



NestTipp 13

Das ist doch alles Käse/Keese“

Laut einem Urteil des Europäischen Gerichtshofes darf veganer Käse nicht Käse heißen, da eine Verwechslungsgefahr für den Verbraucher nicht ausgeschlossen werden könne und man traditionelle Milchprodukte schützen möchte. Somit hat sich das Wort „Keese“ veganisiert und bildet die Grundlage für diesen NestTipp und dementsprechend für die Alternativen.

Der Supermarkt ist voll mit veganen Keesealternativen.

Ich möchte euch ermutigen, Produkte zu probieren. Dabei sage ich aber auch ganz ehrlich, dass die Alternativen den Geschmack von Käse nicht ersetzen. Sie bieten aber eine annähernd ähnliche Alternative. In 9 Jahren pflanzliche Ernährung habe ich nie aufgegeben neugierig zu sein. Ich probiere immer wieder neue Produkte und manchmal frage ich mich auch, ob ich mich schon an den anderen Geschmack gewöhnt habe. Dabei teste ich immer mal wieder Produkte, die mir anfangs gar nicht geschmeckt haben und merke, dass sie mir jetzt doch schmecken.

Auch hier bleibt es wieder Geschmackssache und ihr müsst probieren, was euch schmeckt und was nicht. Mich persönlich konnte der Scheibenkeese auf Basis von Mandeln oder Kokosfett noch nicht richtig überzeugen. Ab und an mag ich jedoch die Keesealternative mit Bockshorn oder Pfeffer.

Gängige Firmen im Supermarkt sind „Bedda“, „Simply-V“, „Wilmersburger“ und „Violife“. Aber auch die Eigenmarken haben inzwischen eigene pflanzliche Alternativen.

Doch bei Scheibenkeese bleibt es nicht. Über Streukeese, Camembert, Frischkeese, Veta, Parmesan und Mozzarella ist inzwischen alles pflanzlich erhältlich.

Im Bioladen findet ihr Alternativen beispielsweise von den Firmen „Happy Cheeze“ oder „Züger“.

Bereits im NestTipp 4 habe ich beschrieben, warum eine Kuh die Milch nicht freiwillig gibt und was hinter dem System der Tierausbeutung steckt. Damit es einem leichter fällt, sich gegen ein Stück Käse zu entscheiden, solltet ihr euch diesen Prozess immer in Erinnerung rufen. Gerade am Anfang einer Umstellung erinnert man sich noch an den gewohnten Geschmack. Ich habe inzwischen gar kein Verlangen mehr nach tierischen Produkten. Wenn ihr mal einen schwachen Moment habt, dann stellt euch die Frage, ob es einem es wert ist für diesen kurzen Genuss das Tierleid in Kauf zu nehmen. Schaut euch an, wie die Realität in der Milchindustrie aussieht.



Geht zu den Bäuerinnen und Bauern und lasst euch zeigen, wie die Kälber alleine in den Iglus stehen und Ersatzmilch bekommen. Übrigens sind Kälber in Iglus leider gesehene Normalität. Ungesehen bleiben die Enthornungen, die Trennung von der eigenen Mutter und der Kälbertransport, wenn man zu dem Abfallprodukt der Milchindustrie als männliches Kalb gehört. Denkt nicht daran, wie lecker das tierische Produkt ist, sondern mit wieviel Leid es verbunden ist. So lernt man, diese Produkte nicht mehr essen zu wollen.

Es gibt viele Undercover Videos. Die Tierschutzorganisation SOKO Tierschutz leistet unglaubliche Aufklärung zur Realität der Tierausbeutung.

 <https://www.soko-tierschutz.org/mediathek>

Hier gibt es beispielsweise die Reportage „Lebenslang in Ketten“.

„Das System Milch“ ist eine Dokumentation von ARD und noch einsehbar. Allerdings müsst ihr euch dazu bei ARD-Plus registrieren.

 https://www.ardplus.de/details/a0S010000009MeX-das-system-milch?gad_source=1&gad_campaignid=20892389674&gbraid=0AAAAAo8T9k55sO8mH1fuJJh-s4f9ZIE-4&gclid=EAlalQobChMIm_moy4zRjgMVRJKDBx0xVAbmEAAYASAAEgKx_vD_BwE

Zugegeben: Die Zutatenliste der pflanzlichen Alternativen an Keese sind nicht die besten, aber es geht auch anders. Dafür muss man jedoch tiefer in die Tasche greifen.

Mein Favorit sind die Produkte von „Veeze“ aus Oldenburg. Diese Keese kann man übrigens gut einfrieren.

 <https://www.veeze.de/>

Die hochwertigen Camemberts bestehen aus reinen Cashewnüssen in Bioqualität und veganen Kulturen.

Viele Keesealternativen sind leider nur online verfügbar. Daher auch noch einmal Werbung für den Onlineshop von „Kokku“:

 <https://kokku-online.de/veganer-kaese/>

Wenn ihr online bestellt, teilt euch vielleicht Bestellungen und auch das Porto, so werden die Ausgaben etwas überschaubarer.

Der Supermarkt macht es uns dahingehend einfach, dass die veganen Keesealternativen in den veganen Bereich der Kühlschränke separat gelagert sind.



