# ALLES KÄSE, ODER?

Für Joghurt, Sahne, Quark und Käse gibt es immer mehr spannende ***pflanzliche Alternativen.*** Unsere Autorin hat einige probiert

VON KATRIN KASPER

Auf Fleisch zu verzichten, fällt vielen nicht allzu schwer. Aber auf Käse, Sahne und Joghurt? Das geht selbst vielen Hipstern zu weit, die ihren Latte längst mit Sojamilch genießen. Ich selbst, von klein auf Vegetarierin, habe früher jede Menge Milchprodukte verputzt: Joghurt als Snack, Sahne zum Kuchen, Schafskäse im Salat, Frischkäse auf Brot, Gouda auf der Pizza – lecker! Dass Käse oft nicht mal vegetarisch ist, weil er mit Lab aus Kälbermagen gewonnen wird, hatte ich verdrängt.

Nun bin ich zwar schon lange Veganerin, aber die wenigen veganen Käse-Alternativen, die es noch vor einigen Jahren zu kaufen gab, haben mich nicht überzeugt. Zu viele fragwürdige Inhaltsstoffe, zu teuer und vor allem: zu wenig Geschmack. Doch es hat sich viel getan: Sojabohnen, Mandeln, Cashews, Kokos, Hafer, Hanf, Lupinen – die Hersteller veganer Milchprodukte werden immer erfinderischer, wenn es um Alternativen zur Kuhmilch geht. Viele dieser Rohstoffe sind von Natur aus eiweißreich und enthalten gesunde Fette. Und die aus Pflanzen gewonnene Milch lässt sich genau wie die vom Tier mithilfe von Bakterienkulturen fermentieren, also reifen – zu Joghurt, Sahne und sogar Käse.

## KOKOS UND SOJA STATT EUTERSEKRET

Inzwischen gibt es veganen Schmelz-, Hart- und Frischkäse, Parmesan, Mozzarella, Schafskäse, süße und saure Sahne, zig Joghurt- und Quarksorten. Jedoch dürfen sie so nicht heißen: Diese Bezeichnungen sind ausschließlich Produkten aus der „normalen Eutersekretion" von Tieren vorbehalten, das hat der Europäische Gerichtshof im Juni 2017 entschieden – angeblich, um Verbraucher vor Verwechslungen zu schützen. Deshalb kommen die veganen Produkte nun meist mit sperrigen Umschreibungen daher. Doch davon lasse ich mich nicht abschrecken und probiere mich durch das große Angebot an veganen Milchprodukten – pardon: Milchprodukt-Alternativen. Wie schmecken sie wirklich? Was ist drin? Und wofür nimmt man was am besten?

Den Anfang macht ein **Kokosjoghurt von Harvest Moon.** Die ganze Kokosnuss, die laut Hersteller in jedem Becher steckt, schmecke ich zwar nicht, dafür aber eine cremig-leichte, säuerliche Frische, wie es sich für einen „richtigen" Joghurt gehört. Von fiesen Zusatzstoffen keine Spur, auch Zucker ist nicht zugesetzt. Das schmeckt meinen Kindern dann allerdings nur „mittelgut".

Als nächstes löffle ich mich durch die **Quark-Alternative von Provamel.** Sie ist ebenfalls zuckerfrei, passt also auch gut zu Pellkartoffeln, ist leicht säuerlich und cremig – wie Joghurt, nur etwas dicker. Zwischen ihr und der deutlich festeren, säuerlichen **Quark-Alternative von Soyananda** liegen Welten. Diese kommt herkömmlichem Quark am nächsten: In Lake schwimmend, sieht sie aus und schmeckt wie der Quark frisch vom Bauernhof. Nur die Fruchtsorten sind leicht mit Apfeldicksaft gesüßt. Zudem ist dieser „Quark" nicht pasteurisiert – die beim Fermentieren entstandenen Milchsäurebakterien sind also noch lebendig. Das macht diesen Quark auch für Rohköstler interessant. »

