

# Urlaub ohne Fisch, Fleisch, Ei und Milch



**Oasen für Veganer.** Immer mehr Österreicher verzichten auf tierische Nahrung – und kommen auch im Urlaub auf ihre Kosten: Internationale Hotels, steirische Buschenschanken und Salzburger Berghütten bieten vegane Kost.

VON CLAUDIUS RAICHL

Seit der Vorwoche haben wir es schwarz auf weiß: Die Österreicher essen der jüngsten Agrarmarkt-Analyse zufolge so viel Obst und Gemüse wie noch nie und verzichten immer öfter auf Fleisch. Und immer mehr lassen auch andere

tierische Produkte wie Eier und Milchprodukte weg. Vegetarier und Veganer sind nicht nur in den heimischen Supermärkten angekommen, sondern auch im Tourismus: Viele Hotels in aller Welt bieten Veggie-Urlaube an und locken mit raffinierten kulinarischen Kreationen ohne tierische Zutaten.

**Fleischloser Luxus**  
Das Portfolio reicht vom pipifeinen Luxus-Heilfasten-Resort The Farm auf den Philippinen über vegane Bed-and-Breakfast-Angebote in Großbritannien (z. B. Villa in Hastings) bis zum zen-buddhistisch angehauchten Veggie-Hotel Balance im Schweizer Ferienort Les

Granges. Selbst in der französischen Dordogne, der Hochburg der Enten- und Gänse-Stopfler, finden sich Unterkünfte mit veganem oder zumindest vegetarischem Schwerpunkt.

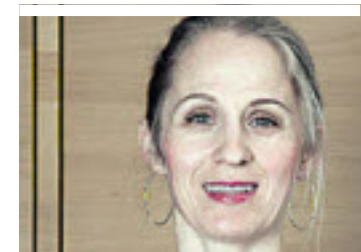
„2012 haben wir mit 350 vegetarischen Hotels begonnen, jetzt sind es schon mehr als 500 Häuser weltweit“, betont Thomas Klein, Berliner Reisejournalist und Chef der Plattform [www.veggie-hotels.de](http://www.veggie-hotels.de). Gelistet sind hier ausschließlich Betriebe, in denen weder Fisch noch Fleisch serviert wird. Mehr als 60 kredenzen vegane Kost.

**Grüne Drinks in der grünen Wohlfühl-Oase: Das Luxus-Resort The Farm auf den Philippinen ist eines der besten Veggie-Hotels**

„Sogar in der Fast-Food-Hochburg Kalifornien gibt es kaum mehr ein Lokal, das nicht zumindest ein veganes Gericht auf der Speisekarte hat“, sagt Biller. „Veganismus ist mehr als Verzicht auf tierische Lebensmittel, es ist ein Schritt zu mehr Achtsamkeit und zu einer nachhaltigeren Nutzung unserer Erde.“ Für viele brauche es einen ersten Anstoß, um für sich das neue Wohlbefinden zu entdecken, das vegane Lebensweise bewirkt. Asketische Predigerin möchte sie aber keine sein. „Vegane Kost darf und soll Genuss sein.“ Sowohl in ihrem „Soami Yoga Retreat Center“ am Kärntner Millstätter See als auch in ihrem Koch-, Ernährungs- und Lifestyle-Buch „Soami“ (Sanskrit-Wort für „im Einklang sein“) stellt sie die Verbindung her zwischen veganer Kost, Yoga und Bewusstseinsänderung hin zu mehr Achtsamkeit. Vegan-Novizen nehmen an



Kulinarische Kunstwerke ohne tierische Zutaten: Das Angebot reicht von der bodenständigen veganen Jause in der Buschenschank (li.) bis zu kreativen Kreationen auf Bali



**„Gute vegane Küche ist stets hochwertig, biologisch, nachhaltig. Das Bewusstsein dafür steigt weltweit.“**

Hildegard Biller  
Österreichische Veganismus-Pionierin



**„Viele vegane Speisen passen zum Wein. Tofu-Käsekrainer gibt's aber nicht in den Buschenschanken.“**

Gerhard Fuchs  
Haubenkoch



**„Viele unserer Gäste kombinieren zum Frühstück veganen Brei mit gebratenem Speck und Ei.“**

Karin Leeb  
Hotel Hochschober, Turracher Höhe

sprechend angerichtet wird, gehen selbst einem passionierten Fleischlicher Zutat nicht im Geringsten ab. „Unsere veganen Menüs kommen auch bei Nicht-Vegetariern sehr gut an“, bestätigt Leeb. „Zum Frühstück kombinieren manche veganen Brei mit gebratenem Speck und Ei.“ Sicher nicht im Sinne des britischen Veganismus-Erfinders Donald Watson (siehe Zusatz-Story), aber im Gastgewerbe gilt: Erlaubt ist, was schmeckt.

