

Sein Special



www.sein.de

VEGAN & ROHKOST

Rohköstliches Gourmetfood: Interview mit Raw-Food-Magier Boris Lauser

Rohkostestieg: Entgiftungskrisen entspannt und sicher meistern

Vegane Ernährung: Auch schon im Kleinkindalter?

Vegan - auch im Urlaub?

Eine Hotelkooperation geht neue Wege

Urlaub - das sollen die schönsten Tage im Jahr sein. Dazu gehören für viele Menschen auch genussvolle kulinarische Höhepunkte. Doch geht man einen anderen Ernährungsweg als der Mainstream und vermeidet Produkte, für die Tiere leiden oder ihr Leben lassen mussten, wird es schwierig. Mit viel persönlicher Anstrengung ist das natürlich machbar - Urlaubsentspannung und Erholung sieht aber anders aus. Mit VeggieHotels gibt es erstmals eine Kooperation, die Hotels speziell hierfür zertifiziert und Verbraucher entlastet.


Im Tourismus setzt langsam ein Umdenken ein. Vor allem die ökologischen, ethischen und gesundheitlichen Aspekte der Ernährung spielen zunehmend auch in der Hotel-Branche eine Rolle. Viele Gäste sind nicht mehr bereit, im Urlaub das Thema Tierleid und gesunde Ernährung außen vor zu lassen.

Nervenaufreibend: Essensuche im Urlaub
Wie bei vielen Menschen, die zunächst vegetarisch leben und dann noch weiter über den Tel-









www.veggie-hotels.de

Abbr © Ray The House, Großbritannien



Pure Raw
NATÜRLICH · ROH · VEGAN

		
NATURAL · SUPERFOODS · VEGETARIAN · VEGAN · RAW · VITALITY		
		
GLUTEN FREE · HEALTHY ACTIVE LIFESTYLE · NO ADDED SUGAR		
www.pureraw.de		

NEUKÖLLNER SPROSS

EIN BROT MIT CHARAKTER







BROTBACKEREI 

Zart in der Krume und kräftig in der Kruste – ein vitaler Leckerbissen mit gekeimtem Dinkel-Vollkorn aus Brandenburg.

www.landbrot.de

lerrand in Richtung vegane Ernährung blicken, stand zu Beginn des Projekts eigentlich nur die simple Suche nach vegetarischer Kost. Die Idee für VeggieHotels entstand aus einem ganz persönlichen Bedürfnis: Die Journalisten Thomas und Karen Klein – selbst seit Jahrzehnten Vegetarier – machten auf ihren Reisen immer wieder die Erfahrung, wie extrem nervenaufreibend und schwierig es sein kann, in Hotels und Pensionen eine akzeptable fleischfreie Mahlzeit zu erhalten. Der Wunsch, einfach schön und entspannt genießen und sich mit seinem Hunger einer rein vegetarischen Hotelküche anvertrauen zu können, in der sich nicht nur ein einsamer Salat als vegetarisches Feigenblatt auf die Speisekarte verirrt hat, stand im Raum. Hieraus entsprang die irritierte Fragestellung, wie es überhaupt sein kann, dass jede nur denkbare Zielgruppe von speziellen Hotelkooperationen umworben wird (Familien, Singles, sportlich Aktive, Designbegeisterte, Wellnessliebhaber/innen...), aber viele Millionen Menschen, die sich für einen bewussten Ernährungs- und Lebensstil entschieden haben, vollkommen außer Acht gelassen werden.

Bei einer ausgiebigen Recherche zeigte sich dann, dass es doch etliche Häuser gab, die in der Küche ganz auf Fleisch und Fisch verzichten. Schnell nahm die Idee Gestalt an, Hotels und Gästehäuser, die rein vegetarisch und/oder vegan geführt werden (inzwischen gibt es auch Rohkost-Anbieter), virtuell unter einem Dach zu vereinen und zu zertifizieren.

Von der Idee zur Realisierung

Was zunächst nur eine kleine Idee war, nahm im August 2011 mit der Online-Plattform **VeggieHotels.de** konkrete Formen an: Es entstand die weltweit erste Kooperation für rein vegetarische Hotels, Pensionen, Seminar- und Gesundheitszentren samt verlässlicher Zertifizierung, die nicht nur zu Marketingzwecken oberflächlich aufgepappt wurde. Zum

Start waren bereits über 100 Häuser dabei, nach nur zwei Jahren hatte sich diese Zahl auf 500 Häuser in 59 Ländern erhöht. Allein im deutschsprachigen Raum finden sich über 100 Hotels, Pensionen und Seminarzentren. Die Mindestanforderungen für die Aufnahme bei VeggieHotels sind im Grunde simpel: Es kommen weder Fleisch noch Fisch auf den Tisch, zu einem großen Anteil wird mit Bioprodukten gekocht. Der Großteil der Häuser ist zudem auch auf vegane Küche eingestellt. Denn schnell rückten vegane Anbieter im Hinblick auf die besonders positive Umweltbilanz und aufgrund der ethischen Aspekte im Sinne eines tierleidfreien Tourismus in den Fokus. Über die Suchfunktion – mit der man die Suchergebnisse beispielsweise auch nach glutenfreier, laktosefreier oder rohköstlicher Ernährung filtern kann – lassen sich deswegen auch ganz einfach rein vegan arbeitende Hotels und Pensionen selektieren. Inzwischen sind rund 60 rein vegane VeggieHotels gelistet.

Vegane Vielfalt im Urlaub entdecken

Dass vegetarische, vegane oder auch rohköstliche Ernährung alles andere als blasses Einerlei bietet, muss heute zum Glück nicht mehr erklärt werden. Die Vielzahl der gerade überall erscheinenden Kochbücher mit veganen oder rohköstlichen Rezepten spricht allein schon Bände. Ein vegetarischer Urlaub kann auch für carnivore Flexitarier/innen und Neueinsteiger/innen ein Anlass sein, sich zum Austesten mal durch eine andere Art zu essen zu probieren oder sich von passionierten Köchinnen und Köchen neue Inspirationen zu holen, um zu Hause den Speisezettel um das eine oder andere Rezept zu erweitern. Inzwischen ist VeggieHotels gut vernetzt und kooperiert weltweit mit vielen Vegetarier-Verbänden, unter anderem dem VEBU (Vegetarierbund Deutschland) oder der international arbeitenden Tierschutzorganisation PETA. ☺




Satyam

VEGAN-VEGETARISCHES INDISCHES RESTAURANT

Ayurvedische Speisen



Immer
Sonntags
Brunch-Buffet:
11.00 - 20.00 h
9,50 € p. Pers.

Großes veganes &
vegetarisches Angebot.
Lassen Sie sich vom
aktuellen Angebot auf
www.mysatyam.de
Appetit machen!

Goethestr. 5 · Ecke Knesebeckstr.
10623 Berlin-Charlottenburg
Tel.: (030) 318 06 111
www.mysatyam.de
Täglich von 11.30 bis 24.00 geöffnet