

# VEGAN

## WORLD



**COOLE  
EISZEIT**  
Wir machen  
Eiscreme selbst

**SNACKS FÜR  
DIE WM-PARTY**  
Fingerfood, das  
allen schmeckt

**FEINER  
BROTGENUSS**  
So backst du  
Sauerteigbrot

**WAS KOCHTE  
ICH HEUTE?**  
Gerichte für  
jeden Tag

# INHALT

## VEGAN WORLD - JUNI 2026

4

### The V-World

Köstliche und  
neue Must-haves

10

### Wellness pur

Pool, Yoga und  
pflanzliche Küche

12

### Fußball-

### Weltmeisterschaft

Leckere Snacks zum Spiel

18

### Wir backen

### Sauerteigbrot

Von knuspriger Kruste bis  
hin zu feinen Brotbelägen

24

### Edle Erfrischung

Genuss aus  
artesischen Quellen

26

### Hausmannskost oder

### Fine Dining? Beides!

Gemüsegerichte neu gedacht

32

### Eiszeit!

Von Erdbeer- bis Oliveneis:  
Wir machen Eiscreme selbst

38

### Schon gehört?

Hier findest du  
VEGAN NEWS

40

### Schöne Haut

### im Sommer

Das kommt jetzt  
in die Beauty-Bag

42

### Zwischen veganen

### Kochbüchern

### und Online-Business

Stina Spiegelberg  
im Interview

42

### Vorschau

### und

### Impressum

# JETZT NEU

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

# yoga WORLD

## 13

Übungen für  
mehr innere Ruhe

## Good Morning Sunshine!

Befreiender  
Summer Flow

## Fest für die Sinne?

Multisensorisches Yoga  
im Selbstversuch

**NUR  
6,90 €  
IM HANDEL**

## Yogische

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

## Barfuß gehen

Im Kontakt  
mit der Welt

# Kreativität

Was unsere Schöpferkraft beflügelt

No 04 Juli-August 2026  
DE: 6,90 Euro // AT: 7,90 Euro  
CH: 12,50 SFr // BE/NL: 7,90 Euro  
6,90 €  
4 191505 806900

ODER ONLINE UNTER

# YOGAWORLD.DE/SHOP



## Streichzarte „Butter“-Alternative

Wow, hier warten neue Gaumenfreuden: Eleplant Streichzeit bringt eine neue, streichzarte Variante seiner pflanzlichen „Butter“-Alternative auf den Markt. Nicht nur auf dem Brot macht sie eine gute Figur, sondern kann auch gut zum Backen und Braten verwendet werden. Der Eleplant Streichzeit 225-g-Becher ist für ca. 2 € erhältlich. Mehr Infos

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



## Pasta trifft Protein

Bunter Nudelsalat, vegane „Bolognese“ oder Pasta-Gemüseauflauf: Nudeln landen regelmäßig auf dem Teller. Birkel hat daher Birkel High Protein auf den Markt gebracht, damit Lieblingsgerichte nicht nur lecker schmecken, sondern auch unkompliziert noch proteinreicher zubereitet werden können. Eine 400-g-Packung der Pasta-Varianten ist für ca. 2 € zu haben. Spiralen, Welloni und Röhren: Welche Nudelsorte ist dein Favorit?

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



## Einfach „LEKKA“

Na, hast du die vegane „Salami“ schon im Regal entdeckt? Seit 1. Juni 2026 ist die LEKKA Salami Classico erhältlich. Ihr Ziel: klassischer Salami-Genuss wie in Bella Italia - nur eben rein pflanzlich. Für alle, die es noch würziger mögen: LEKKA Salami al Pepe ergänzt die LEKKA Salami Classico um Pfefferkörner. Ebenso spannend: LEKKA Salami Classico setzt auf 31 g Protein pro 100 g, die LEKKA Salami al Pepe auf 30 g. Yummy!

[lekka.com](http://lekka.com)



## Für tägliche Lieblingsmomente

Das Leben sei zu kurz für schlechten Kaffee, meint CUP VERDE – und hat es sich zur Aufgabe gemacht, schonend gerösteten Premium-Kaffee in nachhaltigen Kaffee kapseln anzubieten. Jeder Schluck ein Genussmoment: Dieser Kaffee richtet sich an alle, die weder bei Qualität und Geschmack noch bei der Nachhaltigkeit Abstriche machen möchten. Die unterschiedlichen Produkte sind im CUP-VERDE-Onlineshop erhältlich.

[cupverde.coffee](https://cupverde.coffee)



Anzeige

## GEWINNSPIEL: 2 coole VIVANI-Schoko-Boxen

Natürlich süß:: Datteln, Kokosblütenzucker und echte Kakaofrucht statt Kristallzucker! Die neuen Bio-Schokoladen von VIVANI setzen neue Maßstäbe für alle Süßigkeitenfans. Hier wartet voller Genuss! Mehr Infos findest du unter

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

### So machst du mit:

Du würdest gerne eines der zwei Pakete gewinnen? Dann schreibe uns bis zum 24.07.2026 eine E-Mail mit dem Betreff „Vivani Genuss“ an [gewinnspiel@wellmedia.net](mailto:gewinnspiel@wellmedia.net) – und schon bist du mit dabei. Hinweis: Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

### Das Schokoladen-Paket von VIVANI besteht aus:

- [VIVANI Feine Bitter Dattelsüße 80 % Cacao](#)
- [VIVANI Zartbitter Dattelsüße 60 % Cacao](#)
- [VIVANI Whole Cocoa Fruit 100 % aus der Cacao-Frucht](#)
- [VIVANI Edel Bitter Blutorange 100 % Cacao Santo Domingo](#)
- [VIVANI Choco Drop 100 % Dark Cocoa](#)
- [VIVANI Edel Bitter 100 % Cacao + Nibs](#)



## Ein Reisebegleiter für deine Verdauung

Du liebst es, kulinarisch in andere Kulturen einzutauchen? Dann kennst du sicherlich das Gefühl, dass gewisse Schlemmereien wie ein Stein im Bauch liegen können. Bereits die Tibetischen Nomaden haben auf Reisen der Verdauung den warmen Geschmack aromatischer Kräuter geschenkt. **PADMA DigesTib\*** mit Calcium vereint sonnenwarmen Galgant, langen Pfeffer, Granatapfel, Zimt und Kardamom. Calcium unterstützt die normale Funktion der Verdauungsenzyme. **PADMA DigesTib\*** ist ideal für unterwegs und auf Reisen, wenn deinem Bauchgefühl nach Wärme ist, du aber keine Wärmflasche zur Hand hast. Mehr unter:

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

*\*Hinweis: PADMA DigesTib mit Calcium ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Nahrungsergänzungsmittel stellen keinen Ersatz für eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise dar.*

## Kleiner Selbsttest: Welcher Konsitutionstyp bin ich?

Lung, Tripa oder Beken? „Das Verständnis und die Harmonie für deinen Typ können dir helfen, ausgeglichener und selbstbewusster durchs Leben zu gehen. Du wirst besser erkennen, was dir gut tut und was du meiden solltest“, meint Padma und bietet auf ihrer Webseite einen Test an, der mittels 15 Fragen herausfindet, welcher Konstitutionstyp du bist. Schau direkt rein:

[padma-typentest.com](http://padma-typentest.com)



## Knuspriger Snack

Diese neuen, kleinen Granola Bites von MadeGood heißen „Chocolate Berry Twist“ und möchten für Genussmomente im Alltag sorgen. Knusprig-süße Haferflocken treffen auf dunkle Schokoladenstückchen, die mit herben Cranberrys, Rosinen und anderen feinen Zutaten kombiniert werden.

[eu.madegoodfoods.com/de](http://eu.madegoodfoods.com/de)



## Frühstücksheld

Her mit der Food-Inspiration für die erste Mahlzeit am Tag: Wie wäre es mit der feinen Tzampas Tigernut Frühstücksbowl mit gerösteter Gerste und Flohsamenschalen? Ballaststoffreich, ohne Zuckerzusatz und mit Protein ausgestattet liefert die Mahlzeit eine genussvolle Grundlage am Morgen, aber auch für zwischendurch. Tipp: Die Bowl mit frischen, saisonalen Früchten, Nüssen oder anderen Musen kombinieren. Schnell, unkompliziert und einfach lecker! Mehr unter:

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



## Cooler Kaffeepause

Du bist auf dem Weg zu einem Termin und hast Lust auf einen To-go-Drink? Harvest Moon hat da eine Idee: ihre neuen Drinks für unterwegs. Dieser hier ist der aromatische PROTEIN ICED COFFEE in der Sorte „Moccachino“. Natürlich vegan und mit 15 g Protein pro Becher ausgestattet. Geschmacklich abgerundet wird die Sorte mit einer feinen Kakaonote. 200 ml des Kaffeevergnügens sind für ca. 2,30 € erhältlich.

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



## Eine Sauce für alle Fälle

Ja, richtig gelesen: Vegane Yuzu „Mayonnaise“. Aber Moment mal, Yuzu? Was ist denn das? Yuzu ist eine Pflanze, deren Frucht eine säuerlich-herbe und gleichzeitig süße Note aufweist, weshalb sie für KoRo in ihrer veganen „Mayonnaise“ nicht fehlen sollte. Und so punktet diese vegane Sauce nicht nur mit ihrem frisch-säuerlich Geschmack sondern auch mit ihrer cremigen Konsistenz. Perfekt für Pommes, auf Sandwiches oder für den nächsten Grillteller.

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

# Sonett – so gut.

Handseife 7 Kräuter –  
basische Pflege für  
Hände, Gesicht und  
den ganzen Körper



- **Basische Pflege für Hände, Gesicht und den ganzen Körper**
- **Seifenöle und ätherische Öle zu 100 % aus kontrolliert biologischem Anbau oder Wildsammlung**
- **100 % biologisch abbaubar**

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

**Sonett – so gut.** | [www.sonett.eu](http://www.sonett.eu)

**sonett**  
ÖKOLOGISCH KONSEQUENT



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



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

Erhältlich im Naturkostfachhandel und im Sonett Online-Shop.

Saisonkalender:  
Dieses Obst und  
Gemüse  
hat im Juni Saison ...

<b>Gemüse:</b>	Rucola
Blumenkohl	Spitzkohl
Brokkoli	Zucchini
Erbsen	Zwiebeln
Fenchel	
Gurken	<b>Obst:</b>
Karotten	Erdbeeren
Kohlrabi	(Himbeeren)
Kopfsalat	Kirschen
Lauch	Johannisbeeren
Mangold	Stachelbeeren
Radieschen	



## 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)





**Good to know:**  
Artischocken sind eine ideale Vorspeise für sommerliche Gerichte. In Kombination mit salzigen Kapern und erfrischender Zitrone lässt sich im Nu ein optischer Hingucker mit viel Geschmack zaubern.

