

Frankfurt, 1. September 2016



## ÖKO-TEST SPEZIAL – Vegetarisch & vegan

Das aktuelle **ÖKO-TEST SPEZIAL – Vegetarisch & vegan** ist ab dem 1. September 2016 im Handel zum Preis von 5,80 Euro erhältlich.

**Nur keine Vorschriften:** Wenn ein Mensch isst, müsste dafür kein Tier sterben. Und doch gibt es immer noch viele, die sich nicht einmal einen einzigen Tag ohne Fleisch vorstellen können. Dabei brauchen wir kein Fleisch, um gesund zu leben. Wir brauchen auch keinen Honig und keine Wolle. Wir müssen auch keine Tiere einsperren, weder um sie zur Schau zu stellen, noch um zu verbergen, was wir ihnen in der Massentierhaltung antun. Das neue **ÖKO-TEST Spezial – Vegetarisch & vegan** will Ihnen keine Vorschriften machen, aber alle Informationen über die Vorteile einer vegetarischen oder veganen Lebensweise geben. Von ÖKO-TEST dürfen Sie auch erwarten, dass wir mögliche Schwierigkeiten und Probleme nicht verschweigen.

### Die Tests

**Fleischersatzprodukte:** Vegetarische und vegane Produkte, die an Fleisch erinnern, liegen im Trend. Die Qualität der Pseudoschnitzel und -würste lässt jedoch zu wünschen übrig, etwa aufgrund von Mineralölrückständen und zu viel Salz. Nur ein Produkt ist „gut“.

**Nahrungsergänzungsmittel für Veganer:** Mit einer rein pflanzlichen Ernährung nimmt der Veganer nicht alle Nährstoffe auf, die er braucht. Die von der Industrie angebotenen Nahrungsergänzungsmittel sind jedoch nicht die Lösung.

**Bio-Mineralwasser:** Bio-Mineralwasser sind rein, ohne Rückstände von Pestiziden, Arzneimitteln und Ähnlichem. Umweltfreundlich sind sie jedoch nur, wenn sie aus der Region kommen.

**Vegane Kosmetik:** Nicht immer kann man sich auf die Auslobung „vegan“ verlassen. Außerdem können vegane Produkte genauso wie andere Schadstoffe enthalten. Zwei Kosmetikartikel fallen durch, doch eine beachtliche Zahl ist empfehlenswert.

### Und außerdem:

**Ernährungspyramide:** Eisen, Vitamin B12, Calcium – das sind nur einige der wichtigen Vitamine und Mineralstoffe, die in Fleisch und Milchprodukten stecken. Wer sich vegetarisch oder vegan ernährt, muss aufpassen, dass er bei einzelnen Nährstoffen nicht unterversorgt ist.

**Hilfe beim Neustart:** Ob beim Veganerstammtisch, vor dem Supermarktregal oder über spezielle Internetseiten – wer für den veganen Anfang Unterstützung sucht, findet schnell Hilfe. Manchmal ist das Angebot sogar größer als die Nachfrage.

**Soja:** Aus Sojabohnen lassen sich viele verschiedene Nahrungsmittel herstellen, die in der vegetarischen und veganen Küche gerne genutzt werden. Doch wie ökologisch ist der Anbau, wie viel Gentechnik steckt in den Produkten und wie gesund sind sie wirklich?

**Fermentierte Lebensmittel:** Wo man hinguckt, gärt und brodelt es. Ob in Restaurants, Workshops oder in privaten Küchen, überall werden Kimchi, Kraut und Kombucha hergestellt. Fermentierte Lebensmittel schmecken lecker, sind gut bekömmlich und gesund.

**Kosmetik mit Tierversuchen:** Tierversuche für Kosmetika sind seit 2013 in der EU verboten. Doch es gibt Schlupflöcher und in Ländern wie China bleiben Tests an Kaninchen, Ratte & Co. vorerst sogar Pflicht.