



7 Tipps für den Veganuary: Ein veganer Start ins neue Jahr leicht gemacht mit HOFER

Egal ob es der Gedanken an Umwelt und Tiere, ein Blick auf die Waage und der Wunsch nach einem gesünderen Leben oder die Neugier etwas Neues zu probieren ist, der Veganuary ist optimal für einen Umstieg auf eine rein pflanzliche Ernährung. Damit dieser auch klappt, hat HOFER neben einer reichhaltigen Auswahl an veganen Produkten auch 7 Tipps für den Umstieg.

(Sattledt, 13. Jänner 2023; HOFER) Der Veganuary lädt den ganzen Jänner lang dazu ein, auf vegane Ernährung umzusteigen - sei es als Versuch oder permanent. Ein solcher Umstieg erfordert einige Umstellungen beim Lebensmitteleinkauf. HOFER will hier seine Kundinnen und Kunden unterstützen: Gab es zuvor nur vereinzelte Produkte, wurde das vegane Sortiment bei HOFER seit 2013 stetig erweitert, um somit seit Jahren eine große Auswahl an pflanzenbasierten Artikeln anbieten zu können. Bis 2025 wird HOFER sein Angebot an vegetarischen und veganen Sortiments- und Aktionsartikeln auf über 300 Artikel ausbauen. Doch nicht nur beim Einkauf selbst will HOFER seine Kundinnen und Kunden auf ihrem Weg zu einer ausgewogenen, abwechslungsreichen und bewussten Ernährung unterstützen. Daher hat der Diskonter 7 Tipps gesammelt für einen erfolgreichen Umstieg.

1. Informiere dich vorab

„Was bedeutet es eigentlich, sich vegan zu ernähren?“, „Ist das nicht langweilig?“, „Was muss ich beachten?“ - Diese und weitere Fragen gilt es zu klären, bevor man sich auf den Veganuary einlässt. Das hört sich kompliziert an? - Ist es aber nicht! HOFER hat die wichtigsten Infos auf www.hofer.at - [Vegane Ernährung](#) zusammengefasst. Viele weiterführende Infos gibt es auch auf der [Homepage der Veganen Gesellschaft Österreich](#).

2. Plane voraus

Neue Gewohnheiten erfordern speziell am Anfang etwas Planung, so auch der Umstieg auf eine vegane Ernährung. Zuerst gilt es bestehende Essgewohnheiten zu durchleuchten: „Welche Lebensmittel und Gerichte, die schon bisher auf dem Speiseplan standen, dürfen bleiben?“, „Welche Rezepte gehören abgeändert?“, „Was wird gestrichen?“, „Welche Lebensmittel brauche ich?“

Diese Erkenntnisse helfen dann auch beim Schreiben einer Einkaufsliste, die speziell in der ersten Zeit besonders hilfreich ist, um nicht den Überblick zu verlieren. Dabei hilft auch die Seite www.hofer.at - [Veganes Sortiment](#). Vom Pflanzendrink für den Morgenkaffee bis zum veganen Aufstrich fürs Abendessen können sich HOFER Kundinnen und Kunden durch das vielfältige Angebot inspirieren lassen.

„Was koche ich heute?“ - wer kennt diese Frage nicht? Bei einer Ernährungsumstellung taucht sie noch öfter auf, die Versuchung ist groß, auf bewährte Rezepte mit tierischen Produkten zurückzugreifen. Vorkochen hilft. Wer statt einer Portion des leckeren neuen Gerichts einfach zwei kocht, für den steht in den darauffolgenden Tagen schon eine fertige Mahlzeit im Kühlschrank, die nur darauf wartet, aufgewärmt zu werden.

3. Sei konsequent

Nur noch den restlichen Käse schnell aufessen, natürlich gehört die Milch auch noch aufgebraucht und, ah ja, dann ist da natürlich noch die Butter... - so wird es mit dem Umstieg schwierig. Am besten ist es, mit dem Start des Umstiegs im Kühlschrank Tabularasa zu machen und noch vorrätige Tierprodukte an Familie, Freunde und Bekannte zu verschenken. Selbiges gilt natürlich auch für den Vorratsschrank.



4. **Verzichte nicht auf deine Lieblingsgerichte**

Für viele, die neugierig sind, stellt der Verzicht auf ihr Lieblingsessen eine große Hürde dar. Kein Wunder, ist Essen und Genuss doch ein großer und wichtiger Teil des alltäglichen Lebens - sei es das Käsebrot zur Jause oder das Schnitzel zu Mittag. Kein Problem! Mittlerweile gibt es viele Ersatzprodukte - wie die JUST VEG! Veganen Mini Schnitzel oder den JUST VEG! Veganen Genuss in Scheiben - dass man sein Lieblingsessen auch ohne Fleisch oder andere tierische Produkte genießen kann.

5. **Entdecke neues**

Meistens schleicht sich auf dem eigenen Speiseplan irgendwann eine gewisse Routine ein. Der Veganuary bietet hier die beste Gelegenheit, über den Tellerrand zu blicken und Neues zu kosten. Schon einmal [Pasta mit Pistazienpesto](#), [warmen Kichererbsen-Tomaten-Salat](#) mit Petersilie oder [vegane Pfannknödel](#) probiert? Diese und [weitere leckere Rezepte](#) und die passenden Zutaten wie ENJOY FREE! Gemüsepasta oder NATURE'S GOLD Kichererbsen gibt es natürlich bei HOFER.

