

Vegan Hochzeit feiern? Warum eigentlich nicht?

Stopp eating animals - Wer CO₂ freundlich heiratet, lässt vegan servieren

Am 4. August 2012 wurden Natalie Portmann & Benjamin Millipied nach jüdischer Zeremonie auf einer Klippe an der Küste von Big Sur in Los Angeles vermählt.

Die Blumendekoration auf der Hochzeit bestand aus Wildblumen aus der Region. Das Hochzeitsmenü wurde komplett vegan zubereitet und anstelle der Hochzeitstorte gab es Französische Makronen.

Anfang Oktober 2012 folgte die US-Schauspielerin Anne Hathaway dem Beispiel ihrer Schauspielkollegin und wählte zu ihrer Vermählung mit Schauspielkollegen Adam Shulman denselben Hochzeitsplaner wie Natalie Portmann. Das Paar feierte ebenfalls mit veganen Menüs im kalifornischen Big Sur [[news25](#)].

Sollte dieser "Green Wedding" Trend für Sie ebenfalls infrage kommen, können Sie erste Ideen zur Organisation einer [veganen Hochzeit](#) auf den Seiten von PETA finden.

Für alle nicht Veganer hier die dringende Warnung: Gehen Sie nicht einfach in das nächste Landgasthaus und fragen Sie, ob es möglich ist, eine veganes Festmahl für Ihre Hochzeit zu bekommen. Die Antwort des Wirtes wird meistens mit „Ja“ beantwortet. Was Sie dann allerdings serviert bekommen, ist oftmals weit von dem entfernt, was Vegetarier und Veganer als tierfreundlich erachten. Da kann es dann durchaus schon einmal passieren, dass Ihnen Leipziger Allerlei mit Speck oder einer dicken Hollandaise serviert werden.

Damit Ihnen das nicht geschieht, sollten Sie sich auf der Suche nach einem vegetarischem oder veganen Hotel für Feier und / oder Flitterwochen auf der Seite [VeggieHotels](#) informieren. Weiterhin hilfreich könnten auch die Seiten der Biohotels sein.

Wenn Sie auf einer Nordsee Insel feiern möchten, empfehlen wir Ihnen [AnNatur auf Juist](#).

Auf der Seite "Ökologisch feiern" können Sie weitere Tipps und Hinweise zu [veganen Angeboten](#) finden.

Auf dem „[The Green Wedding Magazine](#)“ Blog haben wir vor kurzem eine eigene Kategorie zu diesem Thema eingebaut. Hier finden Sie neben Restaurants und Hotels auch Braut- und AbendmodendesignerInnen, die Ihnen vegane Kleidung bieten.

Dekorationen und Geschenke von Kerzen, über Kosmetik bis hin zur Tortendekoration finden Sie bei [ecocelebration.de](#).

[Kosmetik ohne Tierversuche](#) finden Sie unter auf den Seiten von PETA.

Ein paar interessante Hotels, die wir auf den Seiten der Veggie Hotels gefunden haben, möchten wir Ihnen auf den folgenden Seiten vorstellen. Ganz besonders legen wir Ihnen das Gutshaus Parin sowie das Gutshaus Stellshagen ans Herz. Wir selber waren dort bereits im Urlaub und können behaupten: „Ja, die Küche versteht wirklich etwas von veganen und vegetarischen Gerichten!“



iStock @ Rohit Seth



BRING FARBE IN DEIN LEBEN:
GO VEGGIE!

Foto: Marc Benbeck • Hair/Makeup: Linda Frohnep • Nina Alwin • Styling: Dirk Krüger • J.B. LICHTNER • WIRG



Jedes Jahr werden in Deutschland rund 2 Milliarden Tiere (Hühner, Rinder, Schweine, Schafe, Fische u. v. m.) zu Zwecken der Nahrungsmittelproduktion getötet. Die Intensivtierhaltung ist nicht nur grausam für die Tiere, sondern sie ist auch einer der Hauptverursacher des Klimawandels. Fleischlose Kost schützt Ihre Gesundheit, das Klima und die Umwelt. Weitere Infos unter www.goveggie.de oder www.peta.de

Susan Sideropoulos für **PETA**
stoppt tierquälerei!

