

Veganuary

PROBIER'S VEGAN. DIESEN JANUAR.



Du bist klasse! Du scheinst Dich für den Veganuary zu interessieren. Falls Du noch nicht so genau weißt, was das ist: quasi eine **internationale Challenge**, bei der es darum geht, **einen Monat lang vegan** zu leben. Unserer Umwelt zuliebe. Vielleicht ernährst Du Dich schon größtenteils pflanzlich, für viele bedeutet der Veganuary allerdings erstmal eine Umstellung — bei der wir Dich unterstützen wollen!

Auf den folgenden Seiten findest Du jede Menge Tipps zum Einstieg und Durchhalten. Wir liefern Dir tolle Rezeptideen und stellen Dir zwei vegan lebende Mitglieder unserer mymuesli-Familie vor. Übrigens! Fast 80%... so hoch ist schon jetzt der Anteil der veganen Zutaten in unserer Frühstückswelt. Challenge accepted? **Probiert's vegan. Diesen Januar.**

VEGANUARY 

mymuesli

VEGAN. WIESO ÜBERHAUPT?

Schon jetzt bringt die Art, wie wir unsere Lebensmittel produzieren und verzehren, unseren Planeten an seine Grenzen: CO₂-Emissionen, Verlust an biologischer Vielfalt und zu hoher Verbrauch an Frischwassernutzung. Bis zum Jahr **2050** werden wir etwa **10 Milliarden Menschen** ernähren müssen. Unmöglich, wenn wir so weitermachen wie bisher.



103.840 TONNEN CO₂eq EINGESPART

Dafür könntest du fast **15.000 Mal** mit dem Auto die Erde umrunden.



LESSON LEARNED. DIE LÖSUNG?

Planetenfreundliche Ernährung. Das ist es, was unsere Erde retten kann. Hilfst Du mit? 31 Tage lang plant-based ernähren kann schon eine Menge bewegen. Über eine **halbe Million Menschen** aus 209 verschiedenen Ländern haben sich 2020 dem Veganuary angeschlossen. Was in dieser Zeit erreicht werden konnte?

405 TONNEN PO₄₃-eq (ÜBERDÜNGUNG) EINGESPART

Das entspricht **1.645 Tonnen Abwasser und Jauche**, die nicht in unsere Gewässer gelangt sind.



© Veganuary

© Veganuary



6,2 MILLIONEN LITER WASSER GESPART

Dafür könntest du fast **½ Million Mal** die Toilette spülen.

... UND 3,4 MILLIONEN TIERLEBEN BLIEBEN VERSCHONT**

****laut Kalkulator der Vegan Society**



JETZT MAL EHRlich ...

Die Mission ist klar. Aber die Umsetzung gar nicht so leicht... denkste! So viel vorab: Es bedarf keine komplette Ernährungsumstellung. Du findest inzwischen in fast jedem gut sortierten Supermarkt Lebensmittel des täglichen Bedarfs in einer veganen Variante. Frag beim nächsten Wocheneinkauf doch einfach mal danach! **Du wirst überrascht sein ...**

APROPOS ÜBERRASCHT

Viele Lebensmittel sind schon von Natur aus vegan ... check mal Deine Vorräte! Gemüse und Obst sind klar. Desweiteren Nudeln (ohne Ei) mit Tomatensauce, Pflanzenmargarine, Reis, Toastbrot, Pommes, diverse Chips-Sorten, Hülsenfrüchte, Erdnussbutter ... Und natürlich der Großteil unserer köstlichen **Müslis**, **Porridges**, **Snacks** und Co. aus besten Bio-Zutaten.

VEGANE BUNDLES

Erste 30 Tage Bundle



SCHON PROBIERT?

VEGAN LÖFFELN

- Raspberry Dark Choc
- Almond Granolas
- Himbeer Kokos Kirsch Porridge
- Herzhafte Porridges
- Berry Bircher
- Save The Ocean Müsli
- Save The Forest Müsli
- Nut Butter
- Nilk



Vegan Snack Bundle

VEGAN SNACKEN

- Imagine Chocolate
- Nut Butter Balls
- Chocs

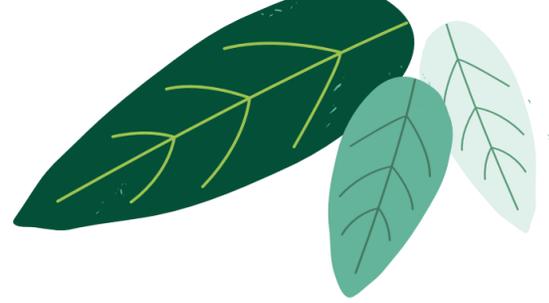


Veganes Schoko Paket



31 TAGE VEGAN STARTEN IN 3, 2, 1 ...

Los geht's! **10 Tipps** für Deinen erfolgreichen Veganuary:



1 Plan Deinen Veganuary und kauf dementsprechend ein. Good to have: grundlegende Lebensmittel wie Nudeln, Reis und Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst.