6. **Probier's mal mit Gemütlichkeit**

Selbst gekochte Gerichte sind natürlich oft gesünder, schmecken besser und sollten daher auf keinen Fall am Speiseplan fehlen. Aber mal ehrlich: Häufig sind die besten Vorsätze - wie jener täglich zu kochen - schnell wieder vergessen. Dementsprechend ist es wichtig, vegane Snacks oder auch ein Fertiggericht zuhause zu haben, für jene Tage, an denen einfach keine Zeit zum Kochen ist. Perfekt geeignet: BIO NATURA Steinpilzrisotto, Gemüse Couscous JUST VEG! Pflanzlicher Hirtengenuss mit Tomaten und Italienischem-Bio Essig als Snack zwischendurch oder einfach ein paar Kürbiskerne und Nüsse zum Knabbern zwischendurch.

7. **Last but not least: Niemand ist perfekt**

Egal wie motiviert und wie gut informiert man ist, der eine oder andere Ausrutscher wird sich früher oder später einschleichen. Das ist jedoch kein Grund zu verzagen oder sich Vorwürfe zu machen, sondern die beste Gelegenheit zu lernen: Egal ob das heißt, dass man für sich selbst feststellt, dass es total ok ist, ab und zu den nicht veganen Lieblings-Schokoriegel zu essen oder man umsteigt und sich eine leckere vegane Alternative holt, wie zum Beispiel die FINEST BAKERY Waffelschnitten.

Übrigens: Das sogenannte „V-Label“ erleichtert das Erkennen von vegetarischen bzw. veganen Produkten. Gemeinsam mit dem Zusatz „vegan“ unter dem grünen V auf gelbem Grund garantiert das Label, dass das Produkt vegan ist.

Produktinformationen im Überblick

- **JUST VEG! Vegane Mini Schnitzel:** tiefgekühlt, 300g, um 2,59 Euro per Packung
- **ENJOY FREE! Gemüsepasta:** Spaghetti aus gelben Linsen, Penne aus roten Linsen oder Fusilli aus grünen Erbsen, 500g, um 3,29 Euro per Packung
- **ZURÜCK ZUM URSPRUNG BIO-Knabbermix:** Veggie-Protein Mix oder Kürbiskerne geröstet und gesalzen, 150g bzw. 200g, um 2,59 Euro per Packung
- **FINEST BAKERY Waffelschnitten:** verschiedene Sorten, 4x65g, um 1,89 Euro per Packung
- **BIO NATURA BIO-Vegetarisches Gericht:** Steinpilzrisotto, Steinpilzpolenta, Gemüse Couscous oder Tomatenrisotto, 250/200 g, um 1,99 Euro per Packung
- **BIO NATURA Italienischer BIO-Essig:** Bianco, Rosso oder di Modena IGP, 400 ml, um 2,59 Euro per Flasche
- **NATURE'S GOLD Kichererbsen:** 400 g, um 0,59 Euro per Dose

Medieninformation



In ausgewählten Filialen:

- **JUST VEG! Pflanzlicher Hirtengenuss:** Klassik oder Kräuter, 150g, um 2,49 Euro per Packung
- **JUST VEG! Veganer Genuss in Scheiben:** Klassik, würzig, mediterrane Kräuter oder Paprika-Chili, 150g, um 1,99 Euro per Packung

Über „Heute für Morgen“

Unter dem Motto „Heute für Morgen“ setzt HOFER sein Engagement im Bereich Nachhaltigkeit und gesellschaftliche Verantwortung fort. Dazu gehören bestehende Umstellungs- und Optimierungsprozesse ebenso wie Fokusthemen, die sich durch aktive Einbindung von Kundinnen und Kunden sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern auszeichnen. Damit will HOFER gemeinsam die Welt Stück für Stück besser machen - HEUTE für ein besseres MORGEN. Inhaltlich konzentrieren sich die Fokusthemen auf die Schwerpunkte Lieferkette, Gesellschaft, Umwelt und Klimaschutz, Kundinnen und Kunden sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Die Nachhaltigkeitsinitiative „Heute für Morgen“ wird inhaltlich von einem Stakeholder-Beirat bestehend aus externen Expertinnen und Experten aus dem Sozial-, Umwelt- und Medienbereich begleitet. Weitere Informationen finden sich unter hofer.at/heutefuermorgen.

Rückfragehinweis

Cathleen Völkel – Rosam.Grünberger.Jarosch & Partner

Tel.: 01/90 42 142-214

E-Mail: cathleen.voelkel@rgj-partner.com

Bildbeschriftung

HOFER unterstützt seine Kundinnen und Kunden beim Verzicht auf tierische Produkte mit einem großen Sortiment an veganen Produkten.

Fotocredit

Bilder: Credits sind im Bildnamen vermerkt; Bildmaterial steht für redaktionelle Zwecke frei zur Verfügung.