

Januar 2024

alverde

**ACH SO
IST DAS**
VEGAN-
MYTHEN
IM CHECK

ANFANGEN
IDEEN FÜR
MEHR PFLAN-
ZENKOST

AUSGEWOGEN
LEBENSMITTEL-
PYRAMIDE

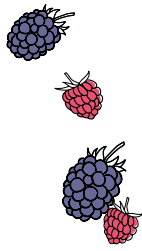
SONDER-
AUSGABE



LECKER
vegan &

REZEPTE: VOM SCHNELLEN
SNACK BIS ZUM COMFORT-FOOD





Infos zum
Veganuary
auf Seite 7



8

**Jetzt
anfangen**
So gelingt
der Einstieg

INHALT

- 4 Ausgewogen ernähren**
Mythen-Check
- 5 Vegane Lebensmittel-
pyramide**
- 6 Welche Nährstoffe sind
für Veganer wichtig?**
- 7 Infos zum Veganuary**
- 8 So gelingt der Anfang**
Mit vielen Tipps für den
Einstieg in die Pflanzenkost
- 23 Buch- und Blog-Tipps**
Unsere Redaktionslieblinge
- 23 Impressum**

12

**Mittags-
tisch**
Jackfruit-
Pfanne mit
Gemüse



18

Dessert
Chia-Pudding
mit Kokos
Mandel
Granola und
Himbeeren

Vegane Rezepte

- 10 Herzhafter Pfannkuchen**
- 12 Jackfruit-Pfanne mit Gemüse**
- 14 Linsen-Frikadellen mit
Kritharaki-Nudeln**
- 16 Feierabend-Bowl mit Brokkoli**
- 17 Flammkuchen mit
Champignons**
- 18 Chia-Pudding mit Himbeeren**
- 19 Mango-Mousse mit
Apfel-Topping**
- 20 Gebratenes Sandwich mit
Aubergine**
- 21 Süßkartoffel-Mangold-Salat**
- 22 Pizzastangen mit veganer Aioli**

Titelthemen sind farbig gekennzeichnet

Im Januar
vegan

Wie stehen Sie zu vegan bei dmBio?

**Wir wollen gar nicht missionieren,
sondern Möglichkeiten eröffnen:
Pflanzliche Lebensmittel sind viel-
fältig und vor allem lecker.**

In unserem dmBio-Team sind viele verschiedene Ernährungsstile vertreten – von flexitarisch bis vegan. Aber eines haben wir gemeinsam: Wir möchten lecker und trotzdem ausgewogen essen. Der Schwerpunkt von dmBio liegt auf pflanzenbasierten Lebensmitteln. Neben Produkten wie Nüssen, Mehl und Öl, die von Natur aus pflanzlich sind, entwickeln wir neue vegane Lebensmittel wie herzhafte Brotaufstriche oder Grillspezialitäten. Manchmal kommen die Alternativen einem gewohnten tierischen Produkt nahe, ein anderes Mal eröffnen sie neue Geschmackshorizonte. Der Veganuary ist mit dem Januar als Jahresstart eine Möglichkeit, einfach mal vegan auszuprobieren. Auch wenn man danach nicht 100 Prozent vegan isst – vielleicht klappt es einmal am Tag oder einmal in der Woche mit einer Mahlzeit ohne tierische Zutaten?

Marlene Jonas & Christian Kluge



MARLENE JONAS
MARKENMANAGERIN
dmBio



CHRISTIAN KLUGE
MARKENMANAGER
dmBio

**Das ist
dmBio**

Die Marke
gibt es seit

2015



Inzwischen
gibt es mehr als

600

leckere Bio-
Lebensmittel
von dmBio.

PFLANZEN
liebe

**BEREITS ÜBER
250 PRODUKTE**
sind Naturland*-,
Demeter*- oder
Fairtrade*-zertifi-
ziert und gehen
damit über die
Anforderungen
der EU-Öko-Ver-
ordnung hinaus.

* naturland.de/richtlinien,
demeter.de/demeter-richtlinien,
fairtrade-deutschland.de

Pflanzen- liebe



Grünes Gemüse ist reich an Nährstoffen wie beispielsweise Vitamin A und C.

Sie vermissen Bolognese oder die Leberwurst zum Abendbrot? Einzelne vegane Ersatzprodukte machen den Umstieg leichter.

Wie nachhaltig ist Soja in Tofu oder anderen veganen Lebensmitteln?

Beim Kauf von Tofu oder Soja-Produkten einfach auf die Herkunft des Sojas schauen. Die Pflanze wird auch in Europa angebaut, beispielsweise in Österreich. Auf Soja aus dem Regenwald und den damit großen ökologischen Fußabdruck kann man deshalb verzichten.

Dieser Soja wird meist als Futtermittel für Schweine und Rinder angepflanzt.

Wie gut sind Proteine aus Pflanzen?

Vor allem tierische Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Eier oder Milchprodukte sind für ihren hohen Proteingehalt bekannt. Aber auch in zahlreichen veganen Lebensmitteln steckt von Natur aus Eiweiß. Zwar kann der Körper tierische Eiweiße leichter verstoffwechseln, aber es gibt auch einige gute vegane Proteinquellen. Beispielsweise Getreide, Hülsenfrüchte und Nüsse.

Die vegane Küche ist bunt und vielseitig. Und mindestens genauso lecker wie die Ernährung mit vielen tierischen Produkten, wenn man seinen Speiseplan breit aufstellt. Wir entschärfen einige Vegan-Mythen.

Haben Produkte, die Fleisch und Co. nachbilden, den gleichen ernährungsphysiologischen Wert?

Mit pflanzlichen Alternativen kann man tierische Produkte bei einem Gericht ersetzen. Was die Nährstoffe betrifft, unterscheiden sie sich: In Pflanzenprodukten steckt kein Vitamin B12 und kaum Kalzium, es sei denn, es wurde zugesetzt. Sie enthalten manchmal auch mehr Protein als Produkte aus echtem Fleisch.

