

VEGAN WORLD



KÖSTLICHES AUS
DEM AIRFRYER

Entdecke neue
Lieblingsgerichte

RAUS IN DIE
NATUR

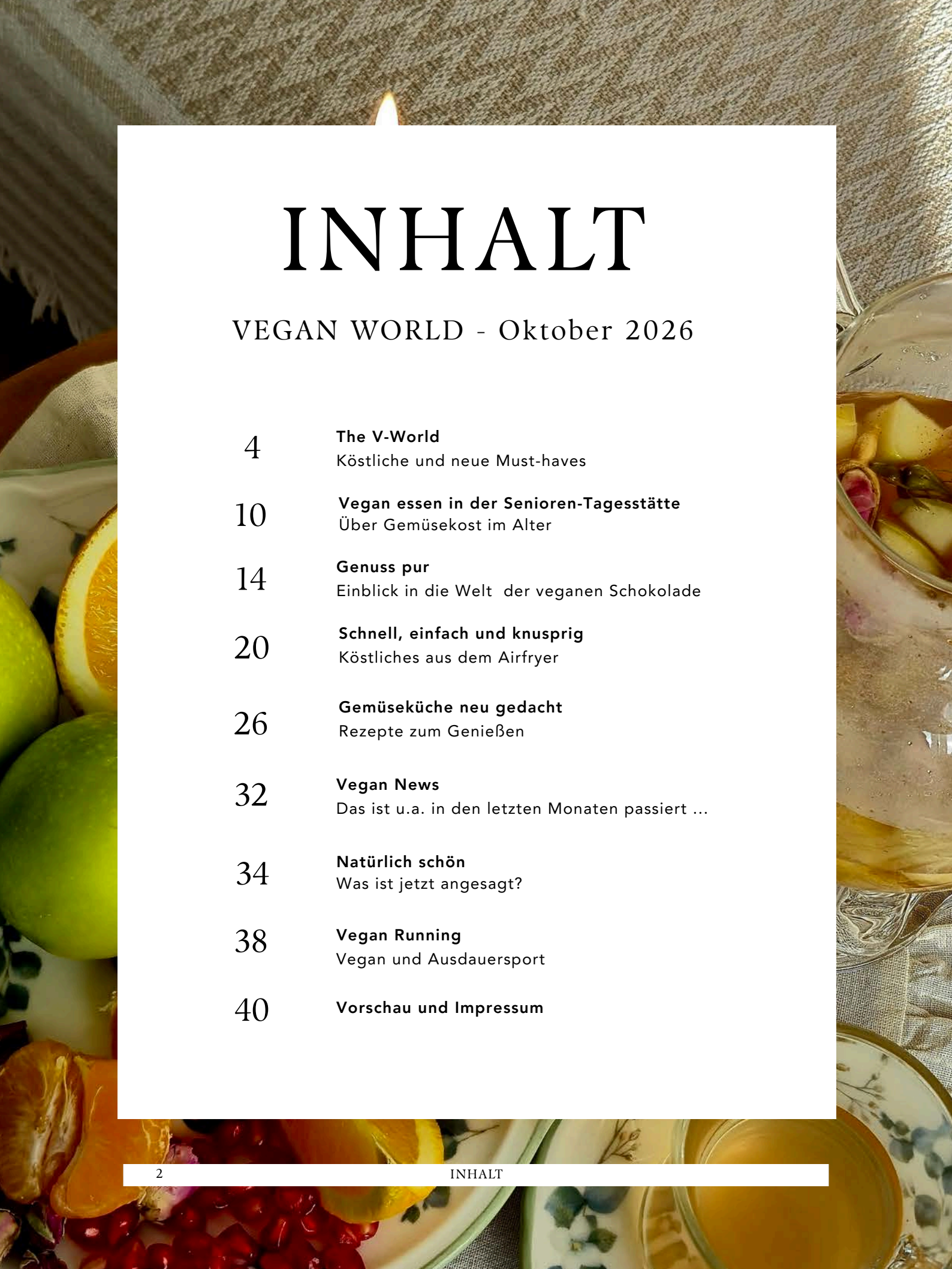
Über den Spaß
am Laufen

FEINSTES
GEMÜSE

Genussrezepte
zum Verlieben

VEGAN ESSEN
IM ALTER

Gemüsekost in
der Tagesstätte



INHALT

VEGAN WORLD - Oktober 2026

- | | |
|----|--|
| 4 | The V-World
Köstliche und neue Must-haves |
| 10 | Vegan essen in der Senioren-Tagesstätte
Über Gemüsekost im Alter |
| 14 | Genuss pur
Einblick in die Welt der veganen Schokolade |
| 20 | Schnell, einfach und knusprig
Köstliches aus dem Airfryer |
| 26 | Gemüseküche neu gedacht
Rezepte zum Genießen |
| 32 | Vegan News
Das ist u.a. in den letzten Monaten passiert ... |
| 34 | Natürlich schön
Was ist jetzt angesagt? |
| 38 | Vegan Running
Vegan und Ausdauersport |
| 40 | Vorschau und Impressum |

JETZT NEU

GLEICHMUT: WIE WIR MIT ANHAFTUNG UND WIDERSTAND UMGEHEN // GESUNDHEIT: DIE HÜFTEN

yoga WORLD

18

Übungen für Nacken
und Schultern

**Worte, die
bewegen**

Asanas üben mit
Affirmationen

**Spüren,
was ist**

Yoga als ein Weg
der Selbsterfahrung

Bewusstsein

Was ist das überhaupt –
und wie können wir es fördern?

**NUR
6,90 €
IM HANDEL**

No 06 September C
DE 6,90 Euro / AT 7
CH 12,50 SFr / BEN
6,90 €



ODER ONLINE UNTER

YOGAWORLD.DE/SHOP



Bayerisches Frühstück in vegan

Eine Brezel, süßer Senf und eine vegane, mild-würzige Weißwurst-Alternative – na, wer hat auch Lust auf dieses deftige Brotzeit? Das Münchner Unternehmen GREENFORCE hat ihre vegane „Weißwurst“ optimiert, mit dem Ziel, eine pflanzliche Wurst zu schaffen, die auf Proteine aus Pflanzen setzt und gleichzeitig saftig und richtig lecker ist. Fantastisch! Mehr Infos dazu findest du unter

greenforce.com



Bist du mit dabei? Hier wird im Oktober vegan gefeiert ...

Neuheiten aus dem Vegan-Kosmos entdecken und anschließend pflanzlich schlemmen? Für alle, die genau das möchten, bieten u.a. zwei Events im Oktober diese Möglichkeit:

VeggieWorld Hamburg: Vom 17. bis 18. Oktober 2026, täglich 10:00–18:00 Uhr, präsentieren zahlreiche Aussteller ihr Vegan-Sortiment in der MesseHalle Hamburg-Schnelsen. Ein buntes Bühnenprogramm liefert einen Mix aus hilfreichen Infos und Unterhaltung. Mehr Infos unter veggieworld.eco

Veggieinale Nürnberg öffnet am 31. Oktober und 1. November 2026 im Ofenwerk in Nürnberg die Türen. Neben vielen Ausstellern erwarten Besucher auch Kochshows und Workshops. Mehr Infos unter veggienale.de



Fruchtige Pause

Erdbeere und Matcha – die beiden Zutaten ergeben ein tolles Paar, findet nucao und hat daher einen köstlichen Riegel auf den Markt gebracht, der dein neuer Lieblingssnack werden möchte. Der fruchtig-herbe Matcha-Erdbeer-Riegel mit Bio-Matcha aus Uji (Japan) und knusprigen Stückchen ist vegan und papierverpackt. Zu haben ist der schicke 31-Gramm-Snack für ca. 2 €

the-nu-company.com



Weltweite Aktionstage

Am 1. Oktober und 1. November ist es wieder soweit – und weltweit wird die vegetarische und vegane Lebensweise gefeiert. Der Weltvegetariertag wurde erstmals im Jahr 1977 zelebriert, um über die Hintergründe einer Ernährung ohne Fleisch zu informieren. Den Weltvegantag gibt es seit 1994. Weltweit finden an vielen Orten Informationsveranstaltungen statt, die oft von einem pflanzlichen Essensangebot kulinarisch begleitet werden.



SONETT MISTELFORM SENSIBLE PROZESSE

Pflegende Körperlotion in höchster Bio-Qualität mit rhythmisiertem Mistelextrakt aktiviert, harmonisiert und bildet eine schützende Hülle.

Der Duft nach Myrthe und Orangenblüten aktiviert, erfrischt und zaubert nach einem ermüdenden Tag ein heiteres Lächeln ins Gesicht.

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



BODY LOTION
MYRTHE ORANGENBLÜTE



Deftige Brotzeit mit Protein-Power

Gegrilltes Gemüse auf dem Brot? Köstlich, aber ganz schön aufwendig in der Zubereitung – bis jetzt! Nabio überrascht mit einem neuen Aufstrich, der weiße Bohnen, gegrilltes Gemüse und Kräuter zu einem cremig-aromatischen Aufstrich vereint. Passt ideal zu einem Knäckebrot oder einem knusprigen Sauerteigbrot mit Gurken, Tomaten sowie ein paar Kräutern als Topping. Ein Glas des feinen Proteinaufstrichs enthält 135 g und ist für ca. 2,70 € zu haben.

nabio.de

Anzeige



Dein Immunsystem natürlich unterstützen

Pflege deine Schleimhäute, die erste Schutzbarriere deines Körpers

Erlebe die Urkraft Tibets mit PADMA 28 active.* Seit jeher nutzen die Tibeter Kräuter, die hoch oben in den Bergen Wind und Wetter trotzen. Wie diese Pflanzen sind im Winter unsere Schleimhäute exponiert. Sie trocknen aus und werden anfälliger für Viren & Co. Gut durchblutete Schleimhäute trocknen weniger aus.

