

ANKER VEGAN



Vom 16. bis 18. November 2017, hat die **ANKER Filiale** auf der Mariahilferstraße 1D **NUR VEGANE Produkte** verkauft, um auf ihr pflanzliches Angebot aufmerksam zu machen.

Wir finden das einfach großartig und berichten deshalb an dieser Stelle darüber. Michael war am 17. vor Ort und hat sich persönlich davon überzeugt und die reiche Auswahl mit Fotos dokumentiert. Die verpackten veganen Produkte wie z.B. Mohn- und Nussstrudel sind extra grün gekennzeichnet.

Dass die meisten Backwaren sowieso vegan sind, sollte nicht überraschen, nur bei den Snacks und Imbissen bleiben die rein pflanzlichen Optionen im normalen Angebot in der Minderzahl und gehen neben Schinken/Käse/Mozzarella etc. etwas unter. Doch es gibt sie, wie z.B. das **Hummus-Cashew-Eck** oder das **Vitalweckerl**.

Brot vom Anker ist zumeist vegan, etwa das **BIO-Krustenbrot**, das **Kürbiskernbrot** und viele andere auch, aber nicht alle: Der Toskaner Laib enthält Molkepulver und Milchzucker. Vorsicht ist also nach wie vor geboten, beim Brotkauf im Zweifel genau

schauen oder nachfragen.

Und die beste Nachricht zuletzt: Bis jetzt war es uns bei Anker nicht möglich, einen Kaffee mit Pflanzenmilch zu bekommen („Sojamilch hamma net – laktosefrei könnens haben“). Dies sei nun vorbei, hörte Michael von einer Anker-Mitarbeiterin ebendort, die auch ermutigte, ausdrücklich danach zu fragen. Tatsächlich ist inzwischen Sojamilch auch in anderen Filialen im Menü angeschrieben, und es kann nicht schaden, gelegentlich danach zu fragen. Während viele Wiener „Traditionskaffeehäuser“ keine Sojamilch zum Kaffee anbieten und man als VeganerIn zu Starbucks oder McCafe ausweichen musste, freut es uns besonders, dass eine einheimische Kette **Sojamilch** zu den Kaffeespezialitäten ins Angebot nimmt. Bravo Anker!

GRAZ: Cafe Grün und Mango1ds vis-a-vis



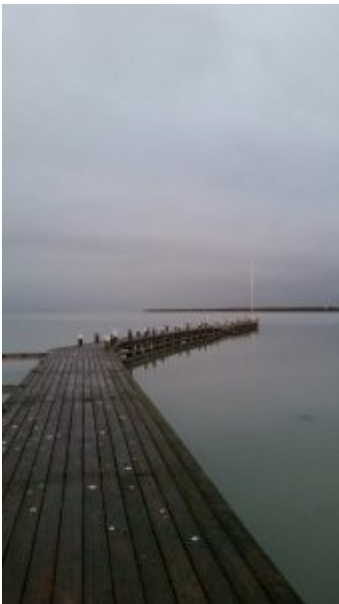
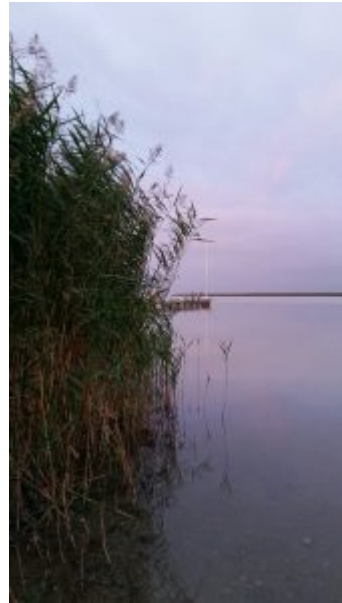
An unserem Graz-Wochenende waren wir diesmal kulinarisch wirklich gut versorgt:

Im **Cafe Grün**, Klosterwiesgasse 6, haben wir köstliche vegane Burger und Wraps gegessen und mit hausgemachten Limonaden runtergespült. Beim Kaffee konnte man aus unterschiedlichen Pflanzenmilchen eine auswählen.

