



## Vegetarisches und veganes Leben

Das Vegane Sommerfest zelebriert die bunten Facetten des alternativen Lebensstils **SEITEN 4/5**

### MITTAGSPAUSE

Essen ohne tierische Produkte auf dem Speiseplan

Wer als Veganer in der Mittagspause auf Großküchen angewiesen ist, hat oft das Nachsehen. Dabei braucht es nicht viel, um vollwertige, vegane Speisen auf den Teller zu bringen. **Seite 2**

### FASHION UND BEAUTY

Eine Berliner Label bringt faire Mode auf den Laufsteg

Die Mode- und Schönheitsindustrie stellt sich auf vegetarisch und vegan lebende Kunden ein. Kleider werden aus Algen oder Bambus hergestellt und Cremes pflegen ohne Tierprodukte. **Seite 3**

### KOCHEN OHNE FLEISCH

Der richtige Kick für Gerichte mit Tofu und Saitan

Ein Fleischesser wird zum Veganer und schreibt Kochbücher. Der Anspruch des Autors Patrick Bolk ist es, einfache und gute vegane Küche zu vermitteln – ganz ohne erhobenen Zeigefinger. **Seite 6**

### AUF IN DEN URLAUB

So gelingt die Reiseplanung für eine bewusste Auszeit

Vegatarier und Veganer verbringen mehr als doppelt so viel Zeit, um ihren Urlaub zu organisieren. Doch es gibt viele Webportale, die die Suche nach einem vegan ausgerichteten Hotel erleichtern. **Seite 7**



Das Hotel Alpendorf liegt in Österreich, im Herzen der Salzburger Berge



Das Fivelements auf Bali bietet am Ufer des Flusses Ayung regionale fleischlose Küche



In Les Granges bietet das Schweizer Bio-Hotel Balance vegetarisch-makrobiotische Vollwertküche und gute Laune

## Urlaub nach eigenem Geschmack

Eine Reise zu planen, ist für Vegetarier und Veganer recht aufwändig. Tipps für die Hotelsuche

■ VON MAGGIE RIEPL

Als Chef eines Reisebüros in Uetze bei Hannover ist Dirk Fehring-Prieß seit vielen Jahren Experte für Ferienangebote aller Art. Doch als er sich vor sechs Jahren entschied, vegan zu leben, war er – was seine eigene Urlaubsplanung angeht – ratlos. Welches Hotel hat ein entsprechendes Angebot? Wie ist es ausgestattet und gibt es in der Nähe entsprechende Restaurants? Während sich Vegetarier am Frühstücksbuffet im Hotel wenigstens mit Eierspeisen, Käse und Joghurt satt essen konnten, war das Angebot für Veganer mager oder undurchsichtig: War die Süßspeise nun mit Honig oder Zucker gesüßt, die Säfte möglicherweise mit tierischer Gelatine geklärt?

Dem 49-Jährigen blieb oft nur der Biss in den mitgebrachten Müsliriegel. So begann Dirk Fehring-Prieß mit seinem Kompanion Sebastian Rosmus vegane Reisen zu organisieren, beispielsweise nach Mallorca oder Andalusien, aber auch Städtereisen nach Berlin. Hier bietet zum Beispiel



Im Montali in Umbrien bereiten die Köchinnen vegetarische Pasta zu

das Bio-Hotel Almodovar beim Essen getrennte Bereiche für Veggie an, berichtet Fehring-Prieß, zu dessen Klientel hauptsächlich „Veganer 40+“ zählen.

Inzwischen gibt es eine wachsende Zahl kleiner Veranstalter, die sich auf diesen Nischentourismus spezialisiert haben – meist aufgrund persönlicher Erfahrungen. Für Flusskreuzfahrten ist Dirk Bocklage aus Münster der Spezialist, der stets einen bekannten Vegan-Koch an Bord hat.

Vegane Radler können Bike-Touren in Frankreichs Alpen beim „Ving Vegan Cycling Project“ buchen, bei dem ebenfalls ein Vegan-Koch vor Ort ist. Vegane Kreuzfahrten in der Karibik werden von „Holistic at sea“ und nach Kroatien und Dalmatien von „Amazing Adventures“ angeboten. Auch ökologisch orientierte Veranstalter wie „Renatour“ haben Veggie-Hotels im Programm. Auch die großen Veranstalter ziehen langsam nach. Die Viverde-Häuser bieten schon länger vegetarische und nun auch zunehmend vegane Speisen an. Noch in diesem Jahr soll man auf der Tui-Website die entsprechenden Hotel-Angebote per Mausclick orten können. Eine vegane Pauschalreise nach Berlin hat Kuoni (der Schweizer Veranstalter gehört seit kurzem zur Rewe-Gruppe) demnächst im Programm.