PADMA 28 active mit Vitamin C ist dein idealer Begleiter im Winter. Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems und zur normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Blutgefäße bei. PADMA 28 active enthält neben Vitamin C viele Kräuter, die seit jeher Kälte und Wetter trotzen. Mehr auf

www.padma.de

***Hinweis:** PADMA 28 active mit Vitamin C ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Nahrungsergänzungsmittel stellen keinen Ersatz für eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise dar.



Her mit dem Apfelküchle

Hach, sieht das appetitlich aus! Und mit passendem Backequipment ist die süße Gaumenfreude leicht zu zaubern. Dafür empfiehlt Fackelmann zu dem Zenker Blech zu greifen. Denn: Zenker steht seit über einem Jahrhundert für qualitativ hochwertige und vielseitigen Backformen „Made in Germany“. Und wer anschließend gleich übergehen möchte zur Weihnachtsbäckerei, wird ebenso fündig. Das Backblech für die Apfelküchle kann bis zu acht Gebäcke gleichzeitig backen – ganz ohne Frittieren. Zu haben für ca. 30 €.

fackelmann.de



Stilvoll genießen

Ob still, mit wenig oder viel Kohlensäure: Wer nach einem besonders reinen, leichten und mineralstoffarmen Wasser sucht, kann bei Plose Mineralwasser fündig werden. Plose Mineralwasser stammt aus einer artesischen Quelle, die auf 1870 Metern im alpinen Hochgebirge Südtirols entspringt. Seit über 65 Jahren wird es ausschließlich in Glasflaschen abgefüllt. Spannend? Hier kannst du sehen, wo Plose in deiner Nähe erhältlich ist ...

acquaplose.com/de/finde-plose

Zeit für Wildblumen

Herbstzeit ist Gartenzeit! Denn: Es ist eine gute Zeit, Wildpflanzen zu säen für einen artenreichen Frühling. Denn: Viele von ihnen mögen Kälte. Wichtig: Auch hier ist die Qualität des Saatguts entscheidend. So weist Der Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) darauf hin, dass beispielsweise Acker-Ringelblumen die Bodengesundheit verbessern können, während etwa Rainfarn viele Wildbienen und Schmetterlinge anlockt und Kräuter sowie Speise-Laucharten insektenfreundlich seien. Mehr Infos unter ...

bund.net





Finde die Yoga-Ausbildung, die zu dir passt

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

yogaworld.de/academy

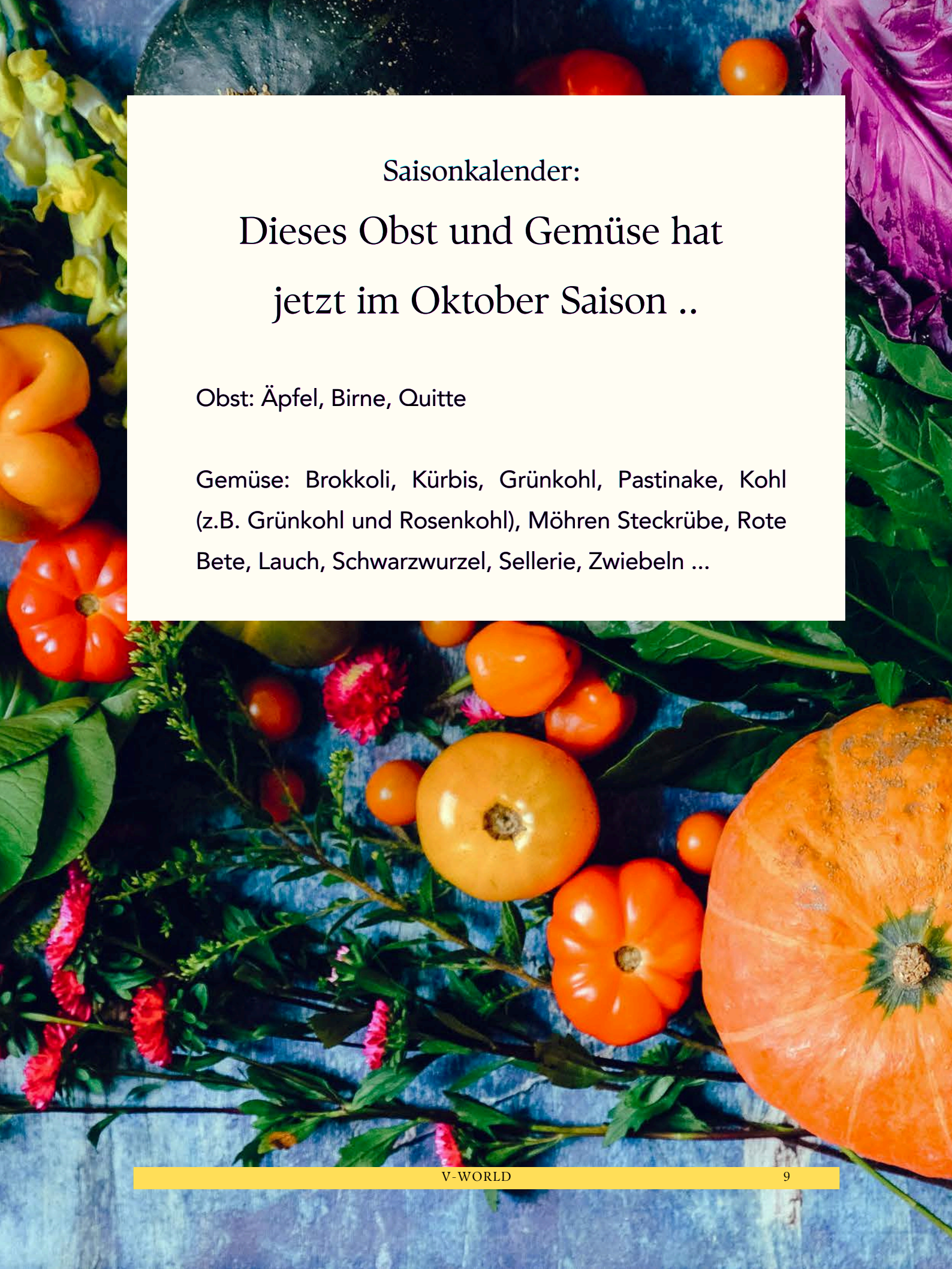
Mehr Inspiration?

Vegane Neuigkeiten
direkt in dein Postfach!

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

Jetzt anmelden:
**[veganworld.de/
digitalmagazin](https://veganworld.de/digitalmagazin)**





Saisonkalender:

Dieses Obst und Gemüse hat jetzt im Oktober Saison ..

Obst: Äpfel, Birne, Quitte

Gemüse: Brokkoli, Kürbis, Grünkohl, Pastinake, Kohl
(z.B. Grünkohl und Rosenkohl), Möhren, Steckrübe, Rote
Bete, Lauch, Schwarzwurzel, Sellerie, Zwiebeln ...



Veganes Essen in der Tagesbetreuung

Die Seniorentagesstätte SeTa Uszyt bietet ausschließlich rein pflanzliches Essen an. VEGAN WORLD sprach mit der diplomierten Pflegefachfrau und Teammitglied Anja Jelena Glivar darüber, wie ein veganes Speiseangebot in der Tagesbetreuung genussvoll gelingen kann.

Fotos:
@afloimages via Canva, Symbolbild, (S.10).
SeTa Uszyt (S. 11-13).

Warum hast du dich beruflich für die Pflege entschieden?

Meine Mutter ist schon lange in der Pflege tätig und suchte Personal und fragte mich eines Tages: „Wie wäre es mit einer Ausbildung zur diplomierten Pflegefachfrau?“ Mir gefiel die Vorstellung und ich sagte ihr zu. Dank dieser Arbeit durfte ich wieder neu spüren, wie gut es mir tut und wie viel Freude mir der Kontakt mit Menschen macht. Gleichzeitig wurde meine Mutter durch mich auch zunehmend interessierter am Veganein und sie beschloss eine vegane Betreuungs-Institution aufzumachen, weil sie empfand, dass genau das fehlt. Sie hatte das Gefühl, dass viele Menschen sehr überlastet sind mit dem ständigen Zu-Hause-Sein ihrer Angehörigen, die sie aber gleichzeitig nicht ins Heim geben wollen. Und für mich war klar: Wenn sie die Unternehmung vegan aufzieht, dann bin ich mit dabei. Das war der Startschuss für eine Tagespflege, die komplett pflanzlich ist, mit der Idee: Ein Betreuungsangebot kann einen positiven Effekt auf Menschen und auch auf Tiere haben.

Kocht ihr selber vor Ort oder arbeitet ihr mit einem Caterer zusammen?

Wir kochen selbst und frisch in der Einrichtung, mein Bruder kocht.

Wie viele Tagesgäste kommen derzeit zu euch?

Vor drei Jahren hatten wir montags drei Gäste und jetzt sind wir von Montag bis Freitag gut ausgelastet, meistens neun bis zehn Personen pro Tag. Wir haben die Bewilligung für 15 Personen, aber da bräuchten wir eine Betreuungskraft mehr, um die Qualität der Betreuung halten zu können. Deshalb sind wir froh, dass wir aktuell jeden Tag um die zehn Personen betreuen. Wir hätten gerne noch personelle Verstärkung, denn dann könnten wir noch ein paar weitere Gäste betreuen.

Wie kann ein typischer Tag bei euch aussehen?

