

WORLD



HOW-TO: VEGAN KOCHEN

Entdecke neue
Liebingsrezepte

VON LONDON BIS WARSCHAU 10 traumhafte Vegan-Hotspots

OKTOBERFEST: O'ZAPFT IS! Pflanzlicher Wiesn-Genuss

HUMMUS &
KUCHEN
Herbstzeit =
Kürbiszeit!

INHALT

VEGAN WORLD - September 2026

4

The V-World

Köstliches und
neue Must-haves

33

Themenwünsche?

Ernährung, Rezepte oder
vegane Stars: Was interessiert dich?

10

Herbstzeit = Kürbiszeit

Rezeptideen von
Hummus bis Kuchen

34

Vegan News

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

16

Veganes Oktoberfest

Pflanzlich feiern
und genießen

36

Spätsommerlook

Tipps für den
Herbst-Glow

22

Vegan Kochen

Schritt für Schritt

Vegan-Köchin Nisha Vora
zeigt, wie das gelingt

38

Veganes

Wochenende

9 coole
Herbstaktivitäten

30

Veganer Städtetrip

Hier kann man
bestens schlemmen

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 08 September C
DE 6,90 Euro / AT 7
CH 12,50 SFr / BEN
6,90 €



ODER ONLINE UNTER
YOGAWORLD.DE/SHOP



Knusperglück

Naturata denkt Knusperbrot neu! Anstatt das luftige Brot zu belegen, werden hier aus dem Knusperbrot Kastanie feine Himbeer-Knusper-Kastanien-Squares. Wie gelingt das? Dafür einfach das Knusperbrot fein zerbröseln und mit Mandelmus, Ahornsirup, Kokosöl und Himbeerpulver vermengen. In eine kleine Form drücken und 2 Stunden kühlen. In kleine Würfel schneiden und mit etwas Himbeerpulver bestäuben. Die Zutatenliste für dieses Rezept gibt Naturata ebenfalls mit an die Hand: 100 g Mandelmus, 80 ml NATURATA Ahornsirup Grad A, 2 EL Kokosöl, 2 TL Himbeer-Süße, 40 g gehackte Mandeln. Herrlich! Übrigens: Eine Packung des glutenfreien Knusperbrots enthält 100 g und ist für rund 2,80 € zu haben.

naturata.de



Pfandautomaten für Kosmetikprodukte

„Deine Verpackung zählt!“, meint reo und lädt dazu ein, bei seiner Idee mitzumachen. Wie funktioniert es? Wenn man ein Produkt der teilnehmenden Kosmetikmarken kauft, bezahlt man kein Extra-Pfand. Man kann das Produkt wie gewohnt verwenden und wenn die Verpackung leer ist, dann nimmt reo diese zurück. Diese können bei teilnehmenden Rückgabepunkten (Getränke-Rückgabeautomaten) erfolgen. Anschließend erhält man 0,29 € Cashback pro zurückgegebener teilnehmender Verpackung über einen Pfandbon. Mehr zu den teilnehmenden Firmen und teilnehmenden Rückgabepartnern sowie über reo selbst, kannst du hier finden ...

reo-reuse.de



Neu und cremig

Darauf haben wir so gewartet! Ab September 2026 gibt es nicht nur eine, sondern gleich drei neue pflanzliche Alternativen zum griechischen Joghurt: Alpro Greek Style – in den Sorten „Natur“, „Pfirsich-Passionsfrucht“ und „Waldfrucht“: Drei beliebte Geschmäcker, die vor allem eines gemeinsam haben: Sie sind vegan und cremig-vollmundig im Geschmack. Ob für Frühstück-Bowls oder auch einfach für eine leckere Zwischenmahlzeit mit Früchten – hier wartet pflanzlicher Genuss. Ein 400-Gramm-Becher ist für rund 2,20 € zu haben.

alpro.com/de



Pizzafans aufgepasst

Lieblingspizza mit knusprig-fluffigem Rand zu Hause selbst backen? Der Ooni Volt 2 ist ein elektrischer Pizzaofen, der feinste Pizzen auf Knopfdruck zaubert. Dank seines adaptiven Ofen-Steuerungssystems (Pizza Intelligence™) und Temperaturen bis zu 450 °C können hier 30-cm-große Pizzen mit unterschiedlichsten Belegen gebacken werden, aber auch Kuchen, Kekse und schnelle Alltagsgerichte. Ideal für den schnellen Genuss! Der Ofen ist für rund 600 € zu haben.

eu.ooni.com/de

NORSAN

IHR OMEGA-3 SPEZIALIST
AUS NORWEGEN



★★★★★
Geschmack und Qualität top! 🍷

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



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

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

WIR SETZEN AUF DIE
KRAFT DER ALGEN.



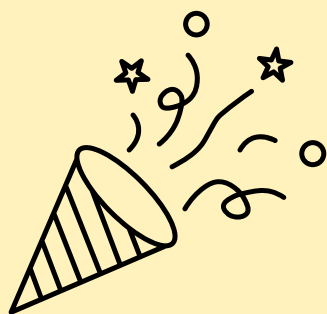
Überzeugen Sie sich selbst!

Sparen Sie 15 %*
Rabattcode:
VEGAN26

www.norsan.de

post@norsan.de 030 555 788 990

*Gültig bis 31.12.2026, pro Kund*in einmalig einlösbar.
Nur für Erstbesteller*innen. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.



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

Der Herbst rückt näher und damit auch die Zeit, in der sich viele auf gemütliche Stunden mit Tee oder Kaffee, mit Decke auf dem Sofa freuen. Wer Lust auf Unterhaltung, neue Vegan-Trends und neue kulinarische Genuss-Momente hat, findet hier coole Veranstaltungen im September:

05.09.2026: Veganer Mitbringbrunch von Future Maps in Berlin (Weltrekordversuch für den größten veganen Mitbring-Brunch), Einlass ab 9 Uhr, veganes Buffett ab 11 Uhr

05.09.2026: Vegan Beats in München, ab 16 Uhr, mit anschließender Afterparty ab 22 Uhr.

18.-20.2026: großes veganes Streetfood-Festival Veganmania Wien in Wien (auf der Donauinsel), Freitag: 14-21 Uhr, Samstag: 11-21 Uhr und So 11-19 Uhr.

19.-20.09.2026: Veggieinale Bremen 2026 in Bremen, jeweils von 10-17 Uhr



Herrlich winterlich

Seit Anfang September ist der Weihnachts Chai von SONNENTOR wieder erhältlich. Hier finden beliebte weihnachtliche Gewürze sowie fruchtige Orangenstücke zusammen und zaubern in Kombination mit Süßholz-Wurzel ein Aroma, das uns gedanklich in die gemütliche Jahreszeit versetzt. Für den Chai-Genussmoment kann man z.B. den Weihnachts Chai mit einem Pflanzendrink kombinieren oder auch ggf. mit etwas Agavendicksaft oder einer anderen Süßungs-Alternative verfeinern. Eine Packung enthält 32,4 g und ist für rund 3,20 € zu haben.

sonnentor.com



Perfekter Schaum

Gute Neuigkeiten kommen von MØLK. Die Marke für pflanzliche Milchalternativen legt mit MØLK Hafer Barista nach und ist deutschlandweit u.a. in allen REWE-Märkten und im Mølk-Online-Shop erhältlich. Perfekt für die nächste Kaffeepause mit einem Cappuccino oder auch einem Iced Latte, denn der Drink schäumt cremig und luftig auf. Der Hafer aus dem Drink stammt aus europäischer Landwirtschaft, der mit proteinreichem Pulver aus Ackerbohnen und Rapsöl für den vollmundigen Genuss kombiniert wird. Ebenso verwendbar für Frühstücksbowl oder Teigrezepte. MØLK Hafer Barista ist im 1-Liter-Format für rund 2 € zu haben.

moelk.co



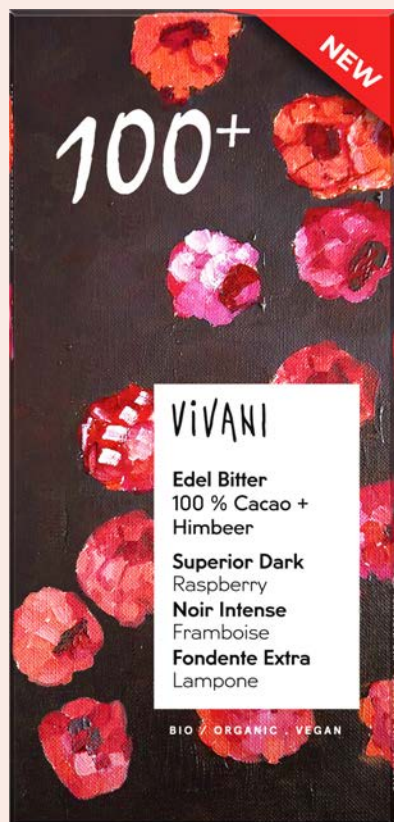
V-Label Awards Deutschland 2026

Vom 1. September bis 30. September 2026 können Verbraucher für ihre veganen Lieblingsprodukte abstimmen. 32 Produkte stehen nach einer Vorauswahl durch ein Expertenteam der Ernährungsorganisation ProVeg für das Public Voting zur Wahl.

