



# PRESSEMITTEILUNG

der Initiative „Obst und Gemüse – 1000 gute Gründe“

## Genussvoll ins neue Jahr

**Gute Vorsätze fürs neue Jahr einzuhalten, das ist nicht immer ganz einfach. Eine Ausnahme scheint es zu geben: Wie ließe sich sonst erklären, dass der „Veganuary“ Jahr für Jahr mehr Menschen begeistert!**

*Straelen, 17. Dezember 2024*

Für viele Menschen ist der Jahresanfang ein perfekter Anlass für gute Vorsätze und Neuanfänge. Gesünder, weniger oder schlicht anders zu essen, steht dabei oft ganz oben auf der Liste. Hier hat eine inzwischen weltweite Bewegung ihren Ursprung, die Menschen dazu motivieren möchte, im Januar eine vorwiegend auf Pflanzen basierende Ernährung auszuprobieren. So entstand 2014 die Idee des Veganuary – einer Wortkombination aus „vegan“ und dem englischen „January“. Die Briten Matthew Glover und Jane Land gründeten eine gemeinnützige Organisation mit dem Ziel, vegane Ernährung in der Breite der Bevölkerung bekannter zu machen – ohne Druck und erhobenen Zeigefinger. Vielmehr sollte die einmonatige Challenge zum Jahresbeginn den spielerischen Ehrgeiz der Menschen wecken.

Am Anfang waren es ein paar Tausend Teilnehmende, die mitmachten. Inzwischen stellen sich über 700.000 Menschen aus rund 200 Ländern dem Reiz der Herausforderung (Stand 2023) – und es werden immer mehr. Woran liegt das? Ein wichtiger Grund dürfte sein, dass man diesen guten Vorsatz fürs neue Jahr ziemlich einfach einhalten kann. Denn vegane Ernährung ist verblüffend unkompliziert und einfach richtig lecker.

### **Veganes Essen ist ein Fest für die Sinne**

Ganz wichtig: Veganes Essen hat nichts mit Verzicht zu tun. Ob köstliche Currys, raffinierte Pasta-Gerichte oder unwiderstehliche Kuchen: die vegane Welt ist reich



an vielschichtigen Genüssen. Beim Zubereiten und Genießen mit Zutaten wie Gemüse, Obst, Getreide, Hülsenfrüchten, Nüssen und Co. entdeckt man ein ganz neues Universum an Aromen, Texturen und Farben. Vielleicht ist es dieses neue Erleben für alle Sinne, das viele am Veganuary so begeistert. Denn die Umstellung auf eine rein pflanzliche Ernährung ist eine spannende Entdeckungsreise, die uns Neues schmecken lässt. Die erfrischende Säure einer Zitrone, die feinen Aromen unterschiedlicher Wurzelgemüse oder die cremige Textur einer reifen Avocado. Da wird ein weiterer Effekt veganer Ernährung fast zur Nebensache: die positive Wirkung auf die Gesundheit.

### **Gesunder Genuss inklusive**

Unzählige Studien belegen inzwischen die Vorteile veganer Ernährung. Ihr werden positive Effekte auf unser Herz-Kreislauf-System zugeschrieben. Auch bei Diabetes gilt sie als sinnvolle Diät im Sinne einer vollwertigen und gesunden Ernährung. Viele Menschen, die sich zum ersten Mal vegan ernähren, beschreiben zudem ein daraus resultierendes Gefühl von Wohlbefinden und Leichtigkeit. Ein Grund dafür könnten die in pflanzlichen Lebensmitteln enthaltenen Ballaststoffe sein. Mit an Bord sind außerdem viele Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

### **Probieren geht über studieren**

Jede und jeder muss für sich selbst herausfinden, was für sie oder ihn am besten ist. Der Veganuary zum Jahresanfang bietet einen guten Anlass hierfür. Das Ausprobieren steht dabei im Vordergrund. Wer skeptisch ist, lässt sich nur durch persönliches Erleben überzeugen: eine gut gemachte vegane Sauce bolognese oder ein fluffiger Schokokuchen ganz ohne Butter, Milch und Sahne können die größten Vorurteile ganz leicht zum Schmelzen bringen. Um Berührungängste abzubauen, helfen einfache Rezepte und ein Blick auf die breite Palette veganer Produkte im Supermarkt: Kuhmilch-Alternativen für den Kaffee finden sich hier ebenso zahlreich wie vegane Joghurts fürs Frühstück. Gerade zum Jahresanfang, wenn man offen für Neues ist, entdeckt man hier vieles, was man bisher gar nicht gesehen hat.

Für die Initiatoren des Veganuary ging es von Anfang an vorrangig um bewussten Genuss und nicht um Perfektion in der alltäglichen Ernährung. Das heißt: Einfach ausprobieren und schauen, was schmeckt. Der Veganuary ist eine Einladung, die eigenen Essgewohnheiten spielerisch neu zu justieren und für die Zukunft zu bereichern. Niemand muss seine Ernährung völlig umstellen, aber jeder und jede kann entdecken: Vegane Ernährung ist kein Verzicht, sondern eine Bereicherung.



