander hacken und eine Schüssel geben. Saft einer halben Zitrone auspressen und mit Olivenöl zum Koriander geben. Beluga Linsen und Tofu zum Koriander geben. Alles vermischen und ggf. etwas Salzen und Pfeffern.



VEGAN NEWS

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

Walzer trifft vegan: Am
11. April 2026 findet der
„Wiener Vegan Ball“ statt

Am 11. April 2026 findet der Wiener Vegan Ball im Hilton Vienna Park statt und bringt die klassische Ballsaison mit moderner, pflanzlicher Küche zusammen. Gäste erwartet ein elegantes Event mit veganem Gala-Dinner, Tanzmusik, Clubbing und Showeinlagen. Der Ball gilt als eines der Highlights für Veganer*innen und Interessierte und verbindet Genuss, Kultur und Lifestyle.



Vom Streitfall ins Museum:
Der vegane „Likör ohne Ei“
schreibt Geschichte

Der vegane „Likör ohne Ei“ aus Schleswig-Holstein sorgte nicht nur für Diskussionen, sondern steht jetzt sogar im Museum: Zwei Flaschen wurden ins Haus der Geschichte in Bonn aufgenommen. Sie repräsentieren den viel beachteten Rechtsstreit mit der Spirituosenbranche um den Namen des Produkts, der einen Platz als Beispiel für aktuelle gesellschaftliche Debatten in der Dauerausstellung „Heute“ des Museums findet.

Entscheidungen in EU-
Verbotsdebatte: „Veggie-Burger“
darf bleiben, „veganer Speck“
fliegt raus

Im EU-Streit um die Namen von Fleischersatzprodukten wurde ein Kompromiss erzielt: Begriffe wie „Veggie-Burger“ oder „Tofu-Wurst“ bleiben erlaubt. Künftig verboten sind jedoch Bezeichnungen, die konkrete Fleischarten oder -teile imitieren, etwa „veganer Speck“ oder „Tofu-Rippchen“.





„Chay Viet“: Bestes veganes Restaurant in Deutschland

Das vietnamesische Restaurant Chay Viet aus Dresden wurde bei den Lieferando Awards 2025 zum besten veganen Restaurant Deutschlands gekürt. Das Lokal überzeugte mit frischen, kreativen Gerichten wie veganer Ente, Pho oder gebackenen Van Tan und setzte sich in einer bundesweiten Abstimmung mit zehntausenden Teilnehmern durch. Die Auswahl basierte zuvor auf Bewertungen, Bestellungen und Verfügbarkeit.



Frankreich: neues Gesetz zum Schutz von Wildtieren im Zirkus

Frankreich untersagt künftig den Einsatz von Wildtieren in reisenden Zirkussen. Auch Zucht und gewerbliche Präsentation bestimmter Arten werden eingeschränkt; für Betriebe gilt eine Übergangsfrist. Die Reform gilt bei Befürwortern als Zeichen für den wachsenden Stellenwert des Tierschutzes in der Gesellschaft.



Indonesien verbietet als erstes asiatisches Land Elefantenritte vollständig

Es umfasst alle registrierten Tourismus- und Naturschutzzentren: Das Verbot von Elefantenritten. Indonesien ist damit das erste asiatische Land, das diesen Schritt für mehr Tierschutz geht – zur großen Freude diverser Tierschutzorganisationen. Am 21. Januar 2026 trat das Verbot in Kraft.



**KEINE VEGAN-NEWS
MEHR VERPASSEN?**

INSTAGRAM:
[@VEGANNEWS_DE](https://www.instagram.com/vegannews_de)

WEBSEITE:
[VEGANWORLD.DE](https://www.veganworld.de)
[VEGANWORLD-NEWSLETTER](https://www.veganworld.de/newsletter)



Frühlingsputz

Natürlich frisch und sauber:
Tipps für die vegane Grundreinigung ...

Musik an, Putzzeug raus, denn: Es ist Zeit für den Frühjahrsputz. Doch auf was kann man achten, wenn das Großreinemachen nachhaltig und vegan sein soll? Bevor du den Wischer schwingst, lohnt es sich, einen Blick auf die Putzmittel zu werfen – und vielleicht auch das ein oder andere selbst herzustellen ...