Die Menschen kommen gegen neun Uhr zu uns. Zum Frühstück gibt es beispielsweise Müsli, das machen wir auch immer selber. Oder wir bieten belegte Brötchen an. Nach dem Frühstück turnen wir meistens mit den Menschen und machen anschließend noch Gedächtnistraining. Danach gibt es eigentlich schon Mittagessen. Im Angebot haben wir immer eine hausgemachte Suppe, Salat und einen Hauptgang. Anschließend machen wir Mittagsruhe für die, die sich erholen möchten. Für die anderen bieten wir ein ruhiges Programm an, z.B. spielen wir Tischspiele. Was wir genau unternehmen, entscheiden wir je nach Stimmung. Am Nachmittag schauen wir oft kurzfristig, was wir machen. Wie ist das Wetter? Ist es sonnig und nicht zu heiß, gehen wir noch ein bisschen in den Wald, mit den Gästen, die können. Oder wir basteln. Dazu gibt es z.B. eine große Früchteplatte und gegen 16 Uhr einen Snack, der manchmal süß, manchmal salzig ist. Ab und zu probieren wir auch Neues aus, wie z.B. zuckerfreie Dessert-Rezepte.



„Gemeinsam – statt einsam“ lautet das Motto der Tagesstätte „Uszyt“ in der Schweiz. Das Wort „Uszyt“ stammt aus dem Schweizerdeutschen und bedeutet übersetzt „Auszeit“.

Die Tagesstätte bietet ein abwechslungsreiches Betreuungsangebot für Senioren und chronisch Kranke an. Das Besondere: In der familiengeführten Tagesstätte gibt es ausschließlich veganes Essen. Für alle, die eine vegane Pflege/Betreuungseinrichtung eröffnen oder eine bestehende pflanzenbasierter gestalten möchten, können sich zum unverbindlichen Informationsaustausch gerne melden. Mehr Infos dazu findest du unter

seta-uszyt.ch

INFO



Wie reagieren denn die Älteren auf euer veganes Angebot? Die meisten sind ja vermutlich mit Fleisch und Fisch groß geworden.

Grundsätzlich sehr gut – die Teller werden meistens leer gegessen. (grinst) Wir schauen, dass wir liebgewonnene Klassiker veganisieren. Und manchmal gibt es auch etwas Exotischeres aus der internationalen Küche, wie beispielsweise ein Linsencurry mit Tofu. Beliebt ist auch: Hörnchenpasta mit Apfelmus. Tatsächlich sind unsere Gäste ganz unterschiedlich: Von 65-Jährigen, die recht fit sind bis hin zu fast 100-Jährigen und Demenzerkrankten. Gerade bei Letzteren soll es vorrangig einfach schmecken. Sie können keine ethischen Diskussionen mehr führen.

Wie reagieren die anderen?

Dann haben wir einen Anti-Veganer. Er isst einfach drei riesige Portionen Suppe. Ich glaube, ich hatte bisher drei Personen am Telefon, die mir gesagt haben: „Wir würden kommen, wenn es was Normales gibt.“ Wir haben dann gesagt: „Kein Problem, dann haben wir nicht das richtige Angebot für Sie“. Und dann gibt es natürlich ganz viele, die den Service sehr schätzen und sagen: „Das ist die beste Gaststätte, ich komme gerne wieder hierher.“

Wie geht ihr mit speziellen Anforderungen ans Essen um, z.B. Schonkost?

Wenn man Allergien hat, das Essen sehr klein geschnitten sein oder auch püriert sein muss, ist das gar ein Problem. Da passen wir uns an.

„Ich möchte
zeigen, dass
unser veganes
Modell gut
funktioniert.“

(Anja Jelena Glivar)

Gibt es denn jemand, der extra wegen des veganen Angebots zu euch gekommen ist?

Nein. Bei uns war mal ein Vegetarier, aber er kam nicht wegen der Kost zu uns. Er wollte immer sicher gehen, dass das Essen wirklich fleischfrei ist. Was bisher noch zu wenig Beachtung findet, ist meiner Ansicht nach, das positive Potenzial eines veganen Essensangebots. Ich bin gerade mit einer Dame in Kontakt, die vor ca. drei Jahren einen Vorstoß in Zürich gemacht hatte. Die Idee: Alle Altersheime sollen ein pflanzliches Hauptangebot haben und man kann Fleisch dazubestellen, wenn man das möchte. So wie es beispielsweise in New York in allen öffentlichen Krankenhäusern gehandhabt wird. Das wurde aber bereits abgelehnt. Ich denke, dass man noch viel mehr darüber aufklären müsste, welche Lebensmittel dem Körper gut tun und was nährstoffreich ist – gerade auch in Bezug auf das Alter. Ich sehe so viele Möglichkeiten, etwas fürs eigene Wohlbefinden zu tun, wenn man mehr über den Zusammenhang von Gesundheit, Vitalität und Ernährung aufklären würde. Das sollte viel mehr berücksichtigt werden.

Wenn das Betreuungsthema für einen selbst, als Betroffener oder auch als Angehöriger, relevant wird: Worauf kann man bei der Angebotsauswahl achten?

Das Wichtigste ist: Selbst vorbeikommen und sich die Einrichtung persönlich anschauen. Manche Pflegeheime bieten auch Schnuppertage an. Bei uns war mal jemand, der hatte eine sehr lange Anreise, aber für ihn war das familiäre Umfeld, das wir bieten, sehr wichtig. Also: Wie ist der Kontakt der Institution mit den Angehörigen? Man kann eine perfekte Homepage haben, aber wie sieht es tatsächlich vor Ort aus? Kann man unangemeldet vorbeischaun? Bei manchen ist die Pflegebedürftigkeit von jetzt auf gleich notwendig, aber man kann sich schon mal vorab informieren, auch wenn man es (noch) nicht braucht. Welche guten Möglichkeiten gibt es? Wenn es aktuell wird, kennt man dann schon gewisse Optionen – gerade, wenn es langfristig funktionieren soll. Für mich ist es wichtig, dass wir mit unserer Unternehmung zeigen können, dass unser Modell gut funktioniert und wir damit eine Grundlage haben, uns darüber auszutauschen. Und vielleicht auch andere dazu bewegen können, es mit pflanzlichen Hauptmahlzeiten anzubieten. Denn: Pflege ist ein sehr wichtiges Thema!

Wenn irgendwann die Betreuung zu Hause nur noch schwer klappt und man vor der Frage steht: „Was tun?“ Welchen Tipp kannst du noch mitgeben?

Hilfe im Alltag ist so wichtig! Ich sehe das so oft: Ehefrauen, die sagen: „Ja, ein Tag pro Woche ist genug.“ Und dann merken sie doch, dass sie nicht mehr können und rufen morgens um acht Uhr an und fragen, ob der Partner heute kommen darf. Es sind teilweise Schuldgefühle, man würde seine Liebsten im Stich lassen. Aber das Annehmen von Hilfe ist kein Versagen und es kann auch dazu beitragen, dass jemand länger zu Hause bleiben kann und die Lebensqualität erhalten bleibt.





7 Fakten über Schokolade

„**Theobroma cacao**“ – so lautet der botanische Name des Kakaobaums, was sich übersetzen lässt mit „Speise der Götter“. Bereits bei den Azteken galt Kakao als etwas sehr Besonderes. So wurden mitunter Kakaobohnen auch als Zahlungsmittel genutzt.

Schokolade ist nicht gleich

Schokolade: Ob Zartbitter, Bitter oder mit Früchten – auch die Auswahl an veganen, cremigen Schokoladen mit feinem Schmelz ist so vielfältig. Um pflanzliche Alternativen für Milchsokolade zu schaffen, wird z.B. Reisdink oder Haferdrink verwendet.

Um Schokolade herzustellen, werden die Kakaofrüchte geerntet und die Kakaobohnen herausgeholt. Diese werden dann meistens fermentiert, getrocknet, geröstet und anschließend gemahlen. Die perfekte Grundlage für unterschiedliche Schokoladen-Varianten.

Bald ist es wieder soweit und die Küche verwandelt sich vielerorts in eine Adventsbäckerei und die Adventskalender schmücken die eigenen vier Wände. Erfreulicherweise hat sich hier auch schon viel getan und es gibt eine große Auswahl an veganen Backrezepten, aber auch Adventskalendern mit rein pflanzlicher Schokolade. Hier kommen Veggies kulinarisch voll auf ihre Kosten.

Kakaobäume werden zwischen 5-10 Meter hoch und bevorzugen ein warmes, feuchtes Klima. Aus den Blüten, die direkt am Stamm oder Ast wachsen, entwickeln sich dann die Kakaofrüchte. Eine Kakaofrucht enthält 20-50 Samen und ist bunt. Sie kann beispielsweise gelb, grün oder auch orange sein.

Schokolade ist ein idealer Foodpartner, denn sie macht nicht nur in Tafelform oder als heiße Schokolade eine gute Figur. Immer beliebter wird auch ihr Einsatz in der deftigen Küche. So kombinieren Hobby- und Profiköche Schokolade gerne mit Chili, z.B. für Chili-sin-Carne-Rezepte oder verwenden ungesüßtes Kakao-pulver für feine Marinaden, um etwa Tofu schmackhaft zu würzen.

Hmmm, ist das köstlich! Schokolade ist grundsätzlich energiereich, auch weil sie viel Fett enthält und – abhängig von der jeweiligen Sorte – auch Zucker. Daher empfiehlt es sich, Schokolade bewusst zu genießen. Im Trend: Schokoladen mit alternativer Süße.



VIVANI

THE ART OF CHOCOLATE





Über Schokolade mit Datteln und die Süße der Kakaopulpe

Natürlich fein: „Besonders beliebt ist aktuell die Sorte „Feine Bitter Dattelsüße 80 % Cacao“, erzählt VIVANI.

Wir sprechen mit dem Bioschokoladenhersteller über Trendschokoladen, fruchtige Süße sowie Zuckerreduzierung im Alltag.

