

VEGAN WORLD



THE
**GREEN
LIVING**
ISSUE



From a date to a love affair.



Datteln statt Zucker.
Cashews statt Milch.
Früchte statt Zusatzstoffe.

Nur eine Zutat!
100% Alphonso-Mango

Pumpkin Seed mit
23 g Protein pro
Becher

Unsere Eissorten im Becher erhältst Du bei Denns, Basic, EBL und in vielen weiteren gut sortierten Bioläden.



DE-ÖKO-001 www.iceDate.de

EDITORIAL

Nachhaltig genießen

Wie wollen wir zukünftig leben? Wie möchten wir die Welt gestalten und wie können wir sie enkeltauglich machen? Inspirationen liefert diese Ausgabe der VEGAN WORLD, in der wir beschlossen haben, den Seitenumfang um 16 Seiten zu erhöhen. Warum? Weil es sehr viele Menschen gibt, die daran arbeiten, unsere Welt nachhaltiger zu gestalten, und wir möchten euch diese in einem noch größeren Umfang vorstellen. Während die einen sich im Tierschutz einsetzen, kümmern sich andere um Müllreduzierung, indem sie Verpackungen umweltfreundlicher gestalten. Andere entwickeln wohlschmeckende, klimafreundliche Rezepte. Fleisch aus Pflanzen, Milch aus Erbsen oder Hafer und umweltfreundliche Putzmittel? Wir zeigen es dir!

So findest du in der THE GREEN LIVING ISSUE neben interessanten Produktneuheiten (ab S. 6) und Beauty-Must-haves (ab S. 50), köstliche Rezepte. Von reiner Gemüseküche bis hin zu veganisierten Klassikern tauchen wir ein in die bunte Welt der veganen Küche. Neben dem Essen sprechen wir dieses Mal übers Trinken, im Speziellen über Wasser. Was gilt es zu beachten? (S. 56). Außerdem widmen wir uns unserer Voraussetzung für gute Lebensmittel: unserem Boden.

Wer keine tierischen Produkte isst oder sie reduziert, macht bereits eine Menge für den Klimaschutz. Auch im Haushalt kann man mit ein paar kleinen Änderungen einiges bewirken. Wir haben ein paar typische Situationen für euch und zeigen

klimafreundliche Alternativen. Mehr zu den Tipps für einen grünen Alltag findet ihr ab S. 46.

Und dann noch etwas in eigener Sache: Wir benötigen eure Meinung! Wie gefällt euch die Vegan World? Welche Themen sollen wir in Zukunft behandeln? Wir haben Fragen zusammengestellt und möchten erfahren, was ihr denkt – ganz gleich, ob alter Vegan-Hase oder Anfänger*in. Die Leser*innen-Umfrage findet ihr ab S. 24. Natürlich verlosen wir unter allen Teilnehmer*innen attraktive Gewinne. Aber schaut selbst!

Wir hoffen, euch mit dieser Ausgabe zu inspirieren und wünschen viel Freude beim Lesen und Schmökern

EURE VEGAN-WORLD-REDAKTION



LUST AUF MEHR?

Du magst unser Magazin? Dann melde dich unter veganworld.de kostenlos für unseren wöchentlichen Newsletter an, in dem wir dich mit Neuigkeiten aus dem Vegan-Kosmos versorgen und außerdem ein wenig aus dem Redaktions-Nähkästchen plaudern. Ein paar Tage vor dem offiziellen Erscheinen bekommst du darin überdies immer die neueste VEGAN-WORLD-Ausgabe als pdf zum Download.

THE GREEN LIVING ISSUE



14



24



28



36



42



56

INHALT

- | | | |
|--|--|--|
| <p>6 THE V-WORLD
Neues, Köstliches und Praktisches: unsere Redaktionslieblinge</p> <p>14 FRUCHTBARE ERDE – ABER WIE LANGE NOCH?
Warum wir unsere Böden besser behandeln müssen</p> <p>20 VEGANUARY
Was steckt hinter der Kampagne?</p> <p>22 GESUNDHEITS-TREND: CBD-ÖLE
Wir sprachen mit dem Gründer von Neurogold</p> <p>24 DIE GROSSE LESER*INNENUMFRAGE 2021
Sag uns deine Meinung und sichere dir die Chance auf tolle Gewinne!</p> | <p>27 REZEPT DES MONATS
Kürbis-Risotto-Bowl mit Feigen und Walnüssen</p> <p>28 KÖSTLICHE HERBSTKÜCHE
Anne Mühlmeier im Interview + Rezepte mit regionalen Zutaten</p> <p>34 STAR DER SAISON
Wissenswertes über Kürbis</p> <p>36 DEFTIGE HAUSMANNSKOST
Klassiker vegan interpretiert</p> <p>42 BESSER LEBEN
Der große Haushaltscheck: Was du wissen solltest</p> <p>50 NEUE BESTE FREUND*INNEN!
Diese Kosmetikprodukte machen uns glücklich</p> | <p>54 AUTUMN'S CHILD
Abgesang auf den Sommer</p> <p>56 TRINKKULTUR
Sag mir, was du trinkst, und ich sage dir, wer du bist!</p> <p>60 MEDIEN
Literaturtipps für Couchtage</p> <p>62 SCHNAPP DIR UNSER ABO!
VEGAN WORLD regelmäßig lesen? Dann hier entlang!</p> <p>64 SCHON GEWUSST?
Interessante Fakten rund um das Thema Nachhaltigkeit</p> <p>66 FRAG DIE EXPERTIN
Olivenöl-Expertin Julia Löschenbrand-Bläuel über das mediterrane Küchengold</p> |
|--|--|--|

Entdecke die Welt der feinen BIOVEGAN Bourbon-Vanille!

Als erste & einzige in der EU Rainforest Alliance-zertifiziert!



Vanille



Nachhaltiger angebaut und gehandelt.

100 % der BIOVEGAN Vanille stammt von Rainforest Alliance-zertifizierten Bauern auf Madagaskar. Gemeinsam setzen wir uns für den Schutz der Regenwälder und eine bessere Zukunft für Mensch und Natur ein. Mehr Infos im Web: www.ra.org und www.biovegan.de

Gute Küche. Bessere Welt.
BIOVEGAN®



Das Lebendige Wasser

Seit nunmehr 25 Jahren prägt St. Leonhards den Begriff des „Lebendigen Wassers“. Reinheit, Ursprünglichkeit und Lebendigkeit aus artesischer Tiefenquellen-Qualität, die man fühlen und schmecken kann. Sie hat mit ihren lebendigen Wässern nicht nur die Herzen bewusster Wassergenießler*innen erobert – die St. Leonhardsquelle gehört im Naturkost-Sektor zu den Bestsellern im Mineralwasser-Sortiment. St. Leonhards will mit seiner Sorten-



vielfalt jedem Menschen das Wasser anbieten, das am besten zu ihm passt: Es ist das Wasser, das beim sogenannten Sensorik-Test besonders weich schmeckt. Probier es mal aus! Die lebendigen Wässer der St. Leonhards Quellen überzeugen durch besten Geschmack und höchste Qualität. Jetzt alle Sorten mit erfrischend neuem Etikett!

st-leonhards-quellen.de

Kimchi-Time

„Pretty in Pink“ ist nicht nur ein Coming-of-Age-Film mit Molly Ringwald („Breakfast Club“), sondern auch das Fermentationsprodukt „Pink Kimchi“ von Yummy Cultures. Die Fermentationsmanufaktur aus Kiel produziert klassische und moderne, probiotische Gemüsefermente in traditioneller Handarbeit. „Pink Kimchi“ ist eine Neuinterpretation des koreanischen Klassikers Kimchi. Statt Fischsauce verwendet Yummy Cultures dafür Kelp-Algen, die gut verträglich sind. Überzeugend ist neben dem gesunden Inhalt auch die Optik: Die knallrosa Farbe macht gute Laune. Jedes Curry, Reisgericht oder deinen nächsten Sushi-Teller topst du damit garantiert! Erhältlich in deinem Unverpackt-Laden im umweltfreundlichen Pfandglas (ca. 300 g) für ca. 6,50 €.

yummycultures.de



Ready, steady, go

Schnapp dir deinen Mixer und tauche ein in deine „Ready-to-blend“-Smoothie-Bowl von Wholey! Für ein abwechslungsreiches Frühstück mit kräftigen Farbtönen sorgen die bereits fertigen Smoothie-Mischungen aus der Tiefkühltruhe und bescheren frische Geschmackserlebnisse. Den fünf Gründern des Start-ups ist es wichtig, dass die Mahlzeit unkompliziert, schnell zuzubereiten und dabei trotzdem gesund ist. Die „Ocean Bowl“ vereint genau das. Gesunde Zutaten wie z.B. Ananas, Mango, Zucchini, Datteln, Kokosmus usw., sowie eine simple Mischung: Wasser dazu, Mixer an. Verfeinern kannst du deine Bowl natürlich auch noch. Lass deiner Kreativität freien Lauf! Eine Packung enthält 250 g und ist für ca. 4 € erhältlich.

wholey.de



Franks Superfoods

Frank Matthiesen, Gründer des Bio-Superfood-Unternehmens KRAFTVOLL lächelt, was das Zeug hält, denn er weiß, wie gut wir seine Bio-Lupinensamen finden. Die Hülsenfrüchte sind reich an Ballaststoffen und ein wahres Eiweißwunder, denn auf 100 g Lupine kommen ca. 34 g Eiweiß. Bevor die Lupinensamen von Frank plastikfrei verpackt werden (auch das Etikett ist recycelt, die Versandkartons sind aus Graspapier), gedeihen sie auf einem violett blühenden Feld in Deutschland. Von dort aus bezieht Frank seine regionalen Bio-Superfoods und bietet dadurch eine umweltfreundliche Alternative zu internationalen Superfoods an. Für einen Preis von ca. 5 € erwarten dich 440 g Lupinenpower.

kraftvoll-superfoods.de



Traum paar sucht Löffel

Was iceDate-Gründer Gunther Nann und die VEGAN-WORLD-Redaktion gemeinsam haben? Einen Super-Radar für pflanzliche Köstlichkeiten! Bei der neuen Eis-Sorte „Hazel Choc“ schlug er kräftig aus, harmonisiert sie doch wunderbar zu unserem Liebling „Almond Vanilla“. Das Traumpaar punktet durch natürliche Zutaten wie z.B. Datteln statt Zucker, Cashews statt Milch und Früchte statt künstlicher Zusätze. Du möchtest nichts verpassen? Dann schau mal im Bioladen deines Vertrauens nach, ob du das Traumpaar und noch viele weitere iceDate-Sorten siehst. Du möchtest unbedingt den Nuss-Nougat-Geschmack von „Hazel Choc“ löffeln, ohne aus dem Haus gehen zu müssen? Unter iceDate.de wirst du garantiert fündig. Ein Becher enthält 450 ml und ist für 7,99 € zu ergattern.

iceDate.de

7 KRÄUTER NACH BERTRAND HEIDELBERGER - DIE PURE KRAFT DER WILDKRÄUTER

Höchste Rohstoffqualität aus deutscher Manufaktur

Bei 7 Kräuter nach Bertrand Heidelberg handelt es sich um eine feine Auswahl an bitteren Wildkräutern in Bio- und Rohkostqualität.

Diese wertvolle Kräutermischung enthält Bibernelle, Kümmel, Fenchel, Anis, Wacholder, Schafgarbe und Wermut in Pulverform – nach der Originalrezeptur von Bertrand Heidelberg aus dem 19. Jahrhundert.

Jetzt bestellen unter:
www.lebenskraftpur.de oder 07254 7820 900



5% Rabatt für Neukunden
Einlösen im Webshop von
Lebenskraftpur bis 22.09.2021
Gutscheincode: ve5an



Dahinschmelzen mit Soyana

Unsere Herzen schlagen höher, denn die zwei neuen „Melt Me“-Sorten von Soyana verwirklichen durch ihre Top-Schmelzfähigkeit kühnste Veggie-Träume! Ob als Fondue-Käsesauce, Lasagne-Topping, Béchamel-Sauce, Pizza-Topping, Ofenkäse, fürs Kartoffelgratin, Raclette oder, oder, oder – „Melt Me“ überzeugt uns! Beide Sorten bestehen aus rein natürlichen Zutaten wie Bio-Mandeldrink und (veganem) Bio-Weißwein. Eine Packung ist für 7,99 € (Fondue, 400 g) bzw. ca. 4,99 € (Weichkäse, 200 g) erhältlich. Die Zeiten enttäuschter Gesichter sind vorbei, „Melt Me“ hält, was Soyana verspricht. Rezeptideen findest du unter soyana.ch/melt-me.

shop.soyana.com



Neu verliebt

... haben wir uns in die weiße Schokolade mit Macadamianüssen von Pana Organic! Gründer Pana Barbounis aus Melbourne in Australien wollte eine Schokolade herstellen, die rein pflanzlich ist, mit jedem Bissen die Zeit kurz anhält und dabei cremig auf der Zunge zergeht. Und was sollen wir sagen? Er hat es geschafft! Die knusprige, viereckige Liebesbekundung aus Australien ist zwar klein (ca. 45 g), aber fein. Ganz angekommen ist Pana Organic in Deutschland leider noch nicht überall, weshalb du gut Ausschau halten solltest. Online findest du weiße Schokolade mit Macadamianüssen für ca. 4 €.

pana-organic.com



Gemeinsam genießen

Willkommen in der Gewürzfamilie, „Massaman Curry“-Gewürzpaste! Zitronengras, Zimt, Nelken, Koriandersamen, Muskatnuss – diese Zutaten vereint die thailändische Landwirtin Khun Orachan in ihrer neuen Paste „Massaman Curry“. Gemeinsam mit der Non-Profit-Lebensmittelmarke Fairtrade Original kannst du ihr Lieblingsgewürz ausprobieren. Alle Zutaten wachsen vor Ort und werden auch dort verpackt. Dank Fairtrade Original können sich Landwirt*innen auf faire Arbeitsbedingungen, umweltfreundliche Anbaumethoden und eine Zusammenarbeit auf Augenhöhe einstellen. Khun Orachan rät, die feine Gewürzpaste entweder mit Reis oder Nudeln zu genießen. Eine Packung enthält 70 g und kostet ca. 2 €.

fairtradeoriginal.de



Hier abstimmen!

Nicht deine Flosse

Obwohl „Haiflossensuppe“ hauptsächlich eine Spezialität in Asien ist, spielt Haifang in Europa trotzdem eine große Rolle. So stammen z.B. die fangstärksten Flotten aus Spanien, Frankreich oder Portugal, sodass jährlich bis zu 112.000 Tonnen Haie aus dem Meer gefischt werden. Pro Jahr werden davon ca. 3500 Tonnen Flossen exportiert. Dabei braucht der Ozean Haie unbedingt, da sie vor allem Jagd auf kranke und alte Tiere machen und somit der Verbreitung von Krankheiten vorbeugen. Für einen Stopp des europäischen Handels mit Haiflossen kämpft die europäische Bürgerinitiative „Stop Finning EU“ von Sea-Shepard-Kapitän Alex Cornelissen und Sharkproject-Sprecher Dr. Nils Kluger. Du möchtest sie unterstützen? Mehr findest du unter stop-finning-eu.org/de



EINE INITIATIVE VON PROVEG UND BKK PROVITA

Wissen fürs Klassenzimmer

Normalerweise findet die „Aktion Pflanzen-Power“ von ProVeg und der BKK-Provita in Klassenzimmern statt, aufgrund der Pandemie wurde das Konzept jedoch digitalisiert. Lehrkräften und Schulklassen ist es auf diese Weise möglich, das Angebot mit Themen wie z.B. Ernährung, Klimaschutz und Nachhaltigkeit im Online-Format durchzuführen. So kommt die „Aktion Pflanzen-Power“ ins virtuelle Klassenzimmer! Die Formate dauern ca. 30 Minuten und erläutern Schüler*innen etwa die Vorteile einer pflanzlichen Ernährung oder wie sie selbst aktiv werden können. Sollte der Unterricht nun wieder sicher dauerhaft in den Schulen stattfinden, wird es auch Kochworkshops geben. Mehr Infos gibt es unter

aktion-pflanzenpower.de

VIVANI

SCHMECKT NACH MEER

JETZT IM BIOHANDEL
ODER ONLINE BEI
BIOSCHOKOLADE.DE



Feine Bitter Schokoladen, veredelt durch die Salzblume Mallorcas: naturbelassenes Meersalz - handgeschöpft - zum weißen Gold gereift...



SEA SALT FROM THE NATURAL PARK ES TRENC, MALLORCA

VIVANI.DE



Erdnusspower

Sie kann cremig oder crunchy: Die Bio-Erdnussbutter von Whole Earth ist endlich in Deutschland angekommen! Bereits seit Jahren sorgt die Premium-Erdnussbutter im britischen Königreich für Schlemmer-Momente, und das nicht ohne Grund: Zu 99 Prozent natürliche Zutaten enthält ein Glas. Mit dabei natürlich Bio-Erdnüsse und zur Abrundung eine Prise Meersalz. Keine Spur von zusätzlichem Industriezucker, Palmöl oder sonstigem Firlefanz – Whole Earth meint es gut mit uns! Besonders köstlich macht sich die Erdnussbutter in deiner nächsten Smoothie-Bowl, im Müsli oder ganz klassisch auf dem Brot mit deiner Lieblingsmarmelade im „Peanut Butter Jelly“-Stil. Ein Glas enthält 340 g Erdnusspower für ca. 4 €.

whole-earth.de

Mit Franz durch die Jahreszeiten

Frisch, spritzig und spätsommerlich – der „Seccofranz Bellini“ des Weinherstellers Schorlefranz hat es uns angetan. Das Team der Gründer*innen Dominic Zetsche, Annik Milstein und Cornelius Uerlichs macht es möglich, denn mit gemeinsamer Leidenschaft entschlossen sich die drei 2016 dafür, Schorlefranz auf dem Weinmarkt zu etablieren! Ihre Produkte punkten besonders durch die hochwertigen Zutaten und das schicke, moderne Design. Diese Variante mit fruchtigem Pfirsichgeschmack bietet sich gut zum Anstoßen an. Kein Pfirsich-Fan? Es gibt auch andere Geschmacksrichtungen. Also halt gerne Ausschau! Eine 0,2-l-Flasche (6,4 % vol.) ist für ca. 4 € zu ergattern.

schorlefranz.com



Hej-yeah!

Lange Fahrten im Auto, Zug, Bus oder sogar sportlich auf dem Rad bringen eines auf jeden Fall mit sich: Hunger. Und doch ist es gar nicht so leicht, den richtigen Snack für zwischendurch zu finden – wäre da nicht der HEJ-Natural-Riegel von Hejbite! Der Riegel eignet sich hervorragend, um den knurrenden Magen unterwegs zu stillen und wieder Energie zu tanken. Statt eines kurzen Zucker-Highs erwarten dich beim HEJ-Natural-Riegel wohlgeformte, natürlich belassene Nüsse und Kerne wie z.B. Mandeln, welche mit einer geschmeidigen Agavendicksaft-Schicht mit Meersalz überzogen sind. Hejbite verspricht, dass der Riegel für längere Zeit satt hält. Na, willst du es ausprobieren? Ein Riegel enthält 40 g Bissvergnügen und kostet ca. 2 €.

hej-natural.de



Spread the word: Die VEGAN WORLD sucht eine*n Praktikant*in!

Du bist leidenschaftlich dabei, wenn es um das Thema Veganismus geht? Du hast Freude am Verfassen von vegan/umwelt/gesundheits-journalistischen Texten? Dann bewirb dich bei uns! Wir freuen uns auf deine aussagekräftige Bewerbung per E-Mail. Weitere wichtige Infos findest du unter

veganworld.de/jobs

Pulled-BBQ-Burger an die Macht

Pflanzliche Fleischalternativen werden bei Planted in der Schweiz mit Herz und Seele produziert, sind reich an Proteinen und bestechen durch ihre perfekte Konsistenz und Faserung. Zusatzstoffe? Nein, danke! In die Zutatenliste kommt ausschließlich Gutes, Natürliches. So wie im „planted.pulled BBQ“: Statt tierischer Inhaltsstoffe findest du hier Sonnenblumen-, Erbsen-, und Haferprotein mit dem versprochenen BBQ-Geschmack. Schnapp' dir deine Lieblingspfanne und genieße zusammen mit Familie und Freund*innen die umweltfreundliche und köstliche Fleischalternative. Das „planted.pulled“ ist bei EDEKA (160g / 3,49€ UVP) und im Planted-Online-Shop (400g / 9,90€) erhältlich.

eatplanted.com



Fernausbildung Ernährungsberater*in

Schwerpunkt roh vegan | staatlich zugelassen
Infos unter: deine-ernaehrung.de/ausbildung



O für Oatly

Innen „hui“, und außen „wohoo“ – der Tomate-Basilikum-Aufstrich von Oatly passt optisch und geschmackstechnisch perfekt zu deiner nächsten Brotzeit! Ja, du hast richtig gelesen, Oatly produziert neben köstlicher Pflanzenmilch, Sahne- und Kaffeealternativen auch pfliffige Aufstriche. Auf Haferbasis, schön cremig und streichfähig sind diese – besonders überzeugt hat uns die angenehme Balance zwischen Geschmack und Konsistenz. Für wen Tomate-Basilikum mit mediterranem Flair nicht reicht, der*die kann sich auch noch auf vier weitere Sorten freuen: Natur, Gurke mit Knoblauch, Kräuter der Provence und Gartenkräuter stehen in den Startlöchern. Eine Packung rundes Aufstrichvergnügen enthält 150 g und kostet ca. 2 €.

oatly.de

Weniger ist mehr

Nur drei Zutaten braucht es für das Kölner Start-up LESS. IS. MORE., um seine ganz persönlichen Riegel herzustellen. Im Erdnuss-Riegel findest du daher Kakao, Datteln und natürlich: Erdnüsse! Obwohl LESS.IS.MORE. die Zutatenliste minimalistisch hält, werden keine Abstriche beim Geschmack oder der Konsistenz gemacht. Im Gegenteil: Der Bio-Riegel schmeckt natürlich und kräftig. Als Snack für zwischendurch im Home-Office, auf der nächsten Wandertour oder weil du dir etwas Feines gönnen möchtest – LESS.IS.MORE. punktet mit drei verschiedenen Riegelsorten. Die im Snack enthaltenen Omega-3-Fettsäuren setzen dem Genuss noch eine gesunde Krone auf. Ein Riegel enthält 50 g und kostet ca. 1,50 €.

less-is-more.de



Pflanzen trinken

Wusstest du, dass ca. 75 Prozent der erwachsenen Weltbevölkerung laktoseintolerant sind? Neben einer Unverträglichkeit gibt es noch weitere Gründe, weshalb Konsument*innen lieber zu pflanzlichen Alternativen statt Kuhmilch greifen, z.B. zunehmendes Umweltbewusstsein. Und die Auswahl an Pflanzendrinks ist groß! Hafer-, Soja-, Mandel-, Reis-, Dinkel-, Kokos-, Erbsen-, Cashewdrinks – die Liste ist in den letzten Jahren stetig gewachsen. Ob im Kaffee, Kakao, Müsli, Smoothie, zum Backen oder Anrühren von Saucen beim Kochen, heutzutage findet jede*r den passenden Pflanzendrink für sich. Von klassisch bis hin zu besonders cremig oder schäumend ist alles dabei. Aktuell beliebt: aufschäumbare Barista-Sorten, die Heißgetränk-Liebhaber*innen eine fluffige Schaumkrone zaubern.

