VEGAN WORLD



GROSSER GESCHMACK
Gerichte mit köstlichem Kohl

GENUSSVOLLE SINGLEKÜCHE
Schnelle Rezepte für eine Person

SCHON GEWUSST?
10 starke Vegan-Fakten

EINFACH KOCHEN
Pflanzlich durch den November

INHALT

VEGAN WORLD – NOVEMBER 2026

4 **The V-World**
Köstliche und neue Must-haves

10 **Kulinarischer Genuss**
Cremiges Schokomousse – zu 100 % rein pflanzlich

12 **Singleküche für jeden Tag**
Leckere Rezeptideen für eine Person

20 **Schon gewusst?**
10 starke Vegan-Fakten

22 **Vegan News**
Das ist u.a. in den letzten Monaten passiert ...

24 **Fühl dich gut!**
Unsere Must-haves für den November

26 **Kohl – der kulinarische Superstar**
Aromatische Gerichte mit Rotkohl, Brokkoli & Co.

34 **Vegan in der kalten Jahreszeit**
Das kommt jetzt auf den Teller
Plus: Welche pflanzlichen Lebensmittel liefern Proteine?

40 **Vorschau und Impressum**

JETZT NEU



ODER ONLINE UNTER

YOGAWORLD.DE/SHOP



Für Genussfans

Hmm, sieht das appetitlich aus! Ob zusammen mit Kartoffeln und Gemüse, als Sandwich-Belag oder auch als köstliche, proteinreiche Zutat zum frischem Salat: Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Das Fine Cut Marinated von The Green Mountain setzt auf einen zarten Biss sowie herrliches Umami-Aroma. Übrigens: Es kann sowohl warm als auch kalt gegessen werden. Guten Appetit! Eine Packung enthält zwei vegane Fleischalternativen à 90 g und ist für rund 4 € zu haben.

thegreenmountain.de



Angesagter Ingwershot

Voelkel steht bereits seit vier Generatonen für köstliche Fucht- und Gemüsesäfte, Fruchtsaft-variationen und Erfrischungsgetränke. Über 250 Produkte in Demeter- und Bio-Qualität hat die Bio-Safterei bereits auf den Markt gebacht. Darunter auch ihr Ingwer-Shot, der Teil der Herbst/Winter-Kampagne ist. Hast du den Ingwer-Shot schon probiert? Mehr mehr dazu unter …

voelkel.bio



Fruchtig-frisch

Hui, Ingwer trifft hier auf Ananas und Minze und sorgt damit für eine neue Gaumenfreude. Ob für einen alkoholfreien Mocktail, für Limonade oder pur: Der Bio-Ingwer aus dem Hitchcock „Ingwer Shot Ananas-Minze" stammt aus Peru und möchte für Urlaubsstimmung sorgen. Eine Flasche reicht für ca. 10 Shots. Ideal für alle, die fruchtigen Geschmack mit einer angenehmen Schärfe kombinieren möchten. Abgefüllt in Glasflaschen, ohne Zuckerzusatz, ohne Konservierungsstoffe und natürlich vegan.

hitchcock.de



Studie: Küchengeräte werden lange genutzt

Hättest du gedacht, dass Deutsche ihre Kleinküchengeräte im Schnitt fast zehn Jahre nutzen? Jeder Fünfte verwendet sie sogar über 15 Jahre oder noch länger. Zu diesem Ergebnis kommt eine repräsentative NielsenIQ-Befragung im Auftrag von GRAEF. Ob Kaffeemaschine oder Mixer: Es zeigt sich zudem, dass sich auch die Nutzungsgewohnheiten zwischen den Generationen unterscheiden. Je älter die Befragten waren, desto länger werden die Geräte genutzt. Die Studie wurde im Juli 2026 durchgeführt, bei der 1.000 Personen im Alter von 18 bis 74 Jahren befragt wurden.

SONETT
MISTELFORM
SENSIBLE
PROZESSE

2-Phasen-Gesichtsöle

Feuchtigkeit spendende Gesichtsöle in höchster Bio-Qualität mit rhythmisiertem Mistelextrakt harmonisieren und bilden eine schützende Hülle.



MELISSE ZIRBELKIEFER

Verströmt eine würzig-waldige Frische beim Auftragen auf die Haut

ROSE LAVENDEL

Beruhigend und sanft umhüllender Duft von Rose und Lavendel

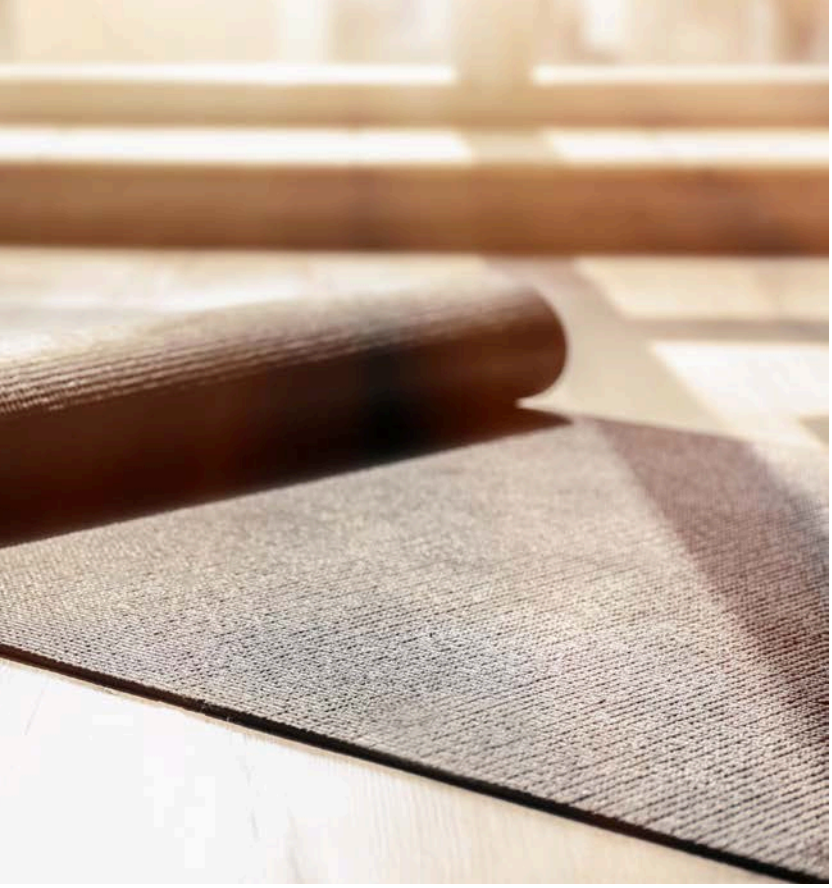
SENSITIV

Ganz ohne Duft, deshalb besonders geeignet für sehr empfindliche Haut

Mehr Informationen zur Behandlung der Mistelextrakte im Fluidischen Oszillator und zur Qualität der Mistelprodukte unter www.sonett.eu/mistelform.
Sonett GmbH, Mistelweg 1, 88693 Deggenhausen
Erhältlich im Naturkostfachhandel und im Sonett Online-Shop

NCS gfaw.eu · CSE gfaw.eu · Vegan veganssociety.com

2-PHASEN-GESICHTSÖLE



Finde die Yoga-Ausbildung, die zu dir passt

Yoga-Fans aufgepasst: Für alle, die gerne ihre Yoga-Praxis vertiefen möchten, bietet die YogaWorld-Academy eine wunderbare Möglichkeit, passende Fortbildungen von ausgewählten Yogalehrern und -Coaches zu finden. Ob Yoga-Grundausbildung, Asana-Expertise oder Achtsamkeits-Weiterbildung: YogaWorld vernetzt dich mit passenden Experten. Mehr Infos unter

yogaworld.de/academy



Mehr Inspiration?

Vegane Neuigkeiten direkt in dein Postfach!

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

Jetzt anmelden:
veganworld.de/digitalmagazin



Überraschung

Na, schon in Weihnachtsstimmung? Für alle Adventskalender-Fans hat sich das YogaWorld-Magazin etwas Feines überlegt: Auf yogaworld.de findest du in der Adventszeit schöne Adventsüberraschungen. Und auch auf veganworld.de feiern wir die Adventszeit. Schau gerne mal vorbei ...



