Claudia‘s vegane NestTipps

Liebe Nestwerkerinnen, lieber Nestwerker,

Tiere zu lieben und sich für diese einzusetzen ist eine Philosophie des Nestwerkes. Wir als Mitglieder:innen sind so unterschiedlich und doch verfolgen wir ein Ziel: Wir wollen, dass es den Tieren gut geht. Denn geht es den Fell- oder Federnasen gut, geht es auch uns gut.

Dabei wird oft vergessen, dass wir Tiere unterscheiden – die einen lieben wir – die anderen essen wir. Unsere sogenannte „Nutztierhaltung“ ist ohne Zweifel grausam. Daher möchte ich denjenigen, die hier nicht mehr tatenlos zusehen möchten, eine Alternative anbieten, denn „Mitgefühl allein reicht nicht aus“. Dabei stellt sich die Frage, wie wir alle das ändern können. Die Lösung ist ganz einfach: Jeder fängt bei sich selbst an. Doch schon bei dem Gedanken an die nächste Mahlzeit stehst du ratlos da?

Ich möchte euch Tipps geben, die ihr in euren Alltag einbinden und somit auf tierische Produkte verzichten könnt. Dabei geht es nicht darum ökologisch 100 Prozent alles perfekt zu machen. Es geht darum euch einen Weg zu zeigen, wie einfach es ist, tierische Produkte aus eurem Essensplan gegen pflanzliche auszutauschen. Der Weg ist das Ziel und jeder noch so kleine Schritt ist ein Schritt in die richtige Richtung. Wichtig ist anzufangen!

Ein klares veganes Label auf den Produkten macht die Suche nach einem Produkt einfacher. Leider haben nicht alle Produkte dieses Label. So müsst ihr manchmal aufmerksam die Zutatenliste lesen. Der Hinweis: „Kann Spuren von Milch oder Ei“ enthalten, irritiert anfangs auch. Das ist einfach eine Absicherung wie bei anderen Allergenen und sollte euch nicht vom Kauf abhalten. Das liegt einfach daran, dass die Produktionsstätten auch für andere Produkte genutzt werden.

Wenn ihr noch einen Schritt weitergehen wollt, gebe ich euch etwas Informatives mit an die Hand. Denn wenn man versteht, dass tierische Produkte nicht ohne Leid auskommen, fällt es leichter auf diese zu verzichten und den Genuss in anderen oder gleichwertig pflanzlichen Produkten zu finden. Wir haben die Wahl, die Tiere haben sie nicht.

Ach ja, und es muss erwähnt werden. Alle Produkte, die aufgeführt werden, wurden selbst gekauft und ausprobiert und sind als persönliche Empfehlung zu sehen. Jeder Geschmack ist natürlich unterschiedlich.

Eine Bitte habe ich noch: Ich freue mich, wenn ihr die Ideen ausprobiert und mit anderen Menschen teilt. Jedoch möchte ich nicht, dass die NestTipps in sozialen Netzwerken erscheinen.

Im Namen der Tiere sage ich „Danke“, dass ihr mich auf der Reise der NestTipps begleitet. Diese Reise begann schon einmal im Jahr 2020/2021. So langsam wird es aber mal Zeit, sie auf den neuesten Stand zu bringen. Damit starte ich jetzt wöchentlich. Freut euch auf ein Jahr voller Aktualisierungen.

Im Laufe der Zeit habe ich ein Lebensmotto für mich gefunden.

Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt!

Eure Nestwerkerin Claudia

Inhaltsverzeichnis

Claudia‘s vegane NestTipps 1

NestTipp 1 4

„Butter gegen Margarine austauschen“ 4

NestTipp 2 6

„Spargel“ 6

NestTipp 3 11

“Eis – doch welches?“ 11

NestTipp 4 14

„Kaffee ohne Milch?“ 14

NestTipp 5 19

„Gemüsepfanne mit einem Dip“ 19

NestTipp 6 23

„Flammkuchen“ 23

NestTipp 7 26

„Bohnenpfanne“ 26

NestTipp 8 31

„Nudeln ohne Ei“ 31

NestTipp 9 35

„Soßen für Nudeln“ 35

NestTipp 10 39

„Erste Frühstücksideen“ 39

NestTipp 1

„Butter gegen Margarine austauschen“

Kocht ihr auch gerne wie Oma? Gemüse oder Soßen mit Mehlschwitze anzudicken oder das klassische Butterbrot darf bei euch nicht fehlen? Zugegeben, Margarine kann den Geschmack von Butter nicht ersetzen, aber richtig zubereitet schmecken die Alternativen genauso gut.

Mehlschwitze klappt auch mit Margarine. Statt die klassische Kuhmilch aufzukippen, verwendet einfach Wasser oder Hafermilch und zur Würze etwas Gemüsebrühe. Gemüsebrühe enthält oft, versteckt, Milchzucker. Daher achtet gut auf die Inhaltsstoffe.

Im Laufe der Jahre habe ich ein leckeres Rezept für Tomatenbutter entdeckt, dass ich euch nicht vorenthalten möchte.

Zutaten:

- 250 g Margarine
- 4 Knoblauchzehen
- 6 – 8 getrocknete, eingelegte Tomaten, abgetropft
- 80 g Tomatenmark
- Salz
- Pfeffer

Alles im Mixer zu einer glatten Maße vermengen und nach Geschmack abschmecken.

Dieses Rezept eignet sich auch sehr gut für die nächste Grillparty. Natürlich kann man auch einfach Margarine mit Kräutern und Salz zu Kräuter“butter“ oder mit Knoblauch zu Knoblauch“butter“ verarbeiten.

Kräuter- und Knoblauch“butter“ gibt es inzwischen von der Firma Meggle in jedem gängigen Supermarkt auch vegan zu kaufen.

Darüber hinaus sind auch die Kräuterbaguettes ohne tierische Inhaltsstoffe vorhanden.

Die klassischen Butterbohnen oder Bratkartoffeln funktionieren übrigens sehr gut mit Margarine. Alternativ könnt ihr diese auch mit Öl anbraten. Im Supermarkt gibt es ein Albaöl. Das ist ein Rapsöl mit Buttergeschmack. Vielleicht bietet das für die eine oder den anderen eine Alternative.

Und auch in jedem Kuchenrezept lässt sich Butter durch Margarine austauschen.

Im Supermarkt sind bereits viele Margarinen vegan deklariert.
Hier ein kleiner Ausschnitt von Produkten:

Ihr merkt sicher schon, was beim Austausch von nur einem Produkt möglich ist.
Probiert es aus!

Informationsmöglichkeiten

Peta: https://www.peta.de/themen/milch/

Utopia: https://utopia.de/ratgeber/butter-oder-margarine-was-ist-gesund-und-nachhaltig/

Quellenangaben (Stand Mai 2025)

Bild 1 bis Bild 10 beginnend links:

Bild 1: https://www.deli-reform.de/produkte/das-original-ohne-palmoel

Bild 2: https://www.edeka.de/de/produkte/gut-guenstig-sonnenblumenmargarine-500g

Bild 3: https://vandemoortele.com/de-de/produkt/sojola-streichfett

Bild 4: https://www.alsan.de/alsan-s/

Bild 5: https://www.meggle-foodservice.de/startseite/produkte/butter-spezialitaeten/vegane-grill-cremes/

Bild 6: https://just-organic.com/products/haferblock

Bild 7: https://www.rama.com/de-de/produkte/sooo-buttrig/rama-sooo-buttrig-vitamin-b12-225g

Bild 8: https://www.meggle-foodservice.de/produkte/backwaren/backwaren-gekuehlt/mediterranes-brot-250-g/

Bild 9: https://www.meggle-foodservice.de/produkte/backwaren/backwaren-gekuehlt/knoblauch-brot-250-g/

Bild 10: https://www.meggle-foodservice.de/startseite/produkte/backwaren/backwaren-gekuehlt/steinofen-dinkelbrot-250-g/

NestTipp 2

„Spargel“

Den ersten Spargel gibt es schon: Zeit sich diesem Thema zu widmen, denn traditionell wird Spargel gerne mit Sauce Hollandaise gegessen, die sehr viele tierische Zutaten beinhaltet. Das Schöne an Spargel ist, dass er in vielen Regionen Deutschlands regional angebaut wird. So profitieren auch wir hier im Münsterland von einer umfangreichen regionalen Spargelernte und das, wenn gewünscht, auch in Bioqualität.

Ich beobachte oft, dass einige Menschen bereit sind, für ein Kilo deutschen Spargel relativ viel Geld auszugeben, hingegen bei tierischen Produkten immer auf den Preis achten, um diese möglichst günstig einzukaufen.

Auch hört man über vegane Produkte immer mal wieder die Aussage, dass sich viele Menschen diese nicht leisten könnten. Das macht mich oft nachdenklich, aber zugleich auch traurig. Aufgrund von politischen Ausrichtungen, von Subventionen, Förderungen und dem Angebotsverhalten der Supermärkte, kostet ein Kilo Gemüse tatsächlich manchmal mehr als ein Kilo Fleisch.

Allerdings ist das auch nur eine Seite. Ich frage mich auf der anderen Seite, warum man dann für andere Konsumartikel wie beispielsweise Zigaretten, Markenprodukte, das neueste Handy usw. finanziell aufkommen kann, jedoch bei der eigenen Ernährung Abstriche macht.

Über das Maß, vegane Ersatzprodukte zu nutzen, die durchaus etwas mehr kosten, kann man unterschiedlicher Auffassung sein. Dennoch sollte man sich bewusst machen, wer den wahren Preis für die hergestellten tierischen Produkte bezahlt:

Die Tiere, die Umwelt und sehr oft auch die Arbeitskräfte in dieser Industrie.

