



NestTipp 49

„Tipps aus dem Alltag“

In einer fremden Stadt

Um in fremden Städten Restaurants zu finden, habe ich euch im NestTipp „Vegan auf Reisen“ bereits zwei Apps vorgestellt. Das waren „Future Maps“ oder „Happy Cow“.

Vergleicht jedoch am besten die dort angegebenen Öffnungszeiten mit der Homepage. Manchmal wird sie auf der Homepage aktualisiert, aber auf der App noch nicht.

Die meisten Städte haben vegane Gruppen bei Facebook und/oder Instagram. Sie beginnen immer mit dem Städtenamen und als Ergänzung vegan: „Berlin vegan“, „Hamburg vegan“ usw.

Wenn ihr keine Lust auf Suchen habt, orientiert euch an den Ketten wie „Peter Pane“, „L'Osteria“, „Vapiano“ usw..

Grundsätzlich sind die meisten Speisekarten online. Sollte ein Lokal keine veganen Gerichte auf der Karte haben, empfehle ich zu dem Restaurant Kontakt aufzunehmen. Wenn sie es im Vorfeld wissen, ist vegan in der Regel kein Problem. Andernfalls würde ich ein anderes Lokal aufsuchen.

Der Keks zum Kaffee

Ich liebe Kaffee und erlebe es oft, dass ein Keks dabei ist. Die Idee ist schön. Doch leider sind die Kekse meist nicht vegan. Daher bestelle ich diese im Vorfeld ab. Vorab frage ich natürlich, denn ein bisschen Hoffnung habe ich jedes Mal.

Flugreisen

Bei Flugreisen mit Verpflegung ebenfalls vorher bei der Buchung anmelden, dass ihr eine vegane Mahlzeit wünscht. Dann funktioniert das in der Regel auch und man bekommt sogar als einer der ersten Passagiere das Essen.

Frühstück in nicht veganen Hotels

Im Hotel könnte es beim Frühstück manchmal schwierig werden. Es fängt damit an, dass man nicht weiß, welche Brötchen vegan sind. Entweder schreibt man das Hotel vorher an oder nimmt sich einfach ein Abpackbrot mit. Obstsalat und Marmeladen gibt es mit Sicherheit auf so gut wie jedem Buffet. Ich habe mir schon vor Jahren abgewöhnt Margarine zu essen. Die meisten Hotels haben jedoch die „Becel“ Margarine abgepackt mit einer klaren Deklaration „Vegan“. Im Zweifel die Margarine einmal weglassen. Gemüse gibt es auch auf jedem Buffet. Und eine Avocado als Grundlage findet man in jedem Supermarkt oder kann sie direkt von zu Hause



mitnehmen. Im Bioladen gibt es auch diese kleinen Packungen Aufstriche, die man gut mitnehmen kann und keine Kühlung benötigen. Die packe ich euch in die Bild-Datei.

Und sollte wirklich keine Pflanzenmilch vorhanden sein, ihr aber auf euren Kaffee mit Milch nicht verzichten wollt, ist das auch kein Problem. Ich packe euch dazu etwas in die Bilddatei. Diese kleinen Packungen eignen sich auch gut, wenn ihr Freunde besucht, aber auch mal ins Krankenhaus müsst.

Alternative: Bestellt euch eine Tasse heißes Wasser oder nutzt den Wasserkocher und genießt einen fertigen Cappuccino (siehe Bilddatei).

Vegane Hotels in Deutschland und der Welt

Privat reise ich am liebsten in ein rein veganes Hotel oder ein Hotel mit veganer Option. Dafür gibt es das Portal „Veggie Hotels“:

 <https://www.veggie-hotels.de/>

Besonders in den Regionen Süddeutschland gibt es schöne Hotels mit veganen Optionen.

Wusstet ihr, dass wir in Deutschland inzwischen reine vegane Hotels haben?

Das ist das „Trautwein Winzerhotel“ in Flonheim (Rheinhessen) sowie das „Hotel Nicolay 1881“ an der Mosel in Zeltingen. Beides sind Weinanbauregionen und laden natürlich zum Weinkaufen ein. Das „Ahead“-Burghotel liegt zwischen Berlin und Hamburg. Ebenfalls in der Nähe in Mecklenburg - Vorpommern befindet sich das „Veganresort“. In Frankfurt am Main gibt es das „The Lindberg“

 <https://www.weingut-trautwein.de/>

 <https://www.hotel-nicolay.de/>

 <https://aheadhotel.de/>

 <https://www.veganresort.de/>

 <https://www.thelindenberg.com/de/hotels/libertine/>

Ich hoffe, dass in Zukunft noch viel mehr dazu kommen.