Machen viele Fertigprodukte die vegane Ernährung ungesund?

Hier gilt, wie bei anderen Ernährungsformen: Die Vielfalt macht's. Grundlage sollten möglichst unverarbeitete Lebensmittel sein, wie Obst, Gemüse und Getreide. Dann sind auch verarbeitete Lebensmittel und mal Fertiggerichte völlig okay.

Sind vegane Lebensmittel teurer als tierische?

Vegan ist nicht per se exotisch und damit teuer. Viele günstige Grundnahrungsmittel sind vegan: Nudeln ohne Ei, Reis, viele Brotsorten und Müslis, Gemüsebrühe, Marmelade, Tee, Kaffee, Fruchtsäfte, Dosentomaten, Sojasoße oder Ketchup. Auf die Einkaufsliste können natürlich auch Obst und Gemüse – egal ob frisch, getrocknet oder gefroren. Und: Für fast jedes Lebensmittel gibt es heute eine vegane Version: pflanzliche Milchalternativen, Schokolade, Pudding oder auch Sahne- und Mayonnaise-Ersatz – die Vielfalt ist groß.

GIESSENER

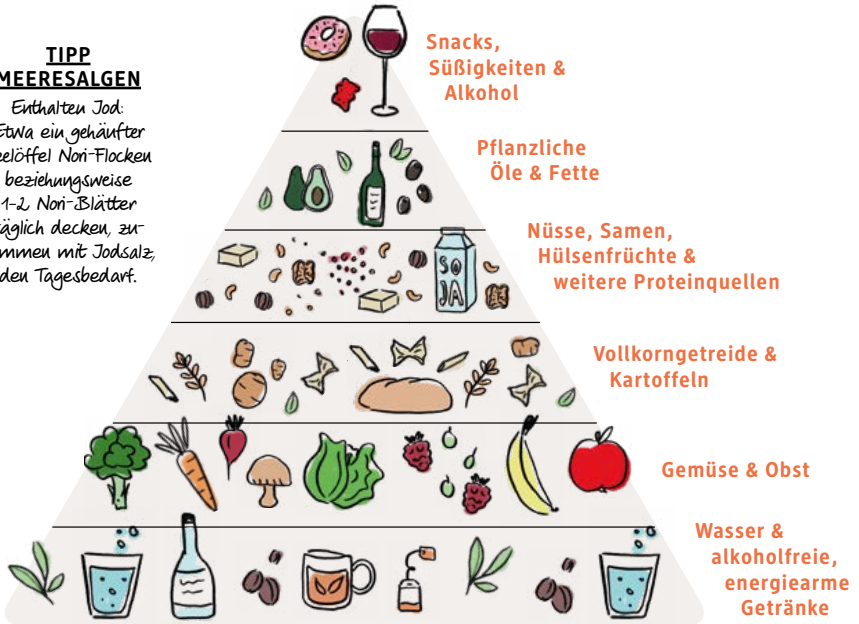
VEGANE

LEBENSMITTELPYRAMIDE

Wie kann ich eine vegane Ernährung umsetzen? Dr. Markus Keller und sein Team haben dafür eine Lebensmittelpyramide aufgestellt. Sie bietet eine erste Orientierung.

TIPP MEERESALZEN

Enthalten Jod:
Etwa ein gehäufter
Teelöffel Non-Flocken
beziehungsweise
1-2 Non-Blätter
täglich decken, zu-
sammen mit Jodsalz,
den Tagesbedarf.



TÄGLICHE EMPFEHLUNG

Getränke: täglich ca. 1,5 l/Tag

- Wasser und andere Getränke, z.B. kalziumreiche Mineralwässer (≥ 400 mg Kalzium/l)

Gemüse: tägl. mind. 3 Portionen

- Mindestens 400 g/Tag

Obst: tägl. mind. 2 Portionen

- Mindestens 250 g/Tag

Getreide & Kartoffeln:

tägl. 3 Portionen, pro Portion:

- **Vollkorngetreide & Reis:** circa 200–250 g (gegart)

- **Vollkornbrot:** 2–3 Scheiben à 50 g

- **Vollkornnudeln:** 125–150 g (Gewicht ungekocht)

- **Kartoffeln:** circa 200–350 g

Proteinquellen:

tägl. ca. 1 Portion, pro Portion:

- **Hülsenfrüchte:** circa 150–220 g (gegart)
- **Tofu, Tempeh, Seitan und Produkte aus Lupinen:** 50–100 g

Nüsse & Samen: tägl.

1–2 Portionen, pro Portion: 30 g

Milchalternativen:

tägl. 1–3 Portionen, pro Portion:

- circa 100–200 g Soja-, Getreide- oder Nussdrink sowie pflanzliche Joghurt-Alternativen

Pflanzliche Öle & Fette:

tägl. 2 Portionen

2–3 EL/Tag

Snacks, Süßigkeiten & Alkohol:

in Maßen

Kritische Werte
wie beispielsweise Vitamin
B12, etwa alle ein bis zwei
Jahre beim Hausarzt
decken lassen.

Was ist bei einer vegane Ernährung wichtig?



Wer sich ohne tierische Produkte ernährt, hat oft einen abwechslungsreichen Speiseplan. Bei einigen Nährstoffen sollte man jedoch genauer hinschauen. Wir haben Dr. Markus Keller, den weltweit ersten Professor für vegane Ernährung, gefragt, worauf es ankommt.

UNSER EXPERTE



DR. OEC. TROPH.
MARKUS KELLER
ERNÄHRUNGSWISSEN-
SCHAFTLER

Er leitet das Forschungs-
institut für pflanzenbasierte
Ernährung (IFPE) in Gießen
und setzt sich seit rund 25
Jahren für die Erforschung
und wissenschaftliche Bewer-
tung von Pflanzenkost ein.