Es werden die Lieblinge u.a. für die Kategorien „Pflanzliches Fleisch, Fisch und Ei-Alternativen“, „Müsli und Aufstriche“ oder auch „Fertig- und Tiefkühlprodukte“ gesucht. Neu dabei sind u.a. „Pflanzliche Protein-Komponenten“ und „Getränke“. Weitere Infos zu den V-Label Awards 2026 und zum Public Voting findest du unter

awards.v-label.de

Anzeige



Vielfältige Kakaowelten. Purer Genuss.

Ihr wisst ja: Wer gerne nascht und wissen möchte, welche Schokoladen im Trend liegen, kommt an VIVANI nicht vorbei! In letzter Zeit konnten wir uns bereits über viele Neuheiten des Bioschokoladenherstellers freuen, wie z.B. „VIVANI Whole Cocoa Fruit“, „VIVANI Espresso Pistacchio“, „VIVANI Zartbitter Dattelsüße“ oder „VIVANI Feine Bitter Dattelsüße“, aber VIVANI hat noch mehr für süßen Gaumen.

Ab September 2026 ist diese kunstvoll verpackte Schokolade „VIVANI Edel Bitter 100 % Cacao + Himbeer“ im Handel erhältlich. Mit anderen Worten: Purer Kakao trifft auf die fruchtige Frische sonnengereifter Himbeeren – herrlich! Hier überzeugt nicht nur die wunderschöne Verpackung, sondern auch der feine Inhalt.

VIVANI ist es gelungen, aus nur drei Zutaten diese zart-schmelzende Köstlichkeit zu kreieren – und das ganz ohne zugesetzten Kristallzucker. Was steckt drin? Lediglich Kakaomasse, Kakaobutter und gefriergetrocknete Himbeerstückchen vereinen sich hier und laden ein, neue Genusswelten zu entdecken.

Perfekt für den puren Genuss oder auch als schokoladige Zutat für Lieblings-Müslis, Porridge-Bowls und Pfannkuchen.

vivani.de



Ein guter Start in den Tag

Gute Vorsätze macht man bekanntlich gerne im Januar – aber warum nicht mal im September starten? Nach dem Sommerurlaub und vielen Außer-Haus-Terminen ist es eine gute Zeit, neue positive Mini-Routinen zu schaffen. Wie wäre es mit einer kleinen Runde Yoga am Morgen? Direkt von zu Hause starten, an einem ruhigen Platz, um den Tag mit dem Sonnengruß zu begrüßen. Täglich nur 10 Minuten sanftes Yoga können ausreichen, um sich besser zu fühlen, die eigene Beweglichkeit zu verbessern und auch den Körper bewusster wahrzunehmen. Mehr Inspiration findest du dazu z.B. beim YogaWorld-Journal.

yogaworld.de

Mehr Inspiration?

Vegane
Neuigkeiten
direkt in
dein Postfach!

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

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





Saisonkalender:

Dieses Obst und Gemüse hat jetzt im September Saison ..

Gemüse (z.B.): Aubergine, Blumenkohl, Bohne, Brokkoli, Erbse, Fenchel, Gurke, diverse Kohlsorten (Wirsing, Rotkohl etc.), Kürbis, Möhre, Pastinake, Radieschen, Rote Bete, Spinat, Tomate, Zucchini, Zwiebeln

Obst (z.B.): Apfel, diverse Beeren (Brombeere, Holunderbeere), Birne, Mirabelle, Pflaume, Quitte, Weintraube



Saisonaler Star: Kürbis

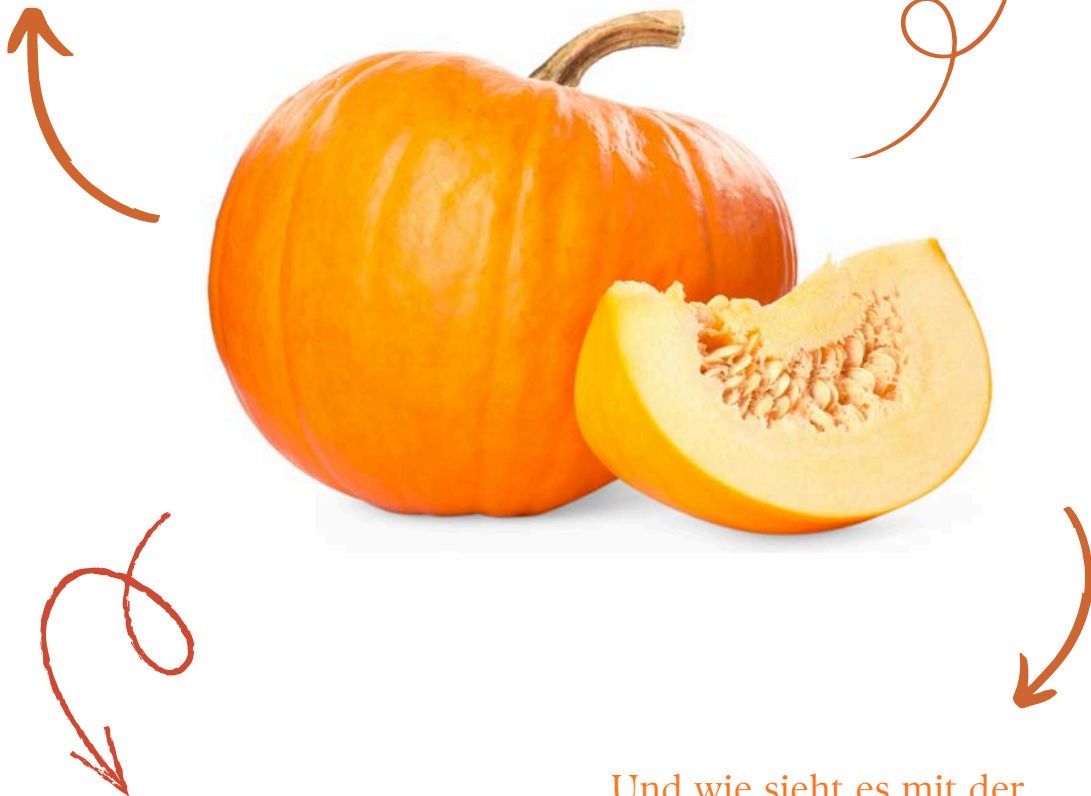
Nährstoffreich, farbenfroh und köstlich:
So wird das Multitalent zum
Star auf dem Herbstteller.

Her mit dem Kürbis!

Ob als cremige Suppe, als gegrilltes Ofengemüse oder als aromatische Zutat für Quiches oder Brote: Kürbisse sind ein Allrounder und lassen Genießerherzen höher schlagen. Sie zählen zu den ältesten Kulturpflanzen der Welt und stammen ursprünglich aus Amerika. Hättest du gedacht, dass Kürbisse botanisch als Beere gelten und dass es Exemplare gibt, die über 1000 Kilo wiegen können? Zu den bekanntesten Sorten zählen wohl der Hokkaido, der Butternut-Kürbis oder auch der Halloween-Kürbis. Doch es gibt noch so viele weitere, weltweit sogar mehrerer hundert unterschiedliche Sorten.

Liebblingsgerichte mit Kürbis

Lass deiner Kreativität freien Lauf! Denn Kürbis kann so viel mehr als nur Cremesuppe. Wie wäre es mit einem Kürbis-Curry, einem Kürbis-Risotto, Kürbis-Gnocchi, Kürbis-Brot, Kürbis-Hummus, gerösteten Kürbiskernen oder auch einem Kürbis-Kuchen? Rezeptideen findest du auf den nächsten Seiten. Achtung: Nicht bei allen Kürbissen lässt sich die Schale mitessen.



Und die inneren Werte?

Nicht nur in orange, sondern es gibt den Herbstklassiker auch in grün, gelb, rot oder weiß: Kürbisse sind grundsätzlich reich an Wasser, weshalb sie als kalorienarm gelten. Gleichzeitig enthalten sie viele Ballaststoffe, Beta-Carotin, das im Körper zu Vitamin A umgewandelt wird, Vitamin C und andere Mineralstoffe wie Eisen, Kalium und Magnesium. Doch Achtung: Die Kürbiskerne unterscheiden sich zum Fruchtfleisch, denn sie haben beispielsweise deutlich mehr Kalorien und eignen sich eher als Snack oder als Topping für Salate oder Suppen.

Und wie sieht es mit der Haltbarkeit aus?

