

# VEGGIE

JOURNAL

3,90

**50** REZEPTE  
FÜR DEN  
SOMMER

JETZT  
NEU!

## ERDBEERE

Von fruchtig-süß  
bis feurig-pikant

## GRILLEN

Orientalisch,  
deftig, mediterran

## ZUCCHINI

Sonnenglück für  
den Gaumen

## SUPER FOODS

Wunderfutter oder  
alberner Hype?



Im Interview

## MOSES PELHAM

»Der Wunsch  
nach Glück ist  
mein Motor«



## FISCHFANG

Zerstörung, Gift  
und Menschenhandel

## DIE RECHTE DER TIERE

Vegetarismus in  
der Philosophie:  
Helmut F. Kaplan  
im Interview

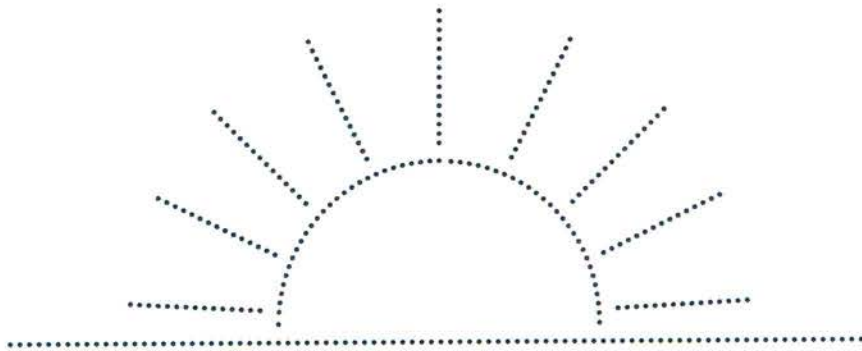
Provenzalische  
Zucchiniquiche (S. 40)



## VEGGIE-REISEN

# *Endlich „V“erien!*

Sonne, Meer und Pflanzenkost – die Ferienplanung bietet für Veganer einige Tücken, denn nicht überall ist die Veggie-Küche so auf dem Vormarsch wie hier. Doch mit etwas Gelassenheit und guter Vorbereitung steht einem Schlemmer-Urlaub nichts mehr im Wege ...



FüÙe hoch, Sonne genießen – und endlich Zeit für ausgiebige Abendessen mit den Liebsten. Wer im Urlaub den Alltagsstress vergessen will, hat es als Veganer mitunter nicht leicht. Wenn dem Hotelpersonal beim Thema „veganes Frühstück“ nur Brot mit Gurkenscheiben einfällt, der einzige Supermarkt im Ferienort keine Sojamilch für den heißgeliebten Morgenkaffee führt und der Wirt beim Abendessen partout nicht verstehen will, dass Salat mit JoghurtsoÙe und Schinkenstreifen eben nicht das ist, was das Veggie-Herz begehrt – dann vermiest das gerade Schleckermäulern schnell mal die Ferienlaune. Darum gilt es, vor der Reise einige Dinge zu bedenken:

## Das Ziel

In Indien haben es Veganer leichter als in Südamerika, in Großstädten leichter als in abgelegenen Regionen. Wer beim Reiseziel flexibel ist und auf gutes Essen nicht verzichten möchte, sollte sich gut über die Gegebenheiten vor Ort informieren. Und so schön und wichtig es ist, Herz und Seele für fremde Kulturen zu öffnen – es muss nicht immer eine Fernreise sein. Rund ums Mittelmeer, vor allem in Italien, locken feine Gemüsegerichte und malerische Landschaften. Auch Deutschland, Österreich und die Schweiz bieten traumhafte Reiseziele. Außerdem herrscht dort mittlerweile weitgehend große Offenheit für Pflanzenküche, und nicht selten bemühen sich Köche, auf Sonderwünsche von Gästen einzugehen. Es zieht Sie dennoch in die Ferne, aber der ökologische Schaden, den Ihr Flug anrichtet, belastet Ihr Gewissen? Dann gucken Sie doch mal auf einer CO<sub>2</sub>-Ausgleichs-Seite wie [www.co2ol.de](http://www.co2ol.de), [www.atmosfair.de](http://www.atmosfair.de) oder [www.greenmiles.de](http://www.greenmiles.de) vorbei. Hier wird berechnet, wieviel CO<sub>2</sub>-Emission durch Ihren Flug verursacht wird, und auf dieser Basis ein Spendenvorschlag gemacht. Zahlen Sie, fließt Ihr Geld in Umweltprojekte.