Das **Mangolds vis-a-vis**, Zinzendorfgasse 30, ist ein Lokal in Uni-Nähe und besticht durch das interessante Ambiente und die Veganer-freundliche Speisekarte (auch vegetarische Gerichte im Angebot). Die Kartoffelwedges wurden mit Kürbiskernöl – Mayo (natürlich vegan) und die gefüllten Weinblätter in einer äußerst delikaten Paradeissoße serviert.

GRAZ, WIR KOMMEN WIEDER!

Hotel Wende am Neusiedler See – 2 Tage Hochgenuss



Sehr empfehlenswert als Location für das nächste Seminar oder die nächste Klausur!

Anfang Oktober war ich mit meinen insgesamt 12 KollegInnen 2 Tage auf Teamklausur im Burgenland. Mein veganer Kollege und ich waren angekündigt und was wir die beiden Tage kulinarisch

erlebt haben, war einfach einzigartig:

Sowohl das Mittag- als auch das Abendessen umfassten 4 Gänge. Die Gerichte waren fantasievoll und liebevoll angerichtet, mit frischen Zutaten (keine vorgefertigten Produkte) und wohlschmeckend. Das Salatbuffet war abwechslungsreich und außergewöhnlich. Für unser Frühstück wurden vegane Margarine, Aufstriche und Käse besorgt. Sojamilch war sowohl beim Buffet als auch beim Pausenkaffee vorhanden. Das Personal war sehr freundlich. DANKE!

Ausserdem waren die Zimmer überdurchschnittlich groß und mit Balkon, es gab ein einladendes Hallenbad sowie Wellnessbereich und Fitnesscenter.

Hier ein kleiner optisch-kulinarischer Überblick (Auszug):



Krautsalat mit Mandarinspalten und karamelierten Nüsse





Karotten-Orangensuppe



Räuchertofu

Gebratenes Gemüse mit Olivenreis und



Frischer warmer Ananaskuchen mit Sojais.

„Supperiör“- Suppe und Design in St. Pölten, Marktgasse 3



Ein paar Mal pro Jahr fahre ich beruflich nach St. Pölten (Fortbildung, Tagung). Erfahrungsgemäß gibt es aber bei

solchen Veranstaltungen wohl meist vegetarische aber äußerst selten vegane Alternativen. Das hieß bis jetzt dann immer: Lunchpaket mitnehmen. Aber nun ist alles anders:

Supperiör hat seine Pforten geöffnet! Das Supperiör verbindet Bio-Suppenküche (immer mindestens ein veganes Gericht!!!) mit österreichischem Möbel- und Produktdesign. (www.suspendesign.at). Gegessen wird direkt vor Ort oder man nimmt sich die Suppe im umweltfreundlichen Pfandglas mit. Und wenn einem der Sessel, auf dem man beim Suppeessen gesessen hat gefällt, dann kann man ihn auch gleich käuflich erwerben und mitnehmen ☐

Ich habe letztens eine Erbsen-Mandelsuppe gegessen und einen gespritzten Karotten-Apfelsaft dazu getrunken. Super ist, dass das Supperiör Mittagspausen-tauglich ist, das heißt, man verliert kaum Zeit bei der Essensausgabe: Man bestellt sein Essen und bekommt es sogleich in die Hand gedrückt oder an den Tisch gebracht; und eine Scheibe Brot ist gratis.

Fazit: Äußerst empfehlenswert!!!

Landgasthof Surböck in Rodingersdorf

Anfang der Woche waren wir im Landgasthaus Surböck in Rodingersdorf, 2 km von Sigmundsherberg (<http://www.landgasthof-surboeck.at/>). Das Wetter war ganz ok und wir haben auf das Auto verzichtet und sind hinspaziert (was sich im Nachhinein als sehr weise erwiesen hat, weil uns der Verdauungsspaziergang nach der Völlerei sehr gut getan hat).

