

# VEGAN WORLD



GEMEINSAM  
GENIESSEN  
Diese Gerichte  
schmecken allen

GEMÜSE AUS  
DEM MEER  
Von Wakame  
bis Queller

ERSTER  
SCHULTAG  
Cooler Start  
nach den Ferien

KÖSTLICHE  
HARMONIE  
Food Pairing  
rein pflanzlich

# INHALT

VEGAN WORLD - August 2026

4

**The V-World**

Köstliche und  
neue Must-haves

28

**Vegan News**

Das ist u.a. in den  
letzten Monaten passiert ...

10

**Erster Schultag**

So kann man den  
Schulstart vegan feiern  
Plus: Pinnwamd

30

**Fühl dich gut!**

Verwöhnprogramm  
für die Haut

14

**Nachhaltigkeit im Haushalt**

Rein pflanzlich  
Waschen und Putzen

32

**Lust auf Meer?**

Über Gemüse und  
vegane „Fischalternativen“

16

**Food Pairing**

Pflanzlicher Genuss in  
der Alltagsküche

38

**Medien**

Über Küchen  
und Backprofis

22

**Das schmeckt allen**

Lieblingsrezepte für  
die ganze Familie

40

**Vorschau  
und Impressum**



# JETZT NEU

SELBSTREGULATION: UNSERE INNERE STEUERUNG // BLICKWECHSEL: VON PFLANZEN LERNEN

# yoga WORLD

## 13

Übungen für  
mehr innere Ruhe

### Good Morning Sunshine!

Befreiender  
Summer Flow

### Fest für die Sinne?

Multisensorisches Yoga  
im Selbstversuch

**NUR  
6,90 €  
IM HANDEL**

### Yogische

Alkohol, Vorurteile, ...  
was erlauben wir uns?

### Barfuß gehen

Im Kontakt  
mit der Welt

## Kreativität

Was unsere Schöpferkraft beflügelt



ODER ONLINE UNTER

# YOGAWORLD.DE/SHOP





## Festivalzeit

Leckeres Essen, Sonne, Musik und gute Laune: Jetzt ist die beste Zeit, um auf Festivals zu gehen. Auch jetzt im August kommen Vegan-Interessierte zusammen, um gemeinsam zu schlemmen und die Sommerzeit zu genießen: Hier wird der rein pflanzliche Lifestyle u.a. gefeiert:

**8.-9. August 2026:**

Veganes Straßenfest in Hamburg

**9.-10. August 2026:**

„Vegan Fjord Festival“ in Flensburg

**13.-16. August 2026:**

Veganes Sommercamp in Leipzig

**22. August 2026:**

„Veganer Markt“ in Koblenz

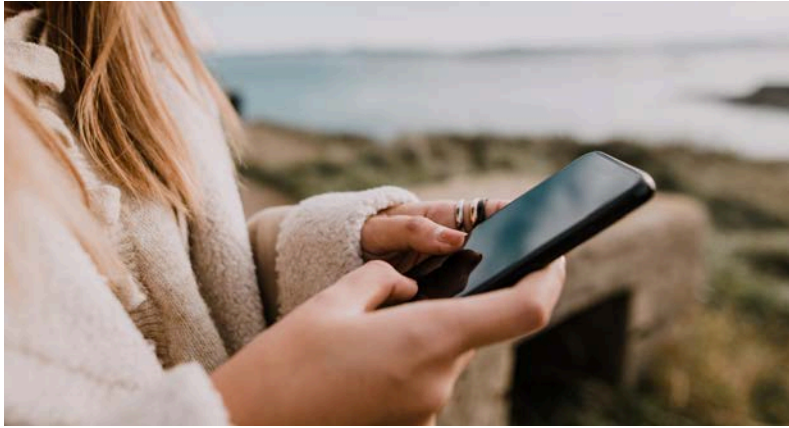


## Bayerische Brotzeit

„Des is richtig guat!“ Mit diesem feinen Bio-Gewürzsalz BROTZEIT von Bad Reichenhaller geht es kulinarisch nach Bayern. Das „Fleur de Sel der Alpen“ vereint Pfannensalz mit Kümmel, Paprika, Zwiebel sowie Knoblauch miteinander und schafft so ein Must-have fürs heimische Gewürzregal. Ideal für alle Brotzeitfans, die gerne herzhaft und würzig essen. Unser Tipp: Das Brot neben dem BROTZEIT-Gewürzsalz zusätzlich mit Schnittlauch toppen. Gut dazu passen ein paar Radieschen, Tomaten oder etwas Rucola. An Guadn!

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





## Nachhaltig telefonieren

Mit der Freundin telefonieren und gleichzeitig der Umwelt etwas Gutes tun? Das wäre doch eine feine Sache, dachte sich wohl amiva. Auf ihrer gleichnamigen Homepage kann man nämlich zwischen nachhaltigen Handytarifen auswählen. So möchte amiva mit jedem Tarif durch Investitionen in Windkraft einen Beitrag zur Umwelt leisten. Außerdem ist amiva seit letztem Jahr offiziell als B Corp™ zertifiziert. Weitere Gründe, sich amiva mal anzusehen? Es wird immer noch auf persönlichen Service gesetzt und man hat auch hier die Möglichkeit, Laufzeiten flexibel zu gestalten.

[amiva.de](https://amiva.de)



## Cremiges Frikassee

Hach, da schlägt das deftige Schlemmerherz gleich höher, denn endlich können wir ganz einfach den liebgewonnenen Klassiker in vegan genießen. Rügenwalder Mühle „Veganer Mühlen Mix Frikassee Typ Hähnchen mit Sojamehl“ überzeugt mit einer cremigen Sauce, mit Erbsen und Möhre und zaubert so Hausmannskost in pflanzlich auf den Teller. Perfekt für die schnelle Alltagsküche! Neben dem „Frikassee“-Klassiker hat die Rügenwalder Mühle auch eine Gulasch-Variante entwickelt. Beide neuen Mühlen-Mix-Gerichte sind seit Mitte Juli im Lebensmitteleinzelhandel erhältlich. Tipp aus der Redaktion: Etwas Zitrone darüberträufeln.

[ruegenwalder.de](https://ruegenwalder.de)

# NORSAN

IHR OMEGA-3 SPEZIALIST  
AUS NORWEGEN



★★★★★  
Gehört zu meiner  
täglichen Routine. 🧘‍♀️



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

WIR SETZEN AUF DIE  
KRAFT DER ALGEN.



Sparen Sie 15 %\*  
Rabattcode:

**VEGAN26**

[www.norsan.de](https://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.



## Mehr Inspiration?

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)



## Was wird denn hier geknabbert?

Schweineohren gelten als beliebter Kausnack für Hunde. Zeit für eine vegane Variante, dachte das sich wohl das Team von Vutter! und hat eine rein pflanzliche Alternative für alle Vierbeiner entwickelt: der „Kausnack: Wie Schweineohr“\* auf Basis von Kartoffelmehl und Reis. Er ist aktuell ausschließlich im Vutter!-Onlineshop verfügbar. Für alle, die Vutter! noch nicht kennen: Die Marke schafft vegane Alternativen zu klassischem Futter für Hunde. Ihre Produkte rund um Nassfutter, Trockenfutter oder anderen Snacks sind, je nach Verfügbarkeit, u.a. in REWE-Center-Märkten, bei dm online, Rossmann online, Amazon, Fressnapf online, Globus und im eigenen Online-Shop erhältlich.

[vutter.de](https://vutter.de)

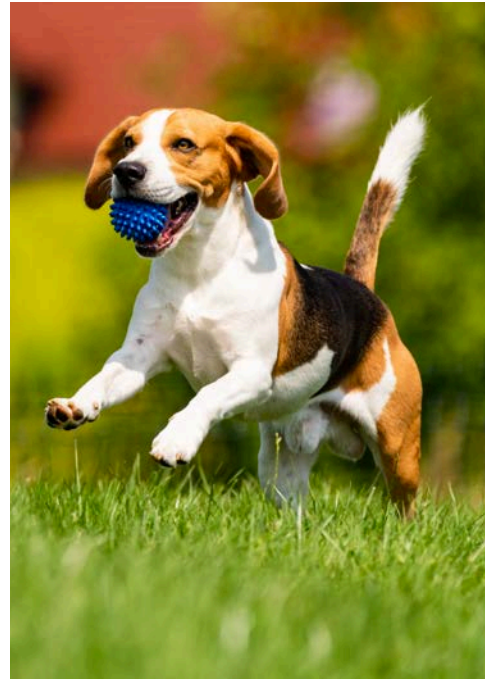
\*Hinweis: Jedes Lebewesen ist einzigartig. Bei Fragen zur Ernährung und Gesundheit wende dich stets an einen Tierarzt oder Tierärztin.





