

## **Liebe Leut’,**

**der Januar gilt als Monat der guten Vorsätze und eine gesündere und nachhaltigere Ernährung gehört für viele Menschen in jedem Jahr dazu. Die Initiative „Veganuary“ will den Januar zum Monat für vegane Ernährung machen und auch wir Kistler möchten Euch unser breites Angebot an veganen Lebensmitteln vorstellen. An der großen Zahl der NeukundInnen-Anmeldungen können wir nämlich erkennen, welch einen hohen Stellenwert eine bewusste Ernährung für immer mehr Menschen im Alltag hat.**

Ein neues Jahr startet meist mit guten Vorsätzen, was sich für uns Kistler unter anderem in der Zahl der NeukundInnen-Anmeldungen bemerkbar macht. In den letzten Wochen konnten wir uns über einen bemerkenswerten Kundenzuwachs freuen, was meiner Meinung nach zum einen daran liegt, dass sich viele Menschen bewusster, gesünder und auch nachhaltiger ernähren wollen, aber zum anderen vielleicht auch an der Angst vor neuen Corona-Varianten, die wie ein Damokles-Schwert über uns zu schweben scheinen. Wir freuen uns natürlich über die zahlreichen NeukundInnen und RückkehrerInnen und sind selbstverständlich all denjenigen unter Euch dankbar, die uns die Treue halten. Wir wollen Euch auch in diesem Jahr mit leckeren, qualitativ hochwertigen und fair gehandelten Bio-Lebensmitteln versorgen und werden dafür täglich auf der Suche nach neuen Köstlichkeiten sein, auf die Ihr Euch dann in jeder Woche freuen könnt. Nach den Feiertagen, mit oft allzu üppigem Essen, wünschen sich viele Menschen leichtere Kost. Deshalb bieten wir Euch auch zum Jahresanfang viele Produkte, die Euch einen leichten und leckeren Start ins neue Jahr erleichtern.

### **Der Januar wird vegan**

Wusstet Ihr eigentlich, dass der Januar von der Initiative 'Veganuary' zum Monat für vegane Ernährung ausgerufen wurde? Wir Kistler finden diese Idee prima und rücken deshalb unser breites Angebot an veganen Lebensmitteln besonders ins Rampenlicht. Auf unserer Shopseite findet Ihr deshalb in der Rubrik „Themenwelten“ den Reiter „Veganuary“ hinter dem sich unser umfangreiches veganes Sortiment verbirgt. Ihr werdet überrascht sein, wie viele Produkte ohne tierische Bestandteile auskommen. Leckere Frischecremes, verschiedene, vielseitig verwendbare Tofusorten oder auch köstliches Pesto mit Trüffel, laden Euch zum veganen Genießen ein.

Ich mache übrigens gerade ganz persönliche Erfahrungen mit der veganen Ernährung, denn meine ältere Tochter, die derzeit bei uns zu Besuch ist, lebt schon seit mehreren Monaten vegan. Zunächst war ich zugegebenermaßen etwas skeptisch, wenn ich an unsere gemeinsamen Mahlzeiten dachte, denn ich koche sehr gerne und liebe es gemeinsam mit meiner Familie oder mit unseren Freunden ausgiebig zu schlemmen. Diese anfängliche Skepsis hat sich aber schnell gelegt, als ich gemerkt habe wie viele leckere Menüs sich auch ohne tierische Inhaltsstoffe zaubern lassen. Letzte Woche waren wir übrigens in einem veganen, asiatischen Restaurant in Frankfurt essen und es war einfach nur lecker was dort in der Küche gezaubert wurde...sogar eine vegane Crème brûlée gab es als Dessert...

Vegane Ernährung ist also alles andere als langweilig und fade. Es kommt, wie so oft beim Kochen, immer auf die richtige Zusammenstellung der Lebensmittel und eine sorgfältige und abwechslungsreiche Zubereitung an.

Probiert es doch auch mal vegan und lasst Euch positiv überraschen!

**Viel Freude beim Kochen und Genießen wünscht Euch  
Susanne**