Warum hat VIVANI sich für Schokoladen mit natürlichen Süßungsalternativen entschieden?

Wir beschäftigen uns schon lange mit der Frage, wie Schokolade auch jenseits des klassischen Kristallzuckers schmecken kann. Dabei geht es uns nicht darum, Zucker grundsätzlich zu verteufeln. Viel spannender finden wir die geschmacklichen Möglichkeiten natürlicher Alternativen. Gleichzeitig möchten viele Menschen heute bewusster mit raffiniertem Zucker umgehen. Für uns ist das ein spannendes Innovationsfeld – und eines, in dem wir mittlerweile echte Pionierarbeit leisten.

Auf welche konkreten Süßungsalternativen setzt ihr?

Besonders spannend finden wir Süße, die direkt aus Früchten kommt. Für unsere Dattelschokoladen verwenden wir fein vermahlene, getrocknete Datteln, die eine karamellige, leicht fruchtige Note mitbringen. Daneben setzen wir unter anderem auf Kokosblütenzucker und – ganz neu – auf die natürliche Süße der Kakaofrucht selbst. Wichtig dabei: Natürlich gesüßte Schokolade ist nicht automatisch kalorienärmer. Auch Früchte enthalten von Natur aus Zucker. Für uns stehen deshalb weniger Kalorien als vielmehr neue Geschmackswelten und der Verzicht auf klassischen Kristallzucker im Mittelpunkt.

Neu bei euch: Schokolade mit der fruchtigen Süße der Kakaopulpe. Wie schmeckt das?

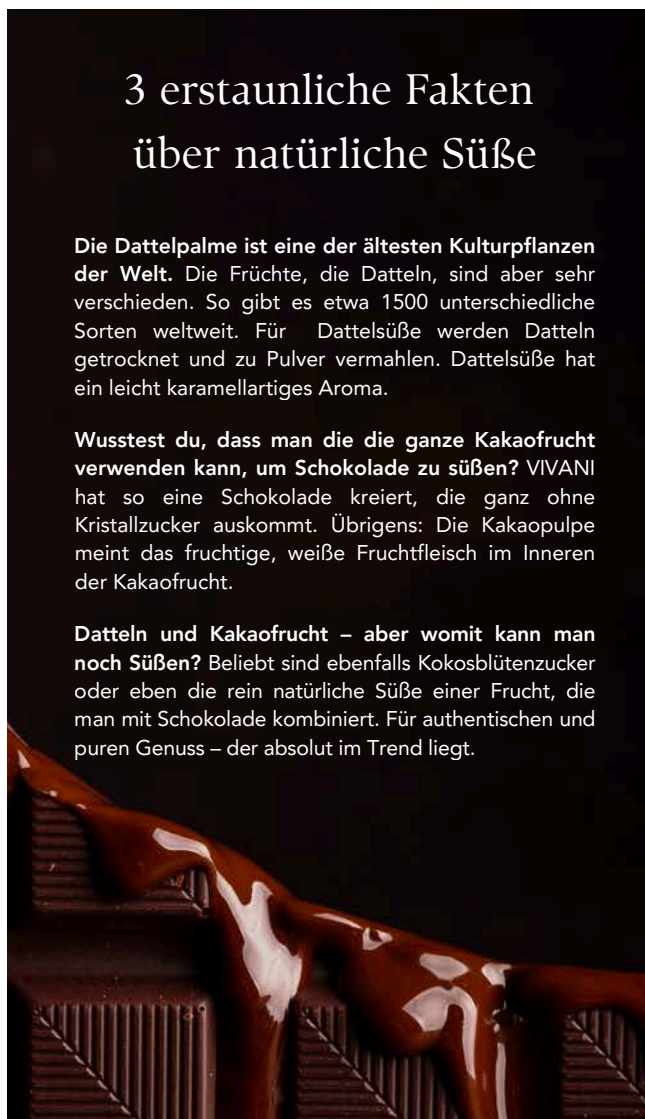
Überraschend mild! Unsere „Whole Cocoa Fruit“ besteht ausschließlich aus Bestandteilen der Kakaofrucht: Kakaomasse, Kakaobutter und gefriergetrockneten Kakaofrucht-Flakes. Das Fruchtfleisch bringt eine natürliche, süß-säuerliche Fruchtigkeit mit, die wunderbar mit dem intensiven Kakao harmoniert. Dadurch wirkt die Schokolade deutlich weniger herb – und bekommt durch die Flakes zusätzlich eine spannende Sensorik.

3 erstaunliche Fakten über natürliche Süße

Die Dattelpalme ist eine der ältesten Kulturpflanzen der Welt. Die Früchte, die Datteln, sind aber sehr verschieden. So gibt es etwa 1500 unterschiedliche Sorten weltweit. Für Dattelsüße werden Datteln getrocknet und zu Pulver vermahlen. Dattelsüße hat ein leicht karamellartiges Aroma.

Wusstest du, dass man die ganze Kakaofrucht verwenden kann, um Schokolade zu süßen? VIVANI hat so eine Schokolade kreiert, die ganz ohne Kristallzucker auskommt. Übrigens: Die Kakaopulpe meint das fruchtige, weiße Fruchtfleisch im Inneren der Kakaofrucht.

Datteln und Kakaofrucht – aber womit kann man noch Süßen? Beliebt sind ebenfalls Kokosblütenzucker oder eben die rein natürliche Süße einer Frucht, die man mit Schokolade kombiniert. Für authentischen und puren Genuss – der absolut im Trend liegt.



VIVANI

THE ART OF CHOCOLATE

Du möchtest mehr über VIVANI
und ihre vegane Schokoladen
mit natürlicher Süße erfahren?
Hier geht's direkt zum
Bioschokoladenhersteller

vivani.de



VIVANI-Quick-Tipps zur Zuckerreduzierung im Alltag

Am besten schrittweise vorgehen, denn der Geschmack kann sich an weniger Süße gewöhnen. Bei Schokolade kann man beispielsweise nach und nach zu höheren Kakaoanteilen greifen. Beim Kochen und Backen lässt sich außerdem die natürliche Süße von Früchten wie reifen Bananen oder Datteln nutzen. Auch Gewürze wie Vanille oder Zimt schaffen intensive Aromen, sodass Süße weniger im Mittelpunkt stehen muss.

VERLOSUNG

Gewinne 1 von 3 Genussets mit Schokoladen mit alternativer Süße

Genieße die schokoladige
Vielfalt von VIVANI

So machst du mit:

Schreibe uns bis zum 03.11.2026 eine E-Mail
mit dem **Betreff „Vivani alternative Süße“** an
gewinnspiel@wellmedia.net und erzähle uns,
warum du gerne eines der Schokoladenpakete
gewinnen möchtest – und schon bist du dabei.

Hinweis: Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



VIVANI
THE ART OF CHOCOLATE

Purer Schokoladengenuss



Schokolade mit natürlicher Dattelsüße

VIVANI Feine Bitter Dattelsüße 80 %: Intensive Kakaonote trifft auf das süße Aroma der Dattel.

VIVANI Zartbitter Dattelsüße 60 %: Schokogenuss mit Dattelsüße – ganz ohne zugesetzten Zucker.



Schokolade ohne raffinierten Kristallzucker

VIVANI Edel Bitter 100 % + Nibs: Purer Genuss mit nur drei Zutaten: Kakaomasse, Kakaobutter und knusprige Kakaonibs.

VIVANI Demeter Edel Bitter 100 % Blutorange: Edelkacao trifft auf fruchtige Blutorange. Komplett ohne zugesetzten Zucker.

VIVANI Choc Drops 100 %: Schokodrops mit 100% dominikanischem Bio-Kacao fürs Müsli und auch zum Backen geeignet.

VIVANI 100% Cocoa + Nibs Schokoriegel: 25-g-Riegel – für den Schokoladenjäger für unterwegs.



Schokolade mit Kokosblütenzucker

VIVANI Feine Bitter 99 %: 99 % Panama Kakao kombiniert mit einem Hauch von Kokosblütennektar – köstlich!

VIVANI Feine Bitter 92 %: Panama-Kakao trifft auf Kokosblütenzucker. Eine Schokolade mit leicht karamelliger Note.

Feine Bitter 75 % Cacao: Weiteres veganes Schokoladenglück, ausschließlich mit Kokosblütenzucker gesüßt.

Feine Bitter Mallorca Flor de Sal: Handgeschöpftes Spezialitätensalz, Bio-Panama-Kakao und Kokosblütenzucker. Herrlich!

VIVANI Espresso Pistacchio: Bitter-Schokolade mit gesalzenen Pistazienstückchen und Espressopulver. Mit Kokosblütenzucker verfeinert.

Schokolade mit der Süße der Kakaopulpe

VIVANI Whole Cocoa Fruit: Pures Tafelglück mit Schokolade, die zu 100 % aus der Kakaofrucht besteht. Für unverfälschte Genussmomente.



Schokolade mit natürlicher Fruchtsüße

VIVANI Edel Bitter 100 % Cacao + Himbeer: Die Süße stammt bei dieser Schokolade rein aus der fuchtigen Himbeere. Für puren Genuss!

Beste Rezepte für den Airfryrer



Autorenfotos: Justyna Schwertner

Rezeptfotos: Thomas Kleine Holthaus

Zum Airfryrer greift man, wenn es schnell, einfach und lecker sein soll – vielleicht sogar noch fettreduziert. Es landen daher eigentlich oft Kartoffeln in der Heißluftfriteuse, oder ein Gemüsemix, vielleicht sogar auch mal gewürfelter Tofu als Beilage für Salat. Alexander Flohr dachte sich daher wohl, dass noch so viel mehr möglich sein müsste und hat daher ca. 70 Sattmacher-Gerichte entwickelt, die sich alle in der Heißluftfriteuse zubereiten lassen.

