

VEGAN für mich

für mich

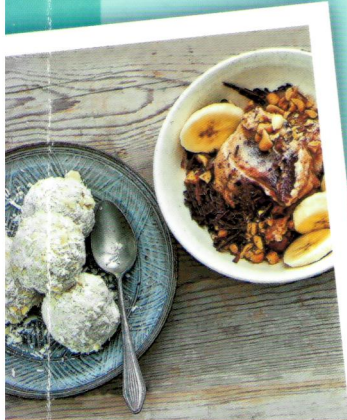
DIE APP
ALLE INHALTE
LADEN
S. 5

3•2021

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

VEGAN

GLÜCKLICH UND SPASS DABEI



MIXER-REZEPTE

Suppen, Saucen,
Pesto, Eis – gemixt
in Nullkommanix

VITAMIN A

Rein pflanzlich gut
versorgt – aber wie?

VEGANE HUNDE

Was treue Vierbeiner
wirklich brauchen

BEWEGE ETWAS!

Wie wir Menschen
für die vegane Idee
gewinnen können

ALEX FLOHR

Vom Malocher
auf der Baustelle
zum veganen
Überflieger



Sophia
Hoffmann

Die vegane Köchin, Autorin,
Aktivistin und ihr neues Buch:
„Die kleine Hoffmann“

WILDKRÄUTER: GUTE GABEN AUS WIESEN UND WÄLDERN



VEGAN? *Welcome!*

Endlich wieder mal reisen? Aber bitte mit pflanzlichen Angeboten! Wir stellen fünf Destinationen vor, die eine reichhaltige vegane Auswahl bieten



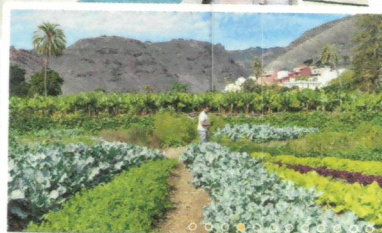
Spektakulär: Sonne über den Kanaren, entspannen am Pool – und dazu in veganer Bioqualität genießen

La Gomera

VON DIRK MÜLLER

Keine Lust mehr auf Stillstand? Wir auch nicht! Doch es gibt ein Reiseleben nach Corona, und dann sind gerade Urlaubsziele, die auf Nachhaltigkeit, Klimafreundlichkeit und pflanzlich orientierte Kulinarik setzen, mehr gefragt denn je – wenn man davon ausgeht, dass der reisefreudige Teil der Menschheit aus der Pandemie gelernt haben wird.

Fünf Destinationen, die sich auch auf dem Reise-Onlineportal Vegan Welcome finden, stellen wir hier exemplarisch für viele andere vor. (Siehe auch Interview mit Portalbetreiber Thomas Klein auf S. 13).



HOTEL JARDIN TECINA

La Gomera ist die zweitkleinste der sieben Kanarischen Hauptinseln – hier findet sich ganz im Süden in dem ruhigen Ort Playa de Santiago, direkt an einer Klippe, das Hotel Jardin Tecina. Die Öko-Farm (Eco Fina) mit Gemü-

se, Obstbäumen und Gewächshaus wird traditionell nach den Prinzipien der Permakultur, ohne Maschinen und mit Respekt vor allen Tieren und Pflanzen bewirtschaftet. Hier gedeihen Papayas, Salat, Kohl, Auberginen, Moringa, Artischocken, Erdbeeren, Kürbisse und vieles mehr. Viel Gutes, aus dem sich auch die veganen Menüs zusammensetzen: aus eigener Ernte oder von anderen lokalen Herstellern und zu 100 Prozent Bio. Auch Frühstücksbuffet und Abendkarte bieten rein vegane Varianten. **Hotel Jardin Tecina, Lomada de Tecina, Playa de Santiago, www.jardin-tecina.com**

HOTEL MUNTE, BREMEN

Seit Oktober 2020 ist auch das Bremer Hotel Munte von VeganWelcome als vegan-freundlich zertifiziert. In der Trattoria, im Restaurant und auch zum Frühstück stehen jeweils unterschiedliche vegane Speisen und pflanzenbasierte Produkte im Angebot. Beispiel für drei vegane Gänge: Saisonaler Acker- und Wildkräutersalat mit frischen Früchten, gerösteten Kernen und Nüssen, zweitens Cremesuppe von Hokkaidokürbis und Kosmilch mit Kürbiskernöl, gefolgt von Gebratenem Kartoffelkuchen mit schwarzen Linsen, Kürbiskernöl und buntem Paprikaragout. Als Ringhotel ist das Hotel Munte Teil des größten Zusammenschlusses privater, unabhängig geführter Hotels in Deutschland. **Hotel Munte am Stadtwald, Parkallee 299, 28213 Bremen, www.hotel-munte.de**



Komfort und Erholung
direkt am Stadtwald –
und dazu feine
vegane Angebote zu
allen Tageszeiten

Deutschland



Gemütliche Zimmer und viel Natur – und spätnachmittags einen veganen Afternoontee, zu dem Süßes und Herzhaftes in der Etagere serviert wird