**alverde: Wie kann ich mich ausge-
wogen vegan ernähren, ohne dass
ich meinen Alltag umkrepeln
muss?**

DR. MARKUS KELLER: Am besten, der
Speiseplan ist abwechslungsreich
und vollwertig zusammengestellt.
So deckt man auch die meisten der
kritischen Nährstoffe ab, die reich-
lich in tierischen Lebensmitteln en-
thalten oder dort besser bioverfügbar
sind, beispielsweise Eisen. Gut zu
wissen: Die meisten Veganerinnen
und Veganer sind mit vielen Nähr-
stoffen mindestens genauso gut oder
sogar besser versorgt als Mischköst-
lerinnen und Mischköstler. Hierzu
zählen beispielsweise Vitamin C und
E, Magnesium sowie Ballaststoffe.

**Warum sind Vitamin-B12-Präpa-
rate für Veganer wichtig?**

Weil das Vitamin praktisch nicht in
Pflanzen vorkommt, muss es ergänzt
werden. Bisher gibt es keine ein-
heitliche Empfehlung über die Höhe
der optimalen Vitamin-B12-Supple-
mentierung bei veganer Ernährung.
Aus Studien kann man ableiten,
dass eine tägliche Dosis zwischen
50 und 200 Mikrogramm Vitamin
B12 im passenden Bereich liegen
dürfte. Ich rate Veganern, ihre Vita-
min-B12-Versorgung im Blut etwa
alle ein bis zwei Jahre untersuchen
zu lassen.

**Ein anderer kritischer Stoff ist Jod.
Was kann ich hier tun?**

Jod ist auch in der üblichen Ernäh-
rung ein kritischer Nährstoff. Vega-

nerinnen und Veganer sind meist
noch schlechter versorgt, weil
auch Milchprodukte wegfallen.
Die Grundversorgung kann unter
anderem über jodiertes Speisesalz
abgedeckt werden. Unsere Salz-
zufuhr wäre jedoch viel zu hoch,
wenn wir unseren Jodbedarf aus-
schließlich darüber decken wollten.
Meeresalgen in moderaten Mengen
sind eine gute Jodquelle, besonders
Nori-Algen. Alternativ kann ich
Algenpresslinge mit definiertem
Jodgehalt empfehlen.

**Wenn ich im Rahmen von Veganu-
ary einen Monat vegan lebe oder
öfter vegane Tage einlege – muss
ich mir Gedanken über meinen
Nährstoffstatus machen?**

Nein, denn ohne die tägliche Por-
tion Fleisch, Wurst und Milchpro-
dukte bekommt man nicht sofort
Mangelscheinungen. Am besten
man ernährt sich im Testmonat
bunt und abwechslungsreich. Ori-
entierung kann die Gießener vegane
Lebensmittelpyramide sein, um die
Nährstoffversorgung optimal abzu-
decken.

Vegan in Deutschland

Die Zahl der Menschen,
die sich als Veganerinnen
und Veganer ein-
schätzen, steigt stetig.
In 2023 lag sie bei etwa
1,52 Millionen (Quelle:
Atlensbacher Markt- und
Werbeträger-Analyse).

HEUTE PROBIEREN WIR *mal pflanzlich*

Hätten Sie es gedacht?

Sie haben bestimmt schon oft vegan gegessen. Ein indisches Curry, eine Pasta Arrabiata oder Pommes mit Ketchup sind nur einige der zahlreichen Gerichte, in denen tierische Zutaten nie vorgesehen waren.

Die vegane Küche ist ganz schön kreativ, bunt und manchmal sogar ein bisschen verrückt. Vielleicht ist der Veganuary eine Möglichkeit, sie auszutesten? Hinter dem Veganuary steckt die Idee, sich im Januar an tierfreier Kost zu versuchen. Unter veganuary.com gibt es Ideen, Infos und viele Rezepte. Vielleicht wird der Monat so lecker, dass Sie gar nicht mehr aussteigen wollen?

VEGANUARY 



BUCH-TIPP

Es gibt ein neues Buch zum Veganuary mit kreativen Rezepten für das ganze Jahr:

*„Veganuary. Das offizielle Kochbuch“
Dorling Kindersley,
240 Seiten,
24,95 Euro*



Vegane Produkte erkennen Sie bei dmBIO hauptsächlich an diesem Siegel.



Welche Auswirkungen hat es, wenn eine Million Menschen einen Monat lang vegan essen?


6,2
MIO.

Liter Wasser werden eingespart.¹


3,4
MIO.
Tierleben werden bewahrt.²


103.840
TONNEN
CO₂-Äquivalent³ werden eingespart - das entspricht etwa 1,2 Millionen Flügen von London nach Paris.¹

¹Quelle: Veganuary/basierend auf den Berechnungen von Poore & Nemecek (science.org/doi/10.1126/science.aag0216) ²Quelle: Veganuary/ laut Rechner der Vegan Society (UK) ³CO₂-Äquivalent(CO₂-eq) ist die Maßinheit, in der Auswirkungen von CO₂ und anderen klimaschädlichen Gasen angegeben werden.



Wir mögen es
VEGAN

Wir haben Menschen gefragt, weshalb sie auf tierische Lebensmittel verzichten und wie sie den Umstieg auf eine pflanzliche Ernährung geschafft haben.

TIPPS



JANINE HEINLE
alverde-REDAKTEURIN

Vor einigen Monaten habe ich den Entschluss gefasst, mich vegan zu ernähren – ausschlaggebend war der Wille, einen Beitrag fürs Klima und Tierwohl zu leisten. Der Umstieg gelang mir mühelos, die Auswahl an pflanzlichen Lebensmitteln und Alternativen ist riesig. Als Orientierungshilfe im Supermarkt dient das gelbe Vegan-Label auf verarbeiteten Produkten. Wenn ich essen gehe, nutze ich die App „vanilla bean“: Sie listet alle Restaurants meiner Stadt auf, die vegane Gerichte anbieten. Ob saftiger Burger oder Sushi – pflanzlich ist heutzutage nahezu alles möglich.

