



NestTipp 14

„Pizza“

Ein Leben ohne Pizza? Für mich unvorstellbar ... und inzwischen gibt es immer mehr Möglichkeiten, auch auf diesen Genuss nicht zu verzichten. Doch schauen wir uns erst einmal eine Pizza von unten nach oben an.

Pizzateig:

Wasser, Hefe, Mehl, Salz. Das meint man immer, wenn man sich die Frage stellt, was denn an einem Pizzateig nicht vegan sein soll. Doch leider ist das nicht bei jeder Pizza so. In einigen Lokalen werden Eier und Milch verarbeitet. Dies ist dann aber keine italienische Pizza. Daher bleibt keine andere Möglichkeit, als nachzufragen oder auf eine Deklaration zu achten. Wenn der Pizzateig vegan ist, ist das schon mal die halbe Miete.

Tomatensoße:

Da habe ich bislang keine unliebsamen Überraschungen erlebt. Möchte jedoch nichts ausschließen. Inzwischen bieten einige Lokale auch eine Avocado-Soße als Grundlage an.

Belag:

Die Pizza könnt ihr beliebig mit allem Gemüse belegen lassen, das euch schmeckt. Ich mag sehr gerne Grillgemüse, Spinat und Oliven auf meiner Pizza.

Keese:

Neben dem klassischen Kuhmilchkäse gehört für viele Menschen auf die Pizza echter Büffelmozzarella. Käse wird aus Milch gewonnen. Warum Käse mit viel Leid verbunden ist, habe ich schon ausführlich erklärt. Auch im letzten NestTipp habe ich das Thema Büffelmozzarella angesprochen. Büffelmozzarella ist weitaus teurer als der herkömmliche Kuhmilchkäse. Macht es das für die Tiere deshalb besser? Nein! Ganz gleich von welchem Tier die Milch stammt, die Industrie dahinter ist grausam.

Diverse Lokale oder Lieferdienste bieten Pizzaschmelz an. Damit ist die vegane Alternative, in der Regel auf Basis von Kokosöl, gemeint. Einige haben auch Alternativen auf Mandelbasis. Insgesamt schmilzt der vegane Keese nicht ganz so gut wie das Original, aber kommt schon sehr nah daran.

Ich muss diese Alternative nicht unbedingt auf meiner Pizza haben, denn durch Zufall hat mir mal ein italienisches Urgestein verraten, dass Olivenöl auch wunderbar auf der Pizza schmeckt und es stimmt. Probiert es aus.



An dieser Stelle möchte ich euch auch die Streukeese-Alternativen vorstellen.



Ich glaube wir sind in Münster richtig gut aufgestellt und haben viele Möglichkeiten, uns eine Pizza zu holen. Auch glutenfreie Möglichkeiten wie das „Il Teatrino“ am Theater sind vorhanden.

Hier einige Beispiele von Lokalen und Lieferdiensten für Münster:

- „Zum zweischneidigen Pferd“ Wolbecker Straße (Pizzateig vegan, veganes Tiramisu, vegan deklariert)
- „Il Teatrino“ Neubrückenstraße (Bruschetta, vegane Pizza + diverse andere Gerichte, vegan deklariert)
- „Domino's Pizza“ verschiedene Standorte in Münster (vegane Pizza, vegan deklariert)
- „Gators Pizza“ verschiedene Standorte (vegane Pizza, vegan deklariert)
- „481 Pizzamanufaktur“ Von-Kluck-Straße (Pizzateig vegan)
- „Vapiano“ verschiedene Standorte (vegane Pizza + diverse andere Gerichte, vegan deklariert)
- „La Locanda“ Frauenstraße (vegane Pizza + diverse andere Gerichte, vegan deklariert)
- „L'Osteria“ Windhorststraße und Trautmannsdorfstraße (Bruschetta, veganer Pizzateig, Nudeln, vegan deklariert)