Direkt in Münster haben wir den Anbieter „Vegan Cruises“. Diese bieten reine vegane Flusskreuzfahrten an.

 <https://www.vegan-cruises.com/index.php/home2>

Aber auch an Bord der bekannten Kreuzfahrtschiffe „AIDA“ und „Mein Schiff“ ist vegan inzwischen auch angekommen.



Krankenhaus

Das Thema Krankenhäuser ist ein Thema für sich. Hier widerspricht sich das geringe Angebot der pflanzlichen Mahlzeiten mit den Gründen, warum viele Menschen überhaupt dort sind. Die Zufuhr tierischer Produkte löst so viele Krankheiten aus und man bekommt genau diese wieder angeboten. Die Ernährungsumstellung ist oft der Schlüssel, der es vermeidet, Probleme durch Tabletten lösen zu müssen. Es entwickelt sich, aber pflanzliches Essen im Krankenhaus kann schwierig werden. Ich würde mich im Vorfeld bei geplanten Aufenthalten eindecken und mir von Familie und Freunden Essen mitbringen lassen.



• Unbekannt

Offene Kommunikation

Ich gehe immer offen mit meinem Essen um. Nicht, um damit im Mittelpunkt zu stehen, sondern um **eine** unschöne Situation zu vermeiden: In Gesellschaft mit Omnivoren **allein** ohne Essen dazustehen. Deshalb kommuniziere ich das auch bei Hochzeiten, Bürofeiern oder anderen Feiern im Vorfeld und biete ggf. an, selbst Kontakt zu dem Restaurant aufzunehmen. Ihr werdet überrascht sein, wie offen die Gastgeber damit umgehen und dass man nicht mehr allein ist, sondern es immer mehr Menschen gibt, die eine vegane Lebensweise akzeptiert haben. Ich habe aber auch schon mal ein Stück Kuchen selbst mitgenommen, weil die Location nur für veganes Abendessen bereit war. Sollte es wirklich gar keine Möglichkeit geben, sage ich immer, dass jeder Ofengemüse kann. Frisches Gemüse mit Olivenöl, Pfeffer und Salz im Ofen garen, sollte jeder hinbekommen der meint, dass er nichts Veganes zubereiten könne. Alternativ könnt ihr auch bei Feiern, zu denen ihr etwas mitbringen sollt, euer Essen gezielt für euch steuern und zubereiten.

Abgesehen davon, dass es für mich nicht in Frage kommen würde, wäre auch eine vegetarische Option in solchen Situationen ein No-Go für mich, weil es einfach nicht notwendig ist, **den einfachen Weg zu wählen**.

Wenn ich auf einem Seminar oder einer Dienstreise bin, schreibe ich ebenfalls das Hotel im Vorfeld an und hatte auch noch keine Probleme. Ich durfte sogar auch immer für Frühstück und Abendbrot Lebensmittel im Kühlschrank dort lagern. Mittagessen war nie ein Problem.

Lebenseinstellung

Übrigens fühle ich mich nicht eingeschränkt, wenn ich nicht eine ganze Speisekarte oder Buffetauswahl vorfinde. Vegan ist eine Lebenseinstellung, **MEINE** persönliche Lebenseinstellung, mit der ich Tierleid vermeide und mir **nichts** schönrede. Im Alltag ist es mir dennoch wichtig, auch mit omnivoren Menschen gemeinsam zu reisen und zu essen.



Still sein oder laut?

Ich bin still geworden und weiß, dass es nicht richtig ist. Wie oft hätte ich mir rückwirkend gewünscht, dass mir viel früher klar geworden wäre, was auch hinter einer vegetarischen Ernährung an Tierleid steht. Irgendwie habe ich es aber dann doch selbst erkannt. Die NestTIPps bieten die Plattform einer stillen Kommunikation. Laut und offen ist der Straßenaktivismus. Ich mag sehr Tobi und Raffaella von „Nicht vegan sein ist nicht ok!“. Ich glaube sie haben bislang alles an Kommentaren erlebt, was es geben kann, und können dies sachlich und mit Fakten widerlegen. Zum Einstieg haben sie auch eine Internetseite mit Tipps, wie man sich gesund vegan ernähren und dabei alle Muskeln trainieren kann. Schaut gerne mal vorbei, auch bei Insta:



<https://nvsino.com/?srsId=AfmBOoqS0dxHljYCbHtScnBgv1x82Ah5PFmqNu9zZz4UPDyiGZjLYrih>



<https://www.instagram.com/diemilitanteveganerin/?hl=de>



<https://www.instagram.com/derveganist/>

Gerade bei den Worten „Leben und leben lassen“ vergessen die meisten Menschen, dass dabei der Tod der Tiere in Kauf genommen wird. Dabei ist es eigentlich eine Redewendung, die Toleranz und gegenseitigen Respekt fordert.

