



The Farm auf den Philippine.

BILD: SN/THE FARM



Buschenschank. BILD: SN/STEIERMARK TOURISMUS/HARRY SCHIFFER



Gaumenschmaus. BILD: SN/SUEDSTEIRISCHE WEINSTRASSE



Soami. BILD: SN/SOAMI

Veggie & Vegan: dem Trend folgen die Urlaubsanbieter. Von der veganen Buschenschank bis zur Luxus-Oase.

CLAUDIUS RAJCHL

E„Echte Veganer sind anspruchsvoll,“ sagt Karin Leeb, experimentierfreudige Chefin des Wellnesshotels Hochschober auf der Turraacher Höhe an der Grenze zwischen Kärnten und Steiermark. „Humus-Brei und Gemüse-Smoothies sind zu wenig.“ Als eine der ersten österreichischen Hoteliers hat sie ihr kulinarisches Portfolio bereits 2013 um eine kreative vegane Linie bereichert. Das Angebot reicht vom Frühstücksbrei über Suppen und geschmackvoll angerichteten Kunstwerken aus Tofu, Getreide und Gemüse bis zum veganen Eis. „Diese Gerichte kommen auch bei Nichtvegetariern gut an“, so Leeb. „Manche kombinieren veganen Brei mit Speck und Ei.“
www.hochschober.at

Hildegard Biller, Vegan-Pionierin aus Kärnten, kann dieser flexitarischen Kombination wenig abgewinnen. Sie entwickelt weltweit Kulinarik-Konzepte für Hotels wie dem Hochschober, schwört aber auf einen undogmatischen Umgang mit Ernährung: „Essen soll Genuss bereiten, auch vegane Kost.“ In ihrem Zentrum „SOAMI“ für Yoga, Heilfasten und vegane Ernährung wird weitgehend auf tierische Produkte verzichtet – nur das Bettzeug ist aus Schafwolle. Ernährung wird ganzheitlich gesehen – Retreat-Seminare werden für Körper, Geist und Seele angeboten. www.soami.at

Auch wenn der erste vegane Metzger-Standler Salzburgs kürzlich, wie die

SN berichteten, vom Schranzenmarkt verbannt wurde, haben konsequente Fleischverweigerer in der Mozartstadt längst genügend Wahlmöglichkeiten: Mehr als ein Dutzend Restaurants bieten zumindest teilweise fleischlose Gerichte an, die über die Alibi-Salatplatte hinaus reichen. Ein Musterbeispiel ist etwa das Bistro „The Green Garden“ in Salzburg-Nonntal, das heuer als erste Veggie-Station in den Genuss-Pfad „Via Culinaria“ durchs Salzburger Land aufgenommen wurde.
www.thegreengarden.at

Die Salzburger Ski-, Wander- und Radregion Hochkönig macht die „grüne“ Küche neuerdings auf zehn ausgewählten Ski- und Almhütten salonfähig. Dort steht mindestens ein veganes Gericht und ein veganer Cocktail auf der Karte. www.hochkoenig.at

In der Südsteiermark beweisen zehn Buschenschanken, dass auch Weingenuß ohne tierische Köstlichkeiten perfekt sein kann: Haubenkoch Gerhard Fuchs hat die „Brettljause 2.0“ kreiert – mit Schmankerln wie Gemüsesulze, geschmortem Karottensalat oder Aufstrichen aus Käferbohnen, Zucchini oder Melanzani. Fleischersatz auf Sojabasis kommt bei den steirischen Winzern nicht auf den Tisch, derartige Produkte sind bei echten Veganern verpönt.
www.suedsteirischeweinstrasse.at

Weniger der Genuss als vielmehr bewusstes Abspecken steht beim Veganfasten der Barmherzigen Brüder im Kurhaus Schärding (Oberösterreich) auf dem Programm. Im Rahmen einer Fastenwoche gibt's nicht nur tierlose

Ernährung, sondern auch ein ausgefeiltes Bewegungsprogramm und einen veganen Kochworkshop – damit die gesunde Küche auch zuhause gut schmeckt.
www.kurhaus-schaerding.at

Auch immer mehr Hotels im In- und Ausland geben sich Vegetarier- und Veganer-freundlich: etwa die Arcotel-Gruppe oder die familiengeführten „Naturidyll Hotels“, die täglich zumindest eine vegane Kreation auf der Karte haben.

Auch im All-inclusive- und Pauschalurlaub müssen sich Veganer nicht mehr zwangsläufig aufs Salatbüfett stürzen: Die Robinson Clubs etwa bieten eine vegane Ecke in ihren Selbstbedienungsrestaurants, vegane Kost findet sich auch im von einem Österreicher gemanagten Club Aldiana auf Zypern. Neckermann Reisen hat in seinem „Care Katalog“ etliche Hotels mit veganer Verpflegung im Programm. Gemüse-Fans, die sich mit einem Veggie-Gericht auf der Speisekarte nicht zufrieden geben, werden auf der deutschen Plattform veggie-hotels.de des Berliner Reisejournalisten Thomas Klein fündig. Der Grünzeug-Experte hat auf seinem Portal über 500 Hotels in mehr als 60 Ländern gelistet, die alle zu 100 Prozent zumindest auf vegetarische Küche eingestellt sind, und immer mehr verbannen auch noch Fisch, Ei und Milchprodukte aus ihren Restaurants. Die Palette der streng veganen Unterkünfte reicht vom gediegenen Stadthotel nahe des Bodensees in Kreuzlingen (Schweiz) über eine viktorianische Villa in Hastings (Süd-England) bis zur luxuriösen Veggie-Oase The Farm auf den Philippinen.

ALLES VEGGIE

Das Wort „vegan“ (Abkürzung von vegetarian) wurde 1944 vom Briten Donald Watson kreiert. Sein Credo: „Veganismus führt den Vegetarismus zu seinem logischen Ende.“ **Vegane Ernährung** reicht von Fleisch- und Wurstersatz (Soja- oder Getreidebasis) über pflanzliche Rohkost bis zur Haubenküche. Mediziner warnen vor Vitamin-B12- bzw. Omega-3-Fettsäuremangel infolge einseitiger veganer Ernährung. **Infos:** Vegane Gesellschaft Österreich, Tel. 01/929 14 988, www.vegan.at

TUI
Das Reisebüro. Genau meine Welt.
TUI Service Line 0800 400 201

Der neue Katalog ist da!

„Man muss den Unterschied erlebt haben.“

Entdecken Sie die Wohlfühlflotte, die aus Gästen Fans macht: • 5 Wohlfühlschiffe • 21 neue Häfen
• neue Mittelamerika-Routen • Jetzt Frühbucher-Rabatte sichern!

Mein Schiff
TUI Cruises

Kreuzfahrten

World of TUI