

Österreich 4,50 € Benelux 4,50 € Schweiz 5,60 Sfr. Ausgabe 11 3,50€

SCHROT
& KORN
essenzen

vegan & bio

7 facts
zu Eisen

Omas Schätze
Die neue Sehnsuchtsküche



Urlaub 2016:
look & book

Blogs, die es
in sich haben

22 Rezepte – best of vegan

Sauerbraten, Veggie
bleu und Gulasch

Vollwertige
Protein-Booster

Super gut: Superfood
und süße Schmankerl



Wenn einer eine Reise tut ...

... dann kann er was erzählen. Wir haben interessante Ziele und jede Menge Tipps fürs vegane Reisen.

Text: Monika Herbst



Sehnsuchtsziel Mallorca

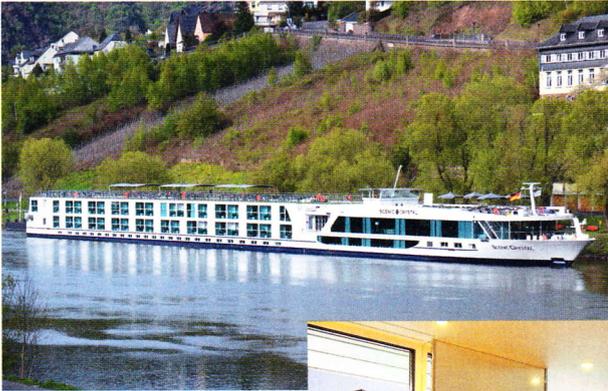
In der Villa Vegana gibt es vier individuell eingerichtete Zimmer, einen Swimmingpool und den Blick auf das nahe gelegene Tramuntana-Gebirge. Die Hauptstadt Palma liegt nur 15 Autominuten entfernt. Übernachtung/Halbpension (vegane Menüs, von den Inhabern selbst gekocht): 110 Euro pro Person. villavegana.com

Sebastian Rosmus war im Sommer auf Gran Canaria. 2,5 Kilo hat er dort abgenommen. Nicht, weil der Inhaber des Reisebüros »Schöner Reisen« aus Uetze/Hannover es nötig gehabt hätte, sondern weil es für ihn als Veganer im Hotel nur Gemüse und Salat zu essen gab – mal wieder. Vor allem in Südeuropa haben es Veganer ganz schön schwer. Dort fehlt es nicht nur an Erfahrung, sondern oft auch an

Verständnis: »Ohne Fleisch? Das schmeckt doch gar nicht«, bekommt Rosmus dann zu hören. Aber: »Jeden Tag gedünstetes Gemüse, Salat und Pommes machen einen nicht glücklich.« Das Problem: Die konventionellen Reiseanbieter halten sich beim Thema Vegan-Reisen zurück, sie sehen die konsequent pflanzliche Ernährung eher als vorübergehenden Trend. Nicht nur Richtung Südeuropa kann es



© Privat



© Eric Mithard



Mit Gleichgesinnten an Bord

Vegane Flusskreuzfahrt auf dem Rhein von Basel bis Amsterdam. 7 Nächte inkl. Vollpension ab 999 Euro. Die Reise kann auch in Etappen gebucht werden. Basel-Köln (4 Nächte) oder Köln-Amsterdam (3 Nächte).

vegane-flusskreuzfahrten.de

schwierig werden, Ähnliches gilt für Osteuropa. In Deutschland und Österreich gibt es dagegen zahlreiche Unterkünfte, die in Sachen bio-vegan gut aufgestellt sind (siehe S. 32).

Kurz in die Großstadt

Für Kurztrips bieten sich neben deutschen Großstädten vor allem die nordeuropäischen Nachbarländer an. Ideal sind laut Touristikmanager Rosmus beispielsweise London, Amsterdam oder Kopenhagen. Wer sich selbst versorgt, muss allerdings wissen: Einfach in den nächsten Imbiss oder das Restaurant um die Ecke zu gehen, kann selbst in Vegan-Hochburgen wie Berlin schiefgehen. Neu-Veganerin Daniela Bartels hat beim spontanen Hauptstadt-Wochenende mit Familie jedenfalls nicht die besten Erfahrungen gemacht. Zwar gab es im Jugendhotel vegane Sojamilch und beim Mexikaner Sojahack, aber beim Asiaten war der angeblich vegane Bratereis mit Ei vermischt. Solche Situationen

kennt auch Andreas Gröppler von »Wolfsburg vegan«. Trotzdem reist er am liebsten auf eigene Faust und bucht nur die Übernachtung. Wer eine Städtereise innerhalb Deutschlands macht, dem rät er, sich vorab über vegan-freundliche Restaurants und Imbisse im jeweiligen Stadtviertel zu informieren.