Wähle Reinigungsmittel bewusst: Während es bei Lebensmitteln oft klar erkennbar ist, ob sie vegan sind, ist es bei Reinigungsmitteln nicht so leicht. Hier können Siegel oder auch Herstellerinfos helfen. Ebenso sinnvoll: wiederverwendbare Lappen und Mikrofasertücher statt Einweg. So kannst du sie nach dem Gebrauch waschen und anschließend wiederverwenden. Apropos waschen: Auch die Waschmaschine darf gereinigt werden. So lässt sich Geruchsbildung vermeiden, denn wenn Kleidung direkt nach dem Waschen etwas „muffig“ riecht, kann es daran liegen, dass auch die Waschmaschine eine Reinigung braucht. Und nicht nur das: Eine saubere, gut funktionierende Maschine reinigt die Kleidung besser. Auch kann eine gute Pflege der Waschmaschine positiv dazu beitragen, Wasser- und Energie zu sparen. Unangenehme Gerüche lassen sich mit Zitronensaft, Natron oder auch Kaffeepulver neutralisieren.

Viele handelsübliche Putzmittel enthalten tierische Inhaltsstoffe. Aber welche sind das? Eine kleine Übersicht (*Die Liste hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit*):

| Inhaltsstoff | Herkunft | Wofür verwendet? | Veganer Alternativstoff (z.B.) |
|---------------------|--|---|---|
| Bienenwachs | natürliches Wachs von Honigbienen | z.B. Möbel- oder Schuhpflege-Produkte | Candelillawachs, pflanzliche Öle |
| Casein | tierisches Bindungs-Protein | z.B. als Bindemittel bei Seifen oder Reinigern | Pflanzliche Proteine (aus z.B. Soja oder Erbse) & künstlich hergestellte Stoffe |
| Chitosan | Gewonnen aus Schalentieren (Krabben, Krebstiere) | z.B. für antibakterielle Beschichtungen | Pflanzliche Polysaccharide aus z.B. Mais oder Guarkernmehl |
| Kollagen / Gelatine | Tierisches Eiweiß, u.a. aus Bindegewebe, Haut, Knochen und Sehnen von Tieren | z.B. in Seifen oder Spezialreinigern zu finden | Filmbildner Pflanzliche Proteine |
| Lanolin | Gewonnen aus der Wollwachsdrüse von Schafen | z.B. Möbel- oder Politurprodukten | Oliven- oder Sonnenblumenöl |
| Talg / Fett | Meist gewonnen aus Rinder- oder Schweinefett | Zuweilen in Seifen, Schuh- oder Lederpflege-Produkten | Pflanzliche Öle, Wachse und synthetische Emulgatoren |



Rebecca Kramer
(Sonett-Geschäftsführung)



„Wir nehmen Leerkanister zurück, damit sie wiederbefüllt werden können.“

Seit über 40 Jahren bietet Sonett erfolgreich ökologische Wasch- und Reinigungsmittel an. Wir wollten wissen: „Wie kann man eigentlich Putzmittel nachhaltig entsorgen?“ Darüber sowie über das Sonett-Mehrweg- und Recycling-System sprach VEGAN WORLD mit Rebecca Kramer, Teil der 3-köpfigen Sonett-Geschäftsführung.

Wie entsorgt man (leere) Putzmittel richtig?

Im Idealfall werden leere Sonett Wasch- und Reinigungsmittel mehrmals aus größeren Gebinden wieder aufgefüllt, das spart Kunststoff ein. Haben die Gebinde ausgedient, können sie in teilnehmenden Bioläden in Sonett Recycling-Boxen abgegeben werden.

Für Sonett-Produkte gibt es ein spannendes Mehrweg- und Recycling-System. Wie funktioniert das und was passiert mit den abgegebenen Gebinden?

Wir nehmen Leerkanister zurück, damit sie gereinigt und wiederbefüllt werden können. Gebinde, die sich nicht mehr zur Wiederbefüllung eignen, werden geschreddert, gewaschen, gemahlen und mit einem Rezyklatanteil von bis zu 50 % den neuen Sonett-Flaschen beigemischt.

