

Beim Vegan einkaufen zu beachten:

Nahrung:

- kein Fleisch (inkl. Fisch, Geflügel und Meeresfrüchte natürlich)
- keine Milch
- keine milchhaltige Produkte, wie Joghurt, Schokolade, Butter, Käse (1kg Käse entspricht 10L Milch!)
- keine Milchbestandteile (z.B. Milcheiweiss, Milchzucker, Molkenpulver)
- keine Eier
- keine eihaltige Produkte (z.B. fast alle Cornatur-Produkte (Migros) und Delicorn-Produkte (Coop))
Teigwaren ohne Eier (viele von Barilla, Napoli, Agnesi, De Cecco, alle M-Budget) (ital. „semulo di grano duro“ = Hartweizengriess, „all uovo“ = mit Eier)
- keine Gelatine (Gelatine wird aus Tierknochen gewonnen)
- kein Honig, Bienenwachs
- keine tierische Fette (kann alles mögliche sein, oft Schlachtabfälle!)
- möglichst auf E-Stoffe verzichten

- Auf diese 3 Angaben achten:

Vegi-Label:
Unten muss „vegan“ stehen.
(ovo = mit Eier)
(lacto = mit Milch)



vegetabil
végétalien

nicht Nahrung:

- kein Leder (z.B. Schuhe, Taschen, Etuis (auch bei Elektronik), Auto-Sitze ...)
- kein Pelz
- keine Daunenfedern
- keine Schafwolle und andere tierische Wolle
- keine Seide (Seidenraupen werden lebend gekocht!)

Schuh-Infos:

Schuhteile	Schuhkennzeichen	Rangliste Atmungsaktivität
Obermaterial	Textil (natürlich, synthetisch)	1. Textil (Naturfasern, wie Baumwolle oder chem. Fasern wie Polyamid)
Innenfutter	Leder	2. Leder (unbeschichtet)
Laufsohle	Sonstige Materialien	3. Wasserdichte Schuhe mit atmungsaktiver Membrane (z.B. Gore-Tex, Sympatex, Watertex)

Generelle Tips:

- Pflanzen-Margarine statt Butter (Achtung: viele Margarinen sind nicht vegan!)
- Echte Teigwaren, die rein aus Hartweizengriess (ohne Eier) bestehen
- Wasser-Eis (=Sorbets) statt Rahm-Eis (Achtung: viele Sorbets sind nicht vegan!)
- Tibits statt McDonalds
- Textil, Kunststoff oder Kunstleder statt Leder