



Was ist drin?

Beim Kauf von pflanzlichen Käse-Alternativen hilft ein Blick auf die Zutatenliste: Hochwertige Produkte kommen mit möglichst wenigen, möglichst natürlichen Inhaltsstoffen aus.

Pflanzlichen Käse gibt es heute in vielen Sorten – darunter auch Alternativen zu Camembert



Das Angebot wächst: Es gibt Alternativen am Stück, in Scheiben, zu Frisch- und Streukäse, zu Mozzarella und Quark

KÄSE-ALTERNATIVEN AUS CASHEWKERNEN

Eines der ersten Unternehmen, das hochwertige vegane Käse-Alternativen auf den Markt gebracht hat, ist die Happy Cheeze GmbH. Der Firmengründer Dr. Mudar Mannah setzt Cashewkerne und vegane Fermentationskulturen ein. Die Anzahl der Inhaltsstoffe lässt sich an einer Hand abzählen: Cashewkerne, Wasser, Salz, Fermentationskulturen und meist ein Gewürz, das den Käse-Alternativen ihren speziellen Geschmack verleiht. Auslöser für die Firmengründung war die eigene Unzufriedenheit, berichtet der Firmengründer: „Ich bin 2011 vegan geworden. Auf der Suche nach einem Käse-Ersatz habe ich nichts gefunden, was mir geschmeckt hat und gesund war. Da habe ich angefangen, es selbst auszuprobieren, und nach Rezepten gesucht. Dass daraus mal ein Unternehmen wird, war mir nicht klar.“ Heute produziert seine 2012 gegründete Happy Cheeze GmbH jeden Monat rund 35.000 Stück in Bioqualität. Erhältlich sind die Produkte mit dem Markennamen Dr. Mannah's auf der Website sowie im Biohandel.

REIFEPROZESS IM KELLERGEWÖLBE

Einen ähnlichen Ansatz verfolgt ein neuer Player auf dem veganen Käsemarkt. Cashewrella hat 2019 in Göttingen einen Laden für pflanzlichen Käse eröffnet. Firmengründer Udo Flachs Nóbrega produziert vegane Camembert-, Frischkäse- und Mozzarella-Alternativen. Geplant sind auch Blauschimmel- und Hartkäse-Varianten. Die Geschäftsidee ist auch hier aus persönlicher Motivation entstanden. „Nachdem ich sieben Jahre vegan gelebt habe, habe ich 2018 angefangen, eigenen Käse zu produzieren. Eigentlich nur

für meine Familie und mich, aber meine Kreationen sind so gut angekommen, dass ein Unternehmen daraus wurde“, berichtet der Firmengründer. Grundlage sind auch hier – und wie der Name schon sagt – Cashewkerne, dazu kommen vegane Fermentations- und Edelschimmelkulturen, Wasser sowie je nach Sorte Walnüsse oder Gewürze. Wie Udo Flachs Nóbrega betont, würden nur Fairtrade-Cashews aus biologischem

Frischer Mango-Kurkuma Shake



- ZUTATEN:**
 4 Knollen Rote Rübe roh ½ L Mandeldrink
 • 100 g Simply V Streichgenuss Cremig-Mild
 1 TL Kurkuma getrocknet
 1 EL Kokosblütensirup
 1 Stück Mango
 2 Stücke Passionsfrucht / Maracuja
 1 Stück Vanilleschote
- Zubereitung:**
 1. Zuerst schält man die Mango und schneidet sie klein. Nun alle Zutaten, außer den Maracujas, in den Mixer geben.
 2. Den Shake mixen, bis er schön cremig ist, dann in zwei Gläser füllen.
 3. Nun schneidet man die Maracujas auf und toppt den Shake mit dem süß-sauren Fruchtfleisch.

VEGANER KÄSE

Welche Produkte sind zu empfehlen?