Der Discounter Lidl geht mit einem guten Beispiel voran. Lidl hat es sich zur Aufgabe gemacht mit der veganen Eigenmarke „Vemondo“ den Preis an vergleichbare tierische Produkte anzupassen.

https://unternehmen.lidl.de/pressreleases/2023/231011_proteinstrategie

Durch eine vegane Ernährung trägt man dazu bei, dass Tierleid verringert wird und das sollte es doch jedem wert sein oder nicht? Darüber hinaus hat die Entscheidung für mehr pflanzliche Produkte in der Ernährung Vorteile für die eigene Gesundheit, die Umwelt und letztlich die nachkommenden Generationen.

Gefangen in diesem System sind jedoch auch Bauern/Bäuerinnen, die wissen, dass sie nicht das Richtige tun, es aber nicht schaffen aus eigener Kraft auszusteigen, da ihnen die Zukunftsperspektiven fehlen. Doch auch da kann man sich zukunftsorientiert

aufstellen und seinen Produktionszweig verändern. Was, keine Frage, Mut erfordert und nicht gewinnbringend von jetzt auf gleich möglich ist.

Dennoch bin ich überzeugt davon, dass es Möglichkeiten gibt.

Pioniere in der Biolandwirtschaft wurden anfangs auch belächelt und sind heute nicht mehr wegzudenken. Dennoch gibt es beispielsweise derzeit noch viel zu wenige Betriebe, die eine bio-vegane Landwirtschaft betreiben.

Bio-vegane Landwirtschaft ist die Landwirtschaft der Zukunft, denn sie kommt auch ohne tierischen Dünger aus. Üblicherweise werden die Ausscheidungen der Tiere in Massen auf die Felder ausgefahren und dienen dazu, auch unser Gemüse damit anzubauen. Wird zu viel Gülle ausgefahren, hat dies Auswirkungen auf unser Grundwasser, da der Nitratgehalt steigt. Dieser Aspekt ist ebenfalls nicht aus den Augen zu verlieren.

Wer sich tiefer in das Thema „Bio-Vegane Landwirtschaft“ einlesen möchte, kann hier nachsehen:

https://www.ariwa.org/biovegan/

Wie solch ein neuer Weg aussehen kann, zeigt der Biohof Angermaier in Erdingen. Dieser Hof wurde über Jahrzehnte konventionell mit Viehhaltung bewirtschaftet. 2015 wurde der Betrieb auf eine biologische Wirtschaftsweise für Speisegetreide umgestellt. Außerdem baut der Hof sogar Soja an, um daraus regionalen Tofu herzustellen.

https://www.biohof-angermaier.de/

Am Beispiel vom Hof Butenland kann man auch sehen, wie sich ein ehemaliger Tierbetrieb / Milchviehbetrieb zu einem Kuhaltersheim entwickeln konnte. Eben genau, weil man dem jetzigen System der Landwirtschaft nicht mehr angehören möchte. Wer einen Einblick in „Butenland“ haben möchte, dem kann ich die DVD ans Herz legen. Der Film lief bereits in den Kinos.

https://butenland-film.de/

Klar ist, dass nicht jeder Betrieb die Möglichkeit hat, aus seinem Hof eine Stiftung zum Wohle der Tiere zu machen.

Ein weiteres schönes Beispiel ist der Lebenshof Lunetal.

https://lebenshof-lunetal.de/2024/10/14/der-weg-zum-lebenshof/

Was hat das jetzt eigentlich mit dem Spargel zu tun? Ich möchte euch immer mal wieder den Anstoß geben, über den Tellerrand hinaus zu schauen, ermutigen neue Produkte zu testen, und somit neue Wege zu gehen.

Doch nun schauen wir uns Zubereitungsideen für den Spargel an.

Sauce Hollandaise:

Spargel ist ein kalorienarmes Gemüse, das jedoch mit Sauce Hollandaise die Pölsterchen wachsen lässt.

Inzwischen gibt es von der Firma „Bedda“ eine Alternative, die richtig lecker ist. Sie steht unterschiedlich, mal gekühlt, mal ungekühlt. Im Marktkauf Loddenheide findet ihr sie ungekühlt, im Edeka Hafenmarkt und im Rewe Hansaring gekühlt (Stand Mai 2025). Wer sich nicht auf die Suche machen möchte, kann auch mal schauen, ob man diese in einem Rewe Markt in der Stadt bestellen kann (Rewe Abholservice).

Quellenangaben (Stand Mai 2025)

https://bedda-world.com/produkte/bedda-saucen-dips-dressings/hollandaise/

Gebratener Spargel:

1

Wer Spargel nur mit brauner Butter mag, der sollte einfach Pflanzenmargarine verwenden. Dazu hilft euch der NestTipp „Butter gegen Margarine austauschen“.

Alternativ hat die Teutoburger Mühle ein Rapsöl mit Buttergeschmack im Sortiment, dass es nach Stand Mai 2025 im Edeka, Rewe oder Kaufland gibt.

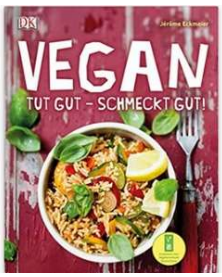
Den Spargel roh in Margarine oder in einem Öl mit Buttergeschmack braten.

Quelle: https://teutoburger-oelmuehle.de/produkte/buttergeschmack/

Spargel im Backofen:

Spargel im Backofen dauert zugegeben etwas länger, aber es lohnt sich. Nachdem ihr diesen geschält habt, gart ihr ihn im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad gute 40 bis 60 Minuten. Den Spargel verfeinert ihr ab Beginn mit etwas Salz und Margarine und verschließt ihn gut mit Alufolie.

Penne mit Spargel und Pesto rosso:



Das Original-Rezept findet ihr in dem Kochbuch „Vegan tut gut-schmeckt gut!“ von Jerome Eckmeier. Das ist noch ein älteres Buch von ihm, doch ich nutze es oft und möchte es nicht missen. Diese Kombination ist mal etwas anderes und total lecker.

Quelle: https://www.amazon.de/Vegan-Tut-gut-schmeckt/dp/3831024499

Doch wer Pesto einmal selbst probieren möchte, hier das komplette Rezept.

Zutaten für das Pesto rosso:

- 50 g Pinienkerne
- 2 Knoblauchzehen
- 250 g getrocknete Tomaten in Öl, abgetropft
- 150 ml Olivenöl
- 6 EL Hefeflocken (Gibt es im Bioladen, Reformhaus usw.)
- 1 TL Agavendicksaft oder Zucker
- 1 TL Salz
- ¾ TL Pfeffer

Zutaten für die Penne:

- 250 g weißer Spargel
- 250 g grüner Spargel
- 500 g Penne
- 4-5 EL Olivenöl
- Optional 250 g Kirschtomaten
- Salz und Pfeffer

Zunächst die Pinienkerne anrösten. Knoblauch schälen, getrocknete Tomaten und Pinienkerne in einem Gefäß pürieren. Nach und nach immer Olivenöl dazugeben. Das Pesto mit den Hefeflocken (sorgen für Würze und käsigen Geschmack), Agavendicksaft oder Zucker, Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

Spargel schälen und in Stücke schneiden und anschließend bissfest garen.

Nudeln (ohne Ei) nach Packungsanleitung kochen.

Jetzt könnt ihr überlegen, ob ihr den Spargel anbraten wollt oder nicht. Ich verzichte darauf, sondern füge ihn direkt den Nudeln, die ich vorher mit dem Pesto gemischt habe, hinzu.

Sofern ihr euch zusätzlich für die Tomaten entscheidet, könnt ihr sie kurz mit Knoblauch und Olivenöl anbraten.

Spargelsuppe:

Der Klassiker! Eine Spargelsuppe bereite ich mit einer Mehlschwitze zu.

Zunächst koche ich den geschälten Spargel in Wasser gar. Dann lasse ich die Margarine zerlaufen, füge einen Löffel Mehl hinzu und lasse das Mehl-Margarine-Gemisch goldbraun werden, bis es schaumig aussieht und sich Blasen gebildet haben. Dann verwende ich das Spargelwasser, das **nicht zu heiß** sein sollte und gieße es auf, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Eine Spargelsuppe würze ich gerne mit Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer und verfeinere sie mit etwas Sahne wie z.B. der Hafer Cuisine von Oatly oder der Rama Cremefine.

Quellenangaben (Stand Mai 2025)

Bild 1: https://www.oatly.com/de-de/products/cream/creamy-oat-250ml

Bild 2: https://www.rama.com/de-de/produkte/rama-cremefine

NestTipp 3

🍨 “Eis – doch welches?“

Heute mal einen Tipp in eine ganz andere Richtung. Es ist zwar noch Frühling, aber die Temperaturen fühlen sich sommerlich an. Der Gedanke ein Eis zu schlecken liegt dabei ganz nah. Der Supermarkt hat ein breitgefächertes Sortiment an veganen Eissorten und ihr braucht nicht mal auf das geliebte Sahneeis verzichten.

Es lohnt sich auch im Eiscafé vor Ort zu fragen, welche Eissorten vegan sind.

In Münster sind wir traumhaft aufgestellt (Stand Mai 2025). Da fallen mir zuerst das sehr vegan freundliche Eiscafé „La Via“ an der Hammer Straße ein. Dort gibt es sogar ein Spaghettieis. Neben den Fruchteis- und diversen anderen Sorten ist auch ab und an das Eis der Woche vegan. Selbst für unsere Vierbeiner gibt es das vegane Bello-Eis.