Vegane Gewinner stehen fest

Eine Fachjury und rund 100.000 Stimmen aus einem Public Voting haben die veganen Produkte des Jahres 2026 gewählt. So gewann z.B. Just Egg (Just Food Company) den Food Innovation Award. In der Kategorie „Pflanzliche Milch- und Molkerei-Alternativen" gewannen die Marke Veganer Zaziki (Apostels) und die Eigenmarke Bio Barista Hafer (Vemondo, Lidl). Bei Fertig- und Tiefkühlprodukten setzte sich bei der Marke die Kartoffelknödel von Eden und bei der Eigenmarke der Cookie Dough Eisbecher von Vemondo (Lidl) durch. Mehr dazu und zu den weiteren Gewinnern des V-Label Awards Deutschland findest du unter …

awards.v-label.de

Anzeige



NEU: BLACKROLL CLIMATE FLOW TOPPER

Schlafen zwei Menschen in einem Bett, haben sie selten dieselben Wärmebedürfnisse – insbesondere, wenn sie unterschiedlichen Geschlechts sind. Studien zeigen, dass Frauen und Männer Körpertemperatur unterschiedlich regulieren – Frauen empfinden kalte Umgebungen häufig deutlich stärker und berichten öfter von Kältegefühlen. Gleichzeitig variieren thermische Bedürfnisse mit hormonellen Schwankungen im Lauf des Lebens. Auch der Körper selbst stellt in jeder Schlafphase unterschiedliche Anforderungen: Er braucht Wärme beim Einschlafen, Kühle in der Tiefschlafphase und sanfte Wärme beim Aufwachen.

Der **CLIMATE FLOW TOPPER** passt das Schlafklima automatisch an vier Phasen der Nacht an: wärmer zum Einschlafen, kühler in den frühen und späten Schlafphasen, sanft wärmer zum Aufwachen. Zwei unabhängige Zonen steuern Körper und Füße separat. Bei einer Breite von 180 cm verfügt jede Bettseite über eine eigene Steuerung, Stromversorgung und ein individuelles Nachtprofil durch die Kombination aus aktiver Wärme und passiver Wärmeableitung.

Erhältlich im BLACKROLL Online-Shop in den Breiten 90 cm und 180 cm, UVP ab 1.499,90 €.

blackroll.com/de

instagram.com/blackroll
linkedin.com/company/blackroll

Fotos: BLACKROLL

Bist du mit dabei? Hier wird im November vegan gefeiert …



Veggie World München: 7.-8. November 2026 im München im MTC world of fashion: Hier findet man zahlreiche Inspiration zu pflanzlichen Lebensmitteln, Ersatzprodukten und Non-Food. Außerdem leckeres Streetfood aus 100 % reinen Pflanzen.

Veggienale Frankfurt: Vom 14.-15. November 2026 findet die Messef ür veganen Lifestyle in Frankfurt, Campus Westend Goethe-Universität, mit allerlei Inspiration un Köstlichkeiten für Veggies und Vegan-Interessierte statt.

Vegan Planet Wien in Wien: Lust auf einen Ausflug nach Wien? Vom 21.-22. November 2026 kommen im MAK – Museum für angewandte Kunst Fans des pflanzlichen Lifestyles zusammen, um neue Produkte, Mode und Naturkosmetik zu entdecken. Geschlemmt wird auf der Messe natürlich auch.

Veihnachtsmarkt Düsseldorf in Düsseldorf: Es ist noch November, aber du hast Lust auf veganen Weihnachtsmarkt? Ende November findet in Düsseldorf ein rein pflanzlicher Weihnachtsmarkt statt. Und vielleicht ist da ja neben Leckereien auch das ein oder andere Weihnachtsgeschenk dabei.

Anzeige

Erlebe deine Yoga-Übungen neu!

Der Yoga-Kopfstandhocker von VALENESS® bietet optimale Unterstützung für sichere Kopfstände, entlastet Nacken und Wirbelsäule und ist ideal für Anfänger und Fortgeschrittene. Die durchdachte Konstruktion aus massivem Naturholz ist bis zu 150 kg belastbar und der enthaltene Yogagurt, das Übungsposter und das entnehmbarem Polster, welches auch als Yogablock dient, erweitert dein Übungsrepertoire.

Mit unserer **1 Jahr Geld-zurück-Garantie** gehst du dazu keinerlei Risiko ein.

VALENESS® steht für hochwertige, innovative Sport- und Outdoorgeräte, die durch Qualität, Langlebigkeit und faire Preise überzeugen. Vertraue auf VALENESS® für deine besten Yoga-Erfahrungen.

Finde deine Balance
Entdecke den Weg zu mehr Leichtigkeit und Stabilität in deiner Umkehrhaltung – mit dem Kopfstandhocker in deiner Lieblingsfarbe.

Noch mehr Infos auf:
www.valeness.com

Jetzt 15 % exklusiven Rabatt sichern mit dem Code:
YOGAWORLD26





Saison-kalender:

Dieses Obst und Gemüse hat im November u.a. Saison:

Obst: Äpfel, Birnen, Orangen

Gemüse: diverse Kohlsorten (z.B. Grünkohl, Rosenkohl), Kürbis, Lauch und auch Wurzelgemüse (z.B. Pastinaken und Steckrüben)

Allround-Talent: Macadamia

Macadamia: Die Nuss überzeugt nicht nur wegen ihrer besonderen Konsistenz, innen cremig und außen leichter Crunch, sondern auch durch ihren milden, leicht süßlichen Geschmack. Ob pur als Topping, geröstet mit den Lieblingsgewürzen oder für selbstgemachte Nuss-Schokolade Mehr Rezepte und Nährwertinfos über Macadamias findet du hier:

lovemacadamia.de





Fotocredits: ©EcoFinia GmbH, VIVANI

Dattelschokoladenmousse mit Mango

Menge: 4 Dessertgläser
Arbeitszeit: ca. 20 Minuten
Warte- / Kühlzeit: mind. 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach

Zutaten:
80 g VIVANI Zartbitter Dattelsüße 60 % Cacao
300 g Seidentofu
6 Datteln
1 reife Mango

Für die Dekoration (optional):
Mangostücke
Nüsse (z.B. Haselnüsse) oder Mandeln
zusätzliche Schokostückchen

Zubereitung:
1. Die Datteln mit heißem Wasser knapp bedecken und 10 Minuten einweichen lassen. Anschließend sehr fein hacken.

2. Die Schokolade im Wasserbad schmelzen und etwas abkühlen lassen.

3. Seidentofu und geschmolzene Schokolade in einen Mixer geben und sehr fein pürieren, bis eine glatte, cremige Masse entsteht.

4. Die gehackten Datteln zur Mousse geben und umrühren, bis sie gleichmäßig eingearbeitet sind.

5. Die Mousse abdecken und für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

6. In der Zwischenzeit die Mango schälen, das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden und auf 4 Dessertgläser verteilen.

7. Nun die gekühlte Schokoladenmousse darauf verteilen und nach Belieben vor dem Servieren mit Mangostücken, Nüssen und Schokostückchen dekorieren.

VIVANI
THE ART OF CHOCOLATE

Schoko-Desserts ohne Kristallzucker? Dieses vegane Mousse besteht aus nur vier Zutaten. Was ist drin? Seidentofu, Datteln, eine reife Mango und die **VIVANI Zartbitter Dattelsüße 60 % Cacao**. Das Besondere an der Schokolade: die Zartbitterschokolade ist natürlich gesüßt mit fein vermahlen Datteln – Kristallzucker kommt gar nicht vor. Genussfans schätzen das karamellige Aroma der Schokolade, das auch Nuancen von fruchtiger Säure enthält. Eine Tafel enthält 80 Gramm und ist für ca. 4 € zu haben.

Mehr zur **VIVANI Zartbitter Dattelsüße 60 % Cacao** und zu anderen veganen VIVANI-Schokoladen mit alternativer Süße, findest du hier:

vivani.de/vivani-ohne-kristallzucker

INFO





Gut versorgt: Alles für die kleine Singleküche

Statistisch lebt fast jeder fünfte Mensch in Deutschland allein. Deshalb gibt es hier die besten Tipps und drei Rezepte aus der Redaktion für eine platz- und zeitsparende, günstige und nährende vegane Küche.