2 Vermeide Food Waste. Wenn sich Anfang Januar noch Lebensmittel in Deinem Kühlschrank befinden, die nicht 100% vegan sind, schmeiß sie nicht einfach weg. Schenk sie jemandem oder verputz sie noch selbst. Lebensmittelverschwendung ist nicht Sinn und Zweck der Sache ...

3 Prüf Deine Vorräte! Sicherlich stehen längst eine Menge vegane Lebensmittel auf Deinem täglichen Speiseplan, von denen Du gar nicht wusstest, dass sie rein pflanzlich sind.



4 Was isst Du am liebsten? Koch Dir nach wie vor Deine Lieblingsgerichte — nur eben aus veganen Alternativen.

5 Wenn Du auswärts essen gehen möchtest: Mach Dich vorab schlau und such Dir gezielt Restaurants raus, die entweder komplett vegan sind oder mindestens vegane Gerichte auf der Speisekarte stehen haben.

6 Trau Dich! Wenn Du Dich mit Deinen Routine-Gerichten sicher fühlst, spring über Deinen kulinarischen Schatten und probier mal ein völlig neues Rezept aus.

7 Sei nicht so streng mit Dir selbst! Konntest Du nicht widerstehen oder hast aus Versehen etwas nicht 100% veganes gegessen? Das ist okay und kein Grund zu verzweifeln. Nimm es als Learning mit auf Deinen weiteren Weg.

8 Lass Dich nicht entmutigen. Onkel Gerd will Dir einreden, dass Veganismus nur ein Trend ist? Bleib ruhig und steh zu Deiner Überzeugung. Es ist immer gut, 2-3 konkrete Argumente für eine vegane Lebensweise parat zu haben.

9 Sich mit Gleichgesinnten auszutauschen, kann gerade als Neuling helfen. Ob in Foren, lokalen Gruppen oder im Gespräch mit dem Bio-Markt-Mitarbeiter. Vielleicht haben Deine Freunde ja auch Lust, sich der Challenge anzuschließen?

10 Need more help? Es gibt inzwischen etliche Podcasts, Ratgeber und Magazine, die Dich bei Deiner Challenge unterstützen. Nicht zuletzt findest Du auch auf der offiziellen **Veganuary** Website etliche Tipps und reichlich Inspiration.





INSPIRATION VON DEN PROFIS!

Das sind **Christin** und **Ivo**, beides Mitglieder unserer mymuesli-Familie und beide leben vegan — schon seit Jahren. Lass Dich von ihren Tipps und Lieblingsgerichten inspirieren!

1 Warum vegan? Was sind Deine Gründe?

Aus ethischen Gründen. Ich stell meinen Geschmack und meine Gewohnheiten nicht mehr über das Leben der Tiere. Und aus ökologischen Gründen. Ich möchte Massentierhaltung und -ausnutzung nicht länger unterstützen. Außerdem stellt die vegane Ernährung einen sehr großen Hebel zur Bekämpfung des Klimawandels dar. Die Entscheidung, was uns auf den Teller kommt, ist eigentlich die einfachste und effektivste, wenn es darum geht, dem Planeten etwas Gutes zu tun.



2 Wie schaffst Du es, Currywurst, Sahnetorte und Käsefondue zu widerstehen?

Da ich seit 7 Jahren vegan lebe, nehme ich alle unvegane Lebensmittel irgendwie nicht mehr als Lebensmittel wahr. Ich vermiss das alles gar nicht, vor allem dank der vielen und guten Alternativen. Es gibt da so einen Spruch: "Anything you can eat, I can eat vegan."



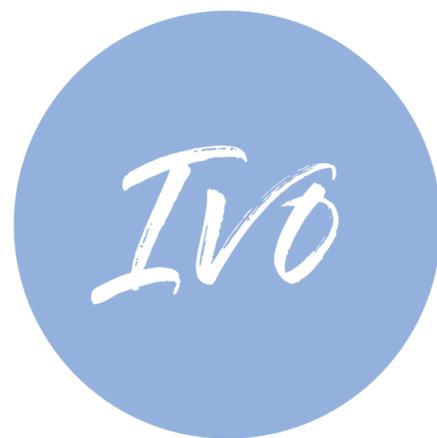
3 Was isst Du so am liebsten?

Lasagne, Bolognese, Pizza, Bruschetta, Kartoffelauf-lauf (überbacken mit Hefeschmelz), Kohlrouladen, Rotkohl mit Klößen, Ofen-gemüse, paniertes Schnitzel (aus Austernpilzen), Burger aus Gemüsepaties, Pad Thai, Brot mit diversen Aufstrichen, Smoothie Bowls, Kuchen, Waffeln, Kekse und natürlich Salate in allen möglichen Variationen.

