



MAILING

Gute Vorsätze auf den Weg gebracht

Planzenfresser-Challenge zum Veganuary

Pflanzliche Ernährung kann so leicht sein – einfach mal ausprobieren und sich durch das stetig wachsende Angebot an veganen Alternativen schlemmen! Dafür ruft iglo im Januar die „**Pflanzenfresser Challenge**“ ins Leben und lädt Veggies, Flexitarier und Neugierige dazu ein, sich einen Monat lang pflanzlich zu ernähren.

„Pflanzenfresser Challenge“

Vom Gewohnheitstier zum Pflanzenfresser – ein erster Schritt

Der Mensch braucht durchschnittlich etwa 21 Tage, um aus einem Verhalten eine Routine zu formen. Das macht den Veganuary zum perfekten Anlass, sich mit Neugier und Genuss durch die zahlreichen vegetarischen und veganen Alternativen zu probieren.

Im Mittelpunkt steht die Freude am Essen und, die tolle Vielfalt einer pflanzenorientierten Ernährung mit Neugier zu entdecken. Ein positiver Nebeneffekt daran: Wenn wir alle gemeinsam häufiger zu pflanzlichen Lebensmitteln greifen, liefern wir einen wertvollen Beitrag für den Klimaschutz, unsere Gesundheit, das Wohl von Tieren und vieles mehr. Denn jeder entscheidet dreimal täglich, was auf seinen Teller kommt.

Das neue Zeitalter bringt so viel Spaß - Mach mit bei der Veggie-Challenge im Veganuary!

Fakten-Bubbles:

- Mehr als 1.5 Mio. Deutsche ernähren sich rein pflanzlich. Das sind 170 000 mehr als im letzten Jahr (Quelle: [Statista](#))
- 1 Mio. Menschen, die sich 31 Tage vegan ernähren entsprechen einer CO₂ Einsparung von 15.000 Erdumrundungen mit dem Auto (Quelle: [Poore & Nemecek](#))

Veganuary leicht gemacht!

Mit diesen 3 Tipps & Tricks startest du durch und wirst Teil des pflanzlichen Zeitalters

- **Tipp 1: Eine pflanzliche Mahlzeit pro Tag als Start**

Auch kleine Schritte hinterlassen Spuren! Starte mit einer pflanzlichen Mahlzeit pro Tag beispielsweise deinem Abendessen. Das Angebot an veganen Produkten ist mittlerweile riesig und total vielfältig. Inspiration gefällig? Schau mal in die Rezepte unten.

- **Tipp 2: Vegane Vorräte machen es einfacher**

Pflanzenfresser essen nur von Bäumen? Falsch gedacht! Plane am Sonntag die Gerichte für die Woche und schreibe eine Einkaufsliste. Im Supermarkt kannst du dir deinen pflanzlichen Wochenvorrat zusammenstellen – und den gibt es auch tiefgekühlt und länger haltbar. Ganz wichtig: Gehe niemals hungrig einkaufen.

- **Tipp 3: Koche gemeinsam mit Freunden**

Gemeinsam bringt kochen, ausprobieren und mit veganen Produkten experimentieren noch viel mehr Motivation und Spaß. Lade deine Freunde einfach mal zu einem veganen Kochabend ein und schlemmt euch durch das pflanzliche Angebot. Auf Social Media und bei iglo findet ihr Inspiration, Rezepte und Tipps für euren Pflanzenfresser-Abend.

Mitmachen bei der Pflanzenfresser-Challenge lohnt sich!

Neugierig geworden? Auf dem [iglo Deutschland Instagram Account](#) unterstützt iglo alle Teilnehmer*innen während des Veganuary und darüber hinaus mit leckeren Rezepten, tollen Tipps und spannenden Fakten beim Ausprobieren der pflanzlichen Ernährung. Direkt folgen, durchscrollen und mitmachen! Denn wer gemeinsam mit iglo ins Veggie-Zeitalter startet, hat auch noch die Chance auf tolle Gewinne.

Auf eine Zeitreise in die Zukunft

Blubb Sticks Bowl

- iglo Green Cuisine Blubb Sticks
- UVP: 3,29 Euro
- 284 Gramm



- iglo Veggie Love Gemüse à la Oriental
- UVP: 3,49 Euro
- 400 Gramm



Veganer Vulkan

- iglo Green Cuisine vegane „Chicken“ Dinos
- UVP: 3,29 Euro
- 250 Gramm



Kontakt:

Janka Jungclaus
segmenta communications GmbH
+49 172 84 80 398
iglo@segmenta.de

Marlene Munsch
iglo Deutschland
040 / 18 02 49 – 334
marlene.munsch@iglo.com