



## PRESSEMITTEILUNG

### **Vegetarisch durch die Fastenzeit: VeggieWochen am Westlichen Bodensee**

Frisches Gemüse von der Insel Reichenau, raffinierte Frühlingmenüs und herzhaftes Schmorgemüse: Mit den VeggieWochen startet der Genussfahrplan 2024. Vom 14. Februar bis zum 29. März haben Genießer:innen die Möglichkeit, rund um den Westlichen Bodensee vegetarische und vegane Kreationen zu testen. In insgesamt 17 teilnehmenden Restaurants und Cafés, vier davon in Konstanz, gibt es eine facettenreiche Auswahl an kreativen Gerichten aus knackig-frischen, regionalen Zutaten.

#### **Scharf auf Gemüse**

Die kulinarische Palette reicht von wärmenden Suppen, buntem Frühlingsgemüse und Rosmarin-Rote-Bete-Risotto über herzhaftes Röstkartoffeln, Vegi-Gyros und schmackhafte Dinkel-Maultauschen bis hin zu süßen Versuchungen wie Avocado-Schokoladenmousse. Mit von der Partie sind mit dem Seerestaurant im Steigenberger Inselhotel, der Suppengrün soup & salad bar, Sol – Caffeebar & Veganfood sowie dem Silo Unverpackt Laden und Café gleich vier Konstanzer Gastronomiebetriebe.

#### **Erlebnisreiche GenussAngebote**

Alle, die nicht genug von der Gemüseküche am Bodensee bekommen, erwarten weitere Genussideen. Beim vegetarischen Kochkurs „So schmeckt die Region“ gibt's Tipps speziell für die vegetarische Küche und bei der Führung durch den Gemüsebaubetrieb Theo Huber auf der Insel Reichenau erhalten Teilnehmer:innen Informationen zum Gartenbau auf der Insel.

**Tipp 1:** Neben dem Kulinarischen Jahresfahrplan hält Konstanz das gesamte Jahr über GenussTouren für alle Sinne bereit: Kochkurse mit dem Profi, Weintouren inklusive Verkostung, verführerische Eiskurse, Biertastings und Kneipentouren. Infos gibt es unter [www.konstanz-info.com/erlebnisse](http://www.konstanz-info.com/erlebnisse).

**Tipp 2:** Die Konstanzer Wochenmärkte bieten eine vielseitige Auswahl an hochwertigen Frischeprodukten direkt von den Gemüsefeldern, Obstwiesen und Äckern der Region – exzellente Inspirationen für gemeinsames Entdecken, Kochen und Genießen.

**Tipp 3:** Genießen und Gewinnen. Einfach bei einem der teilnehmenden Restaurants VeggieGerichte genießen oder an einer Veranstaltung teilnehmen, den QR-Code auf der VeggieWochen-Speisekarte des jeweiligen Restaurants oder den Aufstellern der Veranstaltungen scannen und am Gewinnspiel teilnehmen. Unter allen Teilnehmer:innen werden Top-Preise verlost wie beispielsweise Gastronomie Gutscheine oder Schlemmermenüs.

Infos zu den Konstanzer VeggieRestaurants gibt's auf [www.konstanz-info.com/kulinarischer-fahrplan](http://www.konstanz-info.com/kulinarischer-fahrplan).

Alle weiteren Infos zu den VeggieWochen gibt's auf [www.bodenseewest.eu/veggiewochen](http://www.bodenseewest.eu/veggiewochen).