## Gemüsekost ist angesagt

Wie viele Menschen leben eigentlich vegan in Deutschland? Schaut man sich die Statistiken kann, variieren die Zahlen. Man geht davon aus, dass rund ein bis drei Prozent der Bevölkerung sich rein pflanzlich ernährt. Wenig ist das nicht – ganz im Gegenteil. So wird mit ca. 1,5-2,5 Millionen Menschen in Deutschland gerechnet, die rein auf einen pflanzlichen Speiseplan setzen. Vegetarisch ernähren sich schätzungsweise rund 4-9 % der Deutschen. Beliebte Städte für den veganen Lifestyle: Berlin, München, Mainz, Köln, Frankfurt, oder auch Leipzig.



## Hundeführerschein

Schon gewusst? In Bremen ist seit dem 1. Juli 2026 für alle, die sich erstmals einen Hund anschaffen, ein Hundeführerschein Pflicht. Dafür müssen Halter eine theoretische Prüfung sowie eine praktische Prüfung absolvieren. Wer bereits vor dem Stichtag einen Hund besaß, ist von der neuen Regelung ausgenommen. Aktuell gibt es diese Pflicht nur in zwei Bundesländern, Bremen und Niedersachsen.



## Dein Moment der Entspannung

Ob Anfänger oder Fortgeschrittene – alle, die in die Welt des Yoga eintauchen und neue Yoga-Routinen kennenlernen möchten, finden allerlei Inspirationen auf [yogaworld.de](http://yogaworld.de). Entdecke unterschiedliche Yoga-Stile und Yoga-Philosophien. Ebenso findest du dort Musik-Playlisten für deine nächste Yoga-Session. Apropos Praxis: Im Bereich „Praxis“ gibt es tolle Ideen für Yoga-Abfolgen und für Meditationen. Oder wie wäre es, deine eigene Asana mit dem Asana-Finder zusammenzustellen? Abgerundet wird das Angebot mit köstlichen Rezepten für den Alltag.

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





## Saisonkalender:

Dieses Obst und Gemüse  
hat jetzt im August Saison ..

### **Gemüse:**

Aubergine  
Blumenkohl  
Bohnen  
Chicorée  
Erbsen  
Fenchel  
Mais  
Mangold  
Karotten  
Kartoffeln  
Lauchzwiebeln  
Kohlrabi  
Mais  
Mangold  
Radieschen  
Rote Bete  
Spitzkohl  
Tomaten  
Salate, wie z.B.  
Feldsalat,  
Kopfsalat  
Zucchini  
Zwiebeln

### **Obst:**

Äpfel  
Aprikosen  
Birne  
Brombeeren  
Erdbeeren  
Heidelbeeren  
Johannisbeeren  
Kirschen  
Mirabellen  
Pflaumen  
Trauben  
Zwetschgen







## Gefülle Ofen-Zucchini

**Menge:** 2 Portionen

**Zutaten:**

3 mittelgroße Bio-Zucchini  
 200 g vegane „Hack“-Alternative  
 Frühlingszwiebeln  
 Tomate  
 Paprika  
 vegane „Käse“-Alternative  
 Salz  
 Pfeffer aus der Mühle  
 1 Zitrone, Saft

**Zubereitung:**

Das Gemüse waschen, abtupfen und die Zucchini längs halbieren. Mit einem Löffel das Fruchtfleisch entnehmen.

Die vegane „Hack“-Alternative zusammen mit dem sehr klein gewürfelten Gemüse in die Zucchini geben. Ca. 30 Minuten, ggf. etwas länger, im Ofen garen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Kurz bevor die Zucchini fertig sind, mit veganer „Käse“-Alternative toppen und ein paar Minuten mitbacken.

Die Zucchini-Hälften auf einen Teller geben, Zitrone darüberträufeln und mit z.B. Reis servieren.





Lust auf Lernen

# Ideen für einen entspannten Schulstart



Bald steht der erste Schultag vor der Tür. Für alle Eltern, deren Kinder jetzt eingeschult werden, haben wir hier ein paar Ideen gesammelt, wie man dem Schulstart gelassen begegnen kann und worauf es sich lohnt als Veganer zu achten ...



### Bunte Tüte

Was wird wohl in der Schultüte sein? Dieser Gedanke beschäftigt Kinder wie Eltern manchmal schon Wochen vor der Einschulung. Entscheidend ist die Balance: Auf jeden Fall wohl vielerorts auch vegane Süßigkeiten. Doch was kann es außerdem sein? Typische Essentials wie Gummitwist oder Springseil für die Pause, Radiergummis in lustigen Formen, hübsche Stifte, ein Buch oder ein neues T-Shirt sorgen für Abwechslung und Vorfreude auf den Schulalltag.

**Tipp:** Bei einer Schultüte aus Stoff kann nach dem ersten Schultag der innenliegende Karton entfernt, und die Schultüte einfach in ein kuscheliges Kissen verwandelt werden.

### Vegane Must-haves

Hefte, Einbände, Stifte, Kleber, Radiergummi ... Die Liste der Besorgungen für die Einschulung ist lang. Doch wie vegan ist eigentlich das ganze Schulzubehör? Kaum zu glauben, aber tierische Bestandteile sind hier doch verbreitet: Pinsel aus Tierhaar, Stifte mit Bienenwachs, Klebstoffe mit Casein – all das gibt es aber auch in veganen Varianten. Wer Wert auf Nachhaltigkeit legt, greift zusätzlich zu Heften aus Recyclingpapier und plastikfreien Umschlägen. Und: Schultaschen sind oft teuer. Hier kann sich Secondhand für den kleinen Geldbeutel lohnen!

### Alles im Blick

Wann war gleich nochmal Elternabend? Oh, und nächste Woche ist schon Wandertag! Wer kennt es nicht: Die Termine der Schulkinder können den elterlichen Kalender ganz schön auslasten. Digitale Kalender sind zwar praktisch, aber warum nicht auch einen Familienkalender in die Küche hängen? Der bietet Überblick für alle und das Kind lernt ganz spielerisch und nebenbei, worauf es bei einer übersichtlichen Organisation ankommt.

### Emotionale Helfer

Neue Umgebung, neue Gesichter, und so viel zu lernen – der Schulstart ist doch ziemlich aufregend. Wie unterstützt man da sein Kind am besten? Wichtig sind Routinen und Dinge, die ein Gefühl von Kontinuität schaffen. Das kann zum Beispiel auch ein kleines Kuscheltier sein, das in der Schultasche mit dabei sein darf.

