



Themenplan

- 1/22:**
- **Veganuary:** Macht jeden Monat zum Vegan-Monat! Ein Rück- und Ausblick
 - **Neue Serie:** Mein veganer Tagesplan vom Frühstück bis zum Schlummertrunk
 - **Umweltverbände BUND, NABU, Greenpeace & Co.:** Wie vegan sind sie wirklich?
 - **Leckere Haferküche** – so vielseitig
 - **Kleines Brotbacken-1x1:** Ganz einfach und ganz pflanzlich
 - **Rezepte-Extra:** Leckerer aus Wintergemüse – das Beste aus Chicorée, Feldsalat, Karotten, Kartoffeln, Roter Bete, Zwiebeln, Wirsing, Grün-, Rosen- und Chinakohl und mehr...
- 2/22:**
- **Pflanzlicher Fleischersatz heute:** Wie gut ist er wirklich, wie viele Zusatzstoffe stecken drin?
 - **Neue Serie:** Mein veganer Tagesplan vom Frühstück bis zum Schlummertrunk
 - **Glutenfrei und pflanzlich genießen**
 - **Sommermode 2022:** Neue vegane Trends und tolle Tipps
 - **Vegan in der Schwangerschaft:** Worauf man achten sollte
 - **Vegane Bewegungen in den großen christlichen Kirchen** - **Rezepte-Extra:** Leckere Frühlingsküche
- 3/22:**
- **Milchalternativen heute:** Lecker fein, so vielfältig
 - **Neue Serie:** Mein veganer Tagesplan vom Frühstück bis zum Schlummertrunk
 - **Vegan für Einsteiger:** 10 Tipps für den erfolgreichen Umstieg
 - **Die Kraft der Algen:** Vegane Nährstofflieferanten und Superfood der Zukunft
 - **Vegan für Babys und Kleinkinder:** Worauf man achten sollte
 - **Rezepte-Extra:** Salatküche im leckersten Gewand
- 4/22:**
- **Die Wahrheit über die Lederindustrie** – und welche Lederalternativen zu empfehlen sind
 - **Neue Serie:** Mein veganer Tagesplan vom Frühstück bis zum Schlummertrunk
 - **Beeren:** Kleine Wunder der Natur
 - **Rein pflanzliche Joghurt- und Quarkspeisen:** Woran man (Bio)-Qualität und Geschmack erkennt
 - **Vegan für Kinder:** Worauf man achten sollte
 - **Hartnäckige (un)vegane Vorurteile** - wie man sie entkräftet und ins Gegenteil verkehrt
 - **Rezepte-Extra:** Rustikale Grillideen und feines Fingerfood (nicht nur) für die Picknickdecke
- 5/22:**
- **Saftfasten** – aber richtig
 - **Anti-Oxidanzien**
 - **Neue Serie:** Mein veganer Tagesplan vom Frühstück bis zum Schlummertrunk
 - **V-Label:** Was es bedeutet, welche Bedingungen erfüllt sein müssen, wo man es findet
 - **Vegan für Jugendliche:** Worauf man achten sollte
 - **Cultured Meat:** Fleisch aus der Petrischale – bald in deutschen Supermärkten?
 - **Rezepte-Extra:** Superleckere Sommerküche
- 6/22:**
- **Jetzt geht's um die Wurst!** Welche veganen Varianten es gibt, welche wirklich empfehlenswert sind
 - **Neue Serie:** Mein veganer Tagesplan vom Frühstück bis zum Schlummertrunk
 - **Besser verdauen mit pflanzlichen Ballaststoffen** – viele Vorteile gegenüber Fleisch, Milch & Co.
 - **Vegan für Frauen:** Worauf man achten sollte
 - **Beauty- und Körperpflege:** Neue vegane Trends u. Produkte- Warum Suppen Leib u. Seele nähren
 - **Rezepte-Extra:** Unwiderstehlich italienisch!
- 7/22:**
- **Neue Serie:** Mein veganer Tagesplan vom Frühstück bis zum Schlummertrunk
 - **Soljanka, Borschtsch & Co:** Osteuropäische Küchenklassiker vegan interpretiert
 - **Pflanzensahne? Apfelmus? Wie du Vegan-Muffel für einfache Alternativen begeisterst**
 - **Vegan für Männer:** Worauf man achten sollte
 - **Süße Fröchtchen:** Trockenfrüchte als gesunde Süßungsmittel
 - **Der vegane Putzschrank** – mit alten Hausmitteln und neuen Ideen
 - **Rezepte-Extra:** Herzhafte Herbstküche
- 8/22:**
- **Immer schon vegan:** Ein Blick in Großmutter's Rezepteschatz
 - **Meine leckere Linsenküche** – warum sie so wertvoll sind, was sie so vielseitig macht -
 - **Neue Serie:** Mein veganer Tagesplan vom Frühstück bis zum Schlummertrunk
 - **Klimapolitik vegan weitergedacht:** Modelle für die Welt von morgen
 - **Kleines Kartoffel-1x1** und einige überraschend inspirierende Ideen
 - **Vegan für Senioren:** Worauf man achten sollte
 - **Rezepte-Extra:** In der Weihnachtsbäckerei

8

Themenplan

vegetarisch *fit*
LECKER · LEICHT · FRISCH

2/2022 (EVT: 09.02.) Titelthema Frühlingsküche

Low Carb Rezepte | Smoothies | Pizza | Amerikanische Veggie-Küche | Gesunde Öle für Salat und warme Speisen | Frühlingssalate + Dressing | leichte Nudelgerichte | Bärlauch | Gemüse-Kuchlein und Puffer | Pulled Pork-Rezepte | Alles fürs Brunch

3/2022 (EVT: 04.05.) Titelthema Schnell gemacht

Finger-Food & Snacks | Gesunde Bowls | Thai Küche | Alles mit Erdbeere | Spargel-Rezepte | Trend Food Pairing (Kombination auf Basis der Aromen) | Anti-Aging-Rezepte zum Fitbleiben | Trendfood Erbse (Infos & Rezepte) | Wie vom Imbiss – frittiert & fettig (es darf gesündigt werden!)

4/2022 (EVT: 15.06.) Titelthema Sommerküche

Grillen – Veggie BBQ | Burger & Spieße | Mediterrane Küche | Eis-Desserts | Drinks (alkoholfrei) | Street Food international | Sommersalate | Sommergemüse | Frische Rezepte mit Beeren

5/2022 (EVT: 03.08.) Titelthema Herbstküche

Kürbis und Kastanien-Rezepte | Israelische Küche | Gefüllte Teigtaschen | Nudel-Gerichte | Herbstsalate | Säfte | herzhafte Tartes & Quiches | leichte Desserts mit Obst | Klassiker mal anders | Gerichte mit Äpfeln

6/2022 (EVT: 19.10.) Titelthema Wohlfühlküche

Brot backen | Suppen to Go | Hygge Soulfood (Skandinavischer Schwerpunkt) | Aufläufe zum Schlemmen | so geht Slow-Food | Blätterteig-Schnecken – und Taschen | Tee (Gewurztee & Co.) | Landküche | Kreativ gefüllte Kartoffeln | Superfood Rote Bete | Clean Eating

1/2023 (EVT: 30.11.) Titelthema Winterküche

Herzhafte Eintöpfe | One Pot Meals | Winter-Salate | Vegane Plätzchen | Kohlrouladen | Winterliche Minestrone (Suppen & Eintöpfe) | heiße Drinks | Schokodesserts | Schwarzwurzel-Rezepte | Kuchen (einfach & trotzdem kreativ) | Winter-Bowls | gut (ein)gemacht, einlegen etc.