

WELT-
NEUHEIT

veganELLA



Swiss Gourmet-Style - Vegan & Bio

Vegane Alternative zu Mozzarella aus BioCashews in 3 Sorten



Natur – für klassische Mozzarella-Liebhaber



Basilikum – feine BioKräuter sind schon dabei



Geräuchert – herzhaft und vielseitig einsetzbar

- BIO ● VEGAN ● FAIRTRADE ● QUELLE VON BALLASTSTOFFEN ● GLUTENFREI ● SOYAFREI

Erhältlich im guten BioLaden



www.soyana.ch Vegane BioLebensmittel seit 1981 vom Schweizer Familienbetrieb

- Interessante Info & Rezepte mit VEGANELLA
- mit SOYANANDA, vegane Alternativen zu Frischkäse und Sauerrahm
- mit BioSoya- und BioMandel-SCHLAGCREME, vegane Alternative zu Sahne

VEGANER MOZZARELLA AUS BIOCASHEWS

Weltneuheit aus einem wertvollen Rohstoff: Was kaum jemand über Cashews wusste

Veganella ist aus ca. 20% BioCashew-Kernen hergestellt. Damit hat das innovative Soyana-Team einen BioRohstoff gewählt, der eine Alternative und eine Abwechslung zu Soya (Tofu) und Weizengluten (Seitan) ermöglicht. Mit BioCashew-Kernen in Veganella kann ein BioRohstoff mit erstaunlichen ernährungsphysiologischen Eigenschaften Teil der täglichen Ernährung von vegan lebenden KonsumentInnen werden. Das Soyana-Team freut sich, mit den Veganella-BioLebensmitteln einen gehaltvollen Beitrag zu einer gesunden veganen Ernährung leisten zu können.

Wie Olivenöl enthalten Cashew-Kerne viele einfach ungesättigte Fettsäuren, was sie zusammen mit dem guten Magnesiumgehalt zu einem gesunden Nahrungsmittel für das Herz macht.

Der Kupfergehalt ist so hoch, dass mit 40g Cashew-Kernen bereits der Tagesbedarf an Kupfer gedeckt werden kann. (So viel ist in einer 200g Veganella-Packung enthalten.) Kupfer hilft dem Organismus, Eisen aufzunehmen, Freie Radikale zu eliminieren und das Haut- und Haar-Pigment Melanin zu produzieren. Kupfer ist ein "Co-Faktor" für viele lebenswichtige Enzyme und eine essentielle Komponente der Enzyme Cytochrom C-Oxidase und Superoxid Dismutase. Kupfer ist wichtig für die Energie-Produktion und erhöht die Flexibilität von Blutgefässen, Knochen und Gelenken.

Der gute Gehalt an fünf weiteren wichtigen Mineralstoffen machen Cashew-Kerne zu einer guten Quelle von Eisen, Magnesium, Mangan, Zink und Phosphor. Die Kombination von Magnesium mit Calcium sorgt für gesunde Muskeln und Knochen. Zink ist ein Co-Faktor für viele Enzyme, die Wachstum und Entwicklung, Verdauung, Geschlechtsdrüsen-Funktionen sowie die DNA-Synthese regeln. Selen ist ein wichtiger Mikronährstoff, der die Rolle eines "Co-Faktors" für antioxidative Enzyme wie Glutathionperoxidase spielt, eines der mächtigsten Antioxidantien zur Entgiftung des Organismus.

Tryptophan macht glücklich und hilft gegen Depressionen

In kaum einem anderen Lebensmittel ist der Anteil an der essentiellen Aminosäure Tryptophan derart hoch wie bei den Cashew-Kernen. Tryptophan ist ein unerlässlicher Nährstoff, aus dem im Gehirn der Neurotransmitter Serotonin entsteht, der „Glückmacher“. Gemeinsam mit dem Vitamin

B6 (Bierhefe, Kartoffeln) kann Tryptophan helfen, Depressionen zu behandeln. Eine gute Portion Cashews (Veganella) mit Kartoffeln kann also durchaus eine positive psychische Wirkung erreichen.