Was mir persönlich noch wichtig ist:

Setzen Sie sich nicht unter Druck, sollte es mal nicht klappen. Es gibt einige Situationen, in denen es keine vegane Alternative gibt oder soziale Umstände das Einhalten einer veganen Ernährung erschweren – das gehört dazu und ist okay. Bleiben Sie am Ball. Veganismus ist am Ende keine Verzichtentscheidung, sondern eine Bereicherung.



SANDRA SCHEFFLER
alverde-LESERBEIRÄTIN

Heute lebe ich komplett vegan. Ich habe früher sehr gern Käse, Joghurt, Pudding und Kräuterquark gegessen – das auszusparen, das war erst schwer. Aber durch die mittlerweile große Auswahl habe ich es geschafft. Sonst fiel mir der Umstieg leicht, weil ich den Geschmack von Fleisch und

Fisch sowieso nie mochte. Aber Milchprodukte ersetze ich mit pflanzlichen Lebensmitteln. Zum Frühstück genieße ich meist eine Tasse „Latte“ macchiato mit einem pflanzlichen Barista-Drink.

Was mir persönlich noch wichtig ist:

Wenn man sich nicht komplett vegan oder vegetarisch ernähren möchte, kann man ja vielleicht nach biologischen und nachhaltigen Produkten schauen.



EILEEN KUHN
STELLV. FILIALLEITERIN IM
dm-MARKT IN KARLSRUHE

Jeder Schritt zählt und hilft, Umwelt und Tiere zu schützen. Ich kaufe viele Produkte nur noch vegan, beispielsweise Sojacreme statt Sahne zum Kochen, vegane Butteralternative, veganen Ersatz für Schmand. Bei Produkten mit Ei, für die ich keine vegane Alternative finde, achte ich darauf, dass sie zumindest Eier aus Freilandhaltung oder in Bio-Qualität enthalten. Das A und O ist, verschiedene Ersatzprodukte auszuprobieren, um herauszufinden, welche einem am besten schmecken. Das habe ich auch ein paar Monate ausgetestet.

Was mir persönlich noch wichtig ist:

Prinzipiell finde ich wichtig, dass man nicht so streng mit sich ist. Es ist schon ein Schritt in die richtige Richtung, wenn man sich teils vegan ernährt und es nicht immer schafft, 100 Prozent vegan zu essen.



LUISA SCHWICKERATH
alverde-LESERBEIRÄTIN

Seit drei Jahren lebe ich vegan. Beim Backen ist es mir zunächst schwergefallen, auf Butter und Eier zu verzichten, da vor allem die Konsistenz darunter gelitten hat. Dann habe ich experimentiert und gemerkt, dass verschiedene Kombis wie Chiasamen und Wasser oder Apfelmark und Bananen Eier sehr gut ersetzen können. Butter kann wunderbar durch Nussmus oder Kokosöl ausgetauscht werden. Wenn ich unterwegs bin, habe ich immer Nüsse, Trockenfrüchte oder Energiekugeln dabei, falls es weit und breit nichts Veganes gibt.



Was mir persönlich noch wichtig ist:

Bei mir steht – neben Nachhaltigkeit und Moral – vor allem der gesundheitliche Vorteil im Fokus. Schon bevor ich meine Ausbildung als ganzheitliche Ernährungsberaterin abgeschlossen habe, fing ich an, meine Ernährung auf eine pflanzliche Basis umzustellen. Ich habe gemerkt, dass mir der bewusste Verzicht auf tierische Produkte einfach guttut. Zu Beginn habe ich ein, zwei vegane Tage pro Woche eingeführt und das ein oder andere Nahrungsmittel vegan ersetzt.



WEB-TIPP

Rezept-Inspirationen und Wochenpläne für vegane Ernährung gibt es unter:
dm.de/veganuary

EXKLUSIVE
REZEPTE VON
dmBio



PRO PORTION:
3.971 kJ (949 kcal)

ZUBEREITUNGSZEIT:
50 Minuten

SCHWIERIGKEITSGRAD:
einfach



Perfekter Start in den Tag

Herzhafter Pfannkuchen

MIT AVOCADO-TOMATEN-CREME

Zutaten

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Avocados
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Bund Petersilie
- 100 ml dmBio Mandeldrink natur*
- 135 g dmBio Vegane Cashew Creme*
- 4 EL dmBio Sonnenblumenöl*
- 3 EL dmBio Zitronensaft*
- 200 g dmBio Soft Tomaten**
- 2 TL dmBio Kräutersalz*
- dmBio schwarzer Pfeffer*, frisch gemahlen
- 150 g dmBio Kichererbsenmehl*
- 150 g dmBio Weizenmehl Type 550*
- 1 EL dmBio Reissirup*
- 500 ml Wasser
- 5 EL dmBio Kokosöl nativ*
- 50 g dmBio Kürbiskerne*

*Bio erhältlich bei dm

**nur in ausgewählten dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich



INSTA-TIPP

Haben Sie das Rezept ausprobiert? Wir freuen uns, wenn Sie ein Foto auf Instagram unter #alverdezept posten!



1.

Die Avocados schälen, halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Mit dem Mandeldrink und der Cashew Creme in eine Schüssel geben und alles pürieren. Anschließend mit 2 EL Sonnenblumenöl und Zitronensaft fein pürieren.



2.

100 Gramm Soft Tomaten in Streifen schneiden und unter die Avocadocreme heben. Mit 1 TL Kräutersalz und Pfeffer würzen.



3.

Für die Pfannkuchen aus Kichererbsenmehl, Weizenmehl, 1 TL Kräutersalz, Reissirup, Wasser und Kokosöl einen glatten Teig rühren. Das restliche Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und aus dem Pfannkuchenteig portionsweise goldbraune Pfannkuchen ausbacken.



4.