**Brettjause 2.0**

Darum bieten auch 13 südsteirische Buschenschanken neben dem normalen Sortiment vom Schmalzbrot bis zum Kürbiskernaufstrich die „Brettjause 2.0“ an. „Es gibt vegane Gerichte, die gut zum Wein passen“, betont Haubenkoch Gerhard Fuchs, der das kulinarische Konzept für die Buschenschanken erstellt hat. Fleischersatz auf Soja-Basis oder Tofu-Käsekrainer kommen nicht auf den Tisch, dafür geschmackliche Schmankerln wie Gemüsesulze, geschmorter Karottensalat oder Aufstriche aus Käferbohnen, Zucchini oder Melanzani.

Auch in der Salzburger Ski-, Wander- und Radelregion Hochkönig kommt seit heuer vegane Kost auf den Tisch: Den Anfang haben rund zehn Skihütten gemacht, die sich dazu verpflichtet haben, mindestens ein veganes Gericht und einen veganen Cocktail zu servieren. „Das ist erst der Anfang“, sagt Christine Scharfetter, Geschäftsführerin des Hochkönig Tourismus. „Wir bieten derzeit vegane Kochkurse für Hotel- und Restaurantköche in der Region an. Unser Ziel ist es, dass bis Jahresende zehn bis zwanzig Prozent unserer Betriebe vegane Speisen anbieten – also bis zu zehn Hütten und 40 Hotels.“

Einige österreichische Hotels bieten Kulinarik ohne tierische Zutaten in Verbindung mit Gesundheits-Packages an – etwa das Bio-Hotel „Der Daberer“ im Kärntner Gailtal oder das Single-Hotel Aviva im Mühlviertel. Neben der Ernährung stehen hier Fitness- bzw. Lifestyle-Änderung auf dem Programm.

**Vegan Kochen**

Wer seinen Urlaub in „Balkonien“ künftig vegan gestalten will, für den bietet etwa der Wiener Koch Thomas Hüttl in seinem Atelier entsprechende Kurse an. Details auf [www.kochkurs-wien.at](http://www.kochkurs-wien.at)

**Veganismus: Ausgewogene Ernährung ist wichtig**

**Tierlos**

Veganer lehnen nicht nur den Verzehr von Fleisch und Fisch ab, sondern von jeglichen tierischen Produkten – Eier, Butter, Milchprodukte. Die Motive sind unterschiedlich: Oft ist es nicht nur eine Frage der Ernährung, sondern auch der Ethik. Strenge Veganer verzichten etwa auch auf Daunenfedern in Bettdecken oder die Verwendung von Leder.

**Ernährung**

Es gibt verschiedene Formen veganer Ernährung: die Bandbreite reicht von „Fleisch- und Wurstersatz“ auf Sojabohnen- oder Getreidebasis über pflanzliche Rohkost bis zu raffinierten

Kreationen auf Haubenniveau aus Gemüse, Hülsenfrüchten und Getreide. Unausgewogene vegane Ernährung birgt – wie jede einseitige Ernährungsform – gesundheitliche Gefahren in sich. Mediziner warnen etwa vor den Folgen eines Vitamin-B12- oder Omega-3-Fettsäure-Mangels.

**Kunsthof**

Das Wort „vegan“ ist eine Wortschöpfung des Briten Donald Watson, der 1944 die erste „Vegan Society“ gründete – als Abkürzung aus dem Wort vegetarisch. „Veganismus beginnt mit Vegetarismus und führt ihn zu seinem logischen Ende“, lautete das Credo des Veganismus-Pioniers.