LANDHAUS BECKMANN, KALKAR

Nachhaltig, regional und größtenteils vegan ist die Küche im Landhaus Beckmann, des seit 1850 bestehenden und somit ältesten Gastronomiebetriebs am Niederrhein. Im kulinarischen Mittelpunkt stehen viele saisonale Produkte, frisch vom Erzeuger aus der Nachbarschaft. Seit kurzer Zeit gibt es auch einen veganen Afternoontee: Bei dem alten britischen Ritual wird spätnachmittags eine süße und eine herzhafte Mini-Mahlzeit gereicht. In der Regel besteht sie aus drei Gängen, wobei der Schwarze Tee im Mittelpunkt steht – aber auch andere Teesorten sind erlaubt. Neben Gebäck und anderen Leckereien gibt es herzhaft belegte Sandwiches, serviert auf einer eleganten Etagere, dazu ein Süppchen der Saison im Appetizergläschen. **Landhaus Beckmann, Römerstraße 1, 47546 Kalkar, www.landhaus-beckmann.de »**

**NATURHOTEL CHESA VALISA,
KLEINWALSERTAL**

Hier wird wirklich alles frisch aus 100-prozentigen Bioprodukten zubereitet; sogar das Mehl wird selbst gemahlen, um damit fast täglich frisches Brot zu backen. Vegane Optionen gibt es schon morgens am Frühstücksbüffet, bei einer Tasse fair gehandeltem Bio-Kaffee, reichlich: vom Frischkornbrei über die Gemüse- und Obststation bis zur Ayurveda-Ecke mit warmen Kompotts. Auch mittags, nachmittags und abends gibt es vegane Optionen. Nachhaltigkeit ist im ganzen Haus wichtig: Von den rein ökologischen Reinigungsmitteln über die Warmwasseraufbereitung bis zu Lehmwänden, die die Klimaanlage sparen. **Naturhotel Chesa Valisa, Gerbeweg 18, A-6992 Hirschegg, www.naturhotel.at**



Mit seinen Facetten bietet das Kleinwalsertal viel Abwechslung; das gilt auch für die Speisekarte im Naturhotel mit ihren pflanzlichen Optionen



Österreich



Empfehlung von PETA

VeganWelcome wurde von PETA Deutschland mit dem „Vegan Travel Award“ 2021 als „Bestes Reise-Onlineportal“ ausgezeichnet. Vegan Welcome präsentiert Hotels mit vegan-freundlicher Küche – vom veganen Bio-Hotel über Business-Hotels bis zu Strandresorts und Wanderhotels mit veganen Angeboten.

www.vegan-welcome.com



Eine herrliche Seekulisse bietet das Strandhotel, das mit seinem rein vegetarisch-veganen Angebot eine Vorreiterrolle einnimmt



**STRANDHOTEL AM
WEISSENSEE, KÄRNTEN**

Das erste rein vegetarisch-vegane 4*S Hotel Österreichs ist mehr als ein Geheimtipp für Reisende, die pflanzlicher Kulinarik zugetan sind – und nicht nur für diese: Auch Urlauber, die eigentlich noch Fleisch essen, lassen sich hier von einer Küche überzeugen, der es an nichts fehlt, schon gar nicht an Vielfalt und Geschmack. Dabei stehen regionale und saisonale, also zusätzlich klimafreundliche Produkte im Mittelpunkt. Leichte, kreative Gerichte für zwischendurch gibt es zusätzlich im Strandcafé, 30 Meter vom Hotel entfernt direkt am Ufer des Weissensees, des saubersten Sees Kärntens. **Strandhotel am Weissensee, Neusach 18, A-9762 Weissensee, www.strandhotel-weissensee.at**



VeganWelcome
VEGAN FRIENDLY HOTELS

INTERVIEW

mit THOMAS KLEIN, www.vegan-welcome.com

„Vegane Angebote werden zum Standard zählen“

Coronabedingt leidet die Reisebranche erheblich; gibt es trotzdem (oder wieder) relevant Interesse an veganen Reisemöglichkeiten?

Trotz der schweren Einbußen für alle Tourismusunternehmen haben wir den Eindruck, dass sich die Nachfrage bei veganen Urlaubsangeboten verstärkt. Die Pandemie scheint das Bewusstsein für Nachhaltigkeit und gesunde, ethische

Angebote auch im Urlaub geschärft zu haben.

Welchen Wert hat der Vegan Travel Award von PETA?

Ich bin sehr glücklich über diese Anerkennung für VeganWelcome als „Bestes Reise Online Portal“. Solche Auszeichnungen tragen dazu bei, dass Hotels mit Fokus auf pflanzlicher Ernährung und tierleidfreiem Tourismus deutlicher wahrgenommen werden.

Worin unterscheiden sich www.veggie-hotels.de und www.vegan-welcome.com?

VeggieHotels gibt es nun seit 10 Jahren. Alle dort vorgestellten Häuser verzichten zu 100% auf Fleisch und Fisch, viele auch ganz auf tierische Produkte. Von der einfachen Pension bis zum Luxusresort ist alles dabei. Mit VeganWelcome haben wir vor 5 Jahren eine Lücke geschlossen, denn es gibt mittlerweile etliche Hotels, die noch konventionelle Kost servieren, aber zusätzlich auch attraktive vegane Speisen anbieten. Diesen

besonders vegan-freundlichen Hotels bieten wir hier eine Plattform. Doch auch bei VeganWelcome gibt es Hotels, die bereits ganz auf tierische Produkte verzichten.

Wie wird sich der Markt für vegan-orientierte Urlauber weiter entwickeln?

Ich bin überzeugt, dass in ein paar Jahren pflanzliche Angebote im Tourismus zum Standard gehören werden. Hierbei spielt auch die stark wachsende Gruppe der Flexitarier eine große Rolle.

28 BLACK - DER ENERGY DRINK

Alles FRESH!

NEU

Mit Zusatz von Vitaminen wie B6 und B12

Gluten- und laktosefrei • www.28black.com 