

Unser Reisebericht als vegan orientierte Familie mit zwei Kleinkindern von la Gomera und Teneriffa

Wir waren als Familie mit zwei Kleinkindern 10 Tage auf la Gomera und 9 Tage auf Teneriffa. Nun werden wir berichten wie man auf diesen zwei Inseln vegan leben und geniessen kann. Ehrlich gesagt, hätte ich nie gedacht dass man sich so gut vegan verpflegen kann auf diesen Inseln☺ Als wir auf Teneriffa angekommen sind, fuhren wir direkt zu **K- Vegan (veganer Imbiss)** welcher sich in los cristianos in einem Einkaufscenter (La pepa food) mit verschiedenen Verpflegungsständen und grosser Terrasse zum verweilen und essen befindet. Es gab sogar Soja Cappuccino an der Kaffeebar und ein Glacestand mit veganen Eissorten. Wir staunten nicht schlecht, als wir dort sogar einen Bioladen entdeckten mit sehr vielen Produkten die wir auch hier in der Schweiz im Bioladen bekommen. Wir sahen Tofu, Sojajoghurt, Süssigkeiten, kokosfett, verschiedene Aufstriche, Pflanzendrinks und vieles mehr. Somit wussten wir, dass wir uns keine Sorgen machen mussten wenn wir auf Teneriffa selbst kochten☺. Was wir auch toll fanden, dass es fast in jedem Restaurant frisch gepresste Säfte oder Smoothies gab, an manchen Orten sogar mit Moringa oder Aloe vera.

Auf **la Gomera** haben wir auf der **Finca Argayall** Vollpension gebucht. Sie kochen zwar hauptsächlich vegetarisch, aber auf Wunsch kochen sie auch vegan. Wir müssen sagen, es war so lecker und vielfältig. Das Morgenbuffet war sehr reichhaltig, viel frisches Obst, Orangen zum selbst pressen, feines vollwertiges Brot, porridge, diverse aufstriche und und und. An der tollen Kaffeebar kann man sich für einen kleinen Betrag zusätzlich frischen Kaffee, Cappuccino oder Espresso machen lassen mit Soja oder Reismilch. Den ganzen Tag stehen mehrere Krüge Tee, heisses Wasser und Instantkaffee(auch Getreidekaffee) bereit und man kann sich bedienen. Das Mittagessen bietet nebst der vielfältigen Salatbar auch vegane Menüs die sehr lecker sind. Am Abend kommt man als Veganer nicht mal beim Dessert zu kurz. Wir würden jeder zeit wieder dort essen und gerade ich als Hausfrau habe es sehr genossen mich nicht ums Essen kochen zu kümmern☺.

Die Finca liegt traumhaft zwischen Felsen und Meer gelegen. Ein par Meter über die Steine und man ist schon im Meer. Im Dorf, das nicht weit entfernt ist, gibt es auch Sandstrände wo es mit Kinder besser geeignet ist zu baden. Unser Zimmer war sehr geräumig und schön, mit Balkon und Sicht aufs Meer. Es gibt zwei Pools, einer beheizt, der andere nicht. Internetzugang gibt's nur im Aufenthaltsraum und kein WLAN. Es gibt auch die Möglichkeit Wäsche waschen zu lassen. Für mehr Infos und Eindrücke, schaut doch auf der Homepage www.argayall.com/de nach oder schreibt uns ein Mail.

In Valle Gran Rey gibt es einige Angebote wo man sich vegan verpflegen oder einkaufen kann. Wir waren sehr gerne im **Noah`s Ark** wo es vegane Tapas, leckere und frische smoothies und Kaffee oder Cappuccino mit Pflanzenmilch gibt. Das **Cafe Olé** soll auch vegane Sachen im Angebot haben, wir waren aber nicht selbst dort. Zum Einkaufen findet man Soja oder andere Pflanzenmilch im üblichen Einkaufsladen wie Spar oder Super Mercado. Wir haben zwei **Bioläden** entdeckt wo man sich mit allem eindecken kann.