Zugegeben: Die Vorfreude aufs Buch war groß, die Erwartung ebenso. Denn von Alex Flohr wissen wir: Wenn er kocht, wird es richtig lecker – und das Beste: Es wird nicht allzu kompliziert. Bereits mit u.a. „Boys don’t cook – doch! Vegan“ oder „Vegan Body Reset“ überzeugte der Autor und Vegan-Speaker – kein Wunder, denn der erfolgreiche Autor war selbst nicht immer vegan. Der gelernte Straßenbaumeister beschloss eines Tages seine Ernährung umzustellen und daraus ergab sich sein veganer Speiseplan, der gleich mehrere Punkte miteinander vereinbaren sollte: Es sollte richtig gut schmecken, nährstoffreich sein, familienfreundlich und auch funktionieren, wenn man im Alltag nicht viel Zeit hat – ganz gleich ob man zu Hause isst oder unterwegs.

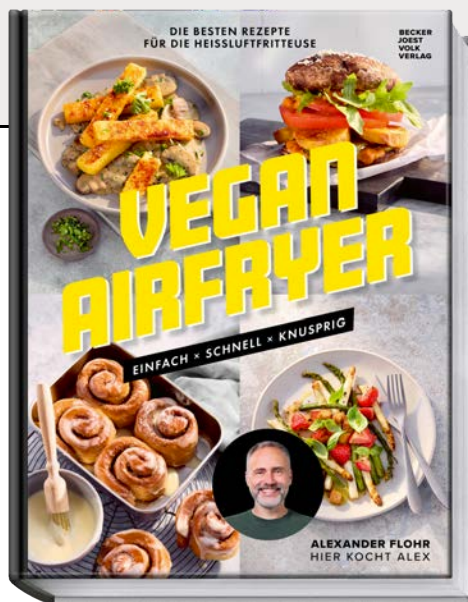
Gar nicht so einfach, nicht wahr? Alex ging es daher wie vielen, die Neues ausprobieren möchten. Er hat im Laufe der Jahre viele Rezepte entwickelt, die Lust machen, diese Gerichte nachzukochen – einerseits, weil sie wohl allen schmecken sollten, andererseits weil Alex genau weiß, welche Zutaten man für ein köstliches Ergebnis benötigt. Das ist mit diesem Kochbuch genauso und manch einer dürfte überrascht sein, was sich aus Kartoffeln, Kohl und Karotten alles im Airfryrer zaubern lässt.

Ob herzhaft oder süß: Alle Rezepte sind speziell für die Heißluftfriteuse geeignet, komplett vegan und ideal, wenn man aromatisch-krosse Gerichte genießen möchte, ohne lange und komplexe Zubereitungsschritte. Vier Rezepte aus dem Buch findest du auf den nächsten Seiten ... Guten Appetit!

INFO

Alle Rezepte stammen aus:

Alexander Flohr, Thorsten kleine Holthaus
Vegan Airfryer. Einfach, schnell, knusprig.
Die besten Rezepte für die Heißluftfriteuse
Becker Joest Volk Verlag, 178 Seiten,
29,95 EUR (D)
ISBN 978-3-95453-409-8





Gebackener Apfel mit Vanilleskyr und Nuss-Granola

Funktion: Bake/Air Fry

Temperatur: 160 °C

Backzeit: 14–16 Minuten

Zubehör: 2 Röstplatten,
1 Backform (ca. 20 × 15 cm),
1 gelochtes Airfryer-Backpapier

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Menge: für 2 Personen

Gebackene Äpfel:

2 große Äpfel (Sorte nach Wahl)

1 TL Zitronensaft

40 g Walnusskerne

2 entsteinte Datteln

1 EL Haferflocken

1 TL Ahornsirup

½ TL gemahlener Zimt

1 Prise Salz

30 g vegane Margarine

Nuss-Granola:

20 g Walnusskerne

30 g Haferflocken

1 EL Kürbiskerne

1 EL Kokosraspel

1 TL Ahornsirup

1 Prise Salz

Vanilleskyr:

120 g Sojaskyr Natur

½ TL gemahlene Vanille

1 TL Ahornsirup

Zubereitung:

Röstplatten in beide Airfryerkörbe einsetzen. Für die Ofenäpfel Äpfel waschen, halbieren und das Kerngehäuse mit einem Ausstecher, Löffel oder Messer entfernen, sodass eine kleine Mulde entsteht. Die Schnittflächen leicht mit Zitronensaft beträufeln. Walnüsse grob hacken. Datteln klein schneiden, beides in eine Schüssel geben. Haferflocken, Ahornsirup, Zimt und Salz hinzufügen und vermengen.

Die Apfelhälften mit der Schnittseite nach oben in die Backform setzen, die Walnussmischung in die Mulden füllen und jeweils ein kleines Stück Margarine daraufsetzen. Die Form in einen Garraum stellen und bei 160 °C Bake 14–16 Minuten backen, bis die Äpfel weich sind. Für das Nuss-Granola die Walnüsse grob hacken und mit den restlichen Zutaten vermengen. Den zweiten Airfryerkorb mit gelochtem Backpapier auslegen, die Mischung darauf verteilen und bei 180 °C Air Fry 5–6 Minuten goldbraun und knusprig rösten, dabei nach etwa 3 Minuten das Granola einmal wenden.

Für den Vanilleskyr alle Zutaten verrühren. Den Vanilleskyr auf Teller geben und glatt streichen, die warmen Ofenäpfel daraufsetzen, alles großzügig mit Nuss-Granola bestreuen und sofort servieren.

Kokos- Grießschnitten mit Mango

Zubereitungszeit: 15–20 Minuten +
ca. 45 Minuten Abkühlen

Menge: für 2 Personen

Funktion: Air Fry

Temperatur: 190 °C

Backzeit: 12–14 Minuten

Zubehör: 1 Backform (ca. 20 × 15 cm),
1 Röstplatte, 1 gelochtes Airfryer-
Backpapier (nach Belieben)

Grießschnitten:

400 ml Kokosmilch aus der Dose
(mind. 40–60 % Kokosanteil)

40 g Zucker

½ TL gemahlene Vanille

1 Prise Salz

100 g Weichweizengrieß

1 TL vegane Margarine + etwas mehr
zum Einfetten

2 EL Weizenmehl Type 405

4 EL Semmelbrösel Backspray
(Sonnenblumenöl)

Topping:

1 Mango

Saft von ½ Limette

1 Zweig Minze

2 EL Ahornsirup

1 EL Kokosraspel

Salz

Zubereitung: Für die Grießschnitten Kokosmilch, Zucker, Vanille und Salz in einem kleinen Topf erhitzen und kurz aufkochen lassen. Dann den Grieß unter ständigem Rühren langsam einrieseln lassen und bei niedriger Hitze 2–3 Minuten zu einer dicken Masse köcheln lassen.

Die Backform einfetten. Margarine unter die Grießmasse rühren, etwa 2 cm dick in die vorbereitete Form füllen und glatt streichen. Etwa 45 Minuten abkühlen lassen, bis die Masse fest geworden ist. Die Grießplatte aus der Form lösen und in sechs gleich große Schnitten schneiden. Mehl und Semmelbrösel jeweils auf einen Teller streuen und die Schnitten erst im Mehl, dann in den Bröseln rundum wenden.

Röstplatte in einen Airfryerkorb einsetzen, nach Belieben mit gelochtem Backpapier auslegen. Grießschnitten mit etwas Abstand zueinander in den Garraum geben, mit etwas Sonnenblumenöl besprühen und bei 190 °C Air Fry 6–7 Minuten rösten.

Vorsichtig wenden, nochmals leicht mit Öl besprühen und bei 190 °C Air Fry weitere 6–7 Minuten goldbraun und knusprig rösten.

In der Zwischenzeit für das Topping Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein lösen und in kleine Würfel oder Spalten schneiden. In einer Schüssel mit dem Limettensaft vermengen.

Minzeblätter abzupfen. Die Grießschnitten auf Teller geben, die Mango darauf anrichten und mit Ahornsirup beträufeln. Mit Kokosraspel sowie einer kleinen Prise Salz bestreuen und mit Minze garnieren.

Tipp:

Wer die Kokosaromen noch intensivieren möchte, kann die Kokosraspel vor dem Servieren kurz in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Dadurch bekommen sie ein besonders nussiges Aroma.





Gerösteter Spitzkohl mit Petersilienpesto

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Funktion: Air Fry

Temperatur: 190 °C

Backzeit: 18–22 Minuten

Zubehör: 2 Röstplatten, 2 gelochte
Airfryer-Backpapiere (nach Belieben)

Spitzkohl:

1 kleiner Spitzkohl Backspray (Olivenöl)

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 EL Sojasauce

1 TL Ahornsirup

1 TL Sesamöl

1 EL schwarze Sesamsaat (alternativ helle)

Petersilienpesto:

½ Bund glatte Petersilie

30 g Sonnenblumenkerne

1 kleine Knoblauchzehe

2 EL Olivenöl

Saft von ½ Zitrone

1 EL Hefeflocken Salz

Zubereitung:

Röstplatten in beide Airfryerkörbe einsetzen, nach Bedarf mit gelochtem Backpapier auslegen. Spitzkohl waschen, längs vierteln, dabei den Strunk nicht entfernen. Die Schnittflächen leicht mit Olivenöl besprühen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Je zwei Kohlviertel in einen Garraum legen und bei 190 °C Air Fry 12–14 Minuten backen, bis der Kohl weich wird und Röststellen bekommt.