## Gebratene Artischocken

**Zubereitungszeit:** ca. 15 Minuten

**Menge:** 4 Portionen (Vorspeise)

**Zutaten:**

4 frische Artischocken  
4 EL Olivenöl  
3 EL Kapern  
1 Bio-Zitrone  
1 Knoblauchzehe  
Salzflocken  
Schwarzer Pfeffer

**Optional:**

Dill, Oliven, Kräuter nach Wahl

**Zubereitung:**

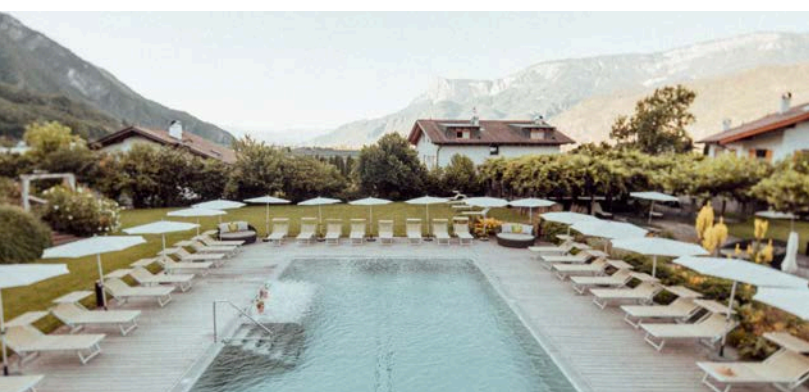
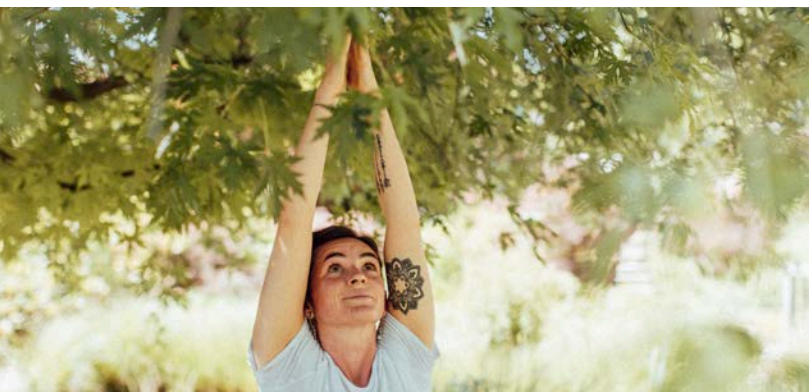
Die äußeren, harten Blätter und die Stile der Artischocken entfernen und anschließend 8-10 Minuten in Salzwasser vorkochen, bis sie leicht weich sind. Herausnehmen und gut abtropfen.

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch fein schneiden und kurz anschwitzen. Artischocken bei mittlerer bis hoher Hitze ca. 8 Minuten anbraten, bis sie goldbraun sind. Kapern hinzufügen und 2 Minuten mitrösten. Mit etwas frischem Zitronensaft ablöschen. Mit Salzflocken und Pfeffer würzen und sofort servieren.



# Ankommen, wo es zählt – theiner's garten

Fotos: theiner's garten, Emi Massmer



Wer **theiner's garten** betritt, spürt es sofort: Hier ist etwas anders. Inmitten der Obstgärten Südtirols liegt dieses Biorefugium wie ein stiller Gegenentwurf zur Hektik des Alltags, ein Ort, der nicht beeindruckend will, sondern berühren. Bewusstes Ankommen, tiefes Durchatmen, die kleinen Freuden des Lebens wieder intensiver wahrnehmen. Klare Luft, die Ruhe der Natur und eine Atmosphäre der Achtsamkeit machen Entschleunigung hier ganz selbstverständlich.

Was auf dem Teller landet, wächst oft nur wenige Meter entfernt. Biodynamische Landwirtschaft und eine Küche auf höchstem Niveau gehen in theiner's garten Hand in Hand. Viele Zutaten stammen direkt vom eigenen Bergerhof oder von sorgfältig ausgewählten regionalen Bio-Betrieben.

Vom Zimmer aus lässt sich beobachten, wie frische Kräuter, Obst und Gemüse geerntet werden – um wenig später als Gericht auf dem Tisch zu stehen. Farm-to-Table ist hier kein Versprechen, sondern gelebter Alltag.

In der Küche entstehen mit viel Hingabe vegane und vegetarische Gerichte, die zeigen, wie ausdrucksstark pflanzliche Zutaten sein können. Qualität, Herkunft und ehrlicher Geschmack stehen dabei stets im Mittelpunkt, ohne Kompromisse, ohne Aufwand zu verstecken.

Das Haus selbst ist Ausdruck einer konsequenten ökologischen Lebensphilosophie. Natürliche Materialien, lichtdurchflutete Räume und eine ruhige, warme Atmosphäre schaffen Raum für echte Erholung und neue Energie. Theiner's garten ist nicht einfach ein Urlaubsziel – es ist ein Lebensgefühl, das lange nachwirkt.

**Mehr Infos unter:  
[theinersgarten.it/de](https://theinersgarten.it/de)**

# Wir feiern die Fußball- Weltmeisterschaft in vegan

Fußball vegan genießen?  
Wir zeigen dir, wie's  
genussvoll gelingen kann ...

Am 11. Juni 2026 startet die Fußball-Weltmeisterschaft in den USA, Mexico und Kanada. Mit ein paar Tipps und Tricks lassen sich Fußball-Leidenschaft und vegane Lebensweise locker in Einklang bringen. Wir zeigen dir, wie's gelingen kann und wo sich auch pflanzliche Essenoptionen in den Stadien hierzulande finden ...

## Pflanzlich auf dem Platz

Egal ob Fußballschuhe, Schienbeinschoner, Bälle oder Torwarthandschuhe: Auch beim Equipment gibt es mittlerweile einige vegane Alternativen ohne tierische Materialien. Farbenfrohe und mit dem Vegan-Siegel zertifizierte Fußballschuhe findet man bereits online. Kennst du schon Fußbälle aus Kork? Wie wäre es also mit einem veganen Fußballmatch unter Freunden?

Viele moderne Fanartikel wie Trikots oder Fanschals sind inzwischen ohne Leder oder Wollanteile erhältlich. Wenn du Second-hand shoppst, achte besonders bei Retroteilen auf Details wie Lederpatches und Materialzusammensetzungen.

## Vegane Stadionoptionen checken

Dass einige Stadien vegane Snacks wie Pommes oder Brezeln anbieten, ist bekannt. Aber wusstest du, dass auch vegane Wurst, Falafel oder rein pflanzlich Burger angeboten werden?

## Das sind die Top-5 veganfreundlichsten Vereine laut dem PETA-Stadionranking 2025:

1. VELTINS-Arena von FC Schalke 04
2. Red Bull Arena von RB Leipzig
3. SIGNAL IDUNBA PARK von Borussia Dortmund
4. Volksparkstadion des Hamburger SV
5. Europa-Park Stadion des SC Freiburg

## Lieblingsspieler mit veganem Lifestyle entdecken

Tofu statt Steak? Auch einige Fußballprofis ernähren sich ganz oder überwiegend pflanzlich und sprechen in Interviews über eine schnelle Regeneration und weitere Fitnessvorteile, die durch eine gute geplante vegane Ernährung möglich sind.

## Und die Getränke?

Ob im Stadion oder zu Hause vor dem Fernseher, zu einem Fußballspiel gehört für viele Fans ein kühles Bier. In Deutschland gebrautes Bier unterliegt dem Reinheitsgebot – und ist damit auch vegan, da keine tierischen Klärmittel verwendet werden. Doch Vorsicht bei Mixgetränken oder für bestimmte Sorten können bei der Herstellung tierische Bestandteile wie Eiweiß, Gelatine, Laktose oder Honig verwendet werden. Natürlich gibt es auch vegane, alkoholfreie Alternativen, die bewussten Genuss möglich machen. Oder wie wäre es mit einer coolen Challenge: thematisch orientiert an den jeweils spielenden Ländern, alkoholfreie Drinks mixen?

## Vegane Vereine zum Vorbild nehmen

Wusstest du, dass es in England einen veganen Fußballverein gibt? Die „Forest Green Rovers“ sind weltweit der erste vegane und klimaneutrale Fußballclub und das auf vielen Ebenen: So sind etwa die Trikots der Spieler u.a. aus Bambus hergestellt, das Essen im Stadion ist pflanzlich, das Stadion selbst wird aus Holz gebaut und der Energiebedarf wird komplett von erneuerbaren Energien gedeckt. Selbst der Stadionrasen wird ohne Pestizide gepflegt, mit aufgefangenem Regenwasser bewässert und mit solarbetriebenen Mäh-Robotern gemäht. Obwohl die Spieler außerhalb des Trainings nicht zum Veganismus verpflichtet sind, seien wohl die meisten auch privat davon überzeugt. Seit 2024 spielen die „Forest Green Rovers“ übrigens in der National League.



## Fußball als Gemeinschaft

Was gibt es Schöneres, als gemeinsam mit Freunden einen gemütlichen Fußballabend zu veranstalten und das nächste wichtige Spiel zusammen zu schauen? Dazu gehört natürlich auch leckeres Essen und egal, ob beim Grillen im Garten oder der Snackparty im Wohnzimmer: mit ein wenig Achtsamkeit und bewusster Auswahl wird der Abend noch schöner.

Wie wäre es z.B. statt vieler Knabbereien in Plastikverpackungen einzukaufen, lieber verschiedene Snacks selbst zuzubereiten, z.B. Gemüsesticks mit cremigem Dip oder karamelliges Popcorn (siehe Rezept). Wenn jeder etwas zum Buffet mitbringt, entsteht mit wenig Aufwand ganz schnell große Vielfalt. Und statt beim Grillen Wegwerfgeschirr zu nutzen, ist es viel lustiger beim Aufräumen im Anschluss gemeinsam die Spiele zu kommentieren.

### Crunchy Ahornsirup-Popcorn (kanadisch inspiriert)

Menge 2-3 Portionen

#### Zutaten:

80 g Popcornmais  
2 EL neutrales Öl  
3 EL Ahornsirup  
1 EL vegane Butter  
1 Prise Salz  
Zimt  
gehackte Pekannüsse

#### Zubereitung

Öl in einem großen Topf erhitzen. Popcornmais hineingeben und mit Deckel poppen lassen.

In einem kleinen Topf Ahornsirup und vegane Butter kurz aufkochen und die Pekannüsse grob hacken.

Das fertige Popcorn mit der Ahorn-Butter-Mischung und den gehackten Nüssen vermengen und etwas Salz darüberstreuen.

Für extra Crunch auf ein Backblech geben und bei 160 °C ca. 8–10 Minuten backen. Zwischendurch wenden. Aus dem Ofen nehmen, mit Zimt bestreuen und kurz abkühlen lassen. Dann in einer großen Schüssel servieren. Yummy!



## Vegan Wings aus Reispapier (USA-inspiriert)

Menge 2-3 Portionen

### Für die „Wings“:

12 Blatt Reispapier  
400 g Naturtofu  
150 ml Gemüsebrühe  
2 EL Sojasauce  
1 TL Knoblauchpulver  
1 TL Paprikapulver  
2 EL Öl

### Für die Buffalo-Sauce:

4 EL Hot-Sauce (z.B. Sriracha)  
2 EL vegane Butter  
1 TL Agavendicksaft

### Zubereitung

Tofu zerbröseln und mit Brühe, Sojasauce und Gewürzen mischen. Reispapier kurz anfeuchten.

Zwei Lagen übereinanderlegen, etwas Tofu darin einrollen und wie kleine Drumsticks formen. Mit Öl bestreichen.

Bei 200 °C ca. 20 Minuten backen, bis sie knusprig sind. Anschließend in der Buffalo-Sauce wenden und nochmals 5-10 Minuten backen. Mit Lieblingssauce servieren.

**Tipp:** Für etwas Frische dazu veganen Cole-Slaw oder knackigen Gurkensalat servieren.





## Loaded Nachos (mexikanisch inspiriert)

Menge 2-3 Portionen

### Für die Tortilla-Chips:

- 1 große Tüte Tortilla-Chips
- 1 Dose schwarze Bohnen
- 1 kleine Dose Mais
- 1 Avocado
- 150 g vegane Reibekäse-Alternative
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 Tomate
- Jalapeños
- frischer Koriander
- 1 Limette

### Cashew-„Cheese“-Sauce:

- 80 g Cashews (eingeweicht)
- 120 ml Pflanzenmilch
- 2 EL Hefeflocken
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Paprikapulver
- Salz

### Zubereitung

Die Zutaten für die Cashew-Cheese-Sauce in einem Hochleistungsmixer cremig mixen.

Nebenbei die Chips auf einem Blech verteilen und Bohnen, Mais, Zwiebeln und veganen Käse darübergeben. Bei 180 °C etwa 10 Minuten backen.