Fleisch ist out

Laut ersten Schätzungen der Albert Schweitzer Stiftung wurden im Jahr 2020 ca. 759 Millionen Tiere geschlachtet. Diese Tiere brauchen während ihrer Haltung Nutzfläche, Getreide als Futter und Wasser. Ein Kilogramm Rindfleisch benötigt beispielsweise 15.400 l Wasser und verursacht 22 kg Treibhausgasemissionen. Besonders Methan, ein Treibhausgas, welches beim Verdauungsvorgang von Nutztieren entsteht, ist klimaschädlich. Fleisch ist also out! Nicht nur umwelttechnisch, sondern auch so: Tiere zu essen ist uncool. Besonders dann, wenn es so viele gute Alternativen gibt: Pflanzliche Hähnchen, Steaks, Schnitzel, Nuggets, Frikadellen, Cordon-Bleus, Gyros-, Hack- und viele weitere Produkte schmücken die Supermarktregale. Wer kann da schon widerstehen?

www.umweltbundesamt.de

Jetzt aber richtig

Deutschland gilt, was Mülltrennung anbelangt, als absolutes Vorbild. Zu Recht? Das Team von Entsorgungshinweise.de ist der Meinung: nein! Nur 16 Prozent aller Abfälle in Deutschland werden ordentlich recycelt – ein Großteil landet in Verbrennungsanlagen. Um das zu ändern haben die kreativen Köpfe von Entsorgungshinweise.de jetzt ein Vier-Punkte-Programm vorgestellt, das die Recyclingquote verbessern soll. Eine der Forderungen lautet z.B.: Entsprechende Entsorgungs- und Trennhinweise sollen auf allen Verpackungen verpflichtend abgedruckt werden, damit jede*r versteht, was zu tun ist. Weitere Infos zu Forderungen und Fakten über Recycling-Prozesse in Deutschland findest du unter

entsorgungshinweise.de



Immunsystem stärken mit Deiner individuellen Pflanzenmischung



[*Cistus incanus*]
KRETISCHE ZISTROSE
antiviral



[*Echinacea angustifolia*]
SONNENHUT
abwehrsteigernd



[*Okoubaka aubrevillei*]
OKOUBAKA
entgiftend



[*Vincetoxicum*]
SCHWALBENWURZ
virenausleitend

Nutze die Essenzen von über 100 Heilpflanzen und konfiguriere Deine individuelle naturheilkundliche Arznei.

Mehr gesunde Normalität für Körper, Geist und Seele!

Jetzt 10€ sparen mit Code: **Vegan10**

Gültig bis 15.12.2021

www.zimplynatural.de



Entdecke weitere Indikationsbereiche von ZIMPLY NATURAL

- Schlafen
- Stress
- Kopfschmerzen
- Heuschnupfen
- Sodbrennen
- uvm...



Ernte sei Dank!

Das althergebrachte Erntedankfest ist eine Traditionslinie, welche die ersten Äcker der Altsteinzeit mit der High-Tech-Landwirtschaft der Gegenwart verbindet. Eine Bestandsaufnahme.

AUTOR: ALEXANDER NYM, MIT WERTVOLLEN ANREGUNGEN VON JULIAN CHOLLET UND BETTINA MÜLLER

Die Schatten werden länger, die Dunkelheit kommt früher: Wenn der Sommer sich verabschiedet, naht der Herbst, und mit ihm Erntedankfeste aller Art. Bis heute bestimmen die Rhythmen der Natur unseren Jahreskalender, die Anzahl der Monate darin, und selbst die Tage pro Woche in ihnen – unser gesamtes Koordinatensystem zur Orientierung in Zeit und Raum haben wir der Natur entlehnt, die das Leben unserer Vorfahren über Jahrzehntausende maßgeblich bestimmte. Auch in Zeiten globaler Lieferketten und hochtechnisierter Landwirtschaft, wo unabhängig von lokalen Ernteperioden Gemüse, Salate und Früchte weltweit und ständig verfügbar sind, wurden und werden rituelle Erntefeste praktiziert – nicht selten mit Opfern wie dem Schlachten von Schweinen, Gänsen oder Ziegen. Was heutzutage wie ein anachronistisches Überbleibsel aus grauer Vorzeit scheinen mag, weist jedoch auf eine zentrale Beziehungsachse zwischen Mensch und Natur hin, nämlich den Ertrag der Felder, der für das (Über-)Leben oder (Aus-)Sterben im bevorstehenden Winter ausschlaggebend war. Die Rhythmen der Natur zu verstehen – zu wissen, wann die Zeiten für Aussaat und Ernte waren, welche Pflanzen Aussicht auf reiche Ernte versprachen, oder wie man sie weiter zu Nahrungsmitteln verarbeiten konnte, waren essenzielle Voraussetzungen, um die eigene Existenz und die des Stammes zu sichern.

In dem südfranzösischen Bergdörfchen Mourèze, unweit vom Stausee Lac du Salagou gelegen, befindet sich nahe des Zugangs zu den berühmten Kalksteinformationen, dem „Cirque de Mourèze“, ein unscheinbarer, von den meisten Besucher*innen unbemerkter Felsen, der sich bei genauerem Hinsehen als Standort einer steinzeitlichen Bäckerei entpuppt. Die in den Stein gehauenen Aussparungen zur

Befestigung von Dachbalken sind noch zu erkennen, ebenso der antike „Backofen“ samt Rauchabzug, in dem unsere Vorfahren das zerstoßene Korn ihrer Ausbeute zu Brot verarbeiteten. Über zehntausend Jahre ist es her, dass am Ende der letzten Eiszeit aus nomadisch umherziehenden Stämmen, die sich vom Jagen und Sammeln ernährten, in Südchina, Mittelamerika und dem fruchtbaren Halbmond zwischen Euphrat und Tigris allmählich sesshafte Menschen wurden, die Siedlungen errichteten, Ackerbau und Viehzucht betrieben. Ein Vorgang, der in der Archäologie als die neolithische Revolution bezeichnet wird.

VOM NOMADENTUM ZUR SESSHAFTIGKEIT

Dieser Übergang war jedoch kein abrupter, sondern eine viele Jahrhunderte dauernde Phase der Parallelexistenz: Wandernde Stämme und sesshafte Bauer*innen betrieben eifrig Tauschhandel, und die Überproduktion der planmäßigen Landbewirtschaftung, sowie die Domestikation wilder Getreidesorten und Tierarten ermöglichten Siedlungen wie Catalhöyük (in der heutigen Türkei), über Jahrtausende hinweg ein auskömmliches Dasein bei wachsenden Bevölkerungszahlen. Analysen von Funden aus Catalhöyük zeigen, wie die Menschen dort vor gut 11.700 Jahren mit einer rudimentären Landwirtschaft begannen, dann im Laufe der Jahrhunderte immer professionellere Anbaumethoden entwickelten und begannen, Pflanzen nach ihren Bedürfnissen zu züchten. Und auch sie waren nicht die ersten: Funde von für Ackerbau typischen Unkraut-Sorten in der 23.000 Jahre alten Siedlung Ohalo II am See Genezareth belegen, dass die

damaligen Jäger*innen und Sammler*innen bereits Einfluss auf ihre Umwelt ausübten, indem sie mit Selektion Pflanzenzucht praktizierten – 11.000 Jahre, bevor mit der Steinzeit auch die Landwirtschaft Einzug hielt, die die menschliche Zivilisation auf eine neue Stufe heben sollte. Die Menschen der Urzeit beobachteten und sortierten mit Genauigkeit, welche Gewächse essbar waren, und konzentrierten sich darauf, jene, die wir heute als Kulturpflanzen kennen, zu veredeln. Wobei so manche Vorauslese bereits durch die Natur selbst erledigt wurde – unsere heutigen Apfelsorten z.B. wurden von urzeitlichen Bären vorausgewählt. Durch Auslese und Zucht konnten Nahrungsmittel verfügbar gemacht werden, die zuvor ungenießbar waren, wie etwa Mandeln, deren Bitterstoffgehalt einst zu hoch für den menschlichen Genuss war. Mit der Nutzung von Getreide verbunden waren wiederum die Erfindung von grundlegenden Kulturtechniken wie Mahlen und Backen. So bewirtschafteten die teils niedergelassenen, teils nomadischen Stämme über Jahrhunderte hinweg Flächen, die nach Bedarf einfach verlagert wurden, wenn der Boden ausgelaugt war oder andere Gründe es erforderten. Noch in der Bronzezeit orientierte man sich beim Bau von Hütten und Häusern an der Lage der Anbauflächen, und wenn das Holz der Häuser zu verrotten begann, zog man einfach weiter und begann an einem anderen Platz von vorn. Was bei einer Bevölkerungsdichte von damals nur fünf Menschen pro Quadratkilometer in Europa – heute sind es 230 –, die in kleinen Gehöften oder Lichtungen an Flüssen lebten, kein großes Aufsehen erregte.

Von den archäologischen Untersuchungen der Funde aus (vor-)steinzeitlichen Siedlungen wissen wir inzwischen relativ genau, wann und über welche Zeiträume hinweg Menschen begannen, systematischen Ackerbau zu betreiben, und mit welchen ihrer Zeitgenossen sie Handelsbeziehungen unterhielten. Ritualisierte Erntedankfeste dürften demnach mit der größeren Verbreitung der Landwirtschaft vor etwa 10.000 Jahren und dem damit allmählich einhergehenden

Bevölkerungswachstum und Siedlungsbau entstanden sein.

ERNTEDANKFESTE IN DER ANTIKE

Quer durch die Welt finden wir derartige Dankesfeste, ganz gleich ob bei poly- oder monotheistischen Kulturen. Mit zunehmender Sesshaftigkeit, auch um sich stärker der Landwirtschaft widmen zu können, wurden die frühsteinzeitlichen nomadischen Gottesbilder (Wildtiere, Jagdgötter), wie sie seit der Höhlenmalerei gebräuchlich waren, allmählich von Ackerbau- und Fruchtbarkeits-Gottheiten ersetzt. Im antiken Griechenland etwa wurde nach der Erntezeit und der Aussaat des Wintergetreides der Göttin Demeter gehuldigt, die für Getreide und Fruchtbarkeit verantwortlich war. Spuren dieses Brauchs existieren bis heute. In der Genesis, dem ersten Buch der Bibel, wird gleichsam der Urahn des Erntedankfests beschrieben, wenn die Brüder Kain und Abel Jahwe die Erzeugnisse ihrer Arbeit darbringen: Kain opfert Früchte, sein Bruder als Hirte ein Tier seiner Herde. Darüber hinaus finden sich im Alten Testament Erwähnungen zweier israelitischer Erntefeste: Das Wochenfest (Schawuot), bei dem der Ernte der ersten Feldfrüchte, besonders des Weizens, gedacht wurde, und das sogenannte Laubhüttenfest (Sukkot), das der herbstlichen Obst- und Weinlese gedenkt. Im römischen Mitteleuropa existierten vier verschiedene Erntefeiern, von denen die Herbstfeier in der christlichen Tradition ihre Fortschreibung erfuhr. Je nach Region und Klimazone fanden solche Erntefeste also zu unterschiedlichen Zeitpunkten und durchaus auch mehrmals im Jahr statt. So auch im alten Ägypten, wo die Feiern zu Ehren des Pflanzen- und Fruchtbarkeitsgottes Min im Frühjahr begangen wurden. Zwischen Mai und Oktober wurde dann eigentlich ständig irgendetwas geerntet. Bezeichnenderweise nannten die Menschen, die dort lebten, die Region „Kemet“, was übersetzt „schwarzes Land“ bedeutet und sich auf

die Farbe des fruchtbaren Nilschlammes bezieht, der nach der jährlichen Überschwemmung der Lebensader Ägyptens die landwirtschaftlichen Erträge garantierte. Angesichts der zur damaligen Zeit vergleichsweise kleinen Stämme und des Überschusses, der in Regionen wie dem Nildelta oder dem fruchtbaren Halbmond zu Verfügung gestanden haben muss, kann man sich unschwer vorstellen, dass unsere Paradiesmythen in jenen üppigen Gegenden ihre frühzeitlichen Ursprünge gehabt haben könnten.

ZWISCHENSPIEL: ÄGYPTEN

Werfen wir einen Blick ins Ägypten der Gegenwart, hat sich an den grundlegenden Techniken seit der Zeit der Pharaonen wenig geändert. Den Nil-Überflutungen hat die Errichtung des Assuan-Staudamms nach zehnjähriger Bauzeit 1970 ein Ende gemacht, aber die Bewässerung der Felder durch die mit Weiden und Maulbeeren bewachsenen Kanäle von und zum Nil wird seit Jahrtausenden so betrieben. Wie Mohammed Ahmed Barakat Abu Ghoneim, Agronom aus Saqqara, erklärt, ist die Schädlingsproblematik in den urbar gemachten Wüstenplantagen dank der trockenen Luft so gering, dass es ausreicht, die Felder leicht zu beschwefeln – keine Pestizide, kein Chemiedünger. Die häufigsten Getreidearten in der Gegend sind Alfalfa, Weizen und Mais; die faustgroßen, intensiv aromatischen Tomaten direkt vom Feld lassen unsere europäischen Treibhausprodukte im Vergleich wie fade Golfbälle schmecken. Kein Wunder, dass die EU so eifersüchtig über ihren Binnenmarkt wacht.

EUROPA IM MITTELALTER

Die europäische Küche des Mittelalters muss für heutige Konsumverhältnisse karg gewesen sein: Kartoffeln, Mais, Kaffee, Tee, und exotische Gewürze wie Pfeffer wur-

den entweder erst mit der Entdeckung der „Neuen Welt“ und deren Kolonisierung verfügbar oder mussten auf dem Landweg mittels Handelskarawanen aus dem fernen Osten transportiert werden, was riskant und teuer war. Trotzdem erlebte Europa im finsternen Mittelalter eine Agrarrevolution: Roggen und Hafer avancierten vom Unkraut zu Kulturpflanzen. Weil Roggen gemahlen werden muss, kamen findige Köpfe auf die Idee, Wasserkraft zu nutzen und konstruierten passende Wasserräder, Mühlsteine, Zahnräder, Getriebeumsetzungen usw. – die Getreidemühle war erfunden!

Aber das ist nicht alles: Der Wandel von der althergebrachten Zwei-Felder- zur (heute noch praktizierten) Drei-Felder-Wirtschaft bringt die Möglichkeit, zweimal zu ernten: Indem man ein Drittel des Feldes mit Sommergetreide (wie Weizen) und ein Drittel mit Wintergetreide (z.B. Roggen) bepflanzt und das dritte Drittel zur Erholung brachliegen ließ. In den Folgejahren wechselte man die Fruchtfolge, was zu insgesamt 16 Prozent Mehrertrag führte – nicht unbedeutend, wenn eine einzige Ritterburg durchschnittlich sieben Gehöfte (üblicherweise in Leibeigenschaft) benötigte, um sich von deren Erträgen zu versorgen. Auch das „Umsatteln“ von Ochsen auf Pferde für die Feldarbeit erhöhte die Effizienz, da ein Pferd imstande war, die Arbeit von zwei Ochsen zu leisten – was uns die bis heute gebräuchliche Leistungseinheit der „Pferdestärke“ bescherte.

VON DER KONVENTIONELLEN ZUR INDUSTRIELLEN LANDWIRTSCHAFT

Im Mittelalter führte der landwirtschaftliche Wandel zum Wachstum von Bevölkerung, Wirtschaft und Städten. Die ab dem 16. Jahrhundert praktizierte Fruchtwechselwirtschaft ohne Brache beschleunigte die Nahrungsmittelproduktion, die durch Zuchtwahl der fruchtbarsten Sorten noch weiter gesteigert werden konnte – entscheidende Motoren für die Entstehung und



Versorgung der aufkommenden Städte. Im 19. Jahrhundert erhöhen wissenschaftliche Entwicklungen wie Kunstdünger und Mechanisierung den Ertrag weiter. Ausgelöst durch die Innovationen der industriellen Revolution bestimmen Technisierung und Rationalisierung, die bis in die Gegenwart andauernde Umstrukturierung der Landwirtschaft: Spezifische Anbauweisen bilden sich heraus, die Konzentration auf immer größere, von Maschinen bestellte Felder wächst. Dampfmaschinen, später Verbrennungsmotoren, Kunstdünger und Pestizide kommen zum Einsatz; Landwirte sind gezwungen, sich zu spezialisieren. Die moderne Ernährungsindustrie entsteht, inklusive spezialisierter Geflügel-, Rinder- und Schweinefleischproduktion und der angegliederten Branchen wie Milchwirtschaft, Schlachtbetriebe, Tiertransporte. Der globale Handel mit vom Exportweltmeister Deutschland erzeugten Tierprodukten erzeugt Marktverwerfungen in den betroffenen Abnehmer-

ländern, doch die europäische Politik mauert weiter.

Obwohl dieser Strukturwandel außer der Drei-Felder-Wirtschaft kaum mehr Gemeinsamkeiten mit dem aufweist, was die meisten sich unter ländlicher Idylle auf dem Bauernhof vorstellen würden, werden Politik und Verbände nicht müde, von angeblich „konventioneller“ Landwirtschaft zu sprechen, wo „industriell“ der Wahrheit am nächsten ist. Bedenkt man in der Draufsicht, über wie viele Jahrtausende die Menschheit Böden konventionell bestellt, bepflanzt, beerntet und wieder umgepflügt hat, bevor erst Ochsenpflug, dann Pferd und schließlich Maschine die Arbeit übernahmen, wird klar, dass „konventionell“ in der Begriffsverwendung der Branche nichts anderes heißt, als hochtechnisiert und in den entsprechenden Handelsstrukturen organisiert zu sein. Also in einer Liga mitzuspielen, zu der andere, ökologischer und nachhaltiger produzierende Marktteilneh-

mer*innen ohnehin keinen Zutritt haben. Werfen wir zum Abschluss unserer Zeitreise durch die Geschichte von Ackerbau und Landwirtschaft noch einen abschließenden Blick auf die Gegenwart und die unmittelbare Zukunft. Dieses Magazin hat immer mal wieder über aktuelle Entwicklungen wie Urban Gardening und innovative Impulse wie Vertical Farming (z.B. hängende Gärten à la Babylon; begrünte Fassaden) oder Indoor Farming berichtet, die in verschiedenen Ländern in diversen Größenordnungen voran gebracht werden, um langfristig grünere, gesündere Städte zu ermöglichen, und dabei alternative Landwirtschaftskonzepte auszuprobieren.

KONKURRIERENDE TRENDS?

Neben der „konventionellen“ (also industriellen) Landwirtschaft konnten sich in den letzten Dekaden auch nachhaltiger arbeitende Nischen etablieren, seien es der stark wachsende Bio-Sektor im Einzelhandel oder die Modelle der Solidarischen Landwirtschaft zur Umgehung umwelt- und sozial schädlicher Lieferketten. Der stetig zunehmende Trend zu veganen und vegetarischen Ernährungsweisen verdeutlicht den gegenwärtigen Makro-Trend hin zur ökologisch sinnvollerer Produktion und Vermarktung. Für die Hersteller*innen bedeutet das, auf bodenfreundliche Anbauweisen wie Permakultur oder regenerative Landwirtschaft zu setzen – eine Dynamik, der sich auch die Großbetriebe nicht verweigern können werden, wenn sie sich so fortsetzt, und der politische wie finanzielle Druck auf die industrielle Landwirtschaft wächst. Doch angesichts dieser – nicht nur für vegan lebende Menschen existenziellen – Entwicklungen setzt die EU-Subventionspolitik nach wie vor die falschen Impulse zugunsten der Bildung industrieller Großbetriebe. Das wiederum steht deutlich im Konflikt zu den gleichzeitigen globalen Bemühungen, den Klimawandel zu bekämpfen. Umfang und Aufwand der von der Fleisch-, Milch- und Agrarindustrie be-

triebenen Lobbyarbeit sowie deren enge Verbindungen in die Politik scheinen das im wahrsten Sinne des Wortes geschmierte Weiterlaufen der wirtschaftsfreundlichen Agrarpolitik der letzten Jahrzehnte zu garantieren. Die dabei Angeschmierten sind einerseits die Bauernschaft, die beim allgemeinen Preisdumping entweder zwischen Expansions- und Exportzwang zerrieben wird, oder sich wider besseres Wissen gezwungen sieht, bei der Konzernbereicherungsspirale mitzumachen, aber auch die Verbraucher*innen, denen Nachhaltigkeit und Vielfalt suggeriert wird, wo ökologische Misswirtschaft und weltweite Transportwege die Norm sind.

GUTES BEISPIEL: BIO-ZYKLISCH-VEGANER ANBAU

Die gute Nachricht für alle vegan lebenden Menschen: Eine Agrarwirtschaft ganz ohne Tierhaltung ist möglich – und auch noch regenerativ, also bodenaufbauend. Diese Methode des ökologischen Landbaus nennt sich biozyklisch-veganer Anbau und ähnelt in gewisser Hinsicht dem Permakultur-Ansatz. Anstelle von Pestiziden und mineralischem Stickstoffdünger werden nur organische Dünger eingesetzt. Gülle, Schlachtabfälle und was sonst an tierischen Erzeugnissen in der herkömmlichen Landwirtschaft Verwendung findet, bleiben außen vor, während mittels Mulchen, Kompost, Untersaaten und Gründüngung der Humusaufbau systematisch gefördert wird, ohne den verschwenderischen Umweg über Tierfutter und Rindermägen einzuschlagen. So entsteht langfristig (wenn man es denn zulässt) nährstoffreicher, waldbodenartiger Grund, der ungleich viel mehr Nähr-, Kohlen- und Stickstoffe speichern kann, was dazu beiträgt, dass biozyklisch-veganer Anbau nicht nur qualitativ und quantitativ auf Dauer bessere Erträge abwirft, sondern deshalb (und wegen der Vermeidung von Methangas aus Rinderdärmen) weitaus

emissionsärmer ist, was klimaschädliche Gase betrifft. Und anders als bei der als bio-veganen Anbauweise bekannten Praxis gibt es klare Vorgaben, die erfüllt werden müssen, bevor Erzeugnisse vom Feld sich das biozyklisch-vegane Gütesiegel anheften dürfen, das von der Adolf-Hoops-Gesellschaft vergeben wird. Noch führt diese Anbauweise ein Dasein als Mauerblümchen (wenn die Gewächs-Metapher gestattet ist), doch das Potenzial ist vorhanden: Ein Drittel der Biobetriebe in Deutschland hat die Tierhaltung ohnehin schon eingestellt; der nächste Schritt ist die Umstellung der Düngung, der für viele allerdings mit Investitionsrisiken verbunden ist – einer von vielen Ansatzpunkten, wo nachhaltige Agrarpolitik die richtigen Anreize setzen müsste. Andere Höfe, die in Vertriebsnetzen der Solidarischen Landwirtschaft organisiert sind, oder eigene Marktstände betreiben, brauchen bzw. wollen mitunter gar keine Zertifizierung, obwohl sie bereits biozyklisch-vegan wirtschaften. Führt man sich die wachsende Verbreitung des Veganismus in den letzten Jahren vor Augen, scheint es keine Gründe zu geben, weshalb die biozyklisch-vegane Landwirtschaft nicht zum Maßstab für gleichermaßen qualitativ wie geschmacklich hochwertige, nachhaltige und umweltschonende Produktion werden könnte – was zu unser aller Vorteil wäre. Wir sehen: Innerhalb des modernen bio-ökologischen Landbaus gibt es ein breites Spektrum an Methoden und Herangehensweisen, von denen nicht wenige mit dem Wissen der Gegenwart zu den Ursprüngen, ja: den Wurzeln der Landbewirtschaftung zurückkehren (um eine weitere Gewächs-Metapher zu bemühen). Und damit auch zur Wertschätzung des Ertrags, des Bodens, der ihn hervorbrachte, und der Arbeit, die darin steckt. Der fundamentalen Nachhaltigkeit, die in der Beachtung der natürlichen Rhythmen und Zyklen von Aussaat, Wachstum und Ernte liegt, weil sie mit der Natur arbeitet, anstatt gegen sie, Tribut zu zollen – das ist es, was wir mit dem Erntedankfest eigentlich begehen sollten.