4 Deine Profi-Tipps für Neulinge

- Langsam anfangen! Niemand muss von 0 auf 100 vegan leben und alles perfekt machen.
- Nicht den Spaß am Essen (machen) verlieren!
- Nicht verunsichern lassen! Es stimmt... Veganer bekommen nicht alle Vitamine, deshalb sollten sie B12 supplementieren. Genau wie Vegetarier. Aber das ist nichts Schlimmes! Fleisshesser supplementieren B12 auch — nur eben durch Fleisch, das übrigens nicht unbedingt von Natur aus B12 enthält. Einem Großteil der Nutztiere wird B12 ins Futter gemischt.



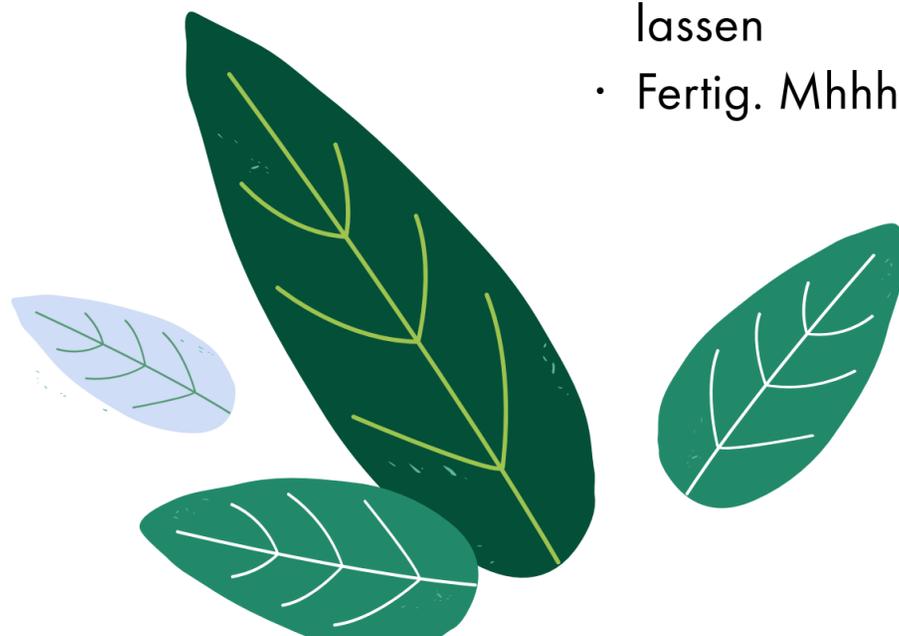


1 Warum vegan? Was sind Deine Gründe?

Ich bin vor gut 3 Jahren zum Umwelt-Veganer geworden (CO₂, Regenwaldabholzung durch Tierfutter, verseuchte Böden durch Gülle und Dünger...). Danach kommen Gründe wie Tierwohl und meine eigene Gesundheit.

2 Wie schaffst Du es, Currywurst, Sahnetorte und Käsefondue zu widerstehen?

Wenn man von etwas überzeugt ist, gewöhnt man sich sehr schnell daran und will all das irgendwann gar nicht mehr essen. Zugegeben: Ein bis zwei Mal im Jahr mach ich ne Ausnahme bei Wildfleisch. Oder ab und an mal, wenn irgendwo ein bisschen Ei drin ist.



3 Was isst Du so am liebsten?

Vegane Bolo! Mein Rezept:

- Zwiebeln, Knoblauch und Karotten in Olivenöl sowie italienischen Kräutern anschwitzen und mit etwas Agavendicksaft karamellisieren
- Seitan-Hack/Veggie-Hack/rote Linsen dazugeben und weiter anbraten
- mit Rotwein ablöschen
- frische Tomaten, Tomatenmark, Gemüsebrühe, wahlweise Champignons, Gewürze (Salz, Pfeffer, Chili, Mini-Prise Zimt, bei Bedarf mehr Kräuter wie frischer Basilikum) in die Pfanne hauen und köcheln lassen
- Fertig. Mhhhhh...

4 Deine Profi-Tipps für Neulinge

- Geile Rezepte ausprobieren und sich ein paar Standard-Gerichte aneignen.
- Erstmal nur sonntags ein Ei gönnen oder nur einmal die Woche Fleisch essen.
- Stichwort: Aufklärung! Dokus wie "Cowspiracy", "Seaspiracy", "The Game Changers" und "David Attenborough: Mein Leben auf unserem Planeten" auf Netflix anschauen — schärft das Bewusstsein und hilft bei der Entscheidung, wie viele tierische Produkte man essen will.





REZEPT- IDEEN

Ob Frühstück, Lunch, Snacks oder Dinner... Heute auf dem Speiseplan? Vegan! Und das super fruchtig, verführerisch schokoladig, herzhaft würzig und natürlich **100% plant-based.**



Protein-Pancakes



Linse-Kurkuma-Burger



Champignon-Mandel-
Plätzchen



Vegane Schoko-Cookies



Power Balls



Schoko-Bananen-
Smootie-Bowl