In der Zwischenzeit Sojasauce, Ahornsirup und Sesamöl zu einer Marinade verrühren und den Spitzkohl nach der Garzeit damit bestreichen. Mit Sesam bestreuen und bei 190 °C Air Fry weitere 6–8 Minuten rösten, bis der Kohl weich und eine Schüssel geben. Knoblauch schälen und hineinreiben. Olivenöl, Zitronensaft, Hefeflocken und eine Prise Salz dazugeben und vermischen. Von Hand grob zerdrücken und mit Salz abschmecken. Den Spitzkohl auf Teller geben und mit dem Pesto toppen.



Fächerkartoffeln mit senfigem Rosenkohl und Schnittlauchsauce

Funktion: Air Fry

Temperatur: 190 °C/200 °C

Backzeit: 30–35 Minuten

Zubehör: 2 Röstplatten,
2 gelochte Airfryer-Backpapiere (nach
Belieben)

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Menge: für 2 Personen

Fächerkartoffeln:

6 mittelgroße festkochende Biokartoffeln

Backspray (Olivenöl)

½ TL Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Rosenkohl:

300 g Rosenkohl

1½ EL Olivenöl

½ TL Salz

2 Prisen schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 TL mittelscharfer Senf

½ TL Ahornsirup

Schnittlauchsauce

200 g Sojajoghurt Natur

1 EL Olivenöl

1 kleine Knoblauchzehe

1 Frühlingszwiebel

½ Bund Schnittlauch

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Röstplatten in beide Airfryerkörbe einsetzen, nach Belieben mit gelochtem Backpapier auslegen. Kartoffeln gründlich waschen, trocken tupfen und mit einem scharfen Messer fächerartig quer einschneiden, dabei nicht ganz durchschneiden. Gut mit Olivenöl besprühen und mit Salz bestreuen. In einen Garraum legen und bei 190 °C Air Fry 30–35 Minuten weich backen, bis sich die Fächer öffnen.

Wenn die Kartoffeln im Airfryer sind, Rosenkohl waschen, putzen, längs halbieren und mit 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Nach etwa 15 Minuten Kartoffelgarzeit in den zweiten Garraum geben und ebenfalls bei 190 °C Air Fry 12–14 Minuten backen, dabei während der Backzeit ein- bis zweimal durchrütteln.

Sobald der Rosenkohl weich wird und Röststellen bekommt, den Korb herausnehmen, Senf, Ahornsirup und restliches Olivenöl (½ EL) hinzugeben und vermengen. Zurück in den Airfryer schieben, auf 200 °C Air Fry regeln und noch 3–4 Minuten rösten, bis der Rosenkohl außen leicht knusprig und gebräunt ist.

In der Zwischenzeit für die Schnittlauchsauce Sojajoghurt und Olivenöl in einer Schüssel glatt rühren. Knoblauch schälen, hineinreiben. Frühlingszwiebel waschen, putzen, in feine Ringe schneiden. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Beides unter den Joghurt heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schnittlauchsauce auf zwei Tellern ausstreichen, die knusprigen Fächerkartoffeln zusammen mit dem Rosenkohl darauf anrichten und etwas Pfeffer darübermahlen.





Gemüse, wie du es bisher
noch nicht gegessen hast ...

Fenchel und Weintrauben als Salat und Radieschen für deftige Pfannengerichte: In dem Kochbuch „Gemüse deluxe“ werden beliebte Gemüsesorten neu gedacht. Für echte Wow-Momente!

Porträtfoto und Rezeptfotos: © Diana Scholl

Hast du schon mal frische Radieschen gegessen, außer unverarbeitet oder als knackige Zutat im Salat? Weißt du, wie gut gebratener Topinambur schmecken kann? Und hast du schon mal Karotten-Chips mit Kapern kombiniert? In dem Buch „Gemüse deluxe“ von Diana Scholl finden Genussfans zahlreiche Rezepte, die saisonales und heimisches Gemüse in den Vordergrund rücken. Das Besondere: Die Art und Weise der Zubereitung des heimischen Obst und Gemüses sowie das Arrangement auf dem Teller erinnern an die Fine-Dining-Küche, an Minimalismus, an schlichten Luxus, an Entschleunigung und machen Lust, sofort selbst loszulegen.

Während sicherlich bei vielen die Frage aufkommt, „Was kann ich bloß heute mal kochen?“, schnappt sich die Autorin die üblichen Gemüseklassiker, die wohl die meisten von uns ohnehin einkaufen, und setzt sie neu in Szene. Statt Gurken und Tomaten aufs Brot zu legen, werden sie bei Diana Scholl eingelegt. Wir können lernen, wie man verschiedene Öle, wie etwa Zitronen-Kräuter-Öl oder Chiliöl, selbst herstellt.

Brokkoli kombiniert die Autorin mit Mandeln und Basilikum für eine schmackhafte Suppe. Seidentofu kommt auch vor, das sie mit Tahini und Miso vereint. Oder wie wäre es mit einem Zusammenspiel aus Aubergine, Crispy Tofu und einem Olivensalat?

Ebenso fällt positiv auf: Die Autorin teilt die Gerichte, abgesehen von den Basics, nach Konsistenzen ein. So finden Leser die Rezepte sortiert nach Kapiteln, wie „Roh“, „Zart“, „Karamellisiert“ oder auch „Kross“ und „Mit Teig“. Mit uns teilt die Autorin drei Rezepte auf den folgenden Seiten. Ihr Sellerie-Fenchel-Salat ist mit dabei – für uns ein perfektes Herbstgericht. Für alle, die mehrere Gerichte aus dem Buch miteinander kombinieren möchten, hält die Autorin auch Menüvorschläge parat.

Fazit: Ein rundum gelungenes Kochbuch für alle Gemüse- und Obstfans, Freunde von naturbelassener, minimalistischer Küche, die Wert auf ästhetische Tellerinszenierungen legen, die auch bei einem vielbeschäftigten Alltag gut umsetzbar sind und sicherlich alle am Tisch gleichermaßen begeistern.



INFO

Alle Rezepte stammen aus:

Diana Scholl

Gemüse Deluxe

Dumont Buchverlag GmbH & Co. KG,

176 Seiten, ca. 32 €

ISBN: 978-3-7558-2030-7



Quick Pak-Choi- Kimchi

Menge: 500 Gramm

Zutaten:

400 g Pak Choi
1 TL Salz
1 kleiner Apfel
1 daumengroßes Stück Ingwer
1 Knoblauchzehe
2 EL Reisessig
1 EL Gochugaru
2 EL Mirin
1 EL Sojasoße
½ TL Salz

Zubereitung:

Pak Choi waschen und trocknen und den Strunk entfernen. Die Blätter mit dem Salz in eine Schüssel geben, vermengen, beschweren und für 30 Minuten beiseitestellen.

Abtropfen lassen, dabei den Pak Choi mit den Händen etwas auswringen und anschließend in eine Schüssel geben.

Den Apfel entkernen, den Ingwer schälen und beides zusammen mit den restlichen Zutaten fein pürieren. Mit dem Pak Choi vermengen, in ein Glas füllen und gut andrücken. Mindestens 60 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen, besser noch über Nacht.

Hält sich im Kühlschrank bis zu einer Woche.



Sellerie-Fenchel-Salat

Menge: 4 Portionen

Für die Vinaigrette;

Saft einer Zitrone
1 kleine Knoblauchzehe
1 TL Dijonsenf
1 EL Ahornsirup
1 EL Hefeflocken
6 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Für den Salat:

1 Fenchel
½ Bund Stangensellerie (200 g)
200 g Trauben
50 g Haselnüsse
½ Bund Petersilie

Zubereitung:

Alle Zutaten für das Dressing bis auf das Öl in einem hohen Behälter mit einem Pürierstab mixen.

Das Öl nach und nach dazugeben und cremig mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine große Schüssel geben.

Fenchel halbieren, den Strunk entfernen und fein hobeln. Sellerie putzen und in feine Ringe schneiden. Beides zum Dressing in die Schüssel geben und einmal schwenken.

Trauben mit einem scharfen Messer vorsichtig in Scheiben schneiden, Haselnüsse und Petersilie hacken, in die Schüssel geben, alles gut vermengen und servieren.





Gebratene Radieschen

Menge: 4 Portionen als Vorspeise

Zutaten:

100 g Pinienkerne
400 g ungesüßter Soja-Skyr
2 Knoblauchzehen
Saft und Abrieb einer Bio-Zitrone
2 TL Tahini
2 Bund Radieschen (400 g)
½ Bund Petersilie
6 EL Olivenöl
Salz

Zubereitung:

Pinienkerne in einer Pfanne bei mittlerer Hitze rösten, bis sie duften. Etwa 1 EL zum Garnieren beiseitestellen.

Soja-Skyr in eine Schüssel geben und die Hälfte einer Knoblauchzehe hineinreiben. Die Schale einer halben Zitrone reiben und den Saft auspressen, diesen für später beiseitestellen. Die Zitronenzeste, Tahini und Salz mit dem Joghurt verrühren.

Wasser zum Kochen bringen. Radieschen waschen, das Grün entfernen und beiseitestellen. Das Radieschengrün und die Petersilie in ein Sieb geben, mit dem kochenden Wasser übergießen und trocken tupfen. Mit den Pinienkernen, dem übrigen Knoblauch und dem Zitronensaft in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab oder im Standmixer grob zerkleinern. Mit 3 EL Olivenöl mischen, mit Salz abschmecken und beiseitestellen.

Radieschen halbieren. Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Radieschen mit der Schnittfläche nach unten 2–3 Minuten scharf anbraten, dann den Herd ausschalten. Die Radieschen in der verbleibenden Hitze eine weitere Minute lang schwenken.

Tahinijoghurt in Schüsseln geben, Radieschen und Pesto darauf verteilen und mit den übrigen Pinienkernen servieren.



VEGAN NEWS

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

Neues Potenzial?

