

VEGAN

WORLD



PIZZA UND
PASTA
Schnelle Rezepte
für jeden Tag

COOLE
QUIZ-ZEIT
Teste dein
Vegan-Wissen

ALTE SORTEN,
NEUER TREND!
8 wiederentdeckte
Gemüsesorten

VOLLE
POWER
Nährstoffreich
genießen

INHALT

VEGAN WORLD - MAI 2026

4

The V-World
Köstliche und neue
Must-haves

28

Schon gehört?
Hier findest du
VEGAN NEWS

12

Teste dein
Vegan-Wissen
Kennst du alle Antworten?

30

Leicht und frisch
Das gehört in die
Sommer-Beauty-Bag

14

Power-Smoothie
So gelingt der
tägliche Frischekick

34

Echter Genuss
8 fast vergessene
Gemüsesorten

16

Fühl dich gut
Vitaminreiche
Genussküche

38

Gartenzeit!
Wie schicke Gemüsebeete und
fermentierte Süßkartoffeln gelingen

22

Wenig Zeit
zum Kochen?
Lecker essen ohne viel Aufwand

42

Vorschau und
Impressum



WORLD



Her mit dem Blätterteig

Mit klassischen Blätterteigen lassen sich feine Gerichte zaubern, aber oftmals enthalten sie Butter. Wie es rein pflanzlich und auch glutenfrei genussvoll gelingt, zeigt Knack & Back. Dieser Blätterteig kann ganz leicht aufgebacken werden und ist bereits nach ein paar Minuten fertig. Ob für den süßen oder den herzhaften Gaumen: Besonders schön ist es, dass sich auch verschiedene Formen gut backen lassen. Ob eingedreht, quadratisch oder als rechteckig – lass der Fantasie freien Lauf. Mehr unter

knackundback.de

Alkoholfrei genießen

Eine coole Frühlingsparty steht an, aber bitte ohne Alkohol? Wie wäre es dann mit dem Tschin Tschin Sirup von SONNENTOR? Der würzige Mocktailsirup setzt lediglich auf Wacholderbeeren und Apfeldicksaft. Tipp von SONNENTOR: Einfach im Verhältnis 1:12 mit Sodawasser ins Glas geben, nach Gusto Gurkenscheiben und Eiswürfel hinzugeben. Köstlich!

sonnentor.com



Gekonnt würzen

Lecker essen ohne viel Aufwand? Für köstliche Wow-Momente sorgen die neuen Alleswürzer „Spice it up“ von Kühne. Die flüssige Würze verleiht im Nu Gerichten wie Ofengemüse, Pasta-Aufläufen oder anderen Reisgerichten eine ganz besondere Geschmacksnote. Während „Spice it up Chili Knoblauch“ eine scharf-aromatische Würze mit sich bringt, setzt „Spice it up Mediterrane Kräuter“ auf angenehme Geschmacks-Tiefe, ganz ohne Marinieren. Übrigens: auch ideal für Wok-Gerichte, Wraps oder Rezepte für den Airfryer. Guten Appetit!

kuehne.de





Mehr Würze

Jippieh, Simply V erweitert sein veganes Scheiben-Sortiment um die neue Sorte „Pikant Scharf mit Pfeffer & Chili“ und kombiniert damit aromatisch-schwarzen Pfeffer mit pikanter Chili. Für ein intensives und gleichzeitig cremiges Geschmackserlebnis. Perfekt für eine deftige Brotzeit, für Stullen für unterwegs oder den nächsten Brunch im Sommer. Die Scheiben werden ab August 2026 erhältlich sein.

[simply-v.de](https://www.simply-v.de)



Pasta mit Pesto lieben wir ...

Das neue Pesto Barilla Rosso Vegan sorgt für Gaumenfreuden, denn für die Rezeptur setzt Barilla auf 100% italienische Tomaten, ebenso aus Italien stammendes Basilikum und Aceto Balsamico di Modena IGP. Das aromatische Pesto passt nicht nur gut zu Spaghetti und anderen Pasta-Gerichten, sondern auch als Aufstrich, zu Grillgerichten oder auch zum Verfeinern von Saucen. Herrlich!

[barilla.com/de](https://www.barilla.com/de)

VIVANI

THE ART OF CHOCOLATE

Schokoladen Kunstwerke

mit alternativer Süße



Jetzt bei





Runde Sache

Sieht das gut aus! Würzige Bällchen „Tex Mex“ aus Weizenprotein, Adzuki-Bohnen, Mais und Paprika gibt es jetzt von BÜRGER. Zubereitet werden können die Bällchen leicht im Airfryer oder in der Pfanne/im Ofen. Eine tolle Snackidee für zwischendurch aber auch ideal als Zutat für Salatbowls oder andere Ofengerichte. Erhältlich für ca. 2,50 € pro 200-Gramm-Beutel.

buerger.de

Zwei Helden

Was haben wir hier denn Feines? „Der Familienheld“ und „Der Küchenheld“ möchten deine Gerichte aufs nächste Level heben. Ob für die praktisch-genussvolle Alltagsküche oder anspruchsvolle Menüs, wenn sich Gäste angemeldet haben: Der griechische Bio-Pionier MANI Bläuel steht seit Jahrzehnten für strenge Qualitätskontrollen und ausgezeichneten Bio-Genuss aus Familientradition. So eignet sich „Der Familienheld“ bestens für den täglichen Einsatz in der kalten und warmen Küche. „Der Küchenheld“ hingegen ist ein idealer Begleiter zum Braten, Backen und Frittieren.

mani.bio



Kokosliebe

Mit der Barista Edition Coconut Flavour legt Oatly nach und erweitert mit der neuen Sorte mit Kokos-Geschmack die Range für pflanzliche Milchalternativen. Das Getränk ist im 1-Liter-Pack erhältlich und überzeugt nicht nur durch seine fein-tropische Kokos-Note, sondern auch durch die cremige Konsistenz – ganz ohne zugesetztes Kokosfett. Ideal fürs Müsli oder auch zum Aufschäumen. So steht der nächsten genussvollen Kaffeepause nichts mehr im Wege.

oatly.com/de





Fruchtig-aromatisch

Lust auf eine köstliche Abwechslung? Gerade bei warmen Temperaturen oder einem intensiven Sport-Trainingsplan tut eine Erfrischung besonders gut. Meßmer hat für solche Momente den Cold Tea Sport Pflaume mit Zink und Eisen entwickelt, der von April bis September limitiert erhältlich sein wird. Den Tee gibt es im praktischen Pyramidenbeutel, pro Packung 14 Stück. Er wird kalt aufgegossen und bietet damit eine geschmacksintensive, kalorienfreie Erfrischung – ideal für den Alltag, wenn man trotz vieler Termine genießen möchte.

messmer.de



So putzig: Eichhörnchen ist das Gartentier 2026

Das Eichhörnchen ist das Gartentier des Jahres 2026, auf Platz zwei und drei folgen die Blaumeise und der Große Abendsegler. Die Wahl des Publikumslieblings der Heinz-Sielmann-Stiftung soll für naturnahe Gärten sensibilisieren. Mit einfachen Maßnahmen wie passenden Bäumen, Unterschlupfmöglichkeiten oder Futterstellen können Gärten zu wichtigen Rückzugsorten für die Tiere werden. Tipps für den Garten, findest du ab S. 39.

NORSAN

IHR OMEGA-3 SPEZIALIST
AUS NORWEGEN



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



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

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

WIR SETZEN AUF DIE
KRAFT DER ALGEN.



Überzeugen Sie sich selbst!

Sparen Sie 15%*
Rabattcode:
VEGAN26

www.norsan.de



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.



Fruchtige Eiszeit

Mit den „Frozen Fruits“ hat nucao einen köstlichen Sommer-Snack auf den Markt gebracht, der bereits seit Anfang April erhältlich ist. Dafür werden 100 % Bio-Früchte erntefrisch gefroren und mit fairem Kakao verfeinert. So auch diese feinen Duo-Schoko-Erdbeeren (Anm.: oben links). Gefrorene Erdbeeren werden mit einer zarten, weißen Schicht umhüllt und sorgen für köstlich-cremigen Fruchtgenuss mit knackigem Biss. Auch in drei anderen Sorten – Matcha, Schoko-Mango und Piztazien Himbeeren – erhältlich.

the-nu-company.com

Saisonkalender:

Dieses Obst und Gemüse
hat im Mai Saison ...