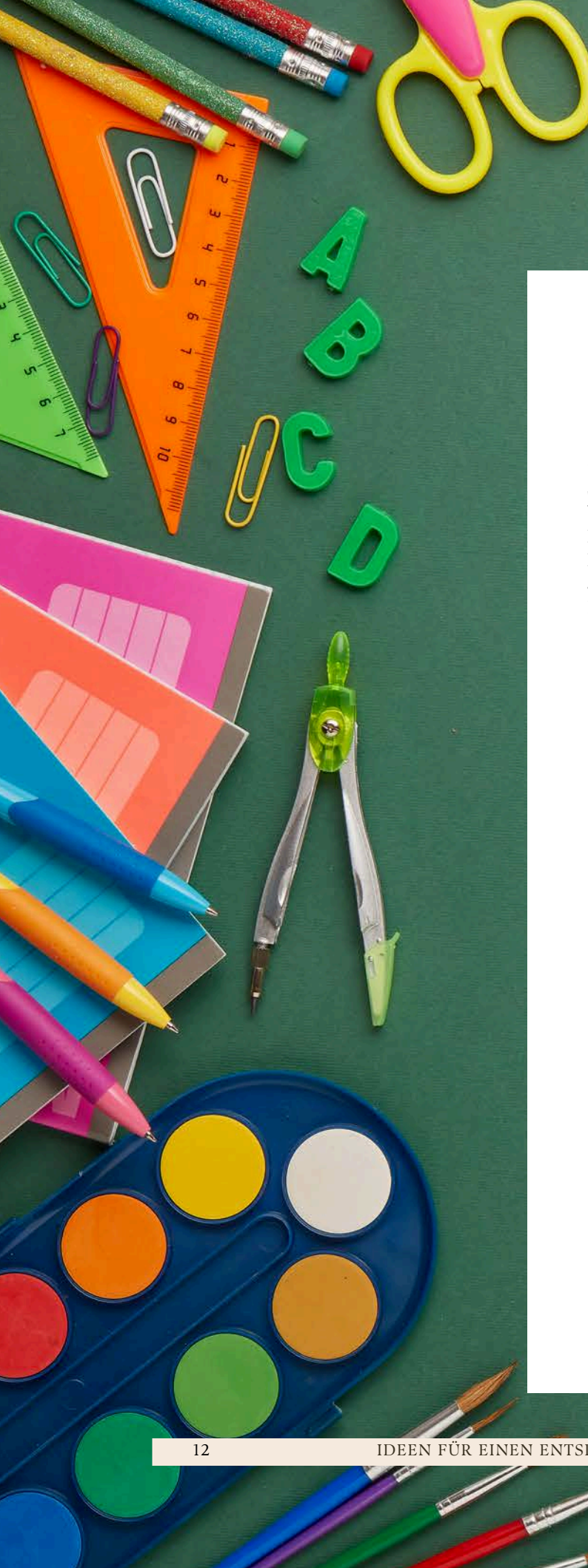
### Erinnerungen festhalten

Hitzefrei, 30 °C, Eis am Nachmittag und die größten Sorgen sind die Hausaufgaben ... Wer denkt als Erwachsener nicht ab und an zurück an diese Zeit, in der der Ernst des Lebens erst langsam begonnen hat und noch nicht ganz so spürbar war? Ein Freundebuch, ein Poesiealbum oder eine Einwegkamera, sind für Schulkinder eine schöne Möglichkeit, um ein paar Erinnerungen an diese Unbeschwertheit festzuhalten und gleichzeitig eine wichtige Etappe des Lebens zu dokumentieren.

### Die vegane Pause

Um gut denken zu können, braucht der Körper eine ausgewogene Nährstoffversorgung, u.a. mit Proteinen, Kohlenhydraten, guten Fetten und Vitaminen. Als veganer Pausensnack schmeckt vielen zum Beispiel Vollkornbrot mit Hummus, Nussmus oder pflanzlichem Aufstrich, dazu ein paar Scheiben Gurke oder Radieschen und ein Stück Obst. In einem dichten Schraubglas kann man aber auch Haferflocken mit Sojajoghurt, Obst und Nüssen mitnehmen, ohne dass im Schulanfang alles ausläuft.

**Tipp:** Trinken nicht vergessen! Zucker hat hier aber wirklich nichts verloren, also am besten Wasser oder ungesüßten Tee mitgeben. Für Naschkatzen lieber noch Obst oder einen Energy Ball in die Brotdose legen.



## Lebenslanges Lernen

Ob formaler Abschluss oder Kurse, Seminare und Workshops – man lernt bekanntlich nie aus. Denn: Das Gehirn kann ein Leben lang Neues lernen. Man kann damit nochmal ganz neue Chancen auf Veränderungen schaffen. Ein paar Ideen für ein neues Projekt ...

- einen Kochkurs absolvieren, z.B. Vegan Backen oder Fine Dining
- eine Weiterbildung machen mit Schwerpunkt auf Ernährung
- einen Fermentationskurs besuchen
- einen Workshop zu Minimalismus belegen
- einen Kurs für gute Tischmanieren belegen
- einen Yoga-Kurs starten oder sich selbst zum Yoga-Lehrer/zur Yoga-Lehrerin ausbilden lassen
- lernen, wie man Kosmetik selbst herstellen kann
- ein Seminar zu Permakultur oder einen Anfänger-Kurs zum Obst- und Gemüseanbau belegen
- einen Mal- bzw. Bastelkurs mit Fokus auf vegane Farben und pflanzliche Materialien belegen
- einen Sprachkurs beginnen und lernen, in einer Fremdsprache über die Themen zu sprechen, die einem wichtig sind
- einen Erste-Hilfe-Kurs belegen
- einen Kurs über Stress- und Zeitmanagement besuchen
- einen Upcycling-Kurs besuchen, wie man Gebrauchtes wieder für die weitere Nutzung interessant macht





# Wusstest du schon, dass...

... vegan lebende Menschen nicht nur keine tierischen Produkte, wie Fleisch, Fisch, Milch, Käse und Eier essen, sondern auch darüber hinaus bei ihrer Kleidung, Inneneinrichtung und bei Freizeitgestaltung darauf achten, dass Tiere nicht leiden müssen?

... das Wort „vegan“ 1944 von dem Mitbegründer der Vegan Society, Donald Watson geprägt wurde? Es sollte auch den Unterschied zur vegetarischen Ernährung verdeutlichen, bei der Käse und andere Milchprodukte, weiterhin konsumiert werden.

... von rein pflanzlicher Kosmetik über Armbänder aus Apfelleder bis hin zu hochwertigen, veganen Automobil-Ausstattungen immer mehr Menschen das Potenzial von Pflanzen erkennen? Diese Erkenntnis genutzt wird, um innovative Produkte zu kreieren ...

... vegan lebende Personen ganz schön viel lesen? Okay, zumindest wohl die meisten. Denn: Oft verstecken sich tierische Zutaten in Produkten, in denen man es gar nicht erwarten würde. Ob Chips, Wein, Saucen oder Brot – hier muss man oft etwas genauer hinsehen bei Zutatenlisten. Ebenso Haushaltsprodukte sind oft nicht vegan.

... Vitamin B12 in der rein pflanzlichen Ernährung kaum vorkommt und vegan lebende Personen daher besonders darauf achten sollten, dass sie ausreichend mit Vitamin B12 versorgt sind? Hinweis: Jeder Körper ist individuell. Bei Fragen wende dich stets an einen Arzt oder eine Ärztin.

... auch wenn oft die Rede ist, wie gesund eine pflanzenbasierte Kost sein kann, diese eben vollwertig sein kann, es aber nicht so sein muss? Denn: Auch wer ausschließlich zu Pizza, Eis, Schokolade, Pommes greift, kann sich vegan ernähren – nährstoffreich ist das vermutlich nicht.



# Vegan Waschen und Putzen mit HAKA

Wasch- und Reinigungsmittel landen regelmäßig im Einkaufskorb. Wer auf hochwertige, vegane Produkte setzt, greift zu HAKA. Doch von vorne ...



**Helle und dunkle Kleidung, Sportsachen, Handtücher:** In vielen Haushalten läuft die Waschmaschine mehrfach in der Woche, zuweilen sogar mehrfach am Tag. Aber: Wie erkennt man eigentlich hochwertige und gleichzeitig vegane Wasch- und Putzmittel? Genau hier setzt HAKA an!

*„Wir bei HAKA schauen da genau hin. Bei jedem Rohstoff, jeder Rezeptur, jedem kleinen Kompromiss, den wir nicht eingehen wollen. Für die Menschen, die unsere Produkte benutzen. Und für alles Leben drumherum, das nie gefragt wurde. Für die, die sich eben nicht wehren können: Tiere.“*

Du fragst dich jetzt: Welche nicht-veganen Inhaltsstoffe können eigentlich in Waschmitteln stecken? Da gibt es einige: So z.B. Talg, also tierische Fette, oder auch Lanolin, das mitunter in Feinwaschmitteln vorkommt. Bei HAKA hingegen findest du ausschließlich Wasch- und Putzmittel, die vegan und zudem auch tierversuchsfrei sind. Denn: Auch Tierversuchsfreiheit ist neben veganen Inhaltsstoffen für HAKA ein sehr wichtiges Thema.

*„HAKA setzt sich für das Tierwohl ein. Deshalb achten wir genau darauf, welche Rohstoffe wir verwenden und woher sie stammen. Für unsere Wasch- und Reinigungsmittel führen wir keine Tierversuche durch und geben solche auch nicht in Auftrag. So kannst du HAKA mit gutem Gewissen verwenden. Für Sauberkeit, die sich gut anfühlt.“*

Dieses außerordentliche Engagement wird wertgeschätzt. HAKA ist u.a. Teil der PETA-Liste „TOP 13 Marken“ und eben bei Kunden und Kundinnen sehr gefragt, die qualitativ anspruchsvolle und gleichzeitig vegane Wasch- und Putzmittel suchen.

**Spannend?**  
**Erfahre mehr über das**  
**vegane Angebot von HAKA:**

**HAKA-Produkte**

## INFO



### HAKA Sensitiv Waschmittel

Ob T-Shirts oder Bettwäsche: Das HAKA Sensitiv Waschmittel ist ideal für bunte und feine Wäsche. Schon bereits bei 30 °C reinigt es effektiv – ganz ohne Duftstoffe, Farbstoffe oder optische Aufheller. Und nicht nur das: Das vegane Waschmittel ist für alle, die strahlende Sauberkeit suchen und gleichzeitig ein Produkt möchten, das hautfreundlich ist. Die 2-Liter-Flasche ist für rund 22 € zu haben.



