



vegan  
magazin

# das vegan magazin

März 2017

**VEGAN &  
SCHWANGER:  
BESTE NOTEN  
FÜRS  
VEGANBABY**

**»ALTERNATIVE  
FAKTEN«:  
GEGEN DIE TIERE  
GIBT ES SIE  
SCHON LANGE**

**JO-ANNE  
MCARTHURS  
BILDWELTEN**

**SPORT SPEZIAL:  
PRODUKTE FÜR  
FITNESS, LAUFEN,  
BODY & MIND**

**TOUR DE FRANCE-  
VEGANER  
SIMON GESCHKE**

**VERGISS DEN WINTER:  
DIE BESTEN  
PFLEGEPRODUKTE  
FÜR HAUT & HAAR**

**TRAUM VOM  
LEBENSHOF:  
REALITÄT VERSUS  
ROMANTIK**

**VEGANE MODE:  
THE VEGANS  
OF REAL LIFE**

**LONDON  
LOVESTORY:  
VEGAN AN  
DER THEMSE**

**OH HAPPY DAYS:  
LIEBE GEHT DURCH  
DEN MAGEN**



ethiconomy  
neue zeiten neue sachen

# VEGAN IS BEAUTIFUL

Jo-Anne McArthur / Simon Geschke / Dominique Cruyff / David White / Holger Dipolter / Melanie Brede / Gordon Prox & Ajlisha Muttardi

# Fundstücke

fotos: cristobal rey  
auswahl und text:  
christianna quack



↑ Deftig, herzhaft, knusprig ist das »Steak«-Bratstück von »veggyness«. Pfeffrig ummantelt überzeugt es bestimmt nicht nur Veganer oder Vegetarier von der fleischfreien Alternative. »veggyness« arbeitet schon seit über 20 Jahren an leckeren Produkten, die auf der asiatischen Seitan-Tradition basieren, aber perfekt auf den westlichen Geschmack abgestimmt sind. Diese Erfahrung macht sich bezahlt und zwar in tollen Geschmackserlebnissen. Aufschnitt, Bratwürste, oder sogar gefüllte Rouladen sind im Sortiment zu finden. Seitanprodukte ab 2,39 € von [www.veggyness.de](http://www.veggyness.de)

Was passt besser zu herzhaft Gebratenem als Senf? Richtig! Eigentlich Nichts. Bei »Zwergenwiese« finden wir Senfsorten für jeden Geschmack. Kräftig-scharf, fruchtig-süß, oder mild-»gekräutert«. Unser Favorit: der »Pflaumen Senf« Doch nicht nur bester Senf ist im Sortiment, sondern auch verschiedenste Brotaufstriche in klassischen und exotischen Varianten. Wir wollen uns am liebsten einmal durchs ganze Sortiment probieren. Senf und Brotaufstrich ab 2 € von [www.zwergenwiese.de](http://www.zwergenwiese.de) ↓



↑ Wer noch keinen Mehrwegbecher hat, der möge sich bei dieser Gelegenheit einen zulegen! Und zwar am besten diese schönen und ökologischen Versionen von »freakulized« aus Bambus und Mais. Die Materialzusammensetzung sorgt für eine hohe Stabilität, hygienische Reinigbarkeit und eine wunderbare Haptik. Bambus ist eine der am schnellsten nachwachsenden Ressourcen unserer Erde und produziert gleichzeitig enorm viel Sauerstoff, während es CO2 abbaut. »Kaffebechermüll« und zahlreiche Plastikbecher auf Festivals können gespart werden. Top! Bambusgeschirr von [www.freakulized.com](http://www.freakulized.com) Becher für 14,90 €

Für die herausragende Produktentwicklung von »Rossi« gab es einen »veganfach innovation award«, denn die gesamte »Natural Bag« Kollektion wird aus Recyclingmaterial gefertigt. Bei »Rossi« werden PET-Flaschen zu einem schmutz- und wasserabweisenden leichten PET-Filz verarbeitet. Eine angenehm weiche Haptik, bei gleichzeitiger Strapazierfähigkeit, zeichnet dieses Material aus. Im Vergleich werden bis zu 60 % weniger Schadstoffe freigesetzt. Im Onlineshop gibt es noch viele weitere Modelle. Taschen aus PET-Filz ab 48 € über [www.rossi-taschen.at](http://www.rossi-taschen.at) ↓