Obst:

Erdbeeren
Rhabarber

Gemüse:

Blumenkohl
Brokkoli
Frühlingszwiebeln
Kohlrabi
Mangold
Radieschen
Rhabarber
Spargel
Spinat
Wirsing





Volle Power

Das wird köstlich! Hier treffen geröstete und gesalzene Sojabohnen, geröstete Erdnusskerne, Mandeln und Kürbiskerne sowie getrocknete, gezuckerte Cranberries aufeinander. KLUTH setzt damit auf eine vegane Genussskombination, die nicht nur gut schmeckt, sondern auch proteinreich ist. So liefern 100 g des „Fit Food Protein Mix Cranberry“ 29 g Eiweiß pro 100 g. Für rund 3 € pro 150-g-Beutel zu haben.

kluth.com



Wer ist der beste vegane Grillmeister?

Eleplant ruft gemeinsam mit Grillfürst zum zweiten Mal zum großen plantbased BBQ-Wettbewerb auf. Stattfinden soll das Event am 25. Juni 2026 in Hamburg, bei dem live mit Publikum gebrutzelt wird und die kulinarischen Ergebnisse einer Jury vorgestellt werden. Noch bis zum 18. Mai 2026 kann man sich auf eine Teilnahme beim Event bewerben. Mehr Infos unter eleplant.de. Übrigens: Eleplant ist die neue, rein vegane „Butter“-Alternative, die sich ideal zum Streichen, Kochen, Braten und Backen verwenden lässt.

Sonett – so gut.

Waschmittel Color
Mint & Lemon. Duftet
frisch, wäscht Buntes
schonend und gründlich.



- Mit reiner Bio-Pflanzenölseife
- Für bunte Wäsche bis 60 °C
- Für Outdoor- und Sportbekleidung
- 100 % biologisch abbaubar

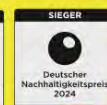
Sonett – Mittel für Waschen und Reinigen, die das Wasser achten als Träger alles Lebendigen.

Sonett – so gut. | sonett.eu

 **sonett**
ÖKOLOGISCH KONSEQUENT



Sonett ist Sieger des deutschen Nachhaltigkeitspreises 2022 im „Transformationsfeld Gesellschaft“



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

Erhältlich im Naturkostfachhandel und im Sonett Online-Shop.



Blumige Freude

Ein bunter Strauß auf dem Tisch – und sofort ist alles ein bisschen schöner. Doch wo kommen diese Blumen eigentlich her? ALL THE FLOWERS baut Blumen für B2B-Kund:innen in Berlin und Hamburg regional und saisonal an, erntet und bindet direkt auf dem Feld und liefert alles selbst aus – ohne Umwege, mit viel Sorgfalt. So bleibt die gesamte Lieferkette in einer Hand.

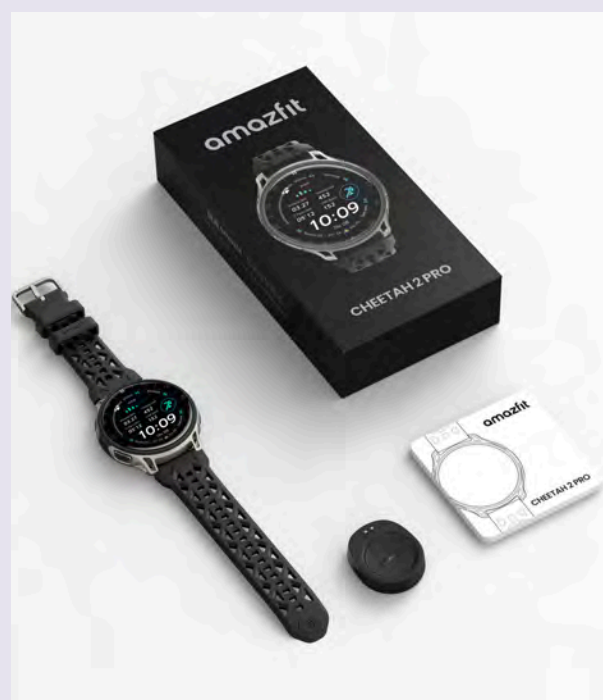
alltheflowers.de

Laufen wie ein Weltmeister

Ambitionierte Lauffans aufgepasst: Die neue Laufuhr Amazfit Cheetah 2 Pro bietet sehr starke Funktionen an – besonders jetzt im Hinblick auf die anstehenden Sommertage: das AMOLED-Display sorgt für perfekte Lesbarkeit auch bei grellem Licht. Integriert ist ebenfalls ein ausdauernder Akku (20 Tage Nutzungsdauer bei moderater Aktivität). Außerdem: Die Uhr arbeitet mit einem Dual-Light-5PD Herzfrequenzsensor, der sekundengenaue Herzfrequenzdaten liefert und wer möchte, auch eine Auswertung der Belastungs- und Erholungsdaten inkl. Zeit bis zur vollständigen Erholung, Schlafqualität, HRV und kumulative Ermüdung erfahren kann.

Ein brandneues Feature für Lauffans ist etwa die Bestimmung des Laktat-Wertes, der angibt, in welchen Bereich man ideal trainiert. Dazu lässt sich einstellen, dass die Uhr Bescheid gibt, wann man neue Schuhe braucht, damit man weiterhin bestmöglich laufen kann Mehr dazu unter

de.amazfit.com





Vegane „Salmorejo“

Diese Suppe wird kalt serviert und ist damit ein köstlich-erfrischendes Gericht für warme Frühjahrsstage. Ideal fürs Picknick oder für die nächste Gartenparty.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Kühlzeit: 1-2 Stunden

Schwierigkeitsgrad: einfach

Menge: 4 Portionen

Zutaten:

1 kg reife Tomaten
250 g Weißbrot
(am besten vom Vortag, ohne Rinde)
100 ml hochwertiges Olivenöl
1-2 Knoblauchzehen
1-2 EL Weißweinessig
Salz
Pfeffer (nach Gusto)
100 g Tofu, fein gewürfelt und gebraten (optimal)

Für das Topping:

Gurken- oder Paprikastücke, sehr klein gewürfelt

Zubereitung:

Tomaten waschen, trocknen und grob würfeln. Das Brot ebenfalls in Stücke schneiden, in Wasser einlegen und anschließend leicht ausdrücken.

Die Tomaten, das Brot und die anderen Zutaten in den Mixer geben und so lange pürieren bis eine cremige Masse entsteht. Mit Salz, Essig und ggf. Pfeffer abschmecken und min. 1-2 Stunden im Kühlschrank kalt stellen. Anschließend auf die Schüsseln aufteilen und mit Toppings servieren.

Tipp:

Vegane Toppings können z.B. sehr klein gewürfelte Gurken- oder Paprikastücke oder auch geröstete Kichererbsen oder angebratener Tofu sein. Alternativ etwas mehr Weißbrot verwenden und zuvor als kleine Brotwürfel in der Pfanne rösten.

Teste dein Vegan-Wissen

Denkst du, dass du dich mit veganer Kost gut auskennst?
Der Test verrät es dir. Je mehr Antworten richtig sind, desto besser



1. Wann wurde der Begriff „vegan“ offiziell geprägt?

- A) 1866
- B) 1901
- C) 1920
- D) 1944

2. In welchem Jahrhundert gab es erste dokumentierte vegetarische Bewegungen in Europa?

- A) 19. Jahrhundert
- B) 15. Jahrhundert
- C) 20. Jahrhundert
- D) 7. Jahrhundert

3. Wer wird oft mit frühem vegetarischem Denken in der Antike verbunden?

- A) Pythagoras
- B) Caesar
- C) Demokrit
- D) Parmenides

4. Seit wann gibt es den „Veganuary“-Trend offiziell?

- A) 1990
- B) 2005
- C) 2014
- D) 2020

5. Was findet man nicht auf einem veganen Teller?

- A) Tomaten
- B) Pfeffer
- C) Honig
- D) Linsen

6. In welchem Land entstand die moderne vegetarische Bewegung (Europa)?

- A) Frankreich
- B) Deutschland
- C) England
- D) Italien

7. Welche Pflanze liefert Omega-3-Fettsäuren für Veganer?

- A) Paprika
- B) Leinsamen
- C) Gurke
- D) Kichererbsen

8. Mandel, Hafer, Soja: Woraus lässt sich außerdem ein veganer Drink herstellen?

- A) Banane
- B) Margarine
- C) Kondensmilch
- D) Kartoffeln

9. Welche Zutat verleiht veganem Essen eine „Umami-Note“?

- A) Salz
- B) Hefeflocken
- C) Zucker
- D) Wasser

10. Welches pflanzliche Lebensmittel ist eine beliebte Eiweißquelle?

- A) Brokkoli
- B) Topinambur
- C) Tofu
- D) Reis

11. Woraus besteht Tofu meistens?

- A) Gepresste Sojabohnen
- B) Eingelegtes Gemüse
- C) Fermentierte Linsen
- D) Feines Weizenmehl