💡 https://www.belloeis.com/

Im Mama´s am Hafenmarkt gibt es auch eine Vielzahl an veganen Eissorten. Diese sind dezent an den weißen Sortenschilder zu erkennen, hier ist es bei jedem Besuch eine Überraschung, welche tollen Sorten es gibt.

Raphaels Eismanufaktur am Bült bietet auch ein veganes Angebot.

Die Kette Schlecks ist in Münster vertreten und macht tolle Kreationen, die vegan sind.

Und wer keine Lust auf Eis hat, der kann sich bei „Yomaro“ an der Wolbecker Straße oder Königsstraße mit einem Frozen Yogurt abkühlen.

Selbst Ikea bietet inzwischen vegane Softeis-Alternativen an.

Für Münster sind das schon ganz schön viele Möglichkeiten, aber längst nicht alle.

Außerdem sind sehr viele Sorbets in der Regel vegan.

Von einem veganen Eisbecher mit ordentlich Schlagsahne sind aber alle Eiscafés weit entfernt.

Ein Tipp für Eis aus dem Supermarkt: Lasst das Eis etwas bei Raumtemperatur antauen.

Wir alle wissen, dass Eis nicht zu einer ausgewogenen Ernährung gehört, doch es geht auch einfach und lecker mit Obst.

,Darum hänge ich Euch einen Tipp für Nicecream an:

www.eat-this.org/vegane-nicecream-leckeres-gesundes-eis-in-5-minuten/

Das Thema Eis drückt bei jedem Genuss und Freude aus, trotzdem möchte ich euch etwas zum Nachdenken mit an die Hand geben:

Erinnert ihr euch noch an mein Lebensmotto?

„Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt."

Wenn du ein identisches Produkt aus pflanzlichen Inhaltsstoffen neben einem Produkt aus tierischen Inhaltsstoffen kaufen kannst, entscheidest ganz allein du selbst, welches Produkt du kaufst.

Gerade am Eis ist das sichtbar. Oft höre ich den Spruch, dass man ja keinen Unterschied im Geschmack merkt. Für das Tier macht es schon einen Unterschied, denn für diese Produkte wurde es nicht ausgebeutet. Das könntet ihr vielleicht bei eurem nächsten Kaufentscheidungen immer vor Augen haben.

Und wenn jetzt der Gedanke aufkommt, Eis ist doch vegetarisch und warum werden dafür Tiere ausgebeutet? Das erzähle ich euch in einem folgenden NestTipp.

So und nun ab in den Supermarkt und viel Spaß beim Eis schlecken.

Hier ein paar Beispiele für Eis im Supermarkt/Discounter:

Quellenangaben (Stand Mai 2025)

Bild 1: https://www.magnumicecream.com/de/p/magnum-vegan-mandel-3-x-90-ml.html/08714100658499

Bild 2: https://www.cremissimo.de/produkte/vegan.html

Bild 3: https://www.moevenpick-eis.de/produkte/cherry-brownie-vegan/

Bild 4: https://www.rewe.de/marken/eigenmarken/rewe-beste-wahl/eiszeit#id5o57o082vay

Bild 5: https://shop.rewe.de/p/langnese-dolomiti-eis-6x73ml/2104115

Bild 6: https://www.valsoia.com/de/products/eishoernchen-mit-kakaostrudel-geroesteten-haselnuessen/

Bild 7: https://www.instagram.com/p/C-nbRKtv5Zr/

NestTipp 4

„Kaffee ohne Milch?“

… „Das kann ich nicht ☹️.“ …

Müsst ihr auch nicht. Es gibt zahlreiche Alternativen zur klassischen Kuhmilch.

Milch ist gesetzlich ein geschützter Begriff, daher sieht man auf den pflanzlichen Alternativen immer das Wort „Drink“. Das soll euch nicht verwirren. Ich verwende in diesem NestTipp jedoch weiterhin das Wort Milch und meine damit ganz klar die pflanzlichen Alternativen.

Meinen Kaffee trinke ich gerne schwarz oder mit Milchschaum und stand zunächst vor der Herausforderung festzustellen, welche Milch am besten schäumt.

Und dann kommt man in den Supermarkt und hat ein Problem: Die Auswahl.

Es gibt Hafer-, Mandel-, Reis-, Soja-, Kokos-, Erbsen-, Dinkel- und Nussmilch. Mittlerweile gibt es auch fertigen Kakao aus pflanzlicher Milch. Jeder muss selbst herausfinden, was ihm schmeckt und natürlich der Geldbeutel zulässt.

Apropos Geschmack: Es gibt Café´s, da bestelle ich keinen Kaffee mit Milchschaum, weil mir die verwendete pflanzliche Milch nicht schmeckt. Das muss auch jeder für sich selber entdecken.

Meine Erfahrungen mit Sojamilch im Kaffee sind bescheiden. Auch wenn sie als neutralste Alternative gilt, hat Soja einfach für mich einen Nachgeschmack, dafür schäumt sie immer gut. Auf Grund des geringen Fettgehaltes schäumt Hafermilch gar nicht. Doch auch da wurden durch Zusetzen von etwas Öl und Proteinen extra Milchsorten entwickelt, die perfekt schäumen.

Ich unterscheide, welcher Drink gut für meinen Kaffee ist und welchen ich sonst verwende. Mein Favorit für Kaffee ist „Oatly Barista“. Einfache Hafermilch verwende ich für mein Müsli oder Porridge. Sojamilch zum Kochen von Pudding. Solltet ihr Kuchen-/Brot- oder Brötchenrezepte mit Milch haben, könnt ihr dies eins zu eins gegen eine Pflanzenmilch, egal welche, austauschen.

Nun müsst ihr eine Milch finden, die euch schmeckt. Also ab in den nächsten Supermarkt, Bioladen oder beispielsweise zu DM. Ihr werdet auf jeden Fall etwas finden. Und wenn es nicht direkt die erste Sorte ist, probiert weiter. Die Auswahl ist riesig. Die Preisunterschiede auch. Leider ist pflanzliche Milch auch teurer als tierische Milch, da hier nicht die vergünstigte Mehrwertsteuer gilt ☹.

Die Kühe und Kälbchen werden es euch danken.

Wir kaufen die Oatly ausschließlich im Angebot. Falls ihr Facebook oder Instagram habt, kann ich euch die Seite „Vegan sparen“ empfehlen.

Dort findet ihr alle wöchentlichen veganen Angebote in den gängigen Supermarkt- und Discounterketten.

„Oatly Barista“ ist des Öfteren dabei. Und wenn ich schon dabei bin so viel Werbung für Oatly zu machen: Es gibt die Oatly Barista auch im 0,5 Liter Tetrapak oder inzwischen bietet z.B. die Deutsche Bahn diese als Einmalportion zum Kaffee an.

Wer die klassische Kaffeesahne vermisst, erhält von der Firma „Schlagfix“ eine Alternative. Die gibt es z.B. im Rewe.

Und für alle, die die gezuckerte Kondensmilch lieben, gibt es eine Alternative von „Nature Charm“. Allerdings habe ich diese noch nicht vor Ort entdeckt. Sie ist nur online bestellbar.

Doch warum ist es mit Leid verbunden, Milch- und Milchprodukte zu sich zu nehmen?

Die nächsten Worte sind sehr emotional für mich. Ich habe auch gemerkt, dass mir die Recherche der Fakten ganz schön auf den Bauch geschlagen ist. Ich lebe inzwischen 9 Jahre vegan und lebte davor über 20 Jahre vegetarisch. Es fällt mir immer noch schwer zu verstehen, warum ich nicht schon viel früher verstanden habe, dass eine vegetarische Ernährung trotzdem mit so viel Tierleid und auch dem Tod verbunden ist. Ehrlich gesagt hatte ich es zu dem Zeitpunkt auch nicht hinterfragt. Und irgendwann habe ich angefangen mir Fragen zu stellen und Antworten gefunden.

Für viele Menschen ist vegetarisch immer noch ok, aber vegan zu extrem. Ich hoffe, ich schaffe es in den NestTipps, dass ihr darüber nachdenkt, dass Tierleid extrem ist, nicht jedoch Obst- und Gemüse zu essen. Tiere sind genauso fühlende Lebewesen wie wir.

Vielen haben ihre Ernährungsweise überdacht, nachdem sie sich den Film Dominion angeschaut haben.

Diesen könnt ihr auf Youtube mit deutschem Untertitel anschauen. Dabei müsst ihr euch ggfs. anmelden.

https://www.youtube.com/watch?v=V7DrljVAaYk

Alternativ könnt ihr den Film über diesen Link ansehen:

https://thiswillmakeyoucry.de/

Bevor ich die folgenden Worte schreibe, möchte ich darauf hinweisen, dass egal in welcher Haltungsform, auch bei Bäuerinnen und Bauern, die alles richtig machen wollen, für mich irgendwas trotzdem mit Tierleid verbunden ist.

Dank der pflanzlichen Alternativen können wir genauso genussvoll leben. Man muss es nur wollen.

Fangen wir beim Ursprung an: Damit eine Kuh Milch gibt, muss diese ein Kalb gebären. Viele denken immer, dass die Milch sowieso von der Kuh produziert wird. Das stimmt nicht.

Wer an ein romantisches Techtelmechtel zwischen Bulle und Kuh denkt, ist sehr weit von der Realität entfernt. Das gibt es durchaus noch. Doch den Preis zahlt der Bulle mit einem Nasenring in seiner empfindlichen Nase, um ihn im Zaum zu halten.