### HAKA Sensitiv Weichspüler

Wer flauschig-weiche Wäsche haben möchte, kommt meist nicht um einen Weichspüler herum. HAKA hat daher den Sensitiv Weichspüler entwickelt, der vegan, tierversuchsfrei und zudem mit pflegender Aloe vera ausgestattet ist. Er hat eine sehr hautfreundliche Parfümierung und ist sehr dezent dosiert. HAKA verzichtet auf alles, was nicht unbedingt notwendig ist, so z.B. auf Farbstoffe und Silikone. Der Weichspüler ist für Menschen mit empfindlicher Haut oftmals eine Wohltat, denn die Faserglättung sorgt dafür, dass die Kleidung nicht unangenehm auf der Haut reibt. Der Sensitiv Weichspüler ist im 2-Liter-Format für ca. 16 € zu haben.



### NEU: HAKA Neutralseife als Spray

Ob Fingerabdrücke oder kleine Flecken: Das Alles-Sauber-Spray ist ideal für die schnelle Reinigung, denn es kann auf vielen unterschiedlichen Flächen angewendet werden. Ob fürs Badezimmer, die Küche oder für Textilien: Das Spray setzt auf eine Rezeptur, die auf modernen Tensiden und Zuckertensiden aus nachwachsenden Rohstoffen basiert – ganz ohne Alkohol oder stark reizende Inhaltsstoffe. Daher ist es für Menschen mit sensibler Haut sowie für Haushalte mit Kindern oder Haustieren gut geeignet. Erhältlich ist das vegane Alles-Sauber-Spray für rund 10 €.



### HAKA Bad&WC-Set

Hallo Wohlfühl-Oase! Ob Dusche, Waschbecken oder WC: HAKA bietet hier eine perfekte Lösung für alle, die ihr Badezimmer mit veganen und extrem material-schonenden Reinigern auf Hochglanz bringen möchten. Der Krafteiniger reinigt gründlich das Badezimmer und das WC Reiniger Gel entfernt Kalk und Urinstein. Und der Dritte im Bunde, die WC Aktiv Tabs, sorgen für eine Tiefenreinigung im WC und auch im Abfluss. Das Power-Trio ist für rund 30 € erhältlich. Wunderbar!



# Food Pairing in der Alltagsküche

Mangos, Avocados, Wurzelgemüse:  
Welche Lebensmittel passen kulinarisch gut  
zusammen? Ein Einblick in die Welt der Aromen ...





Wie kocht man eigentlich lecker und abwechslungsreich? Und wie kann man die Vielfalt im Obst- und Gemüseregal bestens für sich nutzen? Wenn es um Genuss auf dem Teller geht, ist oft der Tipp, dass man Lebensmittel neu denken müsse. Neben dem saisonalen Einkauf, dem Achten auf qualitativ hochwertige Produkte, lohnt es sich, auch über Geschmackskombinationen nachzudenken. Wie das gelingen kann? Viele Profi- und Hobby-Köche setzen auf die Erkenntnisse von Food Pairing.

## Was ist Food Pairing?

Unter Food Pairing versteht man das bewusste Kombinieren von Lebensmitteln, die kulinarisch sehr gut miteinander harmonisieren. Bekannte Beispiele sind etwa Tomate und Basilikum oder Schokolade mit Kaffee oder auch Salz mit Karamell. Was gut zusammenpasst, kann sich am Geschmack entscheiden, aber auch an der Optik.

## Her mit dem Aroma!

Viele setzen auf ähnliche Aromen, wenn es darum geht genussvolle Gerichte zu kreieren. Doch weil auch bekanntlich Gegensätze sich anziehen, wird auch in der Küche mit sehr unterschiedlichen Aromen gearbeitet. Man denke etwa an Schokolade mit Chili oder erdige, gebratene Pilze mit Zitrone und etwas Rosmarin.

Welche Geschmacksrichtungen gibt es generell? Unterscheiden kann man zwischen:

1. **fruchtig-süß:** z.B. Erdbeere, Banane, Apfel
2. **salzig:** z.B. Oliven, Kapern, gesalzene Nüsse

3. **sauer:** z.B. Zitrusfrüchte, Sauerkraut, eingelegte saure Gurken

4. **bitter:** z.B. Rosenkohl, Chicorée oder manche Kaffeesorten

Auch suchen viele nach dem bekannten **Umami-Aroma**, das natürlich vor allem in reifen Tomaten, Tomatenmark, Sojasauce oder auch in Pilzen vorkommt. Umami nehmen viel als besonders herzhaft und vollmundig war, weshalb viele Gerichte mit Umami-Aroma regelmäßig auf dem Teller landen.

## Food Pairing im Alltag

Die Art der Zubereitung bzw. der Auswahl der Lebensmittel stammt ursprünglich aus der Molekularküche, die man vor allem in der gehobenen Küche findet. Doch auch im Alltag, wenn es schnell gehen soll, kann man sich dieses Wissen zunutze machen und so Gerichte kochen, die für kulinarische „Wow-Effekte“ sorgen. Auf den nächsten Seiten gibt es ein paar Rezeptideen dazu. Fruchtiges wird mit Salzigem kombiniert, Süßes mit Erdigem. Das gilt nicht nur fürs Essen, sondern auch für Getränke.

Und noch ein Tipp: Nicht nur die Aromen spielen eine Rolle. Nehmen wir Obst, das oftmals aromatisch gut zu Herzhaftem passt. Doch in welcher Form wird es präsentiert. In Form von Chutneys? Oder unverarbeitet als fein geschnittene kleine Würfel oder doch lieber als feine Zesten? Oder doch besser gerieben? Auch hier bestehen viele Möglichkeiten, Lebensmittel neu zu denken und zu genießen.



## Fruchtiges Wasser mit Erdbeeren und Minze

**Menge:** 4-5 Gläser

**Zutaten:**

1 l stilles Mineralwasser  
250 g Erdbeeren  
etwas Minze oder Basilikum für die  
Dekoration

**Zubereitung:**

Die Erdbeeren waschen, jeweils den Strunk entfernen und anschließend pürieren.

In eine Karaffe 1 l Mineralwasser geben und das Erdbeerpüree hinzufügen. Anschließend ca. 3-4 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Sollen keine Stückchen im Getränk sein, einmal das Wasser durch ein feines Sieb laufen lassen.

Das fruchtige Wasser in die Gläser füllen und mit Eiswürfeln, Minze oder Basilikum servieren.





## Bunter Sommersalat mit Wassermelone, Nektarine und veganer „Käse“-Alternative

**Menge:** 2-3 Portionen

**Zutaten:**

100 g grüner Blattsalat  
1 reife Nektarine  
¼ reife Wassermelone  
100 g vegane „Käse“-Alternative  
etwas Minze (optional)  
etwas Olivenöl  
Salz  
Pfeffer

**Zubereitung:**

Den grünen Blattsalat waschen, abtupfen, schneiden und auf einem großen, flachen Teller verteilen.

Anschließend das Obst waschen. Die Nektarine in feine Scheiben schneiden. Die Schale der Wassermelone entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Beides auf den Salat geben.

Die vegane „Käse“-Alternative mit einer Gabel etwas andrücken, sodass keine Stücken entstehen. Anschließend diese ebenfalls auf den Salat geben. Mit feinen Minzblättern dekorieren.

Mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

# Erdnussbutter-Brot mit Banane, Apfel und Kokoschips

**Menge:** 1 Portion

**Zutaten:**

2 große Brotscheiben  
15 g Erdnussbutter

**Für die Variante mit Banane:**

½ Banane  
ein paar Kokos-Chips

**Für die Variante mit Apfel:**

½ Apfel  
ein paar Pekannüsse  
etwas Zimt

**Zubereitung:**

*Für die Variante mit Banane:* Die Brotscheiben toasten, bis sie goldbraun sind. Anschließend das Brot mit Erdnussbutter belegen und mit in Scheiben geschnittenen Bananen sowie Kokos-Chips servieren.

*Für die Variante mit Apfel:* Die Brotscheiben toasten, bis sie goldbraun sind. Apfel in Scheiben schneiden und – falls gewünscht – diese vorher etwas in der Pfanne anbraten. Mit Erdnussbutter belegen und mit Pekannüssen und Zimt toppen und sofort servieren.











# Das schmeckt allen!

„Gemeinsam vegan“ lautet der Titel des Kochbuchs von Carlotta Perego. Was kommt auf den Teller der beliebten Vegan-Influencerin?

Fotocredits: Porträtfoto: @Gribaudo  
Rezeptfotos: ©Valentina Consonni, Blessed Brands Studio



**Wer kennt es?** Der nächste Geburtstag steht an und nun melden sie die Liebsten mit Essenswünschen: „Bitte mein Essen ohne Laktose“, „Können wir etwas Gesundes zubereiten?“ oder auch „Geht es auch glutenfrei?“

Ob im Familienkreis oder ein großer Runde unter Freunden: Wenn mehrere Personen sich zum Essen treffen, wird es oft organisatorisch anspruchsvoll. Es treffen unterschiedliche kulinarische Vorlieben aufeinander, der Appetit ist unterschiedlich groß und manchmal kommen noch Unverträglichkeiten dazu.

