

# VEGAN für mich

**DIE APP**  
ALLE INHALTE  
LADEN  
S. 5

1 • 2021

Deutschland 4,50€  
Österreich 5,20€ | Schweiz 5,50SFR  
BeNeLux 5,30€ | Italien 5,30€

GLÜCKLICH, FIT UND SPASS DABEI



## NEUE REZEPTE

Wintergemüse  
in feinen Variationen  
zum Genießen

## SIE LÄUFT UND LÄUFT...

Ultramarathon-Champion  
Judith Havers

## ÄRZTE GEGEN TIERVERSUCHE

Leiden und Sterben im Labor –  
unethisch und sinnlos

## ALLES DRIN!

Tipps, News, Tests,  
Gewinnspiele ...

## SOPRAN VEGAN

Sarah Maria Sun –  
auf einen Tee mit der  
Weltklasse-Sängerin

## Anja Romaniszyn

Einfach glücklich mit  
vegane(n) Wohlfühl-Rezepten



EISEN REIN PFLANZLICH:  
DIE WICHTIGSTEN QUELLEN



**bio**  
ZENTRALE

*Kraft der Natur!*

## JETZT WIRD'S PROTEINREICH!

Die Extraportion Pflanzeneiweiß mit den Produkten  
von biozentrale – Kraft der Natur.



DE-ÖKO-001

[WWW.BIOZENTRALE.DE](http://WWW.BIOZENTRALE.DE)





# WILLKOMMEN

## in einer Welt neuer Wahrheiten

**Wir sind in einer neuen Realität angekommen** – und es wird immer deutlicher, dass diese Realität mit der alten nicht mehr viel gemein hat – also jener, in der wir vor gut einem Jahr noch lebten, und die vielen von uns im Großen und Ganzen doch recht behaglich erschien. Mittlerweile haben wir gelernt, peinlich genau auf Abstand und Hygiene zu achten, auf Händeschütteln zu verzichten ... Begrüßungsküsschen sind komplett gestrichen ... – neue Gewohnheiten, die unseren Verhaltenskodex über die aktuelle Pandemie hinaus verändern werden.

**Zu dieser Zeit der Wandlung zählt auch**, dass immer mehr Menschen auf Fleisch verzichten – ob nun aus der Einsicht und Konsequenz heraus, dass die allermeisten für uns Menschen potenziell gefährlichen Erreger aus dem Tierreich stammen, oder aus anderen Gründen.

**Zur großen Vision einer Welt ohne menschengemachtes Leiden und Sterben unserer Mitgeschöpfe** zählt aber noch mehr, etwa die Abschaffung von medizinischen Tierversuchen (siehe Beitrag auf Seite 66–68). Von 20 Medikamenten, die sich im Tierversuch als wirksam und ungefährlich erweisen, fallen 19 danach



**Dirk Müller,**  
Chefredakteur

bei den klinischen Studien durch – während sich tierversuchsfreie Methoden erst allmählich etablieren. **Erst allmählich...** – manchmal habe ich den Eindruck, es geht alles zu langsam, gerade das Verschonen schuldloser Tiere. Bin ich zu ungeduldig? „Wer geduldig ist, ist weise“, steht schon im Alten Testament. Ich würde all meine überschaubare Weisheit opfern, wenn meine Geduld nicht noch Jahre, vermutlich viele Jahre beansprucht würde, wenn es schneller gehen und eher klappen könnte mit einer veganen Welt. Aber der Tag wird kommen, eine wiederum neue Realität wird kommen, und es wird nicht schwerfallen, sich darin einzurichten.

**Herzlichst, Ihr**

## IMPRESSUM

VEGAN für mich erscheint 8x im Jahr bei Grüner Verlag Green Media GmbH Verlagsgesellschaft, Klostergut Fremersberg, 76530 Baden-Baden

Geschäftsführer: Peter Wolf

Verlagsleiter: Marko Petersen  
petersen@ids-deutschland.de

Chefredakteur: Dirk Müller  
mueller@ids-deutschland.de

Gestaltung: grafikDesign Willert

Repro: Simkraft Solutions Pvt. Ltd.

VEGAN für mich wird vermarktet von Grüner Verlag Green Media GmbH Verlagsgesellschaft

Anzeigenleitung: Marko Petersen (verantwortlich für Anzeigen), Grüner Verlag Green Media GmbH Verlagsgesellschaft, Klostergut Fremersberg, 76530 Baden-Baden.

Vertrieb: IPS Pressevertrieb GmbH, Postfach 1211, 53334 Meckenheim

Druck: Neef + Stumme, Wittingen. Printed in Germany

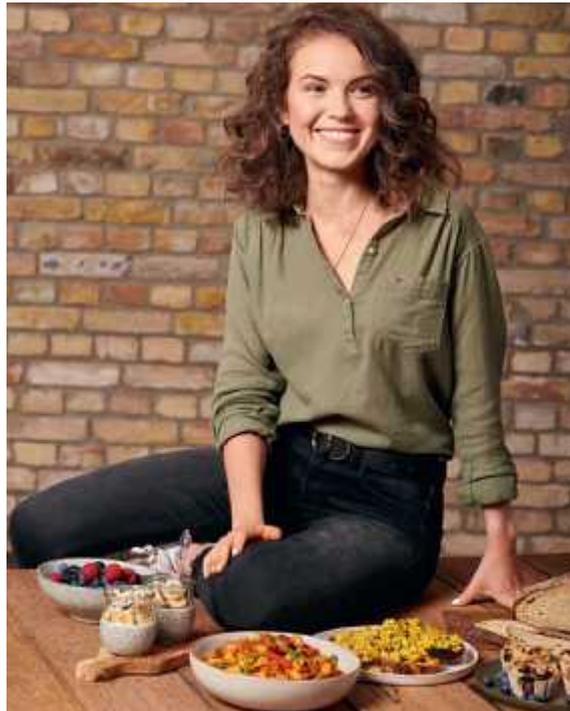
VEGAN für mich wird auf chlorfreiem Papier gedruckt und komplett ohne Tierbestandteile produziert.





## VEGAN & MENSCHEN

- 10 **EINFACH VEGAN**  
Anja Romaniszyn und ihr Weg ins Glück
- 18 **HEUTE AM HERD**  
Magdalena Norkauer, Restaurant MANA, Berlin
- 62 **AUF EINEN TEE...**  
Sarah Maria Sun, ein Weltstar auf der Bühne



# 10

Seit 2015 auf Instagram und sehr erfolgreich: Anja Romaniszyn

## VEGAN & LEBENSGEFÜHL

- 3 **EDITORIAL**  
Willkommen in einer Welt neuer Wahrheiten
- 9 **CARTOON**  
Weird Veggies
- 14 **VEGAN RUNNER**  
Judith Havers – eine Frage der Willenskraft
- 58 **LEID UND TOD ADE**  
Ärzte gegen Tierversuche
- 66 **DANIELA BÖHM**  
Kolumne: Hoffnung für unsere Vögel

Unsere Quark-Alternative für deine Extra-Portion Proteine

🌿 Pflanzlich 🌿 Milchfrei 🌿 Reich an Mandelprotein



Verbesserte Rezeptur



SimplyV



Pflanzlich lecker!





Besucht uns auch auf Facebook –  
und auf [www.vegan-fuer-mich.de](http://www.vegan-fuer-mich.de)



**26**  
Eisen: Die besten  
pflanzlichen Quellen

## VEGAN & WISSEN

- 6 KURZ & GUT**  
Veggie-Partnerbörse, ökologisches Saatgut, Gewinnspiele u. v. m.
- 16 VEGANE KINDER**  
Teil 5 unserer Serie: Kindgerechte Antworten
- 22 EIWEISS AUS PFLANZEN**  
Wo es drinsteckt, wie man es optimal verwertet
- 26 VITAMINE & NÄHRSTOFFE**  
Eisen: Kleine Menge, große Bedeutung
- 54 SCHADSTOFFE STOPPEN**  
Wie wir unsere eigene Nahrung belasten
- 64 PRODUKT- UND BUCHTIPPS**  
Von der Redaktion getestet und empfohlen



**22**  
Mehr Power durch  
reines Pflanzeneiweiß

## VEGAN & GENUSS

- 30 HEILER FLECK**  
Das vegane Bio-Hotel SEINZ im Voralpenland
- 32 FEINE REZEPTE**  
Das Beste aus Wintergemüse und Obst zum Zubereiten und Genießen
- 48 TILOS TOFU-TIPPS**  
Mit Vegan-Koch Tilo Hausmann
- 50 SÜSS UND VEGAN**  
Teil 2: Naschen und Genießen im Winter
- 52 ROSAS KLEINE KÜCHE**  
Herzhaftes nach Omas Art



**32**

Feine Ideen und  
Zubereitungstipps  
aus der winterlichen  
Rezeptschublade



**58** Der lange Kampf der  
Ärzte gegen Tierversuche



**KLIMANEUTRAL  
DER UMWELT  
ZULIEBE**



MIT TRACKING-  
NUMMER AUF  
PRODUKTEN

## > MEHR ALS BIO

Aus Überzeugung kompensieren wir gemeinsam mit der Non-Profit-Klimaschutzorganisation myclimate bei vielen unserer Produkte die gesamten CO<sub>2</sub>-Emissionen - von der Herstellung bis zum Transport. So unterstützen Sie mit jedem Kauf ein Klimaschutzprojekt!

[www.naturata.de](http://www.naturata.de)



TITELFOTO: © ANDRE SCHAMPEN; FOODFOTO: © WOLFGANG SCHARDT

### Geschenk für Dich DIGITAL LESEN

VEGAN FÜR MICH gibt's jetzt auch als Gratis-App – mit allen Ausgaben als E-Paper! Einfach das Wunschheft anklicken und reinblättern – oder unter „Artikel“ noch mehr Tipps, Rezepte, Porträts, Interviews usw. entdecken!



## JETZT ABONNIEREN UND PRÄMIE SICHERN:



[www.vegan-fuer-mich.de/shop](http://www.vegan-fuer-mich.de/shop)

# KURZ *und gut*



## REIN PFLANZLICH DURCH DIE WECHSELJAHRE

Studie: Vegan **fällt die Umstellung leichter** – Stutenmilch-Produkte meiden

Schweißausbrüche, Schlafstörungen, Schwindel und Stimmungsschwankungen sind oft Begleiter der Wechseljahre. Viele Frauen lei-

den auch an unerwünschter Gewichtszunahme. Im Rahmen einer US-Studie aus dem Jahr 2018\* mit 539 Frauen in den Wechseljah-

ren berichteten die Veganerinnen von signifikant weniger lästigen Symptomen als die Fleischesserinnen. Gemüse statt Hormone? Ein veganer Neustart in oder vor den Wechseljahren, verbunden mit ausreichend Bewegung und z. B. Yoga, kann offenbar manche Östrogen-therapie ersetzen. Die Tierrechtsorganisation PETA empfiehlt zudem Sojaprodukte, da die darin enthaltenen Isoflavone dem Östrogen sehr ähnlich sind. Zugleich rät PETA von Hormonpräparaten ab, die auf PMU (Pregnant Mare Urin, auch bezeichnet als Presomen oder Premarin) basieren: Urin von schwangeren Stuten. Das Leiden der monatelang fest angebandenen Tiere auf speziellen Farmen in Nordamerika ist immens.\*\* Wenn schon Hormonpräparate, dann also lieber Alternativen auf Pflanzenbasis.

\*<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29704911/>

\*\*<https://peta50plus.de/wechseljahre-ohne-tierleid-durchleben>

## SAATGUT RETTEN

### Samenfeste Sorten für Balkon und Garten

Frühlingszeit, Pflanzzeit – doch Saaten muss man nicht unbedingt im Baumarkt, in der Großgärtnerei oder im Supermarkt kaufen, zumal es sich dort in aller Regel um **Hybrid-samen** handelt, die sich nicht fortpflanzen können, häufig bestrahlt sind und meist von Tochterfirmen einschlägiger Pestizid-Hersteller stammen. Alternativen bieten fortpflanzungsfähige **samenfeste Sorten** kleiner Anbieter. Hier bekommt man auch **alte Sorten** und trägt auf dem Balkon oder im Garten aktiv zur Bewahrung der Artenvielfalt bei. Einen Überblick über die Angebote gibt's hier: [www.anstattdessen.de/saatgut](http://www.anstattdessen.de/saatgut)



## MÜLLER IM PODCAST

**Vegan für mich**-Chefredakteur Dirk Müller war zu Gast bei den **Vegan-Coaches Caro und Stephanie vom Blog „beautifulcommitment“** (siehe Titelseite der vorigen Ausgabe) und stand Rede und Antwort rund um sein Magazin, seine veganen Prognosen, seine Motivation, die vegane Idee weiter in die Welt zu tragen – und wie er selbst vegan wurde. Einfach mal Reinhören: [www.beautifulcommitment.de/104](http://www.beautifulcommitment.de/104)

## GEWINNEN!



### Natürliche vegane Bettdecken + Kissen

Wir verlosen ein Bettdecken- und Kissen-Set (2 Kissen u. 2 Bettdecken) im Wert von knapp 500 Euro von Kipli, dem Startup für natürliche und vegane Bettwaren. Alle Produkte sind „made in Europe“ und bestehen aus veganen Naturmaterialien wie Bio-Baumwolle, Naturlatex und Lyocell (aus Cellulose). Mehr Infos: [www.kipli.com](http://www.kipli.com)

TEILNAHME FÜR ALLE GEWINNSPIELE:

[www.vegan-fuer-mich.de/heft/gewinnspiele](http://www.vegan-fuer-mich.de/heft/gewinnspiele)

Teilnahmeschluss: 15.3.2021\*



## Pflanzlich ist das neue Fleisch

Nach einer Umfrage des renommierten Konsumgüter-Marktforschungsinstituts Packaged Facts konsumierten im August 2020 schon rund 23 Prozent der US-Verbraucher regelmäßig Fleischalternativen auf pflanzlicher Basis.

Und bereits 37 Prozent derjenigen Konsumenten, die bisher noch gar nicht mit Pflanzenfleisch in Berührung kamen, seien bereit, pflanzliche Alternativen zu testen.

Der globale Tierfleischmarkt hingegen muss nach Angaben des US-Datenanalyseportals CB Insights allein für 2020 mit Verlusten von rund 2,7 Milliarden US-Dollar rechnen. Bereits vor der Corona-Pandemie hätten drei der vier größten US-Fleischhersteller erste pflanzliche Alternativen in ihr Portfolio aufgenommen. Seit Corona gewinne die Entwicklung zu tierleidfreien Alternativen sowohl bei Anbietern als auch Verbrauchern weiter rasant an Tempo.

## 10 Tipps für ein vogelgerechtes Zuhause

Sollte man Vögel gefangen halten? Wenn schon Käfigvögel, dann bitte nach diesen PETA-Empfehlungen:

1. Tierheim statt Zoohandel oder Züchter: Dort gibt es viele heimatlose Vögel.
2. Vögel nicht alleine halten: Die meisten Vögel sind sehr sozial und verkümmern allein oder werden autoaggressiv.
3. Vögel brauchen täglich Freiflugstunden: Balkon oder Veranda können als Voliere taugen; auch gut: eine Gartenvoliere mit temperiertem Rückzugsort bzw. ein Vogelzimmer.
4. Stets Nahrungszugang sichern, Wasser täglich erneuern.
5. Nachts sollte der Käfig abgedeckt sein.
6. Vögel sehen anders und brauchen UV-Licht, was aber nicht durchs Fenster dringt. Tipp: sog. bird lamps.
7. Heizungsluft kann schaden: Die Luftfeuchtigkeit sollte mind. 60 Grad betragen. Tipps: Luftbefeuchter, Wasserschüsseln, feuchte Heizungstücher.
8. Eine flache Schale mit lauwarmem Wasser schätzen Vögel als Vogelbad.
9. Abwechslung tut gut, etwa durch freie Wippstangen und frische Zweige.
10. Vögel wollen auch geistig gefördert werden: Futter auch mal suchen lassen bzw. schwer erreichbar aufhängen.



#PLASTIKFREI

ALB-GOLD Nudeln in der umweltfreundlichen Verpackung aus Papier. Weitere Produkte und leckere Rezeptideen unter [alb-gold.de](https://www.alb-gold.de)



## Faire Mode, vegan und nachhaltig

[www.vegamina.de](https://www.vegamina.de)  
[www.kippie-berlin.de](https://www.kippie-berlin.de)

Bereits seit 2015 gibt es Vegamina – einen Online-Shop für rein vegane, faire und nachhaltige Mode. Das Angebot umfasst stylische Frauen- und Männermode, Schuhe, Accessoires und Naturkosmetik.

Vegan-faire Kindermode bietet der Webshop Kippie Berlin – aber auch Schuhe, Hoodies, Shirts u.a. für Erwachsene.



DE-ÖKO-006  
EU-Landwirtschaft

# KURZ und gut

## GEWINNEN!

### Vegane Kork-Taschen von Fair Couture

Wir verlosen 3 vegane Kork-Handtaschen „made in Germany“ Macra schwarz natur im Wert von je ca. 80 Euro – produziert aus natürlichem Kork und stabilem Filz aus zu 100 Prozent recycelten PET-Flaschen. Hersteller Fair Couture bietet ein großen Auswahl an nachhaltigen, veganen und fair produzierten Taschen. Mehr Infos: [www.faircouture.com](http://www.faircouture.com)



### NEUE INTERAKTIVE LANDKARTE ZUM VEGANEN ÖKOLANDBAU

Vollverzicht nicht nur auf „Nutztier“-Haltung, sondern auch auf den Einsatz von Betriebsmitteln tierischen Ursprungs: Das ist die Idee des noch neuen, aber deutlich wachsenden veganen Ökolandbaus. Einen Überblick über alle europaweit entstehenden Initiativen, die bereits mit dem Biozyklisch-Veganen Gütesiegel ([www.biozyklisch-vegan.org](http://www.biozyklisch-vegan.org)) zertifiziert sind, gibt's auf [www.vegan-farming.de](http://www.vegan-farming.de).

## GEWINNEN!

### P. Jentschura: MorgenStund' und WurzelKraft

Wir verlosen fünf hochwertige basische Pakete mit dem Hirse-Buchweizen-Brei MorgenStund' (500g) sowie WurzelKraft (150g), dem Feingranulat mit der Kraft aus über 100 Pflanzen – von P. Jentschura, dem Experten für natürliche Produkte rund um den Säure-Basen-Haushalt. Nur das Beste aus der Natur! Infos: [www.p-jentschura.com](http://www.p-jentschura.com)



TEILNAHME FÜR ALLE GEWINNSPIELE:

[www.vegan-fuer-mich.de/heft/gewinnspiele](http://www.vegan-fuer-mich.de/heft/gewinnspiele)

Teilnahmeschluss: 15.3.2021\*



### Lieferung via Lastenfahrrad

Emissions- und palmöl-frei, unverpackt, bio und vegan: „Tante Emma unterwegs“ ist ein aus einem Uni-Projekt entstandener Startup-Lieferservice dreier Jungunternehmerinnen, die online bestellte, vegane Bioprodukte in Mehrwegbehältern mit dem Lastenfahrrad in einige Berliner Stadtteile ausliefern. [www.tante-emma-unterwegs.de](http://www.tante-emma-unterwegs.de)

### Mehrweg to go

Schluss mit Coffee to throw: In ihrem Online-Shop [heybico.de](http://heybico.de) („Hey I'm biological and compostable“) bieten drei Jungs aus dem Schwarzwald nachhaltig-vegane Mehrweg-Kaffeebecher aus organisch abbaubarem Bio-Kunststoff auf Holz-basis. Mit coolen Designs!



### Vegane Songs

„BRAUCHT ES EIN LIED?“ heißt die neue CD voller grandioser Songs für ein veganes Leben von Liedermacherin NETTE alias Annette Rudert. Auch auf allen gängigen Streaming- und digitalen Verkaufsportalen! Infos: [www.liedermacherin-nette.de](http://www.liedermacherin-nette.de)



you me veggie

### DREI FRAGEN AN ...

**Martin Schmid, Betreiber des Veggie-Partnerschaftsportals [www.youmeveggie.com](http://www.youmeveggie.com)**

Was hat Dich bewogen, eine Community für Veganer zu gründen, die Gleichgesinnten suchen? Gibt's davon nicht schon einige?

Die Idee zu You Me Veggie entstand schlicht daraus, dass ich unzufrieden damit war, dass es keine vernünftige kostenlose Möglichkeit für Veggie-Singles gibt, sich online kennenzulernen. Die allermeisten Partnerbörsen sind kostenpflichtig und zudem sehr wenige auf eine spezielle Klientel zugeschnitten. You Me Veggie aber ist speziell für Veggies – und kostenlos.

Welche Erfahrungen und technisches Knowhow bringst Du mit?

Ich bin Diplom-Informatiker, genauer gesagt Web-Entwickler. Ich habe bereits mit mehreren Internet-Startups gearbeitet, kenne mich also vielfältig aus, was diese Branche angeht. You Me Veggie ist die dritte Dating-Seite, die ich mache. Daneben gibt es noch Bound by Metal (für die Metal-Szene) und Woven Black (für die Schwarze Szene).

Wie funktioniert You Me Veggie?

Kann ich meine Privatsphäre schützen bzw. wie kann ich verhindern, dass jemand übergriffig wird? Angaben zur Person sind freiwillig, man entscheidet also selbst, wie viel man von sich preisgibt. Nur das Alter und eine Postleitzahl sind notwendig, damit die Mitglieder-Suche funktionieren kann. Über die Mitglieder-Suche kann man Menschen in der Umgebung finden und weiter nach Alter einschränken. Man schickt dann gezielt den Leuten eine Kontaktanfrage, die man interessant findet. Erst wenn das Gegenüber die Anfrage annimmt, kann man Nachrichten austauschen. Man erhält also nie unerwünschte Nachrichten. Sollte die Chemie doch nicht stimmen, kann man den Kontakt einfach wieder beenden.

# Weird Veggies



Jerry war eindeutig im falschen Viertel unterwegs.



## **RALPH HANDMANN**

Ich bin seit über 15 Jahren als freier Grafiker und Illustrator tätig. Obwohl das Zeichnen immer ein Teil meines Lebens war, hat es doch eine ganze Zeit gedauert, bis mit den Weird Veggies meine erste Cartoon-Reihe geboren war. Und weil es so viel Spaß macht, wird es bestimmt nicht die einzige bleiben. Wer neugierig geworden ist, kann mich gerne auf Instagram besuchen unter tooniboo. Viel Vergnügen in meiner bunten Obst- und Gemüsewelt.

TITEL / Anja Romaniszyn

Ist Glück ansteckend? Verfolgt man den Weg der Bloggerin Anja Romaniszyn, könnte man das glauben. **Ihre Erfolgsgeschichte von der Essstörung zum veganen Glück** ist begeisternd – und jetzt gibt es auch ein Buch von ihr

*Einfach glücklich...*

# EINFACH VEGAN!

**ANJA ROMANISZYN**

Die 25-jährige Studentin der Erziehungswissenschaften zählt zu den erfolgreichsten Food-Bloggerinnen Deutschlands ([byanjushka.com](http://byanjushka.com)). Unter ihrem polnischen Spitznamen Anjushka stellt sie dort seit 2019 eine Vielzahl feiner Rezepte vor. Bereits seit 2015 ist sie auf Instagram ([#byanjushka](https://www.instagram.com/byanjushka)) aktiv. Ihr Buch „Einfach Glücklich Vegan“ (ZS-Verlag, 22,99 Euro), ist seit Anfang Januar erhältlich. Weitere Rezepte aus dem Buch gibt's in dieser Ausgabe auf S. 34/35.

VON DIRK MÜLLER

Viele Wege zur veganen Ernährung führen über einen Prozess der Selbsterkenntnis. Anja Romaniszyn hat diese Reise 2015 angetreten – auch über ihren Instagram-Account, der heute mehr als 150.000 Follower zählt. Dass die 25-jährige Studentin mit polnischen Wurzeln durch Jahre ging, die von Essstörungen, Selbstzweifeln und Depressionen geprägt waren, verschweigt sie nicht – im Gegenteil: Sie berichtet auf Instagram offen über diese Zeit und auch darüber, wie sie mithilfe von professionellen Therapien – aber auch durch viele mitfühlende und ermutigende Instagram-Kommentare – aus der Verzweiflung herausgefunden hat, und sie teilt ihre Erfahrungen und Einsichten auf dem Weg zurück in ein lebenswertes, glückliches Leben mit ihrer Community. Auf Instagram lässt sich dieser Prozess nachvollziehen: Von den Anfängen 2015, als sie noch in der Magersucht gefangen war, es aber nach und nach schaffte, sich daraus zu befreien, bis zur Gegenwart, in der uns eine glückliche junge Frau begegnet, der weder die leckeren veganen Rezeptideen noch die motivierenden, positiven Botschaften jemals auszugehen scheinen. Auch in ihrem Anfang Januar erschienenen Buch „Einfach Glücklich Vegan“ berichtet sie über ihren Weg – und stellt darin mehr als 60 „Wohlfühl-Rezepte für Körper und Seele“ vor.

