

Worldwide Vegan Bake Sale: VEBU ruft zum veganen Backen auf

Im April ruft der VEBU (Vegetarierbund Deutschland) zum veganen Backen auf. Im Rahmen der Kampagne "Worldwide Vegan Bake Sale" bieten Initiativen weltweit selbstgebackene Köstlichkeiten ganz ohne tierische Zutaten an. Der VEBU gibt Tipps zum Backen ohne Milch und Ei.

Berlin, 9. März 2017

Vegane Muffins, Kuchen, Kekse und Torten versüßen die Tage zwischen dem 15. und 30. April 2017. In diesem Zeitraum findet der neunte weltweite Bake Sale statt. Im Rahmen des Aktionszeitraums bieten Organisationen und Initiativen selbst gebackene vegane Köstlichkeiten auf öffentlichen Plätzen und in privat organisierten Cafés zum Verkauf an. Der VEBU koordiniert die Kampagne und ruft zur Teilnahme auf. "Die Aktion zeigt, wie lecker Kuchen, Torten und Cupcakes ohne Eier und Milchprodukte sind. Süße vegane Spezialitäten sind ein absoluter Renner. Zahlreiche Cafés in ganz Deutschland locken mit immer neuen Kreationen ein junges Publikum an, das die Kuchentradition als hippen Trend für sich entdeckt", sagt **Sebastian Joy**, VEBU-Geschäftsführung.

Einnahmen gehen an einen guten Zweck

Die Idee des Vegan Bake Sale stammt ursprünglich aus den USA. Vegane Backwaren werden für einen guten Zweck verkauft. Gleichzeitig kommen die Menschen mit köstlichem veganen Essen in Berührung. In den letzten Jahren fanden bis zu 200 Events auf allen sechs Kontinenten statt. Seit 2009 wurden über 300.000 Dollar Spenden mit der Aktion generiert. In Deutschland wird es dieses Jahr Aktionen in Berlin, Dresden, Hildesheim, Saarbrücken und an vielen anderen Orten geben. Weitere Veranstaltungen und Städte kommen fortlaufend dazu.

Alle können mitmachen

Die einzige Voraussetzung besteht darin, dass die angebotenen Backwaren vegan sind. In vielen Städten Deutschlands nehmen jedes Jahr VEBU-Regionalgruppen an dieser einzigartigen Veranstaltung teil. "Alle können mitmachen. Für Privatpersonen, Cafés, Bäckereien sowie Organisationen und Initiativen bietet der Worldwide Vegan Bake Sale eine tolle Möglichkeit zur Spendengewinnung und zum Informationsaustausch sowie natürlich Spaß am gemeinsamen Essen", erklärt **Joy**.

Backen ohne Milch und Ei

Vegan backen ist nicht nur tier- und umweltfreundlich, sondern auch sehr facettenreich. Das Angebot reicht von traditionellem Gebäck wie Schokokuchen, Nussecken und Apfelkuchen, über amerikanische Cupcakes und Muffins bis hin zu aufwendigen Torten. Der Worldwide Vegan Bake Sale beweist jedes Jahr erneut, dass Eier und Milchprodukte nicht notwendig sind, um köstliches Backwerk zu zaubern. Auf der VEBU-Homepage finden Interessierte einfache und leckere Rezepte und Anregungen für die Teilnahme am Bake Sale.

Was: Worldwide Vegan Bake Sale

Wann: 15. bis 30. April 2017

Wo: weltweit stattfindende Aktionen können eingesehen werden unter <http://veganbakesale.org/2017-bakesales/>

Koordinator: VEBU (Vegetarierbund Deutschland)

Weitere Informationen: www.veganbakesale.org/

Die **Anmeldung** eines veganen Kuchenstands erfolgt unter folgendem Link:

<http://veganbakesale.org/register/>

Rezepte finden Interessierte auf der VEBU-Homepage unter:

<https://vebu.de/rezepte/>

TIPPS für's Kochen und Backen mit pflanzlichen Alternativen:

Pflanzendrinks statt Kuhmilch

Ob aus Soja, Mandel, Kokos oder Getreide – Pflanzendrinks gibt es in vielen verschiedenen Geschmacksrichtungen. Man findet sie mittlerweile in jedem Supermarkt. Einige bieten zudem auch Sahne auf pflanzlicher Basis an. Manche Sorten lassen sich prima aufschlagen. Etwas Sahnesteif und gute Kühlung sorgen zusätzlich für Stabilität.

Margarine und Mandelbutter

Butter kann einfach durch vegane Margarine oder mildes Öl ersetzt werden. Kreativ und abwechslungsreich sind auch Erdnuss- oder Mandelbutter auf pflanzlicher Basis.

Banane an Stelle von Ei

In vielen Rezepten lassen sich Eier ersatzlos aus der Zutatenliste streichen. Benötigt man etwas, um den Teig zu binden, kann man auf Soja- oder Stärkemehl zurückgreifen. Ein Esslöffel Mehl und etwas Wasser ersetzt ein Ei. Bei Kuchen kann man dafür auch eine halbe Banane zerdrücken. Die fruchtige Note erhält man so gleich mit. Für feuchte Teige und Muffins eignet sich auch Apfelmus. Sein Geschmack geht beim Backen fast vollständig verloren. Drei Esslöffel Apfelmus entsprechen etwa einem Ei. Inzwischen gibt es auch fertiges Ei-Ersatzpulver, das hauptsächlich aus Maisstärke und Lupinenmehl besteht. Wenn es darum geht, den Teig aufzulockern, leistet etwas Backpulver sogar viel bessere Arbeit als Ei.

Der VEBU ist die größte Interessenvertretung vegetarisch und vegan lebender Menschen in Deutschland. Seit 1892 setzt sich die Organisation mit positiver Öffentlichkeitsarbeit dafür ein, den Fleischkonsum dauerhaft zu senken und eine pflanzenbetonte Lebensweise als attraktive und gesunde Alternative allen Menschen zugänglich zu machen. Der VEBU unterstützt beim Start in eine genussvolle Ernährung mit zahlreichen Angeboten und zeichnet sich durch motivierende Kampagnen, vielfältige Veranstaltungen und die zielgerichtete Arbeit mit Multiplikatoren aus. Für Experten wie Verbraucher hat sich die Organisation als führende Anlaufstelle in allen Fragen des vegetarisch-veganen Lebens etabliert. www.VEBU.de

Pressekontakt

Wiebke Unger

VEBU (Vegetarierbund Deutschland e.V.)

Genthiner Straße 48

10785 Berlin

Telefon +49 30 29 02 82 53-0/-19

presse@vebu.de

www.vebu.de