Eine bewusste vegane Ernährung kann präventiv sehr gesund sein

Je tiefer die Wissenschaft forscht, desto mehr Erkenntnisse kommen zum Vorschein, wie man mit pflanzlicher Ernährung seine Gesundheit pflegen kann. So werden beispielsweise die günstigen gesundheitlichen Wirkungen von Cashew-Kernen in der neuen wissenschaftlichen Literatur zusätzlich in Verbindung gebracht mit einer Vermeidung von Gallensteinen, zur Reduktion des Triglyzerid-Spiegels, was sich positiv für Diabetiker und zur Prävention von Diabetes Typ 2 auswirkt. Der natürliche Gehalt von Cashews an gesundheitsfördernden Phytochemikalien eignet sich zusammen mit Gemüse und Früchten zur Prävention bestimmter Zahnkrankheiten, Akne, Tuberkulose und Hautkrebs.

Was KonsumentInnen sagen

Im ersten veganen BioRestaurant der Schweiz, dem Sacred mit Veglateria von Soyana an der Müllerstrasse 64 in Zürich hat Veganella bereits eine Fan-Gemeinde gewonnen. Diese Gäste sind hoch erfreut über Veganella: "Ein Geniestreich!", "Super, ein neues, ganz anderes, aber sehr feines Erlebnis!", "Ich liebe die Sorte Geräuchert, v.a. in veganer Pizza." "Sehr fein wie alles von Soyana. Endlich etwas ohne Soya und ohne Weizen – und es bietet viele Varianten bei der Zubereitung!"

Wenn Sie Veganella ausprobieren möchten, können Sie es jetzt im guten Bioladen erhalten, oder Sie gehen gleich ins Sacred zu einem feinen veganen BioEssen.

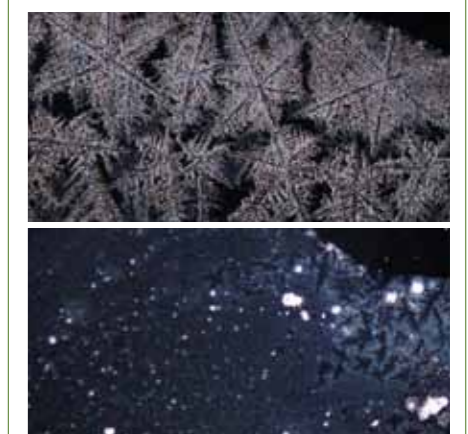
Nährwerte in 100g trockenen Cashew-Kernen

Brennwert 2402 kJ (574 kcal), Eiweiß 15,3 g, Fett 46,4 g, davon 7,6 g gesättigte Fettsäuren, Kohlenhydrate 32,7 g, Ballaststoffe 3,0 g, Wasser 1,7 g

► **Mineralien:** Kalium 565 mg, Phosphor 490 mg, Magnesium 260 mg, Calcium 45 mg, Natrium 16 mg, Zink 5,6 mg, Eisen 6,0 mg, Mangan 0,87 mg, Kupfer 2,22 mg, Selen 11,7 µg

► **Vitamine:** Niacin (B3) 1,4 mg, Pantothenensäure (B5) 1,22 mg, Thiamin (B1) 0,2 mg, Pyridoxin (B6) 0,26 mg, Riboflavin (B2) 0,2 mg, Folsäure (B9) 69 µg, Vitamin K 34,7 µg, Vitamin E 0,92mg

► **Besonderer Aminosäuren-Gehalt:** Tryptophan 238 mg



LifevisionLab-Kristall-Bilder von Cashew-Kernen

Abb. oben: BioCashews, unten: Nichtbio-Cashews aus dem Buch Die unsichtbare Kraft in Lebensmitteln, Bio und Nichtbio im Vergleich, von A.W.Dänzer, Verlag Bewusstes Dasein 2014, ISBN 978-3-905158-15-1