

# slowly veggie!

VEGETARISCH

& VEGAN GENIESSEN

## RESTLOS GLÜCKLICH

**Zero Waste**  
Nachhaltig  
kochen & lecker  
essen

### 65 KREATIVE REZEPTE

Von der Wurzel  
bis zum Blatt:  
Möhregrün-Frittata  
mit Ziegenkäse,  
Pulled-Banana-Burger,  
French-Toast-Auflauf –  
so genial & nachhaltig!



TAJINE MIT KOKOSMILCH  
UND FERMENTIERTEN  
ORANGENSCHALEN

**UPCYCLING**  
Coole Accessoires  
für die Veggie-Küche

**SLOW TRAVEL**  
Geheimtipps für eine  
Auszeit in Kärnten

Rezepte, die glücklich machen.

# PACK DEIN GLÜCK BEIM SCHOPF



...mit der neuen Bewegung für einfach leckere, gesunde  
und nachhaltige Ernährung. Mehr dazu unter

[eatbetter.de](https://eatbetter.de)



## NACHHALTIGER GENUSS

**M**öhrengrün, Aprikosenkerne oder Brotreste - manchmal weiß ich auch nicht so recht, was ich mit den Überbleibseln machen soll. Wegwerfen? Viel zu kostbar! Doch wie genau verwerten? Ganz einfach, weiß unsere Rezeptautorin Nicole Reymann!

Ich bin immer noch begeistert davon, was sie sich alles hat einfallen lassen: Gurkenschalen wandern in Cupcakes, Möhrengrün verfeinert Spargel-Frittata und überreife Avocados sind die Basis für cremiges Schokomousse. Oder wussten Sie, dass sich Bio-Bananenschalen in „Pulled Pork“ für Burger verwandeln können? Ich glaube, so bunt, kreativ und köstlich habe ich die Zero-Waste-Küche noch nie erlebt. Und dass nach dem Kochen mit Ressourcenschonung nicht Schluss sein muss, zeigen die schönen recycelten und nachhaltigen Küchenhelfer ab Seite 116. Ich wünsche Ihnen auf jeden Fall viel Freude beim Ausprobieren und Stöbern – denn Nachhaltigkeit kann eben doch echt Spaß machen.

**Regina Hemme, Textchefin**



PS: Alle veganen Rezepte sind in diesem Heft mit unserem neuen Button gekennzeichnet.

Folgen Sie uns auf [www.slowlyveggie.de](http://www.slowlyveggie.de) oder schreiben Sie uns Ihre Wünsche und Anregungen direkt an:



slowlyveggie



slowly\_veggie\_official

### SIE WOLLEN MITGESTALTEN?

Sie begeistern sich genauso für Zeitschriften wie wir?

Dann interessiert uns Ihre Meinung! Nutzen Sie Ihre Chance und bestimmen Sie mit, welche Inhalte in unseren Heften landen. Mehr Informationen finden Sie auf Seite 19.

**UNSER TITELREZEPT** \*  
Tajine mit Kokosmilch  
und fermentierten  
Orangenschalen (S. 16)



## 6 NEWS

DAS LIEBEN WIR JETZT

Produkte und Tipps für einen nachhaltigeren Alltag und alles, was man über fermentierte Lebensmittel wissen sollte

## 10 FRÜCHTE

FARBENFROHE KREATIONEN

Orangen-„Honig“, Pulled-Banana-Burger und Pfannkuchen mit Steinobstmus lassen keine Wünsche offen und keine Früchte übrig

## 38 TRENDS & KNOW-HOW

VEGANES BANANENBROT

Kollegin Catherina verrät, wie der Klassiker ganz einfach zu Hause gelingt

## 40 GEMÜSE

KÖSTLICHE ALLROUNDER

Egal ob herzhaft in der Frittata oder süß im Kuchen – hier zeigt sich Gemüse, von der Wurzel bis zum Blatt, von seiner wunderbar wandelbaren Seite

## 70 REGROWING

GEMÜSERESTE NACHWACHSEN LASSEN

Mit diesen einfachen Tipps und Tricks gelingt das Gärtnern auf der Fensterbank im Handumdrehen

