Presse-Info Bad Tölz

11. März 2019

**Fleischlos glücklich in Bad Tölz:
Vegan-Queen und Rohkost-König auf dem „Tölzer Veg“**

**Vegan ist einfacher als gedacht – das beweist Bad Tölz von 29. April bis 26. Mai. Bei der Aktion „Tölzer Veg“ können Einheimische und Besucher diesen Ernährungsstil probieren**

**Kein Schweinebraten, kein Rührei und sogar Honig ist tabu – vegane Ernährung klingt erstmal nach einer Herausforderung. Dass „vegan“ viel einfacher ist als man denkt und auch schmeckt, zeigt Bad Tölz von 29. April bis 26. Mai. Bei der jährlichen Aktion „Tölzer Veg“ können Einheimische und Besucher vier Wochen lang eine pflanzenbasierte Lebensweise ausprobieren.** **Zum Auftakt kocht „Vegan-Queen“ Sophia Hoffmann unkonventionelle Gerichte bei einer Live-Cooking-Show. Insgesamt warten mehr als 70 Veranstaltungen rund um die Themen Ernährung, Bewegung, Entspannung und Lebensstil auf interessierte Teilnehmer.** [**www.bad-toelz.de/toelzerveg**](http://www.bad-toelz.de/toelzerveg)

„Gesunde Ernährung, Nachhaltigkeit und bewusster Konsum gehören für mich zusammen“, sagt Kochbuchautorin Sophia Hoffmann. Wenn sie in der Küche steht, kommt nichts weg: Sogar aus angeschlagenen Äpfeln, altbackenem Brot oder müder Petersilie kann man noch vieles machen. Zum Beispiel Gemüse-Bratlinge aus Baguetteresten und Zucchini: „Der Schlüssel zu all dem ist die Wertschätzung, die Liebe zu den Lebensmitteln. Und die landet schließlich auch auf dem Teller“, erklärt die Berlinerin. Sie hat kürzlich das Buch „Zero Waste Küche“ herausgebracht, das sich mit der Minimierung von Lebensmittelabfällen beschäftigt. Beim Live-Cooking am „Tölzer Veg“ zeigt sie, wie man die Rezepte ganz einfach in den (veganen) Alltag einbauen kann.

Sich gesund essen funktioniert: Das hat Boris Lauser – ebenfalls aus der Vegan Hauptstadt – am eigenen Leib erlebt. Pollen-Allergie, chronische Nebenhöhlenentzündung und schlechte Haut sind seit seiner bewussten Ernährungsumstellung kein Thema mehr. Heute ist er „Raw-Food-Experte“ sowie Buchautor und mit dem Kurs „Einführung in die Rohkost Ernährung“ Teil des „Tölzer Vegs“. Mit Zucchini-Bolognese aus Oliven-Kürbiskern-Hack und roh-veganer Mousse au Chocolat beweist er, dass Rohkost mehr als nur Salat ist. „Es geht aber nicht darum, jemanden von einer bestimmten Ernährungsweise zu überzeugen“, sagt Gabi Peters, Projektleiterin der veganen Wochen in Bad Tölz. „Wir möchten, dass die Menschen sich bewusst mit Essen auseinandersetzen und neue Dinge probieren. Ob man anschließend vegan lebt oder nicht, ist selbstverständlich jedem selbst überlassen.“

Wer bereit ist, Neues zu probieren, wird während der veganen Tölzer Auszeit genügend Gelegenheiten finden. Den Auftakt macht die Mini-Messe „Flanieren und Probieren“ am
29. April um 19 Uhr im Kleinen Kursaal – inklusive Kochshow von Sophia Hoffmann: kleine Köstlichkeiten naschen, sich mit Gleichgesinnten austauschen, einen Blick auf das umfassende Angebot werfen. Darauf folgen zahlreiche Veranstaltungen mit gesundem Genuss für jeden Geschmack: von „Leckerem wie aus Omas Zeiten“ über Kräuterexkursionen und Reisen in die Welt der indischen Gewürze bis hin zu einer veganen Weinprobe. Zusätzlich zum kulinarischen Programm können auch Angebote für Bewegung, Entspannung und Lebensstil wahrgenommen werden. Zum Beispiel „Rückenfit“ zur Stärkung der Muskulatur, Qigong mit fließenden Bewegungen für mehr Gelassenheit oder ein Seminar zur Selbstmotivation.

Die Stadt Bad Tölz unterstützt das Projekt finanziell, damit jeder sich gesunde Ernährung leisten kann. Auch die Partner des Programms bieten zum Teil günstige Schnupperpreise. Mit der Pauschale „Tölzer Veg“ zahlt man für sieben Übernachtungen ab 475 Euro inklusive veganem Frühstück und der Teilnahme an Koch- und Sportevents. Der Intensiv-Workshop „Vegane Ernährung richtig gemacht“ mit Ernährungsseminar, Einkaufstraining und vielen Extras kann ab 326 Euro gebucht werden. Ein Krankenkassenzuschuss von bis zu 150 Euro ist möglich. [www.bad-toelz.de/toelzerveg](http://www.bad-toelz.de/toelzerveg)

**Über Bad Tölz:**

Nur 50 Kilometer südlich von München und direkt zu Füßen der bayerischen Voralpen liegt die idyllische Kleinstadt Bad Tölz – sanft eingebettet zwischen Metropole und Natur. Der aufgrund des milden Reizklimas und der natürlichen Moorvorkommen berühmte Heilklimatische Kurort brachte bereits Thomas Mann zum Schwärmen. Und auch heute genießen die rund 18.000 Einwohner und knapp zwei Millionen jährlichen Besucher die Altstadt mit Lüftlmalereien verzierten Fassaden der Marktstraße, den romantischen Ufern der türkisblauen Isar und den Bilderbuchpanoramen der umliegenden Gipfel. Zahlreiche Sehenswürdigkeiten wie das 1914 eröffnete, von Gabriel von Seidel gestaltete Kurhaus, die aus dem 15. Jhd. stammende Stadtpfarrkirche Maria Himmelfahrt oder diverse authentische Kunsthandwerks- und Trachtenläden laden zum Erkunden ein. Unterschiedliche Veranstaltungen an weltlichen und religiösen Festtagen machen Tradition und Brauchtum erlebbar. Das umfangreiche Aktivangebot von Wandern und Radeln bis Pilates und Feldenkrais sorgt für Vitalität und Wohlgefühl unter den Gästen. Als Teil der Kräuter-Erlebnis-Region Tölzer Land bietet Bad Tölz außerdem vielfältige Möglichkeiten, die Schätze der intakten Natur zu erforschen und mit allen Sinnen zu genießen.

**Weitere Informationen:** Tourist-Information Bad Tölz, Max-Höfler-Platz 1, 83646 Bad Tölz,

Tel.: +49 (0)8041 / 78 67-0, info@bad-toelz.de, [www.bad-toelz.de](http://www.bad-toelz.de/)