12. Was beschreibt „cruelty-free“ am besten?

- A) Ohne Zucker
- B) Ohne Tierleid
- C) Ohne Fett
- D) Ohne Geschmack

13. Wie kann man Eier beim veganen Backen ersetzen?

- A) Apfelmus
- B) Erdbeermarmelade
- C) Agavendicksaft
- D) Sprudelwasser

14. Wie viel Prozent (ca.) der Deutschen ernähren sich vegan?

- A) 1-2 %
- B) 10-12 %
- C) 25-27 %
- D) 50-52 %

15. Welche Zutat ist in der Regel vegan?

- A) Eier
- B) Gelatine
- C) Milchsäure
- D) Butter

16. Was ist Aquafaba?

- A) Eine Algenart
- B) Kichererbsenwasser
- C) Helle Sojasauce
- D) Ein mexikanisches Gewürz

17. Welche Pflanze wird oft für vegane Leder-Alternativen genutzt?

- A) Rotkohl
- B) Karotte
- C) Banane
- D) Ananas



Auflösung:

1D, 2A, 3A, 4C, 5C, 6C 7B, 8D, 9B,
10C, 11 A, 12B, 13A, 14A, 15 C,
16B, 17B, 17 D

Dein täglicher Frischekick



Grünkohl Smoothie mit Plose Mineralwasser

Pure Erfrischung, viele Vitamine und voller Genuss: Für diesen grünen Smoothie werden Grünkohl, Gurke, Kiwi und Apfel miteinander kombiniert. Und da in einen erfrischenden Smoothie Wasser gehört, empfiehlt Plose dafür zu ihrem Mineralwasser Naturale zu greifen. Denn: Nicht jedes Wasser ist gleich.

Plose Naturale stammt aus dem alpinen Hochgebirge Südtirols, hat einen idealen pH-Wert von 6,6, weshalb es Konsumenten als sehr weich wahrnehmen. Außerdem ist es natriumarm und hat einen Trockenrückstand von nur 22 mg/l.

Perfekt für den Alltag, im Büro aber auch für die nächste Gartenparty oder den gemeinsamen Sonntagsbrunch.

Menge: für 2 Portionen

Zutaten:

80 g frischer Grünkohl
85 g Gurke
1 Apfel
10 g frischer Ingwer
1 Kiwi
1 Orange
100 ml Plose Mineralwasser Naturale
2 TL kalt gepresstes Leinöl

Zubereitung:

1. Zunächst die krausen Blätter des Grünkohls von den Stielen und harten Blattrippen befreien und gründlich waschen. Gurke und Apfel ebenfalls gründlich waschen. Dann den Apfel entkernen und Apfel und Gurke in grobe Stücke schneiden. Ingwer und Kiwi schälen und jetzt zusammen mit Grünkohl, Gurke und Apfel pürieren.

2. Die Orange auspressen und den Saft zusammen mit Plose Mineralwasser Naturale und Leinöl unter die übrigen Zutaten mixen. Falls der Smoothie noch zu dickflüssig ist, kann noch etwas mehr Plose Mineralwasser Naturale hinzugefügt werden. Zum Schluss den Smoothie auf zwei Gläser verteilen.



Plose Mineralwasser: Aus dem alpinen Hochgebirge Südtirols zu dir nach Hause

Seit über 65 Jahren schätzen Wasserkenner das Mineralwasser von Plose, da es besonders rein und leicht ist. Es stammt aus einer artesischen Quelle, die auf 1.870 Meter im alpinen Hochgebirge Südtirols entspringt. Aber was heißt das eigentlich? Es bedeutet, dass das Wasser aus eigener Kraft zutage tritt. Es gelangt über Edelstahlleitungen ins Tal, wo es direkt vor Ort von Plose ausschließlich in Glasflaschen abgefüllt wird. Plose Mineralwasser ist u.a. im Bio-Lebensmittelhandel und bei Getränkehändlern erhältlich.

Mehr Infos über Plose unter:

acquaplose.com/de

Verkaufsstellen von Plose Mineralwasser in deiner Nähe: acquaplose.com/de/finde-plose





Mitte 30, weiblich und voller Energie

Der Anspruch von „Truly Feel Your Best“?

Das Buch möchte der liebevolle Wegweiser für Frauen ab Mitte 30 sein – mit leckeren Rezepten und Inspirationen, um sich trotz vieler Veränderungen gut zu fühlen.

Rezepte: Svenja Ostwald // Texte: Svenja Ostwald & Dr. med. Sibylla Krane
Fotografie: JJ Ignatz

Auf den folgenden Seiten findest du vier bunte Rezepte aus dem Buch von „Truly Feel Your Best“. Pflanzlich, hübsch inszeniert und vor allem genussvoll sowie alltagstauglich: So etwa die gebackene Süßkartoffel mit Mais und Bohnen, die an eine nährstoffreiche Mahlzeit aus der mexikanischen Küche erinnert. Oder auch eine Bowl mit Blutorange und Granatäpfeln fürs Frühstück oder auch für zwischendurch.

Doch dieses Buch ist so viel mehr als nur eine Sammlung köstlicher und nährstoffreicher Rezepte. Es möchte Frauen ab Mitte 30 mit vielen Tipps und Impulsen dazu motivieren, das Leben zu genießen und auch wieder auf den eigenen Körper zu hören. Klingt einfach, ist es aber oft nicht. Wie schaffen wir es, die Zeichen unseres Körpers richtig zu deuten? Und: Wie verändert das Älterwerden den Körper?

Welche Routinen schenken Energie und was hat Muskelkraft damit zu tun? Wieso ist es nach Auffassung der Autorinnen wichtig, bunt zu essen? Durch die vielen Grafiken und guten Übersichten kommt man schnell ins Thema und kann leicht die Thematiken finden, die zu einem passen.

Für den wunderbaren Daily Guide haben sich Ernährungscoach und SPIEGEL-Bestseller-Autorin Svenja Ostwald und Ko-Autorin Dr. med. Sibylla Krane, ihres Zeichens Expertin auf dem Gebiet der Frauengesundheit, zusammengetan, um eben diese zwei Komponenten aus genussvollen Rezepten und hilfreichen Gesundheits-Tipps gekonnt zusammenzubringen. Ideal für alle, die sich thematisch intensiver mit der (Peri-)Menopause, Hormonen, ganzheitlichem Wohlbefinden und der Balance von Körper, Geist und Seele beschäftigen möchten.



INFO

Alle Rezepte stammen aus:
Svenja Ostwald, Dr. Sibylla Krane
Truly Feel Your Best
Dein Daily Guide ab Mitte 30. Rezepte, Routinen und Impulse
Christian Verlag, 256 Seiten, ca. 29,99 €
978-3-98951-070-8

Mehr infos zum Buch unter:
verlagshaus24.com



Baked Sweet Potato mit schwarzen Bohnen & Mais

Menge: 4 Portionen

Vorbereitung: 15 Minuten

Backzeit: 50 Minuten

Zutaten:

4 Süßkartoffeln (à ca. 200 g)
1–2 EL Olivenöl (zum Anbraten und etwas mehr zum Beträufeln)
60 g rote Zwiebel, fein gehackt
150 g rote Paprika, gewürfelt
1 kleine Knoblauchzehe, fein gehackt
260 g schwarze Bohnen oder Linsen (abgetropft)
160 g Maiskörner (frisch, gefroren oder aus der Dose)
1 TL Kreuzkümmel (ca. 2 g)
1 TL Chilipulver (ca. 2 g)
1/2 TL geräuchertes Paprikapulver (ca. 1 g)
2–3 g Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack
15 g frischer Koriander, gehackt
60 g geriebener veganer Käse (optional)

Zubereitung:

Den Backofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Die Süßkartoffeln waschen, mehrfach einstechen und auf einem Backblech etwa 40 Minuten backen, bis sie weich sind.

In einer Pfanne das Olivenöl erwärmen, die Zwiebel und die Paprika 5 Minuten anbraten. Den Knoblauch hinzufügen und 1 Minute mitbraten. Die Bohnen (oder Linsen), den Mais und die Gewürze einrühren, weitere 5 Minuten erhitzen.