Unbeschädigte, unverarbeitete Winterkürbisse können sogar mehrere Monate gelagert werden. Am Besten klappt es an einem dunklen, trockenen Ort, bei einer Temperatur von 10-15 °C. Sind Kürbisse bereits angeschnitten, lagert man sie am besten im Kühlschrank und sollte sie zügig verarbeiten. Dennoch sollte man immer vor der Verwendung den Kürbis auf Druckstellen oder auch Schimmel prüfen. Die gute Nachricht für alle Meal-Prep-Fans: Kürbis kann auch eingefroren werden, um ihn später zu genießen.



Würziger Hummus mit Kürbis

Menge: 2 Portionen

Zutaten:

150 g gekochte Kichererbsen, aus der Dose
130 g Hokkaido-Kürbis
3 EL Olivenöl
2-3 EL Tahini
1 kleine Knoblauchzehe
1/2 Zitrone, Saft
Kreuzkümmel
Paprikapulver
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Kaltes Wasser
Optional: etwas Chilipulver

Zubereitung:

Den Kürbis waschen, in kleine Stücke schneiden und mit etwas Öl, Salz und Pfeffer im Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 25 Minuten rösten.

Kichererbsen abgießen und abspülen. Zusammen mit dem Kürbis und den anderen Zutaten in einen Mixer geben und so lange mixen, bis die gewünschte Konsistenz entsteht. Ggf. etwas kaltes Wasser hinzugeben. Abschmecken.

Hummus in eine Schüssel geben, Olivenöl darüberträufen. Mit Kürbiskernen, Paprikapulver und ggf. etwas frischer Petersilie toppen. Dazu passt wunderbar ein frisches Brot für ein deftiges Sandwich oder auch Gemüsesticks oder Ofengemüse.

Linsensalat mit Kürbis und Tomaten

Menge: 1 große Salatplatte

Zutaten:

Hokkaido-Kürbis
Linsen, gekocht (aus der Dose)
Grüner Blattsalat nach Wahl
getrocknete bzw. eingelegte Tomaten
Zitrone, Saft
Kresse
Öl
Essig
Salz
Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Den Kürbis waschen, abtrocknen und in kleine Stücke schneiden. Mit Öl, Salz, Pfeffer würzen und so lange im Ofen backen, bis der Kürbis bissfest ist bzw. die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Für den Salat einen großen Teller nehmen und darauf den gewaschenen, gezupften Salat geben. Den Kürbis zusammen mit den Linsen (gewaschen), den getrockneten bzw. eingelegten Tomaten hinzugeben.

Mit Öl, Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken und mit Kräutern (z.B. Kresse) servieren.





Cremige Kürbissuppe

Menge: 4 Portionen

Zutaten:

1 kg Hokkaido-Kürbis
800 ml Gemüsebrühe
400 g Kartoffeln
200 ml Kokosmilch
3 Möhren
1 ½ Zwiebeln
1 Zitrone, Saft
ein Stück frischer Ingwer, gerieben
1 EL Öl
Sojasauce
Salz
Pfeffer aus der Mühle
etwas Muskat
ggf. etwas Chilipulver (optional)

Für das Topping:

Frische Petersilie
Frischer Schnittlauch
geröstete Kürbiskerne

Zubereitung:

Gemüse waschen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln in einem groen Topf in etwas Öl anbraten, bis sie glasig sind. Ingwer hinzugeben. Anschließend das Gemüse und die Kartoffeln hinzugeben und ebenfalls kurz anbraten.

Die Gemüsebrühe hinzufügen und so lange kochen, bis das Gemüse weich ist, ca. 20 Minuten. Mit einem Stabmixer das Gemüse fein pürieren und die Kokosmilch und Sojasauce hinzugeben. Sollte die Suppe zu dickflüssig sein, noch etwas mehr Gemüsebrühe hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer, Zitrone und den andren Gewürzen abschmecken.

Auf die Schüsseln verteilen und mit frischer Petersilie, frischem Schnittlauch sowie gerösteten Kürbiskernen servieren.



Herbstlicher Kürbiskuchen mit Zimt

Menge: 1 Kuchen

Zutaten:

300 g Hokkaido-Püree
210 g Mehl
110 Zucker
100 ml Pflanzendrink
80 neutrales Pflanzenöl
1 TL Backpulver
1 TL Zimt
1/2 TL Vanille
1 Prise Salz
70 g Pekannüsse, fein gehackt
(optional)

Zubereitung:

Für das Hokkaido-Püree den Hokkaido waschen, in feine Stücke schneiden und so lange kochen, bis er weich ist. Anschließend pürieren und abkühlen lassen.

Ofen vorheizen auf 180 °C Ober-/Unterhitze. Alle flüssigen Zutaten miteinander verrühren und anschließend die trockenen Zutaten hinzugeben. Solange mixen bis eine glatte Masse entsteht. Wer mag, kann noch ein paar Pekannüsse hinzufügen.

Teig in die eingefettete Form geben und ca. 45 Minuten backen. Zwischendrin die Holzstäbchenprobe machen. Mit Zuckerguss-Zimt- oder Puderzucker-Zimt-Mischung toppen. Dazu passt wunderbar ein Haferdrink-Cappuchino.



Vegane Wiesn

Pflanzlich Schlemmen auf dem Oktoberfest

Diesen Monat ist es endlich wieder so weit
und es heißt: „O’zapft is!“. Wie sieht das
vegane Angebot 2026 aus?



Die Geschichte der „Wiesn“

Am 12. Oktober 1810 feierten Kronprinz Ludwig von Bayern und Prinzessin Therese von Sachsen-Hildburghausen anlässlich ihrer Hochzeit mit den Bürgern Münchens ein großes Fest auf der Theresienwiese. Weil die Party anscheinend so gut war, wurde sie seither jährlich wiederholt: Das Oktoberfest bzw. die „Wiesn“ ist Kult. Inzwischen zieht sie jedes Jahr etwa sechs Millionen Besucher*innen aus aller Welt an, die rund sieben Millionen Liter Bier trinken. Dieses Jahr läuft sie 16 Tage lang, vom 19. September 2026 bis 4. Oktober 2026.

Pflanzlicher Food-Guide

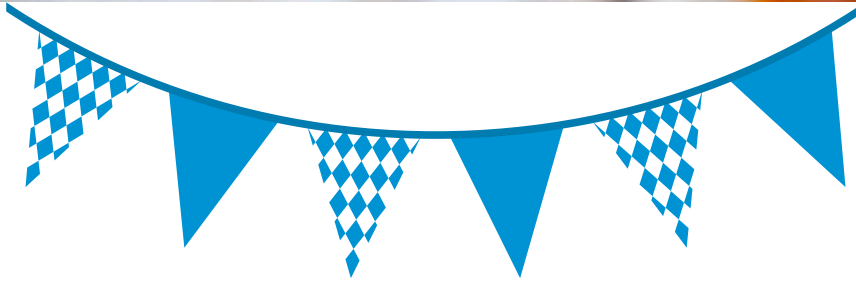
Auf dem Oktoberfest gibt es neben den Klassikern der bayerischen Küche auch eine große Auswahl an rein pflanzlichen Speisen. So finden Veganer laut offizieller Webseite in den Festzelten beispielsweise Soja-Steak mit geschmolzenen Zwiebeln, Sauerkrautstrudel, Kohlrabi-Carpaccio und diverse Suppen. Oder wie wäre es mit einem deftigen Snack wie Holzofenbrot mit Kürbisaufstrich? In den letzten Jahren gab es außerdem unter anderem Seitan-Gulasch, Pilzrisotto und veganen Leberkäse. Die endgültigen Speisekarten für dieses Jahr werden Ende August nach und nach auf den Webseiten der Festzeltbetreiber veröffentlicht.

Ein Prosit

Nur Wasser, Hopfen, Malz und Hefe – Bier ist gemäß deutschem Reinheitsgebot immer vegan. Auch zur Filterung werden in Deutschland im Normalfall keine tierischen Stoffe genutzt. Im Zweifel aber einfach kurz recherchieren, denn viele Brauereien geben transparent an, ob ihr Bier vegan ist. Gegen den Durst auf der „Wiesn“ gibt es außerdem zehn gratis Trinkwasserbrunnen, an denen man mit eigenen (Plastik-)Flaschen kostenlos Wasser zapfen kann. Mitgebrachte Getränke dürfen allerdings nicht mit ins Festzelt genommen werden.

Süßes Herz

Gut zu wissen: Die klassischen Lebkuchenherzen sind in der Regel leider nicht vegan, denn die dicke Zuckerschrift ist meist mit Eiweiß zubereitet und auch der Teig kann neben Gewürzen je nach Rezeptur zum Beispiel auch Honig enthalten. Für den Volksfest-Nostalgiefaktor gibt es für vegane Naschkatzen Zuckerwatte, Baumstriezel oder Zartbitter-Schokofrüchte. Darüberhinaus findet man an manchen Ständen auch veganen Apfelstrudel, gefüllte Rohrnudeln oder Zimtschnecken.