Falls jetzt die Frage aufkommt, wie der Samen gewonnen wird, könnt ihr euch hier informieren.

https://www.youtube.com/watch?v=M-d5zpkukC0

Die Realität sieht so aus, dass ausgesuchter Samen aus einer Datenbank den Kühen künstlich eingeführt wird.

Mir wird alleine schon übel dabei, wenn ich nur daran denke, dass Tierärzt:innen oder Besamungstechniker:innen ihre Hand in den Schambereich der fixierten Kühe einführen.

Die Trächtigkeit dauert im Schnitt neun Monate. Danach entscheidet das Geschlecht des Kalbes über den weiteren Lebensweg. Während sich über ein weibliches Kalb „gefreut“ wird, werden die männlichen Kälber entweder bewusst wirtschaftlich vernachlässigt, landen in der Kälbermast oder werden oftmals ins Ausland verkauft. Sie sind quasi ein Abfallprodukt. Es sind Kälber von Milchkühen, daher setzen diese nicht so gut Fleisch an wie die Mastrinder. Mittlerweile wurde das Transportalter auf 28 Tage nach der Geburt hochgesetzt. Bis Ende 2022 waren es noch 14 Tage nach der Geburt. Das sind noch Babys, die Milch als Nahrung zu sich nehmen. Auf den Transporten kann diese Versorgung gar nicht umgesetzt werden.

https://www.vier-pfoten.de/kampagnenthemen/themen/nutztiere/tiertransporte/kaelbertransporte

Was bei beiden Geschlechtern gleich bleibt: Sie werden kurz nach der Geburt von der Mutter getrennt. Auch wenn ich, bewusst, kein Kind habe, zerreißt es mir schon bei dem Gedanken daran, dass man mir mein Kind wegnehmen würde, das Herz. Die Folge sind Einsamkeit in kleine Iglos und Milchersatz aus dem Nuckeleimer.

Die weiblichen Kälber werden in der Regel im Betrieb aufgezogen. Doch was folgt als nächstes? Das Enthornen. Laut Tierschutzgesetz dürfen Kälber bis zu einem Alter von 6 Wochen enthornt werden. Schmerzmittel werden empfohlen. Allein die Tatsache, dass jemand mit einem 500 Grad heißen Brennstab an den Köpfen der kleinen fixierten Kälber hantiert, ist schon schwer vorzustellen. Die Tiere bekommen dies auch bei vollem Bewusstsein mit. Da ist vermutlich das Stechen der Ohrmarke das kleinere Übel. Ich habe euch mal ein Video rausgesucht, wo ihr das sehen könnt wie dieser Prozess abläuft.

Achtung Triggerwarnung!

https://www.tiktok.com/@petadeutschland/video/7291259456426495265

Viele Kühe haben nicht nur die Aufgabe Kälber zu gebären, sondern sind ohne Bewegungsfreiheit oder mal der Möglichkeit sich zu jucken an eine Kette fixiert.

Ja, und die Anbindehaltung ist in Deutschland noch immer erlaubt und macht laut Angaben von PETA 20% aus. Die Vorstellungen von grasenden Kühen auf der Weide entspricht leider nicht immer der Realität. Was für ein Trauma müssen Mutterkühe insgesamt und besonders in Anbindehaltung erleiden. Sie schauen 24/7 eine Wand an und dann wird ihnen auch noch ihr Kalb entrissen.

Gibt die Kuh nicht genug Milch oder wird nicht tragend, ist das in der Regel ihr Todesurteil.

Übrigens schaffen die meisten Milchkühe nur ein geringes Lebensalter. Sie sind schnell ausgemergelt, da sie für so eine hohe Milchleistung gezüchtet werden und das nicht der Natur entspricht. Die Natur sieht vor, dass die Milch für das Kalb ist, damit dieses heranwachsen kann. Darüber hinaus haben viele Kühe Eutererkrankungen.

https://www.peta.de/themen/kuhmilch/

In dem Link von ARIWA ist das Leben von Kühen „Das Prinzip Milchproduktion“ anhand eines vierminütigen Videos dargestellt. Schaut es euch gerne mal an.

https://www.ariwa.org/milch/

Bevor ich die Alternativen bildlich darstelle, hier noch eine Option zum Ausprobieren. Es ist Erdbeerzeit. Eine erfrischende Alternative zu Kaffee mit Milch bietet Erdbeermilch. Einfach 200 g Erdbeeren, 500 ml kalte pflanzliche Milch, Eiswürfel und Zucker oder Datteln als Süße mixen und genießen.

Dann schauen wir uns einmal ein paar Alternativen an:

Quellenangaben (Stand Mai 2025)

Bild 1: https://www.oatly.com/de-de/products/oat-drink/oat-drink-barista-edition-1l

Bild 2: https://www.aldi-nord.de/produkt/bio-haferdrink-1029913-0-0.article.html

Bild 3: https://www.lidl.de/p/vemondo-bio-haferdrink/p10022670

Bild 4: https://www.dm.de/dmbio-pflanzendrink-dinkel-natur-p4066447123081.html

Bild 5: https://schlagfix.com/media/2025/03/Schlagfix-Kaffeeweisser-DE-EN.pdf

Bild 6: https://www.velivery.com/de/vegane-lebensmittel/milchprodukt-alternativen/molkereiprodukt-alternativen/sahne-und-creme-fraiche-alternativen/nature-s-charm-kokosnuss-kondensmilch-alternative-eingedickt-gesuesst-320g

Bild 7: https://www.alpro.com/de/produkte/drinks/alpro-soya-unsweetened

Bild 8: https://www.vlyfoods.com/products/no-milk

Bild 9: https://www.rossmann.de/de/lebensmittel-enerbio-hafer-mandel-drink/p/4305615915067

Bild 10: https://www.aehrenbrueder.de/

NestTipp 5

„Gemüsepfanne mit einem Dip“

Ich liebe Grillgemüse aus dem Backofen. Wer keinen Backofen hat, kann das Gemüse auch in der Pfanne braten. Am liebsten nehme ich folgendes Gemüse:

- Aubergine
- Zucchini
- Zwiebeln
- Pilze
- Paprika
- Fenchel
- Cocktailtomaten
- Kartoffeln

Alles klein schneiden und mit Salz sowie Olivenöl bei 220 °C und mindestens einer halben Stunde in dem Ofen backen lassen. Wer mag, kann auch Rosmarin oder Thymian dazugeben. Zwischendurch das Gemüse etwas wenden.

Zugegeben, Sojajogurt schmeckt mir pur überhaupt nicht. Im Laufe der Jahre habe ich jedoch gelernt, dass man ihn einfach richtig würzen muss. Darüber hinaus ist Sojajogurt nicht gleich Sojajogurt. Das sieht man an den Inhaltsstoffen. Der „Sojade“ Sojajogurt kommt mit nur drei Inhaltsstoffen, bei anderen sind es wesentlich mehr. Dafür sind viele auch neutraler im Geschmack. Alternativen zu Sojajogurt sind Jogurts auf Basis von Hafer oder Kokos. Die würde ich jedoch nicht verwenden, da Haferjogurt

eher fester ist und Kokosjogurt einen leichten Kokosnachgeschmack hat, der auch bleibt.

By the way: Die Fruchtjogurts auf Soja- oder Kokosbasis sind übrigens auch mal das Probieren wert. Ihr werdet überrascht sein, wie viel Möglichkeiten es schon gibt.

„Sojade“ kaufe ich im Bioladen. Unser Edeka führt einen gleichwertigen Jogurt von „Alnatura“.

Neben Jogurt gibt es inzwischen die Alternativen auch als Quark. Dann ist die Konsistenz etwas fester.

So gut wie jeder Discounter hat inzwischen eine Eigenmarke. Probiert euch durch und entdeckt für euch, welcher Jogurt schmeckt und in eurem Budget liegt.

Wichtig ist nur, dass ihr für herzhafte Dips den Jogurt ohne Zucker wählt.

Doch bevor ich zu 2 leckeren Rezepten komme, habe ich einen Geheimtipp für euch.

Leider müsst ihr dazu wirklich mal in den Bioladen, denn dieses Gewürz habe ich noch nie woanders gesehen. Aber es lohnt sich. Diesen Geheimtipp habe ich aus dem Buch: BE ONE WITH VEGGIE/ BE ONE WITH YOU. Es handelt sich um Schabziger Klee.

https://www.enaehrgie.com/ernaehrungsberatung/

Eine weitere Alterative wäre das Gewürz „Indian Summer“ oder „Café de Paris“.

Ein weiterer Tipp ist Leinöl. Das verwende ich fast auf jedem Gericht oder in Suppen.

Leinöl hat einen hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren und viele positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit.

Quark:

1 Becher	pflanzlichen Jogurt oder Quark
½ Bund	Frische Kräuter (Schnittlauch/Petersilie)
1 TL	Senf
Nach Bedarf	Leinöl
½ TL	Gewürz „Schabziger Klee“
	Salz/Pfeffer

Optional	Kleine gehackte Zwiebel

Tzatziki :

1 Becher	pflanzlichen Jogurt
2	Knoblauchzehen
½	Gurke (raspeln)
	Salz
Nach Bedarf	Leinöl

Und wer jetzt die gewohnte Fleischbeilage vermisst, könnte einen Tofu probieren.

Zum Thema Tofu wird es noch einen eigenen NestTipp geben. Soviel sei jetzt schon gesagt: Für diesen wird kein Regenwald abgeholzt und er ist mehr als ein geschmackloses Irgendwas, sondern ein neutraler Allrounder. Man muss nur wissen, wie man mit ihm umgeht.