In Singlewohnungen wird häufig gerade in den Küchen an Platz gespart. Sie verfügen meist über weniger Stauraum, was den Platz für Lebensmittellagerung und große Geräte minimiert. Daher ist eine sorgfältige Planung von Einkauf, Vorräten und Küchenutensilien das A und O. Für den Einkauf ist ein Wochenplan sinnvoll (siehe unten) und hier gibt es eine Liste an Equipment-Basics, die den Einpersonen-Alltag einfacher machen kann:

Tipp: Grundausstattung für die vegane Singleküche

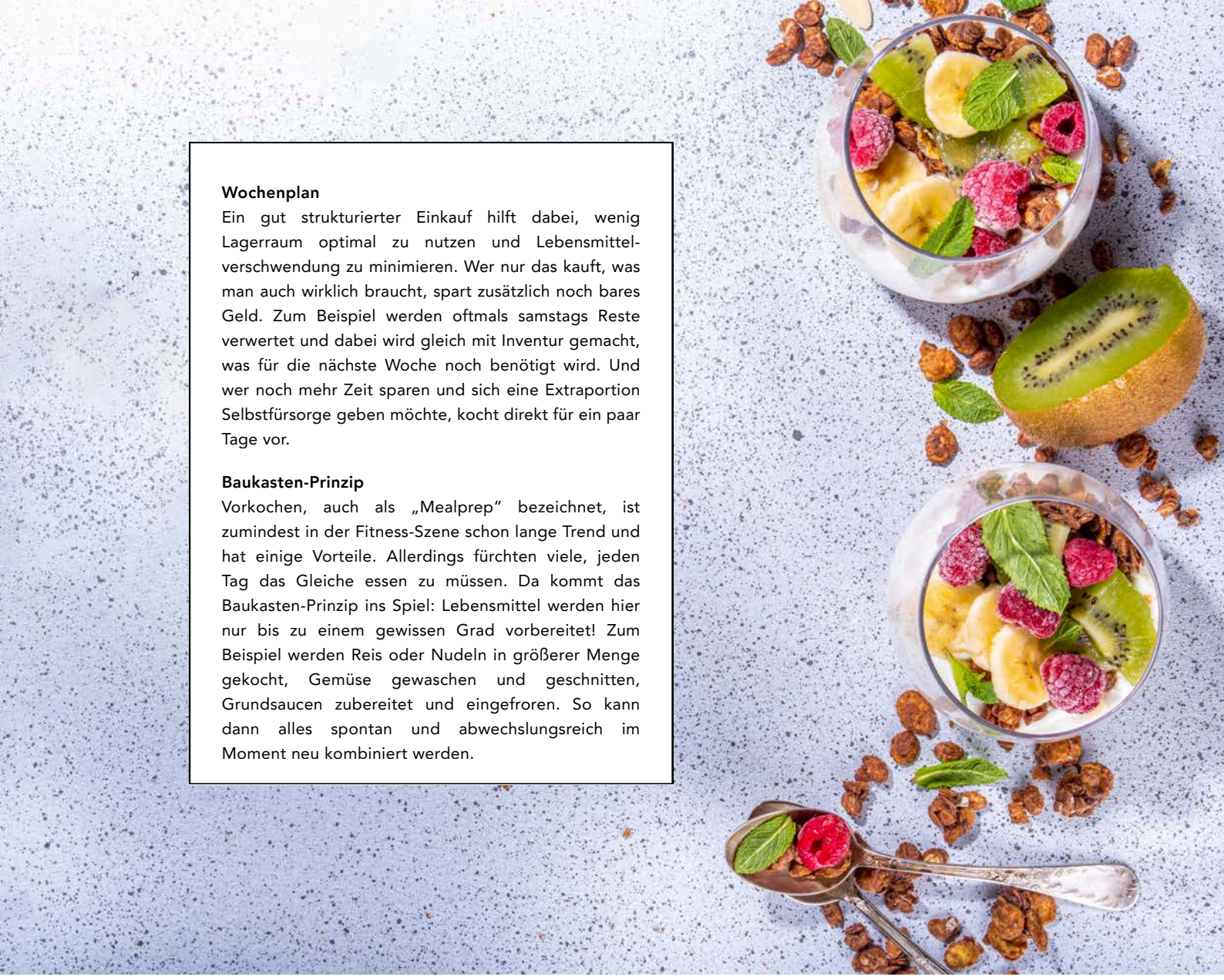
1 großer Topf
1 kleiner Topf
1 mittelgroße Pfanne
1 großes Schneidebrett
1 richtig gutes Küchenmesser
1 großes Sieb
1 Pürierstab
1 Pfannenwender
1 Schöpflöffel

Airfryer und Co.
Größere Küchengeräte wie Mixer, Mikrowelle, Airfryer und Co. finden oft schwer Platz in kleinen Küchen. Hier lohnt es sich besonders wählerisch zu sein: Manche Geräte können durchaus eine sinnvolle Anschaffung sein, aber es empfiehlt sich doch, mehr auf individuelle Vorlieben als auf aktuelle Trends zu achten. Vielleicht tut es statt eines großen Standmixers, aber eben auch ein einfacher Pürierstab, statt einer riesigen Kaffeemaschine auch die gute alte Mokkakanne.

Flächendeckend
Mit einem großen Holzbrett, lassen sich Arbeitsflächen ganz einfach und unkompliziert erweitern: Dazu wird das Brett einfach über die Spüle oder den (kalten!) Herd gelegt und schon ist zusätzlicher Platz zum Schnippeln geschaffen. Grundsätzlich profitieren kleine Küchen davon, wenn Arbeitsflächen möglichst frei gehalten werden. Für extra Stauraum eignet sich ein kleiner Rollwagen: Er bietet auf mehreren Ebenen genug Platz für Töpfe, Geschirr oder trockene Lebensmittel und lässt sich bequem aus dem Weg schieben.

Wochenplan
Ein gut strukturierter Einkauf hilft dabei, wenig Lagerraum optimal zu nutzen und Lebensmittelverschwendung zu minimieren. Wer nur das kauft, was man auch wirklich braucht, spart zusätzlich noch bares Geld. Zum Beispiel werden oftmals samstags Reste verwertet und dabei wird gleich mit Inventur gemacht, was für die nächste Woche noch benötigt wird. Und wer noch mehr Zeit sparen und sich eine Extraportion Selbstfürsorge geben möchte, kocht direkt für ein paar Tage vor.

Baukasten-Prinzip
Vorkochen, auch als „Mealprep" bezeichnet, ist zumindest in der Fitness-Szene schon lange Trend und hat einige Vorteile. Allerdings fürchten viele, jeden Tag das Gleiche essen zu müssen. Da kommt das Baukasten-Prinzip ins Spiel: Lebensmittel werden hier nur bis zu einem gewissen Grad vorbereitet! Zum Beispiel werden Reis oder Nudeln in größerer Menge gekocht, Gemüse gewaschen und geschnitten, Grundsaucen zubereitet und eingefroren. So kann dann alles spontan und abwechslungsreich im Moment neu kombiniert werden.



Banoffee-Overnight-Oats mit Dattelkaramell

Menge: für 1 Portion

Zutaten:
1 Banane
80 g Haferflocken
120 ml ungesüßte Pflanzenmilch
80 g veganer Kokosjoghurt
3 weiche Medjool-Datteln, entsteint
1–2 EL Wasser
2 TL Erdnussmus
1 Prise Salz

Zubereitung:
Für das Dattelkaramell die Datteln mit Wasser, einem TL Erdnussmus und einer Prise Salz zu einer möglichst glatten, dickflüssigen Creme pürieren. Bei Bedarf noch einen kleinen Schluck Wasser dazugeben. Haferflocken, Pflanzenmilch und Kokosjoghurt vermischen. Dann etwa die Hälfte der Oat-Mischung in ein Glas geben. Darauf etwas Dattelkaramell und ein paar Bananenscheiben verteilen. Mit den restlichen Oats bedecken und mit Bananenscheiben, Dattelkaramell und Erdnussmus toppen. Über Nacht oder mindestens 4 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Die Overnight-Oats sind ein besonders köstlicher Start in den Tag und können mit anderem Obst und Nüssen ganz leicht abgewandelt werden.