Forschende der ETH Zürich haben eine Methode entwickelt, mit der sich ganze Erbsen, Bohnen und Linsen in eine faserige, fleischähnliche Struktur verwandeln lassen. Dafür werden die Hülsenfrüchte eingeweicht, püriert, erhitzt und anschließend kontrolliert eingefroren. Je nach Sorte entstehen dabei unterschiedliche Lamellen-Strukturen und Konsistenzen.



Positive Effekte

Eine Studie der Uniklinik Freiburg zeigt, dass bereits vier Wochen ohne tierische Produkte positive Veränderungen im Körper bewirken können. Untersucht wurden 48 Menschen, von denen sich jeweils die Hälfte vegan bzw. nicht-vegan ernährte. Bei der veganen Gruppe offenbarten sich positive Effekte hinsichtlich Stoffwechsel, Zellgesundheit und Immunsystem. Ob die Wirkung langfristig anhält, soll nun in längeren Studien untersucht werden.

Pflanzliche Verpflegung

Englands Schulessen soll pflanzenbetonter werden: Die geplante Reform der School Food Standards sieht künftig mindestens einmal pro Woche Hülsenfrüchte zu jedem Hauptgericht vor. Zudem werden pflanzliche Drinks stärker berücksichtigt, während frittierte Speisen komplett aus dem Schulangebot verschwinden sollen.



Krummes Gemüse

Dass der Sommer dieses Jahr von andauernden Hitze- und Dürreperioden geprägt war, kann man in Frankreich jetzt auch im Supermarkt sehen, denn Obst und Gemüse ist zum Teil krumm, schrumpelig und insgesamt kleiner. Damit diese Lebensmittel auf dem Teller statt in der Tonne landen, sollen in sämtlichen Supermarktketten die weniger schönen Produkte deshalb in einer eigenen Abteilung ausgelegt, und mit einem Abschlag von 30% verkauft werden.



**KEINE VEGAN-NEWS
MEHR VERPASSEN?**

INSTAGRAM:
[@VEGANNEWS_DE](#)

WEBSEITE:
[VEGANWORLD.DE](#)
[VEGANWORLD-NEWSLETTER](#)

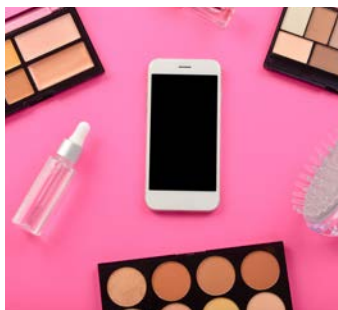


Natürlich
wunderschön



Es ist das erste zu 100% vegane und in Frankreich hergestellte Mikro-Spicula-Serum. Das Ziel: Es möchte der Haut intensive Pflege schenken – für einen glatteren und feiner wirkenden Teint. Um die natürliche Zellerneuerung zu unterstützen, setzt Typology auf reine Mineralien anstelle gern verwendeter Meereschwämme, denn die Marke steht für natürliche und vegane Pflege. Ebenso setzt das Serum auf 100 Prozent veganes PDRN aus der Biotechnologie. Seit Ende August 2026 ist das Serum erhältlich.

Typology, Regenerating Micro-Spicules Serum, A63, 15 ml, ca. 34,50 €



Du möchtest prüfen, ob deine Kosmetik vegan und tier-versuchsfrei ist? Dann können Apps, wie CodeCheck, Yuka oder ToxFox weiterhelfen. Ebenso interessant könnte die App Cosmille Europe sein, die derzeit in 13 Sprachen verfügbar ist. Sie zeigt zwar nicht den Vegan-Status an, kann aber sehr hilfreich sein, wenn man INCI-Bezeichnungen besser verstehen möchte. Ebenso spannend: das V-Label. Dieses zeichnet nicht nur vegane Lebensmittel aus, sondern auch Kosmetikprodukte.

Anzeige



PRIMAVERA®

Mit frischer Energie in den Tag



Hinweis zum Moodbild: „Frau schnuppert an Fläschchen“ wurde angepasst (EmpCo).



Ein bewusst gestalteter Morgen legt den Grundstein für einen gelungenen Tag. Kleine Rituale schenken Momente des Innehaltens, aktivieren die Sinne und helfen dabei, mit neuer Kraft und Zuversicht in den Tag zu starten. Die **Kraft & Energie Duftmischung bio*** von PRIMAVERA verbindet die Pflanzenkraft aus **Riesentanne, Rosmarin Cineol und Grapefruit** zu einer belebenden Komposition, die die Sinne aktiviert.

Besonders wohltuend wirkt sie als **aktivierende Waschung oder Teilbad am Morgen**: Dazu bis zu fünf Tropfen mit einem Esslöffel Meersalz vermengen und in drei bis fünf Litern warmem Wasser auflösen. Dieses Pflegeritual hilft, den Herausforderungen des Tages mit neuer Kraft zu begegnen.

www.primaveralife.com

**Hinweis: Aus kontrolliert biologischem Anbau.*



Marktcheck: Welche Online-Shops bieten vegane Kosmetik an?

Ein neues Shampoo für feines Haar, eine Creme für empfindliche Haut oder auch ein schicker Lippenstift – aber bitte alles in vegan. Viele Firmen haben oft einen eigenen Online-Shop, aber wie sieht es mit Online-Marktplätzen aus, auf denen man mal Stöbern kann? Wir haben hier eine kleine Übersicht zusammengestellt* ...

Hinweis: Es handelt sich lediglich um eine Markenübersicht. Ein Anspruch auf Vollständigkeit besteht nicht.



Kokku

Der vegane Online-Shop ist vielen Veggies bekannt, denn hier findet man allerlei Lebensmittel und Vegan-Neuheiten – von pflanzlichen Fleischalternativen bis hin zu Aufstrichen und Feinkost. Doch es gibt auch vegane Kosmetik! Seifen, Haarpflege, Lippenpflege oder Gesichtspflege hat Kokku ebenfalls im Angebot.

Plantful

Handpflege, Make-up, Körperpflege, Parfüm oder auch Rasur-Helferlein: Bei Plantful gibt es vegane Naturkosmetik- und Hygieneprodukte zu entdecken - ideal für die tägliche Pflege von Haut und Haar.. Dazu noch ein paar köstliche vegane Lebensmittel shoppen? Besonders gut: die Kategorie „Neuheiten“.

Shop Like You Give A Damn

Diesem Online-Marktplatz liegen Tiere sehr am Herzen. Er setzt daher auf ein 100 Prozent veganes Sortiment und bietet neben einer großen Auswahl an Kleidung, auch Wohnaccessoires, Bettwäsche oder auch Handtücher an – vom Badezimmer bis hin zum Strandtuch für den nächsten Urlaub.

Ecco Verde

Bei Ecco Verde finden sich mit über 12000 Produkten eine immense Vielfalt an Naturkosmetikprodukten. Mithilfe eines Filters lassen sich weitere Eigenschaften wie etwa „glutenfrei“, „vegan“, „nachfüllbar“ oder „hypoallergen“ gut filtern und interessante Produkte finden.

Bodybote

Naturkosmetik für Haut und Haare von europäischen Marken – wer genau danach sucht und zudem auch auf „vegan“ setzt, kann hier ebenfalls fündig werden. Der Shop ist nicht rein vegan, bietet aber eine breite Auswahl an Beautyhelferlein an, die sich u.a. bequem nach Produkt, Marke oder auch Hauttyp filtern lassen.

... und viele weitere Drogeriemärkte

Vegane Kosmetik auf Bestellung zu dir nach Hause? Viele Geschäfte und Marken bieten einen eigenen Online-Shop an. Wer in Ruhe vom Sofa aus nach passenden Produkten sucht und sich informieren möchte, kann hier ebenfalls hilfreiche Angebote finden ...



Lust auf Laufen

Dieses Jahres feiert der Vegan Running Club sein 1-jähriges Bestehen. VEGAN WORLD sprach mit dem Lauftreff-Gründer und veganen Foodblogger Sebastian Schwarz über Community-Runs, schöne Laufwege und veganen Genuss.

Fotos: Sebastian Schwarz

Was ist der Vegan Running Club?

Die meisten kennen mich wohl als Foodblogger aus Düsseldorf. Aber: Ich habe 2025 den Vegan Running Club gegründet. Meines Wissens nach der erste vegane Running Club überhaupt. Ich selbst laufe seit ca. 6-7 Jahren und mittlerweile regelmäßig die Halbmarathon-Distanz, dieses Jahr stand auch mein erster voller Marathon an. Mit dem Vegan Running Club wollte ich die zwei Dinge einfach kombinieren – veganer Lebensstil und das Laufen.

Wieso gemeinsam laufen?

Ich lebe seit 14 Jahren vegan und wollte hier in Düsseldorf die vegane Community zusammenbringen. Beim Running Club geht es nicht um krasse Distanzen oder schnelles Tempo, sondern um die Community und um neue Leute mit gleichen Interessen kennenzulernen und sich zu vernetzen.

Wie oft findet der Running Club statt?

Mittlerweile haben wir mindestens einen Community-Run im Monat. Unsere Standard-Runde ist fünf Kilometer lang und je nach gewünschter Distanz kann man diese Runde einmal oder auch doppelt laufen für zehn Kilometer. Wir laufen eine recht einsteigerfreundliche Pace von 6:30-6:45. So ist meistens für alle etwas dabei. Oft laufen wir sonntags ab 9:30 Uhr. Wir treffen uns in einem rein veganen Café in Düsseldorf. Hier kann man seine Sachen ablegen und wir treffen uns auch dort nach dem Lauf zum Connecten und um noch etwas zu trinken oder zu snacken. Außerdem haben wir so die Nähe zum Aaper Wald und können eine schöne Runde im Grünen laufen ...