Die Köche des Schweizer Bio-Hotels Balance sorgen für leichte Kost



Veganes Refugium vom Feinsten: Das Fivements Puri Ahimsa auf Bali



Zentrum für Yoga, Heilfasten und vegane Ernährung: Soami am Kärntner Millstätter See



Very british, very vegan: Das Bay Tree House ist eine viktorianische Villa in Hastings



Steirische Buschenschankwirte lernen die Zubereitung veganer Schmankerln

Vegane Angebote



**Hotels** Die Web-Plattform [www.veggie-hotels.de](http://www.veggie-hotels.de) listet rund 500 Hotels mit vegetarischem Angebot in 60 Ländern, 60 Betriebe bieten vegane Verpflegung. – Hochschober: Das Top-Wellness-Hotel auf der Turracher Höhe bietet neben regulärer regionaler Küche auch vegane Rundumverpflegung – Frühstücksecke, Cocktails, Kuchen, Getreidekaffee, 3-Gänge-Mittags- und 5-Gänge-Abendmenü. Ab 164 € pro Person und Nacht im Doppelzimmer inkl. Vollverpflegung und reichhaltigem Freizeit- und Wellnessangebot. [www.hochschober.com](http://www.hochschober.com)

– Der Daberer: Das Kärntner Bio-Hotel im Gailtal lockt täglich mit einem vegetarischem Menü und bietet außerdem veganes Basenfasten. Z. B. 5 Nächte mit veganer Kulinarik, Beratung von zertifizierten Basenfasten-Trainerinnen und Spezialbehandlungen ab 616 € pro Person. [www.biohotel-daberer.at](http://www.biohotel-daberer.at)

– Hotel Eder: Das 4\*-Mountainbike-Hotel Eder in Maria Alm (Hochkönig) bietet vier Nächte mit veganer Halbpension, Biketour, Kräuterwandern, Aromaöl-Massage und Vegan-Shake ab 349 €. [www.hotelleder.com](http://www.hotelleder.com)

– Hotel Aviva: Das oberösterreichische 4\*-Superior-Single-Hotel in St. Stefan am Walde bietet 5 Nächte mit veganer Halbpension, einem grünen Smoothie pro Tag, einer Stunde Personaltraining mit Fitness-Check und Vitalprogramm um 598 € p. P. [www.hotel-aviva.at](http://www.hotel-aviva.at)

**Region** Die Salzburger Region Hochkönig ist gerade dabei, sich als Genuss-Region auch für Veganer zu positionieren. In ausgewählten Berghütten und Hotels werden vegane Hauptgerichte und Cocktails geboten. [www.hochkoenig.at](http://www.hochkoenig.at)

**Buschenschanken** Unter der Patronanz des Haubenkochs Gerhard Fuchs servieren ab heuer 13 südsteirische Buschenschanken vegane Jausen. Die Palette reicht von veganen Aufstrichen mit Zucchini oder Käferbohnen über Gemüsesulze (ohne Gelatine) bis zu Melanzani-Kaviar und Desserts. [www.suedsteirischeweinstrasse.at](http://www.suedsteirischeweinstrasse.at)

**Fasten & Yoga** Das vegane „Soami Yoga Retreat Center“ in Obermillstatt bietet ganzheitliche Fastenkuren und Yoga-Seminare mit Blick auf den Millstätter See. DZ mit Vollpension ab 112 € p. P. [www.soami.at](http://www.soami.at)

**Buchtip** „Soami – Das pure Leben, Nahrung auf allen Ebenen“. Die Kärntner Veganismus-Pionierin Hildegard Biller verrät auf 368 Seiten Grundlagen ihrer Philosophie und der veganen Ernährung, Kochrezepte sowie Tipps für einen achtsameren Umgang mit der Umwelt und sich selbst. 59 €, ISBN: 978-3-200-02210-2

**Weitere Auskünfte** Vegane Gesellschaft Österreich, ☎ 01/929 14 988, [www.vegan.at](http://www.vegan.at)

**Korsika**  
Frühlingsangebote  
1 Woche inkl. Flug ab € 498,- p.P.  
T 05572 22420-52  
Korsika buchen auf [www.korsika.at](http://www.korsika.at)  
Korsika Reisen GmbH, Gumpers 13, 4400 Dornbirn