

INHALT

Spezial Vegetarisch & Vegan 2025

06

Vegan & Gut

Worauf warten? Es gibt so viele gute Gründe für eine pflanzenbetonte Ernährung.



30

Vegan & Alternativ

Trotz politischem Gegenwind – die Branche für Fleisch- und Milchersatz boomt.



VEGAN & GUT

- 8 Besser leben**
Was es wirklich bringt, sich vegan zu ernähren
- 14 Fleisch versus Pflanze**
Vergleichszahlen zur Umweltbelastung
- 16 Gutes Bauchgefühl?**
Warum plant based gut für unser Darmmikrobiom ist
- 20 Vegane Bio-Aufstriche**
 Currynoten weitgehend im grünen Bereich
- 26 Rezept**
Gemüse satt: Spargel-Bärlauch-Creme
- 28 Buchtipps**
Seitenweise Inspiration: Einfach pflanzlich kochen

VEGAN & ALTERNATIV

- 32 Alternative Proteine**
Der Siegeszug von Kichererbse, Hafer und Co.
- 38 Falafel**
 Leider nur bei wenigen Marken eine runde Sache
- 44 Rezept**
Knusprige Falafelbällchen mit Wintersalat
- 46 Vegane Ersatzprodukte**
Sind die Alternativen so ungesund wie ihr Ruf?
- 50 Veganer Käse**
 Echt Käse! Viele Scheiben wollen wir nicht aufs Brot
- 56 Rezept**
Herrlich cremig: Kartoffelgratin mit Hafersahne
- 58 Vegane Mayonnaise**
 Glücksfall für Pommesfans: Fast alle Mayos „sehr gut“
- 64 Warenkunde**
Vegane Soßen – vielseitige und würzige Begleiter

- 66 Rezept**
Vegane Mayo mal 3: pur und raffiniert verfeinert

VEGAN & SÜSS

- 70 Vegane Fruchtgummis**
 **TEST** Die sind sauer, aber oft nicht lustig
- 76 Verbraucherpanel**
Die Fruchtgummis in der Verkostung
- 80 Veganes Eis**
 **TEST** Zwei bekannte Marken besonders in der Kritik
- 86 Rezept**
Perfetto: Affogato mit veganem Vanilleeis
- 88 Früchtemüsli**
 **TEST** Vor allem Bioprodukte überzeugen
- 96 Alles Zucker oder was?**
Was sich hinter Glukosesirup und Co. verbirgt

VEGAN & SCHÖN

- 100 Vegane Kosmetik**
Nicht immer unbedenklich und tierversuchsfrei
- 104 Pflege ohne Tierleid**
Veganer Ersatz für tierische Inhaltsstoffe
- 108 Vegane Duftstoffe**
Spielen Ambra, Moschus und Zibet noch eine Rolle?
- 112 Hyaluron**
Aus Hahnenkämmen oder aus dem Labor?

STANDARDS

- 3 Editorial**
- 114 Glossar**
- 115 Impressum**



68 Vegan & Süß

Für den süßen Zahn: veganes Eis, Fruchtgummis und Früchtemüsli im Test



98 Vegan & Schön

Auf dem Teller und in der Creme: Veggies wollen Produkte ohne Tierleid.