Einfach macht es einem dabei die Firma „Taifun-Tofu“, denn mittlerweile gibt es bereits verschiedene Tofusorten mit Oliven, Tomaten, Spinat, Curry-Mango, Basilikum und noch so viele mehr. Dieser ist inzwischen auch in den meisten Supermärkten erhältlich. Ansonsten findet ihr eine große Auswahl im Bioladen. Einfach mit etwas Olivenöl beträufeln und mit in den Ofen schieben oder in der Pfanne anbraten.

https://www.taifun-tofu.de/de/produkte

So, aber jetzt Guten Appetit und viel Spaß beim Ausprobieren!

Quellenangaben (Stand Juni 2025)

Bild 1: https://sojade.eu/de/produits/dessert-soja-nature/

Bild 2: https://sojade.eu/de/produits/quarkalternative-natur/

Bild 3: https://www.alpro.com/de/produkte/soja-joghurtalternativen/natur-ohne-zucker

Bild 4: https://www.test.de/veganer-joghurt-im-test-6198010-detail/330000033250!0000-06/

Bild 5: https://www.aldi-nord.de/produkt/sojaghurt-7494-0-0.article.html#/sortiment/vegan

Bild 6: https://www.netto-online.de/unternehmen/vehappy-im-Netto-Regal.chtm

Bild 7: https://www.sonnentor.com/de-at/onlineshop/gewuerze/gewuerze-pur/schabzigerklee-gemahlen-bio-packung

Bild 8: https://www.taifun-tofu.de/de/produkte/tofu-spinacia

Bild 9: https://www.taifun-tofu.de/de/produkte/tofu-olive

NestTipp 6

„Flammkuchen“

Heute greifen wir mal in die Trickkiste und verwenden ein Fertigprodukt, einen Flammkuchenteig.

Es bleibt euch natürlich freigestellt, einen Flammkuchenteig selbst zu backen, doch es muss auch mal schnell gehen.

Falls ihr den Teig selber herstellen wollt, gebt einfach im Internet vegane Flammkuchen ein. Ich schaue dann immer nach den Bewertungen. Doch meistens bleibe ich bei den Rezepten von „Bianca Zapatka“ oder „Zucker & Jagdwurst“ hängen. Von „Bianca Zapatka“ habe ich auch einige Bücher zu Hause.

Auf einem Flammkuchen ist alles erlaubt. Aubergine und Zucchini würde ich jedoch nicht nehmen oder vorher anbraten, da diese sonst zu lange brauchen um gar zu

werden. Ich mag sehr gerne einen Flammkuchen mit Champignons und/oder Kräuterseitlingen, Zwiebeln-Oliven-Kapern, (aufgetautem) Blattspinat oder klassisch mit veganem Speck oder Räuchertofu und Zwiebeln.

In Münster haben wir (Stand Juni 2025) ein Flammkuchenhaus: Das „Le Feu“. Die Auswahl an veganen Flammkuchen ist groß und sie schmecken lecker. Dort habe ich mir auch einen weiteren Lieblingsflammkuchen abgeschaut: Flammkuchen mit gekochten Kartoffeln. Im „Le Feu“ gibt es nicht nur vegane Flammkuchen, daher möchte ich noch einmal meine Worte aus einem vorherigen NestTipp in Erinnerung rufen:

Wenn du ein identisches Produkt aus pflanzlichen Inhaltsstoffen neben einem Produkt aus tierischen Inhaltsstoffen bestellen kannst, entscheidest ganz allein du selbst, welches Produkt du bestellst. Du hast die Wahl. Die Wahl fängt bei mir übrigens schon beim Lokal an. Sollte mal wirklich kein veganes Gericht auf der Karte stehen und man geht als Gruppe dorthin, dann lohnt es sich vorab nachzufragen. Ich habe noch keine Abweisung erlebt, aber wenn, dann würde ich nur eine Pommes bestellen und die Geselligkeit mit der Gruppe in Vordergrund stellen.

Einfach macht es einem die „Mokel Bar“ in der Altstadt von Münster. Leckere und kreative Flammkuchen in einem rein veganen Lokal.

Der fertige Flammkuchen befindet sich im Kühlregal.

Inzwischen gibt es verschiedene vegane Crème fraîches.

Reichlich auf den Teig auftragen, mit Salz und Pfeffer würzen und dann belegen. Das ganze bei 220 °C für 8 Minuten ab in den Ofen.

Und wie ersetze ich den Käse? Ganz einfach: Gar nicht. Es gibt sehr viele vegane Alternativen, aber dazu werde ich irgendwann mehr schreiben.

Wie auf Pizza, verwende ich statt Käse einfach Olivenöl. Das Olivenöl könnt ihr auch vorher mit Knoblauch anrühren, dann habt ihr Knoblauchöl. Egal ob mit oder ohne Knoblauch: Das Öl wird auf dem Teller über den Flammkuchen geträufelt und dann könnt ihr ihn genießen.

Der letzte Flammkuchen des Abends wird dann in der Regel ein süßer mit Äpfeln, Rosinen und Zimt.

Ja und was gehört noch zum Flammkuchen? Ein Glas Wein oder ein Glas Federweißer.

Auch Wein kann nicht vegan sein. Wein kann mit Gelatine, Eiweiß, Fischblasen oder Milchproteinen geklärt/geschönt sein, damit er klar aussieht. Aber auch hier braucht ihr auf nichts zu verzichten. Viele Supermarktweine und besonders Bioweine enthalten das Vegan-Label.
Beim Winzer des Vertrauens lohnt es sich nachzufragen.

https://www.v-label.com/de/

https://www.stern.de/genuss/bioweine/veganer-wein---so-kommt-das-tier-in-den-wein-7083572.html

So und nun lasst es euch schmecken!

Quellenangaben (Stand Juni 2025)

Bild 1: https://www.tantefanny.at/frischteige/flammkuchenteige/flammkuchenboeden/

Bild 2: https://www.tantefanny.at/frischteige/flammkuchenteige/flammkuchenteig/

Bild 3: https://rostock.food-pipe.de/collections/backmischung-fertigteig

Bild 4: https://www.oetker.de/produkte/p/creme-vega

Bild 5: https://www.oetker.de/produkte/p/creme-vega-gartenkrauter

Bild 6: https://produkttests.rewe.de/test/rewe-beste-wahl/vegane-creme

Bild 7: https://sojade.eu/de/produits/soja-creme-fraiche-alternative-natur/

Bild 8: https://billie-green.com/de/produkt/vegane-schinkenwuerfel/

Bild 9: https://verbund.edeka/presse/produktsteckbriefe/edeka-my-veggie-vegane-baconw%C3%BCrfel.html

Bild 10: https://www.aldi-nord.de/produkt/bio-tofu-geraeuchert-1008778-2-2.article.html

Bild 11: https://www.edeka.de/unsere-marken/produkte/edeka-bio-tofu-geraeuchert-4311501700747.jsp

Bild 12: https://www.lidl.de/c/vemondo/a10024870

NestTipp 7

„Bohnenpfanne“

Dieses Mal habe ich ein weiteres einfaches und leckeres Rezept für euch zum Einstieg.

Ich bin so froh, dass ich nicht mehr den Hinweis von diesem NestTipp aus dem Jahr 2020 jetzt in 2025 nochmal schreiben muss. Damals gab es tatsächlich noch Bohnen, bei denen Milcheiweiß im Glas enthalten war. Dieses Produkt gibt es aber nicht mehr und deshalb könnt ihr bedenkenlos Bohnen-Konserven kaufen.

Doch wie bereite ich eine Bohnenpfanne zu? Hier die Zutaten und die Zubereitung:

· 1 mittelgroße Zwiebel

· 2 EL Olivenöl

· 2 EL Tomatenmark

· 2 kleine Dosen gehackte Tomaten (à 400 g)

· 1 x Räuchertofu

· 1 EL mittelscharfer Senf

· 300 ml Gemüsebrühe

· 1 x weiße Bohnen

· 1 x Kidneybohnen

· Optional 1 x schwarze Bohnen

· Optional etwas Chili

· Optional etwas Kreuzkümmel

· Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

· 2 EL gehackte glatte Petersilie zum Bestreuen

· Leinöl beim Anrichten

Die Zwiebel schälen, in einem großen Topf das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze rundherum anbraten. Das Tomatenmark einrühren und kurz mit rösten. Mit den Dosentomaten auffüllen und den Senf dazugeben. Die Gemüsebrühe angießen, den Deckel auflegen, alles aufkochen und bei niedriger Hitze 15 Minuten köcheln lassen.

Der Räuchertofu kann, klein geschnitten, mit den Zwiebeln gebraten oder einfach mit in die Soße gegeben werden.

Beide Bohnensorten in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Die Bohnen zum Eintopf geben und weitere 10 Minuten mitkochen. Den Eintopf nach Belieben mit Salz und Pfeffer und den optionalen Gewürzen abschmecken.

Dazu empfehlen sich Kartoffeln oder Reis.

Hier noch ein Blick auf die vegane Ernährungspyramide:

Bohnen gehören zu den Hülsenfrüchten. Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen) sollten mehrmals die Woche auf den Speiseplan stehen. Es braucht nicht zwingend tierische Proteine, um den Bedarf an Eiweiß zu decken. Vegane Proteinquellen, zum Beispiel Getreide und Hülsenfrüchte, eignen sich genauso gut. Pflanzliche Eiweißquellen gelten zudem als hochwertiger, enthalten mehr ungesättigte Fettsäuren und lassen sich leichter verdauen. Außerdem nimmt der Körper beim Verzehr von eiweißreichen, veganen Nahrungsmitteln weniger Kalorien, Fette und Cholesterin auf als bei tierischen Lebensmitteln.