## 72 FÜR JEDEN TAG

SCHNELL UND EASY

Egal ob mariniert in der Sushi-Bowl, püriert im Himbeer-Smoothie oder gegrillt als Topping auf Linsensalat – Wassermelone ist eine tolle Erfrischung an heißen Tagen

## 80 RESTEVERWERTUNG

KREATIVE IDEEN

Auch aus Überbleibseln lassen sich neue raffinierte Gerichte wie Brotsalat, knusprige Nudelnester oder Kartoffel-Vinaigrette zaubern



14  
Pulled-Banana-  
Burger



30  
Couscous-Salat  
mit gepickelter  
Melonenschale



57  
Möhrengrün-  
Frittata mit  
grünem Spargel



für jeden Tag

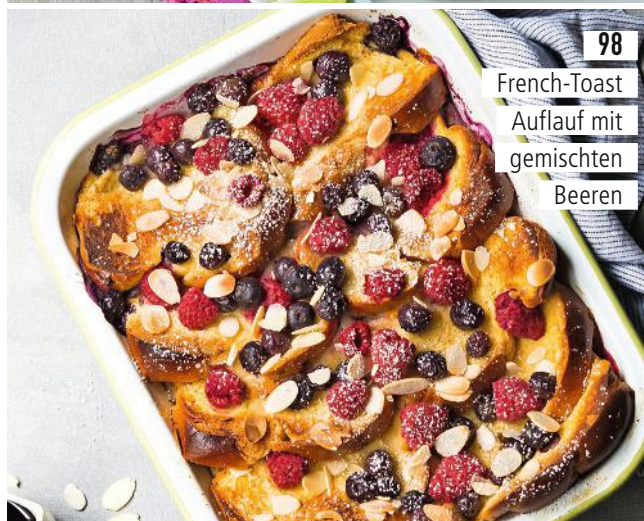
72

30-Minuten-Rezepte mit Wassermelone



91

Vegane Reis-Hack-Suppe



98

French-Toast Auflauf mit gemischten Beeren



122

Am Weissensee die Seele baumeln lassen

# 104 MENSCHEN

## WELTVERBESSER:INNEN

Die kreativen Köpfe hinter Unternehmen wie „Too Good to Go“, „Motatos“ und „etepetete“ begeistern mit ihren Geschichten

# 116 INSPIRATIONEN\*

## NACHHALTIGES FÜR DIE KÜCHE

Mit stylischen Küchenhelfern aus PET-Verpackungen oder Aluminium-Dosen wird Umweltschutz in der Küche zum Kinderspiel

# 120 GESUNDHEIT

## ZU HAUSE WOHLFÜHLEN

Innenarchitektin Martina Velmden erklärt, wie sich die eigenen vier Wände ganz einfach in eine gesunde Oase verwandeln lassen

# 122 UNTERWEGS\*

## SO ENTSPANNT IS(S)T KÄRTNEN

Unsere Autorin Jenni Koutni über Entschleunigung und spannende Persönlichkeiten dieser beeindruckenden Region

# 130 KÜCHENGLÜCK

## GRÜNER POWERDRINK

Praktikantin Jule Hammerschmidt verrät ihr Rezept fürs gute Gewissen

## AUSSERDEM

3 Editorial 129 Register 131 Vorschau

# 119 ZWEITE CHANCE

Cooler Accessoires aus wiederverwerteten Materialien



## IM GESPRÄCH

In unserer neuen Serie „For our Future“ sprechen wir mit inspirierenden Persönlichkeiten, die tolle Tipps für ein nachhaltigeres Leben geben

NATÜRLICH

Dank dieser veganen Tortillas aus Bio-Karotten-Trester wird Gemüse essen ab jetzt zum Kinderspiel! Dabei begeistern die Wraps nicht nur optisch, sondern überzeugen auch mit einer kurzen Zutatenliste: Flohsamenschalen, Haferfasern, Rapsöl, Salz und Zitronensaft vereinen sich zu einem köstlichen Fladen. Einfach belegen, rollen und genießen (180 g um 4 Euro, von BEETGOLD)



# DAS LIEBEN WIR JETZT!

Wir wollen bewusster konsumieren – und mit diesen neuen Produkten und Tipps klappt's ganz entspannt