Währenddessen die Tomate und Avocado in Würfel schneiden. Die fertigen Nachos vom Blech auf eine große Servierplatte geben und mit Tomate, Avocado, Jalapeños und Koriander toppen.

Mit Cashew-Sauce und einer geviertelten Limette servieren.

## Schnelle vegane „Hotdogs“

Menge: 4 Stück

### Zutaten:

4 Hotdog-Brötchen  
4 vegane „Würstchen“  
Gewürzgurken-Scheiben  
vegane Röstzwiebeln  
vegane Mayo  
Senf  
Ketchup  
1 rote Zwiebel  
etwas Öl zum Anbraten

### Optional:

Jalapeños (für Schärfe)  
Frische Kräuter (z.B.  
Koriander oder Petersilie)

### Zubereitung:

Vegane „Würstchen“ in einer Pfanne mit etwas Öl rundum goldbraun anbraten. Parallel die Brötchen kurz im Ofen oder in der Pfanne erwärmen, bis sie goldbraun sind.

Brötchen aufschneiden und zuerst das Würstchen hineinlegen. Je nach Gusto mit Saucen der Wahl und mit den weiteren Zutaten toppen. Anschließend direkt genießen.





# Sauerteigbrot selbst backen

Sauerteigbrote wie vom Bäcker: VEGAN WORLD sprach mit Sauerteig-Expertin Jessica Nottensteiner über Brotgenuss, typische Anfängerfehler beim Backen und wie die perfekte Brotkruste gelingt ...

### Was macht für dich ein gutes Brot aus?

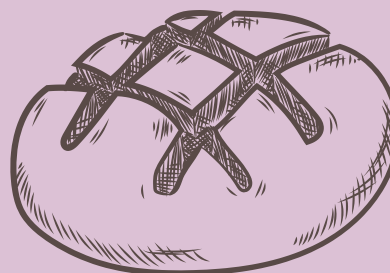
Für mich macht vor allem Frische ein richtig gutes Brot aus. Ich finde, selbst gebackenes Brot schmeckt einfach komplett anders als gekauftes Brot, weil man es wirklich frisch aus dem Ofen genießen kann. Natürlich sollte es erst etwas abkühlen, aber dieses Aroma und die Frische bekommt man beim Bäcker oft gar nicht mehr so, weil die Brote meistens schon sehr früh morgens gebacken werden oder noch vom Vortag sind. Außerdem liebe ich Brote mit einer richtig knusprigen Kruste und viel Aroma. Gute Zutaten spielen dabei für mich eine riesige Rolle – ohne unnötige Zusatzstoffe, dafür mit hochwertigen Bio-Mehlen, gutem Sauerteig und genügend Zeit. Ich arbeite z.B. gerne mit etwas mehr Salz, Backmalz und etwas Olivenöl, weil das dem Brot einfach unglaublich viel Geschmack gibt. Gerade Sauerteig sorgt für ein besonders tiefes Aroma und macht das Brot für mich erst richtig spannend.

### Warum lohnt es sich, (Sauerteig-)Brot selber zu backen?

Für mich lohnt es sich vor allem deshalb, weil man genau weiß, was drin ist. Ich verwende ausschließlich Bio-Zutaten und brauche keinerlei Zusatzstoffe. Gleichzeitig schmeckt selbst gebackenes Sauerteigbrot für mich inzwischen wirklich Welten besser als gekauftes Brot. Und tatsächlich spart man langfristig auch unglaublich viel Geld. Früher habe ich ständig Brot, Semmeln oder Pizza gekauft und dabei im Monat locker um die 200 € ausgegeben. Heute backe ich fast alles selbst – Brot, Pizza oder auch Semmeln – und die Qualität ist für mich trotzdem viel besser. Besonders bei Pizza merkt man den Unterschied extrem. Wenn ein Sauerteigteig über Nacht gehen darf und dann auf einem Pizzastahl gebacken wird, schmeckt das fast wie im Restaurant und ist trotzdem total unkompliziert. Auch bei Semmeln spart man enorm viel Geld, wenn man einmal verstanden hat, wie einfach ein guter Teig eigentlich ist. Das Schönste ist aber ehrlich gesagt dieses Gefühl von frischem Brot zuhause – der Duft in der Küche, die knusprige Kruste und das Wissen, dass nur gute Zutaten drin sind.

### Was braucht man alles, um Brot einfach und selbst zu Hause zu backen?

Eigentlich viel weniger, als viele denken. Man braucht keine komplizierte Ausstattung oder Profi-Geräte. Gute Zutaten, eine Schüssel und ein Ofen reichen erstmal völlig aus. Ein Gusseisentopf ist natürlich ideal, weil er eine besonders schöne Kruste macht, aber selbst dafür gibt es einfache Alternativen. Viele Brote funktionieren auch in Auflaufformen oder frei auf dem Blech gebacken. Auch eine Küchenmaschine ist aus meiner Sicht absolut kein Muss. Mein Sauerteig-System basiert bewusst darauf, möglichst unkompliziert und intuitiv zu arbeiten – oft reicht einfach die Hand oder ein dänischer Schneebesen völlig aus. Wer sich allerdings etwas „profi-mäßiger“ ausstatten möchte, bestellt am besten direkt ein kleines Starter-Set mit Gusseisentopf, Gärkörbchen, Bäcker-Lame und Teigkarte. Damit hat man eigentlich alles, was man für richtig gutes Sauerteigbrot zu Hause braucht.



Perfekt für alle Brotfans: Jessica Nottensteiner zeigt, wie man leckere Sauerteigbrote backt. Dafür hat sie ein alltagstaugliches, einfaches Sauerteig-System entwickelt, das sie „everyday-sourdough-system“ nennt. Bei ihren Zutaten setzt sie vor allem auf Vollkorn und Urgetreide. Helles Weizenmehl findet man in ihren Rezepten nicht.

Möchtest du selbst auch mal ein Sauerteigbrot mit feiner Kruste backen? Auf den nächsten Seiten findest du drei ihrer Lieblingsrezepte. Für Interessierte hat die Sauerteig-Expertin einen praktischen Online-Guide zusammengestellt, der Schritt für Schritt zeigt, wie frische Sauerteigbrote gelingen.

Mehr Infos zu ihren Rezepten und ihren Sauerteigkursen findest du unter:

[dinkelsauerteig.com](https://dinkelsauerteig.com)

Alle Rezepte und Fotos stammen von:

Jessica Nottensteiner

INFO

### **Wie viel Zeit nimmt das Backen deiner Erfahrung nach in Anspruch?**

Das kommt natürlich etwas auf das Brot an. Mein aktuelles Lieblingsbrot mit Roggen und Vollkornmehl braucht tatsächlich nur etwa 10 Minuten aktiven Aufwand. Der Rest ist hauptsächlich Gehzeit im Kühlschrank oder bei Raumtemperatur. Ich habe in den letzten Jahren bewusst ein eigenes Sauerteig-System entwickelt, das sich möglichst einfach in den Familien- und Arbeitsalltag integrieren lässt. Viele klassische Schritte aus Lehrbüchern oder dem Internet habe ich vereinfacht oder komplett weggelassen – ohne dass die Qualität darunter leidet. Mein Ziel war es, Sauerteig möglichst einfach und unkompliziert zu machen und Menschen zu zeigen, wie entspannt und alltagstauglich Brotbacken eigentlich sein kann. Bei helleren Dinkelbroten hat man bei meinem Ansatz insgesamt ungefähr 15 Minuten aktiven Aufwand mit Dehnen, Falten und Formen (ich habe die Zeit gestoppt!). Ich arbeite sehr gerne mit Dinkelmehl, weil es sich wunderbar für unkompliziertes Sauerteigbacken eignet. Dinkel wird deutlich schneller überknetet als Weizen und braucht deshalb viel weniger Bearbeitung. Mit der Zeit wird man auch so routiniert, dass man vieles einfach nebenbei macht – während man kocht, aufräumt oder abends auf dem Sofa sitzt.

### **Wie gelingt eine gute Kruste?**

Für eine richtig gute Kruste sind vor allem hohe Hitze und ausreichend Dampf am Anfang des Backens entscheidend. Ich backe meine Brote deshalb am liebsten entweder im Gusseisentopf oder mit kräftigem Schwaden im Ofen. Der Dampf sorgt dafür, dass das Brot zunächst noch schön aufgehen kann und die Kruste erst danach richtig knusprig ausbackt. Außerdem ist wichtig, das Brot wirklich lange genug zu backen. Viele holen es zu früh aus dem Ofen. Für extra Kruste lasse ich das Brot oft noch ein paar Minuten bei leicht geöffneter Ofentür im ausgeschalteten Ofen stehen. Dadurch wird die Kruste besonders knusprig.

### **Was sind typische Anfängerfehler und wie beugt man denen vor?**

Der häufigste Anfängerfehler ist meiner Meinung nach ein Sauerteig, der nicht aktiv genug ist. Deshalb arbeite ich selbst am liebsten mit Roggenvollkorn-Sauerteig. Gerade als Anfänger kann man dort sehr gut erkennen, wann der Sauerteig wirklich aktiv ist und seinen Höhepunkt erreicht hat. Außerdem hilft ein kleiner Anteil Roggenvollkornmehl im Brotteig oft enorm dabei, dem Sauerteig genug „Futter“ zu geben und das Brot schön aufgehen zu lassen. Ein weiterer wichtiger Punkt ist das Gefühl für die Gare – also wie lange der Teig bei Raumtemperatur oder im Kühlschrank gehen sollte. Gerade am Anfang braucht es etwas Übung, um Unter- oder Übergare zu vermeiden. Das beeinflusst dann z.B., wie hoch das Brot wird oder wie die Porung aussieht. Aber genau das ist letztendlich einfach Erfahrungssache. Nach ein paar Wochen entwickelt man schnell ein Gefühl dafür, wie der eigene Kühlschrank, die Raumtemperatur und der Sauerteig zusammenarbeiten. Und selbst wenn ein Brot mal nicht perfekt aussieht, wird es fast immer trotzdem unglaublich lecker.

### **Wie lange hält sich Sauerteig und wie lagert man ihn richtig?**

Sauerteig selbst ist im Grunde genommen unbegrenzt haltbar, solange er regelmäßig gefüttert wird. Das bedeutet einfach, frisches Mehl und Wasser hinzuzufügen. Die meiste Zeit lagere ich meinen Sauerteig im Kühlschrank. Direkt nach dem Füttern bleibt er zunächst bei Raumtemperatur, damit er aktiv werden kann, bevor er wieder gekühlt wird.

### **Wird Sauerteig wirklich besser, je älter er ist?**

Viele glauben, dass ein Sauerteig automatisch besser wird, je älter er ist – tatsächlich ist das aber eher ein Mythos. Entscheidend ist viel mehr, wie aktiv und regelmäßig ein Sauerteig gefüttert und verwendet wird. Beim Füttern werden ständig neue Mikroorganismen und Hefen eingebracht und die vorhandenen Kulturen erneuern sich laufend. Das bedeutet: Ein täglich gepflegter, aktiver Sauerteig ist oft deutlich stärker und zuverlässiger als ein „uralter“ Sauerteig, der kaum verwendet wird. Wichtiger als das Alter ist also vor allem, wie gesund, aktiv und gut gepflegt der Sauerteig ist.

### **Gemüse, Nüsse, Kerne: Können weitere Zutaten ebenso mitgebacken werden?**

Unbedingt – genau das liebe ich am Sauerteigbacken besonders. Zutaten wie Oliven, getrocknete Tomaten, geriebene Karotten, Kartoffeln, Zwiebeln, geröstete Nüsse, Saaten oder frische Kräuter wie z.B. Rosmarin können einem Brot einen komplett neuen Charakter geben. Eines meiner Lieblingsbrote ist aktuell das Zwiebel-Kurkuma-Brot mit Schwarzkümmel – unglaublich aromatisch und perfekt zu herzhaften Aufstrichen. Wichtig ist nur, bei sehr feuchten Zutaten wie Gemüse etwas auf den Wassergehalt zu achten. Und auch Saaten wie Leinsamen oder Chiasamen brauchen zusätzlich Wasser, da sie dem Teig sonst Feuchtigkeit entziehen können.