### WAS WIR IM AUSSEN SUCHEN, STECKT BEREITS IN UNS

Was rät Anja Romaniszyn all jenen, die es nicht schaffen, unbeschwert zu essen? „Gib dir Zeit und gib dich nicht auf. Heilung passiert nicht von heute auf morgen, und für mich hat es sich nach einem ‚durch Schichten Arbeiten‘ angefühlt. Das ist ein

wichtiges, persönliches Anliegen, welches ich auch in meinem Buch vermitteln möchte: Sei glücklich mit dir, deiner Ernährung und fühl dich wohl. Dinge, die wir im Außen suchen, stecken bereits in uns. Es geht darum, es zu entdecken. Mit Geduld, Selbstliebe und Selbstfürsorge. Aber natürlich möchte ich auch herausheben, dass professionelle Therapien wichtig sind, und ein Rat von mir oder auch mein Buch diese in keiner Weise ersetzen können.“

### WEG DER HEILUNG DURCH ENTDECKEN EINER NEUEN WELT

Ihre Reise, die sie auf Instagram seit 2015 dokumentiert, beginnt damit, die Tränen ihrer Eltern über ihre magersüchtige Tochter, die auf dem Weg ist, sich zu Tode zu hungern, als letztes und entscheidendes Signal zu erkennen, um therapeutische Hilfe anzunehmen. Nur kurze Zeit später postet sie bereits erste Rezepte: bunte Buddha-Bowls, Ofengemüse, Salate und Pastagerichte. Der Weg der Selbstrettung führte über gutes Essen. Warum aber musste von Anfang an alles vegan sein? „Mir ging es darum, eine neue Welt zu entdecken“, sagt die 25-Jährige und räumt ein, dass andere Aspekte – wie Umwelt und Nachhaltigkeit, Tierethik und der Gesundheitsaspekt veganer Kost – ihre Entscheidung erst später unterstützten und bestätigten. Anfangs waren allein die pflanzlichen Rezepte als neue, spannende Welt, also ihr Entdecken, Entwickeln und Zubereiten, der wesentliche Antrieb. „Es geht um Spaß und Genuss beim Essen“, sagt Anja Romaniszyn heute, „denn genussvolles Essen bringt Glück ins Leben – auf vielen Ebenen. Aufrichtiges und nachhaltiges Glücklichein beginnt immer mit dir selbst.“



## Gemüse-Omelette mit Tomaten-Paprika

### ZUTATEN FÜR 1 OMELETTE

**Omelette:** 50 g Kichererbsenmehl; 1/3 TL Backpulver; 2 EL Hefeflocken; 1/3 TL Kurkumapulver; 1/4-TL Kala-Namak-Salz; 1 TL Kräuter der Provence; 120 ml Pflanzenmilch; 1 TL Apfelessig; 1 TL Olivenöl zum Anbraten  
**Gemüse:** 1 El Öl nun Anbraten; 1/2 Zwiebel, klein geschnitten; 1 rote Paprika, klein geschnitten; 1 Tomate, klein gewürfelt; 1 TL Kräuter der Provence; Salz/Pfeffer  
**Außerdem:** Frische Cocktailtomaten; Basilikumblätter

### ZUBEREITUNG:

1. Trockene Omelette-Zutaten in einer Schüssel vermischen. Pflanzenmilch u. Apfelessig hinzugeben und zu glattem Teig verrühren. 15 Min. stehen lassen.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Gemüse hineingeben, ca. 5 Min. braten. Kräuter und nach Geschmack Salz und Pfeffer einrühren. Danach aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
- 3 Pfanne mit Küchenpapier auswischen, Olivenöl darin verteilen. Omelettemasse hineingießen, durch Schwenken verteilen.
- 4 Bei mittl. Hitze u. geschl. Deckel ca. 5 Min. braten. Gemüse auf eine Hälfte verteilen, Omelette mit Pfannenwender halb zusammenklappen. Bei geschl. Deckel weitere 5–8 Min. braten.
- 5 Noch warm mit Tomaten und Basilikumblättern servieren.

# INTERVIEW mit Anja Romaniszyn



## Kokos-Chia-Pudding

### CHIA-PUDDING

45 g Chia-Samen  
100 ml Kokosmilch  
100 ml Pflanzenmilch nach Wahl  
1 EL Agavendicksaft

### TOPPINGS

1 Banane, in Scheiben geschnitten; Kokoschips

- 1 Alle Zutaten für den Chia-Pudding in einer Schüssel mit einem Schneebesen verrühren.
- 2 Minuten stehen lassen und erneut verrühren.
- 2 Chia-Pudding mindestens 1 Stunde oder besser über Nacht abgedeckt im Kühlschrank stehen und quellen lassen.
- 3 Anschließend in Dessertgläser füllen und mit Bananenscheiben und Kokoschips servieren.



**Du schreibst in deinem Buch, dass dich die Neugier und die Lust am Ausprobieren auf die vegane Ernährung gebracht haben. Was hat dich dann im nächsten Schritt davon überzeugt, ausschließlich vegan zu kochen und zu backen?**

Ich habe die vegane Ernährung über Instagram „entdeckt“. Mich haben die bunten und vor allem leckeren Gerichte neugierig gemacht. Ich habe mich oft gefragt: „Und das ist vegan?“ Durch das Ausprobieren habe ich einen achtsamen und bewussten Umgang mit Ernährung erlernt. Und ich habe angefangen, mit allen Sinnen zu genießen.

**Welche Vorteile hat die vegane Küche gegenüber der nicht-veganen?**

Das ist eine Frage, die jeder für sich selbst beantworten sollte. Ich liebe Gerichte, die ohne großen Aufwand und viele Ersatzprodukte funktionieren, was auch die Maßgabe für die Rezepte in „Einfach Glückliche Vegan“ ist: Gerichte, bei denen Genuss und Freude im Vordergrund stehen. So war es auch bei meinem ersten veganen Pasta-Gericht. Nudeln in einer aromatischen Tomatensauce mit Gemüse, frischen Kräutern und Rucola. Ein einfaches Gericht, aber es hat mich komplett wohlfühlen lassen. Das war etwas Neues für mich, da Genuss in Zeiten der Essstörung fehl am Platz war und es sehr lange um Verzicht ging. Heute habe ich nicht das Gefühl, auf etwas verzichten zu müssen, denn ich habe durch die vegane Ernährung eine Menge an neuen Lebensmitteln und Gerichten kennenlernen dürfen.

**Viele polnische Kindheitsgerichte hast Du veganisiert. Welche magst Du besonders?**

1. Piroggen: Bis heute zählen die gefüllten Teigtaschen zu meinem Lieblingsessen, denn sie lassen sich auch problemlos vegan zubereiten. In meinem Kochbuch steht mein Lieblings-Piroggen Rezept: Pierogi ruski mit würziger Kartoffel-Käse-Füllung, klassisch mit karamellisierten Zwiebeln und krossen „Speck“ aus Kokoschips.  
2. Krokiety: Polnische „Kroketten“ sind panierte, gefüllte Pfannkuchen, die in der Pfanne knusprig gebraten werden. Statt Hackfleischfüllung nehme ich Sauerkraut und Pilze.

**Welche 10 Nahrungsmittel sollten immer Teil der Vorratskammer sein?**

Gemüse, Hülsenfrüchte, Tomaten, Kokosmilch, Gewürze/Sojasauce, Nüsse/Samen, Hefeflocken, TK-Gemüse, Pflanzenmilch und Trockenfrüchte. «

## GEWINNEN!



**Wir verlosen 10x das Buch: Einfach Glückliche Vegan**

Über 60 köstliche Rezepte in den fünf Kapiteln „Frühstück & Brunch“, „Schnell & Einfach“, „Gemütlich kochen“, „Salate, Beilagen & Dips“ und „Desserts & süße Snacks“, mit vielen Praxistipps und Zutatencheckliste.

**TEILNAHME FÜR ALLE GEWINNSPIELE:**

**[www.vegan-fuer-mich.de/heft/gewinnspiele](http://www.vegan-fuer-mich.de/heft/gewinnspiele)**

**Teilnahmeschluss: 15.3.2021**

Das treibt uns an:

Bestes Backpulver

in plastikfreier

Verpackung!

**Meisterleistung:**

- stärkere Triebkraft durch Tapioka
- ohne Maisstärke
- voll kompostierbare Verpackung
- mit Gelinggarantie

Mehr im Web: [www.biovegan.de](http://www.biovegan.de)   



 Verpackung voll öko   
voll kompostierbar!

DE-ÖKO-006



 Gute Küche. Bessere Welt.  
**BIOVEGAN**<sup>®</sup>

# 1 VEGAN RUNNER

TEIL 8

## Eiserner Wille und gute Ernährung – aber rein pflanzlich

Auch das Corona-Jahr konnte die vegane Ultra-Marathonläuferin Judith Havers nicht aufhalten – Was macht sie so erfolgreich?

VON CHRISTIAN BRUNESS

Judith Havers hat 2020 gleich mehrfach für Aufsehen gesorgt. Die Ultraläuferin aus Hamburg hat sich in den weitgehend wettkampfflosen Corona-Zeiten ihre eigenen Laufprojekte gesucht und wiederholt Geschwindigkeitsrekorde, sogenannte FKTs („Fastest Known Times“), aufgestellt. Ob auf dem Fernwanderweg Heidschnuckenweg zwischen Hamburg und Celle (Distanz: 222 km – am Stück gelaufen!) oder dem Hamburger Grünen Ring (Distanz: 100 km): Was Judith Havers anfängt, zieht sie durch. Im Oktober hat die 43-jährige Hanseatin dann doch noch einen offiziellen Wettkampf absolvieren können, mitten in der süd-tunesischen Sahara. Beim 100 km langen Wüstenlauf „Ultra Mirage El Djerid“ kam Judith nach einer sensationellen Leistung als 1. Frau und Gesamt-6. (von 86 Finishern) ins Ziel. Ein großes Medienecho folgte – von FAZ bis „Bild“. Was kaum jemand weiß: Judith lebt seit vielen Jahren vegan.

### Judith, was kam zuerst, das Laufen oder der Veganismus?

Gelaufen bin ich schon zu Schulzeiten, und in meinem Elternhaus wurde nicht vegan gelebt.

### Und seit wann ernährst du dich vegan?

Seit ein paar Jahren, vielleicht fünf. Einen genauen Zeitpunkt kann ich gar nicht festmachen.



*„Eine gut geplante und vollwertige vegane Ernährungsweise stellt die Zufuhr aller Nährstoffe sicher – auch für Extremsportler“*

JUDITH HAVERS

### Wie kam es dazu?

Das war ein Prozess. Ich habe meinen schon immer sehr geringen Fleischkonsum immer weiter reduziert und bemerkt, wie gut es mir ohne tierische Bestandteile geht. Ich ernähre mich hauptsächlich aus ethischen Gründen vegan. Ich möchte nicht, dass Lebewesen misshandelt werden, und die Vorstellung, dass den Tieren während Haltung, Transport und Schlachtung viel Leid widerfährt, finde ich ganz schlimm und möchte so wenig wie möglich mitverantwortlich dafür sein. Dann spielen natürlich noch Umweltschutz, Ernährungsgerechtigkeit und meine eigene Gesundheit mit rein. Es ist ein Mix aus allem, der meinen Entschluss immer mehr gefestigt hat.

FOTOS: ISTOCK/ BEATRICE ANTON

## Steckbrief

**Name:** Judith Havers

**Alter:** 43

**Wohnort:** Hamburg

**Beruf:** Online-Marketing

**Reiseblog:** [helgaandheiniontour.com](http://helgaandheiniontour.com)

**Instagram:** @judijumper



**Judith Havers achtet vor, während und nach dem Wettkampf auf eine ausreichende Nährstoffzufuhr**

### Passen Laufen und vegane Ernährung zusammen?

Nach meiner Erfahrung sogar sehr gut. Ambitionierte Sportler sollten natürlich auf eine ausgewogene Ernährung achten, damit der Körper entsprechend Leistung erbringen kann. Ich denke, dass eine gut geplante und vollwertige vegane Ernährungsweise die Zufuhr aller Nährstoffe sicherstellen kann. Auf eine ausreichende Versorgung mit Vitamin B12 und D achte ich zusätzlich.

### Es heißt ja oft, veganen Sportlern würde es an Proteinen mangeln.

Proteine sehe ich eher unkritisch, da bin ich über Hülsenfrüchte, Getreide oder Nüsse auf einem guten Level. Meine Blutwerte sind stets einwandfrei, ich bin gesund, habe keine Mangelerscheinungen. Eine pflanzliche Ernährung kann Entzündungen vorbeugen oder sogar heilen und das Risiko für viele ernährungsmitbedingte Krankheiten senken.

### Glaubst du, die pflanzliche Ernährung macht dich zu einer besser Athletin?

Ernährung ist nur ein Aspekt des Trainings. Schwer zu sagen, inwieweit ich eine Leistungsverbesserung aufs Essen zurückführen könnte. Bestimmt ernähre ich mich als Veganerin relativ gesund, bedingt auch dadurch, dass ich mich viel mit dem Thema Ernährung auseinandersetze, Zutaten gezielt wähle und Inhaltsstoffe auf Produktverpackungen bewusst prüfe. Dadurch ist „clean eating“ eher gewährleistet. Ich kann mich wirklich glücklich schätzen und sagen, dass ich in den letzten Jahren nie wirklich krank war, das zahlt sich natürlich im Training aus.

### Inwiefern?

Ich habe weniger Fehltag. Und nach hohen Belastungen regeneriere ich deutlich schneller als damals und kann zeitnah neue Leistung erbringen. Ich fühle mich meist energiegeladener und wohl und habe Lust auf Herausforderungen, was auch sehr wertvoll ist. Die langen Distanzen, die beim Ultralaufen zu bewältigen sind, stellen ja hohe Anforderungen an die körperliche Fitness und Leistungsfähigkeit. Um diese Leistung lange aufrechtzuerhalten, ist ein effizienter, ausgewogener und bedarfsdeckender Lebensmittelkonsum notwendig. Unabhängig von

der Ernährungsweise. Ich denke, dass sich viele Ultraläufer sehr bewusst und intensiv mit diesem Thema auseinandersetzen. Sie können vielleicht besonders achtsam in sich hineinhorchen, was ihnen guttut, und entsprechend mit ihrem Körper umgehen.

### Was ist deine bevorzugte Nahrung in langen Wettkämpfen?

Im Laufrucksack habe ich immer ein paar Energie-Gels und süß-salzige Snacks, wie eine oder zwei Handvoll gesalzene Nüsse, Mandeln und Trockenobst, Fruchtmus, einen Proteinriegel oder selbstgemachte Müslimuffins, manchmal Salzkartoffeln, handliche Snacks, die mir ohne Völlegefühl über einen möglichst langen Zeitraum Energie liefern.

### Das ist ja eine ganze Menge. Ändert sich der Appetit während eines langen Laufs?

Ja, der Appetit kann sich über lange Strecke verändern. Wenn ich unterwegs bei einem Verpflegungsposten nachladen kann, greife ich nach Bauchgefühl zu dem, worauf ich gerade Lust habe.

### Und vor und nach dem Lauf?

Kurz vor dem Wettbewerb mache ich keine Ernährungsexperimente und setze auf das, was sich im Training bewährt hat. Am Vorabend achte ich in erster Linie darauf, ausreichend zu trinken und nicht zu fettiges oder blähendes Essen zu mir zu nehmen. Ich versuche dabei in aller Ruhe zu essen, um die möglicherweise angespannten Nerven nicht überzustrapazieren. Ich liebe Frühstück und hau vor einem langen Lauf auch ordentlich rein. Müsli, Porridge, Smoothie, Brötchen, Kaffee. Ungeachtet der Tatsache, dass ich es dann quasi mitschleppe, brauche ich das vor allem für den Kopf. Und in der Stunde nach dem Zieleinlauf esse ich schnell etwas, um die Nährstoffspeicher rasch wieder zu füllen.

### Du hast mit deinem Sieg beim Ultra Mirage für Aufsehen gesorgt. Was kommt als nächstes?

Da sich Wettkämpfe in der aktuellen Corona-Situation nur schwer planen lassen, halte ich meine Motivation mit selbstorganisierten Laufabenteuern aufrecht. Die Website [FastestKnownTimes.com](http://FastestKnownTimes.com) bietet eine Menge Inspiration.

**Viel Erfolg dabei und danke für das Gespräch! «**



**CARMEN HERCEGI...**  
 ist ganzheitliche Ernährungsberaterin  
 für vegane Familien und Autorin  
 Mehr Infos: [www.vegane-familien.de](http://www.vegane-familien.de)

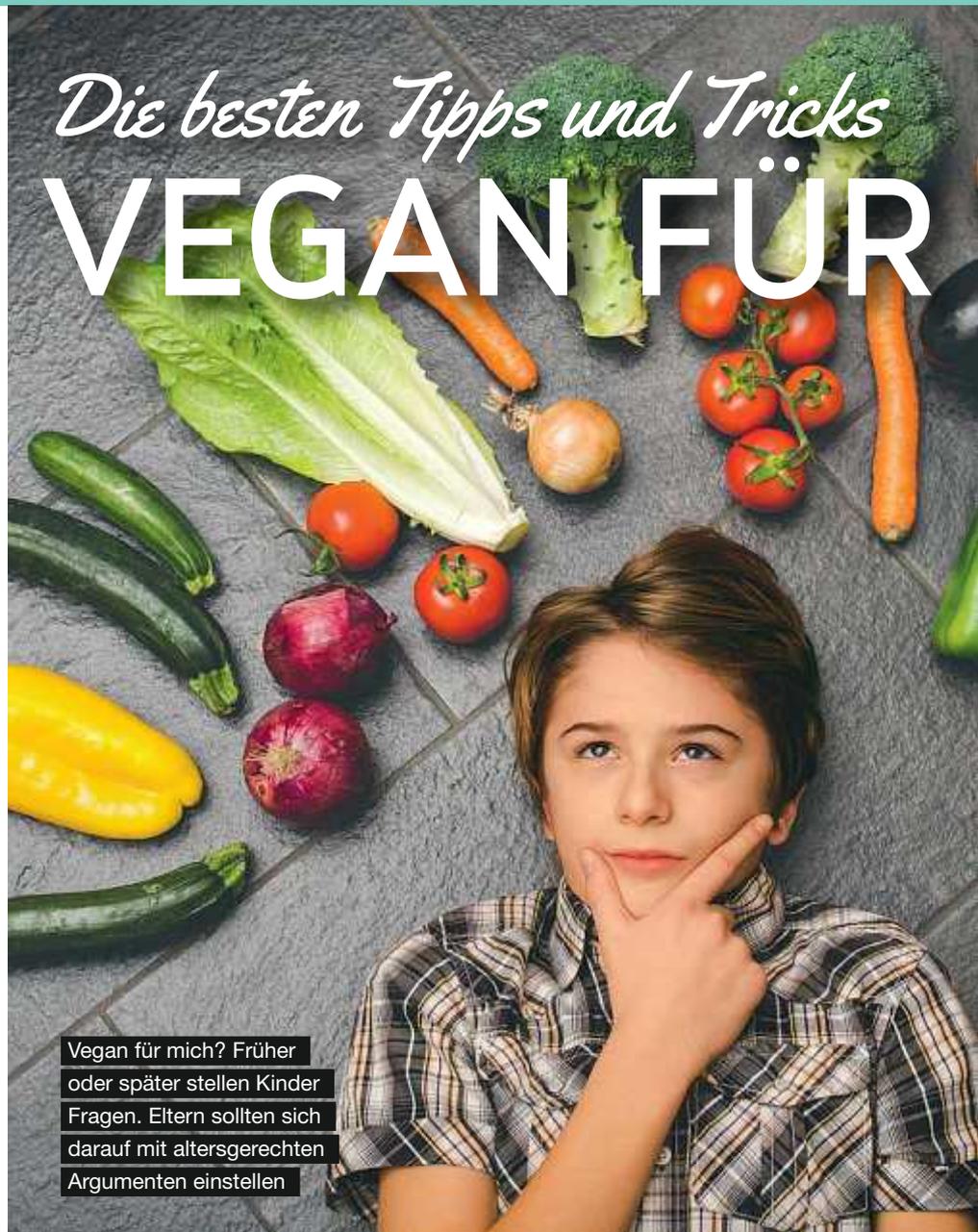
Rein pflanzlich am Familientisch? In dieser Serie beantwortet unsere Expertin Carmen Hercegi alle wichtigen Fragen – **Teil 5: Warum vegan – leicht erklärt für Kids**

VON CARMEN HERCEGI

Babys haben ihre eigene Methode mitzuteilen, ob ihr Essen schmeckt oder nicht – aber sie machen sich sicherlich keine Gedanken darüber, ob der Brei vegan ist. Kita-Kinder werden schon hellhöriger – und stellen fest, dass viele Kinder etwas anderes zu essen dabei haben. Was folgt, sind Fragen zum „Was“ und „Warum“. Nicht nur die Kinder haben Fragen hierzu, sondern auch die Eltern. Deren Fragen kreisen aber eher um das „Wie“ und „Wann“.

**MAMA, IST IN DER WAFFEL VEGAN DRIN?**

Ab welchem Alter können Eltern das Thema Veganismus und die Gründe hierfür ansprechen – und wie vermitteln sie es kindgerecht? Sicher: Anfangs genügt es völlig, veganes Leben einfach vorzuleben. Den Begriff „vegan“ schnappt das Kind ohnehin irgendwann auf und stellt dann auch einen Bezug zum Essen her. Dann wird es sich Gedanken machen und Fragen stellen.



Vegan für mich? Früher oder später stellen Kinder Fragen. Eltern sollten sich darauf mit altersgerechten Argumenten einstellen

Mein Sohn hat irgendwann begonnen mich zu fragen, ob dies oder jenes vegan sei. Sein Wortlaut war: „Mama, ist in der Reiswaffel vegan drin?“ Solange es nur um die Frage geht, ob etwas vegan ist oder nicht, ist es noch recht einfach. Und durchaus kann man auch schon kleineren Kindern begreiflich machen, dass es Produkte gibt, die von Tieren stammen oder aus Tieren gemacht sind. Aber warum gibt's die zu Hause nicht? Eine einfache und kindgerechte Erklärung ist: „Weißt

du, Tiere sind meine Freunde und die möchte ich nicht essen“.

Sophie Lemcke, Autorin des Buches „Carli und der Lebenshof“, welches die komplexen Zusammenhänge sehr altersgerecht für Kinder ab drei Jahren erklärt, meint dazu: „Unsere Kinder sind die Zukunft und die Hoffnung für diesen Planeten. Wir sind es ihnen schuldig, ehrlich zu sein – von Anfang an. Ihrer Unschuld, aber auch ihrer Zukunft wegen, und für ihre Freunde, die Tiere.“

## KIDS



### BUCHTIPP

**Vegan für unsere Sprösslinge**  
Kochbuch und Ratgeber rund um die gesunde vegane Kinderernährung, GrünerSinn Verlag, 34,95 Euro

### ONLINE-KURSE

unter: [www.vegane-familien-masterclass.de](http://www.vegane-familien-masterclass.de)

### BETRACHTET PAPA TIERE NICHT ALS SEINE FREUNDE?

Kinder, die von Anfang an vegan ernährt werden, wachsen in die Situation hinein. Besonderes Finger-spitzengefühl ist eher für den Fall gefragt, dass ein Elternteil nicht vegan isst: Das Kind muss dann aus dem „Freunde“-Argument schlussfolgern, dass etwa Papa Tiere, die aber doch unsere Freunde sind, offenbar nicht als seine Freunde betrachtet. Würde er sie sonst essen? Doch auch herabsetzende Worte am Familientisch über Fleischesser aus dem eigenen Umfeld können Kinder verunsichern.

Hinzu kommt, dass Kinder das bewusste, empathische Denken erst lernen müssen. Aus der Entwicklungspsychologie wissen wir, dass kleinere Kinder diese Empathie für andere Lebewesen noch nicht haben. Man kann sich hier als Bild vor Augen führen, wie sich Kinder gegenseitig hauen und noch gar nicht wissen, dass das dem anderen weh tut. Doch irgendwann verknüpfen sie das Gefühl mit der Handlung und erkennen, dass (auch) andere Lebewesen leiden können, aber keineswegs leiden wollen.

### ARGUMENTE, ZEIT, GEDULD UND VERTRAUEN HELFEN

Je älter Kinder werden, desto eher kann man sie mit der brutalen Wahrheit konfrontieren. Bilder aus der Massentierhaltung und Schlachtbetrieben sollten jedoch erst mit der entsprechenden Reife und auch sehr abhängig vom Kind gezeigt werden. Spätestens in der Pubertät müssen sich Teenager ohnehin in der Schule mit kritischen Themen auseinandersetzen und lernen, auch darüber zu diskutieren. In diesem Alter sollten die meisten Jugendlichen in der Lage sein, der Realität von Tierleid und

## Erdnussbällis



### ZUTATEN FÜR 30-40 STÜCK:

6 Paranusskerne  
50 g gepuffter Amarant  
220 g Erdnussmus  
80 g Dattelsirup  
½ TL Ceylon Zimt  
1 Prise Salz

### ZUBEREITUNG:

1. Paranüsse mit einem großen Küchenmesser fein hacken. Den gepufften Amarant mit Erdnussmus, Paranüssen, Dattelsirup, Zimt und einer Prise Salz gut vermischen.
2. Mit den Händen zu etwa 2-3 cm großen Bällchen formen.

-tod ins Auge zu blicken, was jedoch voraussetzt, dass man sie damit nicht alleine lässt. Und sie sollten frei entscheiden können, ob sie derartige Bilder sehen wollen.

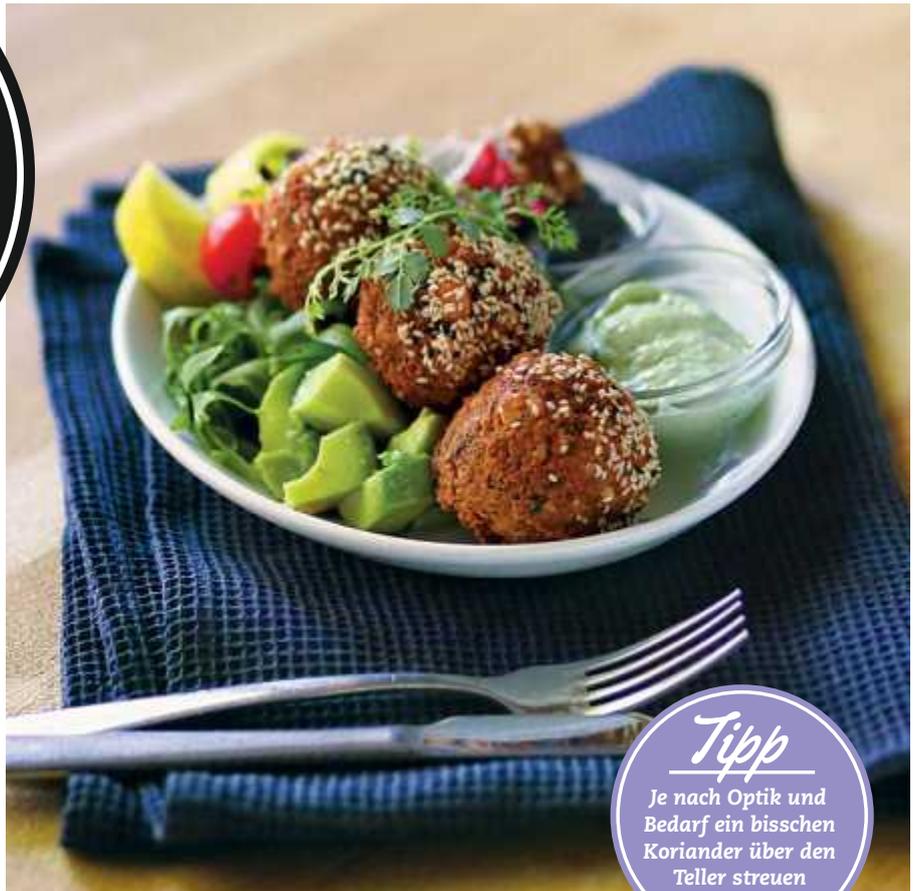
Für Kinder, bei denen es im Verlauf der Kindheit einen Wechsel zu veganem Leben gibt, muss es auch mehr Erklärungen geben. Ist das Kind ohnehin ein problematischer Esser und soll sich plötzlich ganz anders ernähren, kann man noch so viel erklären: Es wird schwierig, denn die Gründe für kritisches Essverhalten liegen in der Angst vor Unbekanntem. Doch auch hier helfen Zeit, Geduld und eine vertrauensfördernde Begleitung. «

# Heute AM HERD

Restaurant MANA, BERLIN  
Magdalena Norkauer



Magdalena Norkauer, die Leiterin des Restaurants Mana im Schöneberger Aka-  
zientkiez, macht pflanzenba-  
sirtes, nachhaltiges Essen  
für jeden zugänglich. Ihre  
Küche hat nicht den An-  
spruch, tierische Produkte zu  
ersetzen. Vielmehr zeigt sie,  
dass die pflanzliche Ernäh-  
rung abwechslungsreich ist  
und ohne hoch verarbeitete  
Lebensmittel auskommt.