Die Süßkartoffeln halbieren, ein wenig von dem Fruchtfleisch herauslösen und stattdessen die Füllung hineingeben. Nach Wunsch mit dem Käse bestreuen. Nochmals 10 Minuten im Ofen überbacken. Mit frischem Koriander garnieren und warm servieren.

PURE+-Tipp:

Die Süßkartoffelmenge auf ca. 150 g pro Portion reduzieren. Auf den Käse verzichten oder stattdessen Avocado (ca. 50–60 g) als Topping verwenden. Zusätzlich 10–15 g Olivenöl oder Nussmus (z.B. Cashewmus) zur Füllung geben. Für mehr Protein 50–70 g gekochte Linsen zusätzlich zur Bohnenfüllung geben. Alternativ 1–2 EL Hanfsamen (ca. 5–8 g zusätzliches Protein) über die fertigen Kartoffeln streuen.

Kichererbsen- Kartoffel-Curry

Menge: 3 Portionen

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 25 Minuten

Zutaten:

1 EL Kokosöl (ca. 15 g)

150 g Zwiebel, gewürfelt

10 g Knoblauch, gehackt

15 g Ingwer, gehackt

300 g Kartoffeln, geschält und gewürfelt

240 g Kichererbsen (1 Dose), abgetropft

400 g gewürfelte Tomaten (1 Dose)

240 ml Kokosmilch

2 TL Currypulver (ca. 4 g)

1 TL Kurkumapulver (ca. 2 g)

1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel (ca. 1 g)

Salz nach Geschmack

frischer Koriander zum Garnieren

200 g Blumenkohlreis als Beilage (optional)

Zubereitung:

Das Kokosöl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer 3–5 Minuten anbraten. Die Kartoffeln hinzufügen und weitere 5 Minuten anbraten. Die Kichererbsen, die Tomaten, die Kokosmilch und die Gewürze einrühren. 20–25 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Mit dem frischen Koriander bestreut auf Wunsch mit Blumenkohlreis servieren.

PURE+-Tipp:

Die Kartoffelmenge auf etwa 200 g reduzieren. 1–2 EL zusätzliches Kokosöl einrühren oder mehr Kokosmilch verwenden (300 ml). Den Blumenkohlreis beibehalten oder noch etwas Brokkolireis ergänzen für extra Ballaststoffe. Für mehr Protein 100 g extra gekochte Linsen oder weitere 120 g Kichererbsen ergänzen. Alternativ vorsichtig 15–20 g neutrales pflanzliches Proteinpulver in die fertige, nicht mehr kochend heiße Currysauce einrühren.





Zitrus-Minz-Granola-Bowl

Menge: 1 Portion

Vorbereitung: 10 Minuten

Zutaten:

1 Blutorange

150 g pflanzlicher Joghurt nach Wahl oder Vanille-Chia-Joghurt

60 g Crunchy Mandel-Granola

90 g Granatapfelkerne

5 frische Minzblätter, grob gehackt

Die Blutorange schälen und in Scheiben schneiden. Den Joghurt in eine Schüssel geben und mit dem Granola, den Orangenscheiben, den Granatapfelkernen und den Minzblättern garnieren.

Tipps: Obwohl Granatapfelkerne bereits fertig verpackt gekauft werden können, ist es meist kostengünstiger, einen ganzen Granatapfel zu verwenden. Einfach halbieren und die Kerne mit sauberen Händen oder einem Löffel herauslösen.

PURE+-Tipp:

Das Granola auf 30 g reduzieren oder durch mehr Nüsse oder Samen ersetzen. Einen ungesüßten, fettreicheren Joghurt wählen (z. B. Kokos- oder Cashew-Joghurt ohne Zuckerzusatz). Für mehr Protein 10–15 g neutrales oder Vanille-Proteinpulver unter den Joghurt mischen. Alternativ 1–2 EL Hanfsamen (ca. 3–6 g zusätzliches Protein) als Topping ergänzen.

Scho-Chia-Parfait

Menge: 2 Portionen

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Ruhezeit: über Nacht

Zutaten:

240 ml pflanzliche Milch (z.B. Mandel, Hafer oder Soja)

40 g Chiasamen

10 g Kakaopulver

2 EL Schoko-Proteinpulver (ca. 20 g, optional)

15 g Ahornsirup

150 g frische Erdbeeren, gehackt (oder im Winter optional Granatapfelviertel) zum Garnieren (optional)

30 g Haselnusskerne, gehackt 1 Dose Kokosmilch, cremig, mind. 90 % Fett

Zubereitung:

Die Milch, die Chiasamen, das Kakaopulver, optional das Schoko-Proteinpulver und den Ahornsirup in einer Schüssel verrühren oder für eine glattere Textur im Mixer pürieren. Abgedeckt über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.

Am nächsten Tag die Chia-Mischung auf 2 Gläser oder Dessertschalen verteilen. Jeweils mit der Hälfte der Erdbeeren – alternativ Granatapfelviertel – und der Haselnüsse toppen. Optional mit geschlagener Kokosshahne verfeinern.

PURE+-Tipp:

Den Ahornsirup auf 5 g reduzieren, einen Teil der Früchte (50 g) durch 15 g Hanfsamen ersetzen. So steigt der Fettanteil, die Kohlenhydrate sinken. Für mehr Protein 10 g Hanfsamen (3 g mehr) und 15 g veganes Proteinpulver (10–12 g mehr) in die Mischung geben. Außerdem Sojamilch statt Mandelmilch verwenden (höherer Proteingehalt).





„Wirf die Regeln über Bord“

Nach zehn erfolgreichen Kochbüchern legt Buchautorin Stina Spiegelberg mit ihrem neuen Kochbuch „work lunch balance – Schnelles Comfort Food für die Mittagspause“ nach. VEGAN WORLD sprach mit der Unternehmerin über unterschätzte Lebensmittel, Povernapping und bewusste Wohlfühlmomente.

Fotos: Food: (c) StockFood Studios/ Katrin Winner, People: (c) Lisa Hantke

Das Hauptthema deines neuen Buchs ist: Comfort Food. Was bedeutet das für dich?

Mich im Alltag wohzufühlen, gewinnt für mich immer mehr an Bedeutung – im Unternehmertum, sowie beim Essen. Mit zwei Unternehmen und als Mama habe ich mittags nicht mehr Stunden Zeit zum Kochen. Essen darf schnell gehen und lecker schmecken – das ist „comfort“ für mich. Ich schaffe mir mit einem Mittagsgericht einen bewussten Wohlfühlmoment für mich und das Essen erinnern mich daran bewusst inne zu halten und mich zu fragen „Was tut mir gut?“. Bekannte Gerichte wie Carbonara, Blitz-Pizza, Stroganoff und Gemüsepuffer befriedigend nicht nur den Hunger, sondern auch die emotionale Erwartungshaltung dahinter.

Viele fühlen sich nach der Mittagspause müde. Was machst du gegen das Tief nach dem Mittagessen?

In Bewegung bleiben und an die frische Luft gehen ist der einfachste Weg nicht wegzudösen. Ich mache nach dem Mittagessen gerne einen kleinen Spaziergang. Manchmal hilft aber auch einfach 10 Minuten Povernapping und man fühlt sich ganz wie ein neuer Mensch. Aber ganz ehrlich, wenn das Essen Energie schenkt, ohne zu beschweren, dann ist das Mittagstief kaum spürbar und ich bin voller Tatendrang, die zweite Hälfte vom Tag anzugehen. Was mir auch hilft, ist nachmittags Aufgaben mit niedriger Einstiegsschwelle einzuplanen. Kein „das muss ich noch tun“, sondern ein „da freue ich mich drauf.“

Es ist dein 11. Kochbuch. Wie unterscheidet es sich zu den Vorgängern?

Wer sagt das 11. Buch ist nur ein weiteres, unterschätzt den Prozess. Ich mache Bücher um etwas zu schaffen, was es noch nicht gibt, ein Thema zu adressieren, das mehr Raum verdient. Und so kamen wir im Austausch mit dem Verlag darauf die zwei Themen, die meinen Alltag aktuell prägen am besten miteinander zu verbinden: Ich bin 2-fache Unternehmerin und Mama und koche für mein Leben gerne, aber im Alltag fehlt manchmal die Zeit. Dennoch sind mir frische, gesunde Gerichte wichtig. work lunch balance ist das erste Buch, das im Alltag entstanden ist. Ich habe mir nicht Monate für die Rezeptentwicklung Zeit genommen, sondern in 30 Minuten Mittagspause schnell ein leckeres Gericht gezaubert, den Einkauf für die ganze Woche erledigt und aus den gleichen Zutaten unglaublich vielseitige Gerichte gekocht. Mein Mann sagte jedes Mal erneut überrascht zu mir „Das ging jetzt aber schnell!“ und ich würde sagen: Ich habe mich selbst damit überrascht, was man in 10-30 Minuten für grandiose Gerichte zaubern kann.