## Die Reisepartner

Kaum etwas ist im Urlaub nervtötender als Endlos-Diskussionen um vermeintliche

Kleinigkeiten. Für Sie mag vegane Ernährung längst selbstverständlich sein, doch für Ihre Mitreisenden sind Sie vielleicht noch ein Exot. Klären Sie daher vor der Reise mit diesen, ob sie Ihren Wunsch nach Pflanzenkost respektieren und gegebenenfalls bereit sind, auch mal länger nach einem geeigneten Restaurant oder Supermarkt zu fahnden. Im Optimalfall machen Sie im Gegenzug ebenfalls Zugeständnisse an die Vorlieben der anderen.

## Die Vorbereitung

ÄuÙerst hilfreich bei der Planung ist eine Seite wie [www.veggie-hotels.de](http://www.veggie-hotels.de), auf der sich weltweit Hotels finden lassen, die den eigenen Bedürfnissen entsprechen. Ob glutenfrei, Bio oder Rohkost – mit ein paar Klicks gelangen Sie hier ans Ziel und finden überdies auch komplette Arrangements für attraktive Veggie-Reisen. Ansonsten gilt: Eignen Sie sich zumindest ein paar Brocken der Landessprache Ihres Reiseziels an und tragen Sie ein geeignetes Wörterbuch mit sich, um im Zweifel erklären zu können, was Sie sich wünschen.

## Die Einstellung

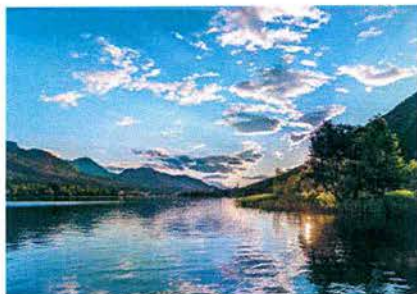
Freundlichkeit siegt! Mancherorts werden Sie auf Unverständnis oder schlicht Ratlosigkeit stoÙen, wenn Sie Ihren Wunsch nach tierproduktfreien Speisen äußern. In aller Regel steckt dahinter keine böse Absicht, und so sollten Sie sich hüten, Ihr Gegenüber von oben herab zu belehren oder auf Fragen genervt zu reagieren. Erklären Sie Ihr Anliegen geduldig und ruhig, dann haben Sie gute Chancen, dass es erfüllt wird. Und wer weiß – vielleicht bringen Sie den ein oder anderen auf gute Ideen ...?

Individuelles Planen ist Ihnen zu kompliziert? Dann finden Sie vielleicht unter unseren besonderen Veggie-Tipps das Richtige. Vom Kurz-Trip bis zur ausgiebigen Kur ist hier für jeden etwas dabei. In diesem Sinne: Gute Reise!

**Links:**  
Das See-Spa des  
Weissenseerhofs in  
Kärnten

# Paradiesisch entspannen!

## Schlemmer-Tipps für urlaubsreife Veggies



### Maledivenfeeling mit Alpenblick



„Ein Schlucki geht noch!“ Fröhlich gießt Gastgeberin Sabine Loy ihren Gästen vom veganen Bio-Wein nach, während Restaurant-Leiter Hans-Peter Ertl den nächsten Dinner-Gang serviert: ein feines Sauerampfer-Risotto auf Waldpilzconsommé, liebevoll dekoriert mit Blüten und Kräutern. Von der Chefin über Küchenchef Florian Klinger bis hin zum Spa-Personal ist im Bio-Vitalhotel Weissenseerhof jeder mit Leidenschaft bei der Sache. Aufgesetzt-professionelle Freundlichkeit? Fehlannonce. Das Lächeln ist echt, auch wenn der Arbeitstag noch so lang war. Vielleicht liegt's an der traumhaften Natur? Das Hotel liegt direkt am Weissensee in Kärnten, der in der Sonne türkisfarben glitzert (siehe Foto auf S. 24). Wer braucht die Malediven, wer braucht die Karibik – sieh, das Gute liegt so nah. Ob bei einer Waldwanderung, Floßfahrt, Yoga Class oder Massage: Hier ist Entspannung garantiert.