### **Brotzeit: Was kommt aufs Sauerteigbrot?**

Da gibt es natürlich unendlich viele Möglichkeiten. Die allererste Scheibe von einem frisch gebackenen Brot esse ich aber tatsächlich immer ganz simpel – nur mit veganer Butter und etwas Kräutersalz. Das ist inzwischen mein kleines Ritual geworden. Frisches Sauerteigbrot braucht oft gar nicht viel, weil es selbst schon so viel Geschmack mitbringt. Ansonsten liebe ich Aufstriche, Hummus, fermentiertes Gemüse, Avocado oder selbstgemachte Dips dazu. Besonders gerne esse ich auch Antipasti wie geröstete Zucchini oder Paprika mit einem Weiße-Bohnen-Aufstrich auf Sauerteigbrot. Und wenn es etwas herzhafter sein darf, mache ich mir gerne langsam karamellierte gelbe Zwiebeln mit angebratenem, dünn aufgeschnittenem veganem „Steak“ und selbstgemachter veganer Chili-Mayo darauf – das ist wirklich unglaublich gut. Auch Tofu-Rührei mit Avocado und Tomaten passt perfekt auf frisches Sauerteigbrot und ist bei uns zuhause ein absoluter Klassiker.

## Helle Dinkelkruste

### Für den Sauerteig:

30g Anstellgut vom Sauerteig  
70g Wasser  
70g Bio Roggenvollkornmehl

### Für den Hauptteig:

495 g Dinkel 630  
55g Roggenvollkornmehl  
350 ml Wasser  
18 g Salz  
1-2 EL Olivenöl

### Optional:

1/4 TL Trockenhefe  
1 Teelöffel frischer Zitronen- oder  
Orangensaft

Zutaten für den Sauerteig verrühren und abgedeckt ca. 4–5 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen. Wasser und Sauerteig kurz verrühren. Anschließend Mehl, Salz, Olivenöl und optional Hefe bzw. Zitronen- oder Orangensaft hinzufügen. Alles ca. 2–3 Minuten mit den Händen oder einem Holzlöffel zu einem homogenen Teig vermengen.

Den Teig abgedeckt 2–3 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen. Dabei insgesamt 3x dehnen und falten (ca. alle 30 Minuten). Den Teig vorsichtig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben und rund formen. Dafür die Seiten jeweils zur Mitte einschlagen, umdrehen und mit Spannung rund schleifen. Dabei möglichst wenig Luft aus dem Teig drücken.



Mit dem Schluss nach oben in ein gut bemehletes Gärkörbchen legen und abgedeckt für ca. 10–14 Stunden in den Kühlschrank stellen. Den Ofen samt gusseisernem Topf mindestens 30 Minuten auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Teig auf Backpapier oder eine Backmatte stürzen und mit einem scharfen Messer kreuzweise einschneiden. Den Teig mitsamt Backpapier in den heißen Topf setzen. Mit geschlossenem Deckel 25 Minuten backen. Temperatur auf 230 °C reduzieren, Deckel abnehmen und weitere 20 Minuten fertig backen.

**Tipp:** Für eine besonders knusprige Kruste das Brot nach dem Backen noch 5–10 Minuten bei leicht geöffneter Ofentür im ausgeschalteten Ofen stehen lassen.



## Vollkornbrot mit Dinkel & Roggen (Kastenform)

**Menge:** für 1 Kastenform, ca. 25-30 cm

### Für das Brot:

420 ml Wasser  
100 g aktiver Roggensauerteig  
200 g Roggenvollkornmehl  
200 g Dinkelvollkornmehl  
50 g Hanfmehl oder Sojamehl (für mehr Eiweiß →  
sonst mit Dinkelvollkorn ersetzen)  
10 g Salz  
1 EL Apfelessig (optional, für bessere  
Bekömmlichkeit)

### Saatenmischung:

30 g Leinsamen  
20 g Chiasamen  
40 g Sonnenblumenkerne  
30 g Kürbiskerne  
20 g Hanfsamen (geschält oder ungeschält)  
Gesamt: ca. 140 g Saaten

### Zubereitung:

Alle trockenen Zutaten inkl. Saaten in eine große Schüssel geben. Sauerteig, Wasser & Apfelessig dazugeben. Alles gründlich verrühren (mit Löffel oder Handrührer mit Knethaken), bis es ein homogener, klebriger Teig ist. Direkt in eine leicht gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen und glatt streichen. Mit Geschirrtuch oder Deckel locker abdecken. 2 bis 3 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen (bis sich der Teig etwas erhöht hat). Über Nacht (ca. 10–14 Stunden) im Kühlschrank (4–7 °C) gehen lassen.

### Am nächsten Morgen:

Teig sollte sich ca. verdoppelt haben, wenn nicht, nochmal bei Raumtemperatur gehen lassen bis er schön aufgegangen ist, bis zum Rand der Form. Ofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen (ca. 30–40 Min vorher). (Optional: Oberfläche leicht mit Wasser besprühen und mit Saaten oder Haferflocken bestreuen.) Kastenform in den Ofen stellen und 20 Minuten mit Deckel auf 250 °C backen, dann auf 210 °C senken und noch 30–35 Minuten fertig backen.

# Einfaches Roggen-Bauernbrot

## Sauerteig:

20–30 g Anstellgut  
100 g Wasser  
100 g Roggenvollkornmehl

## Hauptteig:

445 ml Wasser  
220 g aktiver Sauerteig  
450 g Roggenmehl Type 1150  
150 g Dinkelvollkornmehl  
20 g Salz  
1 EL Olivenöl

## Optional:

1 TL Brotgewürz

## Zubereitung:

Zutaten für den Sauerteig verrühren und ca. 4–5 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen. Wasser und Sauerteig verrühren. Mehl, Salz, Olivenöl und optional Brotgewürz dazugeben und alles gut vermengen. Kein Kneten nötig. Den Teig abgedeckt ca. 5–6 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen. Anschließend den Teig über Nacht (ca. 10–12 Stunden) in den Kühlschrank stellen.

Am nächsten Morgen den Teig vorsichtig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und mit einer Teigkarte rundwirken. Dabei möglichst keine Luftblasen herausdrücken. Den Teig in ein gut bemehltes Gärkorbchen legen und ca. 30 Minuten ruhen lassen. Währenddessen Ofen und gusseisernen Topf 30 Minuten auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig mit dem Schluss nach oben in den heißen Topf geben. Kein Einschnitten nötig. Ofen auf 230 °C reduzieren und das Brot 40 Minuten mit Deckel backen. Deckel abnehmen und weitere 20 Minuten fertig backen.

**Tipp:** Durch den hohen Roggenanteil wird der Teig nicht elastisch wie ein Dinkel- oder Weizenteig – das ist völlig normal. Der Teig wird eher gerührt als geknetet.





# St. Leonhards Quellen – Für mich. Für dich. Für jeden Tag.

Seit Jahren zählt das Wasser der St. Leonhards Quellen zu den Bestsellern im deutschen Biohandel. Die Quell- und Mineralwässer überzeugen durch ihre hohe Qualität und ihren angenehm weichen Geschmack – damit sind sie der perfekte Begleiter für den ganzen Tag.



Wasser ist der Durstlöcher Nr. 1, vor allem bei heißen sommerlichen Temperaturen. Doch immer wieder greifen wir zu anderen Getränken. Woran mag das liegen? Eine der häufigsten Ursachen ist, dass Wasser oft einfach nicht schmeckt. Aber kann das überhaupt sein? Wasser ist doch geschmacklos? Die Marke und ob Flaschen- oder Leitungswasser ist sowieso egal. Dabei spielen diese Faktoren sogar eine sehr große Rolle. Denn Wasser ist eben nicht gleich Wasser.

#### Warum Wasser nicht immer gleich schmeckt

Wasser ist grundsätzlich erst einmal ein Produkt, das uns die Natur schenkt. Über den Wasserkreislauf kommt Wasser in Form von Regen zur Erde und versickert dort. Auf seinem Weg in die Tiefe wird es ganz natürlich durch die verschiedenen Gesteinsschichten gefiltert. Dabei nimmt es auch seine charakteristischen Mineralstoffe auf, die von Ort zu Ort verschieden sein können. Diese Mineralien wirken sich auf den Geschmack von Wasser aus.

#### Warum wird Wasser dann oft künstlich gefiltert?

Das kommt darauf an, aus welcher Schicht das Wasser gewonnen wird. Je höher sie liegt, also beispielsweise Oberflächenwasser oder Wasser der ersten Grundwasserschicht, desto mehr Verunreinigungen können darin vorkommen. Konkret geht es um Medikamentenrückstände, Pestizide und weitere menschengemachte Einflüsse. Damit so ein Wasser gefahrlos getrunken werden kann, muss es aufbereitet werden. So entsteht unser Trinkwasser, das man im Volksmund auch als Leitungswasser kennt. Anders ist es jedoch bei natürlichem Mineralwasser. Dieses stammt aus tieferen Grundwasserschichten und darf nicht wesentlich verändert werden. Natürliches Mineralwasser ist also ein echtes Naturprodukt

#### Was ist das Besondere an den St. Leonhards Quellen?

Beim Wasser der St. Leonhards Quellen handelt es sich um natürliches Mineral- oder Quellwasser. Das Mineralwasser ist dabei, als einziges Lebensmittel in Deutschland, amtlich anerkannt. Dazu wurden etwa 200 Einzeluntersuchungen durchgeführt, die gewährleisten, dass die Quelle und ihr Wasser geschützt und von hoher Qualität sind. Es handelt sich beim Wasser der St. Leonhards Quellen also um ein Naturprodukt.

Um dieses besonders zu schützen, wird es schon immer aus Überzeugung in Mehrweg-Glasflaschen abgefüllt. So bleibt der Geschmack erhalten und das besondere Gut vor äußeren Einflüssen geschützt.

#### Welches Wasser schmeckt am besten?

Diese Frage kann nur jeder Mensch für sich selbst beantworten, denn das ist für jeden anders. Zahlreiche Einflüsse wirken sich auf das Geschmackserlebnis aus. Da wären z.B. die Temperatur, die Essgewohnheiten, eventuelle Mangelerscheinungen und natürlich eigene Vorlieben. Das Wasser der St. Leonhards Quellen bezeichnet das Unternehmen selbst als ausgewogen mineralisiert. Das bedeutet, dass es weder wenige noch sehr viele Mineralien enthält. Dadurch schmeckt es ausgeglichen und harmonisch. Durch die Hauptbestandteile Hydrogencarbonat, Calcium und Magnesium fühlt sich das Wasser weich an und lässt sich leicht trinken – ein idealer Begleiter für jeden Tag.



Mehr Infos unter  
[stlq.de/kraftquelle](http://stlq.de/kraftquelle)





# Zwischen Hausmannskost und Fine Dining:

Karl und Leo Wrenkh führen das Restaurant WRENKH in Wien. Ihre Lieblings-Gemüsegerichte lassen sich nun dank „Kochen für morgen“ zu Hause nachkochen.

Fotos: © Jennifer Fasching

Gehörst du auch zu denjenigen, die ständig überlegen: Was gibt es als Nächstes zu essen? Man sitzt gerade noch beim Mittagessen und ist gedanklich schon wieder beim Abendbrot. Was haben wir noch da, was müssen wir einkaufen? Sollen wir mal wieder richtig aufwändig kochen oder doch lieber Spaghetti mit Tomatensauce essen? Zwischen halb aufgebrauchten Vorräten und vollen Supermarktregalen weicht der Wunsch nach Abwechslung oft der Effizienz. Wie lässt sich Alltag mit innovativen Geschmackerlebnissen vereinbaren? Antworten auf all diese mitunter schweißtreibenden Fragen könntest du im neuen Kochbuch „Kochen für morgen“ von Karl und Leo Wrenkh finden. Für einen kleinen Vorgeschmack auf die kreativen Rezepte lohnt sich schon mal ein Blick auf die folgenden Seiten.