Lassen sich die Gerichte aus dem Kochbuch gut vorplanen oder sollten sie frisch gekocht werden?

Das Buch ist ein Mix aus Gerichten, die sich im Meal-Prep-Style vorplanen lassen, andere, die man ganz easy auch unterwegs mitnehmen kann und solchen, die für den Genuss zu Hause sorgen. Wichtig war mir, dass sie in den echten Alltag passen und hier nicht schöneredet wird, sondern essen praktikabel und lecker ist. Die Challenge war entspannt schneller zu sein als der Lieferservice – und dabei garantiert leckerer.

Tofu kommt in deinen Rezepten oft zum Einsatz. Deine Empfehlung: Tofu vormarinieren. Wie gelingt das am besten?

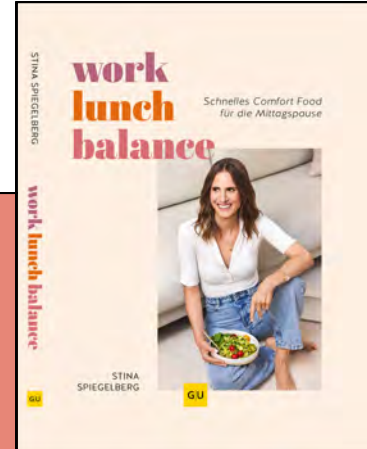
Ich bin ein großer Tofu-Fan, ein unterschätztes Lebensmittel! Wir nutzen ihn eingelegt, gewürzt und angebraten, als Füllung oder Hack. Tofu nimmt den ersten Geschmack an, den man ihm gibt, also immer gut würzen und er braucht gut Fett damit er beim Anbraten richtig lecker wird. Das Fleisch beim Döner und die marinierten süß-sauren Tofu-Würfel gehören zu meinen Lieblingen, aber auch der No-Chicken Salat ist grandios und könnte ich jeden Tag essen.

Apropos Tofu: Was sind deine Lieblings-Proteinquellen für die Alltagsküche?

Weißer Riesen-Bohnen, Rote Linsen, Edamame und Tempeh haben wir immer da. Ich snacke abends auch gerne Edamame in der Schale mit etwas veganer Butter und Meersalz.

Hast du noch einen Tipp für einen schnellen Büro-Nachtisch/Snack zwischendurch?

Entdeckt habe ich kürzlich gesalzene Riffelchips mit Tsatsiki. Ich teile im Buch meine gefüllten Datteln mit Erdnussmus und Schokolade und ich muss sagen mein Schoko-Protein-Drink, ist der beste Schoko-Shake, den ich empfehlen kann: nur gesunde, natürliche Zutaten, super cremig und erhält schön lange satt. Im Büro genauso wie vor oder nach dem Training trinke ich den rauf und runter.



Essen sei mit so vielen Dogmen verbunden, meint Stina Spiegelberg. Das Kochbuch ist daher ganz bewusst nicht vegan deklariert, obwohl alle Rezepte rein pflanzlich sind. „Es ist eine Einladung eine bunte Küche zu zelebrieren. Essen ist viel zu sehr zum Pflichtprogramm geworden und ich möchte dabei unterstützen, zurück zum Genuss zu kehren. Mir wieder einen Moment zu schenken in dem ich mich frage „Worauf habe ich heute Lust?“. Kochen schenkt mir einen Ruhepol im Alltag – weniger müssen, mehr dürfen und die Rückkehr zu meinem eigenen Bauchgefühl. Regeln engen ein, Dein Bauchgefühl nicht.“

Drei Rezepte aus „work lunch balance“ findest du auf den nächsten Seiten. Viel Freude und Genuss beim Nachkochen.

Mehr über Stina Spiegelberg unter:

Webseite: stinaspiegelberg.com
Instagram: @stinaspiegelberg und @FEMschool

Alle Rezepte stammen aus:

Stina Spiegelberg
work lunch balance.
Schnelles Comfort Food für die Mittagspause
Gräfe und Unzer Verlag GmbH,
160 Seiten, ca. 25 €

INFO



No-Chicken Edamame Salat

Menge: für 4 Portionen

Zubereitung: 20 Minuten

Für den Salat:

300 g Edamame (TK; geschält)
 Salz
 200 g Naturtofu
 2 EL Bratöl
 1 TL Paprikapulver
 ½ kleiner Kopf Weißkohl (500 g)
 1 Möhre
 ½ rote Zwiebel
 3 Stängel Petersilie
 2 EL Kürbiskerne

Für das Dressing:

1 TL Dijon-Senf
 90 ml Sonnenblumenöl
 25 ml Aceto balsamico bianco
 25 ml Agavendicksaft
 ½ TL Meersalz

Zubereitung:

Für den Salat die Edamame in Salzwasser in etwa 10 Min. gar kochen. Den Tofu fein hobeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu darin goldgelb anbraten. Mit Salz und Paprika würzen.

Den Weißkohl putzen, halbieren, den harten Strunk entfernen und die Hälften fein hobeln. Die Möhre schälen und grob raspeln. Kohl und Möhre in einer Schüssel leicht mit Salz bestreuen und mit den Händen etwa 2 Min. durchkneten, bis der Kohl weicher wird.

Die Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Die Edamame abgießen und mit Tofu und Zwiebel zur Kohlmischung geben.

Für das Dressing alle Zutaten in ein kleines Schraubglas füllen, verschließen und kräftig schütteln, bis eine cremige Mischung entstanden ist. Das Dressing über den Salat geben und untermischen. Petersilie und Kürbiskerne über den Salat streuen und servieren.



Spaghetti mit Pesto rosso plus

Menge: für 4 Portionen

Zubereitung: 10 Minuten

Zutaten:

500 g Spaghetti
Salz
70 g Naturtofu
1 Knoblauchzehe
½ Topf Basilikum
60 g getrocknete Tomate (in Öl)
1 EL Tomatenmark
2 TL Hefeflocken
25 g Pinienkerne
80 ml Öl

Zubereitung:

Die Spaghetti in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Den Tofu in Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und grob zerschneiden. Das Basilikum abschneiden, waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Ein paar Basilikumblätter für die Garnierung beiseitelegen.

Die getrockneten Tomaten mit Tomatenmark, Hefeflocken, Pinienkernen, Öl, Tofu, Knoblauch und Basilikumblättern in einem kleinen Standmixer pürieren. Das Pesto mit Salz abschmecken.

Die Spaghetti in ein Sieb abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Wieder in den Topf geben, mit dem Pesto mischen und nach Belieben 1–2 EL Kochwasser dazugeben. Die Spaghetti sofort servieren.

White Pizza mit Kartoffeln und Pilzen

Menge: für 4 Portionen

Zubereitung: 10 Minuten

Backzeit: 2 × 15 Minuten

Zutaten:

2 Pck. Pizzateig (à 550 g; Kühlregal)

300 g vegane Crème fraîche

Salz

100 g Kartoffeln

200 g Champignons

2 kleine rote Zwiebeln

Salz

Pfeffer

4 Zweige Rosmarin

4 EL Olivenöl

Zubereitung:

Den Backofen auf 220° (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Pizzateige ausrollen und jeweils halbieren. Die vier Teigerechtecke auf vier Backpapierstücke verteilen. Die Crème fraîche mit etwas Salz verrühren und die Teige damit bestreichen, dabei jeweils einen 1 cm breiten Rand frei lassen.

Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Pilze putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Jeweils zwei Teige auf ein Backblech legen.

Kartoffelscheiben, Pilze und Zwiebelringe auf den Teigen verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Rosmarin waschen, trocken schütteln, die Nadeln abzupfen, hacken und darüberstreuen. Das Olivenöl darüberträufeln.

Die ersten beiden Pizzas im Ofen (Mitte) etwa 15 Min. backen, bis die Ränder goldbraun sind. Herausnehmen, heiß genießen und währenddessen die übrigen zwei Pizzas auf die gleiche Weise backen.





VEGAN NEWS

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

Feiner Schmelz: Forscher arbeiten an veganem „Käse“-Upgrade

Wissenschaftler der Heriot-Watt University arbeiten an einer neuen veganen Käsealternative, die statt wie herkömmliche Alternativen ca. 25% nur 3% gesättigte Fette enthalten soll und nachhaltig produziert werden kann. Statt Palm- oder Kokosöl nutzen sie pflanzliche Öle wie Sonnenblumen- oder Rapsöl. Das bisherige Ergebnis: ein umweltfreundlicher Käse mit gutem Schmelzverhalten, der bald in Praxistests mit Konsumenten erprobt werden soll.