KREATIV

Normalerweise werden in der Landwirtschaft jährlich Millionen von Marillenkernen entsorgt. Dieses österreichische Unternehmen rettet die kleinen Kerne und zaubert daraus eine coole Käsealternative. Das Beste: Der Tomaten-Oliven-Kesä überzeugt pur als Snack oder feiner Brotbelag und schmilzt auch wunderbar im Ofen (150 g um 4 Euro, von Wunderkern)



CLEVER

Lebensmittel entsprechen manchmal nicht der Norm, sind nicht ästhetisch genug, wurden überproduziert oder bleiben liegen, weil im Planungsprozess nicht alles rund läuft. Damit sie trotzdem in den Handel gelangen, schenkt „Rettergut“ ihnen ein zweites Leben. So wie diesen niedlichen Fusilli aus Linsen und Mais-Kichererbsenmehl (400 g um 2 Euro, von RETTERGUT)



INNOVATIV

Diesen Sommer können wir uns über einen fruchtigen Neuzugang im Kühlregal freuen. Zu verdanken haben wir das der Privatmolkerei Bauer, die aus Marillenkernen und Ackerbohnen eine pflanzliche Joghurtalternative kreiert hat, die schon jetzt mit dem PETA Vegan Food Award ausgezeichnet wurde (350 g um 2,50 Euro, von Bauer)



# GUTES TUN LEICHT GEMACHT



**foodsharing.de**

**FOODSHARING:** Wer sich kostenfrei bei der Plattform „Foodsharing“

anmeldet, kann sowohl privat Essen verschenken, als auch als „Foodsaver“ übrig gebliebene Lebensmittel von Supermärkten abholen und diese anschließend für sich selbst nutzen oder an andere verteilen. Schont den Geldbeutel und Ressourcen. [www.foodsharing.de](http://www.foodsharing.de)



**ZU GUT FÜR DIE TONNE:** Ob es nun die vergessene Frühlingszwiebel hinten im Gemüsefach oder die braunen Bananen in der Obstschale sind – im Alltag fehlt es manchmal an Ideen, überschüssige Lebensmittel kreativ zu verwerten. Die Lösung: Eine App, die

passende Rezepte für genau die Zutaten bereithält, die man gerade noch übrig hat. [www.zugut fuer dietonne.de](http://www.zugut fuer dietonne.de)



**UNVERPACKT-LÄDEN:** Wer verpackungsfrei einkauft,

tut damit nicht nur seiner Gesundheit etwas Gutes, sondern leistet auch einen wichtigen Beitrag zum Umweltschutz. Denn so kann unnötiger Verpackungsmüll eingespart und die

Verschmutzung durch Einwegverpackungen verringert werden. Eine Liste mit Unverpackt-Läden in Deutschland finden Sie unter: [www.utopia.de/ratgeber/unverpackt-laden](http://www.utopia.de/ratgeber/unverpackt-laden)



## GRÜNER ALLROUNDER

UNSER SAISONLIEBLING, DIE GURKE, SCHMECKT NICHT NUR PUR ALS SNACK, SONDERN BEGEISTERT AUCH IM SALAT UND WÜRZIGEN ZAZIKI ODER SCHENKT SMOOTHIES DEN ABSOLUTEN FRISCHEKICK. AUFGRUND DES HOHEN WASSERANTEILS VON BIS ZU 95 PROZENT SIND GURKEN ZUDEM SEHR KALORIENARM UND BESITZEN WICHTIGE ANTIOXIDANTIEN, VITAMINE UND MINERALSTOFFE, DIE SICH VOR ALLEM IN DER SCHALE VERSTECKEN. UNSERE EMPFEHLUNG: SETZEN SIE BEIM KAUF AUF BIO-QUALITÄT!

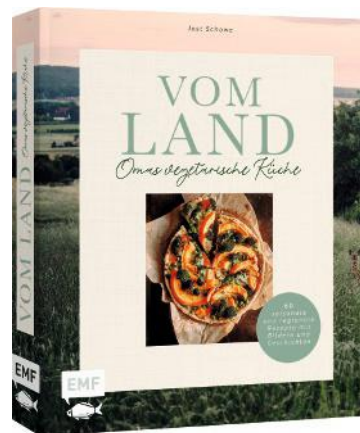


**MUST-HAVE FÜRS  
GEWÜRZREGAL**

**RUNDUM  
NACHHALTIG**

Rosmarin zählt zu den Lieblingen in der mediterranen Gemüseküche.