In jeder größeren Stadt gibt es inzwischen vegane Facebook-Gruppen mit entsprechenden Tipps. Hilfreich sind auch vegane Städte-Apps, die einen direkt in das nächstgelegene Restaurant lotsen. »Wenn es eine Möglichkeit zum Kochen gibt, nehme ich auch mal was mit«, sagt Gröppler. Soja-Schnitzel zum Beispiel, die sind leicht und müssen nicht gekühlt werden. Die Alternative: Im Vorfeld auf spezielle vegane und veganfreundliche Unterkünfte setzen. Auf der Webseite vegan-welcome.de werden weltweit Hotels für anspruchsvolle Kunden gelistet, auf veggie-hotels.de findet man auch preiswertere Pensionen und Gästehäuser für kleinere Budgets.



Natur genießen und mehr

Gemeinsam kochen, vegane Lebensmittel kennenlernen und in ausgewählten Restaurants und Bio-Läden vegan essen. Dazu Yoga, Pilates und Tiefenentspannung. Vegane Auszeit im Frühjahr und Herbst im oberbayerischen Bad Tölz. 6 Nächte inkl. Frühstück ab 345 Euro.

bad-toelz.de/toelzerveg



© TI Bad Tölz

Kurhaus in Bad Tölz

- Gute Anlaufstellen für Veganer sind auch Anbieter nachhaltiger Reisen. Dort wird neben vegetarischer oft auch vegane Küche angeboten, vielfach in Bio-Qualität. Langsam wächst das Angebot. Allerdings sollte man genau nachfragen, was auf den Teller kommt, denn vegan ist nicht gleich vegan: »Es gibt viele Hotels, die springen nur auf den Trend auf und denken, es reicht, das ein oder andere wegzulassen«, sagt Thomas Klein von Vegan-Welcome und VeggieHotels.

Sein Anspruch: »Wir wollen nur Hotels, die das ernsthaft betreiben und die auch die veganen Produkte kennen.« Das sind dann Häuser wie die Villa Vegana auf Mallorca, 15 Minuten von der Hauptstadt Palma entfernt, am Fuße des Tramuntana-Gebirges. Dort wird rein vegan gekocht, mit überwiegend biologischen Zutaten. Und wie gut wird man bei der An-

und Abreise versorgt? Immerhin gibt es bei den Fluggesellschaften und bei der Bahn inzwischen rein pflanzliche Gerichte. Bei der Bahn stehen auf der Karte, die alle paar Monate wechselt, die obligatorischen Nudeln mit Tomatensoße, aber zum Beispiel auch Couscous-Salat mit Paprika-Chutney, wahlweise zusätzlich mit Tofu.

Bordverpflegung

Die meisten Fluggesellschaften wie Lufthansa oder AirBerlin bieten zumindest auf Langstrecken kostenlose und hochwertige vegane Menüs an. Man muss nur dran denken, das vegane Essen im Vorfeld anzumelden. Bei manchen Airlines wie Condor müssen solche Sondermenüs extra bezahlt werden. Die Snacks, die es im Bordbistro der Bahn und bei kürzeren Flügen gibt,

bestehen überwiegend aus Brötchen mit Wurst und Käse, vegane Alternativen fehlen. Da lohnt es sich, eine Notration mit Studentenfutter oder veganen Crackern dabei zu haben.

Pauschal vegan

Wer es ganz bequem haben möchte, kann seit Kurzem Pauschalreisen für Veganer buchen. Nach ihren eigenen, nicht immer positiven Erfahrungen als viel reisende Veganer kamen der Touristikmanager Sebastian Rosmus und sein Mitarbeiter Dirk Fehring-Prieß auf die Idee, vegane Reisen zu organisieren. Anfang 2014 ging ihre Webseite veganes-reisen.de online. »Die Nachfrage ist immens«, sagt Rosmus. Zu ihren Angeboten gehört zum Beispiel ein Wochenende in Berlin.

Die Teilnehmer übernachteten im Bio-Hotel, probieren verschiedene vegane Restaurants aus und bekommen bei einer Stadtführung Einblick in die vegane Szene.

Wer lieber auf dem Wasser statt in der Stadt unterwegs ist, der bucht eine vegane Flusskreuzfahrt bei Dirk Bocklage (vegane-flusskreuzfahrten.de). Bei dessen erster Reise, im Sommer 2014, wurden die Teilnehmer unter anderem von Vegan-Koch Björn Moschinski verwöhnt, während sie auf dem Rhein von Köln nach Basel schipperten. Vor allem in Regionen, in denen der vegane Lebensstil noch nicht so populär ist, bietet sich ein Komplettangebot an. Beispiel Türkei: Zwar ist vegan in Istanbul durchaus im Kommen, aber abseits der Metropole ist es noch relativ unbekannt. Was tun? Das kleine Kölner Unternehmen Hibiskus-Reisen, das ▶



Mit Kindern unterwegs

Den Wald erforschen, basteln und am Feuer grillen können Familien beim »Waldgeflüster im Sauerland« in der Umwelt-Jugendherberge Brillon. Es gibt regional-saisonale Küche mit rund 50 Prozent Bio-Anteil, Veganer sind herzlich willkommen. 2 Nächte inkl. Vollpension für Erwachsene 85 Euro. jugendherberge.de



© Privat

TIPPs fürs Reisen

Vegane Komplettangebote:

veganes-reisen.de: Vegane Reisen nach Berlin, weitere Ziele wie Amsterdam, London und Warschau geplant.

hibiskus-reisen.de: Spezialisiert auf Wohlfühl-Gruppenreisen in die Türkei, darunter Reisen nach Istanbul und Bodrum.

reisezeit-breuer.de: Klassische Pauschalreise und ein Familienmitglied isst vegan? Nadine Breuer weiß, wo sich Veganer und Omnis gleichermaßen wohlfühlen.