Ofengemüse mit Sesam-Dip

Menge: für 1 Portion

Zutaten:
2 Süßkartoffeln
2 Karotten
1 rote Paprika
1 kleine Zucchini
1 rote Zwiebel
200 g Kichererbsen aus der Dose
2 EL Olivenöl
1 TL Paprikapulver
1 TL Kreuzkümmel
½ TL Knoblauchpulver
½ TL Chiliflocken
Salz
Pfeffer
200 g ungesüßter Sojajoghurt
2 EL Tahini
Saft von ½ Zitrone
Salz & Pfeffer

Zubereitung
Den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen und in der Zwischenzeit das Gemüse vorbereiten: Süßkartoffeln, Karotten und Zwiebel schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Paprika und Zucchini waschen und ebenfalls grob schneiden und die Kichererbsen in ein Sieb abgießen und kurz mit kaltem Wasser abspülen.

Alles auf einem großen Backblech verteilen und mit Olivenöl, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Knoblauchpulver, Chiliflocken, Salz und Pfeffer vermengen. Das Gemüse etwa 30–35 Minuten im vorgeheizten Ofen rösten. Nach ungefähr 20 Minuten einmal wenden. Es sollte an den Rändern schön gebräunt und leicht knusprig sein.

Für den Dip die vegane Joghurtalternative, Tahini und Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Ofengemüse bereitet sich fast von alleine zu und kann sich sich 1-2 Tage im Kühlschrank halten.



Ofengemüse mit Sesam-Dip

Menge: für 1 Portion

Zutaten:
2 Süßkartoffeln
2 Karotten
1 rote Paprika
1 kleine Zucchini
1 rote Zwiebel
200 g Kichererbsen aus der Dose
2 EL Olivenöl
1 TL Paprikapulver
1 TL Kreuzkümmel
½ TL Knoblauchpulver
½ TL Chiliflocken
Salz
Pfeffer
200 g ungesüßter Sojajoghurt
2 EL Tahini
Saft von ½ Zitrone
Salz & Pfeffer

Zubereitung
Den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen und in der Zwischenzeit das Gemüse vorbereiten: Süßkartoffeln, Karotten und Zwiebel schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Paprika und Zucchini waschen und ebenfalls grob schneiden und die Kichererbsen in ein Sieb abgießen und kurz mit kaltem Wasser abspülen.

Alles auf einem großen Backblech verteilen und mit Olivenöl, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Knoblauchpulver, Chiliflocken, Salz und Pfeffer vermengen. Das Gemüse etwa 30–35 Minuten im vorgeheizten Ofen rösten. Nach ungefähr 20 Minuten einmal wenden. Es sollte an den Rändern schön gebräunt und leicht knusprig sein.

Für den Dip die vegane Joghurtalternative, Tahini und Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Ofengemüse bereitet sich fast von alleine zu und kann sich sich 1-2 Tage im Kühlschrank halten.

Kokos-Curry mit Kichererbsen

Menge: für 2-3 Portionen

Zutaten:
2 EL neutrales Öl
1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
2–3 EL grüne oer gelbe vegane Thai-Currypaste
400 ml Kokosmilch
200 g Kichererbsen
1–2 TL Sojasauce
1 TL Ahornsirup
Saft von ½ Limette
Gemüse und Tofu nach Wahl

Optional:
frischer Koriander
geröstete Erdnüsse
Limette

Zubereitung
Jasminreis nach Packungsanleitung garen und anschließend kurz ruhen lassen.

Für die Sauce die Zwiebel schälen und fein würfeln und Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Alles in einem Topf in etwas Öl 2–3 Minuten anbraten. Dann die Grüne Currypaste hinzufügen und etwa 1 Minute mitbraten. Dadurch entfalten sich die Aromen besonders gut. Anschließend die Kokosmilch und Gemüsebrühe dazugießen, gut verrühren und kurz aufkochen lassen. Mit Sojasauce, Ahornsirup und Limettensaft abschmecken. Jetzt ist die Basis für das Curry fertig und du kannst sie portionieren und einfrieren oder einige Tage im Kühlschrank aufbewahren.

Für die weitere Zubereitung nun einfach Gemüse und Tofu nach Wahl schneiden und in einer Pfanne kurz anbraten. Dann die Thaicurrysauce und Reis dazugeben und erwärmen. Zum Schluss kannst du alles mit frischem Koriander, gerösteten Erdnüssen und Limettensaft toppen.

Achte bei der Currypaste darauf, dass sie wirklich vegan ist, denn manche Currypasten enthalten Garnelenpaste oder Fschsauce.






VEGAN

10 starke Vegan-Fakten ...

1

Über den Tellerrand hinaus
Von veganer Kosmetik über Kleidung bis hin zu veganen Luxus-Produkten: Nicht nur bei den Lebensmitteln achten vegan lebende Personen auf pflanzliche Alternativen, sondern auch sonst im Allltag.

2

Pflanzlicher Luxus
Apropos Luxus: Oft wird im Zusammenhang mit veganem Lifestyle nur von Alternativen gesprochen. Dabei steht Vegan mit seiner Vielfalt auch sehr gut für sich selbst. Schöne Beispiele sind die vegane Sterneküche und die vegane Patisserie.

3

Her mit der Süße!
Von Schokokuchen bis hin zu Mini-Croissants und anderem Feingebäck: Backen ohne Ei, Butter und Milch – unzählige Backbücher zeigen, wie es genussvoll gelingen kann. Spannend: Eischnee aus Kichererbsenwasser.

4

Hefeflocken – das Allroundtalent
Ob für Aufläufe oder für Saucen: Hefeflocken kommen zum Einsatz, um Saucen eine feine Geschmacksnote zu verleihen, die an Käse erinnert, z.B. bei veganer „Spaghetti bolognese". Das liegt u.a. an seinem nussigen Umami-Aroma.

5

Coole Erfindungen
Hach, was gibt es nicht alles: Von veganer Innenausstattung beim Auto über vegane Uhren bis hin zu veganen Schwangerschaftstest – in vielen Bereichen wird an pflanzlichen Optionen geforscht.

6

Vegan ist nicht vegetarisch ...
Während vegan versucht, auf alle tierischen Produkte zu verzichten, beinhaltet die vegetarische Küche auch Käse, Milch und Butter. Beide verzichten aber auf Fleisch, Wurst und Fisch und Meeresfrüchte.

7

Pflanzenpower
Und wo finden sich Proteine in der pflanzlichen Ernährung? Proteinreiche Lebensmittel sind u.a. Tofu, Seitan, Erbsen, Kichererbsen, Linsen, Süß-lupine, Bohnen. Auch Nüsse können Proteine liefern.

8

Nicht immer vollwertig
Pommes, Chips und Schokolade – alles kann vegan sein. Dennoch: Wer veganes Fastfood zu sich nimmt, ernährt sich zwar rein pflanzlich, aber nicht automatisch vollwertig. Hinweis: Jeder Körper ist einzigartig und die Ernährung sollte idealerweise immer mit einem Arzt oder einer Ärztin besprochen werden.

9

Absoluter Superheld
Aufläufe, Currys, Sandwiches, Cremes: Tofu kommt vor allem in der veganen Küche sehr oft zum Einsatz. Auch wenn sich vor allem in den letzten Jahren geschmacklich viel getan hat, wird Tofu schon seit vielen Jahrhunderten in der asiatischen Küche verwendet.

10

Pflanzlich für die Tiere
Warum eigentlich pflanzlich essen? Neben der Erweiterung des eigenen Speiseplans und auch dem ein oder anderen neuen Geschmackserlebnis, steht für viele Veganer das Wohl und der Schutz der Tiere im Vordergrund.

VEGAN NEWS

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



In Gemeinchaft essen

Rund 500 wohnungslose Menschen kamen im Frankfurter Ratskeller zu einem besonderen Essen zusammen. Die Bernd-Reisig-Stiftung und Musiker Moses Pelham luden bereits zum sechsten Mal zu einem veganen Menü ein, das dieses Mal unter anderem aus israelischem Salat, Laffa-Brot, Portobello-Pilzen und Apfelkuchen bestand. Die Veranstaltung soll den Gästen nicht nur ein kostenloses Essen, sondern auch ein Stück kulturelle Teilhabe ermöglichen.



Veganes Essen an Bord

Die Fluggesellschaft Sun Express vergrößert ihr vorbestellbares Essensangebot an Bord um acht Malzeiten, darunter auch ein neues veganes Gericht, sowie glutenfreie und diabetikergerechte Optionen. Die Gerichte können bis ca. 36 Stunden vor Abflug vorbestellt werden. (Hinweis: Zeiten und weitere Details immer individuell vorab prüfen.)