Lederfreie Lederhosen

... ja, die gibt es! Insgesamt sollte man bei Trachtenmode besonders auf die verarbeiteten Materialien achten, denn traditionell ist da ganz schön viel tierisches verarbeitet: Dirndl-Stoffe bestehen oft aus Wolle oder Seide, Knöpfe an Blusen und Jacken sind aus Horn oder Perlmutter gefertigt und Trachtenhüte werden mit Federn geschmückt, um nur ein paar Beispiele zu nennen. Zum Glück gibt es mittlerweile auch vegane Tracht aus Naturfasern wie Baumwolle oder Viskose, und hübsche Lederalternativen für Hosen, Schuhe und Accessoires.

Richtig obandln

Schon gewusst? Die Position der Dirndlschleife verrät den Beziehungsstatus der Trägerin: so bedeutet links „single“ bzw. ledig und offen für Flirts, rechts heißt vergeben, vorne in der Mitte steht für Jungfräulichkeit und hinten in der Mitte wird traditionell von Witwen oder von den Kellnerinnen im Festzelt getragen. Für den Fall, dass sich Frauen belästigt oder bedroht fühlen, oder es zu übergriffigen Situationen mit Männern kommt, gibt es einen „Safe Space“ für Mädchen und Frauen im Servicezentrum hinter der Festhalle Schottenhamel in der Nähe der Wiesnwache der Polizei.

Dahoam is dahoam

Ein echter Bayer weiß: Nirgends ist es so schön wie daheim! Wer den Wiesn-Vibe auch Zu Hause genießen möchte, findet auf den nächsten Seiten schmackhafte Rezeptklassiker in veganer Variante zum nachmachen. Dazu eine blau-weiße Tischdecke und ein bisschen echte Blasmusik aufgelegt, und los geht die Gaudi!

Bayerische Vokabeln:

Griß Di / Eich = Hallo („Ich grüße dich / euch“)
Pfiat Di = Auf Wiedersehen („Behüte dich [Gott]“)
Maß (Achtung: kurz gesprochenes a!) = 1 Liter Bier / Bierglas
Minga = München
Spotzal = Liebling / Schatz
Gspusi = Affäre
obandln = flirten
Gaudi = Spaß





Veganer „Bazi“

Menge: 4 Personen

Zutaten:

200 g veganer Camembert oder
veganer Weichkäse
100 g veganer Frischkäse
1 kleine rote Zwiebel
2 EL vegane weiche Butter
1–2 TL Paprikapulver edelsüß
1 TL Kümmel
1 TL mittelscharfer Senf
Salz
Pfeffer
2–3 EL vegane Sahne
Schnittlauch

Zubereitung:

Den veganen Camembert in kleine Stücke schneiden und zusammen mit Frischkäse und weicher veganer Butter in eine Schüssel geben. Mit einer Gabel grob zerdrücken und ruhig ein paar Stückchen übrig lassen.

Paprikapulver, Kümmel, Senf, Salz und Pfeffer dazugeben und alles gründlich vermischen. Falls der Bazi noch zu fest ist, etwas vegane Sahne unterrühren. Mindestens 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.

Währenddessen die Zwiebel in sehr feine Ringe schneiden und den Bazi anschließend mit Schnittlauch, etwas Paprikapulver und feinen Zwiebelringen garnieren.



Vegane „Käsespätzle“

Menge: 2-3 Portionen

Zutaten:

300 g vegane Spätzle
150–200 g veganer Reibekäse
100 ml Sojasahne
1 große Zwiebel
1 EL Öl
1 Prise Salz
Pfeffer
etwas Muskat
Schnittlauch oder Petersilie

Zubereitung:

Die Zwiebel in dünne Ringe schneiden und in Öl bei mittlerer Hitze goldbraun und knusprig braten. Nebenbei Schnittlauch und Petersilie fein hacken.

Die Spätzle nach Packungsanweisung in einem Topf zubereiten und sobald sie fertig sind abgießen. Dann die Spätzle mit der Sojasahne zu den Zwiebeln in eine Pfanne geben und erhitzen. Den veganen Käse unterrühren und schmelzen lassen.

Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und zum Schluss mit etwas Schnittlauch und gehackter Petersilie garnieren und servieren.



Veganer Kaiserschmarrn

Menge: 2 Portionen

Zutaten:

150 g Mehl
1 EL Zucker
1 TL Backpulver
1 Prise Salz
200 ml Pflanzenmilch
1 TL Vanilleextrakt
1 EL neutrales Öl
30 g Rosinen
1 EL vegane Butteralternative
Puderzucker

Zubereitung:

Mehl, Zucker, Backpulver und Salz vermischen, Pflanzenmilch und Vanille dazugeben und zu einem glatten, eher dickflüssigen Teig verrühren. Die Rosinen unterheben.

Die Margarine in einer großen Pfanne erhitzen und sobald diese vollständig geschmolzen ist, den Teig hineingießen. Bei mittlerer Hitze etwa 3–4 Minuten backen, bis die Unterseite goldbraun ist. Dann den Teig vorsichtig wenden und anschließend mit zwei Pfannenwendern in Stücke zerteilen. Noch einige Minuten braten, bis alle Stücke goldbraun sind.

Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben. Dazu passen hervorragend Apfelmus, Zwetschgenröster oder Beeren.

Genussvoll kochen leicht gemacht

Wolltest du schon immer mal lernen, wie man
leckere Gerichte kocht? Wer auf der Suche nach
Rezepten ist, die für Wow-Effekte sorgen,
ist bei „Big Vegan“ von Nisha Vora genau richtig.

Fotos und Rezepte aus dem Kochbuch „Big Vegan“: Nisha Vora



Den Anwaltsjob aufgeben, um anderen zu zeigen, wie man Tofu geschmackvoll zubereitet? Nisha Vora hat genau das gemacht – mit riesigem Erfolg! Über 1,1 Millionen Follower hat die Foodcreatorin aktuell auf Instagram, wo sie ihre Lieblingsgerichte aus der pflanzliche Küche teilt. Nun, im Juni 2026, erschien ihr Kochbuch „Big Vegan“.

Schon beim ersten Durchblättern entdecken wir zahlreiche Gerichte, die man am liebsten sofort essen würde. Internationale Klassiker gesellen sich zu deftiger Pflanzenküche, zu Pastagerichten und natürlich auch zu diversen Desserts. Dabei fällt auf: Dieses Kochbuch ist so viel mehr als eine Sammlung von köstlichen Vegan-Rezepten, denn es zeigt ausführlich und Schritt-für-Schritt, wie man Lieblingsgerichte lecker zubereitet. Vielleicht kennst du das auch: Man sucht eigentlich nur nach einem Rezept und findet so viele Ideen und unterschiedliche Zubereitungsweisen, dass man sich nicht entscheiden kann, welches Rezept man nehmen soll. Sofort kommen die Überlegungen: Soll man das Rezept jetzt nach dem Foto auswählen? Oder doch eher nach einer kurzen, einfachen Zutatenliste? Das Kochbuch „Big Vegan“ von Nisha Vora setzt genau hier an. Es umfasst 600 Seiten mit insgesamt 150 Rezeptanleitungen für vegane Gerichte.

Das Buch ist damit perfekt für alle, die ihre Kochfertigkeiten verbessern und auf bewährte, vielfach erprobte Rezepte setzen möchten. Ob zart-gebackene Auberginen, Fenchelsalat mit Birnen oder Nudel-Stir-Fry mit Tofu: Vorkenntnisse in der Küche sind wunderbar, aber nicht nötig, denn es wird alles im Detail erklärt. Dafür gibt es einen Extra-Theorieteil über Tipps zur guten Küchenausstattung und zu Grundprinzipien.

Auch bei den Rezepten selbst finden sich sehr viele praktische Tipps. Wie kreiert man besondere Salate? Wie macht man Gemüse zum Hauptstar auf dem Teller? Und: Wie bereitet man ein kulinarisch aufregendes Dinner ganz ohne Fleisch und Fisch zu? Alltagsgerichte finden Leser auf im Buch – von Currys über Pastagerichte bis hin zu einladenden Brunch-Rezepten. Ob Datteln im Schokoladenmantel, Schokoladenmousse mit Himbeerkompott oder Brownie mit cremigem Eis – Dessert-Fans kommen im Kapitel „Süßes“ voll auf ihre Kosten. Drei Rezepte aus dem Buch findest du auf den nächsten Seiten.



Fazit: Dieses Buch ist ein Must-have für Fans der Pflanzenküche und alle, die lernen möchten, wie man genussvoll mithilfe von erprobten Rezepten kocht, mit denen man schon Freude bei der gerne Zubereitung haben und anschließend das Essen entspannt kann.

