

Mit Liebe

Mit Liebe
LEBEN

10 Seiten extra
zum Wohlfühlen &
Entspannen

GRATIS

FANTASTISCH VEGAN

Burger, Tacos &
BBQ-Wings:
Wir lieben pflanzliches
Fast Food

EINTOPF!

Ein Traum:
So heizen wir uns
jetzt mit deftigen
vegetarischen
Rezepten ein

JETZT WIRD'S BUNT

Currys, Suppen,
Wok-Gerichte – Veganes
und Vegetarisches aus
der Asia-Küche

Wir ♥ Lebensmittel.



WHAT THE Vegan

#WTVegan

www.mueller-vegan.de



WHAT THE VEGAN, IST DAS LECKER!



ALLES VEGAN, ALLES LECKER, ALLES



, ODER WAS?

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

vergangenen Sommer besuchten wir ein befreundetes Paar in Stockholm. Mittags gingen wir in ein Café in Södermalm. Schon beim Eintreten sahen mein Freund Lars und ich, wie zwei prächtige Burger am Nachbartisch serviert wurden. „Der ist vegan“, sagte die Bedienung. „Egal, der sieht super aus“, sagte Lars, und wir bestellten. So super, wie der Burger aussah, schmeckte er auch und war für mich der essbare Beweis, dass wir uns ohne Probleme klimaverträglicher ernähren und trotzdem genießen können. Dafür müssen wir nicht dauerhaft zu Veganer:innen werden. Jede einzelne pflanzliche Mahlzeit macht bereits einen Unterschied. Wie wir mit unserer Ernährung die Herausforderungen für unseren Planeten verringern können, erklärt uns EDEKA Experte für Nachhaltigkeit Dirk Steffens im Interview (siehe Seite 77).

Probieren Sie es doch auch einfach mal pflanzlich: In dieser MIT LIEBE finden Sie dafür mehr als 50 vegetarische und vegane Rezeptinspirationen. Dass klimafreundlich genießen auch günstig sein kann, beweisen dabei unsere schnellen Rezepte mit der roten Ecke ab Seite 18 und unsere vielen veganen Eigenmarken. Die finden Sie in dieser MIT LIEBE und natürlich in Ihrem EDEKA-Markt.

Ich wünsche Ihnen einen genussvollen und gesunden Start in das neue Jahr!



IHR

Nico Schiller-Clausen

NICO SCHILLER-CLAUSEN, CHEFREDAKTEUR



Bunte Bowl

Richtig fröhlich wurde es auf dem Shooting für unser Neujahrscover. Das lag sowohl an der bunten Wok-Pfanne (Seite 31) als auch an unserem Titelmodel Corinna.

HIER KOMMT DER VEGANUARY

Wir starten mit pflanzlichem Genuss in das neue Jahr und unterstützen dabei die internationale Aktion von Veganuary. Werden Sie zu **VEGINNER:INNEN** und machen Sie mit: Auf Seite 14 gibt es einen Plan mit Rezepten für eine komplette vegane Woche. Abwechslung und Genuss sind hier Programm. Noch mehr Inspiration bekommen Sie auf **EDEKA.DE/VEGINNER** (siehe auch Seite 12).



Nachhaltiger frisch sind die Früchte aus unserem Zitrusprojekt in Andalusien (siehe Seite 68)



Geht nicht ohne Fleisch und Fisch? Von vegan!



Mach mit beim
Veganuary!*



*Nur in teilnehmenden Märkten

6 FRISCH VERLIEBT

Das Beste der Saison

FOOD & TRENDS

12 *Mitmachen beim Veganuary*

14 *Veganer Wochenplan*

16 *Vegane Vielfalt*

36 *Im Herzen vereint*

52 *Lous Wein-Wissen*

18 GUT & GÜNSTIG

Schnelle Feierabend-Rezepte mit nur 5 frischen Zutaten

24 KLIMAHELD

Das Cashewmus

JETZT SCHMECKT ...

26 *Heiß und asiatisch*

40 *Winterliche Eintöpfe*

56 *Veganas Soulfood*

38 KOLUMNE

„ISS SO“ – die Food-Kolumne von Achim Sam



Bohneneintopf

Vier verschiedene Bohnen, eine kräftige Brühe und herzhaftes Grießklößchen sind genau das Richtige nach einem langen Wintertag im Freien.

33

Laksa-Curry

Currypaste, Sambal Oelek und Zitronengras heizen uns jetzt ein.



Rote-Bete-Bulgur-Salat

In nur 30 Minuten steht dieser farbenfrohe winterliche Salat auf dem Tisch.

54 TEAM D

5 Fragen an Leichtathletin Lisa Mayer

68 FRISCH VOM BAUM

Nachhaltigere Zitrusfrüchte

72 MACH'S GUT

Kein Fall für die Tonne: Zitronenschalen

74 GEMEINSAM NACHHALTIG

Essen für das Klima

78 KLICKEN & GENIEßEN

Die beliebtesten vegetarischen Rezeptvideos

81 DREIERLEI

Selbstgemachte Energieriegel

96 REZEPTÜBERSICHT

Alles auf einen Blick



Mit Liebe
LEBEN

86 LEBEN

Fasten: Leichter Start ins neue Jahr

90 VERWÖHNEN

Peeling: Sanfte Abreibung für die Haut

92 LESEN

Buchempfehlungen für 2023

95 RÄTSEL & IMPRESSUM

98 8 FAKTEN ZU WOLLE



Neustart

Fasten schenkt Körper und Geist eine Pause, um neue Kraft zu schöpfen.



vegetarisch vegan laktosefrei glutenfrei

An diesen Symbolen erkennen Sie vegetarische, vegane, laktose- und glutenfreie Rezepte im Heft und an den Topfsymbolen in der Rezeptübersicht auf Seite 96 alle Rezepte, die in maximal 30 Minuten auf dem Tisch stehen.





KLASSE KORN

Die Zeiten, in denen Hafer lediglich als Futter für Pferde diente oder als Haferbrei auf dem Teller landete, sind längst vorbei. Das nährstoffreiche Powergetreide wird immer beliebter und ist als Drink aus Kaffee und Küche kaum noch wegzudenken. Dank seiner leicht süßlichen Note, über die der **Haferdrink** auch in der ungezuckerten Variante verfügt, eignet er sich hervorragend für Müsli und Desserts. Inzwischen gibt es den Getreidedrink in verschiedenen Geschmacksrichtungen und Variationen. Zum Beispiel mit Kakao und Vanille verfeinert oder in der Barista-Edition. Diese lässt sich, ähnlich wie Kuhmilch, sehr gut aufschäumen. Der Schaum bleibt lange stabil und schmeckt mild-getreidig. Übrigens: Nur Produkte mit tierischem Ursprung dürfen laut EU-Verordnung mit dem Zusatz „Milch“ benannt werden. Aus diesem Grund wird die pflanzliche Alternative im Handel Haferdrink genannt. Weil dieser in Beschaffenheit, Verwendung und Optik der Kuhmilch jedoch stark ähnelt, hat sich umgangssprachlich der Begriff Hafermilch verbreitet.



NATÜRLICHER DRINK

Der **Bio Haferdrink Classic** ist von Natur aus laktosefrei und eignet sich hervorragend als Milchalternative. Er kommt ohne zugesetzten Zucker aus und schmeckt trotzdem angenehm süß.

767

TAUSEND TONNEN

Hafergetreide wurden 2021 laut Statista in Deutschland geerntet.

48

LITER WASSER

werden im Anbau für die Herstellung von einem Liter Haferdrink benötigt. Zum Vergleich: Für einen Liter Kuhmilch braucht man laut Ökotest-Magazin 628 Liter.



ÜBRIGENS!

Der Hafer kam zunächst als Unkraut nach Mitteleuropa, bevor er kultiviert wurde. Er benötigt ein feucht-kühles Klima und regelmäßige Wasserversorgung. Deshalb fühlt er sich besonders in gemäßigten nördlichen Zonen wohl.



Heimvorteil FÜR DEN HAFER

Vegan und klimafreundlich – im Vergleich zu Kuhmilch punktet der Haferdrink mit seiner Umweltbilanz

Während der Pro-Kopf-Verbrauch von Kuhmilch sinkt, steigt der Absatz veganer Pflanzendrinks. Kein Wunder, denn bei der Nachhaltigkeit punkten die pflanzlichen Alternativen, insbesondere der Haferdrink. Während für die Produktion von Viehfutter sehr viel Agrarflächen und Wasser verbraucht werden, ist Hafer eine relativ genügsame Pflanze, die resistent gegen Unkraut ist und im Anbau kaum Pestizide und nur wenig Wasser benötigt. Zudem wächst der Rohstoff für den Getreidedrink in der Regel in unserer Region. Das bedeutet kurze Transportwege und ermöglicht eine regionale Produktion. Darüber hinaus spielen auch Unverträglichkeiten eine große Rolle für die steigende Beliebtheit der Pflanzendrinks. Die veganen Alternativen enthalten weder Laktose noch Milcheiweiß. Allerdings sind Haferdrinks nicht für Menschen mit Glutenunverträglichkeit geeignet, da es bei der Herstellung zu Vermischungen mit glutenhaltigem Getreide kommen kann.

How to Haferdrink

Um Haferdrink herzustellen, werden Haferflocken in Wasser einge-weicht und püriert. Der Haferbrei wird anschließend fer-mentiert und dann gefiltert. Dabei werden Kalzium und Stabilisatoren zugesetzt und der Drink ultrahoch-erhitzt, was ihn haltbar macht.



Pekannüsse sind Verwandte der Walnüsse. Ihre dünne Schale kann problemlos mit der Hand geknackt werden.

Pekannüsse sind die Früchte des Hickorybaums. Bedeutendstes Anbaugebiet der schmackhaften Nüsse sind die USA

HEIDELBEER-PANCAKES

Für 4 Portionen

- 150 g Heidelbeeren
- 70 g Pekannüsse
- 60 ml Ahornsirup und etwas zum Beträufeln
- 200 g Dinkelvollkornmehl
- 50 g Mandelmehl
- 1 ½ TL Backpulver
- 2 Prisen Salz
- 250 g Haferdrink
- 20–30 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- 3–4 EL Pflanzenöl

1 Die Heidelbeeren verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. Pekannüsse nach Belieben grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten, mit dem Ahornsirup übergießen und goldbraun karamellisieren lassen, dann beiseitestellen. Das Dinkelvollkornmehl mit dem Mandelmehl, Backpulver und dem Salz in einer Schüssel mischen. Haferdrink und Mineralwasser dazugeben und alles gut verrühren.

2 In einer beschichteten Pfanne jeweils 1 EL Öl erhitzen. Je eine Kelle Teig einfüllen, durch Schwenken verteilen, mit einigen Heidelbeeren bestreuen und unter Wenden auf beiden Seiten goldgelb ausbacken.

3 Die fertigen Pancakes auf einen Teller geben und warmhalten. Auf diese Weise den ganzen Teig verbacken. Die Heidelbeer-Pancakes auf einer Platte oder auf Tellern anrichten, die karamellisierten Pekannüsse sowie die übrigen Heidelbeeren darauf verteilen und alles mit Ahornsirup beträufelt servieren.



Zubereitung: ca. 45 Minuten

Pro Stück: ca. 541 kcal,

13 g E, 29 g F, 55 g KH

SPAGHETTI MIT ZITRONEN-SPINAT UND HAFERSAHE

Cremig
lecker

Für 4 Portionen

800 G BABY-SPINAT verlesen, waschen und tropfnass portionsweise in einem heißen Topf mit wenig Wasser zusammenfallen lassen. Abgießen, gut ausdrücken und hacken. **3 ZWIEBELN** und **4 KNOBLAUCHZEHEN** abziehen und fein würfeln. **1/2 ZITRONE** heiß waschen, trockentupfen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. In einem Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen, salzen und **500 G SPAGHETTI** darin nach Packungsangabe bissfest kochen. Inzwischen in einer Pfanne **4 EL OLIVENÖL** erhitzen und die Zwiebeln darin goldgelb anschwitzen. Den Knoblauch unterrühren und 3–4 Minuten mitgaren, bis die Zwiebeln leicht gebräunt sind. Alles mit dem Zitronensaft ablöschen. **350 G VEGANE KOCHCREME AUF HAFERBASIS** angießen, alles erneut zum Kochen bringen und den Spinat untermischen. Bei starker Hitze cremig einköcheln lassen und mit Zitronenabrieb, **SALZ**, **PFEFFER** und **1 PRISE CAYENNEPFEFFER** würzen. Die Spaghetti abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Unter die Spinatmischung rühren, alles nochmals kurz erhitzen und bei Bedarf noch etwas Nudelwasser unterrühren. Die Spaghetti in tiefe Teller verteilen, mit Zitronenabrieb und **1 TL CHILIFLOCKEN** bestreuen und sofort servieren.



Zubereitung: ca. 45 Minuten

Pro Portion: ca. 727 kcal,
22 g E, 20 g F, 110 g KH





INNERE WERTE:

HIER STECKT WAS DRIN

Hafer- und Reisdriinks
enthalten aufgrund
ihres relativ hohen
Kohlenhydratgehalts mit
40 beziehungsweise 51
Kilokalorien pro 100 ml mehr
Energie als Drinks aus Soja,
Mandeln oder Kokosnüssen.
Dafür enthalten Sojadrinks
mit rund 3 g pro 100 ml mehr
Eiweiß als Reis- (0,1 g) oder
Haferdrinks (0,3 g), denn die
Hülsenfrucht ist von Natur aus
proteinreicher. Daher sind
Sojadrinks für Veganer:innen
gut geeignet, da sie eine
weitere Quelle für pflanzliches
Eiweiß bieten.

Zum Wegschlürfen!

Milchalternativen werden neben Hafer aus
weiteren Hülsenfrüchten, Samen oder
Palmenfrüchten hergestellt



Reisdrink

wird hauptsächlich aus
Vollkornreis hergestellt und
schmeckt im Vergleich zu an-
deren Pflanzendrinks süßlicher.
Reisdrink ist also gut geeignet,
um damit Süßspeisen wie
Pudding, Milchreis und Cremes
zuzubereiten.

Sojadrink

wird aus Sojabohnen und Was-
ser hergestellt und hat einen
erdig-nussigen Geschmack.
Dank seiner Zusammensetzung
bietet er unter den Pflanzen-
drinks die beste Chance auf
luftigen Milchschaum.



Kokosdrink

kann beim Kochen als Ersatz
für Sahne benutzt werden und
ist aus der asiatischen Küche
nicht mehr wegzudenken. Die
cremige Konsistenz eignet sich
optimal für Suppen und Currys.

Mandeldrink

hat einen mild-nussigen Ge-
schmack. Gut gekühlt schmeckt
er pur, eignet sich aber auch für
Mixgetränke und Desserts. Für
die herzhafteste Variante ist die un-
gesüßte Variante gut geeignet.





Zum Veganuary 2022 wurden 1.540 neue vegane Produkte und Menüs auf den Markt gebracht



58

PROZENT

der durch die Lebensmittelproduktion verursachten Emissionen entstehen bei der Erzeugung tierischer Lebensmittel. Sie liefern dabei aber nur 18 Prozent unserer Kalorien.*



PROBIER'S VEGAN

Mit dem Veganuary starten Hunderttausende Menschen weltweit rein pflanzlich ins neue Jahr

Die Menschen zu ermutigen, sich im Januar und darüber hinaus vegan zu ernähren, das ist das Ziel der gemeinnützigen Organisation Veganuary. Nach der kostenlosen Registrierung erhalten die User:innen viele Inspirationen.

Seit der ersten Veganuary-Kampagne 2014 stieg die Zahl der Teilnehmenden von 3.000 auf über 600.000 im Jahr 2022 weltweit. Auch in Deutschland hält der Vegan-Trend an. Die Zahl der Veganer:innen stieg hier zwischen 2020 und 2021 von einem auf zwei Prozent, wie das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft in seinem Ernährungsreport berichtet.

In MIT LIEBE und #VEGINNER unterstützen wir diesen Trend mit vielen veganen Rezepten, einem veganen Wochenplan (siehe Seite 14 und 15) und laden Sie ein, mit uns pflanzlich zu genießen. Ob dauerhaft, einen Monat, eine Woche oder einfach mal zwischendurch: Das ist Ihnen überlassen. Denn jeder Schritt in die richtige Richtung zählt.



629

TAUSEND MENSCHEN

aus 228 Ländern registrierten sich 2022 auf veganuary.com und nahmen damit an der Aktion teil.



ÜBRIGENS!

Eine vegane Ernährung ist eine der effektivsten Maßnahmen, um die Umwelt zu schützen, Tierleid zu vermeiden und den Klimawandel aufzuhalten.

MACHEN SIE MIT BEIM **VEGANUARY** 

Unter VEGANUARY.COM können Sie sich kostenlos anmelden und Ihren veganen Monat starten. Probieren Sie 31 Tage lang selbst aus, wie es sich anfühlt, rein pflanzlich zu essen. Bei Veganuary erhalten Sie leckere Rezepte, ein Promi-Kochbuch und viele hilfreiche Tipps. Werden Sie Teil der Veränderung!

Volle Pflanzenpower – voller Genuss!

JETZT ERHÄLTlich!

In allen teilnehmenden EDEKA-Märkten
und im Buchhandel.



Musterabbildung

Wir ♥ Lebensmittel.



EINE WOCH LANG VEGAN

7 Tage, 28 Rezepte – unser Wochenplan versorgt Sie zusätzlich zu den Rezepten im Heft mit Ideen für die vegane Küche

MONTAG

FRÜHSTÜCK

AVOCADO-TOAST

👉 edeka.de/avocado-toast



LUNCH

SCHARFER ROSENKOHL MIT KORIANDER

👉 edeka.de/scharfer-rosenkohl

SNACK

VEGANE BROWNIES

👉 edeka.de/brownies-vegan



DINNER

KARTOFFELPUFFER

👉 edeka.de/kartoffelpuffer-vegan

DIENSTAG

FRÜHSTÜCK

KÜRBIS-GEMÜSE-SANDWICH

👉 edeka.de/kuerbis-gemuese-aufstrich

LUNCH

WINTERSALAT

👉 edeka.de/wintersalat



SNACK

VEGANE OREO-KEKSE

👉 edeka.de/vegane-oreo-kekse

DINNER

FALAFEL

👉 edeka.de/falafel



MITTWOCH



FRÜHSTÜCK

LOW-CARB-PORRIDGE

👉 edeka.de/low-carb-porridge

LUNCH

KÜRBIS-SÜSSKARTOFFEL-EINTOPF

👉 edeka.de/kuerbis-suesskartoffel-eintopf



SNACK

GRÜNKOHL-SMOOTHIE

👉 edeka.de/gruenkohl-smoothie

DINNER

REISSALAT MIT GURKE

👉 edeka.de/reissalat-mit-gurke

DONNERSTAG

FRÜHSTÜCK

BEEREN-FRÜHSTÜCKSKUCHEN

👉 edeka.de/beerens-fruehstueckskuchen

LUNCH

MEXIKANISCHE WRAPS

👉 edeka.de/vegane-mexikanische-wraps



SNACK

ENERGY-BALLS

👉 edeka.de/energy-balls

DINNER

LINSENSALAT MIT KÜRBIS

👉 edeka.de/linsensalat-vegan



HIER GIBT'S INSPIRATION TO GO

Mit Ihrem Smartphone haben Sie auch unterwegs in zwei, drei Klicks alle Zutaten im Blick. Ganz einfach – auf edeka.de/veganer-wochenplan



SCAN MICH

FREITAG



FRÜHSTÜCK

TOFU-RÜHREI

👉 edeka.de/tofu-ruehrei

LUNCH

FINGERFOOD

👉 edeka.de/fingerfood-vegan

SNACK

HAFER-COOKIES

👉 edeka.de/hafer-cookies-vegan



DINNER

SCHUPFNUDELN

👉 edeka.de/schupfnudeln-vegan



ZWEI WOCHENPLÄNE ZUM DOWNLOAD

Um sich diesen sowie einen weiteren Wochenplan herunterzuladen, einfach den Code links scannen.

SAMSTAG

FRÜHSTÜCK

PFANNKUCHEN

👉 edeka.de/vegane-pfannkuchen



LUNCH

SPAGHETTI BOLOGNESE

👉 edeka.de/vegane-spaghetti-bolognese

SNACK

FROZEN YOGHURT

👉 edeka.de/frozen-joghurt-vegan

DINNER

BLUMENKOHL-WINGS

👉 edeka.de/blumenkohl-wings

SONNTAG

FRÜHSTÜCK

SONNTAGSBRÖTCHEN

👉 edeka.de/vegane-broetchen

LUNCH

BOHNEN-BURGER

👉 edeka.de/veganer-bohnen-burger

SNACK

VEGANER ZITRONENKUCHEN

👉 edeka.de/veganer-zitronenkuchen

DINNER

TANTANMEN RAMEN

👉 edeka.de/tantanmen-ramen





ZUM GENIESSEN

Der **Weißkraut Salat** hat einen frischen, natürlichen Geschmack. Er lässt sich sowohl pur genießen, verfeinert Blattsalate und schmeckt auch zur deftigen Brotzeit.



ZUM ANBRATEN

Das **Pfannengemüse „Italienische Art“**, bestehend aus Zucchini, Brechbohnen, Brokkoli, Karotten, Paprika, Zwiebeln, Oliven und Aubergine ist bereits verzehrfertig gewürzt und schnell zubereitet.



1,5

MILLIONEN MENSCHEN

in Deutschland ernährten sich laut Allensbacher Markt- und Werbeträgeranalyse 2022 vegan. Das sind 170.000 mehr als im Jahr zuvor.

Vegan genießen

Die rein pflanzliche Lebensart muss nicht teuer sein. Mit den Produkten von **GUT & GÜNSTIG** ist der Spaß am Genuss garantiert



ÜBRIGENS!

Ein Mangel an bestimmten Nährstoffen entsteht – wie oftmals befürchtet – beim Verzicht auf Fleisch prinzipiell nicht, sofern die pflanzliche Lebensmittelauswahl vollwertig und abwechslungsreich ist.

Eine Ausnahme bildet Vitamin B₁₂, das unbedingt ergänzt werden sollte.



ZUM DIPPEN

Die **Guacamole mild** ist mit Limettensaft und Knoblauch verfeinert. Sie schmeckt auf dem Brot, eignet sich aber auch hervorragend als Dip für Gemüsticks oder salzige Snacks.



ZUM STREICHEN

Die **Pflanzenmargarine** hat einen Gesamtfettanteil von 80 Prozent und lässt sich besonders gut streichen. Sie enthält außerdem Vitamin D und E.

Die Ofenfrische. Das Original.



Seit über 20 Jahren Extraklasse.

Die Ofenfrische. Mit ihren erntefrischen Zutaten und dem lockeren Hefeteig, der erst zuhause im Ofen frisch hochbackt. Das macht sie schon immer so extra luftig, knusprig und extra lecker. Das macht sie so besonders.



Qualität ist das beste Rezept.

GUT &
GÜNSTIG

DIE ROTE ECKE

Mit nur fünf frischen Zutaten und den
DAUERHAFT GÜNSTIGEN PRODUKTEN von GUT&GÜNSTIG
stehen diese vegetarischen Rezepte in spätestens
30 Minuten auf dem Tisch

Fotos Andrea Thode Foodstyling Marcel Stut Styling Krisztina Zombori

Unter 4 Euro
für 2 Portionen*

und dabei immer
oberlecker – so einfach
ist Kochen mit
Zutaten von
GUT&GÜNSTIG



„HAB ICH DA!“

Für diese Rezepte brauchen
Sie nur 5 frische Zutaten,
ergänzt um einige wenige
Vorräte:

AUS DEM VORRAT

- Butter • Chiliflocken
- Currypulver
- Gemüsebrühe • Honig
- Ingwer • Knoblauch
- Kümmelsaat • Kreuzkümmel • Kurkuma
- Langkornreis • Muskat
- Öl • Olivenöl • Paprikapulver, edelsüß • Pfeffer
- Rote Linsen • rote Zwiebel
- Rotweinessig
- schwarze Pfefferkörner
- Salz • Zucker • Zwiebeln



KÄSESPÄTZLE MIT KOHL UND KÜMMEI

Für 2 Portionen

FRISCH

- 200 g Wirsing oder Weißkohl
- 2 Lauchzwiebeln • 250 g Spätzle
- 60 ml Sahne • 150 g geriebener Käse (Emmentaler oder Bergkäse)

AUS DEM VORRAT

- Salz, Pfeffer • 2 EL Öl
- ½ TL Kümmelsaat • 1 EL Butter
- 100 ml Gemüsebrühe • Muskat
- ½ TL Paprikapulver, edelsüß

1 Kohl putzen, waschen, den harten Strunk entfernen und den Kohl in kleine Stücke schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Spätzle nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.