Geht nicht? Geht doch!
DER 31-TAGE-TEST



Prominente Unterstützung (v.l.): Autor Niko Rittenau sowie die Schauspieler*innen Anne Menden, Lucas Reiber und Matthias Weidenhöfer

RASANT GEWACHSENE BEWEGUNG

Schon jetzt sind die Erfolge der erst vor wenigen Jahren gestarteten Kampagne sensationell! 2014 hatte das britische Ehepaar Matthew Glover und Jane Land sie ins Leben gerufen – mittlerweile gibt es mit Großbritannien, den USA, Deutschland, Argentinien, Chile und Brasilien sechs offizielle VEGANUARY-Länder, in weiteren acht (Schweden, Italien, Indien, Frankreich, der Schweiz, Singapur, Australien und Südafrika) tragen Partnerorganisationen ähnliche Kampagnen. Offiziell meldeten sich im Anfangsjahr rund 3300 Menschen zum Mitmachen an. Und 2021, nur sieben Jahre später? Waren es bereits rund 582.000 aus 209 Ländern und Regionen der Erde! Wenn man von den Daten des Marktforschungsinstituts Kantar ausgeht, nahmen allerdings etwa acht- bis zehnmal so viele Menschen am VEGANUARY teil, die meisten eben ohne Anmeldung. Etwa 5 Millionen Menschen haben sich damit in diesem Jahr also der Vegan-Challenge gestellt, und es würde uns nicht wundern, wenn dieser Rekord 2022 erneut gebrochen würde. Aus sicherer Quelle wissen wir jedenfalls, dass uns im Januar einige großartige Produktneuheiten erwarten, die sicher auch viele Noch-Skeptiker*innen anlachen werden. Das Beste: 85 Prozent der nach dem VEGANUARY befragten Teilnehmenden planten, auch über den Januar hinaus, vegan zu bleiben (40 Prozent) oder den Anteil tierischer Produkte in ihrer Ernährung mindestens um die Hälfte zu reduzieren! 98 Prozent würden den VEGANUARY weiterempfehlen und selbst von denjenigen, die sich (noch) nicht zu einer dauerhaften Umstellung durchringen konnten, möchten 76 Prozent die Challenge gerne wiederholen. Klingt toll, oder?

Noch hast du ein paar Monate Zeit, deinen Verwandten, Bekannten und Freund*innen vom VEGANUARY zu erzählen, damit in ihnen die Idee reifen kann, einfach mal mitzumachen. Oder zweifelst du selbst noch daran, ob du das mit der veganen Ernährung wirklich schaffen kannst? Dann klick doch einfach mal hier rein und lies dich ein: veganuary.com/de/

Vielleicht bist du ja im nächsten Januar dann auch dabei. Wir würden uns freuen!

Versuch macht klug – das gilt auch fürs vegane Leben. Wir können hier noch so viel darüber schreiben, wie herrlich unkompliziert und wohltuend es sein kann, so richtig glauben wird uns nur, wer es selbst erlebt hat. Hier setzt die Kampagne VEGANUARY an ...

AUTORIN: CARMEN SCHNITZER

„Also, vegetarisch verstehe ich ja noch, aber vegan?“ Na, hast du diesen Satz auch schon mal aus dem Mund eines omnivoren Gegenübers gehört? Bestimmt hast du! Gern gefolgt von: „Das ist mir dann doch zu extrem/ zu kompliziert/ zu viel Verzicht/ zu ...“ Bevor du jetzt mit den Augen rollst, lass es uns doch mal positiv sehen: Aus solchen Aussagen lässt sich nämlich sogar ein Erfolg rauslesen – noch vor wenigen Jahrzehnten galten Vegetarier*innen vielerorts als Freaks, aber mittlerweile? Kaum noch der Rede wert, jede*r kennt mindestens eine*n, ist doch ganz normal. Eine Entwicklung, die auch für die vegane Community möglich bzw. die im Grunde längst im Gange ist! Dabei hilft der VEGANUARY, eine gemeinnützige Organisation und Kampagne, die in den letzten Jahren international riesige Wellen geschlagen hat. Und das trotz oder vielleicht gerade wegen des unkomplizierten Ansatzes, der im Grunde die perfekte Antwort für alle „...aber vegan?“-Zweifel*innen ist: „Probier's doch einfach mal aus!“ Einen Monat lang. Und zwar ganz traditionell im „Gute Vorsätze“-Januar.

Bis zu dem ist es noch eine Weile hin, das Team hinter der Kampagne arbeitet aber bereits jetzt auf Hochtouren, damit auch der Januar 2022 wieder ganz im Zeichen der veganen Bewegung steht: Supermarkt- und Discounterregale voller pflanzlicher Köstlichkeiten, Medienberichte selbst in den konservativsten Zeitungen (1500 dieses Jahr!), Prominente wie Alec Baldwin, Paul McCartney, Jane Goodall, Leslie Clio, Anne

Menden, Hannes Jaenicke, Niko Rittenau und andere, die offene Briefe unterzeichnen, Interviews zum Thema geben oder auf ihren Social-Media-Kanälen von ihren Erfahrungen berichten, versehen mit dem Hashtag #veganuary, der auf TikTok Ende Januar dieses Jahres ganze 170 Millionen Views vorweisen konnte ... Allein in Deutschland haben sich 2021 mehr als 170 Unternehmen am VEGANUARY beteiligt, vor allem, aber nicht nur aus der Lebensmittelwirtschaft. Mit dabei sind solch große Namen wie Rossmann, dm, Alnatura, Aldi, Lidl, Penny, IKEA, Rügenwalder, Pinterest, Thalia, Lieferando, McDonald's, Subway usw. Ja, darunter sind durchaus Marken, die man kritisch sehen sollte, doch der Ansatz des VEGANUARY ist eben zunächst einmal das Motivieren, im Kleinen wie im Großen – damit sich dauerhaft wirklich etwas verändert und zwar überall. Mit der „Workplace Challenge“ motivieren darüber hinaus Firmen ihre Mitarbeiter*innen zur Teilnahme, unterstützt z.B. durch besondere Angebote in der Kantine.

Natürlich übt die Organisation auch handfeste Kritik an den bestehenden Systemen und klärt über Massentierhaltung, Umweltprobleme und Gesundheitsaspekte auf. Im Vordergrund aber steht, den Veganismus im Mainstream zu etablieren, dafür zu sorgen, dass das Wort „vegan“ positive Assoziationen weckt, dass tierproduktfreie Lebensmittel sichtbarer, vegane Optionen auf Speisekarten und in Kantinen selbstverständlicher werden – und langfristig bestenfalls die Regel statt die Ausnahme.



DIE HEILPFLANZEN- QUEEN

ANZEIGE

NEUROGOLD

Später Ruhm: Lange führte Hanf völlig zu Unrecht ein Schattendasein im großen Beet der Heilpflanzen. Dass sich das in den letzten Jahren geändert hat, ist auch der Firma NEUROGOLD zu verdanken, deren hochwertige CBD-Öle eine immer stärker wachsende Fangemeinde haben.

AUTORIN: CARMEN SCHNITZER

„Man nennt sie nicht umsonst heilig, das ist sozusagen die Königin der Heilpflanzen ...“ Geschäftsführer Alexander Büchler gerät während unseres Gruppen-Videochats regelrecht ins Schwärmen über das Naturprodukt, dem er sich mit seiner Firma NEUROGOLD widmet. „Die kann sogar Schadstoffe aus der Erde rausholen!“ Wenn ich dir jetzt erzähle, dass besagter Chat mit Alex und seinem Kollegen Constantin-Frederik Brunswicker sehr entspannt und locker ablief und es sich bei der Pflanze um Cannabis handelt, dann kannst du dir ein Grinsen vielleicht nicht verkneifen. Aber lies erst mal weiter, ums Berauschen geht's hier nämlich nicht! Stattdessen um hochwertige CBD-Öle und andere Hanfprodukte (etwa Kosmetika), die im Onlineshop von NEUROGOLD vertrieben werden – sowohl solche aus eigener Produktion als auch einige ausgewählte Artikel anderer Hersteller. CBD ist die Kurzform für Cannabidiol, einen Wirkstoff aus der Gruppe der Cannabinoide, dem krampf- und angstlösende, entzündungshemmende und viele weitere positive Eigenschaften zugeschrieben werden und der darum seit einigen Jahren mehr und mehr in aller Munde ist – im übertragenen wie im buchstäblichen Sinne.

Erst 2018 wurde das Unternehmen gegründet, doch schon jetzt wollen viele Nutzer*innen NEUROGOLD auf keinen Fall mehr missen. Eine ältere Stammkundin etwa, ihres Zeichens chronische Schmerzpatientin, sage ganz klar, dass sie ohne die CBD-Öle nicht mehr leben wolle, erzählt Alex Büchler, hatten diese doch dafür gesorgt, dass sie nach 30 Jahren endlich wieder durchschlafen und überdies ihre Morphiumpräparate absetzen könne. Auch bei Zahn-, Kopf- und Gelenkschmerzen, Menstruationsbeschwerden, Schlafstörungen oder Stimmungsschwankungen und allgemeiner Unruhe können

CBD-Tropfen hilfreich sein, so die Erfahrungswerte sowohl der Kundschaft als auch der NEUROGOLD-Mitarbeiter*innen selbst. Für die wohltuende Wirkung sorgen Neuro-Enhancer, Substanzen, die das Nervensystem stimulieren und unterstützen, ohne die Wahrnehmung zu verändern. In der Regel werden dafür einfach ein paar Tropfen unter die Zunge gegeben, wo die Cannabinoide am schnellsten in die Schleimhäute einziehen. Da es sich bei den NEUROGOLD-Ölen um sogenannte Vollspektrum-Öle handelt, schmecken diese womöglich etwas bitterer als andere CBD-Öle, aber seiner Ansicht nach im Vergleich immer noch „extrem gut“, so Constantin – zumal der Grund für die leicht bittere Note ein schöner ist: Vollspektrum bedeutet nämlich, dass das CBD nicht extrahiert wird, sondern die Pflanze im Ganzen ins Öl wandert, sodass neben CBD auch Terpene, Flavonoide sowie die Cannabinoide CBN, CBV, CBG, CBC enthalten sind – und ihre Wirkung in diesem natürlichen Zusammenspiel optimal entfalten können. Nur ein Cannabinoid lässt sich in den NEUROGOLD-Produkten nicht nachweisen: das berauschende THC – ein entscheidender Vorteil gegenüber anderen Ölen, die normalerweise immer noch die gesetzliche Maximalmenge von 0,2 Prozent enthalten!

Alex Büchlers Interesse für CBD geweckt hatten Freund*innen und Bekannte – eigentlich kam er aus der HipHop-Modeindustrie und hatte sich mit DefShop eine der europaweit führenden Multichannel-Plattformen für Streetwear aufgebaut. Klar, in der HipHop-Szene kannte man Cannabis, die Erkenntnis, dass auch nicht-psychoaktives CBD positive Effekte haben kann, war allerdings noch relativ neu. Endgültig überzeugte Alex schließlich sein Vater Waldemar, der sich bereits seit Jahrzehnten mit Pflanzenheilkunde ausein-



Erst HipHop-Mode, jetzt CBD-Öl: NEUROGOLD-Gründer Alexander Büchler hat einen Riecher für Trends

andersetzt und der von der Cannabis-Wirkkraft überzeugt war und ist. Er ermunterte seinen Sohn, in den CBD-Markt einzusteigen und steht ihm bis heute mit Rat und Tat zur Seite. Überhaupt geht es in dem kleinen Unternehmen sehr freundschaftlich-familiär zu: So übernimmt etwa Mutter Nina Paketversand, Rechnungen etc., auch Cousine Julia und Alex' Geschwister Andi, Christina und Irina sind mit im Boot, wobei letztere derzeit pausiert, weil sie Mutter geworden ist.

Die den Büchler-Sprösslingen in die Wiege gelegte Liebe zur Natur zeigt sich nicht nur dadurch, dass es sich beim Hanf für die NEUROGOLD-Produkte um Pflanzen aus zertifiziertem, europäischem Bio-Anbau handelt, die nicht mit Pestiziden, Insektiziden oder Herbiziden behandelt werden – darüber hinaus unterstützt die Firma auch das Eden Reforestation Project, eine Nonprofit-Organisation, die sich neben der Wiederaufforstung der Regenwälder und der Neubelebung der durch Rodung zerstörten Natur auch zum Ziel gesetzt hat, der lokalen Bevölkerung in den betreffenden Regionen ihre Lebensqualität zurückzugeben und sie aus der Armut zu befreien.

Klingt nach einem rundum coolen Unternehmen, findest du nicht? Mehr Infos zu NEUROGOLD findest du unter

neurogold.com



SAG UNS DEINE MEINUNG!

DIE GROSSE VEGAN-WORLD-LESER*INNEN-BEFRAGUNG 2021

The future is vegan! Die Welt der Veggies wächst und wächst, und so wollen auch wir weiter wachsen. Ob du nun bereits pflanzlich lebst, mitten im Prozess des Umdenkens bist, oder dieses Magazin zum ersten Mal in den Händen hältst - deine Meinung zählt! Nimm dir bitte kurz Zeit, um auf www.veganworld.de/umfrage2021 einige Fragen zu beantworten.

Zur Belohnung verlosen wir unter allen Teilnehmer*innen diese hochwertigen Gewinne:



1x

Das „Premium Superior“-Doppelzimmer des Wellnesshotels ... liebes Rot-Flüh lädt dich auf ein Wochenende voller Entspannung in träumerischen Himmelbetten ein. Im wunderschönen Tannheimer Tal (Österreich, Tirol) gelegen, steht das Wellnesshotel für ein ausbalanciertes Programm zwischen Spa-Treatments, Aktivitäten und kulinarischen Leckerbissen. Mitten in der alpinen Naturidylle leitet Ayurveda-Experte Dr. Sajin Philip zudem einen Exkurs über die ayurvedische Ernährungslehre, welche das „Clean Eating“-Konzept des Hauses widerspiegelt. Ein Wochenende zum Energie tanken und Seele baumeln lassen klingt gut? Hiermit bekommst du die Chance, glückliche Gewinner*in zu werden und deinen Lieblingsmenschen zu diesem Kurzurlaub mitzubringen.

Zu gewinnen: 1 x 1 Wochenende im Wellnesshotel ... liebes Rot-Flüh für 2 Personen im „Premium Superior“- Doppelzimmer

rotflueh.com

Suchst du eine Auszeit? An diesem Meditationswochenende an der Ostsee dreht es sich drei Tage lang nur um dich und deine Bedürfnisse. Mit Hilfe von unterschiedlichen Meditationstechniken und stillen Momenten in der Natur bietet das Wochenende einen Schnupperkurs für Selbstfürsorge-Anfänger*innen. An erster Stelle stehen nämlich: zur Ruhe kommen und dabei ganz bei dir bleiben. Es erwarten dich zwei Übernachtungen inklusive vegetarischer oder veganer Verpflegung. Statt Hektik, langen To-Do-Listen und Stress bekommst du die Möglichkeit, dich fallen zu lassen und zu lernen wie du das auch zu Hause tun kannst. Diese und andere tolle Auszeiten organisiert Wainando Travel. Ob Yoga, Meditation, Ayurveda oder Natur: Die Reiseprosis sind Spezialisten für achtsame Reisen weltweit und beraten dich gerne, damit du deine persönliche Herzensreise findest.

Zu gewinnen: 1 x 1 Meditationswochenende für Anfänger*in im Bio-Hotel inklusive vegetarischer/veganer Vollpension für 1 Person im Einzelzimmer

wainando.de



1x



WMF KÜCHENMINIS® 3IN1-EISMASCHINE

Frozen Joghurt, Sorbet oder Eiscreme – mit der 3in1-Eismaschine aus der KÜCHENminis-Serie von WMF sind deinen eisigen Vorlieben keine Grenzen gesetzt. Die platzsparende Eismaschine ist aus hochwertigem Cromargan-Material und kommt mit einem 300-ml-Gefrierbehälter aus Edelstahl daher, Verschlussdeckel für eine praktische Aufbewahrung im Gefrierschrank inklusive. Ein WMF-Eislöffel ist ebenfalls Teil des Sets. So kannst du genüsslich deine eigenen Kreationen löffeln – enjoy!

Zu gewinnen: 3 x 1 WMF KÜCHENminis® 3in1-Eismaschine

wmf.de



3x

LESS WASTE CLUB HANDSEIFE

Das Münchner Start-up Less Waste Club möchte Plastikmüll in deutschen Badezimmern reduzieren. Du kannst Teil der Revolution werden! Neben nachfüllbarem Duschgel-Pulver gibt es jetzt auch Handseifen-Pulver. Mit passendem, wiederverwendbarem PET-Gespender und drei weiteren Refill-Packungen wartet das Handseifen-Starter-Set auf dich. Feuchtigkeitsspendend mit einem sanften Hauch von Aloe Vera legt sich der Duft der Seife auf deine Haut – so gut!

Zu gewinnen: 10 x 1 Handseifen-Starter-Set von Less Waste Club

lesswasteclub.de



10x



VEGANZ „NACHHALTIGKEIT & LECKER“-PAKET

Verlockende Naschereien bietet dieses Veganz-Paket. Es enthält zwei Bio-Schokoladen: „Rice Choc Waffel Crunch“ und „Roasted Hazelnut“ für Naschkatzen. Herzhafte Gerichte zauberst du mit den Soja-Medaillons und dem Soja-Granulat, ideal z.B. für Grillabende oder Bolognese-Sauce. Für Honig-Liebhaber*innen gibt es Ohnig! Die Honig-Alternative aus Tapiokasirup gefährdet keine Bienenchen. Auch die Umwelt entlastet Veganz durch nachhaltige Verpackungen. So kommen die Schokoladen und die Soja-Produkte im Eco-Pack aus Naturflex-Folie, welche aus Öko-Holzfasern hergestellt werden. Die Folie zersetzt sich zudem innerhalb von 90 Tagen auf dem Kompost, das Papier ist FSC-zertifiziert und mit mineralölfreien Farben bedruckt. Ein Veganz-Nachhaltigkeits-Score ist zusätzlich auf jedem Produkt abgedruckt – sieh' also selbst, wie öko du unterwegs bist!

Zu gewinnen: 5 x 1 „Nachhaltigkeit & Lecker“-Paket von Veganz

veganz.de



GENIESSERPAKETE VON DENNREE

Die Marke denntree steht für beste Qualität. Alle Produkte stammen aus kontrolliert-biologischem Anbau und entsprechen den Richtlinien der EU-Öko-Verordnung. Das bedeutet: keine chemisch-synthetischen Pflanzenschutzmittel, keine Gentechnik und keine künstlichen Zusatzstoffe. Überzeuge dich selbst: Im Genießerpaket findest du neben einer Nuss-Nougat-Kokos-Creme, Toskana-Streichcreme und Dinkel-Waffeln auch Hanföl und Fruchtschnitten mit Traube und Granatapfel. Entdecke die Vielfalt der denntree-Produkte in teilnehmenden BioMärkten und Denns BioMärkten.

Zu gewinnen: 10 x 1 „Genießerpaket“ von denntree

Biomarkt.de

KOCHBÜCHER: „ONE POT VEGAN“ & „VEGAN CAKEPORN“

Roxy Pope und Ben Pook von *so vegan* haben den Dreh raus: Ihre Gerichte sind ein Traum und sparen durch die „One-Pot“-Methode Zeit in der Küche: Mrs. Pope benötigt für ihre Gerichte entweder nur einen Topf, eine Pfanne, oder ein Backblech. „Wie einfach!“, denkst du dir vielleicht, und du hast recht. Schnelle Currys, Salate, Eintöpfe, Nudeln oder Ofengemüse zauberst du mit diesem Kochbuch im Handumdrehen. Was dir noch fehlt ist, ein Nachtisch? Davon findest du in Bianca Zapatkas Backbuch „Vegan Cakeporn“ zu Genüge! Die Foodbloggerin bleibt ihrem „Foodporn-Stil“ weiterhin treu und fokussiert sich diesmal auf pompöse Desserts. Guten! **Zu gewinnen: 5 x 1 Buchpaket bestehend aus Roxy Pope, Ben Pook: „One Pot Vegan - 80 schnelle und einfache Rezepte für Topf, Pfanne oder Blech“ sowie Bianca Zapatka: „Vegan Cakeporn - 70 fantastische Rezepte für Kuchen, Torten und süße Köstlichkeiten“, beide erschienen im Riva Verlag**

m-vg.de



KÜRBIS-RISOTTO-BOWL MIT FEIGEN UND WALNÜSSEN

2 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Kochzeit: ca. 20-30 Minuten

- 475 ml Weißwein (alternativ Aceto balsamico bianco)
- 250 g Hokkaido-Kürbis
- 200 g Risottoreis
- 40g Walnusskerne
- 4 getrocknete Feigen
- 1 rote Zwiebel
- 4 EL Olivenöl
- 2 TL Gemüsebrühe (Pulver)
- 2 EL Hefeflocken

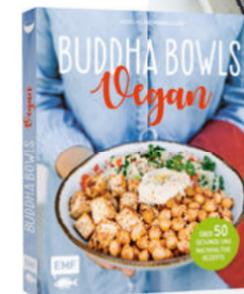
Außerdem:
1 frische Feige
Gartenkresse



Dieses Rezept stammt von

Jessica Lerchenmüller
Buddha Bowls - Vegan
Über 50 gesunde und nachhaltige Rezepte

EMF Verlag,
144 Seiten, 18 €



Zubereitung: Den Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Kürbis halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch klein würfeln und in eine ofenfeste Auflaufform geben. Mit 2 EL Olivenöl vermengen und im heißen Ofen (Mitte) 20-30 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und fein hacken. Den Risottoreis in ein feinmaschiges Sieb geben und so lange mit Wasser ab-

spülen, bis es klar ist. Das restliche Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel hinzufügen und darin 2-3 Minuten andünsten. Dann den Reis hinzugeben, glasig anbraten und anschließend mit dem Weißwein ablöschen. Nach ca. 2 Minuten 100 ml Wasser, Gemüsebrühe und Hefeflocken hinzufügen. Nach und nach noch etwa 350 ml Weißwein zugießen und bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis das Risotto die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Währenddessen die getrockneten Feigen in kleine Würfel schneiden und die Walnüsse grob hacken. Kurz vor Ende der Kochzeit Feigen, Walnüsse und Kürbiswürfel zum Risotto geben und alles vermengen.