Wer es selbst mal ausprobieren möchte mit dem veganen Start ins neue Jahr, der findet in der Ideenküche der Initiative „Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe“ unter [www.1000gutegruende.de](http://www.1000gutegruende.de) unzählige Rezepte dafür. Zudem lohnt es sich, der Initiative auf Facebook und Instagram zu folgen. Gerade im Januar finden sich hier viele vegane Rezeptideen – auch von angesagten Food Blogs.

*Headline: 24 Zeichen, Subline: 202 Zeichen,*

*Fließtext: 58 Zeilen à ca. 70 Zeichen = 4.294 Zeichen*

*Download der Word-Datei:*

[https://www.dropbox.com/scl/fi/2ff7mev12ar2qn47i3g63/PM24\\_TGG\\_Veganuary.docx?rlkey=nbchhg697xytqhsaw7ifma2mq&dl=1](https://www.dropbox.com/scl/fi/2ff7mev12ar2qn47i3g63/PM24_TGG_Veganuary.docx?rlkey=nbchhg697xytqhsaw7ifma2mq&dl=1)

## Veganuary

### Der Trend auf einen Blick

<b>Ursprung</b>	Gegründet 2014 in Großbritannien von Jane Land und Matthew Glover
<b>Ziel</b>	Menschen motivieren, im Januar vegan zu leben und pflanzliche Ernährung auszuprobieren
<b>Teilnehmende</b>	Im Jahr 2023 über 700.000 Menschen aus rund 200 Ländern
<b>Mögliche gesundheitliche Vorteile</b>	Reduktion von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Übergewicht
<b>Umweltvorteile</b>	Senkung des CO <sub>2</sub> -Fußabdrucks, weniger Ressourcenverbrauch
<b>Kulinarische Vielfalt</b>	Kreative Gerichte mit Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten, Getreide und Nüssen
<b>Langfristige Wirkung</b>	Anstoß für nachhaltige Veränderungen in der Ernährung und Lebensweise





Bild 1: Im Januar kommen nur Obst und Gemüse in die Tüte.



Bild 2: Herzhaft köstliches Grünkohl-Curry mit Süßkartoffeln.



Bild 3: Klassisches Wintergemüse ist der Star der Rotkohl-Mohn-Pasta.



Bild 4: Jeden Tag eine gute Tarte – unwiderstehlich und rein pflanzlich.

Bild 1: © Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe

Bild 2: © Hey Foodsister / Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe

Bild 3: © Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe

Bild 4: © Hey Foodsister / Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe

*Download (Zip):*

[https://www.dropbox.com/scl/fi/yrlzxl5univt4ut9007kl/PM24\\_TGG\\_Veganuary\\_B1-4.zip?rlkey=oj8y70cf18m988f0c4rdhikwu&dl=1](https://www.dropbox.com/scl/fi/yrlzxl5univt4ut9007kl/PM24_TGG_Veganuary_B1-4.zip?rlkey=oj8y70cf18m988f0c4rdhikwu&dl=1)



# Grünkohl-Curry mit Süßkartoffeln

## Zutaten für 4 Personen:

- 1-2 cm großes Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Zwiebel
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Koriandersamen
- 2 TL Kreuzkümmel
- 1 1/2 EL Currypulver
- 1/2 TL Kurkumapulver
- Chiliflocken nach Belieben
- 2 Möhren
- 1 große Süßkartoffel
- 50 g braune Linsen
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Dose Kokosmilch
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 Limette
- 1/2 EL Erdnussbutter
- 6 Stängel Grünkohl
- Salz, Pfeffer
- evtl. Joghurt oder eine vegane Alternative, Naan-Brot, Schwarzkümmel und geröstete Erdnüsse zum Servieren

## Zubereitung:

Zunächst Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken, die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Lauchzwiebeln putzen und ebenfalls in Ringe schneiden. Den grünen Teil für später beiseitelegen.

In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen. Die Gewürze (Koriander, Kreuzkümmel, Curry- und Kurkumapulver, eventuell Chiliflocken) hineingeben und bei mittlerer Hitze kurz anrösten. Dann Ingwer, Knoblauch, Lauchzwiebeln und die Zwiebelringe dazugeben und 2-3 Minuten andünsten.



In der Zwischenzeit Möhren und die Süßkartoffel schälen und in grobe Stücke schneiden. Zusammen mit den Linsen in den Topf geben, 1-2 Minuten mitdünsten. Das Tomatenmark einrühren und alles mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen. Einmal aufkochen, anschließend 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen, bis die Linsen gar sind und das Gemüse weich ist.

In der Zwischenzeit den Grünkohl waschen und in Streifen schneiden. Die Limette auspressen. Limettensaft und Erdnussbutter zum Curry geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Grünkohl hinzufügen und zugedeckt bei geringer Hitze 2-3 Minuten in der Soße garen. Den fertigen Eintopf am besten mit Lauchzwiebelringen, Joghurt, Naan-Brot, Schwarzkümmel und gerösteten Erdnüssen servieren.