2 Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Kohl darin bei starker Hitze ca. 2 Minuten unter Rühren braten. Kümmel zugeben und kurz mitbraten. Hälfte Lauchzwiebeln und Butter zugeben und andünsten. Mit Sahne und Brühe auffüllen und bei milder Hitze leicht einkochen lassen.

3 Spätzle abgießen, tropfnass in die Pfanne geben und durchschwenken. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Paprikapulver würzen. Käse nach und nach unterrühren und bei milder Hitze schmelzen lassen. Käsespätzle anrichten und mit den restlichen Lauchzwiebeln bestreut servieren.



Zubereitung: ca. 25 Minuten

Pro Portion: ca. 936 kcal, 40 g E, 59 g F, 62 g KH



STREUFÄHIG

Der **Emmentaler gerieben** ist leicht würzig im Geschmack und ideal zum Überbacken. Dank des wiederverschließbaren Beutels muss er nicht direkt aufgebraucht werden.



ORIGINAL SCHWÄBISCH

Die **Spätzle** werden nach einem schwäbischen Originalrezept und mit 4 Eiern pro Kilogramm Hartweizengrieß hergestellt.

GUT & GÜNSTIG



ROTE-BETE-BULGUR-SALAT

Für 2 Portionen

FRISCH

- 350 g Rote Bete • 80 g grober Bulgur
- 1 Bund Petersilie • 80 g Joghurt
- 2 EL Zitronensaft

AUS DEM VORRAT

- 6 EL Olivenöl • Salz, Pfeffer
- 1 rote Zwiebel • 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Rotweinessig

1 Rote Bete schälen. 1 Knolle fein reiben und mit Bulgur, 1 EL Öl und 1 Prise Salz in einen Topf geben. Mit 120 ml kochendem Wasser übergießen, alles kurz aufkochen, vom Herd nehmen und zugedeckt 15–20 Minuten quellen lassen.

2 Zwiebel schälen und mit der restlichen Roten Bete in Spalten schneiden. Knoblauch schälen, fein hacken. Petersilie mittelfein hacken. Joghurt mit 1 EL Zitronensaft

verrühren und mit Salz würzen. Essig, restlichen Zitronensaft, 3 EL Öl, Salz und Pfeffer verrühren.

3 Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Rote Bete darin ca. 2 Minuten braten. Dann Zwiebelspalten zugeben und ca. 3 Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch zugeben und ca. 1 Minute mitbraten. Vom Herd nehmen und das Gemüse mit der Vinaigrette mischen.

4 Hälfte der Petersilie unter den Bulgur-Salat heben und mit Salz und Pfeffer würzen. Rote-Bete-Spalten mit dem Bulgur anrichten, mit dem Joghurt beträufeln und mit restlicher Petersilie bestreuen.



Zubereitung: ca. 25 Minuten

Pro Portion: ca. 582 kcal, 10 g E, 38 g F, 48 g KH



MILD

Der **Joghurt mild** enthält 3,5 Prozent Fett und ist cremig gerührt. Im Rote-Bete-Salat sorgt er so für eine frische Note.



HERZHAFT

Die **roten Zwiebeln** sehen fein gewürfelt gut aus und haben ein besonders herzhaftes und kräftiges Aroma. Sie sind vielseitig verwendbar.

KÜRBIS-CURRY

Für 2 Portionen

FRISCH

- 500 g Hokkaido-Kürbis
- 400 g Kokosnussmilch • 100 g TK-Erbesen
- 2 EL Limettensaft • 8 Stiele Koriander

AUS DEM VORRAT

- 1 Zwiebel • 20 g Ingwer
- 1 Knoblauchzehe • 80 g Rote Linsen
- 4 EL Öl • Salz • 1 TL Currypulver
- ½ TL Kreuzkümmel • ½ TL Kurkuma
- ½ TL Paprikapulver
- 300 ml Gemüsebrühe
- Zucker • Chiliflocken

1 Kürbis gründlich waschen, putzen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel schälen, fein würfeln. Ingwer und Knoblauch schälen und beides fein reiben. Linsen im Sieb abspülen und abtropfen lassen.

2 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Kürbisstücke darin ca. 2 Minuten scharf anbraten, salzen und herausnehmen. Restliches Öl in dem Topf erhitzen. Zwiebeln darin glasig andünsten. Ingwer-Knoblauch-Mischung zugeben und unter Rühren andünsten. Currypulver, Kreuzkümmel, Kurkuma und Paprikapulver zugeben und kurz anrösten. Linsen zugeben, mit Kokosmilch und Brühe auffüllen und ca. 5 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Kürbisstücke zugeben und in ca. 15 Minuten bissfest garen.

3 Erbsen ca. 5 Minuten vor Ende der Garzeit zum Curry geben und mit Salz, 1 Prise Zucker und Limettensaft abschmecken. Koriander grob hacken. Kürbis-Curry mit Chiliflocken und Koriander bestreut servieren. Dazu schmeckt Basmatireis.



Zubereitung: ca. 30 Minuten

Pro Portion: ca. 470 kcal, 16 g E, 26 g F, 42 g KH



CREMIG

Die **Kokosnuss-Milch** besteht aus 80 Prozent Kokosnuss-extrakt und ist besonders cremig. Dank des Ringpulls lässt sich die Dose leicht öffnen.



EXTRA ZART

Fein und extra zart: Für die **Jungen Erbsen** werden ausgewählte Markerbinsen verwendet, die erntefrisch tiefgefroren werden.

GUT & GÜNSTIG



PASTA CACIO E PEPE

Für 2 Portionen

FRISCH

- 100 g Pecorino
- 80 g grüne Bohnen
- 220 g Pasta (z. B. Spaghetti)
- 2 EL Sahne
- 2 Stiele Basilikum

AUS DEM VORRAT

- 1 EL schwarze Pfefferkörner
- Salz

1 Pfefferkörner in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten, abkühlen lassen und grob mahlen. Pecorino fein reiben. Bohnen waschen, putzen und in ca. 4 cm lange Stücke schneiden.

2 Pasta nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Bohnen die letzten ca. 6 Minuten mitgaren.

3 Nudeln und Bohnen in einem Sieb abgießen. Dabei ca. 150 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln und 50 ml Nudelwasser in einer vorgewärmten Schüssel mischen. Sahne und 70 g geriebenen Käse nach und nach unterrühren und den Käse schmelzen lassen. So viel Nudelwasser zugeben, dass eine cremige Sauce entsteht. Pfeffer untermischen und die Pasta mit Basilikum und dem restlichen Käse bestreut servieren.



Zubereitung: ca. 20 Minuten

Pro Portion: ca. 597 kcal, 32 g E, 14 g F, 84 g KH



KNACKIG

Die **Jungen Brechbohnen** sind aromatisch-fein im Geschmack. Die gleichmäßigen Stücke haben weder Spitzen noch Stielansätze oder Fäden.



VOLLMUNDIG

Mit mindestens 30 Prozent Fett ist die **FrISChe Schlagsahne** natürlich-voll im Geschmack. Sie verfeinert Pastagerichte und Saucen.

REISPFANNE MIT SÜSSKARTOFFELN UND BROKKOLI

Für 2 Portionen

FRISCH

- 200 g TK-Brokkoli • 300 g Süßkartoffeln
- 100 g Blattspinat • 1 EL Harissapaste
- 3 EL Zitronensaft

AUS DEM VORRAT

- 1 Kochbeutel Langkornreis (125 g)
- Salz, Pfeffer • 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe • 10 g Ingwer
- 1 EL Honig • 4 EL Olivenöl
- 1/3 TL Kurkuma • 1 Prise Kreuzkümmel

1 Reis nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser garen. Anschließend gut abtropfen lassen.

2 Brokkoli antauen lassen. Süßkartoffel schälen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Spinat waschen und trocken schleudern. Harissa, Honig und 2 EL Zitronensaft verrühren.

3 2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Brokkoli und Süßkartoffeln darin bei starker Hitze in ca. 3 Minuten braten. Dabei mit Salz würzen. Harissa-Mischung zugeben, untermischen und ca. 1 Minute weiterbraten. Aus der Pfanne nehmen.

4 Restliches Öl in der Pfanne erhitzen. Knoblauch, Zwiebel und Ingwer darin glasig dünsten. Reis, Kurkuma und Kreuzkümmel zugeben, salzen und unter Rühren ca. 3 Minuten braten. Spinat und gebratenes Gemüse untermischen und ca. 2 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer, Harissa und Zitronensaft abschmecken und servieren.



Zubereitung: ca. 30 Minuten

Pro Portion: ca. 669 kcal, 13 g E, 26 g F, 94 g KH



AROMATISCH

Der **Broccoli** wird erntefrisch tiefgefroren und ist aromatisch im Geschmack. Die Röschen sind fein und zart.



KÖRNIC

Der **Langkorn Spitzenreis** ist locker und körnig. Er lässt sich dank der 125-g-Kochbeutel einfach portionieren.

Noch mehr günstige Rezepte finden Sie unter

edeka.de/rezepte/genussthemen/guenstige-rezepte.jsp

COOLE CASHEW

Was wir essen und trinken, beeinflusst auch unsere Umwelt. Ein Grund mehr, auf unseren **KLIMAHELDEN** zu setzen

100

PROZENT

Cashewkerne. Sonst nichts. Kein Palmöl, kein Zuckerzusatz. Das macht Cashewmus zu einer natürlichen Eiweißquelle, die herrlich nussig schmeckt.



ÜBRIGENS!

Cashews sind botanisch gesehen keine Nüsse, sondern zählen zu den Steinobstgewächsen. Genau genommen sind sie die Kerne der Cashewbaum-Frucht.



Vegane Küche

Cashewkerne schmecken nicht nur angenehm nussig, sondern sorgen ebenfalls für buttrig-sahnigen Hochgenuss. Deshalb eignen sie sich als knackige Salatgarnitur, zum Überbacken und für Panaden. Püriert sorgen sie auch in Saucen und Suppen für einen genussvollen Yum-Effekt. Auch pur als Aufstrich auf dem Brot und in Kuchen und Porridge ist Cashewmus beliebt.



NAMENSHERKUNFT:

Die Bezeichnung Cashew leitet sich von dem portugiesischen Namen Caju oder auch Cajueiro ab. Das bedeutet übersetzt Nierenbaum und bezieht sich auf die leicht gebogene, nieren-ähnliche Form der Kerne.

Anspruchsvolle Kerne

Da jeder Cashewapfel nur einen einzigen Cashewkern bildet, sind Cashewkerne teurer als andere Nuss- und Kernsorten. Zudem ist die Ernte aufwendiger: Die Cashewäpfel werden vom Baum gepflückt. Anschließend löst man die Kerne von den Äpfeln und trocknet sie. Wenn sie getrocknet sind, muss ihre Schale geknackt und entfernt werden, da diese ein giftiges Öl enthält. Das passiert durch Rösten oder mithilfe von Wasserdampf.



Mit Genuss durch den Veganuary



Nur in teilnehmenden Märkten.



X VEGANUARY



Jetzt probieren!

HEISS VERLIEBT

Diesen Winter wärmen wir uns mit
veganen und vegetarischen **CURRYS,**
SUPPEN UND WOK-PFANNEN. Wohltuende
Gewürze, Chili und Ingwer geben uns
den richtigen Kick für den Jahresbeginn

Fotos Andrea Thode Foodstyling Marcel Stut Styling Anka Rehbock



SPINAT-CURRY

mit Kichererbsen,
Paneer und
Limette

SEITE 32



MASSAMAN-CURRY

mit Kartoffeln, Edamame
und Räuchertofu

SEITE 32

GLASNUDEL- SUPPE

mit Kokosnussmilch
und Koriander

SEITE 33



LAKSA-CURRY

mit Reismudeln,
Tofu und
Erdnüssen

SEITE 33





WOK-PFANNE

mit Brokkoli, grüner Paprika und Rotkohl

SEITE 34



NUSSIG

Die extra großen **Kichererbsen** sind leicht buttrig-nussig im Geschmack und eine wichtige Zutat in der vegetarischen Küche. Leichtes Öffnen dank praktischer Ringpull-Dose.

Massaman-Curry stammt aus der südlichen Thai-Küche, ist weniger scharf als andere Thai-Currys, aber trotzdem herrlich aromatisch



VIELSEITIG

Die festkochenden **Speisekartoffeln** stammen aus ökologischer Landwirtschaft. Sie haben eine feine Konsistenz und eignen sich für Kartoffelsalat und Gratin, passen aber auch ins Curry.



SPINAT-CURRY MIT KICHERERBSEN, PANEER UND LIMETTE

Für 4 Portionen

- 500 g Baby-Blattspinat • 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 20 g Ingwer • 400 g Paneer
- 200 g Kichererbsen (Abtropfgewicht)
- 2 EL Butterschmalz
- 1 ½ TL Garam Masala • ½ TL Kurkuma
- ½ TL Paprikapulver, edelsüß
- 500 g stückige Tomaten (Dose)
- Salz, Pfeffer • Zucker
- 250 g Joghurt
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 grüne Pfefferschote • 8 Stiele Koriander

1 Spinat verlesen und waschen. Dann in einem Sieb mit kochendem Wasser übergießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen und leicht ausdrücken. Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauch und Ingwer schälen, beides fein reiben. Paneer und Kichererbsen abtropfen lassen.

2 Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel darin goldgelb andünsten. Knoblauch und Ingwer zugeben und ca. 2 Minuten unter Rühren anrösten. Garam Masala, Kurkuma und Paprikapulver zugeben und ca. 30 Sekunden mitrösten. Tomaten zugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Zucker würzen.

3 200 g Joghurt zugeben und alles mit dem Pürierstab fein mixen. Mit Brühe auffüllen, Spinat, Paneer und Kichererbsen zugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Pfefferschote waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Koriander fein hacken.

4 Spinat-Curry mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Mit dem restlichen Joghurt beträufeln und mit Koriander und Pfefferschoten bestreut servieren. Dazu passt Basmatireis



Zubereitung: ca. 45 Minuten

Pro Portion: ca. 431 kcal, 31 g E, 25 g F, 18 g KH



MASSAMAN-CURRY MIT KARTOFFELN, EDAMAME UND RÄUCHERTOFU

Für 4 Portionen

- 500 g Kartoffeln, festkochend
- Salz • 2 Knoblauchzehen
- 2 Schalotten • 20 g Ingwer
- 250 g Weißkohl
- 250 g Räuchertofu • 5 EL Öl
- 2 EL Massaman-Currypaste
- 4 Sternanis • 1 kleine Zimtstange
- 2 Kardamomkapseln
- 400 ml ungesüßte Kokosnussmilch
- 700 ml Gemüsebrühe
- 10 Kaffirblätter
- 1–2 TL Tamarindenmark
- 1–2 EL Palmzucker (alternativ brauner Zucker)
- 5 EL Sojasauce • 80 g Edamame
- 1 rote Zwiebel • 1 EL Limettensaft
- 4 Stiele Thaibasilikum (alternativ Basilikum) • 40 g geröstete Erdnüsse

1 Kartoffeln schälen, vierteln und in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten bissfest garen. Anschließend abgießen. Knoblauch, Schalotten und Ingwer schälen und fein würfeln.

2 Weißkohl waschen, vierteln, den Strunk entfernen und den Kohl grob würfeln. Tofu ebenfalls würfeln. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Tofu darin rundherum goldgelb braten. Mit Salz würzen und wieder herausnehmen. 2 EL Öl in dem Topf erhitzen, den Kohl darin 2–3 Minuten scharf anbraten und wieder herausnehmen.

3 Übriges Öl im Topf erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Ingwer darin anbraten. Currypaste, Sternanis, Zimt und Kardamom zugeben und unter Rühren ca. 2 Minuten anbraten. Kohl zurück in den Topf geben und mit Kokosnussmilch und Brühe auffüllen. Alles aufkochen und ca. 15 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen. Kaffirblätter, Tamarindenmark, Palmzucker und Sojasauce zugeben und untermischen. Kartoffelviertel und Tofuwürfel zugeben und weitere ca. 10 Minuten garen. Edamame ca. 5 Minuten vor Ende der Garzeit zugeben.

4 Zwiebel schälen, in feine Streifen schneiden und mit dem Limettensaft mischen. Basilikumblätter abzupfen und grob schneiden.

5 Massaman-Curry abschmecken und auf Schalen verteilen. Mit Erdnüssen, Zwiebelstreifen und Basilikum bestreut servieren. Dazu passt Jasminreis.



Zubereitung: ca. 55 Minuten

Pro Portion: ca. 523 kcal, 22 g E, 26 g F, 44 g KH



GLASNUDELSUPPE MIT KOKOS- NUSSMILCH UND KORIANDER

Für 4 Portionen

- 2 Stängel Zitronengras
- 30 g Ingwer • 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Öl • 500 ml Gemüsebrühe
- 800 ml ungesüßte Kokosnussmilch
- 3 EL Sojasauce
- 6 Kaffirblätter
- 1 rote Zwiebel
- 250 g kleine Kräuterseitlinge
- 1 rote Spitzpaprika • 1 Bio-Limette
- 10 Stiele Koriander
- 200 g Glasnudeln
- Salz • Zucker • 1–2 TL Srirachasauce
- 1–2 TL Limettensaft
- 40 g gemischte Sprossen

1 Zitronengras putzen und flachklopfen. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.

2 Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch darin hellgelb braten. Zitronengras zugeben und kurz mitbraten. Gemüsebrühe, Kokosnussmilch, Sojasauce, Ingwer und Kaffirblätter zugeben, aufkochen und ca. 10 Minuten bei milder Hitze ziehen lassen.

3 Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Pilze putzen und klein schneiden. Paprika waschen, putzen, entkernen und klein schneiden. Limette heiß waschen und in Stücke schneiden.

4 Koriander mit den zarten Stielen fein hacken. Korianderstiele, Pilze, Paprika und Zwiebeln in die Suppe geben und ca. 10 Minuten garen. Inzwischen die Glasnudeln nach Packungsanleitung zubereiten. Zitronengras, Kaffirblätter und Ingwer nach Belieben aus der Suppe entfernen. Die Suppe mit Salz, Zucker, Srirachasauce und Limettensaft abschmecken, mit den Glasnudeln und Limettenstücken anrichten und mit Koriander und Sprossen bestreut servieren.



Zubereitung: ca. 45 Minuten

Pro Portion: ca. 361 kcal, 14 g E, 13 g F, 41 g KH



LAKSA-CURRY MIT REISNUDELN, TOFU UND ERDNÜSSEN

Für 4 Portionen

- 200 g fester Tofu • 5 EL Sojasauce
- ½ TL Zucker • 3 Knoblauchzehen
- 20 g Ingwer • 30 g Cashewkerne
- 1 EL rote Currypaste • 1 TL Sambal Oelek
- 4 EL Öl • 1 Stängel Zitronengras
- 80 g Mungobohnensprossen • 200 g Gurke
- 1 Bio-Limette • 4 EL geröstete Erdnüsse
- 10 Stiele Koriander • 1 Lauchzwiebel
- ½ TL Kurkuma • 400 ml ungesüßte Kokosnussmilch • 800 ml Gemüsebrühe
- 200 g Reisnudeln (5 mm breit)
- 4 EL Röstzwiebeln

1 Tofu abtropfen lassen, in dünne Scheiben schneiden und trocken tupfen. 3 EL Sojasauce und Zucker in einer Schüssel verrühren. Tofuscheiben darin marinieren.

2 Knoblauch und Ingwer schälen und grob klein schneiden. Beides mit Cashewkernen, Currypaste, Sambal Oelek, restlicher Sojasauce und 2 EL Öl in der Küchenmaschine zu einer feinen Paste mixen.

3 Zitronengras putzen und flachklopfen. Sprossen gründlich waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Gurke waschen und in feine Streifen schneiden. Limette heiß



SNELLE NUDEL

Die **Glasnudeln** aus Mungobohnen-, Erbsen- und Maisstärke werden nur drei Minuten gekocht und schmecken warm in Suppen und kalt in asiatischen Salaten.

Alle Gerichte lassen sich in einem Wok, in einer Pfanne mit hohem Rand oder in einem Kochtopf zubereiten



OHNE FARB- UND AROMASTOFFE

Die dunkle **Sojasauce** ist ideal zum Marinieren und Würzen, nicht nur von Asia-Gerichten. Ein Spritzer Sojasauce bringt herzhaften Geschmack auch in eine vegane Bolognese und viele andere Saucen.



RAUCHIGES AROMA

Der **geräucherte Tofu** schmeckt mit seinem Raucharoma nicht nur in Gemüsepfannen und Currys, sondern auch zu Kohlgerichten und in winterlichen Eintöpfen.



FRÜCHTIG

Dieser fruchtige Weißwein aus der Rebsorte **Morio-Muskat** stammt aus der Pfalz. Durch seinen lieblichen Geschmack und den für Morio-Muskat so intensiven Muskatduft ist er der ideale Begleiter für aromatische und leicht scharfe Currys und Suppen.



Weinwissen

Mehr zum Thema Wein von EDEKA Wein-Expertin Lou Schmidt gibt's jeden Donnerstag in „Cheers! Der Weinpodcast mit Lou“. Überall, wo es Podcasts gibt.

waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Erdnüsse grob hacken. Koriander hacken. Lauchzwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

4 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Gewürzpaste darin ca. 1 Minute unter Rühren andünsten. Kurkuma zugeben und kurz mitdünsten. Zitronengras zugeben, mit Kokosnussmilch und Gemüsebrühe auffüllen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

5 Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Tofu darin von beiden Seiten scharf anbraten. Reisnudeln nach Packungsanleitung garen, abtropfen lassen und auf Schalen verteilen.

6 Brühe mit Salz und 1 Prise Zucker abschmecken und auf die Nudelschalen verteilen. Mit Tofu, Limette, Sprossen, Gurke, Lauchzwiebeln, Koriander, Röstzwiebeln

und Erdnüssen anrichten und sofort servieren.



Zubereitung: ca. 40 Minuten

Pro Portion: ca. 553 kcal, 17 g E, 27 g F, 55 g KH



WOK-PFANNE MIT BROKKOLI, GRÜNER PAPRIKA UND ROTKOHL

Für 4 Portionen

- 200 ml Gemüsebrühe • 4 EL Sherry
- 3 EL Sojasauce • 1 TL Speisestärke
- 1–2 TL Zucker • schwarzer Pfeffer
- 300 g Brokkoli • ½ grüne Paprika
- ½ rote Paprika • 1 Zwiebel • 1 Möhre
- 150 g Rotkohl • 100 g Shiitake
- 100 g Babymais • 100 g Zuckerschoten
- 3 Lauchzwiebeln • 20 g Ingwer
- 2 Knoblauchzehen • 3 Stiele Thaibasilikum (alternativ Basilikum) • 6 Stiele Koriander
- 4 EL Öl • 1 EL geröstetes Sesamöl
- 40 g Hoisinsauce • 40 g Sojasauce
- 80 g geröstete Cashewkerne • Chiliflocken

1 Brühe, Sherry, 2 EL Sojasauce, Speisestärke, Zucker und ½ TL frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer verrühren.

2 Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen. Den Strunk schälen und in Scheiben schneiden. Paprika waschen, putzen und entkernen. Zwiebel schälen und mit der Paprika in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Möhre schälen, längs halbieren und schräg in Scheiben schneiden. Rotkohl waschen, putzen, den Strunk entfernen und den Kohl in grobe Streifen schneiden. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Babymais waschen und längs halbieren. Zuckerschoten waschen und putzen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Basilikumblätter abzupfen. Koriander fein hacken.

3 2 EL Öl in einem Wok stark erhitzen. Kohl darin ca. 3 Minuten bei starker Hitze braten.

LOU TRINKT DAZU:

RESTSÜSS

*Vor allem restsüße Weißweine sind **HERVORRAGENDE BEGLEITER** von Curry & Co. Das hat einen guten Grund*

„Alle wollen am liebsten trockene Weine trinken. Zu scharfen Speisen, wie wir sie in der chinesischen oder vietnamesischen Küche finden, passen aromatische und fruchtige Weine mit wenig Alkohol besonders gut. Dabei kommt es vor allem auf den Schärfegrad des Gerichts an. Der kann dabei aus Chili, Currypasten, Wasabi, Pfeffer, Ingwer, Knoblauch und Zwiebeln stammen. Je schärfer das Gericht ist, desto süßer darf auch der Wein sein.“

Die Süße legt sich nämlich wie ein Feuerschutzmantel auf die Zunge. Sie dämpft die Schärfe ein und untermalt die jeweilige Aromatik des Gerichts.“

Dabei mit übriger Sojasauce würzen. Dann aus dem Wok nehmen. Restliches Öl im Wok stark erhitzen. Brokkoli, Paprika, Zwiebeln, Pilze, Mais und Möhren darin ca. 3 Minuten scharf anbraten und herausnehmen.

