

Text: Katrin Kasper // Fotos: Udo Taubitz, PR

EIN KNAPPES "MOIN" ZUR BEGRÜSSUNG REICHT – UND ZWAR ZU JEDER TAGESZEIT. "SCHIETWETTER" FÄNGT BEI WINDSTÄRKE ZWÖLF AN, ALLES ANDERE IST "N BÜSCHN WIND". STEIL BERGAUF GEHT ES AB EINER STEIGUNG VON EINEM PROZENT – NOCH HÖHERE BERGE STÖREN NUR DEN WEITEN BLICK. AN VIELEN KLISCHEES ÜBER NORDDEUTSCHLAND IST DURCHAUS WAS DRAN. ABER ANDERS ALS MAN ANDERNORTS VIELLEICHT ANNIMMT, WIRD HIER NICHT NUR FISCH GEGESSEN. UND AUCH IN SACHEN VEGAN HAT SICH EINIGES GETAN!

Warum also nicht mal dort Urlaub machen, wo man zuletzt als Dreijährige im feinen Sand der Ostund Nordsee gebuddelt hat? Ob Flugscham, Inflation oder Klimawandel – es gibt viele gute Gründe, vor der eigenen Haustür zu chillen. Trotz der nach wie vor hohen Fischbrötchen-Dichte darf man dabei die große Kühltasche mit Notfall-Proviant inzwischen getrost zu Hause lassen.

Denn immer mehr Hotels, Cafés und Restaurants an der heimischen Küste und dahinter locken gezielt mit veganen Angeboten: Peanut-Butter-Choc-Oats und selbstgebackene Cookies zum Frühstück, Bowls, Burger und Burritos zum Lunch, abends ein mehrgängiges Dinner mit rein pflanzlicher Käseplatte als krönendem Abschluss... Unsere Autorin Katrin Kasper hat fürs Welt Vegan Magazin ein paar Locations gescoutet – und sich ausgiebig durchprobiert.

STRANDGUT RESORT, SANKT-PETER-ORDING

Das stylische Hotel direkt hinter den Dünen ist ein schicker Materialmix aus Rohbeton, Holz und Filz. Zum Meer, das bei Ebbe freilich nur zu erahnen ist, führt eine rund einen Kilometer lange Holzbrücke, auf der uns der frische Nordsee-Wind ordentlich durchpustet. In der ans Hotel angeschlossenen Dünen-Therme kann man – unabhängig von Wind und Wetter – im 25-Meter-Becken seine Bahnen ziehen und im separaten Saunabereich chillen. Eventuell vorhandene Kinder vergnügen sich bestens im Rutschen Paradies.

Das StrandGut selber hat einen schönen großen Yoga Raum mit Blick auf Dünen, Meer und Sonnenuntergang, die täglichen Kurse sind für Hotel-

VEGANIMORDEN

NORDDEUTSCHLAND HAT VIEL MEHR ZU BIETEN ALS FISCHBRÖTCHEN. EINE KULINARISCHE STIPPVISITE.



4 5



gäste gratis. Während unserer Stunde bei Lehrerin Claudia rieselt uns statt Schweiß zwar nur der Sand zwischen den Zehen auf die Matte, aber es ist ein schöner Appetitanreger für das Abendessen im hauseigenen Deichkind-Restaurant.

Das hat es in sich: Vier von acht Vorspeisen sind vegan, wir entscheiden uns für den orientalischen Traum mit gebackenem Blumenkohl auf gelbem Linsenpüree. Weiter geht's mit gelbem Linsencurry mit Papadams, um beim Thema zu bleiben. Zum Dessert gönnen wir uns Schokomousse mit Beerenragout und hinterher noch eine Käseplatte. Ja. richtig gelesen – und zwar Blumenkohl-Camembert, veganer Blauschimmel und Büffelkäse. wunderhübsch serviert mit Vollkornbrot, karamellisierten Weintrauben und Walnüssen. Allein davon könnte man schon satt werden!