Mit liebevollem Charme, unkonventionellen wie kunstvollen Fotos und einer Extraportion Know-how laden Karl Wrenkh und Leo Wrenkh, die das Restaurant WRENKH in Wien in zweiter Generation führen, dazu ein, es mit lässiger Selbstverständlichkeit mit dem pflanzlichen Kochen aufzunehmen, ohne dabei Abstriche in puncto Geschmack zu machen.

Die beiden Brüder machen es einem leicht, die ehrfurchtsvolle Scheu vor dem Herd abzulegen und sich selbst dahinter zu klemmen. Man merkt ganz schnell, es geht hier nicht um viel Chi-Chi, sondern um das Wesentliche, denn: Probieren geht über Studieren. Und so wird man als Leser sanft daran erinnert, dass ein Rezept zwar ein Grundgerüst darstellt, dieses aber verändert werden kann und darf, je nachdem, was die Kühlschrank und Kreativität noch so hergeben. Es erinnert außerdem daran, dass das Geheimnis guter Küche zwar einerseits in der Sorgfalt und Hingabe liegt, mit der man sich einem Gericht widmet, andererseits aber auch im stetigen Üben und in der Erfahrung.

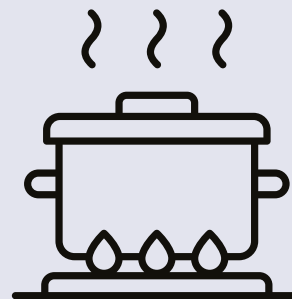
Dazu werden im Buch neben inspirierenden Rezepten auch wichtige Küchenprinzipien und Grundlagen vermittelt, die zur Eigenständigkeit und -verantwortung anregen. Sogar die auf den ersten Blick äußerst komplex wirkende Fermentationstechnik, scheint nach Lektüre der anschaulichen Step-by-step-Beispiele und wertvollen Tipps durchaus machbar. Unaufgeregt und fast nebenbei wird zudem das Thema Nachhaltigkeit aufgegriffen. Auch hier geht es darum, die Leser zu ermutigen, den eigenen Sinnen und Werten zu vertrauen. Gut is(s)t, was gut schmeckt. Spätestens, wenn unaufgegebene Schokonikoläuse und -osterhasenreste verschmelzen und sich zu einem leckeren Crossover-Gericht vereinen, kommen Ostern und Weihnachten ganz leicht zusammen.

Man darf also feststellen: Alles nicht so dramatisch mit der Nahrungsbeschaffung und -zubereitung. „Kochen für morgen“ von Karl und Leo Wrenkh ist ein Kochbuch, das Neugier, Lust und Mut macht, selbst den Kochlöffel zu schwingen und daran erinnert, dass mitten im Leben stehen eben auch bedeuten kann in der Küche zu stehen: Mit etwas Verantwortungsbewusstsein, Übung und einer guten Portion Humor kann es wunderbar gelingen.



**Alle Rezepte stammen aus:**

Karl Wrenkh und Leo Wrenkh  
Kochen für morgen: unkompliziert  
- innovativ - plant-based  
Pichler Verlag, 160 Seiten, ca. 30 €  
ISBN: 978-3-222-14056-3



INFO

# Southern Fried Melanzani

**Menge:** 4 Portionen

**Zutaten:**

2 Melanzani  
neutrales Öl zum Frittieren  
Marinade  
1 Knoblauchzehe  
250 ml Sojadrink  
1 TL Cayennepfeffer  
1 TL geräuchertes oder süßes Paprikapulver  
1 TL frisch gemahlener weißer Pfeffer  
Salz  
Panier  
300 g Mehl  
60 g Stärke)

**Zubereitung:**

Für die Marinade den Knoblauch schälen und reiben, dann mit den übrigen Zutaten verrühren.

Melanzani schälen und längs vierteln oder in dicke Scheiben schneiden. In die Marinade legen und am besten über Nacht, mindestens jedoch 30 Minuten ziehen lassen.

Für die Panier: Mehl und Stärke vermischen. Das Öl in einem hohen Topf auf 150 °C erhitzen. Die Melanzani in der Panier wenden und im Öl goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Erbsen-Guacamole und Sprossen (sowie Szechuan-Salsa servieren.

## Erbsen-Guacamole

**Menge:** ca. 400 g

**Zutaten:**

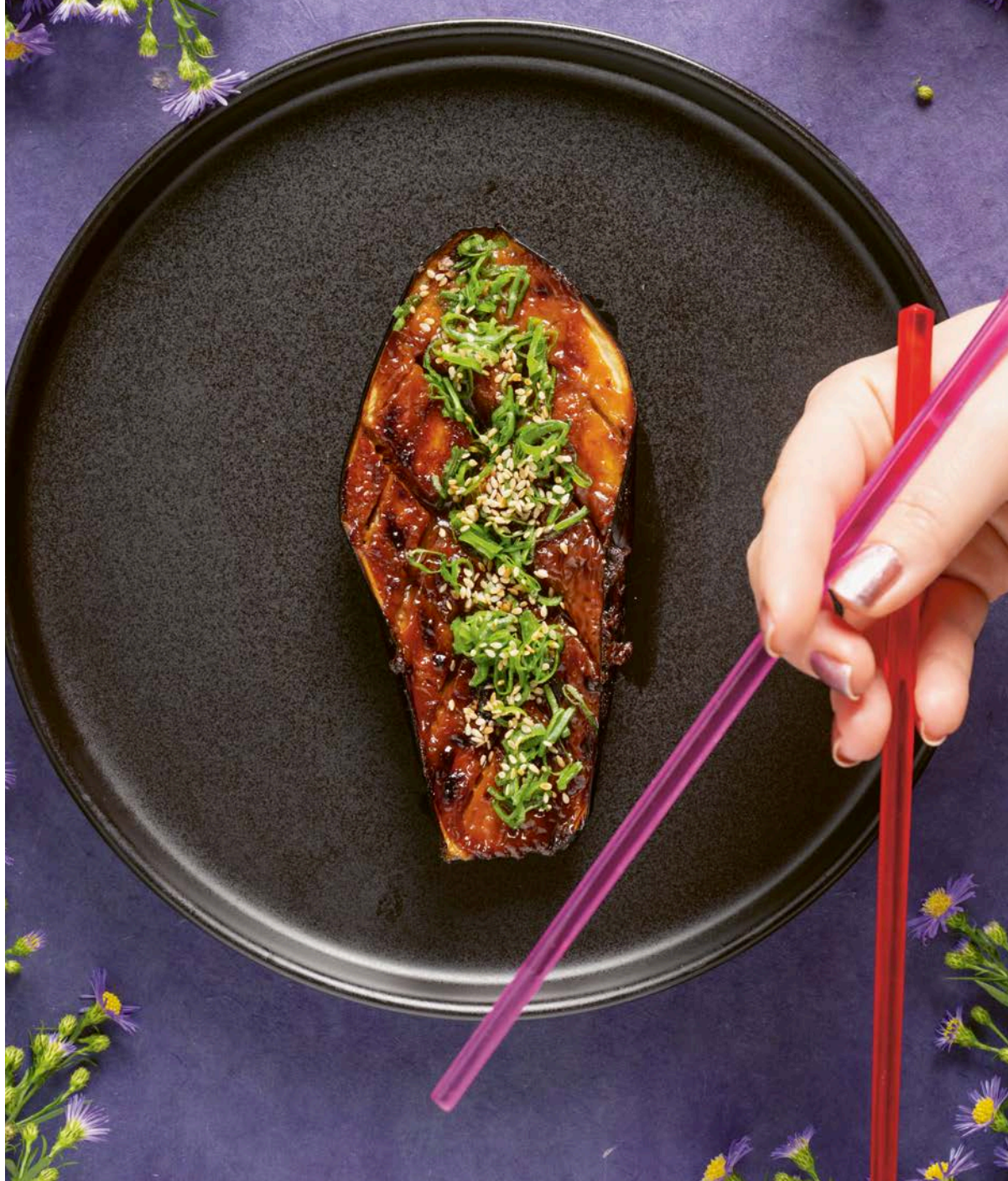
250 g Erbsen  
1 Knoblauchzehe  
125 ml Olivenöl  
75 ml vegane Crème fraîche  
2 EL gehackte Petersilie  
Sprossen nach Belieben zum Garnieren  
Salz und Pfeffer

**Zubereitung:**

Die Erbsen blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Knoblauch schälen. Beides mit Öl, Crème fraîche und Petersilie cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Sprossen garnieren.







## Miso-Melanzani

**Menge:** 4 Portionen

**Zutaten:**

2 Melanzani  
neutrales oder Olivenöl  
40 ml Reisessig oder neutraler Essig  
40 ml Sake oder Weißwein  
80 g helle Misopaste  
40 g Zucker

**Zubereitung:**

Melanzani längs halbieren. Das Fruchtfleisch ca. 1 cm tief kreuzförmig einschneiden, mit reichlich Öl bestreichen und bei 180 °C Oberhitze ca. 15 Minuten im oberen Drittel des heißen Backofens garen.

Alle übrigen Zutaten bei niedriger Temperatur erwärmen und cremig rühren, gegebenenfalls einen Schuss Wasser hinzufügen.

Melanzani mit der Paste bestreichen und weitere 5 Minuten gratinieren, dazu evtl. die Grillfunktion zuschalten.

**Tipp:**

Melanzani mit Sesam, Jungzwiebelringen und etwas Teriyakisauce servieren.

## Liwanzen mit Wildheidelbeeren

**Menge:** 4 Portionen

**Zutaten:**

200 g Mehl (Type 480/405)  
30 g Zucker + mehr für die Heidelbeeren  
30 g weiche vegane Butter + mehr zum Braten  
300 ml Sojadrink  
10 g frische Hefe  
1 Prise Salz  
250 g Wildheidelbeeren  
mögliche Aromaten  
Vanillepulver  
Zitronenzeste

**Zubereitung:**

Mehl, Zucker, Butter, Sojadrink, Hefe und Salz vermischen, gewünschte Aromaten dazugeben.

6 Minuten in der Küchenmaschine kneten. 2 Stunden rasten lassen, bis der Teig Blasen wirft.

Heidelbeeren einkochen, bei Bedarf etwas Flüssigkeit dazugeben und evtl. mit 1–2 EL Zucker nachsüßen.

Teig wie kleine Pancakes in Butter braten und mit den Heidelbeeren anrichten.





Dieses Ehepaar zeigt  
dir Schritt für Schritt,  
wie du veganes Eis zauberst ...

Rezeptfotos und Autorenfoto: © Vibeke Bengtson

Hach, jetzt ein erfrischendes, selbstgemachtes Eis essen. Das wäre was, oder? Das Buch „Veganes Eis“ zeigt, wie du deine Küche in eine kleine Eismanufaktur verwandelst. Wer lernen möchte, wie man Schritt-für-Schritt veganes Eis herstellt, dass in puncto Geschmack, Konsistenz und Mundgefühl überzeugt, ist hier goldrichtig.

Die Autoren des Buchs sind absolute Eis-Meister und widmen sich schon seit über 20 Jahren der Herstellung feiner, kühler Kreationen. Für ihr pflanzliches Eis verwenden sie vor allem Hafer-, Reis- und Erbsendrink. Das läge nicht nur daran, dass sich damit gut arbeiten lasse, sondern auch, weil es sich um Lebensmittel handele, die in Europa angebaut werden. Außerdem lernen wir, welche Eismaschine wir für unsere Eis-Kreationen brauchen. Welche Kapazität ist die richtige? Welche Motorleistung und welche Kompressionsgröße braucht es? All das erklären die Autoren.