4 Sesamöl im Wok erhitzen. Knoblauch, Lauchzwiebeln und Ingwer darin goldgelb braten. Austernsauce zugeben und kurz einkochen lassen. Vorbereitete Brühemischung zugeben und einmal aufkochen lassen. Vorbereitetes Gemüse zugeben und zugedeckt ca. 3 Minuten garen. Dann ca. 2 Minuten offen zu Ende garen. Mit Cashewkernen, Chiliflocken, Koriander und Basilikum bestreut servieren. Dazu passt Jasminreis.



Zubereitung: ca. 35 Minuten

Pro Portion: ca. 402 kcal, 13 g E, 24 g F, 33 g KH



PODCAST:

In Folge 66 des Yummy Kinderpodcasts lüften Anna und Ben das Geheimnis der Kokosnussräuber auf Sri Lanka und erfahren nebenbei viel Wissenswertes über die schmackhafte Frucht der Kokospalme. Überall, wo es Podcasts gibt, und auf: edeka.de/yummy



FRISCHER GENUSS

Das **vehappy vegane Hack** wird auf Sojabasis hergestellt und lässt sich in der Pfanne schnell anbraten. Kombiniert mit dem Gemüse aus dem Wok sorgt es für den perfekten pflanzlichen Genuss.

GIB VEGGIE EINE CHANCE!



Heiße Preise, coole Auswahl

im Herzen vereint.

DAS SCHMECKT ALLEN

Damit Genuss für alle erschwinglich bleibt, gibt es bei EDEKA Produktvielfalt und Preise für jeden Geschmack und Geldbeutel

Tiefpreise & Hochgenuss

Großer Genuss und kleine Preise sind keine Gegensätze. Im Gegenteil: Von GUT&GÜNSTIG bis EDEKA Bio bieten wir mit unseren zahlreichen Eigenmarken Produkte für jeden Geschmack und jeden Geldbeutel. So werden auch große Gourmets mit kleinen Budgets garantiert fündig.



Exotisches & Regionales

Egal, ob nachhaltiger angebaute Bananen, Wirsing aus der Region oder länger haltbare Avocados mit Apeel-Schutzschicht – im Sortiment von EDEKA gibt es alles aus Nah und Fern zu erschwinglichen Preisen.



Beratung & Information

Beratung oder kleine Preise – warum entscheiden? Bei uns können Sie sowohl von der Beratung und Erfahrung unserer Kaufleute als auch unserer Frischeexpert:innen profitieren. Sie helfen Ihnen selbstverständlich weiter, damit Sie bei der Vielfalt an himmlischen Produkten den Durchblick behalten.

Vielfalt & Individualität

Bei EDEKA gibt es bis zu 7.000 Produkte zum Discountpreis. Das garantiert eine coole Auswahl zu heißen Preisen. Trotzdem sieht jeder Markt anders aus, denn die selbstständigen Kaufleute sorgen für ein individuelles Angebot, das auf die Wünsche ihrer Kund:innen angepasst ist.



Modernes & Traditionelles

Auch mit schmalem Portemonnaie können Sie sich jeden Ernährungsstil bei EDEKA erlauben. Mit Marken wie EDEKA My Veggie gibt es vom veganen Hack auf Sojabasis bis zum Haferdrink alles, was Sie für eine pflanzliche Ernährung benötigen. Gleichzeitig finden Sie bei uns selbstverständlich weiterhin Fleisch und Milchprodukte aus verantwortungsvollen Haltungsbedingungen.



Lust auf Vegan

NEU

Bekannte und beliebte Kuchen und Torten als vegane Variante für Veganer, Vegetarier, Flexitarier oder einfach alle, die Lust auf Genuss haben!



Startklar für den
VEGANUARY!

Jetzt im Januar und Februar
gratis probieren!

Weitere Infos:

[www.lust-auf-vegan.com/
gratistesten](http://www.lust-auf-vegan.com/gratistesten)



Voraussetzung ist der Kauf eines Lust auf Vegan Produktes. Über die Aktionswebseite kann eine vollständige Erstattung des Kaufpreises beantragt werden. Teilnahmezeitraum: 9.1.2023 - 28.2.2023. Jeder Kassenbon ist nur einmal einlösbar. Mehrfach-Einlösungen werden nicht akzeptiert. Aktionsveranstalter ist die Coppenrath & Wiese KG, Hansastraße 10, 49497 Mettingen. Weitere Infos, Teilnahmebedingungen und Datenschutzhinweise sind unter www.lust-auf-vegan.com/gratistesten zu finden.

ISS SO

GRÜN IST DIE LIEBE

Den PFLANZLICHEN GENUSS
entdeckte unser Kolumnist
Achim Sam, als er seinem
Herzen folgte

Jawoll, ich stehe zu meiner Vergangenheit! Die Wahrheit kommt ja sowieso immer ans Licht. Und deshalb bekenne ich mich – aufgewachsen in einer Metzgerfamilie – freier aus zu meiner frühkindlichen Fleischeslust. Während Schweinschnitzel und Rinderhack-Bolo mein täglich Brot waren, kannte ich Grünzeug lange Zeit nur vom Hörensagen, und das Resultat lag mir schon damals schwer auf den Hüften. Als Schüler hatte ich bereits einen Body-Mass-Index wie Bud Spencer. Und getreu der Stammtischparole „Du bist, was du isst“, war ich im Sportunterricht auch wahrlich keine Wucht, sondern eine Wurst.

Bei mir kam die Wurstwende dann mit einer Freundin: Sie war eine waschechte Veganerin. Sie brachte Farbe in mein Leben und in unsere Küche. Natürlich nicht von heute auf morgen – ein eingeleiteter Ernährungsstil lässt sich schließlich nicht einfach auf grün drehen. So gab es bei mir weiterhin noch tierische Sonntage! Ansonsten war aber vegan an der Tagesordnung. Mit Erfolg: Der neue Lifestyle tat tatsächlich Liebe, Leib und Leben gut! Meiner Freundin war es recht,

ACHIM SAM

ist Ernährungswissenschaftler, Buchautor, Food-Podcaster und Autor der Kolumne rund ums Thema smart essen in MIT LIEBE.



„nur“ einen Flexiganer an ihrer Seite zu haben. „Jeder Schritt in die richtige Richtung zählt“, sagte sie. „Und du machst eben kleine.“ Von wegen! Nur mal so: Würde jede:r Deutsche bloß an einem Tag in der Woche fleischlos essen, dann würden wir damit schon 157 Millionen Tiere weniger verspeisen. Mit der Rückkehr zum traditionellen Sonntagsbraten, gerne aus artgerechter Haltung, sähe es noch besser aus.

Schon das würde unsere Umwelt kolossal entlasten, ohne dass wir zu Vollzeitveganer:innen konvertieren müssten. Denn Fleisch ist nun mal kein Getreide. Genau betrachtet braucht es für ein Kilogramm Rindfleisch die achtfache Menge an pflanzlichem Futter. Beim Schwein liegt der Faktor etwa bei 3,0 – für ein Kilogramm Schwein sind demnach drei Kilogramm Futter nötig. Für eine grundsätzlich nachhaltige Erzeugung von tierischem Protein bräuchte es jedoch einen Faktor von 1,0. Und das ist nun mal mit pflanzlichen Lebensmitteln am leichtesten möglich.

Und was lernen wir daraus? Hinter der Liebe zur pflanzlichen Küche muss nicht immer ein:e Partner:in stehen. Es reicht auch die zu unserem Planeten. Und für immer fleischlos muss ja nicht! Tierisch viel bringt schon der Einmal-Wochentags-Wurst-Verzicht!



PODCAST

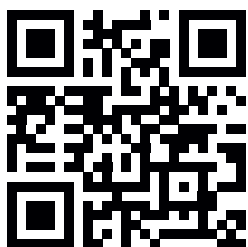
Mehr zu diesem und anderen Ernährungsthemen gibt's bei „ISS SO“, dem Ernährungspodcast mit Achim Sam, präsentiert von EDEKA. Überall, wo es Podcasts gibt, und auf: edeka.de/issso

DER EDEKA ERNÄHRUNGSPodcast MIT **ACHIM SAM**



ISS0

**JEDEN DONNERSTAG!
ÜBERALL, WO ES
PODCASTS GIBT.**



ZUM PODCAST

AB IN DEN TÖPF

Hier steckt viel Gutes drin: Unsere **VEGETARISCHEN UND VEGANEN EINTÖPFE** bringen die winterliche Gemüsevielfalt auf den Tisch und sind ein echtes Wohlfühlessen in der kalten Jahreszeit

Fotos Andrea Thode Foodstyling Adam Koor Styling Anka Rehbock

LINSEN- EINTOPF

MIT BLAUSCHIMMEL-DUMPLINGS

REZEPT SEITE 48

ROTE-BETE- EINTOPF

MIT GEKOCHTEM EI

REZEPT SEITE 46





BOHNEN- EINTOPF

MIT GRIESSKLÖSSCHEN

REZEPT SEITE 46



KARTOFFEL-SAUERKRAUT- EINTOPF

MIT PUMPERNICKEL

REZEPT SEITE 47

MÖHREN-KÜRBIS- EINTOPF

MIT GRÜNKERN-BÄLLCHEN

REZEPT SEITE 50





Voller Gemüse!



* nur in teilnehmenden Märkten

1€ RABATT

Beim Kauf eines SoFine Produktes
Verschiedene Sorten



Einlösbar in teilnehmenden EDEKA Märkten. Nicht alle abgebildeten Artikel sind jederzeit und überall erhältlich. Nur im Original und nicht als Ausdruck/Kopie gültig! Verbreitung über Internet-Portale und sonstige Vervielfältigung untersagt. Gültig vom 02. Januar bis 12. März 2023.



KNACKIG

Die **My Veggie vegetarischen Würstchen** werden auf Basis von Rapsöl und Hühnereiweiß hergestellt. Sie sind eine leckere Alternative zum Wiener Würstchen im Eintopf.

Bei der Sauerkraut-herstellung wird Weiß- oder Spitzkohl durch Milchsäuregärung haltbar gemacht. Diese Fermentation ist eine der ältesten Konservierungsmethoden



MILD

Für das würzige **Sauerkraut** wird der Weißkohl erntefrisch verarbeitet. Sauerkraut ist in Suppen, Eintöpfen oder Aufläufen vielseitig verwendbar.



ROTE-BETE-EINTOPF MIT GEKOCHTEM EI

Für 4 Portionen

- 1 kg Rote Bete
- 100 g Knollensellerie
- 300 g mehlig kochende Kartoffeln
- 250 g Zwiebeln
- 200 g Möhren
- 200 g Lauch
- 4 EL Bratöl
- 1 TL Kümmelsaat
- 1,5 l kräftige Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- 1 Handvoll Basilikumblätter
- 4 Eier (Gr. M)
- 2 Laugenbrötchen
- 1 gehäufter EL salzige Butter
- Meersalz

1 Rote Bete, Sellerie, Kartoffeln, Zwiebeln und Möhren schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Lauch putzen, waschen und in ca. 1 cm breite Ringe schneiden.

2 3 EL Öl in einem großen Topf erhitzen. Rote Bete, Sellerie und Kümmel darin bei starker Hitze ca. 5 Minuten anrösten, mit Brühe ablöschen, aufkochen, Hitze reduzieren und zugedeckt ca. 40 Minuten köcheln lassen. Dann den Deckel abnehmen, Kartoffeln, Zwiebeln, Möhren und Lauch dazugeben, zum Kochen bringen, ca. 20 Minuten ohne Deckel köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, Basilikum unterheben.

3 Eier in einem Topf mit kaltem Wasser auf den Herd stellen, wenn das Wasser anfängt zu kochen, die Eier 3 ½ Minuten kochen lassen, dann sofort abschrecken, vorsichtig pellen und in warmes Wasser legen.

4 Laugenbrötchen in breite Streifen schneiden. Butter und restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Laugenstreifen darin bei mittlerer bis starker Hitze von beiden Seiten knusprig braten. Aus der Pfanne nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Meersalz würzen.

5 Rote-Bete-Eintopf in Schüsseln verteilen, Eier in Stücke teilen und zum Eintopf geben, mit Croûtons servieren.



Zubereitung: ca. 80 Minuten

Pro Portion: ca. 492 kcal, 17 g E, 22 g F, 55 g KH



BOHNEN-EINTOPF MIT GRIESS-KLÖSSCHEN

Für 4 Portionen

- 125 ml Milch • 75 g Butter
- 75 g Hartweizengrieß
- 1 Ei (Gr. M) • 250 g Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 225 g Weiße Bohnen (Abtropfgewicht)
- 300 g Dicke Bohnen (Abtropfgewicht)
- 225 g Kidneybohnen (Abtropfgewicht)
- 400 g frische grüne Bohnen (z. B. Prinzessbohnen, Keniabohnen, Schneidebohnen)
- 1 Bio-Zitrone
- je 1 kl. Handvoll Petersilie und Majoran
- ½ TL Thymianblättchen
- 3 EL Bratöl • 1 EL Tomatenmark
- 1,2 l kräftige Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt • Salz, Pfeffer

1 Milch mit Butter in einem Topf zum Kochen bringen, Grieß unter Rühren einrieseln lassen, ca. 1 Minute unter Rühren kochen lassen, Topf vom Herd nehmen, die Masse ca. 5 Minuten abkühlen lassen, das Ei rasch unterrühren. Anschließend aus der Masse mit feuchten Händen 10 kleine Klöße formen.

2 Zwiebeln und Knoblauch schälen, klein würfeln. Alle Dosenbohnen in einem Sieb abgießen und gründlich abbrausen. Frische Bohnen waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zitrone heiß waschen, trocken reiben und 2 Streifen Haut mit dem Sparschäler abziehen. Die Kräuter grob hacken.

3 Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca.

3 Minuten anbraten. Tomatenmark und Dosenbohnen dazugeben, ca. 1 Minute mit anbraten, mit Brühe ablöschen, aufkochen und zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen. Den Deckel abnehmen, Zitronenschale, frische Bohnen, gehackte Kräuter und Lorbeer hinzufügen, ca. 5 Minuten köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Klöße dazugeben, noch ca. 10 Minuten köcheln lassen und sofort servieren.



Zubereitung: ca. 60 Minuten

Pro Portion: ca. 619 kcal, 26 g E, 29 g F, 56 g KH



KARTOFFEL-SAUERKRAUT-EINTOPF MIT PUMPERNICKEL

Für 4 Portionen

- 1 TL Kümmelsaat • 1 kg festkochende Kartoffeln • 250 g Zwiebeln
- 200 g Möhren • 3 EL Bratöl
- 1 Handvoll Rosinen
- 1,2 l Gemüsebrühe • 500 g Sauerkraut
- 2 Lorbeerblätter • Salz und Pfeffer
- 60 g Pumpernickel • 1 rote Zwiebel
- 140 g Gurke • 1 kleine Handvoll Dillspitzen
- 1 EL weißer Balsamico
- 2 EL Olivenöl

1 Kümmelsaat in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten, anschließend im Mörser grob zerkleinern.

2 Kartoffeln, Zwiebeln und Möhren schälen, alles in mundgerechte Stücke schneiden.

3 Bratöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln, Möhren, Rosinen und Kümmel darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5 Minuten anrösten. Mit der Brühe ablöschen, Kartoffeln dazugeben und aufkochen. Dann die Hitze reduzieren und alles zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen. Den Deckel abnehmen, Sauerkraut und Lorbeer dazugeben, weitere 10–15 Minuten offen köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Pumpernickel klein hacken und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze knusprig anrösten, dabei immer wieder die Pfanne schwenken.

5 Rote Zwiebel schälen und die Gurke waschen. Beides in kleine Würfel schneiden. Dill fein schneiden. Anschließend mit Essig und Olivenöl vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Eintopf mit den knusprigen Pumpernickelbröseln und dem Gurken-Dill-Relish servieren.



Zubereitung: ca. 70 Minuten

Pro Portion: ca. 396 kcal, 9 g E, 16 g F, 50 g KH



ÜBRIGENS!

Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Erbsen und Sojabohnen sind wichtige pflanzliche Eiweißquellen für die vegetarische und vegane Küche. In Kombination z. B. mit Reis, Hafer und Kartoffeln ergänzen sich pflanzliche Eiweißquellen zu einer hohen biologischen Wertigkeit.



ÜBRIGENS!

Die vielfältigen Produkte von SoFine basieren auf der Superbohne Soja und Gemüse. Zu den Bestsellern des Herstellers gehören Spinatschnitzel, Brokkoli Burger und SoChicken Spieße. Außerdem: Der SoFish Burger, eine der wenigen pflanzlichen Alternativen zu herkömmlichem Backfisch.



EXTRA-GRÜN

Ruckzuck fertig!

Mit dem Brokkoli Burger von SoFine ist die Extra-Portion grünes Gemüse köstlicher denn je! Ob pur, als Beilage zu Salat und Pasta oder im Burger-Bun – eine Dosis wertvolles B12 gibt es on top!

GREENFORCE

**PROBIER'S
PFLANZLICH!**

MIT
**THOMAS
MÜLLER**



**EINFACH
SELBST MIXEN
MIT WASSER...**



... ODER FRISCH
AUS DEM
KÜHLREGAL



50% RABATT ERHALTEN!*

Coupon ausschneiden, an der Kasse einlösen und Sofort-Rabatt erhalten. 50% Rabatt beim Kauf eines Greenforce Produktes. Auch auf mehrere Produkte anwendbar. Einlösbar in teilnehmenden Märkten. Nicht alle abgebildeten Artikel sind jederzeit und überall erhältlich. Nur im Original und nicht als Ausdruck/Kopie gültig. Verbreitung über Internet-Portale und sonstige Vervielfältigung untersagt.



9 812812 660027

Couponlaufzeit: 02.01. – 13.02.2023 *Nur in teilnehmenden Märkten



LINSEN-EINTOPF MIT BLAUSCHIM- MEL-DUMPLINGS

Für 4 Portionen

- 250 g Mehl • ½ TL Backpulver
- 125 g kalte Butter
- 100 g Blauschimmelkäse
- 150 g Braune Linsen
- 150 g Schwarze Linsen
- 150 g Gelbe Linsen • 150 g Rote Linsen
- 250 g Zwiebeln • 150 g Möhren
- 150 g Knollensellerie
- 2 große Handvoll glatte Petersilie
- 4 EL Bratöl • 1.600 ml kräftige Gemüsebrühe • 1 Lorbeerblatt
- Salz und Pfeffer • 80 g Haselnüsse
- 1 Bio-Zitrone • 80 ml Olivenöl

1 Mehl, Backpulver, Butter in Stückchen und Blauschimmelkäse mit den Händen zu glattem Teig verkneten. Anschließend daraus 8 gleich große Dumplings (Klöße) formen.

2 Linsensorten getrennt voneinander in ein Sieb geben, unter kaltem Wasser abspülen. Zwiebeln, Möhren und Sellerie schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. 1 Handvoll Petersilie grob hacken.

3 Bratöl in einem großen ofenfesten Topf erhitzen. Zwiebeln, Möhren und Sellerie darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5 Minuten anrösten. Braune Linsen unterrühren, mit Brühe ablöschen und aufkochen. Die Hitze reduzieren und zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen. Dann die Schwarzen Linsen hinzufügen und den Eintopf weitere ca. 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Backofen auf 200 °C vorheizen.

4 Gelbe und Rote Linsen mit der gehackten Petersilie und Lorbeerblatt zum Eintopf geben, unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Dumplings oben auflegen. Den Eintopf zunächst zugedeckt für ca. 15 Minuten in den heißen Ofen schieben, dann weitere 10–15 Minuten ohne Deckel fertig garen (bis die Dumplings gut gebräunt sind).

BESSER FÜR DICH & FÜR UNSEREN PLANETEN

Der vegane Speck von Vivera bietet ein Geschmackserlebnis wie das Original. Gesundheitliche Aspekte liefern gute Gründe, sich für pflanzliche Alternativen zu entscheiden.

Der stärkste Mann

"Viele Menschen sind so sehr in ihrer Routine gefangen, dass sie zu beschäftigt sind, um über ihre Essgewohnheiten nachzudenken. Sie machen sich oft keine Gedanken über die Auswirkungen ihrer Ernährung auf ihre eigene Gesundheit und den Planeten", stellt Willem van Weede, CEO von Vivera, fest. Trotzdem ist es superwichtig. Die gesundheitlichen Vorteile von pflanzlichen Produkten gegenüber Fleischprodukten sind zahlreich. Pflanzliche Lebensmittel enthalten viel weniger gesättigte Fettsäuren und weniger Kalorien. Sie sind besser für den Cholesterinspiegel und können das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringern. "Vivera Speck zum Beispiel, enthält 96 Prozent weniger gesättigte Fettsäuren als Speck aus tierischem Fleisch." Der vegane Speck von Vivera schneidet in Bezug auf den Salzgehalt besser ab als normaler Speck. "Er schneidet sogar bei den wichtigsten Nährwerten besser ab". Damit kommt Van Weede auf den Mythos zu sprechen, dass man als Mann viel Fleisch braucht, weil es einen stark macht. "Das ist das Bild, das vielen Männern seit Jahren vermittelt wird. Aber der stärkste Mann der Welt ist Veganer. Um Muskeln aufzubauen, braucht man Proteine, aber die können genauso gut aus pflanzlichen Produkten stammen. Deshalb achten wir darauf, dass unsere Fleischersatzprodukte den gleichen Proteingehalt haben."

Auswirkungen auf das Klima

"Die Umwandlung in tierische Proteine ist viel ineffizienter, als pflanzliche Proteine direkt in Produkte umzuwandeln. Aus einem Kilogramm Soja können wir mehr als ein Kilogramm Fleischersatz herstellen. Für ein Kilogramm Rindfleisch braucht man sieben Kilogramm Soja. In einer Welt, in der der Klimawandel eine große Rolle spielen wird, müssen wir mit unseren Ernten sparsam umgehen, um Hungersnöte zu vermeiden. Deshalb ist es äußerst wichtig, dass wir anfangen, anders zu essen."



Vivera Speck enthält 96 Prozent weniger gesättigte Fettsäuren als Speck aus tierischem Fleisch.



vivera.com/de/rezepte/eintopf-mit-susskartoffel-lauch-und-rucola-und-speck

Probieren es aus!

In kurzer Zeit sei viel an der Qualität verbessert worden, sagt der CEO. "Wir entwickeln mit starkem Fokus auf Geschmack. Vivera hat mehr als 30 Jahre Erfahrung in der Herstellung von Fleischersatzprodukten. Wir testen unsere Produkte im Vergleich zu Fleisch und man sieht, dass unser veganer Speck und unser veganes knuspriges Schnitzel geschmacklich fast genauso gut abschneiden wie tierisches Fleisch."

Entdecke selbst, wie lecker pflanzliche Lebensmittel sein können. Wir versprechen dir, dass du beim Geschmack keine Kompromisse machen musst. Gleichzeitig ist es gut für deine Gesundheit!

VIVERA. DIE LECKERSTEN PFLANZLICHEN PRODUKTE!



VOLLES AROMA

Das **Tomatenmark** ist dreifach konzentriert und verleiht Eintöpfen, Blumenkohlbolognese und vegetarischen Bratlingen ein herzhaftes Aroma. Saucen bekommen eine schöne, sämige Konsistenz.



ÜBRIGENS!

Grünkern sind Dinkelkörner, die halbreif geerntet wurden. Durch Rösten und Trocknen erhält er seinen intensiven Geschmack.

STREUFÄHIG

Die **Petersilie** ist bereits fein gehackt und dann tiefgefroren. Sie kann unaufgetaut direkt in den Eintopf gegeben werden.

5 Derweil Haselnüsse grob hacken und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und 1 TL Schale abreiben. Beides mit der restlichen Petersilie fein hacken und mit dem Olivenöl vermengen. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6 Den Linseneintopf aus dem Ofen nehmen und mit dem Pesto servieren.