Im „Denns“ sind einige Alternativen der Firma „Happy Cheeze“ verfügbar. Es gibt sogar einen Camembert auf Basis von Blumenkohl, der wunderbar auch als Ofenkeese genutzt werden kann.

Stand 07/2025:

Keese am Stück

- Eignet sich auch gut für Keesespieße mit Weintrauben
- Geschmacklich sehr gelungen
- Online bei Kokku



Bildquelle: <https://bedda-world.com/produkte/bedda-swiss->

Blauschimmel

- Auf Brot und Brötchen
- Optisch erinnert die Alternative voll an Blauschimmelkäse, aber geschmacklich ist sie eher mild
- Online Veeze und Kokku (Produkt der Firma „Petite Veganne“)



Bildquelle: <https://www.veeze.de/product-page/blues>



Bildquelle: <https://kokku-online.de/petit-veganne-petit-azur-alternative-zu-blauschimmelkaese/>



Ofenkeese

- Camembert auf Basis von Blumenkohl (schmeckt man nicht)
- Insgesamt vollmundig im Geschmack
- Geeignet als Ofenkeese: Dazu den Keese einritzen und die Dreiecke auffalten
- Schmeckt aber auch auf Brot und Brötchen
- Denns oder Kokku (Produkt der Firma „Happy Cheeze“)



Bildquelle: <https://happy-cheeze.com/products/creamy-white-die-camembert-alternative-auf-blumenkohlbasis>

Petrella

- Auf Basis von Kokosöl und Mandelprotein
- erinnert an das Original
- Schmeckt auf Brot und Brötchen
- Rewe



Bildquelle: <https://www.petrella.de/petrella-vegan>



Scheibenkeese

- Auf Basis von Kokosöl
- Diverse Sorten: Natur mit Bockhornklee, Gouda Style etc.
- Schmeckt auf Brot und Brötchen
- Rewe, Edeka usw.



Bildquelle: <https://bedda-world.com/produkte/bedda-scheiben/pfeffer/>

Scheibenkeese

- Auf Basis von Mandeln
- Diverse Sorten: Würzig, Mild etc.
- Schmeckt auf Brot und Brötchen
- Rewe, Edeka usw.



Bildquelle: <https://www.simply-v.de/de/produkte/scheiben>



Camembert aus dem Supermarkt

- Auf Basis von Mandeln
- SOFT BLANC und SOFT ROUGE
- Schmeckt auf Brot und Brötchen
- Gibt es auch gesondert als Grillkeese
- Rewe, Edeka usw.



Bildquelle: <https://mondarella.eu/unsere-produkte/>

Camembert online

- Auf Basis von Cashews
- Veeze hat verschiedene Variationen
- Online Veeze und Kokku (Produkt der Firma „Petite Veganne“)



Bildquelle: <https://www.veeze.de/product-page/cammie>



Bildquelle: <https://kokku-online.de/petit-veganne-petit-lorrain-alternative-zu-camembert/>



Frischkeese

- Auf Basis von Soja, Mandeln und Kokosöl
- Diverse Anbieter im Bioladen und auch im Supermarkt oder Discounter
- Im NestTipp 10 -Erste Frühstücksideen- habe ich euch auch einige Frischkeese vorgestellt
- Schmeckt auf Brot und Brötchen
- Eignet sich auch zum Verfeinern von Suppen
- Bioladen, Rewe, Aldi usw.



Bildquelle: <https://www.frischkaese.ch/de/die-produkte/filona-bio-vegane-frischcreme-kr%C3%A4uter.html>



Bildquelle: <https://produkttests.rewe.de/test/rewe-beste-wahl/veganer-streichgenuss>

Veta

- Auf Basis von Kokosöl
- Diverse Anbieter im Supermarkt oder Discounter
- Für mich eine sehr gelungene und beste Alternative von der Firma "Violife"
- Schmeckt in Salat
- Rewe, Edeka usw.



Bildquelle: <https://www.violife.com/de-de/unsere-produkte/greek-white>



Mozzarella

- Auf Basis von Kokosöl und Cashew
- Diverse Anbieter im Supermarkt
- Für mich eine sehr gelungene Alternative und der beste Mozzarella ist von „Veeze“
- Eignet sich auch zum Überbacken



Bildquelle: <https://www.veeze.de/product-page/vozza>

Mozzarella ist ebenfalls ein Produkt, das nicht ohne Tierleid auskommt. Die meisten Supermarktprodukte bestehen aus ganz normaler Milch. Das Originalprodukt aus Büffelmilch. Büffelmilch hat einen höheren Fettgehalt und die Büffel geben verhältnismäßig weniger Milch als die gezüchteten Milchkühe. Auch hier werden die Mütterkühe zwangsbefruchtet und die männlichen Kälber, die sogenannten Abfallprodukte, bewusst wirtschaftlich vernachlässigt.

Wer sich auch dazu einlesen möchte:

 <https://www.peta.de/themen/bueffelmozzarella/>

Die Alternativen in diesem NestTipp sind beispielhaft nicht abschließend. Im Laufe der NestTipps werde ich immer wieder auf Produkte eingehen.