Probieren und nicht aufgeben

Es gibt immer mal wieder Rezepte, die in der Mülltonne landeten oder Produkte, die nicht schmecken. Andere Rezepte probieren, andere Produkte probieren. Am Ball bleiben.

Vegane Ernährung bei Hunden und Katzen

Wir haben Katzen und es ist so schwierig den Spagat zwischen der Freude, wenn sie satt sind und die Auswahl des Futters im Regal zu bewältigen. Für welche Tierart entscheide ich mich? Noch schlimmer ist es, wenn sie das Futter dann doch nicht fressen. Katzenbesitzer wissen bestimmt, was ich meine. Ich sag es ganz ehrlich, ich möchte unsere Fellnasen keinen Tag missen, aber Kaninchen würden vom Essverhalten besser zu uns passen.

Vegane Ernährung bei Hunden sei einfacher möglich. Ich bin weder in dem Thema für vegane Ernährung bei Katzen noch bei Hunden sattelfest. Dennoch habe ich auch hier einen Tipp. Ich habe gerne Leckerli für Hunde dabei. Diese sind pflanzlich. Es gibt eine Firma am Markt, die sich schon länger etabliert hat:



<https://www.vegdog.de/>

Darüber hinaus bietet Fressnapf ebenfalls pflanzliche Leckerlis und Kaustangen an.



Doch warum lieben die Menschen die einen und essen die anderen? Egal ob Hund oder Schwein, es sind fühlende Lebewesen wie wir. Es gibt keinen Unterschied nur in der Wahrnehmung. Das Ganze nennt sich Speziesismus. Die Einteilung der Tiere in die, die wir essen, die wir streicheln und die wir missbrauchen (z.B. für Tierversuche).

Jeder, der ein Tier hat und seinen Vierbeiner liebt, aber trotzdem tierische Produkte isst, sollte dies hinterfragen.



<https://www.facebook.com/PETADeutschland/posts/es-gibt-wirklich-keine-rechtfertigung-daf%C3%BCr-tiere-aufgrund-ihrer-artzugeh%C3%B6rigkeit/651802263642259/>



„Peta“ hat ein Video zu dem Thema und natürlich Aufklärungsmaterial, wer nachlesen möchte:



https://www.peta.de/themen/speziesismus-definition/?campaign=&gad_source=1&gad_campaignid=21853871508&gbraid=0AAAADwWAeGWgUgxt_e_HgdjMiXN6cWvHL&gclid=EAlaIqobChMI4bmkzY7HkwMVJqiDBx37jAEzEAAYASAAEgKLCfD_BwE

An der Stelle möchte ich gerne noch einen persönlichen Gedanken mit euch teilen. Das Leid von Streunerkatzen und Streunerhunden ist so groß, gleichzeitig ist man voller Dankbarkeit, wenn es Personen gibt, die die Streuner füttern und sich um diese kümmern. Egal in welchem Land. Jede Kastration trägt nicht nur dazu bei, dass eine unkontrollierte Vermehrung gestoppt wird. Sie trägt auch dazu bei, dass weniger Tierfutter benötigt wird. Dabei möchte ich unsere Vierbeiner, die einen Platz in unserem Leben gefunden haben, nicht über Streuner stellen. Ich wünschte, **alle** Tiere hätten ein artgerechtes und würdiges Leben.

Weniger Nachwuchs, weniger Tierfutter! Daher unterstützt regionale sowie auch überregionale Projekte.

Auf ein Herzensprojekt möchte ich aufmerksam machen. Zur Klarstellung: Auch hier möchte ich dieses Projekt nicht über alle anderen Tierschutzprojekte stellen. Es ist traurig, dass wir diese überhaupt in unserer Gesellschaft brauchen. Das Beispiel von „Save the dogs BiH“ in Bosnien-Herzegowina, federführend durch Bruno Jelovic, zeigt, wie die Streunervermehrung nicht durch Tötungsaktionen, sondern durch gezielte Kastrationen eingedämmt wird. Darüber hinaus wird das Leid der Kettenhaltung beendet und ein Verständnis für Hunde in dem Land aufgebaut. Er schafft durch die Ranches nicht nur Arbeitsplätze und somit wieder Personen, die zeigen können, dass Hunde fühlende Lebewesen sind. Er schafft auch, dass Leute bereit sind ihre Hunde aus miserablen Haltungen abzugeben, damit sie bei ihm ein besseres Leben haben.