Alle Rezepte stammen aus:

Nisha Vora
Big Vegan. Alles über die vegane Küche.
Grundwissen, Techniken, 150 Rezepte
DuMont Buchverlag GmbH & Co. KG, 608 Seiten,
ca. 44 €
ISBN: 978-3-7558-2029-1

Scharfes Nudel-Stir-Fry mit Salz-Pfeffer-Tofu

Menge: 4 Portionen

Für die Soße:

3 ½ EL Sojasoße (oder Tamari)
2 ½ EL Shaoxing-Wein
2 EL brauner Zucker
1–2 EL Chili-Knoblauch-Soße
(oder Sambal Oelek; 2 EL für scharf!)
3 EL Gemüsebrühe (oder Wasser)

Für den Tofu:

1 Block Naturtofu, fest (à 400 g),
am besten zuvor eingefroren und dann
aufgetaut
½ TL chinesischer weißer Pfeffer
½ TL Zwiebelpulver
¼ TL Knoblauchpulver
½ TL chinesische 5-Gewürze-Mischung
(optional)
3 EL Pfeilwurzelmehl (oder Maisstärke)
1 große Prise Salz
3 EL neutrales Bratöl, z.B. Avocadoöl

Für die Nudeln:

170 g asiatische Nudeln
(z.B. Ramen, Udon oder Weizennudeln ohne
Ei)
1 EL geröstetes Sesamöl

Für die grünen Bohnen:

1 EL neutrales Bratöl
340 g grüne Bohnen, halbiert
1 Prise Salz
1 Stück Ingwer (5 cm), geschält und in
feinen Stäbchen
4 Knoblauchzehen, fein gehackt
6 Frühlingszwiebeln, in schrägen Ringen
(dunkelgrüne Ringe zum Garnieren
aufbewahren)
10 g Koriandergrün (Blätter und zarte
Stiele), fein gehackt
1 EL geröstete schwarze oder weiße
Sesamsamen

Zubereitung:

1. Die Soße vorbereiten: In einem Einmachglas alle Zutaten für die Soße mischen.
2. Den Tofu zubereiten: Tofu abtropfen lassen, in ein sauberes Geschirrtuch wickeln und überschüssige Flüssigkeit vorsichtig mit den Händen ausdrücken. Falls kein aufgetauter Tofu verwendet wird, stattdessen 15 Minuten pressen.
3. Tofu in 5–7 mm dicke Quadrate schneiden. Mehrmals mit einem Geschirrtuch trocken tupfen.
4. In einer kleinen Schüssel weißen Pfeffer, Zwiebelpulver, Knoblauchpulver, gegebenenfalls 5-Gewürze-Mischung und Pfeilwurzelmehl vermengen. Die Mischung in ein feinmaschiges Sieb geben.
5. Die Tofuquadrate eng nebeneinander auf ein Schneidebrett legen. Eine große Prise Salz daraufstreuen, dann die Hälfte der Gewürzmischung darüber sieben. Tofu wenden und den Prozess wiederholen.
6. Ein Schneidebrett oder einen großen Teller mit Küchenpapier auslegen.
7. Einen Wok mit flachem Boden bei mäßig hoher Temperatur erhitzen, bis er raucht. Das Öl zufügen und den Wok leicht schwenken, um das Öl auch unten an den Seiten zu verteilen. Auf mittlere Hitze reduzieren und Tofu zufügen. Einen Schritt zurücktreten – das Öl wird spritzen. Tofu 5–6 Minuten braten, bis die Unterseite goldbraun ist, dabei minütlich am Wok rütteln. Wenden und 3–4 Minuten weiterbraten, wie oben beschrieben. Auf dem Küchenpapier abtropfen lassen.
8. Die Nudeln zubereiten: Während der Tofu gart, die Nudeln 1 Minute kürzer kochen als in der Packungsanleitung empfohlen. Abgießen und Sesamöl untermischen.
9. Die grünen Bohnen zubereiten: Den Wok bei hoher Temperatur erhitzen, bis er raucht, dann Öl zufügen. Bohnen und eine Prise Salz zugeben und in möglichst einer Schicht auf dem Wok-Boden verteilen. Ohne zu rühren 1 Minute braten, dann wenden und ungestört 90 Sekunden weiterbraten. Ingwer, Knoblauch und weiße und hellgrüne Teile der Frühlingszwiebeln untermischen und unter häufigem Schwenken des Wok ca. 1 Minute aromatisch andünsten.
10. Die Soße zugießen und Bohnen unter Rühren 2 Minuten weiterbraten, bis sie al dente sind.
11. Auf ausgeschaltetem Herd Nudeln, dunkel- grüne Frühlingszwiebelringe, Koriandergrün und Sesamsamen untermischen. Tofu vorsichtig unterheben.





Mein Lieblings-Dal-Tadka

Menge: 4 Portionen

200 g gespaltene gelbe Linsen
1 EL Kokosfett (oder neutrales Pflanzenöl)
1 Zwiebel, gehackt
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
4 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 Stück Ingwer (2,5 cm), gerieben oder fein gehackt
1 Serrano-Chilischole, gewürfelt
(für eine milde Variante weglassen)
1 TL Currypulver
1 TL Garam Masala
¼ TL gemahlene Koriandersamen
¼ TL gemahlene Kurkuma
300 g Tomaten, fein gewürfelt oder püriert
10 g Koriandergrün (Blätter und zarte Stiele),
gehackt, plus mehr nach Belieben

Für das Tadka:

1 ½–2 EL Kokosfett (oder neutrales Pflanzenöl)
1 TL schwarze oder braune Senfsamen
½ TL Kreuzkümmelsamen
1–2 getrocknete Chilischoten, z.B. Chiles de
Arbol (optional; wenn es scharf! sein darf)
1–2 Prisen Asant
4–6 Curryblätter (oder 10–12 getrocknete
Curryblätter)

Zum Servieren:

Gegarter Basmatireis oder indisches Fladenbrot
Veganer Naturjoghurt oder Minze-Joghurt-Soße
Feine rote Zwiebelringe oder schnell eingelegte
Zwiebeln

Zubereitung:

1. Die Linsen 15 Minuten in kaltem Wasser einweichen, dann abgießen.

2. Inzwischen die geschmacksgebenden Zutaten vorbereiten: In einer tiefen Sautierpfanne das Kokosfett auf mäßig hohe Temperatur erhitzen. Sobald es glänzt, Zwiebel mit einer Prise Salz zufügen und 5–7 Minuten glasig dünsten.

3. Knoblauch, Ingwer und gegebenenfalls Chilischole untermischen und 60–90 Sekunden aromatisch anrösten. Currypulver, Garam Masala, Koriandersamen und Kurkuma zufügen und 30 Sekunden unter ständigem Rühren erhitzen, bis die Zwiebelstückchen rundherum mit den Gewürzen überzogen sind.

4. Mit 480–600 ml Wasser ablöschen (für einen dünnflüssigeren Eintopf bis zu 720 ml verwenden). Gebräunte Stückchen vom Pfannenboden lösen. Linsen, ½ TL Salz und eine Prise Pfeffer zufügen.

5. Das Dal zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und den Eintopf abgedeckt (nur einen Spaltbreit offen) ca. 30 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren und bei Bedarf etwas mehr Wasser zufügen.

6. Die Tomaten untermischen und 4–5 Minuten köcheln lassen, bis sie schön zart sind. Ich mag mein Dal gern cremig, daher püriere ich einen Teil und mische dieses Püree wieder unter den Eintopf. Das Koriandergrün unterrühren und das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen.

7. Wenn das Dal fertig ist, das Tadka zubereiten: Eine möglichst kleine Pfanne oder den kleinsten Topf auf mittlere Temperatur erhitzen. Das Kokosfett zufügen und erhitzen, bis es glänzt. Senfsamen im heißen Öl kurz anbraten, bis sie zischen, dann Kreuzkümmelsamen zufügen und ein paar Sekunden braten, bis sich ihre Farbe verändert. Gegebenenfalls die getrockneten Chilischoten, gegebenenfalls Asant und Curryblätter zufügen (falls frische Blätter verwendet werden, sofort den Deckel auflegen, damit es nicht so sehr spritzt) und 20–30 Sekunden in der Pfanne schwenken, bis die Blätter aromatisch duften und Kreuzkümmelsamen und getrocknete Chilis dunkler gebraten sind. Sofort vom Herd nehmen.

8. Das Tadka kurz vor dem Servieren unter das Dal rühren. Nach Belieben mit mehr Koriandergrün garnieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Reis oder Fladenbrot und Toppings nach Wahl servieren.