Nicht weniger vegan-freundlich ist das Frühstück: auf dem Büffet finden sich pflanzlicher Wurst- und Käseaufschnitt – und sogar ein Schild: Nach mehr Käse bitte fragen! Das ist aber

nicht nötig, denn es gibt außerdem Soja- und Mango Joghurt, Himbeer-, Erdbeer- und Mangomark, warmen Porridge und Bircher Müsli auf Haferbasis. Sein Müsli kann man sich aber auch selber mixen, mit Superfoods wie Flohsamenschalen, Hanf- und Brennnesselsamen. Auch Humus, Frischkäse und Tomatenaufstrich sind als vegan ausgeschildert, ebenso wie der Hirsesalat und die hausgemachten Hafer-Cookies. Es gibt einen Kaffeeautomaten extra mit Hafermilch und eine Smoothie-Bar. Hier könnten wir länger bleiben!

Übernachtung im Doppelzimmer: ab 121 € pro Person Frühstück: 20 € www.strandgut-resort.de

DOCK-INN, WARNEMÜNDE

"Deutschlands coolstes Hostel ever" schreibt Lonely Planet über das Dock-Inn in Warnemünde, dem an die Ostsee grenzenden Teil von Rostock. Die

Traveller-Bibel hat uns zwar andernorts schon auf falsche Fährten geführt, aber in diesem Fall könnte sie Recht haben. Denn hier schläft man nicht in Zimmern, sondern in Übersee-Containern. Die wurden baukastenartig aufeinandergeschichtet, zusammen gehalten von einem Stahlgerüst. Die Optik fügt sich nahtlos in die umliegenden Parkhäuser, wo die Aida-Kreuzfahrer ihre Autos abstellen, bevor sie in See stechen.

Im großen Fover laden Lümmelsofas zum Abhängen ein, ein paar Kinder sausen mit Skateboards herum. Im Treppenhaus hängt Kunst auf Rohbeton, zu den "Zimmern" führen offene Gänge mit Blick auf die Werft und ihre rauchenden Schlote. Dahinter geht gerade die Sonne knallrot unter. Wow! Noch krasser ist nur das Interieur unseres 8-er-Dorms, für das die Rostocker Kult-Band "Les Bumms Boys" Pate stand: Ein ausrangiertes Klavier dient als Theke, Trompeten als Lampen und eine Trommel als Hocker, die Wände zieren Gitarren und Ukulelen. Unsere musikbegeisterte Kinderschar

startet eine spontane Perkussion. Wen stört's, dass die Instrumente nicht gestimmt sind?

Rettung vorm Hörverlust verspricht die Aussicht auf leckeren Kuchen. Im veganen Café Glückskind im Rostocker Studentenviertel KVT stehen ganze acht Torten zur Wahl, von der Chefin persönlich im Keller gebacken - vom Zupfkuchen bis zur Schwarzwälder Kirschtorte. Außerdem gibt's frische Waffeln, Burritos, Bowls, Avocado-Toast und Scrambled Tofu. "Wie wundervoll, dass du da bist", steht auf der großen Tafel, im Hipster-Flair zwischen Topfpflanzen und Shabby Chic. Stimmt, das finden wir auch! Allerdings ist der Andrang groß - die Wartezeit auf einen freien Tisch vertreiben wir uns mit Bügelschieben im Vintage-Shop direkt nebenan.

Die Kuchen sind süßer als süß, der Matcha Latte nicht minder. Die Kinder sind happy, die Stimmung steigt. Doch der Zuckerspiegel fällt schnell wieder, wir brauchen Nachschub und

schleppen uns nur wenige hundert Meter weiter ins Vegangster. In der Imbissbude aus der Tierrechtsszene gibt's Vürüm, Vöner, Curryvurst und Burger mit Kartoffeldippers nebst allerlei selbstgemachten Soßen. Die Mayo schmeckt krass nach Popcorn, behauptet unsere Älteste. Ich teste – ja, da ist was dran. Auf jeden Fall fühlen wir uns nun gestärkt genug für eine Kletterpartie bei den "Felshelden" – die Boulderhalle liegt praktischerweise direkt im Dock-Inn. Pappsatt und klettermüde fallen wir abends in unsere schwankenden Doppelstock-Kojen. Doch schon beim Frühstücksbuffet