*Tip*

Je nach Optik und  
Bedarf ein bisschen  
Koriander über den  
Teller streuen

## VORSPEISE

### Kichererbsenbälle mit Ras el-Hanout

für 4 Personen

#### ZUTATEN FÜR DIE KICHERERBSENBÄLLE:

- 250 g getrocknete Kichererbsen (über Nacht in Wasser einlegen) • 3 Knoblauchzehen • 1 TL Kreuzkümmel • 2 TL Ras el-Hanout Gewürzmischung • 1 kl. Chili • je 1 EL Petersilie, Koriander, Minze • 2 EL Mehl • 1 TL Backpulver • Saft einer 1/2 Zitrone • Salz und Pfeffer • Sesam • Fett/Speiseöl

#### FÜR DEN JOGHURT-DIP

- 250 g Kokosjoghurt • 1 EL gehackter Koriander • Salz und Zitronensaft zum Abschmecken

#### ZUM ANRICHTEN

- 2 Avocados • frischer Salat • 1 (Bio-) Zitrone • Koriander

**1.** Über Nacht eingelegte Kichererbsen abgießen und mit frischem Wasser für mindestens eine Stunde kochen.

**2.** Wasser abgießen, Kichererbsen leicht trocken tupfen und im Mixer grob pürieren.

**3.** Knoblauch, Chili, Kräuter und Gewürze dazu geben und zu einer feinen Masse weiterpürieren.

**4.** Mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken.

**5.** Mehl und Backpulver vermischen und unter die Masse rühren.

**6.** Masse zu kleinen Bällchen formen, in Sesam wälzen und 3 bis 4 Minuten in Fett ausbacken (schwimmend).

**7.** Für den Dip den Kokosjoghurt mit dem Koriander vermengen, mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

**8.** Avocados entkernen, schälen, würfeln, Zitronen vierteln, Salat putzen und waschen, Koriander hacken.

**9.** Die Kichererbsenbälle mit dem frischen Salat, der Avocado und dem Dip anrichten, dazu eine viertel Zitrone.



## HAUPTSPEISE

# Gefüllte Süßkartoffel mit Erbsencreme

für 4 Personen

### ZUTATEN FÜR DIE SÜSSKARTOFFELN

- 4 mittelgroße Süßkartoffeln • 200 g Rosenkohl • 100 g veganer Frischkäse • 50 g Walnüsse • 1 EL frischer Koriander, gehackt • 1 EL Hefeflocken • Salz und Pfeffer • Speiseöl • Sprossen (nach Belieben)

### FÜR DIE ERBSENCREME

- 500 g grüne Erbsen • 1 EL Olivenöl • 200 ml Hafersahne • 1 EL Minze • 1 EL Hefeflocken • Zitronensaft • Salz und Pfeffer

1. Süßkartoffeln halbieren, auf ein Backblech setzen und je nach Größe ca. 30 Minuten bei 200 °C backen (Kartoffeln sollen gar sein, aber noch fest).

2. Rosenkohl putzen und vierteln.

3. Erbsen für 2 Minuten in Wasser kochen, Wasser abgießen und Erbsen mit den anderen Zutaten für 2 Minuten fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Erbsencreme zur Seite stellen.

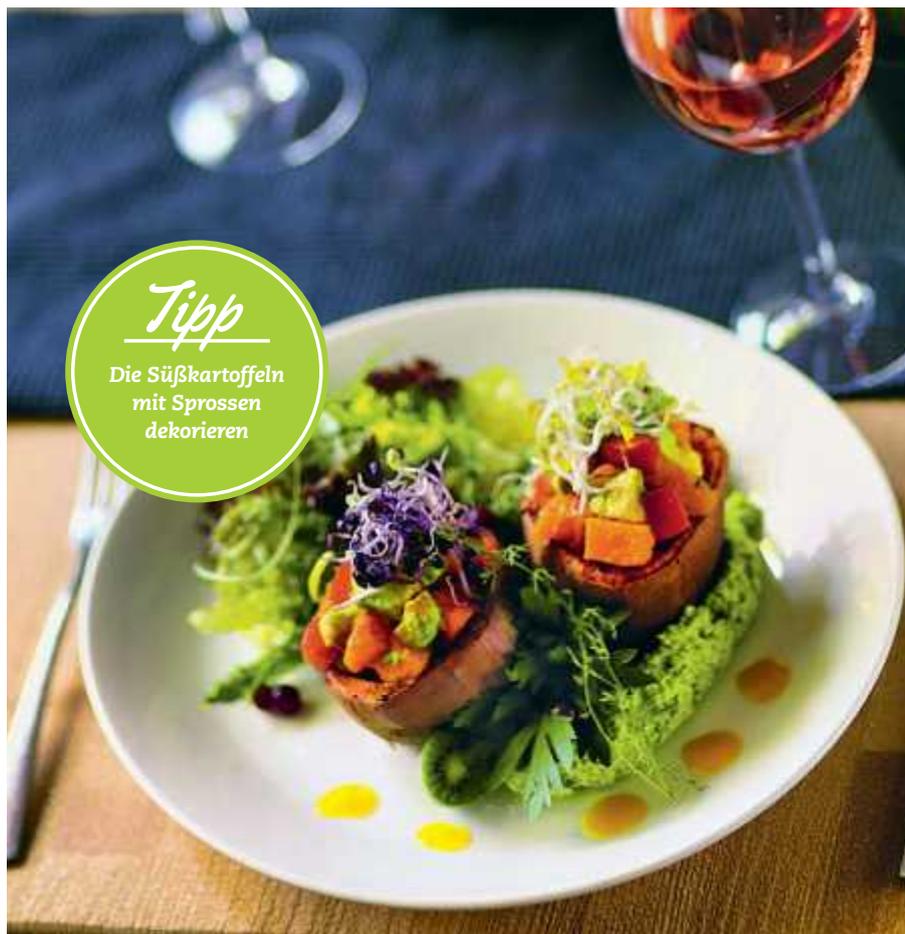
4. Rosenkohlviertel in etwas Öl für 2–3 Minuten anbraten.

5. Süßkartoffeln abkühlen lassen und mit einem Löffel aushöhlen.

6. Süßkartoffelfleisch, Rosenkohl und Frischkäse mit Hefeflocken mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Die Rosenkohl-Masse in die Süßkartoffeln füllen, Walnüsse darauf verteilen und ca. 20 Minuten bei 180 °C backen.

8. Die Süßkartoffeln mit der Erbsencreme anrichten.



### Tipp

Die Süßkartoffeln mit Sprossen dekorieren

## INTERVIEW

INTERVIEW: BEATE FÖRSTER

„Jedes Steak weniger zählt“

Wie würdest Du eure Mana-Küche charakterisieren?

**Magdalena Norkauer:**

Generell sind mir saisonale und regionale Zutaten wichtig. Großteils verwenden wir Bioprodukte. Als Lunch-Gerichte haben wir immer drei verschiedene Bowls, zwei Burger und ein wöchentlich wechselndes Mittagsgeschicht. Das ist z.B. ein Dal, ein Linsengericht, oder Spinatknödel, je nach Saison. Es kann auch mal ein Salat mit Bratlingen sein. Ein paar Gerichte sind unsere Dauerbrenner wie die Stay-Lucky-Bowl mit Frühlingszwiebeln, Edamame, Sezuan-Tofu – der speziell eingelegt und deshalb scharf ist – Pak Choi, Reis und einer Sojasaße mit Sesam.

Worauf legt ihr noch Wert?

Wir möchten zeigen, dass es einfache, leckere, pflanzenbasierte Gerichte gibt. Und wir verwenden keine hoch verarbeiteten Lebensmittel. Wir legen auch Wert auf ein Pfandsystem. Unsere Gerichte kann man mitnehmen. Und wir liefern auch. Dafür haben wir Mehrwegverpackungen, die man für drei Euro erwerben und zurückbringen kann.

Wie bist Du zur veganen Ernährung gekommen?

Es war eine logische Entwicklung. Im Lebensmitteltechnologie-Studium habe ich gelernt, wie man Nahrung industriell herstellt. Wir mussten in einer technologischen Fleischverarbeitung ein Praktikum machen. Das hat mich extrem abgeschreckt – auch wegen der Massentierhaltung. Davor



waren mir immer schon Tiere wichtig. Und was ich schon mein ganzes Leben lang eklig finde, ist Milch. Es war aber nicht so, dass von dem einen auf den anderen Tag vegan geworden bin. Es war bei mir ein schleichender Prozess.

**Gibt es Erlebnisse, über die Du dich freust?**

Ja, zwei ältere Geschäftsmänner, die in der Gegend zu tun hatten, haben hier bei uns nur einen Kaffee – schwarz – getrunken, weil sie ihre Vorurteile gegen die vegane Ernährung hatten. Irgendwann haben sie jedoch angefangen, regelmäßig bei uns zu essen. Einer der beiden Männer hat mir dann mal gesagt, dass er das vegane „Rührei“ mit Tofu bei uns besser findet als echtes Rührei. Das fand ich schon sehr schön.

**Hast Du noch ein Beispiel?**

Oft bestellen Gäste einen Cappuccino: „Aber mit normaler Milch“. Wenn ich dann sage, dass wir keine Milch haben, ziehen viele ein langes Gesicht. Aber ich mache ihnen immer ein Angebot: „Wir bereiten Ihnen einen Cappuccino mit Hafermilch zu, und wenn er Ihnen nicht schmeckt, dann brauchen Sie nicht zu bezahlen“. Und tatsächlich gab es noch nicht eine einzige Person, die nicht bezahlt hat. Das sind schöne Erfolgserlebnisse. Generell ist das Feedback zum Essen sehr gut. Für mich ist es besonders schön, wenn Nicht-Veganer zu uns kommen. Denn durch jedes Steak, das weniger gegessen wird, haben wir schon etwas gewonnen.

**Mana Restaurant**  
Merseburger Straße 15  
10823 Berlin (Schöneberg)  
[www.mana-food.de](http://www.mana-food.de)

**NACHTISCH**

## Chia Mousse au Chocolate mit Mocca

**für 4 Personen**

**ZUTATEN FÜR CHIA-MOUSSE**

- 100g Chiasamen • 100g Kakaopulver • 100 ml Agavendicksaft • 100 ml starker Kaffee + 1 EL Kaffeesatz • 250 ml Kokosnussmilch (vollfett) • 400 ml aufschlagbare, vegane Sahne

**SAUCE**

- 200 ml Kokosjoghurt • 2 EL Chiasamen • 1 EL Agavendicksaft

**ZUR DEKORATION**

- verschiedene Früchte • Kakaonibs

**1.** Chiasamen im Mixer zu feinem Mehl mixen.

**2.** Chiamehl, Kakaopulver, Agavendicksaft,

Kaffee, Kaffeesatz und Kokosnussmilch in einen Mixer geben und für mindestens 2 Minuten mixen.

**3.** Die Masse in eine Schüssel füllen.

**4.** Sahne schlagen und vorsichtig unter die Chia-Masse heben.

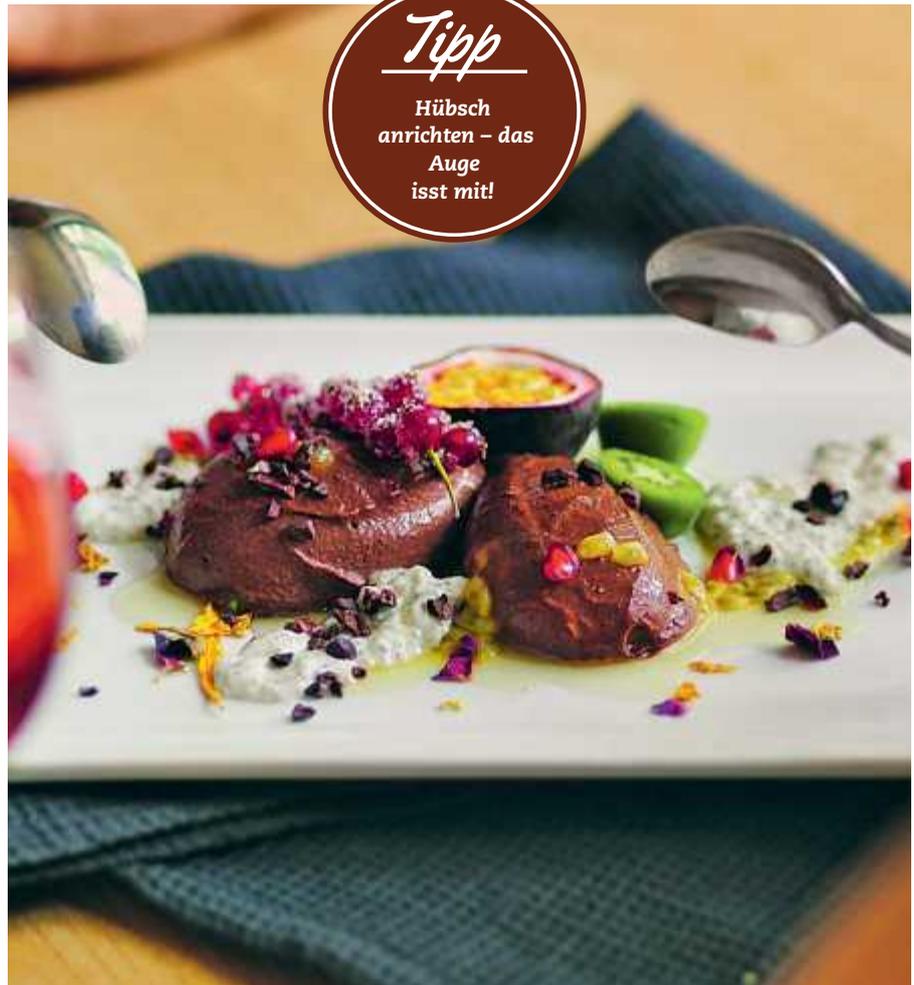
**5.** Alles mindestens für 4 Stunden (besser über Nacht) kaltstellen.

**6.** Für die Sauce den Kokosjoghurt mit 2 EL Chiasamen und 1 EL Agavendicksaft vermengen und 1 Stunde ruhen lassen. Gelegentlich umrühren.

**7.** Mit einem Löffel Nocken aus dem Chia-Mousse ausstechen, mit Früchten, Sauce und Kakaonibs dekorieren.

*Tip*

Hübsch anrichten – das Auge isst mit!



# Die beste Alternative zu Fleisch | Was muss sie können? Worauf kommt es an?

**Wir alle wissen es. Die Medien und unser Umfeld zeigen uns immer wieder, wie wichtig es ist auf Fleisch zu verzichten.**

Massentierhaltung, die schlimmen Haltungsbedingungen der Tiere, Videos von Peta und anderen Tierschutzorganisationen, Aufklärungsvideos zum Thema „Vegan“ sowie der Klimawandel führen uns immer wieder vor Augen: wir müssen aufhören Fleisch zu essen.

Aber so einfach ist das nicht. Unsere Eltern und Großeltern sind mit „Fleisch-Essen“ groß geworden. **Ganz klar, das Essverhalten wird an uns weitergegeben.** Unser zunehmender gesellschaftlicher Reichtum hat auch noch dazu geführt, dass Fleisch kein Luxusgut mehr ist. Durch die Industrialisierung und konstante Optimierung der Verarbeitungsprozesse ist Fleisch immer günstiger geworden. Wie häufig und wie viel Fleisch wir essen, ist nicht mehr vergleichbar mit dem Fleischkonsum unserer Großeltern. Die Leidtragenden: unsere Tiere, unsere Natur, unsere Umwelt, unser Planet und somit

im Endeffekt auch wir, die Menschen.

**Aber wie können wir unseren Fleischkonsum minimieren bzw. ganz auf Fleisch verzichten?** Was braucht es? Worauf kommt es an, wenn uns der Verzicht auf Fleisch schwerfällt? Die beste Alternative zu Fleisch sollte die Textur von Fleisch gut nachahmen können. Nach der Textur kommt bekanntlich der Geschmack. Auch hier sollte die Fleischalternative die Aromen und Gewürze während der Zubereitung gut aufnehmen können. Sie sollte „saftig“ und „frisch“ schmecken. Ganz klar, die Zubereitung darf auch nicht allzu kompliziert sein. Dann kommt da noch das Thema Zutaten, diese sollten möglichst regional angebaut werden. Ein Verzicht auf Soja kommt da sowieso gelegen. Und zu guter Letzt, der **Proteingehalt muss stimmen.**

Denn auch ernährungstechnisch darf die Fleischalternative dem Fleisch in nichts nachhängen.

## Die perfekte Fleischalternative:

- ✓ fleischähnliche Textur
- ✓ hoher Proteingehalt
- ✓ regionale Zutaten
- ✓ einfache Zubereitung
- ✓ guter Geschmack

## Was ist dein Lieblingsgericht und wo magst du den Geschmack und die Textur von Fleisch nicht missen?

Denk mal an einen richtig guten Döner oder würziges Gyros. Was ist mit einem scharfen Chili con Carne oder knusprigen Beef Tacos? Fleisch raus, Protein Chunks rein – voila! Sie sind der perfekte Fleischersatz, denn ihr Proteingehalt kann sich definitiv sehen lassen. Und wo kommt das Protein her? Aus Erbsen & Ackerbohnen, die in Europa angebaut werden und somit fast vor deiner Haustür wachsen.



DE-ÖKO-001

# Kraftvoll!

## Eiweiß aus Pflanzen

Die optimale Versorgung unseres Körpers mit Proteinen? Gelingt mit **veganer Ernährung** ganz hervorragend und bietet viele Vorteile

VON ALEXANDRA KUCHENBAUR

Noch immer wird Eiweiß oft mit Muskelkraft und totem Tier assoziiert. Dabei beweisen immer mehr Leistungssportler, dass man auch mit Pflanzeiweiß Höchstleistungen erreicht. Und Muskelpakete wie Wildpferde, Elefanten und Nashörner sind reine Pflanzenfresser. Selbst Löwen können ihre Muskeln nur aus Eiweißvorläufern und Aminosäuren aufbauen, weil sie Tiere fressen, die Pflanzen gefressen haben, denn: Alle Eiweißbausteine stammen ursprünglich von Pflanzen.

### OHNE EIWEISS KEIN MENSCHLICHES LEBEN

Proteine (Eiweiße) sind Baustoffe einer jeden Zelle unseres Körpers. Sie sind an einer Vielzahl von biochemischen Reaktionen beteiligt. Sie geben Geweben, Organen, Knochen und Muskeln Struktur, regulieren

als Enzyme und Hormone lebenswichtige Körperfunktionen, übertragen als Neurotransmitter Nervenimpulse, sind eine wesentliche Energiequelle, regeln den Flüssigkeitshaushalt, transportieren wichtige Substanzen im Blut und sind als Antikörper Taktgeber für ein funktionierendes Immunsystem. Kurzum: Ohne Eiweiß wäre menschliches Leben nicht möglich.

Körpereigene Eiweiße sind große Moleküle, die aus 20 verschiedenen Aminosäuren in unterschiedlicher Kombination und Reihenfolge zusammengesetzt sind. Von diesen 20 Eiweiß-Grundbausteinen können wir mindestens neun nicht selbst

herstellen. Diese werden als essenzielle Aminosäuren bezeichnet und müssen mit der Nahrung zugeführt werden; sie sind lebenswichtig. Alle eiweißhaltigen Lebensmittel, auch die pflanzlichen, enthalten solche essenziellen Aminosäuren, allerdings in völlig unterschiedlichen Mengen. Je besser das Aminosäuremuster eines Nahrungsmittels an den Aminosäurebedarf unseres Körpers heranreicht, desto besser eignet es sich zum Aufbau körpereigener Eiweiße. Nun stellt sowohl Soja-

### VERGLEICH: LINSEN GEGEN TIEREIWEISS

NÄHRSTOFF	LINSENSAMEN (100 g)	HÜHNEREI (100 g)	RINDERFILET (100 g)
Eiweiß	23,5 g	12,8 g	21,2 g
Cholesterin	0 mg	396 mg	51 mg
Natrium	7 mg	144 mg	42 mg
Magnesium	129 mg	12 mg	22 mg
Eisen	8 mg	2 mg	2,3 mg
Kalzium	65 mg	54 mg	3 mg
Ballaststoffe	17 g	0 g	0 g



### **MEHR POWER!**

Aminosäuren sind die Grundbausteine aller Eiweiße aus dem Tier- und Pflanzenreich und daher die Basis unseres Lebens und unserer Energie – wobei die pflanzlichen Eiweiße empfehlenswerter sind

eiweiß als auch Tierprotein aus Fleisch, Eiern und Milchprodukten vollständig alle essenziellen Aminosäuren im richtigen Verhältnis bereit. Dies verleiht diesen Nahrungseiweißen eine hohe biologische Wertigkeit.

### **PFLANZENEIWEISSE**

#### **VERVOLLSTÄNDIGEN SICH**

Allerdings liefern auch Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Vollkorngetreide, Pseudogetreide und pflanzliche Fleischalternativen reichlich Protein. Zwar enthalten all diese Pflanzenproteine mindestens eine der neun essenziellen Aminosäuren in nur geringerer Menge, doch in der Praxis ist das nicht relevant: Man isst ja am Tag nie nur ein Nahrungsmittel isoliert, sondern immer »

## EIWEISSLIEFERANTEN AUS DER PFLANZENWELT

NAHRUNGSMITTEL-GRUPPE	EIWEISSGEHALT PRO 100g (TROCKENGEWICHT)	PFLANZLICHE ZUBEREITUNGSBEISPIELE
<b>Hülsenfrüchte</b>	Linsen: 23,5 g Erbsen: 22,9 g weiße Bohnen: 21,1 g Sojabohnen: 34,9 g Tofu: 8,8 g Sojaschnetzel: 47 g Kichererbsen: 19 g Süßlupinenmehl: 40 g	Burger, Eintöpfe, Currys, Salate, Chilis, Dhal, Bolognesoße, Brotaufstriche, Suppen, Püree, Ragouts, Brote, Sojagerichte: Eis, Burritos, Tempeh, Tofu-Rührei sowie Sojadrink, -quark, -joghurt, -tiramisu, -,käse“-kuchen, -mousse, -würstchen u. v. m.
<b>Vollkorngetreide</b>	Dinkel: 15,8 g Grünkern: 11,6 g Roggenvollkornbrot: 7,3 g Weizenvollkorntoast: 7,5 g Haferflocken: 12,5 g Gerste: 10,4 g Naturreis: 7,2 g Hirse: 9,8 g Polenta (Maisgrieß): 8,8 g Vollkornzwieback: 17 g	Müsli, Flocken, Brote, Pasta, Spätzle, Getreidebrei, Eintöpfe, Grünkernchili, Pfannkuchen, Semmelknödel, Kuchen, Gebäck, Pizza, Bratlinge, Seitengerichte, gekochtes Getreide, Suppeneinlagen, Wraps, süße und pikante Aufläufe und Strudel, Keimlinge Milchreis, Quiche usw.
<b>Pseudogetreide</b>	Amarant: 14,6 g Buchweizen: 9,1 g Quinoa: 13,8 g	Bratlinge, Gemüsefüllungen, Getreidebeilagen, Pfannkuchen, Brote, Süßspeisen, gepufft in Müslis
<b>Nüsse und Kerne</b>	Erdnussmus: 30 g Cashewkerne: 17,2 g Walnuskerne: 14,4 g Pistazien: 20,8 g süße Mandeln: 18,7 g Maronen: 3,4 g Kokosraspeln: 5,6 g	Nussmus, Rohkostpralinen, Gebäck, Kuchen, als Knabberie, roh ins Müsli, Brotaufstriche, Cremes, Soßen, Dips, Eiscreme, Bratpelfüllungen, Cashewsahne, als Mus in Smoothies usw.
<b>Samen und Saaten</b>	Kürbiskerne: 24,4 g Leinsamen: 24,4 g Mohnkuchen: 9 g Sesammus (Tahin): 21 g Sonnenblumenkerne: 22,5 g sibirische Zedernflocken: 34,7 g	Toppings für Suppen, Salate und süße Cremes, Dips wie z. B. Hummus, Brotaufstriche, Kuchen, Brote, Gebäck, als Knabberie, in Rohkostpralinen usw.
<b>Gemüse und Pilze</b>	Brokkoli: 3,3 g Grünkohl: 4,3 g Spinat: 2,7 g grüne Bohnen: 2,4 g Rosenkohl: 4,5 g Austernpilze: 2,3 g Champignon: 2,7 g Steinpilze: 5,4 g Kartoffeln: 2 g	Suppen, Eintöpfe, Gemüse-, Pilz- und Kartoffelgerichte, Soßen, Currygerichte, Bratlinge, Salate, Gratins, Püree, Backkartoffeln, Grünkohlchips, Brokkoli-sprossen, gefüllte Kohlrouladen, Smoothies mit grünen Blättern usw.