Zubereitung: ca. 90 Minuten

Pro Portion: ca. 1.414 kcal, 55 g E, 80 g F, 118 g KH



MÖHREN-KÜRBIS-EINTOPF MIT GRÜNKERN-BÄLLCHEN

Für 4 Portionen

- 80 g Grünkernschrot
- 225 g Kidneybohnen (Abtropfgewicht)
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleine Chilischote
- 2 kleine Handvoll glatte Petersilienblätter
- 2 TL Tomatenmark
- 50 g Haferflocken
- Salz, Pfeffer
- 800 g Butternut-Kürbis
- 600 g Möhren
- 200 g Petersilienwurzel
- 220 g Zwiebeln
- 6 EL Bratöl
- 1.200 ml kräftige Gemüsebrühe
- ½ TL Thymianblättchen

1 Grünkernschrot in einem Topf in reichlich Wasser ca. 30 Minuten köcheln lassen. Anschließend abgießen und abschrecken.

2 Inzwischen Kidneybohnen abgießen und gründlich unter kaltem Wasser abrausen. Rote Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Chili waschen, längs halbieren, Kerne entfernen, mit der Hälfte der Petersilienblätter fein hacken. Alles zusammen mit dem Grünkernschrot, 1 TL Tomatenmark und Haferflocken gründlich vermengen, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Aus der Masse 12 gleich große Bällchen formen und diese zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

3 Butternut-Kürbis schälen, halbieren, Kerne entfernen. Möhren, Petersilienwurzel und Zwiebeln schälen. Alles in mundgerechte Stücke schneiden.

4 3 EL Öl in einem großen Topf erhitzen. Vorbereitetes Gemüse darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 8 Minuten rundherum anbraten, restliches Tomatenmark unterrühren, mit Brühe ablöschen und aufkochen. Die Hitze reduzieren, ca. 30 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

5 Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Grünkernbällchen darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5 Minuten rundherum goldbraun und knusprig anbraten.

6 Währenddessen restliche Petersilie und Thymian grob hacken und zum Eintopf geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Grünkernbällchen servieren.



Zubereitung: ca. 60 Minuten

Pro Portion: ca. 496 kcal, 17 g E, 21 g F, 57 g KH



Das frische Aroma der Petersilie verfeinert Suppen, Saucen und deftige Eintöpfe. Dabei ist die krause Petersilie etwas weniger kräftig im Geschmack als die Petersilie mit glatten Blättern

SIE
GFR
IED

ALKOHOLFREI & VEGAN?

Na Sigg! – Wie alle Produkte von Siegfried ist auch Wonderleaf
vegan und frei von künstlichen Farb- und Aromastoffen.
Perfekt für alkoholfreie Longdrinks.



UNSERE PRODUKTE SIND BEKANNT AUS

essen &
trinken

Mixology
MAGAZIN FÜR BARKULTUR

RTL

DIE WELT

BEEF!
MÄNNER KOCHEN ANDERS

 **stern**



VEGANES Highlight

Grundsätzlich basiert Wein auf der Verarbeitung von Trauben. Trotzdem ist nicht jeder Tropfen automatisch vegan



Vegan genießen
Mehr zum Thema veganer Wein gibt's in der Folge 16 von „Cheers! Der Weinpodcast mit Lou“. Überall, wo es Podcasts gibt.

Denn bei der Weinbereitung können Behandlungsmittel tierischen Ursprungs für die Entfernung von Trubstoffen zum Einsatz kommen. Dazu zählen Gelatine, Kasein oder Hühnereiweiß. Diese Mittel werden nach der Behandlung in der Regel wieder rückstandslos entfernt. Vegane Weine können mit pflanzlichen Mitteln wie Erbsenprotein behandelt werden. Und auch bei der Verpackung wird darauf geachtet, dass

die verwendeten Kleber für die Weinetiketten pflanzlich sind. Einen geschmacklichen Unterschied zwischen tierischen und pflanzlichen behandelten Weinen gibt es nicht. Viele Winzer:innen verwenden gar keine Mittel zur Klärung der Weine und lassen sich bei der Weinbereitung viel Zeit. Erst wenn sich die Trubstoffe von alleine auf dem Tank- oder Fassboden abgesetzt haben, „stechen“ sie den klaren Wein ab.



Ist der vegan?

Für vegan hergestellte Weine gibt es bisher kein einheitliches Siegel. Viele Winzer:innen setzen daher auf das anerkannte V-Label, mit dem auch andere vegane Produkte gekennzeichnet werden. Aktuell tragen schätzungsweise ca. 1.000 Weine das offizielle V-Label. Aus Kostengründen verzichten einige Winzer:innen darauf, obwohl sie vegan produzieren. Ob ein Wein vegan ist oder nicht, können Verbraucher:innen nicht an der Flasche erkennen, da Behandlungsmittel nicht deklarierungspflichtig sind.



DORNFELDER

Dornfelder war eine der populärsten Rotweinsorten der 1950er-Jahre. Er kann eine gute und regionale Alternative zum Primitivo sein – nur eine Spur leichter!

Herkunft: Deutschland, Pfalz

Körper: mittelkräftig bis kräftig

Säure: kräftig

Tannin: mittel

Aromen: dunkle Beerenfrüchte, florale Anklänge, Backgewürze

Passt zu: Wurst, paniertem Fleisch, Wild, Pizza ...



RIESLING

Der Riesling ist Deutschlands meist-angebaute Rebsorte, die Weißweine mit einer prägnanten Säurestruktur hervorbringt. Die Pfalz ist das zweitgrößte Weinanbaugebiet Deutschlands und Spezialist für Riesling.

Herkunft: Deutschland, Pfalz

Körper: schlank bis kräftig

Säure: kräftig

Tannin: sehr gering

Aromen: Apfel, Zitrusfrüchte (Limette, Zitrone), Pfirsich

Passt zu: Sauerkraut, Fisch, Schalentiere ...



TEMPRANILLO

Er ist die top Rotweinsorte Spaniens und Bestandteil vieler berühmter Rotweine wie Rioja oder Ribera del Duero. Dieser vegane Tempranillo stammt aus ökologischem Anbau.

Herkunft: Spanien, Kastilien La Mancha

Körper: mittel bis kräftig

Säure: mittelkräftig bis kräftig

Tannin: mittel bis stark

Aromen: Kirsche, Feige, Tabak, Dill, Zedernholz

Passt zu: Pasta, Tomaten, Lamm, gebratenem Fleisch, reifem Käse ...

cheers!

DER WEINPODCAST MIT LOU



ALLES,
was du über
Wein wissen
musst.



EDEKA.DE/CHEERS

**JEDEN
DONNERSTAG!**
Überall, wo es Podcasts gibt.

„Du bist, was du isst“

Team D Sprinterin **LISA MAYER** gehört zu den schnellsten Frauen Deutschlands und stand auch schon mit EDEKA am Herd. Im Gespräch gibt die 26-Jährige Einblicke in ihre Ernährung

Was begeistert dich an der Leichtathletik und speziell an den Sprint-Disziplinen?

LISA MAYER: An der Leichtathletik fasziniert mich die Vielfältigkeit. Ich liebe es, am Ende meine ganz persönliche Leistung schwarz auf weiß stehen zu haben. Das Adrenalin vor und während eines Laufs macht für mich das Sprinten zu etwas ganz Besonderem. Es gibt nur diesen einen Lauf, diese eine Chance, die keine Fehler verzeiht.

Welche Rolle spielt die Ernährung für deine sportliche Leistungsfähigkeit?

Ernährung spielt eine große Rolle in meinem Sportlerleben. „Du bist, was du isst“ ist meiner Meinung nach keine Floskel, sondern beinhaltet viel Wahrheit. Um trainingsintensive Tage zu meistern und zwischen den Einheiten bestmöglich zu regenerieren, bedarf es einer vitaminreichen, abwechslungsreichen Ernährung. Gerade Proteine spielen für mich in einer schnellkräftigen Disziplin dabei eine wichtige Rolle.

Seit einigen Jahren ernährst du dich überwiegend vegan. Wie kam es dazu?

Ich war anfangs einfach neugierig und wollte selbst ausprobieren, was eine vegane Ernährung mit mir, meinem Körper und meiner Leistungsfähigkeit macht. Dazu kam, dass ich einen Lebensmittelunverträglichkeitstest via Blutanalyse gemacht habe



WÜRZIG-AROMATISCH

Egal ob gebacken, frittiert, gebraten oder gegrillt – der **vehappy Grill- & Pfannen-Tofu** bringt Würze auf den Teller und wird aus zertifizierten Sojabohnen hergestellt.



Sportliche Erfolge

Lisa Mayer ist eines der größten Sprinttalente Deutschlands. 2022 wurde sie Europameisterin mit der 4 x 100-m-Staffel.



Der Blick von Lisa Mayer geht bereits in Richtung der Olympischen Spiele 2024. Für Paris möchte sie sich wieder qualifizieren und teilnehmen

und dabei festgestellt wurde, dass ich auf viele tierische Produkte wie Eier, Fleisch oder Milch mit entzündlichen Prozessen reagiere.

Was war für dich die größte Herausforderung mit Blick auf eine pflanzliche Ernährung?

Anfänglich war es für mich etwas schwierig, auf meinen Proteinbedarf zu kommen, da ich schlecht einschätzen konnte, wie viel Eiweiß wo drinsteckt. Wenn man sich aber ein bisschen damit beschäftigt, hat man den Dreh schnell raus. Mittlerweile versuche ich, tierische Produkte möglichst zu vermeiden und immer wieder komplett vegane Tage in der Woche zu haben. Ich gönne mir aber hin und wieder auch mal Käse. Besonders Feta liebe ich oder ein Stück Fleisch. Aber alles in Maßen und wenn nur in Bio-Qualität.

Hast du das Gefühl, dass sich die vegane Ernährungsweise auf deine Leistung auswirkt?

Ich fühle mich teilweise morgens beim Aufwachen fitter und wacher. Außerdem habe ich das Gefühl, mich gerade nach intensiven Tempolafeinheiten besser zu erholen.

So lecker ist VEGETARISCH!

MEHR ALS 100 VEGETARISCHE REZEPTE,
DIE GARANTIERT SATT MACHEN.

**JETZT
ERHÄLTLICH!**

In allen teilnehmenden
EDEKA-Märkten.

*Für Vegetarier:innen,
Flexitarier:innen und alle
Fans der Gemüseküche!*



Mehr als
**100
REZEPTE**

Mehr als
100 REZEPTE,
die garantiert satt
machen



SOULFOOD

Wenn einem bereits beim bloßen
Anblick das Wasser im Mund zusammen-
läuft, können wir uns sicher sein: Diese
veganen **FAST-FOOD-KLASSIKER** sorgen bei jedem
Biss für ein buntes Feuerwerk am Gaumen!

Fotos Silke Zander Foodstyling Marcel Stut Styling Anka Rehbock

PORTOBELLO- BURGER

- MIT RUCOLA -

SEITE 62





LINSEN-CHIPOTLE-TACOS

- MIT MANGOSALSA -

SEITE 62



BLUMENKOHL-WINGS

- MIT BBQ-SAUCE -

SEITE 61



CARROT-DOG

- MIT ROTKOHLE UND APFEL -

SEITE 64



DONUTS

- MIT TOPPINGS -

SEITE 61

DONUTS

Für 15 Stück

FÜR DIE DONUTS:

- 20 g frische Hefe • 50 g Zucker
- 150 ml lauwarmen Sojadrink
- 300 g Mehl + etwas zum Bearbeiten
- 30 g weicher veganer Butterersatz
- 2 EL Sojaghurt • ¼ TL Salz
- 2 l Rapsöl zum Frittieren + etwas mehr für die Schüssel und das Backblech

FÜR DIE GARNITUR:

- 100 g vegane Zartbitterschokolade
- 1 TL Kokosöl • 2 EL gehackte Haselnüsse
- 2 EL Kakaonibs • 200 g Puderzucker
- 50 g Himbeerkonfitüre (ohne Stücke)
- 60 ml Zitronensaft • 60 g gehackte, gefriergetrocknete Himbeeren • 2 EL gehackte Pistazien • 2 EL Kokosraspeln

1 Die Hefe zerbröseln, mit Zucker und Sojadrink verrühren, mit 2 EL Mehl bestäuben und ca. 10 Minuten gehen lassen. Dann mit dem restlichen Mehl, Butter, Sojaghurt und Salz in eine Schüssel geben. Zuerst mit den Knethaken des Handmixers, danach mit den Händen ca. 8 Minuten zu einem glatten, noch etwas klebrigen Teig verkneten. Eine Schüssel mit 1 TL Öl ausstreichen, den Teig zu einer Kugel formen, hineinlegen und mit einem feuchten Tuch zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

2 Teig auf bemehlter Arbeitsfläche durchkneten. 20 mal 25 cm groß ausrollen. Mit einem Ausstecher (8 cm Ø) Kreise ausstechen. Einen kleinen Kreis (2,5 cm Ø) mittig ausstechen. Teigreste ausrollen und ausstechen. Mehl von den Donuts pinseln, Donuts auf ein geöltes Blech legen. Zugedeckt ca. 15 Minuten gehen lassen.

3 10 Minuten vor Ende der Gehzeit Öl in einem Topf auf 170 °C erhitzen. Donuts portionsweise 1 ½–2 Minuten darin backen, wenden und weitere 1 ½–2 Minuten backen. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Auf einem Gitter abkühlen lassen.

4 Schoko-Donuts: Schokolade hacken, mit Kokosöl in einer Metallschüssel über dem Wasserbad schmelzen. 5 Donuts bestreichen, mit Nüssen und Kakaonibs bestreuen.

Himbeer-Donuts: 100 g Puderzucker, Konfitüre und 2 EL Zitronensaft verrühren. 5 Donuts damit bestreichen und mit den gehackten Himbeeren bestreuen.

Zitronen-Donuts: 100 g Puderzucker und 2 EL Zitronensaft verrühren. 5 Donuts damit bestreichen, mit Pistazien und Kokosraspeln bestreuen. Auf einem Kuchengitter trocknen lassen.



Zubereitung: ca. 55 Minuten + Wartezeit

SCHOKO-DONUTS pro Stück:

ca. 342 kcal, 5 g E, 22 g F, 29 g KH

HIMBEER-DONUTS pro Stück:

ca. 300 kcal, 3 g E, 12 g F, 44 g KH

ZITRONEN-DONUTS pro Stück:

ca. 322 kcal, 4 g E, 17 g F, 39 g KH



BLUMENKOHLS- WINGS MIT BBQ-SAUCE

Für 4 Portionen

- 100 g Zwiebeln • 3 Knoblauchzehen
- 120 ml Sonnenblumenöl • 50 g brauner Zucker • 1 TL Räucherpaprikapulver • 1 TL Paprikapulver, rosenscharf • 2 EL Aceto balsamico • 180 ml schwarzer Johannisbeersaft • 1 EL helle Senfsaat • 1 EL getrockneter Thymian • 60–80 ml Tomatenketchup • 60 ml Sojasauce • 1 EL Ahornsirup • Salz, Pfeffer • 1 Blumenkohl • 180–200 ml kalter Haferdrink • 100 g Mehl • 20 g Pankobrösel • ½ TL Knoblauchpulver • 2 Stiele Petersilie

1 Für die BBQ-Sauce Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln. 3 EL Öl erhitzen. Knoblauch darin anbraten. Zwiebeln zugeben, glasig andünsten. Zucker, Räucherpaprikapulver und 1 TL rosenscharfes Paprikapulver hinzufügen und kurz mit andünsten. Mit Aceto balsamico und Johannisbeersaft ablöschen. Senfsaat, Thymian, Ketchup, Sojasauce und Ahornsirup zugeben. Mit 1 TL Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Minuten einkochen lassen.

2 Ofen auf 220 °C vorheizen. Blumenkohl putzen, waschen, in Röschen teilen. Hafer-



SONNENGEREIFT

Der fruchtige **Tomatenketchup** wird aus sonnengereiften Tomaten hergestellt und kommt ohne Zusatz-, Konservierungs- und Süßstoffe aus. Die durchsichtige PET-Flasche besteht zu mindestens 50 Prozent aus Rezyklat.

75

PROZENT

der Deutschen, die veganen Joghurt konsumieren, greifen zu Joghurt auf Sojabasis. Am zweitbeliebtesten ist Joghurt auf Kokosbasis.



CREMIG

Die **MY VEGGIE Salatmayonnaise** ist rein pflanzlich und besteht zu 50 Prozent aus Rapsöl. Sie schmeckt pur als Dip oder zum Verfeinern von Saucen und Dressings.



MILD

Der **vehappy Sojagurt Natur ungesüßt** ist ein optimales Zusammenspiel aus Soja und Joghurtkulturen. Das sorgt für einen ausgewogenen, milden Geschmack und perfekte Cremigkeit.

Aufgrund seiner offenen Lamellen hat der Portobello eine knackige, fleischähnliche Struktur. Auf dem Burger punktet er mit einem herzhaft-kraftigen Geschmack



PFLANZLICH

Innen saftig und rosa, außen knusprig braun – für den fleischigen Geschmack der **vehappy veganen Burger Patties** sorgt ein Mix aus Erbsenproteinen, Rapsöl sowie Kräutern und Gewürzen. Rote-Bete-Saft macht die Täuschung auch optisch perfekt.

drink, Mehl, Pankobrösel und 2 EL Öl verrühren. Restliches Paprikapulver, Knoblauchpulver und 1 TL Salz untermischen. Blumenkohlstücke durch den Teig ziehen, abtropfen lassen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Im heißen Backofen ca. 25 Minuten backen, dabei einmal wenden.

3 Blumenkohl aus dem Ofen nehmen. Die Hälfte der BBQ-Sauce mit übrigem Öl verrühren und den Blumenkohl damit bestreichen. Dann für weitere 15–20 Minuten backen. Petersilie hacken, über die Blumenkohl-Wings streuen, mit übriger BBQ-Sauce servieren.



Zubereitung: ca. 70 Minuten

Pro Portion: ca. 464 kcal, 10 g E, 25 g F, 47 g KH



PORTOBELLO-BURGER MIT RUCOLA

Für 4 Portionen

- 6 Zweige Thymian • 1 Zweig Rosmarin
- 2 Knoblauchzehen • 150 ml Olivenöl
- 1 EL abgeriebene Bio-Zitronenschale
- Salz, Pfeffer • 4 Portobello-Pilze
- 100 g vegane Mayonnaise • 4 TL grober Senf • 50 g Tomatenketchup • 1 TL Zitronensaft • 2 EL Orangensaft • 1 TL Wasabi
- 1 TL Srirachasauce • 50 g Rucola
- 1 TL brauner Zucker • 2 Tomaten
- 4 Burgerbrötchen • 4 EL veganer Frischkäse-Ersatz

1 Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Thymianblättchen und Rosmarinnadeln abzupfen und fein hacken. Knoblauch ebenfalls fein hacken. Zusammen mit 100 ml Olivenöl und Zitronenschale in einer Schale mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pilze säubern und die Stiele entfernen. Je 1 EL vom Würzöl in die Pilzkappen geben.

2 Für die Cocktailsauce Mayonnaise, Senf, Ketchup, Zitronensaft, Orangensaft, Wasabi, und Srirachasauce verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pilze mit der gefüllten Seite auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Die Kappen mit

etwas Würzöl bestreichen, im heißen Ofen ca. 15 Minuten backen. Dann wenden, restliches Würzöl in die Kappen geben und weiter 8–10 Minuten backen.

3 Den Rucola verlesen und trocken schleudern. ½ TL Salz, Zucker und Pfeffer auf einen flachen Teller geben. Tomaten waschen, quer in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden und jeweils einer Schnittfläche in die Salz-mischung drücken. 2 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Tomaten darin ca. 1 Minute auf den Schnittflächen braten. Tomaten wenden, einige Sekunden braten und anschließend auf den Pilzen verteilen.

4 Brötchen quer halbieren. Restliches Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Brötchen darin auf den Schnittflächen goldgelb rösten. Die Brötchenunterhälften mit Frischkäse bestreichen und jeweils mit einem Pilz und Rucola belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Brötchendeckel mit Cocktailsauce bestreichen, auf die Pilze setzen und sofort servieren.



Zubereitung: ca. 60 Minuten

Pro Portion: ca. 646 kcal, 8 g E, 54 g F, 31 g KH



LINSEN-CHIPOTLE-TACOS MIT MANGOSALSA

Für 4 Portionen

- 250 g Berglinsen • 20 g Ingwerwurzel
- 1 Zwiebel • 2 Knoblauchzehen • 2 Tomaten
- 2–3 Chipotle-Chilis in Adobo-Sauce + 3 EL Sauce • 300 ml Gemüsebrühe
- 60 g Paprikamark • Salz, Pfeffer • 1 EL gemahlener Koriander • 1 TL Oregano • 1 TL Thymian • 1 EL Paprikapulver, edelsüß • 6 EL Olivenöl • 1–2 EL Ahornsirup • 1 kleine Mango
- 1 roher Maiskolben • 1 rote Chilischote
- 80 g Kirschtomaten • Bund Koriander
- 1 kleine reife Avocado • 8 EL Limettensaft
- 2 rote Zwiebeln • 16 Mais- oder Weizen-Tortillas • 80 g vegane Crème fraîche
- etwas Chilisauce

1 Linsen nach Packungsanweisung garen, in einem Sieb abtropfen lassen und beiseitestellen. Inzwischen den Ingwer, die Zwiebel und den Knoblauch schälen, die Tomate waschen und putzen, dann alles zusammen mit den Chipotle-Chilis grob klein schneiden. Mit Gemüsebrühe, Paprikamark, der Adobo-Sauce, 1 TL Salz, Koriander, Oregano, Thymian und Paprikapulver im Standmixer fein pürieren. Die Sauce mit 2 EL Olivenöl in einen Topf geben und aufkochen. Linsen hinzufügen und bei mittlerer Hitze sämig einkochen. Mit Ahornsirup, Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Für die Salsa die Mango schälen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Den Maiskolben waschen, die Maiskörner vom Kolben schneiden. Chili waschen, nach Belieben entkernen und klein schneiden. Die Kirschtomaten waschen und würfeln. Frischen Koriander mitsamt den Stielen fein hacken. 4 EL Öl und 6 EL Limettensaft mit Salz und Pfeffer verrühren. Die vorbereiteten Zutaten und die Hälfte vom Koriander untermischen.

3 Für die Creme die Avocado halbieren, Stein entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale heben. Mit 2 EL Limettensaft und 3–4 EL Wasser fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Die roten Zwiebeln schälen und fein würfeln. Mit Limettensaft und Salz vermengen. Dann die Tortillas kurz in einer heißen Pfanne ohne Fett erwärmen. Anschließend in ein Küchentuch gewickelt aufbewahren.

5 Die Tortillas mit den Linsen und der Mangosalsa befüllen. Avocadocreme, Crème fraîche und Chilisauce dazugeben. Mit den marinierten Zwiebeln und dem restlichen Koriander bestreut servieren.



Zubereitung: ca. 80 Minuten

Pro Portion: ca. 667 kcal, 20 g E, 39 g F, 54 g KH



WEICH

Die **Tortilla Wraps** aus Weizenmehl lassen sich perfekt mit Gemüse füllen und sind fluffig-weich. Die Verpackung ist wiederverschließbar.

gute vorsätze können so lecker sein.



✓ Erbsen aus europäischem Anbau
✓ proteinreich ✓ ohne Soja ✓ ohne Palmfett

rezepte
entdecken!



endorí



KNACKIG

Die **vehappy Vegane Bratwurst** auf Pflanzenproteinbasis ist in der Pfanne ruckzuck angebraten und eine leckere Alternative im Hotdog-Bun.

ÜBRIGENS!

Der Metzgermeister **Johann Georg Lehner** erfand 1847 ein neues Gericht auf die Faust, in dem er ein echtes Frankfurter Würstchen mit Senf im Brötchen verkaufte, das Hotdog.



CARROT-DOG MIT ROTKOHL UND APFEL

Für 8 Stück

- 8 Möhren • Salz, Pfeffer
- 50 ml helle Misopaste • 50 ml Sojasauce
- 1 EL Räucherpaprikapulver
- 2 EL Apfelessig • 2 EL Ahornsirup
- 2 EL scharfer Senf
- 1 Stück Kombu-Alge (ca. 5 cm)
- 1 Schalotte • 4 Cornichons
- + 2–3 EL Chornichonsud • 100 g vegane Mayonnaise • 2 EL Sesamöl
- 1 TL Wasabipaste • 300 g Rotkohl
- 90 ml Zitronensaft • 1 TL Zucker
- 1 Apfel • ½ Bund Schnittlauch
- 2 EL Rapsöl • 8 Hotdog-Buns
- Srirachasauce • 4 EL Röstzwiebeln

1 Möhren schälen und in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Währenddessen Misopaste, Sojasauce, Paprikapulver, Essig, Ahornsirup und Senf verrühren. Die Möhren abgießen, abschrecken, trocken tupfen und mit der Marinade und der Kombu-Alge in einen Gefrierbeutel geben. Alles gut vermischen und die Luft aus dem Beutel drücken. Mindestens 5 Stunden, am besten über Nacht, marinieren.

