

slowly veggie!

VEGETARISCH

& VEGAN GENIESSEN

FÜR JEDEN TAG

EINFACHE
REZEPTE!
WENIG
AUFWAND

55

EASY ALLTAGS- GERICHTE

Rucola-Tortilla mit
Ziegenkäse, Kürbis-
Bandnudeln oder
gefüllte Tomaten –
diese Köstlichkeiten
sind schnell gemacht

**SO GEHT'S:
VEGANES RÜHREI
OHNE SOJA**

AUFSTEHEN

Frühstücksideen von
Sommersmoothie bis
zu Zimthörnchen

AUFSATTELN

Fahrradtouren
zwischen Nordsee
und Alpen

AUFTISCHEN

Schöner Essen
mit neuen Tellern
und Besteck

Rezepte, die glücklich machen.

Ausgabe Nr. 4 – Österreich: 5,50 €; Schweiz: 7,50 sfr; Benelux: 5,70 €; Frankreich: 5,70 €; Italien: 5,90 €; Spanien: 5,90 €; Portugal: 5,90 €



4,95 €

Zum Naschen
Super: Bei der Produktion wird nur „unschönes“ Obst und Gemüse verarbeitet (40 g um 3 Euro, von Dörrwerk)



Zum Belegen
Knabbern oder Dippen! Das aromatische Brot überzeugt beim Frühstück und Abendbrot (90 g um 4,50 Euro, von Simply Raw)



VON FRÜH BIS SPÄT ...



Zum Rollen

In diese gesunden Wraps aus Leinsamen darf alles gepackt werden, was schmeckt (6 x 90 g um 12 Euro, von Lizza)

Zum Erfrischen

So lecker ist kalter Kaffee! In dieser Limonade trifft Cold Brew auf Yuzu und Grapefruit (0,33 l um 2,50 Euro, von Melitta)



Zum Aufheizen

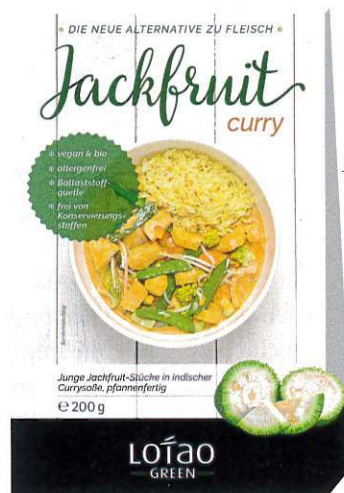
Ein Chili mit ganz viel Aroma, dafür aber ohne Fleisch – so gut! (62 g um 2 Euro, von Frau Ultrafrisch)

Zum Löffeln

Der Cashew-Joghurt ist herrlich cremig und mit Früchten ein perfektes Frühstück (300 g um 3 Euro, von Harvest Moon)

Zum Anbraten

Tipp: Mit frischem Gemüse knackig verfeinern. Lecker! (200 g um 4 Euro, von Lotao)



Zum Träumen

... von 1001 Nacht. Quinoa mit Sultaninen schmeckt wie frisch aus einer Tajine (210 g um 3 Euro, von Paul's Quinoa)



Zum Genießen

Der Kichererbseneintopf mit Paprika liefert orientalische Aromen – Soulfood aus dem Glas (550 g um 5 Euro, von Eden)

KINDERLEICHT

GEMÜSEBEETE FÜR KIDS

Das Bewusstsein für eine ausgewogene Ernährung schärfen: Dafür steht die Initiative „Aus Liebe zum Nachwuchs“ der EDEKA Stiftung, die unter anderem kostenlose Hochbeete in Kindergärten in ganz Deutschland bereitstellt. Die Kleinen bepflanzen ihr eigenes Beet, erfahren, wie viel Pflege die Pflanzen benötigen und woher das Gemüse wirklich stammt. Wer an diesem nachhaltigen Konzept teilhaben möchte, findet hier weitere Informationen: www.edeka-stiftung.de



TOP-TERMINE

● 24.–26. 8. VEGANES SOMMERFEST BERLIN

Größtes in ganz Europa, www.veganes-sommerfest-berlin.de

● 15.–16. 9. VEGGIE WORLD MÜNCHEN

Messe für veganen Lebensstil, www.veggieworld.de

● 22.–23. 9. FAIR GOODS

Messe für nachhaltigen Lebensstil, Hamburg, www.fairgoods.info



OHNE ZUSATZSTOFFE & CHEMIE GESUND & EASY DURCH DEN TAG MIT SUPER-SNACKS

Janina Otto hat ihre Leidenschaft zum Beruf gemacht: Ihre Diplomarbeit schrieb sie über Wertschätzung von Lebensmitteln in Deutschland. Mit dem Ansinnen, frischen Wind in die Snack- und Convenience-Welt zu bringen, hat sie „Frau Ultrafrisch“ gegründet.

Was ist das Besondere an Ihren Produkten?

Otto: Man kommt mit ihnen gesund und easy durch den Tag – auch wenn man wenig Zeit zum Kochen hat. Unsere Suppen zum Beispiel müssen nur mit heißem Wasser übergossen werden und sind nach zwei Minuten verzehrfertig. Sie kommen zudem ganz ohne Zusatzstoffe aus. Und unsere Smoothie-Snacks sind zu 100 Prozent aus Obst und Gemüse.

Wie läuft die Herstellung dazu ab?

Otto: Der Entwicklungsprozess wird in unserem Team angestoßen. Sobald wir eine Idee haben, gehen wir damit auf unsere Produzenten zu und arbeiten sie gemeinsam aus, bis es dann an das Verkosten geht. Erst wenn wir voll und ganz zufrieden sind, geben wir die Produkte zur Herstellung frei. Wo kann man Ihre Produkte kaufen?

Otto: Online z.B. über den Shop auf unserer Webseite

JANINA OTTO

Schon im Abi wählte sie Ernährung als Schwerpunkt



oder bei Amazon. Offline sind wir bisher in einzelnen Edeka-Filialen, im Denn's oder im Kochhaus vertreten. Wir sind aber ständig dabei, unsere Distribution auszubauen.

Sollen Ihre Produkte in Zukunft soja-, zucker- oder palmölfrei werden?

Otto: Nur, wenn es auch zu den Produkten passt. In eine Tomatensuppe gehört eine Prise Zucker, unsere Soja-Bolognese ist so nah an einer „echten“, das bekommt man am besten mit Soja hin. Wenn dadurch der Geschmack leidet, wollen wir nicht auf alles verzichten. Aber wir halten immer die Augen nach Alternativen offen und verarbeiten nur Zutaten, hinter denen wir stehen.

Welchen Zukunftswunsch haben Sie?

Otto: Wir möchten unsere Kunden entspannt mit guten Produkten durch den Tag bringen. Es gibt genug Dinge, über die man sich privat und beruflich Gedanken machen muss. Bei der Auswahl der Gerichte sollte das nicht nötig sein, und man hat mehr Zeit für Wichtiges. www.ultrafrisch.de

NATÜRLICHER GESCHMACK
Eine der Smoothie-Keks-Sorten:
„Heidelbeer Rote Beete Acai“

