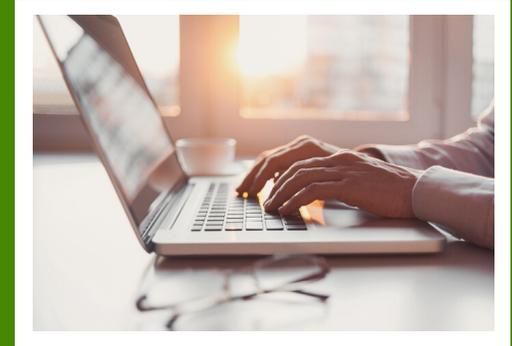


5 PRAKTISCHE TIPPS WIE DU KINDERLEICHT ÜBERALL VEGAN ESSEN GEHEN KANNST



1 Restaurant im Vorfeld abchecken

Wenn du in ein Restaurant eingeladen bist oder ein neues Restaurant besuchen möchtest, informiere dich vorab über das Speiseangebot. Die meisten Restaurants haben heutzutage eine Webseite und stellen dort auch häufig ihre Speisekarte online. Falls nicht, hat vielleicht ein Foodblog wie Vegans And Friends bereits über das Restaurant geschrieben und gibt dir Infos zu veganen Optionen. Falls du auf die Wahl der Restaurants Einfluss nehmen kannst, umso besser.



2 Sprich die Servicemitarbeiter an

Du hast vorab keine Infos bekommen oder bist spontan? Schau dir zuerst die Speisekarte an! Häufig kannst du diese vor dem Betreten des Restaurant in einem Schaukasten finden. Wenn es keine vegane Sektion gibt, sprich den Kellner bzw. die Kellnerin auf vegane Optionen an! Ich habe schon oft erlebt, dass die Servicemitarbeiter gerne helfen und gute Vorschläge machen.

3 Gehe in die Offensive

Gehe offen und pro-aktiv mit deinem Wunsch nach einem veganen Gericht um. Wenn du Angst vor langen Diskussionen im Restaurant hast, ruf vorab an oder schreib ein Mail und besprich, welche veganen Gerichte sie für dich anbieten können. Mach die Mitarbeiter zu deinen Verbündeten und bitte sie um Hilfe. Ich habe so gut wie nie erlebt, dass einem nicht geholfen wird, wenn man nett fragt.



5 PRAKTISCHE TIPPS WIE DU KINDERLEICHT ÜBERALL VEGAN ESSEN GEHEN KANNST



4 Veganisiere vorhandene Gerichte

Bei ganz vielen Gerichten lassen sich nichtvegane Komponenten leicht weglassen. Du kannst z.B. eine vegetarische Pizza ohne Käse bestellen. Bei Asiaten wird häufig Austern- oder Fischsoße verwendet, welche ganz einfach durch Sojasoße zu ersetzen ist.

Wenn du unsicher bist, welche Zutaten verwendet werden, frag nach! Im Allgemeinen helfen die Allergenhinweise (in der EU verpflichtend), die durch Buchstaben gekennzeichnet werden. Am relevanteste sind C für Eier und G für Milchprodukte. Sie werden häufig nicht als separate Zutaten ausgewiesen.



5 Die Minimalvariante

Sollte sich aus den Hauptspeisen kein veganes Gericht machen lassen, kannst du immer noch fragen, ob man aus einer Kombination aus Vorspeisen und Beilagen ein Hauptgericht für dich zusammenstellt. Und der Joker ist für mich immer Salat und Pommes. Das funktioniert in Restaurants mit deutscher oder österreichischer Küche im Notfall so gut wie immer.