Wie man alle am Tisch glücklich machen und dazu noch vegan kochen kann, zeigt Carlotta Perego in ihrem Kochbuch. So startet sie ersteinmal mit persönlichen Erinnerungen und hilfreichen Tipps und Tricks, für alle, die gerne pflanzlich kochen würden, aber nicht wissen, wie sie es genau machen sollen.

Nach dem Theorieteil geht es schnell los mit allerlei Rezepten, bei denen direkt auffällt: Hier kennt sich jemand aus. Kein Wunder, denn mit 1,5 Millionen Followern ist Carlotta Perego Italiens erfolgreichste Vegan-Boggerin, die seit vielen Jahren ihre pflanzlichen Lieblingsrezepte veröffentlicht, u.a. auf dem von ihr gegründeten Blog „Cucina Botanica“. Ihre Rezepte kommen an – bei ihren Fans, aber vor allem auch bei Menschen, die sich für die pflanzliche Genussküche interessieren, aber gleichzeitig schnell, einfach und alltagstaugliche Gerichte kochen möchten.

Der kulinarische Part des Buchs startet mit Kichererbsen-Muffins mit buntem Gemüse. Dieses Rezept findest du auch als kleine Vorschau aufs Buch auf S. 24. Statt klassisch-süßen Muffins landen hier etwa Kartoffeln, Bohnen, Zucchini, Paprika, Karotte und viele weitere Gemüsesorten im Küchlein – ideal für ein nährstoffreiches Frühstück oder auch als Aperitivo. Es folgen Rezepte für eine herbstliche Kürbis-Focaccia, Gnocchis mit Walnuss-Salbei-Pesto oder auch Tofu-Filets mit Mangosauce. Pasta-Gerichte dürfen natürlich auch nicht fehlen und so präsentiert sie auch hier ihre Ideen – eine davon teilt sie mit uns und lädt dazu ein, Pasta schlicht zu halten und das Gericht mit Pfeffer und einer pflanzliche Creme zu kombinieren. Ein wahres Highlight sind die abwechslungsreichen Backrezepte der Autorin, die sie in der Rubrik „Gemeinsam naschen“ gesammelt hat. Von einfachen Orangen-Muffins oder Schokolade-Cookies mit Mandelmus bis hin zu „Klassische Crostata“ (siehe Seite 26+27) oder Panettone.

Übrigens: Alle Rezepte aus „Gemeinsam vegan“ tragen jeweils unterschiedliche grafisch leicht erkennbare Infos, von denen sich ablesen lässt, ob ein Rezept gutenfrei ist, glutenfrei zubereitet werden kann, ohne Nüsse auskommt oder auskommen kann und auch ob sich das Gericht zum Einfrieren eignet. Ideal für alle, die nach alltagstauglichen Rezepten suchen, die unkompliziert und rein pflanzlich sind. Ob Alltag oder besonderer Anlass: Lasst es euch schmecken und genießt die gemeinsame Zeit!



## Was kocht eigentlich Italiens berühmteste vegane Influencerin?

Für alle, die vegan kochen und backen möchten, gibt Carlotta genussvolle Rezepte mit an die Hand. Ideal für den typischen Familienalltag, die nächste Gartenparty, die anstehende Geburtstagsfeier oder auch fürs gemütliche Kaffeetrinken mit Freunden.

### Alle Rezepte stammen aus:

Carlotta Perego  
Gemeinsam vegan  
Hardcover mit Lesebändchen  
19,2 x 25 cm | 248 Seiten  
Euro 28,00 [I]; 30,00 [D/A]  
ISBN 978-88-7283-996-6  
Edition Raetia



## Kichererbsen-Muffins mit buntem Gemüse

### Zutaten:

400 g frische grüne Bohnen  
1 Bund Spargel  
3 Karotten  
2 Paprika  
2 Zucchini  
1 rote Zwiebel  
natives Olivenöl extra  
400 g Kichererbsenmehl  
2 TL Salz  
1,2 l Wasser (Zimmertemperatur)  
700 g gekochte Kartoffeln  
Pinienkerne

### Zubereitung:

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Sämtliches Gemüse (außer die Kartoffeln) in sehr kleine Würfel schneiden und mit etwas Olivenöl in eine Pfanne geben. Bei starker Hitze einige Minuten lang anbraten. Das Gemüse soll noch schön bissfest sein.

Das Kichererbsenmehl mit dem Salz und dem Wasser in eine große Schüssel geben. Mit dem Schneebesen kräftig verrühren, bis ein glatter, homogener Teig entsteht. Den eventuell an der Oberfläche entstehenden Schaum abschöpfen.

Die Kartoffeln mit einer Kartoffelpresse zerdrücken und zum Kichererbsenteig geben. Gut vermengen, dann das angebratene Gemüse dazugeben – ein paar Würfel könnt ihr für die Dekoration beiseitelegen – und gut untermischen.

Die Mulden eines Muffinblechs mit Papierförmchen auslegen. Mit einem Löffel den Teig in die Förmchen füllen. Die Muffins gehen beim Backen kaum auf, ihr könnt sie also fast bis zum Rand füllen. Mit den restlichen Gemüsestückchen und ein paar Pinienkernen dekorieren, zum Schluss etwas Olivenöl darüberträufeln. 30–40 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

Die Muffins halten in einem gut verschlossenen Behälter 2–3 Tage. Alternativ könnt ihr sie auch für 2–3 Monate einfrieren. Vor dem Genießen lasst sie mindestens 1 Stunde bei Zimmertemperatur auftauen.





## Spaghetti mit „falschem“ Cacio e Pepe

### Zutaten:

120 g Cashewkerne  
170 ml Wasser  
1 TL frisch gemahlener Pfeffer  
4 EL Zitronensaft (oder Limettensaft)  
4–5 EL Hefeflocken  
½ TL Salz  
400 g Spaghetti (evtl. glutenfrei)

### Zubereitung:

Die Cashewkerne für ein paar Stunden in reichlich Wasser (Zimmertemperatur) einweichen. So werden sie schön weich und ein Teil der Fette tritt aus. Idealerweise lässt man sie 8 bis 24 Stunden ziehen, aber schon 2 Stunden reichen aus, damit sie weich genug sind. Wer es eilig hat, kann die Cashewkerne auch einfach für etwa 10 Minuten in Wasser kochen.

Die Cashewkerne nach dem Einweichen unter fließendem Wasser abspülen. Zusammen mit dem Wasser, dem Pfeffer, dem Zitronensaft, den Hefeflocken und dem Salz in einen Mixer geben und pürieren, bis eine möglichst glatte Creme entsteht.

Einen Topf mit reichlich Salzwasser aufsetzen, die Spaghetti darin nach Packungsanleitung bissfest kochen, abgießen und in eine große Schüssel geben. Die Cashew-Creme darübergeben, alles gut vermengen. Wer mag, garnie die Pasta noch mit einer Extraportion frisch gemahlenem Pfeffer.

# Klassische Crostata

**Menge:** Für eine Tarteform (22 cm Durchmesser)

**Für den Boden:**

200 g Weizenmehl Type 0  
60 g Puderzucker (oder ein anderer Zucker)  
5 g Backpulver  
1 Prise Salz  
50 g Sonnenblumenöl  
60 g pflanzliche Milch (evtl. nussfrei)

**Zum Befüllen:**

Heidelbeermarmelade

**Zubereitung:**

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Für den Mürbteig das Mehl, den Zucker, das Backpulver sowie das Salz in eine große Schüssel geben und verrühren. Das Öl und die pflanzliche Milch dazugeben. Zunächst mit einem Löffel vermischen, dann mit den Händen weiterkneten, bis ein glatter, homogener Teig entsteht, was in der Regel nur wenige Minuten dauert.

Eine Tarteform einfetten und sorgfältig mehlen. Den Teig ausrollen, einen Kreis in Größe der Form ausschneiden und die Tarteform damit auslegen. Den Boden gleichmäßig, jedoch nicht bis ganz an die Ränder mit Heidelbeermarmelade bestreichen.

Den übrigen Teig ausrollen und in Streifen schneiden. Diese gitterförmig auf die Marmelade legen und leicht andrücken. Die Crostata 40–45 Minuten backen, bis sie eine goldgelbe Farbe angenommen hat.

Nach dem Backen erst etwas abkühlen lassen – frisch aus dem Ofen ist die Crostata sehr zerbrechlich und die Marmelade noch sehr heiß. Erst wenn sie lauwarm ist, vorsichtig aus der Form heben und auf eine Servierplatte legen.