Die Kürbiskerne in eine Pfanne geben und kurz anrösten. Die Pfannkuchen mit der Avocado-Tomaten-Creme, den gerösteten Kürbiskernen und den restlichen Soft Tomaten anrichten und servieren.

EXKLUSIVE
REZEPTE VON
dmBio



PRO PORTION:

1.033 kJ (247 kcal)

ZUBEREITUNGSZEIT:

35 Minuten

SCHWIERIGKEITSGRAD:

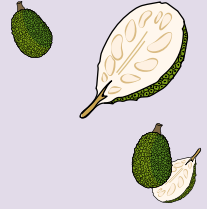
einfach



**Für Fleisch-
Vermisser**

Jackfruit-Pfanne


MIT GEMÜSE



Zutaten

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Zwiebel
- ½ rote Peperoni
- 200 g Champignons
- 1 Aubergine
- dmBio Kräutersalz*
- 2 EL dmBio Bratöl Olive*
- 1 Dose dmBio Tomatenstücke natur*
- 1 Dose dmBio Jackfruit natur in Salzlake* (Abtropfgewicht 240 g)
- 1 Dose dmBio Kidney Bohnen* (Abtropfgewicht 240 g)
- dmBio schwarzer Pfeffer*, frisch gemahlen
- dmBio Zitronensaft*
- 1 Pckg. dmBio Pitabrot** (4 St.)

*  erhältlich bei dm

** nur in ausgewählten dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich



1.

Die Knoblauchzehen schälen und klein schneiden. Die Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Peperoni putzen, waschen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Aubergine putzen, in Würfel schneiden und leicht salzen.



Hier den Weg dieses Produkts kennenlernen. Einfach QR-Code scannen



2.

Das Öl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin circa fünf Minuten andünsten. Die Tomatenstücke zum Gemüse geben und alles bei milder Hitze circa zehn Minuten köcheln lassen.

Jackfruit und Kidneybohnen abtropfen lassen. Kidneybohnen etwa fünf Minuten vor Ende der Garzeit zum Gemüse geben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.



3.

Die Jackfruit in dem Gemüse erwärmen. Die Pitabrote mit der Jackfruitpfanne anrichten und servieren.

Fix und fertig: Das Pitabrot von dm.Bio muss nur erwärmt werden.

EU-Landwirtschaft



WEB-TIPP

Viele weitere tolle Rezepte und Inspirationen unter dm.de/rezepte

EXKLUSIVE
REZEPTE VON
dmBio



PRO PORTION:

3.929 kJ (939 kcal)

ZUBEREITUNGSZEIT:

1 Stunde

SCHWIERIGKEITSGRAD:

einfach



Mediterrane Linsen-Liebe



Linsen- Frikadellen

MIT KRITHARAKI-NUDELN

Zutaten

FÜR 4 PERSONEN

- 350 g dmBio Kritharaki**
- 200 g Salatgurke
- 180 g dmBio Sonnengetrocknete Tomaten*
- 2 rote Zwiebeln
- ½ Bund glatte Petersilie
- 180 g dmBio Kalamon Oliven, ohne Stein*
- 3 Knoblauchzehen
- 2-3 EL dmBio Zitronensaft*
- 1 TL dmBio Agavendicksaft*
- dmBio Kräutersalz*
- dmBio schwarzer Pfeffer*, frisch gemahlen
- 1 dmBio Gemüsebrühwürfel*
- 200 g dmBio Beluga Linsen*
- 500 ml Wasser
- 1 rote Chilischote, fein gehackt
- 150 g dmBio Tofu natur*
- 2 EL dmBio Flohsamenschalen*
- 2 EL dmBio Haferflocken Feinblatt*
- 1 EL dmBio Hefeflocken**
- 3 EL dmBio Senf mittelscharf*
- 2 EL dmBio Tomatenmark*
- 4 EL dmBio Bratöl Sonnenblume*

*dmBio erhältlich bei dm

** nur in ausgewählten dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich

Die griechischen Nudeln Kritharaki bestehen aus Hartweizengrieß.



1. Die Nudeln nach Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Abgießen und kalt abspülen. In eine Glasschüssel geben und unter gelegentlichem Rühren etwas abkühlen lassen. Die Salatgurke putzen, waschen und in Würfel schneiden. Die Tomaten abtropfen lassen – das Öl dabei auffangen – und in Stücke schneiden. Eine Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Die Petersilie waschen, trocknen und in Streifen schneiden.



3. Gemüsebrühwürfel mit Wasser in einen Topf geben und Linsen nach Anleitung auf der Verpackung in der Brühe kochen. Zweite Zwiebel schälen, in Würfel schneiden. Restliche zwei Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Chili waschen, halbieren, entkernen und fein hacken. Tofu würfeln.



2. Eine Knoblauchzehe pressen. Die Oliven im Sieb abtropfen lassen. Das aufgefangene Öl mit Zitronensaft, Knoblauch, Agavendicksaft, Kräutersalz und Pfeffer würzen. Kritharaki, Zwiebelwürfel, Gurkenstücke, Oliven, abgetropfte Tomatenstücke und Petersilie zum Dressing geben und alles vorsichtig miteinander vermengen.



4. Linsen abgießen und mit den Zwiebelwürfeln, Knoblauch, Chili, Tofu, Flohsamenschalen, Haferflocken, Hefeflocken, Senf und Tomatenmark vermengen. Aus der Masse mit feuchten Händen Frikadellen formen. Das Bratöl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin von jeder Seite vier bis fünf Minuten braten. Frikadellen und Salat auf Tellern anrichten und servieren.

EXKLUSIVE
REZEPTE VON
dmBio



Feierabend-Bowl

MIT BROKKOLI

- Zubereitung -



1. Quinoa und Linsen getrennt nach Anweisung in Salzwasser kochen. Tofu würfeln. Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen. In kochendem Salzwasser zwei Minuten blanchieren, kalt abschrecken und beiseite stellen.