Vegane Fleischerei auf Erfolgskurs

„Die vegane Fleischerei“ ist weiterhin auf Erfolgskurs. Allein in diesem Jahr eröffnete das Start-up drei neue Filialen, zuletzt im September in Leipzig. Zudem führt das Unternehmen auf seiner Webseite einen Onlineshop, in dem die leckeren Fleischersatzprodukte einfach bestellt werden können.





Veganer Beauty-Held

Polydeoxyribonukleotid, kurz PDRN, ist momentan zwar ein beliebter Wirkstoff in der Beauty-Industrie, stammt allerdings klassischerweise aus Lachs- oder Forellen-DNA. Mittlerweile gibt es jedoch auch Seren und Cremes mit PDRN veganen Ursprungs: Dieses wird beispielsweise aus Magnolienblüten gewonnen.



KEINE VEGAN-NEWS MEHR VERPASSEN?

INSTAGRAM:

@VEGANNEWS_DE

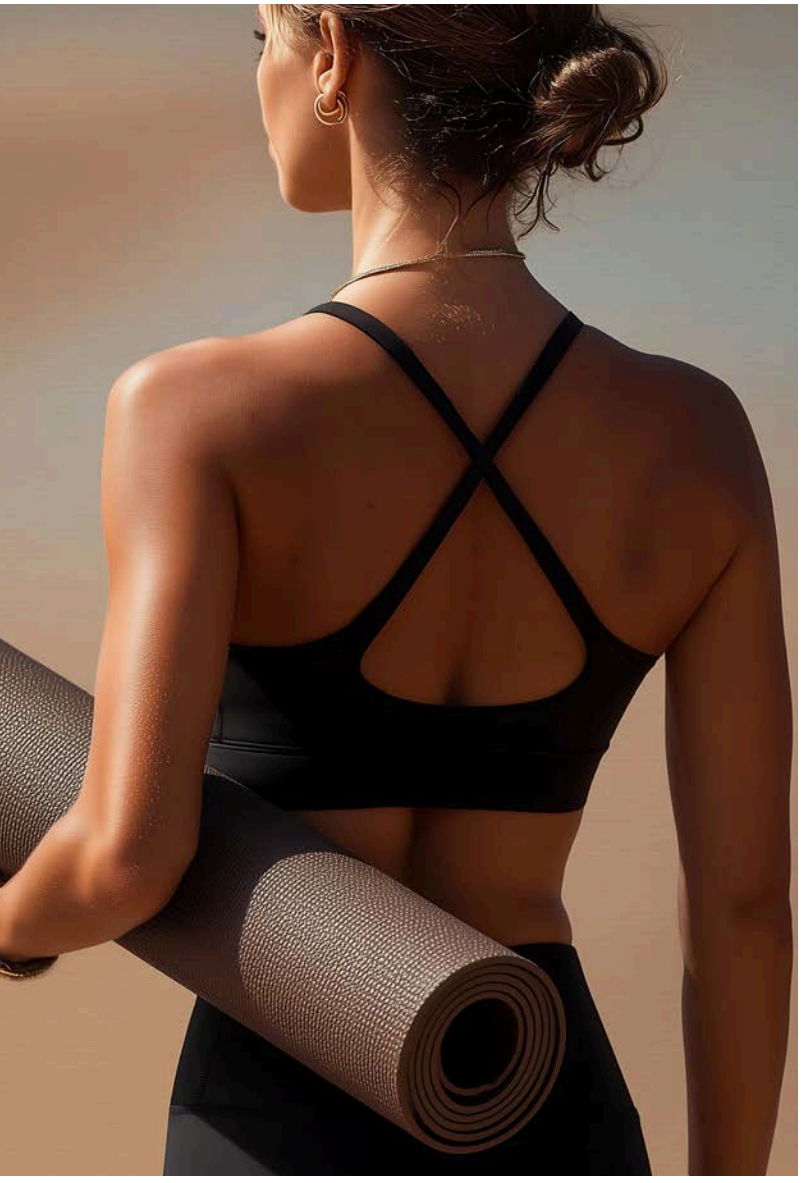
WEBSEITE:

VEGANWORLD.DE

VEGANWORLD-NEWSLETTER

Deine Haut, dein Glow-up

Welche Skincare nutzen wir jetzt für eine tolle Ausstrahlung?



1

Yoga oder Gym?

Warum nicht mal beides miteinander kombinieren? Gym für den Muskelaufbau und mehr Kraft, während bei Yoga-Klassen Flexibilität und Beweglichkeit geübt werden können.

2

Bewusste Atmung

Wie wäre es mit einer kleinen Atemübung für eine tiefe Bauchatmung: Dafür an einem ruhigen Platz auf z.B. die Yogamatte setzen, Schultern entspannen, Handfläche auf den Bauch legen und mal bewusst langsam tief ein- und austamen.

3

Neue Mini-Routine

Ob neue Sprache oder neue Sportart: Jeder hat mal angefangen! Und schon kleine Veränderungen im Alltag können positive Effekte haben. Wie wäre es mit einer Fünf-Minuten-Einheit Yoga am Morgen, um gut in den Tag starten zu können?

4

Pflege für deine Yogamatte

Auch die Yoga-Helferlein brauchen Aufmerksamkeit. Matte, Klangschale, Yogablock – eine schonende Pflege ist wichtig für Hygiene und auch Grip.



Mandeln, Vanille und Kakao: Sll diesen wunderbaren Zutaten kommen bei LUSH in die Celestial-Gesichtscreme. Auf die gereinigte Haut kann die Creme morgens und abends aufgetragen werden. Kakao und Mandeln spenden Feuchtigkeit, Vanille duftet herrlich süß. Eine schöne Pflege, z.B. für die kühle Jahreszeit, wenn draußen der Wind pfeift und drinnen die Haut der trockenen Heizungsluft ausgesetzt ist.

Lush, Celestial-Gesichtscreme, 45 ml, ca. 29 €



L74? Bitte her damit! Denn die Rede ist von der glättenden Maske von Typology. Für die gezielte Hautpflege um die Augenpartie, die deine Haut zum Strahlen bringen möchte. Die Marke arbeitet hierfür mit pflanzlichem Kollagen und das Beste: Die Silikonpads sind wiederverwendbar.

Typology, Set Glättende Maske für die Augenpartie L74, 15 ml, ca. 38,50 €



Dein Lieblings-Make-up perfektionieren? Dieses schicke „Finishing Act – Brush & Puff Duo“ von Real Techniques® ist ideal, wenn du dein Make-up-Look fixieren, verblenden und verfeinern möchtest. Übrigens: Wusstest du, dass der Mini-Pinsel trocken zu einer guten Deckkraft des Make-ups beitragen kann, während etwas mit Wasser angefeuchtet, er ein strahlendes Ergebnis unterstützen kann? Die UltraPlush®-Synthetikborsten möchten zudem für eine gleichmäßige Anwendung sorgen. Die Limited Edition ab November 2026 ist in ausgewählten Drogerien erhältlich.

NORSAN

IHR **OMEGA-3 SPEZIALIST**
AUS NORWEGEN



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.



Heimische Lieblinge



Die Winterstars sind ganz schön unterschiedlich – nicht nur im Aussehen, sondern auch im Geschmack. Eine kleine Übersicht:

Mild mit leichter, feiner Süße: Kohlrabi, Spitzkohl, Chinakohl, Pak Choi
Mild: Blumenkohl, Romanesco
Herb: Grünkohl, Rosenkohl, Wirsing
Bitter: Rosenkohl
Würzig: Weißkohl, Rotkohl und Wirsing

Verleihe Kohl eine besondere Geschmacksnote ...

Kohl & Süße: geriebener Apfel, Birne, Datteln oder auch frittierte/karamellisierte Zwiebeln
Kohl & Schärfe: Knoblauch, Ingwer, Senf, Meerrettich, Zwiebeln, Pfeffer
Kohl & Würze: Sojasauce, Pilze, Nüsse, Hefeflocken

Zweifelsohne, Kohl ist beliebt und landet im Winter besonders gerne auf dem saisonalen Teller. Gerade auch wegen der vielfältigen Zubereitungsmöglichkeiten. Rotkohl, Chinakohl oder auch Weißkohl etwa werden gerne roh zubereitet, z.B. für bunte Bowls oder knackige Salate. Auch gedünstet oder gebraten schmecken die kulinarischen Superhelden gut. Im Ofen kann man wunderbar Blumenkohl oder Brokkoli zubereiten, aber auch Rosenkohl.

