

für mich

DIE APP
ALLE INHALTE
LADEN
S. 5

3•2020

Deutschland 4,50€
Österreich 5,20€ | Schweiz 5,50SFR
BeNeLux 5,30€ | Italien 5,30€

VEGAN

GLÜCKLICH, FIT UND SPASS DABEI



FEINE REZEPTE

Rein pflanzliche Ideen
für die Grillsaison
und die Pastaküche

COVID-19: DIE URSACHEN

Wie unser Umgang mit
Tieren immer neue
Gefahren heraufbeschwört

DIE NEUE VURST

Leckere Vielfalt
erobert die Regale –
garantiert vegan

KIRCHE UND TIERE

Keine Stimme für
unsere Mitgeschöpfe?

VEGANE SAUCEN ZAUBERN: UNSERE BESTEN TIPPS



VeggieHotels
100% VEGETARIAN/VEGAN



**Vegan
Welcome**

HOTELS UND PENSIONEN
MIT VEGANEM ANGEBOT



Thomas Klein, Founder

Thomas, wie entstand die Idee, ein Webportal für vegetarisch-vegane Hotels zu gründen?

Zusammen auf Reisen zu gehen war für meine Frau Karen und mich viele Jahre Beruf und Hobby zugleich. Doch wir hatten es als Reisejournalisten und langjährige Vegetarier oft nicht leicht mit der Verpflegung – was nützt das schönste Ambiente, wenn man im Restaurant auf Beilagen verwiesen wird?

Also habt ihr recherchiert...

Genau, und wir haben sie gefunden: Hotels, in denen die Frage nach vegetarisch-veganen Speisen keine Verlegenheit auslöst, sondern Begeisterung.

Wie ging es weiter?

2011 gründeten wir mit VeggieHotels das weltweit erste Verzeichnis rein vegetarisch-veganer Hotels, Pensionen sowie Seminar- und Gesundheitszentren, welches mittlerweile bereits weit über 500 Häuser rund um den Globus umfasst. 2015 folgte VeganWelcome als handverlesene Selektion besonders vegan-freundlicher Hotels, die auch einige komplett vegane Häuser mit einschließt.

Veggies? WELCOME!

Es gibt sie, die fleischfreien Urlaubsdomizile, vielversprechend nicht nur für Veganer. Das Portal www.veggie-hotels.de listet global über 500 Häuser auf – Wir stellen zehn davon vor

Als vegan lebender Mensch kann es ziemlich mühsam sein, einen Urlaub zu planen. Die Frage liegt auf der Hand: Gibt es in der Wunschgegend Domizile, die rein pflanzliche Kost anbieten, sich vielleicht sogar darauf spezialisiert haben? Und wenn ja, wie kann ich sie finden, idealerweise eine Auswahl treffen? Antworten suchten und fanden die Berliner Reisejournalisten Karen und Thomas Klein – und schufen durch akribische Recherche das größte Webportal mit Anbietern pflanzlicher Kost in aller Welt (s. Interview links). „Mittlerweile ist das Angebot groß“, sagt Thomas Klein heute. „Es reicht vom veganen Surf-camp bis zum Fünfsternehotel, vom luxuriösen Ayurveda-Retreat bis zum einfachen Bergchalet und vom toskanischen Landgut bis zum ganzheitlichen Wellnessresort auf Bali.“ Die auf dem Portal verzeichneten Domizile aus aller Welt sind sicherlich nicht nur Wohlfühlorte

für Freunde der pflanzlichen Ernährung, sondern generell eine Orientierung für alle, denen eine gesunde pflanzliche Ernährungs- und Lebensweise ebenso wie nachhaltiges Reisen am Herzen liegen. Und auch wer (noch) Fleisch konsumiert, findet hier gute Möglichkeiten, die vegetarisch-vegane Gourmetküche kennenzulernen.