Nach dem kurzweiligen Theorieteil starten die Rezepte mit dem Klassiker „Vanilleeis“, direkt im Anschluss wartet eine saisonale Köstlichkeit, ein Rhabarbersorbet mit Tonkabohne.

Den Autoren gelingt es ganz wunderbar, einerseits viele liebgewonnene Klassiker zu veganisieren und ansprechend zu servieren sowie andererseits viele neue Eis-Kreationen zu schaffen, die viele sicherlich noch nie probiert haben. Wie wäre es mit einem Eis mit grünen Tomaten?

Auf den nächsten Seiten findest du drei Rezepte aus dem Buch – darunter auch ein Rezept für Olivenöl-Eis mit Oliven, das sehr gut mit grünen Pfefferkörnern harmoniert. Auch mit dabei: Lavendeleis mit sommerlichen Blaubeeren. Für klassischere Variante findest du ebenso ein Eis mit saisonalen Erdbeeren.

Ideal für alle, die Lust auf cremiges, selbstgemachtes Eis haben und neue Sorten ausprobieren möchten – auch wenn man bisher noch kein Eis selbst hergestellt hat. Mit den Erklärungen und Tipps dürfte es sicherlich einfach fallen. Entdecke den Eismacher in dir und lass es dir schmecken!



Vibeke Bengtson und Jonas Bohn führen erfolgreich eine Eisdiele an der Ostsee und stellen seit 20 Jahren beruflich Eis her. Ihre besten veganen Eis-Kreationen haben sie in ihrem Buch „Veganes Eis. Geniale Eiskreationen zum Dahinschmelzen“ festgehalten.

**Alle Rezepte stammen aus:**

Vibeke Bengtson, Jonas Bohn  
„Veganes Eis – Geniale Eiskreationen zum Dahinschmelzen“

Südwest Verlag. 128 Seiten, ca. 17 €

ISBN: 978-3-517-10464-5

160 Seiten, ca. 25 €

INFO



## Koldskål-Eis mit Erdbeeren

### Zutaten:

500 ml Sojadrink  
Saft von 1 Zitrone  
100 g Zucker  
4 g Stabilisator  
25 g Agavensirup  
100 ml Holunderblütensirup  
75 g Marzipan  
frische Erdbeeren  
und Holunderblüten zum Garnieren

### Zubereitung:

Den Sojadrink und den Saft der Zitrone in eine Schüssel geben. Gut vermischen und mindestens 30 Minuten stehen lassen, damit es ein wenig eindicken kann. Den Zucker mit dem Stabilisator vermischen, damit es nicht klumpt. Zusammen mit dem Agavensirup und dem Holunderblütensaft in die Schüssel mit dem Sojadrink geben. Alles gründlich vermischen und dann in die Eismaschine geben, so lange verarbeiten, bis die Masse die richtige Konsistenz hat. Kurz bevor das Eis fertig ist, das Marzipan hineinbröckeln.

Nach mindestens 4–6 Stunden im Gefrierschrank kann das Eis mit frischen Erdbeeren und Holunderblüten garniert serviert werden.

**Tipp der Autoren:**  
Lavendelblüten haben etwas Karamellartiges an sich: Die wunderschönen Blüten erinnern im Geschmack ganz leicht an altmodische Karamellbonbons, weshalb es naheliegend ist, Lavendeleis zusammen mit Karamell- oder Nougatstückchen zu servieren.

## Lavendeleis mit Blaubeeren

### Zutaten:

1 EL getrocknete Lavendelblüten  
650 ml Haferdrink  
150 g Zucker  
7 g Stabilisator  
40 g Glukose  
15 g (1 EL) Distelöl  
1 Prise Salz

### Blaubeer-Swirl:

100 g Blaubeeren  
100 g Zucker  
Saft von ½ Zitrone

### Zubereitung:

Für den Blaubeer-Swirl die Blaubeeren und den Zucker in einen Topf geben und erhitzen, bis es leicht köchelt. Alles gründlich pürieren und nach dem Abkühlen mit dem Zitronensaft abschmecken.

Für das Eis die Lavendelblüten in den Haferdrink geben und über Nacht in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren. Die Lavendelblüten danach abseihen und den Haferdrink in einen Topf geben.

Den Zucker und den Stabilisator gut vermischen, damit keine Klümpchen entstehen, und zusammen mit den restlichen Zutaten ebenfalls in den Topf geben.

Auf 80 °C erhitzen und gut vermischen. Dann alles für ein paar Stunden in den Kühlschrank stellen.

In der Eismaschine bis zur gewünschten Konsistenz verarbeiten. Wenn das Eis fast fertig ist, die Blaubeer-Zucker-Mischung nach Belieben mit in die Eismaschine geben, bis das Eis die gewünschte Farbe bekommt.







## Olivenöl-Eis mit Oliven

### Zutaten:

750 ml Pflanzendrink  
150 g Zucker  
7 g Stabilisator  
1 Prise Salz  
50 ml (griechisches) Olivenöl  
40 g Glukose- oder Agavensirup  
gesalzene grüne Pfefferkörner

### Zubereitung:

Den Pflanzendrink in einen kleinen Topf geben. Den Zucker, den Stabilisator und das Salz gründlich vermischen und zusammen mit dem Olivenöl, dem Glukosesirup und den Pfefferkörnern in den Topf geben. Den Topf bei mittlerer Hitze auf 80 °C erwärmen, bis sich das Öl unter Rühren mit den anderen Zutaten vermischt hat. Gegebenenfalls mit einem Stabmixer mixen. Die Masse in einem geschlossenen Behälter einige Stunden oder über Nacht im Kühlschrank abkühlen lassen. In der Eismaschine bis zur gewünschten Konsistenz verarbeiten und das Eis in einem geschlossenen Behälter für einige Stunden in den Gefrierschrank stellen.

Der Olivenschnee wird erst vor dem Servieren zubereitet. Das Olivenöl dazu in eine kleine Schüssel geben und nach und nach unter ständigem Verquirlen das Maltodextrin hinzufügen. Weitermachen, bis das Öl den gesamten Zucker aufgenommen hat und sich ein schneeartiger Schaum bildet. Mit Salz abschmecken. Das Eis mit Olivenschnee anrichten und mit gerösteten Mandeln und vielleicht einem guten Glas Weißwein servieren.

### Tipp:

Man kann auch andere Ölsorten wie Sesamöl oder Avocadoöl verwenden. Für die Schneehaube haben wir auch schon mit Bärlauch und Zitrone experimentiert – sei kreativ und folge deinem Geschmack!



# VEGAN NEWS

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

## Neue vegane Menülinie

Die BG Unfallklinik Murnau bietet ihren Patienten und Patientinnen seit Mai 2026 täglich eine eigene vegane Menülinie an. Die Klinik setzt dabei auf frisch gekochte Gerichte mit Gemüse, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten. Nach Angaben der Klinik gehört sie damit zu den ersten Krankenhäusern in Deutschland, die dauerhaft ein vollwertiges veganes Menü anbieten.



## Finnland: mehr pflanzliche Proteine

Ende 2024 hat Finnland Ernährungsleitlinien herausgegeben, in denen empfohlen wurde den Fleischkonsum zu senken und die Ernährung auf Hülsenfrüchte, Vollkorn, Gemüse, Obst und Tofu vermehrt auszurichten. Mittlerweile haben 15% der Finnen ihre Ernährung umgestellt und essen weniger Fleisch, dafür aber mehr Obst und Gemüse.

## Abbaubares Bio-Plastik aus Kaktussaft

Die Wissenschaftlerin Sandra Pascoe Ortiz der Universität Guadalajara hat einen umweltfreundlichen Kunststoff aus dem Saft des Nopal-Kaktus entwickelt, der sich im Wasser schnell abbaut und für Tiere unbedenklich ist. Anders als andere Bioplastik-Varianten braucht dieser Rohstoff keine extra Felder oder Bewässerung, da der Kaktus wild in trockenen Regionen Mexikos wächst.



## „Fleischerei“ in vegan

In Frankfurt-Bockenheim hat die erste hessische Filiale der Kette „Die Vegane Fleischerei“ eröffnet. Dort werden klassische Fleischerei-Produkte wie Leberkäse, Bratwurst oder Schnitzel rein pflanzlich angeboten und sie setzen dabei bewusst auf das Ambiente einer traditionellen Metzgerei.



KEINE VEGAN-NEWS  
MEHR VERPASSEN?

**INSTAGRAM:**  
[@VEGANNEWS\\_DE](https://www.instagram.com/vegannews_de)

**WEBSEITE:**  
[VEGANWORLD.DE](https://www.veganworld.de)  
[VEGANWORLD-NEWSLETTER](https://www.veganworld.de/newsletter)

# Sommermodus an!

Meer geht immer. Ob Urlaub am Strand oder zu Hause. Hier findest du Tipps und Must-haves fürs Sommer-Beautycase.



Du suchst noch nach einem Beauty-Helferlein, das dir wunderschönen Glow, wenn nicht sogar „Glass Skin“ schenkt? Peach Glaze Kollektion von Ole Henriksen möchte deine Haut zum Strahlen bringen. Darunter befindet sich auch dieses Peach Glaze Niacinamide Serum. Es kombiniert Niacinamid sowie Vitamin C und setzt zudem auf Pfirsichextrakt sowie Hyaluron- und Polyglutaminsäure. Für einen frischen, natürlich glänzenden Look.

**Ole Henriksen, Peach Glaze Niacinamide Serum, 30ml, ca. 43 €**



Hui, Sommerfans aufgepasst: Hier treffen innovative UV-Filter-Technologie und antioxidative Wirkstoffe aufeinander. Diese Creme möchte zum umfassenden Schutz vor schädlichen UVA-, UVB- und Blue Light-Strahlen beitragen. Einmal aufgetragen zieht sie schnell ein. Also keine nervig-klebrigen Rückstände, sondern ein angenehmes Hautgefühl. Perfekt für den täglichen Lichtschutz oder vor dem Sonnenbad.

**Biodroga, Sun Advanced Sun Protection Cream LSF 50, 50 ml, ca. 45 €**

## Zeig her deine Hände ...

Wusstest du, dass nicht jeder Nagellack vegan ist? Das kann daran liegen, weil z.B. Karmin (roter Farbstoff aus Schildläusen), Schellack (Harz der Lackschildlaus oder auch Seidenproteine (aus Seidenraupen) enthalten sind. Doch es gibt bereits einige Marken, die auf Vegan-Labels setzen, die in Drogerien und in Kosmetikstudios zu finden sind, Das Spannende dabei: Unter den veganen sind auch viele dabei, die nicht nur rein vegan und tierversuchsfrei sind, sondern auch auf Stoffe verzichten, wie etwa Parabene oder Aceton. Moderne Farben, Deckkraft und Langlebigkeit? Das gibt es auch in veganen Varianten, Tipp: Base Coat, zwei dünne Schichten und abschließend Top Coat auftragen.





Hochwertige Moormasken für zu Hause? Mit diesem Beautyhighlight von Apotheker Dr. Scheller kannst du deiner Pflegeroutine ein Wohlfühl-Update verpassen. Die klärende Gesichtsmaske hinterlässt ein reineres und frischeres Hautgefühl. Außerdem kann die Maske zu einem ebenmäßigeren Hautbild beitragen. Eine kleine Wohltat für die Haut – auch bei einem stressigen Alltag. Vegan und ohne Parabene, Paraffine und Mineralöle.

**Apotheker Dr. Scheller, Gesichtsmaske Detox Heilmoor Maske, 50 ml, ca. 9 €**



Dieses Parfüm-Spray gehört fest in unsere Sommer-Beautytasche. Das Zusammenspiel aus brasilianischem Jasmin, zarter Vanille und Meeresluft sorgen für einen Duft, der lebendig und bezaubernd wirkt. Unser Tipp: Für ein noch intensiveres Erlebnis: Lege zwei unterschiedliche Düfte übereinander. Übrigens: Neben Körper lässt sich dieses Spray auch ideal für Haar und Textilien verwenden.