Urlaubsplanung jedoch ist für Veganer und Vegetarier immer noch aufwändiger: Nicht Vegetarier suchen maximal 60 Minuten im Internet nach Infos über ihr Zielgebiet, 62 Prozent der Vegetarier und Veganer verbringen damit zwei bis drei Stunden, ergab eine Umfrage vom Vegetarierbund (VEBU). Schwierig ist es auch, Flüge zu finden. Längst nicht alle Fluggesellschaften bieten wie United Airlines und Condor vegane Mahlzeiten an.

Hilfreich ist das Portal [www.veggie-hotels.de](http://www.veggie-hotels.de), das weltweit 500 vegetarische Hotels aufzeigt, davon über 70 vegane Häuser. Auch [www.vegan-welcome.com](http://www.vegan-welcome.com) listet vegane, vegetarische sowie klassische Hotels auf, die auch Speisen ohne tierische Produkte anbieten.

Auf [www.vebu.de](http://www.vebu.de) und der Seite der Tierschutzorganisation Peta ([www.peta.de](http://www.peta.de)) wird man in Sachen Restaurants fündig. Als Ori-

entierungshilfe bei hoteleigenen Gastronomieangeboten kann auch das V-Label, ein internationales Gütesiegel für Veggie-Produkte, hilfreich sein.

Doch vegan ist nicht nur eine Ernährungsfrage, sondern ein kompletter Lebensstil. „Wichtig ist, dass Kosmetikartikel im Hotel wie Duschgel und Shampoo ohne tierische Zusätze sind“, erklärt VEBU-Geschäftsführer Sebastian Zösch. Auf ein Ledersofa muss man sich nicht zwingend setzen. Aber Daunendecke und -kissen möchte man nicht im Bett haben. Der Einsatz von Wolle und Seide in Möbelstoffen und Gardinen – Veganer bevorzugen zwar Baumwolle, Hanf oder Leinen – wird allerdings nur von Hardlinern beanstandet. „Je genauer man diese Prinzipien nimmt, desto komplizierter wird es“, findet Thomas

Klein, Geschäftsführer der Portale „[veggie-hotels.de](http://veggie-hotels.de)“ und „[vegan-welcome.com](http://vegan-welcome.com)“. „Denn zu 100 Prozent vegane Häuser findet man wirklich selten.“ Eines der wenigen ist das Hotel Swiss Vegan am Bodensee.

Bestimmte Ferienziele wie Osteuropa mit überwiegend fleischlastigen Angeboten, sind für Veganer schwierig zu bereisen, so Thomas Klein. In Russland gibt es laut der vegan orientierten US-Website [www.happycow.net](http://www.happycow.net) nur eine Handvoll entsprechender Lokale. Auch in Asien heißt es aufpassen. Trotz vieler Gemüsegerichte ist in vielen Speisen Fischsoße oder Ei, in Indien benutzt man Ghee (Butterschmalz). Einfacher sind für Veganer Reisen in Europa und in die USA. Hier hat man sich auf den neuen Lebensstil eingestellt.

## To-do-Liste für grünes Reisen

**Planung** Apps herunterladen wie Vebu-App und Happy Cow, so findet man vegan-freundliche Restaurants und Einkaufsmöglichkeiten.

**Flug** Für den kleinen Hunger zwischendurch eine Notration an Obst, Trockenfrüchten, Nüssen und Riegeln besorgen.

**Hotel** Am besten man ruft zuvor im Hotel an und klärt die für einen persönlich wichtigen Dinge. Mit

eigenen Kosmetikprodukten ist man auf der sicheren Seite. Konventionelle Duschgels und Shampoo im Hotel können tierische Substanzen enthalten.

**Im Land** Um Sprachschwierigkeiten in fremden Ländern zu vermeiden, empfiehlt sich der Vegan Passport mit veganen Speisen in 74 Sprachen. Zu bestellen im Onlineshop von Peta ([www.petastore.de](http://www.petastore.de)) für 5,55 Euro.