Die Crostata hält sich in einem gut verschließbaren Behälter maximal 4–5 Tage. Einfroren ist sie bis zu 2 Monate haltbar. Auch der rohe Mürbteig lässt sich einfrieren: Nachdem man ihn für einige Stunden bei Zimmertemperatur (nicht in der Mikrowelle!) aufgetaut hat, kann man ihn ausrollen und wie einen frischen Teig weiterverarbeiten.









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

## Heimisches Obst

Die österreichische Regierung hat zum 1. Juli 2026 die Mehrwertsteuer auf ausgewählte Grundnahrungsmittel dauerhaft von 10 auf 4,9 Prozent gesenkt. Darunter fallen vor allem heimische Obst- und Gemüsesorten wie Äpfel, Birnen, Kartoffeln oder Karotten, während importierte Exoten wie Ananas oder Avocados ausgenommen bleiben.



## Landau is(s)t vegan

Wo lässt es sich in Deutschland gut vegan schlemmen? Landau zählt rechnerisch zu den Städten mit der höchsten Dichte an veganen und vegetarischen Restaurants in Deutschland. Bezogen auf die Einwohnerzahl kommt die Stadt auf mehr als ein entsprechendes Lokal pro 10.000 Einwohner und liegt damit sogar vor dem bisherigen Spitzenreiter Leipzig.





## Vegan verreisen

Mehr als 80 Hostels des europäischen Netzwerks „Europe's Famous Hostels“ senken ihre ernährungsbedingten Emissionen und setzen dafür gemeinsam mit Unterstützung der gemeinnützigen Organisation „Scope Three Action“ verstärkt auf pflanzliche Speiseangebote. Die teilnehmenden Häuser erhalten Schulungen, Leitfäden und praktische Werkzeuge, um den Anteil pflanzlicher Proteine in ihrem Angebot zu erhöhen.



## Leder aus Melonen

Apfel, Ananas und nun auch Melone. In Südkorea das ein Zentrum für Agrartechnologie auf Basis einer koreanischen Melonesorte eine pflanzliche Lederalternative hergestellt. Hierfür wird die Schale zu Pulver verarbeitet, eigentlich ein Nebenprodukt, weil man bislang vor allem das Fruchtfleisch nutzte. In Zusammenarbeit mit einem Modehersteller entstanden erste Prototypen für Geldbörsen, Visitenkarten oder auch Taschen und Portemonnaies.



KEINE VEGAN-NEWS  
MEHR VERPASSEN?

**INSTAGRAM:**

[@VEGANNEWS\\_DE](#)

**WEBSEITE:**

[VEGANWORLD.DE](#)

[VEGANWORLD-NEWSLETTER](#)



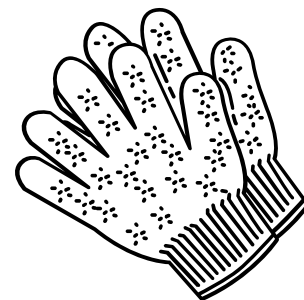
# Ein bisschen Selfcare für jeden Tag

Ob Baden, Gesichtsmaske oder Maniküre:  
Ein paar Tipps für deine nächste  
vegane Mini-Spa-Auszeit zu Hause.



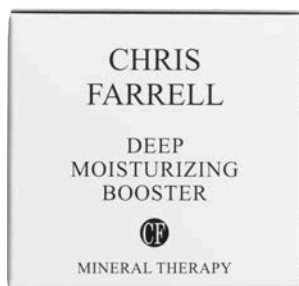
Zeig her deine Hände! Schicke Nägel wie bei der professionellen Maniküre, aber selbstgemacht zu Hause? Das ist möglich mit den selbst selbstklebenden Folien für Gelnägel von Manifix, die nach dem Auftragen mit einer UV-Lampe ausgehärtet werden. Nicht nur frei von Öffnungszeiten, sondern auch vegan und tierversuchsfrei sowie frei von Zusätzen, wie z.B. Parabenen, Silikone oder Mikroplastik. Super!

**Manifix, UV-Gelfolien pro Packung, 10 ml, ca. 16 €**



## Strahlender Teint

Her mit dem frischen, strahlenden Teint! Unser Peeling-Tipp: Mit lauwarmen Wasser und einem mildem Reinigungs-Gel oder auch einem Reinigungs-Schaum die Haut reinigen. Anschließend den Peeling-Handschuh leicht mit Wasser anfeuchten und mit kreisenden Bewegungen die Haut massieren. Gesicht und empfindliche Stellen auslassen. Anschließend nochmal mit lauwarmen Wasser abdschen. Abtrocknen und abschließend eine feuchtigkeitsspendende Lotion auftragen.



Trockene Haut ade! Der luxuriöse Deep Moisturizing Booster spendet intensive Feuchtigkeit und kann so für einen sichtbar frischeren Teint sorgen. Ebenso kann die Creme die Hautregeneration fördern. Nicht nur ideal im Sommer, wenn die Haut viel an der Sonne ist, sondern auch bei kühleren Temperaturen, wenn sie wieder vermehrt der Heizungs-luft ausgesetzt ist.

**Chris Farrell, Deep Moisturizing Booster, 50 ml, ca. 50 € (aktuell 49,90 €)**

Auch wenn seine Erscheinung an den spanischen Nougatklassiker Turrón erinnert, gehört dieses Schmuckstück ins Badezimmer. Denn: Bei dem „Sandstone“ handelt es sich um eine feste Seife, die die Haut geschmeidig machen möchte. Dafür setzt sie u.a. auf Sand für ein natürliches Peeling und auf Kubebebenwurzel, die einen fuchtig-zitronigen Duft verleiht. Übrigens: Die Kubebebenwurzel ist auch bekannt als „Litsea cubeba“-Baum, den man vor allem in China findet und dessen Früchte den süß-zitrigen Duft aufweisen. Wunderbar erfrischend!

**Lush, Feste Seife „Sandstone“, 100 g pro Stück, ca. 7 €**







# Lust auf Meer

Salzige Luft, Wellenrauschen und Strandfeeling ...  
Mit der Urlaubsstimmung kommt schnell auch  
die Lust auf pflanzliche Fischalternativen auf.  
Ein kleiner Einblick in die Welt des Meeresgemüses ...





Pflanzliche Ersatzprodukte in diesem Bereich werden immer populärer und sind mindestens so facettenreich wie Fleischalternativen, vielleicht aber noch etwas weniger bekannt. Wir zeigen, welche pflanzlichen Highlights es derzeit auf dem Markt gibt und wie man Ersatzprodukte auch ganz leicht selbst herstellen kann ...

## Rosa Liebling

Lachs ist bei Weitem der beliebteste Fisch der Deutschen und ist auch eines der verbreitetsten veganen Fischalternativprodukte. Ob gebraten, als Filet, „roh“ im Sushi oder im Räucherstyle auf dem Bagel: Pflanzliche Lachsalternativen sind vielfältig einsetzbar und mittlerweile in vielen Supermärkten erhältlich. Eine einfache Möglichkeit einen leckeren Räucherlachsersatz zu Hause herzustellen, bietet der allseits beliebte „Karottenlachs“: Dafür braucht man lediglich gelbe Rüben, wenige Zutaten für die Marinade, einen Sparschäler und ein Behältnis zum Marinieren.

## Thun oder nicht Thun

Auch pflanzliche Alternativen zu Thunfisch gibt es immer häufiger und in immer besserer Qualität. Mit Produkten, die an klassischen Dosenthunfisch für frische Salate oder auf der Pizza erinnern, bis zur Rohvariante für Poke-Bowls bleiben kaum Wünsche offen. Wer gerne den Klassiker in einer veganen Variante selbst zubereiten möchte, kann Kichererbsen oder Jackfruit zu einem köstlichen „Thunvischsalat“ (siehe Rezept) verarbeiten. Und so unglaublich es klingt: Eine gebackene Wassermelone kann mit der richtigen Marinade zum überzeugenden Meeres-Hit werden, der gut zu Sushi oder Bowls passt.

## Feine Algenperlen

Kaltölsphärisifikation – das ist das Zauberwort für die Technik aus der Molekularküche, mit der sich unter anderem auch eine schmackhafte, rein pflanzliche Alternative zu Kaviar herstellen lassen kann. Klingt kompliziert, ist es aber nicht mal so sehr! Wie der Name schon anmuten lässt, wird dabei ein heißer, mit Agar-Agar angereicherter Algensud tröpfchenweise in neutralem, gekühltem Öl geliert. Durch den Temperaturunterschied werden aus den flüssigen Tropfen sofort feste Perlen, die anschließend abgesiebt und mit kaltem Wasser abgespült werden.