Die frische Feige waschen und in feine Spalten schneiden. Das Risotto auf zwei Schüsseln verteilen und vor dem Servieren mit den frischen Feigenspalten und etwas Gartenkresse garnieren.



ANNE MÜHLMEIER

Zurück zur Natur

Wir alle müssen essen. Aber was? Für Schauspielerin und Ex-Model Anne Mühlmeier ist klar: saisonal und regional soll es sein. Wir sprechen mit ihr über „Germany's Next Topmodel“, Körpersignale und innere Zufriedenheit.

AUTORIN: SUSANN DÖHLER

Wie nimmst du deine Modelzeit aus heutiger Sicht wahr?

Hätte ich bei „Germany's Next Topmodel“ nicht mitgemacht, wäre alles, was danach kam, meine Karriere, nicht geschehen. Dadurch dass es die erste Staffel war, hatten wir keine Ahnung, was passiert. Ich war sehr jung, habe mit 15 Jahren angefangen zu modeln. Sowohl das Modeln als auch die Schauspielerei habe ich 13 Jahre lang durchgezogen. Jeden Tag arbeitete ich mit anderen Menschen. Es war superspannend und ich bin sehr dankbar. Aber man hat halt sehr wenig Lebensqualität, weil man keinen Rhythmus hat.

Wie hat sich das bei dir gezeigt?

Ich habe so wenig meine Freunde und Familie gesehen. Regelmäßiges Essen wäre gar nicht möglich gewesen. Es war eine schwierige Zeit. Erschwerend kam hinzu, dass ich zu diesem Zeitpunkt in meinem Leben auch magersüchtig war.

Was hat den Wechsel in deinem Leben ausgelöst?

Ich hatte irgendwann das Gefühl, dass ich das Spiel ausgespielt hatte. Um das besser zu verstehen: Ich bin in einer Familie groß geworden, die sehr viel Wert auf Kochen und Essen legte. Das war immer Mittelpunkt jeder Familienfeier. Meine Mama ist auf einem Bauernhof groß geworden, mein Papa hat liebend gerne gekocht. Von ihm habe ich auch die Leidenschaft fürs Kochen. Vor drei Jahren hatte er einen gesundheitlichen Notfall und befand sich zunächst lange Zeit im Koma, dann ist er auf sehr schlimme Art und Weise aus dem Leben geschieden. Er verwehrte die Nahrung, das war das Schlimmste für mich. Aufgrund meiner Magersucht hatten sich meine Eltern früher viele Sorgen um mich gemacht. Nun stand ich neben meinem Papa, dessen Leidenschaft Kochen und Essen war, und er aß nicht mehr. Das war ein ganz schlimmer Moment.

Was hat dir geholfen?

Der neue Kontakt mit der Natur. Ayurveda und Yoga vermitteln das ganz wunderbar. Ich hatte den Bezug definitiv verloren. Unregelmäßiges Essen, das Dünn-sein-Müssen, damit man ja in die Hose passt, meine Magersucht: Ich hatte völlig vergessen, was meine Natur ist.

Du sagst in deinem Buch: „Iss, wenn du Hunger hast; schlafe, wenn du müde bist.“ Meistens schlafen wir aber nicht, wenn wir müde sind, sondern gehen zum Kühlschrank, um uns wach zu halten. Jemand meinte mal zu mir: „Wenn du denkst, du hast gar keine Zeit für Yoga, gerade dann solltest du Yoga machen ...“

Auf jeden Fall! (*lacht*) Da habe ich neulich mit einer Freundin drüber gesprochen. Da ging es um den Kaffee nach dem Mittagessen. Warum brauchst du nach dem Mittagessen einen Kaffee? Man ist oftmals nach dem Essen so müde, weil der Magen so viel mit der Verdauung zu tun hat. Infolgedessen kann man sich im Meeting nicht mehr konzentrieren, weil die ganze Energie im Magen ist. Ayurveda zeigt dir, wie man Essen zubereitet und das isst, was einem Energie schenkt und nicht raubt.

Welchen Tipp gibt Ayurveda in diesem Fall?

Statt des Kaffees empfiehlt Ayurveda z.B. einen Spaziergang zu machen. Klar, es sind Dinge, die simpel klingen, aber wir setzen sie ja dennoch nicht um. In meinem Kochbuch möchte ich gar nicht tief in Ayurveda reingehen, das schreckt viele ab. Viele meinen, Ayurveda an sich sei so kompliziert. Eigentlich ist es das gar nicht. Es ist sehr intuitiv. Iss das, was um dich herum wächst und höre auf deinen Körper! Das fällt vielen allerdings echt schwer.

Gerne essen ist das eine, Kochbuch schreiben das andere. Wie kam es dazu?

Ich wollte aufzeigen, welche Lebensmittel zu welchen Jahreszeiten gut passen. Das was um uns herum wächst, sollten wir wertschätzen. Ich muss mir nichts einfliegen lassen. Wichtig ist mir auch, nicht noch mehr Müll zu produzieren, als wir das eh schon tun. Eigentlich kann man jede Zutat aus meinem Buch auch in Unverpacktläden finden.

Wie viel Zeit planst du am Tag für Kochen und Essen ein?

Sehr viel Zeit, aber ich stehe ich auch wirklich auf Essen. (*lacht*) Ich liebe es, Bohnen zu schnippeln, den Reis zu waschen, Suppe zu pürieren. Andere priorisieren Netflix. Ich gehe auch jeden Tag Gemüse kaufen. Morgens gibt es bei

uns Porridge. Die Haferflocken dafür weiche ich die Nacht vorher ein. Um zwölf Uhr ist bei uns immer Essenszeit oder die Zeit, sich ums Essen zu kümmern.

Es ist kurz vor 12 Uhr. Was gibt es heute bei euch?

Du wirst lachen, kurz vor unserem Gespräch habe ich noch Spinat gewaschen. Und ich habe Reis gekocht. Wenn wir fertig sind, werde ich essen. Wenn ich Bohnen oder Hülsenfrüchte esse, dann lege ich sie am Tag vorher ein. Ich denke da nicht mehr darüber nach. Ich denke nur: Ach, was essen ich morgen?

Mit 15 Jahren startete Anne Mühlmeier ihre Karriere als Model, unter anderem nahm sie an der ersten Staffel von „Germany's Next Topmodel“ teil. Es folgten eine Kino-Hauptrolle in „Die wilden Kerle 4“ sowie Jobs rund um den Globus für Werbung, Mode, TV und Sport. Mit 28 Jahren kam der Burn-out. Sie beendete ihre Modelkarriere und machte sich, wie sie selbst sagt, „auf den Weg, sich selbst zu finden“.

Zugegeben, es ist nicht leicht, gute Rezepte mit Gelinggarantie zu finden. Wer dann seine Suche noch verfeinert und nach veganen, nachhaltigen, saisonalen, regionalen und ayurvedischen Gerichten sucht, verzweifelt schnell. Bis jetzt! Autorin Anne Mühlmeier verbindet diese Eigenschaften miteinander und so finden sich in ihrem Kochbuch und Coffee Table Book „For Food & Love“ mehr als 70 Rezepte auf 240 Seiten, Farbfotos und Zeichnungen inklusive, ergänzt um inspirierende Texte über ein achtsames Leben. Eine Liebeserklärung an die Natur und an sich selbst!

forfoodandlove.de

INFO



Pastinaken-Brotaufstrich

👤 für ca. 1 Glas

Zutaten:

- 1 Pastinake
- 1 mehligkochende Kartoffel
- 1 Bund Petersilie
- 3 EL Meerrettich, frisch gerieben
- 3 EL Olivenöl
- 3 EL Sonnenblumenkerne
- 1½ EL Apfelessig
- ½ TL Schwarzkümmel
- ½ TL Steinsalz

Als Topping:

Sprossen

Zubereitung: Pastinake und Kartoffel schälen, in Stücke schneiden, in einem Topf mit Wasser bedecken und aufkochen. Dann auf niedriger Temperatur in ca. 15 Minuten gar kochen.

Währenddessen den Schwarzkümmel grob mörsern und mit den Sonnenblumenkernen in einer Pfanne so lange rösten, bis die Kerne etwas Farbe annehmen. Danach in einem Mixer oder Food-Processor grob mixen.

Die Petersilienblätter von den Stielen zupfen, waschen, trocken schütteln und grob hacken. Ein paar Blätter für die Deko zur Seite legen.

Pastinake und Kartoffel zusammen mit allen restlichen Zutaten mixen,

bis eine cremige Masse entstanden ist. Abschmecken und mit der beiseitegelegten Petersilie und/oder Sprossen garnieren.

Dazu schmeckt großartig frisch getoastetes oder in der Pfanne geröstetes Bauernbrot. Wenn du den Aufstrich nicht sofort genießen möchtest, fülle ihn in ein sauberes Glas. Im Kühlschrank ist er 1–2 Wochen haltbar. Im Laufe der Zeit wirst du merken, wie der Geschmack immer intensiver wird. Ich empfehle, den Aufstrich einige Zeit vor dem Essen aus dem Kühlschrank zu nehmen – allzu kalt schmeckt er nur halb so gut und ist auch nicht förderlich für die Verdauung.

Gefüllte Pfannkuchen

👤 für ca. 2 Portionen

Für die Pfannkuchen:

- ½ Tasse Mungbohnen
- ½ Bund Petersilie
- 1 EL Apfelessig
- 1 EL Ingwer, gehackt
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL gemahlene Steinsalz
- Fenchelsamen
- gemahlener Cumin
- gemahlener Pfeffer
- gemahlener Kurkuma

Für die Füllung:

- 2-3 Karotten
- 1 kleine mehligkochende Kartoffel
- 1 Handvoll Sprossen
- ½ Tasse Buchweizen
- 3 EL Tahini
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- ¼ TL Steinsalz
- 1 Prise gemischter Pfeffer



Zubereitung: Mungbohnen über Nacht (mindestens 12 Stunden) in viel kaltem Wasser einweichen. Für den Pfannkuchenteig die Mungbohnen abgießen und gründlich mit kaltem Wasser waschen. Die Bohnen im Mixer oder in einem hohen Gefäß mit Wasser knapp bedecken. Petersilie waschen, die Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Zusammen mit allen anderen Zutaten für den Teig zu den Mungboh-

nen geben und alles gründlich mixen. Für die Karottenfüllung Karotten und Kartoffel schälen, putzen und in gleich große Stücke schneiden. In ca. ½ Tasse warmem Wasser mit geschlossenem Deckel auf mittlerer Stufe für ca. 10 Minuten garen. Parallel den Buchweizen gründlich mit warmem Wasser waschen. In einen Topf geben und mit 1 Tasse Wasser und etwas Salz aufkochen. Die Hitze auf niedrigste Stufe zurückstellen

und den Buchweizen ca. 15 Minuten mit geschlossenem Deckel garen. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne trocken anrösten, bis sie etwas Farbe bekommen haben. Wenn das Gemüse weich ist (es sollte nur noch wenig Wasser im Topf sein), mit dem Stabmixer pürieren. Wenn der Buchweizen gar ist, unter die Karottencreme heben. Das Ganze nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Safran-Milchreis mit frischen Feigen

👤 für ca. 2 Portionen

	Zutaten:
20	Safranfäden
2	Tassen Pflanzendrink natur
2	Feigen
½	Tasse Milchreis
1-2 EL	Rohrohrzucker
1 EL	Rosenwasser
1 TL	Rapsöl
2 TL	Bio-Zitronenabrieb
2 TL	Reismehl (alternativ: 1 TL Speisestärke)
¼ TL	Kardamom, gemahlen
2	Prisen Steinsalz
	Topping:
1 TL	Mohnsamen

Zubereitung: Safran in 2 EL warmem Wasser einweichen und zur Seite stellen. Milchreis, Pflanzendrink und Salz in einem Topf aufkochen. 5 Minuten ohne Deckel leicht köcheln lassen und immer wieder mit einem Holzlöffel umrühren. Den Herd auf die niedrigste Stufe stellen oder sogar ausschalten und den Reis mit geschlossenem Deckel für 15 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Feigen vierteln, kurz in 1 TL Öl anbraten, mit Zitronenabrieb verfeinern und in der Pfanne schwenken. Wenn der Reis gar ist, das Reismehl mit 2 EL kaltem Wasser glatt rühren, unter den Reis mischen und kurz aufkochen. Dann den Safran-Sud einrühren. Den Milchreis mit Zucker, Kardamom und Rosenwasser abschmecken und mit den gebratenen Feigen und etwas Mohn bestreut anrichten.

ALLE REZEPTE STAMMEN AUS:



Anne Mühlmeier
For Food & Love
Eigenverlag
240 Seiten, 39,90 €

Haselnuss-Pumpkin-Spice-Latte

🕒 1 Portion

	Zutaten:
1	kleiner Kürbis
1	Tasse Espresso oder Malz- oder Lupinenkaffee (ca. 70 ml)
½	Tasse Haferdrink natur
2 TL	Ahornsirup
1 TL	Haselnussmus
1 TL	Pumpkin-Spice (Muskatnuss, Nelken, gemahlener Ingwer und Piment zu gleichen Teilen vermengen)
2 Msp.	gemahlener Pfeffer
2 Msp.	Vanillemark
1	Prise gemahlener Zimt

Zubereitung: Für das Kürbispüree etwa 80 g Kürbis entweder dünsten oder auf einem Backblech im Ofen bei 180 °C garen, bis er weich ist. Und mit einem Stabmixer gründlich pürieren. 3 EL Kürbispüree mit Sirup, Nussmus, Pumpkin-Spice-Gewürz und Pfeffer in einem kleinen Topf kurz erhitzen, bis das Aroma aufsteigt. Den Topf vom Herd nehmen, den Espresso und die Vanille hinzugeben und glatt rühren.

Den Haferdrink aufschäumen. Die Kürbis-Kaffee-Mischung in eine Tasse geben und mit dem geschäumten Drink aufgießen. Den Schaum mit etwas Zimt dekorieren, einmal sachte umrühren und genießen.



Liebe Wähler:innen

IHRE STIMME ZÄHLT! WIR BRAUCHEN WISSENSCHAFT STATT TIERVERSUCHE.

95 Prozent der an Tieren als sicher und wirksam getesteten Medikamente scheitern in klinischen Studien mit Menschen. Trotzdem leiden und sterben pro Jahr 3 Millionen Tiere in Deutschlands Versuchslaboren.

Bei der **Bundestagswahl 2021** kann Ihre Stimme helfen, die Forschung in Deutschland zu modernisieren und zahlreiche Tierleben zu retten.

Mehr Informationen unter: wissenschaft-statt-tierversuche.de



WISSENSCHAFT STATT TIERVERSUCHE

PETA
stoppt tierquälerei!

Kaiser des Gartens



... so wird er mitunter auch genannt, der Kürbis. Tatsächlich sehen sie ganz schön prächtig aus, die riesigen orangefarbenen Früchte, die uns bald wieder am Rande vieler Landstraßen entgegenleuchten. Grund genug, sich eine der ältesten Kulturpflanzen der Menschheit mal genauer anzugucken.

AUTORIN: CARMEN SCHNITZER

Eine Delikatesse, die zugleich Heilmittel ist und aus der man auch Töpfe, Löffel, Karaffen, Vogelhäuschen und Musikinstrumente machen kann? Klingt schräg – doch der Flaschenkürbis wurde auf all diese Weisen benutzt. Nach Europa kam der afrikanische Allrounder schon früher als sein großer Bruder, der heute bekannte Gartenkürbis. Während jenen schon Karl der Große Anfang des 9. Jahrhunderts in seinen kaiserlichen Gärten anbauen ließ, brachte letzteren erst Christoph Kolumbus in die Alte Welt. Der hatte die uralte Kultur- und Nutzpflanze 1492 auf Kuba entdeckt. Auf dem amerikanischen Kontinent werden Kürbisse schon seit ca. 10.000 bis 8.000 v. Chr. domestiziert, wie neueste archäologische Funde von Kernen und Schalenresten belegen. Der Anbau in Europa gestaltete sich jedoch zunächst schwierig, denn die krautige Pflanze liebt es warm. Mitte des 17. Jahrhunderts besiedelten schließlich die ersten englischen Kolonialisten Nordamerika und wurden dort von den Ureinwohnern unter anderem mit Kürbissen vertraut gemacht, deren robustere Kerne auch im kühlen Europa Früchte tragen konnten.

Der Kürbis wächst am Boden oder rankt sich als Kletterpflanze an Zäunen und Fassaden empor. Ein Gemüse im botanischen Sinne ist er übrigens nicht! Hier gehört er zu den Beeren – anders als z.B. Erdbeeren, die Sammelnuss- oder Himbeeren, die Sammelsteinfrüchte sind. Kürbisse gehören, ebenso wie Gemüsegurken, wegen der harten Außenschicht zu den sogenannten Panzerbeeren. Rund 800 verschiedene Sorten, die allesamt von fünf botanischen Arten abstammen, haben sich durch Auslese und Züchtung bis heute entwickelt. Es gibt winzig kleine oder riesengroße, warzige oder glatte, runde oder längliche, die Färbung variiert von leuchtendem Orange, über sattes Gelb, Grün, Blaugrau, Weiß bis hin zu mehrfarbigen Mustern.

VIelfältiger Alleskönner!

Alle kultivierten Speisekürbis-Arten sind so vielseitig wie nur wenige andere Lebensmittel. Für die Verarbeitung teilst du die Frucht zunächst am besten mit einem langen, scharfen Messer auf einer festen Unterlage, anschließend entfernst du die Kerne und das faserige Innere mit einem Löffel. Bei manchen Sorten – z. B. Sweet Dumpling oder Hokkaido – kannst du die Schale mitessen, bei anderen wird sie mit dem Messer stückchenweise entfernt.

Kürbisse lassen sich braten, (über-)backen, dünsten, trocknen, als Dessert mit Agavendicksaft oder Sirup zubereiten oder zur pikanten Suppe pürieren, süßsauer einlegen oder goldbraun grillen. Der Fantasie sind kaum Grenzen gesetzt! Verwendbar ist nahezu alles: Fruchtfleisch, Blüten, Blätter, Sprossenstippen – und natürlich die Kerne, die geröstet und gesalzen, besonders im Mittelmeerraum gerne geknabbert werden. Oder man presst aus ihnen hochwertiges Kürbiskernöl, das z. B. Salatsaucen verfeinert. Achtung: Zum Erhitzen ist es nicht geeignet!

Die oft bizarr geformten Zierkürbisse sind dagegen ungenießbar. Ebenso abzuraten ist vom Verzehr gigantischer Rekordzüchtungen, die zwar essbar aber sehr faserreich und nicht besonders schmackhaft sind. Dafür beeindruckend: Der bislang größte Kürbis stammte von Jim und Kelsey Bryson aus Kanada und wog 824,85 kg!

Ein optisches Highlight sind natürlich auch die Halloween-Kürbisse mit ihren geschnitzten Gesichtern, durch die bald wieder in vielen Gärten und Wohnzimmern das Kerzenlicht scheinen wird. Dem eingangs genannten Flaschenkürbis steht nämlich der Gartenkürbis in nichts nach: Auch er kann viel mehr sein als „nur“ ein leckeres, gesundes Lebensmittel!

DER KÜRBIS

Familie: Kürbisgewächse (Cucurbitaceae)

Arten: Fünf der 15 Cucurbita-Arten sind kultiviert. Die bekannteste ist wohl der Gartenkürbis (*Cucurbita pepo*), zu dem z. B. die Sommerkürbisse Zucchini oder der Spaghettikürbis zählen. Des Weiteren gibt es den Moschuskürbis (*Cucurbita moschata*), den Riesenkürbis (*Cucurbita maxima*) sowie den Ayote (*Cucurbita argyrosperma*), der hauptsächlich in Zentral- und Südamerika verbreitet ist. Von geringerer kulinarischer Bedeutung ist der Feigenblatt-Kürbis (*Cucurbita ficifolia*). Ursprünglich waren alle Arten bitter, wurden aber zu genießbaren Früchten gezüchtet, die sich heute in rund 800 Sorten (z. B. Golden Nugget, Butternut) aufspalten.

Nährwert: Nur rund 25 Kalorien stecken in 100 Gramm Kürbis, dafür ist er reich an Kalium (gut für Muskeln und Blutdruck), Vitamin C (für Zellschutz), Kalzium (für Zähne und Knochen), Phosphor (für einen stabilen Säure-Basen-Haushalt) und Beta-Carotin, das der Körper zu Vitamin A (wichtig für Sehkraft, Haut, Schleimhäute) umbauen kann.

Verwendung: Durch sein dezentes Eigenaroma lässt sich der Kürbis in den verschiedensten Geschmacksrichtungen zubereiten – süß z. B. als Kompott oder Kuchen, pikant z. B. als Suppe, Curry, Quiche oder Nudelfüllung. Achtung: Einmal angeschnitten verdirbt der Kürbis schnell! Im Kühlschrank ist er dann noch etwa zwei Tage haltbar. Fruchtfleisch-Reste lassen sich allerdings einfrieren.

Einkauf: Die deutsche Ernte dauert von September bis November. Achte beim Kauf auf eine feste, unverletzte Schale und darauf, dass der Kürbis noch ein Stückchen Stiel hat. Reife Winterkürbisse (z. B. Hokkaido) erkennst du beim Daraufklopfen am hohlen Klang.

Lagerung: Unverletzte, noch nicht ausgereifte Winterkürbisse erreichen nach ca. zwei Wochen Lagerung bei 15-20 Grad ihre Reife. Danach beträgt die optimale Lagertemperatur ca. 10-13 Grad. So können die Kürbisse einige Monate lang aufbewahrt werden. Unbedingt vor Frost schützen, der lässt sie faulen!



Zwischen Oma und Umami

Manchmal, da hat man einfach keine Lust auf eine Açaí-Bowl oder eine leichte Reismudelschale. Manchmal, da braucht man etwas, das wärmend ist und einen direkt ins Herz trifft. Timo Franke kann das!