Abseits der monatlichen Community-Runs testest du auch immer wieder zusätzliche Events. Erzähl mal ...

Genau. Dieses Jahr gab's am Tag vor dem Marathon in Düsseldorf einen Shake Out Run und vor Kurzem hatten wir einen gemeinsamen Long Run (knapp 15 km) und einen Feierabend-Run am Rhein. Außerdem steht jetzt im Herbst zum einjährigen Bestehen ein „Run-&-Brunch-Event“ an. Dort ist dann nach einem 5-Kilometer-Lauf ein ausgiebiger Brunch mit allerlei veganen und glutenfreien Leckereien geplant. Alle Termine werden immer über unseren Instagram-Account, eine Whatsapp-Gruppe und eine Strava-Gruppe geteilt. Man muss sich nicht anmelden, sondern kann einfach dazu kommen. Wir haben schon einen kleinen, festen Kern, aber es sind auch jedes Mal neue Gesichter dabei, darüber freuen wir uns immer. Die Gruppengröße beträgt meistens zwischen 6-15 Personen.

Du hast noch zwei Rezepte dabei ...

Am Wochenende stehen bei mir gerne mal die längeren Laufeinheiten an, da man dann einfach mehr Zeit und Ruhe dafür hat als nach der Arbeit in der Woche. Und gerade nach längeren Einheiten ist die Regeneration und ein Frühstück mit viel Protein und Carbs genau das Richtige für mich. Kohlenhydrate füllen den Glykogenspeicher auf und liefern Energie und Proteine tragen zur Regeneration der Muskeln bei ... (Anm. d. Redaktion: Zwei Rezepte von Sebastian findest du auf den nächsten Seiten.)

INFO

Mehr Infos zum „Vegan Running Club“ und zu Sebastian Schwarz sowie seinen Rezepten findest du u.a. unter:

Vegan Running Club – Instagram: [vegan.running.club](https://www.instagram.com/vegan.running.club)
Vegan Running Club – Strava: [vegan-running-club](https://www.strava.com/clubs/vegan-running-club)
Vegan Food und Lifestyle: www.simply-vegan.org





Protein-Energyballs mit Erdnussbutter und Chocolate Chips

Menge: ca. 15 Stück

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten + Kühlzeit)

Zutaten:

65 g feine, glutenfreie Haferflocken

4 EL veganes Proteinpulver (60 g)

75 g geschrotete Leinsamen

85 g zuckerfreie Chocolate Chips

240 g Erdnussbutter

4 EL Reissirup

Zubereitung:

In einer Schüssel die Haferflocken mit dem veganen Proteinpulver und den geschroteten Leinsamen gut vermischen. Das Proteinpulver kann alternativ auch durch Mandelmehl ersetzt werden – das ist ebenfalls sehr proteinreich und hat eine ähnliche Konsistenz.

Dann die Chocolate Chips, die Erdnussbutter und den Reissirup hinzugeben und alles gut miteinander vermischen. Die Masse für 15 Minuten lang im Kühlschrank kaltstellen, dann lassen sich die Energyballs anschließend einfacher rollen. Die Masse aus dem Kühlschrank holen und mit den Händen zu 15 Energyballs formen. Die Bällchen dabei fest zusammendrücken, damit alles gut hält. Die fertigen Energyballs halten sich verschlossen im Kühlschrank bis zu zwei Wochen.

Tipp von Sebastian: Dieses Rezept für proteinreiche Energyballs ist perfekt, wenn man Appetit auf eine süße Leckerei hat, aber sich und seinem Körper gleichzeitig nährstoffreich essen möchte. Und das Beste: Ihr braucht dafür keinen Mixer, das Rezept kommt ohne Datteln aus und die Bällchen sind glutenfrei.



Vanille-Protein-Porridge mit frischen Himbeeren und Mango

Menge: 1 Portion

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Zutaten:

60 g Haferflocken

1 EL geschrotete Leinsamen

2 EL Proteinpulver Vanille (ca. 30 g)

1 Banane

2 EL Sojaskyr Vanille

20 g Pekannüsse

1 TL Kokoschips

frische Himbeeren und Mango

Zubereitung:

Die Haferflocken mit den geschroteten Leinsamen, dem Proteinpulver und dem Sojadrink vermischen. Die Banane mit einer Gabel fein zerdrücken und mit dem Sojaskyr unter das Porridge rühren. Die Pekannüsse grob hacken. Das Vanille-Porridge mit frischen Himbeeren, Mango den gehackten Nüssen und Kokoschips toppen.

Tipp von Sebastian: Porridge ist mein absolutes Lieblingsfrühstück. Diese Variante liefert dir ca. 50 g Protein und hält richtig lange satt. Perfekt also für einen gesunden und leckeren Start in den Tag. Die frischen Zutaten könnt ihr natürlich je nach Geschmack und Saison variieren – so wird's nie langweilig. Im Winter und Spätherbst nutze ich als Topping gerne einen klein geschnittenen und kurz mit etwas veganer Butteralternative und Zimt angebratenen Apfel.

Vorschau:

Die nächste VeganWorld-Ausgabe erscheint am 05.11.2026.

IMPRESSUM

VERLAG

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

HERAUSGEBER

Alexander Lacher

GESCHÄFTSFÜHRER

Stefan Baumgartner

HANDELSREGISTER HRB 204321,
Amtsgericht München Ust.-IdNr.:
DE289648269

PROJEKTLEITUNG

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

REDAKTIONSADRESSE:

well media GmbH
Vegan World
An der Grünwalder Brücke 1
82049 Pullach im Isartal
Tel.: 089 - 30 77 42 - 56
Fax 089 - 30 77 42 - 33
redaktion@veganworld.de

LEITUNG MARKETING & SALES

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

MARKETING & KOOPERATIONEN

Susann Döhler
s.doehlerl@wellmedia.net

REDAKTION

UND GRAFIK:
well media GmbH

VERTRIEB:

Eigenvertrieb

COPYRIGHT

well media GmbH 2026.

Alle Rechte vorbehalten.

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

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

FOTOGRAFIE & BILDRECHTE

Cover: Foto: Vegan Chili Bowl von Alesia Kozik von Pexels via Canva, Symbolbild., S. 2: Foto: Cozy Autumn Still Life with Tea and Fruits von Berfintage von Pexels via Canva, Symbolbild., S. 4: Greenforce: Greenforce, Veranstaltungs-Hinweis: Foto: Hands Holding Plant-Based Burgers von Thao Nhu von corelens via Canva, Symbolbild., S. 5: Nucao: nucao/Hersteller. Weltweite Aktionstage: Foto: „Avocado, pepper, polenta, chickpeas ...“ von Svetlana Monyakova von Getty Images via Canva, Symbolbild., S. 6: Nabio: NABIO/Hersteller, Padma: Padma, S. 7: Apfelküchle: Fackelmann/Hersteller, Plose: Plose Quelle AG, Wildblumen: Foto „Colorful Blooming Wildflowers“ von MChau von Minh Châu via Canva, Symbolbild., S. 8: Yoga-Foto: „Yoga in nature.“ von VisualCommunications von Getty Images Signature via Canva, Symbolbild., Inspiration: „Dessert With Berries and Blossoms“ von Joanna Stolicz von joannastoliczphotos via Canva, Symbolbild., S. 9: Saisonkalender: „Variety of Vegetables“ von Ella Olsson von Pexels via Canva, Symbolbild., S. 10: Hände: „Tender Moment of Hand Holding in a Care Setting“ von Aflo Images via Canva, Symbolbild., S. 11-13: Fotos: SeTa Uszyt, S. 14: Kakaobohnen-Foto: von Franco Colomba von Pexels via Canva, Symbolbild., S. 15: Broken dark chocolate pieces in mid-air von xoxostd von Popsixel via Canva, Symbolbild., S. 16-19: alle Fotos: VIVANI, S. 20-25: Kochbuch „Vegan Airfryer“ Autorenfotos: Justyna Schwertner, Rezeptfotos: Thomas Kleine Holthaus, Kartoffel-Bild (S. 25): „Hand Drawn Sack of Potatoes“ von roughedgedstock von roughedgedstock via Canva, Symbolbild., S. 26-31: Porträtfoto und Rezeptfotos: © Diana Scholl, S. 32: Foto: „Various Legumes“ von Zerbor via Canva, Symbolbild., Foto: „Letters Spelling the Word Vegan and Tomatoes Around Them“ von DS stories von Pexels via Canva, Symbolbild., S. 33: Foto: Fresh Vegetable Salad in a Bowl von AKKI von AKKI JOHN via Canva, Symbolbild., Foto: „Crooked cucumbers. Cucumber grown with incomplete watering. Diseases of vegetables“ von Larisa Iliina von Getty Images via Canva, Symbolbild., Bild: „Hand Holding Megaphone“ von Reactify von Reactify Studio via Canva, Symbolbild., S. 34: Foto „Hair Conditioner Heart Shape Beige Shampoo Texture“ von Olha Kozachenko via Canva, Symbolbild., S. 35: Primavera: PRIMAVERA LIFE, Typology: Typology/Hersteller, Foto: „Mobile Phone, Cosmetics and Accessories on Color Background“ von pixelshot via Canva, Symbolbild., S. 36-37: Foto: „Cosmetic Laboratory Concept with Natural Cosmetic Products“ von nadlanb via Canva, Symbolbild., S. 38-41: alle Fotos: Sebastian Schwarz, S. 42: „Autumn sunset“ von Lyudmila Lucienne von Getty Images via Canva, Symbolbild.

Sofern nicht anders angegeben: Hersteller.

VEGANWORLD.DE

OGNX

WWW.OGNX.COM



NEW IN

Hose: Yoga Soft Leggings 2.0 Leo
Bio Baumwolle Luna

AI GENERATED