## Feta-ähnlicher Käse

**Soyananda Vegane Alternative zu Griechischem BioKäse** aus fermentierten Sojabohnen; Sorten: Natur, BioKräuter & BioOlivenöl. 200 g, ca. 4 Euro
**NAGEL VegiBelle** aus fermentierten Bio-Sojabohnen; Sorten: Natur, Toskana, Provence. 200 g, ca. 3,50 Euro
**Philosophen Tofu** von Lord of Tofu auf Soja-Basis mit Kräutern, veredelt mit Weißwein, fermentiert mit Kombucha. 170 g, ca. 3 Euro
**Happy Cheeze Griechische Kräuter** aus Cashewkernen, roh und Bio. 150 g, ca. 9 Euro

## Frischkäse

**Simply V veganer Streichgenuss** mit Mandeln/Kokosöl; Sorten: Cremig-frisch, Bunte Paprika, Kräuter, Nuss-Nougat. 150 g, ca. 3 Euro
**Soyananda Fermentierte BioSoya-Alternative zu Frischkäse** mit fermentierten Sojabohnen; Sorten: Rahm, Kräuter-Knoblauch, Sonnengetrocknete Tomaten, Grüner Pfeffer, Meerrettich. 140 g, ca. 3,50 Euro
**Made with Luve Lupinen Aufstrich** mit Kokosfett und Lupinen-Eiweiß; Sorten: Natur, Kräuter, Bruschetta, Paprika-Chili, Schokolade. 150 g, ca. 2,50 Euro

## Joghurt

**Harvest Moon Coconut Milk Yoghurt** mit Kokosmilch, ungesüßt und Bio; Sorten: Natur, Mango & Maracuja, Vanille, Lemon & Bergamotte, Chocolate. 125 g, ca. 2 Euro
**Lupinen Joghurt-Alternative** von Made with Luve mit Kokosfett und Lupinen-Eiweißisolat; Sorten: Natur, Himbeer, Mango, Heidelbeer-Cassis, Stracciatella. 500 g, ca. 2 Euro
**So Hanf! Sojade Bio Hanfdessert** mit Hanfsaft und Rohrzucker; Sorten: Natur, Himbeere-Erdbeere, Schokolade. 2 x 100 g, ca. 2 Euro

## Scheiben-/Schnittkäse

**Wilmersburger Scheiben** mit Kokosfett; Sorten: Classic, Chili, Cheddar-Style, Kräuter, Paprika, Pilze, Tomate-Basilikum, Würzig. 150 g, ca. 2,90 Euro
**Simply V Vegane Genießerscheiben** mit Mandeln und Kokosöl; Sorten: Natur, Pfeffer, Paprika-Chili, Kräuter. 150 g, ca. 3 Euro
**Wheaty Vegane Scheiben Geräuchert** mit Kokosfett, Hirsevollkorn und natürlichem Buchenholzrauch, Bio. 150 g, ca. 2,90 Euro

### WIE DER GUTE ALTE PHILADELPHIA

Während veganer Quark erst vor ein, zwei Jahren auf den Markt kam, gibt es pflanzlichen Frischkäse schon länger. Mit Grausen erinnere ich mich an die ersten Vertreter dieser Zunft: grau und krümelig, sie rochen und schmeckten wie Mörtel. Der **Streichgenuss von Simply V** aus Mandeln und Kokosöl dagegen ist glänzend weiß und fühlt sich sehr glatt an im Mund. Auch die fermentierte, nicht pasteurisierte **Frischkäse-Alternative von Soyananda** schmeckt säuerlich-frisch und ist von fester, rahmiger Konsistenz, ganz wie der gute alte Philadelphia.

Auch vegane Sahne ist in verschiedenen Ausführungen zu haben, der Klassiker ist **CreSoy von Natumi.** Doch selbst mit viel Sahnesteif und Ausdauer lässt sich die Bio-Sojasahne nicht aufschlagen. In Desserts ist sie lecker, doch zu herzhaften Gerichten passt sie nicht, weil sie süßen Maissirup enthält. Noch süßer, aber immerhin schon fertig aufgeschlagen ist die **Sprühsahne von Soyatoo** – wenn sie denn aus der Dose kommt, was mir nur bei höchstens einem Drittel des Inhalts gelang. Praktischer ist da **Schlagfix von Leha** im Tetrapack. Die ungesüßte Sojasahne lässt sich wunderbar aufschlagen und vielseitig einsetzen, mit etwas Sahnesteif sogar für Tortendekorationen. Und zu saurer Sahne oder Schmand gibt es sogar eine Bio-Alternative: den stichfesten **Soyananda Sauerrahm.** Sein fein säuerlicher, milder Geschmack ist perfekt sowohl für Süßspeisen als auch für Saucen, Dips und Aufläufe.