98 vegan



vegan 99



↑ Der Name »Keimling« des Vegan- und Rohkostanbieters ist ja besonders in der Winter und Frühlingszeit Programm, denn gerade wenn es draussen noch kalt ist, lohnt es sich zu Hause frische Keime und Sprossen zu ziehen. Enzyme, Vitamine, Mineralien und Spurenelemente sind in großer Anzahl in den Keimlingen enthalten. Im Onlineshop finden wir also neben rohköstlichen Lebensmitteln und Küchengeräten tolle Bio-Keimsaaten. Wie wär's mit dem Klassiker Mungobohnen? Oder doch lieber mal die Rotkohlsprossen probieren? Viel Spaß beim Heimgärtnern ;- ) Bio-Keimsaaten ab 5,50 € von [www.keimling.de](http://www.keimling.de)

»NOA« setzt auf leckere Produkte mit voller Pflanzenkraft, hergestellt aus natürlichen Zutaten Getreide, Hülsenfrüchten, Gemüsen, Gewürzen und Kräutern. Eigentlich ganz einfach, oder? »NOA« ist perfekt zum Dippen, Snacken, Streichen und Immer-wieder-neu-Genießen. »Bohne-Paprika«, »Linse-Curry«, »Hummus« mit und ohne Kräuter – Party für die Geschmacksnerven! Tolles Extra und so sympathisch engagiert: auf der Homepage gibt es eine Seite mit Upcyclingideen für die Behälter. Aufstriche von »Noa« 1,99 € [www.noa-pflanzlich.de](http://www.noa-pflanzlich.de) ↓

↑ Meeress Gemüse hat immer Saison! Und Bei »pure raw« gibt es alles, was das Meer so hergibt, in feinsten Form. Zuckertang, »Meeressalat«, »Meeresspaghetti«, Wakame und vieles mehr. Neuester Clou: »Bobei« das gold-gelbe Mikroalgenpulver ist der erste vegane Butter- und Ei-Ersatz auf Algenbasis zum backen. Wer noch neu ist in der Küchenwelt der Algen, oder Inspiration für neue Algenrezepte sucht, findet im Onlineshop auch ein prämiertes Buch des Kosmos-Verlags zum Thema. Algen ab 4,50 €, Buch 25 € unter [www.pureraw.de](http://www.pureraw.de)

Die meisten Supermärkte haben noch keine kompostierbaren Plastiktüten in der Gemüseabteilung. Deswegen bringen wir ab sofort unsere eigenen Taschen mit. »Mehrweg statt Einweg« ist das Motto der »ChicoBag VeggieBags«. Sie bieten die Möglichkeit, am Obst- und Gemüsestand auf Plastik zu verzichten und Müll zu vermeiden. Die Taschen werden selbst zum Großteil aus recyceltem Material hergestellt. »ChicoBag VeggieBags« erhältlich in unterschiedlichen Sets ab 13,99 € von [www.chicobag.de](http://www.chicobag.de) ↓



100 vegan



vegan 101



↑ Einer meiner Lieblingsentdeckungen auf der »veganfach« 2016 und definitiv mehr als »nur« eine pflanzliche Joghurt-Alternative. Diese Kokosträume kommen eher wie herrlich leichte Desserts daher, die wirklich Löffel für Löffel ein Genuss sind. Die verblüffend cremige Konsistenz und der zart fruchtige Geschmack überzeugen sofort! Und pssst, es gibt nun auch ein Schokodessert: »CHOCOLATE« die neueste Kreation aus der Kokosküche! Kokosjoghurt und Desserts von »the coconut collaborative« ab 1,99 € [www.coconutco.co.uk](http://www.coconutco.co.uk)

Die rein biologischen »HaselHerz« Aufstriche bestehen hauptsächlich aus zwei Zutaten: leckerste Premium Haselnüsse aus der türkischen Schwarzmeerregion und die natürliche Süße der Traube. Kein zusätzlicher Zucker, kein zusätzliches Fett. Also reinsten Genuss für Groß und Klein! Nicht nur aufs Brot, sondern auch zum backen und kochen eine wunderbare Zutat. So gut, dass die »süße Nuss« mit dem »veganfach innovation award« ausgezeichnet wurde! Brotaufstrich 6,25 € von [www.haselherz.de](http://www.haselherz.de) ↓

