

VEGINFO

VEGETARISCH • VEGAN • FÜR TIERE, UMWELT UND GESUNDHEIT

VEGAN BEI

Ab sofort sind alle Schweizer Restaurants des schwedischen Möbelhauses mit dem V-Label zertifiziert.

Seite 34

Gewinnen Sie
einen Aufenthalt
im Hotel La Vimea
Seite 28

DIE QUAL DER WAHL

Ob wir im Supermarkt oder im Bioladen einkaufen, hat einen grossen Einfluss auf das vegane Angebot. Wie entscheide ich mich richtig?

Seite 12

Christian Frei, Mitgründer von tibits:

«So behaupten wir uns gegen die Grossen»

Seite 8



Unvegetarisch auf den zweiten Blick

Wer sich ein Schnitzel in den Einkaufswagen legt, der weiss ganz sicher, dass er kein vegetarisches Essen einkauft. Doch Bestandteile toter Tiere verstecken sich in Form von Gelatine, tierischem Lab oder Zusatzstoffen in zahlreichen Produkten, von denen man es nicht vermuten würde. Unter anderem in Butter, Käse, Joghurt und Gummibärchen bis hin zu Cornflakes und Kartoffelchips.

Die bekannte CodeCheck-App ist nun um eine sinnvolle «Vegetarisch/vegan»-Rubrik erweitert worden. Durch einen Scan des Barcodes von Lebensmitteln erkennen User mit der neuen Vegi-Funktion sofort, ob deklarierte Inhaltsstoffe toter Tiere enthalten sind. Ausserdem werden Informationen zu Mikroplastik, Palmöl, E-Nummern und Gluten, Zucker- und Fettgehalt angezeigt. Eine sinnvolle App, die den Einkauf auf jeden Fall erleichtert.



CODECHECK.INFO

PRODUKTBEWERTUNG UND TEST

Bewertung	Inhaltsstoffe
Unbedenklich	Vitamine, Vitamin B2
Übermäßiger Verzehr kann problematisch sein	Sorbit

ALTERNATIVE PRODUKTE SUCHEN

NÄHRWERT-AMPEL

Angaben für eine Portionsgrösse von 100g.
Quelle: FSA

mittel	Fett	2 g
gering	gesättigte Fettsäuren	0,3 g
hoch	Zucker	18 g
gering	Salz	0 g

TAGESBEDARF

100 g decken folgenden Anteil des Tagesbedarfs von 2'000 kcal. Quelle: FSA

Kalorien	19%	50%	100%
Eiweiss	24%		
Fett	3%		
Kohlenhydrate	30%		
Zucker	37%		

ALTERNATIVE PRODUKTE

Rosengetreide Basis-Müsli mit Amaranth

Rosengetreide Basis-Müsli... BAUCKHOF 8-Körn-Flocken Allas - Hitzegedrehtes Drink...

LEBENS- & ERNÄHRUNGSWEISE

- Glutenhaltig
- Laktosefrei
- Nicht vegan
- Nicht vegetarisch

Zahlen, Daten, Fakten



OBST

55 Prozent

der menschlichen DNA stimmen mit der einer Banane überein. Der Mensch ist also zur Hälfte eine Banane!



10 000

unterschiedliche Tomatensorten gibt es weltweit. Und ja: Tomaten sind botanisch gesehen Früchte und kein Gemüse.

25 Prozent

Luft ist in Äpfeln enthalten. Aus diesem Grund schwimmen sie im Wasser an der Oberfläche.



96 Prozent

Wasser enthält eine Gurke. Sie ist damit eines der wasserhaltigsten Lebensmittel weltweit.



900 Prozent

mehr Broccoli wird heutzutage konsumiert als noch vor 20 Jahren.

Kostenlos im App Store, im Google Play Store oder im Web verfügbar auf www.codecheck.info

Quelle: www.beemingbox.de