

# slowly veggie!

VEGETARISCH

KOCHEN FÜR DIE SEELE



4,95 €

EINFACHE  
REZEPTE!  
WENIG  
AUFWAND

## 68 SOMMER- GERICHTE

Von gegrillter Spitzpaprika mit Couscous bis gekühltem Tomaten-Mandel-Süppchen oder Eis vom Grill

### ALLES VOM UND FÜR DEN ROST

### HIGHLIGHTS

Für das  
Draußen-Feeling

### GREEN CUISINE

Vegetarische Koch-  
kurse weltweit –  
Urlaub vom Feinsten

coffee  
table  
magazine  
publishing.

# GENUSS PUR

Rezepte, die glücklich machen.

Ausgabe Nr. 2 – Österreich: 5,50 €; Schweiz: 9,50 sfr; Benelux: 5,70 €

veggie! Gegrillte Spitzpaprika mit Couscous, geröstetes Sommergemüse mit Oliventapenade, Kräuterpilze, angeforesenes Kokos-Beeren-Tiramisu ...

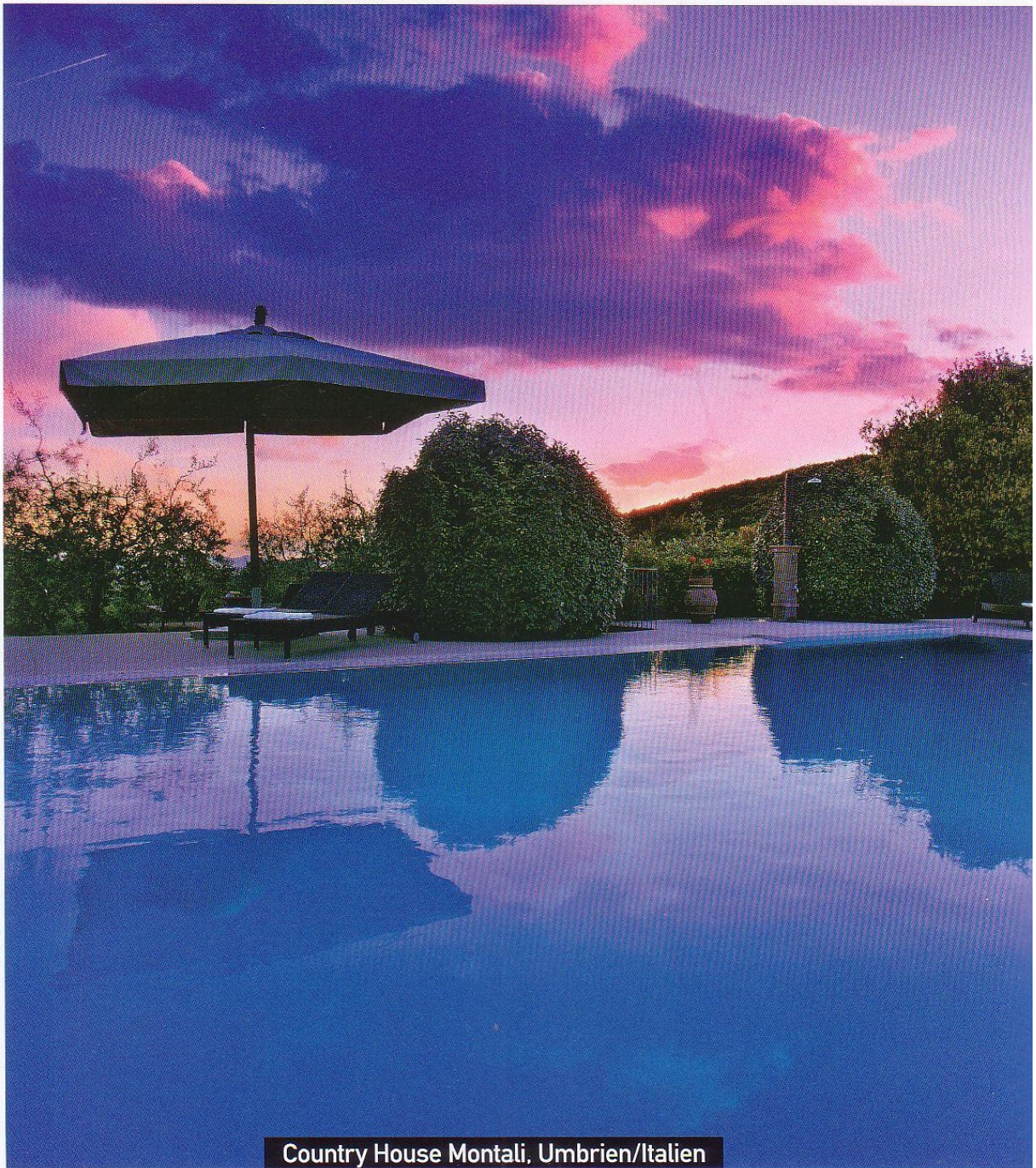


# UNTERWEGS

Urlaub und gutes Essen, das ist wie Yin und Yang: Es gehört einfach zusammen. Doch nichts entspannt so sehr, wie an einzigartigen Orten der Welt selbst zum Kochlöffel zu greifen und in die Geheimnisse der lokalen vegetarischen Küche eingeweiht zu werden.

Reisen Sie mit uns zu den schönsten **Hotels, Restaurants, Kochschulen** – und werden Sie als Gast zum Chef de Cuisine





Country House Montali, Umbrien/Italien

## PURES DOLCE VITA

Auf einem Plateau, am Ende einer Schotterstraße, die nicht mal das Navi findet, umgeben von 13000 Olivenbäumen – da liegt Montali. Seit 30 Jahren verwöhnen „Padrone“ Alberto Musacchio und Küchenchefin Maria Lucia ihre Gäste mit vegetarischer Küche auf höchstem Niveau. Wer es schafft, sich von Pool und Panoramablicken loszureißen, kann einen dreieinhalbstündigen Kochkurs buchen und sich in die „bella cucina“ einführen lassen (Preis nach Vereinbarung).

