PRESSEMITTEILUNG I **LANGFASSUNG** (3.580 Zeichen)

**REGIO**

**Konstanz Bodensee Hegau e. V.**

Ansprechpartnerin: Lucia Kamp

Obere Laube 71

D-78462 Konstanz

Tel. +49 (0)7531 1330-40

lucia.kamp@bodenseewest.eu

[www.bodenseewest.eu](http://www.bodenseewest.eu)

**PR2 Konstanz**

Ansprechpartnerin:

Petra Reinmöller

Turmstr. 10

D-78467 Konstanz

Tel. +49 7531 36937-10

[p.reinmoeller@pr2.de](mailto:p.reinmoeller@pr2.de)

[www.pr2.de](http://www.pr2.de) (Pressetext- und Bilddownload)

22. Februar bis 7. April 2023: Nachhaltig schmausen während der Fastenzeit   
am westlichen Bodensee

Genussvolle SinnesImpulse bei den VeggieWochen

**Konstanz, 08. Februar 2023 – Mit viel Liebe setzen 20 Gastronomen am westlichen Bodensee während der VeggieWochen zwischen Aschermittwoch und Ostern Spitzkohl, Pastinake und Co. kunstvoll in Szene. Die Fastenzeit wird so zu einem grün-bunten Fest für Gaumen und Sinne. Auf den Teller kommt, was in der Region wächst und gedeiht. Der frisch gedruckte VeggieWochen-Flyer und die Seite** [**www.bodenseewest.eu/veggiewochen**](http://www.bodenseewest.eu/veggiewochen) **informieren über die teilnehmenden Restaurants und Events sowie das VeggieWochen-Gewinnspiel.**

Die Küchenchefs werden bei den VeggieWochen besonders kreativ. Ihre Gäste überraschen sie mit außergewöhnlichen Kombinationen und fein abgestimmten Aromen. Fleischlose Austernpilzburger, feine Rotkohl-Steaks, „badische Fröschen“ und gefüllte Spitzpaprika standen bereits auf dem Menüplan. Wintergemüsesorten wie Pastinake, Rote Bete, Spitzkohl und Rüben spielen bis März die Hauptrolle auf den Tellern. Zum Frühjahr hin haben Radieschen, Kohlrabi und Bärlauch ihren Auftritt. Die teilnehmenden Restaurants präsentieren ihre VeggieWochen-Speisen auf eigenen Karten. Unter [www.bodenseewest.eu](http://www.bodenseewest.eu)/veggiewochen sind sie ab Mitte Februar einsehbar. So lässt sich das Wunsch-Menü mit den eigenen Lieblingszutaten schon vorab zusammenstellen.

**Gaumenkitzel, Düfte und spannende Einblicke: Die VeggieWochen-Events**  
Wer lernen möchte, leckeres vegetarisches Essen zuzubereiten, nimmt am Kochkurs „So schmeckt die Region“ am 24. März in Allensbach teil. Heike Barz gibt dabei Einblicke in die Gemüseküche der Region und verrät ihre ganz persönlichen Tipps für pflanzliche Gaumenkitzel – auch für die Ferienküche. Duftig-würzig wird es am 1. April bei einer Führung der Syringa Kräutergärtnerei durch den herrlich im Hegau gelegenen Duft- und Würzkräuter Schaugarten. Weit über 100 Familienbetriebe sind es am westlichen Bodensee, die die Erde beackern und bunte, kraftspendende Köstlichkeiten kultivieren. Am 6. April gibt es die seltene Gelegenheit einen solchen Betrieb auf der Insel Reichenau persönlich kennenzulernen. Gemüsegärtnerin Andrea Ehestädt-Huber nimmt ihre Gäste dabei mit auf eine Reise durch die Gewächshäuser in Reichenau-Oberzell und macht sie mit dem erfüllenden Alltag und den Herausforderungen des Gemüseanbaus als Familienbetrieb vertraut.

**Hotspot für den Gemüseanbau schon im Mittelalter**  
Schon vor mehr als 1000 Jahren kultivierten Mönche auf der Insel Reichenau Gemüse, Obst und Wein. Sogar eine Handreichung zu Anbau und Pflege eines Kräutergartens ist aus dieser Zeit erhalten – in Gedichtform! Auch heute ist die Klosterinsel berühmt für ihre knackfrischen pflanzlichen Erzeugnisse – genauso übrigens wie die Halbinsel Höri, der vulkanische Hegau und der Schweizer Seerücken. Von den Gemüsegärtnern liebevoll gehegt, reifen sie bis zur Ernte heran, um auf den Wochenmärkten der Region feilgeboten und in den Küchen der Gasthäuser zu feinen Speisen verarbeitet zu werden.

**Auftakt für den „Kulinarischen Fahrplan“**Die VeggieWochen am westlichen Bodensee dauern vom 22. Februar bis 7. April. Sie sind der Auftakt für einen kulinarischen Jahresreigen, der nicht nur Genießern Spaß macht. Weiter geht es im Jahreslauf mit den KräuterWochen im Mai und Juni, den FischWochen im September und Oktober sowie den WildenWochen ab Mitte Oktober. So reihen sich genussvolle SinnesImpulse im ganzen Jahr 2023 aneinander.

Mehr Infos zu den Aktionswochen samt teilnehmenden Gastronomen im frischen VeggieWochen-Flyer und auf [www.bodenseewest.eu](http://www.bodenseewest.eu)/veggiewochen

Abdruck frei. Text und Bilder auch unter   
[www.pr2.de/pressefach/17](http://www.pr2.de/pressefach/17)

**SERVICE-INFORMATIONEN**

Veggie-Genießer auf der Gewinnspur

Wer in den teilnehmenden Restaurants ein Veggie-Essen genießt, kann zusätzlich an einem Gewinnspiel teilnehmen. Man kommt ihm über den QR-Code auf den VeggieWochen-Speisekarten auf die Spur. Dieser wird einfach gescannt und führt zu den Details. Unter allen Gewinnspiel-Teilnehmern werden echte Genießer-Preise verlost, darunter leckere Schlemmermenüs und Restaurant-Gutscheine.

Kulinarischer Jahresfahrplan   
GenussWochen 2023 am Westlichen Bodensee

Am westlichen Bodensee und im Hegau schlemmen sich Genießer durchs Jahr. Der Kulinarische Jahresfahrplan hilft bei der Orientierung.

22.02. - 07.04.2023: **VeggieWochen**

Freche Veggieküche zwischen Fasnacht und Ostern

13.05. - 18.06.2023: **KräuterWochen**

Quicklebendiges Kräuterwissen erfahren und erleben

11.09. - 08.10.2023: **BodenseefischWochen**

Frische Fischgerichte, aus den Netzen der Bodenseefischer direkt auf den Teller

16.10. bis 26.11.2023: **WildeWochen**

Wilde SinnesKüche aus heimischen Wäldern