Weitere Proteinquellen sind in der, wie ich finde, in der süßen Grafik schön dargestellt:

Mit dem Blick auf die vegane Ernährungspyramide möchte ich noch einen ganz anderen Tipp mit euch teilen. Ich esse jeden Morgen eine Hand voll Nüsse. Querbeet durch die Sorten. Am liebsten bestelle ich bei der Firma „Topfruits“. Falls sich da auch mal jemand umschauen möchte.

https://www.topfruits.de/nuesse-und-kerne/

Und zum Abschluss noch etwas über das Thema Gemüsebrühen:

Es gibt so viel Auswahl, doch Gemüsebrühe ist nicht gleich Gemüsebrühe.
Manche enthalten Zucker, einige Palm- oder andere Öle. Ich für mich möchte diese Inhaltsstoffe nicht in einer Gemüsebrühe haben und habe daher einen Favoriten aus dem Bioladen. Das Glas Gemüsebrühe der Firma „Swema“ hat für mich eine akzeptable Zutatenliste, ist würzig und lecker und hält sich ewig im Kühlschrank.
Anfangs hatte ich das Problem, dass die Gemüsebrühen zwar vegan waren, aber für mich zu wenig Geschmack hatten. Das lag vermutlich daran, dass ich mir bis zu diesem Zeitpunkt keine Gedanken um Inhaltsstoffe wie zum Beispiel Geschmacksverstärker gemacht hatte. Hilft also wieder nichts: Ihr müsst probieren und schauen, was euch schmeckt.
Ein paar Anregungen habe ich euch bildlich, ganz unabhängig von den Inhaltsstoffen, dargestellt:

Quellenangaben (Stand Juni 2025)

Bild „Vegane Ernährungspyramide“:
https://www.peta.de/veganleben/vegane-ernaehrungspyramide/

Bild „Vegane Proteinquellen“:
https://de.pinterest.com/pin/769834130034387034/visualsearch/?x=16&y=16&w=532&h=765&surfaceType=flashlight

Gemüsebrühen:

Bild 1: https://www.swema-lebensmittel.de/
Bild 2: https://www.dm.de/dmbio-gemuesebruehe-p4058172989308.html

Bild 3: https://www.edeka.de/unsere-marken/produkte/edeka-bio-klare-gemuesebruehe-4311501737187.jsp

Bild 4: https://www.rossmann.de/de/lebensmittel-enerbio-gemuesebruehe/p/4305615810430?gad_source=1&gad_campaignid=21428621690&gbraid=0AAAAAD_XOitG3zApLqIFLKu6VuPqUERd5&gclid=EAIaIQobChMIkI6Z9oDbjQMV2nJBAh3-4zCuEAQYBSABEgLWzfD_BwE

Bild 5: https://www.aldi-nord.de/produkt/klare-gemuesebruehe-2101-1-1.article.html

Bild 6: https://www.veganleben.de/gemuesebruehe-knorr-delikatess-bruehe-329g/025562

Bild 7:
https://www.edeka24.de/index.php?cl=details&anid=d3bf2910d05aab0bf714489e79a87a18&gQT=1

NestTipp 8

„Nudeln ohne Ei“

Eigentlich denkt man, dass bei Nudeln nur die Zutaten Hartweizengrieß und Wasser verwendet werden, doch das ist nicht immer so. Daher lohnt sich auch hier ein Blick auf die Zutatenliste.

Sollte ein Restaurant Nudeln frisch und selbst zubereiten, kann man in der Regel davon ausgehen, dass diese mit Ei hergestellt werden. Daher empfiehlt es sich im Restaurant nachzufragen, welche Zutaten der Nudelteig enthält. Das gilt, erschreckenderweise, auch für Pizza.

Gerade bei Nudeln gibt es oft den Hinweis „Kann Spuren von Ei enthalten“. Bitte lasst euch davon nicht irritieren. In der Produktionsstätte werden auch noch andere Produkte hergestellt. Dieser Hinweis muss auf die Produktpackung, damit sich das Unternehmen absichert. Ei ist ein Allergen und muss ausgewiesen werden, damit Personen mit einer Allergie oder Lebensmittelunverträglichkeit darauf achtgeben können.

Bei dem Thema möchte ich die Chance nutzen, euch zu erzählen, warum man in der veganen Ernährung auch auf Eier verzichtet.

Oft wird vergessen, dass Hühner ihre Eier zur Fortpflanzung legen und nicht, damit sie als menschliche Nahrung dienen.

Das ursprüngliche Huhn hatte eine Legeleistung von 20-30 Eiern pro Jahr. Die jetzigen Legehennen legen teils 300 Eier im Jahr. Was das für eine gesundheitliche Überforderung für den kleinen Körper darstellt, ist schwer vorstellbar. Die Folgen sind schmerzhafte Entzündungen der Legeorgane und Knochenbrüche. Für die Produktion der Eier benötigt das Huhn sehr viel Kalzium. Das führt dazu, dass sehr oft das Brustbein bricht.

Das traumhafte Bild von einem sitzenden Hahn auf dem Mist und einem scharrenden Huhn im Gras gehört der Seltenheit an. In einigen Privathaushalten gibt es bestimmt Hühner, die ein tolles Leben haben. Allerdings sind diese Hühner ebenfalls überwiegend hochgezüchtete Rassen, die man auch in Biobetrieben oder z.B. in Hühnermobilen findet.

In Deutschland ist die Käfighaltung verboten, in anderen Ländern nicht. Pro Huhn stand eine Fläche von diesem A4 Blatt zur Verfügung. Aktuell gibt es Kleingruppen-, Boden-, Freiland- und Biohaltung bei uns. Jede Haltungsform ist auf Profit und Ausbeutung ausgelegt, auch solche erst einmal gut klingenden Initiativen wie „Bruderhahn“.

Je nach Haltungsform ist die Simulation von Tageslicht, Gestank, keine Bewegungsfreiheit sowie kein Picken und Scharren der Alltag der Legehenne.

Das Schreddern der männlichen Küken ist seit dem 01.01.2022 in Deutschland nicht mehr erlaubt. In unseren umliegenden Ländern ist es weiterhin gängige Praxis. Das Geschlecht wird bestimmt, indem die Eier durchleuchtet werden. Sollte im Ei ein männliches Küken sein, dann wird dieses nicht ausgebrütet und z.B. zu Tierfutter verarbeitet. Die Geschlechtsbestimmung erfolgt, wenn das Küken bereits über die Hälfte der Brutzeit alt ist. Die Alternative ist die Aufzucht der Bruderhähne, wo über den Verkauf der Eier ein höherer Preis zu Grunde gelegt wird.

Genauso wie männliche Kälber in der Milchindustrie, sind die männlichen Küken in der Eierindustrie ein Abfallprodukt.

Am Ende ihrer Zeit in der Nutztierhaltung folgt auch für die Legehennen der Transport in den Schlachthof. Dabei haben die Hühner fast keine Federn mehr. Wer sich dieser Realität stellen möchte, kann viele Informationen bei dem Verein „Rettet das Huhn e.V." erhalten. Dieser Verein kümmert sich um die Vermittlung einiger Legehennen, wenn diese ausgestallt werden.

https://www.rettet-das-huhn.de/sag-nein-zum-ei

Sollten die Hühner nicht bei z.B. „Rettet das Huhn e.V." landen, werden sie in Kisten eingepfercht, übereinandergestapelt und ohne Wasser und Nahrung zum Schlachthof transportiert. Dabei können bis zu 20.000 Hühner, Lebewesen wie wir, auf diesen Transporten sein.

Darüber hinaus leiden auch die Zuchttiere in den Zuchtbetrieben und dürfen wie die Legehennen nie Mütter sein. Alle Küken werden industriell von Maschinen ausgebrütet.

Lange Zeit habe ich mich, in meiner Unwissenheit, über glückliche Hühner z.B. in Hühnermobilen gefreut und die Eier gerne gekauft und gegessen, auch wenn das Ei 40 Cent und mehr gekostet hat. Heute weiß ich zum einen, dass es gar nicht normal ist, dass ein Huhn jeden Tag ein Ei legt und zum anderen, dass man alle Produkte gleichwertig ohne Ei herstellen kann. Vom Rührei, Pfannkuchen über Quiche bis hin zu Eischnee lässt sich alles pflanzlich ersetzen.

So, dann schauen wir jetzt aber im Supermarkt nach Nudeln ohne Eier, denn leider gibt es Firmen z.B. wie „Birkel" und „3 Glocken", die ihre Nudeln bewusst mit Eiern herstellen.

www.peta.de/birkel-3-glocken

Nudeln ohne Eier zu kaufen ist ein kleiner Schritt, der sehr viel Tierleid vermeidet.

Im nächsten NestTipp zeige ich euch dann passende Soßen zu den Nudeln.