VEGETARISCH ALS STANDARD – ÜBERALL VEGANE OPTIONEN

Die auf www.veggie-hotels.de verzeichneten Häuser haben eins gemeinsam: Hier kommen weder Fleisch noch Fisch auf den Tisch, das Speisenangebot ist zu einhundert Prozent vegetarisch – und überall gibt es auch vegane Optionen, einige sind sogar rein vegan. „Überhaupt sind Veggie-Hoteliere nicht nur bestens auf vegane Gäste eingestellt, sondern gleichermaßen auf solche mit Lebensmittelunverträglichkeiten. Vollwertkost, Zölia-



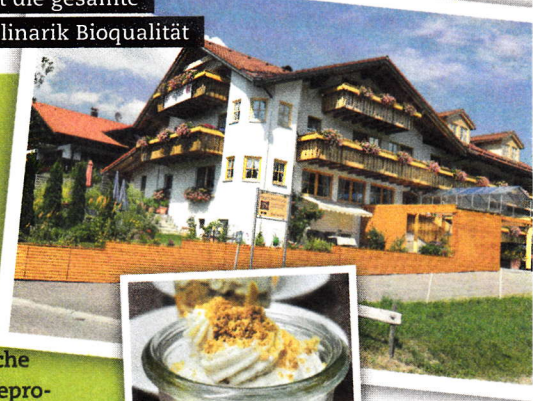
Pflanzlicher Genuss und indische Heilkunst im Ayurveda Parkschlösschen

TRABEN-TRARBACH, DEUTSCHLAND

Ayurveda Parkschlösschen

In einem 4,5 Hektar großen Park in einem Seitental der Mosel steht das Ayurveda Parkschlösschen, in dem sich nach dem Grundsatz „Alles ist Ayurveda“ die Leitprinzipien der indischen Heilkunst durch sämtliche Angebote ziehen: Von den Detox-Programmen über die Ayurveda Cuisine bis zu Yoga, Massagen, Kochworkshops und täglichen Vorträgen. www.ayurveda-parkschloesschen.de

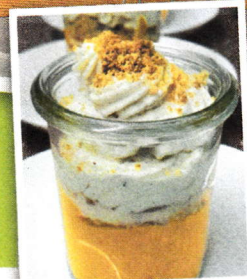
Im Berghüs Schrott hat die gesamte Kulinarik Bioqualität



OBERSTAUFEN, DEUTSCHLAND

Berghüs Schrott Urlaub im Berg-

dorf: Seit über 30 Jahren gibt's hier rein vegetarische und vegane Bioqualität. Frischkost steht an erster Stelle, viele Kräuter und Blüten kommen aus dem eigenen Kräutergarten. Verpönt sind hingegen Mikrowellenkost, künstliche Geschmacksverstärker oder Convenienceprodukte. Der Naturpark Nagelfluhkette und die Allgäuer Alpen tun in Sachen Erholung ihr Übriges. www.biohotel-schrott.de



kie-Ernährung, Clean Eating oder Rohkost sind hier keine Fremdwörter, vielmehr handelt es sich um ganz selbstverständliche Ernährungsoptionen“, so Thomas Kleins Erfahrungen.

MIT DER NACHFRAGE WÄCHST DAS ANGEBOT

Ein weiteres Portal namens www.vegan-welcome.com hat an sich herkömmliche Gastgeber im Blick, die ihr Angebot erweitert haben: „Immer mehr Häuser, in denen traditionell Fleisch und Fisch auf der Speisekarte stehen, wenden sich der veganen Ernährungsweise zu und bieten ihren Gästen neben ihren konventionellen Speisen eine ausgezeichnete vegane Küche an“, so Thomas Klein. Dieses erweiterte Angebot sei daher nur folgerichtig: „Die VeganWelcome-Häuser eignen sich ideal für Familien und Freunde, wenn sich nicht bzw. noch nicht jeder von ihnen für rein vegetarische oder vegane Menüs begeistert.“

Wir stellen in diesem Beitrag beispielhaft zehn Betriebe aus dem VeggieHotels-Sortiment vor – rein vegetarisch-vegane Häuser aus verschiedensten Ländern, jedes ein Unikat mit ganz eigener Geschichte, und oft steckt ein ganz persönlicher Traum dahinter.