# Rotkohl-Mohn-Pasta

## Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Fettuccini
- 1 kleiner Rotkohl (hier ca. 500 g)
- 2 Schalotten
- 3 Lorbeerblätter
- 6 EL Olivenöl
- 3 EL Balsamico Essig
- Grobes Meersalz
- Schwarzer Pfeffer
- 1 TL Mohn

## Zubereitung:

Den Backofen auf 200 Grad Heißluft vorheizen. In der Zwischenzeit den Rotkohl waschen und in 4 bis 5 cm dicke Scheiben schneiden. Den Rotkohl auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech ausbreiten. Als nächstes die Schalotten schälen und in feine Scheiben schneiden. Diese dann zusammen mit dem Olivenöl, Lorbeerblättern, Essig, Salz und Pfeffer auf dem Rotkohl verteilen. Das Backblech in den Ofen schieben und dann für ca. 30 Minuten garen.

Währenddessen die Pasta nach Packungsanweisung kochen. Wenn der Rotkohl gar ist, diesen aus dem Ofen nehmen und in dünne Streifen schneiden. Das Gemüse auf der Pasta verteilen und mit Mohn anrichten.



# Vegane Zitrontarte

## Zutaten

### ... für den Boden:

- 125 g Trockenfrüchte, z.B. Soft-Datteln, Aprikosen oder Mix
- 100 g gemahlene Mandeln
- 150 g Haferflocken (glutenfrei)
- 25 g Kokosraspeln
- 50 g Kokosöl

### ... für die Zitronencreme:

- 1 Dose Kokosmilch, kaltgestellt
- 100 ml Zitronensaft (aus ca. 4 Zitronen)
- Saft 1 Limette
- 1 TL Zitronenabrieb
- 100 g Zucker
- Vanillezucker
- 1/2 TL Kurkuma (optional, für die Farbe)
- 15 g Agartine
- 1 EL Speisestärke
- 400 g Kokosjoghurt

### Außerdem:

- Zitronen, Limetten, Kokosflocken und Rosmarin für die Deko
- Etwas Kokosöl
- Tarteform, 26 cm Durchmesser

## Zubereitung:

Für den Boden alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer oder Multizerkleinerer geben und zu einer klebrig-krümeligen Teigmasse mixen. Die Tarteform mit etwas Kokosöl einfetten. Die Teigmasse hineingeben und festdrücken.

Von der Kokosmilch 1-2 EL der festen Kokoscreme, die sich durch das Kaltstellen oben in der Dose angesammelt hat, abnehmen und für die Deko beiseitestellen. Den restlichen





Doseninhalt zusammen mit Zitronen- und Limettensaft, sowie Zitronenabrieb, Zucker, Vanillezucker und Kurkuma in einem Topf mischen. Unter Rühren aufkochen.

2 bis 3 EL davon abnehmen und mit Agartine und Speisestärke glattrühren. Wieder zurück in den Topf geben. Alles aufkochen und unter Rühren 2 Minuten köcheln lassen. Alles leicht auskühlen lassen.

Kokosjoghurt in eine Schüssel geben. Erst 3 EL Joghurt zur Zitronen-Kokos-Milch geben, um beide Massen anzugleichen. Dann die Kokosmilch langsam unter den Joghurt rühren, bis alles gleichmäßig vermenget ist.

Auf den Tarteboden geben und für mindestens 4 Stunden kaltstellen. Die beiseitegestellte Kokoscreme cremig rühren, auf der Tarte verteilen und alles nach Belieben dekorieren.

Rezepthinweis: Die Kokosmilch mindestens 6 Stunden kaltstellen, damit sich der cremige Teil oben absetzen kann. Damit wird die Tarte dekoriert.



### **Hinweis zu den Pressebildern:**

Bitte beachten Sie, dass die zur Verfügung gestellten Bilder ausschließlich in direktem Zusammenhang mit der Pressemeldung genutzt und veröffentlicht werden dürfen (d.h. beispielsweise nicht als Aufmacherbild ohne direkten inhaltlichen Bezug). Bitte geben Sie dabei immer die Bildcredits an.

### **Über „Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe“**

Es gibt 1000 gute Gründe, sich mit Obst und Gemüse gesund und lecker zu ernähren. Deshalb hat die Erzeugergenossenschaft Landgard, Deutschlands führende Vermarktungsorganisation für Obst und Gemüse, die Initiative „Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe“ ins Leben gerufen. Ziel ist es, Interesse und Freude an Obst und Gemüse zu wecken und zu unterstützen. Die Initiative verfolgt damit keine vorrangig kommerziellen Ziele.

*[www.1000gutegrunde.de](http://www.1000gutegrunde.de) / [www.landgard.de](http://www.landgard.de)*

**Als Koch-Experten und Genuss-Fans liefern wir Ihnen gerne weitere Informationen, Ideen und Bilder rund um Obst und Gemüse. Sie haben ein Thema und wollen mehr wissen? Sprechen Sie uns einfach an!**