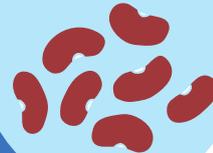
BROKKOLI



BLATTGEMÜSE



BOHNEN



PILZE



NÜSSE



GRÜNE ERBSEN



LINSEN



BUCHWEIZEN



SOJABOHNEN



## SMOOTHIES

werden durch Zugabe von Nüssen, Samen oder Lupinenmehl zu gehaltvollen Eiweiß-Shakes



Kombinationen, die sich gegenseitig aufwerten und vervollständigen. So haben Hülsenfrüchte weniger Methionin und viel Lysin, bei Getreide ist es umgekehrt. Werden beide Nahrungsmittelgruppen zusammen gegessen, ergänzen sie sich. Durch die richtige Nahrungsmittelkombination kann also – auch bei Verzicht auf Soja – völlig problemlos der tägliche Proteinbedarf rein pflanzlich gedeckt werden. Dabei muss man keine kunstvollen Nährstoffberechnungen aufstellen, sondern nur eine ganz einfache Regel befolgen: Das Essen sollte vollwertig, abwechslungsreich sein, ausreichend Kalorien enthalten – und täglich alle Nahrungsmittelgruppen abdecken: Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, Nüsse, Samen, Gemüse und Obst.

Viele der empfohlenen Kombinationen ergeben sich durch die Zubereitung einer veganen Speise ganz automatisch, z.B. wenn Sie Reisaufguss mit Sojamilch und Nüssen zubereiten oder Grünkernchili mit Bohnen oder Kartoffelplätzchen mit Hartweizengrieß und Süßlupinenmehl. Zudem haben sich ergänzende Eiweißkombinationen in vielen Ländern eine lange Küchentradition, wie Bohnen mit Reis, Linsen mit Spätzle, Kichererbsen mit Couscous, Erdnussbutter auf Vollkornbrot oder Müsli mit Nüssen und Samen.

## TIEREWEISS BIRGT VIELE GEFAHREN

Das ist aber noch nicht alles: Nahrungseiweiße kommen nie isoliert in den menschlichen Körper, sondern immer im Verbund mit anderen Stoffen. Fleisch, Fisch und Milchprodukte bringen produktionsbedingt viele unerwünschte Stoffe mit, die unsere Gesundheit beeinträchtigen können. So enthalten sie Rückstände von Desinfektionsmitteln, Chlor, Dioxinen, Pestiziden,

Schimmelpilzgiften, Weichmachern, Schwermetallen und chemischen Arzneimitteln. Das Tierfett Cholesterin erhöht die Gefahr von Arteriosklerose und Übergewicht. Nitritpökelsalz aus Wurst kann krebsauslösende Nitrosamine erzeugen. Bei der Tierprotein-Verdauung entstehen im Organismus Säuren, die Entzündungen auslösen können, während pflanzliche Eiweißlieferanten Säurepuffer wie Kalium mitbringen, die die Säurelast abfangen. Und: Fleisch ist eine Brutstätte von Krankheitskeimen.

Kein Wunder, dass der Konsum von Tierprotein mit einem verfrühten Sterberisiko verbunden ist. Dies attestierten Wissenschaftler der Harvard Medical School, nachdem sie Daten von über 130 000 Menschen ausgewertet hatten, die von den Forschern bis zu 32 Jahre lang begleitet wurden. Dabei erhöhte sich das Sterberisiko in Korrelation mit dem Konsum von Tierprotein. Andererseits konnte Pflanzeneiweiß das Sterberisiko reduzieren.

## PFLANZEN SIND OPTIMALE EWEISS-TRANSPORTER

Wichtig für eine gesunde Ernährung sind also nicht nur die Proteine selbst, sondern auch, über welche Nahrungsmittel sie zugeführt werden. Pflanzen sind cholesterinfrei, aber sehr vitamin- und mineralstoffreich, und sie enthalten entgiftend wirkende Ballaststoffe. Sekundäre Pflanzenstoffe sind für unsere Gesundheit unverzichtbar: Sie wirken immunstärkend, keimtötend, krebsfeindlich, blutzucker- und cholesterinsenkend sowie entzündungshemmend.

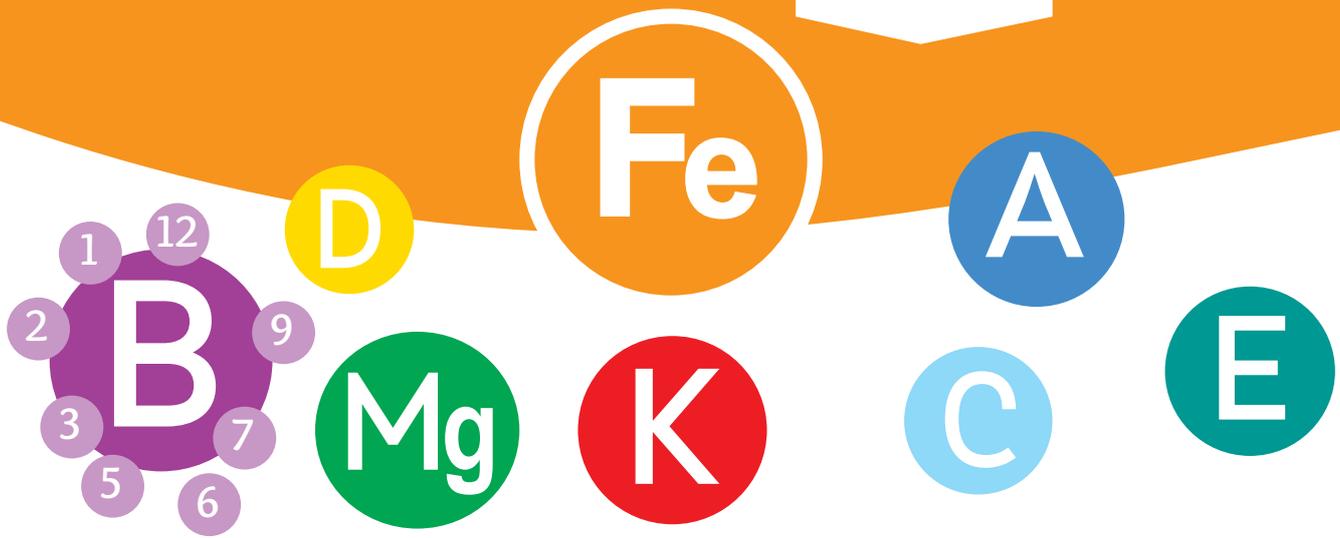
Der normale Tagesbedarf an Eiweiß liegt bei 0,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht. Jedoch beeinflussen pflanzliche Begleitstoffe wie

Phytin, Gerb- und Ballaststoffe die Eiweiß-Verdaulichkeit. Daher sollten Erwachsene bei rein pflanzlicher Ernährung täglich 0,9 bis 1,0 Gramm Protein pro Kilo Körpergewicht aufnehmen. Schwangere, Stillende, Heranwachsende und Sportler brauchen etwas mehr Protein. Hülsenfrüchte und Getreide sind dabei die wichtigsten Lieferanten von essenziellen Aminosäuren bei veganer Kost.

## GUT GEKAUT IST HALB VERDAUT

Pflanzeneiweiße befinden sich in Zellen, die von faserreichen Zellwänden ummantelt sind. Damit sie durch unsere Verdauungsenzyme aufgeschlossen werden können, müssen sie ausreichend zerkleinert werden, sonst können wir die pflanzlichen Eiweißbausteine nur unvollständig verwerten. Deshalb ist es gerade beim Verzehr von Rohkost wichtig, die Speisen gut zu kauen. Mahlen oder Einweichen verbessert die Nährstoffaufnahme aus Samen. Auch Frischkornbrei ist nach einer Einweichzeit deutlich besser verdaulich. Feldsalat, Endivie, Grünkohl und Spinat werden als Frischkost im Smoothie etwa mit Nussmus und Samen wie Mohn, Sesam oder sibirischen Zedernüssen zum hochwertigen Eiweißspender.

Fazit: Den Eiweißbedarf rein pflanzlich zu decken, ist heute kein Problem mehr – ein Grund mehr für einen veganen Speiseplan. «



## Die wichtigsten VITAMINE & NÄHRSTOFFE (nicht nur) bei veganer Ernährung



Es gibt Spurenelemente, die im Körper nur in kleinen Mengen vorliegen, aber eine große Bedeutung haben. **Eines davon ist Eisen. Teil 9 unserer Serie**

VON ALEXANDRA KUCHENBAUR

Wie viel Eisen brauchen wir? Viel ist es nicht – und doch ist Eisen ein lebenswichtiges Spurenelement. Ein gesunder Mensch verfügt über einen Gesamtbestand von etwa 3 bis 5 Gramm Eisen, das sind nur 45 bis 60 mg pro Kilogramm Körpergewicht. Etwa 80 Prozent davon liegen als Funktionseisen vor. Dieser Eisenanteil wird verwendet zur Bildung des Blutfarbstoffs Hämoglobin in roten Blutkörperchen, zur Herstellung von Muskelfarbstoff (Myoglobin), zur Synthese von eisenabhängigen Enzymen für den Elektronentrans-

port und für die Atmungskette. Die übrigen 20 Prozent des Körper Eisens befinden sich in den Eisenspeichern in Leber, Milz, Darmschleimhaut und Knochenmark.

### EISEN IST LEBENSNOTWENDIG

Als Baustein von roten Blutkörperchen ist Eisen ganz unverzichtbar beteiligt am Sauerstofftransport und bildet als Muskelfarbstoff ein Sauerstoffreservoir. Eisen ist aber auch ein wichtiger Bestandteil vieler Enzyme zur Energiegewinnung, Entgiftung, Hormon- und Neurotrans-

mitterherstellung. Auch unser Immunsystem braucht für viele Abläufe einen funktionierenden Eisenstoffwechsel. Bei Eisenmangel werden all diese Prozesse schwerwiegend gestört. Deswegen ist es unbedingt erforderlich, dass wir unserem Körper täglich ausreichend Eisen mit der Nahrung zuführen.

### VERSCHIEDENE FORMEN

Für die Ernährung des Menschen sind zwei Eisenverbindungen besonders relevant: In Lebensmitteln tierischen Ursprungs, insbesondere in



## WIE HOCH IST DER TÄGLICHE EISENBEDARF?

Von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) wird folgende Eisenzufuhr (mg/Tag) für gesunde, normalgewichtige Menschen empfohlen (der individuelle Bedarf kann davon abweichen):

0 bis unter 4 Monate: 0,5 (m/w)  
 4 Monate bis unter 7 Jahre: 8 (m/w)  
 7 bis unter 10 Jahre: 10 (m/w)  
 10 bis unter 19 Jahre: 12 (m), 15 (w)  
 19 bis unter 51 Jahre: 10 (m), 15 (w)  
 ab 51 Jahre: 10 (m/w)  
 Schwangere: 30  
 Stillende: 20  
 nicht menstruierende Frauen,  
 die weder schwanger sind noch  
 stillen: 10

Fleisch, liegen 40 bis 60 Prozent des Eisens als Hämeisen (zweiwertiges Eisen) vor. Wegen seiner guten Löslichkeit hat es eine hervorragende Bioverfügbarkeit und wird im Schnitt zu 15 bis 35 Prozent aus der Nahrung aufgenommen. Im Gegensatz hierzu steht Nicht-Hämeisen, welches überwiegend in dreiwertiger Form vorliegt. Nicht-Hämeisen kommt vor allem in pflanzlichen Nahrungsmitteln vor und wird nur zu 2 bis 20 Prozent resorbiert. Tierische Eisenquellen sind also rechnerisch eindeutig bessere Eisenlieferanten als pflanzliche.

### ZU VIEL HÄMEISEN KANN SCHADEN

Allerdings ist das Thema komplexer als es zunächst erscheint. Hämeisen wird zwar vom Körper besser aufgenommen als Pflanzeneisen, jedoch sind überhöhte Eisenspiegel im Blut nicht erstrebenswert. Ist der Körper mit Eisen überfrachtet, fördern freie Eisenionen die Bildung von freien Radikalen. Diese aggressiven Verbindungen können körpereigene Reparatursysteme blockieren und Zellen beschädigen, sodass Krankheiten wie Krebs, Arteriosklerose und koronare Herzkrankheiten begünstigt werden können. Eine Metaanalyse der Indiana University School of Public Health, Bloomington, untersuchte 21 Studien an 290.000 Menschen über einen Zeitraum von zehn Jahren und konnte feststellen, dass mit steigender Zufuhr von Hämeisen das Risiko für koronare Herzkrankheit um bis zu 57 Prozent ansteigt. Eisen aus Pflanzen zeigte diesen negativen Effekt nicht. »

## Welche Stoffe hemmen die Aufnahme von Nahrungseisen?

Die Verfügbarkeit von Eisen aus Nahrungsmitteln wird durch eine Vielzahl von Stoffen gehemmt:

- Phytinsäure (in Vollkorngetreide, Mais, Hülsenfrüchten, Ölsaaten)
- Gerbstoffe (in Kaffee, grünem und schwarzem Tee, Rotwein)
- Oxalsäure (Spinat, Rhabarber, Kakao)
- Phosphorsäure (Cola, phosphathaltiges Backpulver)
- hohe Gaben von Kalzium, Kupfer, Magnesium, Zink, Mangan u.a.
- Schwermetalle wie Cadmium und Blei
- Eiweißmangel in der Nahrung
- viele Arzneimittel (Abführmittel, Säureblocker, Fettsenker, Antibiotika, Salizylsäure u. v. a.)



Kürbiskerne enthalten reichlich Eisen und viele andere Vitalstoffe. Sie schmecken köstlich in Müsli, Salaten, Suppen

Wie lässt sich also die schlechtere Aufnahmerate von Pflanzeneisen kompensieren? Zunächst einmal reagiert Pflanzeneisen sehr sensibel auf Stoffe, die die Resorption fördern oder hemmen (s. Infokästen).

### MIT VITAMIN C KOMBINIEREN

Vitamin C und andere Säuren gehen beispielsweise mit Nahrungseisen gut lösliche Verbindungen ein und wandeln dreiwertiges Eisen in das besser resorbierbare zweiwertige Eisen um. Bereits 75 mg Vitamin C erhöhen die Aufnahmerate von Nicht-Hämeisen auf das Drei- bis Vierfache und kleine Mengen Obst- säure auf das Zwei- bis Dreifache. Es empfiehlt sich also unbedingt, Eisenlieferanten mit natürlichen Vitamin-C-Quellen zu kombinieren,

etwa Kartoffeln im Linseneintopf, Orangensaft zu Porridge, Paprika in der Bohnensuppe, Kichererbsen mit Petersilie und Zitronensaft usw. Auch die Salzsäure unseres Magens begünstigt die Resorption von Eisen. Zudem fördern leere Eisenspeicher die Aufnahmerate von Nahrungseisen: Bei niedrigen Eisenspiegeln steigt die Resorption von 1 mg pro Tag auf 3 bis 5 mg pro Tag.

### ACHTUNG, EISENRÄUBER!

Phytinsäure in Hülsenfrüchten, Getreide und Samen kann im Gegensatz dazu die Eisenaufnahme blockieren. Durch küchentechnische Verfahren wie Einweichen, Keimen sowie lange Sauer- und Hefeteigführung lässt sich Phytinsäure jedoch abbauen und die Eisenausschöp-

fung aus Pflanzen erheblich verbessern. Ebenso nützlich ist es, Eisenräuber wie Kaffee, Grün- und Schwarztee nicht direkt zum Essen zu genießen, damit die Eisenaufnahme nicht gestört wird. Durch eine gut geplante und kombinierte Nahrungsmittelauswahl ist es also sehr gut möglich, den täglichen Eisenbedarf über Pflanzen zu decken. Bei größeren Eisenverlusten (durch Blutspenden, Blutungen, Operationen, Wurmbefall, starke Regelblutung, Entbindung) oder bei erhöhtem Bedarf (Schwangerschaft, Stillzeit, Leistungssport, Aufnahmestörungen, Arzneimittel) kann eine Substitution nötig werden, sollte aber zur Vermeidung von Überdosierung nur nach einer Blutuntersuchung individuell erfolgen. «

## Welche Stoffe fördern die Aufnahme von Nahrungseisen?

Kombinieren Sie eisenhaltige Nahrungsmittel mit den folgenden Substanzen, denn damit verbessern Sie Ihre Eisenaufnahme deutlich:

- Säuren, z. B. Vitamin C (Obst, Gemüse), Zitronensäure (Zitrusfrüchte), Milchsäure (Sauerkraut), Weinsäure (Weintrauben), Essigsäure etc.
- Fermentierte Sojaprodukte (Miso, Tempeh)
  - Fruktose (Obst)
- schwefelhaltige Aminosäuren (Methionin und Cystein in Eiweißlieferanten wie Hülsenfrüchte, Nüsse, Hirse und Vollkorngetreide)



## Womit kann ich meinen Eisenbedarf decken?

Die Pflanzenwelt bietet eine Vielzahl von Eisenlieferanten. Werden die Lebensmittel richtig kombiniert, kann die Eisenresorption verbessert und aufnahmehemmende Faktoren können kompensiert werden:

Haferflocken, Vollkorn	5,1
Amaranth	9,0
Hirse	6,9
Weizenkeime, getrocknet	8,5
Sojabohnen	6,6
Sojamehl	12,1
Kichererbsen	6,1
Linsen	8,0
Aprikosen, getrocknet	4,4
Feigen, getrocknet	3,2
Brennnessel	4,1
Löwenzahnblätter	3,1
Portulak	3,6
Schwarzwurzel	3,3
Spinat	4,1
Basilikum	7,3
Topinambur	3,7
Pfifferlinge, frisch	6,5
Steinpilze, getrocknet	8,4
Kürbiskerne	12,5
Pistazienkerne	7,3
Mohnsamen	9,5

Eisengehalt in mg pro 100 g

# Das geniale Frühstück

für den basisch perfekten Start in den Tag!



MorgenStund' ist der mehrfach preisgekrönte Frühstücksbrei und versorgt uns mit wertvollen Nährstoffen aus der Natur. Das Original unter den Basenbreien gibt jede Menge Power für den gesamten Tag – ob im Job, in der Schule oder beim Sport. Ausgewählte, hochwertige Zutaten unterstützen optimal unsere körperliche und geistige Leistungsfähigkeit – kontinuierlich und verlässlich.

einfach gesagt:



basisch



Kohlenhydrate



Eiweiß



Ballaststoffe



vegan



ohne Zuckerzusatz  
(enthält von Natur aus Zucker)



glutenfrei



laktosefrei

[p-jentschura.com/probe40](http://p-jentschura.com/probe40)



Süße Mandeln



Ananas



Hirse



Apfel



Amarant



Kürbiskerne



Sonnenblumenkerne



Buchweizen

# Hendl und Haxe ade ... HEILER FLECK

Bayern steht für deftige Küche – aber kann man hier auch vegan Urlaub machen? Na sicher! Eine von immer mehr Möglichkeiten stellt **das Bio-Hotel SEINZ** am Fuße der Ammergauer Alpen dar

VON VANESSA SCHÄFER

Berge und Wälder, Dirndl und Lederhosen, Weißwurst und Hefeweizen: Wer an Bayern denkt, hat viele Bilder und manches Klischee vor Augen. Die Möglichkeit eines veganen Urlaubs drängt sich da schon weniger auf. Im 3000-Seelen-Ort Bad Kohlgrub im Ammergauer Voralpenland aber steht rein pflanzlicher Genuss im Mittelpunkt, denn dort heißt Familie Kramer reiselustige Veganer willkommen: Mit dem Biohotel SEINZ Wisdom Resort wollen die Kramers der Erde etwas zurückgeben. Jeder Handgriff wird von Nachhaltigkeit bestimmt.

## HEILT DIE NATUR, HEILT DER MENSCH

„Wir sehen eine ganzheitlichen Heilung der Erde im Zusammenhang mit einer ganzheitlichen Heilung des Menschen“, erläutert Christian Kramer. Unter dem Motto „Ganz. Sein. Hier. Jetzt“ soll der Hotelbetrieb daher möglichst im Einklang mit der Natur stehen – was sich in jedem

Winkel des früheren Kurhauses bemerkbar macht. Betritt man eines der strahlungsfreien Zimmer, steigt der sanfte Geruch von Holz in die Nase. Freigelegtes Fachwerk und Backsteine verleihen dem Raum eine Gemütlichkeit, die durch warme Erdtöne untermauert wird. Naturmaterialien finden sich im ganzen Raum, im Gemäuer und auch sonst an vielen Stellen.

## LEBENSWENDE MIT 50

Gemütlich und erdverbunden wirkt die Atmosphäre auf dem über zwölf Hektar großen Grundstück eigentlich überall – hier kann man die Seele baumeln lassen. Zu sich selbst kommen. Den Blick über Berge und Wiesen schweifen lassen: Der Ort, den einst Moorbäder dominierten, ist einem kleinen Paradies gewichen. „Als ich 50 wurde, habe ich mir gedacht: Jetzt will ich etwas für die Erde tun“, sagt Familienvater Christian Kramer. Und die Erde



Die Seele baumeln zu lassen fällt im und um das ehemalige Kurhaus leicht



Küchenfee Agata kümmert sich um die Zubereitung des Abendbuffets und verwendet dafür frische Bio-Zutaten



Die Gastgeber  
Doris und Christian  
Kramer haben  
sich einen  
Lebenstraum erfüllt



Ob Frühstück oder  
Abendessen: Das  
vegane Buffet lädt  
zum Genießen ein



In den Zimmern  
dominieren warme  
Naturfarben und  
schlichter Chic

## Vom Kurhaus zum Hotel

Die Gemäuer des Bio-Hotels SEINZ sind gut 150 Jahre alt: Das einstige Kurhaus in Bad Kohlgrub wurde um 1870 erbaut. Vor allem für seine Moorbäder ist das bayerische 3.000-Seelen-Dorf bekannt. Zwar ist der Kurbetrieb schon lange eingestellt, doch die heilende Wirkung des Ortes ist geblieben: 2016 hat sich Familie Kramer

mit der Eröffnung des veganen Biohotels SEINZ einen Traum erfüllt. Ein Leben im Hier und Jetzt im Einklang mit Mensch und Natur soll auf dem zwölf Hektar großen Areal möglich sein – so friedvoll und nachhaltig wie möglich. Neben Seminaren und Yoga-Events schwebt der Familie noch vieles vor: ein Tierdorf, Agroforstwirtschaft sowie ganzheitliche Detox-Kuren soll es in Zukunft geben. Mehr Infos: [www.seinz.de](http://www.seinz.de)

dankt es mit ihrer heilenden Wirkung. Dort setzt auch die Küche an: In riesigen Töpfen kochen Linsen. Im Backofen schmort Gemüse. Mit routinierten Handgriffen bereitet das Küchenteam alles für das Abendbuffet zu. Durch fünf Gänge können sich die Gäste schlemmen. Fisch und Fleisch? Fehlangezeige! Im SEINZ setzt man auf pflanzenbasierte, vollwertige Küche. „Uns geht es darum, dass sich die Menschen wieder mit dem beschäftigen, was sie oft verlernt haben“, erläutert Doris Kramer. Zum Beispiel zu essen, was die Natur unverfälscht zur Verfügung stellt: Speisen aus natürlichen Lebensmitteln. In den Topf kommen saisonale Zutaten, bevorzugt in Demeter-Qualität und von regionalen Gemüsegärtnern. Der Duft, der vom Buffet in die Nase dringt, macht Appetit – es wird Zeit, sich davon zu überzeugen: Auf eine bunte Auswahl an Salaten mit herzhaften Croissants.

Dann eine kleine Portion Pasta. Das Hauptgericht besteht aus Reis an Tellerlinsen mit Kokosmilch und Koriander sowie Fenchel-Paprika-Gemüse. Der feine Geschmack der Speisen und die Liebe der Zubereitung ergeben eine stimmige Kombination.

## VIELE PITTORESKE AUSFLUGSZIELE

Das SEINZ bietet aber noch einiges mehr: Im Hotel finden regelmäßig u. a. Bewusstseinsseminare sowie Yoga-Events statt. Auch nach Ausflugszielen muss man nicht lange suchen: Der Hausberg Hörnle ist nur eines von vielen Wanderzielen. Berg- und Seenlandschaften lassen sich mit dem Rad oder zu Fuß erkunden. Nur ein Katzensprung ist es bis zur Wieskirche und dem Kloster Ettal. Die An- oder Abreise lässt sich mit einem Besuch der Schlösser Neuschwanstein und Hohenschwangau verbinden. „Abreise“ hat hier allerdings einen unschönen Beiklang – denn im SEINZ ließe es sich auch für längere Zeit sehr gut aushalten, sofern man es achtsam und nachhaltig liebt. Tatsächlich: Das Gefühl, an einem heilen Fleck Erde angekommen zu sein, intensiviert sich mit der Aufenthaltsdauer noch. Ein Fleck, für den die Kramers noch viele Ideen haben, um die Gäste mit der Natur zu versöhnen – und umgekehrt. «

# WINTERGEMÜSE in feinsten Varianten

## Geröstete Karotten mit scharfer Koriandersauce

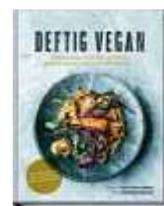
für 4 Personen

FÜR DIE KAROTTEN: 750g Bundkarotten (evtl. bunte Karotten) • 3 EL Olivenöl • 2 EL Ahornsirup • 2 EL Limettensaft • Salz • Pfeffer aus der Mühle

FÜR DIE SAUCE: 4 EL Haselnusskerne • 1 kleine grüne Chilischote • 8–12 grüne Kardamomkapseln • 1 Bd Koriander • 1 Bd glatte Petersilie • 4 EL Limettensaft • 8 EL Olivenöl • Salz

ZUM SERVIEREN: 200g Hummus • 2 EL qualitativ hochwertiges Olivenöl zum Beträufeln

1. Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (oder 200 °C Umluft) vorheizen.
2. Die Karotten putzen, dabei ein Stück von den Stielansätzen stehen lassen, schälen und dicke Karotten längs halbieren. Nebeneinander in eine Auflaufform legen. Olivenöl, Ahornsirup und Limettensaft mit etwas Salz und Pfeffer verrühren und über die Karotten träufeln. Im vorgeheizten Ofen etwa 20 Minuten backen, bis die Karotten gut gebräunt sind.
3. Inzwischen für die Sauce die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fettzugabe goldbraun rösten, dann abkühlen lassen, die Häutchen abrubbeln und die Nüsse grob hacken.
4. Die Knoblauchzehe schälen und grob hacken. Die Chilischote waschen, halbieren, Kerne und weiße Trennwände entfernen und grob hacken. Kardamomkapseln andrücken und die Samen aus den Hülsen lösen. Koriander und Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter und feine Stängel abzupfen. Knoblauch, Chili, Kardamom, Kräuter, Limettensaft, Olivenöl und 2 EL der gehackten Haselnüsse im Blitzhacker oder mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Sauce mit Salz abschmecken.
5. Die Auflaufform aus dem Ofen nehmen. Zum Servieren Karotten und Hummus auf zwei Tellern anrichten. Mit Koriandersauce und Olivenöl beträufeln und mit den übrigen Haselnüssen bestreuen.



