
Pressemitteilung

Vegane Woche im Bio-Hotel Helvetia

Bad Schandau / Schmilka, 11. März 2010: Vom 12. bis 17. April lockt das Schmilkaer Bio-Hotel Helvetia die vegane Szene in die Sächsische Schweiz. Eine Woche lang wird dann in der Helvetia-Küche ausschließlich vegan gekocht. Der Szenekenner und „Veganheadchef“ Björn Moschinski, der ehemalige Chefkoch des veganen Berliner Restaurants „La Mano Verde“ wird das Helvetia-Küchenteam in dieser Zeit verstärken. Moschinski, der seit über 15 Jahren vegan lebt, greift tief in sein Repertoire, um mit seinen leckeren Kreationen die Gäste zu verzaubern.

Jeden Abend serviert das Team im Hotel-Restaurant „Strandgut“ ein veganes Bio-Vital-Menü in vier Gängen. Die Aktionswoche steht vollständig im Einklang mit dem Bio-Hotel-Konzept. So werden auch in der veganen Woche zu 100 Prozent Zutaten aus zertifiziert biologischem Anbau verwendet. Schmackhafte Alternativen zum Fleisch und tierischen Eiweiß sind für vegane Köche heute längst ausreichend in Bioqualität zu finden. Und so ist es auch im Bio-Restaurant „Strandgut“ möglich, eine vegane Lasagne, ein veganes Hacksteak oder mit Cashew-Kräuter-Ricotta gefüllte Ravioli zu servieren.

Wer möchte, kann in der veganen Woche auch im Hotel übernachten und dabei gleich die elektromogreduzierten Zimmer mit Blick auf die Elbe testen. Bei einem reichhaltigen Frühstück mit umfangreichem veganen Anteil, einer Tea time am Nachmittag mit veganem Gebäck und dem Vegan-Menü am Abend kann man als Hotelgast den ganzen Tag schlemmen und genießen. Ein täglich wechselndes Aktiv- und Kulturprogramm umrahmt die Woche. Auf dem Programm stehen geführte Wanderungen, Paddeltouren, Kräuterseminare, Tai Chi und Qi Gong-Kurse, Buchlesungen, Vortrags-, Lichtbilder-Abende und vieles mehr.

Mit der veganen Woche möchte der Hotel-Inhaber Sven-Erik Hitzer ein Zeichen für den Umweltschutz und eine ökologisch nachhaltige Lebensweise setzen. Vegan zu leben ist eine Steigerung des Vegetarischen. So wird nicht nur auf Fleisch, sondern auch auf

tierische Produkte wie Milch und Ei verzichtet. Diese meist aus ethischen Gründen praktizierte Lebensweise ist darüber hinaus noch sehr gesund. Sie fördert zum einen den Stoffwechsel und beugt Bluthochdruck vor. Zum anderen sind pflanzliche Speisen reich an Antioxidantien, die rheumatische Entzündungen hemmen können.

Dass man als Veganer zwar fleischfrei lebt, aber dennoch gesunde und nahrhafte Speisen zu sich nimmt, ist heute längst bewiesen. Fleischersatz aus Soja hat zudem deutlich an Geschmack gewonnen, so dass sich immer mehr Anhänger der veganen Lebensweise finden. Während die einen sich fragen: „Kann das schmecken?“, schätzen bereits über 600.000 Menschen in Deutschland den verblüffenden Geschmack veganer Speisen. Abseits von Geschmacksmonotonie wird nämlich auch in der veganen Küche vielfältig und nährstoffreich gekocht. „Man sollte es erst einmal probiert haben, um sich eine Meinung zu bilden und wenn es nur mal ein paar vegane Mahlzeiten sind“, so der Hotel-Inhaber Hitzer. Diese Gelegenheit bietet sich jetzt! Wer das 4-Gang-Bio-Vegan-Menü im Bio-Restaurant „Strandgut“ probieren möchte, reserviert unter Tel.: 035022 92230.

Täglich wechselndes 4-Gang-Bio-Vegan-Menü (Auswahl aus zwei Menüs) zum Preis von 29,- Euro

Übernachtungen schon ab 1 Nacht möglich, auch als Pauschale buchbar.

Tischreservierung und Zimmerbuchung: Kontakt Bio-Hotel Helvetia: Tel.: 035022 92230

Das tägliche Bio-Vegan-Menü, Pauschalangebote mit Übernachtung und Aktivprogramm sowie weitere Infos, Tipps und Links zum Veganismus finden Sie auf der Internetseite www.hotelhelvetia.de

Informationen zu Björn Moschinski und seinen Arbeiten finden Sie auf www.VeganHeadChef.com

Kontakt:

Bio- & Nationalparkhotel Helvetia

Tel.: 035022 92230

E-Mail: info@hotelhelvetia.de

www.hotelhelvetia.de

Pressekontakt:

Anne Jungowitz

Tel.: 0 350 21 / 64 460

E-Mail: presse@hotelhelvetia.de

www.hotelhelvetia.de/info/presse

VEGANE WOCHE vom 12. bis 17. April 2010

Unser 4-Gang-Bio-Vegan-Verwöhnmenü setzt sich wie folgt zusammen...*

Montag:

Auswahl aus unserem vielseitigen Salatbuffet

Tomaten-Kokossuppe mit Croutons

*Panierte Selleriefilets auf Spinatrisotto mit gerösteten Walnüssen dazu Remoulade und
Balsamicoreduction*

*Feldsalat mit gebratenen Austernpilzen, marinierten Sojastreifen und Pinienkernen
Vollkorn Spaghetti á la Sojabolognese mit Basilikumpesto und Pinienkernparmesan dazu
Salatbukket*

Vanille-Quarkkuchen mit Schokostreusel

Dienstag:

Auswahl aus unserem vielseitigen Salatbuffet

*Avocado Gazpacho mit Kräuteröl und hausgemachtem Baguette
Erdapfel-Austernpilz-Strudel im Gemüseriegen dazu Salat nach Art des Hauses*

*Cremige Spinatsuppe mit gebratenen Champignons
Soja-Hacksteak mit Champignons dazu Rosmarinkartoffeln und Bratenjus*

MangoKoko

Mittwoch:

Auswahl aus unserem vielseitigen Salatbuffet

Champignon-Zitronengrassuppe

Risotto aus Blumenkohl mit einem Hauch von Trüffel dazu Salbei Polenta und Ofentomate

*Ruccola Salat mit Chicorée und gebratenen Tofustreifen im Sesammantel
Mediterrane Lasagne mit Gemüse und SojaHack an deftiger Tomatensauce dazu Salat*

Mousse au Chocolat

Donnerstag:

Auswahl aus unserem vielseitigen Salatbuffet

Gemüse Quiche mit Salatbukket

Pilzragout mit Kräuter-Gnocchis und gegrilltem Chicoree und dunkler Rahmsauce

Deftige Gulaschsuppe

Seitan nach Kassler Art mit Apfel-Sauerkraut, Petersilienkartoffeln und Bratenjus

Lavendel Panna Cotta

Freitag:

Auswahl aus unserem vielseitigen Salatbuffet

*Rote Bete Ravioli gefüllt mit Cashew-Kräuter-Ricotta dazu Fenchelsalat und Feigenmus
Zucchini Tagliatelle mit marinierten Austernpilzen, Cashewkäsecreme und Pinienkernparmesan*

Gurkenkaltschale mit Knoblauch-Toastecken

Gebratene Sojastreifen nach griechischer Art mit Tzaziki, Humuscreme und Couscoussalat

Himbeer-Cashewcreme

Menüpreis: 29,- EUR

Tischreservierung unter Telefon: 035022 92230

Bio-Restaurant „Strandgut“ – Schmilka Nr. 11 – 01814 Bad Schandau Ortsteil Schmilka

* da wir ausschließlich Bio-Rohstoffe verwenden und somit abhängig von der Natur sind behalten wir uns vor, Änderungen an der Karte vorzunehmen

Pauschalen Vegane Woche 12.-17.04.2010

Vegan One Night (Schnupperangebot)

1 x Übernachtung
1 x Bio-Vital-Frühstück mit reichhaltigem veganen Anteil
1 x Tea time am Nachmittag mit veganem Gebäck
1 x 4-Gang-Bio-Vegan-Menü am Abend
Teilnahme am Aktiv- & Kulturprogramm
Saunanutzung am Abend

Preis: ab 69,00 EUR p.P. im Doppelzimmer

Zuschlag Zimmer zur Elbseite: 5,00 EUR
Einzelzimmerzuschlag: 30,00 EUR
Verlängerungsnacht inkl. Bio-Vegan-Halbpension: 69,00 EUR

Vegan Experience (Kurzurlaub)

3 x Übernachtung
3 x Bio-Vital-Frühstück mit reichhaltigem veganen Anteil
3 x Tea time am Nachmittag mit veganem Gebäck
3 x 4-Gang-Bio-Vegan-Menü am Abend
1 x Fahrradleihe für 1 Tag
1 x Aromamassage 25 Min.
Teilnahme am Aktiv- & Kulturprogramm
Saunanutzung am Abend

Preis: ab 229,00 EUR p.P. im Doppelzimmer

Zuschlag Zimmer zur Elbseite: 15,00 EUR
Einzelzimmerzuschlag: 90,00 EUR
Verlängerungsnacht inkl. Bio-Vegan-Halbpension: 69,00 EUR

Vegan Vital (Wochenspezial)

5 x Übernachtung
5 x Bio-Vital-Frühstück mit reichhaltigem veganen Anteil
5 x Tea time am Nachmittag mit veganem Gebäck
5 x 4-Gang-Bio-Vegan-Menü am Abend
1 x Fahrradleihe für 1 Tag
1 x Paddeltour durch den Elbe-Canyon
1 x Rückenmassage mit Fußreflextherapie 55 Min.
Teilnahme am Aktiv- & Kulturprogramm
Saunanutzung am Abend

Preis: ab 389,00 EUR p.P. im Doppelzimmer

Zuschlag Zimmer zur Elbseite: 25,00 EUR
Einzelzimmerzuschlag: 150,00 EUR
Verlängerungsnacht inkl. Bio-Vegan-Halbpension: 69,00 EUR