[www.montalionline.com](http://www.montalionline.com)





Biohotel Almodóvar, Berlin

## ÜBERRASCHEND ANDERS

Das „Almodóvar“ ist nicht bloß ein weiteres Haus in der Hauptstadt: Es ist grün. Ziemlich grün sogar. Die 60 Zimmer in Friedrichshain setzen bei Ausstattung und Design auf Nachhaltigkeit. Im Restaurant „Bardot“ kommen ausschließlich Bio-Zutaten auf den Teller. Jeden letzten Mittwoch im Monat findet die Kochschule (ab ca. 75 Euro) statt. Mit vegetarischen sowie veganen Gerichten, Tricks aus der Gourmetküche und spannenden Einblicken in die moderne Gastrowelt.

[www.almodovarhotel.de](http://www.almodovarhotel.de)





Domayne les Rues, St. Bonnet la Rivière/Frankreich

## BESTECHEND EINFACH

In einem der ältesten Häuser in dem pittoresken Dorf im Südwesten Frankreichs liegt die Pension von Berna Sieverding. Im Garten laden lauschige Plätze zum Verweilen ein. Doch spätestens am Abend sitzen alle Gäste wieder am langen Tisch zusammen. Die vegetarischen Köstlichkeiten will sich niemand entgehen lassen. Die Kochkurse, wie etwa der Fünf-Tage-Workshop (Preis auf Anfrage), finden auf Englisch, Französisch und Niederländisch statt.

[www.domaynelesrues.com](http://www.domaynelesrues.com)