Das Biolandhaus Arche am Sonnenhang ist das älteste Biohotel Kärntens



ST. OSWALD-EBERSTEIN IN KÄRNTEN, ÖSTERREICH

Biolandhaus Arche

Zu 100% Bioqualität hat alles, was die vegetarisch-vegane Vollwertküche des gemütlichen Landhauses, des ältesten kontrollierten Biohotels Kärntens, hier am Sonnenhang der Saualpe zu bieten hat – sogar die Adresse „Vollwertweg 1a“ entspricht der Passion der Betreiberfamilie. Die Vollholzzimmer sind rein vegan ausgestattet, die Wald-Felsquelle ist nur 1 km entfernt. www.bioarche.at

»

**OBERMILLSTATT IN KÄRNTEN,
ÖSTERREICH**

SOAMI Retreat Resort

Die Stille und Tiefe des Yoga sowie rein vegane Bio-Ernährung stehen hier, nahe dem Millstätter See und dem Nationalpark Nockberge, im Mittelpunkt. Soami bedeutet im Sanskrit mit allem in Einklang zu sein. Geboten sind u. a. Retreats zu veganer Ernährung und Kochen, mit dem Ziel sanfter Entlastung und typgerecht abgestimmt. Auch eine individuelle Ernährungsberatung ist möglich. www.soami.at



Holz, Glas und Bambus sind wesentliche Elemente des SOAMI Retreat Resorts

SORRADILE, SARDINIEN

Su Ferreri

Drei Ebenen mit herrlichem Seeblick bietet das traditionell eingerichtete Gästehaus im Herzen Sardinien, unweit des Fiume Tirso, des längsten Flusses des Insel. Mehrere Monate im Jahr finden Yogakurse und Retreats für bewusste Lebensführung statt. Das traditionelle Schmiedehaus liegt an der Hauptstraße eines malerischen Dorfes, dessen Umgebung kaum touristisch erschlossen ist. Die Küche bietet üppige, rein pflanzliche regionale Kost. www.suferreri.com

Sardinische Ruhe mit Blick auf den Fluss und den nahen Stausee



PYRGOS, GRIECHENLAND

Biohotel Mani Sonnenlink

Dieses kleine, multifunktionale Feng-Shui Resort mit Wohnungen und Bungalows, einem griechischen Freilufttheater, ausgezeichneter Bio-Pflanzenküche und geräumigen Terrassen trägt seit 2012 das Zertifikat „Bio Hotel“, als erstes und bislang einziges in Griechenland. In dem Domizil in Hanglage mit Meeresblick ist alles bio – auch die Wasch- und Pflegemittel sowie der hauseigene Gemüsegarten. www.mani-sonnenlink.com



Mittelmeer-Insellair im Süden Mallorcas. Auch ein großer Pool ist vorhanden

MALLORCA, SPANIEN

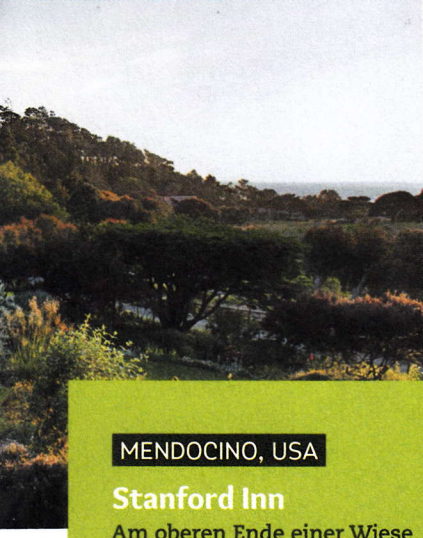
Cal Reiet Hauptsächlich regionale Produkte aus Bioanbau stehen im Mittelpunkt der Pflanzenküche dieses ganzheitlich orientierten Wellness-Refugiums im Süden Mallorcas – malerisch umgeben von Mittelmeergärten. Neben Massagen und Beautybehandlungen werden auch Yoga- und Meditationskurse angeboten. Das gesamte Domizil teilt sich in ein Haupthaus und zwei Gästehäuser auf. Die Suiten in den Gästehäusern verfügen über vollausgestattete Küchen. www.calreiet.com



