

# Nachhaltigkeit

IN GERMERSHEIM

## Vegane Ernährung Versteckte tierische Inhalts- und Zusatzstoffe

Nicht alle Produkte, die ohne Fleisch, Milch und Eier auskommen sind automatisch vegan. Gerade in Fertiggerichten, Snacks und Getränken können tierische Bestandteile versteckt sein, die man auf den ersten Blick nicht erkennt. Wenn man sich also komplett frei von tierischen Inhaltsstoffen ernähren möchte, ist ein Blick auf die Inhaltsstoffangaben oft unerlässlich.

**Gelatine** kennen die meisten Menschen und wissen auch, dass diese aus Schlachtabfällen und Knochen gewonnen wird. Auch die Verwendung in Süßigkeiten wie z. B. Gummibärchen ist vielen bekannt. Aber auch in Joghurt und Pudding wird zum Teil Gelatine zugesetzt um die gewünschte Konsistenz zu erhalten. Hier lohnt sich ein Blick auf die Inhaltsstoffliste. Außerdem wird Gelatine oft zum Klären von Wein und Fruchtsäften eingesetzt! Da diese im Endprodukt nicht enthalten ist muss sie nicht extra deklariert werden. Wenn man hier auf Nummer sicher gehen will sollte man Produkte mit Vegan Label bevorzugen oder direkt beim Hersteller nachfragen.



Auch **rote Farbe** in Lebensmitteln und Getränken kann tierischen Ursprungs sein. So wird der Farbstoff „echtes Karmin“ aus zerriebenen, trächtigen Schildlausweibchen gewonnen. In der Inhaltsstoffliste wird er meistens als E120 oder Cochenille gekennzeichnet.



**Schellack** wird bei einigen Lebensmitteln als glänzender Überzug verwendet, so z. B. bei bestimmten Schokoladenbonbons, Kaugummis oder auch Tabletten. Dieser wird aber auch aus dem Harz von Schildläusen gewonnen und ist somit nicht vegan. In den Zutatenlisten ist Schellack meistens als E904 deklariert.



In **Brot und fertigen Backwaren** können sich ebenfalls tierische Bestandteile verstecken. Hier sollte man darauf achten, ob die Aminosäure L-Cystein, oft als E920 gekennzeichnet, zugesetzt ist. Diese wird manchmal verwendet, um eine gute Teigkonsistenz zu erhalten und wird z. B. aus Schweineborsten gewonnen.



Auch **Aromen** in Chips und Knabbergebäck werden oft aus Wild und Geflügel hergestellt, ohne dass dies extra gekennzeichnet werden muss. Wer hier auf der sicheren Seite sein möchte greift am besten direkt zu Produkten mit V-Label.



Interessanterweise sind selbst **Bananen** nicht immer vegan. Um vorschnelle Reifung beim Transport zu vermeiden wird zum Teil das Pestizid Chitosan eingesetzt, welches aus den Schalen von Insekten und Krustentieren hergestellt wird. Bei Bio-Bananen darf dies allerdings nicht verwendet werden.



Auch außerhalb der Lebensmittelindustrie findet man tierische Produkte oder Zusätze in täglichen Gebrauchsgegenständen.

In der **Kosmetikindustrie** werden häufig tierische Zusätze verwendet. Farbstoffe wie das oben erwähnte Karmin, aber auch Guanin aus Fischschuppen für schimmernde Effekte, oder Schellack aus Schildläusen, beispielsweise in Nagellacken und Haarsprays sind keine Seltenheit. Zudem werden viele Kosmetika mit Hilfe von Tierversuchen entwickelt.



Auch in der **Textilindustrie** findet man Inhaltsstoffe tierischen Ursprungs. So wird neben offensichtlichen tierischen Materialien wie Leder bei der Schuhherstellung oft Klebstoff genutzt, welcher aus Schlachtabfällen hergestellt wird.



Selbst **LCD Bildschirme** von Handys oder Computern enthalten häufig tierisches Cholesterin für Farbthermometer und Farbindikatore.