Welche konkreten Sonett-Produkte umfasst es?

Alle Verpackungen für die Sonett-Flüssigprodukte bestehen aus sortenreinem PE/PP und können wiederverwendet oder recycelt werden. Unsere Pulverprodukte, wie Waschmittel und Maschinenspülmittel werden dagegen in Karton mit innenliegendem PE-Beutel verpackt. Karton und Beutel bitte getrennt in Altpapier und Kunststoff-Sammlung geben.

Wie kam es zur Idee, auf Mehrweg zu setzen?

Für Sonett ist nachhaltiges Handeln von jeher ein zentrales Anliegen und daher beschäftigen wir uns schon lange mit umweltfreundlichen Verpackungslösungen. Unsere bisherigen Nachforschungen und Tests haben gezeigt, dass alternative Kunststoffe leider nicht für die sichere Aufbewahrung von Wasch- und Reinigungsmitteln in Frage kommen. Bei PE-Rezyklat aus dem Gelben Sack dagegen wissen wir nicht sicher, welche Reststoffe darin enthalten sein könnten, was nicht zu unserem Qualitätsstandard passt. Daher ist unser Weg: Mehrweg und qualitätserhaltendes Recycling.

An welchen Orten kann man die Sonett-Recyclingboxen nutzen?

Wir haben die Rücknahme 2019 zusammen mit damals 20 Unverpackt-Läden als kleines Pilotprojekt gestartet. Mittlerweile haben wir deutschlandweit etwa 640 Sammelboxen an teilnehmende Bio-Läden ausgegeben. Auch unsere Großhändler in Österreich, der Schweiz und den Niederlanden sind inzwischen Teil des Mehrweg- und Recycling-Systems.

Sonett arbeitet stets daran, den Bedarf an neuem Kunststoff weiter zu reduzieren. Wie viel Kunststoff kann durch das Rückgabesystem eingespart werden?

Die für die Menschheit nutzbaren Ressourcen sind endlich und Sonett will dazu beitragen, dass wir nicht mehr verbrauchen, als wirklich notwendig ist. Die Zukunft kann aus der Sicht von Sonett nur in Kreislaufsystemen liegen und nicht in linearen Verbrauchssystemen. Durch die beiden Kreisläufe „Mehrweg“ und „Recycling“ konnten 2025 mehr als 34 t Kunststoff eingespart werden.

Sie hatten eine Studie in Auftrag gegeben, um zu sehen, wie der Sonett-Mehrwegkreislauf aus Klimaschutzperspektive abschneidet. Was kam dabei heraus?

Wir haben im Jahr 2021 die Studie zur Berechnung der CO₂-Emissionen in Auftrag gegeben, um sicher zu gehen, dass Transport und Waschen der Leerkanister im Mehrweg besser abschneiden als Neukanister. Es wurden nicht nur die CO₂-Emissionen, sondern alle im Kyoto-Protokoll definierten relevanten Klimagase (z.B. Methan-CH₄, Lachgas N₂O, FKWs) berücksichtigt, umgerechnet in CO₂-Äquivalente*. Dabei kam eine Einsparung von 50 % CO₂e bei Wiederbefüllung eines 10-Liter-Kanisters heraus, sowie 54 % CO₂e bei Wiederbefüllung eines 20-Liter-Kanisters.

(*Quelle: umweltbundesamt.de/themen/klima-energie/treibhausgas-emissionen/die-treibhausgase)

Was passiert, wenn viele Kund*innen die Mehrweg-Gebinde nicht zurückbringen?

Im Idealfall liegt es daran, dass die Gebinde weiterhin nachgefüllt werden. Privat entsorgte Gebinde sind als Ressourcen leider für unser System verloren. Gerne helfen wir dabei, Rückgabemöglichkeiten zu finden!



Ob Waschen, Reinigen oder Pflegen: Fast alle Sonett-Produkte sind vegan und tragen das vegane Label der Vegan Society. Mehr über Sonett, den Pionier für ökologische Wasch- und Reinigungsmittel, findest du unter: [sonett.eu](https://www.sonett.eu)





Natürlich schön!