Hier ein paar bildhafte Beispiele:

Alternative:

Quellenangaben (Stand Juni 2025)

Bild 1:
https://www.aldi-nord.de/produkt/farfalle-1033277-00.article.html#/sortiment/nahrungsmittel/nudeln-reis

Bild 2:
https://www.dm.de/dmbio-nudeln-farfalle-aus-vollkorn-no-85-p4067796167498.html

Bild 3:
https://www.edeka.de/unsere-marken/produkte/gut-guenstig-spaghetti-4311596410644.jsp

Bild 4:
https://shop.dececco.com/de-de/produkt/linguine-n-7-pasta

Bild 5:
https://www.hallo-vegan.de/Spielberger-Muehle-Bauernspaetzle-ohne-Ei-500g

Bild 6:
https://www.barilla.com/de-de/produkte/pasta/collezione/lasagne

Bild 7: https://www.rewe.de/produkte/rewe-beste-wahl-mie-nudeln-250g/9035316

Bild 8:
https://mittelzumleben.de/Champignon-Tortellini-vegan-BIO/05422?gad_source=1&gad_campaignid=21513734346&gbraid=0AAAAAD_N6xHRgeuZT_Kl8QP8rUEo7NHJG&gclid=EAIaIQobChMIztf4_9mCjgMVDZKDBx3kWzEiEAQYByABEgJ6uvD_BwE

Bild 9:
https://shop.rewe.de/p/rewe-beste-wahl-gnocchi-400g/118000

NestTipp 9

„Soßen für Nudeln“

Ergänzend zu meinem letzten NestTipp „Nudeln ohne Ei“ will ich euch heute einige Soßen vorstellen.

Nudeln sind schnell zubereitet. Das Internet ist voller Rezepte von Linsen-, Grünkern- oder Sojabolognesen. Einfach mal Google fragen, inspirieren lassen und probieren.

Wer zu einem Fertiggericht greifen möchte, hat inzwischen viele Möglichkeiten im Supermarkt. Es gibt z.B. veganes Pesto, Tomatensoßen und auch Sojabolognesen.

Heute möchte ich den Fokus auf selbst zubereitete Soßen legen:

Tomatensoße:

Zunächst brät man eine Zwiebel in Olivenöl an. Ich füge immer gerne Knoblauch hinzu und gieße Tomatensoße auf. Dabei ist es mal wieder Geschmackssache, ob man lieber passierte Tomatensoße oder gestückelte Tomaten mag. Mein Geheimtipp ist Oregano. Dieser riecht zwar anfangs wie eine Medizin, aber durch das Köcheln verliert sich dieser Geruch und die Soße kann mit Salz und Pfeffer abschließend gewürzt werden. Wenn die Tomatensoße einige Zeit geköchelt hat, füge ich noch etwas Olivenöl dazu.

Optional können Tofu und/oder Gemüse wie z.B. Zucchini oder Pilze mitgebraten werden.

Eine einfache, gesunde und leckere Beilage bietet Chicorée. Diesen im Backofen mit Olivenöl und Salz bei 220 Grad backen bis er gar ist. Chicorée haben oft eine unterschiedliche Größe sodass die Garzeit variiert.

Knoblauchöl:

4 Knoblauchzehen kleinschneiden, in 150 ml Olivenöl anbraten und mit Salz abschmecken. Optional kann ½ Bund Petersilie zerkleinert mit angebraten werden.

Pesto:

Sucht man ein Rezept für Pesto, findet man in der Regel Rezepte mit Parmesan. Ich war überrascht, dass man Parmesan für den Geschmack gar nicht benötigt. Ein Pesto kann genauso lecker sein, wenn es ohne Parmesan hergestellt wird.

Dass Parmesan nicht vegan ist, ist klar. Genaugenommen ist Parmesan auch nicht vegetarisch, wie viele glauben, da in dem Herstellungsprozess tierisches Lab verwendet wird. Wer sich zu diesem Thema belesen möchte:

www.utopia.de/ratgeber/warum-parmesan-nicht-vegetarisch-ist/

Doch wie bereitet man das Pesto zu? Man pflückt die Blätter eines Basilikumtopfs aus dem Supermarkt ab. Dann röstet man ca. 3 EL Pinienkerne, alternativ Sonnenblumenkerne, in der Pfanne ohne Öl und bei niedriger Temperatur. Anschließend fügt man alles mit ca. 80 -100 ml Olivenöl in den Mixer und schmeckt das Pesto mit Salz ab. Wer lieber rotes Pesto mag, nimmt zusätzlich noch getrocknete Tomaten.

Oft heben wir uns noch eine Portion Pesto auf und essen es auf Brot oder Brötchen mit Tomaten zum Frühstück.

Soße Art „Stroganoff“:

Deftig, aber lecker und auch rein pflanzlich möglich, ist die Soße nach Art „Stroganoff“.

Als Zutaten benötigen wir eine Zwiebel, 250 g frische Champignons, Seitan, Gewürzgurken und pflanzliche Sahne.

Die Zwiebel, die Champignons und den Seitan klein schneiden, in eine Pfanne geben und scharf in Olivenöl anbraten. In der Zwischenzeit zerkleinert man die Gewürzgurken (Menge je nach Geschmack).

Die Masse mit z.B. einer Sojasahne und einem Schluck Gurkenwasser abschmecken und die Gewürzgurken hinzufügen. Die Packung Soja- oder andere Pflanzensahne kann mit Wasser durchgespült werden. Sojasahne hat einen höheren Fettgehalt. Wer also die richtig sahnige Konsistenz mag, sollte diese Hafersahne vorziehen. Etwas Wasser schadet dem Gericht nicht. Zum Schluss das Ganze mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Übrigens funktioniert es auch Zwiebeln und Pilze ohne Öl anzubraten. Wir sind es jedoch so gewohnt „Fett“ zu verwenden.

Ihr könnt es bei Zwiebeln und Pilzen sehr gut ausprobieren. Nach kurzer Zeit setzen die Pilze eine Flüssigkeit frei. Beschleunigt wird das Ganze, wenn man direkt Salz hinzufügt.

Doch was ist Seitan? Seitan ist ein Lebensmittel aus Weizeneiweiß mit fleischähnlicher Konsistenz.

Im Supermarkt findet man fertigen Seitan schwer. Im Superbiomarkt gibt es aktuell keinen fertigen Seitan (Stand 06/2025). Im Denn´s gibt es einen Seitan der Firma „Dennree“, den ich euch mit in die Bilddatei eingefügt habe. Sollte jemand kein Gluten vertragen, gibt es dort einen Seitan auf Basis von Lupinen.

An der Stelle kann ich euch den Onlinehändler „Kokku“ empfehlen. Wenn man bis 14.00 Uhr bestellt (Stand 06/2025), werden die Sachen noch am gleichen Tag versandt. Und das klappt wirklich. Vielleicht habt ihr ja Lust, noch andere Produkte zu entdecken. Die Sauce Hollandaise von der Firma „Bedda“ ist dort auch erhältlich. Diese habe ich euch im NestTipp „Spargel“ vorgestellt.

https://kokku-online.de/vegane-lebensmittel/

Viel Spaß beim Kochen und immer daran denken: Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen! Probieren geht über Studieren.

Heute habe ich einem Spruch zum Nachdenken:

„Auf Veränderungen zu hoffen, ohne selbst etwas dafür zu tun, ist wie am Bahnhof zu stehen und auf ein Schiff zu warten.“

Natürlich gibt es inzwischen auch viele Fertigprodukte. Hier ein kleiner Überblick über Produkte aus diesem NestTipp:

Quellenangaben (Stand Juni 2025)

Bild 1: https://www.barilla.com/de-de/produkte/pesto/pesto/pesto-basilico-vegan

Bild 2: https://shop.rapunzel.de/1203335/Pesto-Steinpilz-vegan/?gad_source=1&gad_campaignid=21867577860&gbraid=0AAAAADP7KLEnI-jiU73GAF8udknRIwLwD&gclid=EAIaIQobChMIubmX98yKjgMVfAwGAB1UYR9GEAQYAiABEgLUSPD_BwE

Bild 3: https://www.rapunzel.de/bio-produkt-tomatensauce-bolognese-vegan-mit-soja--1300270.html

Bild 4: https://www.barilla.com/de-de/produkte/saucen/saucen/bolognese-soja-vegan

Bild 5: https://www.happyendstore.de/product/bio-tomatensauce-linsen-bolognese-350g/

Bild 6: https://mutti-parma.com/de/produkte/pasta-sauce-mit-datterini-tomaten-mit-gegrilltem-gemuese/

Bild 7: https://verbund.edeka/presse/produktsteckbriefe/edeka-bio-my-veggie-kochcreme-auf-sojabasis.html

Bild 8: https://www.rama.com/de-de/produkte/rama-cremefine/rama-cremefine-100-pflanzlich-15

Bild 9: https://www.oatly.com/de-de/products/cream/creamy-oat-250ml

Bild 10: https://www.dennree.de/dennree-produkte/uebersicht/soja-und-seitan/seitan-auf-weizenbasis-mariniert

NestTipp 10

„Erste Frühstücksideen“

Mein Übergang von der vegetarischen zur veganen Ernährung war sehr schleppend und zog sich über einen langen Zeitraum hin. Rückblickend für mich zu lange, aber das kann ich nicht mehr rückgängig machen. Erst habe ich keine tierischen Produkte mehr aus konventioneller Haltung gegessen. Dann dachte ich, dass bei Bio alles besser sei und irgendwann erkannte ich, dass das grundlegende System der Tierausbeutung gleich ist und habe mich nach und nach an neue Frühstücksideen herangetastet. Die schlimmste Vorstellung dabei war jedoch, auf mein Käsebrötchen zu verzichten. Und tatsächlich war es das letzte, was ich an meiner Ernährung umstellte.

2016 war ich in Berlin, um meine Schulfreundin zu besuchen. Sie hatte damals ihr erstes Kind bekommen und wir haben uns gemütlich durch die veganen Restaurants Berlins gefuttert. Danach bin ich nach Hause gekommen und habe zu meinem Mann gesagt: In Berlin habe ich gemerkt, dass ich nicht alleine mit meinen Gedanken bin und es ohne Verzicht möglich ist, pflanzlich zu genießen, also schaffe ich das hier auch. Das war genau gestern vor neun Jahren.