DEFTIG VEGAN  
Anne-Katrin Weber,  
Becker Joest Volk  
Verlag,  
29,95 Euro

# Paprika-Bohnen-Gazpacho mit Birnen-Paprika-Salsa

für 2 Personen

**GAZPACHO:** 400 ml kräftige, kalte Gemüsebrühe • 1 EL Umamipaste (20 g) • 4–6 EL Apfelessig (40–60 ml) • 300 ml kalter, milder Orangensaft • 3 EL Olivenöl (24 g) • 2 ½ große rote Paprika (entkernt insgesamt 400 g), grob gewürfelt • ½ Stange Staudensellerie, grob gewürfelt (30 g) • 200 g gekochte weiße Bohnen • 30 g Cashewbruch • Salz • Pfeffer aus der Mühle • 10 Basilikumblätter

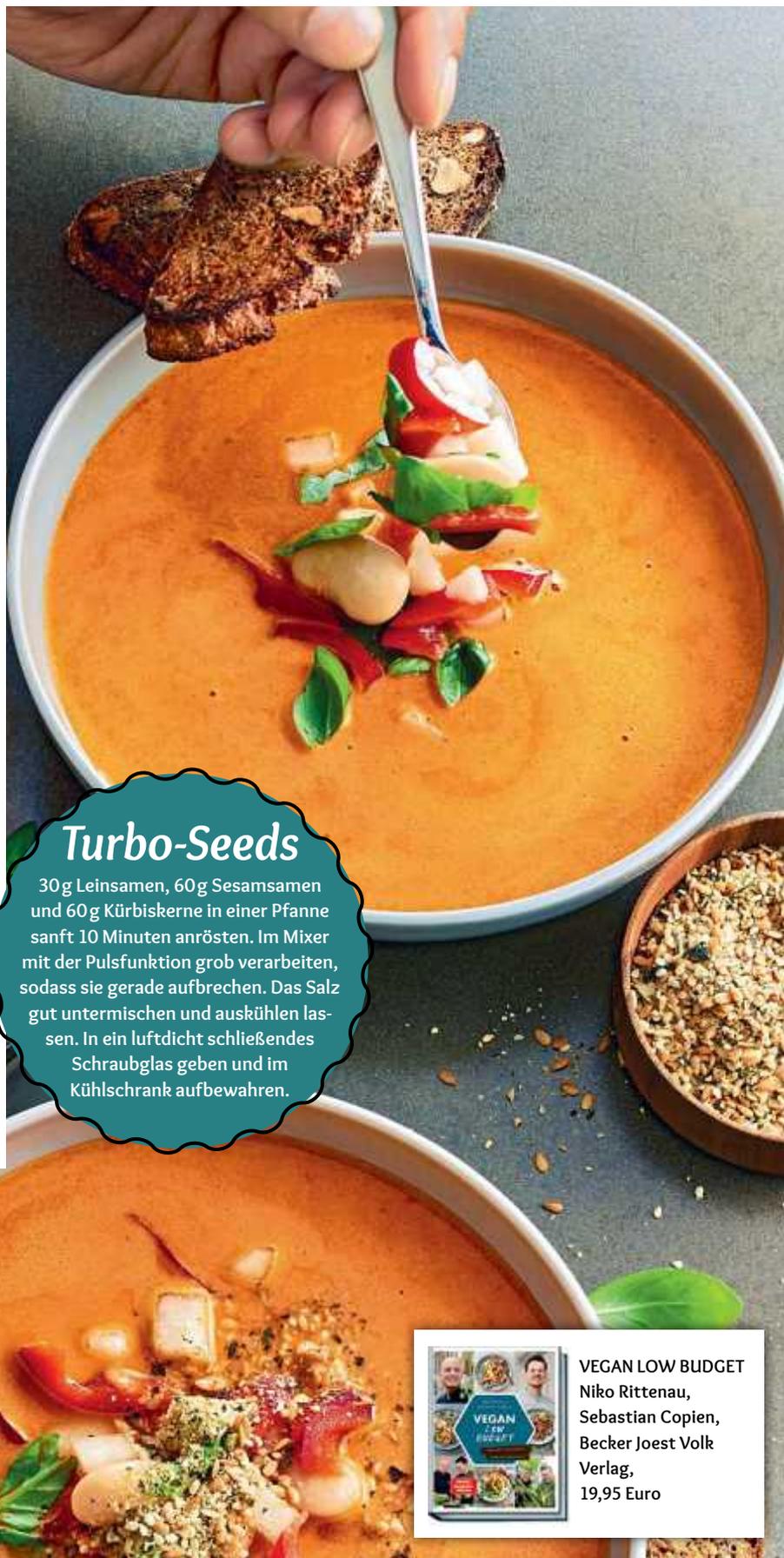
**SALSA:** 2 reife Birnen (geschält 280 g), in 2-cm-Würfel geschnitten • 1 rote Paprika (entkernt 150 g), in feine Streifen geschnitten • 2 EL Zitronensaft (20 ml) • 50 g gekochte weiße Bohnen • 10 Basilikumblätter, grob zerzupft

**BROT UND TOPPING:** 4 Scheiben Bauern- (Vollkorn-) Brot (à ca. 50 g) • 1 kleine Knoblauchzehe, geschält • Salz • 4 EL Turbo-Seeds (s. Rezeptur rechts)

**1.** Für die Gazpacho bis auf das Basilikum alle Zutaten mit etwas Salz und Pfeffer fein zu einer cremigen Kaltschale pürieren. Die Basilikumblätter hinzugeben und noch mal mit der Pulsfunktion kurz mixen. Mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken und mindestens 60 Minuten kalt stellen – sie muss richtig schön kalt sein.

**2.** Für die Salsa alle Zutaten vermengen. Das Brot toasten, mit der Knoblauchzehe einreiben und leicht salzen. Die Gazpacho noch mal mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

**3.** In zwei Schalen füllen, mit Birnen-Paprika-Salsa garnieren, mit Turbo-Seeds toppen und mit dem knusprigen Brot genießen.



## Turbo-Seeds

30 g Leinsamen, 60 g Sesamsamen und 60 g Kürbiskerne in einer Pfanne sanft 10 Minuten anrösten. Im Mixer mit der Pulsfunktion grob verarbeiten, sodass sie gerade aufbrechen. Das Salz gut untermischen und auskühlen lassen. In ein luftdicht schließendes Schraubglas geben und im Kühlschrank aufbewahren.



**VEGAN LOW BUDGET**  
Niko Rittenau,  
Sebastian Copien,  
Becker Joest Volk  
Verlag,  
19,95 Euro

FOTOS: ©MATTHIAS HOFFMANN

## Gefüllte Paprika in Tomatensauce

für 6 große Paprika

### TOFU-REIS-FÜLLUNG:

150 g Reis • 400 g Tofu, geräuchert •  
3 EL Öl • 1 Zwiebel, klein geschnitten •  
2 Knoblauchzehen, fein gehackt • 3 EL  
Tomatenmark • Salz und Pfeffer, nach Ge-  
schmack • 1 TL edelsüßes Paprikapulver  
TOMATENSAUCE

1 EL Olivenöl • 1 Zwiebel, klein geschnit-  
ten • 2 Knoblauchzehen, fein gehackt •  
1 EL Tomatenmark • 400 g Tomaten (aus  
der Dose), gehackt • 500 ml passierte  
Tomaten • 125 ml Soja Cuisine • Salz und  
Pfeffer, nach Geschmack • 1 EL italieni-  
sche Kräuter • 1 TL Gemüsebrühepulver •  
1 TL Zucker • etwas Chiliflocken, optional

**1.** Paprika waschen, Deckel abschneiden  
und aushöhlen. Reis nach Packungsanwei-  
sung kochen. Tofu mit Küchenpapier tro-  
cken tupfen, Flüssigkeit etwas auspressen,  
mit den Händen oder einer Gabel fein zer-  
bröseln.

**2.** Öl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu  
scharf anbraten, bis er leicht angeröstet ist.  
Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und  
5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.  
Tomatenmark einrühren, kräftig würzen  
und 2 bis 3 Minuten braten.

**3.** Gekochten Reis mit dem Tofu vermischen,  
in die Paprika füllen, Deckel draufsetzen und  
in eine leicht gefettete Auflaufform legen.

**4.** Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und  
Knoblauch darin anschwitzen. Tomaten-  
mark einrühren und 3 Minuten braten. Mit  
gehackten und passierten Tomaten ablö-  
schen und aufkochen lassen. Soja Cuisine  
dazugeben und würzen. Bei geringer Hitze  
5 Minuten köcheln lassen. Nach Bedarf  
Wasser dazugießen.

**5.** Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze  
vorheizen. Die fertige Soße in die Auflauf-  
form verteilen. Im vorgeheizten Ofen  
45 bis 60 Minuten zugedeckt ba-  
cken\* (s. Tipp links).

**6.** Gefüllte Paprika mit der  
Sauce servieren.

### \*Tipp

Für mehr Röstaromen in den  
letzten 10 bis 15 Minuten  
die Temperatur auf 220 Grad  
stellen und die Paprika ohne  
Abdeckung backen.

EINFACH GLÜCKLICH  
VEGAN  
Anja Romaniszyn,  
ZS Verlag GmbH,  
22,99 Euro



## Tacos mit knusprigem Blumenkohl

für 8 Tacos

1 kleiner Blumenkohl, in Röschen geteilt •  
2–3 EL Öl • 2 EL Zitronensaft • 1 TL Paprikapulver • 1 TL Kreuzkümmelpulver • 1 TL  
Zwiebelpulver • 1 TL Knoblauchpulver •  
½ TL mildes Chilipulver • ½ TL Salz •  
½ TL Pfeffer

TACO-FÜLLUNG: 8 Tacos/Tortillas • 400 g  
Kichererbsen, gekocht (265 g Abtropfgewicht)

**1. Blumenkohl** Ofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Blumenkohl-Röschen in eine Schüssel geben. Die restlichen Zutaten zu einer Marinade verrühren und mit dem Blumenkohl vermengen. Auf das Backblech verteilen und im Ofen etwa 30 Minuten knusprig backen.

**2. Füllung** Alle Zutaten für die Füllung vorbereiten und bereitstellen. Avocado nach Geschmack klein schneiden oder mit einer Gabel zerdrücken.

**3. Dressing** Alle Zutaten in einem Behälter mit einem Stabmixer pürieren. Sollte das Dressing zu dickflüssig sein, mehr Wasser hinzugeben.

**4. Tacos** mit Salat, Avocado, Kichererbsen und knusprigem Blumenkohl füllen. Zum Schluss das Dressing darauf verteilen. Mit frischem Koriander servieren.



EINFACH GLÜCKLICH  
VEGAN  
Anja Romaniszyn,  
ZS Verlag GmbH,  
22,99 Euro

## Asiatisches Pfannengemüse

für 2 Personen

### ZUTATEN:

200g Karotten • 150g Champignons • 200g Brokkoli oder Fenchel • 1 Lauchstange samt Grün, in Ringe geschnitten • Öl zum Braten • 1–2 Knoblauchzehen, gepresst • 150g tiefgekühlte grüne Bohnen • 1 TL Ingwerpulver • 1 TL Sambal Oelek • 5 EL Tamari (Bio-Sojasauce) • 100 ml Wasser

**1.** Die Karotten ungeschält in Scheiben oder Stäbchen schneiden. Die Champignons feucht abreiben und je nach Größe halbieren oder vierteln. Den Brokkoli oder Fenchel putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.

**2.** Den Lauch in einer Pfanne in etwas Öl andünsten. Karotten, Champignons und Brokkoli oder Fenchel zusammen mit den restlichen Zutaten beifügen und nicht ganz zugedeckt kochen, bis das Gemüse gar ist. Dazu passt Basmatireis.



**VEGAN – DIE PURE KOCHLUST**  
Philip Hochuli,  
AT Verlag,  
22,90 Euro

# Maultaschen an Pfifferling-Rahm

für 3 Personen

## ZUTATEN:

250 g Dinkelmehl • 150 g Hartweizengrieß • ½ TL Kurkuma • 1 TL Salz • 150 ml lauwarmes Wasser • 4 EL Olivenöl • 400 g Kartoffeln • 4 Knoblauchzehen • 1 große Zwiebel • Pfeffer • Muskat • Chilipulver • 1 EL Senf • ½ Stock Petersilie • 200 g Pfifferlinge • 100 ml trockener Weißwein (vegan) • 200 ml Gemüsebrühe • 3 EL veganer Frischkäse (Natur) • 100 ml Hafercuisine • 3 gehäufte EL Hefeflocken

1. Dinkelmehl, Hartweizengrieß, 1 TL Salz und 1/2 TL Kurkuma in einer Rührschüssel vermengen. In die Mitte eine Mulde drücken, 4 EL Öl und das lauwarme Wasser eingießen. Mit den Händen von außen nach innen kneten. Teig eine Stunde bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

2. Kartoffeln in Salzwasser kochen, schälen und klein reiben. Eine halbe geschälte Zwiebel sowie zwei geschälte Knoblauchzehen fein hacken und in heißem Olivenöl andünsten. Die geriebenen Kartoffeln dazugeben und gut umrühren. Masse mit Salz, Pfeffer, Muskat und Chili würzen. Senf und die klein gehackte Petersilie unter die Kartoffelmasse heben.

3. Teig mit einer Nudelmaschinen oder dem Nudelholz dünn ausrollen. Auf die Hälfte einer Teigbahn in regelmäßigen Abständen mit einem Teelöffel kleine Häufchen der Kartoffelmasse setzen. Zum Verschließen der Maultaschen mit einem Pinsel zwischen die Teighäufchen und an den Rändern der Teigbahn etwas lauwarmes Wasser auftragen. Die Teigbahn nun über die Füllung hinweg zuklappen. Die Maultaschen verschließen, mit einem Messer zuschneiden und mit einer Gabel die Ränder gut festdrücken. Die Maultaschen in siedendem Salzwasser etwa 5 Minuten ziehen und vor dem Anrichten abtropfen lassen.

4. Pfifferlinge säubern. In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen und darin die andere Hälfte der gehackten Zwiebel sowie zwei gehackte Knoblauchzehen andünsten. Pfifferlinge dazugeben. Die Pilze scharf anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mit Weißwein ablöschen. Kurz einkochen lassen und die Gemüsebrühe dazu gießen. Sobald diese erhitzt ist, den veganen Frischkäse darin schmelzen. Die Hafercuisine einrühren und optional noch Hefeflocken dazugeben. Abschmecken und etwas gehackte Petersilie einrühren. Die Maultaschen auf flachen Tellern anrichten und mit Pfifferlingrahmsoße servieren.



Mehr Rezepte von  
Vanessa Schäfer unter:  
[www.schuerzentraegerin.de](http://www.schuerzentraegerin.de)

## Info

Dies ist eine Variation des klassischen orientalischen „Imam bayildi“, was wörtlich bedeutet: „Der Imam war entzückt“ (angeblich fiel er sogar vor Begeisterung über das leckere Essen in Ohnmacht). Diese einfachere Variante kommt mit viel weniger Öl aus und bedient sich an den süßsaurigen Agrodolce-Gewürzen der sizilianischen Caponata.

# Geschmorte Auberginen mit süßsaurigen Tomaten

für 4 Personen

### ZUTATEN:

2 eher große Auberginen (insgesamt ca. 750g) • 3 EL Raps- oder Olivenöl extra vergine • 3 Knoblauchzehen, in Scheiben geschnitten • 1 große Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten • 1 EL Balsamicoessig (am besten Apfel-Balsamico) • 1 TL Zucker • 1 EL Tomatenmark • 50g Sultaninen oder Rosinen • 250g Kirschtomaten, halbiert (oder größere Tomaten, mundgerecht geschnitten) • 50g Pinienkerne, leicht geröstet • gehackte glatte Petersilie oder Minze zum Garnieren, nach Belieben • Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Den Backofen auf 190 Grad vorheizen.
2. Die Auberginen der Länge nach halbieren. Mit einem scharfen Messer die Schnittfläche in 1–2 cm Abstand tief diagonal einschneiden, fast bis zur äußeren Haut. In die Gegenrichtung wiederholen, sodass ein Rautenmuster entsteht.
3. Die Schnittflächen der Auberginen mit 2 Esslöffel Öl bestreichen, dabei das Öl mit dem Pinsel tief in die Einschnitte drücken. Die Knoblauchscheiben in die Einschnitte stecken. Die Auberginenhälften gut mit Salz und Pfeffer würzen. In einen großen Bräter geben und im Backofen 30 Minuten backen.
4. Die Zwiebel mit Balsamicoessig, Zucker, Tomatenmark, den Sultaninen oder Rosinen und dem restlichen Esslöffel Öl in einer großen Schüssel gut mischen, dann die Tomaten einrühren.
5. Nach den ersten 30 Minuten sollten die Auberginen schön weich aussehen. Die Zwiebel-Tomaten-Mischung rund um die Auberginenhälften in den Bräter geben, sodass sie ganz davon umgeben, aber nicht bedeckt sind. Die Tomaten und Zwiebeln (nicht die Auberginen) mit 100 ml Wasser beträufeln und das Ganze für weitere 30 Minuten in den Ofen schieben.
6. Den Bräter aus dem Ofen nehmen, die Zwiebel-Tomaten-Mischung samt Saft auf die Auberginen verteilen, sodass sie schön damit bedeckt sind und etwa 10 Minuten stehen lassen. Dann mit den Pinienkernen sowie Petersilie oder Minze, falls verwendet, bestreuen und servieren. Dazu passt ein grüner Salat und/oder Reis.



**LIGHT & EASY**  
Hugh Fearnley-Whittingstall,  
AT Verlag,  
28 Euro

# Galette mit Roter Bete, Zwiebel und Thymian

für 4 Personen

## ZUTATEN:

1 Lage fertiger Blätterteig (ohne Milchprodukte) • 1 EL Sonnenblumenöl • 1 Zwiebel, in feine Ringe geschnitten • ½ TL Thymianblätter, frisch gehackt • 300g vakuumverpackte gekochte Rote Bete (ca. 3 kleine Beten), abgetropft und in feine Scheiben geschnitten • Abrieb und frisch gepresster Saft von ¼ Bio-Zitrone • Meersalzflocken

1. Den Backofen auf 220 °C vorheizen.
2. Den Teig auf einem Backblech ausbreiten und rundum einen 2 cm hohen Rand einrollen. Den Boden gleichmäßig mit einer Gabel einstechen, dann 12–15 Minuten im Ofen goldbraun backen.
3. Inzwischen das Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und die Zwiebel darin bei mittlerer bis hoher Hitze 4–5 Minuten weich braten. Mit Thymianblättern bestreuen und 1 weitere Minute garen.
4. Die Betescheiben vorsichtig in die Pfanne legen und 4–5 Minuten leicht anschwitzen, ohne dass die Scheiben beschädigt werden. Vom Herd nehmen und mit Zitronensaft beträufeln.
5. Den Teigboden aus dem Backofen nehmen und Betescheiben sowie restlichen Pfanneninhalt darauf verteilen. Vor dem Servieren mit Zitronenabrieb bestreuen und mit Meersalzflocken würzen.



EINFACH VEGAN 5  
Katy Beskow,  
ars vivendi,  
24 Euro

FOTOS: ©LIJKE ALBERT



alberts



## LupinenSAUCE

ist die einzige in Deutschland hergestellte Würzsauce aus einheimischen Öko-Lupinen und DIE regionale Alternative zu Sojasauce. Die ganzen Lupinensamen werden mit Wasser und Salz ganz natürlich fermentiert. Daraus entsteht nach monatelanger Reifung unsere **LupinenSAUCE**. Die gesamte Herstellung findet bei uns in Ramsen statt. Die ausgepressten Lupinensamen gehen als Dünger zurück auf die Felder.

- vegan
- glutenfrei
- in Deutschland hergestellt
- natürlich und traditionell fermentiert
- ideal zum Würzen von Gerichten aller Art



NEU



[www.purvegan.de](http://www.purvegan.de)

# Orangen-Lauch

für 2 Personen

**GRAUPEN:** 150g Graupen • 500 ml kräftige Gemüsebrühe • 90g Fenchel, fein gewürfelt • 2 EL Olivenöl (16g) • 3 EL Zitronensaft (30 ml) • 1 EL Umamipaste (20g) • Salz • schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
**LAUCH:** helle Teile von 2 Lauchstangen (380g) • 250 ml milder Orangensaft • 450 ml kräftige Gemüsebrühe • 1 EL Umamipaste (20g)

**BOHNENCREME:** 3 Knoblauchzehen • ½ TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin) • 1 EL Olivenöl (8g) • 150g Kochwasser von schwarzen Bohnen (Aquafaba) • 240g gekochte schwarze Bohnen • ½ Bund Koriandergrün (10g), fein geschnitten, plus einige Korianderblätter • 1 Prise geräuchertes Paprikapulver • 1 EL Limettensaft (10 ml) • 1 EL Sojasauce (10 ml)

**TOPPING:** 1 TL Semmelbrösel (5g) • 1 EL Sesamsamen (5g) • 2 TL Würzhefeflocken (4g)

**1.** Die Graupen in einem Sieb kräftig mit kaltem Wasser abbrausen. In einen Topf geben, die Brühe zugießen und leicht sprudelnd 30 Minuten bissfest kochen. Währenddessen den Lauch waschen und leicht schräg in 10 cm lange Stücke schneiden. Mit Orangensaft, Brühe und Umamipaste in einen Topf geben und abgedeckt 20 Minuten sanft köcheln lassen. Den Deckel abnehmen und den Lauchsud 5–10 Minuten leicht einkochen lassen.

**2.** Inzwischen für die Bohnencreme Knoblauch und Kreuzkümmel mit dem Öl in eine Pfanne geben und leicht goldbraun rösten. Mit dem Bohnen-Kochwasser ablöschen und die Röstaromen vom Boden lösen. Bohnen, Koriander und Paprikapulver hinzufügen und 10 Minuten sanft köcheln. Die Bohnenmischung mit einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken und einkochen, bis eine stückige Creme entsteht. Limettensaft und Sojasauce einrühren.

**3.** Für das Topping Semmelbrösel, Sesam und Hefeflocken in einer kleinen beschichteten Pfanne anrösten und in einem Mörser grob zerreiben. Die gekochten Graupen in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. In eine Schüssel geben, Fenchel, Öl, Zitronensaft, Umamipaste und 2 EL vom Lauchsud zugeben und vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zunächst die Bohnencreme auf zwei Teller streichen, dann die sauren Graupen daraufsetzen und die Lauchstücke anlegen. Mit dem Topping bestreuen, mit Korianderblättern garnieren.



**VEGAN LOW BUDGET**  
 Niko Rittenau,  
 Sebastian Copien,  
 Becker Joest Volk  
 Verlag,  
 19,95 Euro



## Glasiertes Fenchel-Karotten-Gemüse

für 2 Personen

### ZUTATEN:

2 EL neutrales Pflanzenöl • 300g Karotten, in Streifen geschnitten • 300g Fenchel, in Streifen oder Stücken • 1 EL Vollrohrzucker • 3 EL Balsamicoessig • Salz, Pfeffer aus der Mühle

1. Das Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Das vorbereitete Gemüse zugeben und auf mittlerer bis hoher Stufe ohne Deckel 8–10 Minuten unter gelegentlichem Rühren braten. Falls nötig noch etwas Öl nachgeben.

2. Den Zucker und den Balsamico zugeben und zugedeckt noch 3–6 Minuten garen, bis die gewünschte Bissfestigkeit erreicht ist. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.



VEGAN – DIE PURE  
KOCHLUST  
Philip Hochuli,  
AT Verlag,  
22,90 Euro

## 28 BLACK - DER ENERGY DRINK

Ist anders.  
Ist vegan  
zertifiziert.



Mit Zusatz von Vitaminen wie B6 und B12

Gluten- und laktosefrei • [www.28black.com](http://www.28black.com)  





## Tausch-Tipp

Dieser Eintopf schmeckt natürlich auch hervorragend mit (vorwiegend festkochenden) Kartoffeln anstelle von Süßkartoffeln, er muss dann aber mindestens 5 Min. länger kochen, denn Süßkartoffeln sind schneller gar.