Für eine tolle Ausstrahlung:
Skincare für den Frühling ...



„Wach auf mit babyweicher Haut“ meint WHEN NINO MEETS LELLA und empfiehlt ihre regenerierende und zellerneuernde Nachtpflege. Vier enthaltene Pflanzenöle, Avocadokern-, Hanf-, Jojoba- und Traubenkernöl, spenden der Haut Feuchtigkeit. Zusätzlich setzt die Creme auf Vitamin E und weitere Antioxidantien. Ohne Paraffine oder Silikonöle. Zudem unisex und „Made in Germany“.

WHEN NINO MEETS LELLA, Nachtcreme, 30 ml, ca. 50 €



Kompakt und perfekt für unterwegs: Das ON-THE-GLOW MINI BRUSH SET von Real Techniques® enthält alle Helferlein, um das Tages-Make-up aufzufrischen, wenn man nicht zu Hause ist. Alle Produkte sind vegan und tierversuchsfrei. Für reduzierte und gleichzeitig elegante Looks.

Real Techniques®, ON-THE-GLOW MINI BRUSH SET, 1 Stück, ca. 19 €



Süß-elegante Rose und sizilianisches Zitronenöl kommen hier für den floralen Duft zusammen. Das vegane Parfüm ist fest und ein idealer Begleiter für alle, die nach „Frische“ für unterwegs, im Alltag und auch auf Reisen suchen. Herrlich!

Lush, Festes Parfüm „Rose Jam“, 11 g, ca. 15 €

Wie erkennt man vegane Kosmetik?

Kosmetik trifft Tierschutz: Die ersten veganen Kosmetikmarken starteten Anfang der 1990er Jahre – im Vordergrund stand vor allem das Wohl der Tiere. Heutzutage findet man in Drogerien und Kosmetik-Online-Shops diverse vegane Angebote für Cremes, Masken, Lippenstifte, Make-up, Nagellackfarben, Shampoos, Düfte und vieles mehr. Ob pflegend oder dekorativ: vegane Kosmetik-Produkte sind angesagt wie nie zuvor. Doch: Nicht immer ist sofort ersichtlich, welche Produkte in der Produktvielfalt vegan sind. Daher eine kleine Orientierungshilfe:

1. Achte auf Vegan-Siegel

Ob V-Label, das „cruelty-free & vegan“-Logo von Peta oder das Label der The Vegan Society: Trägt ein Produkt eines der genannten Siegel, heißt es, dass die kosmetischen Produkte vegan sind. Auch oft zu sehen, ist ein Logo mit dem Wort „vegan“, was anzeigen soll, dass das Produkt keine tierischen Inhaltsstoffe enthält. Doch: Wer noch einen Schritt weiter gehen möchte, kann zudem auf „cruelty-free“-Labels achten, die auf Tierversuchsfreiheit setzen.

2. Prüfe die Inhaltsstoffe

Vielleicht hast du schon mal den Tipp gehört, auf die INCI-Liste zu blicken, um zu sehen, ob ein Kosmetikprodukt vegan ist. INCI ist die „Zutatenliste“ von Cremes, Shampoos und Make-ups. Wichtig: Die Liste ist standardisiert, sprich die Bezeichnung ist weltweit gleich. Anhand dieser Liste lässt sich auch erkennen, ob ein Produkt vegan ist. Nicht-vegan sind z.B. tierisches Kollagen, Bienenwachs oder auch Seidenproteine.

3. Checke die Verpackung

Achtung Verwechslungsgefahr: Auch wenn die Verpackung sehr natürlich bzw. pflanzlich aussieht, können trotzdem tierische Inhaltsstoffe im Produkt enthalten sein. Auch gilt: Naturkosmetik ist nicht immer vegan. Um sicher zu gehen, kommt es auf die Inhaltsstoffe drauf an. Bei Fragen am besten direkt an den Hersteller wenden.

Gelplattendruck

Wenn Natur auf Kunst trifft ...

Lust auf ein neues DIY-Projekt? Einfach drucken und staunen, denn mit jedem Abdruck entsteht ein kleines, hübsches Kunstwerk. Wie das genau funktioniert, zeigt Künstlerin und Autorin Michaela Müller in ihrem Buch „Bunte Blätter“ ...