2 Für die Remoulade die Schalotte schälen und mit den Cornichons fein würfeln. Mayonnaise, Sesamöl und Wasabi verrühren. Schalotten, Cornichons und 2–3 EL Cornichonsud untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Rotkohl in feine Streifen schneiden, in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen, leicht ausdrücken und mit 60 ml Zitronensaft, Zucker und ½ TL Salz verkneten. Den Apfel waschen, fein würfeln und mit dem restlichen Zitronensaft mischen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

3 Möhren aus der Marinade nehmen, trocken tupfen und im heißen Rapsöl in einer Grillpfanne 3–4 Minuten rundherum braten. Die Hotdog-Buns in einem Dampfkorb über kochendem Wasser 2–3 Minuten dämpfen (alternativ in der Mikrowelle oder im Backofen bei 180 °C 3–4 Minuten). Die Buns der Länge nach aufschneiden, aber nicht durchschneiden. Mit etwas Remoulade, je einer Möhre, Rotkohl und Apfelwürfeln füllen. Mit Srirachasauce beträufeln und mit Röstzwiebeln und Schnittlauchröllchen bestreut servieren.



Zubereitung: ca. 30 Minuten

+ 5 Stunden Marinierzeit

Pro Stück: ca. 305 kcal, 6 g E, 17 g F, 32 g KH

Mitmachen & gewinnen

VOLL LECKER, VOLL VEGAN

Im neuen EDEKA-Kochbuch **VOLL VEGAN** finden Sie über 100 voll pflanzliche Inspirationen zum Nachkochen

Mit diesem Kochbuch möchten wir Sie nicht nur ermuntern, es mit der veganen Lebensweise ein paar Tage oder Wochen, einen Monat oder sogar länger zu versuchen. Nein, wir möchten Sie begeistern, denn hier geht es um Ihren Gaumen. Prallvoll mit einfach zubereiteten köstlichen Snacks, Sattmacher-Hauptgerichten und unwiderstehlichen Desserts. Egal, ob Sie den Köchellöffel als Anfänger:in oder Profi schwingen, diese Rezepte sind absolut alltagstauglich und gelingen im Nu. „Voll Vegan – Das Kochbuch“ für Veginner:innen. 200 Seiten, 118 Rezepte, 14,95 Euro. Erhältlich in allen teilnehmenden EDEKA-Märkten und im Buchhandel.



5 X VOLL VEGAN ZU GEWINNEN

Machen Sie mit und gewinnen Sie ein Exemplar des neuen veganen EDEKA-Kochbuchs. Teilnahmebedingungen auf Seite 95.

EAT THIS!

Seit 2011 bloggen Nadine Horn und Jörg Mayer aus Ulm zum Thema vegane Ernährung. Zu Beginn wollten sie auf eat-this.org nur ihre eigenen veganen Rezepte online sammeln. Inzwischen bloggen die beiden hauptberuflich.



„Vegan war noch nie kompliziert“

Wie einfach und lecker es ist, vegan zu kochen, zeigen Jörg Mayer und Nadine Horn regelmäßig auf ihrem Foodblog **EAT THIS!** Im Interview mit MIT LIEBE geben sie Tipps für Neugierige

Was gab es bei euch heute Mittag zu essen?

JÖRG: Tatsächlich noch gar nichts. Wir waren ein bisschen spät dran beim Fotografieren. Aber heute Abend gibt es eine vegane Wildreis-suppe mit Kürbis und Pilzen.

Das klingt super! Warum habt ihr euch vor 16 Jahren entschieden, vegan zu leben?

NADINE: Das war total unspektakulär. Ich aß damals schon seit meinem zwölften Lebensjahr vegetarisch. Wir mögen beide Tiere und haben einfach keine Lust, sie zu essen. Es gab da kein einschneidendes Erlebnis. Irgendwann zogen wir die Konsequenz und verzichteten komplett auf alle tierischen Produkte. In den letzten Jahren rückt der Umweltaspekt der Ernährung immer stärker in den Fokus. Das spielt für uns inzwischen auch eine größere Rolle, denn neben dem Tierleid möchten wir auch unseren ökologischen Fußabdruck verringern.



Für alle!

Nadine und Jörg kreieren Rezepte nicht nur für Veganer:innen, sondern für alle, die Spaß daran haben, gut, gesund und vor allem lecker zu essen. Dabei lassen sie sich von allem inspirieren, nicht nur von veganen Rezepten. Dazu gehören diverse Länderküchen, Magazine und spannende Kochbücher. Wenn ihnen etwas gefällt, überlegen sie sofort, wie etwas köstliches Veganes daraus werden kann.

Habt ihr Tipps für Neugierige, die den veganen Lifestyle ausprobieren möchten?

JÖRG: Das Wichtigste ist, sich nicht zu verknipfen, sondern das zu tun, was man kann. Es geht hier nicht um einen Wettbewerb.

NADINE: Sich vegan zu ernähren, ist nicht kompliziert und war es auch nie. Aber inzwischen ist es durch viele Alternativprodukte und die Kennzeichnung mit dem Vegan-Logo noch einfacher geworden, die passenden Lebensmittel zu finden.

Ist es teurer, vegan einzukaufen und zu kochen?

JÖRG: Das ist ein wichtiger Punkt für uns, auch wenn wir das auf unserem Blog nicht prominent thematisieren. Tatsächlich verzichten wir auf viele teurere Lebensmittel. Wir achten auf saisonales und regionales Gemüse und die Standardlebensmittel, die wir in unseren Rezepten verwenden.



DIE ZUKUNFT?

Sie is(s)t pflanzlich!

Eine Umstellung auf eine pflanzenbetonte Ernährung* ist ein wichtiger Schritt, unserem Planeten und unserer Gesundheit etwas Gutes zu tun



SÜSS AUCH OHNE ZUCKER

Die **alpro Joghurt-alternative Natur ohne Zucker** ist reich an pflanzlichem Protein, super vielseitig und herrlich lecker im Geschmack.

Sich gesünder zu ernähren, kann manchmal ganz schön knifflig sein. Denn nicht nur Süßwaren und Desserts enthalten viel Zucker, sondern auch Lebensmittel, die wir auf den ersten Blick nicht mit Süße in Verbindung bringen, sind oft zuckerreich. So ist Joghurt zwar eine wertvolle Zwischenmahlzeit, schaut man sich jedoch die Nährwertangaben auf den Packungen klassischer Fruchtjoghurts an, ist Zucker häufig eine präsenzte Zutat. Sollten wir also auf unseren geliebten Joghurt verzichten, wenn zwischendurch der Magen knurrt oder die Haferflocken im morgendlichen Müsli Gesellschaft brauchen? Keineswegs!

DAS LEBEN IST SÜSS - AUCH OHNE ZUCKERZUSATZ

Eine kleine Änderung der Gewohnheiten reicht: Wer den eigenen Zuckerverzehr einschränken möchte, kann zu der pflanzlichen Joghurtalternative ohne Zucker von

alpro greifen. Zudem ist sie eine leckere Entscheidung für den Planeten. Wie die meisten anderen alpro Joghurtalternativen wird die Sorte **alpro Natur ohne Zucker** auf Sojabasis hergestellt und ist somit von Natur aus laktosefrei. Sojabohnen haben die höchste Proteinqualität von allen pflanzlichen Lebensmitteln. Sie sind reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren und liefern wertvolle Ballaststoffe.

MANDELN STATT MILCH

Auch im morgendlichen Müsli sorgt der Mandeldrink für Abwechslung und pflanzlichen Genuss: Der **alpro Mandeldrink ohne Zucker** enthält – wie die anderen pflanzlichen alpro Drinks ohne Zucker – weder natürlichen noch zugesetzten Zucker. Noch dazu ist der Mandeldrink mit dem wichtigen Mineralstoff Kalzium angereichert. Die Kerne stammen bei alpro stets aus dem Mittelmeerraum und reifen ganz natürlich unter der Sonne – das ergibt einen wunderbar sanften Drink mit zart nussigem Geschmack. Da ist gar kein zugesetzter Zucker mehr nötig.

Der Großteil des verwendeten Sojas kommt aus Europa, der Rest wird mit dem Schiff aus Kanada importiert. Aber niemals aus einem Regenwaldgebiet





MILCHREIS mit Frucht- kompott

Die Mandeln, die für den Mandeldrink ohne Zucker verwendet werden, wurden sanft geröstet

Für 4 Portionen

- 100 g Milchreis
- 1 l alpro Mandeldrink ohne Zucker
- 2 TL Mandelextrakt (oder Bittermandel-Aroma) • 100 ml alpro Soja-Joghurt-alternative Natur ohne Zucker

FRUCHTKOMPOTT:

- 200 g tiefgefrorene, gemischte Beeren
- Schale und Saft von einer Orange
- 2 EL Ahornsirup



1 Den Milchreis zusammen mit dem alpro Mandeldrink ohne Zucker und dem Mandelextrakt in einen Kochtopf geben und bei mittlerer Hitze für 30 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.

2 Abschmecken, ob der Milchreis gar, aber trotzdem noch bissfest ist. Die perfekte Konsistenz sollte leicht cremig sein. 5 Minuten abkühlen lassen und anschließend die alpro Soja-Joghurtalternative Natur ohne Zucker unterrühren.

3 Für das Fruchtkompott alle Zutaten zusammen in einen Kochtopf geben und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren aufkochen lassen, bis eine angedickte Masse entsteht.

4 Milchreis zusammen mit dem Fruchtkompott servieren.



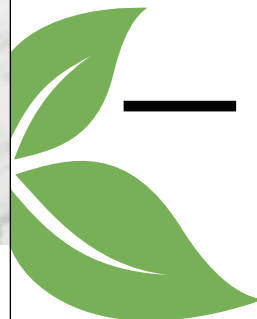
Zubereitung: ca. 40 Minuten

Pro Portion: ca. 200 kcal, 3 g E, 3 g F, 36 g KH



NATÜRLICH LECKER

Die von der mediterranen Sonne natürlich gereiften Mandeln sorgen dafür, dass der **alpro Mandeldrink** besonders aromatisch schmeckt.



8

NATÜRLICHE ZUTATEN

bilden die Basis der alpro-Produkte: Soja, Hafer, Kokosnuss, Mandel, Reis, Roggen, Cashew und Haselnuss.

Als Pionier der pflanzlichen Ernährung arbeitet alpro Tag für Tag daran, die Welt mit natürlichen Produkten ein Stück besser zu machen

alpro



Fantastische VIELFALT

In Spanien machen EDEKA und WWF den konventionellen Zitrusanbau gemeinsam umweltverträglicher. Auf ausgewählten Plantagen wachsen die saftigen Orangen. Und auch die Maßnahmen zur
FÖRDERUNG DER ARTENVIELFALT *fruchten*



Die sonnenverwöhnte Region Andalusien ist in Europa eines der Zentren des Obst- und Gemüseanbaus und bekannt für ihre aromatisch duftenden Orangenbäume

U ngefähr einmal im Monat ist Jesús Quintano am Bachlauf und im Orangenhain unterwegs, beobachtet, wie sich Schildkröten am Wasser sonnen oder Falken über den Bäumen kreisen. Warum? Als Experte für Biodiversität ist er auf allen Projekt-Fincas in den

spanischen Regionen Andalusien, Valencia und Katalonien dafür verantwortlich, die Artenvielfalt zu überwachen und zu fördern. Seit 2015 unterstützen EDEKA und WWF die Produzent:innen vor Ort dabei. Im Rahmen des Zitrusprojektes setzen sie sich dafür ein, den konventionellen Anbau von Orangen und Mandarinen umweltverträglicher zu machen.

VERSCHIEDENE MASSNAHMEN

Die Region Andalusien mit dem Flussgebiet Guadalquivir ist Zentrum des spanischen Zitrusfrüchteanbaus. Zugleich besitzt sie artenreiche Ökosysteme wie den Nationalpark Doñana, ist wichtiges Durchzugsgebiet für Zugvögel und eines der letzten Rückzugsgebiete von bedrohten europäischen Tierarten wie dem iberischen Luchs oder dem spanischen Kaiseradler. Der Erhalt und die Förderung der biologischen Vielfalt ist deshalb ein wichtiges Ziel des Zitrusprojektes. Dabei geht es vor allem auch um die Frage, wie man diese Vielfalt nicht nur schützen, sondern auch für den Orangen-





Unser EDEKA Fruchtkontor arbeitet direkt mit über 1.000 Produzenten in 80 Ländern zusammen, kontrolliert kontinuierlich die Qualität vor Ort und garantiert dadurch eine immer frische Obst- und Gemüsevielfalt.

Mehr auf edeka.de/frische

4

THEMENFELDER

stehen im Fokus des Zitrusprojekts: die nachhaltigere Wassernutzung auf den Farmen und im Flussgebiet, der reduzierte Einsatz von Pflanzenschutzmitteln, der Erhalt und die Förderung der biologischen Vielfalt sowie die verantwortungsvollere Düngung.

NACHHALTIGER:

EIN PROJEKT, DAS FRÜCHTE TRÄGT

EDEKA und WWF setzen sich im Rahmen des Zitrusprojekts gemeinsam dafür ein, den konventionellen Anbau von Zitrusfrüchten schrittweise umweltverträglicher zu gestalten. Gestartet wurde das Projekt 2015 auf der Finca Iberesparragal in Andalusien. Denn die Region ist nicht nur ein Zentrum des Zitrusfrüchte-Anbaus, sondern besitzt außerdem artenreiche Ökosysteme.

Mittlerweile nehmen 28 Fincas in Andalusien, Katalonien und Valencia mit einer Anbaufläche für Orangen und Mandarinen von insgesamt über 1.500 Hektar an dem Projekt von EDEKA und WWF teil.



Es freut uns besonders, wenn sich die Erzeuger:innen für die gestiegene Biodiversität begeistern und diese genau beobachten. Dann merkt man, dass sie die Bedeutung der Biodiversität verstanden haben.

Jesús Quintano, Biologe und Experte für Artenvielfalt



SCHICK IN SCHALE

Süß und saftig: Die **sonnengruß Mandarinen** stammen aus nachhaltigerem Anbau, erkennbar am Projekt-Panda auf dem Etikett.



Sonnengereift

Orangen aus dem Zitrusprojekt von EDEKA und WWF erkennen Sie an dem Projektlogo mit dem Panda.



anbau nutzen kann. Innerhalb der letzten Jahre haben EDEKA und WWF in Zusammenarbeit mit den Produzent:innen vor Ort verschiedene Maßnahmen umgesetzt. „Das geht von der Schaffung und Erhaltung biologischer Korridore mit Büschen und Bäumen über die Erhaltung von Bächen bis hin zur Renaturierung der Umgebung von Bewässerungsteichen“, erklärt Jesús Quintano. Zudem platzierten er und sein Team auf den Plantagen Nistkästen für Greifvögel und insektenfressende Vögel. „Diese ernähren sich von Pflanzenschädlingen und helfen uns so bei der biologischen Bekämpfung“, weiß der Biologe.

GRÖßERE ARTENVIelfALT

Die Erfolge können sich sehen lassen: 2020 wurden auf den Plantagen knapp fünfmal mehr Marienkäferarten als zum Projektstart gezählt. Je mehr sich der Insektenreichtum auf den Fincas erhöht, desto mehr kehren auch größere insektenfressende Tiere wie Reptilien und Vögel zurück. Dazu gehören seltene und scheue Tiere wie Dachs und Fischotter. Zudem kommen mittlerweile bis zu fünfmal weniger Pestizide zum Einsatz. „In den letzten drei Jahren wurden Berichte und Forschungsergebnisse veröffentlicht, die zeigen, dass der Einsatz von Pestiziden und Herbiziden sowie Wasserverschmutzung die Hauptursachen für die Verringerung der biologischen Vielfalt auf globaler Ebene sind“, sagt Jesús Quintano. Umso wichtiger sei es, direkt am Ursprung – der Landwirtschaft – zu handeln.

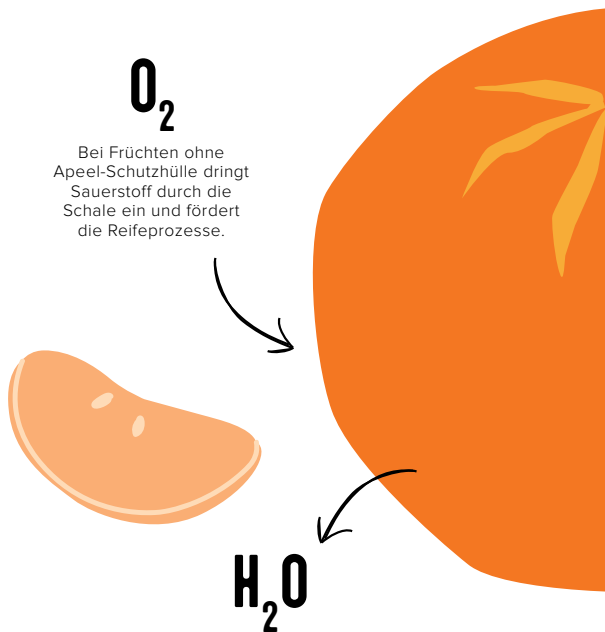
BESSERE ORANGEN

Dank der Maßnahmen sowie der Unterstützung durch EDEKA und WWF wachsen auf den Zitrusplantagen des Projekts umweltverträglicher angebaute Orangen. Zu erkennen sind diese Früchte übrigens an dem WWF-Projekt-Panda und dem Hinweis auf die Herkunft aus dem gemeinsamen Projekt. „Das Zitrusprojekt ist ein perfektes Beispiel, wie man die negativen Auswirkungen der konventionellen Landwirtschaft verringern kann“, so Jesús Quintano. Sowohl der Zitrusanbau als auch die Regionen, in denen er stattfindet, profitieren vom Projekt: ökologisch, wirtschaftlich und sozial.



Länger genießen, weniger wegwerfen

Privathaushalte sind der Hauptverursacher von Lebensmittelabfällen – vor allem bei Obst und Gemüse. Hier setzt die Apeel-Technologie an: Die Schutzschicht auf pflanzlicher Basis wirkt wie eine „zweite Haut“ und verlangsamt den Reifeprozess. Dadurch bleiben Orangen und andere Zitrusfrüchte länger fest und saftig.

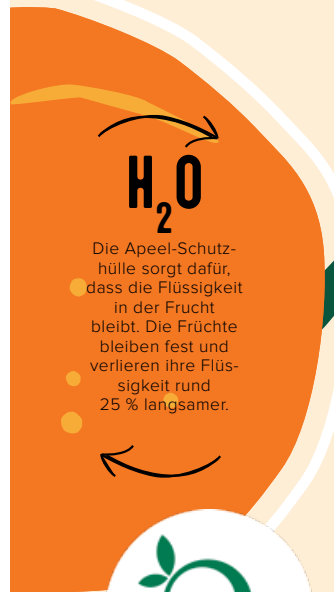


Bei herkömmlich gewachsenen Orangen verringert sich der Wassergehalt durch Verdunstung durch die Schale. Dadurch trocknen sie aus und werden ungenießbar.

4,2

TAGE

sind Orangen mit Apeel-Schutzschicht im Durchschnitt länger haltbar als herkömmlich gewachsene Orangen. Bei Mandarinen verbessert sich die Haltbarkeit laut Untersuchung des Fraunhofer-Instituts im Schnitt sogar um sieben Tage.



Dank der Schutzhülle dringt weniger Sauerstoff in die Frucht ein. Das setzt die Atmungsrate herab und verringert so die Reifegeschwindigkeit.

Obst und Gemüse mit Apeel-Schutzhülle erkennen Sie an dem Apeel-Aufkleber auf der Schale

Advertorial

EXOTISCH LECKER:

Gesunder Start

Mango und Passionsfrucht sorgen für einen fruchtig-frischen Start in den Tag. Ihr exotischer Geschmack lässt sich herrlich mit pflanzlichen Joghurtalternativen wie Sojajoghurt kombinieren. Ein leckeres Topping aus Granola oder Nüssen macht das Frühstück perfekt!



JOGHURT MIT MANGO UND PASSIONSFRUCHT

Für 4 Portionen

800 G SOJAJOGHURT auf vier Schüsseln verteilen. Die Seiten **1 MANGO** entlang des Kerns abschneiden. Fruchtfleisch längs und quer einschneiden. Schale nach außen

stülpen und Würfel abschneiden. Rest Fruchtfleisch vom Kern schneiden und würfeln. Mango auf dem Joghurt verteilen. **4 PASSIONSFRÜCHTE** halbieren, Fruchtfleisch mit einem Teelöffel herauslöfeln und auf dem Joghurt verteilen. **200 G MÜSLI MIT KOKOSFLOCKEN** darüberstreuen.



Zubereitung: ca. 10 Minuten, Pro Stück: ca. 380 kcal, 13 g E, 14 g F, 47 g KH



KEIN FALL FÜR DIE TONNE

Alles verwenden, nichts verschwenden: Auf dieser Seite zeigen wir Ihnen kreative Wege, um **RESTE WEITERZUVERWENDEN**



ÜBRIGENS!

Zitronenschalen verleihen Salz und Pfeffer ein besonderes Aroma. Lassen Sie die Schalen im Ofen einfach bei 100 °C trocknen. Anschließend im Mixer mahlen und dann mit Meersalz oder Pfeffer im Glas schichten.

Resteküche

Lebensmittelreste sind oftmals kein Fall für die Tonne. Wir zeigen Ihnen, wie leicht und fantasievoll Resteküche sein kann: edeka.de/kreative-restekueche



Beim Kauf von Zitronen empfehle ich auf Bio-Siegel sowie den WWF-Panda zu achten. Und dann gilt wie bei allen Lebensmitteln: Bewusst genießen, möglichst wenig wegwerfen.

Dirk Steffens,
Nachhaltigkeitsexperte
für EDEKA



Egal, ob zum Marinieren oder Würzen: Um ein Zitronenöl selber zu machen, geben Sie ein paar übrig gebliebene Zitronenschalen und Olivenöl für ein paar Stunden in ein Gefäß. Je länger die Schalen im Öl verbleiben, desto intensiver der Geschmack



NACHHALTIG SAUBER:

FRUCHTIGE FRISCHE

Zitronensäure ist ein kräftiger Kalklöser. Wischen Sie mit der Innenseite der Schale einfach über Kalkflächen in Küche und Bad und spülen Sie anschließend mit Wasser nach. Das bringt die Flächen wieder zum Glänzen. Auch gegen schlechte Gerüche helfen Zitronenschalen. Im Winter auf die Heizung gelegt, verströmen sie einen angenehmen Duft. Um Kleidermotten loszuwerden, können Sie auch

ein paar Zitronenschalen in ein Stoffsäckchen geben und in den Kleiderschrank legen.



GUT &
GÜNSTIG



Frisch wie das
Jahr 2023.
Günstig
wie immer.



Markenqualität zum Discountpreis,
Gute-Laune-Garantie mit Gut&Günstig.



Die Zukunft liegt auf unserem Teller

Eine Veränderung unserer **ERNÄHRUNGSGEWOHNHEITEN** hin zu einer Ernährungsweise zum Wohle des Planeten trägt in großem Maße zum Ressourcen- und Klimaschutz bei



Wir & Jetzt
für unser
Klima

2.659

KILOKALORIEN

nimmt der bzw. die durchschnittliche Deutsche pro Tag zu sich. Das sind knapp zehn Prozent mehr als von der EAT-Lancet-Kommission empfohlen.



55

KILOGRAMM

Fleisch wurden im Jahr 2021 laut Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft schätzungsweise pro Kopf in Deutschland verzehrt. Damit ist der Fleischkonsum im Vergleich zum Jahr davor um 3,7 Prozent gesunken.

1/3

ALLER LEBENSMITTEL

die weltweit produziert werden, gehen verloren oder werden verschwendet.

Die Auswirkungen, die unsere Lebensmittelproduktion sowie unsere Essgewohnheiten auf das Klima und die Umwelt haben, werden häufig unterschätzt. Dabei stellen unsere gegenwärtigen Ernährungssysteme eine der größten Herausforderungen für unseren Planeten und das Fortbestehen der Menschheit und aller anderen Arten dar. Durch die Art, wie wir essen, stoßen wir nicht nur an die Belastungsgrenzen unserer Erde, sondern schaden zugleich unserer eigenen Gesundheit. Das muss jedoch nicht so bleiben: Die EAT-Lancet-Kommission, bestehend aus 37 Expert:innen aus 16 Ländern, hat im Rahmen eines dreijährigen Projektes eine globale planetarische Gesundheitsdiät entwickelt, die sowohl für uns Menschen als auch für den Planeten gesund ist. Der Schwerpunkt liegt dabei auf einer pflanzenbetonten Ernährung, bei der Vollkornprodukte, Obst, Gemüse, Nüsse und Hülsenfrüchte einen großen Anteil ausmachen. Fleisch und Milchprodukte sind wichtige Bestandteile der Ernährung, jedoch in deutlich geringerem Umfang.