## Süßkartoffel-Sauerkraut-Topf

für 2 Personen

### ZUTATEN:

1 Zwiebel • 125 g Räuchertofu  
 • 1 EL Öl • 1 kleine Süßkartoffel  
 (ca. 200 g) • 1 EL Rosinen •  
 150 ml süßer Cidre (doux) • Salz  
 • 1 Pck. 3-Minuten-Sauerkraut  
 (350 g) • 50 g Hafersahne zum  
 Kochen • ½ TL gemahlener Kümmel  
 • ½ TL edelsüßes Paprikapulver  
 • Pfeffer

1. Im Wasserkocher 100 ml Wasser aufkochen. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden, den Tofu grob würfeln. Das

Öl in einem Topf erhitzen. Darin die Zwiebel und den Tofu ca. 2 Min. anbraten.  
 2. Inzwischen die Süßkartoffel schälen und zunächst in ca. ½ cm dicke Scheiben, anschließend diese in schmale Streifen schneiden.  
 3. Die Süßkartoffel zusammen mit den Rosinen in den Topf geben und kurz mitbraten. Mit dem Cidre ablöschen, das heiße Wasser angießen und alles salzen. Die Mischung zugedeckt 8–10 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis die Süßkartoffeln gar sind.  
 4. Das Minuten-Sauerkraut, die Hafersahne, den Kümmel und das Paprikapulver unter die Süßkartoffeln mischen und den Eintopf noch kurz köcheln lassen, bis das Kraut heiß ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Wirsing-Bohnen-Lasagne

für 6 Personen

### ZUTATEN:

1 kleiner Wirsing • 1 Steckrübe • 1 große Dose weiße Bohnen •  
 2 Zwiebeln • 2 Knoblauchzehen • Lasagneplatten • 3 EL Hefeflocken  
 • 2 EL Senf • etwas Pflanzenmilch • etwas Hafercuisine • Salz • Pfeffer  
 • Muskat • etwas Öl zum Einfetten der Auflaufform

1. Bohnen abtropfen lassen. Steckrübe schälen, waschen, klein würfeln und in Salzwasser weich kochen. Die abgetropften Steckrübenwürfel in einem Mixer zu einer Soße pürieren, gegebenenfalls etwas Pflanzenmilch hinzugeben. Die Soße mit Senf, Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen und die Bohnen unterheben.
2. Wirsing in feine Streifen schneiden, waschen und abtropfen lassen. In einer großen Pfanne erhitzen, bis das Gemüse in sich zusammenfällt. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen, fein hacken, zum Wirsing geben und alles kurz anbraten. Gemüse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Dann Hafercuisine und etwas Pflanzenmilch einrühren, erhitzen und ein paar Hefeflocken zum Eindicken der Soße dazugeben. Pfanne vom Herd nehmen.
3. Auflaufform einfetten. Eine dünne Schicht Wirsing-Soße hineingeben, Nudelplatten darauf verteilen, eine Schicht der Bohnen-Steckrüben-Soße auftragen und wieder mit Nudelplatten bedecken. So lange so verfahren, bis beide Soßen aufgebraucht sind. Die oberste Schicht sollte eine Soße sein, so dass die darunterliegenden Nudelplatten weich werden.
4. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Aus Hefeflocken und Pflanzenmilch einen Hefeschmelz kalt anrühren und großzügig würzen. Nach Gusto auch Senf, Paprika- oder Chilipulver hinzufügen. Die zähflüssige Masse als Käseersatz auf der Lasagne verteilen. Für rund 40 Minuten backen, bis der Hefeschmelz gold-braun und die Nudelplatten weich sind. In Stücke schneiden und servieren.



Mehr Rezepte von  
**Vanessa Schäfer** unter:  
[www.schuerzentraegerin.de](http://www.schuerzentraegerin.de)

FOTOS: © GRÄFE UND UNZER VERLAG / PENE PRIS



**VEGAN!**  
 DAS GOLDENE VON GU  
 Adriane Andreas,  
 Gräfe und Unzer  
 Verlag,  
 20 Euro

# Sesampasta mit Brokkoli

für 4 Personen

## ZUTATEN:

200 g Rucola • 4 EL Sesam • 1 großer Brokkoli • 100 g Tahin (Sesammus) • 200 ml Zitronensaft • 250 g Wasser • Salz und frisch gemahlener Pfeffer • 1 EL Sesamöl • 500 g Edamame-Bandnudeln • 2 EL Rapsöl • 1 TL Kreuzkümmelsamen (Cumin) • 1 TL Fenchelsamen • 1 TL Koriandersamen • 1 Msp. Kurkumapulver

**1.** Den Rucola waschen und trocken schleudern. Den Sesam in einer trockenen Pfanne rösten, bis er duftet. Den Brokkoli waschen. Pro Person 2–3 schöne Röschen abschneiden, in mundgerechte Stücke teilen und beiseitelegen. Die übrigen Röschen abschneiden, den Stiel von holzigen Stellen befreien und im unteren Teil schälen. Röschen und Stiel würfeln, mit wenig Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen und im geschlossenen Topf bei geringer Hitze ca. 7 Minuten weich garen.

**2.** Aus Tahin, Zitronensaft, Wasser und 1 Prise Salz im Mixer oder mit dem Pürierstab eine cremige Sauce mixen. Unbedingt ca. 30 Sekunden mixen, damit die Creme richtig fluffig wird.

**3.** Zwei Drittel der Creme in eine Schüssel umfüllen. Den Rest mit dem gedämpften Brokkoli zu einer grünen Sauce pürieren. Mit Salz, Pfeffer und ggf. etwas mehr Zitronensaft und Sesamöl abschmecken. In den Topf zurückgeben und warm halten.

**4.** Inzwischen Wasser aufsetzen, salzen und die Pasta nach Packungsanleitung kochen.

**5.** In einer großen Pfanne das Rapsöl erhitzen und die Gewürze darin anrösten, bis sie duften. Die übrig behaltene Brokkoliröschen bei mittlerer Hitze unter Rühren braten, bis sie gar sind, aber noch Biss haben, dabei salzen und pfeffern.

**6.** Die Nudeln abgießen, in einer großen Schüssel mit der Brokkolicreme vermengen und den Rucola unterheben. Die Pasta auf Teller verteilen, den gebratenen Brokkoli darübergeben und mit einem ordentlichen Klecks Tahin-Zitronen-Sauce toppen. Sesam darüberstreuen und genießen.

## Tipp

Für diese Pasta eignen sich breite Bandnudeln ganz hervorragend – die aus Edamame schmecken mir besonders gut!



**TU WAS!**  
**SPONTAN VEGAN**  
Estella Schweizer,  
Greenpeace Magazin  
Edition,  
29 Euro



# TILOS TOFU-TIPPS

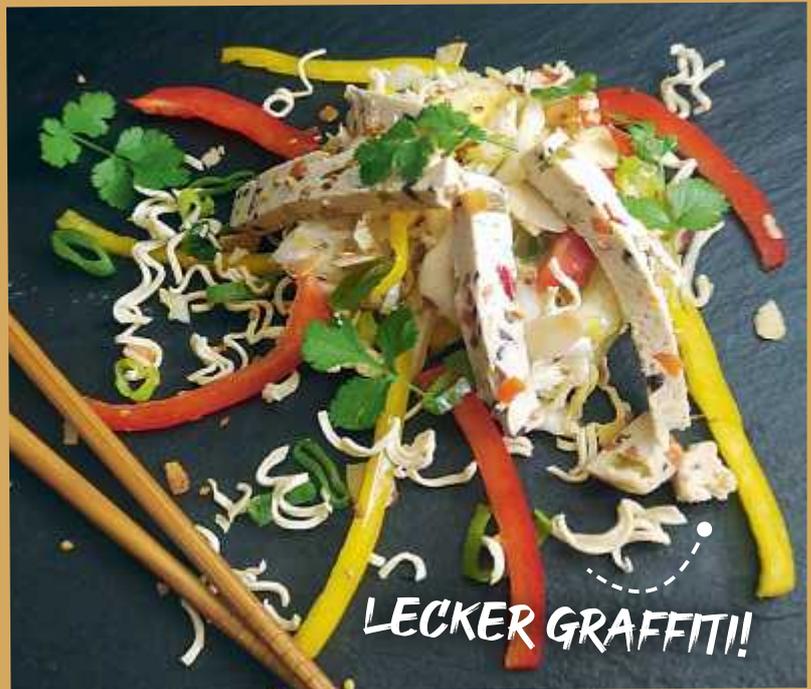
VON TILO HAUSMANN

## TILO HAUSMANN ...

ist IHK-zertifizierter Ernährungscoach, Mitglied im Bundesverband der Gesundheitsberater e.V., Promoter für vegane Produkte und veganer Koch. Er entwickelt Rezepte für Unternehmen und Privatpersonen, schult Köche und praktiziert als ganzheitlicher Entspannungspädagoge. Seit 2000 ernährt er sich vegetarisch. Doch erst seine ethisch motivierten vegane Umstellung 2012 heilte ihn von Adipositas, hohem Blutdruck- und Cholesterinwerten sowie allergiebedingtem Asthma. Tilo Hausmann lebt mit seiner Familie auf einem selbst renovierten ehemaligen Bauernhof in Rheinland-Pfalz.

## TILOS TOFU-TIPPS...

... geben einen Einblick in die vielfältige Entdeckungswelt der schmackhaften Tofuzubereitung. In jeder Ausgabe präsentiert Tilo Hausmann jeweils eine neue, exklusive Rezeptidee.



LECKER GRAFFITI!

## EXTRA TIPP: GRAFFITI TERRINE

Die Graffiti Terrine ist eines der ersten Produkte von Taifun – und immer noch modern. Sie war vor 20 Jahren mein erster Kontakt zu leckerem Tofu und wie eine Art Türöffner. Damals für mich völlig neu, dass man Algen essen kann, und ich fand auch erstaunlich, dass ein Tofu-Produkt in Konsistenz und Geschmack so abgerundet sein kann. Die Graffiti Terrine wurde in den verschiedensten Salaten als Würfel ein echter Hingucker und in Streifen auf Brot mein Highlight. Wenn es dazu ein bisschen Feigensenf und einen Karottensalat gibt, bin ich dabei. Aber auch in der Pfanne kurz angebraten ist der Graffiti-Tofu eine Leckerei – wenn er es denn bis dahin schafft und nicht schon vorher verspeist ist!

## Graffiti-Salat

für 2 Personen

**VINAIGRETTE:** 50 ml Reissessig • 2 EL Tamari-Sojasauce • 60g Xylit (Birkenzucker) • 80 ml Rapsöl • 2 EL Erdnussöl • 1 TL Sesamöl (optional kann man auch Erdnussöl benutzen)

**GOOD STUFF:** 2 EL Sesamseed • 100g gehobelte Mandeln • 100g Mie-Nudeln

**SALAT:** ¾ Chinakohl, frisch • 200g Tofu-Terrine Graffiti von TAIFUN • 2–3 Frühlingszwiebeln • 1 Paprika rot • 1 Paprika gelb

**AUSSERDEM:** 1 geh. TL Gemüsebrühe Pulver • Sojasauce • Salz • Pfeffer zum Abschmecken • optional: 1 TL Meeressalat (z. B. von Arche)

### 1. Vinaigrette

Den Reissessig mit der Sojasauce und dem Xylit in einem kleinen Topf zum Kochen bringen und eine Minute kochen. Abkühlen lassen und dann Rapsöl, Sesamöl und 1 EL Erdnussöl unterrühren.

### 2. Good Stuff

Sesam in einer trockenen Pfanne anrösten. Die Mandeln untermischen und dann die Mie-Nudeln trocken und zerbrochen zugeben und alles zusammen anrösten. Nun 1 EL Erdnussöl dazu und alles weiter anbraten, bis alles gut gebräunt ist und ein schönes Röst-Aroma hat. Vorsicht: Nicht zu heiß anbraten, sonst brennt die Mischung an! Gut abkühlen lassen.

### 3. Salat

Chinakohl, Paprika und Graffiti-Tofu in Streifen, Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

### 4. Finale

Gemüse in eine große Schüssel geben, den „Good Stuff“, die Vinaigrette und das Gemüsebrühe-Pulver untermischen. Der Salat sollte mindestens 4 Std. kalt stehen, damit er gut durchziehen kann. Vor dem Servieren ggf. mit Sojasauce, Salz, Pfeffer gut abschmecken. Als Topping passt frisches Koriandergrün.



# ZUM VERLIEBEN!

## Süßer Wintergenuss

Mehr Rezepte von Natascha & Yvonne:  
[www.veganbacken.de](http://www.veganbacken.de)

### Veganer Zitronenkuchen

für 1 Kastenform

NASSE ZUTATEN:

2 Stück Zitronen (Abrieb und Saft) •  
1 EL Apfelessig • 100 g Öl • 200 ml  
Mineralwasser mit Kohlensäure

TROCKENE ZUTATEN

200g Zucker • 1 Päckchen Backpulver •  
1 TL Natron • 250g Mehl

FÜR DIE GLASUR

150g Puderzucker • Zitronensaft /  
Wasser nach Bedarf

1. Zuerst die Zitronenschale abreiben und den Saft ausdrücken. Beides in eine Rührschüssel geben.
2. Die restlichen nassen Zutaten, also Öl, Mineralwasser und Apfelessig zu dem Zitronen Abrieb & Saft geben und mit einem Schneebesen kurz verrühren.
3. Die trockenen Zutaten, also Zucker, Mehl, Backpulver und Natron vermengen und zu den flüssigen Zutaten geben. Alles mit dem Schneebesen gründlich verrühren.
4. Den Teig in eine, mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen und bei 180 Grad Ober- / Unterhitze für ca. 30 Minuten backen.
5. Für die Glasur den Puderzucker nach und nach mit Zitronensaft oder Wasser anrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Auf dem abgekühlten, veganen Zitronenkuchen verteilen.

## Apfelmuffins mit Apfel-Zimt- Buttercreme

für 12 Muffins

### TROCKENE ZUTATEN

200g Mehl • 100g gemahlene Nüsse •  
1 TL Zimt • 1 Pck. Backpulver •  
60g Zucker

### NASSE ZUTATEN

450g Apfelmus • 100g Öl • 1 EL Apfelessig

### WEITERE ZUTATEN

50g gehackte Nüsse • 1 Apfel

### FÜR DIE APFEL-ZIMT-CREME

300 ml Apfelsaft naturtrüb • 2 TL Zimt •  
38g Speisestärke • 150g Margarine •  
30g Zucker optional

1. Die trockenen Zutaten vermengen.
2. Nasse und trockene Zutaten zu einem glatten Teig rühren.
3. Einen Apfel schälen, in kleine Stücke schneiden und zusammen mit den gehackten Nüssen unter den Teig heben. Den fertigen Teig für die Apfelmuffins in 12–16 Muffin-Förmchen verteilen und bei 180 Grad Ober- / Unterhitze für ca. 25 Minuten backen.
4. Die Muffins komplett auskühlen lassen. In der Zwischenzeit die Apfel-Zimt-Creme vorbereiten: Die Speisestärke mit 50 ml des Apfelsafts in einer kleinen Schüssel anrühren. Wenn du es etwas süßer möchtest kannst du in diesem Schritt noch 30 g Zucker zu der Speisestärke rühren. Ohne den Zucker behält die fertige Creme einen leicht, für Äpfel typischen, säuerlichen Geschmack, der sehr gut mit dem süßen Apfelmuffin harmoniert.
5. Die restlichen 250 ml Apfelsaft gemeinsam mit dem Zimt zum Kochen bringen. Den kochenden Apfelsaft kurz von der Herdplatte nehmen und die Apfelsaft-Stärke Mischung unterrühren. Für ca. 1 Minute unter ständigem Rühren weiterkochen. Ähnlich wie bei Pudding.
6. Den Apfel-Zimt Pudding auskühlen lassen bis er Zimmertemperatur hat. Die Margarine braucht zur Weiterverarbeitung die gleiche Temperatur die der Apfel-Zimt-Pudding. Sobald das geschehen ist, schlage die Margarine mit dem Handrührgerät schaumig und gebe dann nach und nach jeweils 1–2 EL des Apfel-Zimt-Puddings dazu. Verrühre alles zu einer glatten Masse. Solltest du das Problem haben, dass sich einfach keine glatte Masse bildet, hilft dir der Pürierstab.
7. Fülle die fertige Apfel-Zimt-Creme in einen Spritzbeutel und dekoriere damit deine Muffins. Zum Schluss kannst du noch etwas Zimt u. gehackte Nüsse drüber streuen, so werden die zum optischen Highlight.

Mehr Rezepte von Natascha & Yvonne:  
[www.veganbacken.de](http://www.veganbacken.de)

# Rotweinbirne

für 4 Personen

FÜR DIE ZIMTEISCREME:

100 g Cashewmus • 200 ml Kokosmilch • 150 ml ungesüßter Mandeldrink • 50 ml Ahornsirup • 25 g Birkenzucker (Xylit) • 1 TL Guarkernmehl • 1 TL gemahlene Vanille • 2 TL gemahlener Zimt

FÜR DIE BIRNEN: 600 ml kräftiger Rotwein

• 80 g Ahornsirup • 1 Zimtstange • 2 Gewürznelken • 2 Lorbeerblätter • 5-cm-Stück Bioorangenschale • 4 feste, aber reife mittelgroße Birnen • 2 TL Speisestärke

FÜR TOPPING UND SCHOKOSAUCE

2 EL Haselnusskerne • 50 g mit Kokosblütenzucker, Dattelsüße oder Vollrohrzucker gesüßte vegane Bitterschokolade (70 %) • 75 ml Pflanzensahne

**1.** FÜR DIE ZIMTEISCREME alle Zutaten im Standmixer pürieren, in der Eiscrememaschine zu Eiscreme verarbeiten und ins Gefrierfach stellen.

**2.** FÜR DIE BIRNEN Rotwein, Ahornsirup, Zimt, Nelken, Lorbeer und Orangenschale in einem kleineren Topf erhitzen. Die Birnen schälen, dabei den Stiel dranlassen, und aufrecht in den Rotweinsud stellen. Den Deckel auflegen und 15–20 Minuten leise köcheln lassen – die Gardauer hängt von der Birnensorte und dem Reifegrad ab, daher zwischendurch mit einem kleinen Küchenmesser den Gargrad prüfen.

**3.** Mit einem Schaumlöffel aus dem Sud heben. Die Stärke mit 2 EL Wasser verrühren und den Rotweinsud damit binden. Die Birnen wieder hineingeben und in der Sauce auskühlen und durchziehen lassen.

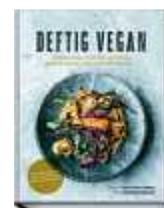
**4.** Für das Topping die Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fettzugabe leicht anrösten. Abkühlen lassen.

**5.** FÜR DIE SCHOKOSAUCE die Schokolade in Stückchen brechen und zusammen mit der Pflanzensahne bei sehr niedriger Hitze schmelzen, dabei ab und zu umrühren, bis eine glatte Sauce entstanden ist.

**6.** Die Eiscreme vor dem Servieren einige Minuten im Kühlschrank antauen lassen. Zum Anrichten Eiscreme, Birne und Rotweinsauce in vier Dessertschalen geben, mit Schokosauce beträufeln und mit Haselnüssen bestreuen.

## Tipp

Falls keine Eiscrememaschine vorhanden ist, die Eismasse in eine Gefrierdose geben und 1–2 Stunden gefrieren, dabei alle 15 Minuten durchrühren, um die Eiskristalle aufzubrechen.



DEFTIG VEGAN  
Anne-Katrin Weber,  
Becker Joest Volk  
Verlag,  
29,95 Euro

FOTOS: © WOLFGANG SCHARDT

## Birnenpüree mit Cashewcreme

für 4 Personen

### ZUTATEN:

4 große, reife Birnen • 2–3 EL Ahornsirup •  
1 daumengroßes Stück Ingwer (25–30 g) •  
4–6 EL gesüßte Cashewcreme •  
geröstete Mandelblättchen  
zum Garnieren, nach Belieben

**1.** Die Birnen schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen, dann die Früchte mit 2 Esslöffel Ahornsirup in den Mixer geben.

**2.** Den Ingwer schälen und fein reiben. Den Saft in den Mixer drücken; die faserigen Reste wegwerfen. Alles zusammen im Mixer pürieren, abschmecken und bei Bedarf noch etwas Ahornsirup hinzufügen.

**3.** Das Birnenpüree in Gläser füllen und einen Klecks Cashewcreme daraufsetzen. Sie können nach Belieben auch mehrere Lagen übereinander einschichten oder die Cashewcreme in Spiralen unter das Püree ziehen. Nach Wunsch mit ein paar Mandelblättchen bestreuen.

## Cashewcreme

Ergibt etwa 400 g

250 g unbehandelte Cashewnüsse in einer Schüssel mit kaltem Wasser bedeckt 6–8 Stunden einweichen. Abgießen und gut abspülen. In einen Mixer geben. 80 ml frisches Wasser, 2 EL Ahornsirup, Mark von ½ Vanilleschote und 1 winzige Prise Salz hinzufügen. Die Nüsse pürieren, bis eine dicke Creme entstanden ist. Je nach Beschaffenheit der Cashewnüsse, falls nötig, mehr Wasser hinzufügen (bis zu 180 ml insgesamt), um eine löffelbare Konsistenz zu erreichen.

Die Cashewcreme hält sich in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank eine Woche.

LIGHT & EASY  
Hugh Fearnley-Whittingstall,  
AT Verlag,  
28 Euro





Mehr Rezepte von Natascha & Yvonne:  
[www.veganbacken.de](http://www.veganbacken.de)

## Vegane Schokomuffins

für 12 Muffins

### ZUTATEN:

150g Mehl • 150g Trinkschokoladenpulver (Alternativ 100g Zucker & 50g Kakao) • ½ Päckchen Backpulver • 1 Päckchen Vanillezucker • 40g pflanzliches Öl • 150 ml Wasser mit Kohlensäure • 110 ml Pflanzendrink • 100g gehackte Zartbitterschokolade

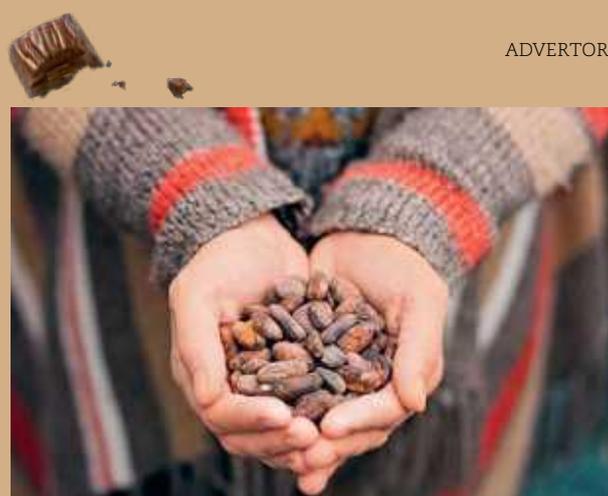
1. Die trockenen Zutaten, also Mehl, Trinkschokolade, Backpulver und Vanillezucker vermengen.

2. Öl, kohlenstoffhaltiges Wasser und Milch zu der Mehl-Trinkschokoladen-Mischung geben und verrühren.

3. Die Zartbitterschokolade hacken und unter den Teig heben.

4. Den Schokoladen-Teig gleichmäßig in zwölf Muffinformen verteilen.

5. Bei 180° für ca. 25 Minuten backen. Stäbchenprobe nicht vergessen.



## Sind es nicht die kleinen Dinge, mit denen wir uns und unseren Liebsten Liebe schenken?

Schon ein Stück Rohschokolade lässt ein warmes Gefühl in der Brust entstehen und uns weicher, präsenter und liebevoller fühlen. Das Geheimnis liegt in der Kraft des rohen Kakaos, den Lovechoc in sehr purer Form und ohne die normalerweise übliche lange Röstung in ihren Bio-Schokoladen verarbeitet. Roher Kakao enthält nämlich von Natur aus viele wertvolle Nährstoffe wie Vitamine, Mineralien, Flavonole und stimmungsbessernde „Liebesstoffe“. Als ultimativer Herzöffner ist die leckere Rohschokolade von Lovechoc natürlich auch vegan, aus rein biologischen Zutaten und mit Kokosblütennektar oder Datteln gesüßt. Nicht nur innen, sondern auch außen steckt Liebe drin: Lovechoc verzichtet bei der Verpackung vollkommen auf Plastik. Pure Goodness, die Körper, Seele und unserem Planeten guttut.

### Golden White Haselnuss Acerola

als köstliche vegane Alternative für Fans weißer Schokolade mit einer Kombination aus knackigen Haselnussstückchen und der erfrischenden, leichten Säure von Acerolakirschen. Diesen verdankt der Riegel auch seinen hohen Gehalt an natürlichem Vitamin C.



### Extra Pur

ist eine angenehm herbe Bitterschokolade, die lediglich mit Datteln gesüßt ist. Mit ihrem hohen Kakaoanteil von 94% ist diese edle Schokolade aus Bio-Rohkakao ein besonderer Genuss für wahre Kenner und Puristen.



### Pur Kakaonibs

ist ein Rohschokoladenriegel aus echter, kraftvoller Zartbitterschokolade mit mindestens 82% Kakaoanteil und knusprigen Kakao-splittern.





## SÜSSES im Winter Teil 2

Machen Kohlenhydrate  
und Zucker glücklich?  
Jedenfalls schütteln  
sie jede Menge  
Endorphine aus ...

# SÜSS UND VEGAN

## Unsere Tipps für die pflanzliche Verführung

VON BEATE FÖRSTER

Kuchen, Kekse und Konfekt: Auch mit veganem Speisezettel fällt es schwer, der ständigen süßen Versuchung zu widerstehen – Süßspeisen sind eben meist mit positiven Gefühlen verknüpft. Biologisch durchaus logisch: Nach dem Verzehr einer zuckerhaltigen Speise steigt der Blutzuckerspiegel. Der Körper setzt das Hormon Insulin frei, um den Zucker zu verstoffwechseln. Das Insulin aktiviert wiederum das Sättigungszentrum im Gehirn, wodurch vermehrt das „Glückshormon“ Dopamin ausgeschüttet wird. Und dieses wirkt auf das körpereige

Eine Portion Glückshormone und dazu noch ein gutes Gewissen: Wer in Maßen vegan nascht, **wird gleich doppelt belohnt**

ne Belohnungszentrum. Süßes löst also einen Glückskick aus – und in Form von Schokolade sogar zweifach, erklärt „Vivani“-Marketingchef Alexander Kuhlmann: „Ähnlich wie Zucker setzt auch Kakao Prozesse im Körper frei, die das innere Glücksgefühl steigern können. Im Kakao steckt tatsächlich von Natur aus ein großer Bausatz an beson-

deren Wirkstoffen: Anandamid und Phenylethylamin, dazu Polyphenole und Flavonole sowie Tryptophan – eine Aminosäure, die als Grundzutat für den Glücksbotenstoff Serotonin dient.“ Ist Schokolade also der perfekte Seelenröster? In Maßen genossen, spricht vieles dafür.