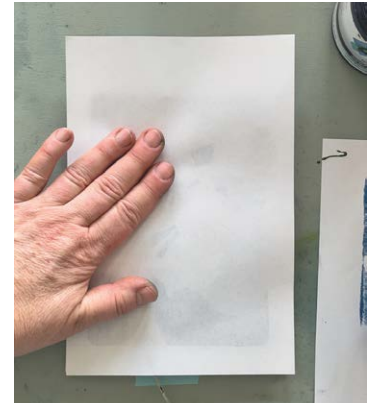




1. Sehr wenig Farbe dünn und gleichmäßig auf der Gelplatte auswalzen



2. Die Pflanze auf die feuchte Farbe legen. Achte darauf, dass sie nicht verrutscht.



3. Das Papier auflegen. Streiche mit den Händen über die gesamte Platte, drücke damit die Pflanze sorgfältig an. Beim ersten Druck macht es Sinn, ein dünnes Papier zu benutzen, das sich um Stiele und Blätter schmiegen kann.



4. Das Papier abziehen. Der Erstdruck ist fertig. Die Farbe hat sich überall dort auf das Papier übertragen, wo die eingefärbte Gelplatte nicht von der Pflanze abgedeckt war. Ein negativer Abdruck der Außenform der Pflanze ist entstanden.



5. Wenn du jetzt die Pflanze entfernst, siehst du, dass sich die Struktur der Pflanze in die feuchte Farbe eingedrückt hat.



6. Mit einem zweiten Papier kannst du diese nun abnehmen. Dieses Papier kann auch dicker sein, da nun nichts mehr darunterliegt. Der Zweitdruck zeigt den positiven Abdruck des Eukalyptuszweigs.



Tipps der Künstlerin:

Zweitdruck
Der Positivdruck wird auch „Geisterdruck“ genannt.



Erstdruck
Negativdruck

Gelplattendruck ist eine experimentelle und intuitive Monoprint-Technik: Jeden Druck gibt es nur einmal! Für Pflanzendruck eignet sich diese Technik ganz besonders gut. In die feuchte Farbe auf der weichen Platte drücken sich die Strukturen von Blättern und Blüten ein und bilden sich anschließend auf dem Papier ab. Hier zeige ich die ersten Schritte mit meiner Lieblingsdruckfarbe auf Sojabasis, die einen besonders feinen Farbauftrag hat und langsam trocknet.

Das brauchst für den Gelplattendruck: 1. Gelplatte, 2. Druckfarbe (wichtig: langsam trocknende Acrylfarbe - so auch in diesem Beispiel der Autorin), 3. gepresste Pflanzen, 4. Walze und 5. Papier.

Kreativer Frühlingsvibe

Gelplattendruck ist ein cooler DIY-Trend, der schicke, künstlerische Unikate schafft. Seine Ursprünge liegen bereits im 19. Jahrhundert und finden seit einigen Jahren und vor allem aktuell wieder Beachtung - nicht zuletzt auch durch Social-Media-Trends.

Nicht nur Blumen-Drucke sind dabei beliebt. Auch Ausschnitte aus Zeitungen finden großen Anklang, Collagen sowie das Zusammenspiel von mehreren Farben und Kunsttechniken. Auf diese Weise entstehen besondere und einzigartige Kunstwerke. Ob als liebevolle Grußkarte, schickes Wandposter oder für die nächste saisonale Dekoration der eigenen vier Wände: Die selbstgemachte Druckgrafik bietet allerlei Möglichkeiten.

Alles pflanzlich

Einige Hersteller bieten vegane latex- und gelatinefreie Gelplatten an, die auch wiederverwendbar sind. Online finden sich auch einige Anleitungen, wie man Gelplatten mit Agar-Agar selbst herstellen kann. Wichtig ist in beiden Fällen eine richtige Reinigung und Lagerung, damit die Platten lange nutzbar bleiben.

Auch bei den Farben lohnt sich ein genauer Blick. Denn auch wenn Acryl meistens vegan ist, gibt es Farben die tierische Bestandteile enthalten. Ob kräftig oder pastell: Hier gibt es ebenfalls eine bereite Auswahl an veganen Farben, z.B. von Marken wie Liquitex, Golden, Daler-Rowney oder Akua.