VeggieHotels

konsequent vegetarisch

Über 300 fleischfreie Unterkünfte in 45 Ländern – das bietet das Internetportal „VeggieHotels“. Damit auch vegan lebende Menschen im Urlaub auf nichts verzichten müssen, hat das Portal jetzt eine Detailsuche für rein vegane Unterkünfte eingerichtet.

Fleischfrei liegt voll im Trend. Das erkennen auch immer mehr Hotels und Gastronomien, die auf die steigende Nachfrage mit einem größeren vegetarischen Angebot reagieren. Bei über sechs Millionen Vegetariern in Deutschland, Tendenz steigend, ein Konzept mit Zukunft. Auch „vegan“ findet immer mehr Anhänger. Der Vegetarierbund Deutschland (VEBU) geht von rund 600.000 Menschen in Deutschland aus, die tierische Produkte bewusst von ihrem Speiseplan streichen. Um jene bei der Suche nach einem geeigneten Hotel zu unterstützen, hat das Internetportal „VeggieHotels“ jetzt eine Detailsuche für rein pflanzliche (vegane) Unterkünfte eingerichtet.

Unter mittlerweile über 300 Häusern mit fleischfreiem Angebot findet man auf www.veggie-hotels.de bereits 28 Unterkünfte mit rein pflanzlicher Küche, darunter sogar zwei 5-Sterne Hotels auf Bali und den Philippinen. Über 100 Hotels beziehungsweise Pensionen sind daneben auf vegane

Gäste eingestellt und haben ein entsprechendes Speiseangebot.

„Immer mehr Verbraucher legen Wert auf ein gutes vegetarisches oder veganes Angebot. Dadurch steigen auch die Anforderungen an Gastronomen und Hoteliers“, sagt VEBU-Geschäftsführer Sebastian Zösch:

„Die Hotelkooperation VeggieHotels leistet hier Pionierarbeit, indem sie Gästen eine einfache und gezielte Suche nach rein vegetarischen und veganen Unterkünften bietet.“

Einige Hotels und Unterkünfte bieten unter anderem 100 % Bio-Verpflegung, Allergikerkost- und Rohkost-Küche an.

Der Vegetarierbund Deutschland (VEBU) unterstützt die Initiative und hat dieses Angebot als Ergänzung seiner eigenen Restaurant- und Hotelsuche auf www.vebu.de integriert.



©Lutz Jaekel / www.lutz-jaekel.com

Ayurveda Parkschlösschen Traben-Trarbach, Rheinland-Pfalz

Im Ayurveda Parkschlösschen Bad Wildstein wird der Ayurveda, die älteste Heilkunde der Welt, seit 1993 ganzheitlich, authentisch und ausschließlich umgesetzt. Dieser Ansatz ist bisher einzigartig in Europa. Seit 2003 ist das Parkschlösschen mit 5 Sternen ausgezeichnet.

Im Parkschlösschen, im Jugendstil-Ort Traben-Trarbach an der Mosel, wird das ureigene Gleichgewicht des Menschen wieder hergestellt – mit Hilfe der ganzheitlichen, ayurvedischen Heilkunde.

Erfahrene Ayurveda-Ärzte mit schulmedizinischem Hintergrund gewährleisten eine intensive und individuelle Betreuung des Gastes und erfüllen so den hohen medizinischen Anspruch des Hauses.



Bildnachweis: Veggie-Hotels.de

©Ayurveda Parkschlösschen

Der **VEBU** ist die größte Interessenvertretung vegetarisch und vegan lebender Menschen in Deutschland. Seit ihrer Gründung 1892 wirkt die Organisation mit gezielter Öffentlichkeitsarbeit darauf hin, den Fleischkonsum in der Gesellschaft zu senken sowie die vegetarische Lebensweise als attraktive Alternative möglichst vielen Menschen zugänglich zu machen.



Hotel Gutshaus Parin Parin, Mecklenburg-Vorpommern

Das Gutshaus Parin liegt idyllisch am Ende eines winzigen Dorfes. Der Weg dorthin führt durch die Unendlichkeit der Mecklenburger Natur. Ein riesiger Himmel spannt sich in weite Ferne und am Ende des Weges steht das Gutshaus wie ein Schmuckkästchen, das entdeckt werden will, unter alten Bäumen.