Schokoladenmousse mit Himbeerkompott

Menge: 6-8 Portionen

Für die Schokoladenmousse:

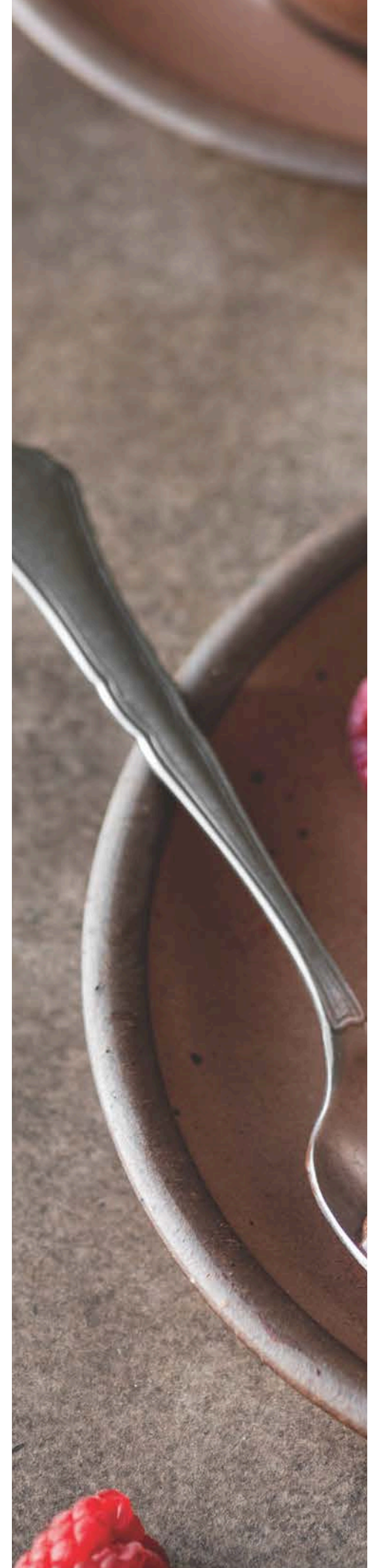
140 g hochwertige vegane Zartbitterschokolade (70–80 % Kakaoanteil),
gehackt
1 TL Instant-Espresso-Pulver (optional)
340 g Seidentofu
2 weiche Medjool-Datteln, entsteint
60 ml reiner Ahornsirup
25 g Kakaopulver (alkalisiert) 1 TL reiner Vanilleextrakt
¼ TL Zimt (optional)
½–¾ TL feines Meersalz

Für das Himbeerkompott:

250 g Himbeeren (oder 210 g TK-Himbeeren)
2 EL reiner Ahornsirup
1 ½ TL Bio-Orangenabrieb
1 EL frisch gepresster Orangensaft
1 TL reiner Vanilleextrakt 1 Prise feines Meersalz

Zubereitung:

1. Die Mousse zubereiten: Die Schokolade über dem Wasserbad oder in der Mikrowelle schmelzen.
2. Gegebenenfalls Espresso-Pulver unter die Schokolade rühren. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.
3. Tofu in eine Schüssel geben. Überschüssiges Wasser nicht ausdrücken.
4. Tofu und ca. 3 EL von dem Wasser, das sich in der Schüssel gesammelt hat (falls sich keine Flüssigkeit gesammelt hat, 3 EL Wasser zufügen), in den Hochleistungsstandmixer geben (oder in die Küchenmaschine). Datteln, Ahorn-sirup, Kakaopulver, Vanilleextrakt, gegebenenfalls Zimt und ½ TL Salz zufügen. Pürieren, bis die Datteln vollständig zermahlen sind und das Kakaopulver gut untergemischt ist. Zwischendurch die Masse immer wieder von den Schüsselwänden lösen.
5. Die abgekühlte Schokolade zufügen und erneut pürieren, bis eine glatte und cremige Masse ent- standen ist. Nach Belieben mit mehr Salz ab- schmecken (ich füge gern noch ¼ TL extra für einen süß-salzigen Vibe zu). Auf sechs bis acht Schüsseln verteilen und mindestens 1 Stunde im Kühlschrank andicken lassen. (Die Masse nicht in eine große Schüssel füllen, da sie sonst hart wird.)
6. Das Kompott zubereiten: In einem kleinen oder mittleren Topf alle Zutaten bei mittlerer Temperatur erhitzen. Unter ständigem Rühren 2–3 Minuten köcheln lassen, bis die Mischung anzudicken beginnt. Die Hitze reduzieren und das Kompott ca. 10 Minuten sanft köcheln lassen, bis es deutlich angedickt ist. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen und dann in den Kühlschrank stellen.
7. Die Mousse ein paar Minuten vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie Zimmertemperatur annimmt. Ein paar Löffel Kompott auf jede Portion geben. Die Mousse ist im Kühlschrank 5–6 Tage haltbar, das Kompott bis zu 2 Wochen.







Die besten Städte für einen veganen Foodtrip

Sightseeing, Shoppen, Schlemmen:
Wo lässt es sich als Veggie besonders
gut entspannen und genießen?
Ein paar Tipps für die nächste Städtereise ...



Brighton

Die Stadt befindet sich an der Südküste Englands im Vereinigten Königreich und gilt es einer der Hotspots der pflanzlichen Küche. Vegane „Fish&Chips“ gesellen sich zu rein pflanzlicher Schokolade, frischen Salaten und veganen Drinks. Das große Angebot an veganfreundlichen Restaurants und Cafés macht es leicht, fündig zu werden. Ideal kombinierbar mit z.B. einem Besuch des Brighton Palace Pier.



Barcelona

Hach, Dalís Kunst bewundern und anschließend vegane Tapas essen? Ideal für alle, die Kultur, Meer und Stadtleben gleichzeitig suchen, um dann den Abend auf der Terrasse eines veganfreundlichen Restaurants den Urlaubstag Revue passieren zu lassen. Eine große Auswahl an veganfreundlichen Restaurants und die Frische der Lebensmittel lädt zum Genießen ein.



Wien

Vegane Sterneküche oder einfach nur schnelles Essen aus dem Supermarkt zum Mitnehmen? Wien lässt (vegane) Schlemmerherzen höher schlagen. So vielfältig das Kulturangebot der Stadt ist, so ist es auch mit dem pflanzlichen Genuss. Ob Sightseeing-Tour oder Ausflug ins Umland – vegane Gerichte lassen hier leicht finden. Tipp: Naschkatzen kommen hier ebenfalls voll auf ihre Kosten.



London

Indisch, asiatisch oder doch lieber französisch? Für alle, die die neuesten Foodtrends kennenlernen möchten, sind hier sicherlich goldrichtig. Von Street Food bis hin zu Fine Dining lässt sich in der Stadt, die immer wieder als einer der besten Städte für Veganer genannt wird, bestens schlemmen. Zudem warten allerlei Sehenswürdigkeiten darauf, besucht zu werden.

Hamburg

Wie wäre es mit an der Alster entlang zu spazieren, die Elbphilharmonie zu besuchen und den Tag mit einer Hafenrundfahrt abzurunden? Die Hansestadt überzeugt mit einer Vielzahl an beeindruckenden Sehenswürdigkeiten und auch kulinarisch ist hier einiges los. Von veganen Interpretationen norddeutscher Gerichte bis ebenfalls zu Fine Dining finden sich hier tolle rein pflanzliche Restaurants und Gerichte. Oder wie wäre es mit einem veganen Franzbrötchen?





Lissabon

Hier bringt man am besten große Vorfreude auf neue Gerichte mit, denn in der portugiesischen Hauptstadt gibt es gleich mehrere Hundert veganfreundliche Restaurants und Cafés. Kombiniert mit einem Besuch der Festung „Castelo de São Jorge“ oder dem berühmten Wahrzeichen von „Torre de Belém“ ist Lissabon eine Top-Adresse, wenn man gutes Essen, Kultur und wunderschöne Ausblicke miteinander verbinden möchte.



Berlin

Zugegeben, dass Berlin ein wunderbares Ausflugsziel für Fans der rein pflanzlichen Küche ist, das dürfte sich herumgesprochen haben. Mit weit über 100 Vegan-Lokalen und mehreren Hundert veganfreundlichen Adressen, dürften alle Schlemmerfreunde fündig werden. Vietnamesische Tapas, vegane Donuts oder doch lieber deutsche Hausmannskost in vegan? Am liebsten alles bitte!



Amsterdam

Für alle, die Shopping und Schlemmen miteinander verbinden, gerne Fahrrad fahren und schon immer mal das Grachtensystem selbst erleben möchten, dann ist Amsterdam genau richtig. Die holländische Stadt zählt zu einer der veganfreundlichsten Städte Europas, nicht zuletzt auch wegen der sehr vielen rein-veganen Restaurants.



Paris

Verliebt in gutes Essen? Dann könnte Paris deine Stadt sein! Wie wäre es, den Tag mit einem Kaffee mit Haferdrink und einem veganem Croissant zu starten? Anschließend ein Besuch des Eiffelturms, Notre Dame, Louvre und abschließend Montmartre. Veggiesfans können sich über eine riesige Vegan-Auswahl freuen – unter anderem mit reichhaltigem, saisonalem Angebot.