2. Kichererbsen abgießen, in eine Auflaufform geben. Mit 2 EL Öl, Salz und Paprikapulver mischen und im Backofen bei 180 °C auf der mittleren Schiene 15 bis 20 Minuten rösten. Öl in einer Pfanne erhitzen und Tofuwürfel darin anbraten. Sojasauce dazugeben.

3. Für das Dressing Zitronensaft mit Tahin, 1 EL Öl, Agavendicksaft, Gemüsebrühe und Chili glatt rühren. Zwiebel schälen, vierteln. Mit dem Dressing kurz pürieren. Koriander waschen, trocken und Blättchen abzupfen.

4. Quinoa, Linsen, Brokkoli, Kichererbsen und Tofu getrennt voneinander in vier Schalen anrichten. Mit Dressing beträufeln und in die Mitte je einen Klecks Hafer Creme Cuisine geben. Mit Hefeflocken und Koriander bestreuen und servieren.

PRO PORTION:
1.987kJ (475 kcal)
ZUBEREITUNGSZEIT:
40 Min. + 20 Min. Röstzeit
SCHWIERIGKEITSGRAD:
einfach

Zutaten

FÜR 4 PERSONEN

- 200 g dmBio Quinoa Tricolore*
- 200 g dmBio Rote Linsen*
- Salz
- 200 g dmBio Tofu geräuchert*
- 1 Brokkoli
- 200 g dmBio Kichererbsen* (abgetropft)
- 4 EL dmBio natives Olivenöl extra*
- 1 TL dmBio Paprika edelsüß*
- 2 EL dmBio Sojasauce Shoyu*
- 4 EL dmBio Zitronensaft*
- 3 EL dmBio Sesammus Tahin*
- 2 EL dmBio Agavendicksaft*
- 100 ml dmBio Gemüsebrühe*
- 1 TL Chilipulver
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 Bund Koriander
- 4 EL dmBio Hafer Creme Cuisine*
- 2 EL dmBio Hefeflocken** zum Garnieren

* erhältlich bei dm

** nur in ausgewählten dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich





PRO PORTION:
3.402 kJ (813 kcal)
ZUBEREITUNGSZEIT:
40 Min. + 10 Min. Backzeit
SCHWIERIGKEITSGRAD:
einfach

Zutaten

FÜR 4 FLAMMKUCHEN

- 300 g dmBio Mandelmehl*
- ½ TL Salz
- 100 ml Wasser, lauwarm
- 3 TL dmBio natives Olivenöl extra*
- 120 g dmBio Pesto Rosso*
- 3 rote Zwiebeln
- 200 g Champignons
- 8 EL dmBio Mandelmus weiß*
- 5 TL dmBio veganes Pasta Topping*
- Basilikumblätter zum Garnieren

*dmBio erhältlich bei dm



Flammkuchen

MIT CHAMPIGNONS



- Zubereitung -

1. Mandelmehl und Salz in einer Rührschüssel vermengen. Wasser und Olivenöl hinzugeben und kurz verrühren. Danach mit der Hand zu einem geschmeidigen Teig kneten.

2. Den Backofen auf 200° C Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Teig in vier Portionen teilen und die Teigportionen auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Mit dem Pesto Rosso bestreichen. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden.

Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Flammkuchenteige damit belegen.

3. Das Mandelmus in Klecksen auf die Flammkuchen geben und alles mit veganem Pasta Topping bestreuen.

4. Dann im Backofen auf der mittleren Einschubleiste etwa neun Minuten backen. Basilikumblätter in Streifen schneiden und darüber streuen.

Würzig und vielseitig einsetzbar: das Pasta Topping



Das cremige Mus passt in süße und herzhafte Speisen.

EXKLUSIVE
REZEPTE VON
dmBio



PRO PORTION:
1.502 kJ (359 kcal)
ZUBEREITUNGSZEIT:
15 Min. + 2 Std. Kühlzeit
SCHWIERIGKEITSGRAD:
einfach

Zutaten

FÜR 4 PORTIONEN

- 300 ml Kokosdrink
- 60 g dmBio Chiasamen*
- 2 EL dmBio Kokosblütenzucker*
- 100 g dmBio Kokos Mandel Granola*
- 8 EL dmBio Fruchtaufstrich Himbeere*
- 50 g dmBio Himbeeren, gefriergetrocknet*
- 30 g dmBio Kokoschips*

*dmBio erhältlich bei dm

Chia-Pudding MIT HIMBEEREN

- Zubereitung -

1. Kokos-Pflanzendrink mit den Chiasamen und dem Kokosblütenzucker in eine Schüssel geben und verrühren.

2. Vier Dessertgläser mit je 25 Gramm Kokos Mandel Granola befüllen. Die Hälfte der Chia-Kokos-Masse darauf geben. Diese mit je 2 EL Fruchtaufstrich Himbeere bedecken.

3. Die restliche Chia-Kokos-Masse in die Gläser verteilen. Alles im Kühlschrank etwa zwei Stunden fest werden lassen. Vor dem Servieren mit gefriergetrockneten Himbeeren und gerösteten Kokoschips garnieren.



Fruchtaufstrich enthält viel Frucht - diesen hat 55 Prozent Himbeeren.






PRO PORTION:
837 kJ (200 kcal)
ZUBEREITUNGSZEIT:
20 Min. + 1 Std. Kühlzeit
SCHWIERIGKEITSGRAD:
einfach

Zutaten

FÜR 4 PORTIONEN

- 1 Mango
- 200 g dmBio Hafer Creme Cuisine*
- 200 ml dmBio Cashewdrink natur*
- 50 ml dmBio Smoothie Apfel, Limette, Mango und Maracuja*
- 1 Päckchen dmBio Veganes Geliermittel*
- 4 EL dmBio Apfelmark mit Mango*
- 50 g dmBio getrocknete Mangostreifen*

*  erhältlich bei dm

Mango-Mousse

MIT APFEL-TOPPING

- Zubereitung -

1. Die Mango waschen, schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und stückeln. Das Mango-Fruchtfleisch pürieren. Dann Hafer Creme Cuisine hinzufügen und alles cremig mixen. Den Cashewdrink kurz aufschlagen und zur Mangomasse geben.