Ich habe viel probiert und war oft enttäuscht von den Fertigaufstrichen, denn für mich haben sie fast immer einen Nachgeschmack, den ich nicht mag.

In der veganen Ernährung werden viele selbstgemachte Aufstriche auf Basis von Cashew, Linsen oder Sonnenblumenkernen zubereitet. Ihr benötigt somit einen Hochleistungsmixer oder eine Küchenmaschine. Ich selbst habe eine Küchenmaschine von der Firma Kenwood und möchte sie keinen Tag mehr missen. Diese Anschaffung ist erstmal kostspielig, doch sinnvoll und vielseitig einsetzbar. Neben dem Zubereiten von Aufstrichen könnt ihr diese auch für Smoothies verwenden. Bitte denkt jedoch bei Smoothies daran, dass der Gemüseanteil höher ist als der Fruchtanteil. Das direkte Ankommen des Fruchtzuckers im Darm führt entweder zu unliebsamen Erscheinungen dort oder, wenn der Darm es nicht aufnehmen kann, wird der Fruchtzucker in der Leber abgebaut, die dann überfordert ist. Das kann Auswirkungen auf die Leberfettwerte und auch Harnsäurewerte haben.

In veganen Foren werden folgende Hochleistungsmixer empfohlen: Bianco di Puro oder Forte, Vitamix, Rommelsbacher (günstigere Variante). Nicht zu vergessen, natürlich, der Thermomix.

Bevor ich frühstücke, esse ich immer eine Hand voll Nüsse.

Leider sind nicht alle Brote und Brötchen vegan. Dazu werde ich euch im nächsten NestTipp mehr schreiben.

Haferflocken:

Anstelle von Brot oder Brötchen bereite ich auch gerne Porridge mit Hafermilch zu und verfeinere es mit Obst. Für Porridge immer die Haferflocken als Feinblatt nutzen.

Für unterwegs bietet die Kette „Haferkater“, die in vielen Bahnhöfen vertreten ist, eine schnelle Porridge Alternative.

Haferflocken eignen sich auch sehr gut für Overnight Oats. Ihr findet eine Vielzahl von Rezeptideen im Netz.

Alternativ ist ein Obstsalat mit Haferflocken, Sonnenblumenkernen und geschrotetem Leinsamen genauso lecker.

Jogurt:

Pflanzlicher Joghurt mit Früchten und/oder Haferflocken ist ebenso eine Empfehlung. Der Joghurt von der Firma Alpro bietet dafür die Grundlage, da dieser am neutralsten im Geschmack ist. Natürlich ist die Variante ohne Zucker immer besser, aber dann sind wir mal wieder bei dem unliebsamen Nachgeschmack von Soja. Ich achte viel auf Zucker in den Produkten, aber hier geht mir eindeutig der Geschmack vor.

Grillgemüse:

Und mir schmeckt auch einfach ein Brötchen mit Grillgemüse (Aubergine oder Zucchini). Nicht zu vergessen, das Pesto aus dem NestTipp 9 ist eine tolle Grundlage für sehr leckere Frühstücksbrötchen. Darauf ein paar Tomaten oder das Grillgemüse und fertig.

Räuchertofu:

Wer es gern deftig mag, sollte mal Räuchertofu und etwas Senf auf dem Brot oder Brötchen probieren.

Avocado:

Eine Avocado mit etwas Zitrone und reichlich Pfeffer mit einer Gabel zerdrücken. Darüber eine frische Tomate schneiden und genießen. Wer mehr Zeit hat, kann anstelle der Tomaten die zerdrückte Avocado mit Feldsalat und Granatapfel belegen. Total lecker.

Inzwischen gibt es als Topping auch Avocado-Gewürze, wer das mal ausprobieren möchte.

Avocados sind aufgrund ihres Wasserverbrauches und der langen Transportwege kritisch zu betrachten. Diese Entscheidung trifft jeder natürlich selbst. Bio Avocados

benötigen die gleiche Wassermenge, enthalten aber weniger Pestizide und unterstützen in der Regel kleinere Bauern. Vergleicht man die Avocado mit anderen Nahrungsmitteln, liegt sie dennoch im Mittelfeld. Wichtig ist, dass sie genussreif sind. Kleine braune Stellen sind, je nach Reifegrad, innerhalb der Avocado normal.

www.smarticular.net/avocado-kritik-umweltbilanz-wasserverbrauch-nachhaltig/

Tomatensalat/ Eine Art Bruschetta:

Tomaten klein schneiden und mit einer roten Zwiebel vermengen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen, Öl und Balsamico hinzufügen, kurz durchziehen lassen und am besten in einem Sieb abtropfen lassen, damit die Flüssigkeit nicht das Brötchen aufweicht. Optional schmecken auch Petersilie und Knoblauch gut in dem Salat.

Feigen:

Eine Feige ist saftig und schmeckt sehr gut. Einfach in Scheiben auf Brötchen oder Brot legen und genießen. Wer mag kann etwas veganen Frischkäse darunter streichen.

Sonnenblumenkernaufstrich mit getrockneten Tomaten/Oliven/Erbsen:

Ca. 50 g Sonnenblumenkerne (SBK) 15 Minuten in reichlich Wasser einweichen oder in der Pfanne rösten. Letzteres geht schneller und bevorzuge ich überwiegend. Die SBK abgießen und im Mixer mit etwas Olivenöl, einigen getrockneten Tomaten und einem Teelöffel Tomatenmark mixen bis eine cremige Masse entsteht.

Ich verwende gerne die Tomaten aus der Antipasti Ecke im Supermarkt. Sie sind bereits in Kräutern und Gewürzen eingelegt.

Die Masse mit Salz und Pfeffer und beliebigen Gewürzen abschmecken. Optional kann auch eine kleine Knoblauchzehe hinzugefügt werden.

Was mit Tomaten geht, klappt auch mit Oliven, gekochten Erbsen usw.. Probiert euch aus. Eine genaue Grammzahl kann ich euch nicht geben. Ich füge das Gemüse frei dazu. Möchtet ihr nicht zu viel Olivenöl nehmen, könnt ihr etwas Wasser an den Dip geben.

Hummus:

Der Supermarkt ist voll mit Hummus. Aber aufpassen, nicht jeder Hummus ist vegan und nicht jeder schmeckt. Ihr müsst, mal wieder, selbst probieren, was ihr mögt. Einen für mich leckeren Hummus habe ich euch in der Bilddatei abgebildet. Ihn gibt es bei Rewe.

Als Alternative für unterwegs bietet die Kette „Coffee Fellows“ auf Autobahnrasthöfen leckere Bagels mit Hummus an.

Frischkäse:

Für einige gehört der Frischkäse zum Marmeladenbrot, für andere ist es die Margarine oder Butter (Alternativen findet ihr im NestTipp 1). Einige mögen den Frischkäse von der Firma Simply oder Violife. Ich bevorzuge geschmacklich die Bio-Variante Filona der Firma Züger, welche es hier in Münster im Denns gibt (Stand: Juli 2025). Aber auch der Frischkäse der Firma Oatly ist geschmacklich neutral. Wer es deftiger mag, kann sich für den veganen „Bresso“ entscheiden. Ähnlich Alternativen gibt es auch bei Lidl von der Firma Vermondo.

Braunes Mandelmus:

Braunes Mandelmus auf einem Brötchen finde ich sehr lecker, allerdings klebt es etwas am Gaumen. Mandelmus ist wertvoll an Fettsäuren und Ballaststoffen und zudem glutenfrei.

Quellenangaben (Stand Juli 2025)

Bild 1:
https://www.dm.de/dmbio-haferflocken-feinblatt-p4067796181487.html?appPageType=productdetails&appProductId=4067796181487&wt_mc=sea.google.text.sortiment-ernaehrung&utm_source=goo&utm_medium=pd-sea&utm_campaign=DE_goo_pd-sea_text_sm-ernaehrung_ao_sa&gad_source=1&gad_campaignid=20979004225&gbraid=0AAAAADjtun_2Jr6uVyhOIQdBfLZCcH2Hm&gclid=EAIaIQobChMIzt_83O-jjgMVLz4GAB3g6zsmEAAYASAAEgL80_D_BwE

Bild 2:
https://www.aldi-nord.de/produkt/zarte-haferflocken-8430-0-0.article.html

Bild 3:
https://www.alpro.com/de/produkte/soja-joghurtalternativen/natur

Bild 4:
https://fuchsgruppe.shop/ostmann/produkte/let-s-do-avocado-0.07-kg-weissblechdose/?srsltid=AfmBOorWCopG5pZMYwyiSXp3ncoQmtcAP9S_-O-wKSV-R68t60-jfGKM

Bild 5:
https://www.supermarkt24h.de/GUTGUeNSTIG-Getrocknete-Tomaten-mariniert-mit-Kraeutern-150g?srsltid=AfmBOopJZQu_83ama4zejTVJl9sb5r7P0zfGrgc5BlBwakTkW92L431C

Bild 6:
https://shop.rewe.de/p/rewe-beste-wahl-hummus-pinienkerne-vegan-200g/7636594

Bild 7:
https://www.frischkaese.ch/de/die-produkte/filona-vegane-frischecreme-nature.html

Bild 8:
https://www.oatly.com/de-de/products/spread/creamy-oat-spread-plain-150g

Bild 9:
https://ich-liebe-kaese.de/kaesemarken/bresso-pflanzlich/

Bild 10:
https://www.lidl.de/p/vemondo-veganer-streichgenuss/p10022328

Bild 11:
https://www.rossmann.de/de/lebensmittel-enerbio-mandelmus-braun/p/4068134037732