

**VANTASTIC**

# Wir starten vegan!

Schauspielerin **Anne Menden** ist das Gesicht des veganen Lebensmittelherstellers Vantastic und liefert Inspiration für ein tierfreies Leben

Seit sie sich 2014 mit den Auswirkungen der Massentierhaltung beschäftigte, lebt „GZSZ“-Star **Anne Menden**, 39, konsequent vegan. Passend zum Veganuary teilt sie ihre Erfahrungen aus zehn Jahren Veganismus.

*Welche Veränderungen merken Sie an Ihrer Gesundheit, seitdem Sie sich vegan ernähren?*

Mein Energielevel ist deutlich gestiegen, ich fühle mich fitter und klarer im Kopf. Außerdem habe ich das Gefühl, dass mein Immunsystem gestärkt ist und ich weniger anfällig für Krankheiten bin.

*Legen Sie auch außerhalb Ihrer Ernährung Wert auf eine vegane Lebensweise?*

Absolut. Für mich ist Veganismus kein Ernährungstrend, sondern eine Lebenseinstellung. Ich achte darauf, dass meine Kleidung, Schuhe und Kosmetikprodukte ebenfalls vegan und tierversuchsfrei sind. Ich möchte in allen Bereichen meines Lebens so wenig Leid wie möglich verursachen.

*Was ist Ihr liebstes veganes Gericht?*

Ein veganes Thai-Curry – schön cremig mit Kokosmilch, viel Gemüse, Tofu und Jasminreis. Es ist einfach ein absolutes Comfort Food für mich!



Vantastic-Botschafterin **Anne Menden** gibt es Kraft, im Einklang mit ihren veganen Überzeugungen zu leben

Veganer Donut Chicken-Style, flavor of Mexico, von Vantastic, 160 g, ca. 3 €



## Knaller!

Farbe auf dem Teller, aber keine tierischen Produkte. Autorin **Susanne Wernicke** zeigt in „Pink Vegan“ in 80 Rezepten,

wie schön die vegane Küche sein kann. Smart: Rosatöne bei Obst und Gemüse bedeuten auch eine Extraportion gesunder sekundärer Pflanzenstoffe. (Stiebner Verlag, 26 €)



## Helle Freude

Der berühmte Schuss Milch kommt immer seltener von der Kuh. Eine Umfrage des Hafermilch-Herstellers Oatly ergab: 53 Prozent der Befragten bevorzugen ihren Kaffee mit Hafermilch. Neben dem Geschmack wurden dafür vor allem ethische Gründe angeführt.

Haferdrink, Barista Edition, von Oatly, 1 l, ca. 2,35 €