Warschau

Warschau stand bisher nicht auf der Liste deiner Urlaubsziele? Dann aufgepasst, denn die polnische Hauptstadt hat einiges zu bieten. Ob ein Besuch der Altstadt, der Museen oder auch der Parks – Hier gibt es viel zu entdecken. Kulinarisch gibt es ebenfalls einiges kennenzulernen. Lust auf vegane Piroggen oder süße Desserts? In den rund 70 rein veganen Lokalen und vielen weiteren vegan-freundlichen Restaurants können Foodies fündig werden.



Vegan ist kompliziert? Wir sammeln eure Themenwünsche ...

Wie bereitet man eine genussvolle, rein pflanzliche Bolognese her? Wie zaubert man aus Möhren einen Brotbelag, der geschmacklich an Lachs erinnert? Wie ernährt man sich unterwegs oder auf Reisen vegan? Auf welche Nährstoffe sollte man achten? Und: Wie sah der vegane Lifestyle in den 1990er Jahren aus?

Über welche Themen würdest du gerne mehr lesen? Verrate es uns und schicke uns eine E-Mail an

redaktion@veganworld.de

VEGAN NEWS

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

Auch pflanzlich feiern

Das belgische Elektro-Festival „Tomorrowland“ möchte sein Essens-Angebot umgestalten: Im Rahmen des Nachhaltigkeits-Programmes „Love Tomorrow“ sollen bis 2030 mindestens 70 Prozent der Speisen an Foodständen vegan oder vegetarisch sein. Die Tierschutzorganisation PETA geht noch einen Schritt weiter und fordert, dass das Festival bereits ab 2027 vollständig auf vegane Speisen und Getränke umstellt.

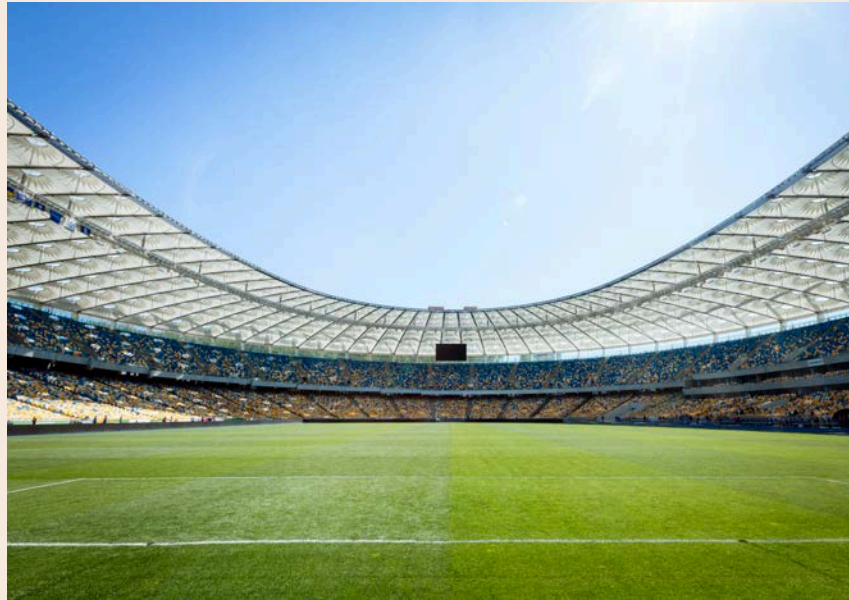


Besserer Schutz für Tiere

Mit einem neuen Gesetz, das seit August 2026 in Kraft ist, hat Portugal den Schutz von Tieren erstmals ausdrücklich im staatlichen Katastrophenschutz verankert. Gemeinden müssen künftig bei Bränden, Überschwemmungen und anderen Notlagen auch die Suche, Rettung, Evakuierung, Unterbringung und Versorgung von Tieren einplanen.

Das vegan- freundlichste Stadion 2026 ist ...

Mehr als nur Pommes und vegane „Bratwurst“: Die VELTINS-Arena (Stadion in Gelsenkirchen) wurde erneut von PETA zum vegan-freundlichsten Fußballstadion Deutschlands gekürt und erreichte in diesem Jahr mit 93,85 Punkten sogar einen neuen Bestwert. Zum Vergleich: 2025 belegte sie mit 62 Punkten den ersten Platz. Red Bull Arena (RB Leipzig) belegt den zweiten Platz, SIGNAL IDUNA PARK (Borussia Dortmund) den dritten Platz.



Obstbauern erwarten geringere Apfelernte

Wegen der anhaltenden Hitze und Trockenheit in Deutschland werden dieses Jahr voraussichtlich fast 18% weniger Äpfel als 2025 geerntet. Viele Früchte fallen früher ab, bleiben klein oder werden durch Sonnenbrand beschädigt.



KEINE VEGAN-NEWS
MEHR VERPASSEN?

INSTAGRAM:

[@VEGANNEWS_DE](#)

WEBSEITE:

[VEGANWORLD.DE](#)

[VEGANWORLD-NEWSLETTER](#)



Unperfekt perfekt: der vegane Spätsommer-Look



Fühl dich fantastisch

Ein kleiner Reminder für alle, die noch nicht ihre für sie passende Pflegeroutine gefunden haben: Neben hochwertigen Pflegeprodukten lohnt es sich, auch einmal seine Gewohnheiten zu hinterfragen: Wie erholsam ist mein Schlaf und wie viele Stunden schlafe ich? Wie viel Flüssigkeit nehme ich zu mir? Wie ernähre ich mich? Und: Wie entspannend ist meine Abendroutine? All das kann ebenso dazu beitragen, den Glow-Effekt zu erhalten und sich gut zu fühlen. Und vielleicht noch ein kleiner Overnight-Tipp für lange Haare: Schnapp dir ein Wickelband fürs Haar und zaubere so über Nacht eine lockige Mähne.



Vegan bedeutet nicht automatisch tierversuchsfrei!

Und nur weil auf einem Produkt „pflanzlich“ oder „natürlich“ steht, heißt es nicht, dass es vegan ist. Ganz schön verwirrend kann das am Anfang sein. Eine gute Orientierungshilfe können daher vegane Siegel geben. Ob Make-up, Lippenstift oder Gesichtsschmierung – hier lohnt es sich, einmal genauer hinzuschauen. Apps wie CodeCheck, Yuka oder auch INCI Beauty können dabei Orientierung schaffen. Wenn du mehr über tierversuchsfreie Kosmetik wissen möchtest, kann auch Bunny-Free-App sinnvoll sein. Wer noch weiter ins Thema einsteigen möchte, kann sich auch bei Ärzten gegen Tierversuche e.V. weiter informieren.

Herbst 2026: Das ist jetzt Trend

Bitte unkompliziert – so könnte man die Beauty-Trends diesen Herbst zusammenfassen. Es vereinen sich natürliche Looks mit soften, warmen Farben. Es muss nicht perfekt sein, sondern vielmehr geht es darum, sich gut zu fühlen. Wir setzen auf eine gepflegte Haut und zudem auf beerige Töne. Ob beim Lippenstift oder beim Nagellack: Pflaume, Schokolade und Berry sind angesagt. Wer doch gerne etwas mehr Akzente setzen möchte, setzt auf Gold- und Glitzerakzente.



Vegan durch den Herbst



Die goldene Jahreszeit steht vor der Tür.

9 coole Ideen für ein veganes Herbstwochenende ...



DIY-Projekt: Kerzenziehen

Soja für Kerzen? Unbedingt! Wusstest du, dass Kerzen nicht immer vegan sind? Wie wäre es, sie mal selbst herzustellen, z.B. aus Sojawachs? Dazu eine Tasse Tee und ein Stück Kuchen – herrlich!



Ausflugsziel: Apfelernte

Von August bis Oktober laden viele regionale Obsthöfe zum Apfelpflücken ein. Von Selbsternten über Direktverkauf bis hin zu Hofführungen und Verköstigung – ein Event für Groß und Klein.



Verwandle deine Küche in eine Herbstbäckerei:

Mit den selbstgepflückten Äpfeln einen Kuchen backen und gemeinsam mit den Liebsten genießen? Wunderbar! Oder wie wäre es mit saisonaler Birne oder einem No-Bake-Kuchen?



Licht, Blätter, Vögel:

Rein in die Herbstkleidung, Kamera schnappen, und schon kann es losgehen! Ob im Wald oder am See: Wie wäre es, den Herbst zu fotografieren und anschließend ein Fotoalbum daraus zu machen?



Was koche ich heute?

Wenn die Inspiration fehlt, lohnt es sich vielleicht, einen veganen Kochkurs zu besuchen. Ob für Alltagsgerichte, Fine Dining oder Nachspeisen – die Auswahl veganer Kochkurse wird immer größer.