fährt wieder Leben in die Glieder – und auch Nicht-Veganer kommen hier auf ihre Kosten: Neben Hafermilch, Margarine und zweierlei Oats (Berry und Peanut-Butter-Choc) gibt's eine Aufschnitt Platte (für mich hätten es statt vier Sorten Wurst lieber ein paar vegane Käsescheiben sein dürfen), Hummus, Olivenpaste und Gemüse in Öl – alles vorbildlich ausgezeichnet

schleppen uns nur wenige hundert mit "vegan". Wir sind bereit für einen Meter weiter ins Vegangster. In der herrlichen Tag am 1000 Meter breiten Sandstrand.

Übernachtung im DZ: ab 29 € Frühstück: 11 € www.dock-inn.de

LANDHAUS DIE ARCHE, ZISLOW

Auf halber Strecke zwischen Berlin und Hamburg, rund eine Autostunde von der Ostsee, liegt die Mecklenburgische Seenplatte mit ihren über 1000 Seen, Feldern und Wäldern. Mittendrin: Die Arche – ein Bio-Vital-Hotel im Landhaus-Stil. Schon bei der Anfahrt staunen wir: So viel Natur haben wir Städter lange nicht auf einem Haufen gesehen! Und die Luft riecht so gesund! Gesundheit ist in der Arche Programm: Nach einem Begrüßungs-Smoothie bekommen wir beim Arzt des Hauses – dem Bruder des Hotelmanagers – einen Check-up mit EKG und Therapie-







empfehlung. In dem Familienbetrieb allerdings tapfer sein: Koffein ist tabu sind so ziemlich alle miteinander ver- - ebenso wie schwarzer Tee, Alkohol wandt oder verschwägert. Und fast und Nikotin. Für Entschädigung sorgt alle haben heilende Berufe gelernt, eine große Auswahl an Kräuter- und ob Masseurin, Krankenschwester, Getreidetees, von der Scharfen-Oma-Heilpraktikerin oder Physiotherapeut. Tasse über Holunderspritzer bis zum Entsprechend groß ist das Angebot an "Medical Wellness": Die Gäste können Zwischen den Mahlzeiten erkunbetreute Seminar-Packages buchen, zum Beispiel Basenfasten-Wanderwochen, Natursaft-Kuren und Rohkost-Kochkurse.

Wir allerdings sind eher zum Essen manlage lockt. Nur die morgendliche hier. Denn zu den Prinzipien der in der Arche praktizierten Lebensstil-Medizin gehört auch eine vollwertige und vegane Bio-Küche. Zum Frühstück gibt's zwar auch Kuhmilch und Hühnerei - neben köstlichem selbstgebackenem Brot und Brötchen, selbstgemachten Aufstrichen, Granola und zuckerfreien Säften. Aber alle anderen Mahlzeiten sind komplett vegan, Gemüse und Kräuter werden im eigenen Garten angebaut.

Halbpension ist Standard, Vollpension kann man günstig dazu buchen – sehr empfehlenswert, wir konnten von gesunden Köstlichkeiten wie Avocado-Sushi, frischen Salaten und aufwändig dekorierten Obsttellern nicht genug bekommen. Kaffeefreunde müssen

Mec-Pom-Tee.

den wir das Landschaftsschutzgebiet drumrum oder tauchen im hauseigenen Schwimmbad ab, das mit Massagedüsen, Wasserfall und Gegenstro-

Wassergymnastik bei Physio Manuel verpassen wir leider: Die Kinder wollen lieber raus auf den großen hoteleigenen Spielplatz mit Trampolin, Schaukeln und Abenteuer-Schiff. Und wir Eltern wollen uns lieber nochmal in den daunenfreien Federn umdrehen. Gesunder Schlaf ist ja auch wichtig, nech!

Übernachtung im DZ, inkl. Halbpension: ab 91 € Vollpension: zusätzlich 11 € www.diearche.de

