

# Kochen Ohne Knochen



**Kochen ohne Knochen #28 [ab/seit dem 17.08.2017 erhältlich]**

Die Themen von Nr. 28: Für unsere Titelstory haben wir **Dr. Jacob** interviewt, einem ausgewiesenen Fachmann für vegane Ernährung. Wir waren im **Baskenland** im Urlaub und haben erkundet, wie es dort mit veganer Ernährung klappt. Wir befragten den **Sommelier** Sebastian Bordthäuser über die ideale Kombination von **Wein und Gemüse**. Im **Wahlcheck 2017** bieten wir eine Übersicht über die Wahlprogramme der Parteien. Der Anwalt Ralf Müller-Amenitsch (Autor von "Vegan im Recht") amüsiert sich in einer Glosse über Schnitzel, die **Bratstück** heißen müssen. Und wir sprachen mit dem Erfinder der **veganen Flusskreuzfahrten**. Außerdem: **Rezepte, Kochbuchvorstellungen, Restauranttests** und vieles andere. ... **lesen**



**Kochen ohne Knochen #24 [ab/seit dem 18.8.2016 erhältlich]**

Die Themen von Ausgabe 24: **TITEL: Dr. Mark Benecke** Der vegane Kriminalbiologe im Gespräch // **Vegan Holy Land** Veganes Leben in Israel // **Untervegs** Von der Imbissbude zum Restaurant // **Phoenic** Vegane Lieder // **Claudia Grammelspacher** Die vegane Kickbox-Weltmeisterin // **Cowspiracy** Ein Film schlägt Wellen

// **Sag Nein zu Milch** Schulmilch in der Kritik // **VeggieWorld** Eine vegane Erfolgsgeschichte // **DGE** Eine neue Position zu veganer Ernährung? // **Vegane Nomaden** Danielle de Picciotto & Alexander Hacke // **Sophia Hoffmann** Neues Buch, neue Rezepte // **Vegan Good Life** Der nachhaltige Kleiderschrank // **Kaufen ohne Knochen** Vegane Produkte für euch entdeckt // **World Wide Vegan** Ein Blick in die Blogosphäre // Björn Moschinski Vegan kochen für alle (Kolumne) // **Geschmackssache** Fruchtjoghurt // **Colin Goldner** Rage and Reason (Kolumne) // **Human Animals** von Roland Straller // **Thomas Adam** Aus dem Alltag eines veganen Kochs (Kolumne) // Außerdem **Rezepte, Kochbuchvorstellungen, Restauranttests** und vieles andere. ... **lesen**



## **Kochen ohne Knochen #22**

**[Februar 2016]**

Die Themen der 22. Ausgabe: **TITEL: Sophia Hoffmann** und ihre "happy vegan cuisine" // **Werde Selbermacher** Tipps von Stina Spiegelberg // **Vegan ist nicht teuer** Aufräumen mit einem Vorurteil // **Sind Veganer bessere Menschen?** Eine Studie über Fleischkonsum und Vorurteile // **Supermarkt vs. homemade** Lisa Pfleger und ihr Experiment Selbstversorgung // **Björn Moschinski** Vegan kochen für alle (Kolumne) // **Vegan auf Mallorca** Stephanie Kindermann im Interview // **Der gute Heinrich** Die Kölner Vurst-Manufaktur // **Anwälte für Tiere** The Advocacy of Veganism Society // **Ein träger Trend** Die DVE und vegan // **Typisch vegan** Was die Forschung über uns weiß // **Die Lust zu essen** Kolumne von Stina Spiegelberg // **Signor Verde** Der Sojanista-Meister // **Geschmackssache** Sojamilch für Cappuccino // **Colin Goldner** Rage and Reason (Kolumne) // **Human Animals** von



Roland Straller // **Thomas Adam** Aus dem Alltag eines veganen Koch (Kolumne) // Außerdem **Rezepte, Kochbuchvorstellungen, Restauranttests** und vieles andere  
... lesen



### Kochen ohne Knochen #21

[November 2015]

Die Themen der 21. Ausgabe: **TITEL: Vegan in der Bundesliga** Marco „Toni“ Sailer vom SV Darmstadt 98 im Interview // **Wie super sind Superfoods?** Eine kritische Betrachtung // **Lea Green** Lass uns zusammen kochen // **Gabriele Busse** Wenn das Lachen im Hals stecken bleibt // **Sri Lanka** Lotus und Artischocke auf Rezept-Recherche // **Vegane Sortimentsbereinigung** Lord Of Tofu versus Rügenwalder // **The End of Meat** Eine filmische Utopie // **Vegan und bio** EcoVeg, das neue Vegan-Logo // **Putzen ohne Knochen** Vegane Aspekte von Reinigungsmitteln // **Junges Gemüse** Überlegungen zum veganen Alltag mit Kindern // **Vegane Textilien** Wie kann ein Baumwollshirt nicht vegan sein? // **10 Fakten zu Milch** Die Dekonstruktion eines Mythos // **Geschmackssache** Mayonnaise // **Colin Goldner** Rage and Reason (Kolumne) // **Human Animals** von Roland Straller // **Thomas Adam** Aus dem Alltag eines veganen Koch (Kolumne) // Außerdem **Rezepte, Kochbuchvorstellungen, Restauranttests** und vieles andere  
... lesen



### Kochen ohne Knochen #20



### [August 2015]

Die Themen der 20. Ausgabe: **Titel:** Das Great Ape Project Colin Goldner im Interview zum Thema "Menschenrechte für Menschenaffen" // **Veganer Käse:** Miyoko Schinner über selbstgemachten "Keese", Interview mit "Pflanzenkäser" Bernd Drosihn // **Feste vegan feiern:** Sebastian Zösch (VEBU) über die Bedeutung veganer Straßenfeste // **Train hard, fight smart:** Die vegane Boxerin Melanie Fraunschiel im Interview // **Vegan im Kollektiv:** Die Düsseldorfer Vegankneipe Butze // **Vegan Friendly Finale Figure:** Zu Besuch in Italiens Veganhauptstadt // **Geschmackssache:** Grillwürste // **Human Animals** von Roland Straller // **Thomas Adams** Kolumne: Aus dem Alltag eines veganen Koch // Außerdem **Rezepte, Kochbuchvorstellungen, Restauranttests** und vieles andere  
... **lesen**



### Kochen ohne Knochen #19

### [Mai 2015]

Die Themen der 19. Ausgabe: **Titel: Simone Sombecki** Die "Tiere suchen ein Zuhause"-Moderatorin erzählt, warum sie vegan lebt // **Andreas Bär Läscher** No need for meat // **Palmöl** Unersetzlich und fair? // **Bioveganes Gärtnern** Tipps für die Praxis // **Vegan? Lecker lecker!** Kochbuchautor Alex Bulk im Interview // **London calling** Vegane Exkursion nach London und Brighton // **Vegan unterwegs** Auf Flusskreuzfahrt durch Holland und Belgien // **Vegan mit Kind** Überlegungen, Ratschläge und Hinweise //



**Erdlingshof** Entscheidung fürs Mitgefühl // **While She Sleeps** Die vegane Metal-Band im Interview // **Human Animals** - von Roland Straller // **Thomas Adams Kolumne:** Aus dem Alltag eines veganen Koch // **Der KoK-Produktcheck:** Sahne-Alternativen // Außerdem **Rezepte, Kochbuchvorstellungen, Restauranttests** und vieles andere  
... **lesen**

---



### **Kochen ohne Knochen #18**

**[Februar 2015]**

Die Themen der 18. Ausgabe: **Titel: Kick it vegan!** Ilja Lauber über Sport und Körperkultur // **Ich ess Blumen!** Die Lupinen-Pionieren von Alberts // **Pelican Rescue Team** Punk-Sänger Zoli im Einsatz für Seevögel // **Futtern wie bei Muttern** Sophie Mathisz und Daniela Friedl im Interview // **Backen für die gute Sache** Die Tradition des Worldwide Vegan Bake Sale // **Tierrechte fest im Blick** Animal Rights Watch im Porträt // **Eierlose Eierspeisen** Was können pflanzliche Alternativen // **Vehement vegan** Hier fliegen die Fäuste ohne Leder // **Human Animals** - von Roland Straller // **Was drin ist:** MyEy VollEy - vegane Ei-Alternative // **Thomas Adams Kolumne:** Aus dem Alltag eines veganen Koch // **Der KoK-Produktcheck:** Ei-Alternativen // Außerdem **Rezepte, Kochbuchvorstellungen, Restauranttests** und vieles andere  
... **lesen**

---



### **Kochen ohne Knochen #17**



## [November 2014]

Die Themen der 17. Ausgabe: Björn Moschinski - Vegan Fine Dining, Leben und leben lassen - Marc Pieschel im Interview, Vegan in Mannheim, Vegan Society - Die Vegan-Erfinder, Untervegs auf dem Rhein – So war die erste vegane Flusskreuzfahrt, Grenzen des Veganismus - ein Essay, Times They Changin' - veganer Mode-Blog, Prima Ballerina - Ann-Kathrin tanzt vegan, Vegan Sneaker Connection - Die Experten für Lederfreies, Grüne Braune - Über menschenfeindliche Ökos, Human Animals - von Roland Straller, Was drin ist: vegane Margarine, Thomas Adams Kolumne: Aus dem Alltag eines veganen Koch, Der KoK-Produktcheck: Bratlinge, Burger, Buletten, außerdem Rezepte, Kochbuchvorstellungen, Restauranttests und vieles andere ... **lesen**



## Kochen ohne Knochen #16

## [August 2014]

Die Themen der 16. Ausgabe: Surdham Göb: Die vegane Welle, Vegan Zombie: Die Postapokalypse isst vegan, Vegane Zeiten: Die Veganzentrale von Köln, Die Kichererbse: Beruf: Veganerin, Jagdfreie Zone: Wie Andre Hölscher die Jäger vertrieb, Zahlen lügen nicht? Dr. Markus Keller über vegane Studien, Pure raw! Kirstin Knufmann über vegane Rohkost, Was drin ist: Kirschjoghurt, Wheaty: Klaus Gaiser, der Seitanmacher, außerdem Rezepte, Kochbuchvorstellungen, Restauranttests und vieles andere ... **lesen**







## Kochen ohne Knochen #15

[Mai 2014]

Die Themen der 15. Ausgabe: Die Kuscheltier-Schlachtereier, Vegan beim Arzt, Tierschutz-Verbandsklage, Das Ende der Märchenstunde, Kathrin Hartmann über Modeveganismus, Geldanlage ohne Greenwashing, Aus dem Alltag eines veganen Kochs, Tierbefreiung, Vegane Siegel, Gerappte Tierrechte, Matt Frazier - Athlet ohne Fleisch, Der KoK-Produktcheck: Fertiggerichte, außerdem Rezepte, Kochbuchvorstellungen, Restauranttests und vieles andere ... .. **lesen**

---



## Kochen ohne Knochen #14

[Februar 2014]

Die Themen der 14. Ausgabe: Biovegane Landwirtschaft, Joshua Ploeg, Greenpeace, TV Vegan, Wolfgang Karnowsky, Untervegs auf dem Rhein, Jagd in Deutschland, Simon Reitmeyer, der KoK-Produktcheck: Joghurt und wie gewohnt testen wir Kochbücher und Restaurants und viele vegane Rezepte reizen zum Nachkochen. ... **lesen**

---



## Kochen ohne Knochen #13



**[November 2013]**

Die Themen der 13. Ausgabe: vegane Tätowierungen, Antispeziesismus, Biovegan, Veganz, Roller Derby, VEBU, Monkey in the Kitchen, Guerilla-Café Mousebear, André Stern, der KoK-Produktcheck: Gummibärchen und wie gewohnt testen wir Kochbücher und Restaurants und viele vegane Rezepte reizen zum Nachkochen. ... **lesen**

---



**Kochen ohne Knochen #12**

**[August 2013]**

Die Themen der zwölften Ausgabe: Justin P. Moore, Theologische Zoologie, Schweinebrot, das Mensch-Tier-Verhältnis im Judentum, VeggieHotels, Parteien aus veganer Sicht, Griechenlands vegane Tradition, der KoK-Produktcheck: Wiener Schnitzel und wie gewohnt testen wir Kochbücher und Restaurants und viele vegane Rezepte reizen zum Nachkochen. ... **lesen**

---



**Kochen ohne Knochen #11**

**[Mai 2013]**

Die Themen der elften Ausgabe: roots of



compassion, Melanie Joy, Theologische Zoologie, Schächten und Islamophobie, Veganissimo, Vegan reisen, als Veganer in Peking, Quinoa, Sojajoghurt und -quark im Eigenbau, der KoK-Produktcheck: Vanille-Eis und wie gewohnt testen wir Kochbücher und Restaurants und viele vegane Rezepte reizen zum Nachkochen. ... **lesen**

---



### **Kochen ohne Knochen #10**

**[Januar 2013]**

Die Themen der zehnten Ausgabe: Megumi Nachev, Tierrechtsfilmer Jan Peifer, Tierrechtsanwalt Antoine F. Goetschel, Hartmut Kiewert, Krawalla, der KoK-Produktcheck: Tofu natur und wie gewohnt testen wir Kochbücher und Restaurants und viele vegane Rezepte reizen zum Nachkochen. ... **lesen**

---



### **Kochen ohne Knochen #9**

**[September 2012]**

Die Themen der neunten Ausgabe: Paul Watson, Zauberkessel: Ein veganes Mittelalterrestaurant, Tierrechtsanwalt Antoine F. Goetschel, Vegan und schwanger, der KoK-Produktcheck: veganer Schokoaufstrich und wie gewohnt nehmen wir Fleisch- und Käseersatzprodukte und andere Leckereien unter die Lupe, testen Kochbücher und Restaurants in ganz Deutschland und haben natürlich jede Menge Rezepte zum Nachkochen auf



### **Kochen ohne Knochen #8**

**[Mai 2012]**

Die Themen der achten Ausgabe: Soko, NAPALM DEATH, Konrad Adenauer und die Sojawurst, Vegane Blogs, Sojabohnenanbau, Sojaschnitzel-Produkttest. Und wie gewohnt nehmen wir Fleisch- und Käseersatzprodukte und andere Leckereien unter die Lupe, testen Kochbücher und Restaurants in ganz Deutschland und haben natürlich jede Menge Rezepte zum Nachkochen auf Lager. ...  
**lesen**



### **Kochen ohne Knochen #7**

**[Januar 2012]**

Die Themen der siebten Ausgabe: Ayurvedische Küche, Sea Shepherd, Teil 3 des Interviews mit Dr. Markus Keller über richtige vegane und vegetarische Ernährung, Katzen vegan ernähren – geht das?, Wein ohne Gelatine, Veganer "Käse" zum Überbacken. Und wie gewohnt nehmen wir Fleisch- und Käseersatzprodukte und andere Leckereien unter die Lupe, testen Kochbücher und Restaurants in ganz Deutschland und haben natürlich jede Menge Rezepte zum Nachkochen auf Lager. ...  
**lesen**





## Kochen ohne Knochen #6

**[September 2011]**

Die Themen unserer sechsten Ausgabe: Interviews und Artikel mit und über Wam Kat, Sebastian Zösch vom Vegetarierbund VEBU, Dr. Markus Keller, Bruno Kramm/Greentunes Festival, EARTH CRISIS, Kosmetik und Körperpflege, Marsili Cronberg, selbst gekochtes, veganes und per Fahrrad in Barcelona ausgeliefertes Essen, veganen Schweizer Käse und noch viel mehr. Und wie gewohnt nehmen wir Fleisch- und Käseersatzprodukte und andere Leckereien unter die Lupe, testen Kochbücher und Restaurants ... **lesen**



## Kochen ohne Knochen #5

**[Mai 2011]**

Die Themen unserer fünften Ausgabe: Vegane Schuhe, Rohkost, Interview mit Dr. Markus Keller über richtige vegane und vegetarische Ernährung, Interview mit Dr. Mark Benecke, Kriminalbiologie und Vegetarier, Björn Moschinski, der "Vegan Headchef", Food Not Bombs und viele andere. Wie immer also eine spannende Mischung aus Interviews und Erfahrungsberichten mit/von Veganern und Vegetariern sowie zu Lebensmitteln, Kochen, Essen und Ernährung allgemein ... **lesen**