

AUSGABE
3
24

WELT VEGAN

magazin

www.weltveganmagazin.de

Philip Khoury
A new way to bake

Zero Waste - Zero Hunger

Veganer Sex

Hier kocht Alex

**Leistungssteigerung im
Spitzensport**

Marie trifft...
Josie Hermer & Kilian Kerner

Interviews

Anne Menden
Benedikt Mitmannsgruber
Raphael Fellmer

**TATJANA
GEBLER**



03

4 198946 507502

Deutschland 7,50 €
Schweiz 8,50 sfr
Österreich 7,50 €
Benelux 8,50 €
España 8,50 €



it's a **MATCH**

Text: Alexandra Sheldon
Interview: Markus Megyeri

DIE SCHÖNSTE VERBINDUNG,
SEIT ES VEGAN GIBT

ANNE MENDEN & VANTASTIC

Vantastic macht mit dem Relaunch veganen Genuss zum unkomplizierten Vergnügen – perfekt für alle, die Innovationen lieben, aber auf tierische Produkte verzichten wollen. Anne Menden ist begeistert: Sie lebt seit 10 Jahren vegan, hat als vielbeschäftigte Schauspielerin aber nur wenig Zeit zum Kochen.

Anne Menden goes VANTASTIC

Die neue Vantastic Markenbotschafterin begeistert GZSZ-Fans seit sage und schreibe 20 Jahren in ihrer Rolle als Energiebündel Emily. Emily ist zwar eine fiktive Person, wie Anne betont, aber ein wenig von der Schauspielerin steckt mittlerweile auch in Emily. Die GZSZ-Figur lebt vegetarisch und hat u.a. ein veganes Taschenlabel gegründet. Anne selbst ist Veganerin und engagiert sich in verschiedenen Organisationen für den Schutz der Meere und gegen Tierleid.

Als Vorbild versteht sich Anne Menden trotz ihres Engagements nicht. „Ich mache auch nicht alles richtig und habe nicht zu jedem Thema in Bezug auf Umwelt oder Tierschutz die perfekte Antwort.“ Aber eine Sache gibt sie gerne an andere weiter: ihre Lust und ihre Bereitschaft, stetig dazuzulernen. „Mir war früher nicht klar, was für einen Einfluss eine nicht vegane Ernährung auf unseren Planeten und dessen Bewohner hat. Ich habe an Tierschutzorganisationen gespendet, mehr nicht. Aber dann habe ich eben dazugelernt und gemerkt, dass ich noch viel mehr tun kann.“

„Viele wissen einfach nicht, was die Nutztier-Industrie anrichtet“

Seit mittlerweile zehn Jahren lebt sie vegan, und auf ihren Social-Media-Kanälen berichtet sie über einer Million FollowerInnen gerne von ihrem Engagement. Mit ihrer fröhlichen und undogmatischen Art macht sie einfach Lust, ihrem Beispiel zu folgen. „Nicht jeder, der Fleisch isst oder

Leder trägt, ist automatisch ein Mensch, dem Tiere oder die Umwelt nicht am Herzen liegen. Viele wissen einfach nicht, was die Nutztier-Industrie anrichtet.“

Beim GZSZ-Team hat's schon geklappt. „Es gibt bei unseren Drehs immer eine vegane Alternative im Catering, und damit ist GZSZ nicht allein. Vegane Angebote am Set sind schon lange keine Ausnahme mehr.“ Auch daheim ist Genuss ohne Tierleid weder kompliziert noch zeitaufwändig, betont die vielbeschäftigte Schauspielerin. „Mittlerweile gibt es doch vegane Pizza in jedem Supermarkt!“

Die Vantastic Produkte machen ihr das vegane Leben noch leichter. „Vantastic ist für mich perfekt! Mit dem Soja-Granulat und den Soja-Streifen kann ich in Nullkommanichts frisches Streetfood zubereiten, und die kosmopolitische Rezeptvielfalt auf der Vantastic Homepage inspiriert mich jeden Tag neu.“ Annes neuste Leidenschaft ist veganes Meal-Prep. „Vantastic erklärt haarklein, wie man Soja, Tofu und Saitan perfekt vorbereitet – spart soviel Zeit und Geld, ist so lecker, tut so gut!“ Für die Lust auf Süßes zwischendurch ist auch gesorgt: Bevor sie zum Drehtag aufbricht, kommt auf jeden Fall einer der neuen, leckeren Vantastic Riegel („Choc bars“) in Annes Handtasche, und am Set lagert immer ein Päckchen bunte Kakaolinsen („Choc drops“).