Wie ernährt sich Deutschland?

Zu viele Kalorien, zu viel Fleisch und Käse, zu wenig Gemüse – so lassen sich die derzeitigen Essgewohnheiten der durchschnittlichen Deutschen zusammenfassen. Weltweit gelten zwei Milliarden Menschen als übergewichtig oder fettleibig und leiden dennoch häufig unter Nährstoffmangel – schwerwiegende Folgen unserer Ernährungsweise. Ernährungsbedingte Krankheiten sind mittlerweile eine der häufigsten Todesursachen. Gleichzeitig litt laut Welthungerhilfe 2019 jeder elfte Mensch weltweit an Hunger.

Welche Folgen hat unsere Ernährung für den Planeten?

Rund ein Viertel unseres durchschnittlichen persönlichen Klimafußabdrucks entfällt auf unsere Ernährung. Berechnungen der EAT-Lancet-Kommission zufolge verursacht jedes Lebensmittel durchschnittliche Treibhausgasemissionen von 632 Gramm – und zwar vom Acker bis zum Teller. Tierische Lebensmittel sind dabei meist klimaschädlicher als pflanzliche. Bei unserer derzeitigen Ernährungsweise sind rund 69 Prozent der Treibhausgasemissionen auf tierische Produkte zurückzuführen, woran Fleisch einen Anteil von 44 Prozent hat. Hinzu kommt, dass Dreiviertel der landwirtschaftlichen Fläche in Deutschland für den Anbau von Futterpflanzen zur Erzeugung von Fleisch, Wurst, Milch oder Eiern genutzt wird, um unserem Konsum an diesen Lebensmitteln gerecht zu werden.



50

PROZENT

der 36-Millionen-Hektar-Gesamtfläche Deutschlands werden landwirtschaftlich genutzt. Auf 4,2 Millionen Hektar davon werden pflanzliche Lebensmittel angebaut.

30

PROZENT

der globalen Ackerfläche werden derzeit für die Produktion von Futtermitteln wie Soja, Weizen oder Mais genutzt.



1

KILOGRAMM

Rindfleisch verursacht mehr als 36 Kilogramm CO₂-Emissionen. Bei der Produktion eines Burger-Pattys (150 g) entstehen somit knapp 5,5 kg CO₂e. Rindfleisch ist damit das klimaschädlichste Fleischprodukt.



ORIENTALISCH

Die veganen **Falafel** werden nach traditioneller Rezeptur zubereitet und sind ein beliebter orientalischer Snack. Die Kichererbsenbällchen können in der Pfanne gebraten oder im Backofen erhitzt werden und stehen so ruckzuck auf dem Tisch.



Mit dem Wochenmenü zeigt der WWF, was es heißt, sich eine Woche lang zum Wohle des Planeten und der Gesundheit zu ernähren. Probieren Sie es aus!



Neue kulinarische Wege gehen

Wie sollten wir uns in Zukunft ernähren, um sowohl den Planeten als auch unsere Gesundheit zu schützen? Die Planetary Health Diet der EAT-Lancet-Kommission empfiehlt, den Verzehr von Fleisch und Zucker gegenüber heute zu halbieren und dafür den Verzehr von Obst, Gemüse, Nüssen und Hülsenfrüchten zu verdoppeln. Auch Weißmehlerzeugnisse, ebenso wie gesättigte Fettsäuren (Butter, Käse etc.), sollten nur noch in geringem Umfang auf unseren Speiseplänen stehen.

Zum Wohle des Planeten

Während wir bei unseren derzeitigen Ernährungsgewohnheiten fast die gesamte zur Verfügung stehende Ackerfläche benötigen, um den Bedarf an Lebensmitteln zu decken, würde sich der Bedarf bei einer vegetarischen Ernährung um 46 Prozent reduzieren. Bei einer veganen Ernährung wären es sogar fast 50 Prozent. Die Umstellung auf eine vegetarische Ernährungsweise führt laut der EAT-Lancet-Kommission außerdem dazu, dass die Treibhausgasemissionen um 47 Prozent reduziert werden könnten. Bezogen auf die Einwohner:innen in Deutschland würde das eine Einsparung von 98 Millionen Tonnen CO₂-Emissionen bedeuten. Bei veganer Ernährungsweise könnten sogar 102 Millionen Tonnen gespart werden.

Ackerfläche sparen

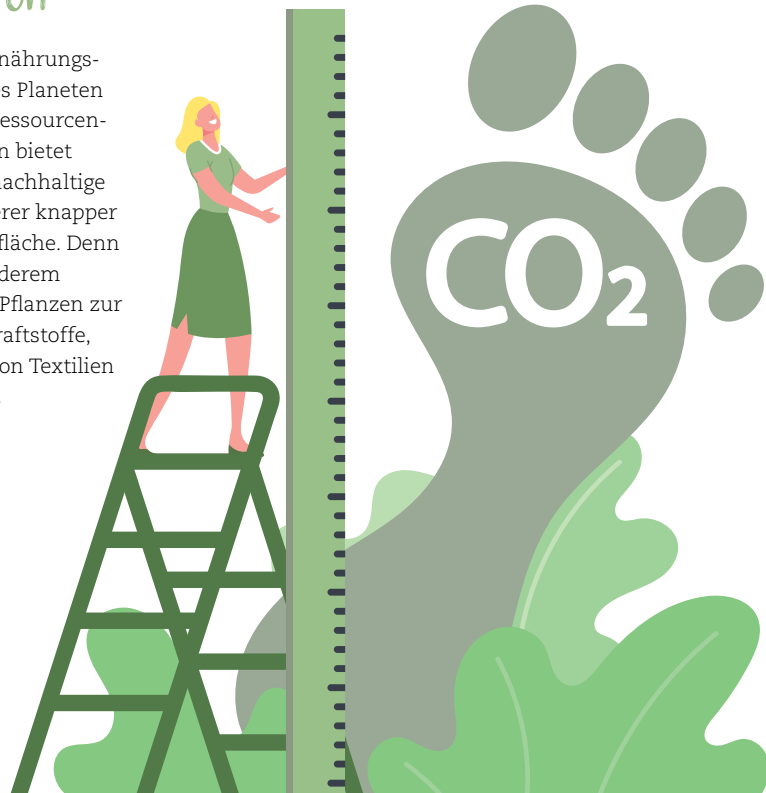
Eine Veränderung unserer Ernährungsgewohnheiten zum Wohle des Planeten trägt jedoch nicht nur zum Ressourcen- und Klimaschutz bei, sondern bietet zudem Spielräume für eine nachhaltige und vielfältige Nutzung unserer knapper werdenden wertvollen Ackerfläche. Denn diese benötigen wir unter anderem dringend für den Anbau von Pflanzen zur Energiegewinnung (z. B. Biokraftstoffe, Biogas) und zur Produktion von Textilien (z. B. biobasierter Kunststoff).



25

PROZENT

unseres Proteinbedarfs sollten maximal durch Fleisch und Wurst gedeckt werden. Derzeit sind es zwei Drittel. Die EAT-Lancet-Kommission empfiehlt, Proteine vor allem aus Hülsenfrüchten wie Linsen oder Bohnen und Nüssen aufzunehmen.





Fleisch oder nicht Fleisch?

Welche Vorteile die vegane Ernährung mit Blick auf Umwelt und Gesundheit mit sich bringt, verrät **DIRK STEFFENS** im Interview



Welchen Einfluss hat der Verzicht auf tierische Lebensmittel auf unsere Umwelt?

DIRK STEFFENS: In den vergangenen Jahrzehnten hat sich die Fleischproduktion ungefähr vervierfacht. Mit Folgen: Es gibt inzwischen viel mehr Rinder, Schafe, Schweine und Hühner auf der Erde als wilde Tiere. Diese brauchen aber sehr viel Platz. Etwa 80 Prozent aller Äcker und Weiden werden für die Fleischproduktion genutzt. Das ist weder fürs Klima noch für die Artenvielfalt oder zur Bekämpfung des Hungers ideal. Auch den Nutztieren geht es dabei oft nicht gut. All diese Probleme ließen sich zumindest lindern, wenn wir öfter auf tierische Lebensmittel verzichten würden.

Gibt es weitere Effekte einer pflanzlichen Ernährung? Stichworte: Gesundheitssystem, Welthunger?

Um 1.000 Kalorien in Form von Rindfleisch zu erzeugen, braucht man mehr Fläche als für den Anbau von 1.000 Kalorien aus Getreide. Daraus ergibt sich natürlich, dass sich der Hunger auf der Welt viel leichter bekämpfen ließe, wenn wir weniger Flächen für die Fleischproduktion opfern würden. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt ebenfalls, den Fleischkonsum zu

Das Fleisch, das bei Dirk Steffens auf dem Teller landet, stammt aus ökologischer und möglichst artgerechter Haltung

halbieren, denn für viele Zivilisationskrankheiten erscheint auch der Fleischkonsum mitverantwortlich. Und diese Erkrankungen belasten dann wieder die Kassen des Gesundheitssystems. So gesehen könnte eine vegane Ernährung auch viel Geld sparen.

Gibt es eine Alternative zur veganen Ernährung im Hinblick auf Weltbevölkerung und Ressourcen?

Eine ökologische, nachhaltige Landwirtschaft muss Viehhaltung nicht prinzipiell ausschließen. Es wäre doch schon ein Riesenerfolg, wenn wir von der Massentierhaltung hin zu einer stärker tierwohl-orientierten, nachhaltigen Viehwirtschaft kommen könnten. Die vegane Ernährung wäre, wenn wir den Hunger und die Umweltzerstörung bedenken, zwar der Königsweg, aber bis dahin freue ich mich über jeden kleinen Schritt in Richtung Nachhaltigkeit.

DIRK STEFFENS:

EDEKA EXPERTE FÜR NACHHALTIGKEIT

Dirk Steffens ist ein mehrfach ausgezeichnete Wissenschaftsjournalist und TV-Moderator. Bekannt wurde er unter anderem durch naturwissenschaftliche Dokumentationen und Reportagen. Der gebürtige Niedersachse engagiert sich seit Jahren für die Umwelt und ist zudem Biodiversitätsbotschafter der deutschen Entwicklungspolitik. Als **NACHHALTIGKEITSEXPERTE FÜR EDEKA** gibt er an passender Stelle im Heft Tipps und Inspirationen rund um die Themen Nachhaltigkeit und Umweltschutz.



Das Modell „Sonntagsbraten“ würde der Umwelt schon viel helfen.

Dirk Steffens





TOP 5 VEGETARISCHE REZEPTE

Auf unserem **EDEKA YOUTUBE-KANAL** finden Sie schnelle und leckere Rezepte. Hier sind die fünf beliebtesten* vegetarischen Rezepte



1 EIER IN SENFSAUCE

Gelingt immer und schmeckt der ganzen Familie: Kombiniert mit feinen Salzkartoffeln sind die Eier in Senfsauce eine vollwertige und deftige Mahlzeit.

TORTELLINI-SALAT

Tortellini mit Ricottafüllung, Rucola, Oliven und saftiger Mozzarella ergeben zusammen eine köstliche Symphonie auf dem Teller. Für zusätzliche Süße sorgen die Tomaten.

2



3

SÜDKARTOFFEL-AUFLAUF

Orientalisch und originell lässt sich die süße Superknolle perfekt mit Feta, Zucchini, selbstgemachter Harissa und Dukkah kombinieren.

SPINAT-PASTA

Für den Klassiker unter den Nudelrezepten wird frischer Spinat mit einer cremigen Weißwein-Gorgonzola-Sauce und gerösteten Walnüssen kombiniert.

4



5

OMELETTE MIT CHAMPIGNONS

Schnell, frisch und einfach köstlich: Das fluffige Omelette wird mit Parmesan bestreut und mit kross angebratenen Pilzen, Frühlingszwiebeln und Radieschen verfeinert.



Julia Cawley und Iskander Madjitov versorgen Sie in den Rezeptvideos auf dem EDEKA YouTube-Kanal mit ganz viel Know-how und jeder Menge Spaß



SHOPPING SPECIAL

SICHER DIR JETZT DEINE LIEBLINGSDEALS



SportScheck

Gutscheincode: **EDK123**

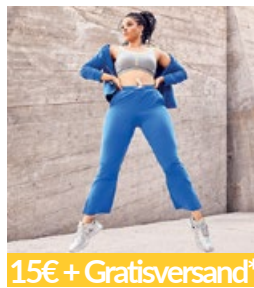
www.sportscheck.com

Auf der Suche nach Winterausrüstung, Wanderrucksäcken oder Laufschuhen? Besuch uns bei SportScheck!

SportScheck GmbH Neuhauser Str. 21, 80331 München

*Einmalig einlösbar ab einem Einkaufswert von 50 € in den SportScheck Filialen oder auf sportscheck.com, gültig bis 31.03.2023. Ausgenommen Elektronikkarte und Artikel mit Direktversand durch Partner. Nicht mit anderen Sonderaktionen oder Vorkaufscoupons kombinierbar. Nicht einlösbar beim Kauf von Geschenkgutscheinen und Event-Tickets.

10€ Gutschein*



ULLA POPKEN

Gutscheincode: **2311601**

www.ullapopken.de

ALL YOU LOVE - FROM SIZE 42. Entdecke unsere neue Kollektion: Stylish und so vielseitig wie du. Viel Spaß beim Shoppen!

Popken Fashion GmbH, Am Waldrand 19, 26180 Rastede

*15€ und Gratisversand online und telefonisch gültig bis zum 31.03.2023 ab einem Mindesteinkaufswert (nach Retoure) von 49€. Pro Person nur einmal einlösbar. Verbuchung auf dein Konto oder Barauszahlung nicht möglich. Rabatt gilt nur auf verfügbare und unreduzierte Ware, gilt nicht beim Kauf von Geschenkgutscheinen und ist nicht mit weiteren Vorteilsaktionen kombinierbar. R0311

15€ + Gratisversand*



HELLO FRESH

Gutscheincode: **GRED9DE1**

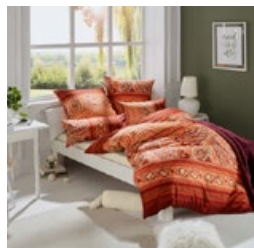
www.hellofresh.de/edeka23

Starte frisch ins Jahr 2023 - mit HelloFresh und Neujahrsvorsätzen, die wirklich funktionieren! Entdecke unsere leckeren veganen Rezepte und tue Dir und unserer Umwelt etwas Gutes.

HelloFresh Deutschland SE & Co. KG | Prinzenstraße 89 | 10969 Berlin

*Bis zu 95 € Rabatt auf 5 Kochboxen im wiederkehrenden Service. Wöchentlich pausieren- und kündbar. Nur einmal pro Neukunde und Haushalt gültig - jetzt auch für ehemaligen HelloFresh Kunden. Gültig bis 31.12.2023. Es gelten die AGB von HelloFresh.

Bis zu 95€ Rabatt*



Erwin Müller

WOHLFÜHLEN ZU HAUSE

Rabattcode: **3011**

www.erwinmueller.de

*Nur anrechenbar auf alle verfügbaren Produkte aus unserem Online-Shop. Nur einmalig je Kunde gültig in Verbindung mit einer Bestellung. Die Rabattaktion kann nicht rückwirkend auf bereits getätigte Bestellungen angerechnet werden. Nicht mit anderen Aktionen aus unserem Hause kombinierbar. Keine Barauszahlung möglich. Bei einer Online-Bestellung geben Sie bitte Ihren Rabatt-Code in das dafür vorgesehene Feld im Warenkorb ein. Nur für Online-Bestellungen und nur für Lieferungen innerhalb Deutschlands gültig bis 31.05.2023. Mindestbestellwert € 60,-. Erwin Müller Versandhaus GmbH, Buttstraße 2, 86647 Buttenwiesen

15% Rabatt*



WOLL-LIEBE

Gutscheincode: **WOLL-LIEBE**

www.woll.de

Im WOLL-Online-Shop finden Sie hochwertiges Kochgeschirr für mehr Freude am Kochen. Innovativ und ausgezeichnet. Made in Germany seit 1979.

Norbert Woll GmbH, Heinrich-Barth-Straße 7-11, 66115 Saarbrücken

*VVP - 25% auf komplettes Sortiment 1 nicht kombinierbar mit anderen Aktionen I ab 30€ Warenwert 1 nicht mit anderen DrSmile-Kunden einlösbar Gültig 01.01.2023 bis 12.03.2023

25% Gutschein*



BLACKROLL®

Gutscheincode: **FITUNDGESUND20**

www.blackroll.com/de

Nimm mit BLACKROLL® Gesundheit und Wohlbefinden selbst in die Hand! Die Healthstyle Company bietet dir Tools für dein Workout, zur Erholung und für erholsamen Schlaf.

BLACKROLL AG Hauptstraße 17 CH-8598 Bottighofen

*Der Rabatt gilt ausschließlich im BLACKROLL® Online-Shop und ist nicht mit anderen Rabatten kombinierbar. Mindestbestellwert 19€. Einlösbar bis 01.04.2023.

20% Gutschein*



DR SMILE

Gutscheincode: **NEUESLACHEN2023**

www.drsmile.de

Buche Deinen kostenlosen Infotermine mit 3D-Scan. Nenne den Code NEUESLACHEN2023 vor Ort in der Partner-Praxis und starte Deine Aligner-Behandlung mit 300€-Rabatt*

Urban Technology GmbH, Brunnenstraße 128, 13355 Berlin

*Der Rabattcode NEUESLACHEN2023 ist im Rahmen der Edeka Kampagne gültig und bis zum 16.04.2023 einlösbar. Die Aktion ist nicht mit anderen DrSmile-Aktionen kombinierbar. Keine Barauszahlung möglich.

300€ Gutschein*



FREEWAY Camper

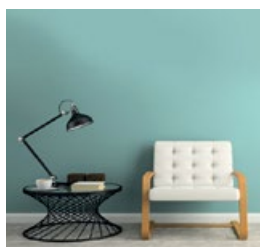
Gutscheincode: **A1ED70**

freeway-camper.com/de

Wir sind FreewayCamper, einer der größten Camper-, Van- und Wohnmobil-Vermieter in Deutschland. Finde bei uns Ruhe und eine Pause vom stressigen Alltag! Buche deine Freiheit!

*Code gültig für alle Reisen mit Reisebeginn in Deutschland bis 31.03.2023, gebucht bis 31.12.2023. Einlösbar auf www.freeway-camper.com. Ein Gutschein pro Buchung einlösbar. Rabattcode nicht nutzbar für Campingplätze. Es gelten die AGB der FWC FreewayCamper GmbH, Thomas-Wimmer-Ring 14, 80538 München

70€ Gutschein*



AMBIENDO®

design your home.

Gutscheincode: **12EDE23**

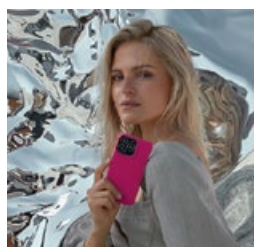
www.ambiendo.de

Dein Zuhause kann mehr! Designe dein Zuhause neu - mit der Auswahl aus über 70.000 Wohnideen von mehr als 200 weltbekannten Marken.

AMBIENDO GmbH & Co.KG Hans-Geiger-Straße 29, 48291 Telgte

*auf alles ab 75€ MBW, ausgenommen SALE-Artikel und die Marke Ekdarm. Gültig bis zum 28.02.23.

12% Gutschein*



IDEAL OF SWEDEN

Gutscheincode: **IDEALXEDK**

www.idealofsweden.de

IDEAL OF SWEDEN ist eine globale Mode- und Lifestyle-Marke, die hochwertige Accessoires für den Alltag kreiert. Die Designs vereinen smarte Funktion mit topaktuellem Look.

IDEALOfSwedenAB, GAMLARADSTUGUGATAN33, 602 24 Norrköping, Schweden

20% auf alles bei idealofsweden.de, ausgenommen Produkte im Ausverkauf. Gültig bis 31.03.2023.

20% Gutschein

Exotisch starten, saftig sparen im Herzen vereint.

Genüsslich sparen zum Jahresstart:
Probieren Sie unsere genussreifen Avocados,
Mangos, Limetten, Passionsfrüchte und Papayas.
Der exotische Frischekick für den Tag.



Wir  Lebensmittel.





VEGANE GRANOLA-ERDNUSS-RIEGEL

Zutaten für eine 20 cm x 26 cm Backform

- ½ TL Margarine, zum Einfetten • 200 g Haferflocken
- 150 g Erdnüsse, geröstet und gesalzen • 75 g Sesam
- 1 Prise gemahlene Vanille • 1 Prise Salz • 50 g Kokosöl
- 60 g brauner Zucker • 100 g Agavendicksaft
- 75 g Zartbitter-Schoko-Tropfen

1 Den Ofen auf 160 °C vorheizen. Die Backform mit Margarine austreichen und mit Backpapier auslegen. Haferflocken, Erdnüsse, Sesam, Vanille und Salz in einer Schüssel mischen. Kokosöl, braunen Zucker und Agavendicksaft in einem kleinen Topf erwärmen, bis sich der Zucker möglichst aufgelöst hat.

2 Mischung unter die Haferflocken-Mischung rühren, dann die Schoko-Tropfen unterheben. Granola-Erdnuss-Mischung in die Backform füllen, andrücken und für 25 Minuten backen. Abkühlen lassen und in Riegel schneiden.



Zubereitung: ca. 40 Minuten

Pro Riegel (ca. 60 g): ca. 290 kcal, 9 g E, 19 g F, 23 g KH

VEGANE ERDNUSS-RIEGEL

Für eine 20 cm x 20 cm Backform

- 125 g Haferflocken • 125 g Mandeln • 1 Prise Salz
- 200 ml Haferdrink • 30 g Ahornsirup • Margarine, zum Einfetten • 250 g Medjool-Datteln, entkernt • 80 g Erdnussbutter • 120 g Erdnüsse • 300 g Zartbitterschokolade
- 1 EL Kokosöl • 1 TL Meersalz

1 Haferflocken und Mandeln in einem Mixer zerkleinern. Mit 1 Prise Salz, 100 ml Haferdrink und Ahornsirup verrühren. Form mit Margarine austreichen. Mit Backpapier auslegen. Mischung auf den Boden drücken. In den Gefrierschrank stellen. Datteln, Erdnussbutter und 100 ml Haferdrink pürieren. Erdnüsse unterheben. Auf dem Boden verstreichen und 3 Stunden tiefkühlen. Ein Kuchengitter mit Kokosöl einstreichen und auf Backpapier stellen.

2 Schokolade fein hacken, über einem Wasserbad schmelzen. Kokosöl unterrühren. Riegel samt Backpapier aus der Form heben und in Riegel schneiden. Rundherum in Schokolade tauschen und auf dem Kuchengitter abtropfen lassen. Mit Meersalz bestreuen. Fertige Riegel im Kühlschrank lagern.



Zubereitung: ca. 30 Minuten + 3 Stunden Gefrierzeit

Pro Riegel (ca. 50 g): ca. 237 kcal, 6 g E, 14 g F, 22 g KH

ÜBRIGENS:

Der Haferbar wurde gemeinsam mit Beachvolleyballerin Laura Ludwig und Ruderer Hannes Ocik entwickelt und in einem Onlinevoting zum offiziellen Team Deutschland-Riegel gekürt.

VOLLES KORN

Der **Haferbar Flapjack** wird von Hand gebacken und enthält neben Datteln, Banane und Himbeeren wertvolle Hafervollkornflocken.

VEGANE HAFER-BANANEN-RIEGEL

Zutaten für eine 20 cm x 26 cm Backform

- ½ TL Margarine, zum Einfetten • 200 g Haferflocken
- 100 g Mandeln • 75 g Kokosraspeln • 40 g Quinoa, gepufft • 100 g Rosinen • 1 Prise Meersalz • 300 g reife Banane, geschält (etwa 3 Stück) • 100 g Agavendicksaft
- 100 g Cashewmus

1 Den Ofen auf 160 °C vorheizen. Die Backform mit Margarine austreichen und mit Backpapier auslegen. Haferflocken, 75 g Mandeln, Kokosraspeln, Quinoa, 75 g Rosinen und Meersalz mischen. Die Bananen mit einer Gabel zu Mus zerdrücken, dann mit dem Agavendicksaft und dem Cashewmus verrühren.