AUTORIN: CAROLINE REDKA

Bei Timo Frankes Rezepten sind es die Einflüsse aus Omas Küche, die als Inspirationsquelle dienen und an die man sich vielleicht deshalb so gerne zurückerinnert, weil sie einem eine gewisse Heimeligkeit vermitteln. Auch, wenn der Geruch der Rouladen von Oma mit diesem Gefühl von Geborgenheit und unbeschwertem Kindsein verbunden ist, so hat die Suppe doch leider auch etwas mit Tierleid und damit gar nicht mehr so viel mit Heimeligkeit zu tun. Wie man den Geschmack der deftigen Küche auch ganz ohne Fleisch einfangen, Kindheitserinnerungen wieder aufblühen lassen und Wohlgefühlgerichte pflanzlich kochen kann, zeigt Timo Franke, der Klassiker auf ein neues Niveau bringt.

Der Sternekoch gibt in diesem Buch unter anderem intime Einblicke in sein Privatleben und erzählt auch von den Tälern, die er durchwandert hat – ungewohnt für ein Kochbuch, aber erfrischend ehrlich und interessant. Franke startete nach seiner Ausbildung eine Karriere als Spitzenkoch in hochrangigen Hotels und Restaurants, war überarbeitet, ständig unter Strom, stark übergewichtig und alles andere als glücklich. Nach einem Herz-Kreislauf-Kollaps änderte er sein Leben radikal. Er kocht seitdem ausschließlich vegan und hat diese Entscheidung nie bereut.

Nun gibt Menschen wie mich, die sehr ungeduldig sind und auch genauso kochen. Ich besitze keine Waage, keinen

Messbecher, überfliege in Rezepten die Zutatenliste und koche dann nach Gefühl. Das funktioniert oft, aber manchmal eben auch nicht. Die ersten Seiten in „Rustikal – Radikal“ zeigen mir: Es ist wichtig, bewusst zu kochen, strukturiert und vor allem vorbereitet zu sein, denn niemand wurde mit einem Kochlöffel in der Hand geboren. Zuerst heißt es also, sich mit den Basics auseinanderzusetzen: Kochen, Braten, Garen, Schmoren, Fermentieren, richtig schneiden – hier können auch Fortgeschrittene noch etwas lernen, denn Frankes Erklärungen sind informativ, aber auch kurz und knackig und verlieren sich nicht zu sehr in Fachwissen. Um unnötigen Stress beim Kochen zu vermeiden, rät

Timo Franke außerdem dazu, alle Zutaten gut vorzubereiten, Gewürze griffbereit zu stellen und nach Rezept zu kochen, denn erst wenn man die Routine hat, lohnt es sich, kreativ zu werden.

Der Rezeptteil beginnt mit einer Strecke, für die Veganer*innen sehr dankbar sein werden: Es geht um Saucen. Braten-, Remouladen-, Béchamelsoße – eure Gerichte werden nie mehr auf dem Trockenen sitzen! Eine gute Sauce zuzubereiten, gilt generell schon als Kunststück, in der veganen Küche aber umso mehr. Im Endeffekt reichen aber die Röstaromen von Gemüse, gemeinsam mit Rotwein und etwas Süßungsmittel absolut aus, für den perfekten Umami-Geschmack. Timo

Frankes Küche ist, wie schon der Titel des Buches verrät, deftig. Und so finden sich hier Rezepte für Kasspatzln, französische Zwiebelsuppe, Sauerbraten, polnischen Blumenkohl, Zwiebelrostbraten mit Schwarzbiersoße u.v.m. wieder. Zwiebeln, so merkt man schnell, spielen in dieser Küche eine sehr große Rolle. Ob geröstet, eingelegt, geschmort oder gebraten – sie gehören zu beinahe allen herzhaften Rezepten, bei denen vor allem diejenigen auf ihre Kosten kommen, die es kräftig mögen und das gewisse Etwas an einem Gericht schätzen. Besonders interessant ist der „Kaiserschmarrn my Way“, der aus kleinen Mini-Pancakes mit Zwetschengel, Schokoladenmousse und Cookies besteht.

„Rustikal – Radikal“ ist eine Rezeptsammlung, die man vielleicht so beschreiben könnte: Vegane Sterneküche im Wirtshaus-Style, die mit Raffinessen, aber ohne viel Chichi begeistert.

ALLE REZEPTE STAMMEN AUS:



Timo Franke
**Rustikal
- Radikal**
Meine vegane Küche
Ventil Verlag
184 Seiten, 26,50 €

Tiroler Kasspatzln

👤 für ca. 4 Personen

	Zutaten:
100 g	geriebener veganer Schmelzkäse
100 g	veganer Raclette-Käse
ca. 100 ml	kräftige Brühe
50 g	veganer Parmesan
3	mittelgroße Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
	etwas Mehl (Type 405)
	neutrales Pflanzenöl
	Petersilie
	schwarzer Pfeffer
	Salz

	Für die Spätzle:
700 g	Dinkelmehl Type 630
640 ml	ungesüßter Sojadrink
200 ml	Wasser
200 g	Hartweizengrieß
8 TL	Olivener Öl
4 TL	Kala Namak
4 TL	Salz
2 Msp.	Kurkuma

Zubereitung: Zwiebeln abziehen, 2 davon in feine Ringe schneiden, die dritte Zwiebel fein würfeln. Die Zwiebelringe mit Mehl mischen und in Öl ausbacken. Spätzle nach Grundrezept (siehe rechts) zubereiten, in einer beschichteten Pfanne mit den Zwiebelwürfeln und etwas Öl leicht anbraten.

Währenddessen Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Käse-Alternativen zu den Spätzle geben, immer wieder durchschwenken und gegebenenfalls mit Gemüsebrühe ablöschen bzw. verflüssigen. Mit Salz und Pfeffer würzen und nach Belieben sowie Geschmack noch mit etwas gehacktem Knoblauch verfeinern. Spätzle anrichten und mit den Röstzwiebeln und Petersilie garnieren.

Spätzle-Grundrezept: Bei diesem Gericht mache ich keinen Hehl daraus, dass ich mich von einem Rezept meiner Freunde von Eat this! (www.eat-this.org) habe inspirieren lassen. Lediglich die Mengen habe ich für mich etwas angepasst. Die trockenen Zutaten miteinander in einer Schüssel vermischen. Öl, Sojadrink und Wasser hinzugeben und mit einem Holzlöffel kräftig zu einem zähflüssigen Teig schlagen. Meine Oma sagte immer: „Den Teig schlagen, bis er Blasen wirft.“ 5 l Wasser zum Kochen bringen. Etwa ¼ vom Teig in eine Spätzlepresse geben und unter gleichmäßigem Drücken in das Wasser geben. Kurz umrühren und sobald die Spätzle oben schwimmen, mit einer Schaumkelle herausnehmen und gut abtropfen lassen. Mit dem übrigen Teig den Vorgang wiederholen. Die fertigen Spätzle währenddessen warmhalten und ab und zu wenden, damit sie nicht aneinanderkleben.



Schwäbischer Zwiebelrostbraten mit grünen Bohnen und Bratkartoffeln

👤 für ca. 4 Personen

Für den Rostbraten:
 1,5 l Zwiebelsauce (siehe unten)
 1 l Gemüsebrühe
 8 Soja-Steaks (groß)
 2 Knoblauchzehen
 2 Zweige Rosmarin
 2 Zweige Thymian
 2 EL Öl
 2 EL Margarine

Für die Bohnen:
 600 g grüne Bohnen
 150 g Räuchertofu
 2 Knoblauchzehen
 1 Zwiebel
 2 EL neutrales Pflanzenöl
 1 TL Thymian
 1 Prise Bohnenkraut
 Salz
 schwarzer Pfeffer

Für die Bratkartoffeln:
 600 g Kartoffeln, festkochend
 150 g Räuchertofu
 2 Zwiebeln
 2 Knoblauchzehen
 1 Prise Bohnenkraut
 1 TL Thymian
 Neutrales Pflanzenöl zum Braten
 Salz
 schwarzer Pfeffer

Für die Zwiebelsauce (ergibt ca. 2 l)
 ca. 2 l Gemüsebrühe
 350 ml Rotwein
 8 Scheiben Knollensellerie ohne Rinde
 10 Zweige frischer Thymian

6 große Zwiebeln
 15 kleine Zwiebeln
 6 Knoblauchzehen
 5 Lorbeerblätter
 4 Karotten
 2 Lauchstangen (nur den hellgrünen Teil)
 1 Zweig Rosmarin
 4 EL Reissirup
 6 EL dunkle Sojasauce
 6 EL dunkler Balsamico-Essig
 6 EL neutrales Pflanzenöl
 ca. 2 EL Maisstärke
 6 TL Tomatenmark
 Salz
 schwarzer Pfeffer

Zubereitung: Für den Rostbraten die Soja-Steaks für ca. 30 Minuten in Gemüsebrühe kochen. Aus der Brühe entnehmen und die überschüssige Flüssigkeit auspressen. Knoblauch mit dem Handballen etwas andrücken und die Schale abziehen. Die Steaks nun in etwas Öl und Margarine mit Rosmarin, Thymian und Knoblauch kräftig anbraten. Zum Abschluss mit der vorbereiteten Zwiebelsauce (siehe rechts) ablöschen und für 15 Minuten leicht köcheln lassen.

Die grünen Bohnen putzen, waschen und in ausreichend Salzwasser für ca. 9 Minuten kochen. Danach in Eiswasser abschrecken oder sofort weiterverarbeiten. Zwiebel und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden, Räuchertofu ebenfalls würfeln. Zwiebel und Räuchertofu in einer heißen Pfanne mit Öl anbraten. Bohnen dazugeben und mit Thymian, Bohnenkraut und Knoblauch kräftig durchschwenken. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Bratkartoffeln die Zwiebeln und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden, den Räuchertofu ebenfalls wür-

feln. Kartoffeln waschen und in ausreichend Salzwasser gar kochen, danach pellen und in Scheiben schneiden. Diese mit reichlich Öl in einer heißen Pfanne anbraten. Räuchertofu und Zwiebeln dazugeben und mit Kräutern und Knoblauch kräftig durchschwenken. Alles zusammen bis zur gewünschten Knusprigkeit anbraten, nach Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zwiebelsaucen-Rezept: Das Gemüse (bis auf die kleinen Zwiebeln) schälen, würfeln und in einem großen Topf mit etwas Pflanzenöl anrösten. Tomatenmark hinzugeben und zusammen mit dem Gemüse kräftig anrösten. Die Masse immer wieder mit einem Pfannenwender vom Boden des Topfes lösen. Knoblauch und Lauch dazugeben und kurz mitrösten. Mit Sojasauce, Balsamico-Essig und 2 Schuss (ca. 100 ml) Rotwein ablöschen und alles für ca. 5–8 Minuten köcheln lassen. Dabei weiterhin mit dem Pfannenwender das angeröstete Gemüse vom Boden lösen. Mit Gemüsebrühe aufgießen und ca. 45–50 Minuten auf kleiner Hitze köcheln lassen. Lorbeer und 8 Zweige Thymian hinzufügen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken, anschließend durch ein feines Sieb passieren und die Flüssigkeit in einem Topf auffangen. Die Sauce abschließend noch einmal zum Kochen bringen und mit Maisstärke abbinden. So weit mein Bratensauce-Grundrezept.

Für die Zwiebelsauce nun die kleinen Zwiebeln abziehen und in Streifen schneiden, dann in einem Topf mit Öl goldgelb anbraten, anschließend mit dem restlichen Rotwein ablöschen. Reissirup, restlichen Thymian und Rosmarin dazugeben und den Rotwein bei mittlerer Hitze reduzieren, bis eine sirupartige Konsistenz erreicht ist. Mit der Bratensauce (s.o.) aufgießen und nochmals aufkochen lassen. Zum Schluss nochmals mit Salz und Pfeffer würzen.





Kaiserschmarrn

👤 für ca. 4 Personen

750 ml	Sojadrink
400 g	Mehl (Type 405)
1 Pck.	Vanillezucker
1 Pck.	Backpulver
6 EL	Margarine
5 EL	Zucker
2 EL	brauner Zucker
2 cl	Zwetschgenbrand Puderzucker

Zubereitung: Alle Zutaten außer Margarine, braunem Zucker, Zwetschgenbrand und Puderzucker zu einem glatten Teig verrühren. Margarine in einer Pfanne erwärmen, dann die Hälfte des Teiges hinzugeben und von einer Seite anbräunen. Mit einem Pfannenwender den Teig in kleine Stücke reißen und weiter anbraten, bis alle Stücke goldbraun sind. Mit braunem Zucker bestreuen, etwas karamellisieren lassen und mit Zwetschgenbrand flambieren. Danach den restlichen Teig wie zuvor in der Pfanne braten. Den Kaiserschmarrn mit Puderzucker bestäuben und servieren.



Blumenkohl-„Cheesecake“

👤 für ca. 4 Personen

	Für den Cheesecake:	(siehe unten)
400 g	vegane Quark	Salz
350 g	Blumenkohl	
200 ml	Haferdrink (alternativ: Pflanzendrink nach Wahl)	
150 g	vegane Frischkäse	1 kg Blumenkohl
100 ml	Sonnenblumenöl	50 g vegane Parmesan
75 g	Stärke	4 EL Margarine
60 g	brauner Zucker	2 EL Mandel-Sauerrahm (siehe unten)
2 TL	Knoblauchpulver	1 TL Salz
1 TL	Kurkuma	1 TL Zucker
½ TL	Kokosöl zum Einfetten	1 TL Gemüsebrühe
		½ TL Muskat
		Salz, frischer Pfeffer
	Für den gebratenen Blumenkohl:	
400 g	vegane Chorizo	
2	Knoblauchzehen	
½	Blumenkohl	260 ml Wasser
½	Bund Petersilie	250 g Mandeln, geschält
4 EL	Semmelbrösel	5 EL Zitronensaft
3 EL	Margarine	1 EL Kokosöl
3 EL	Zitronensaft	2 TL Brottrunk
1 EL	neutrales Pflanzenöl	1 TL Apfelessig
	Blumenkohl-Mousseline	½ TL Salz

Zubereitung: Für den Cheesecake Blumenkohl putzen und in leicht gesalzenem Wasser in einem Topf weich kochen bis er fast zerfällt. Danach abgießen und mit einem Stabmixer in einem hohen Gefäß zu einer glatten Creme pürieren. Den Blumenkohl zur Seite stellen und vor dem weiteren Verarbeiten auf Handwärme abkühlen lassen. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. In einer großen Rührschüssel den pürierten Blumenkohl, die Quark- und Frischkäse-Alternative mit einem Schneebesen vermischen. Im Anschluss alle restlichen Zutaten für den Cheesecake hinzugeben und mit einem Schneebesen für mindestens 2 Minuten schön cremig rühren. Die Masse in eine gefettete Springform (Ø 26 cm) geben und diese ein paarmal mit etwas Kraft auf die Küchenoberfläche klopfen, damit die überschüssigen Bläschen aus dem Teig entweichen können und der Kuchen später nicht rissig wird. Kuchen für 50–60 Minuten im vorgeheizten Ofen backen, bis er außen schön leicht golden ist. Danach bei Raumtemperatur ca. 10 Stunden auskühlen lassen.

Tipp: Damit der Kuchen gleichmäßig abkühlt, empfehle ich, den Kuchen samt Form auf ein Gitter zu stellen. So kann die Luft von allen Seiten kühlen.

Für den gebratenen Blumenkohl den Blumenkohl putzen, waschen und in große Röschen schneiden. In einem Topf mit kochendem Salzwasser zusammen mit 2 EL Zitronensaft 10–15 Minuten garen. Petersilie waschen und hacken. Vegane Chorizo in Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Chorizo darin ca. 3 Minuten braten, dann herausnehmen und warm stellen. Die Pfanne säubern und nun die Semmelbrösel darin kurz anrösten. Margarine sowie 1 EL Zitronensaft zufügen, Knoblauch mit dem Handrücken andrücken und kurz mit aufschäumen lassen.

Für den Mandelsauerrahm die Mandeln über Nacht oder mindestens für 10–12 Stunden lang einweichen. An-

schließend in einem Sieb mit klarem Wasser abspülen und mit allen anderen Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben. Zuerst auf kleiner Stufe mixen, dann in Intervallen mehrfach auf höchster Stufe.

Für die Blumenkohl-Mousseline den Blumenkohl von Blättern und Strunk befreien, in Röschen abteilen und anschließend in einem Sieb waschen. Blumenkohlröschen in einem Topf mit ausreichend kochendem Wasser unter Zugabe von Salz und Zucker für 18–20 Minuten gar kochen. Blumenkohl abgießen und dabei 100 ml Kochwasser auffangen. Gemüsebrühe einrühren. Blumenkohl mit Margarine, Mandel-Sauerrahm und geriebenen, veganen Parmesan mit dem Pürierstab cremig pürieren. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Blumenkohl-Mousseline auf dem Teller anrichten, den Cheesecake darauf platzieren und mit dem gebratenen Blumenkohl servieren.



#PLASTIKFREI

ALB-GOLD Nudeln in der umweltfreundlichen Verpackung aus Papier. Weitere Produkte und leckere Rezeptideen unter alb-gold.de



DE-ÖKO-006
EU-Landwirtschaft



VON HAUS AUS GUT FÜR DIE ERDE

Geht da noch was? Aber sicher! Wer beim Essen auf tierische Produkte verzichtet oder sie zumindest stark reduziert, tut bereits eine Menge für den Klimaschutz. Doch im Alltag gibt es noch mehr Situationen, in denen ein Umdenken sinnvoll ist. Welche kleinen Veränderungen im Haushalt große Wirkung haben können ...

AUTORIN: CARMEN SCHNITZER ILLUSTRATIONEN: VANESSA SCHÖNE

Plastik, Plastik, Plastik – selbst Menschen, denen ihre Umwelt nicht am Allerwertesten vorbeigeht, die versuchen, möglichst achtsam und nachhaltig zu konsumieren und die brav ihren Müll trennen, können meist nicht leugnen, dass sie zu Hause noch von einer Menge Kunststoff umgeben sind. Dass ihr Strom immer noch auf konventionellem Weg erzeugt wird, weil sie das mit der Umstellung ständig vor sich herschieben, dass sie an einem bestimmten Nicht-Bio-Weichspüler hängen, weil der Duft sie an ihre Kindheit erinnert, dass sie es lieben, in der vollen Badewanne zu liegen, immer wieder heißes Wasser nachlaufen zu lassen und, und, und. Keine Sorge, das hier soll keine strenge Moralpredigt werden (hundertprozentig „korrekt“ lebt natürlich auch die Autorin dieses Textes nicht) – wohl aber ein paar Anstöße dafür geben, wo du vielleicht noch ansetzen könntest, um unseren Planeten möglichst wenig auszubeuten. Dazu denken wir uns einfach mal eine kleine Geschichte aus und stellen uns vor, dass du umziehst, in deiner neuen Wohnung Gäste empfängst,

danach wieder für Ordnung sorgst usw. – anhand einiger typischer Situationen rund ums Thema Haushalt zeigen wir dir Alternativen zum üblichen Handeln.

DIE SITUATION

Du ziehst um! Die Wände in deiner alten Wohnung müssen gestrichen werden, in der neuen möchtest du gerne farbige Akzente setzen.

DIE ALTERNATIVE

Achte beim Kauf der Wandfarbe auf das Ökosiegel „Blauer Engel“. Immer mehr zum Trend werden außerdem Naturfarben auf Lehm- oder Kalkbasis, die es mittlerweile in vielen schönen Farben gibt.

DER UNTERSCHIED

In herkömmlichen Farben stecken oft Konservierungsstoffe wie gesundheits-

gefährdendes Formaldehyd oder Isothiazolinone, die Allergien auslösen können – vom Schaden für die Umwelt mal ganz zu schweigen. Manchmal lassen sich Naturfarben nicht ganz so leicht auftragen, weshalb eine Grundierung oder ein mehrfacher Anstrich nötig sein können – ein Aufwand, der sich allerdings lohnt!

DIE SITUATION

Gut, dass du beim Streichen deine Lieblingsmusik hören kannst, so vergeht die Zeit schneller. Der Strom dafür? Kommt halt aus der Dose ...

DIE ALTERNATIVE

Jetzt, da du gerade ohnehin vieles neu an- und ummelden musst, ist die perfekte Gelegenheit für einen Stromanbieterwechsel! Doch Vorsicht: Die Bezeichnung „Ökostrom“ ist nicht geschützt! Eine wichtige Hilfe, um die „Mogelpackungen“



von den echten Ökostrom-Anbietern zu unterscheiden, sind Zertifikate und Gütesiegel wie „Grüner Strom“ oder das „ok-power- Label“.

DER UNTERSCHIED

Durch einen Wechsel beziehst du nicht nur selbst Strom aus erneuerbaren Energien wie Windenergie, Wasserkraft, solare Strahlung oder Geothermie, du setzt auch ein Zeichen für Politik und Wirtschaft – denn bekanntlich lenkt auch die Nachfrage den Markt und je mehr Menschen sich für (echten) Ökostrom entscheiden, desto schneller findet (hoffentlich) auf allen Ebenen ein Umdenken statt.

DIE SITUATION

Und wenn wir schon mal beim Wechsel sind: Natürlich brauchst du in der neuen Wohnung auch neue Möbel!

DIE ALTERNATIVE

Wirklich? Wie in Sachen Mode gilt auch für die Inneneinrichtung – die umweltfreundlichste Alternative ist in der Regel: nichts Neues kaufen! Mit etwas Geschick kannst du deine alten Sachen aufpeppen – Tipps dazu findest du in Upcycling-Gruppen auf Social Media zur Genüge. Oder du kaufst Second-Hand-Möbel. Du hast zwei linke Hände und/oder findest nichts? Wenn es neue Teile sein sollen, dann achte darauf, dass es sich um Möbel aus nachhaltigen Holz mit Öko-Siegeln wie FSC, PEFC oder Naturland handelt bzw. aus schnell wachsendem Holz wie Bambus, dass die verwendeten Lacke schadstofffrei sind und die Transportwege kurz – d.h., bevorzuge sowohl in Sachen Rohstoffe als auch Zulieferer Regionales.

DER UNTERSCHIED

Für vermeintliche Möbel-Schnäppchen zahlt die Natur einen hohen Preis: Meist stammt das Holz für die hierzulande verkauften Billigtische, -stühle, -betten etc. aus Russland, wo an den Wäldern oft illegaler Raubbau betrieben wird. Verarbeitet wird eben jenes Holz dann gerne von Arbeiter*innen in China oder Osteuropa, die für einen Hungerlohn schufteln müssen. All das kannst du durch bedachteres Einkaufen verhindern – und dabei oft noch mehr Geld sparen als in den Möbeldiscountern. Zudem kannst du dich im Falle von gepimpten oder gebrauchten Möbeln oft auch über ein originelles Design freuen, das nicht jeder hat.

Sonett recycelt selbst!

Die ersten Flaschen mit 50% Sonett-Recycling-PE sind am Markt



Die ersten Sonett-Recycling-Flaschen

Leichte Schlieren und kleine Verfärbungen sind ein Qualitätsmerkmal der neuen Sonett-Recycling-Flaschen.