## Genussvoll schlemmen

Selbst in der Tiefkühlabteilung sind die Pflanzliche Meeresküche zwischenzeitlich angekommen: Kleine wie große Marken sehen die Nachfrage und bieten Plantbased-Varianten an. Doch auch am heimischen Herd kann man gebackene, vegane Fischalternativen zubereiten: mit Algen gewürzter zerkrümelter Tofu und geraspelter Blumenkohl, überbacken mit salzig-zitroniger Panko-Kräuterkruste und fertig ist der perfekte Schlemmer-Moment mit Nostalgiefaktor.

## Meeresgemüse

Hast du schon mal von Meeresspargel, auch Queller genannt, gehört? Das Gemüse zählt zur Gattung der Halophyten und wächst auf Salzwiesen oder im Watt an der deutschen Nord- und Ostseeküste. Es schmeckt knackig frisch und salzig nach Meer und ist reich an Antioxidantien und Vitaminen. Ebenfalls zu den Halophyten gehört Meerfenchel, der vor allem an den Küstenregionen des Mittelmeerraums zu finden ist. Mit seinen aromatischen zitronigen Noten eignet er sich hervorragend als Würzkräut.



## **Authentische Konsistenz**

Das schmeckt gut: Nicht nur als pflanzliche Geschmacks-Alternative zu Muscheln können Pilze gut funktionieren (siehe Rezept), sondern auch für die geschmackliche Nachahmung von weißem Fisch.

Mit Hilfe von Fermentation wird Mykoprotein gewonnen, welches durch ein vollständiges Aminosäurenprofil überzeugt und zudem ballaststoffreich, fettarm und cholesterinfrei ist. In Kombination mit modernen Methoden aus der Lebensmitteltechnologie wie etwa 3D-Drucktechnologien, lässt sich die faserig-blättrige Konsistenz von Fischfilets authentisch nachbilden.

## **Fischige Fakten**

20 kg – so viel Fisch wird aktuell nach Angaben der internationalen Natur- und Umweltschutzorganisationen WWF global betrachtet durchschnittlich pro Jahr pro Kopf gegessen. Damit ist der Verzehr mittlerweile circa doppelt so hoch wie noch vor 50 Jahren.

## **Smarte Auswahl**

Bei veganen Fischalternativen lohnt sich in jedem Fall ein Blick auf die Zutatenliste: einige Produkte enthalten hochwertiges pflanzliches Protein, sind ballaststoffreich und verfügen über wichtige Makro- und Mikronährstoffe, andere bestehen dagegen größtenteils aus Wasser, Bindemittel und Aroma. Einige Hersteller ergänzen ihre Produkte auch gezielt mit Omega-3-Fettsäuren, sowie mit Vitamin B12 oder Jod, um wichtige Nährstoffe bereitzustellen.



### Tipp:

Dieses Gericht erinnert geschmacklich an klassischen Thunfischsalat. Dazu schmeckt gut z.B. frisch geröstetes Weißbrot.

## Avocado-„Thunart“-Schiffchen

**Menge:** 4 Portionen

### Zutaten:

2 reife Avocados  
1 Dose junge grüne Jackfruit in Salzlake  
1/2 Dose Kichererbsen  
3-4 EL vegane Mayo  
1 Stange Staudensellerie  
1 kleine rote Zwiebel  
2-3 kleine Radieschen  
1 EL Algen gehackt  
frischer Dill oder Basilikum, gehackt  
Saft von 1/2 Zitrone  
Salz  
Pfeffer

### Zubereitung:

Die Avocados halbieren, entkernen und die Schale mit einem scharfen Messer vorsichtig abziehen.

Die Jackfruit und die Kichererbsen in ein Sieb geben, kurz mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Anschließend in einer großen Schüssel mit einer Gabel leicht zerdrücken.

Den Sellerie waschen und in kleine Würfel schneiden und die Zwiebel ebenfalls fein würfeln. Beides mit der Jackfruit-Kichererbsen-Mischung vermengen. Algen, Dill, Zitronensaft und vegane Mayo mischen und mit in die Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Servieren jeweils eine Avocadohälfte auf einen Teller legen und mit der Gemüse Mischung toppen.





## Jakobs-Pilze mit Romesco-Dip

**Menge:** 4 Portionen

**Zutaten:**

8 Kräuterseitlinge  
 1 Zitrone  
 1 EL helle Misopaste  
 300 ml Gemüsebrühe  
 2 EL Algen gehackt  
 Pflanzenöl oder vegane Butter zum Braten  
 2 Ochsenherztomaten  
 4 Zehen Knoblauch  
 1 rote Paprika  
 3 EL Olivenöl  
 40g Mandeln blanchiert  
 40g Haselnüsse blanchiert  
 1 Scheibe trockenes Weißbrot  
 3 EL Rotweinessig  
 Salz  
 Pfeffer

**Zubereitung:**

Die Kräuterseitlinge in 2-3cm dicke Scheiben schneiden und oben und unten mit einem scharfen Messer einritzen.

Gemüsebrühe mit Algen, Misopaste und optional etwas Weißwein oder Zitronensaft mischen und in einer Pfanne erhitzen. Die Pilzscheiben in den heißen Sud geben und 10 Minuten leicht köcheln lassen. Dabei ab und an wenden. Anschließend aus der Flüssigkeit nehmen und beiseite stellen.

Für den Dip den Knoblauch schälen und mit der Flachen Seite der Klinge eines großen Küchenmessers vorsichtig zerdrücken. Die Ochsenherztomaten und die Paprika waschen, schneiden und mit etwas Olivenöl zusammen mit dem Knoblauch im vorgeheizten Ofen bei 200°C Ober-/Unterhitze 15-20 Minuten rösten bis sie etwas Farbe angenommen haben. Anschließend zusammen mit Mandeln, Haselnüssen, dem Weißbrot und Rotweinessig in einem Foodprocessor oder mit einem Pürierstab zu einem cremigen Dip verarbeiten.

Zuletzt die Pilzscheiben mit ausreichend Pflanzenöl oder veganer Butter in einer beschichteten Pfanne scharf anbraten. Mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit dem Dip servieren.





### Tipp:

Ob als „Vish & Chips“ mit Pommes oder klassisch mit Kartoffelbrei und Erbsen: Diese Tofustäbchen sind der Hit! Mit veganer Kräuter-Remoulade servieren.

## Tofustäbchen

**Menge:** 4 Portionen

### Zutaten:

600 g Tofu Natur  
200 g Paniermehl  
200 ml Sojasahne  
1 EL Speisestärke  
150 g Weizenmehl  
1 EL Senf  
4 EL Algen gehackt  
2 EL Leinöl  
2 EL helle Sojasauce  
Salz  
Pfeffer  
Öl zum Ausbacken

### Zubereitung:

Den Tofu in 2-3 cm breite Scheiben schneiden und mit einer Gabel Löcher hineinpieksen. Sojasauce, Leinöl und 2 EL Algen mischen und die Tofuscheiben darin marinieren. Gegebenenfalls im Kühlschrank ziehen lassen. Je länger der Tofu in der Marinade liegt, desto stärker nimmt er den Algengeschmack an.

Für die Panade Sojasahne mit Senf, 2 EL Algen und der Speisestärke in einer Schüssel verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Paniermehl und Weizenmehl getrennt voneinander jeweils in eine flache Schüssel füllen.

Die Tofuscheiben aus der Marinade nehmen und zunächst im Weizenmehl wenden. Anschließend in die Sahnemischung tunken, sodass der Tofu von allen Seiten damit überzogen ist. Zuletzt den Tofu im Paniermehl wenden und dieses leicht andrücken.

Pflanzenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Tofustäbchen goldbraun ausbacken.



# Über den Tellerrand hinaus

Wie man fluffige Pancakes ohne Milch und Ei zum Frühstück zubereitet oder zum Mittagessen eine herzhaftere, rein pflanzliche Bolognese zaubert - dazu findet man allerlei Inspirationen von Hobby- und Profi-Köchen. Es gibt wohl kaum etwas, was nicht schon versucht wurde, in einer veganen Version nachzukochen. Anstatt zu Käse, Wurst, Fleisch, Fisch, Honig legt die vegane Küche ihren Fokus auf Getreide, Hülsenfrüchte, Gemüse, Obst, Nüsse und Samen.

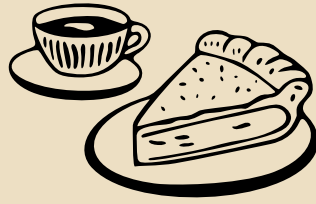
Doch abseits vom Teller – was macht eigentlich eine vegane Küche aus? Welche Helferlein können sinnvoll für die Gemüseküche sein und welche Lebensmittel sind vielleicht überraschenderweise gar nicht vegan? Viele setzen bei der Küche auf eine hochwertige Mixer und Pfannen, gute Schneidemesser, Holzbretter, vegane Spülmittel und nachhaltige Schwämme und Spülbürsten. Ebenso gefragt: Unterschiedliche Küchenhelferlein zum Schneiden von Gemüse – denn schließlich isst auch das Auge mit.

