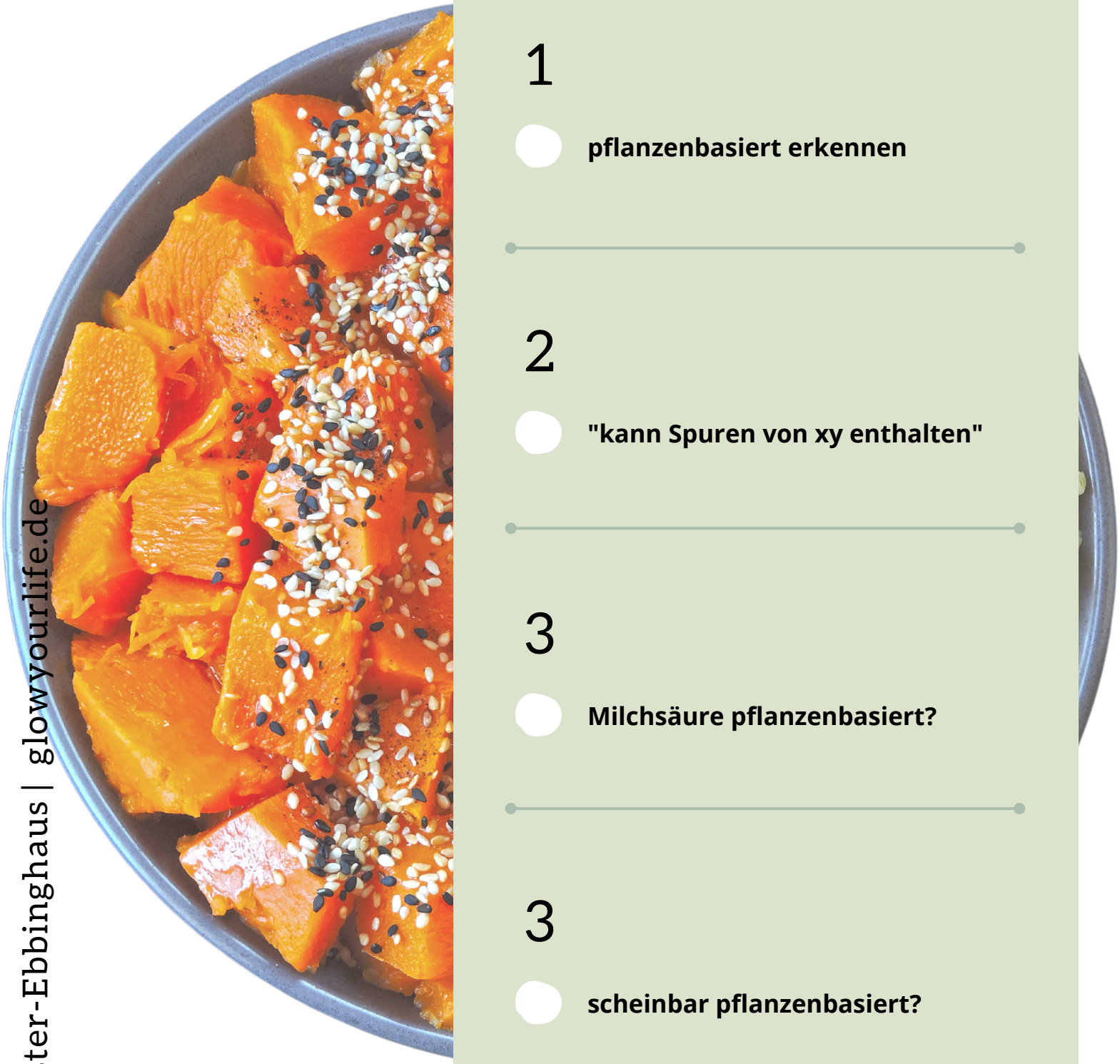
deine drei

pflanzenpower

Ernährungstage

zu deinem GleichGEWICHT

TAG 1



Inhalt

1

pflanzenbasiert erkennen

2

"kann Spuren von xy enthalten"

3

Milchsäure pflanzenbasiert?

3

scheinbar pflanzenbasiert?

Review Tag 1

Nadine Wester-Ebbinghaus | glowyourlife.de

pflanzenbasiert erkennen

Schaue dir zuerst das Video an, in dem erkläre ich dir wie du pflanzenbasierte Lebensmittel schnell erkennen kannst.
Damit du alles nochmal auf einen blick hast, habe ich dir hier die einzelnen Punkte nochmal in einer Liste zusammengefasst.

- [x] achte auf die "VEGAN" Label
- [x] Schau dir die Allergene an
- [x] greife zu von Haus aus pflanzlichen Lebensmitteln
- [x] nutze Apps wie "Codecheck" und "VeganRadar"
- [x] tausche dich mit anderen aus

"kann Spuren von xy enthalten"

Kennst du auf den Verpackungen von einigen Lebensmitteln die "Warnung", kann Spuren von 'xy' enthalten?
Doch was genau bedeutet diese Warnung und ist das Lebensmittel dann überhaupt noch pflanzenbasiert?