Wir recyceln selbst,

- weil** Recycling PE aus dem gelben Sack immer Rückstände von synthetischen Duftstoffen, Schwermetallen, Pestiziden etc. enthalten kann,
- weil** PE-Recyclat deshalb für Lebensmittel nicht zugelassen ist,
- weil** wir nur dann wissen, was wirklich in unseren Flaschen drin ist,
- weil** PE ein wertvoller Rohstoff ist, der nahezu unbegrenzt im Kreislauf geführt werden kann.

Sonett – so gut. | www.sonett.eu



DIE SITUATION

Zur kleinen Einweihungsfeier in deiner neuen Wohnung würdest du gerne dein schickes Lieblingsshirt tragen – blöderweise hast du es schon mal getragen. Also schnell ab in die Wäsche damit!

DIE ALTERNATIVE

Wenn du darin nicht gerade schweißtreibenden Sport gemacht, dich im Schlamm gewälzt oder auf einer staubigen Baustelle gearbeitet hast, reicht es oft aus, dein Shirt einfach mal über Nacht auf dem Balkon durchlüften zu lassen. Achte darauf, deine Wäsche erst dann zu waschen, wenn sich genug angesammelt hat, um deine Maschine voll zu machen und benutze ein Bio-Waschmittel – optimalerweise von einer Firma, die bei ihren Produkten auch auf eine umweltfreundliche Verpackung achtet, indem sie z.B. Refill-Kanister anbietet (gibt's neben Unverpackt-Geschäften mittlerweile auch in vielen Bioläden), gerne auch aus recycelten Materialien. Solange es sich nicht um stark verschmutzte Kleidung handelt, reicht in aller Regel auch die Hälfte des auf der Verpackung angegebenen Waschmittels und ein 30- bzw. 40-°C-Waschgang im Energiesparmodus aus, um deine Kleidung wieder frisch zu bekommen. Statt Weichspüler tun es auch 30 ml Essig oder 2 EL Natron. Es ist doch paradox – vor lauter übertriebener Hygiene verschmutzen wir die Umwelt und sitzen dann blitzsauber im selbstverschuldeten Dreck!

DER UNTERSCHIED

Der höchste Energieverbrauch beim Waschen ergibt sich aus der gewählten Temperatur. Wer seine Wäsche möglichst oft nur bei 30 °C wäscht, verbraucht im Vergleich zu jemandem, der häufig 60 °C oder gar 90 °C wählt, nur einknappes Drittel so viel Strom – eine Modell-Rechnung hierzu findest du z.B. auf umweltbundesamt.de im Bereich „Umweltbewusst waschen und reinigen“. Laut

EU-Verordnung müssen Tenside, wie sie z.B. in Weichspülern vorhanden sind, zwar biologisch abbaubar sein, nichtsdestotrotz ist sowohl die Produktion als auch der Abbau von Tensiden energieaufwendig und ressourcenzehrend. Wo immer du Tenside einsparen kannst, tust du also der Umwelt einen Gefallen.

DIE SITUATION

Bevor deine Gäste kommen unterziehst du deine Wohnung einer Grundreinigung und greifst dabei zu diversen Putzmitteln.

DIE ALTERNATIVE

Toll wenn du bereits Bio-Putzmittel in umweltfreundlicher Verpackung gewählt hast! Diese musst du übrigens nicht immer mit heißem Wasser benutzen, im Gegenteil: Mitunter mindern zu hohe Wassertemperaturen sogar ihre Wirkkraft. Und es geht sogar noch schonender: Alltagsschmutz lässt sich z.B. gut mit Zitronensaft und -schalen, Essig oder Backpulver entfernen. Mit vier EL Backpulver, denen du einen Becher Essigessenz hinterherkippest, kannst du überdies sogar verstopfte Abflüsse frei bekommen! Und mit ein paar Tropfen Bier bekommst du alte Holz Möbel wieder auf Hochglanz poliert.

DER UNTERSCHIED

Branchenschätzungen zufolge werden in Deutschland jährlich rund 220.000 Tonnen Haushaltsreiniger verkauft, die nach dem Verbrauch in den Abfluss und damit in den Wasser-Kreislauf wandern. Du kannst helfen, diese Zahl zu minimieren.

DIE SITUATION

Die Wohnung ist sauber – du leider noch nicht. Also schnell noch ab unter die Dusche!

DIE ALTERNATIVE

Du benutzt bereits festes Duschgel und Shampoo oder ähnlich nachhaltige Produkte? Perfekt! Jetzt gilt es noch, beim Wasserverbrauch aufzupassen. Klar, so eine Dusche tut gut – versuch trotzdem, die Duschkauer möglichst kurz zu halten. Wenn es bei dir immer etwas dauert, bis das Wasser warm wird, dreht zunächst alles auf heiß und gib erst dann, wenn es erhitzt ist, das kalte Wasser hinzu (wobei du natürlich aufpassen musst, dass du dich nicht verbrühst)! Der Grund: aufgrund seiner höheren Dichte verdrängt kaltes Wasser das warme aus der Leitung. Je höher also der Kaltwasser-Anteil, desto länger dauert es, bis du Warmwasser bekommst – und desto mehr fließt ungenutzt in den Abfluss. Apropos: Bevor du dem Wasser nur beim Fließen zuguckst, kannst du es natürlich auch in einem Eimer auffangen und später zum Putzen oder Blumengießen benutzen!

DER UNTERSCHIED

Pro Duschminute rauschen etwa 20 Liter Wasser in den Abfluss – da lässt sich eine ganze Menge sparen! Übrigens tut es auch der Haut gut, wenn du weniger duschst – wenn du nicht gerade im Bergbau arbeitest oder Leistungssportler*in bist, sind tägliche Ganzkörperduschen in aller Regel unnötig. Oft ist es ausreichend, wenn du dich nur um die „delikaten“ Stellen kümmerst.

DIE SITUATION

Schön war das Fest mit deinen Lieben! Doch nach eurem Cliques-Plausch ist Abwasch angesagt – Klar, dass du im Supermarkt zum Bio-Spülmittel gegriffen hast – das allerdings steckt in einer Kunststoffflasche. Und der Schwamm bzw. die Bürste, die du benutzt ... nun ja ...



KLIMANEUTRAL SPÜLEN FÜR EINE SAUBERE ZUKUNFT!



DIE ALTERNATIVE

Optimalerweise greifst du zu einem Spülmittel, das wirklich zu 100 Prozent aus natürlichen Zutaten besteht – und für das es Nachfüllmöglichkeiten gibt. Langsam, aber sicher wächst auch die Anzahl der Firmen, die – wir kennen das bereits von Duschgel und Shampoo – festes Spülmittel anbietet, sodass du komplett auf die Verpackung verzichten kannst. Zum Schrubben eignen sich z.B. Schwämme und Tücher aus Naturmaterialien wie z.B. Luffa oder Zellulose sowie Spülbürsten aus heimischen Hölzern mit Naturborsten. Und für die Spülmaschine – über deren Anschaffung du auf jeden Fall mal nachdenken solltest! (s.u.) – gibt es mittlerweile Öko- Tabs auf Pflanzenbasis. Ähnlich wie beim Wäschewaschen gilt hier: erst anschmeißen, wenn sie gut gefüllt ist! Bei leichter Verschmutzung genügt das Sparprogramm und eine niedrige Temperatur. Und wenn die Maschine gerade nicht gebraucht wird: bitte ausschalten!

DER UNTERSCHIED

Auch wenn es zunächst vielleicht nicht so scheint – Spülmaschinen sind nicht nur bequemer, sondern in der Regel auch umweltfreundlicher als das Abwaschen mit der Hand – laut einer Vergleichsstudie der Universität Bonn verbrauchst du damit 50 Prozent weniger Wasser und 28 Prozent weniger Strom – vorausgesetzt, du beachtest oben genannte Tipps.

DIE SITUATION

Vom Party-Essen ist einiges übrig geblieben – du packst es in Frischhalte- oder Alufolie und dann ab in den Kühlschrank damit.

DIE ALTERNATIVE

Wiederverwendbare Bienenwachstücher sind zwar umweltfreundlicher, aber leider nicht vegan? Die Ausrede zählt nicht mehr, denn mittlerweile gibt es auch pflanzliche Wachstücher, etwa auf Rapsbasis. Alternativ sind natürlich auch Vorratsdosen geeignet, optimalerweise aus Glas oder Metall. Oder du legst das Essen auf einen Teller, den du einfach mit einem weiteren bedeckst. Sollte dein Kühlschrank schon sehr alt sein, ist es womöglich Zeit, über einen neuen nachzudenken, der weniger Strom frisst. Dieser sollte nicht zu groß sein (wobei das natürlich von der Größe deines Haushalts abhängig ist). Das aufgeklebte EU-Energielabel zeigt dir mit einer Einteilung von A bis F, wie energieeffizient das Gerät ist. Da diese Einteilung allerdings erst im März dieses Jahres erneuert wurde, wirst du unter den ganz neuen Geräten aktuell noch kaum die Klasse A finden, was sich aber hoffentlich durch zusätzliche Effizienzverbesserungen bald ändert.

DER UNTERSCHIED

Rund 2,8 kg Alu-Verpackungsmüll fallen hierzulande jährlich pro Person an (Quelle: statista.com), bei Frischhaltefolie (deren Herstellung sehr energieintensiv ist und die nicht recycelt werden kann) dürften die Zahlen ähnlich aussehen. Hochgerechnet auf die Gesamtbevölkerung kommt da eine Menge – vermeidbarer! – Müll zusammen. Mit einem energieeffizienten Kühlschrank kannst du im Vergleich zu einem alten Gerät außerdem jährlich rund 100 Euro Stromkosten sparen und deinen CO₂-Abdruck erheblich minimieren. Doppelt gut!

DIE SITUATION

Geschafft, Zeit zum Ausruhen! Brrr, aber ganz schön kalt ist es geworden. Wie gut, dass du die Heizung aufdrehen kannst!

DIE ALTERNATIVE

Neben baulichen Maßnahmen wie Wärmedämmung kannst du auch durch dein Heizverhalten etwas ändern. Achte z.B. auf konstante Temperaturen – ständiges Hoch- und Runterregeln treiben den Energieverbrauch in die Höhe. Als ideal im Wohnzimmer gilt eine Temperatur von ca. 20-22 °C, im Badezimmer darf es etwas wärmer, in Küche, Schlafzimmer und Flur einige Grad kälter sein. Um Temperaturverluste zu vermeiden, solltest du die Türen zwischen Räumen mit unterschiedlicher Temperatur geschlossen halten. Wichtig: Auch im Winter solltest du unbedingt regelmäßig lüften, und zwar nicht nur wegen der sonst drohenden Schimmelbildung, sondern auch, um unnötiges Heizen zu vermeiden: Verbrauchte, feuchte Luft lässt sich nämlich schwieriger erwärmen als trockene, frische.

DER UNTERSCHIED

Zwischen der Hälfte und zwei Dritteln des Energiebedarfs im Haushalt geht fürs Heizen drauf! Wenn du nicht gerade eine extreme Frostbeule bist, kannst du auch versuchen, dich an etwas niedrigere Temperaturen zu gewöhnen, indem du dich z.B. einfach etwas wärmer anzieht (aber bitte nicht dauerhaft unter 17 °C, sonst droht Schimmelbildung!). Schon durch die Absenkung der Raumtemperatur um 1 °C kannst du deinen Energieverbrauch um 6 Prozent verringern!

ANZEIGE



Jetzt zu
NATURSTROM
wechseln und 30 €
Klimabonus sichern:
[www.naturstrom.de/
veganworld](http://www.naturstrom.de/veganworld)

DIE KRAFT DER NATUR NUTZEN

Vegane Ernährung, Fahrradfahren und Mülltrennung sind schon fest im Leben integriert? Dann stellt sich die Frage, wie wir unser Leben noch nachhaltiger gestalten können. Das kann ganz einfach sein: Mit dem Wechsel zu einem echten Ökoenergie-Anbieter. Bei der Vielzahl an Tarifen ist es nicht immer einfach, sich zu entscheiden. Etablierte Label helfen bei der Orientierung.

WAS IST ECHTER ÖKOSTROM?

Ökostrom wird von Erneuerbare-Energien-Anlagen produziert, aus Biomasse, Solar-, Wind- und Wasserkraft. Im Gegensatz zur fossilen Energiegewinnung mit Gas und Kohle verursacht der so produzierte Strom keine klimaschädlichen Treibhausgase.

Beim Vergleichsportal Verivox finden sich über 100 vorgebliche „Ökostrom“-Tarife – von denen viele aber kaum einen Mehrwert für den Klimaschutz haben. Verbraucherinnen und Verbraucher, die mit der Wahl eines Ökostromanbieters ernsthaft die Energiewende voranbringen wollen, finden sich im Ökostrom-Dschungel anhand von Gütesiegeln zurecht. Empfehlenswert ist etwa der Grüner Strom Label e.V. Der Verein zertifiziert grüne Energieprodukte und vergibt zu diesem Zweck das Siegel „Grüner Strom“ für klimafreundlichen Ökostrom mit Umweltnutzen und „Grünes Gas“ für umweltverträgliches Biogas.

Kontinuierlich zertifiziert ist hier etwa der Öko-Energieversorger NATURSTROM: Seit über zwanzig Jahren treibt das aus der Umwelt- und Energiewendeszene heraus gegründete Unternehmen eine saubere, sichere und wirtschaftliche Energieversorgung auf Basis Erneuerbarer Energien voran – gemeinsam mit den Menschen vor Ort. Als echter Ökostromanbieter liefert NATURSTROM nicht nur nachhaltige Energie direkt von nachvollziehbaren Wasser-, Wind- und Solarkraftwerken, sondern fördert auch den Ausbau neuer Erneuerbare-Energien-Anlagen.

UND WIE STEHT ES MIT BIOGAS?

Gas ist die am meisten genutzte Heizvariante, und auch zum Kochen kommt der Energieträger in vielen Haushalten zum Einsatz. In aller Regel wird dabei fossiles Erdgas genutzt. Viele Anbieter werben mit „Ökogas“- oder „Klimagas“-Tarifen. Darunter befinden sich oft Erdgas-Tarife, deren CO₂-Emissionen einfach kompensiert werden. Mit echten Biogas-

Tarifen wird dagegen fossiles Erdgas verdrängt, und der Effekt durch den Bezug ist enorm, denn ein durchschnittlicher Drei-Personen-Haushalt kann dadurch drei Tonnen CO₂ pro Jahr im Vergleich zu fossiler Energienutzung einsparen.

Auch hier bietet NATURSTROM eine Alternative an: Schon seit 2009 und damit als erster Energieversorger überhaupt hat NATURSTROM ein hundertprozentiges Biogas-Produkt im Programm. **naturstrom biogas** wird ausschließlich aus regionalen Rest- und Abfallstoffen hergestellt. Insgesamt bietet NATURSTROM drei CO₂-neutrale Biogas-Tarife mit je unterschiedlichem Biogas-Anteil an – so ist für jeden Geldbeutel etwas dabei. Pro verbrauchte Kilowattstunde fließt zudem automatisch ein fester Betrag in den Bau neuer Öko-Energieanlagen. Und der Umstieg auf nachhaltigere Alternativen funktioniert beim Strom wie auch bei Gas ganz einfach mit wenigen Klicks online oder über den Kundenservice des Anbieters.



WELCOME TO BEAUTY-NATION

Lass dich in das kommende Schlaraffenland voller kosmetischer Neuheiten fallen!
Wir haben aufregende Empfehlungen für dich.

Seit der Gründung 1961 konzentriert sich die Kosmetikfirma CD aufs Wesentliche: Milde Pflege dank sanfter, pflanzlicher Inhaltsstoffe. (Lediglich drei Seifen sind noch nicht vegan, sollen es aber bald werden.) Dieses Jahr relauncht CD seine festen Produkte, mit dabei: die Feste Dusche „Schaum Traum“. Was diesmal anders ist? Die festen Pflegeprodukte sind zu 98 Prozent biologisch abbaubar und kommen ohne Wasser, Mikroplastik, Silikone,

Mineralöle, Parabene und synthetische Farbstoffe aus. Zusätzlich ist die Verpackung recycelbar! Mit „Schaum Traum“ kannst du dich auf ein cremig-schaumiges Duschvergnügen auf Basis von Kokosnussöl mit Wasserlilien Duft freuen. Auch bei empfindlicher Haut geeignet!

**CD (cd-koerperpflege.de),
Feste Dusche „Schaum Traum“,
2 x jeweils 75 g, ca. 2,50 €**



Auf die Achseln, fertig, los – mit dem neuen Deo-Balsam von Clean Beauty Concept bringst dich nichts mehr aus der Ruhe. Oder besser gesagt: Du bist gegen Schweißausbrüche gewappnet! Dank Zinkoxid können nur vermindert geruchsverursachende Hautkeime entstehen. Zusätzlich beruhigt es frisch rasierte Haut, sodass roten, juckenden Stellen Linderung verschafft

wird. Das Team aus Bio-Sheabutter und Bio-Kakaobutter macht den Deo-Balsam noch schön geschmeidig, dabei legt sich ein dezenter Duft auf deine Haut. Ganz ohne Aluminium oder Alkohol!

**Clean Beauty Concept (cleanbeautyconcept.com),
Deo-Balsam ca. 28 €**



Mit dem Lippenpflegestift von Circly begrüßen wir mit zarten Lippen den Jahreszeitenwechsel! Das im Pflegestift enthaltene Kaffeeöl wird aus wiedergewonnenem Kaffeesatz gezogen, wirkt besonders feuchtigkeitsspendend und entzündungshemmend. Eine Lippenpflege mit Kaffeeöl? Spannend! Hinzu kommt Himbeer- und Hagebuttenöl. Beide Inhaltsstoffe beruhi-

gen die Haut und bieten reichlich Vitamin A, welches das Hautzellen-Wachstum stimuliert. Es wird aber noch besser: Circly produziert in Deutschland und es findet sich keinerlei Palmöl oder Mikroplastik in der Lippenpflege. Merci et bisous!

Circly (circly.eu), Lippenpflege, 5,5 g ca. 6 €



AYURVEDA RESORT
MANDIRA

GESTÄRKT AUFBLÜHEN MIT

Holistic Ayurveda

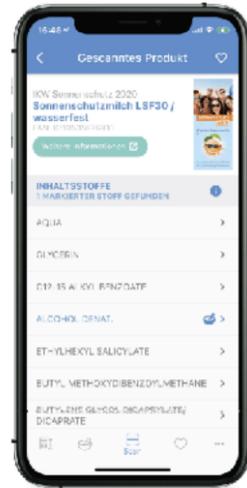
Zeit für einen reinigenden Neubeginn mit Holistic Ayurveda: einem einzigartigen Ayurveda-Konzept, das exakt auf die Bedürfnisse, die Konstitution und die Zivilisationskrankheiten unserer westlichen Gesellschaft abgestimmt ist und zugleich medizinische und therapeutische Methoden aus den verschiedensten Teilen der Welt verbindet.

Für ganzheitliches Wohlbefinden. Von Körper bis Seele.

**ENDLICH ZEIT FÜR MICH.
DIE WELT DES HOLISTIC AYURVEDA.**

AYURVEDA RESORT MANDIRA
Wagerberg 120 · 8271 Bad Waltersdorf · Steiermark/Österreich · T +43 3333 2801
info@mandira-ayurveda.at · www.mandira-ayurveda.at





Du möchtest auf Anhieb wissen, was in deinen Kosmetikprodukten steckt? Ob bereits im Badezimmer-Schrank oder mitten beim Kauf: Mit der COSMILE-App kannst du schnell und einfach herausfinden, mit welchen Inhaltsstoffen du es in Kosmetikprodukten zu tun hast. Pünktlich zur Sommersaison wurde die App sogar aktualisiert: COSMILE ist jetzt mehrsprachig, neben Deutsch ist nun auch Englisch als Option verfügbar. Das Lesen hat COSMILE auch gelernt, denn mithilfe des „INCI“-readers kann die App via Texterkennung Inhaltsstoffe auslesen. Infos rund um zertifizierte Siegel findest du übrigens jetzt ebenfalls in der App. Viel Spaß beim Entdecken!

COSMILE-App (cosmile-info.eu), für iOS und Android, kostenlos im App-Store verfügbar



Von Marokko nach Berlin: Unternehmerin Chafia Farare hat ihr eigenes Kosmetik-Label gegründet und bietet mit farar hochwertige Produkte auf Basis von Arganöl. Die Feuchtigkeitscreme versorgt jeden Hauttyp mit Aloe Vera, Jojobaöl und einer ordentlichen Portion Arganöl. Doch nicht nur qualitative Hautpflege ist der Gründerin Chafia wichtig: Mit dem Verkauf ihrer Produkte fördert sie die Bildung von Mädchen in Marokko. Für mehr Geschlechtervielfalt!

farar (farar.de), Feuchtigkeitscreme, 30 ml, ca. 39 €



Die nächste Party kommt garantiert – und du kannst mit der neuen Innovation von KVD erscheinen: flüssiges Rouge für rosige Wangen! Der neue ModCon-Liquid-Gel-Blush bietet kreative Möglichkeiten, um deiner Make-up-Routine neuen Schwung zu geben. Aktuell besonders beliebt ist der „Jelly Skin“- Look, welcher schimmernde, glatte Haut meint. Die Zeiten des zerbröselten Rouges im Täschchen sind vorbei, den Modcon Liquid-Gel-Blush kannst du easy auftragen und mit dem Finger verteilen. Für einen einzigartigen Glow. In verschiedenen Farbtönen erhältlich!

KVD (kvdveganbeauty.com), ModCon-Liquid-Gel-Blush (Rouge), ca. 27 €



Eleganz pur: Der Aroma-Vernebler „Petit“ von Primavera ist ein echter Hingucker. Ob nun unterwegs oder daheim: Deine ganz persönlichen Duftmomente sind mit dem neuen Mini-Vernebler in portabler Größe mit dabei. Das Gerät versprüht deine Kreationen via Ultraschallvernebelung für ca. 30 Sekunden, danach kommt eine Pause von ca. 1 ½ Minuten. Bis zu 30 Kurzzeitbeduftungen pro Wassertankfüllungen sind möglich, eine leistungsstarke Akkulaufzeit von 8 Stunden ist garantiert. Der kleine Begleiter kommt in einem schicken Beutel aus Bio-Baumwolle und kann somit entspannt verstaut werden.

