

Inter-
View



Greta Thunberg: »Ich möchte nicht an Tierleid beteiligt sein«

vegan
magazin

März
2019

vegan magazin

Pigcasso:
Die bunte Sau,
die malt

Fleischessen
für die Arten-
Vielfalt?

**Verfassungs-
gerichtsurteil**
stärkt veganes
Essen in Schule
und Kindergarten

**Erste vegane
Fashionweek:**
Wir waren dabei

Eisenhart v. Loeper:
Der Tierschutz
kann nicht mehr
absteigen

PlantAge:
Warum Gurken
nicht immer
vegan sind

Neue Looks
vertreiben
Winter-Blues

Mandel-Kraftriegel
selber machen

Bohnenstreich
Thüringer Art

Champagner-
Creme-Torte

DORO PESCH
ICH STEHE
AUF DER
GUTEN SEITE



DE: 4,90 € - AT & Ö: 5,50 € - CH: SFR 7,30

ethiconomy
vegane Ernährung

Fundstücke

EFFEKTIVE ELIXIERE

Man muss kein Fan von Nahrungsergänzungsmitteln sein, um **INJU** zu mögen. Die zu 100% natürlichen »Cell Tonics« betiteln sich nämlich lieber als »Lebensmittel eigener Art«. **INJU BALANCE** pusht das Immunsystem mit Vitaminen, Kurkumin und Coenzym Q10. **INJU FOCUS** ist eine Soforthilfe zur Konzentrationssteigerung – vor Prüfungen, Auftritten oder nach langen Nächten. **BOOST** unterstützt speziell bei körperlicher Anstrengung. Innovativ: Anstatt Propolis werden in den veganen Tonics Pappelknospen eingesetzt. Kuren ab 36 € www.inju.com



SAFTIGE SACHE

Man hat es vielleicht schon munkeln hören. Das »Wie Steak« von **Vivera** ist ziemlich »fleischig« und hat schon so manchen kritischen Geschmackstest bestanden. Wer es weniger steakähnlich mag, kann die gemüsigen Süßkartoffelburger probieren. Über www.tofukind.com 200g, 4,49 €



WAS NEUES AUF'S BROT

Gerade als man dachte, Aufstriche könnten einen nicht mehr wirklich überraschen, kommt »Cheesana« von **SANCHON** daher. Geräucherte Zwiebeln geben dem Brotaufstrich ein ganz besonderes Aroma und die leicht »käsige« Note überzeugt. Mit etwas Pflanzmilch lässt sich daraus auch eine cremige Soße zaubern. 170 g, 2,99 € www.sanchon.de

PÜNKTLICH ZUM FRÜHJAHRSPUTZ

Mit dem »**Sauberkasten**« sagen wir Schmutz, Plastikmüll und umweltbelastenden Putzmitteln gleichzeitig den Kampf an. Das Set aus sechs Zutaten bietet die Möglichkeit, zehn verschiedene Wasch- und Reinigungsmittel selbst umweltschonend anzumischen. Einsatzbereich ist das ganze Haus – von Küche bis Bad. Bei der Herstellung hilft die unkomplizierte Rezeptübersicht. Das Starterpaket inklusive Holzkasten kostet 50 €. www.sauberkasten.com



FUNDSTÜCKE

Neue Entdeckungen aus Food und Lifestyle

NOUGATFRÜCHTCHEN

Die einzigen Meeresfrüchte, die wir essen wollen, sind aus veganem Nougat gemacht. **Claranas** palmölfreie Pralinen sind mit weißer Schokolade umhüllt und zart schmelzend gefüllt. Ganz wie der altbekannte Klassiker. 150 g, 8,99 € www.clarana.de



HEIMISCHES SUPERFOOD ZUM SCHLEMMEN

Sie finden Leinsame irgendwo? Die **Lizza** Wraps überzeugen vielleicht vom Gegenteil. Ob fein gefüllt oder herzhaft belegt als Pizzaalternative, die Leinsamen-Fladen können wirklich was. Sie haben ganze 93% weniger Kalorien als Weizenwraps, dafür aber viele Proteine und Ballaststoffe. 6 Stück, 11,95 € www.lizza.de



EIN SMOOTHIE ZUM KNABERN

In dieser kleinen Packung stecken 200g Obst und Gemüse, die durch schonende Gefrierdrying zu knusprigen Keksen verarbeitet wurden. Fruchtig-intensiv im Geschmack, zergehen die vitaminreichen Snackhappen von **Frau Ultrafrisch** einfach auf der Zunge. Erhältlich in vier verschiedenen Bio-Sorten. Vier Packungen 9,99 € www.ultrafrisch.de

HOLLANDAISE VEGANAISE

Ja ja, es ist noch etwas hin bis zur offiziellen Spargelzeit, aber die ei- und butterfreie Bio-Hollandaise von **Emils** schmeckt auch zu anderem Gemüse gut. Mit kaltgepresstem Raps- und Zitronenöl, Mandeln und einem Hauch Muskatblüte. Ohne Konservierungsstoffe. Wir bereiten schon mal die Gemüseplatte vor... 125g, 2,95 € www.emils.com