Der **Landgasthof Surböck** ist ein beliebtes Lokal mit Zimmervermietung im unteren Waldviertel. Mimi Surböcks Kochkünste sind weithin bekannt. Was wir aber so wundervoll finden ist, dass Mimi sich sehr viel mit veganer Ernährung befasst und auf ihrer klassischen Speisekarte immer vegetarische und vegane Gerichte anbietet – selbstverständlich weit abseits von Eiernockerl und Tiefkühlgemüseläibchen! Man darf auch immer nachfragen, ob es vielleicht etwas Spezielles gibt ☐

Wir alle kennen Orte, wo wir uns gerne aufhalten, wo es uns immer wieder hinzieht: Mimis Gasthof ist einer davon. Und das hat in erster Linie mit ihr persönlich zu tun. Sie schafft mit ihrer warmherzigen und großzügigen Art eine Atmosphäre des Wohlbefindens. Nicht nur die Menschen fühlen sich hier wohl: Haushund und Hauskatzen leben in friedlicher Eintracht miteinander und wenn man Glück hat, kommt man sogar zum Streicheln.

...und nun möchten wir euch das Verwöhnprogramm nicht vorenthalten:

Tomatencremesuppe – sorry ich hab vor Begeisterung ganz darauf vergessen, das Gericht zu fotografieren ☐

gefolgt von

Sautierten Steinpilzen mit Peterilkartoffeln:



Als Hauptspeise gab es **veganen Zwiebelrostbraten** zu dem wir uns wieder Erdäpfel gewünscht haben:



Für ein Dessert war nach diesem Genuss leider kein Platz mehr.

Fazit: Wer in die Gegend kommt (Bezirk Horn, nahe Sigmundsherberg), sollte dieses Lokal ungedingt ausprobieren!!!

<http://www.landgasthof-surboeck.at/>

Formosa



Formosa, Barnabitengasse 6, 1060 Wien

In einer Seitengasse der Mariahilferstrasse ist das „Formosa“, ein vegan/vegetarisches Lokal, in dem man auch veganes „Fleisch“ (getrocknet, tiefgekühlt), vegane Würste (z.B. Kaminwürsten), veganen „Käse“, vegane Gummibären oder Schokoladen und noch vieles mehr bekommt.

Immer freundlich, immer schnell und immer ein Genuss, dort zu essen. Es ist auch ein Platz, wo man einmal (ausnahmsweise) Burger mit Pommes, anderes Fastfood oder Backhendl mit Kartoffelsalat essen kann. Aber auch Suppen und leckere Reisgerichte werden angeboten.



Alles nachzulesen auf ihrer Homepage: <http://formosa.at>

Cafe Lavazza am Bahnhof in Salzburg



Wir sind fleißige Bahnfahrer und wann immer wir in Salzburg sind oder am Bahnhof in Salzburg umsteigen müssen, gönnen wir uns einen Besuch im Cafe LAVAZZA direkt in der Bahnhofshalle. WEIL.....hier gibt es nämlich SOJAMILCH! Alle Cafe- und Kakaospezialitäten werden von den freundlichen Kellnerinnen gerne mit Sojamilch zubereitet. Auf die Frage, warum sie diesen Service anbieten, bekamen wir die Antwort, dass immer wieder einmal jemand danach fragt und da wolle man den Wünschen der Gäste einfach nachkommen. Außerdem sei das ja überhaupt nicht schwierig, weil Sojamilch lange haltbar ist.

Ein herzliches Dankeschön nach Salzburg!

Lokaltipp: Happy Cakes



Das **Happy Cakes** befindet sich in Wien direkt gegenüber vom Franz-Josefs-Bahnhof in der Nordbergstraße 6A. Wann immer wir auf einen Zug ins Waldviertel warten müssen, verkürzen wir uns die Zeit hier gerne bei koffeinhaltigen Heißgetränken und Kuchen.

Zur Auswahl gibt es eine Vielzahl an Süßem und Snacks und das Beste dabei: Alles ist VEGAN!!!!

Kuchen super, Kaffee super, Bedienung super (obwohl eigentlich Selbstbedienung :-))

Überzeugt euch selbst!

Homepage: www.happycakes.at