Primavera (primaveralife.com), Aroma-Vernebler „Petit“, ca. 40 €



YOGA WORLD

19.-21. NOVEMBER 2021

MESSE STUTTGART

www.yogaworld.de/messe

PRÄSENTIERT VON:



YOGISTAR

OGNX
MADE TO MOVE

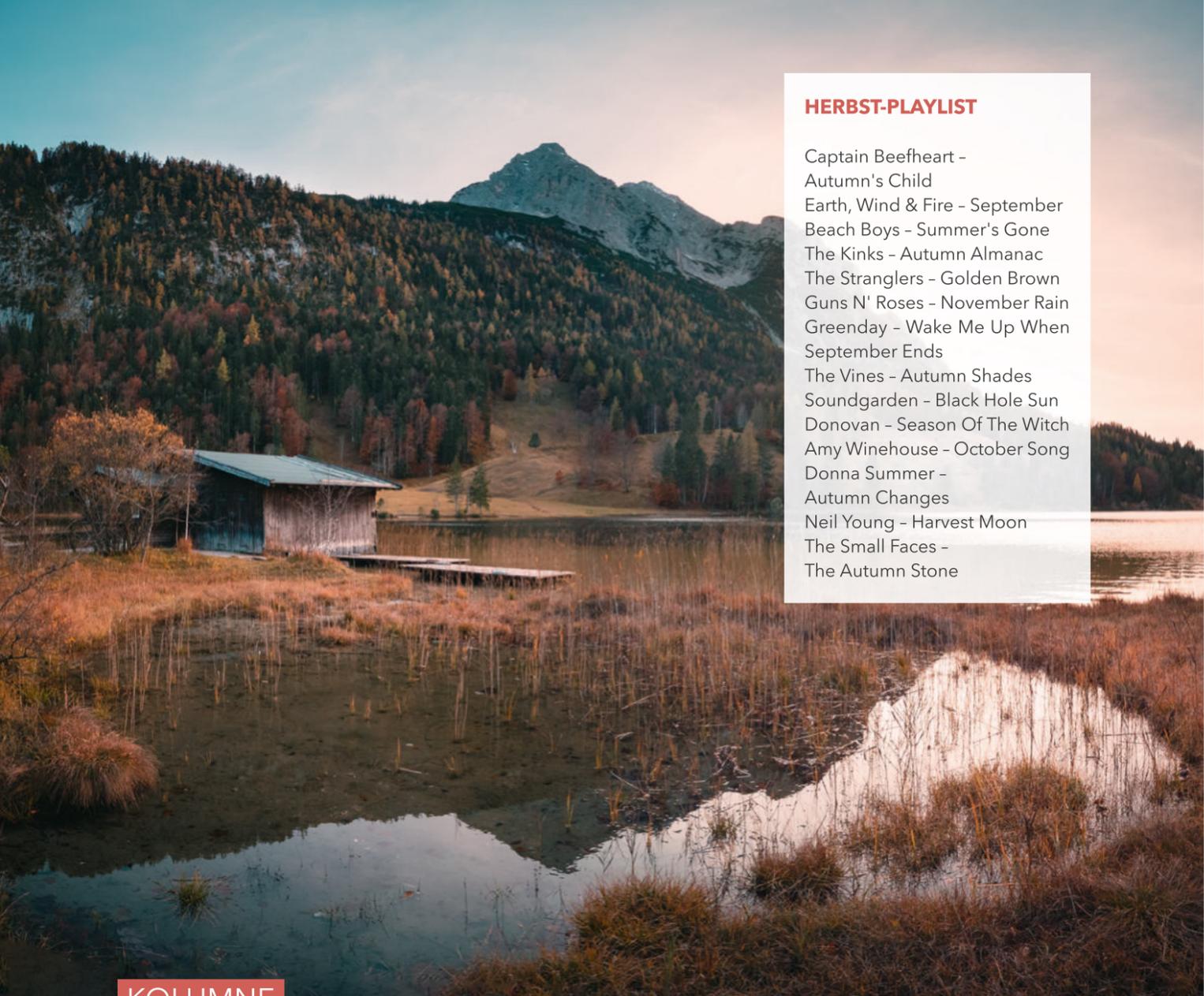
yoga

VEGAN
WORLD

Santulan Ayurveda
Leben in Balance

ioi
INDIEN-INSTITUT
Geleitet von PD





HERBST-PLAYLIST

Captain Beefheart -
Autumn's Child
Earth, Wind & Fire - September
Beach Boys - Summer's Gone
The Kinks - Autumn Almanac
The Stranglers - Golden Brown
Guns N' Roses - November Rain
Green Day - Wake Me Up When
September Ends
The Vines - Autumn Shades
Soundgarden - Black Hole Sun
Donovan - Season Of The Witch
Amy Winehouse - October Song
Donna Summer -
Autumn Changes
Neil Young - Harvest Moon
The Small Faces -
The Autumn Stone

KOLUMNE

Autumn's Child – Pamphlet auf den Sommer

Was, wenn man sich selbst immer im „Team Sommer“ sah, doch einem die gesellschaftlichen Schief lagen unter dem ganzen Sonnenlicht nur noch arg ins Auge stechen? Von den Vorteilen samtiger Dunkelheit und konfliktarmer Kürbisgewächse – eine Ode an den Herbst von einer ehemaligen Sommer-Aficionada.

AUTORIN: JACQUELINE FLOSSMANN FOTO: ALEXANDER SPRINGBORN

Früher hat der Sommer die Welt uneingeschränkt schöner gemacht. Mit seinen gleißenden Sonnenstrahlen, den Gerüchen und Wärmegewittern erschien einem das Leben in dieser Zeit von Kindesbeinen auf als besser, ja als richtig. Laue Sommerabende, lange draußen bleiben, plantschen, genießen, Eis essen, lieben – man befindet sich in der überbordenden Blüte des Jahres

und das spürt man mit jeder Faser. Irgendwie jedoch hat sich diese uneingeschränkte Sommer-Euphorie in den letzten Jahren bei mir gewandelt. Sie ist (noch) nicht gänzlich verschwunden, das nicht, doch sie erscheint mir zunehmend getrübt und ich kann nicht bestimmen, ob es sich dabei um den fortschreitenden Tacho meiner Altersuhr handelt oder ob der Sommer wirklich

etwas von seinem Zauber eingebüßt. Werde ich zynischer, lege ich die schlechten Dinge einfach verstärkt in den Fokus oder ist es vielleicht so, dass der Sommer mit seinen hellen Strahlen nicht mehr länger verblendet, sondern die Schief lagen auf der Welt erbarmungslos beleuchtet? Um die bleierne Abstraktion ein wenig aus dem Thema herauszubügeln, möchte ich ein,

zwei lebensnahe Beispiele bringen, statt nur in den luftleeren Raum meiner verkorkten Synapsenverbindungen hineinzusinnieren.

Exempel Nummer 1: Nach Ende des letzten Lockdowns im Juni wagte ich mich nach sieben Monaten absoluter Abstinenz in ein Restaurant. Und zwar so richtig mit am Tisch Platz nehmen, die Bestellung aufgeben, ein Glas Wein trinken, ein mehr oder weniger gepflegtes Gespräch mit dem Gegenüber führen, mit Messer und Gabel zivilisiert am Tisch essen (statt sich die Pizzafetzen vom anderen Ende des Sofas mit dem kleinen Finger zu angeln und beim Volltropfen der Jogginghose mit Tomatensauce nur müde mit den Schultern zu zucken), bezahlen, Trinkgeld geben, danach noch ein paar Meter durch den lauen Abend flanieren. Weil ich eine passionierte Essengeherin bin und mir die Ausführung dieses Hobbys durch die Pandemie lange verwehrt worden war, zelebrierte ich den Abend ein wenig und schlüpfte in ein neues Kleid, seines Zeichens eine kurze, güldene Stretch-Herrlichkeit mit Schimmer und Spaghettiträgern, dazu meine geliebten Wedges einer italienischen Schuhmarke aus den 1960er-Jahren. Als ich so von meinem Auto zum Restaurant stöckelte, hupten mich zwei Jungspunde rüde an. Einer von ihnen richtete seinen Blick auf mich, formte ein V mit Zeige- und Mittelfinger und züngelte daran herum. Vor einigen Jahren noch wäre mir so etwas gar nicht groß aufgefallen, ich hätte es als nervigen, aber eben unabdinglichen Teil meiner Existenz als Frau wahrgenommen. Auch an diesem Juniabend war ich kurz davor, mich darüber zu freuen, dass mein 30 Jahre alter Körper auch noch bei einer so jungen Zielgruppe Anklang finden konnte. Aber nur kurz davor. Bevor diese alte Bewältigungsstrategie nämlich reflexartig einsetzen konnte, blieb ich stehen und wurde einfach nur eines: wütend. Wütend ob dieser sexualisierten und nicht nur singular auftretenden Unverschämtheiten, die sich eben nicht einfach aus dem Geschlechterhabitus herauswaschen, sondern sich über Generationen hinweg fortentwickeln. Ich war sauer, dass meine angenehmen Emotionen, bestehend aus Vorfreude und einem guten Körpergefühl, von so einem Schmutzfink besudelt worden waren. Ich war ungehalten darüber, dass ich solchen Situationen schutzlos ausgeliefert bin, dass ich sie mir nicht aussuchen kann. Natürlich weiß ich, dass weder

der Sommer noch mein daraus resultierend kurzes Kleid Schuld an dieser Situation tragen. Die Moral von der Geschichte lautete trotzdem: Für einen Sekundenbruchteil hatte ich mir gewünscht, es wäre Herbst und ich in einen dicken Mantel gehüllt.

Exempel Nummer 2: Im Sommer wird gegrillt, das ist ehernes Gesetz und in jene Steintafeln gemeißelt, auf denen Moses damals die göttlichen 10 Gebote festhielt. Die Übersetzung des fünften Gebotes hat sich über die Jahrhunderte hinweg wie bei einem Flüsterpostspiel von der ursprünglichen Aussage wegbewegt und so steht heute „Du sollst nicht töten“, wo früher eigentlich einmal „Du sollst viel grillen“ zu lesen war. Die wenigsten wissen das wohl, höhö. Es begab sich also, dass ich aufgrund niedriger Inzidenz zu einer etwas größer geratenen Festivität eingeladen war, bei der die Speisen ganz archaisch auf offener Flamme zubereitet wurden. Neben dem klassischen Grill befand sich auch eine offene Feuerstelle, von der aus mich der Anblick eines sich am Spieß der Ungerechtigkeit drehenden Spanferkels penetrierte. Meine Laune, eh selten am Rande des absoluten Überkochens schwelend, verschlechterte sich zunehmend. Ich drehte dem armen Tier den Rücken zu und versuchte mithilfe verschiedener Atemübungen, den Reflex zu unterdrücken, den omnivoren Grillbesucher*innen ihr in meinen Augen krankes Mahl zu verderben. Ich weiß nicht, ob es daran lag, dass ich ständig mit dem Rücken zum Ferkel spazierte und mich deshalb sehr auffallend in seitlichem Krebsgang fortbewegte oder daran, dass ich Seitanwürstchen und Gemüse höchst mürrisch und weit abseits der anderen Grillbelage auf den Rost warf, aber unweigerlich kam natürlich die polemische Frage auf, ob ich denn nicht vom Spanferkel kosten wolle. Haha! Als ich – wohlgezogene Herbivorin, die ich nun einmal bin – dies dankend ablehnte, wurde natürlich nicht locker gelassen, sondern nach meiner Motivation zum Fleischverzicht gefragt. Schließlich begründete ich meine Fleisch-Abstinenz mit einem kurzen Abriss der Tierethik und nahenden Klimakatastrophe und sorgte so frecherweise für unangenehme Vibes in der losgelösten Spanferkel-Runde. Danach ging es ganz klassisch los mit „nicht viel Fleisch“, „nur gutes Fleisch aus artgerechter Haltung“ und dem ganzen Quark, den ich schon lange nicht mehr hören kann. Zugegeben leicht

sarkastisch merkte ich an, dass sich diese allumfassende Achtsamkeit beim Fleischkonsum seltsamerweise nur äußerst marginal in offiziellen Verkaufsstatistiken niederschlagen würde und war sogleich zum Feindbild Nummer 1 bei den Omnivor*innen auserkoren. Von mir aus hätte ich die Thematik bei einem Grillabend niemals angesprochen und doch werden unbequeme Wahrheiten nun mal leider nicht weniger wahr, nur weil sie unbequem sind. Und auch ein Umdenken oder gar Umbruch in gesellschaftlich festgefahrenen Mustern geschieht nicht von selbst. Manchmal muss man laut sein, um auf Unrecht aufmerksam zu machen. Vor allem für diejenigen, die selbst nicht für sich sprechen können. Ich muss es nicht als gegebenes Schicksal akzeptieren, dass manche Männer mir gegenüber Obszönitäten äußern. Und ich muss es auch nicht als systemgegeben ansehen, dass fühlende Lebewesen gegessen werden. Die Moral von der Geschichte: Wäre es Herbst gewesen, hätten wir uns vielleicht alle auf eine dampfende Kürbissuppe getroffen, der Abend wäre niemals eskaliert und ich auch weiterhin gern gesehener Bestandteil künftiger Zusammenkünfte gewesen. Ich könnte noch zahlreiche weitere Beispiele aufzählen, die mir in diesem Sommer widerfahren sind und deren Unbarmherzigkeit mir gerade im gleißenden Sonnenlicht noch abstruser erschien als sonst. Ich für meinen Teil, sonst immer eindeutiges Sommerkind gewesen, freue mich sehr auf den kommenden Herbst. Weil ich aufgrund meines Schneewittchen-Teints eh immer aussehe, als würde ich unter Tage leben und das ab Oktober weniger auffällt. Weil die Blätter so schön leuchten und die Sonnenstrahlen nicht mehr ganz so erbarmungslos alles unter die Lupe nehmen. Weil das Licht güldener, weicher, ja gnädiger und die Dunkelheit samtiger wird und man wieder mit einem Glas Rotwein in der Hand und einer Kuschedecke auf dem Schoß Platten hören kann. Weil keine böartigen Sommerhits mehr aus dem Radio knallen. Weil Kürbisse und Maronen eine geniale und sehr konfliktarme Erfindung sind, auf die sich viele Omni- und Herbivor*innen einigen können, weil ich meinen Mantel wieder schützend um mich legen kann, wenn mir danach ist. Und weil im Herbst einfach viel weniger gegrillt wird.

PS: An die Martinsgans möchte ich aktuell noch gar nicht denken ...



VON STILLEN UND SPRITZIGEN WASSERN

Die Erde wird nicht ohne Grund „der blaue Planet“ genannt, sie ist zu 71 Prozent mit Wasser bedeckt. Beim Zoomen vom Makro- in den Mikrokosmos wird schnell klar, dass neben der Atemluft kein anderes Element so entscheidend ist wie das Wasser. Über die Kulturgeschichte und den Wertewandel der lebenswichtigen Flüssigkeit, die Rolle des Wassers für die Gesundheit und warum Wasser nicht gleich Wasser ist.

AUTORIN: JACQUELINE FLOSSMANN BILDER: UNSPLASH

KURZE KULTUR- GESCHICHTE DES WASSERS

Aus den sich über Jahrhunderte hinweg verändernden Ess- und Trinkgewohnheiten der Menschen können Kulturwissenschaftler*innen, Soziolog*innen und Psycholog*innen einiges herauslesen. Da Essen und Trinken den Alltag eines jeden Menschen mitbestimmen, funktionieren diese beiden Grundkomponenten als starke Indikatoren und geben Auskunft über soziokulturelle Verhältnisse, Hierarchien, Regularien, Geschmäcker oder auch die bestehende Flora und Landwirtschaft zu einem gewissen Zeitpunkt in der Menschheitsgeschichte. Praktiken wie Rituale oder das Verwenden bestimmter Ess- und Trinkgefäße geben zusätzlich Informationen über gesellschaftliche Strukturen, Religionen und Sitten preis. In der europäischen Kulturgeschichte nahm Wasser, zumindest was seine Wertschätzung betrifft, lange Zeit trotz seiner Unabdingbarkeit eine eher untergeordnete Rolle ein – vor allem seit der Industrialisierung und zunehmenden Hygienestandards, da so sauberes Wasser zumindest in der westlichen Welt zum stets zugänglichen Allgemeingut wurde. Es diente lange vor allem als Zutat für die Herstellung alkoholischer Getränke wie Wein, Bier oder Most sowie später ab dem 17. Jahrhundert zum Aufbrühen von exotischen Genussmitteln wie Tee oder Kaffee, als Verdünnungsmittel und unspektakulärer Durstlöcher. Einigen Forscher*innen zufolge kann aufgrund der

unsicheren Quellenlage vorsichtig darauf geschlossen werden, dass dem Wassertrinken erst in jüngster Zeit eine ausgeprägte Bedeutung zugemessen wird. Vor allem in den letzten Jahren werden das Wasser und seine essenzielle Bedeutung mehr geschätzt, es muss sich nicht mehr hinter Säften und anderen zuckerhaltigen Getränken verstecken. Vor dem Hintergrund einer wohltuenden Ernährungsweise tritt das Wasser wieder in den Vordergrund, aufgrund eines neuen Gesundheitsbewusstseins erlebt es eine Renaissance. Auch in Sachen Geschmacksvielfalt steht Wasser anderen Getränken in nichts nach und wird sogar von sogenannten Wassersommeliers auf Herz und Nieren verkostet. Zuletzt hat das Thema Wasser auch eine politische Dimension, schließlich haben weltweit etwa 663 Millionen Menschen keinen Zugang zu sauberem Trinkwasser.

ALLES FLIESST

Der Körper eines erwachsenen Menschen besteht zu 50-65 Prozent aus Wasser, da die Flüssigkeit für alle wichtigen Vorgänge benötigt wird. Es ist zentraler Bestandteil aller Zellen, lässt Ballaststoffe quellen und löst zudem feste Bestandteile der Nahrung wie Zucker, Salze sowie einen Teil der Vitamine und Mineralstoffe auf und transportiert diese Stoffe weiter. Außerdem funktioniert es wie Kühlwasser im Motor eines Autos: Durch Schwitzen bei Anstrengung oder Hitze wird verhindert,

dass die Körpertemperatur zu stark ansteigt. Ohne Wasser kann ein Mensch im Durchschnitt höchstens vier Tage überleben, eine regelmäßige Zufuhr ist also zuerst einmal vor allem eines: überlebensnotwendig. Da der Körper täglich bis zu 2,5 Liter über den Urin, den Stuhl, die Haut oder die Atmung ausscheidet, muss der menschliche Wassertank ständig ausgefüllt werden, um alle Stoffwechselforgänge optimal am Laufen zu halten.

DIE FAUSTFORMELN

Eine weit verbreitete Regel besagt, man solle gut zwei Liter am Tag trinken. Direkt falsch ist diese Aussage nicht, jedoch konnten sich bisher keine wissenschaftlichen Studien für ihre Verifizierung finden. Laut Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung sollte man als erwachsener Mensch etwa 1,5 Liter pures Wasser am Tag zu sich nehmen. In einigen Situationen benötigt der Körper zudem besonders viel Flüssigkeit, zum Beispiel bei großer Hitze oder Kälte, körperlicher Anstrengung, Fieber, Erbrechen oder Durchfall. Viel trinken ist also essenziell und gesund, jedoch muss bedacht werden, dass der Körper rund 300 Milliliter Wasser täglich selbst herstellen kann und auch in fester Nahrung Flüssigkeit steckt. Alleine Äpfel bestehen zu circa 70 Prozent aus Wasser, Lebensmittel mit einem sehr hohen Wassergehalt über 90 Prozent sind beispielsweise Gurken, Eisbergsalat, Wassermelonen, Radieschen,



Tomaten, Zucchini, Spargel, Grapefruit oder Erdbeeren. Mit einer ausgewogenen pflanzlichen Ernährung nimmt man also alleine schon über den Verzehr von Obst und Gemüse ordentlich Flüssigkeit zu sich, die 1,5 Liter zusätzlich reichen gut aus. Wenn der Körper Flüssigkeit benötigt, schickt er ein eindeutiges Durstsignal an das menschliche Gehirn: eine überaus ausgeklügelte Angelegenheit, die genau anzeigt, wann wieder getrunken werden muss. Dennoch: Man sollte auch auf andere körperliche Signale hören, denn Wasser fördert auch die Konzentrationsfähigkeit und hält uns fit.

Allerdings: Man kann es auch übertreiben. Bei einer übersteigerten Flüssigkeitsaufnahme – bei manchen Körpern reichen hierfür sechs Liter in drei Stunden – kann es zu einer sogenannten „Wasservergiftung“ kommen. Dann werden lebensnotwendige Salze und Mineralien aus dem Körper geschwemmt und es kann zu Schwächeanfällen, Herzrhythmusstörungen und Niereninsuffizienz kommen. Wasservergiftungen kommen beispielsweise häufig bei unerfahrenen Ausdauersportler*innen vor, die ihren Elektrolythaushalt aus Unwissen mit viel zu viel Flüssigkeit aus dem Gleichgewicht bringen. Kurzum: Wie auch beim Essen lautet die Faustformel: Maßvoll, aber mit Qualität. Dazu später mehr.

EINE KLEINE WASSERKUNDE:

Jährlich werden in Deutschland über 10 Milliarden Liter Mineralwasser getrunken, das sind pro Kopf etwa 133 Liter. Hierzulande gibt es 350 verschiedene Mineralwässer, etwa 65 Heilwässer sowie diverse Quell- und Tafelwässer aus rund 1000 deutschen Quellen und Brunnen.

Als natürliches Mineralwasser wird jene Flüssigkeit bezeichnet, die durch verschiedene Gesteinsschichten hindurch sickert und sich in einem unterirdischen, sauberen Vorkommen sammelt: Dort wird das Wasser dann direkt an der Quelle abgefüllt. Selten kann es vorkommen, dass sich hierbei unerwünschte Stoffe wie Chromat, Bor oder Uran ein-

schleichen, die meisten deutschen Mineralwässer wurden zuletzt jedoch von Stiftung Warentest mit „gut“ oder „sehr gut“ ausgezeichnet. An der Zusammensetzung natürlicher Mineralwässer darf nicht viel verändert werden, lediglich Eisen-, Mangan-, Schwefel- und Arsenverbindungen sowie Fluorid und Kohlenstoffdioxid können entzogen werden. Erst nach amtlicher Anerkennung auf Grundlage der deutschen Mineral- und Tafelwasserverordnung darf Mineralwasser vertrieben und ab einem Mineralstoffgehalt von 1500 Milligramm pro Liter mit dem Hinweis „hoher Gehalt an Mineralien“ versehen werden. Ein Mineralwasser mit normalen Werten sollte bei circa 500 Milligramm pro Liter liegen.

Der Begriff Quellwasser beschreibt Wasser aus unterirdischen Reservoirs, welches jedoch im Gegensatz zum Mineralwasser keine Mineralstoffe oder Spurenelemente in höherer Konzentration enthalten muss.

Neben Mineral- und Quellwasser gibt es außerdem meist sehr reines Wasser aus artesischen Quellen. Selbiger Begriff umschreibt einen natürlichen Austrittsort des Wassers aus einem artesischen, also gespannten Grundwasserleiter. Dies geschieht, weil die Grundwasserdruckfläche höher liegt als die Geländeoberfläche und das Wasser so ohne Hilfsmittel wie Pumpen von selbst austritt. Wird ein solches, meist sehr tief und geschützt liegendes, Grundwasservorkommen angebohrt, um das Wasser herauszulassen, spricht man von einem artesischen Brunnen.

