



NestTipp 20

„Mayonnaise“

Ihr wundert euch bestimmt, warum meine Tipps oft eher in die „ungesunde“ Richtung gehen. Aus Obst, Gemüse und Getreide kann man wunderbare gesunde Gerichte herstellen. Doch manchmal muss es einfach auch ungesund sein. Ich möchte euch immer wieder neu zeigen, dass vegane Ernährung keinen Verzicht bedeutet. Man sollte jedoch immer einen Ausgleich zwischen gesunden und ungesunden Lebensmitteln finden. In den Köpfen vieler Menschen herrscht häufig das Bild: „Vegan, was soll ich denn dann noch essen?“ Genau das gleiche wie bislang auch, nur aus pflanzlichen Alternativen.

Mayonnaise gehört für mich zu Pommes, auf Burger, aber auch in einen Kartoffel- oder Nudelsalat. Und natürlich kann man Mayo auch sehr gut selbst herstellen.

Das habe ich auch bereits probiert. Allerdings konnte ich die Mayo danach nicht essen, da mir bewusst war, wie viel Öl da drin ist.

Verschiedene Restaurants bieten nur vegane Mayonnaise an und sie wird gegessen. Ich bin überzeugt davon, dass, wenn man Menschen die Wahl lässt, sich oft gegen die pflanzliche Mayonnaise entschieden würde.

Pommes sind übrigens immer die beste Notlösung, wenn man unterwegs mal Hunger bekommt und nichts Veganes findet. Es kommt nur selten vor, aber grundsätzlich sollte man kurz fragen, ob das verwendete Frittieröl pflanzlich ist. So unterschiedlich die Geschmäcker sind, so unterschiedlich sind die Empfindungen. Manche Veganer mögen es nicht, wenn die Pommes in der gleichen Fritteuse wie die Schnitzel frittiert werden. Anderen ist es egal. Dennoch sollte man wissen, dass es die Pommes deswegen nicht „nicht vegan“ macht. Ich würde es nicht essen, wenn ich es weiß, aber ich würde auch mein Soja Big Steak nicht auf den Grill legen, wenn Fleisch daneben liegt. Das sollte, wie immer, jeder für sich entscheiden und beides ist in Ordnung.

Bei den Gewürzen und Zusatzstoffen können tierische Bestandteile enthalten sein. Da müsst ihr immer nachfragen oder die Pommes nur mit Salz würzen lassen.

Leider ist vegane Mayo bei den „Pommesbuden“ noch nicht so oft vertreten. Ketchup ist jedoch in der Regel vegan. Angeblich gebe es auch welchen mit Honig. Diesen kenne ich jedoch nicht.

Und wer Pommes liebt, dem lege ich die Kette „Frittenwerk“ ans Herz. Auch hier gibt es verschiedene, klar vegan deklarierte Möglichkeiten, Fastfood auf eine andere Art zu genießen.



Meine Lieblings-Mayo ist die von der Firma „Bedda“, die ihr im Kühlregal findet.

Nicht im Kühlregal, aber auch sehr lecker ist die Pommes Sauce von der Firma „Develey“ oder die „Hellmanns“ Mayo. Darüber hinaus sind von dieser Firma auch weitere Soßen vegan.

Eine geschmacklich gute pflanzliche Mayo findet ihr in jedem Supermarkt. Tatsächlich rate ich diesmal von den veganen Mayo´s im Bioladen ab. Ich fand sie geschmacklich gruselig, doch das ist ja sehr subjektiv.

Egal für welche Mayo ihr euch entscheidet, ihr könnt sie wie gewohnt einsetzen. Achtet beim Nudelsalat auf Nudeln ohne Ei und wer beim Kartoffelsalat unbedingt den Eigeschmack haben möchte, kann das Salz „Kala Namak“ verwenden.

Mayonnaise-ähnliche Produkte wie beispielsweise Remoulade gibt es ebenfalls vegan, sie sind allerdings schwieriger zu finden.





Quellenangaben (Stand September 2025)

Bild 1: <https://bedda-world.com/produkte/bedda-saucen-dips-dressings/mayo/>

Bild 2: <https://bedda-world.com/produkte/bedda-saucen-dips-dressings/trueffel-mayo/>

Bild 3: <https://bedda-world.com/produkte/bedda-saucen-dips-dressings/remo/>

Bild 4: https://develey.de/products/develey-pommes-sauce-250-ml-squeeze?srsIid=AfmBOoqNpG9fkSbMa97YVHCkgWw3ud-ZdDBP-pUlxJrf_AQMsFypJb0l

Bild 5: <https://www.rewe.de/shop/p/hellmann-s-mayo-vegan-430ml/9063430>

Bild 6: <https://www.edeka.de/unsere-marken/produkte/edeka-bio-vegan-salatmayonnaise-4311501456712.jsp>

Bild 7: <https://www.rewe.de/shop/p/miracel-whip-salatcreme-vegan-250ml/8767561>

Bild 8: <https://www.heinz.com/de-DE/produkte/08410066140619-vegan-mayo-classic>

Bild 9: https://www.emils.com/de/remoulade-130ml.html?srsIid=AfmBOorY-WltGrLjm59cGsBQ6A7C3yes8XDid7lXr7d0DmwTxkgw7oS_