Bei der vielfach ausgezeichneten Bio-Gourmet-Küche des Hauses kommen sowohl Allesesser als auch Vegetarier und Veganer voll auf ihre Kosten. Sonderwünsche werden nicht nur gerne berücksichtigt, die Küchenkreatore scheinen Herausforderungen geradezu zu lieben. Auch Unverträglichkeiten oder Allergien trüben nicht den Genuss, denn der Küchenchef ist diplomierte Diät-Haubenkoch und Ernährungsberater, offen für Fragen und voller kreativer Ideen. Der Weissenseerhof ist ein idealer Ort für Feinschmecker-Paare, -Freunde und -Familien, bei denen die kulinarischen Vorlieben und Bedürfnisse auseinandergehen und die dennoch harmonisch miteinander schlemmen wollen. Preise pro Doppelzimmer und Nacht mit Halbpension: ab 220 €.



[www.weissenseerhof.at](http://www.weissenseerhof.at)



### Mittelmeer erleben

Ob Baden in Süddalmatien (26.7.-2.8) oder Inselhüpfen in der Kvarner Bucht (3.8.-10.8.) – bei den Erlebnis-Kreuzfahrten von „Amazing Adventures“ kommen vegane Familien voll auf ihre Kosten. Radfahren, Wandern, Faulenzen: Inmitten der malerischen kroatischen Adria warten Sport, Kultur, Erholung – und natürlich köstliches Essen, ganz ohne Fleisch, Eier und Milchprodukte. Preise: 990 bzw. 1090 € pro Person.

[www.amazing-adventures.ch/menu/325/de/veggiereisen](http://www.amazing-adventures.ch/menu/325/de/veggiereisen)



### Wellness auf dem Rhein

Deutschlands erste vegane Flusskreuzfahrt mit Gourmet-Vollpensionsverpflegung führt die Teilnehmer vom 20.8.-23.8. von Köln über Rudesheim und Straßburg nach Basel. Ideal für Romantiker, die sich eine kurze Auszeit vom Alltag gönnen wollen. Vom Essen über die Getränke bis hin zu den Pflegeprodukten – das gesamte Angebot ist komplett tierproduktfrei. Mit an Bord: Star-Koch Björn Moschinski! Auch für 2015 sind wieder mindestens zwei Kreuzfahrten geplant. Preis: je nach Kabinen-Kategorie ab 329 € pro Person.

[www.vegane-flusskreuzfahrten.de](http://www.vegane-flusskreuzfahrten.de)



### Mosel-Romantik

Drei kuschelige Tage inmitten charmanter Natur, umgeben von Weinbergen und zauberhaften Wanderwegen: „Das vegane Moselerlebnis“ inklusive Vier-Gänge-Menü und Wellnessangebot bringt Einsteiger auf den Geschmack und verzaubert auch Langzeit-Veggies. Termin individuell, Preis: ab 159 € pro Person bei eigener Anreise.

[www.hotel-nicolay.de/Deutsch/arrangements/angebote/das-vegane-moselerlebnis.html](http://www.hotel-nicolay.de/Deutsch/arrangements/angebote/das-vegane-moselerlebnis.html)

## Verlockendes Ligurien

Sonnengereifte Tomaten, feinstes Olivenöl, köstlicher Wein – die „Slow Food“-Reisen von OLIMAR verwöhnen kulturverliebte Feinschmecker, z.B. im pittoresken Ligurien. Veggie-Wünsche werden berücksichtigt. Wer weiß: Vielleicht können Sie Ihren (noch) salamiliebenden Partner während der Reise überzeugen, wenn er die Köstlichkeiten auf Ihrem Teller sieht? Termine individuell, Preis für einen 3-Tages-Trip bei eigener Anreise: ab 207 € pro Person.

[www.olimar.de/goax10](http://www.olimar.de/goax10)

## Kochen und Fitness im Norden

„Vegan“ ist in aller Munde – aber noch nicht auf Ihrem Teller? Weil Sie nicht wissen, wie Sie tierproduktfrei leckere Gerichte zaubern können? Dann könnte Sie der Kochkurs „Vegane Köstlichkeiten“ im Landhaus „Die Arche“ in der Mecklenburger Seenplatte auf den Geschmack bringen. Sieben Tage lernen Sie veganes Kochen und Genießen – auch Erholung und Fitness kommen nicht zu kurz. Termine 2014: 15.-21.6. oder 26.10.-2.11. Preis pro Person bei eigener Anreise: ab 460 €.

[www.diearche.de/pages/vegane-koestlichkeiten](http://www.diearche.de/pages/vegane-koestlichkeiten)

## Veggie-Metropole Berlin

Pulsierendes Großstadtleben und feine Leckereien: Die deutsche Hauptstadt ist ein Paradies für Freunde veganer Kost. In Kooperation mit dem Almodóvar-Hotel bietet VeggieHotels ein Special-Paket mit drei Übernachtungen, Candle-Light-Dinner, Yoga-Kurs und mehr. Termine individuell, Preis: ab 220 € pro Person.