Bei kaum einem anderen Lebensmittel fällt die Umstellung auf eine pflanzliche Ernährung so schwer wie bei Käse. Das Angebot an veganen Alternativen ist groß, aber nicht alles ist empfehlenswert. Einige Hersteller gehen eigene Wege und haben Produkte entwickelt, die **richtig gut schmecken und ohne Schnickschnack auskommen**

VON MANUELA JAKOBI

Die Auswahl an pflanzlichen Käse-Alternativen hat in den letzten Jahren stark zugenommen – sowohl im Supermarkt als auch im Bioladen. Es gibt Produkte am Stück oder in Scheiben, als Frischkäse, Streukäse für Pizza bis zu veganem Mozzarella. Grundzutaten sind oft Wasser, pflanzliche Öle, Stärke und Gewürze. Grundsätzlich lohnt sich ein Blick auf die Zutatenliste, denn natürlich sollte eine überzeugende Käse-Alternative mit möglichst wenig Zusatzstoffen auskommen.

Interview

DR. MUDAR MANNAH
Geschäftsführer der
Happy Cheeze GmbH



„Wir wollen kein Billig-Anbieter sein“

Ihre Käse-Alternativen kommen mit wenigen Inhaltsstoffen aus. Wie schaffen Sie das?

Viele Hersteller wollen eine Käse-Alternative kreieren, die Käse aus Kuhmilch möglichst nahekommt. Das Ergebnis soll aussehen wie Käse, schnittfest sein und einen ähnlichen Geschmack haben. Wir hingegen wollen etwas Neues schaffen. Wir arbeiten wie in der Käseherstellung mit Fermentation, nur dass wir vegane Fermentationskulturen benutzen.

Sie verwenden für Ihre Produkte Cashewkerne. Warum Cashews?

Ich habe auch mit anderen Rohstoffen experimentiert, aber Cashews sind die beste Alternative. Sie sind vom Geschmack und von der Verarbeitung her optimal geeignet. Und die kleinen Kerne stecken voller Mineralien, Vitamine und ungesättigter Fettsäuren, was sie zu echten Power-Paketen macht. Jedes Jahr im März machen wir uns auf die Suche nach den besten Bio-Cashews, die der Markt zu bieten hat, und decken uns für das gesamte Jahr ein.

Ihre Produkte sind im Vergleich zum Wettbewerb recht teuer. Woran liegt das?

Unsere Marke Dr. Mannah's steht für Premiumprodukte. Wenn man einen guten französischen Käse kauft, hat der auch seinen Preis. Die Herstellung geschieht bei uns in weiten Teilen in liebevoller Handarbeit. Das ist kostenintensiver, als wenn alles maschinell gemacht wird. Als Europas erster Produzent veganer Käse-Alternativen auf Basis von Cashewkernen haben wir von Anfang an viel Wert auf diese handwerkliche Herstellung gelegt.



Kulturgut Käse? Kuhmilch ist fürs Kälbchen – der Mensch entwickelt immer mehr gute Alternativen

„Auf jeden Fall besser als Kuhmilchkäse“

Laut ProVeg könne veganer Käse den Umstieg auf eine pflanzenbasierte Ernährung erleichtern und biete Menschen, die aus ethischen und ökologischen Gründen den Konsum tierischer Produkte reduzieren möchten, eine leckere Alternative. Auf den Gehalt von Salz und Zusatzstoffen sei aber zu achten. Ernst Walter Henrich von der Stiftung Pro Vegan sieht die Zutaten mancher Käsealternative kritisch, jedoch sei Milchkonsum schlimmer: „Ich lehne veganen Käse nicht ab, würde ihn aber auch nicht empfehlen. Ethisch und gesundheitlich ist er alle Male besser als Kuhmilchkäse.“

Anbau eingesetzt: „Die Bio-Cashewkerne stammen aus unserer Partner-Kooperative aus Burkina Faso. Und unsere frischen Kräuter erhalten wir regional aus Göttingen.“ Einzigartig ist der Ort, an dem die Cashewrella-Produkte reifen: ein historisches Gewölbe. „Das Gewölbe gibt unseren Käse-Alternativen eine besondere Reife und den speziellen Charakter. Hohe Luftfeuchtigkeit und geringe Temperaturen über das ganze Jahr sind ein perfektes Umfeld für die Reifung von Käse.“ Qualität und Aufwand haben allerdings ihren Preis: Der Vamembert kostet rund zehn Euro, der Frischkäse ist für etwa fünf Euro zu haben. Die Produkte gibt's direkt im Laden in Göttingen, man kann sie aber auch auf der Website online bestellen und liefern lassen.