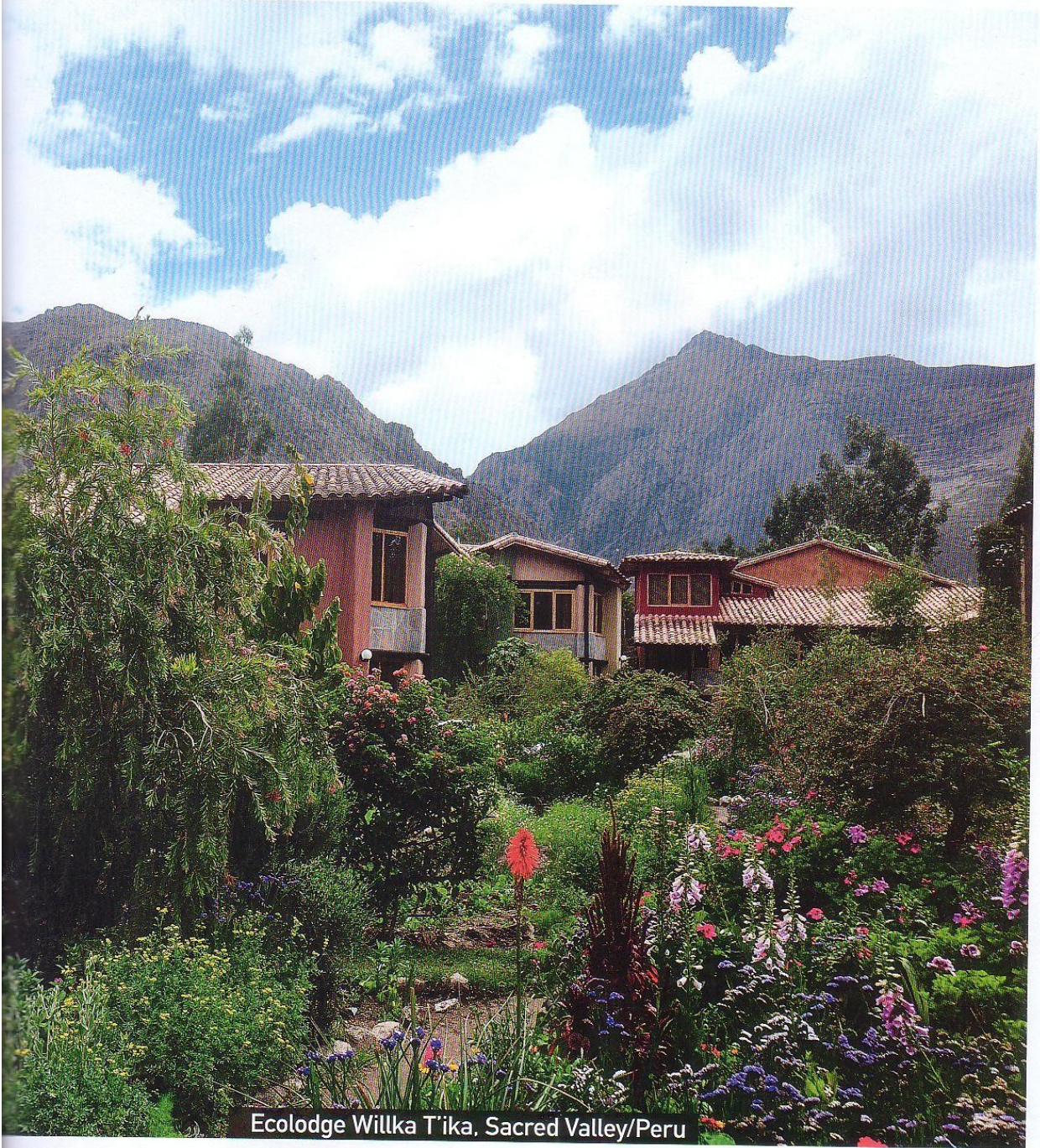
Fivelements, Bali/Indonesien

## LEBEN IN HARMONIE

Zufriedenheit, Respekt vor anderen Lebewesen, Liebe zum Leben. Das „Fivelements Puri Ahimsa“ ist geprägt von den Werten der balinesischen Philosophie. Am heiligen Fluss Ayung gelegen, sind die neun exklusiven Suiten ein luxuriöses Domizil. In Kombination mit dem delikaten Essen wird daraus ein Ort absoluter Harmonie. Wie die Kreationen entstehen, lehrt Vegan-Chef Cherie Soria z. B. beim kulinarischen Gourmet-Wochenende im Oktober (ab ca. 660 Euro).

[www.fivelements.org](http://www.fivelements.org)





Ecolodge Willka T'ika, Sacred Valley/Peru

## EIN MAGISCHER ORT

Sind es die Gerüche? Die Temperaturen? Die Farben? Alles fühlt sich anders an hier in Peru, zwischen Cusco und dem berühmten Machu Picchu. Mit „Willka T'ika“ hat Besitzerin Carol Cumes ein kleines Paradies geschaffen. Im Garten finden Yoga-Kurse statt, es wird vegetarisch gekocht, Ausflüge zum heiligen Berg stehen auf dem Programm. Im Oktober startet die nächste Kochwoche (Preis auf Anfrage). Unvergesslich: der Besuch der Märkte. Ein Feuerwerk für die Sinne.

[www.willkatika.com](http://www.willkatika.com)