**Sol de Janeiro, BRAZILIAN CRUSH CHEIROSA 68 PERFUME, 90 ml, ca. 22 €**



In den 1950er Jahren gründete Visionärin Gertraud Gruber die erste Schönheitsfarm Europas. Und nicht nur das: Aus den vielen gesammelten Erfahrungen und Schilderungen ihrer Klienten entwickelte sie Kosmetikprodukte. Ihre Idee von nachhaltiger und effektiver Kosmetik findet man bis heute in all ihren Produkten wieder. So auch in diesem veganen 2-PHASEN ALOE VERA GESICHTSÖL für intensive und langanhaltende Feuchtigkeit. Der enthaltene Feigenkaktus unterstützt die Hydratation und Regeneration und ist gut bei feuchtigkeitsarmer oder beanspruchter Haut. Ohne Parabene, ohne Silikone, ohne PEG und ohne Paraffine.

**Gertraud Gruber, 2-PHASEN ALOE VERA GESICHTSÖL, 30 ml, ca. 30,50 €**



## Kurzer Reminder

Heutiges To-do:  
Einfach mal  
15 Minuten  
die Seele  
baumeln lassen.



„Meine Definition von Erfolg:  
die Selbstbestimmung über  
meine eigene Zeit.“

Fotos: Bilder Book Release Party und Speaking: ©Anna Eickhoff  
Foto (Porträt mit rotem Hintergrund): ©GU/Lisa Hantke

Vor rund 15 Jahren, als die vegane Bewegung noch in den Kinderschuhen steckte, gründete Stina Spiegelberg bereits ihren veganen Foodblog – und war damit eine der ersten, die mit genussvollen, rein pflanzlichen Rezepten ihre Leidenschaft zum Beruf machte. Heute ist sie nicht nur 11-fache Erfolgsautorin von Koch- und Backbüchern und TV-Köchin, sondern auch gefragte Speakerin für Themen rund um Ernährung und Nachhaltigkeit. Zudem ist sie Gründerin der FEMschool. Als wir im Mai 2026 ihr neuestes Kochbuch vorstellten, kam auch letzteres Thema zur Sprache. Wie hängen eigentlich Ernährung und Business zusammen? Und was ist die FEMschool überhaupt? Hier im VEGAN-WORLD-Interview spricht sie über Erfolg, Selbstbestimmung und pflanzliche Rezepte.

**Stina, bei deinen vielen Projekten man kann kaum glauben, dass du eine 3,5-Tage-Arbeitswoche hast. Wie gelingt dir das?**

Zum einen war es eine kurzfristige Entscheidung, zum anderen langer Weg. Seit vier Jahren lebe ich jetzt die 3,5-Tage-Woche mit aktuell zwei Unternehmen: meine selbstständige Tätigkeit als TV-Köchin bzw. Autorin im Food-Bereich und die FEMschool. Immer, wenn über die Jahre ein neues Unternehmen dazu kam, wurde mein geistiger Raum eng. Als dann meine Tochter auf die Welt kam, wurde mir bewusst, dass ich meine Zeit nicht mehr zurückbekomme, ich sie allerdings aktiv gestalten kann. Ich will meine Zeit nicht einfach planen, ich will sie schützen.

**Lass uns über die FEMschool sprechen. Was machst du genau?**

Ich helfe Selbstständigen und Unternehmerinnen, ihre finanzielle Strahlkraft zu erweitern, zu skalieren und in die Sichtbarkeit zu kommen, um einen größeren Impact zu gestalten. Mein Ansatz: Bau dir mehrere Einkommensquellen auf und achte beim Ausbau deiner Selbstständigkeit auf deine eigenen Bedürfnisse. Sichtbarkeit spielt oft ein großes Thema, denn viele Frauen haben Angst, sich zu zeigen. Aber Du kannst das beste Produkt haben, wenn es keiner kennt, bringt es dir nichts.

**Warum ist die Angst vor der Sichtbarkeit so groß?**

Wir sind als Frauen lange dazu erzogen worden, leise zu sein. Es wird viel Kritik geäußert. Es gibt nicht ohne Grund wahnsinnig tolle Menschen, die sich gegen Gewalt, Ausgrenzung und Diskriminierung im Netz engagieren. Je mehr wir in die Sichtbarkeit und Öffentlichkeit gehen, umso mehr haben wir Angst davor. Der Zwiespalt: Du möchtest auf der einen Seite so schnell wie möglich bekannt werden, um eine vermeintliche Reichweite aufzubauen. Auf der anderen Seite hast du genau davor Angst, dass dich möglichst viele Menschen sehen.



### **Stimmt es, dass du die FEMSchool im Wochenbett gegründet hast?**

Ja, im Januar 2021 habe ich die erste Aktion zum Thema Selbstständigkeit für Frauen gestartet – und über 500 Frauen haben teilgenommen. Ich war zwar im Food-Bereich bekannt, aber die Nachfrage aus einer Branche, die bisher nicht meine war, hat mich umgehauen. Mir war klar: Wir brauchen jetzt ein Unternehmen dafür. Und dann habe ich kurzerhand die FEMSchool gegründet.

### **Wie hast du damals die Zeit dafür gefunden?**

Die Frage für mich war nicht: Hat dieses Unternehmen in meinem Alltag Platz? Sondern ich habe einfach gesagt: Das muss da reinpassen und wir kriegen das schon hin! Ich war schon im Burnout, bevor ich mich selbstständig gemacht hatte. Ich wusste also, wo meine Grenzen liegen. Und für mich war klar, ich will nicht einfach nur den Freitag frei haben, sondern auch den Mittwochnachmittag mit meiner Tochter. Der Gedanke: Bevor ich ins Wochenende mit der Family gehe, habe ich noch einen Freitag, wo ich einfach nur Me-Time habe. Da kann ich mit mir und meinen Gedanken sein, meinen Hobbys nachgehen oder mich mit Freunden treffen. Mir hilft es immer, die Dinge auszusprechen. Dann habe ich mein ganzes System, meine beiden Unternehmen so aufgesetzt, dass ich eine 3,5-Tage-Woche habe.

### **Die FEMSchool hat den Untertitel „unabhängig und erfolgreich“. Was bedeutet das?**

Unabhängig ist für mich die Freiheit, meine eigenen Entscheidungen treffen zu dürfen. Ich hatte jahrelang das Wort Verantwortung als Bürde empfunden. Zum Beispiel: Du musst aufräumen, du musst den Müll rausbringen. Ganz alltägliche Sachen, aber Erwachsenwerden ist mit Verantwortung tragen verbunden. Ich dachte immer: „Dann ermüdest du in deinem eigenen Alltag.“ Was ich aber feststelle, ist: Je mehr Verantwortung ich für mein eigenes Leben übernehme, desto mehr Entscheidungsfreiheit habe ich über jede einzelne Minute. Eine Entscheidung kostet dich immer Kraft, aber wenn du die bewusst und für dich treffen möchtest, dann kann die dir niemand anderes abnehmen. Und das ist für mich die größte Form von Freiheit zu sagen: „Ich darf in meinem Leben so entscheiden, wie ich möchte.“

### **Was assoziiert du mit Erfolg?**

Wenn wir von Erfolg sprechen, dann oft finanzieller Art. Aber für mich ist Erfolg, die Entscheidungsfreiheit und Selbstbestimmung über meine eigene Zeit zu haben. Es kann hilfreich sein, sich zu fragen, „Wo will ich eigentlich genau hin?“ und „Was sind meine Werte?“. Also: „Wie möchte ich leben? Wie möchte ich, dass mein Umfeld ist?“ Wenn man sagt, man möchte 1000 Kochbücher verkaufen, bleibt dennoch die Frage: Wofür das Ganze? Sich einzugestehen, z.B. einen Bestseller schreiben zu wollen, ist auch eine Erfolgsdefinition, für die man sich nicht rechtfertigen muss.

Du hast neulich die Frage in deiner Community gestellt: „Was wäre, wenn mir jetzt jemand mein Ziel für die nächsten fünf Jahre auf einem Silbertablett servieren würde? Würdest du es wollen oder nicht?“

### **Wie fielen die Antworten aus?**

Ein paar waren nachdenklich und ein paar haben vehement sofort gesagt: „Ja, unbedingt.“ Ich persönlich möchte das aber nicht. Und zwar, weil mir das Ziel nicht das Wichtigste ist, sondern der Weg dorthin, mich als Mensch formt. Weil mir nicht mehr wichtig ist, nur am Ziel zu sein, sondern auch, wie ich mich auf dem Weg dorthin fühle.

### **Worauf müssen gerade Frauen im Business besonders achten?**

Entwicklung und Wachstum sind oft mit unbequemen Konversationen verbunden. Das erlebe ich oft, wenn Frauen sich selbstständig machen und einen Partner haben. Sie müssen ganz viel kommunizieren, denn es entwickelt sich eine neue Dynamik in der Partnerschaft. Vielen sagen: „Ich kann nicht mehr den bisherigen Teil an Mental Load zu Hause tragen“ oder „Ich kann nicht mehr die Hausarbeit machen, wie ich sie bis jetzt gemacht habe“. Es geht um Erwartungshaltungen. Das ist nicht so leicht. Diese Gespräche müssen wir angehen, weil sonst kann man sich nicht ändern, wenn man nicht den Raum dafür bekommt. Es gehören auch die Themen „Nein sagen“ und „Grenzen setzen“ dazu.

### **Also auch zu sehen, was passiert, wenn man bestimmte Aufgaben und Dinge nicht mehr übernimmt?**

Ja, es kam z.B. vor, wenn Freunde oder Familie zu Besuch kamen, die Wohnung nicht so ausgesehen hat, wie ich das Ideal im Kopf hatte, Stichwort: Architectural Living. Wir haben aufgehört, uns im Freundeskreis dafür zu entschuldigen, wenn zu Hause etwas nicht aufgeräumt war. Jemand kommt zur Tür rein, es liegen Sachen rum und du sagst dann: „Das tut mir leid, dass es hier gerade so aussieht ...“ Das finde ich ganz schlimm.

### **Warum ist es wichtig, diese Dinge neu zu verhandeln?**

Ich möchte nicht meine Freizeit dafür nutzen, meine Arbeitszeit aufzuarbeiten oder mich zu erholen. Mein Wochenende ist nicht vollständig gelebt, wenn ich es nur dafür nutze, mich von der Woche zu erholen. Aber man muss auch diesen Weg gehen, um selber zu spüren: Wo sind meine Grenzen?

### **Viele kennen dich ja vor allem als Köchin, welche Rolle spielt gesundes Essen für dich im Alltag?**

Gesunde Ernährung ist überhaupt, sich bewusst zu ernähren. Da sind wir noch nicht bei „Ich schaue mir Makro- und Mikronährstoffe an“, sondern einfach nur zu sagen: „Ich höre auf meinen Körper. Wann habe ich denn eigentlich Hunger? Und worauf habe ich Lust?“ Bei mir gab es früher Tage, da habe ich einfach fast vergessen zu trinken. Ich hatte Durst, aber andere Dinge waren in dem Moment präsenter.

Und drei Tage später habe ich mich gefragt, warum ich so Kopfschmerzen habe. Wir müssen lernen, bewusster mit uns selbst umzugehen. Wenn mein Mann oder ich kochen, dann hält der andere den Rücken frei. Das heißt: Es rennt dann niemand großartig in die Küche, sondern man kann dann in seinem eigenen Flow kochen. Es macht einen großen Unterschied, wenn du einfach nur Kochen als Moment für dich siehst.