Wer gerne Suppen und deftige Eintöpfe isst, hat ebenfalls eine große Auswahl. Für Pfannenfreude bietet es sich an, es mal mit einem veganen „Gemüseschnitzel" zu probieren. Dazu am besten Kohlrabi in feine Scheiben schneiden, panieren und in der Pfanne anbraten bis die Panade goldbraun und der Kohlrabi leicht bissfest ist.

Diese Kohlsorten sind in Deutschland u.a. besonders beliebt ...

Blumenkohl
Brokkoli
Chinakohl
Grünkohl
Kohlrabi
Pak Choi
Romanesco
Rosenkohl
Rotkohl
Schwarzkohl
Spitzkohl
Steckrübe
Weißkohl
Wirsing





Bunte Gemüserollen

Menge: 2-3 Portionen
Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Zutaten:
9 große Kohlblätter, z.B. Chinakohl
½ Gurke
ein paar Tomaten
Avocado
geräucherter Tofu
vegane Süß-Sauer-Sauce

Zubereitung:

Die Kohlblätter kurz in Salzwasser blanchieren und anschließend auf einem Schneidebrett ausbreiten.

Das geschnittene Gemüse zusammen mit dem angebratenen Räuchertofu auf die Kohlblätter legen. Nun die Seiten der Kohlblätter einklappen und daraus die Gemüserollen formen. Zusammen mit einer veganen, süß-sauren Sauce servieren und genießen.



Gebackener Spitzkohl

Menge: 2 Portionen
Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Zutaten:
1 Spitzkohl
etwas Öl
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Rosmarin
Frische Kräuter zur Dekoration

Zubereitung:

Den Backofen vorheizen. Den Spitzkohl in Scheiben schneiden Ö hinübertrufeln, Mit Salz und Pfeffer und anderen Gewürzen abschmecken und für ca. 10 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben, bis der Kohl die gewünschte Konsistenz hat.

Dazu passt gut eine vegane Joghurtsauce.



Aromatische Herbstbowl

Menge: 2 Portionen
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Zutaten:
Avocado
Gurke
Pilze
Cherrytomaten
Rotkohl
Brokkoli
Kichererbsen
Süßkartoffeln
Quinoa
Tofu

Für die Sauce:
Olivenöl
Essig
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Sesam
frische Kräuter
Optional veganes Pesto

Zubereitung:
Für die Bowl das Gemüse waschen und in die gewünschte Form schneiden. Am besten hierzu z.B. die Gurke in feine Streifen schneiden, Die Süßkartoffeln in feine Stifte und die Tomaten z.B. halbieren.

Den Brokkoli, die Pilze und die Süßkartoffeln mit etwas Olivenöl beträufeln und in die Heißluftfritteuse geben, bis sie die gewünschte Konsistenz haben. Anschließend etwas abkühlen lassen und für die Bowl verwenden.

Die Tomaten, Gurken, Quinoa mit in die Schüssel geben und mit dem Dressing sowie Sesam abschmecken. Anschließend direkt genießen.



Die Sauce macht den Unterschied

Ob mit Kräutern, Senf oder mit einer süßen Mango-Sauce: Unser Tipp: Alle Hauptfiguren auf dem Teller bekommen ihre eigene Würze – für noch mehr abwechslungsreichen Genuss. Also wie wäre es mit einer Vinaigrette für den Salat, der Tofu bekommt eine asiatische Note und die Kohlenhydrat-beilage eine Chili-Kreuzkümmel-Limetten-Note? Köstlich!

TIPP





Blumenkohl-Kürbis-Curry

Menge: 4 Portionen
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Zutaten:
1/2 Hokkaido-Kürbis
½ Blumenkohl
200 g Tofu
Handvoll Spinat
Gemüsebrühe
etwas Chili
Petersilie
1 Stück Ingwer
1 Zwiebel
Knoblauch
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Soja-Sahne-Alternative oder Kokosmilch
Currypulver
Paprikapulver

Außerdem:
Bio-Basmatireis

Zubereitung:
Knoblauch, Zwiebel und Ingwer in der Pfanne mit etwas Öl anbraten. Kürbis hinzufügen und mit Gemüsebrühe aufkochen. Danach Blumenkohl hinzugeben und weiter köcheln lassen.

Vegane Soja-Cuisine sowie die anderen Gewürze hinzugeben und nochmal köcheln lassen. Anschließend den gewürfelten Tofu hinzugeben. Spinat hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer und den weiteren Gewürzen abschmecken.

Zitronensaft nach Gusto hinzufügen und mit Bio-Basmati-Reis servieren und genießen.



Vegan durch den November

Vegan essen in den Wintermonaten? Was gibt das Gemüsebeet her und woher kommen die pflanzlichen Proteine?

Wie kompliziert ist ein veganer Alltag?

Die gute Nachricht zuerst: Es kann ganz einfach sein – auch in den Wintermonaten! Zugegeben, wenn man gerade dabei ist, seine eigenen Essgewohnheiten zu hinterfragen und Neues in den Alltag zu integrieren, kann das herausfordernd sein. Wenn plötzlich die gewohnte Dreiteilung auf dem Teller nicht mehr unbedingt alltagstauglich funktioniert und Gerichte neu gedacht werden müssen.

Linsencurry statt Schnitzel? Neue Gerichte und Geschmäcker kennenzulernen, nachzukochen und gemeinsam zu genießen, kann dazu beitragen, dass neue Lieblingsgerichte langfristig in den Speiseplan mit aufgenommen werden. Das kann auch Stück für Stück der Alltag erleichtern. Plus: Eine gut gefüllte, vegane Vorratskammer kann für Abwechslung auf dem Teller sorgen. Außerdem: Viele sind überrascht, wo überall tierische Produkte enthalten sein können. Nicht nur bei Wurst und Käse, sondern auch in Brot, Chips, Getränke, Haushaltswaren – die Liste ist lang. Hier kann es helfen, sich Zeit zu nehmen und Lebensmittel sowie Lieblings-Haushaltsprodukte einmal auf den Prüfstand zu stellen, wenn man auch über den Tellerrand hinaus seinen Alltag vegan gestalten möchte.

Wie erkennt man vegane Produkte im Supermarkt?

Obst, Gemüse, unverarbeitete Hülsenfrüchte, Tofu – einiges ist ohnehin vegan. Und vielerorts bieten Supermärkte eigene Abteilungen (auch im TK-Bereich) an, die ausschließlich vegane Produkte enthalten. Doch was ist mit Produkten, wie Saft, Schokolade und Fertigprodukten. Hier lohnt sich ein genauerer Blick. Viele vegane Produkte tragen ein Vegan-Label, dass den Kunden die Produktsuche erleichtern soll. Ein Blick auf die Zutatenliste kann ebenfalls Aufschluss geben. Doch hier ist etwas Lebensmittelwissen bzw. Wissen über Bezeichnungen gefragt. Denn: Gelatine z.B. ist nicht vegan, Milchsäure hingegen ist in der Regel vegan, auch wenn man es beim Namen anders erwarten würde. Letztlich bieten verschiedene Apps weitere Lebensmittelauskünfte an. Unser Tipp: Vorab informieren und dann gezielt im Laden nach den Produkten Ausschau halten.

Welche Vorurteile gibt es?

Eines z.B. ist, dass eine vegane Ernährung sehr teuer sei. Klar, das kann sie auch sein. Gerade wer auf viele Ersatzprodukte und vegane Feinkost setzt, kann es im Geldbeutel merken. Doch: Es gibt so viele Gerichte, die nährstoffreich, lecker und trotzdem günstig sind. Auch hier gilt: Vorplanung ist die halbe Miete. Und damit kann man auch gleich mit einem anderen beliebten Vorurteil aufräumen, dass Veganer nur Salat und Gemüse essen. Wie wäre es bei solchen Vorteilen mit Restaurant-Beispielen aus der Sterneküche oder praktischer, mit einem saftigen Schokokuchen oder süßen Pancakes zu antworten?

Welche veganen Alternativen gibt es zu Fleisch, Fisch und Co?

Heutzutage müsste man die Frage schon anders stellen: Was gibt es eigentlich nicht in rein pflanzlich? Angefangen bei köstlichen und vielfältigen Drink-Varianten, darunter auch in Barista-Qualität. Auch pflanzliche Alternativen für Steak, Salami, Lachs und Kaviar sind mittlerweile gut erhältlich. Für Festtage, wie auch die anstehende Adventszeit, bieten Hersteller vegane Adventskalender an oder auch Festtagsbraten. Einfach mal gucken, ob es das gewünschte Produkt bereits gibt.