Diese Variante stammt aus biologischem Anbau und punktet mit seiner kompostierbaren Verpackung, die aus landwirtschaftlichen Abfällen wie Blättern und Stängeln sowie Cellophan besteht (30 g um 3 Euro, von foodie & friends)



## NOSTALGIE PUR

In seinem neuesten Werk „Vom Land – Omas vegetarische Küche“ hat Autor und Fotograf Jost Schowe seine 60 liebsten Kindheitsgerichte gesammelt, die das wohlige Gefühl von Heimat gekonnt wieder aufleben lassen. Mit Klassikern wie Zwiebelkuchen, Schwarzwurzel-Galette und Kürbisgulasch zeigt er, wie einfach traditionelle Gerichte ohne Fleisch gelingen. On top gibt es familiäre Geschichten und schöne Aufnahmen aus dem Osnabrücker Land (ab dem 27. August erhältlich, um 28 Euro, EMF Verlag)





# SAUER MACHT GESUND

Kimchi, Sauerkraut und Co. haben eins gemeinsam: Sie sind durch Fermentation haltbar gemacht. Kirsten Shockey verrät, was man dafür braucht und warum fermentierte Lebensmittel so gut für uns sind

**SLOWLY VEGGIE!:** Fermentieren liegt im Trend.

*Aber was genau steckt eigentlich dahinter?*

**KIRSTEN SHOCKEY:** Fermentieren ist eine alte Methode, um Lebensmittel haltbar zu machen. Dafür braucht man lediglich eine Starterkultur, also natürliche Mikroorganismen wie Bakterien, Hefen oder Schimmelpilze. Die stammen aus dem Lebensmittel selbst oder unserer natürlichen Umgebung. Dafür schneidet man Gemüse klein, bedeckt es mit Salzlake und lagert es luftdicht. Dann heißt es abwarten, denn die Starterkulturen vermehren sich und wandeln Kohlenhydrate in Milchsäure um – und die hat konservierende Eigenschaften. Das heißt, der pH-Wert sinkt in das saure Milieu, wodurch sich ungesunde Keime, die das Lebensmittel verderben würden, nicht mehr vermehren können. Und so entsteht ein gesundes und haltbares Produkt, das super schmeckt und frei von Konservierungs- und Zusatzstoffen ist.

**SLOWLY VEGGIE!:** Und was benötigt man dafür?

**KIRSTEN SHOCKEY:** Im Grunde genommen nur ein sauberes Glas oder einen Behälter mit Deckel sowie ein Gewicht zum Beschweren. Und manchmal einen Gärverschluss, damit Gase entweichen können, ohne dass Sauerstoff einströmt. Um Gemüse zu fermentieren, stellt man eine Salzlake her – also eine bestimmte Mischung aus

## Gesunder Gemüsevorrat

In ihrem Buch verraten Kirsten und Christopher Hockey wertvolle Tipps sowie 140 köstliche Rezepte (um 37 Euro, Löwenzahn Verlag)



Wasser und Salz. Die schafft eine gute Umgebung für Milchsäurebakterien und hält das Gemüse schön knackig. Aber am wichtigsten ist Zeit. Kimchi zum Beispiel sollte man sieben bis 14 Tage an einem kühlen Ort fermentieren lassen und täglich kontrollieren, ob noch genügend Lake auf dem Gemüse steht.

**SLOWLY VEGGIE!:** Welches Gemüse eignet sich gut?

**KIRSTEN SHOCKEY:** Wir haben bislang kein Gemüse gefunden, das nicht in irgendeiner Weise fermentiert werden kann. Am besten eignen sich frische Lebensmittel, aber man kann auch etwas älteres Obst oder Gemüse verwenden, solange es noch nicht schimmelt. Druckstellen und Flecken sollte man vorher entfernen.