- „LuMiNa“ Nähe Kino/Hafen (Bruschetta, veganer Pizzateig, Nudeln, vegan deklariert)
- „Moro 112 Ristorante“ am Aasee (veganer Pizzateig)
- „Trattoria Traversa“ Königsstraße (veganer Pizzateig)
- „60 seconds to napoli“ Alter Steinweg (veganer Büffelmozzarella, veganer Pizzateig, vegan deklariert)
- „Pizza Hut“ Steinfurter Straße

Tipp: Wenn ihr mal unterwegs seid, nutzt die Seiten der bekannten Lieferdienste und gebt das Wort vegan vor. So könnt ihr ohne großen Aufwand sehen, wo ihr Pizza essen gehen oder liefern lassen könnt.

Pizza im Supermarkt:

Das Angebot im Supermarkt ist wechselhaft. Insgesamt verschwinden einige Produkte, andere sind neu oder kommen immer mal wieder. Ich esse selten TK-Pizza, aber wenn ich mal Lust darauf habe, dann mag ich eine kreative leckere Pizza aus dem „SuperBioMarkt“ mit Pesto.



Wer Lust hat, seine Pizza selbst zu belegen, kann auch auf gekauften Pizzateig aus dem Kühlregal zurückgreifen.

Aber Pizzateig ist schnell selbst gemacht, muss nur etwas gehen.



Pizzateig selber machen:

Zutaten:

- 500 g Mehl
- 1 Prise Salz
- 1 Würfel frische Hefe
- ¼ Liter lauwarmes Wasser
- 50 g Olivenöl

Hefe im Wasser auflösen und mit den restlichen Zutaten vermengen. Den Teig ca. 1h gehen lassen.

Für alle, die jetzt schon ein schlechtes Gewissen haben, demnächst ausschließlich Pizza zu essen: Lasst es euch schmecken! Wer zum Ausgleich Sport macht und sich die Frage stellt, wie eine vegane Ernährung und intensives Sporteln möglich sein kann, dem empfehle ich diese tolle Dokumentation „V like Victory“ oder wer ein Netflix Abo hat, der oder die kann sich den Film „The Game Changers“ ansehen. Die Filme sind aber auch nicht nur für Sportliebhaber informativ und kommt ganz ohne die ungeliebten Bilder und Videos mit Tierleid aus.



<https://www.youtube.com/watch?v=0NdxS1MnPS8>



• Quellenangaben (Stand August 2025)

Streukeese:

Bild1: <https://www.milram.de/produkt/pizza-zeit/>

Bild2: <https://kokku-online.de/simply-v-veganer-reibegenuss/>

Bild 3: <https://www.violife.com/de-de/unsere-produkte/pizza-mix-gerieben>

Bild 4: <https://verbund.edeka/presse/produktsteckbriefe/vehappy-pflanzlicher-reibeschmelz-mit-gouda-geschmack.html>

Bild 5: <https://www.lidl.de/p/vemondo-veganer-reibegenuss/p10022330>

Bild 6: <https://bedda-world.com/produkte/bedda-zum-streuen/reiberei/>

Pizza im Supermarkt:

Bild 1: <https://www.ecoinform.de/Holzofenpizza-Pesto-vegan.Detail;143698.html>

Bild 2: <https://shop.rewe.de/p/rewe-beste-wahl-vegane-pizza-tonno-345g/8760820>

Bild 3: <https://shop.rewe.de/p/rewe-beste-wahl-mini-pizza-pomodori-360g/9858380>



Bild 4: <https://www.oetker.de/produkte/p/la-mia-pinsa-spinat-vegan>

Bild 5: <https://www.oetker.de/produkte/p/bistro-baguette-spicy-bbq-vegan>

Bild 6: <https://shop.rewe.de/p/garden-gourmet-veggie-lovers-pizza-430g/8516491>

Bild 7: <https://www.original-wagner.de/produkte/wagner-pizza-die-backfrische-vegane-filetstueckchen-7613287917614>

Bild 8: <https://de.openfoodfacts.org/produkt/4056489451044/vegane-steinofen-typ-verdura-vemondo>