Auf **Teneriffa** waren wir dann im **Ecovillage** in Abades www.ecovillaclub.com und hatten, nachdem wir in einen anderen Bungalow umgezogen sind, ein hübsches und intaktes Bungalow. Wir waren im ersten Moment etwas enttäuscht von der ganzen Anlage. Irgendwie hat sie laut Internet mehr versprochen als es dann wirklich war. Doch schlussendlich mussten wir sagen, dass Preis/Leistung gut war. Da wir eh jeden Tag etwas unternommen haben, waren wir eigentlich nur zum Morgen und Abendessen und zum übernachten dort. Der Pool und der Kinderspielplatz sind zwar toll, aber sind mit Kinder eigentlich nicht zu gebrauchen weil der ganze Platz ganztags der Sonne ausgesetzt ist ohne Schattenplätzchen. Gedeckte,

sonnengeschützte Spielplätze haben wir dann fast in jeder Ortschaft gesehen und unsere grössere Tochter war glücklich.

Weil wir auf der ganzen Insel unterwegs waren, haben wir auch ein par tolle Restaurants, Cafes und Einkaufsmöglichkeiten mit veganem Angebot ausfindig gemacht und getestet. Sehr empfehlenswert ist auch einer der unzähligen **Bauernmärkte** zu besuchen, welche es fast in jeder Ortschaft an verschiedenen Wochentagen gibt. Dort kann man lokales, frisches, meist Bio Gemüse und Früchte kaufen. Hätten wir dies früher gewusst, hätten wir dort und nicht im Supermarkt unseren Wocheneinkauf gemacht. Trotzdem haben wir zwei solcher Märkte besucht und ein par noch nie gesehene Früchte gekauft.

In **El Mano** befindet sich das Surfparadies und man kann gut dem Meer entlang flanieren, wo es Cafes, Restaurants und kleine Läden hat. Es gibt auch dort einen tollen Kinder Spielplatz. Ganz am Ende haben wir dann im **Restaurant flash point** zu Mittag gegessen. Es gab einiges das vegan war und wir wurden richtig satt. Es gab leckere Salate, davon einer mit cous cous, Pommes, Tomaten oder Knoblauchbrote, Oliven, frische Säfte und Smoothies und eine grosse Teekarte. Leider nehmen sie die Sojamilch von der Speisekarte weil sie zu wenig Nachfrage hatten☺.

In **san Isidro** haben wir den tollen Bioladen mit integriertem kleinem Restaurant (**Madre Tierra**) gefunden. Dort waren wir mehrmals weil es frisch und sehr lecker war und natürlich bekam ich dort mein Sojacapuchino☺. Die Smoothies konnte man sogar mit Moringa und Aloe vera haben. Es gibt feine vegane Sandwich und Salate.

Puerto de la cruze hat eine grössere Auswahl an Restaurants mit veganen Speisen. Wir waren zwei mal im **el mana**, weils einfach so gut war. Preislich zwar etwas höher, dafür ist das Ambiente schön und die angerichteten Speisen sahen toll aus und waren so fein. Es hat auch eine kleine Kinderecke.

In **santa cruze** haben wir im Kimpir zu Mittag gegessen. Dort gibt es ein festgelegtes 3 Gänge Menü für 11.50, welches sehr fein war.

Am Mittwoch von 8.00-13.00 ist in **Candelaria** Bauernmarkt den wir besucht haben. In dieser Ortschaft gibt es die **plan bakery**, welche vegane Snacks, frische säfte, und Sojamilch im Angebot haben. Dort haben wir einen feinen Apfelstrudel mit Sojacappuchino genossen. Von den Aussensitzplätzen hat man Meersicht und ganz in der Nähe gibt es einen kleinen Spielplatz.

In **San Christobal** haben wir das libanesische Restaurant El Anticuario Libanes gefunden. Diese haben einige vegane Speisen, sie geben auch gerne Auskunft und sind sehr bemüht um die Gäste. Wir haben Falaffel, Salat, Kürbistaschen gefüllt mit Spinat, Teigtaschen gefüllt mit Spinat und Wallnuss-peperoni Aufstrich mit Fladenbrot probiert. Alles war sehr sehr fein und wir waren danach richtig satt.

falls jemand ausführlicheren Bericht möchte oder Fragen hat zum veganen reisen auf diesen Inseln, der darf sich gerne bei uns melden.