



PRESSEMELDUNG

Lecker. Einfach. Veganuary

Entspannt pflanzlich: iglo zeigt, wie einfach vegane Ernährung im Alltag funktioniert

Der Januar steht wieder ganz im Zeichen des Veganuary – und viele Menschen in Deutschland nehmen sich vor, 31 Tage lang konsequent pflanzlich zu leben. Doch was, wenn der Kühlschrank leer ist, der Hunger groß und die Zeit knapp? Entspannt bleiben, es gibt eine einfache Lösung und die wartet im Gefrierfach! Zeit für einen ehrlicheren Umgang mit pflanzlicher Ernährung – einen, der in den Alltag passt, statt zu verkomplizieren.

Frozen in Focus: Deutsche lieben ihre Gefrierfächer

Eine aktuelle YouGov-Studie im Auftrag von Nomad Foods zeigt: 51% der Deutschen können nicht mehr ohne ihr Gefrierfach leben. 36% wünschen sich sogar ein größeres. Besonders interessant für den Veganuary: 79% finden TK-Produkte praktisch für eine gesunde Ernährung.¹

Der Gefrierschrank als heimlicher Veganuary-Held

Bei wenig Zeit und großem Hunger ist der Griff in die Tiefkühltruhe die einfache Lösung: schnell zubereitet retten Gemüsemischungen den Tag nicht nur im Veganuary. 38% nutzen Tiefkühlprodukte gezielt, um eigentlich saisonale Gerichte saisonunabhängig zu kochen – ideal für alle, die im Januar mehr Gemüse essen möchten.²

Die Botschaft für 2026 ist klar: Der Veganuary muss nicht perfekt sein, um gut zu sein. Kein schlechtes Gewissen sollte die pflanzliche Ernährung sabotieren. Der Gefrierschrank ist der stille Held und Verbündete des Veganuary.

Wenn's schnell gehen muss

Deutsche sehen das Gefrierfach aber auch pragmatisch: 55% schätzen die Zeitersparnis von Tiefkühlprodukten, und 44% nutzen sie gegen Lebensmittelverschwendung. Das ist gelebte Nachhaltigkeit.³

Schüsselweise Veganuary-Glück

Manchmal braucht es nicht viel für ein gutes Gefühl – eine einfache Schüssel reicht. iglo zeigt mit vier Bowl-Rezepten, wie einfach pflanzliche Vielfalt gelingt – mit den iglo Gemüse-Ideen als verlässliche Basis und jeder Menge Geschmack. Hier findet jeder seine neue Lieblings-Bowl für entspannte Veganuary-Tage.

¹ You Gov Data, Nomad Foods, Mai 2025

² You Gov Data, Nomad Foods, Mai 2025

³ You Gov Data, Nomad Foods, Mai 2025



Zwei Zutaten, Sauce, Toppings

Asia Wok Bowl mit Erdnussauce



iglo Gemüse-Ideen Asia Wok Mix

UVP: 3,49 Euro*

480 Gramm

Ein Gaumenausflug nach Skandinavien

Schweden Bowl mit Hackbällchen und Preiselbeeren



iglo Königs-Gemüse

„Frisch vom Feld“

UVP: 3,49 Euro*

700 Gramm



iglo Green Cuisine Hackbällchen vegan

UVP: 3,39 Euro*

240 Gramm



iglo Petersilie

UVP: 1,29 Euro*

50 Gramm

*Jegliche empfohlenen Endverbraucherpreise sind unverbindliche Preisempfehlungen. Die Preisgestaltung liegt im Verantwortungsbereich des Handels.

Knackiges Gemüse, knusprige Bällchen, fruchtige Akzente

Oriental Bowl mit Kürbis Quinoa und Falafel



iglo VEGGIE LOVE Kürbis Quinoa

UVP: 3,69 Euro*

400 Gramm



iglo Green Cuisine Falafel vegan

UVP: 3,39 Euro*

360 Gramm

One Pot – All Plant

Pasta Bowl mit Spinat und Kirschtomaten



iglo Spinat mit Alpro vegan

UVP: 3,49 Euro*

550 Gramm

[Download Bild- und Textmaterial](#)

*Jegliche empfohlenen Endverbraucherpreise sind unverbindliche Preisempfehlungen. Die Preisgestaltung liegt im Verantwortungsbereich des Handels.



Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte gern an:

Marlene Munsch
iglo Deutschland
+49 40 18 02 49 – 334
Marlene.Munsch@iglo.com

Greta Bussat
Golin Deutschland
+49 151 5822 7932
iglo@golin.com

*Jegliche empfohlenen Endverbraucherpreise sind unverbindliche Preisempfehlungen. Die Preisgestaltung liegt im Verantwortungsbereich des Handels.