### PIZZA MIT SAFTIGEM, FÄDEN ZIEHENDEM KÄSE

Kommen wir zur Königsdisziplin, dem Käse. Eine Pizza mit saftigem, Fäden ziehendem Käse? Auch das geht heute vegan. Mit dem **Schmelzgenuss von Simply V** gelingt es unterm Grill bei Temperaturen ab 220° C.

## Sahne

**Soyatoo Soy Whip Spray Cream** aus Sojabohnen, Kokos- und Palmfett. 250 g, ca. 2,60 Euro
**Schlagfix Schlagcreme** mit Palmfett. Sorten: Universell und Gesüßt. 200 ml, ca. 1 Euro
**Oatly Hafer Cuisine Bio** aus schwedischem Sommerhafer, Raps- und Palmöl. 250 ml, ca. 1,20 Euro
**Soyananda BioSoya-Alternative zu Sauerrahm** aus fermentierten Bio-Sojabohnen, nicht pasteurisiert. 200 g, ca. 3,50 Euro
**Natumi Cresoy Cuisine** aus Sojabohnen und Sonnenblumenöl. 200 g, ca. 1,10 Euro

Weniger Hitze braucht der **Pizzaschmelz von Wilmersburger** – jedenfalls, wenn man die Käseraspel direkt auf die Soße gibt: Läuft! Aufs Brot sind die Wilmersburger Scheiben eine gute Alternative, die Sorte „Classic" schmeckt etwa wie Butterkäse. Deutlich kräftiger im Geschmack und sogar mit käsigem Geruch sind die **Genießerscheiben von Simply V.** In „Natur" erinnern sie an jungen Gouda. Wer es noch würziger liebt, dem ist der **„No-Muh"-Schnittkäse von Vegusto** zu empfehlen: Schon die milde Sorte riecht und schmeckt intensiv nach Käse. Auch ohne Kasein mit Suchtpotenzial!

Noch ganz neu ist die nicht pasteurisierte **Alternative zu Griechischem BioKäse von Soyananda** – optisch und geschmacklich einem Original-Feta sehr ähnlich. Der **Vegibelle von Nagel** ist schon ein Klassiker: Der mild-säuerliche Tofu schmeckt, und er ist fest und bröckelig wie ein Schafskäse. Ich genieße ihn in kleine Würfel geschnitten, mit Olivenöl und Tomaten. Und denke dabei: Es gibt heute wirklich keinen Grund mehr, Kälbchen die Milch wegzunehmen! «

## Quark

**Soyananda Vegane Alternative zu Bio-Speisequark / BioFrüchte-Rahmquark** aus fermentierten Sojabohnen; Sorten: Heidelbeer, Himbeer, Mango. 125 g, ca. 3 Euro
**Provamel Soya Alternative zu Quark** aus Bio-Sojabohnen – Pektin, Citronensäure und Salz sind konventionell; Sorten: Natur (400 g, ca. 2,30 Euro), Mango, Brombeere-Holunderbeere (125 g, ca. 1,30 Euro)
**Alpro Quark-Alternative Go On** auf Sojabasis mit Zucker und Vitaminen; Sorten: Natur (400 g, ca. 1,80 Euro), Mango, Erdbeer-Himbeer (150 g, ca. 0,90 Euro)

FOTOS: GETTYIMAGES.COM, SHUTTERSTOCK.COM, DIMA_PICS/ LILEOHKA75/CHOKYBABAZ - STOCK.ADOBE.COM (4)

## Pizzakäse

**Simply V Veganer Schmelzgenuss** mit Mandeln, Stärke und Kokosöl. 225 g, ca. 3,30 Euro
**Wilmersburger Pizzaschmelz** konventionell mit Kokosöl und Aroma (250 g, ca. 3,30 Euro), Bio mit Kokosfett und Weizeneiweiß (150 g, ca. 3 Euro)

Die Zukunft hat begonnen.
Ganzheitlich nachhaltig.

100 % palmölfrei
nachwachsende Rohstoffe
biologisch abbaubar
vegan

TIPP
blog.speick.de

SPEICK | naturkosmetik
Schön. Voller Lebenskraft.
speick.de