

Frankfurt, 12. Oktober 2017



ÖKO-TEST SPEZIAL – Vegetarisch und vegan

Das aktuelle **ÖKO-TEST SPEZIAL – Vegetarisch und vegan** ist ab dem 12. Oktober 2017 im Handel zum Preis von 5,80 Euro erhältlich.

Gegen die Fleischelust: Eigentlich brauchen wir kein Fleisch, um gesund leben zu können. Rein rational betrachtet sprechen viele Gründe für den Fleischverzicht: ökologische, gesundheitliche und moralische. Auch ethische Gründe sind bei vielen Menschen ausschlaggebend. Das Thema Massentierhaltung zum Beispiel und die damit verbundenen Gegebenheiten wie enge Kastenställe, lange Transportwege in Lkw-Anhängern, gekürzte Schnäbel und kupierte Schwänze sollten uns zum Umdenken bewegen. Das neue **ÖKO-TEST SPEZIAL – Vegetarisch und vegan** will keine Vorschriften machen, aber alle Informationen über die Vorteile einer vegetarischen oder veganen Lebensweise geben. Von ÖKO-TEST dürfen Sie auch erwarten, dass mögliche Schwierigkeiten und Probleme nicht verschwiegen werden.

Die Tests:

Kokosprodukte: Im Lebensmittelhandel stehen Produkte aus Kokosnuss Reihe an Reihe. Man könnte glatt den Eindruck gewinnen, es gäbe nichts, was nicht aus der Tropenfrucht herzustellen wäre. Aber überzeugen die Produkte auch im Schadstofftest? Von eins bis sechs sind alle Noten dabei.

Reis: Er gilt als gesund. Doch neben wichtigen Nährstoffen stecken oft Arsen, Mineralöl und Cadmium in den Körnern. ÖKO-TEST hat Basmati, weißen Langkorn- und Vollkornreis untersucht. Die Laborergebnisse zeigen deutliche Unterschiede in der Qualität. Der Verlierer ist ausgerechnet die Vollkornvariante.

Vegane und vegetarische Brotaufstriche: Diese schmecken nicht nur auf der Stulle, sondern können auch zum Verfeinern verschiedener Gerichte und Soßen dienen. Leider sind sie nicht immer frei von Schadstoffen. So stecken neben Fettschadstoffen oft auch Mineralölbestandteile in den Produkten.

Müsli: ÖKO-TEST hat 16 Basismischungen ins Labor geschickt. Es zeigte sich, dass die konventionellen Müslis ein Problem mit Glyphosat und Mineralölrückständen haben. Verwunderlich ist zudem, dass manche Basis-Müslis Zucker enthalten.

Grüne Smoothies: Ein Apfel, eine halbe Banane, 16 Blätter Spinat – und das alles in einer kleinen Flasche? So die Werbeaussagen. Die Wirklichkeit sieht anders aus: wenig Gemüse, reichlich Zucker, kaum Vitamine. Fünf Produkte kann ÖKO-TEST aber empfehlen.

Und außerdem:

Neu auf dem Markt: Chiasamen und Gojibeeren? Die gehören im Superfoodregal fast schon zu den Klassikern. Aber auch für den vegetarischen und veganen Markt gilt die Devise „Öfter mal was Neues“. ÖKO-TEST stellt Produkte wie zum Beispiel Birkenwasser vor und gibt eine Einschätzung, wie sinnvoll es ist, diese zu kaufen.

Hülsenfrüchte aus regionalem Anbau: Erbsen, Linsen und Bohnen landen wieder öfter auf unseren Tellern. Sie dienen als wertvolle Eiweißquellen. Bund und Länder versuchen, den Anbau von diesen und anderen Leguminosen in Deutschland weiter voranzutreiben. Dabei stehen die Landwirte allerdings vor einer Herausforderung.

Versteckte Zuckerzugaben: Ob in Schokoladen oder herzhaften Brotaufstrichen, Grillsoßen oder Joghurt drinks: Zucker wird vielen Lebensmitteln beigemischt. Auch in etlichen – vermeintlich gesunden – vegetarischen und veganen Produkten steckt reichlich davon. ÖKO-TEST verrät, wie man Zuckerfallen erkennt.

Warenkunde Nüsse und Ölsaaten: Sie gelten als Nervennahrung gegen Stress und als gesunde Energiequelle. Nüsse und Ölsaaten liefern reichlich wertvolle ungesättigte Fettsäuren, Vitamine und Mineralstoffe. Sie können den Körper auch vor so mancher Krankheit wappnen.

Hahn oder Flasche? Es gibt rund 550 Mineral- und Heilwässer. Aber ist ein Tafelwasser oder gar ein Schluck aus dem Wasserhahn weniger zu empfehlen? Am Preis lässt sich die Qualität jedenfalls nicht ablesen.

Beauty und Kosmetik: Naturkosmetik ohne tierische Stoffe zu finden, ist heute nicht mehr schwer: Viele Anbieter haben sich auf die gestiegene Nachfrage eingestellt. Und wenn trotzdem nichts Passendes dabei ist, gibt es ja immer noch die Do-it-yourself-Lösung.

Lifestyle: Ob Job-, WG- oder Partnersuche – im Internet gibt es längst spezielle Plattformen für Vegetarier und Veganer. Denn vielen von ihnen geht es um weit mehr als nur die Frage, was auf den Tisch kommt, z.B. um den passenden Lebenspartner mit den gleichen Werten.