Fleisch, Milch oder Eier findet man nicht auf dem veganem Speiseplan. Wer auch seine Küche vegan denken möchte, fragt sich vielleicht, worin tierische Produkte einhalten sein können. Hier findest du ein paar Möglichkeiten ...

- Putzen: Tücher oder Schwämme können aus Naturmaterialien tierischen Ursprungs oder Staubwedel mit tierischen Federn sein
- Stuhlbezüge können aus Leder sein
- Dekoration: Tierfelle auf Küchenbänken oder Tischdecken aus Seide
- Schürze oder Handtücher: Knöpfe z.B. können aus tierischen Materialien sein

Für alle, die vegane Varianten bevorzugen, gibt es bereits eine immer größer werdende Auswahl an pflanzlichen Alternativen.





# Kuchenzeit

Ob zur Gartenparty oder zum Geburtstag: Süße Kreationen wie Muffins oder Apfelkuchen sind perfekt dafür. Wie gelingen beliebte Klassiker rein pflanzlich? Eine kleine Literaturübersicht\*

**Ann-Kathrin Lemke: Das vegane Backbuch – schnell und einfach**

Riva Verlag, 160 Seiten 20 €

ISBN-13: 978-3742325525

Ob Ostern oder Einschulung: schnelle, vegane Rezepte für süße Kuchen und Muffins – rein mit pflanzlichen Zutaten.

**Bianca Zapatka: Vegan Cakeporn**

Riva Verlag, 272 Seiten, 26 €

ISBN-13: 978-3742316486

Die erfolgreiche Mehrfach-Autorin und Foodbloggerin Bianca Zapatka zeigt von einfachen Keksen bis hin zu anspruchsvollen Torten, wie diese nicht nur wunderschön aussehen, sondern auch fabelhaft schmecken.

**Kati Neudert: Kuchenklassiker vegan backen**

Edition Michael Fischer / EMF Verlag, 128 Seiten, ca. 18 €

ISBN-13 : 978-3745920925

Auf der Suche nach einem veganen Rezept für eine Donauwelle oder einen Bienenstich-Kuchen? Das Buch präsentiert Kuchenklassiker ganz ohne Milch, Butter und Ei.

**Philip Khoury: natürlich vegan backen**

Südwest Verlag, 256 Seiten, ca. 32 €

ISBN-13: 978-3517103174

Von Tiramisu bis Sachertorte: Der preisgekrönte Chefkonditor zeigt, wie er Kuchen-Klassiker rein pflanzlich backt, ohne dafür Ersatzprodukte zu verwenden.

**Stina Spiegelberg: Vegan Backen mit Stina Spiegelberg**

Ventil Verlag, 312 Seiten 29.50 €

ISBN-13 : 978-3955751371

Ideal für alle, die nach Schritt-Für-Schritt-Anleitungen für köstliche Kekse und Kuchen suchen.

**Toni Rodríguez: Die vegane Backbibel**

Christian Verlag, 320 Seiten, ca. 50 €

ISBN: 978-3-95961-736-9

Pionier der veganen Patisserie zeigt, wie von Macarons bis hin zu Mousse au Chocolat vegane Süßspeisen gelingen.

*\*Hinweis: Es handelt sich lediglich um eine kleine Marktübersicht und hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit.*



# Vorschau:

## Die nächste VeganWorld-Ausgabe erscheint am 03.09.2026.

## 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 - 56  
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.

### FOTOGRAFIE & BILDRECHTE

Cover: Foto „zucchini muffins“ von brebca von Getty Images via Canva, Symbolbild., S. 2: Foto: „Summer Breeze“ von ehrlif von Getty Images via Canva, Symbolbild., S. 4: Foto: „Person Eating a Delicious Meal“ von stokpic von pixabay via Canva, Symbolbild., Brotzeit: Bad Reichenhaller, S. 5: Foto: „Young woman texting“ von MarioGuti von Getty Images Signature via Canva, Symbolbild., Rügenwalder Mühle: Rügenwalder Mühle, S. 6: Foto „Delicious Avocado Toasts“ von ninafirsova via Canva, Symbolbild., Vutter: Vutter! (Hersteller), S. 7: Foto: „Vegan or veganuary feast“ von mariashipakina via Canva, Symbolbild., Foto: „Hund“ von przemyslawiciak via Canva, Symbolbild., Foto: „Woman Doing Yoga at Seashore“ von kapulya von Getty Images Pro via Canva, Symbolbild., S. 8: Foto: „Fresh zucchini“ von AksanaYasiuchieia von Getty Images Pro via Canva, Symbolbild., S. 9: Foto: „Zucchini Boats“ von pixelshot via Canva, Symbolbild., S. 10: Foto: „Empty Classroom Desks“ von Sandra Dans von Studio Philippines via Canva, Symbolbild., S. 11: Grafik/Illustration: „School Cones“ von Klip Klap Studio von Klip Klap Studio via Canva, Symbolbild., S. 12: Foto „School background“ von DGM007 von Getty Images via Canva, Symbolbild., S. 13: Foto: „Vegetarian, vegan food ingredients“ von bit245 von Getty Images via Canva, Symbolbild., S. 14+15: HAKA, S. 16: Foto: „Beautifully Decorated Lunch Table in the Garden“ von RossHelen via Canva, Symbolbild., S. 17: Foto: „Cooking“ von fotostorm von Getty Images Signature via Canva, Symbolbild., S. 18: Foto: „Fresh strawberry cocktail. Fresh summer cocktail with strawberry and ice cubes. Strawberry lemonade with leaves of mint“ von Elizaveta Bauer von Getty Images via Canva, Symbolbild., S. 19: Foto: „Watermelon and Apple Salad“ von rimmabondarenko via Canva, Symbolbild., S. 20-21: Foto: „Peanut butter toasts with banana and apple on a gray background, flat lay“ von vaaseenaa von Getty Images via Canva, Symbolbild., S. 22-27: Fotocredits: Porträtfoto: @Griboaud Rezeptfotos: @Valentina Consonni, Blessed Brands Studio (Die Rezepte stammen aus: Carlotta Perego „Gemeinsam vegan“, Verlag: Edition Raetia), S. 28: Foto: „Vegan burger“ von Yevhenii Kondratiuk von Getty Images via Canva, Symbolbild., Foto: „Apple and Pear“ von gojak von Getty Images via Canva, Symbolbild., S. 29: Foto: „Breakfast served on a hotel bed“ von rilueda von Getty Images Pro via Canva, Symbolbild., Foto: „Korean Chamoe Melons“ von Chiara Sakuwa von Getty Images via Canva, Symbolbild., Foto: „Hand Holding Megaphone“ von Reactify von Reactify Studio via Canva, Symbolbild., S. 30: Foto: „cosmetic bottle with pink rose“ von Karola G von Pexels via Canva, Symbolbild., S. 31: Illustration „Massage Handschuh“ von Tosca Digital (@toscadigital) via Canva, Symbolbild., Lush: Lush, S. 32: Foto: Nordsee-Queller von Animaflora von Getty Images via Canva, Symbolbild., S. 33: Foto: „Wakame Salat“ von Creativa Images (@creativaimages) via Canva, Symbolbild., S. 34: Foto: „Maki“ von Aflo Images von アフロ (Aflo) (@afloimages) via Canva, Symbolbild., S. 35: Foto: „avocado boats“ von OlgaMiltsova von Getty Images, via Canva, Symbolbild., S. 36: Foto: „King Oyster Mushroom Scallops“ von Oleksandr Prokopenko (@oproko) via Canva, Symbolbild., S. 37: Foto: „Vegan fish fingers“ von Andrea Hansson (@andreahansson) via Canva, Symbolbild., S. 38: Foto: „Pancakes on Plate“ von Vlada Karpovich von Pexels via Canva, Symbolbild., S. 39: Grafik: „A Slice of King Cake“: Victor Souchay (@victorsv) via Canva, Symbolbild., Foto: „Blueberry muffins“: rom\_my\_point\_of\_view von Getty Images via Canva, Symbolbild., S. 40: Foto „Summer Reeds“: mr\_andersson von Getty Images Pro via Canva, Symbolbild.

VEGANWORLD.DE

Sofern nicht anders angegeben: Hersteller.



# OGNX

WWW.OGNX.COM



## NEW IN

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

**Hose:** Yoga Basic Leggings Tencel™  
Bio Baumwolle Luna