Kann Spuren von 'xy' enthalten, ist erstmal nur ein Allergiehinweis und die Hersteller sichern sich hierdurch ab.
Die Lebensmittel, auf denen diese Warnung vermerkt ist, werden in der gleichen Produktion hergestellt, in der auch tierische Bestandteile und andere Allergene verarbeitet werden. Es heißt jedoch NICHT, dass tierische Bestandteile in den pflanzlichen Lebensmitteln verarbeitet werden.

Es könnte also sein, dass in einer Halle Milchschokolade hergestellt wird, und in einer anderen (gleiches Gebäude) Zartbitterschokolade ohne jegliche tierische Bestandteile.
Ein anderes Beispiel könnte sein, dass in den gleichen Maschinen, eine Woche lang Lebensmittel mit tierischen Bestandteilen verarbeitet werden und nach gründlicher Säuberung für eine Woche rein pflanzliche.

Da es also sein könnte, dass Spuren dieser Allergene und somit auch tierischer Bestandteile in den pflanzlichen Produkten enthalten sein könnten, ist diese Warnung angegeben.

Die Produkte auf denen du das "Vegan" Logo siehst, sind also auch wirklich zu 100% pflanzenbasiert und OHNE tierische Bestandteile!

Milchsäure pflanzenbasiert?

"Milch"säure ist doch nie und nimmer pflanzlich oder doch?
Milchsäure ist ein natürlich durch Milchsäurebakterien hergestelltes Konservierungs- und Säuerungsmittel (E 270). Die organische Säure entsteht als Zwischenprodukt im Stoffwechsel lebender Zellen.

Wie entsteht Milchsäure?
Die Herstellung erfolgt meistens durch die Fermentation "Gärung" von **pflanzlichen Kohlenhydraten** wie Mais, Kartoffeln oder anderen stärke- und zuckerreichen Pflanzen. Je nach Art produzieren die "Milchsäure"Bakterien überwiegend rechts- oder linksdrehende Milchsäure. Milchsäure kommt unter anderem auch als Zwischenprodukt im menschlichen Organismus vor.

Durch die Milchsäuregärung können Lebensmittel haltbar gemacht werden
Beispiel: Weißkraut zu Sauerkraut.

Milchsäure bekam ihren eher verwirrenden Namen, da Milchsäurebakterien in der Vergangenheit vor allem zur Fermentation von Milch zu Sauermilch verwendet wurde.

Du findest Milchsäure in Zutatenlisten unter der E-Kennzeichnung = **E270**

Milchsäure selbst ist also erstmal zu 100% pflanzenbasiert!

Aber, leider gibt es auch hier Ausnahmen
Selten werden Milchsäurebakterien auf einem "Nährmedium" herangezogen, das z.B. Milchpulver enthält.
Oder es wird durch Fermentation von Thermoquarkmolke gewonnen.
Möchtest du absolut sichergehen, dass das Produkt 100% pflanzenbasiert ist, solltest du auf die „Vegan“ Label achten.
Fehlt ein Label, kannst du zur 100%igen Sicherheit den Hersteller anfragen.

scheinbar pflanzenbasiert?

Es gibt ganz wenige Lebensmittel, die auf den ersten Blick zu 100% pflanzenbasiert erscheinen, es aber am Ende leider nicht sind.

E901 = Bienenwachs - häufig als Überzug verwendet, damit die Produkte glänzen. Beispiele: Gummibärchen auch mit pflanzlicher Gelatine.

Aromen gerade bei Chips / Salzigen Snacks können tierische Bestandteile haben. Einige Hersteller verwenden "Kälberlab", welches aus dem Magen von Kälbern gewonnen wird, wofür diese getötet werden.

E920 = L-Cystein, wird aus tierischen Borsten, Haaren und Federn gewonnen. Diesen Zusatz finden wir in einigen Brotsorten, da die Hersteller damit die Elastizität verbessern wollen.

Bei Apfelsaft und zwar gerade wenn er klar ist, wird während der Produktion Rinder- oder Schweinegelatine hinzugegeben, um ihm am Ende die natürlichen Trübstoffe heraus zu ziehen. Das schwierige hieran ist, dass diese sogenannten Hilfsstoffe nicht gekennzeichnet werden müssen.
Tipp: Entweder auf "vegan" Logos achten oder auf naturtrübe Säfte zurückgreifen.

E 120 - Cochenille (Karmin), Roter Farbstoff, der aus Schildläusen gewonnen wird. In Lebensmitteln finden wir diesen häufig bei rot gefärbten Lebensmitteln, so wie Rote-Lebensmittelfarbe.

Mein Rat: achte bei diesen speziellen Lebensmitteln besonders auf die E-Kennzeichnung sowie das "vegan" Logo.

Review Tag 1

WIE GEHT ES DIR AM ENDE VON TAG 1?
GEFÜHLE UND KÖRPERLICH?

BIST DU AUSREICHEND SATT GEWORDEN?

WAS HAT DICH ÜBERRASCHT?
WOMIT HATTEST DU VIELLEICHT NICHT GERECHNET?

DEIN BEWEGUNGSZIEL FÜR MORGEN?