Im Gutshaus Parin werden Hochzeitsträume wahr...

Ob Jubiläum, Geburtstag oder Betriebsfeier – das gemütliche und gleichzeitig geräumige Gutshaus bietet viel Platz für Ihr Fest. Vegetarische Köstlichkeiten aus der Gutshausküche, eine cremige Hochzeitstorte aus der Bio-Backstube und zum Festessen ausgewählte Weine aus dem Weinkeller.

Das urige Kellergewölbe mit seiner rustikalen Weinstube, die Wintergärten und die großzügigen Terrassen rund um's Gutshaus sind ein idealer Rahmen für jeden Anlass.

Im lichtdurchfluteten Wintergarten mit Blick auf den Gutshausteich, im grünen Garten zwischen duftenden Blumen oder einfach direkt raus in die Natur in die umliegenden Wälder, all dies finden Sie im Gutshaus Parin.

Ein gute Ausgangsposition, um mit einer freien Zeremonie im Haus oder unter freiem Himmel ins Eheglück zu starten.

"Tageshochzeiten" mit Trauung, Mittagessen und Kaffeetafel sind auf dem Gut möglich. Innerhalb der Woche können Sie auf dem Gut übernachten.

Das Essen im Hotel ist rein vegetarisch. Sie können aber auch mühelos vegane und gluten-sowie laktosefreie Mahlzeiten erhalten.

Alle drei Mahlzeiten im Hotel werden als Buffet serviert. Die Zutaten stammen zu einem großen Teil aus der eigenen Landwirtschaft in Stellshagen (Bioland).

In der Hotelbackstube werden Brot, Brötchen und himmlische Kuchen gebacken.

Sollten Sie eine etwas größere Hochzeit planen und dabei daran denken, Ihre Gäste gleich mit im Gutshaus unter zu bringen, können Sie das gesamte Haus und alle Zimmer an den Wochenenden exklusiv für Ihre Hochzeitsgesellschaft buchen.

Übernachtung

In Parin ist es noch ruhig und idyllisch. In der Nacht funkelt ein echter Sternenhimmel. Ruhe und Verbundenheit mit der Natur zum Anfassen. Das kann man nicht nur bei einem Spaziergang durch die weiten Felder erfahren, sondern auch bei einem Blick aus dem Fenster – egal in welchem Zimmer Sie wohnen.

14 der geschmackvoll, gemütlich und durch und durch ökologisch gestalteten Zimmer befinden sich direkt im Gutshaus. Jedes Zimmer ist originell gestaltet. Viel Holz in ausgesuchter, zertifizierter Qualität und schicke Farben sorgen für eine entspannte und gemütliche Atmosphäre. Bei der Möblierung wurde auf ausgesuchte Qualität geachtet: weiß gekalkter Eiche, mit Naturtextilien dekoriert. Die Zimmer sind mit Dielen aus Eiche eingerichtet.

Der ebenfalls nach ökologischen Eigenschaften gestalteter Neubau, das "Zirbenhaus", bietet Ihnen weitere 16 Zimmer.

Die Zimmer, die mit Möbeln aus dem Holz der Zirbelkiefer ausgestattet sind, verströmen einen besonders wohnlichen Geruch. Sie sorgen für ein hohes Wohlbefinden und einen angenehmen Schlaf.



Entspannende Flitterwochen im Hotel Gutshaus Stellshagen

Das Gutshaus Stellshagen liegt im Nordwesten Mecklenburgs unweit der Ostseeküste. Das alte Herrenhaus ist das Herzstück des Hotels, das baubiologisch renoviert und im Laufe der Jahre um Nebengebäude für Gästezimmer, Tagungen und die Naturheilpraxis ergänzt wurde.

Für viele Norddeutsche, insbesondere Hamburger, ist das Gutshaus Stellshagen mittlerweile zu einem Wochenenddomizil geworden. Da bietet es sich an, gleich nach der Trauung in Richtung Ostsee zu starten.

Der Park mit einem stillen Teich lässt die Atmosphäre des Hauses spüren: Man fühlt sich geborgen und hat gleichzeitig genügend Platz. Überall laden lauschige Plätzchen zum Verweilen unter Bäumen, auf Hangematten oder Bänken ein.

