

## 21 vegane und vegetarische Produkte und Bio-Produkte in den Supermärkten:

- Bio-Marmelade aus Paderborn bei ALDI
- Veganes Schnitzel Cordon bleu Rügenwalder Mühle REWE
- Vegetarischer Fleischsalat Rügenwalder Mühle bei REWE
- Vegane Mettwurst Rügenwalder Mühle bei REWE und PENNY
- Vegane Mortadella bei EDEKA
- Veganes Sojavanille-Eis Valesoia aus Italien bei KAUF LAND
- Veganes Mandel-Magnum bei REWE, EDEKA, KAUF LAND
- Veganer Tomate-Paprika-Bio-Aufstrich von REWE
- Vegane Margarine Alsan bei REWE, EDEKA, KAUF LAND vom Klimaschutz her 28 x besser als Butter
- Veganer Pfirsich-Soja-Yoghurt von Danone bei REWE, EDEKA und KAUF LAND
- Vegane Schinken-Bratwurst LikeMeat aus Erbsen bei REWE, EDEKA und KAUF LAND
- Vegane Minifrikadellen LikeMeat bei REWE, EDEKA und KAUF LAND
- Vegane „Käpt'ns Gemüsestäbchen“ von Iglo bei REWE und EDEKA.
- Vegane Spekulatius von Borggreve bei REWE
- Veganer Käse von bedda, block classic, bei REWE im veganem Kühlregal
- Vegane Schokolade „Vegan Ganze Haselnüsse“ von REWE Bio + fairtrade bei REWE
- Vegane Schokolade „Vego“ Bio + fairtrade manchmal bei REWE im veganen Regal
- Vegane Schokolade „Hello“ von Lindt bei REWE und EDEKA im Lindt-Regal
- Vegane Fischli von Funny frisch bei KAUF LAND
- Veganer Schinkenspicker mit Grillgemüse Rügenwalder Mühle REWE und KAUF LAND
- Veganer „Heller Sirup“ von Grafschafter Goldsaft. Eine preiswerte Honigalternative.

- Vegane Schokoladensorten:

1. "Vego"Schokolade.

Meiner Meinung nach die beste vegane Schokolade die es gibt. Sie kommt aus Berlin.

Die gibt es auch als kleineren Riegel:

<https://vego-chocolate.com/de>

Man bekommt sie bei alnatura, denns und manchmal in einigen REWE-Geschäften im veganen Regal für 3,49 €.

Sie ist dankenswerterweise Fairtrade, was bei Schokolade immer besonders wichtig ist wegen der Kinderarbeit, und auch noch Bio.

2. "REWE Bio Vegan Ganze Haselnuss"-Schokolade gibt es für 1,79 € bei Rewe:

<https://shop.rewe.de/p/rewe-bio-schokolade-ganze-haselnuss-vegan-100g/7317910>

Das ist für vegane Schokolade schon recht preiswert. Sie ist Fairtrade und Bio.

Diese Schokolade kann man zum Einstieg auch immer den konventionellen Käufern empfehlen.

Man kann sie beim täglichen Einkauf ganz gut einfach mal eben mitnehmen.

3. Auch die Traditions-Firma Lindt hat endlich ;- ) eine vegane Schokoladen-Kollektion:

"Hello vegan" aus Hafermilch:

<https://www.lindt.de/onlineshop/marken/hello/hello-vegan>

Die schmeckt sehr gut und ist allerdings mit 2,99 € relativ teuer. Ich esse am liebsten die Haselnuss-Variante. Leider ist sie nur vegan und auch nicht Bio.

Lindt hat aber immerhin ein eigenes Programm des nachhaltigen Wirtschaftens, das Lindt & Sprüngli Farming-Programm:

<https://www.farming-program.com/de#lindt--spr%C3%BCngli-farming-program>

Der Kakao scheint aus Ghana und Madagaskar zu kommen.

Ghana ist relativ nahe und nur einen 1,259 Tonnen CO2-Flug entfernt:

<https://www.atmosfair.de/de/kompensieren/flug/>

Ein Teil des Kakaos kommt aus der Karibik. Man bekommt die Schokolade bei REWE und Edeka.

Schokolade und noch besser Kuchen in den Restaurants und Kekse in den Bio-Supermärkten kann man sowohl als Fleischesser und Vegetarier am besten vegan essen, weil sie eigentlich immer gut schmecken.