Wie viele Engel, so wie er jeden Hund nennt, haben das trostlose Leben an einer Kette hinter sich gelassen. Bruno hat zudem auch ein Buch geschrieben, das man beim Lesen „aufsaugt“.

 <https://www.instagram.com/savethedogsbih/?hl=de>

 <https://savethedogsbih.ch/vision/>

Schwacher Moment

Nein, ich esse nicht heimlich ein Stück Fleisch oder Käse. Den Gedanken habe ich überhaupt nicht, aber ja, ich vermisse Käse. Doch kein Geschmack der Welt rechtfertigt Tierleid und das Käse mit sehr viel Tierleid verbunden ist, habe ich bereits in den NestTipps erklärt. Solltet ihr mal einen schwachen Moment haben, dann erinnert euch an dieses ganze Tierleid.

Vegan-Erst im Nachhinein erzählen

Die Erfahrung zeigt, dass es besser ist, dass man Personen erst im Nachhinein wissen lässt, dass das Gericht oder der Kuchen vegan ist. Mit dem Wissen über vegan im Vorfeld beginnt oft eine Ablehnung. Im Nachhinein wird dann gesagt: Den Unterschied habe ich nicht gemerkt. Das stimmt für viele pflanzliche Gerichte/Kuchen. **Für das Tier macht es dennoch einen Unterschied.** Warum geht es also nicht immer?

NestTipps

Die NestTipps sind dazu da, euch für die vegane Lebensweise zu sensibilisieren. Euch einfach einen Einstieg in die pflanzliche Ernährung zu ermöglichen. Vielleicht hat es ja bei dem einen oder anderen etwas ausgelöst. Ihr könnt die NestTipps gerne mit Freunden und Bekannten teilen, nur ein Hochladen bei Social Media wünsche ich nicht.

 <https://nestwerk-ms.de/das-nestwerk/nesttipps-einblick-in-vegane-ernaehrung/>

Die Bilddatei für diesen NestTipp findet ihr auf der Folgeseite.





Quellenangaben (Stand April 2026)

Bild 1: <https://www.amazon.de/Margarine-Omega-6-Fetts%C3%A4uren-Einzelportionen-Gastronomie-Gro%C3%9Fverbraucher/dp/B0CFH12MV5>

Bild 2 und 3: <https://www.zwergenwiese.de/produkte/page/2/?kategorie=wuerzige-aufstriche>

Bild 4: <https://www.hallo-vegan.de/Rapunzel-Peanutbutter-Erdnussbutter-Creamy-45g>

Bild 5: https://taleoo.de/rapunzel-kokos-mandel-creme-probiergroesse-30896?campaignid=22354331460&keyword=&device=c&matchtype=&network=g&placement=&gad_source=1&gad_campaignid=22354331460&gbraid=0AAAAADtXMG3AcCF67nsB5AyBDrJqiGI8e&gclid=EAlaIQobChMI6Z_b1pbSkwMVsch5BB1TehFOEAQYAiABEgL5ZfD_BwE

Bild 6: <https://www.alpro.com/de/produkte/desserts/feine-vanille>

Bild 7: <https://www.alpro.com/de/produkte/desserts/dunkle-schokolade-feinherb>

Bild 8: <https://www.rewe.de/shop/p/schlagfix-kaffeeweisser-vegan-10x10g/2708410>

Bild 9: <https://www.oatly.com/de-de/products/oat-drink/oat-drink-jigger-20ml>

Bild 10: https://kokku-online.de/vgn-fctry-instant-cappuccino-classic/?gad_source=1&gad_campaignid=211087631&gbraid=0AAAAADI-jbkZL-Fj7fCuwUY8OFVilebKv&gclid=EAlaIQobChMlvMTKkpjSkwMVjcl5BB0TNhAcEAQYC CABEgJECPD_BwE

Bild 11: <https://www.davert.de/produkte/noodle-cup-lauch-creme-sauce-58g>

Bild 12: <https://kokku-online.de/natur-compagnie-gemuesesuppe-nudeln-asia-becher/>

Bild 13: <https://www.rewe.de/shop/p/oyakata-japanese-classic-93g/8191357>