Im Restaurant wird zu allen drei Mahlzeiten ein köstliches, vegetarisches Büfett in 100% Bio-Qualität serviert. Das Büfett ist reichhaltig und für jeden ist

etwas dabei. Die Zubereitung ist mal mecklenburgisch, mal italienisch, mal indisch. Sicherlich werden Sie die eine oder andere Köstlichkeit noch nicht kennen und selbst für Vegetarier oder Veganer ist noch die eine oder andere Überraschung dabei.

Die hoteleigene Landwirtschaft garantiert den kürzesten Lieferweg für Gemüse und Obst. Eine umweltschonende und –schützende Lebensweise ist der Grundpfeiler des Hotelkonzepts.

Das Hotel wird CO₂-neutral mit Holzhackschnitzeln und Raps geheizt. Sonnenenergie wird mit Solarzellen gespeichert und das Regenwasser wird zur Nutzung aufgefangen. Zum umweltschonenden Bauen und Gestalten wurden natürliche Materialien verwendet.

Auf ein energieverbrauchendes Schwimmbad wurde bewusst verzichtet und stattdessen ein Naturbadeteich

angelegt. Diesen können Sie während Ihres Aufenthalts im Gutshaus nutzen.

Im TAO Gesundheitszentrum können Sie Entspannungsmassage, Ayurveda, Kosmetikbehandlungen, Minikuren und vieles mehr buchen und sich verwöhnen lassen.

Es gibt Bademantel und Saunahandtuch zum Ausleihen, und Sie erhalten ein saisonales Getränk im Saunahaus. Des Weiteren bietet das Gutshaus die Teilnahme am täglich stattfindenden Hotelprogramm mit Yoga, QiGong, Stretching, Vorträgen, Mini-Seminaren, Lesungen u.v.m.

Bei Abreise bekommen Sie selbstgebackenes Brot oder eine Packung Kekse aus der Hotelbackstube, so fällt das „Auf Wiedersehen“ ein wenig leichter...

Quelle: www.biohotels.info

www.gutshaus-parin.de

www.veggie-hotels.de



Mitten in Maxvorstadt, im quirligen Studentenviertel von München, ist das Gratitude Chillout-Oase und Energietankstelle. Bei einer Portion Zuchinipasta oder schwarzem Sesam-Eis mit Rosen-Cashewcreme kommen Körper und Seele schnell wieder in Einklang. Zudem sorgt das herzliche Team dafür, dass sich die Gäste pudelwohl fühlen.

Die Gratitude Story: Vier Freunde zogen in die Welt hinaus ...

Hinter Gratitude stehen Alexander Lasslop, Christoph Bucher, Georg Reiter und Michael Relja. Dies sind vier Freunde, die leidenschaftlich, neugierig und offen die Welt bereisen und durch die Entdeckung des *Café Gratitude* in Kalifornien der rein pflanzlichen Ernährungsphilosophie verfallen sind. Zu einem großen Teil baut *Gratitude* auf dem Konzept von Terces und Mathew Engelhart, den *Cafe Gratitude* Begründern, auf. Christoph lernte die beiden vor ca. drei Jahren kennen und war sofort vom ganzheitlichen Lebens- und Ernährungskonzept angetan. Als Flugkapitän mit vielen Flugstunden und unausgewogenen Mahlzeiten, waren die rein pflanzlichen Gerichte ein hoch willkommenes Ausgleich. Zudem inspirierten ihn der herzliche Umgang und das offene Miteinander des *Cafe Gratitude* Teams. Mit seiner Begeisterung für diese Lebens- und Arbeitsweise steckte er seine Freunde an und so entstand der Plan, die Gratitude-Philosophie und Küche nach Deutschland zu holen, den lokalen Begebenheiten anzupassen und ein deutsches Gesicht zu verleihen.

Die Gratitude Küche: 100 % Organic. Pflanzlich. Frisch.