2 Bananen-Mix unter die trockenen Zutaten rühren und die Mischung gleichmäßig in der Backform glattstreichen. Mit den übrigen Mandeln und Rosinen dekorieren. Vegane Bananen-Hafer-Riegel 25 Minuten backen. Abkühlen lassen und anschließend in Riegel schneiden.



Zubereitung: ca. 40 Minuten

Pro Riegel (ca. 50 g): ca. 203 kcal, 5 g E, 11 g F, 21 g KH

Valess®

**LECKER WAR NOCH
NIE SO VEGGIE!**



VALESS SCHNITZEL MIT ZUCKERSCHOTEN, ERBSEN UND SÜßKARTOFFEL-MASH

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten | Schwierigkeitsgrad: einfach

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Valess Schnitzel
- 500 g Süßkartoffeln
- 100 g Zuckerschoten
- 150 g Erbsen/TK
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g Butter
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Honig
- 1 EL Essig
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- 1 Becher Kresse (z. B. Rote Kresse)

1. Süßkartoffeln schälen, in grobe Stücke teilen und im gesalzenen Wasser ca. 20 Minuten kochen. Danach abgießen, zerstampfen und mit dem Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm stellen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Zuckerschoten schräg in kleine Stücke schneiden. In einem Topf Butter und Honig erhitzen und Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anbraten. Zuckerschoten und Erbsen zugeben und 3 Minuten mitbraten. Mit 50 ml Wasser und Essig ablöschen und kräftig aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Schnitzel nach Packungsanweisung zubereiten.
4. Schnitzel mit Erbsengemüse und Süßkartoffel-Mash anrichten. Alles mit Kresse garnieren.

Tipp: Wer mag, kann das Erbsengemüse mit geschnittener frischer Minze verfeinern.





Norwegens Fjorde oder Kanarische Inseln mit dem neuen, modernen Superior-Schiff Costa Firenze

Reisen Sie bei **Reise 1** ab/bis Kiel zu den schönsten Städten und Fjorden Norwegens. Entdecken Sie zuerst die dänische Hauptstadt Kopenhagen bevor es in die atemberaubenden Fjordwelten geht. Entdecken Sie die herbe Schönheit der norwegischen Küste und staunen Sie über den spektakulären Geirangerfjord. Erleben Sie bei **Reise 2** den ewigen Frühling auf den wunderschönen Inseln der Kanaren. Neben den Kanaren besuchen Sie die Blumeninsel Madeira und Lissabon sowie die Metropolen Barcelona, Valencia, Cadix und Marseille.



Ihr Superior-Schiff mit deutschsprachigem Gästeservice: Neues Schiff der Flotte • 13 Restaurants & Snackbars • 7 Bars und Lounges • 4 Pools & Whirlpools • Großflächiges Sonnendeck mit Sonnenliegen & Sonnenschirmen • Spa-Bereich mit Sauna & Whirlpool • Komfortable Kabinen mit Klimaanlage, Flatscreen-TV, Föhn und Safe • Viele Kabinen mit privatem Balkon

Fjordparadies Norwegen

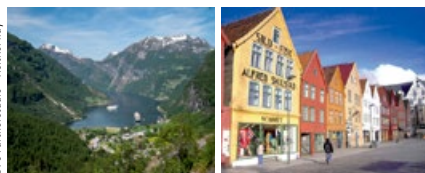
(Reise 1)



IHR ROUTENVERLAUF

Tag	Hafen	an	ab
1	Optionale Anreise (Bahn/PKW)		
	Kiel, Einschiffung	-	20.00
2	Kopenhagen (Dänemark)	10.00	18.00
4	Hellesylt (Norwegen)	08.00	10.00
	Geiranger (Norwegen)	12.00	17.00
5	Flam (Norwegen)	10.00	18.00
6	Stavanger (Norwegen)	12.00	22.00
8	Kiel, Ausschiffung	08.00	-
	Optionale Rückreise (Bahn/PKW)		

An nicht erwähnten Tagen Erholung auf See. // Beispielroute am 16.06., 04.08. & 08.09.2023, alle weiteren Abfahrten mit verändertem Routenverlauf finden Sie in unserem Online-Shop.



Kanaren & Madeira

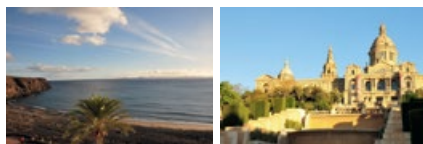
(Reise 2)



IHR ROUTENVERLAUF

Tag	Hafen	an	ab
1	Optionale Anreise (Flug/PKW)		
	Savona (Italien), Einschiffung	-	16.30
3	Valencia (Spanien)	09.00	18.00
6	Arrecife (Lanzarote)	08.00	20.00
7	Santa Cruz de Tenerife (Teneriffa)	07.00	16.00
8	Funchal (Madeira)	09.00	18.00
10	Lissabon (Portugal)	07.00	15.00
11	Cadix (Spanien)	10.00	20.00
13	Barcelona (Spanien)	09.00	18.00
14	Marseille (Frankreich)	08.00	18.00
15	Savona (Italien), Ausschiffung	08.00	-
	Optionale Rückreise (Flug/PKW)		

An nicht erwähnten Tagen Erholung auf See.



Sonderpreise für Sie als Leser! Premium-Seereisen

Norwegen: 8 Tage/ 7 Nächte

schon ab € **899,-**

Kanaren: 15 Tage/ 14 Nächte

schon ab € **1.299,-**

jeweils p.P. in Kat. IC*

★ Limitierte Sonderpreise
mit Best-Preis-Garantie

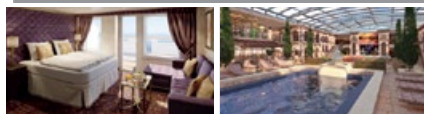
★ Zusätzlich für Sie:
Inkl. All Inclusive Getränkepaket „My Drinks“
im Wert von bis zu € 440,- p.P.

WEITERE VORTEILE FÜR SIE ALS LESER

- ✓ Inkl. Vollpension an Bord
- ✓ Inkl. deutschsprachiger Bordbetreuung
- ✓ Inkl. Trinkgelder
- ✓ Best-Preis-Garantie:
Sollte sich der Reisepreis nach Drucklegung verändern, gewähren wir eine Best-Preis-Garantie. Sie erhalten zum Buchungszeitpunkt den garantiert günstigsten Preis.

Nur für Sie: inkl. All Inclusive Getränkepaket

„My Drinks“: Auswahl alkoholischer & alkoholfreier offener Getränke (glasweise) im Haupt- & Buffetrestaurant (Mittag- & Abendessen) und zu jeder Tageszeit an den Bars. Außerdem können Sie aus alkoholischen und alkoholfreien Cocktails, Mixdrinks & Frozen Drinks auswählen. 1 Flasche Wasser (0,5L) pro Vollzahler/Tag inklusive.



IHRE ABFAHRTSTERMINE 2023

Reise 1, Fjorde: SAISON A: 25.08. / 08.09.2023 **SAISON B:** 19.05. / 02.06. / 16.06.2023 **SAISON C:** 14.07. / 04.08.2023

Reise 2, Kanaren: SAISON D: 29.09. / 13.10.2023

IHRE SONDERPREISE

(p.P. in Euro)

Kat.	2-Bett Kabine	Reise 1				Reise 2	
		Saison A	Saison B	Saison C	Saison D	Saison A	Saison D
IC	Innen Classic	899,-	949,-	999,-	1.299,-		
IP	Innen Premium	949,-	999,-	1.049,-	1.379,-		
OC	Außen Classic Meerblick	1.049,-	1.099,-	1.149,-	1.549,-		
OP*	Außen Premium Meerblick	1.149,-	1.199,-	1.249,-	1.679,-		
BC	Balkon Classic Meerblick	1.199,-	1.279,-	1.329,-	1.779,-		
BP	Balkon Premium Meerblick	1.299,-	1.349,-	1.399,-	1.979,-		

*teilweise mit eingeschränkter Sicht

Bequeme An-/Abreise: Reise 1: Die An-/Abreise mit der Deutschen Bahn ist zu tagesaktuellen Preisen buchbar. Bitte beachten Sie, dass bei An-/Abreise mit der Bahn die Transfers zum/vom Hafen nicht inklusive sind. **Reise 2:** Die An-/Abreise mit dem Flugzeug ist ab vielen deutschen Flughäfen inkl. Transfers zum Preis von € 450,- p.P. buchbar. // Sie können auch mit dem eigenen PKW an- und abreisen. Zu den Parkplätzen vor Ort beraten wir Sie gern.

Reserviertes Kabinenkongiment – buchen Sie jetzt Ihre Wunschreise!



Persönliche Beratung & Buchung:
06128 / 740 81 60 (MO-SO: 8-22 Uhr)
Bitte geben Sie den jeweiligen Reisecode an!



Online buchen: www.rlw-touristik.de/LIEBE123
Viele weitere Sonderangebote:
www.rlw-touristik.de



QR-Code scannen und
nähere Informationen
zu den Reisen entdecken!

RLW TOURISTIK seit 1984
Ihr Reisespezialist seit 35 Jahren.

Veranstalter: Rlw Touristik GmbH Georg-Othm-Str. 17, 65232 Taunstein. // **Wichtige Hinweise:** *Sonderpreis inklusive Trinkgelder bei 2er-Belegung. Limitiertes Kontingent. Es gelten die aktuellen Zusätzlichen und Allgemeinen Reisebedingungen inkl. der Medizinischen Hinweise von Costa Kreuzfahrten. // Eine E-Mail-Adresse ist Voraussetzung für die Buchungsabwicklung. // Reisecode: Deutsche Staatsbürger benötigen einen gültigen Personalausweis oder Reisepass. Staatsbürger anderer Nationen informieren wir gerne vor der Buchung über Ihre Einreisebestimmungen – bitte geben Sie uns Ihre Nationalität vor der Buchung an. Diese Reisen sind grundsätzlich nicht für Personen mit eingeschränkter Mobilität geeignet. Barrierefreie Kabinensind auf Anfrage und nach Verfügbarkeit buchbar – Personen mit eingeschränkter Mobilität beraten wir gerne vor der Buchung. // An Bord steht Ihnen eine deutschsprachige Betreuung mit festen Zeiten zur Verfügung. Es kann nicht garantiert werden, dass alle Mitarbeiter an Bord Deutsch sprechen. Borddurchsagen, Menükarten & Bordzeitung stehen in deutscher Sprache zur Verfügung. // Änderungen vorbehalten. Es gelten die Reisebestätigung, die Sie nach Buchung erhalten und die AGB der Rlw Touristik GmbH (auf Wunsch Zusendung der AGB vor Buchungsabschluss). Mit Aushändigung des Sicherungsscheins ist eine Anzahlung in Höhe von 20% des Reisepreises fällig. Restzahlung 30 Tage vor Reiseantritt, anschließend erhalten Sie Ihre Reiseunterlagen. Verfügbarkeit, Druck- und Satzfehler vorbehalten. Datenschutzhinweise: Wir sind daran interessiert, die vertrauensvolle Kundenbeziehung mit Ihnen zu pflegen und Ihnen Informationen und Angebote zukommen zu lassen. Deshalb verarbeiten wir auf Grundlage von Artikel 6 (1) (f) der Europäischen Datenschutz-Grundverordnung (auch mit Hilfe von Dienstleistern) Ihre Daten, um Ihnen Informationen und Angebote von uns zuzusenden. Wenn Sie dies nicht wünschen, können Sie jederzeit bei uns der Verwendung Ihrer Daten für Werbezwecke widersprechen (Telefon: 06128 / 740810, E-Mail: werbung@rlw-touristik.de). Weitere Informationen zum Datenschutz erhalten Sie unter www.rlw-touristik.de/Datenschutz. Unseren Datenschutzbeauftragten erreichen Sie ebenfalls unter unserer Anschrift.

Mit Liebe LEBEN

S. 92 EIN NEUES KAPITEL

Unsere sechs Buch-
empfehlungen sorgen
für einen inspirierenden
Start in 2023!

S. 96 ZARTE HAUT

Sanfte Abreibung
gefällig? Peelings
reinigen und pflegen die
Haut und sind schnell
hergestellt

AN DER UHR GEDREHT

Wie Sie mit Intervallfasten
für einen leichten Start ins
neue Jahr sorgen

„DIE MEISTEN FÜHLEN SICH FRISCHER UND VITALER“

*Fasten ist mehr als nicht zu essen.
Wie es funktioniert, was es bringt
und warum es gesund ist, erklärt
Prof. Dr. Andreas Michalsen*



Jetzt zum Jahreswechsel sind die Vorsatzlisten wieder lang. Fasten als Möglichkeit für einen körperlichen Neustart rückt in den Blickpunkt. Wie erklären Sie sich das gesteigerte Interesse an diesem Thema?

PROF. DR. ANDREAS MICHAUSEN: Immer mehr Menschen spüren die Folgen unserer Fehl-, Dauer- und Überernährung am eigenen Leibe. Ernährungskrankheiten sind seit Jahren auf dem Vormarsch. Rund 70 Prozent der Deutschen leiden an Übergewicht. Gleichzeitig gibt es immer mehr wissenschaftliche Evidenz zum Fasten. Das überzeugt viele Menschen und führt dazu, dass sie das Heil- oder Intervallfasten ausprobieren möchten.

Welche Fastenmethode ist für Einsteiger:innen am besten geeignet?

Ich würde jedem Menschen empfehlen, zumindest einmal im Leben Heilfasten zu machen. Viele denken, dass sie tot umfallen, wenn sie drei Tage lang nichts essen – zu erleben, dass dem nicht so ist und man sich in der Regel ab dem dritten Tag viel vitaler fühlt, ist eine sehr einprägsame Erfahrung. Wer einen sanfteren Einstieg sucht, sollte Intervallfasten probieren. Bei dieser Art des Fastens geht es letztlich nur darum, die zeitliche Gestaltung des Essens zu verändern.



16:8

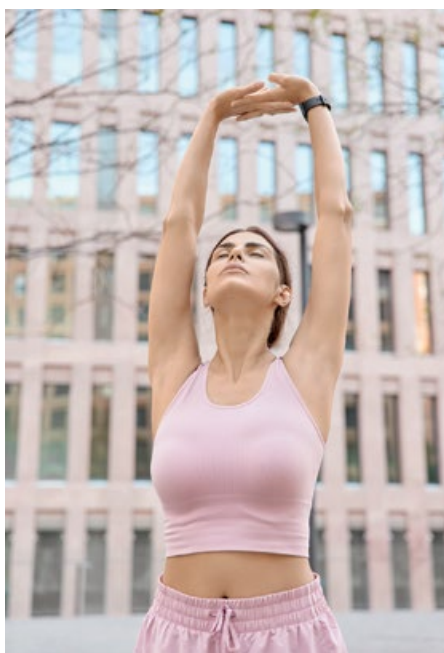
METHODE

Beim klassischen Intervallfasten verzichtet man 16 Stunden auf Nahrung. Für den Anfang reichen aber auch 14 Stunden.

RISIKOGRUPPEN:

FÜR WEN IST FASTEN UNGEEIGNET?

Für Kinder, Jugendliche, Schwangere und Stillende – immer, **WO WACHSTUM IM SPIEL IST, HAT DAS FASTEN NICHTS ZU SUCHEN.** Auch Menschen, die unter Gallensteinbeschwerden, Gicht oder anderen internistischen Erkrankungen leiden, sollten nur unter ärztlicher Begleitung fasten. Menschen, die zu Essstörungen neigen oder in der Vergangenheit schon mal an Magersucht, Bulimie oder ähnlichem gelitten haben, sollten nicht fasten. Diese Krankheiten könnten dadurch reaktiviert werden.



Bis der Körper sich an den veränderten Essensrhythmus gewöhnt hat, dauert es ca. drei Tage.

Am Anfang kann es deshalb zu Kopfschmerzen oder Abgeschlagenheit kommen

Wie sieht Intervallfasten konkret aus?

Bei der klassischen 16:8-Methode verzichtet man 16 Stunden am Stück auf Nahrung. In der restlichen Zeit kann man essen wie gewohnt. Wer also acht Stunden schläft, hat schon mal die Hälfte der Fastenzeit geschafft. Um auf 16 Stunden zu kommen, ist es in der Regel notwendig, eine Mahlzeit auszulassen. Am besten schaut man hier, wie der Fastenrhythmus zum persönlichen Sozialleben passt. Man kann zum Beispiel auf das Frühstück verzichten oder man isst bereits um 18 Uhr zu Abend und frühstückt am nächsten Tag einfach etwas später. Einfacher umzusetzen und fast genauso wirksam ist das 14:10. Natürlich darf auch mal ein Schummeltag eingelegt werden: Wer zum Brunch oder zum Dinner eingeladen ist, kann den Fastenrhythmus ruhig mal durchbrechen.



Beim Intervallfasten

geht es nicht zwingend darum, die Ernährung zu ändern. Trotzdem empfiehlt Prof. Dr. Michalsen, sich ausgewogen und möglichst vegetarisch zu ernähren.

Welche Auswirkungen hat Fasten auf den Körper?

Nach ein bis zwei Wochen hat sich der Körper an die Umstellung beim Intervallfasten gewöhnt. Dann verlieren die meisten Menschen auch etwas an Gewicht – im Schnitt ungefähr ein halbes Kilogramm pro Monat. Das ist genau richtig, denn man sollte bei einer beabsichtigten Gewichtsabnahme gar nicht zu viel und nicht zu schnell abnehmen. Auch der Schlaf verbessert sich in der Regel. Wenn man zwei bis drei Stunden vor dem Ins-Bett-gehen keine Nahrungsenergie mehr zu sich nimmt, stört man den Körper nämlich nicht bei der Schlafvorbereitung. Außerdem fühlen sich die meisten Menschen etwas frischer und vitaler. Beim Heilfasten berichten auch viele, dass sie besser schmecken, riechen und hören – die Sinne schärfen sich.

Bedeutet das, körperliche Aktivität und Fasten schließen sich nicht aus?

Im Gegenteil, beim Intervallfasten steigt die Leistungsfähigkeit, beim Heilfasten sind Ausdauerleistungen gut möglich. Der Körper kommt mit der mangelnden Energiezufuhr zurecht. Das ist in unseren Genen verankert. Schließlich hätten unsere Urahnen nicht

überlebt, wenn sie nach drei Tagen ohne Nahrung zu schwach zum Jagen gewesen wären. Der Körper muss sich einfach an das Fasten gewöhnen. Lediglich die Kurzzeitleistungsfähigkeit nimmt etwas ab. Beim Sprinten oder Gewichtheben hat man einen Leistungsabschlag von ungefähr 10 bis 20 Prozent.

Wie gelingt es, das Heilfasten durchzuhalten?

Es hilft sehr, gemeinsam mit anderen zu fasten und sich gegenseitig zu bestärken. Auch Bewegung und andere Beschäftigungen machen es leichter, die ersten Tage zu überstehen. Kurz gesagt: Sorgen Sie für Ablenkung. Den ganzen Tag auf dem Sofa sitzen und den Kühlschrank anschauen macht es nämlich nicht gerade einfacher, in den neuen Fastenrhythmus zu kommen.



Prof. Dr. Andreas Michalsen ist Internist, Ernährungsmediziner und Fastenarzt. Er forscht und lehrt an der Charité Berlin sowie dem Immanuel Krankenhaus Berlin



PODCAST:

Um das Thema Trockenfasten geht es bei der Frage der Woche in Folge 108 von ISS SO, dem Ernährungspodcast mit Achim Sam, präsentiert von EDEKA. Überall, wo es Podcasts gibt, und auf edeka.de/isso

Entspannt abnehmen gegen „Kummerspeck“

Übergewicht und Adipositas sind oftmals eine Folge mangelnder Balance in unserem Alltag: Dauerstress, fehlende Entspannung und falsche Ernährung. formoline L112 – die Nr. 1 beim Abnehmen¹ – unterstützt Sie dabei, Ihr „Gleich-Gewicht“ wieder zu erlangen. Für eine Wohlfühlfigur mit mehr Vitalität und Wohlbefinden.

Die Kalorien gehen – der Genuss bleibt. formoline L112 ebnet Ihnen einen Weg, wie Sie es leichter schaffen mit normalem Essen gesund abzunehmen. So ist Ihre Wohlfühlfigur auch ohne einseitige Crash-Diät leichter erreichbar. Denn Stress – egal ob beim Abnehmen oder im Alltag – versetzt den Körper in ein Notfallprogramm: Kummerspeck ist vorprogrammiert.

Starke Hilfe zum Abnehmen durch Studien belegt

Das bewährte Schlankheitsmittel aus der Apotheke – formoline L112 – ist das einzige Medizinprodukt zum Abnehmen mit einer bahnbrechenden klinischen Langzeitstudie² über 12 Monate. Die Studie belegt seine enorme Leistungsfähigkeit, denn die Teilnehmer konnten im Mittel über 12 kg abnehmen.

formoline L112 ist ein Medizinprodukt – zu Ihrer Sicherheit

formoline L112 ist nach der aktuellen EU-Verordnung für Medizinprodukte

zertifiziert und europaweit zugelassen. Unser Qualitätsmanagement sowie die Produktion in Deutschland sichern Ihnen Premiumqualität und höchste Produktsicherheit.

Einfach täglich clever Kalorien sparen

Nehmen Sie täglich jeweils zwei Ballaststoff-Tabletten formoline L112 oder formoline L112 EXTRA hochdosiert für Personen über 75 kg zu Ihren beiden Hauptmahlzeiten ein. Der Schlank-Ballaststoff L112 vermindert die Kalorienaufnahme aus den verzehrten Nahrungsfetten³. Essen Sie vernünftig und bewegen Sie sich regelmäßig, damit ist Ihre Wohlfühlfigur bald erreicht.

- ✓ **Schlank-Ballaststoff einzigartig aus natürlichen Quellen**
- ✓ **Sicherheit und Leistung streng geprüft**
- ✓ **Weniger Gewicht – mehr Lebensfreude**

Tipps für weniger Stress im Alltag und entspanntes Abnehmen gibt es jetzt als Gratis Download „Deutschland stoppt den Kummerspeck“ auf www.formoline.de.



SCAN ME

Jetzt starten und dranbleiben! Täglich formoline L112 – aus Ihrer Apotheke.



Die Nr. 1 in der Apotheke. Für beratende Ärzte und Therapeuten fachl. Info unter: www.gelbe-liste.formoline.de

formoline L112 EXTRA, Lipidbinder zur Gewichtsreduktion und zur Gewichtskontrolle, vermindert die Kalorienaufnahme aus den Nahrungsfetten. Medizinprodukt Klasse III. (CE 0123) Anwendung im Rahmen einer moderaten Diät. Gegenanzeigen: Allergie gegen Krebstierprodukte; Nebenwirkungen: sehr selten Verdauungsbeschwerden. Bitte beachten Sie auch die Gebrauchsinformation. • 1) IQVIA™ (IMS HEALTH GmbH & Co. OHG), Stand Juli 2022 • 2) Cornelli (2017). "Long-term treatment of overweight and obesity with polyglucosamine (PG L112)." Curr Dev Nutr 2017;1:e000919. • 3) Cnubben (2016). "A single oral dose of a polyglucosamine influences the bioavailability of [9-14C]-Oleic acid ..." BMC Obesity 3:18. • Hersteller: Certmedica International GmbH, Magnolienweg 17, 63741 Aschaffenburg, 06021/15093-0. www.formoline.de



Auszeit FÜR DIE HAUT

Ein **PEELING** reinigt und pflegt die Haut. Ganz natürlich geht das mit Kaffee, Zucker und Salz

Sie sind nicht nur die optimale Grundlage für die Hautpflege, sondern ein echtes Geheimrezept für streichelzarte Haut: Peelings befreien die oberste Hautschicht von Schmutz und trockenen Schüppchen, reinigen die Poren und regen die Durchblutung an. Das macht die Haut reiner, zarter und gesünder.

GESICHTSPEELING VS. KÖRPERPEELING

Da die Haut im Gesicht und am Dekolleté besonders empfindlich und schutzbedürftig ist, sollten Sie hier zu sanften Produkten greifen, die speziell für diese Hautzonen geeignet sind. Gesichtspeelings sind meist feiner und schonender als Körperpeelings.



SANFT & GRÜNDLICH

Das **elkos Face reinigendes Peeling Gel** mit pflegenden Jojoba-Peeling-Perlen, Bambus-Peeling-Körnern, Aloe vera und Kaktus-Extrakt reinigt porentief und verfeinert das Hautbild.