### MASSVOLL GENIESSEN – DIE DOSIS MACHT DAS GIFT

Pro Jahr vertilgt jeder Deutsche statistisch gesehen etwa 35 Kilogramm Haushaltszucker. Reine Saccharose aus Zuckerrüben oder Zuckerrohr, wobei es sich chemisch gesehen um



## Mallow Cakes

VON LECKERSCHMECKER-KÜCHENFEE.DE

FÜR CA. 10 STÜCK

### BODEN:

**300g** Mehl **150g** Zucker  
etwas gem. Vanilleschote  
**1 Pck.** Backpulver **1 EL**  
Speisestärke **350 ml**  
Wasser **100 ml** Öl (Rapsöl)

### MARSHMALLOW-FLUFF:

**20g** veganes Eiersatzpulver (z.B. MyEy EyWeiß) +  
**100g** Wasser ODER **120g**  
Abtropfwasser von  
Kichererbsen (Aquafaba)  
**100g** Puderzucker etwas  
gem. Vanilleschote bei  
Bedarf Tapiokastärke oder  
Johannesbrotkernmehl

### ZUBEREITUNG:

**1.** Alles für den Boden  
verrühren und dann auf  
ein Backblech mit Rand  
geben. Bei 180 Grad Umluft

für 20 Min. backen und  
auskühlen lassen.

**2.** Mit einem Glas kleine  
Kreise ausstechen.

**3.** Entweder 20g MyEy  
EyWeiß und 100g Wasser  
oder 120g Abtropfwasser  
von Kichererbsen (Aquafaba)  
zu veganem Eischnee  
aufschlagen (dauert 5–10  
Min.). Dabei langsam den  
Puderzucker einrieseln  
lassen und Vanille dazu  
geben. Wenn die Masse  
nicht stabil genug ist,  
Tapiokastärke dazu geben.

**4.** Die Masse kalt stellen  
und danach mithilfe eines  
Spritzbeutels auf die Böden  
geben. Alles im Kühl-  
schrank einfrieren lassen,  
dann mit geschmolzener  
Schokolade überziehen.

**5.** Hält im Kühlschrank bis  
zu 2 Wochen.

einen Zweifachzucker aus einem Teil Glukose und einem Teil Fruktose handelt. Klar: Die Dosis macht das Gift – die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, den Verzehr von „freiem Zucker“ auf weniger als 10 Prozent der zugeführten Kalorien zu begrenzen. Bei 2000 Kilokalorien je Tag entspricht das etwa 50 Gramm Zucker.

Fazit: Vegan naschen in Maßen muss manchmal einfach sein. Eine sehr leckere Variante zaubert die „Leckerschmecker-Küchenfee“ Zsuzsanna Banvölgyi-Stadler mit dem obigen Rezept. Zum Verlieben! “



# VEGAN FÜR MICH

# SCHOKOLADE FÜR ALLE



SCHON  
PROBIERT?  
GIBT'S IM BIOLADEN  
ODER BEI  
**dm**



PLASTIC  
FREE

ichoc  
FEEL FREE

## Vegane Käsespätzle

### Für 2 Portionen

- > 220 g Mehl
- > 4 EL Hartweizengrieß
- > 1 TL Salz
- > 1 EL Öl
- > 250 ml Sprudel-Wasser
- > 1 EL Apfelessig
- > 1 Msp. Kurkuma
- > 75 g veganer Reibekäse
- > 75 g Räuchertofu
- > 1 kleine Zwiebel
- > 1 EL Öl zum Anbraten
- > 10 g Margarine
- > ½ TL Salz, ½ TL Pfeffer
- > 1 Prise Muskat
- > 2 EL Petersilie gehackt

**1.** Mehl, Hartweizengrieß, Salz, Öl und Wasser in einer Schüssel mit einem Schneebesen verrühren und so einen zähflüssigen Teil her-



Rosas kleine

# VERSUCHSKÜCHE

**Herzhafte, vegan modifizierte Gerichte nach Omas Art** wärmen Herz und Seele und sind gerade im Winter ein Genuss, der an ferne Kindheitstage erinnert. **Teil 13 unserer Serie**

VON ROSA ANDREA MARTIN

**Ehrliche Hausmannskost** kommt in dieser Ausgabe auf den Tisch. Viele herzhaftere Gerichte sind ja ganz einfach zuzubereiten, schmecken der ganzen Familie und sind dabei ganz und gar vegan – zum Beispiel Rahmgescnnetzeltes mit Pilzen und Käsespätzle. Weckt das bei Ihnen auch Erinnerungen an die Kindheit? An eine dampfende Küche, in dem der Geruch nach geschmelzten Zwiebeln alle Sinne weckte? Nach meiner Erinnerung war ein deftiges Essen bei uns damals vor allem nach dem Skifahren ein besonderer Genuss. Und die vegane Variante

ist mindestens ebenso lecker! Die Idee zu den Rezepten dieser Ausgabe kam mir in Österreich. Mein Lebensgefährte lebt in Vorarlberg und liebt herzhaftere Gerichte. Seine Spezialität: Käsespätzle.

**Die Frage war**, ob ich ihn von der veganen Variante überzeugen kann? Beim Lesen des Rezeptes war er schon erstaunt: Wie, ein Teig ohne Eier? Geht das? Und Räuchertofu, passt denn das zu Kässpätzle? Da er aber ein experimentierfreudiger Mensch ist, hat er sich die Schüssel geholt, die Zutaten zusammen gemischt und den Teig von Hand

geschlagen. Ich war froh darüber, denn das erfordert doch Ausdauer. **Meine Großmutter** sagte immer: „Der Teig ist erst fertig, wenn er Blasen schlägt.“ Auch die Zubereitung mit der Spätzlereibe nahm er in die Hand und achtete genau darauf, dass keines der Spätzle am Topfboden haften bleibt. Dann ging alles ruck, zuck und wir saßen am gedeckten Tisch. „Sehr lecker!“, urteilte mein Freund nach der ersten Gabel – und ich freute mich schon, im Bekanntenkreis ein weiteres veganes Gericht zu präsentieren, das Erinnerungen an früher weckt. «

stellen. Optional kann man für die Farbe eine Messerspitze Kurkuma dazu geben.

**2.** Reichlich Wasser mit einer großen Prise Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Spätzleteig mit Hilfe einer Spätzle-Press oder Reibe ins Wasser gleiten lassen. Köcheln lassen, bis die Spätzle an der Oberfläche auftauchen. Dann mit einer Schaumkelle abschöpfen.

**3.** Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Tofu würfeln. Ca. 1 EL Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen.

**4.** Tofu und Zwiebeln für ca. 5 Minuten anbraten, Margarine hinzugeben, Spätzle kurz darin schwenken, veganen Reibekäse, Gewürze und Petersilie unterrühren und servieren. Guten Appetit!



## Rahmgeschnetzeltes mit Pilzen

### Für 2 Portionen

- > 250g Seitan
- > 250g Champignons
- > 1 Zwiebel
- > 100ml Weißwein
- > 3 EL Öl
- > 1 EL Mehl
- > 100ml Gemüsebrühe
- > 200ml pflanzliche Sahne
- > ½ TL Salz, ½ TL Pfeffer

**1.** Seitan und Champignons in Streifen schneiden. Zwiebel würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Seitan darin für ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.

**2.** Zwiebeln und Champignons hinzugeben und für weitere 5 Minuten garen. Mehl darüber stäuben und alles verrühren.

**3.** Mit Weißwein und Gemüsebrühe würzen und kurz aufkochen. Sahne unterrühren und für 10 Minuten leise köcheln lassen. Mit etwas Kräutern und Beilage servieren.



**elimba**  
DAS KAKAORITUAL

15% RABATT  
IM ONLINESHOP  
MIT DEM CODE:  
ELIMBAFUERMICH



## EDLER ROHKAKAO FÜR DEINE WOHLFÜHLMOMENTE

Nimm dir eine Auszeit und mach es mit Genuss. Elimba hilft dir dabei. Warm, schokoladig und vollkommen pflanzlich umgibt dich Elimba mit dem Besten der Kakaobohne. Bei uns wird die Kakaobohne nicht geröstet, wodurch wir die ganzen natürlichen und wohltuenden Inhaltsstoffe des Kakaos bewahren können. Zusammen mit belebenden Gewürzen entsteht so eine handgeformte Kugel, die alle deine Sinne anspricht und mit ihrer Zubereitung einen Moment der Ruhe & Entspannung schafft.

100% BIO, 100% VEGAN



**JETZT BESTELLEN AUF ELIMBA.DE**

# SCHADSTOFFE?

*Nein, danke!*

Teil 2:  
Wie wir  
unsere eigene  
Nahrung belasten  
– und was man  
dagegen tun  
kann



Bioqualität? Ja, bitte!  
Damit nehmen wir nicht  
nur weniger Schadstoffe  
auf, sondern fördern auch  
Umwelt- und Artenschutz

Eines sei vorab klargestellt: Die meisten Umweltschadstoffe kommen nicht über Pflanzen, sondern über tierische Nahrungsmittel in den menschlichen Körper. Aus dem Schadstoffbericht des schweizerischen Bundesamtes für Gesundheit vom Oktober 2013 geht klar hervor, dass 92 Prozent aller Giftstoffe aus Tierprodukten stammen, lediglich 8 Prozent kommen von Pflanzen. Als Pflanzenesser sind wir also vorneweg in der glücklichen Situation, dass unsere Nahrungsmittel weniger belastet sind. Dennoch sind auch wir einer Vielzahl von Problemstoffen ausgesetzt, die durch den Menschen in die Umwelt eingebracht werden. Schätzungsweise 5 Millionen chemische Verbindungen sind mittlerweile in der Umwelt nachweisbar, von denen 80.000 verwendet werden. Weltweit werden jährlich etwa 400.000 neue Substanzen hergestellt, von denen 500 bis 1000 in Produktion gehen.

### PESTIZIDE WURDEN ZUM TÖTEN ENTWICKELT

Allein bei den Pestiziden – beschönigend „Pflanzenschutzmittel“ genannt – gibt es etwa 20.000 Anwendungsgemische, bestehend aus 600 bioziden Grundsubstanzen, die unerwünschte Organismen abtöten, etwa sogenannte Unkräuter (Herbizide), Insekten (Insektizide), Pilze (Fungizide), Schnecken (Molluski-zide), Fadenwürmer (Nematizide), Nagetiere (Rodentizide) usw. Gemessen an der landwirtschaftlichen Nutzfläche, versprühen die Bauern Europas das meiste Gift auf ihren Feldern. Bei knapp 7 Prozent der globalen Ackerfläche ist die Europäische Union zu rund einem Viertel an den weltweiten Pestizidumsätzen beteiligt. 2019 wurden weltweit

für ca. 47,9 Milliarden Dollar Pestizide verkauft (Quelle: de.statista.com). Pestizide haben dramatische Wirkungen auf Flora (Verlust der Biodiversität, Umweltschäden), Fauna (Insekten- und Tiersterben) und auch den Menschen: Sie können unter anderem das Erbgut verändern, Krebs und neurologische Erkrankungen erzeugen sowie Fruchtbarkeitsstörungen und Missbildungen hervorrufen.

### VIELE GRÜNDE SPRECHEN FÜR BIOQUALITÄT

Wer Pestizide in seiner Nahrung vermeiden will, kauft am besten Bio. Das Land Baden-Württemberg hat in seinem Öko-Monitoring gemessen, dass 93 Prozent der Bioware ohne Pestizidrückstände in den Laden kommen, bei konventionell erzeugter Ware waren nur 10 Prozent der Proben rückstandsfrei. Leider können Biolandwirte nicht unter einer Schutzglocke produzieren, auch sie

setzen Pflanzen in eine Umwelt, in der Schadstoffe in Wasser, Luft und Böden allgegenwärtig sind, deshalb sind Rückstände im Spurenbereich möglich. Selbst in menschenfreien Gegenden wie Teilen der Arktis sind Gifte wie Quecksilber, das Insektizid DDT (Dichlordiphenyl-Trichlor-ethan) oder die giftigen Substanz HCB (Hexachlorbenzol) mittlerweile nachweisbar. Dagegen wirken sich die Richtlinien des kontrolliert biologischen Anbaus (kbA) deutlich auf die Qualität unserer Lebensmittel aus. In Deutschland unterliegt der Bioanbau strengen Gesetzkriterien.

### SYNTHETISCHE DÜNGER LASSEN SICH VERMEIDEN

Hersteller, die ihre Waren unter einem zugelassenen Biosiegel produzieren, sind an Auflagen und Bedingungen gebunden. Synthetische Mineraldünger und Pestizide werden nicht verwendet. »

## TIPPS zum Umgang mit verpackten Lebensmitteln

Verpackungsschadstoffe lassen sich mit diesen Tricks gut minimieren:

1. Favorisieren Sie möglichst Unverpacktes, z.B. beim Bäcker, an der Obst- und Gemüsetheke oder durch den Einkauf in umweltfreundlichen, verpackungsfreien Läden.
2. Bevorzugen Sie Verpackungen aus Glas, denn hier findet kein Stoffübergang statt.
3. Füllen Sie haltbare Lebensmittel aus Kunststoffverpackungen sofort zuhause um in verschließbare Glas- oder Keramikgefäße.
4. Bei Fett- und Säurehaltigem ist das Risiko, dass unerwünschte Substanzen aus der Verpackung ins Lebensmittel übertreten, besonders groß.
5. Füllen Sie den Inhalt einer Konservendose um, bevor Sie sie in den Kühlschrank stellen.
6. Erhitzen Sie Lebensmittel nicht in ihrer Verpackung (es sei denn, sie ist extra dafür ausgewiesen), denn mit steigenden Temperaturen gehen vermehrt unerwünschte Substanzen über.
7. Nutzen Sie Einwegverpackungen wie Folien oder Kunststoffbecher nicht zum Einfrieren oder Aufbewahren von Speisen.



Durch Gründüngung mit Leguminosen (z.B. Klee), Winterbegrünung, Fruchtfolgen, Brachezeiten, Humusaufbau, Erhalt der Artenvielfalt, Landschafts- und Gewässerschutz werden zudem deutlich weniger Treibhausgase freigesetzt als im konventionellen Anbau.

### KUNSTDÜNGER UND SCHWERMETALLE

Der Biolandbau kommt zudem ohne Kunstdünger aus – nicht so der konventionelle Ackerbau, der eine ganze Menge davon auf seine Äcker bringt. Allein in Deutschland wurden 2019 rund 2,4 Millionen Tonnen der Mineraldünger Stickstoff, Pottasche, Kalium, Phosphat und Phosphor eingesetzt – 1990 waren es allerdings noch 4,3 Millionen Tonnen (Quelle: de.statista.com). Über synthetische Dünger und Klärschlamm kommen Schwermetalle in die Böden, aber auch über andere Agrochemikalien und problematische Standorte wie Autobahnen,



Müllplätze, Industrie, Metallwerke etc. Darüber gelangen Schwermetalle wie Blei, Cadmium und Quecksilber in Getreide und andere Nahrungspflanzen. Quecksilberverbindungen beeinträchtigen vor allem das Nervensystem und führen zu Intelligenzminderung, Retardierung, Nervenleiden, Konzentrationsstörungen, aber auch zu Schäden an Leber, Nieren, Sinnesorganen und Bewegungsapparat. Quecksilber reichert sich durch mittlerweile stark belastete Meere vor allem in Fischen und Schalentieren an und in Tieren, die mit Fischmehl gefüttert werden. Aber auch bei Wildpilzen und Wild lassen sich teilweise erhöhte Werte

von Quecksilber, Cadmium und anderen Schwermetallen feststellen. Biologisch produzierte Nahrungspflanzen sind dagegen schon herstellungsbedingt deutlich weniger rückstandsbelastet.

### CADMIUM – EIN BESONDERER PROBLEMFALL

Einen Sonderfall stellt Cadmium dar, das sich aufgrund seiner weiten Verbreitung durch Einträge aus Bergbau, Industrie, Verbrennungsprozesse und Landwirtschaft in der Umwelt auch auf dem veganen Speisezettel oft nicht komplett vermeiden lässt. Im Rahmen einer rein pflanzlichen Kost kann Cadmium

### Radioaktivität und Schwermetalle in Waldpflanzen

**Pilze, Beeren und Wildkräuter können unterschiedlich stark mit radioaktiven Substanzen und Schwermetallen belastet sein!**

- Seit der Atomkatastrophe von Tschernobyl im Jahr 1986 sind Waldpflanzen wie Wildpilze, Beeren, Moose, Sauerklee und Farne bis heute radioaktiv belastet.
- Maronenröhrlinge und Semmelstoppelpilze sammeln viel Caesium, Pfifferlinge und Steinpilze etwas weniger, Champignons und Schirmlinge deutlich weniger.
- Zuchtpilze und Gartenbeeren sind unbelastet.
- Wildpilze aus Industriestandorten oder in Straßennähe sind oft belastet mit den Schwermetallen Blei, Cadmium und Quecksilber.



Unsere Waldböden sind seit dem Atomunglück in Tschernobyl noch immer radioaktiv belastet

## Schadstoffe in Lebensmittelverpackungen

Viele Lebensmittel sind verpackt. Auch hier ist Vorsicht geboten: Einige unerwünschte Stoffe können aus Verpackungen in Lebensmittel übergehen.

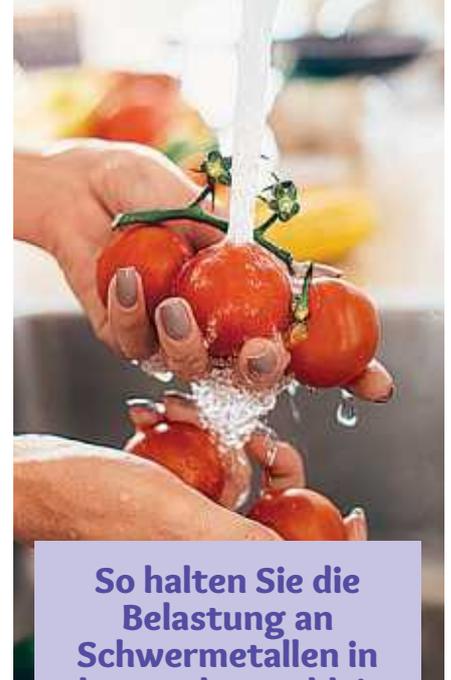
Verpackungsstoff	Vorkommen	Gesundheitliche Auswirkungen
<b>KLEBSTOFFE</b> durch unsachgemäßes Aushärten können primäre aromatische Amine entstehen	in vielen Verpackungen, auch in wiederverschließbaren Verpackungen	schon in kleinen Mengen krebserregend
<b>BISPHENOL A (BPA)</b>	Trinkflaschen, Wasserkocher mit Kunststoff, Mehrweg-Plastik-Geschirr, Innenbeschichtung von Metall Dosen	östrogenartige Wirkung: Risiko von Fruchtbarkeitsstörungen bei Männern, verfrühte Pubertät bei Mädchen, Brust- und Prostatakrebs
<b>WEICHMACHER (Phthalate)</b>	Weichmacher für Kunststoffe, einige PVC-Verpackungsfolien, einige Schraubdeckel, aber auch im Herstellungsprozess eingebracht	problematisch für Leber, Hormonsystem und Fortpflanzungsfähigkeit
<b>MINERALÖL-BESTANDTEILE</b>	Verpackungen (durch Recyclingkartons, Druckfarben, Säcke); Einträge durch Schmierfette etc.	krebserregend, erbgutverändernd, beeinflussen das Hormonsystem

über Wildpilze, Spinat, Meeresalgen, Weizen, Blatt- und Wurzelgemüse, Ölsaaten wie Mohn, Sesam, Sonnenblumenkerne und Leinsamen, Kakao und Schokolade in den menschlichen Körper gelangen. Auch Zigarettenrauchen führt zu einer ernsthaften Depotbildung im Organismus. Mensch und Tier lagern Cadmium besonders in den Nieren ein, wo es schwere Funktionsstörungen verursachen kann. Aus den Knochen verdrängt es Kalzium und führt zur Entkalkung. Zudem ist das Schwermetall krebserregend. Was aber folgert daraus? Aus gesundheitlichen Gründen macht es natürlich keinerlei Sinn, auf Nah-

rungsmittel voller Vitalstoffe zu verzichten, weil sie schadstoffbelastet sein könnten. Wir können aber durchaus dafür sorgen, dass wir die Belastung möglichst klein halten, indem wir Bioprodukte wählen und eine breite Palette an Lebensmitteln auf den Tisch bringen.

### HOCHWERTIGE PFLANZENKOST: SCHLÜSSEL FÜR GESUNDHEIT

Damit wechseln wir die Inhaltsstoffe unserer Nahrung ab und stellen sicher, dass wir alles bekommen, was wir brauchen. Hochwertige Nahrungsmittel sind schließlich ein wichtiger Schlüssel für Gesundheit und Wohlbefinden. «



### So halten Sie die Belastung an Schwermetallen in Ihrer Nahrung klein

Es gibt gute Möglichkeiten, die Schwermetallbelastung im Essen zu minimieren. Die effektivste Maßnahme ist der Kauf von Bioprodukten.

- Bevorzugen Sie wann immer möglich biologisch erzeugte Nahrungsmittel.
- Waschen Sie Ihre Nahrungspflanzen vor der Zubereitung sorgfältig.
- Kaufen Sie Ihr Obst und Gemüse nicht am Straßenrand oder bei Tankstellen.
- Wildpilze lagern radioaktive Stoffe und Schwermetalle in großen Mengen ein (siehe auch Infokasten auf S. 52). Bevorzugen Sie deshalb Zuchtpilze und bereiten Sie Gerichte von selbst-gesammelten Pilzen nicht allzu häufig zu.
- Verwenden Sie keine Bleikristallgläser, denn Blei kann in Getränke übertreten.
- Keramikglasuren in leuchtenden Farben in Geschirr aus dem nichteuropäischen Ausland bzw. unklarer Herkunft können Cadmium und Blei enthalten. Kommen saure Lebensmittel damit in Kontakt, können die Metalle übertreten. Kaufen Sie deshalb nur geprüfte Ware.



Entschlossen: Der Verein Ärzte gegen Tierversuche setzt sich gegen den Bau eines Tierversuchszentrums in Augsburg ein

# Ärzte gegen Tierversuche LEID UND TOD ADE

VON DIRK MÜLLER

Allein 2019 litten und starben mindestens 2,9 Millionen Tiere in deutschen Laboren. Ein sinnloses Elend – da sind sich der Verein Ärzte gegen Tierversuche sowie weitere Organisationen wie PETA, Animals Right Watch (Ariwa), die Tierschutzpartei und viele andere sicher. Und doch fließen noch immer 99 Prozent des Bundesetats zur biomedizinischen Forschung in Tierversuche, aber deutlich weniger als 1 Prozent in innovative Systeme zur tierversuchsfreien Forschung. Da passt leider ins Bild, dass an der Uniklinik Augsburg der Bau eines Zentrum für Tierversuche geplant ist, in dem an über 23.000 Tieren experimentiert werden soll. Realisierungszeitpunkt:

Ist das Ende der Tierversuche im Dienste der Medizin bereits eingeläutet? Der Verein **Ärzte gegen Tierversuche** setzt sich **massiv dafür ein – doch es gibt noch viel zu tun**

2027/28. Einsatz an Steuermitteln: 35 Millionen Euro. Folgt man den Argumenten der Ärzte gegen Tierversuche, wirkt das Projekt wie von vorgestern: „Tierversuche sind im Zeitalter von Computermodellen und Multiorganchips ein Relikt aus längst vergangenen Zeiten, das im 21. Jahrhundert keinen Platz haben darf“, sagt die Vizevorsitzende Dr. Corina Gericke (s. auch Interview

auf der nächsten Seite). Die Niederlande hätten als erstes EU-Land ein Konzept vorgelegt, wie ein schrittweiser Ausstieg aus dem Tierversuch gelingen kann. „Wir fordern von der Bundesregierung, endlich auch einen Masterplan für den Ausstieg auszuarbeiten“, so Dr. Gericke.

## **EIN EINTRÄGLICHES GESCHÄFT FÜR VIELE**

Das geplante Tierversuchszentrum in Augsburg steht vor diesem Hintergrund symptomatisch für eine Zukunft, die vom Tierversuch offenbar wider besseres Wissen nicht lassen will: „Tierversuche sind ein steuerfinanziertes Milliardengeschäft für Züchter, Händler, Zulieferer von Futter, Käfigen und Zubehör, Wissen-



schaftler und Instituten“, sagt der Vorsitzende der V-Partei<sup>3</sup>, Roland Wegner, und führt weiter aus: „95 Prozent der im Tierversuch als wirksam und ungefährlich geltenden Medikamente fallen im Anschluss durch die klinischen Studien, keine Wissenschaft hat eine schlechtere Erfolgsquote zu verzeichnen. Jedes Jahr sterben tausende Menschen an den Folgen von Medikamenten, die alle vorher an Tieren ohne aussagekräftiges Ergebnis getestet wurden. Viele Wirkungen werden an Tieren nicht nachgewiesen, da Stoffwechsel und biochemi-

## INFO: DER VEREIN

„Medizinischer Fortschritt ist wichtig – Tierversuche sind der falsche Weg!“ Unter diesem Motto setzen sich die Ärzte gegen Tierversuche e. V. seit 1979 für eine tierversuchsfreie Medizin ein, bei der Ursachenforschung und Krankheitsprävention sowie der Einsatz von modernen Forschungsmethoden z. B. mit menschlichen Zellkulturen und Organchips im Vordergrund stehen. Von den ca. 3300 Mitgliedern sind etwa ein Drittel Mediziner und Naturwissenschaftler sowie zwei Drittel Fördermitglieder.

Mehr Infos:

[www.aerzte-gegen-tierversuche.de](http://www.aerzte-gegen-tierversuche.de)

sche Reaktionen nicht vergleichbar sind und die Ergebnisse sich dadurch nicht 1:1 auf den Menschen übertragen lassen“, so der Vorsitzende der 2016 gegründeten Partei. Mit Aktionen, Mahnwachen und einer Demonstration, bei der im Oktober rund 250 Menschen durch die Augsburger Innenstadt zogen, wehrt sich Ärzte gegen Tierversuche gegen das geplante Tierversuchszentrum. „Wir fordern von der bayerischen Politik eine Umwidmung des 35 Millionen Euro teuren Bauprojektes. Auf dem neuen medizinischen Campus dürfen keine Tiere gequält, sondern es sollen ausschließlich innovative tierversuchsfreie Methoden entwickelt werden!“, sagt Vorstandsmitglied Dr. Rosmarie Lautenbacher. »

## Drei Fragen an Dr. Corina Gericke



### Was führte 1979 zur Gründung der Ärzte gegen Tierversuche?

Damals entstanden viele Tierversuchsgegnervereine, um gegen das Leid in den Laboren anzukämpfen. Das Ärzt Ehepaar Margot und Herbert Stiller gründeten den Verein, um der wissenschaftlichen Argumentation gegen Tierversuche mehr Gewicht zu verleihen.