2. In einem kleinen Topf den Smoothie erwärmen und das vegane Geliermittel einrühren. Etwa eine Minute köcheln lassen. Vom Herd nehmen, wieder abkühlen lassen und unter die Mango-Cashew-Masse rühren.

3. Die Masse in vier Dessertgläser füllen und jeweils einen Klecks Apfelmark mit Mango darauf geben. Mit getrockneten Mangostreifen garnieren.

Gelber Smoothie: In ihm stecken Mango, Maracuja, Apfel und Limette.



EXKLUSIVE
REZEPTE VON
dmBio



Gebratenes Sandwich

MIT AUBERGINE

- Zubereitung -

1. Die Auberginen putzen, waschen und längs in Scheiben schneiden. Leicht salzen und kurz ziehen lassen. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, die Kerne entfernen und in Streifen schneiden.

2. Die Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie waschen, trocknen und in Streifen schneiden. Auberginenscheiben abtupfen.

3. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin dünsten. Auberginen, Paprika und Petersilie dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Crema con Aceto Balsamico di Modena abschmecken.

4. Toastbrötchen nach Anleitung zubereiten. Untere Hälften mit Brotaufstrich bestreichen. Mit Gemüse belegen und mit Pasta Topping bestreuen. Zweite Brötchenhälften drauflegen - fertig.

PRO PORTION:
2.176 kJ (520 kcal)
ZUBEREITUNGSZEIT:
30 Min.
SCHWIERIGKEITSGRAD:
einfach

Zutaten

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Auberginen
- dmBio Kräutersalz*
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Bund Petersilie
- 3 EL dmBio natives Olivenöl extra*
- dmBio schwarzer Pfeffer*, frisch gemahlen
- 50 ml dmBio Crema con Aceto Balsamico di Modena*
- 1 Pckg. dmBio Toastbrötchen mit Roggenvollkorn* (4 St.)
- 100 g dmBio Streichcreme Paprika-Chili*
- 4 EL dmBio veganes Pasta Topping*

*dmBio erhältlich bei dm





Süßkartoffel- Mangold-Salat

MIT GRANATAPFELKERNEN

- Zubereitung -

1. Die Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Mit Öl, Kräutersalz, Pfeffer und Zucker vermengen. Auf ein Backblech geben und im Backofen bei 180°C auf der mittleren Schiene acht Minuten garen. Dabei mehrfach wenden. Herausnehmen und abkühlen lassen.

2. Bulgur nach Packungsanleitung zubereiten. Granatapfel halbieren, die Kerne heraus-schaben und zur Seite stellen.

Mangold putzen, waschen und in Streifen schneiden.

3. Fürs Dressing Reissirup mit Balsamico, Senf, Granatapfelsaft verrühren und mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Alle Salatzutaten in eine Schüssel geben, mit dem Dressing vermengen und mit den Granatapfelkernen bestreuen. Etwas ziehen lassen. Die Nusskernmischung in einer Pfanne ohne Öl rösten, auf dem Salat verteilen und servieren.

PRO PORTION:
3.084 kJ (737 kcal)
ZUBEREITUNGSZEIT:
25 Min. + 8 Min. Backzeit +
30 Min. Abkühlzeit
SCHWIERIGKEITSGRAD:
einfach

Zutaten

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Süßkartoffeln
 - 5 EL dmBio natives Olivenöl extra*
 - dmBio Kräutersalz*
 - dmBio schwarzer Pfeffer*, frisch gemahlen
 - 2 EL dmBio Vollrohrzucker*
 - 200 g dmBio Bulgur*
 - 1 Granatapfel
 - 250 g Mangold
 - 3 EL dmBio Reissirup*
 - 3 EL dmBio Aceto Balsamico di Modena*
 - 2 TL dmBio Senf mittelscharf*
 - 4 EL dmBio Granatapfelsaft*
 - 100 g dmBio Nusskernmischung*
- *Bio erhältlich bei dm



EXKLUSIVE
REZEPTE VON
dmBio

**PRO STANGE:**

661 kJ (158 kcal)

ZUBEREITUNGSZEIT:

35 Min. + 7 Min. Backzeit

SCHWIERIGKEITSGRAD:

einfach

Zutaten

FÜR CA. 28 STANGEN

- 500 g dmBio Pizzamehl**
- 15 g Salz
- ½ Würfel Frischhefe
- 300 ml lauwarmes Wasser
- 3 EL dmBio Streichcreme Paprika-Chili*
- 4 EL dmBio veganes Pasta Topping*
- 3 EL dmBio Pesto Basilico*
- 2 EL dmBio natives Olivenöl extra*
- 20 g dmBio Sesam ungeschält*
- 3 Knoblauchzehen
- 100 ml dmBio Sojadrink natur*
- 200 ml dmBio Rapsöl*
- 1 ½ TL dmBio Senf mittel-scharf*
- dmBio Kräutersalz*
- dmBio schwarzer Pfeffer*, frisch gemahlen

* dmBio erhältlich bei dm

** nur in ausgewählten dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich

Pizzastangen

MIT VEGANER AIOLI

- Zubereitung -

1. Für die Pizzastangen Mehl mit Salz in einer Schüssel mischen. Hefe im lauwarmen Wasser auflösen. Dann unters Mehl mischen und zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt mindestens zwei Stunden ruhen lassen.

2. Teig in zwei Portionen teilen, jeweils rechteckig ausrollen und einmal quer halbieren. Eine Teighälfte mit Streichcreme Paprika-Chili bestreichen und mit 2 EL Pasta Topping bestreuen. Zweite Teighälfte darüber klappen, in zwei Zentimeter breite Streifen schneiden.

