

# VEGANUARY

**DREI KLEINE  
GROSSE GRÜNDE,  
KEIN FLEISCH ZU ESSEN**



## Was ist Veganismus?

Veganismus wird oft durch das definiert, was wir nicht essen: Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte sowie einige der tierischen Zutaten, die in Produkten versteckt sind.

Veganuary ermutigt dazu, sich auf all die tollen Lebensmittel zu konzentrieren, welche die rein pflanzliche Ernährung zu bieten hat. Für fast jedes tierische Produkt gibt es mittlerweile eine rein pflanzliche Alternative. Eine vegane Mahlzeit kann also genauso aussehen und schmecken wie eine nicht-vegane – nur ohne Leid von Tieren oder negativen Umweltauswirkungen.

[Mehr Infos](#)



## Alle verdienen ein glückliches Leben

Dieses Ziel treibt die gemeinnützige Organisation und Kampagne "Veganuary" voran. So werden Menschen weltweit dazu ermutigt, sich im Januar und darüber hinaus vegan zu ernähren. Seit 2014 sind Millionen Menschen mithilfe von Veganuary ohne tierische Produkte ins neue Jahr gestartet.

Die Vision ist einfach: Veganuary plädiert für eine vegane Welt. Eine Welt ohne industrielle Tierhaltung und Schlachthöfe. Eine Welt, in der die Nahrungsmittelproduktion keine Wälder zerstört, Flüsse und Ozeane verschmutzt, in der sie weder den Klimawandel verschärft noch zum Aussterben von Wildtierpopulationen beiträgt.

**PROBIER'S  
VEGAN.  
DIESEN  
JANUAR.**



**Ökoring**  
Der Beratergroßhandel  
Die Bio-Gastro-Planierer