**In deinem neuesten Kochbuch „work lunch balance“ findet man viele vegane, 10-30-Minuten-Rezepte, passend für die Tage, an denen viel los ist ...**

Wir alle haben die Tage, an denen uns durch den Kopf geht, eine Packung Kekse oder einfach eine Scheibe Brot zu essen, anstatt uns an den Herd zu stellen. Aber ein lebendiger, echter Alltag braucht einfach realistische Rezepte, die mit wenigen Handgriffen umgesetzt sind und wirklich funktionieren, anstatt nur instagrammable zu sein.

**Wenn man mehr zu deiner Unterstützung bei der FEMSchool erfahren möchte, was erwartet einen dort?**

Ein (Online)-Business muss systematisch aufgebaut sein, damit man seine Lebenszeit und Energie nicht auf Social Media verliert, sondern stattdessen einen klaren Fahrplan hat. Ich lebe den Grundgedanken „Life First. Business Second.“ Wie schaffe ich online, offline und als Expertin strategische Einkommensströme aufzubauen, die ineinander greifen, sodass ich mich nicht ausbrenne. Hierzu gibt es je nachdem, in welcher Phase sich die selbstständigen Frauen befinden, ein passendes Kursangebot.

## Stina's FEMschool

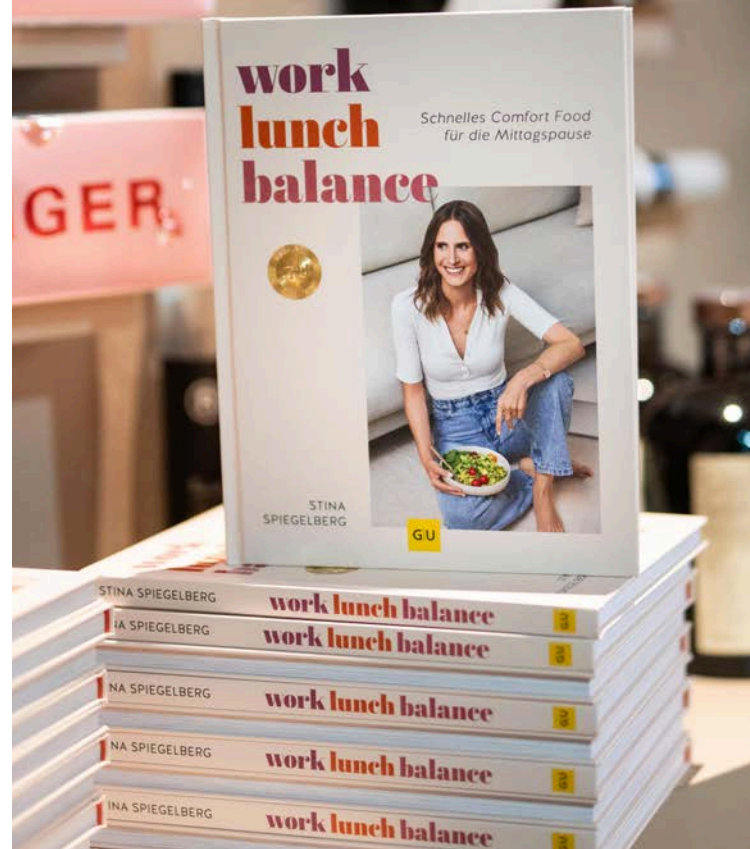
Ob „Die 3,5-Tage-Methode“, „Ask for more“ oder „The Mastermind“: Bei der FEMschool findest du für jede Phase der Selbstständigkeit hilfreiche Inspirationen für mehr Erfolg und Sichtbarkeit. Hierfür hat Stina Spiegelberg unterschiedliche Kurse, Workshops und Mentoring-Programme entwickelt. Ebenso spannend für den Einstieg: „Easy Insta Sales“. Wie kommt man in die Sichtbarkeit? Wie kann man gezielt Reichweite und den ersten, automatischen Geldfluss aufbauen? Mehr Infos unter:

**Instagram: [@femschool](https://www.instagram.com/femschool)**

**[femschool.de](https://www.femschool.de)**

**[stinaspiegelberg.com](https://www.stinaspiegelberg.com)**

# INFO



# Vorschau:

## Die nächste VeganWorld- Ausgabe erscheint am 02.07.2026.



## IMPRESSUM

### VERLAG

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

### HERAUSGEBER

Alexander Lacher

### GESCHÄFTSFÜHRER

Stefan Baumgartner

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

### PROJEKTLEITUNG

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

### REDAKTIONSADRESSE:

well media GmbH  
Vegan World  
An der Grünwalder Brücke 1  
82049 Pullach im Isartal  
Tel.: 089 - 30 77 42 - 67  
Fax 089 - 30 77 42 - 33  
redaktion@veganworld.de

### LEITUNG MARKETING & SALES

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

### MARKETING & KOOPERATIONEN

Susann Döhler  
s.doehlerl@wellmedia.net

**REDAKTION  
UND GRAFIK:**  
well media GmbH

**VERTRIEB:**  
Eigenvertrieb

**COPYRIGHT**  
well media GmbH 2026.

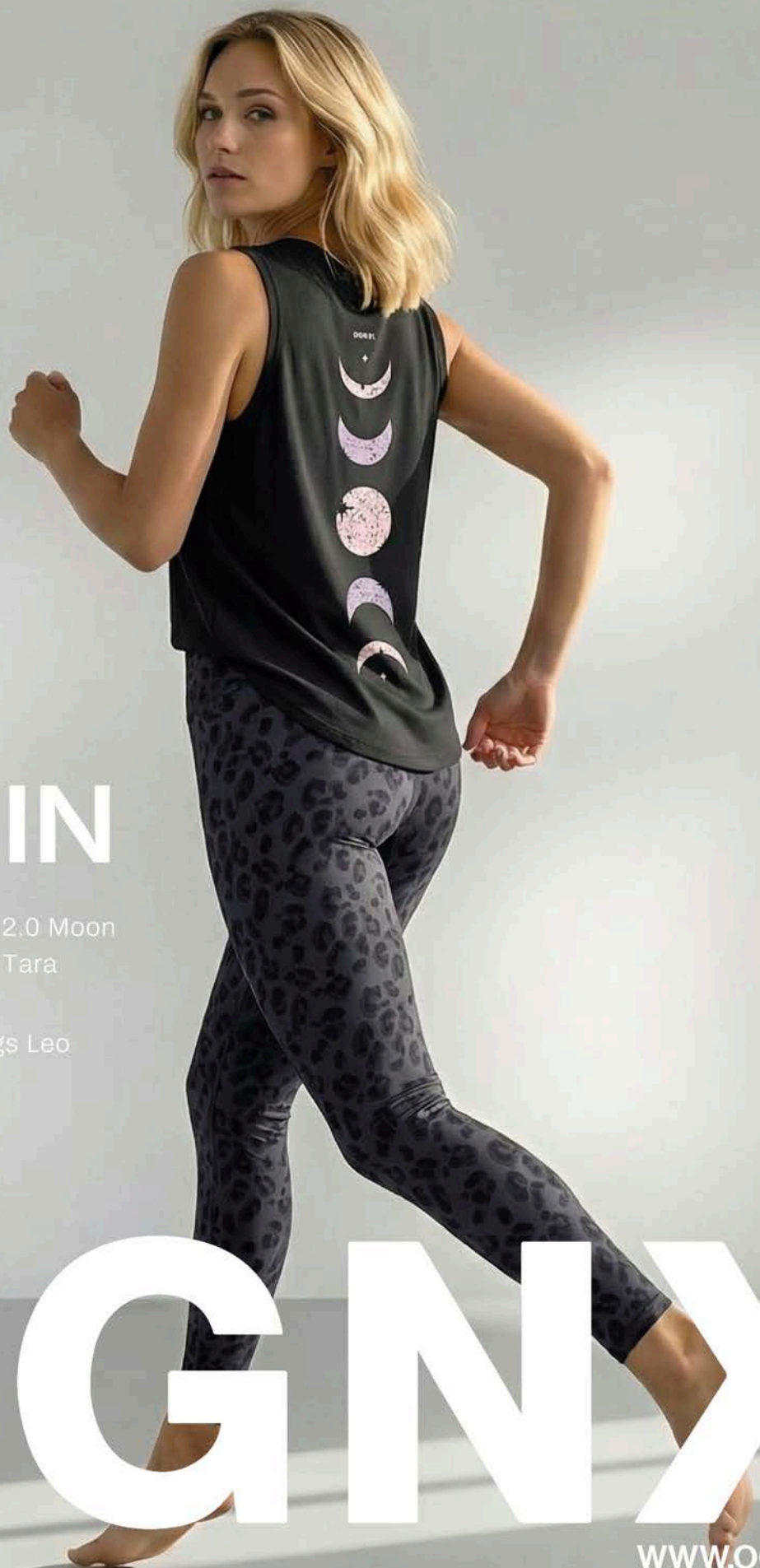
Alle Rechte vorbehalten.  
Nachdruck und/ oder Vervielfältigung  
nur mit schriftlicher Genehmigung  
des Verlages.

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 (Eiscreme): @kerdkannofoto via Canva, Symbolbild., S. 2: Summer meadow: @gettysignature via Canva, Symbolbild., S. 4: Elefant: Eleplant, Birkel: Birkel, Lekka: LEKKA/Project Eaden GmbH, S. 5: Cup Verde: CUP VERDE, Vivani: VIVANI, S. 6: Padma: Padma, Made Good: Riverside Natural Foods Ltd./MadeGood, Tzampas: TZAMPAS, S. 7: Harvest Moon: Harvest Moon, S. 8: Saisonkalender: Aprikosenfoto: @pixabay via Canva, Symbolbild., Eisbild: @kerdkannofoto via Canva, Symbolbild., S. 9: Artischockenfoto: @gettysignature via Canva, Symbolbild., S. 10+11: Fotos: theiner's garten, Emi Massmer., S. 12: Fußball/Stadion: @photocreo via Canva, Symbolbild., S. 13: Fußballfans: @gettysignature via Canva, Symbolbild., S. 14: Popcorn: @gettyimages via Canva, Symbolbild., S. 15: Vegan cauliflower @gettyimages via Canva, Symbolbild., S. 16: Nachos: @truecreatives via Canva, Symbolbild., S. 17: Vegan Hot-Dog: @vladimir-mironov via Canva, Symbolbild., S. 18-23: Fotos: Jessica Nottensteiner, Illustration (Brot), S. 19): @sketchify via Canva, Symbolbild., S. 24-25: Fotos: St. Leonhards Quellen, S. 26-31: „Kochen für morgen“: Fotos: © Jennifer Fasching, Illustration (Kochkopf S. 27): @hajicon via Canva, Symbolbild. S. 32-37: Rezeptfotos und Autorenfoto: © Vibeke Bengtson; S. 38: Foto Essen servieren @gettysignature via Canva, Symbolbild, Foto Pflanzliche Lebensmittel: @yuliyafurman via Canva, Symbolbild., S. 39: Foto Kaktus: @gettyimages via Canva, Symbolbild., Foto: Pflanzliches „Fleisch“: via Canva, Symbolbild., Foto: Megafon: @reactify via Canva, Symbolbild., S. 40: Biodroga: Biodroga, Foto Nagellack: @gettyimages via Canva, Symbolbild., Foto Meerwellen: @pexels via Canva, Symbolbild., S. 41: Gertraud Gruber: PR, Apotheker Dr. Scheller: Apotheker Dr. Scheller, Bild Schuhe/Sandalen: @sketchify via Canva, Symbolbild., Foto Meerwellen: @pexels via Canva, Symbolbild., S. 42-45: Fotos: Bilder Book Release Party und Speaking: ©Anna Eickhoff, Foto (Porträt mit rotem Hintergrund): ©GU/Lisa Hantke, S. 46: Bowl: @olenayeromenkophotos via Canva, Symbolbild.  
Sofern nicht anders angegeben: Hersteller.

VEGANWORLD.DE



# NEW IN

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

*Hose:* Yoga Soft Leggings Leo  
Bio Baumwolle Luna

# OGNX

[WWW.OGNX.COM](http://WWW.OGNX.COM)