Das Beispiel für den Gelplattendruck stammt aus (Text und Bilder):

Michaela Müller

Bunte Blätter. Pflanzendruck auf Stoff und Papier
Haupt Verlag, 176 Seiten, 34 €
ISBN 978-3-258-60306-3

„Bunte Blätter“ ist ein wunderbares Buch mit diversen Do-it-yourself-Ideen fürs ganze Jahr. Gegliedert nach Jahreszeiten und mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen inspiriert Autorin Michaela Müller dazu, kreativ mit Pflanzen zu arbeiten. Ob Frühblüherdruck, Direktdruck auf Stoff, Faltschachteln, Blätterdruck in Ton – das Buch ist ideal für alle, die Lust haben in, kreativ mit Naturmaterialien zu arbeiten.

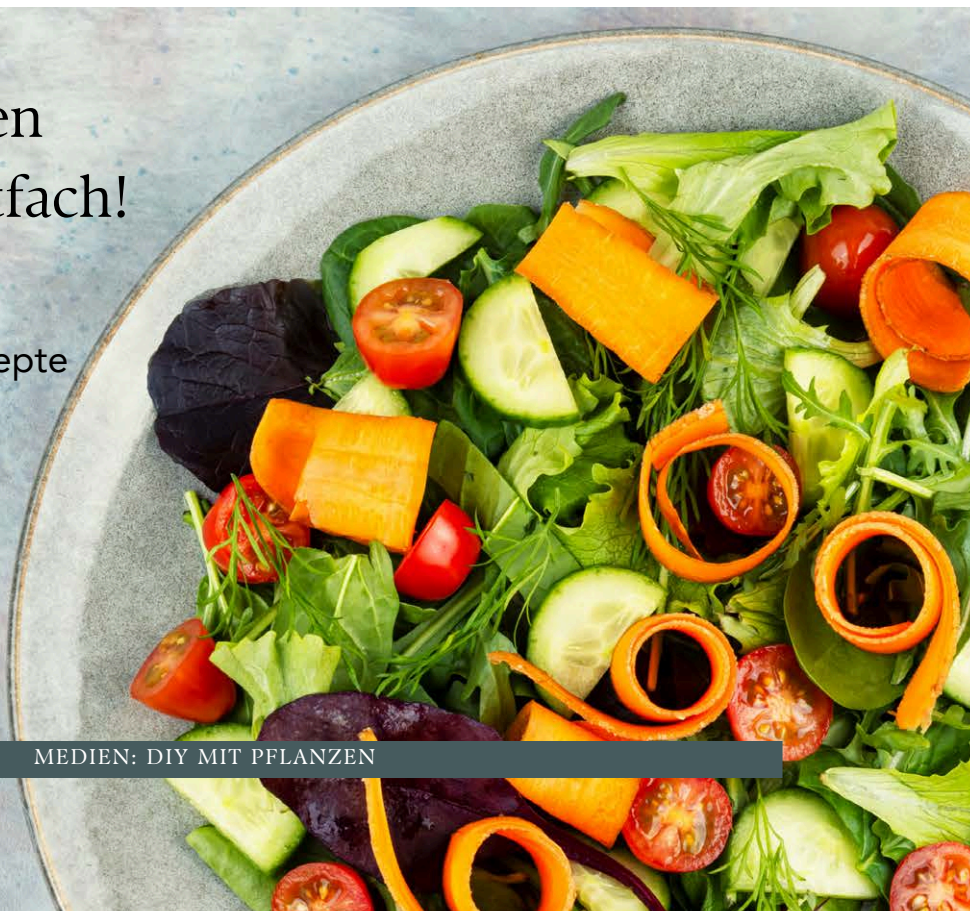
INFO

Vegane Neuigkeiten direkt in dein Postfach!

- Coole Vegan-Trends
- Leckere pflanzliche Rezepte
- Tipps & Tricks u.v.m.