Bunte Blätter sammeln und trocknen:

Halte Ausschau nach hübschen, bunten und trockenen Blättern. Fürs Trocknen eignen sich dicke Bücher, am besten die Blätter vorab in Zeitungspapier wickeln. Dauer zum Trocknen: ca. 1-2 Wochen.



Brunchzeit!

Brötchen, Croissants, Müsli, Kaffee, Obst und Gemüse, veganer Aufschnitt und vielleicht sogar noch Kuchen – Herbstzeit ist Brunch- und Genusszeit. Tipp: Mit den Liebsten einen bunten Mitbring-Brunch zu veranstalten.



Wunderschöne Laternen basteln:

Hierfür kann man einfach einen alten Karton nehmen und schon kann es losgehen. Lass deiner Kreativität freien Lauf. Es fehlen noch Ideen? Online finden sich zahlreiche Beispiele für einfache, lustige oder auch detailreiche Laternen.



Tiere besser verstehen:

Du möchtest mehr über Tiere wissen? Was hältst du davon, gemeinsam mit der Familie mehr darüber zu lesen? Schnappt euch Bücher und schaut euch eure Lieblingstiere an. Alternativ: Wie wäre es, Tierheimen Hilfe bzw. Unterstützung anzubieten?

Vorschau:

Die nächste VeganWorld-Ausgabe erscheint am 01.10.2026.

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

PROJEKTLÉITUNG

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 „Delicious Vegan Dishes“ von ninafirsava via Canva, Symbolbild., S. 2: Foto „Piled Pretzels“ von Couleur von pixabay via Canva, Symbolbild., S. 4: Naturata: Foto und Rezept: Naturata, Pfandsystem: Foto „Shopping Cart with Paper Bags“ von ROMIXIMAGE via Canva, Symbolbild., S. 5: Alpro: © Alpro, Ooni: Ooni, S. 6: Eventkalender: „Outline Birthday Element“ von blo rek's Images von bloreks Images via Canva, Symbolbild., Molk: Molk, Sonnentor: SONNENTOR, S. 7: „Ask question concept ...“ 9dreamstudio von Getty Images via Canva, Symbolbild., Viviani: VIVANI, S. 8: „Yoga at Home“ von FatCamera von Getty Images Signature via Canva, Symbolbild., Foto „Healthy Vegan Food“ von ninafirsava via Canva, Symbolbild., S. 9: Foto „Autumn Pumpkins Flatlay“ von Ferals Studio von baseimage via Canva, Symbolbild., S. 10: Foto „Baked Pumpkin with Chickpeas“ von ninafirsava via Canva, Symbolbild., S. 11: „Whole and Cut Ripe Pumpkins Isolated on White“ von Africa images via Canva, Symbolbild, Pfeil (oben links): „Brushstroke Arrow Rapid Curved Long“ von Canva Creative Studio via Canva., Pfeil (oben rechts): „Arrow and Pointers Sketch“ von samiradragonfly via Canva., Pfeil (unten links): „Doodle Arrow“ von Arrow von klyksun via Canva., Pfeil (unten rechts): „Brushstroke Arrow Rapid Curved Long“ von Canva Creative Studio via Canva., S. 12: Hummus-Rezept: „Homemade Savory Pumpkin Hummus ...“ von wmaster890 von Getty Images Pro via Canva, Symbolbild., S. 13: Salatfoto: „Healthy Vegan Salad“ von ninafirsava via Canva, Symbolbild., S. 14: Kürbissuppenfoto: „Pumpkin Soup“ von Alliance Images via Canva, Symbolbild., S. 15: Kuchenfoto: „pumpkin bread“ von A.Lein von Getty Images via Canva, Symbolbild., S. 16: Foto „Fun Fair Ride“ von MoreLight von pixabay via Canva, Symbolbild., S. 17: Foto „Aerial Photography of Group of People“ von Manuel Joseph von Pexels via Canva, Symbolbild., Herzbild: „oktoberfest heart ...“ von Angelica Mariotti von Immagini di Angelica Mariotti via Canva, Symbolbild., S. 18: Foto „Pretzel/Brezel“ von Natalie.B von Getty Images via Canva, Symbolbild., Foto: „Seamless Bavarian Flag Party ...“ von K Ching Ching via Canva, Symbolbild., S. 19: Foto Bayrischer „Bazi“ von Dar1930 von Getty Images via Canva, Symbolbild., S. 20: Foto „Swabian cheese noodles“ von kabVisio von Getty Images via Canva, Symbolbild., S. 21: „Kaiserschmarrn mit Apfelmus“ von juefraphoto von Getty Images Pro via Canva, Symbolbild., S. 22: „Country Kitchen“ von Georgie Devlin von Pexels via Canva, Symbolbild., S. 23-29: Fotos und Rezepte aus dem Kochbuch „Big Vegan“: Nisha Vora., S. 30: Foto „Friends Having Brunch at a Cafe“ von kb group via Canva, Symbolbild., S. 31: Foto Brighton: „Brighton“ von Adrian Black von Getty Images via Canva, Symbolbild., Foto Barcelona: „Gaudi's Parc Guell in Barcelona“ von MasterLu von Getty Images via Canva, Symbolbild., Foto Wien: „Hofburg Palace in Vienna“ von Ekam Juneja von Pexels via Canva, Symbolbild., Foto London: „Tower Bridge in London during Daytime“ von Robin Heidrich von Pexels via Canva, Symbolbild., Foto Hamburg: „City of Hamburg, Germany“ von jolithy von Getty Images Pro via Canva, Symbolbild., S. 32: Foto Lissabon: „Alfama Lisbon-Portugal“ von alexandrumagurean von Getty Images Signature via Canva, Symbolbild., Foto Berlin: „The brandenburg gate in berlin, germany“ von detail von Pexels via Canva, Symbolbild., Foto Amsterdam: „Photo of Boats Parked on River“ von Chait Goli von Pexels via Canva, Symbolbild., Foto Paris: „Eiffel Tower Under Cloudy Sky during Sunset“ von Rosivan Morais von Pexels via Canva, Symbolbild., Foto Warschau: „City Buildings“ von Mircea Iancu von Pexels via Canva, Symbolbild., S. 33: „Vegan diet food“ von bit245 von Getty Images via Canva, Symbolbild., Katzenfoto: „Two Cats Cuddled Up Together“ von Moilolita von pixabay via Canva, Symbolbild., S. 35: Fußballstadionfoto: „Empty Football Stadium“ von blackrancho via Canva, Symbolbild., Apfelfoto: „Apple background“ von Markus Mainka von MarekPhoto's Images via Canva, Symbolbild., Foto „Hand Holding Megaphone“ von Reactify von Reactify Studio via Canva, Symbolbild., S. 36: Foto „Three heart-shaped eyeshadow compacts...“ von xoxostd von Popsixel via Canva, Symbolbild., S. 37: Foto „Woman Hand Applying Lotion Cream“ von Rido via Canva, Symbolbild., Foto „Heart Shaped Cream on Hand, Skincare“ von katherinasim via Canva, Symbolbild., Foto „Crushed blush shades in varying pinks and rosy tones“ xoxostd von Popsixel via Canva, Symbolbild., S. 38: Foto: „A Candle with Vegetable Home Decor“ von Vlada Karpovich von Pexels via Canva, Symbolbild., S. 39: Kerzenfoto: „Candles in Glass“ von Giu von Geo's Gallery via Canva, Symbolbild., Foto Apfelernte: „Apple harvest“ von ValentinVolkov von Getty Images via Canva, Symbolbild., Foto Birnenkuchen: „Pear Cake“ von A.Lein von Getty Images via Canva, Symbolbild., Foto Landschaftsfoto: „Person Holding Photo of Single Tree at Daytime“ von Lisa Fotios von Pexels via Canva, Symbolbild., Kochfoto: „cropped shot of man cooking vegetables“ von LightFieldStudios von Getty Images Pro via Canva, Symbolbild., Laubfoto: „Fallen Leaves in Autumn“ von Loveah via Canva, Symbolbild., Brunchfoto: „Brunch Table with Mimosas, Waffles and Fruit“ von Truecreatives von TrueCreatives an via Canva, Symbolbild., Laternenfoto: „cans of beer make lantern“ von xuanhuongho von Getty Images via Canva, Symbolbild., Bücherfoto: „Books decorated with flowers, book aesthetic background“ von ZM von ZM via Canva, Symbolbild., S. 40: Foto „Autumn forest near flowing river“ von Skyler Ewing von Pexels via Canva, Symbolbild.

Sofern nicht anders angegeben: Hersteller.

VEGANWORLD.DE



OGNX

WWW.OGNX.COM

COMING SOON

Hose: Yoga Soft Leggings 2.0 Leo
Bio Baumwolle Luna

AI GENERATED