Der glättende Effekt regelmäßiger Peelings lässt sich unter anderem durch gesunde Ernährung, ausreichend Flüssigkeit, Bewegung an der frischen Luft und reichhaltige Cremes verstärken



SEIDIGE HAUT

Die **BLÜTE-ZEIT Hydro 24h Feuchtigkeitsgelcreme** sorgt für ein weiches Hautgefühl. Die Pflegeformel mit besonders leicht und schnell einziehender Textur spendet der Haut lang anhaltende Feuchtigkeit.

Bei einem Körperpeeling sind die Peelingperlen hingegen etwas größer und somit besser für große Hautflächen wie Rücken, Arme oder Beine geeignet.

SCHRITT FÜR SCHRITT, SCHICHT FÜR SCHICHT

Um die Haut optimal auf ein Peeling vorzubereiten, sollten Sie sie zunächst gründlich reinigen und von Make-up, Schweiß und Talg befreien. Das geht am besten mit einem milden Waschgel. Tragen Sie das Peeling anschließend auf die noch feuchte Haut auf und massieren Sie es in leicht kreisenden Bewegungen für 2–3 Minuten ein. Danach mit warmem Wasser abwaschen, die Haut trocken tupfen und mit einer reichhaltigen Creme pflegen. Wichtig: So gut sich ein Peeling auch anfühlt – häufiger als ein- bis zweimal pro Woche sollten Sie Ihre Haut nicht peelen. Denn das strapaziert sie und sorgt für Trockenheit. Grundsätzlich gilt: Je trockener der Hauttyp ist, desto mehr Abstand sollte zwischen den Anwendungen liegen.

MORGENS ODER ABENDS PEELEN?

Die Frage des Zeitpunkts hängt in erster Linie von Ihrer gewohnten Beauty-Routine ab. Ein „Gute-Nacht-Peeling“ hat den Vorteil, dass die Haut genügend Zeit hat, um sich nach dem Peeling zu regenerieren. Zudem können eventuelle Rötungen über Nacht abklingen.



Peeling mit Kaffeesatz

Meist landet er im Abfall, dabei tut er der Haut gut: Vermengen Sie für ein Peeling aus Kaffeesatz einfach ein paar Teelöffel Kaffeesatz mit Öl (z. B. Jojoba- oder Olivenöl). Anschließend auf die Haut auftragen und kurz einziehen lassen. Dann mit lauwarmem Wasser abspülen.

28

TAGE

dauert es, bis sich die Hautzellen erneuern. Mit einem Peeling beschleunigen Sie diesen Prozess.

Peeling mit Salz

Grobes Salz sollte am besten nur für den Körper genutzt werden. Für die zarte Gesichtshaut ist ein feinkörniges Salz die bessere Wahl. Einfach 2 EL Salz mit 1 EL Pflanzenöl und nach Belieben mit ein paar Tropfen Duftöl vermischen. Füllen Sie das Salzpeeling in ein luftdichtes Gefäß, hält es sich im Kühlschrank für ein paar Tage.

DIY-PEELING:

DER RICHTIGE MIX

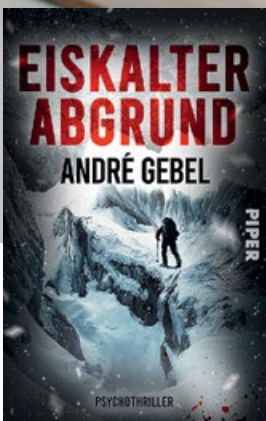
Ein selbstgemachtes Peeling sollte immer eine **KÖRNICKE KOMPONENTE** enthalten, die den typischen Rubbeleffekt bewirkt und dafür sorgt, dass abgestorbene Hautschuppen entfernt werden. Hier eignen sich z. B. Salz, Zucker oder Haferflocken. Dazu kommt mindestens eine **PFLEGENDE KOMPONENTE** wie etwa Olivenöl, die so dosiert wird, dass eine cremige Paste entsteht. Ergänzt wird mit jeweils kleinen Mengen zusätzlich nährender Zutaten wie Honig oder ätherischen Ölen.

Peeling mit Zucker

Bei einem Zuckerpeeling wirken Zuckerkristalle als Peeling-Partikel und entfernen abgestorbene Hautschüppchen. Sie benötigen nur Öl sowie braunen oder weißen Zucker. Das Verhältnis ist immer 1:1. Für ein besonders sanftes Peeling verwenden Sie etwas mehr Öl und feinen Zucker.

DAS NÄCHSTE KAPITEL

Neues Jahr, neue Seiten: Diese Buchempfehlungen sorgen sowohl für einen spannenden als auch entspannenden Start in das Jahr 2023!



Piper Verlag, 424 Seiten,
20,00 €, Hardcover,
ISBN: 978-3-492-50646-5

KRIMI

VOM TRAUMJOB ZUM ALBTRAUM

Fünf Influencer werden von einem anonymen Auftraggeber zu einer Challenge in ein einsames Chalet in den Schweizer Alpen eingeladen. Die Aufgabe klingt verlockend: Sie dürfen das neue Domizil als erste Gäste überhaupt erkunden und sollen darüber auf Instagram berichten. Als Belohnung winken 100.000 Dollar. Doch es gibt zwei Bedingungen: Keiner darf das Chalet vor Ablauf der Challenge freiwillig verlassen und es darf nur positiv berichtet werden. Was zunächst nach einem Traumjob klingt, entwickelt sich zu einem ausgemachten Albtraum, der dramatisch endet.

Die sozialen Medien sind sein Spezialgebiet: André Gebel studierte Marketing und gründete 2016 einen Reiseblog, um den Markt der Influencer:innen besser verstehen und analysieren zu können



DK Verlag,
288 Seiten, 26,95 €,
Hardcover
ISBN: 978-3-8310-4445-0

KOCHBUCH

AROMEN AUS ALLER WELT

Ob schnell und bodenständig oder raffiniert und exotisch: In diesem Buch findet jede:r ein persönliches Koch-Highlight. Ixta Belfrage lässt mexikanisches Essen und europäische Klassiker zusammenfließen, interpretiert die italienische Küche mit einem brasilianischen Twist und bringt dabei völlig neue, außergewöhnliche Gerichte auf den Tisch. Dabei sind viele der über 100 Rezepte auf pflanzlicher Basis.

ROMAN

ZWISCHEN DEN FRONTEN

Sechs Jahre nach dem Mauerbau lernt Dolmetscherin Emma in West-Berlin die aus dem Ostteil der Stadt geflohene Sängerin Irma Assmann kennen. Als sie ihrer Zwillingsschwester Alice davon erzählt, reagiert diese beunruhigt. Alice schreibt als Journalistin über die

Studentenbewegung und steht in Kontakt mit verschiedenen Fluchhilfe-Organisationen. Ist Irma mit ihren ehemaligen Beziehungen zum KGB als Informantin im Westen? Oder sind die

Schwestern und deren Männer

Julius und Max durch ihre

Verbindungen zur DDR zu

Zielscheiben geworden? Kurz

darauf wird die Sängerin ermordet

und die vier geraten inmitten der

Studentenunruhen zwischen die

Fronten der Geheimdienste.

Diana Verlag, 560 Seiten,

22,00 €, Hardcover,

ISBN: 978-3-453-29266-6



DU WILLST RACHE!

Wie weit würdest du gehen?

The New York Times
BESTSELLER

Nr. 1



blanvalet

Jetzt bei Ihrer Lieblingsbuchhandlung.

Jede Zeit hat ihre Heldin



Der zweite
Band der
Sehnsuchts-
Trilogie

Bath, 1795:

Rebecca träumt von einer Karriere in der Politik, der Duke of Somerville macht ihr ein unmoralisches Angebot.



Das große
Finale der
Hofgärtner-
innen-Saga

Oldenburg, 1897:

Marleene, die erste Hofgärtnerin des Landes, kämpft für die Ausbildung der Frauen – und für die Liebe.



Von der
Bestseller-
Autorin der
»Schokoladen-
Villa«

Bodensee, 1918:

Lilly träumt von einer eigenen Kosmetiklinie – doch der Krieg und die Liebe wirbeln ihr Leben gehörig durcheinander.



PENGUIN VERLAG

SACHBUCH

FORSCHUNGSREISE DURCH DEN KÖRPER

Das ganze Leben verbringen wir in unserem Körper, doch die wenigsten haben eine Ahnung davon, wie er funktioniert, welche erstaunlichen Kräfte darin wirken und was tief im Inneren manchmal auch schief läuft. In seinem neuen Buch erzählt Weltbestsellerautor Bill Bryson die grandiose Geschichte des menschlichen Körpers, von der Haarwurzel bis zu den Zehen. Alles, was man wissen muss, faszinierend, mitreißend, witzig und leicht verständlich erzählt.



Goldmann Verlag, 672
Seiten, 24,00 €,
Hardcover, ISBN: 978-
3-442-31398-3

KOCHBUCH

Bunte Backwelt

Süße schwedische Zimtknoten, Omas gedeckter Apfelkuchen, mexikanische Maistortillas oder fluffige Bagels – diese veganen Spezialitäten überraschen, überzeugen und verführen! Zwischen Klassikern, Trendgebäck aus aller Welt und sogar gluten-, soja-, nussfrei oder „raw“ zubereiteten Leckereien ist garantiert für alle was dabei: Mal süß, mal herzhaft, aber immer vegan und immer lecker!



DK Verlag,
192 Seiten, 22,95 €,
Hardcover
ISBN: 978-3-8310-4501-3

KINDERBUCH

KLEINER WOLF MIT GROSSEN FRAGEN

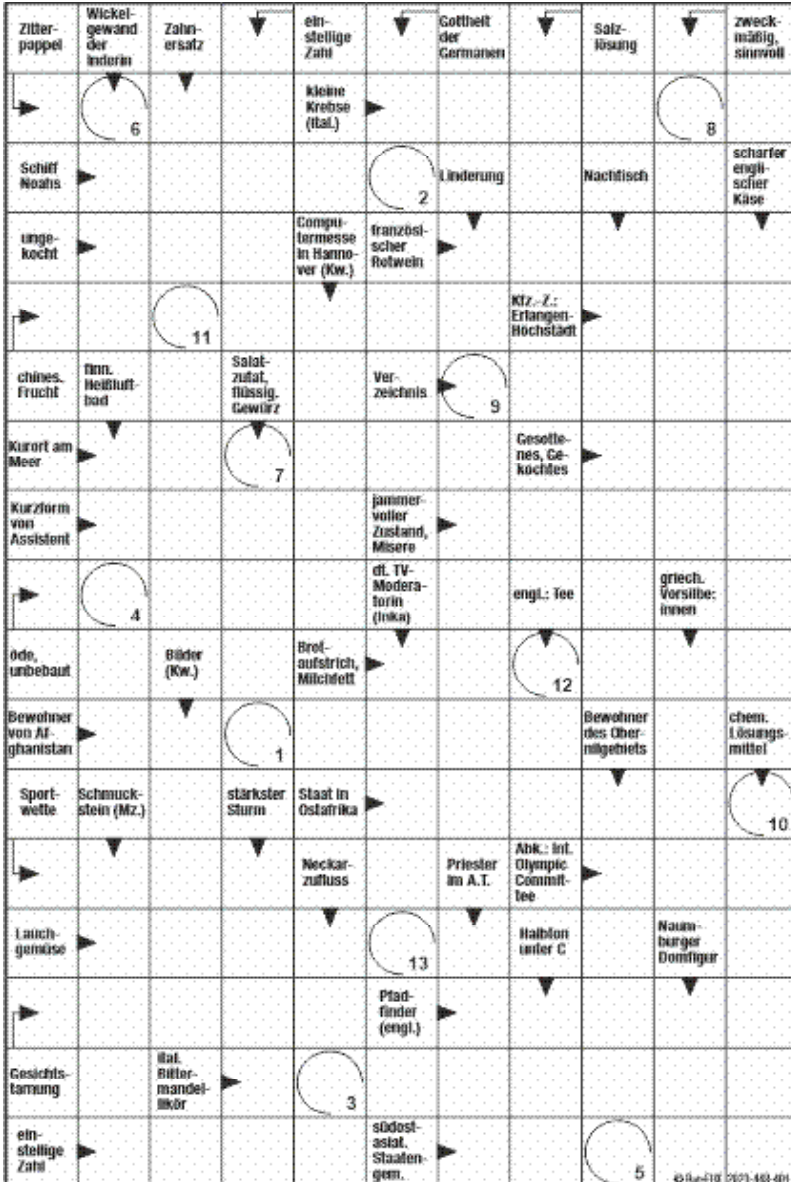
„Ist zehn viel?“, fragte der kleine Wolf seinen Papa.
„Kommt ganz drauf an“, meinte daraufhin Papawolf. „Wollen zehn Ameisen eine Banane tragen, dann ist zehn wenig. Denn für die Banane brauchen sie auf jeden Fall mehr Helfer. Aber wenn zehn Affen eine Banane tragen, ist zehn ganz schön viel.“ Einige Fragen später hat der kleine neugierige Wolf ganz schön viel von Papawolf gelernt. Kommt es doch bei vielen Fragen auf die Umstände an, die die Dinge ganz unterschiedlich beeinflussen. Aber eine Sache verändert sich nie und da kommt es auf gar nichts an: wie lieb Papawolf seinen kleinen Wolf hat!

ars Edition Verlag, 32 Seiten, 15,00 €,
Hardcover, ISBN: 978-3-8458-4114-4



Mitmachen & gewinnen

Tragen Sie die Lösungswörter in die entsprechenden Kästchen ein (ein Buchstabe pro Kasten). Die eingekreisten Buchstaben ergeben das Lösungswort. Als Preis erwartet Sie einer von **DREI EDEKA-EINKAUFSGUTSCHEINEN IM WERT VON JE 100 EURO**



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

Wenn Sie beim **MIT LIEBE-RÄTSEL** auf dieser Seite teilnehmen möchten, rufen Sie uns an: **0 13 78 80 60 11**

Für das **GEWINNSPIEL AUF SEITE 64**, wählen Sie: **0 13 78 80 60 22**

Teilnahmeschluss für das MIT LIEBE-Rätzel ist der 10.03.2023.

(0,50 €/Anruf aus dem dt. Festnetz. Die Kosten für die Teilnahme über Mobilfunknetze können abweichen!)

IMPRESSUM

16. Jahrgang,
Druckauflage 1.631.128 Exemplare
(Quelle: IVW 3/2022)
Erscheinungsweise: 6 x jährlich

Verlag und Herausgeber:

EDEKA Media GmbH,
New-York-Ring 6, 22297 Hamburg

Tel.: 040/63 77-2469

Fax: 040/63 77-42 08

Mail: media@edeka.de

Web: edeka.de/mitliebe

Geschäftsführung:

Markus Mosa, Rolf Lange

Verlagsleiter & Chefredakteur:

Nico Schiller-Claussen (V. i. S. d. P.)

Anzeigen:

EDEKA Media GmbH
media.edeka

Kfm. Verlags- & Anzeigenleiter:
Fabian Wolff

Objektmanagerin: Pauline Löffler

Redaktion:

EDEKA Media GmbH,
C3 Creative Code and Content GmbH

Redaktionsleitung: Götz Poggensee

Artdirection: Chiara Kleinke, Jessica Winter,
Carolin Zorn (fr)

Autorin: Wiebke Knoch

Bildredaktion: Judith Klaus

Lektorat: Lutz Happel (fr)

Projektmanagement: Nina Ziebell

Litho: PIXACTLY media GmbH, Hamburg

Druck & Papier:

Evers & Evers GmbH & Co. KG
Ernst-Günter-Albers-Straße 13,
25704 Meldorf

Inhalt gedruckt auf Steinbeis Silk Recycling
(FSC®-zertifiziert)



(fr) = freie Mitarbeitende. Nachdrucke, auch in Auszügen, nur mit Genehmigung von EDEKA Media. Die in dieser Zeitschrift veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt.

**DIE NÄCHSTE MIT LIEBE
ERSCHEINT AM 13. MÄRZ 2023***

* Je nach Markt bereits einige Tage vorher

DIE ERHOBELEN DATEN für alle Gewinnspiele dienen nur der schriftlichen Benachrichtigung der Gewinner:innen und werden nicht an Dritte weitergegeben. Die Teilnahme ist nur für volljährige Personen mit Wohnsitz in Deutschland möglich. Es entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist bei allen Gewinnspielen ausgeschlossen. Mitarbeitende der Zeitschrift MIT LIEBE und des EDEKA-Verbands sowie deren Angehörige sind nicht teilnahmeberechtigt. Die Teilnahme über einen Dienstleister, der die Daten seiner Auftraggeber:innen bei Gewinnspielen einträgt – sogenannter Gewinnspielservice –, ist nicht zulässig.

VEGETARISCH



19
Käsespätzle mit
Kohl und Kümmel

25
MIN.



20
Rote-Bete-
Bulgur-Salat

25
MIN.



22
Pasta Cacio e Pepe

20
MIN.



23
Reispfanne mit
Süßkartoffeln und
Brokkoli

30
MIN.



32
Spinat-Curry mit
Kichererbsen,
Paneer und Limette



46
Rote-Bete-Eintopf
mit gekochtem Ei



46
Bohnen-Eintopf mit
Grießklößchen



48
Linsen-Eintopf mit
Blauschimmel-
Dumplings



Ruckzuck fertig: An diesem
Symbol erkennen Sie, wann
unsere schnellen Rezepte
auf dem Tisch stehen



21
Kürbis-Curry

30
MIN.



32
Massaman-Curry
mit Kartoffeln,
Edamame und Tofu



33
Glasnudelsuppe mit
Kokosnussmilch und
Koriander



33
Laksa-Curry mit
Reisnudeln,
Tofu und Erdnüssen



34
Wok-Pfanne mit
Brokkoli, grüner
Paprika und Rotkohl



47
Kartoffel-Sauer-
kraut-Eintopf mit
Pumpnickel



50
Möhren-Kürbis-
Eintopf mit Grün-
kern-Bällchen

VEGAN



61
Blumenkohl-Wings
mit BBQ-Sauce



62
Portobello-Burger
mit Rucola



62
Linsen-Chipotle-
Tacos mit
Mangosalsa



64
Carrot-Dog mit
Rotkohl und Apfel

SÜßES



61
Donuts



67
Milchreis mit
Fruchtkompott



82
Vegane Granola-
Erdnuss-Riegel



82
Vegane Hafer-
Bananen-Riegel



82
Vegane Erdnuss-
Riegel

Sie haben noch weitere Fragen?

Der EDEKA-Ernährungsservice
hilft Ihnen weiter. Sie können
die Experten unter der
Telefonnummer

0800-333 5211*

montags bis samstags von
8.00–20.00 Uhr anrufen
und sich informieren.

**GUT &
GÜNSTIG**



Neues Jahr,
neue Power!
Gute Proteine &
Ballaststoffe zu
günstigen Preisen!



Markenqualität zum Discountpreis,
Gute-Laune-Garantie mit Gut & Günstig.





DIE ÄLTESTE FUNKTIONSKLEIDUNG

Haare und Felle von Tieren werden seit Jahrtausenden für die Herstellung von Kleidungsstücken verwendet.

Schon im vierten Jahrtausend vor Christus setzte sich die Wollzucht in Mittel- und Südeuropa durch. Die Technik der Wollherstellung gelangte aus Vorderasien nach Europa.



13 TIERARTEN LIEFERN WOLLE

Als Wolle darf nur das Fell von Schafen, Alpakas, Lamas, Kamelen, Kaschmirziegen, Angoraziegen (für Mohairwolle), Kaschgoraziegen, Angorakaninchen, Vikunjas, Yaks, Guanakos, Bibern und Fischottern bezeichnet werden.



UNSCHLAGBARE EIGENSCHAFTEN

Schafswolle wärmt, weist Schmutz ab, ist geruchsresistent, atmungsaktiv, elastisch, knitterarm und dabei ein hundertprozentiges Naturprodukt.



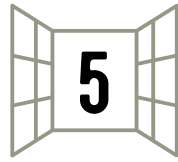
LEICHT SENSIBEL

Wolle geht beim Waschen mit zu hohen Temperaturen schnell ein, neigt zur Fusselbildung und verfügt nur über eine geringe Reißfestigkeit.



VOLLE Wolle

Sie ist ein **NATURPRODUKT**, das seit Jahrtausenden zur Herstellung von Kleidung genutzt wird. Ihre Verarbeitung ist eine Kunst und noch heute schmückt und schützt uns Wollkleidung, denn ihre Fähigkeiten sind einzigartig



WENIG WASCHEN

Kleidungsstücke aus Wolle müssen nicht nach jedem Tragen gewaschen werden. Stattdessen können sie an der frischen Luft gelüftet oder nach dem Duschen in das feuchte Badezimmer gehängt werden. Unangenehme Gerüche sind damit meist schon entfernt.



AM BESTEN KALT

Ist eine Wäsche unumgänglich, am besten kalt (unter 30 °C) mit wenig Wollwaschmittel waschen. Keinen Weichspüler verwenden. Übrigens: Das Wollwaschprogramm der Maschine ist schonender als die Handwäsche.



RICHTIG TROCKNEN

Gewebte Wollkleidung können Sie hängend trocknen. Empfindliche Maschen legen Sie am besten flach auf einen Wäscheständer. Bevor Sie Wollkleidung in den Trockner geben, beachten Sie unbedingt die Pflegehinweise auf dem Etikett.



RECYCELBARER ROHSTOFF

Die Wolle aus gebrauchten Textilien lässt sich als sogenannte Reißwolle recyceln und zu Streichgarntextilien verarbeiten. Wolle wird auch als nachwachsender Dämmstoff verwendet.

1 ①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

Peter Hahn

1 Cardigan von PETER HAHN: lange, legere Form mit Rippenabschlüssen an Saum, Ärmel und am Eingriff der beiden Taschen. 100% Schurwolle (Merino-Wolle). Länge ca. 72 cm. Maschinenwaschbar. In 7 Farben.

36, 38, 40	99,95	59,95
42, 44, 46	109,95	69,95
48, 50, 52	119,95	79,95

1 ②

2

816 173 L1 Hellgrau-Melange ①
807 875 L1 Eisblau-Melange ②
820 266 L1 Mittelgrau-Melange ③
816 256 L1 Natur-Melange ④
807 677 L1 Blau-Melange ⑤
807 878 L1 Rot-Melange ⑥
820 290 L1 Schwarz ⑦

2 Rundhals-Shirt von PETER HAHN mit 3/4-Arm. Durch den gewirkten Ringel in Uni- und Melange-Farbstellungen sowie die schmale Form ist es das perfekte Unterzug-Shirt. 92% Viskose, 8% Elasthan, mit Viskose aus nachhaltiger Forstwirtschaft. Länge ca. 58 cm. Maschinenwaschbar. In 6 Farbstellungen.

36, 38, 40, 42, 44, 46, 48, 50, 52	49,95	39,95
---------------------------------------	------------------	--------------

940 809 L1 Eisblau-Melange/Ecru

Weitere Farbstellungen finden Sie in unserem Online-shop unter peterhahn.de:

875 112 L1 Braun/Grau
940 810 L1 Rot/Weiß
875 104 L1 Braun/Taupe
940 825 L1 Marine/Weiß
875 107 L1 Schwarz/Braun

TOP-ANGEBOT

statt € ~~99,95~~

ab **€ 59,95**

Sie sparen € 40,-

Bis
13.02.2023

PORTOFREI
bestellen

JETZT PORTOFREI BESTELLEN

Vorteilsnummer

503 623 L1 angeben*



**Kostenlose
Rücksendung**



24-Std.-Bestellservice

0800-7 444 555
kostenlos telefonieren

Schnell bestellen unter

peterhahn.de/vorteil

* Gültig bis 13.02.2023. Nur einmalig einlösbar. Keine Barauszahlung. Ist nicht mit anderen Vorteilsaktionen kombinierbar.

PETER HAHN GmbH · Peter-Hahn-Platz 1 · 73650 Winterbach · Geschäftsführung: Stefan Kober, Dr. Daniel Gutting, Jörg Marx · Amtsgericht Stuttgart HRB 280228

Die aktuellen AGB und Datenschutzhinweise finden Sie auf unserer Webseite oder telefonisch bei unserem Kundenservice unter 0800-7 444 555 zum kostenlosen Abruf.

cheers!

DER WEINPODCAST MIT LOU



Jetzt
NEU



EDEKA.DE/CHEERS

**JEDEN
DONNERSTAG!**
Überall, wo es Podcasts gibt.