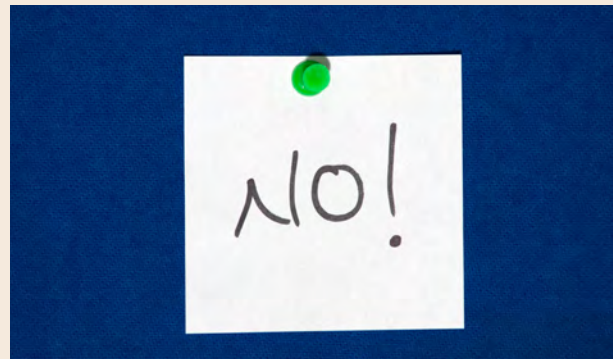


Vorsicht Igel! Besserer Schutz vor Mährobotern

Der Deutsche Städtetag fordert ein bundesweites Nachtfahrverbot für Mähroboter, um Igel und andere Kleintiere besser zu schützen. Da viele Tiere vor allem nachts aktiv sind, stellen die Geräte ein erhebliches Risiko dar. Dies gilt besonders in der Stadt, in der Gärten den Tieren als primärer Lebensraum dienen. Auch Hersteller werden dazu aufgefordert an Lösungen zu arbeiten, damit die Roboter Tiere nicht gefährden.

Protest zeigt Wirkung: Etsy führt Pelzverbot ein

Die Plattform Etsy verbietet ab August 2026 weltweit kategorisch den Verkauf von Echtpelz bzw. Produkten, die Pelz enthalten. Auslöser war anhaltender Druck von der Coalition to Abolish the Fur Trade (CAFT), die mit einem 58 Tage Langem Protest und zahlreichen Aktionen in 17 Städten auf das Thema aufmerksam machten.



10



Auch hier: Schluss mit Pelz

Die Fashionweek, die im September in Reykjavik, der Hauptstadt Islands, stattfindet, wird pelzfrei. Damit folgt sie Fashionweek-Beispielen aus Kopenhagen, London und New York, die in ihren Shows bereits Pelz verbannten.



Wales bekommt sein erstes veganes Hotel

Im Mai eröffnet in Wales das erste vegane Hotel Ffarm Hall. Im historischen Gebäude aus dem 18. Jahrhundert, welches an der Nordküste in der Nähe von Abergele liegt, werden saisonale, pflanzliche Gerichte serviert. Wer sich für klassisch britische Teatime in gemütlichem Flair begeistert, findet hier eine vegane Variante.



Studie zu vegane Kost

Forscher der Stanford University untersuchten anhand einer achtwöchigen Studie mit 22 eineiigen Zwillingspaaren die Auswirkungen unterschiedlicher Ernährungsweisen auf den Körper. Dabei aß über den Versuchszeitraum jeweils eine Person vegan, während die andere weiterhin tierische Produkte verzehrte. Die Ergebnisse zeigen, dass nicht nur Insulinspiegel und Cholesterinwerte der veganen Gruppe sanken, sondern auch ihre kardiovaskuläre Gesundheit signifikant verbessert wurde.



**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)



Der Sommer steht vor der Tür

Baden, wandern, picknicken: Es ist Zeit für entspannte Tage an der frischen Luft. Diese Beauty-Helferlein sind die neuen Must-Haves für sonnige Tage ...



Die Sonne scheint, du genießt den Tag in der Natur und am Abend möchtest du deiner Haut mit einem kühlenden After Sun Gel etwas Gutes tun? Bei natüür findet man genau so ein Gel für sonnengestresste und trockene Haut. Dafür setzt das kühlende After-Sun-Gel auf 2% NEEMAUVERA®, Aloe Vera, Panthenol und Rotalge. Übrigens: natüür bietet allerlei Superfood für die Haut an, alles in vegan, made in Germany und frei von unnötigen Zusatzstoffen. Super!

natüür, After Sun Gel, 200 ml, ca. 17 €



Klare Haut, die strahlt? Dann ist die tägliche Gesichtereinigung das A und O – und genau hier kommt das Face Wash von caremare® ins Spiel. Das milde, feuchtigkeitsspendende Reinigungsgel setzt auf natürliche Inhaltsstoffe, wie Rotalgen und Aloe Vera, während es gleichzeitig auf Alkohol, Mikroplastik, Mineralöl, Phosphate und Silikone verzichtet. Es ist damit ideal für alle Hauttypen geeignet, inkl. empfindlicher Haut. Vegan, tierversuchsfrei und die Verpackung besteht aus upgecycltem „Ocean Bound Plastic“, also aus in Küstenregionen gesammelter Plastikmüll, wie Flaschen und Verpackungen, zum Schutz der Meere. Super!

caremare®, Rhodophyta Aloe Vera Balancing Face Wash, 100 ml, ca. 20 €



Schöner, gebräunter Teint, ohne sich lange in die Sonne zu legen? Die Express-Lösung kommt von Roquebrun. Das Instant Bronzing Face Serum zaubert im Handumdrehen eine gleichmäßige Bräune. Und nicht nur das: Während das Serum uns den Glow-up schenkt, wirkt es gleichzeitig pflegend und hydratisierend. Ob leichte oder intensive Bräune: Die Formel ist vegan und cruelty-free. Es kann z.B. nur das Serum selbst verwendet werden, oder aber auch unter Make-up oder gemischt mit einer Tagespflege. Für alle Hauttypen geeignet, ebenso für empfindliche Haut. Fantastisch!

Roquebrun, Instant Bronzing Face Serum (Light und Dark), jeweils 30 ml, ca. 39 €

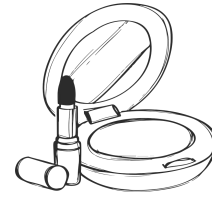
Kleine Idee

Wie wäre es,
heute etwas
zu machen, auf
das man
morgen stolz
sein kann?



Lust auf einen erfrischenden Drink für die Haut? Sommerfrische für den sonnengeküssten Teint schenkt die mediterrane Pflege von LisaMar®. Insbesondere die Augencreme spendet der Haut Feuchtigkeit und möchte ihr einen frischen Glow verleihen. Sie greift dafür zu Inhaltsstoffen wie Orangenstammzellen, Aloe Vera, Rosmarin, Lavendel, Kamille und Hyaluronsäure. Alle Produkte sind vegan und tierversuchsfrei.

LisaMar® Naturkosmetik, Augencreme, 20 ml, ca. 24,90 €



Warum liegt vegane Kosmetik im Trend?

Ob pflegend oder dekorativ: Rein pflanzliche Kosmetik ist längst kein Nischenprodukt mehr. Vor allem spielen die Themen Nachhaltigkeit und Tierleidfreiheit eine Rolle, aber auch die Verträglichkeit. Viele Produkte setzen auf hochwertige Inhaltsstoffe, wie Aloe Vera oder auch Jojobaöl, und überzeugen mit wenigen Inhaltsstoffen pro Produkt und Zertifizierungen. Ein interessanter Trend in diesem Jahr: vegane fermentierte Kosmetikprodukte.

Lust auf ein sofortiges Glow-up?

Gesichtsöle liegen voll im Trend, denn sie nähren die Haut, bringen sie zum Strahlen und können Feuchtigkeit spenden. Ganz neu und Must-have für die Kosmetiktasche: Die drei 2-Phasen-Gesichtsöle der Naturkosmetik-Serie SONETT MISTELFORM SENSIBLE PROZESSE mit rhythmisiertem Mistelextrakt.

Zwei Phasen heißt, dass die Kosmetikprodukte aus zwei getrennten Flüssigkeiten bestehen: einer pflegenden Ölphase und einer feuchtigkeitsspendenden Wasserphase, die sich durch Schütteln miteinander verbinden lassen. SONETT setzt hier auf pflegendes Jojobaöl, Walnussöl, Olivenöl und Kakaobutter (Ölphase) sowie auf Rosenhydrolat, Melissenextrakt und Misteloszillat (Wasserphase). Ideal für alle, die nach einer intensiven, veganen Hautpflege in höchster Bio-Qualität suchen.

Erhältlich in den Varianten: „Rose-Lavendel“, „Melisse-Zirbelkiefer“ sowie „Sensitiv“. Gerade Letztere ist duftfrei und deshalb besonders für sehr empfindliche Haut geeignet. Welches ist dein Favorit für weiche Haut und dem Instant Glow Effect?