Für die Gerichte werden die feinsten pflanzlichen Zutaten gewählt. Das Gratitude unterstützt lokale Bauern und nachhaltigen Anbau. Mit Raffinesse und Liebe zum Detail geht das Koch-Kreativ-Team ans Werk. Einen Teil der veganen Speisen wird als Rawfood angeboten. Zur Zubereitung dieser rohen Gerichte werden spezielle und besonders schonende Techniken angewandt. Alle Zutaten werden in maximal 42° Celsius warmen Dörr-Öfen über mehrere Stunden dehydriert, also nur leicht über Körpertemperatur erwärmt. Auf diese Weise bleiben alle Vitamine und für die Verdauung essentiell wichtige Enzyme komplett erhalten.

In the Gratitude Mood: I am happy, I am amazing, I am fulfilled ...

Das Gratitude Team möchte, dass sich deren Gäste rundum wohl fühlen, auch indem Ihnen vielleicht schon die Order „Einmal *I am beautiful*, bitte!“ ein Lächeln zaubern.

Für das Gratitude Team haben diese positiven Selbstbestärkungen einen tiefer gehenden Sinn: Im Gratitude kann sich jeder selbst und ganz bewusst ein Kompliment machen. Und wir alle kennen die Kraft von Worten...

Gutes für Körper und Seele. Der rein pflanzliche Genuss. Der liebevolle und dankbare Umgang mit der Natur, mit sich selbst und mit anderen. Das ist die Philosophie des Gratitude.

What are you grateful for?

Eine weitere Besonderheit der Gratitude Küche ist die Namengebung der Gerichte. Ein kleiner Auszug:

I am beautiful - Ich bin schön

Bunter Salat mit Ofenkürbis und Tahinidressing, dazu Gemüsecracker

I am alive - Ich bin lebendig

Hausgemachtes Rohkost-Tomatenbrot, Sonnenblumenpaté, Mandel-Senfsauce, dehydrierte Paprika, Sprossen, frische Tomaten, karamalisierte Schalotten

I am coraguous - Ich bin mutig

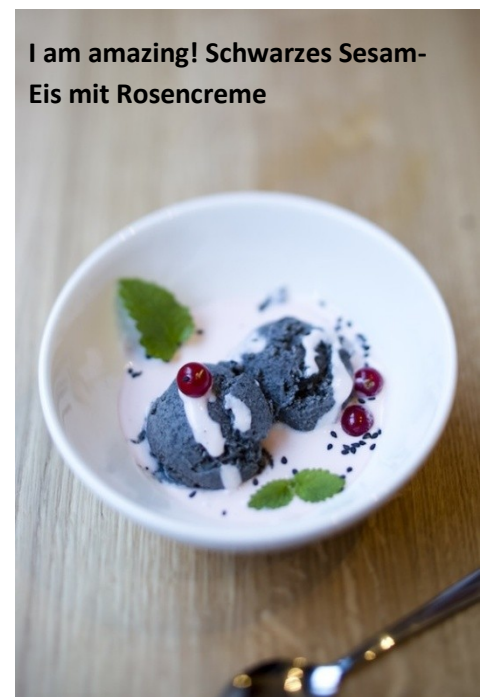
Mandel-Kardamomsuppe mit hellem Miso



I am beautiful! Bunter Salat mit Ofenkürbis und Tahinidressing und Gemüsecracker



I am liberated! Quinoa mit Paprika, Zucchini, Brokkoli, Lauch und



I am amazing! Schwarzes Sesam-Eis mit Rosencreme

Die organic eatery „Gratitude“ in der Türkenstraße 55 ist ein kleines Lokal (Gastraum mit 45 Quadratmeter und 40 Sitzplätzen) mit großem Herz.

Der Platz für alle kulinarischen Entdecker, egal ob Vegetarier oder Alles-Esser, Veganer und/ oder Rohkostliebhaber. Neben einem hohen Anspruch an Frische, Qualität und kreativer Cuisine, bietet sich das wohlige Gefühl, mit rein pflanzlichen Gerichten etwas richtig Gutes für sich selbst zu tun.

Das Gratitude ist für private Feiern komplett buchbar und kann je nach Anlass kulinarisch-vegan kreativ werden sowie spezielle Menüs anbieten.

Zudem kann das Gratitude auch für andere Locations catern. Somit steht einer veganen Hochzeitsfeier in München nichts mehr im Wege...