Vegan-freundliche Unterkünfte:

veggie-hotels.de: Rund 550 Hotels, Pensionen und Gasthäuser weltweit, die zu 100% vegetarisch sind. Detailsuche für Vegan- und Bio-Verpflegung.

vegan-welcome.com: Vegan-freundliche Unterkünfte, überwiegend Hotels mit gehobenem Standard, die hochwertige vegane Küche als zusätzliche Option anbieten.

naturidyll.com: 14 Hotels in Österreich, die für Vegetarier, Veganer und Mischköstler kochen – und zwar mehr als nur Beilagen. Vegan&bio sind das Hotel Steinschalerhof, das Naturhotel Edelweiss und das Hotel Hammerschmiede.

Bio? Nachhaltig? Oft auch vegan.

Hier können Sie stöbern:

naturkost.de: Der bio verlag bietet online eine Suche nach Bio-Läden und -Restaurants, Bio-Hotels, -Ferienhäusern und -Bauernhöfen.

biohotels.info: 94 Bio-Hotels in Europa. Unter »Die Bio Hotels« ganz unten »Hotels suchen und finden« anklicken, dann bei den Suchkriterien »vegane Vollwertkost« wählen. Ergebnis: 26 Bio-Hotels in Deutschland, Österreich und Italien mit veganem Angebot.

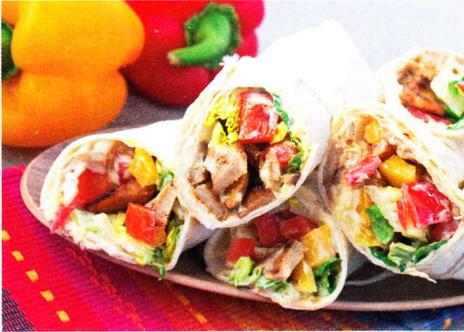
vertraeglich-reisen.de: Reiseplattform für nachhaltiges Reisen. Unter »Unterkünfte« und »vegetarisch, vegan« werden Bio-Unterkünfte aufgeführt – vom Berliner Szenehotel bis zum Bergbauernhof in Südtirol.

neuwege.com: Umwelt- und sozialverträgliche Reisen. Vegane Bio-Küche und Yoga bieten: Bio-Hotel MeerSinn auf Rügen, Berghotel Ifenblick im Allgäu, Haus am Watt an der Nordsee.

renatour.de: Nachhaltiger Reiseveranstalter, Familien- und Naturreisen, Unterkünfte mit veganem Angebot z.B. in Süd-Schweden, Andalusien und Österreich.

Wo gibt es veganes Essen?

Hier helfen die Online-Restaurantführer vom Vegetarierbund (**vebu.de**), der Tierrechtsorganisation PETA (**peta.de**) oder **happycow.net**. Mit aktuell über 42 000 Restaurants und Bio-Läden in 166 Ländern gibt es bei Happycow das umfangreichste Angebot.



© Villa Vegana

- sich auf Wohlfühl-Gruppenangebote in der Türkei spezialisiert hat, bietet seit 2015 auch vegane Reisen an – und nimmt für die vegane Verpflegung eine eigene Köchin mit. Es gibt kreative, pflanzliche Gerichte, von der türkischen Küche inspiriert, wie Weinblätter mit Lavendel-Thymian-Mandelmusfüllung.

Mehr als Essen

Dass im Essen und in der Seife im Bad keine tierischen Zutaten stecken, ist bei veganen Anbietern Standard. Auch bio ist ein großes Thema. Aber was ist mit der Ledercouch in der Lobby und mit der Daunendecke im Zimmer? Thomas Klein hat die Erfahrung gemacht, dass die meisten Häuser nach und nach alle tierischen Produkte ersetzen, viele sind bei der Ausstattung auf dem Weg zu 100 Prozent vegan. Zu den Unterkünften, die dieses Ziel bereits erreicht haben, gehören das Hotel Swiss in Kreuzlingen am Bodensee und das kleine Bed & Breakfast Green Haven in Hamburg.

Für die Schifffahrtsunternehmen ist Veganismus dagegen oft ein neues Thema. Das musste auch Dirk Bocklage bei der Organisation der veganen Flusskreuzfahrten lernen. Bocklage ist bewusst, dass die Reedereien für seine Reisen nicht alle Lederkomponenten aus ihren Möbeln entfernen können. Worauf er besteht: Kein Gast soll sich mit Tierfedern zudecken müssen. So musste eine Reederei kurz vor Reisebeginn noch Synthetikdecken einkaufen. ●