

## **VeganChallenge: Ga jij de uitdaging aan?**

*Een maand lang plantaardig eten? Bijna 6000 mensen daagden zichzelf uit en deden al mee aan de VeganChallenge. Het bleek makkelijker en lekkerder dan verwacht. Een groot succes! Daarom start op 1 oktober de 5e editie. Deelnemers ontvangen een dagelijkse nieuwsbrief met recepten voor ieder moment van de dag, informatie en tips over plantaardig eten en een overzicht van activiteiten die georganiseerd worden door heel Nederland.*

### **Maak een bewuste keuze voor jezelf en de wereld**

Plantaardig eten en een veganistische levenswijze zijn een opkomende trend. Naast alle gezondheidsvoordelen is er een groeiende bewustwording van dierenleed en de impact die dierlijke producten op het milieu en de voedselverdeling hebben. We willen allemaal ons steentje bijdragen aan een betere wereld en tegelijk willen we een aangenaam leven. De keuze voor een plantaardig voedingspatroon is een keuze voor de gezondheid van jezelf en die van de wereld. De VeganChallenge begeleidt mensen bij het maken van de eerste stap naar deze bewuste levenswijze. Door de uitdaging samen aan te gaan blijkt dat plantaardig eten lekker, makkelijk en leuk is.

### **Hoe doe je mee?**

Wie ook wil meedoen met de lekkerste dier- en milieuvriendelijke uitdaging kan zich nu aanmelden via [www.veganchallenge.nl](http://www.veganchallenge.nl). De 5<sup>e</sup> editie start op 1 oktober en focust zich op plantaardige herfstgerechten. Wat denk je bijvoorbeeld van pasta met pompoen of een perencake?

Dit jaar kunnen deelnemers ook als captain meedoen. Captains organiseren activiteiten in hun eigen regio tijdens de VeganChallenge. Uiteraard krijgen ze hierbij ondersteuning van het VeganChallenge team.

### **Een aantal reacties op de VeganChallenge**

“De VeganChallenge laat je zien dat vegan zijn helemaal niet meer tijd of geld hoeft te kosten” (Lisa, 22 jaar)

“Nooit gedacht dat vegan eten zo lekker, gevarieerd en makkelijk kon zijn! Door de Vegan Challenge heb ik leren koken, dankzij de dagelijkse nieuwsbrief en de vele eenvoudige recepten.” (Greet Hendriks, Cuijk)

“Een culinaire experience!” (Peter, 42 jaar)

“In een maand heb ik kennis gemaakt met een nieuwe lifestyle en ik voel me fitter en gezonder dan ooit! (Steffie, 26 jaar)

“Ik was vegetariër, nu ben ik wakker :-)” (Kiki Baaijens, 45 jaar)

### **Effecten van de VeganChallenge**

Uit de evaluatie van de VeganChallenge blijkt dat deelname effect heeft op het eetgedrag van deelnemers. Uit enquêtes blijkt dat maar liefst 15% plantaardig blijft eten na deelname aan de VeganChallenge. Na de oktober editie zullen daarom in totaal meer dan 1000 mensen veganist zijn geworden naar aanleiding van de VeganChallenge. Nog eens 30% noemt zichzelf na deelname 'flexanist', een term die gebruikt wordt voor mensen die meestal plantaardig eten en af en toe vegetarisch. De VeganChallenge zorgt hiermee niet alleen voor een forse vermindering van dierenleed, maar ook voor een vergroting van de bekendheid van veganisme.

De VeganChallenge is een initiatief van de Nederlandse Vereniging voor Veganisme in samenwerking met Stichting Viva las Vega's.

-----

**Noot voor de redactie:**

Vragen en contact: Vera Broekhuijsen vera [@veganchallenge.nl](mailto:vera@veganchallenge.nl) of 06-53460360

Desgewenst sturen wij u een heerlijk recept (met foto) toe.

**Links**

[www.veganchallenge.nl](http://www.veganchallenge.nl) (informatie over de VeganChallenge en inschrijven VeganChallenge)

[www.veganisme.org](http://www.veganisme.org) (Nederlandse Vereniging voor Veganisme)

[www.viva-las-vegas.nl](http://www.viva-las-vegas.nl) (Stichting Viva las Vega's)