

# Auflösung Preisausschreiben **Vegane Woche bei L & D**

Die richtigen Antworten sind grün!

## 1. Wo liegt der Unterschied zwischen der vegetarischen und veganen Ernährung?

- Ein Vegetarier verzehrt überhaupt keine Lebensmittel tierischer Herkunft. Ein Veganer verzichtet auf Fleisch, Geflügel und Fisch.
- Einen Unterschied zwischen der veganen und vegetarischen Lebensweise gibt es nicht.
- **Der klassische Vegetarier verzichtet auf Fleisch, Geflügel und Fisch. Ein Veganer verzehrt überhaupt keine tierischen Zutaten.**

## 2. Welche Nahrungsmittel werden bei einer veganen Ernährungsweise gemieden? Mehrere Antworten sind möglich.

- **Eier**
- Tofu
- Getreidemehl
- **Honig**
- Algen

## 3. Wer versteckte tierische Bestandteile ausschließen will, sollte aufmerksam sein beim Kauf von...

- **... Wein**
- ... Smoothies
- ... Hülsenfrüchten



## 4. Welches Vitamin könnte bei einer veganen Ernährung nicht ausreichend aufgenommen werden, da es in tierischen Lebensmitteln vorkommt?

- **Vit. B 12**
- Vit C
- Vit D

## 5. Welche anderen Rohstoffe werden von Veganern nicht genutzt? Mehrere Antworten sind möglich.

- Tofu
- **Leder**
- Baumwolle
- Soja
- **Daunen**
- Fallobst

## 6. Welches Produkt wird im Handel als Ausgleich für calciumreiche Milch- und Milchprodukte angeboten?

- Marmelade
- **Mineralwasser [>150 mg/l Calcium]**
- Tomatensauce

## 7. Welches Produkt eignet sich als Ersatzprodukt für Sahne? Mehrere Antworten sind möglich.

- Creme fraiche
- Eischnee
- **Weißes Mandelmus mit Wasser**
- **Reismilch-Sprühsahne**