Die Freude und der Genuss, mit Vantastic zu kochen, beginnt für Anne schon beim Blick auf die Verpackung. Das Herz im Mittelpunkt spiegelt die Fürsorge und die Liebe, mit der die handverlesenen, zuliefernden Landwirt:Innen ihre Pflanzen kultivieren und ernten. Ein kleiner Marienkäfer als Glücksbringer steht für eine gesegnete Ernte. „Vantastic gibt der Liebe zur Natur und dem Respekt gegenüber der Umwelt ein Gesicht.“

WVM: An welchem Projekt arbeitest du derzeit?

Aktuelle Projekte ist vielleicht bei mir nicht das richtige Wort. Die Lebenshilfe ist etwas, was ein fester Teil meines Lebens geworden ist. Zusätzlich baue ich gerade die neue Organisation der Captain Paul Watson Foundation mit alten, befreundeten Kollegen von Sea Shepherd auf und bin gespannt, was dort für Aufgaben auf mich warten.

WVM: Man kennt dich als erfolgreiche Schauspielerin. Lässt dir dein Job noch Zeit selbst zu kochen?

Kochen ist grundsätzlich etwas, was mich nach der Arbeit auch gut runterholt. Aber was momentan einfach noch viel schöner ist, ist, dass ich einen ganz liebevollen Verlobten an meiner Seite habe, der extra vegane Kochbücher wälzt, um mir nach einem langen Drehtag eine Freude zu machen und mir die schönsten, veganen Gerichte auf den Teller zaubert.



OHNE POSITIVE
EINFLÜSSE HAT MAN

KEINE ENERGIE
MEHR UND AUCH
KEINEN BLICK MEHR
FÜR DIE DINGE, DIE
MAN ÄNDERN KANN



du alles machen. Ich bin ein absoluter Tofu-Fan und Gurken gehen auch immer.

WVM: Welche Rolle spielen Essen und Genuss in deinem Leben?

Ich liebe Essen. Ich liebe Genuss. Ich liebe all diese Sachen. Es gibt nichts Schöneres, als in einer großen Runde zusammen zu sitzen und man bereitet zusammen in einer Küche ganz großartiges Essen zu. Der eine macht Salat, der andere bereitet die Pasta vor oder was auch immer für Gerichte. Genuss ist eine Qualität im Leben und gibt uns Motivation und Kraft für Dinge zu kämpfen. Denn ohne positive Einflüsse hat man keine Energie mehr und auch keinen Blick mehr für die Dinge, die man ändern kann.

WVM: Was sind deine Motive? Weshalb begeisterst du dich für vegane Küche?

Das ist lustig, weil ich gerade mit meiner zukünftigen Schwägerin hier sitze und sie die Frage gestellt hat. Warum begeisterte ich mich für vegane Küche? Was denkst du? Und sie sagt „Was ist das für eine bescheuerte Frage“. Die Vegane Küche ist nicht viel anders, als die von anderen gemeinte normale Küche. Es ist nur eine andere Art zu kochen und hat genauso viel Genuss, genauso viel Geschmack und genauso viel Vielfalt, wie jede andere Küche auch.

WVM: Verrätst du uns deine pflanzlichen Lieblingsgerichte? Und auch deine Lieblingsprodukte von Vantastic?

Vegane Bolo! Und ich liebe den Leberkäse von Vantastic !

WVM: Was darf in deinem Kühlschrank nie fehlen?

Tofu, definitiv Tofu. Ich bin ein absoluter Tofu-Fan vor allem von geräuchertem Tofu, Sesam-Tofu, Mandel-Tofu, Tofu Rosso, das sind Sachen die kann man einfach auch mal so zwischendurch scharzen. Aus Tofu kannst

WVM: Hast du Tipps & Tricks, wie der Einstieg für Menschen, die auf pflanzliche Ernährung neugierig geworden sind, noch leichter wird?

Vegan ist kein Hexenwerk. Man muss sich nur mit einer neuen Art Gerichte, und deren Zubereitung auseinandersetzen. Das ist wie beim Sport. Wenn ich will, dann mache ich es. Ich tue meinem Körper etwas Gutes, ich tue der Umwelt etwas Gutes, und selbstverständlich den Tieren. Vegan zu leben ist nicht schwer. Nicht schwerer, als alles andere. Und es macht eigentlich auch keinen großen Unterschied, besonders heutzutage. Ich glaube es war noch nie so einfach vegan zu leben, wie heute. Und für die meisten ist es vielleicht einfach nur über den Tellerrand hinauszuschauen, einmal kurz mutig sein und einmal versuchen und sehen, dass man auf nichts verzichten muss und dahingehend Gutes tun kann.

WVM: Wärest du nicht Schauspielerin geworden, was wäre Anne dann heute?

Ich wollte immer Tierärztin werden. Mein Papa war Fluglehrer und ich habe ihn gefragt, nachdem ich eine Dokumentation über das aussterben von Löwen gesehen habe, ob wir nicht kurz dahin fliegen können und die Löwen abholen... Dann könnten die in unserem Garten leben. Oder fragt mal meinen Manager.

Mehr Infos unter www.vantastic.vg

