

Quiz: Weltvegantag – Lösungen

1. Sich vegan zu ernähren bedeutet...

- ☒ auf Fleisch und Fisch zu verzichten.
- ☒ auf Milch und Milchprodukte zu verzichten.
- ☒ auf Eier zu verzichten.

2. Honig wird gemeinhin als vegan anerkannt.

- ☐ Richtig
- ☒ Falsch

→ Da Honig von Bienen gemacht wird, gilt es als tierisches Produkt und ist somit nicht vegan.

3. Welche Produkte können „versteckte“ tierische Bestandteile enthalten?

- ☒ Äpfel
- ☐ Walnüsse
- ☒ Mehl

→ Äpfel, Birnen oder auch Zitrusfrüchte werden oft mit Bienenwachs oder Schellack behandelt. Beides wird aus tierischen Produkten hergestellt. Bei Mehl kommt es auf den Herstellungsprozess an. Wird hier der Zusatzstoff L-Cystein (E 920) für eine elastischere Teigbearbeitung beigesetzt, ist es nicht mehr vegan, da dieses aus Federn, Haaren oder Borsten erzeugt wird.

4. Welches Vitamin kann durch eine vegane Ernährung nur sehr schwer in ausreichender Menge zu sich genommen werden?

- ☒ Vitamin B12
- ☐ Vitamin C
- ☐ Vitamin E

→ Vitamin B12 kommt hauptsächlich in tierischen Produkten vor und meist bieten pflanzliche Lebensmittel keine ausreichende Quelle dafür. Da das Vitamin aber immer von Mikroorganismen hergestellt wird, kann dieses Defizit beispielsweise auch gut über Nahrungsergänzungsmittel ausgeglichen werden.

5. Welches Gemüse liefert Calcium, Vitamin B2 und Eiweiß und ist damit besonders gut für vegane Ernährung geeignet?

- ☐ Spinat
- ☐ Spargel
- ☒ Brokkoli

6. Für welche Personengruppen gilt vegane Ernährung als umstritten?

- ☒ Kinder und Jugendliche
- ☐ Alte Menschen
- ☒ Schwangere oder stillende Frauen

7. Es gibt Menschen, die nicht sich nicht nur vegan ernähren, sondern komplett auf Produkte verzichten, die tierische Bestandteile enthalten oder für die Tierversuche unternommen wurden. Aus welchen Materialien dürfen Kleidungsstücke sein, die als vegan gelten?

- ☐ Seide
- ☒ Viskose
- ☒ Nylon

→ *Viskose und Nylon werden aus nicht-tierischen Rohstoffen hergestellt. Nylon wird in der Regel aus Erdöl oder pflanzlichen Quellen hergestellt, während Viskose aus pflanzlichen Fasern wie Holz oder Bambus gewonnen wird.*

8. Welche der folgenden Produkte sind oft nicht vegan?

- ☒ Autoreifen
- ☒ Nagellack
- ☒ Polaroid Fotos
- ☒ Kondome

→ *Bei diesen Produkten muss genau auf die tierischen Inhaltsstoffe bzw. die Herstellungsprozesse geschaut werden. Autoreifen enthalten bspw. Stearinsäure, die aus Schweinefett und Rindertalg produziert wird. Bei Nagellack sind die tierischen Produkte Guanin (Fischschuppen) und Karmin (ein roter Farbstoff aus getrockneten Schildläusen) enthalten. Die glänzende Beschichtung bei Polaroid Fotos bzw. Fotopapieren enthält oft Gelatine. Kondome werden oft mit dem tierischen Produkt Casein (Milcheiweiß) behandelt.*

9. Wie viele Menschen gab es 2022 in Deutschland, die sich vegan ernährt haben?

- ☒ 1,6 %
- ☐ 2,5 %
- ☐ 5,1 %

10. Welche Stars ernähren sich vegan? (Stand November 2022)

- ☒ Billie Eilish (Sängerin)
- ☒ Rezo (YouTuber)
- ☐ Timothée Chalamet (Schauspieler)
- ☒ Serge Gnabry (Fußballer)