Jetzt anmelden:

[veganworld.de/
digitalmagazin](https://veganworld.de/digitalmagazin)





YOGA WORLD

DIE MITMACHMESSE

10.-12. APRIL 26, STUTTGART

LANDESMESSE STUTTGART, MESSEPIAZZA 1

WWW.YOGAWORLD.DE/MESSE




yoga
WORLD

VEGAN
WORLD

O G N X

YOGISTAR

yoga
Aktuell



Vorschau:

Die nächste VeganWorld-Ausgabe erscheint am 07.05.2026.

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.doeherl@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

Cover: @alberto-savas-image via Canva, Symbolbild. //
Inhalt (S. 3): Golboo Maghooli von Pexels via Canva,
Symbolbild. // V-World (S. 4): Natrue: NATRUE, Einpott:
© pack&satt., Genusskoar: ©AnteUp // V-World (S. 5):
Takamanda Kakao: Takamanda Kakao, Planted: ©
planted Foods AG // V-World (S. 6): Alnavit: Alnavit,
Rügenwalder Mühle: Rügenwalder Mühle, Moodbild
Vegan Salad: ninafirsova via Canva, Symbolbild. // V-
World (S. 7): Tag gegen Tierversuche: Ivan S von Pexels
via Canva., lustaufbesserleben: Lust auf besser leben
gGmbH // V-World (S. 8): Freche Freunde: Freche
Freunde, Moodbild Rosen: neirfy via Canva, Symbolbild.
Fackelmann: Fackelmann, V-World (S. 9): Winner Cup:
Kristina Ratobilska von Getty Images Pro via Canva,
Symbolbild. // Rezept des Monats (S. 10-11): Fotos und
Rezept: Bad Reichenhaller // Foodtrends (S.12-14):
Opener: BiancaVanDijk von pixabay via Canva,
Symbolbild., Erdbeercocktail: estefaniavizcaino via
Canva, Symbolbild. // Frag den Experten - VIVANI (S.
16-17) © EcoFinia, VIVANI. // Kochbuch (S. 18-23):
Fotos - Kochbuch „Tamu“+Porträtfoto: © Livhuwani
Ravele, Grafik „The Continent of Africa“: Canva Layouts
via Canva, Symbolbild. // Blog „veganwonda“ (S. 24-
29): Rezepttexte und Fotografie (Porträtfoto und
Rezeptfotos): Katharina Nikiforow // Vegan News (S. 30-
31) Vegan Ball: SeventyFour via Canva, Symbolbild.,
Getränk: rimmabondarenko via Canva, Symbolbild.,
Veganer „Burger“: Yevhenii Kondratiuk von Getty
Images via Canva, Symbolbild., Dish of Asian, Cuisine:
Mykola Lunov via Canva, Symbolbild., Zirkus: Thomas
Bullock von Getty Images Pro via Canva, Symbolbild.,
African Elephants: Prince III von Pexels, via Canva,
Symbolbild., Megaphone: Reactify von Reactify Studio
via Canva, Symbolbild. // Frühlingsputz (S. 32-33),
Modern living room: Elisabeta Dirjan's Images via
Canva, Symbolbild., Cleaning a modern living room
floor: Casiana Malala's Images via Canva, Symbolbild. //
Frag die Expertin (Sonett) (S. 34-35) Sonett GmbH //
Kosmetik (S. 36-37) Openerfoto mit Tulpen: pixelshot
via Canva, Symbolbild., Real Techniques®: PR Agentur,
Lush: PR, WHEN NINO MEETS LELLA: Copyright (C)
2026 WHEN NINO MEETS LELLA // MEDIEN: DIY MIT
PFLANZEN (S. 38-40): Gelplattendruck: Michaela Müller
(S. 38-40), Clean Eating Vegan Salad: Mykola Lunov via
Canva, Symbolbild. (S. 40, unten) // Ausblick (S. 42):
Foto: AlteWaldhexe von pixabay via Canva, Symbolbild.

Sofern nicht anders angegeben: Hersteller.

OGNX

WWW.OGNX.COM

NEW IN

Top: Yoga Boxy Tank Sun
Bio Baumwolle Tencel™ Tula

Hose: Yoga Soft Leggings Leo
Bio Baumwolle Luna