SONETT, 2-Phasen-Gesichtsöle, je 50 ml, je ca. 13 €



Selfcare:

Nimm dir, was du gerade brauchst ...

Selbstfürsorge

Liebe

Mut

Begeisterung

Hoffnung

Mitgefühl

Geduld

Humor

Gelassenheit

Güte

Freude
am Alltag

Lernbereitschaft



8 fast vergessene Gemüsesorten

Topinambur, Erdbeerspinat, Steckrübe:
Dieses Gemüse darf gerne auf den Teller kommen.
Eine kleine Warenkunde ...

1. Schwarzwurzel

Wer schon einmal Schwarzwurzel zubereitet hat, kennt es: Die extrem klebrige schwarze Schale wirkt abschreckend und ist etwas mühevoll zu entfernen. Doch der Aufwand lohnt sich: Darunter liegt ein äußerst delikates, helles Fruchtfleisch, das geschmacklich an weißen Spargel erinnert, was der Schwarzwurzel auch den Spitznamen „Winterspargel“ verschafft. Das Gemüse ist nicht nur reich an Kalium und Eisen, sondern enthält auch wichtige Ballaststoffe, die lange sättigen. Als Star auf dem Teller schmeckt sie hervorragend mit (veganer) Hollandaise-Sauce, macht sich aber auch sehr gut in Eintöpfen oder im Risotto.



2. Portulak

Verhältnismäßig dicke, saftige Blätter und ein frisch säuerlich-nussiger Geschmack – das zeichnet Portulak aus. Von dem feinen Blattgemüse gibt es zwei Varianten: Sommer- und Winterportulak. Äußerst nährstoffreich, liefert er unter anderem Omega-3-Fettsäuren, Vitamin C und Magnesium und wirkt zudem entzündungshemmend. In der Küche ist er vielseitig einsetzbar: Er kann sowohl als Gemüse als auch als Gewürz in Suppen und Saucen verwendet werden oder roh im Salat für eine frische Note sorgen.

3. Steckrübe

In Uromas Speisekammer gehörte die Steckrübe vermutlich zur Grundausstattung, mittlerweile sieht man sie jedoch nur noch selten auf dem Teller. Zu Unrecht als einfaches Eintopfgemüse verkannt, überzeugt sie mit ihrer sattgelben Farbe und einem mild-süßlichen Geschmack, der an Kohlrabi erinnert. Auch bekannt als Goldrübe oder Butterrübe, lässt sie sich vielseitig zubereiten: klassisch im Eintopf, als cremiges Püree oder auch überbacken als herzhaftes Gratin.



4. Ringelbeete

Hier ist der Name Programm! Ringelbeete besticht nicht nur mit einem leicht süßlichen Geschmack, der im Vergleich zur Roten Bete um einiges milder und weniger erdig ist, sondern ist wegen ihres hübschen Ringelmusters auch ein richtiger Augenschmaus. Beim Kochen kann die Ringelstruktur verblassen, roh im Salat macht das Gemüse deshalb besonders viel her. Auch nährstofftechnisch überzeugt sie mit Antioxidantien, Folsäure und Kalium – ein echter Hingucker mit inneren Werten.



5. Topinambur

Die kleine, unscheinbare Knolle war früher weit verbreitet, bevor sie von der Kartoffel aus den Küchen verdrängt wurde. Vermutlich, weil sie schwieriger zu lagern ist und weniger Ertrag bringt. Dabei hat Topinambur einiges zu bieten: Er besitzt einen niedrigen glykämischen Index, enthält weniger Stärke als Kartoffeln, dafür aber mehr Inulin, das sich positiv auf die Darmgesundheit auswirkt. Geschmacklich leicht nussig und artischockenähnlich, passt er hervorragend zu Ofengemüse, lässt sich zu Suppen oder Chips verarbeiten oder auch roh im Salat genießen.



6. Mairübe

Die Mairübe, auch als Navette bekannt, ist ein typisches Frühlingsgemüse und deutlich zarter als ihre winterlichen Verwandten. Daher hat sie allerdings eine kürzere Lagerzeit und sollte am besten möglichst frisch verzehrt werden. Das Gemüse ist leicht verdaulich, kalorienarm und reich an Vitamin C und Kalium. Geschmacklich würzig und leicht scharf erinnert sie an Radieschen und eignet sich sowohl roh als auch gedünstet oder glasiert als feine Beilage.

8. Stielmus

Zart, würzig und ein wenig in Vergessenheit geraten: Stielmus, auch bekannt als Rübstiel, gehört zu den klassischen Frühlingsgemüsen. Verwendet werden vor allem die jungen Blätter und Stiele, die mit ihrem leicht scharfen, senfartigen Aroma an eine Mischung aus Spinat und Rucola erinnern. Besonders in der Rheinischen Küche hat Stielmus Tradition, etwa als Beilage zu Kartoffelgerichten. Reich an Vitamin C, Kalzium und sekundären Pflanzenstoffen, schmeckt er gedünstet, im Eintopf oder fein gehackt auch roh im Salat.

7. Erdbeerspinat

Hört sich an wie ausgedacht, doch ja, das gibt's wirklich! Erdbeerspinat ist zwar keine Kreuzung aus Erdbeeren und Spinat, erinnert aber trotzdem an beides. Die roten Beeren sind optisch ein echter Hingucker, geschmacklich jedoch eher mild und dezent erdig. Die jungen, im Frühjahr geernteten Blätter hingegen überzeugen nicht nur kulinarisch, sondern auch mit einem hohen Vitamin-C- und Eisengehalt. Vor allem in frischen Wildkräutersalaten ist Erdbeerspinat eine tolle Ergänzung.





Knusprige Topinambur-Wedges aus dem Ofen

Menge: ca. 2-3 Personen

Zutaten:

500 g Topinambur
2-3 EL Olivenöl
Salz

Optional:

Pfeffer aus der Mühle
süßes und rauchiges Paprikapulver
Knoblauchpulver
Rosmarin

Zubereitung:

Topinambur gründlich waschen, optional auch schälen. Anschließend in kleine Stücke oder Streifen schneiden.

Für ca. 10 Minuten in kaltes Wasser einlegen, gut abtrocknen und mit Öl und Gewürzen in einer Schüssel mischen. Im Ofen bei 200 °C Umluft (220 °C Ober-/Unterhitze) ca. 25 Minuten backen, ggf. etwas länger bis die Stücke außen richtig knusprig sind. Tipp: Stücke gut auf dem Ofenblech verteilen und zwischendurch mischen, damit sie von allen Seiten knusprig und innen weich werden.

Anschließend etwas abkühlen lassen und mit Lieblingsdip oder -Sauce genießen.



Gutes Wetter, gute Laune

Schickes Gemüsebeet, fermentiere Süßkartoffeln und
Forschung. Unsere Lesetipps für die nächste Auszeit im
Garten oder auf dem Balkon ...



Tina Knauff ist zertifizierte Kräuterpädagogin und Fachfrau für Bio-Gourmet-Ernährung (IHK). Ihre große Leidenschaft für Wild- und Heilkräuter gibt sie nun in ihrem neuen Buch „Wilde Würze“ weiter. Sie zeigt darin diverse Würzpflanzen, wie man aus heimischen Pflanzen, würzige Mischungen kreiert und so die eigenen Lieblingsgerichte aufs nächste Level heben kann. Ideal für alle, die ihren Gerichten eine besondere und neue Geschmacksnote verleihen wollen.

Tina Knauff
Wilde Würze. Raffinierte Gewürzmischungen aus Wild- und Gartenkräutern
 Verlag Eugen Ulmer, 144 Seiten,
 ca. 22 €
 ISBN 978-3-8186-2696-9



Bienen und Blütenpflanzen oder Pflanzen und Pilze: Im Garten lassen sich viele symbiotische Beziehungen beobachten, von denen beide Seiten profitieren – und nicht zuletzt auch der Garten selbst. Genau hier setzt Sonja Schwingesbauer in ihrem Buch „Von Pflanzen, die sich mögen, und Tieren, die uns helfen“ an und gibt Tipps, wie man erfolgreich gärt, während man sich das Wissen um diese Symbiosen zunutze macht. Vielfältig bebildert und voller Infos rund ums Kompostieren, Bodenkulturen fürs Gemüsebeet, Fruchtfolgen, aromatische Kräuter, Beetgestaltung sowie ein übersichtlicher Anbaukalender fürs ganze Jahr. Übrigens: Das Buch wurde beim Deutschen Gartenbuchpreis 2026 mit dem 2. Platz in der Kategorie „Tiere im Garten“ ausgezeichnet.