3. Ein nächstes Teigstück mit Pesto Basilico bestreichen und mit 2 EL Pasta Topping bestreuen.

Ebenfalls die zweite Teighälfte darüber klappen, in zwei Zentimeter breite Streifen schneiden. Streifen ineinander verdrehen, mit Olivenöl bestreichen und zum Teil mit ungeschältem Sesam bestreuen.

4. Die Teigstangen mit ausreichend Abstand zueinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im Backofen bei 260 °C auf der mittleren Schiene sechs bis sieben Minuten backen.

5. Für die Aioli Knoblauchzehen schälen, fein hacken. Mit Sojadrink, Rapsöl, Senf in ein Gefäß geben und mit dem Pürierstab aufschlagen. Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.



Damit
gelingt die
vegane
Aioli.

BUCHVORSCHLÄGE

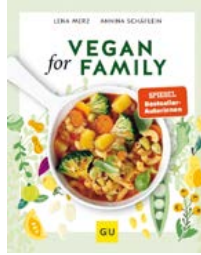
Wir schlagen neue Seiten auf



Vegane Schatzkammer

Ein Standardwerk zur veganen Vorratshaltung: Die Autorin gibt Tipps für einen nachhaltigen und grünen Lebensstil und beschreibt einfache Techniken, um Lebensmittel haltbar zu machen. Auch Neulinge können so lernen, beispielsweise Gemüse durch Fermentation einzulegen. Dazu gibt's 20 einfache Alltagsrezepte – von bunter Buddhabowl über Piroggen bis Rhabarber-Pudding.

Sylwia Gervals: Meine vegane Speisekammer.
Hölder Verlag,
320 Seiten, 36 Euro



Genuss für die ganze Familie

Rezepte, die alle mögen, kunterbunt und vegan: Mit dem Familienkochbuch lassen sich vegane Mahlzeiten leicht in den Familienalltag integrieren. Mit mehr als 100 Rezepten, bei denen alltägliche Produkte verwendet werden, lässt sich schmackhaftes Frühstück, Mittag- oder Abendessen zaubern. Außerdem gibt es Tipps zum Thema Meal Prep und zum Füllen des Vorratsregals.

Lena Merz & Annina Schäflein: Vegan for family.
Gräfe & Unzer Verlag,
192 Seiten, 22 Euro

IMPRESSUM

Herausgeber: dm-drogerie markt GmbH + Co. KG, Kerstin Erbe, Am dm-Platz 1, 76227 Karlsruhe, alverde@dm.de, dm.de **Öko-Kontrollstelle:** DE-ÖKO-007 **Verlag & Redaktion:** Arthen Kommunikation GmbH, Kappelstraße 8a, 76131 Karlsruhe, Tel. 072162514-0 **Verantwortlich für Inhalt und Anzeigen:** Herbert Arthen **Redaktionsleitung:** Tanja Hildebrandt, alverde@dm.de **Schlussredaktion:** Melanie Hinckel **Redaktion:** Melanie Hinckel, Mareike Köhler **Kreation:** Andrea Grundmann, Sophia Mauer **Reinzeichnung:** Vanessa Hofmann **Lithografie:** Andreas Hohl **Herstellung:** Stefan Dietrich **Anzeigenbetreuung:** Venecia Unruh, Anschrift Verlag & Redaktion, v.unruh@arthen-kommunikation.de **Druck:** B&K Offsetdruck GmbH, Gutenbergstraße 4-10, 77833 Ottersweier

Bildnachweis: adobe/baibaz (S. 11, 15), adobe/Hatia (S. 2, 4), adobe/Xavier (S. 15), Lisa Anderer (S. 44), Nadja Buchczik (S. 13), Dorling Kinderley (S. 7), gettyimages/knape (Titel), gettyimages/LanaSweet (S. 7), Gräfe & Unzer Verlag (S. 23), Janina Heinle/privat (S. 9), Hölder Verlag (S. 23), Eileen Kuhn/privat (S. 9), Erik Mosoni (S. 6), Antje Plewinski (S. 11, 13, 15), Sandra Scheffler/privat (S. 9), Luisa Schwickerath/privat (S. 9), stocks/Studio Firma (S. 3, 8), Nicky Walsh (S. 11)

**VEGANES WEB -
EINFACH MAL
REINSCHAUEN**

Kurz & KNAPP

FÜR ALLE

eat-this.org versorgt die Community seit über zehn Jahren mit köstlich Rezepten und yummi Fotos.

FÜR HINTERGRÜNDE

vegan-lifestyle.de beschäftigt sich mit Fragen rund um den Veganismus – von den Folgen der Massentierhaltung bis zur Frage, ob Käse süchtig macht.

FÜR LEBEN-UMKREMPLER

justinekeptcalmandwentvegan.com gibt Input zu fast allen Aspekten des nachhaltigen Lebens, aber ohne Zeigefinger.

FÜR PREISBEWUSSTE

Der englischsprachige Blog plantbasedonabudget.com hat unkomplizierte Rezepte mit günstigen Basic-Zutaten.

FÜR SÜSSSCHNÄBEL

Unter biancazapatka.com findet man leckere vegane Kuchen- und Tortenrezepte.

Kontakt zur Redaktion:
alverde@dm.de

alverde setzt sich ein für Natur- und Umweltschutz.



• Umschlagpapier aus verantwortungsvoll bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Herkunft
• Papier im Innenteil aus 100 % Recycling-Material
• Magazin recyclebar



Alles lecker – alles pflanzlich



1,95 €
(6,50 € je 1 kg)



1,95 €
(5,91 € je 1 kg)



1,15 €
(2,30 € je 1 l)



1,45 €
(10,74 € je 1 kg)



* 33 % weniger Verpackung als der 1L dmBio Haferdrink Natur.
Berechnet auf Basis des Gesamtverpackungsgewichts.
dm-drogerie markt GmbH + Co. KG · Am dm-Platz 1 · 76277 Karlsruhe

ÖKO-Kontrollstelle: DE-ÖKO-007

Dein
VEGANUARY



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN