

nouveaux

SOMMER 2015 | Ausgabe N° 2

NEU

Mode & Beauty

Die besten Sommer-Outfits
(jetzt auch für Männer).
Plus: Wasserfestes Make-Up,
Sonnenschutz, Deo-Test,
& Softeis-Shorts

Umwelt & Leben

Wie verschwenderisch sind wir?
Gibt es ein Leben ohne Müll?
Und ist Rohkost das neue
vegan? Alle Antworten
ab S. 64

Genuss & Lifestyle

Essen mit Fingern, Kühles zum
Selbermachen, Verrücktes
aus L.A. und Tipps für einen
gesunden Balkon



A magazine for vegan fashion & green lifestyle

02
DE: 6,90 EUR
CH: 9,50 CHF
LUX: 7,90 EUR
IT: 7,90 EUR



4 19896 1306906

Inhalt

FASHION

20

Treiben lassen
Die lässigsten Sommer-Styles

30

Von Ibiza bis Istanbul
City-Hopping durch den Kleiderschrank

36

Sind die Schuhe clean?
Interview mit Tim Vallentin von der
Vegan Sneaker Connection

39

Nachgefragt:
Wie korrekt seid ihr wirklich?

40

DIY: Softeis-Shorts

42

Alles nur gebraucht
Interview mit Hindia Kiflai Monim

44

We Love New York
Streetstyles vom Big Apple

46

DIY: Blumenkranz

48

Segen und Fluch
Eco-Labels – eine Übersicht

50

Wir wollen der Mode die
Oberflächlichkeit nehmen
Interview mit Jan 'n June

54

Style und Stil
Ashlee Piper von theilfoxes.com

56

A Gentlemen's Agreement
Sommer-Basics für den Mann

59

„Man muss immer querdenken!“
Interview mit Sarah Beydoun

8

Good Girl
Morgan Bogle von Freedom of Animals

10

Gefällt uns
Lieblingsstücke

12

Aufgespürt und ausprobiert
Die nachfüllbare Espressokapsel

13

High Five
Fünf Termine, die Sie nicht
verpassen sollten

14

Leck mich
In Eiscreme-Farben durch den Sommer

16

Wer hat den Größeren?
Warum echte Männer kein
Fleisch brauchen



REFLEXION

64

Schluss mit der Verschwendung
Dossier zum Thema Müll und
Nachhaltigkeit

71

Das Gleiche in Grün

72

Das No-Waste-Girl
Ein Portrait über ein Leben
(fast) ohne Müll

74

„Informieren statt missionieren“
Interview mit Madeleine Alizadeh

76

You don't win friends with salad
Ein Rohkost-Selbstversuch

76

Sind Sie verschwenderisch?



BEAUTY

82

Schönheit für überall

87

Alles Gold, was glänzt

88

Sister Act
Interview mit Flo+Theo

90

Nur nicht ins Schwitzen kommen
Der Deo-Test

92

What a Man
Kosmetik für ihn (und sie)

93

Here comes the Sun

94

DIY: Aloe Vera Fun after Sun

LIFESTYLE

98

Essen mit Händen
Ein Menü zum Mitnehmen

103

DIY: Eisvergnügen

104

Ran an die Wurst!
Grillprodukte im Test

105

Korrektes Spielzeug
Männer-Tools für draußen

106

Vier Gründe, die Sri Lanka zu einem
kleinen Paradies machen

108

Top 5 Restaurants abseits vom Trubel

109

No meat, no problem:
Willkommen in Los Angeles

112

Garten kann jeder!
7-Punkte-Plan für einen gesunden Balkon

118

Portrait: DJ Tommy Four Seven

120

DIY: Fliegende Sukkulenten

122

Das war's

STANDARDS

7

Editorial

38

Abonnement

116

Impressum

117

Adressen



Das Leben ist zu kurz für schlechtes Essen!

Unterwegs und keine Ahnung wo das vegane Herz glücklich werden könnte? Neu in der Stadt und keine Ahnung, wer hier bio kocht? Gut, wenn jemand schonmal probiert und eine Empfehlung aus der Speisekarte parat hat. Oder ein Foto des Nachtischs. Auf [Yelp.de](https://www.yelp.de) bekommt ihr genau das: Tipps und Tricks quer durch die Republik von erfahrenen Genießern empfohlen

NÜRNBERG

„Aufregend anders“

Tante Käthes Wirtschaftswunder
€€, 5 von 5 Sterne auf Yelp
Moltkestr. 2, 90429 Nürnberg

„Vegane Begeisterung pur! Nürnberg hat eine Anlaufstelle für Vegetarier und Veganer, die innovative, perfekt zubereitete Küche mit super freundlicher Bedienung zu vertretbaren Preisen suchen!“ YelpUser Alexander P. ist vom Konzept absolut überzeugt! „Das Essen ist einfach ein Traum. Nachdem wir zu sechst im Wirtschaftswunder waren, konnten wir die Speisekarte komplett ausprobieren und waren bei jedem Gericht verzaubert.“ Tante Käthes Wirtschaftswunder ist eine feine Abwechslung in dieser Stadt, in der monatlich neue Burgertempel aufmachen! Bei Käthe aber gibt es ausschließlich vegetarische und vegane Gerichte und das in nostalgischem Ambiente.

MÜNSTER

„Vegan im Garten“ Prütt Café

€€, 4 von 5 Sterne auf Yelp
Bremer Str. 32, 48155 Münster

Das Prütt Cafe ist einer der veganen Hot Spots mitten in Münster. Keine zwei Minuten vom Ludgerikreisel entfernt, kann man in gemütlicher Atmosphäre durch die abwechslungsreiche Speisekarte blättern. Yelper C.W. ist von der kulinarischen Kreativität begeistert: „Sehr leckere Nudelgerichte und geniale Falafelbällchen. Dazu Pinkus Spezial und Kir Royal. Schnell, sehr lecker, freundlicher Service, nette Atmosphäre, gutes Preis-Leistungs-Verhältnis: insgesamt super und sehr zu empfehlen!“

BREMEN

„Abgefahrene Gerichte“ Vegefarm

€€, 5 von 5 Sterne auf Yelp
Hamburger Str. 45–47, 28205 Bremen

Die Küche des Vegefarm hat sich der buddhistischen Tradition der vegetarischen und veganen Esskultur verschrieben. Und sie setzt noch einen drauf indem sie so weit wie möglich Bio-Produkte einsetzt. Von 12–17 Uhr gibt es einen Mittagstisch mit verschiedenen Gerichten. Die eigentliche Speisekarte ist sehr umfangreich: Huhn, Ente, Schwein, Rind, Lamm, Fisch, Shrimps, sogar Muscheln und Tintenfisch bekommt man hier – natürlich nicht wirklich, sondern die tierfreie buddhistische Variante davon.

HANNOVER

„Jeden Tag Vegan“ Loving Hut

€€, 4 von 5 Sterne auf Yelp
Calenberger Straße 11, 30169 Hannover

In der eher ruhigen Calenberger Neustadt gibt es dieses kleine asiatische Restaurant, mit ausschließlich veganen Angeboten. „Die Gerichteauswahl ist gut und groß“, erklärt Jean G auf Yelp. Neben Klassikern wie WantanSuppe, ThaiCurry und Frühlingsrollen gibt es auch einige Exoten auf der Karte, wie den „Loving Hut Burger“ oder Döner Kebap. Außerdem gibt es einen täglichen Mittagstisch. Aber egal, wofür man sich entscheidet: Michael C. findet, es ist „immer lecker lecker lecker“. Loving Hut ist jedoch nicht nur vegan und lecker, sondern auch nachhaltig. So ist gibt es hier viele regionale BioZutaten und keine gentechnisch veränderten Bestandteile – und komplett rauch- und alkoholfrei ist das Restaurant ebenfalls.

LEIPZIG

„Der Name ist Programm“ Symbiose

€€, 4 von 5 Sterne auf Yelp
KarlLiebknechtStraße 112, 04275 Leipzig

Extras: Free WiFi, Catering, veganer Brunch

Die Symbiose ist aufgrund ihrer Lage auf der „Karli“, einem der beliebtesten Kneipenviertel, nicht nur unter Veganern ein echter Geheimtipp. Alle Speisen der Symbiose sind nämlich nicht nur zu 100% vegan sondern auch zu 100% mit frischen BIOZutaten zubereitet. Andy K lobt vor allem den veganen Brunch: „Die Auswahl ist sehr gut: Brötchen (allein hier war die Sortenvielfalt überschaubar), Brot, 2 Salate, „Käse-Wurst“ Platte, 4 Aufstriche, Müslibuffet, Marmelade und 6 warme Komponenten, die alle phantastisch geschmeckt haben. Dann noch ein Getränk im Preis, die Bedienung freundlich und schnell, bis 2 Uhr gab es noch alles vom Buffet. Nur weiterzuempfehlen, auch für Fleischliebhaber.“

No meat, no problem: Los Angeles ist die internationale Veganer- Traumstadt

CITY GUIDE



Autorin und Veganerin Ariane Sommer lebt seit über zehn Jahren in L.A. Exklusiv für Nouveaux stellt sie die neuesten veganen Lifestyle Trends aus der kalifornischen Metropole vor. #OnlyInLA, wie das bekannte Hashtag für Kuriositäten aus der Hollywood-Stadt heißt, treten sich Paparazzi vor den angesagten fleischfreien Restaurants auf die Füße, um dort speisende Stars für die Fleischschau in der Klatschpresse abzuschließen. #OnlyInLA fand letztes Jahr das erste internationale vegane Oktoberfest statt. #OnlyInLA eröffnet Oscar Gewinner, Titanic Regisseur und Veganer James Cameron demnächst mit MUSE School die erste komplett vegane Schule der USA, in der Kids umweltbewusst ernährt und erzogen werden

ESSEN

Vegan essen ist in L.A. fast schon das neue Normal. Selbst der LAX Flughafen, ehemals für Veganer das, was für Hugh Hefner ein Kloster ist, hat jetzt einen Ableger des veganen Restaurants Real Food Daily. Seitdem fliege ich mit Fakon (Fake Bacon) Sandwiches in den siebten Himmel. Mexikanische Küche, sonst vor Käse und Fleisch triefend, ist durch das stylische Gracias Madre, wo von Tamales bis zum Tequila alles in Bio-Qualität serviert wird, nun auch bei Veganern angesagt. Selbst nicht-vegane Restaurants kämpfen um Pflanzenfresser. So bekomme ich im altherwürdigen Beverly Hills Hotel auf Wunsch – no meat, no problem – eine alternative, vegane Speisekarte.

Auch innovative kleine Food-Labels setzen neue Standards. Zum Beispiel die vegane Käseboutique Vromage auf dem Sunset Boulevard. Der Nusskäse, den mein Bekannter Youssef Fakhouri dort liebevoll produziert, ist so gut, dass selbst kuhmilchkäsesüchtige Franzosen bei ihm einkaufen.

Alona Dadiani und Vivi Rama, Gründerinnen von NoMoo Wisecream, hatten es satt, in Supermärkten keine vegane Version ihres Lieblingsdesserts, Eiscreme Sandwich, zu finden. Deswegen stellen sie es jetzt selbst her. Ihre „Sammies“ werden von VIPs wie Alicia Silverstone (liebt die Sorte Peppermint Bliss) und Kevin Bacon verschlungen. Der Schauspieler mit dem speckigen Nachnamen isst übrigens sehr gerne pflanzlich, nur nicht immer. Womit er in L.A. voll im Trend liegt.

Fans von VB6 (vegan before 6) ernähren sich von morgens bis sechs Uhr abends pflanzlich und fallen am Abend gelegentlich vom veganen Wagen und essen ein Steak. Meist sind diese Menschen der Gesundheit oder Fitness wegen „Teilzeit-Veganer“. In LA, der Hauptstadt der Selbstoptimierung, wird man für diese Haltung nicht gleich verbal durch den Fleischwolf gedreht. Jeder kleine Schritt zählt schließlich.



Eiscreme Sandwich von NoMoo Wisecream

SHOPPEN

Tierleidfreies Shopping steht außerdem hoch im Kurs: „Compassion is my Fashion“ lautet das Motto von Vegan Scene in Venice. Die Fashion Boutique organisiert außerdem Filmvorführungen, Kunstausstellungen und Kochkurse. Veganer, die auf den Bad Boy Look à la Lenny Kravitz (übrigens ein Vegetarier) stehen, rocken derzeit Biker Jacken des Luxus Labels James Payne. Kosten: zwischen 880 und 3000 US Dollar. Falsches Leder kann echt teuer sein.

Wer modische Schuhe tragen, aber dabei nicht Tiere mit Füßen treten will, fährt nach Silverlake zu MooShoes. Ursprünglich aus New York, hat das trendy Label letztes Jahr in L.A. seine zweite Boutique eröffnet. MooShoes verkauft unter anderem auch die veganen Handtaschen einer meiner Lieblingsdesignerinnen, Crystalyn Kae.

Vegane Schnäppchen machen und der Lederindustrie ein Schnippchen schlagen, kann ich bei Alternative Outfitters. Dort kaufe ich coole vegane Stiefel sowie meine geliebten Matt and Nat Clutches.

Jacke von James Payne



Links: The Springs-Gründer Jared Stein und Kimberly Helms.

Unten: Klangbad-Raum

Oben: Rohkost-Restaurant im Wellness-Tempel

WELLNESS

DER Trend der veganen Szene L.A.s sind holistische, pflanzliche Wellness-Tempel. Im The Springs, das gerade in Downtown eröffnete, werden neben rein pflanzlicher Rohkost auch Yoga, sogenannte Klangbäder (auf einer Matte liegend wird man von Sound-Vibrationen massiert) sowie Darmspülungen angeboten. Das Konzept begeistert auch Gwyneth Paltrow, die gerade auf einen Snack und eine Darmreinigung vorbeikam.

BEAUTY

Einen hohen Preis zahlen viele Menschen (und dadurch auch Tiere) für schöne Haare. Auf Natürlichkeit schwört deshalb meine Hair-Stylistin Verina Schafer von Verina Organic Salon. Ob schwarz, ob rot, ob blond, ob braun oder Regenbogen à la Mein Kleines Pony: Verina zaubert vegane Farbe in die Haare ihrer Kunden. „Man muss keine Abstriche mehr machen, wenn man giftfreie, vegane Farbe wählt“, erzählt Verina. Für Schönheit muss bei ihr keiner leiden: weder Mensch, noch Tier, noch Umwelt.

Meine Lieblings-Haarpflegelinie teile ich übrigens mit Lady Gaga. An unser Haar lassen wir nur Wasser und Philip B. Unser Freund und Gründer des Labels, Philip Berkovitz, verwendet hochwertige, botanische Extrakte und gerne auch mal Goldpartikel in seinen Produkten. Conditioner für 150 US Dollar? #OnlyInLA ...