### Welche Erfolge gab es bisher?

Für Entwicklung und Einsatz von Miniorganen aus menschlichen Zellen und anderen tierversuchsfreien Methoden war die Tierversuchsgegnerbewegung der Katalysator. Ohne den unermüdlichen Druck wären diese Techniken noch längst nicht so weit.

### Seit wann und warum setzen Sie sich gegen Tierversuche ein?

Ich bin seit 36 Jahren aktiv aus der tiefen Überzeugung, dass der Tag kommen wird, an dem wir mit Abscheu auf die Gegenwart blicken, in der Tiere als Wegwerf-Messinstrumente missbraucht werden.

### Wie kann man die Arbeit Ihres Vereins konkret unterstützen?

Wir freuen uns über Spenden, (Förder-)Mitgliedschaften und aktiven Zuwachs in unseren 19 lokalen Arbeitsgruppen (AGs). Je mehr wir sind, desto stärker ist die Stimme, mit der wir für die Tiere sprechen können.



Die junge Generation zeigt nicht nur gegen den Klimawandel Flagge, sondern auch gegen Tierversuche



Gerade die Corona-Pandemie habe die Dringlichkeit des Forschungswandels verdeutlicht. „Da Impfstoffe und Therapien möglichst zeitnah benötigt werden, können wir uns den Umweg über den Tierversuch weder zeitlich noch in Bezug auf die Effizienz leisten“, erklärt Dr. Gericke. Anstatt Frettchen und Mäuse künstlich mit Viren zu infizieren, müsse die Forschung mit aus menschlichen Zellen gezüchteten Miniorganen, etwa Lunge, Darm und Minigehirne, intensiviert werden. Neben Mahnwachen vor Schlachthöfen und weiteren Aktionen setzt sich auch die Tierrechtsaktivistin und **Vegan für mich**-Kolumnistin Daniela Böhm seit vielen Jahren gegen Tierversuche ein. In Augsburg zählte sie zu den Rednerinnen. Rechts ihr Beitrag in Auszügen. “

## Warum ich mich für Tiere einsetze



**TIERRECHTSAKTIVISTIN DANIELA BÖHM (S. AUCH S. 66): AUSZÜGE AUS IHRER AUGSBURGER REDE**

**Unter Paragraph 7a** des deutschen Tierschutzgesetzes heißt es: „Versuche an Wirbeltieren oder Kopffüßern dürfen nur durchgeführt werden, wenn die zu erwartenden Schmerzen, Leiden oder Schäden der Tiere im Hinblick auf den Versuchszweck ethisch vertretbar sind.“ Kein Tierversuch ist ethisch vertretbar. Warum sollten Tiere für menschliche Krankheiten, Verhaltensforschung oder Chemieprodukte leiden? Was haben sie damit zu tun? Anstatt mit Steuergeldern ein neues Guantanamo für Tiere zu finanzieren, sollte Augsburg Vorbild sein und in tierversuchsfreie Forschung investieren – in einer Zeit, in der die Erkenntnis, dass Tierversuche nicht nur grausam, sondern auch unnützlich sind, oft genug bewiesen wurde. **Allen Forschern**, die noch immer am Tierversuch festhalten, lege ich einen Satz aus der Bhagavad Gita nahe, der auch Mahatma Gandhi in seinem pazifistischen Widerstand gelenkt hat: „Schade niemals einem lebendigen Wesen, egal ob Mensch oder Tier.“ Eine Wissenschaft, die wissentlich Leiden schafft, ist verwerflich. Sie ist ihres Namens und einer aufgeklärten Gesellschaft unwürdig, einer Gesellschaft, in der die meisten Menschen gegen Folter und Todesstrafe sind. **Wir leben in einem Europa**, das fortschrittlich sein will, es aber zulässt, dass Mitbewohner dieses

Planeten gefoltert werden und über sie die Todesstrafe verhängt wird, obwohl sie keinerlei Schuld auf sich geladen haben. Tiere zerstören keine Regenwälder, verseuchen die Erde nicht mit Plastik, erfinden keine Waffen, bauen keine Chemiefabriken oder halten andere Tiere in Massengefängnissen. Wir leben auf einem Planeten mit unzähligen Lebensformen, von denen jede Einzelne das Grundrecht auf Leben besitzt. Ein wesentlicher Punkt unterscheidet den Menschen von anderen Lebewesen: Verantwortung. **Und dieser Verantwortung** sollten wir uns bewusst werden. Es geht nicht um ein Recht des Stärkeren, sondern um unsere Pflicht gegenüber Schwächeren. Diese Pflicht bezieht sich nicht nur auf Mitglieder einer menschlichen Gesellschaft, sondern muss alle Bewohner dieser Erde mit einbeziehen. Hinter dicken Mauern finden weltweit Tag für Tag Gewalt und Folter an Unschuldigen statt. Wenn Tierversuchslabore Wände aus Glas hätten, Fenster und Türen geöffnet wären, die Schreie der misshandelten Opfer nach draußen drängen, gäbe es vielleicht endlich die Revolution gegen Tierversuche, die dringend notwendig ist. „Ungerechtigkeit an irgendeinem Ort bedroht die Gerechtigkeit an jedem anderen“, sagte Martin Luther King. **Eine bessere Welt für alle** zu erschaffen, das sollte unser Bestreben und Ziel sein. Und diese bessere Welt wird nur möglich sein, wenn wir in unseren Bemühungen und in unserem Einsatz auch für diejenigen einstehen, die ihre Rechte nicht selbst einfordern können, für jene, die keine Stimme haben, um sie zu erheben.

# VEGAN FÜR MICH

## GRATIS E-PAPER!



Im Internet: [vegan-fuer-mich.de](http://vegan-fuer-mich.de)

oder noch bequemer:

vegan für mich-APP herunterladen





# Auf einen Tee

## ... mit Sarah Maria Sun

In dieser Serie befragt Chefredakteur Dirk Müller **Persönlichkeiten aus der veganen Welt**. Nicht die Tagesaktualität steht im Vordergrund – sondern **inspirierende Lebensläufe**

### Liebe Sarah, welchen Tee magst Du am liebsten?

Ganz eindeutig grünen Tee. Ich lasse ihn aber nur 50 Sekunden ziehen, dann hat er eine anregende, belebende und fokussierende Wirkung. Mein Favorit ist original japanischer Green Tea.

**Du bist eine der weltweit führenden Interpretinnen zeitgenössischer Musik, Fachkreise bezeichnen dich als Hochleistungs-Stimmperformerin mit atonalem, bitonalem, zwölftönigem Repertoire bis hin zu Tierlauten, Du beherrschst mehr als 900 Kompositionen und bist dementsprechend viel gefragt und unterwegs. Wie klappt es bei dem vielen**

### Unterwegssein mit veganer Ernährung?

Ich komme tatsächlich auf bis zu 340 Reisetage im Jahr, wenn auch in letzter Zeit coronabedingt weniger. Früher war es deutlich komplizierter, aber mittlerweile bekomme ich praktisch in jedem Land der Welt ein adäquates veganes Angebot. Und für alle Fälle habe ich immer ein bisschen eigenen veganen Proviant dabei.

**Wie verhält es sich mit deinem persönlichen und künstlerischen Umfeld? Stößt deine Entscheidung auf Verständnis, sind auch andere vegan geworden?**

Die Menschen, mit denen ich als Musikern hauptsächlich zu tun habe, kann man als



SARAH MARIA SUN

Sarah Maria Sun, 42, zählt zu den international gefragtesten Interpretinnen moderner Musik des 20. und 21. Jahrhunderts. Die Sopranistin hat in Köln und Stuttgart Gesang studiert, wirkte bisher an mehr als 300 Uraufführungen mit und hat rund 30 CDs veröffentlicht, zuletzt „Killer Instincts“ – eine schwarz-humorige Parodie auf die Welt dunkler Typen und Narzissten. 2020 entstand ihr Kinderbuch „Heini“. Sie lebt mit ihrem Mann in Dresden.

FOTOS: BLANKSTOCK - AMILI STOCKADOBÉ.COM (2); FÜDIGER SCHESTAG; © THOMAS SCHLEMMANN

sehr reflektiert, nachdenklich, sensibel und gebildet bezeichnen. Trotzdem kenne ich kaum Veganer\*innen in diesen Kreisen. Es erstaunt mich in Gesprächen immer wieder, wie provegane Argumente zwar verstanden, gleichwohl aber nicht auf das eigene Ess- und Konsumverhalten angewandt werden.

#### **Woran liegt das?**

Die Fähigkeit des Verdrängens ist bei allen Menschen stark ausgeprägt.

#### **Was muss geschehen, damit die vegane Idee sich noch stärker in der Gesellschaft verankert? Vor allem über neue Konsumprodukte, also Fleisch- und Käsealternativen usw.?**

Es ist sehr erfreulich, dass der Markt an veganen Lebensmitteln enorm wächst und mittlerweile sicherlich auch viele Konsumentinnen und Konsumenten erreicht, die für ethische oder ökologische Argumente weniger empfänglich sind. Jetzt muss endlich auch die Politik fundamental umdenken: Von den Milliardensubventionen aus Steuergeldern für Milch und Fleisch profitieren am Ende nur einige wenige Konzerne, und dann nur die paar Spitzenverdiener. Die Steuerzahler wiederum leiden durch falsche Ernährung zunehmend an typischen Zivilisationskrankheiten. Das Ganze ist ein Spiel mit sehr wenigen Siegern. Von den



*„Ich konnte schon mit neun Jahren kein Fleisch mehr essen. Mein Schweinchen Mathilda höre ich heute noch schreien.“*

Tieren, die milliardenfach eingesperrt, gequält und ermordet werden, ganz abgesehen. Was ich nicht verstehe: Unsere Kanzlerin ist doch Wissenschaftlerin und nüchterner Zahlenmensch. Warum setzt sie sich nicht mit einem Expertengremium zusammen und lässt sich vorrechnen, wie hoch der wirtschaftliche Schaden durch falsche Landwirtschafts-, Ernährungs- und Gesundheitspolitik tatsächlich ist?

#### **Welche Möglichkeiten siehst Du persönlich?**

Ich habe mich vor einigen Jahren der V-Partei<sup>3</sup> angeschlossen. So oft ich kann nehme ich an Straßenaktionen oder Demos teil, äußere mich bei jeder Gelegenheit öffentlich und privat für Tierrechte, versuche Kolleg\*innen und Freund\*innen zu unterstützen, wenn sie vegan werden wollen, und mache auf den Sozialen Medien meinen Standpunkt klar. Und ich setze mich für Frauenrechte ein. Meine letzte CD „Killer Instincts“ ist eine Satire auf rechte Demagogie, ein Album zum Thema „Völlerei“

ist in Planung. Leider bin ich nicht Königin von Deutschland, aber ich nutze alle mir zur Verfügung stehenden Mittel, um Fragen zu stellen.

#### **Wie hast Du selbst zur pflanzlichen Ernährung gefunden?**

Ach, ich konnte schon mit neun Jahren keine Tiere mehr essen. Auf dem Hof, auf dem ich aufgewachsen bin, habe ich frühzeitig eine emotionale Bindung zu vielen Tieren aufgebaut. Mir wurde schnell klar, dass Tiere genauso viel fühlen wie du und ich – vielleicht sogar mehr. Die Schlachtungen dort waren für alle so selbstverständlich, mir aber völlig unverständlich. Mein zahmes Schweinchen Mathilde war sehr intelligent. Sie schrie wie ein gefoltertes Kind, als sie zum Schlachten abgeholt wurde.

#### **Wie haben deine Eltern auf deine Fleisch-Verweigerung reagiert?**

Sie haben selbst weiterhin Fleisch gegessen, meine

Entscheidung aber doch respektiert und unterstützt. Beides ist bis heute so geblieben.

#### **Du warst also sehr frühzeitig Vegetariern – wie kam es dann aber zum veganen Schritt?**

Dafür habe ich drei Anläufe gebraucht. Der erste, 2008, war schwer durchzuhalten, einfach weil das vegane Angebot auf Reisen noch viel geringer war. Seit meinem dritten Anlauf, 2015, versuche ich so konsequent vegan wie möglich zu leben – nicht nur in der Ernährung. **Macht sich das auch gesundheitlich bemerkbar?** Absolut! Ich komme mittlerweile mit fünf bis sechs Stunden Schlaf aus, meine Neurodermitis ist komplett verschwunden, ebenso mein Heuschnupfen, und ich habe keine Halsentzündungen und auch keinen bronchialen Husten mehr.

#### **Das spricht für eine lange Fortsetzung deiner imposanten Gesangskarriere!**

Musik ist mein Leben. Hoffentlich singe ich professionell bis 60 oder noch länger. Aber es gibt eben auch viele andere Aufgaben. Allen voran die, unsere Welt in ihrer unendlichen Vielfalt zu retten und zu erhalten. “

*„Musik ist mein Leben. Aber es gibt auch die Aufgabe, unsere Welt zu retten.“*

**Bio-Knusperspaß**

Haferflocken aus eigener Mühle, Reiscrispies und regionaler Rübenzucker sind die Bausteine der neuen Hafer Crunchy-Sorten Basis und Schoko aus der Baukhof-Mühle. Zum Knuspern! **Hafer Crunchy Basis/Schoko, 325 g je ca. 3,80 Euro, Baukhof; Biohandel u. a.**



**Wie Butter, aber vegan**

Buttrig, vielseitig, bio und palmölfrei: Diese Butter-Alternativen basieren auf Shea, Kokos, Raps und Mandel und überzeugen in Geschmack und Textur. Der Block ist etwas fester, das Streichfett zarter. **Vegan Block, 200 g ca. 2 Euro, Veganes Streichfett, 225 g ca. 2,20 Euro, Naturlí; Biohandel, Reformhaus, tegut**



**Energie-Müslis und -Balls**

Gekeimte Saaten gelten als besonders gut verwertbar – sie bilden die Basis dieser Müslis und -Balls, die mittels Früchten und Superfoods für zusätzliche Energie sorgen. **Gekeimte Bio Müslis, 400 g ca. 10 Euro, gekeimte Bio Balls, 105 g ca. 5 Euro, Goodsport; www.goodsport.de**



**Bio-Winterschokolade**

Diese herbfeine, plastikfrei verpackte Bio-Winterschokolade mit fruchtig-scharfen Ingwerstückchen und Kurkuma würzt wunderbar die kalten Tage. **Schokolade Edel Bitter Ingwer Curcuma, 80 g-Tafel ca. 2,50 Euro, Vivani; Biohandel, Reformhaus u. online: u. a. www.bioschokolade.de**

# Getestet! Für gut befunden!

Neues aus der Probierstube: Wir haben wieder viele vegane Produkte getestet und einige ausgewählt, die wir mit **Überzeugung empfehlen** können



**Hafer aus der Flasche**

Die Alternative zum Tetrapak bietet der Bio-Pionier Voelkel mit seinen Haferdrinks in vier Varianten in der umweltfreundlichen Mehrweg-Pfandflasche. Glutenfrei, ungesüßt, unverfälscht im Geschmack. **Hafer Drink, Hafer Barista, Hafer Calcium und Hafer Mandel, 0,75 l je zw. 2 u. 3 Euro, Voelkel; Biohandel**



**Authentische Fleischalternativen ohne Soja**

Traditionelle Ackerfrüchte wie Erbsen, Ackerbohnen, Mais und Weizen bilden die Basis dieser geschmacklich authentischen, soja- und palmölfreien Fleischalternativen. **Vegane Backteig-Nuggets/Sticks/Mini-Schnitzel/Mini-Frikadellen/Stäbchen, jeweils 180 g (Mini-Schnitzel 150 g) ca. 2,50 Euro, Green Legend von Wiesenhof; Einzelhandel**

# BUCH-TIPPS

Vegane Entdeckungen



**Tu was! Spontan vegan**  
Estella Schweizer, Greenpeace Media, 29 Euro  
Mehr als 75 feine vegane Rezepte von einfach bis fortgeschritten, dazu viele Infos zu Basics, Einkaufen und Vorratkochen. Super!



**Vegan for Future**  
Inga Pfannebecker, Tanja Dusy, EMF-Verlag, 28 Euro  
160 Rezepte von Möhrenlachs bis Blumenkohl-Steak – lecker! Dazu viele Basisinfos. Toll sowohl für Einsteiger als auch Profis.



**Wovon wir leben**  
Corine Pelluchon, wbg-Verlag, 50 Euro  
Tierliebe ist Liebe zur Gerechtigkeit: ein kluger Gedanke von sehr vielen in diesem Plädoyer für einen neuen Vertrag mit der Natur und all ihren Wesen.



## Die vielseitige Rote auf Seitan-Basis

Verblüffend saftig und mit einer leichten Rauchnote – die „Vegane Rote“ von Bio-Seitan-Pionier Wheaty überzeugt in der Pfanne oder Suppe ebenso wie im Wasser erhitzt oder als Currywurst-Variante. **Vegane Rote, 200 g ca. 3,70 Euro, Wheaty; Biohandel**



## Lange Bio-Pasta ganz ohne Plastik

Schon länger gibt's kurze Nudeln von ALB-GOLD in Papier, nun auch Spaghetti und Linguine – wieder eine Pionierleistung der Pasta-Experten von der Schwäbischen Alb! **Bio-Langnudeln, 6 Sorten je 500 g ca. 2,20 bis 3,70 Euro, ALB-GOLD; Bio-/Einzelhandel, [www.alb-gold-shop.de](http://www.alb-gold-shop.de)**



## Bio und vegan, schnell und lecker

Vegane Bio-Fertiggerichte und -Suppen, in vier Minuten erwärmt und auch noch lecker? Hier sind sie! **Vegane Bio-Fertiggerichte, 420 g je ca. 4 Euro, vegane Suppen, 400 bzw. 450 ml je ca. 3 Euro, Tress Brüder; Edeka, Rewe, Kaufland, Alnatura u. [www.tressbrueder-shop.de](http://www.tressbrueder-shop.de)**



## Vitamine aufs Brot

Vegane Margarine mit Mehrwert: Durch die Vitamine B1, B2, B6, B12, D und E, Folsäure und Zink trägt der feine Aufstrich zur Immunabwehr bei. **Halbfettmargarine Becel ProActiv Immune, 250 g ca. 3 Euro, Upfield; Einzelhandel**



## Flüssige Bio-Feinkost

Als feine Basis zum Angießen und Zubereiten von Suppen, Saucen, Eintöpfen und Aufläufen beweist dieser rein vegane Bio-Gemüse-Fond seine Klasse. Ohne Zuckerzusatz. **Bio Gemüse-Fond, 400 ml ca. 3 Euro, Jürgen Langbein; Einzel- und Feinkosthandel u. Online-Shops**



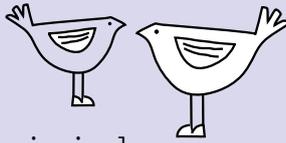
## Feine Fischstäbchen ohne Fisch

Wer vermisst das alte Fischstäbchen-Erlebnis? Hier ist es wieder: auf Schwarzwurzel- und Jackfruchtbasis, vegan – und unglaublich nah am Original! **Vegane Stäbchen, 15 Stück (375 g) ca. 4 Euro, Fisch vom Feld; teilw. LEH (Rewe) u. [www.fischvomfeld.de](http://www.fischvomfeld.de)**



## Klimaneutrale Perle

Schweizer Chocolatiers zaubern diese Schokoladen-Perle; mit Fairtrade-Kakao aus Togo und klimaneutral dank myclimate-Kompensation. **Feinbitter Schokolade 65%, 100 g ca. 3,30 Euro, Naturata; Biohandel u. [www.naturata-shop.de](http://www.naturata-shop.de)**



# Hoffnung für unsere Vögel

Viele unserer heimischen Wildvögel sind gefährdet – doch es gibt Hoffnung, zu der **jeder Gartenbesitzer beitragen** kann

VON DANIELA BÖHM

Wenn Väterchen Frost seinen klirrenden Mantel über das Land ausbreitet, wird Vogelgezwitscher zu einer kleinen Kostbarkeit, die uns an heitere Sommertage erinnert. Ein Rotkehlchen verteidigt munter sein Revier, der Zaunkönig trällert ein Lied, Gezwitscher von Wintergoldhähnchen, den kleinsten europäischen Singvögeln, hallt durch die Wälder.

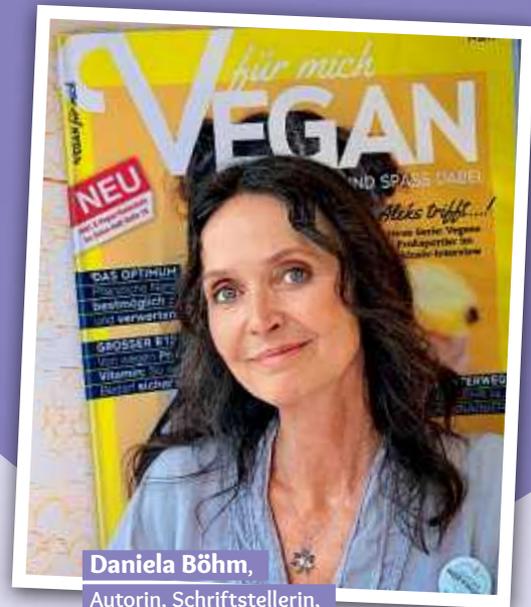
## ENORME WEGE MIT NATÜRLICHEM NAVI

Nur ein Zehntel der Vogelarten in Deutschland ist sesshaft, der Rest zieht ein wärmeres Winterquartier vor. Dafür treffen illustre Gäste aus Nordskandinavien oder Russland ein: Sibirische Tannenhäher aus der Familie der Rabenvögel, Bergfinken, arktische Wildgänse, und Seidenschwänze, die mit pfiffigem Schopf und schwarzer Fiederung um die Augen wie maskeartige Räuber aussehen. Etwa fünf Milliarden Zugvögel pendeln jährlich in beiden Richtungen zwischen Europa und Afrika. Für den heiß ersehnten Platz im Süden legen europäische Vögel enorme Entfernungen zurück: Rund zwei Drittel sind Langstreckenflieger, unter ihnen der Kuckuck, der acht Monate fort ist – als Individualist reist er meist nachts und lieber allein. Schwalben und Mauersegler

schaffen tausend Kilometer am Tag, der Weißstorch nimmt eine Reise von zehntausend Kilometern auf sich, um bis nach Südafrika zu gelangen. Wie erreichen die cleveren Extremsportler so treffsicher ihr Ziel? Schließlich haben sie weder Karten noch Navi – oder doch? Zugvögel orientieren sich an der Sonne und den Sternen, an Landschaftsmerkmalen wie Flüssen oder Autobahnen. Sie haben sogar einen magnetischen Kompass: Nach neueren Forschungen verfügen sie über ein Protein in ihren Augen, mit dem sie Stärke und Ausrichtung des Erdmagnetfelds erkennen.

## LANDWIRTSCHAFT RAUBT FLÄCHEN

Wie steht es eigentlich um unsere heimischen Wildvögel? Laut einem Bericht des Bundesamts für Umwelt von 2019 ist ein Drittel der Vogelarten von einem Bestandsrückgang betroffen. Die Intensivlandwirtschaft verursacht einen Verlust von Nahrungsangebot und Lebensräumen, was Arten wie Kiebitze und Rebhühner gefährdet. Das Braunkehlchen, in Bayern einst weit verbreitet, ist als Bodenbrüter sogar vom Aussterben bedroht. Immerhin gibt es in Deutschland 742 Vogelschutzgebiete und Bestrebun-



**Daniela Böhm,**  
Autorin, Schriftstellerin,  
Tierrechtsaktivistin und Mitgründerin  
von Ein Licht der Hoffnung e.V.  
zur Hilfe von Lebenshöfen in Not.  
[www.ein-licht-der-hoffnung.de](http://www.ein-licht-der-hoffnung.de)

gen der einzelnen Länder, die Erhaltungsmaßnahmen gemäß der Vogelschutzrichtlinie umzusetzen sowie Managementpläne insbesondere für gefährdete Arten zu erstellen.

## GARTEN NATURNAH GESTALTEN

Soll man Vögel das ganze Jahr füttern? Wichtiger wäre es, heimische Gärten auch im Winter naturnah zu gestalten: mit Hecken, Gehölzen, Bienensträuchern, liegen gelassenem Fallobst und Laub- oder Totholzhaufen. Der Naturschutzbund (NABU) empfiehlt die Fütterung vor allem dann, wenn das Nahrungsangebot in der Natur knapp wird. Futterspender sind ideal, Sonnenblumenkerne eignen sich als Basisfutter für fast alle Vögel.

Biodiversität und Landwirtschaft im Einklang mit der Natur: das sind die Zeichen der Hoffnung für unsere gefiederten Freunde.

**Wertvolle Tipps zur Fütterung:** [www.nabu.de](http://www.nabu.de) –  
**Stichwort Vogelfütterung.** “



# Echte Rohkost von Anfang an

„Really-Raw“-zertifizierte Lebensmittel im Keimling Naturkost Online-Shop

Unser neues „Really-Raw“-Gütezeichen sorgt für objektive Transparenz. Es kennzeichnet vegane Lebensmittel in zertifizierter und von unabhängiger Stelle kontrollierter Rohkost-Qualität.

Wir sind stolz, als eines der ersten Unternehmen die Really-Raw Zertifizierung der Raw Food Association erhalten zu haben. Damit können Sie sicher sein: wo Really-Raw draufsteht, ist auch wirklich Rohkost drin. Von der Ernte bis zum fertigen Produkt.





Jetzt  
probieren

Healthy  
Living

Awards  
2021

GLUTENFREIE  
PRODUKTE



GEWINNER

www.healthyliving-awards.de



1,75 €

300 g (5,83 € je 1 kg)



2,45 €

300 g (8,17 € je 1 kg)

# ALLESKÖNNER KICHERERERBSE

## PROTEINREICH UND GLUTENFREI



Markenqualität einkaufen auf [dm.de/dmBio](https://dm.de/dmBio)



dm\_dmBio

<sup>1</sup> Im Durchschnitt 33 % weniger Kohlenhydrate als 100 g herkömmliches Weizenmehl.

dm-drogerie markt GmbH + Co. KG · Am dm-Platz 1 · 76227 Karlsruhe · ÖKO-Kontrollstelle: DE-ÖKO-007