Vegane Einkaufs-Ideen für die Winterzeit



Für Snackfans:
Dunkle Schokolade mit Erdnüssen oder Orange
Gebackene Maronen
Vegane Joghurtalternative mit Apfel und Zimt

Wärmende Getränke:
Feiner Kräutertee
Kakao mit veganer Milchalternative, z.B. Mandel- oder Haferdrink

Winterliche Gerichte:
Selbstgerechtes Knuspermüsli zum Frühstück mit Zimt und optional mit Agavendicksaft
Ofengemüse mit Gewürzsalz mit cremigem Hummus mit ggf. etwas Chilipulver

6 Top-Proteinquellen aus Pflanzen

Proteinreich und genussvoll essen – ganz ohne Käse, Eier, Fleisch und Fisch? Hier findest du pflanzliche, proteinreiche Lebensmittel ...



Tofu:
Der beliebte Klassiker ist nicht in fast jedem gut sortiertem Supermarkt erhältlich, sondern er ist auch sehr vielseitig einsetzbar. Ob Gemüse-Tofu-Curry, oder scharf angebraten oder auch geräuchert oder mit Gewürzen verfeinert, ist er eine der beliebtesten pflanzlichen Proteinquellen. Tipp: Mit Seidentofu lassen sich wunderbar süß-cremige Desserts zaubern.



Edamame: Warum eigentlich bis zum nächsten Restaurantbesuch warten, wenn man die Köstlichkeit auch zu Hause selbst zubereiten kann? Edamame ist eine beliebte, schmackhafte Vorspeise. Mit groben Salz toppen und genießen. Passt sehr gut zu veganem Sushi oder auch als Zutat für Bowls mit z.B. frischem Salat, Reis, Tomaten, Avocado und einer Lieblingssauce. Edamame sind mit ca. 12 g Protein pro 100 g eine beliebte Veggie-Zutat für proteinreiche Gerichte.



Sojagranulat ist vielseitig einsetzbar, weshalb er oft auf dem veganen Teller landet. Ob für eine vegane Bolognese, veganen Fleischsalat oder Tacos – es gibt vielfältige Verwendungsmöglichkeiten. Sojagranulat ist z.B. erhältlich in einer groben und einer feinen Version, ebenso finden sich Varianten als Sojawürfel sowie Sojaschnetzel. Zubereitet weist es einen Proteingehalt von ca. 15-25 g Protein auf (ausschließlich ein Richtwert, abhängig von der Wassermenge). Tipp für deftige Gerichte: Sojagratulat mal mit Brühe zubereiten – yummy!



Linsen: Wusstest du, das Linsen zu den ältesten Kulturpflanzen der Welt zählen? Sie sind nicht nur aromatisch, sondern auch mit großer Pflanzenpower ausgestattet – ca. 9 g Protein pro 100 g (gekocht). Rote Linsen für Currys, Dal-Gerichte oder Spaghetti mit veganer „Bolognese"-Alternative, Belugalinsen und grüne Linsen für z.B. Salate und braune Linsen ideal für deftige Eintöpfe. Außerdem sind Linsen ballaststoffreich und bei guter Lagerung lange haltbar (immer Mindestdatum beachten).



Süßlupine auf der Speisekarte? So köstlich und mit ca. 15 g Protein pro 100 g ausgestattet, sind sie ideal für bunte Sattmacher-Salate, Aufstriche oder auch zum Herstellen pflanzlicher Fleischalternativen. Außerdem: Süßupine werden auch hierzulande angebaut und können daher eine schmackhafte pflanzliche Proteinquelle sein. Auch beliebt sind eingelegte Lupine. Doch Achtung: Lupine gehören bosnisch gesehen zu den Hülsenfrüchten und können allergische Reaktionen auslösen, vor allem bei Menschen mit Erdnussallergie.



Seitan ist mit rund 20-30 g Protein pro 100 g ein proteinreicher Klassiker in der pflanzlichen Kost – und das schon seit langer Zeit: Denn: Bereits vor Jahrhunderten verwendeten Mönche in China Seitan zum Zubereiten von Speisen. Seitan besteht allerdings aus Gluten, weshalb er z.B. für Menschen mit Zöliakie nicht infrage kommt. Ob bereits fertig oder selbst gemacht: Viele verwenden Seitan für Pfannengerichte. Dafür wird er in Scheiben geschnitten und knusprig angebraten. Ideal auch für pflanzliche Grill-Spieße, Burger, Bolognese oder vegane Döner-Varianten. Es gibt auch Kombinationen aus Seitan und Tofu, was man mitunter in veganen Würstchen finden kann.

Seitan enthält in der Regel wenig Fett und ist vor allem aufgrund seiner eher festen Textur beliebt. Naturbelassen schmeckt er eher mild und weist Nährwerte zwischen 120-190 kcal.





Bunte Wraps

Menge: 4 Wraps
Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Zutaten:
4 vegane Tortilla/Wraps
200 g Tofu, z.B. Räuchertofu
1 Avocado
2 Möhren
ein paar frische Salatblätter
getrocknete Tomaten
Vegane Käsealternative

Außerdem:
Sauce nach Wahl, vegane Mayo oder
eine fruchtig-scharfe Sauce

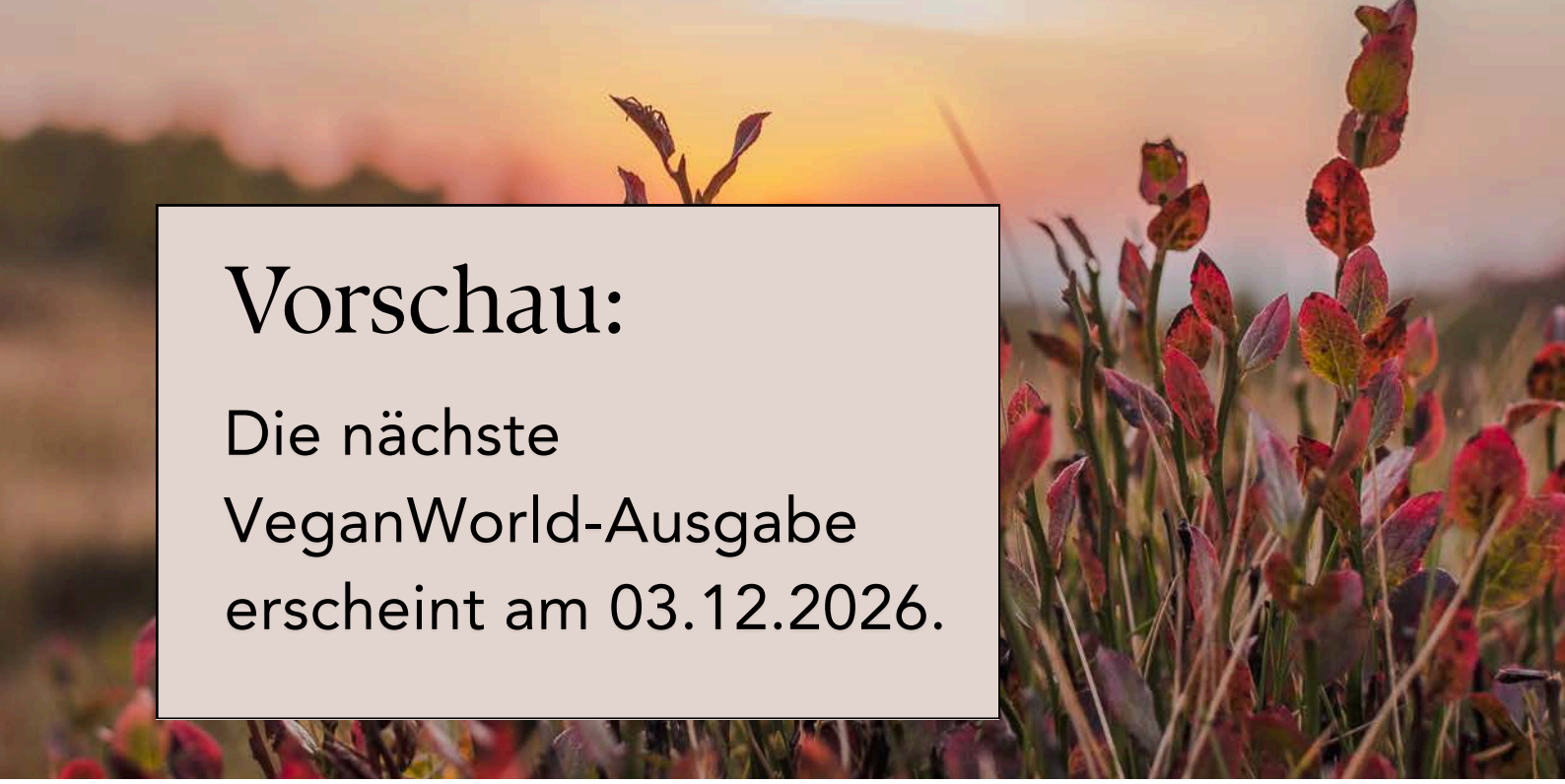
Zubereitung:

Zunächst das Gemüse vorbereiten. Dafür Salat, Möhren und die Avocado waschen, abtupfen und in feine Streifen schneiden. Bei der Avocado nur das Fruchtfleisch verwenden. Alles auf einem Teller zur Seite stellen. Ebenso die vegane Käse-Alternative in feine Stifte schneiden.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, und den ebenfalls fein gewürfelten Tofu anbraten bis er goldbraun ist bzw. die gewünschte Konsistenz hat.

Nun die Wraps auf einen Teller legen und mit den ausgewählten Zutaten belegen. Hier lässt sich ganz fein auch bereits etwas der gewünschten Sauce hinzugeben.

Anschließend beide Seiten des Wraps einklappen und mit der vorderen Seite einrollen. Sofort servieren und genießen. Passend dazu eine Sauce nach Wahl.



Vorschau:

Die nächste VeganWorld-Ausgabe erscheint am 03.12.2026.

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.

VEGANWORLD.DE

FOTOGRAFIE & BILDRECHTE

Cover: „rainbow vegan pizza" von nata_vkusidey von Getty Images via Canva, Symbolbild., S. 2: Foto: „Wheat and Sunlight Shadows on Beige Wall. Aesthetic Minimal Wall" von Porechenskaya via Canva, Symbolbild., S.4.: The Green Mountain: 1. „THE GREEN MOUNTAIN Fine Cut Rezept von Mario Garcia: Fine Cut auf luftiger Brioche mit Shimeji-Pickles // © THE GREEN MOUNTAIN", 2. Freisteller-Foto: „THE GREEN MOUNTAIN Fine Cut – zart-saftig, feinfaserig und mit Umami-Note // © THE GREEN MOUNTAIN", Voelkel: Voelkel., S. 5: Hitchcock: © HITCHCOCK, Kaffee-Foto: „Pouring Milk into Coffee Cup with Latte Art" von SUMALI IBNU CHAMID von Alemedia.id via Canva, Symbolbild., S. 6: Yogamatte-Foto: „Yoga Mat on Wooden Floor" von pixelshot via Canva, Symbolbild., Gemüse:Foto: „Organic vegan food" von Mizina von Getty Images via Canva, Symbolbild., S. 7: Adventskalender-Foto: „Red Advent Calendar" von vetrestudio via Canva, Symbolbild., V-Label: Bild: V-Label Deutschland, Blackroll: Fotos: BLACKROLL, S. 8: Event-Foto: Events Concept with Alarm Clock on Green Background von atlasstudio via Canva, Symbolbild., S. 9: Tisch-Foto: „Seasonal table setting with flowers" von Antonina Koreneva von Getty Images via Canva, Symbolbild., Macadamia-Foto: „Macadamia" von everydayplus von Getty Images Pro via Canva, Symbolbild., S. 10-11: Fotos: ©EcoFinia GmbH, VIVANI., S. 12: Bowl-Foto: „Woman eating healthy vegan dish from bowl" von Foxys_forest_manufacture von Getty Images via Canva, Symbolbild., S. 14: Obst-Foto: „Granola Breakfast Dessert" von rimmabondarenko via Canva, Symbolbild., S. 15: Frühstücksbowl-Foto: „Healthy Breakfast Bowl with Oats and Fruits" von Dilara von Pexels via Canva, Symbolbild., S. 16: Pasta-Foto: „One pan vegan pasta" von Oksana Shyriaieva von Getty Images via Canva, Symbolbild., S. 17: Ofengemüse-Foto: „roasted seasonal vegetables" von Mizina von Getty Images via Canva, Symbolbild., S. 18-19: Curry-Gericht: „Vegan Chickpea Curry with Cauliflower, Broccoli, Kale, and Quinoa" von ninafirsova via Canva, Symbolbild., S. 20: Vegan-Foto: „Food background with vegan products, vegan food on table, top view , veganuary concept" von mariashipakina via Canva, Symbolbild.; S. 22: Buffet-Foto: „Lunch table / salad" von Karolina Grabowska www.kaboompics.com von Pex via Canva, Symbolbild., Flugzeug-Foto: „Aerial View of Clouds and Airplane Wing" von von Media Lens King von Pexels via Canva, Symbolbild., S. 23: Burger-Foto: „Vegan burger with carrot" von NatashaBreen von Getty Images via Canva, Symbolbild., Handcreme-Foto: „A person's hand applying cream from a white jar on a plain surface" von Iridenta Florescu's Images via Canva, Symbolbild., Megafon-Bild: „Hand Holding Megaphone" von Reactify von Reactify Studio via Symbolbild, Symbolbild. S. 24: Yoga-Foto: „Fit Woman Holding Yoga Mat Outdoors" von katherinasim via Canva, Symbolbild., S. 25: Lush: LUSH, Typology: Typology, Real Techniques: Real Techniques®., S. 26: Kohl-Foto: „cabbages" von dabjola von Getty Images via Canva, Symbolbild., S. 27: Kohl-Schüssel-Foto: „Heap of Chopped Chinese Cabbage, Napa Cabbage or Wombok" von ArtStudio Images via Canva, Symbolbild., Kohlsorten-Foto: „Assorted cabbages, green, red, and savoy, with fresh leaves" von HALUSTD von Popspixel via Canva, Symbolbild., S. 28: Gemüserollen-Foto „Cabbage with Delicious Dipping Sauce,Suki Roll" von ภาพของeakmoto271 via Canva, Symbolbild., S. 29: Gebackener-Kohl-Foto: „Homemade Vegan Cabbage Steaks von bhofack2 von Getty Images via Canva, Symbolbild., S. 30: „Gemüse-Bowl-Foto: „Healthy Vegan Buddha Bowl with Avocado Chickpeas Sweet Potato Broccoli and Purple Cabbage" von Valerii Stoika via Canva, Symbolbild.", S. 31: Salatsaucen-Foto: „Variety of sauces and salad dressings" von Sonda Stefan's Images via Canva, Symbolbild., S. 32-33: Currygericht-Foto: „7249247" von joannawielgosz von pixabay via Canva, Symbolbild., S. 34: Herbstblätter-Bild: „autumn maples on blue wooden background" von Maya23K von Getty Images Pro via Canva, Symbolbild., S. 35: Einkaufskorb-Bild: „Shopping Basket Icon" von ai von elizzz_creator via Canva, Symbolbild., S. 36: Tofu-Foto: „Fried tofu in bowl, Vegetarian food" von Amarita von Getty Images Pro via Canva, Symbolbild., Edamame-Foto: „Edamame" von Fudio von Getty Images Pro via Canva, Symbolbild., Soja-Granulat-Foto: „Soy granules" von lantapix von Getty Images via Canva, Symbolbild., S. 37: Linsen-Foto: „cooked lentils" von nito100 von Getty Images via Canva, Symbolbild., Süßlupine-Foto: „Pickled yellow Lupin Beans" von jirkaejc von Getty Images via Canva, Symbolbild., Seitan-Foto: „Roasted seitan steaks" von Adela Srinivasan von Getty Images via Canva, Symbolbild., S. 38-39: Wrap-Foto: „Healthy vegan tofu tortilla wraps" von vaaseenaa von Getty Images via Canva, Symbolbild., S. 40: Herbst-Foto: „Autumn sunset" von Lyudmila Lucienne von Getty Images via Canva, Symbolbild.

Sofern nicht anders angegeben: Hersteller.

OGNX

WWW.OGNX.COM



NEW IN

Top: Yoga Tank 2.0 Lunar Rebel
Bio Baumwolle Tencel™ Tara

AI GENERATED