Sonja Schwingesbauer
Von Pflanzen, die sich mögen & Tieren, die uns helfen. Erfolgreich gärt mit Symbiosen
 Haupt Verlag, 192 Seiten,
 ca. 32 €
 ISBN/EAN 9783258084411



Ob Miso oder Kimchi – Fermentieren liegt voll im Trend! Für alle, die ins Thema einsteigen und vielleicht auch selbst die alte Kulturtechnik erlernen möchten, hat Autorin Sylwia Gervais alle Fermentier-Basics ausführlich in ihrem Buch erklärt. Sie selbst fermentiert schon seit vielen Jahren und zeigt in ihrem Buch „Die Kunst der wilden Fermentation“, wie der natürliche Geschmacks-Booster gelingt. Ein kulinarisches Highlight aus dem Kochbuch für uns: die fermentierten Süßkartoffeln.

Sylwia Gervais
Die Kunst der wilden Fermentation. Techniken, Rezepte, Inspiration
 Verlag Eugen Ulmer, 320 Seiten,
 ca. 42 €
 ISBN 978-3-8186-2568-9

Vegane Neuigkeiten direkt in dein Postfach!

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

Jetzt anmelden:

veganworld.de/digitalmagazin



Teilnehmende für Ernährungsstudie gesucht

Vegan, vegetarisch, pescetarisch oder Mischkost: Wie wirken sich diese Ernährungsweisen auf die Gesundheit und Nachhaltigkeit aus? Dies erforschen das Bundesinstitut für Risikobewertung in Berlin, das Max Rubner-Institut in Karlsruhe und die Universitäten Jena, Bonn, Heidelberg, Regensburg und Wien gemeinsam im Rahmen der COPLANT-Studie. Aktuell werden an allen Standorten noch Teilnehmerinnen und Teilnehmer gesucht.

Die Studienteilnahme umfasst zwei Untersuchungstermine am jeweiligen Standort. Teilnehmende erhalten nicht nur ihre individuellen medizinischen Gesundheitswerte, sondern bekommen auch interessante Einblicke in die Ernährungsforschung sowie eine Aufwandsentschädigung.

Info und Anmeldung unter
coplant-studie.de



Nach Veganuary: Große Mehrheit möchte langfristig Essgewohnheiten verändern

Bereits seit 2014 motiviert die Organisation Veganuary Menschen weltweit, jeweils im Januar rein pflanzlich zu essen. So auch in diesem Jahr – mit sehr großem Anklang, sowohl seitens der Teilnehmer als auch der von Unternehmen, die neue, rein pflanzliche Produkte launchten.

Doch: **Was denken die Teilnehmer nach dem veganen Monat?** Das fragte Veganuary die Teilnehmenden auch in diesem Jahr. Die Rückmeldung der Umfrage:

„Die Ergebnisse bestätigen zum wiederholten Mal die nachhaltigen Effekte des Veganuary: 79 Prozent der Befragten, die sich vor Veganuary noch nicht rein pflanzlich ernährten, möchten auch nach dem veganen Januar ihre Ernährung grundlegend umstellen.“

Das heißt konkret:

- 32 Prozent der Befragten, die sich vor Veganuary noch nicht vegan ernährten, möchten weiterhin rein pflanzlich essen.
- 47 Prozent derjenigen, die nicht planen, sich weiterhin vegan zu ernähren, wollen ihren Konsum von Tierprodukten mindestens halbieren.
- 89 Prozent erklärten zudem, es sei wahrscheinlich, dass sie in Zukunft eine pflanzliche Ernährung erneut ausprobieren.

Bemerkenswerte Zahlen, nicht wahr? Du möchtest mehr darüber wissen? Weitere Infos unter: veganuary.com/de



Welche
veganen Themen
interessieren dich?

Genussvolle Rezepte für
den Alltag, Fine Dining,
Küchentipps, Produkt-
Neuheiten, Reisetipps,
Hintergrundgeschichten –
worüber würdest du gerne
mehr lesen?

Wir freuen uns von dir zu lesen:
redaktion@veganworld.de



Vorschau:

Die nächste VeganWorld-Ausgabe erscheint am 04.06.2026.

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.doebler@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

Coverfoto: @rimmabondarenko via Canva, Symbolbild., Inhalt S. 2: orinoco-art von Getty Images via Canva, Symbolbild., V-World S. 4: Knack&Back: Knack & Back, Sonnentor: SÖNNENTOR, Kühne: Carl Kühne (GmbH & Co KG), V-World S. 5: Barilla: Barilla, V-World S. 6: Bürger: BÜRGER, MANI Bläuel: Mani Bläuel, Oatly: Oatly PR, V-World S. 7: Meßmer: Meßmer, Eichhörnchen: Michael Conrad von Getty Images Pro via Canva, Symbolbild., V-World S. 8: Nucao: nucao, Saisonkalender: SilviaJansen von Getty Images Signature via Canva, Symbolbild., V-World S. 10: ALL THE FLOWERS: ALL THE FLOWERS, Amazfit: AMAZFIT, V-World - Rezept S. 11: Al Gonzalez von Getty Images via Canva, Symbolbild., Burger S.12: ninafirsova via Canva, Symbolbild. Fragezeichen-Bild S. 13: Jenn Miranda von Jenn Miranda 's Images via Canva, Symbolbild. Frischekick S. 14-15: © Plose Quelle AG, Rezepte S. 16-21: Truly Feel Your Best: JJ Ignatz., Rezepte: work lunch balance S. 22-27: Food: (c) StockFood Studios/ Katrin Winner, People: (c) Lisa Hantke, VeganNews S. 28-29: Lasagne: @axel-makhalov via Canva, Symbolbild., Igel: @sebastian-moldoveanus-images, Symbolbild., „No“-Bild: energyy von Getty Images via Canva, Symbolbild., Modebild: Ivan Bajic von Getty Images Signature via Canva, Symbolbild., Ormes Bay/Wales: laurencebaker von Getty Images Pro via Canva, Symbolbild., Tellergericht: I Own My Food Art von Pexels via Canva, Symbolbild., Kosmetik S. 30: Sky with bright sun and thermometer: Xurzon von Getty Images via Canva, Symbolbild. Kosmetik S. 31: beach summer background: jakkapan21 von Getty Images via Canva, Symbolbild., Natüür: natüür, caremare@: caremare@, Kosmetik S. 32: Spring Meadow: borchee von Getty Images Signature via Canva, Symbolbild., LisaMar® Naturkosmetik: LisaMar®, Naturkosmetik: Cosmetic Makeup Doodle Illustration: Vika_Glitter von pixabay via Canva, Symbolbild., Sonett: SONETT, Kosmetik S. 33: Alpine Landscape: @afloimages via Canva, Symbolbild., Torn Paper Memo Note (alle): slow_takes von slow takes via Canva, Symbolbilder. Gemüsesorten S. 34: Close up of Radish: Nishant Aneja von Pexels, Symbolbild., Gemüsesorten S. 35: Schwarzwurzel: @canvalutionaries via Canva, Symbolbild., Portulak: desy_sevdanova von Getty Images via Canva, Symbolbild., Steckrübe: @afloimages via Canva, Symbolbild., Ringelbeete: DronG von Getty Images via Canva, Symbolbild., Gemüsesorten S. 36: Jerusalem artichoke/Topinambur: Devonyu von Getty Images via Canva, Symbolbild., Turnip/Rübe: marucyan von Getty Images via Canva, Symbolbild., Kokabu Japanese White Salad: voevale via Canva, Symbolbild., Blitum virgatum/Erdbeerspinat: Yulia-B von Getty Images via Canva, Symbolbild., Gemüsesorten S. 37: Rezept: Jerusalem artichoke wedges Natalia Semenova via Canva, Symbolbild., Medien S. 38: Hängematten-Bild: Moiescu Florentina's Images via Canva, Symbolbild., Medien S. 39: Pastateller-Bild: patocreative von NadhiCreative via Canva, Symbolbild., Medien S. 40: Letter block in word vegan: bankrx von Getty Images via Canva, Symbolbild. Medien S. 41: Notizpapier: Picfive von Getty Images via Canva, Symbolbild., Blume: Jolicea28 von Jolicea via Canva, Symbolbild., Vorschau S. 42: fluffy blowball: jordacheir von Getty Images via Canva, Symbolbild.

VEGANWORLD.DE

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