Als Tafelwasser wird eine industriell hergestellte Mischung aus Leitungswasser und natürlichem Mineralwasser bezeichnet. Heilwasser hingegen ist eine Art Arzneimittel, das zur Vorbeugung oder Heilung von Krankheiten verwendet werden kann. Die Zulassung für Heilwässer wird vom Bundesamt für Verbraucherschutz übernommen und erst erteilt, wenn das Getränk einen gewissen Mindestgehalt an Mineralstoffen aufweisen kann. Das Leitungswasser in Deutschland hat durchschnittlich eine gute Qualität, kann jedoch von Region zu Region unterschiedlich ausfallen und darf im Prozess der Trinkwasseraufbereitung mit einigen

Zusätzen versehen werden. Wer gerne und viel Leitungswasser trinkt, kann per Trinkwasseranalyse dessen Qualität bestimmen lassen. Vor allem auf die Rohre im eigenen Haus sollte Acht gegeben werden. Wasser aus alten Leitungssystemen aus Blei zu trinken, ist aufgrund der möglichen Belastung keine gute Idee. Und auch bei der Verwahrung gibt es deutliche Unterschiede: PET-Flaschen aus Plastik transportieren Mikroplastik und Weichmacher in den menschlichen Organismus, weswegen es empfehlenswert, gesünder und nachhaltiger ist, Wasser aus Glasflaschen zu kaufen und zu trinken.

AUF S WASSER GEKOMMEN:

In der zeitgenössischen, westlichen Kultur erfreut sich das Wasser eines zunehmenden besseren Rufes, Wassertrinken liegt im Trend und zeugt von Gesundheitsbewusstsein. Dass Wasser nicht gleich Wasser ist, wissen Wassersommeliers und -sommelières besonders genau. Diese Expert*innen beschäftigen sich mit den besonders feinen Geschmacksnuancen und beraten Gastronom*innen und andere Interessierte. Wenig Mineralisierung bedeutet in diesem Fall wenig Wassergeschmack. Sulfate beispielsweise schmecken leicht säuerlich, Natrium in Verbindung mit Chlorid eher salzig, während Hydrogencarbonat eine subtil bittere Note abgibt. Unterschiedliche Mineralisierungsspektren hinterlassen dementsprechend unterschiedliche Aromen in Gaumen und auf der Zunge. Wer Wasser wirklich verkosten möchte, sollte auf den Zusatz von Kohlensäure verzichten, da die Zunge von dem Prickeln abgelenkt wird und sich nicht mehr komplett auf den eigentlichen Geschmack fokussieren kann. Theoretisch kann man mit dem richtigen Wasser sogar den eigenen Ernährungsstil positiv beeinflussen, so eignet sich kalziumhaltiges Mineralwasser gut als Unterstützung bei Kalziummangel, kann jedoch ein Auffüllen der Akkus alleine nicht bewerkstelligen. Welches Mineralisierungsspektrum am besten mundet ist – wie so vieles im Leben – vor allem Geschmackssache.

UNSERE ausgezeichneten DOPPELSIEGER



Lebendiges Wasser

6 QUELLEN. 9 SORTEN.

WASSER IST NICHT GLEICH WASSER

Was macht die lebendigen Wässer von St. Leonhards so einzigartig? Erfahre mehr: st-leonhards-quellen.de



ST. LEONHARDS
Quellen



BACK TO THE ROOTS

MEDIEN

Wie kommunizieren Tiere? Wie kommunizieren Pflanzen? Und vor allem: Wie kommunizieren sie miteinander? Unsere Medientipps geben Einblick ...



Gegen die Klimakrise und für eine blühende Stadtlandschaft haben sich die Autorinnen Laura Setzer und Juliane Ranck entschieden. In ihrem Ratgeber „Urban Farming“ zeigen die beiden Ladys, wie auch du bequem von deinem Zuhause in der Großstadt aus etwas für die Umwelt tun kannst. Aus Leidenschaft für eine grünere Umgebung mitten im Herzen Frankfurts starteten Grafikdesignerin Laura und Theater- und Filmwissenschaftlerin Juliane das Projekt „GemüseheldInnen Frankfurt“. Und ihre Community wächst! Das richtige Know-how für deine persönliche grüne Reise liefert dir „Urban Farming“ garantiert. Auch dann, wenn du ganz am Anfang stehst. Zudem lassen die Autorinnen keine wichtigen Themen aus. Sie sprechen z.B. über Öko-Feminismus und darüber, ob Urban Farming nicht etwas ist, mit dem hauptsächlich privilegierte Menschen in Verbindung gebracht werden. Spannend!

Laura Setzer und Juliane Ranck
Urban Farming - Gemüse anbauen, gemeinschaftlich gärtnern, Ernährungssouveränität schaffen
Löwenzahn Verlag, 280 Seiten, 24,90 €



Treffen sich sich Ingrid Newkirk, Gründerin der Tierschutzorganisation PETA, und Bestsellerautor Gene Stone („How not to die“), entsteht Folgendes: ein neuer Lesekracher! In „Tiere: Wer sie sind und was das für unser Zusammenleben bedeutet“ schaffen die beiden Expert*innen einen neuen Blickwinkel auf unsere vierbeinigen, flauschigen, gefiederten und sonstigen Mitbewohner*innen dieser Erde. Es steckt so viel mehr in diesen Erdlingen, als wir zu wissen glauben. So z.B. faszinierende (Alltags-)Talente und komplexe Kommunikationsstrategien, die von den Autor*innen offengelegt und erklärt werden. Für einen respektvollen Umgang mit dieser wunderbaren und geheimnisvollen Tierwelt geben Ingrid und Gene einen Fahrplan an die Hand. Von pflanzlichen Fleischalternativen bis hin zu tierfreundlicher Mode – die beiden helfen, wo zu helfen ist.

Ingrid Newkirk und Gene Stone
Tiere: Wer sie sind und was das für unser Zusammenleben bedeutet
GrünerSinn Verlag, 260 Seiten, 22 €



Verhaltensbiologin Madlen Ziege könnte sich mit ihrem Werk Ingrid Newkirk und Gene Stone (siehe oben rechts) anschließen. In „Kein Schweigen im Walde“ erklärt die Autorin auf spannende Weise, wie Pflanzen und Tiere miteinander kommunizieren. Wusstest du z.B. dass Vögel, Fische und Schnecken lügen können, wenn es um die Eroberung eines Partners geht? Und ist dir klar, dass Ökosysteme miteinander kommunizieren müssen, um zu funktionieren? Was selbstverständlich klingt, ist in der Praxis komplex und unheimlich interessant. Aber keine Angst: Dich erwarten keine schwer verständlichen Definitionen! Madlen vermittelt gekonnt und locker ihr Wissen, ein Kapitel trägt z.B. den Titel „Natur ist der Hammer“. Kein Wunder: Madlen begeistert nebenbei Jung und Alt mit ihren „Science Slams“ auf dem Gebiet naturwissenschaftlicher Forschungen. Gefällt uns!

Madlen Ziege
Kein Schweigen im Walde.
Wie Tiere und Pflanzen miteinander kommunizieren
Piper Verlag, 240 Seiten, 22 €



Jonathan Drori begeisterte bereits mit seinem Bestseller „In 80 Bäumen um die Welt“. Jetzt kommt das Nachfolger-Werk! Diesmal heißt es: „In 80 Pflanzen um die Welt“. Gemeinsam mit Lucille Clercs träumerischen Illustrationen nimmt uns der Autor und ehemalige WWF-Botschafter und BBC-Direktor auf eine Reise rund um den Globus. Dabei im Fokus: die wilde Pflanzenwelt! Von klassischen Tomatenpflanzen bis hin zu wilden Alraunen zeigt uns Drori eine unglaubliche Vielfalt der Gewächse dieser Welt. Der Autor stellt die Pflanzen bibliografisch vor, erzählt von ihrer Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Eine besonders ästhetische, beruhigende Lektüre beim nächsten Kaffee oder vor dem Zubettgehen. Entspannung pur!

Jonathan Drori (Text) und Lucille Clerc (Zeichnungen):
In 80 Pflanzen um die Welt
Laurence King Verlag,
216 Seiten, 24 €

VEGAN WORLD

ABONNIEREN UND TOLLE PRÄMIEN SICHERN!

Vielleicht hast du sie schon in der Hand: die Kiosk-Variante der VEGAN WORLD mit einem 32-seitigen Rezeptteil zum Heraustrennen! Wie funktioniert Backen ohne Ei? Welche Vegan-Themen sind brandaktuell und werden heiß diskutiert? Was bewegt uns? Die VEGAN WORLD sagt es dir!

Die VEGAN WORLD soll ab sofort automatisch in deinem Briefkasten landen? Kein Problem! Mit unserem Abonnement erfährst du als Erste*r alle News und Infos rund um den veganen Lifestyle und bekommst obendrauf eine Vielzahl an köstlichen Rezepten!

JA, HER MIT DEM 1-JAHRES-ABO FÜR 20 €!



1X1 YOGA-JOURNAL ONLINE-AUSGABE

Deine Inspiration für Yoga, Ayurveda, Achtsamkeit und nachhaltigen Lifestyle: Lerne unser Schwestermagazin Yoga Journal kennen. Wie? Mit dem 4-Euro-Online-Shop-Gutschein sicherst du dir eine der Online-Ausgaben des erfolgreichen Magazins. yogaworld.de/shop



ALS ABO-PRÄMIE ERHÄLTST DU EINE DER HEISS BEGEHRTEN VEGAN-SONDERAUSGABEN.

VEGAN-Sonderausgabe 01:

Genießerküche für jeden Geschmack: 80 vegane Rezepte für feine Starter, Hauptgänge

VEGAN-Sonderausgabe 03: Kräuter, Superfoods, Rohkost: 80 sonnige Rezepte aus der veganen Schlemmerküche!

BESTELL DIE VEGAN WORLD JETZT DIREKT UNTER VEGANWORLD.DE/SHOP

JA, HER MIT DEM 2-JAHRES-ABO FÜR 40 €!



TREVISO BRATPFANNE VON BALLARINI (20 CM)

Ideal für alle, die die Leichtigkeit der mediterranen Küche lieben: Durch das dickwandige Kochgeschirr mit weißer Pulverbeschichtung außen und weißer KERAMIC Antihafbeschichtung innen ist die Pfanne perfekt für den intensiven Gebrauch. Der ergonomische, thermoisolierte Sicherheitsstiel mit rutschhemmender Gummierung sorgt für eine optimale Handhabung. Entspannt kochen und genießen! (Information: Solange der Vorrat reicht!)

1 SOBEDO-PROBIERPAKET IM WERT VON 27 EURO

Für den WOW-Effekt: Glänzendes Haar und strahlende Haut! Traditionelle Seifenherstellung mit besten natürlichen Zutaten. Vegan und ohne Plastik. Überzeuge dich selbst: sobedo.de
Im Paket enthalten: 1 x 20 g Zirbe-Thymian-Salbei-Seife (Alleskönner), 1 x 20 g Kohle-Körperseife, 1 x 20 g Salz-Gesichtsseife, 1 x 20 g Mandel-Haarseeife, 1 x 20 g Calendula-Bart-Reinigungsseife, 1 x 20 g Kokos-Rasurseeife



IMPRESSUM

VERLAG

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

HERAUSGEBER

Alexander Lacher

PROJEKTLEITUNG

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

REDAKTIONSADRESSE

well media GmbH
Vegan World
An der Grünwalder Brücke 1
82049 Pullach im Isartal
Tel.: 089 - 30 77 42 - 69
Fax 089 - 30 77 42 - 33
redaktion@veganworld.de

ART DIRECTION

Alexander Springborn

GRAFIK

Vanessa Schöne, Anthony Walker

CHEFREDAKTION

Susann Döhler

REDAKTION

Xenia Waporidis, Carmen Schnitzer, Alexander Nym, Caroline Redka, Jacqueline Floßmann

LEKTORAT

Carmen Schnitzer

FOTOGRAFIE & BILDRECHTE

Alexander Springborn (Cover, S. 54), Vanessa Schöne (S. 42-48), Unsplash.com, Soyana (S. 8), Veganuary (S. 21), Neurogold (S. 22-23), ... liebes Rot-Flüh (S. 24), Wainando travel (S. 25), EMF Jessica Lerchenmüller (S. 27), Anne Mühlmeier, 2021 (S. 28-33), Food-Bilder: ©Martin Oelze / Dirk Ostermeier, Porträt: ©Marius Ladner (S. 36-41), Kathleen Friedrich (S. 61), Mani Bläuel (S. 66)

ABO

PrimaNeo GmbH & Co. KG
Postfach 10 40 40
20027 Hamburg
veganworld.de/abo
Tel. 040/808053066
wellmedia@primaneo.de

MARKETING, SALES & ANZEIGEN

Jürgen Friedel (Anschrift: siehe Verlag)
Tel. 089 - 30 77 42 - 56
j.friedel@wellmedia.net

DRUCK

Walstead Central Europe
ul. Obrońców Modlina 11,
30-733 Kraków,
Polen

VERTRIEB

IPS Pressevertrieb GmbH, Postfach 12 11,
53334 Meckenheim
Tel. +49 2225 / 8801 0
Fax +49 2225 / 8801 199
info@ips-pressevertrieb.de

AUFLAGE

100.000 Exemplare

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

VEGANWORLD.DE

PINNWAND

HÄTTEST DU ES GEWUSST?

65 Prozent der Deutschen halten den Umwelt- und Klimaschutz für wichtig. Kaffee, Bienen, Fleischalternativen – eine kleine Übersicht interessanter Fakten rund um das Thema Nachhaltigkeit.

- 1** Erschreckend: Hierzulande landen jährlich rund 82 kg Lebensmittel pro Kopf im Müll, 65 Prozent davon wären noch nutzbar. Umgerechnet: Rund 235 Euro werfen wir damit pro Jahr und Person in den Mülleimer.
- 2** Kleine Tierchen, große Wirkung! Fast 80 Prozent der Nutz- und Wildpflanzen werden von Bienen und anderen Insekten bestäubt. Ohne sie würden die Erträge von Äpfeln, Tomaten, Mandeln etc. massiv schrumpfen.
- 3** Ohne Kaffee geht's nicht! Laut Deutscher Umwelthilfe werden hierzulande pro Stunde rund 320.000 Einwegbecher für Heißgetränke verbraucht. Das bedeutet: Die benötigte Pappmenge entspricht 15.500 Tonnen Papier, sprich 26.000 Bäumen!
- 4** Der diesjährige Erdüberlastungstag war am 29.07.2021. Wir haben so viel verbraucht, wie der Planet in diesem Jahr regenerieren kann. Seit diesem Tag leben wir auf Pump. Deutschland allein verbraucht derzeit theoretisch 2,9 Erden.
- 5** Jugend denkt um! Drei Viertel der jungen Menschen lehnen die heutige Fleischproduktion ab. Sie setzen verstärkt auf vegetarische- und vegane Alternativen.
- 6** Artenvielfalt schrumpft: 33 Prozent der Wirbeltiere, 34 Prozent der wirbellosen Tiere, 31 Prozent der Pflanzen und 20 Prozent der Pilze sind in Deutschland bestandsgefährdet.

INTERESSE?

Hier hast du die Möglichkeit, Kleinanzeigen zu inserieren und Directoryanzeigen zu schalten.

Informationen und Preise unter:

**tinyurl.com/
vegan-kleinanzeigen**

Anzeigenschluss für
die nächste Ausgabe:

23.09.2021

KLEINANZEIGEN

Ausbildung / Seminare

Lebe Deine Werte. Auch beruflich.
www.grueninzukunft.de

Restaurants und Shops

Olivenöl aus bio-veganem Anbau
-> www.bio-vegan-bestellen.de

Porzellan von soprana-design.de

Retreats

NATUR & DU **verbinde Dich mit der Natur**, begegne Dir selbst! 5-Tage-Seminare im wildschönen Nationalpark Böhmerwald in CZ. Bio+vegan Info & Termine www.natur-sein.de

Urlaub und Reisen

www.eifel-erholung.net

GEMEINSAM
GEGEN
CORONA

Jetzt Leben retten
und Menschen
schützen. Weltweit.
Mit Ihrer Spende:
www.care.de
IBAN: DE 93 3705 0198
0000 0440 40

 **care**
Die mit dem CARE-Paket

NAHRUNGSERGÄNZUNGEN
von Astaxanthin bis Vitamin.

SUPERFOOD
von BIO Gerstengras bis C8 Kokos MCT ÖL.

VITALPILZE
wie Chaga, Reishi, Shiitake & Co.

... und viele weitere Produkte online erhältlich.



natürlich lang leben

www.natuerlichlangleben.de

**JETZT NEU AM KIOSK
ODER ONLINE UNTER:
YOGAWORLD.DE**



FRAG DIE EXPERTIN

Olivenöl

6 Fragen an Julia Löschenbrand-Bläuel, Co-Geschäftsführerin bei der MANI Bläuel GmbH



Ist teures Olivenöl grundsätzlich von höherer Qualität als billiges?

Für uns bedeutet Qualität sowohl hervorragender Geschmack als auch gute Arbeitsbedingungen für alle Beteiligten, darunter auch faire Löhne. Und fair produziertes Olivenöl aus kompetenter Hand hat natürlich seinen Preis. Man sollte für gutes Olivenöl im Normalfall mit über 10 Euro rechnen. Diesen Mehrwert schmeckt man meiner Meinung nach mit!

Woran kann ich als Lai*in die Qualität sonst noch erkennen?

Gutes Olivenöl sollte innerhalb von 24 Stunden direkt aus frisch geernteten Oliven kaltgepresst extrahiert und ausschließlich mit mechanischen Verfahren bei maximal 27 °C gewonnen werden. Dieser Hinweis sollte auf jeden Fall auf dem Etikett stehen. Die Bezeichnung „sortenrein“ steht zudem für ein Olivenöl aus einer bestimmten Olivensorte, in unserem Fall z.B. der Koroneiki-Olive. Und wie bei Weinen spielt auch die Herkunftsregion eine wichtige Rolle. Häufig werden nämlich Olivenöle verschiedener Regionen, sogar Länder, gemischt, was u.a. zusätzliche Wegstrecken beim Transport bedeutet. Achten solltest du unbedingt auch auf die EU-Bio-Zertifizierung. Sie versichert, dass es sich um ein Olivenöl aus kontrolliert biologischem Anbau in Europa handelt. Die Naturland Fair Zertifizierung garantiert darüber hinaus soziale Standards wie faire Bedingungen entlang der gesamten Wertschöpfungskette.

Wenn ich nun gutes Olivenöl gekauft habe - wie sollte ich es lagern?

Optimalerweise dunkel und kühl (10–18 °C) in einem sorgfältig verschlossenen Gefäß, dann ist es mindestens 18 Monate haltbar. Bei zu kalter Lagerung dickt es ein oder flockt aus, nimmt aber bei Erwärmung seine ursprüngliche Konsistenz wieder an und kann wie gewohnt verwendet werden.

Apropos Erwärmung: Oft hört man, Olivenöl dürfe man nicht erhitzen ...

Was aber nicht stimmt! Im Gegenteil, mit 90,5 Prozent hitzeresistenten Fettsäuren eignet sich Olivenöl wunderbar zum Backen, Braten und sogar Frittieren. Native Olivenöle und extra native Olivenöle lassen sich problemlos bis 180 °C erhitzen.

Klingt, als könne Olivenöl mehr sein als nur Salatsaucen-Zutat?

Viel mehr, gerade auch in der warmen Küche! Ich liebe z.B. Loukoumades, süße Hefeteigkugeln, die in Olivenöl frittiert werden – ein typisch griechisches Dessert. Olivenöl ist ein ausgezeichneter Geschmacksträger und sein hoher Vitamin E-Gehalt macht Gebäck besonders luftig.

Du erwähnstest vorhin die Koroneiki-Olive. Gibt es denn einen Unterschied zwischen Öl-Oliven und solchen zum Snacken?

Ja. Konkret verarbeiten wir drei unterschiedliche Olivensorten: Die Koroneiki-Olive für unsere Olivenöle und die Kalamata- und

Konservolia-Oliven für unsere Tafeloliven. Entscheidend ist hauptsächlich die Größe: Die Koroneiki-Olive ist sehr klein, während die beiden anderen Sorten zwei- bis dreimal so groß sind, mit viel leckerem Fruchtfleisch. Besonders an der Kalamata-Olive ist, dass sie lange am Baum hängen bleibt und so in reifem (dunklen) Zustand schonend geerntet werden kann.

Julia Löschenbrand-Bläuel wurde die Liebe zur Natur und insbesondere zum Olivenöl in die Wiege gelegt: Ende der 1970er Jahren wanderten ihre Eltern von Österreich nach Griechenland aus und begannen dort mit der Erforschung und Durchsetzung des ökologischen Olivenanbaus in Griechenland – aus der Zusammenarbeit mit den einheimischen Landwirt*innen entstand 1991 das erste bio-zertifizierte Olivenöl des Landes, bis heute steht die Marke für höchste Qualität und Transparenz, auch in Sachen faire Arbeitsbedingungen. Gemeinsam mit ihrem Bruder Felix Bläuel führt Julia nun in zweiter Generation den Pioniergeist ihrer Eltern weiter.

Mehr Infos zu MANI Bläuel findest du auf mani.bio

INFO

dennree



fein & aromatisch

dennree AYURVEDATEES

Erleben Sie unvergessliche Wohlmomente mit der Teevielfalt von dennree. Die harmonisch-abgestimmten Kräuter-Gewürztees sind in folgenden Sorten erhältlich:

- **Belebende Frische** (mit Ingwer, Zimt und Süßholz)
 - **Glückliche Momente** (mit Zimt, Orangenschalen, Lavendel und Gewürzen)
 - **Wohlige Wärme** (mit Süßholz, Fenchel, Thymian, Orangenschalen und Gewürzen)
 - **Innere Balance** (Gewürztee mit Zimt, Ingwer, Kardamom, Nelken und Pfeffer)
- Diese einzigartigen Teekompositionen sind Tasse für Tasse ein Genuss.



GEERNTET NICHT GEFANGEN!

KLIMA-
NEUTRAL!

WIE DER KLASSIKER
PERFECT MIT
KARTOFFELPÜREE
UND SPINAT

VEGGIE STÄBCHEN -
IN DER TIEFKÜHLTRÜBE



Wir sind davon überzeugt, dass wir die Ernährung unserer Zukunft aktiv mitgestalten müssen. **Denn Fischbestände sind endlich und gute alternative Proteinquellen werden immer wichtiger.** Dabei sollte guter Geschmack aus natürlichen Zutaten kommen und nicht aus dem Labor.

Deshalb findest du auf unserer Zutatenliste auch **keine Geschmacksverstärker, Aromen, Farbstoffe oder Konservierungsstoffe**, sondern Schwarzwurzeln, Jackfruit, Borlottbohnen, Blumenkohl und Leinöl. Pflanzliche Zutaten eben.

So schmeckt Fisch vom Feld auch nicht künstlich fischig. Aber ist das nicht genauso bei frischem Fisch? **Beiß an und überzeuge dich von den knusprig, saftigen Feldfischen doch einmal selbst.**

DIE EHRLICHSTE PFLANZLICHE
ALTERNATIVE ZU FISCH.

VEGGIE FILEES IM BACKTEIG:
GEWINNER IN DER KATEGORIE
"BESTER VEGANER FISCH"