Blick auf Bio-Gärten und den Pazifik: Ein kalifornischer Traum im veganen Ambiente



Biohotel Mani: Sonne, Ruhe, Meeresblick, Entspannung und 100 Prozent Bioqualität



MENDOCINO, USA

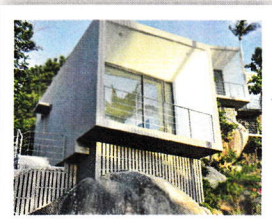
Stanford Inn

Am oberen Ende einer Wiese mit einem wundervollen Blick über Bio-Gärten und Pazifik liegt dieses einzige rein vegane Resort Kaliforniens. Gärtner- oder Ernährungskurse oder einfach Spaziergänge durch die Gärten schaffen Naturerlebnisse mit Mehrwert. Das Restaurant „Ravens“ serviert rein biologische, vegane Speisen. Zum Kursangebot zählen u.a. auch Ayurveda, Yoga, Meditation, Tai Chi und Qigong.
www.stanfordinn.com

SURAT THANI, THAILAND

Kapuhala Koh Samui

Veganer Urlaub in Thailand? Das geht, etwa auf der Insel Ko Samui im Golf von Thailand. Palmengesäumte Strände und der dichte Bergregenwald sind ebenso inseltypisch wie gehobene Resorts und Spas – mit dem Kapuhala auch in rein pflanzlicher Variante, Garten- und Meerblick inbegriffen. Das vegane Restaurant Halapua bietet u.a. Kräuter und Micro Greens aus eigenem Anbau.
www.kapuhalasamui.com



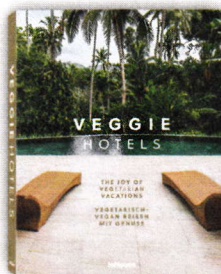
Mikrogreens aus eigenem Anbau, Hanglage, Meer und die Exotik Thailands

Rückzug auf Bali: Ruhe und Besinnung im Einklang mit den fünf Elementen



MAMBAL, BALI, INDONESIA

Fivelements Heilrituale wie Aromatherapie, Crystal Massage, Hydrotherapie, Reflexzonenmassage, Akupressur, Shiatsu und Watsu bietet dieses Öko- und Gesundheitsresort, das auf balinesischen Traditionen beruht. Die Kulinarik besteht hier, am Ufer des heiligen Flusses Ayung, aus Menüs mit leichten vegetarisch-veganen Zubereitungen und hohem Rohkostanteil. Ruhe, Rückzug, innere Heilung und Besinnung stehen im Fokus.
www.fivelements.org



BUCHTIPP

Veggie Hotels

Vegetarisch-vegan reisen mit Genuss. Mit 60 Häusern aus aller Welt plus Rezepten. Großformat 25 x 32 cm, teNeues Media, 49 Euro



alberts



VEVAPCICI

Jetzt neu: Unsere unverwechselbaren **LupinenVEVAPCICI** führen erstmals den feinen Geschmack von Purvegan Alberts mit der Tradition des Balkans zusammen. Angenehme Würzung und ganz neuer Biss machen unser **LupinenVEVAPCICI** zu einem neuen Geschmackserlebnis. Ideal auf dem Grill, in der Pfanne, mit Salat, zu allen Beilagen und natürlich klassisch mit Duvecreis und frischem Zaziki.

- vegan ● glutenfrei
- in Deutschland hergestellt
- mit Lupinen aus der Pfalz
- ohne Zucker, Hefe und Palmöl und mit nur 1% Salz



NEU



www.purvegan.de