

# PROMINENT VEGAN: SCHAUSPIELERIN ANNE MENDEN

Viele Stars leben rein pflanzlich - darunter auch Schauspielerin Anne Menden. Wie kam sie dazu und was kommt bei ihr auf den Teller?

AUTORIN: SUSANN DÖHLER

## Ob Geburtstag, Einschulung oder

**Adventszeit:** Wenn Feste anstehen, wollen wir das Zusammensein mit unseren Liebsten feiern. Genießen wir dann unser veganes Essen, bekommen wir in letzter Zeit immer mehr neugierige Fragen gestellt: „Aus was besteht denn dieses Stück Fleisch?“ Oder auch: „Kannst du mir mal das Rezept schicken? Das sieht lecker aus. Mein Sohn isst jetzt rein pflanzlich und ich weiß nicht, was ich kochen kann, sodass es allen bei uns schmeckt.“

Falls dir das bekannt vorkommt, haben wir einen tollen Tipp: Schau dir an, was Schauspielerin Anne Menden macht und isst. Klar, wie viele von euch kennen wir Anne vor allem aus ihrer Rolle als Emily Höfer bei „GZSZ“. Doch nicht nur das: Anne lebt seit über zehn Jahren vegan, nutzt natürliche Kosmetik, hat ihr eigenes nachhaltiges Modelabel und setzt sich für Tierschutz ein. Über 605.000 Follower folgen ihr auf Instagram (@annemenden) und möchten wissen, was bei ihr passiert. Ihr scheint alles leicht von der Hand zu gehen und das, obwohl sie viele Projekte gleichzeitig hat.

Wie macht sie das? Damit etwa das vegane Essen auch richtig gut schmeckt, greift sie gerne zu den Produkten von Vantastic. „Vantastic ist für mich perfekt! Mit dem Soja-Granulat und den Soja-Streifen kann ich in Nullkommanichts frisches Streetfood zubereiten“, erzählt sie und fügt hinzu, dass die Marke nicht nur für Genießer\*innen, sondern auch für Vegan-Einsteiger\*innen toll sei, denn diese erkläre haarklein, wie man Soja, Tofu und Seitan geschmackvoll zubereite. „Es spart so viel Zeit und Geld, ist so lecker, tut so gut.“ Gerade, wenn man viel unterwegs ist und außer Haus isst, finde man bei der veganen Marke viele Snack-Optionen – auch für den süßen Zahn. Annes Favoriten bei einem langen Drehtag: die „Choc bars“-Riegel und die bunten „Choc drops“-Kakaolinsen von Vantastic. Nicht nur der Geschmack



überzeugt sie, sondern auch der Nachhaltigkeitsanspruch der Marke für Fleisch-, Wurst- und Fisch-Alternativen sowie süße vegane Köstlichkeiten.

Liebe Leserin, lieber Leser, genau deswegen finden wir Anne so toll. Konkrete Tipps, von einer Person, die selbst schon lange vegan is(s)t und vieles ausprobiert hat. Falls du dich fragst, wie sie eigentlich selbst dazu kam, sich in besonderer Weise für ihre Umwelt zu engagieren? Ihr starkes Interesse für Tiere zeichnete sich schon früh ab. Mit 13 Jahren gab sie einem Hund mit drei Beinen aus dem Tierheim ein neues Zuhause und rettete ihm damit das Leben. Jahre später bei einer anderen Gelegenheit sah sie mit eigenen Augen, wie verschmutzt die Meere tatsächlich sind. „Ich fand es schrecklich“, erzählt sie und beschloss, im Alltag um-

weltfreundliche Entscheidungen zu treffen. Missionieren möchte sie nicht und vielleicht ist sie genau deshalb ein Vorbild für viele und eine tolle prominente Botschafterin. Wir finden es großartig, dass sie ihre Reichweite für etwas Gutes nutzt. Also falls du oder eine\*r deiner Liebsten mal wieder eine vegane Inspiration benötigt, bei Anne wirst du sicherlich fündig.

Mehr über Anne Menden  
**Instagram: [@annemenden](https://www.instagram.com/annemenden/)**  
**Fashion: [vage\\_fashion](https://www.instagram.com/vage_fashion/)**

INFO