[www.veggie-hotels.de/136-0-Almodovar---Veggie-Berlin.html](http://www.veggie-hotels.de/136-0-Almodovar---Veggie-Berlin.html)

## Rohkost für Genießer

Lernen, Schlemmen, Wandern, Entspannen – die „Gourmet-Rohkost-Woche“ im Bad Grunder Naturkost-Hotel Harz ist perfekt für alle Interessierten, die von „Raw Food“ zwar schon gehört haben, sich aber bislang zu wenig darunter vorstellen konnten. Inklusive Seminar, Candlelight-Dinner und weiteren Highlights! Termine individuell, Preis pro Person bei eigener Anreise: ab 329 €.

[www.naturkost-hotel.de/deutsch/angebote-kurse/gourmet-rohkost-woche](http://www.naturkost-hotel.de/deutsch/angebote-kurse/gourmet-rohkost-woche)

## Kraft schöpfen in Asien

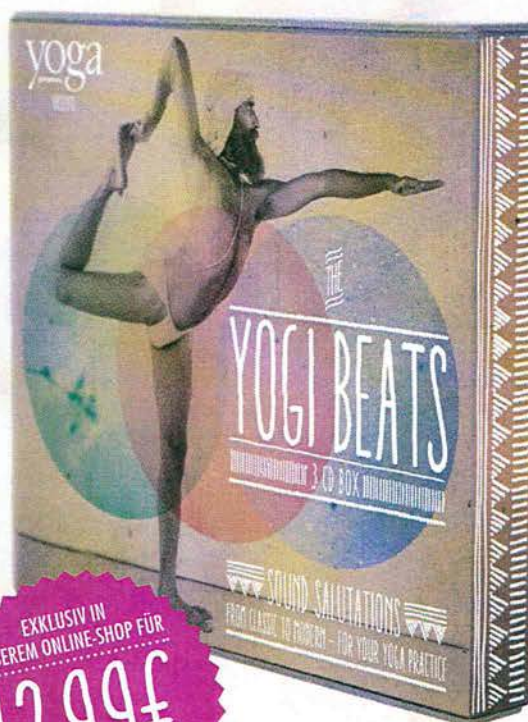
Gestresst, ausgelaugt, energielos? Bei einer Panchakarma-Kur im ayurvedischen Kurzentrum „Greystones-Villa“ auf Sri Lanka lassen Sie den Alltag hinter sich und schöpfen neue Kraft. Erleben Sie traditionelle Heilungszeremonien buddhistischer Mönche, tanken Sie neue Energie beim Yoga, lernen Sie die ayurvedische Veggie-Küche kennen und genießen Sie die aufschlussreiche Betreuung durch ayurvedische Ärzte und Ärztinnen. Verschiedene Termine, Preis pro Person ab 2125 € plus Flug.

[www.ayurveda-kur.de/ayurveda-angebote-termine.html](http://www.ayurveda-kur.de/ayurveda-angebote-termine.html)

## Europas Ayurveda-Paradies ...

... Nr. 1 liegt im rheinland-pfälzischen Traben-Trarbach. Als einziges 5-Sterne-Hotel des Kontinents, das sich voll und ganz dem Ayurveda verschrieben hat, lässt es sich im Parkschlösschen Bad Wildstein so herrlich entspannen wie kaum irgendwo sonst. Das umfassende Kurprogramm, ein Top-Wellnessangebot und die exquisite vegan-vegetarische Gourmetküche bringen Gäste noch Monate nach dem Aufenthalt ins Schwärmen. Eine neuntägige Sommer-Panchakarma-Kur kostet z.B. 1.775 € pro Person zzgl. Übernachtung ab 160 € pro Nacht.

[www.parkschloesschen.de](http://www.parkschloesschen.de)



EXKLUSIV IN  
UNSEREM ONLINE-SHOP FÜR

12,99€

## YOGI BEATS CD-BOX

DIE GEBALLTE LADUNG BHAKTI FÜR DEN  
YOGA-UNTERRICHT ODER IHRE HOME PRACTICE:  
3 CDS MIT 37 LIEBLINGSSONGS!

AB 23. MAI IM HANDEL  
& VORBESTELLUNGEN UNTER  
[WWW.YOGAJOURNAL.DE](http://WWW.YOGAJOURNAL.DE)

yoga  
JOURNAL