## 3…2…1… Go Veganuary! Gut für die Gesundheit, effektiv für`s Klima

THE GREEN MOUNTAIN zelebriert den Veganuary für alle!

Nach der weih­nacht­lichen Völlerei und dem feucht-fröhlichen Jahres­ausklang blühen gute Vorsätze besonders gut. Gute Vorsätze fürs neue Jahr – da gibt es viele. Wieder mehr Sport machen, sich gesünder ernähren, etwas für die Umwelt tun. Das macht Spass und gibt einen positiven Kick. Deshalb wirft THE GREEN MOUNTAIN in diesem Jahr einen weiteren guten Vorsatz ins Rennen: Einfach mal das Fleisch weglassen.

THE GREEN MOUNTAIN ist nämlich gerne wieder beim Veganuary dabei. Lust mitzumachen? Wir haben uns einiges einfallen lassen. Es wird bunt, richtig abwechslungsreich und ÄCHT guat auf den Tellern.

**Wir machen’s einfach**

Eine pflanzliche Ernährung ist gut für unseren Planeten. Deshalb sind wir auch beim kommenden Veganuary gerne mit am Start. Mit unseren veganen Produkten für einen kleineren CO2-Fussabdruck. Seit Jahren tüfteln wir in unserer kleinen Manufaktur an neuen Rezepten. Alles auf der Basis rein pflanzlicher Zutaten, die grossartig schmecken.

## Gutes vom Acker - besser für‘s Klima

In den nächsten Jahren wollen wir unseren ökologischen Fussabdruck schrittweise verkleinern. Dabei schauen wir uns die komplette Lieferkette an – vom Feld bis in den Laden. Mit unserem erfolgreichen Gelberbsenprojekt, direkt vor der Haustüre und ohne lange Lieferkette, haben wir die ersten Ernten bereits erfolgreich eingefahren.

**Geben wir dem Veganuary eine Chance**

Die Vorstellung, von jetzt auf gleich ausschliesslich vegan zu essen, kann einschüchternd sein: Was muss man alles beachten, worauf verzichten und was kann man überhaupt noch essen? Lasst euch von solchen Fragen nicht davon abhalten, dem Veganuary eine Chance zu geben. **Man muss gar nicht zu 100 Prozent und ausnahmslos vegan essen, um bereits einen Unterschied zu machen.** Wer etwas Abwechslung in die Gewohnheiten bringt, wird oft positiv von neuen Entdeckungen überrascht.

**Wir motivieren gerne!**

Was ist im Veganuary mit meinem Lieblingsessen? Kann ich das noch kochen, obwohl es eigentlich mit Fleisch ist? Keine Sorge, auf seine Favoriten muss keiner verzichten. Ob Burger, Steak, Hühnchen oder auch Schnitzel - wir zeigen euch richtig gute Alternativen. Für jeden Geschmack ist etwas dabei. Easy peasy nachzukochen und verdammt guat. ÄCHT!

Und dann sind da noch die „inneren Werte“ der veganen Ernährung. Die positiven Effekte die man nicht direkt sieht. Der geringere CO2-Ausstoss zum Beispiel. Vegane Ernährung hat einige unwiderstehliche Pluspunkte. Mit ihr könnt ihr einen Beitrag für die Umwelt leisten – und gleichzeitig euch selbst etwas Gutes tun. Das schauen wir uns im Veganuary mit dem THE GREEN MOUNTAIN Veganuary Erklärvideo und unserem Herzstück-Video "Wieso nicht?" genauer an.

**"Wieso nicht?"**

Und wenn ihr mal nicht wisst, was ihr kochen sollt, dann schaut einfach bei unseren einmaligen Rezepten auf www.thegreenmountain.ch nach. Hier gibt`s das Lieblingsessen. Für neue Geschmacksabenteuer auf dem Teller und eine pflanzliche Ernährung.

Einen ganzen Monat (oder auch gerne länger) vegan: das ist ein spannendes Erlebnis. Und im kommenden Januar machen wir das gemeinsam. THE GREEN MOUNTAIN bietet 31 Tage voller Abwechslung. Ohne erhobenen Zeigefinger, dafür mit ganz viel Spass am Ausprobieren. Auf [www.thegreenmountain.ch](http://www.thegreenmountain.ch) sowie über Social Media werden tolle Genussgewinne, starke Events und jede Menge Inspiration angeboten.