AUCH MANDELN BIETEN EINE GUTE GRUNDLAGE

Wem das zu teuer ist, findet beim Marktführer Simply V günstige, gleichwohl ebenfalls attraktive



BUCHTIPPS

1. Käse aus Nüssen!

75 Rezepte für pflanzliche, leicht herstellbare Käsesorten aus Mandeln, Cashews und anderen Nüssen; Julie Piatt, Narayana, 24,80 Euro

2. Veganer Käse

Leicht herstellbare Rezepte für veganen Käse und andere käsige Leckereien; Angélique Wiener, Independently published, 6,99 Euro

3. „Käse“ vegan

Feine Rezepte aus Frankreich für veganen Mozzarella, Ricotta, Cheddar, Gauda, Parmesan, Feta; Marie Laforêt, Stocker, 12,95 Euro

FOTOS: HERSTELLER, PR, ISTOCK (1)

Varianten. Das 2015 gegründete Unternehmen aus dem Allgäu stellt vegane Käse-Alternativen auf Mandelbasis her: Es gibt Pendants zu Schnittkäse, Streichkäse und schmelzfähigem Streukäse („Reibegenuss“) für Pizza und Pasta, aber auch Alternativen zu Frischkäse und neuerdings sogar Quark. Grundlage ist ein genau austarierter Mix von Wasser und kalifornischen Süßmandeln. Preislich attraktiv sind die Simply V-Produkte allemal: Ein 150g-Paket „Genießerscheiben“ gibt's für rund drei Euro.

Auch die Marke Wilmersburger ist im Supermarkt erhältlich. Der seit 2011 bestehende Pionier aus Köln hat u. a. verschiedene Scheibensorten sowie Pizzaschmelz im Sortiment, letzteren gibt's in Bioqualität auch in Bioläden. Im Januar startete eine Kooperation mit der Pizza-Kette Vapiano: Dort gibt's nunmehr zwei Standardpizzen mit Wilmersburger Pizzaschmelz, auch jede andere Vapiano-Pizza kann nach Wunsch damit belegt werden.

KÄSE-ALTERNATIVEN SELBER MACHEN

Einen anderen Weg geht Cashewbert aus Berlin. Das 2016 gegründete Unternehmen produziert Käseersatz auf Basis von Cashew- und Macadamianüssen. Primär möchte der Firmengründer Anderson Santos Silva aber dazu anregen, Käse selbst herzustellen. Dafür hat er Kits entwickelt, die er im Webshop vertreibt: Starter-Kits, vegane Käse-Kulturen und Hilfsmittel wie Pressformen, Behälter zum Reifen und Käsetücher zum Formen. „Mit unseren Kits kann jeder veganen Käse herstellen. Dazu bieten wir Workshops sowie Anleitungen, Bücher und eine Facebook-Gruppe an.“ Zu haben sind die Produkte im Webshop sowie in Berlin in der Kojoterie, bei Veganz und Dr. Pogo.

Fazit: Genuss statt Verzicht – nicht nur für Veganer gibt es immer mehr hochwertige Käse-Alternativen, die den Umstieg erleichtern. Und mit der Nachfrage steigen Angebote, Vielfalt und Qualität. «



Govindas Produkte im neuen Look

Damit du siehst wer wir sind

Wir sind in uns gegangen. Und haben etwas Schönes entdeckt: Was Govinda zu Govinda macht. Unsere Wurzeln im Ayurveda, die Liebe zur ganzheitlichen Ernährung und unseren Anspruch der höchsten Qualität - natürlich für dich. Genau das siehst du jetzt in unserem Verpackungs-Design. Mehr Infos dazu findest du online auf www.govinda-natur.de