**SLOWLY VEGGIE!:** Warum sind fermentierte Lebensmittel eigentlich so gesund?

**KIRSTEN SHOCKEY:** Abgesehen vom tollen Geschmack ist Fermentiertes im Grunde genommen von den Mikroben für uns vorverdaut. Die Milchsäurebakterien, die sich beim Fermentationsprozess fleißig vermehren, „ernähren“ sich nämlich von den Kohlenhydraten im Gemüse und wandeln diese zu Milchsäure um. Sie übernehmen quasi die Kohlenhydratverdauung für uns – also toll für alle, die Kohlenhydrate sparen wollen. Außerdem können wir so die im Gemüse enthaltenen Nährstoffe besser aufnehmen. Und die Milchsäurebakterien gelten als gesundheitsfördernd, denn sie sorgen für eine ausgeglichene Darmflora.



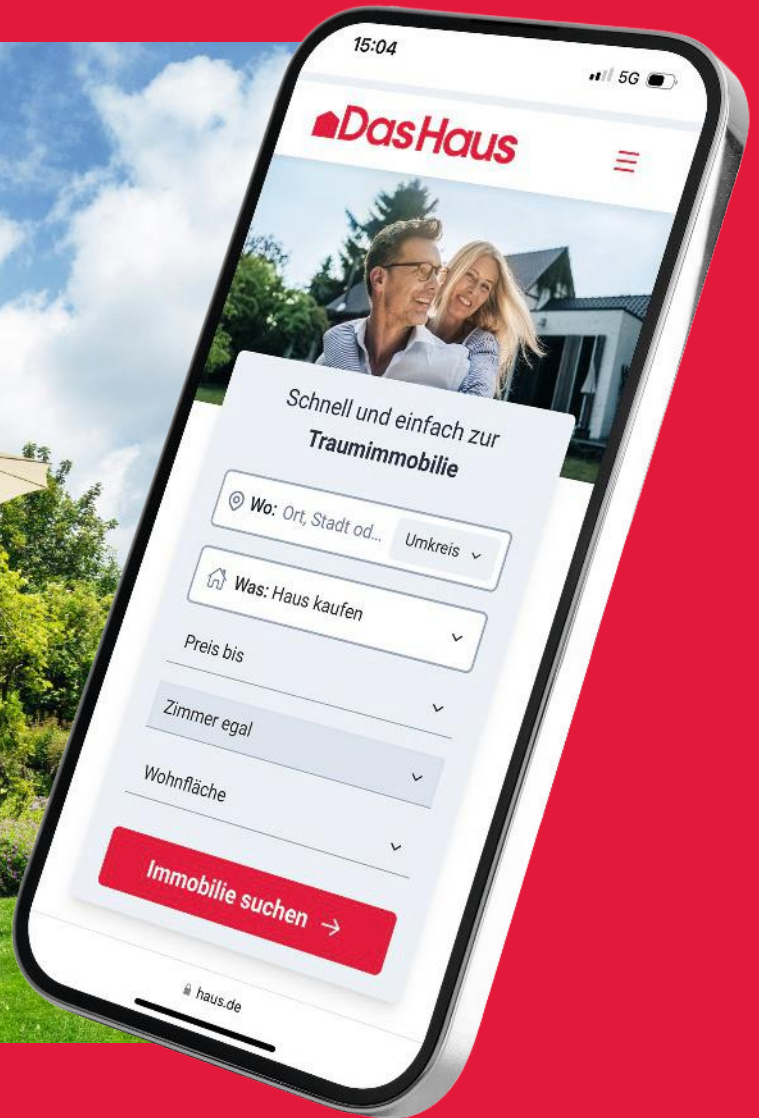


FOTO: ADOBE STOCK/JANVIER

# Häuschen im Grünen gesucht?

Hier werden Sie fündig:

[www.haus.de/immobilien](http://www.haus.de/immobilien)

LBS und Sparkassen sind die größten Immobilienvermittler in Deutschland. Ihr Portfolio umfasst Ein- und Mehrfamilienhäuser, Wohnungen, Baugrundstücke und Gewerbeobjekte. Das gesamte, stets aktuelle Angebot ist nur einen Klick entfernt – **scannen Sie mit der Kamera Ihres Mobiltelefons einfach den QR-Code.**



