Der Reiseversicherer der ERGO

Ernährung auf Reisen

Von einfachen Sandwiches bis zum Feinkost-Menü: Das Speisenangebot unterwegs auf Reisen hat in den letzten Jahren an Vielfalt gewonnen. Sei es im Flugzeug, im Zug oder vor Ort im Urlaubsland, auch für Vegetarier, Veganer oder Urlauber mit Unverträglichkeiten oder Lebensmittelallergien, gibt es immer mehr Alternativen. Was Urlauber beachten sollten, um auch an Bord wie gewohnt schlemmen zu können, weiß Birgit Dreyer, die Reiseexpertin der ERV (Europäische Reiseversicherung).



Spezielle Ernährung auf Flug- und Bahnreisen

Der vegane und vegetarische Ernährungstrend ist mittlerweile auch in Flugzeug und Bahn angekommen. Das Angebot von rein pflanzlichen Optionen auf Reisen wird kontinuierlich erweitert und Passagiere haben viele Möglichkeiten: Meist bieten Airlines die vegetarische Alternative sogar ohne Aufpreis an. Vor allem bei Langstreckenflügen mit servierten Menüs sollten sich Reisende im Vorfeld erkundigen. „Da spezielle Menüs wie vegane und gluten- oder laktosefreie Gerichte nicht immer an Board sind, sollten Reisende diese 24 oder 48 Stunden im Voraus bestellen“, weiß die ERV-Expertin. Urlauber sollten sich also vor der Reise auf der Internetseite der Airline informieren – dies gilt auch für die Reise mit der Bahn. „Während vegetarische, vegane sowie gluten- und laktosefreie Alternativen bei der deutschen Bahn selbstverständlich sind, ist eine Vorabrecherche bei Bahnreisen im Ausland ratsam“, so Birgit Dreyer.

Kulinarische Trends etablieren sich

Egal, ob spezielle Häuser für Gluten-Allergiker, Unterkünfte mit veganer Lebensphilosophie oder zertifizierte Bio-Hotels – viele Hotels sind bereits auf Allergien und individuelle Essensvorlieben eingestellt. Online stöbern Interessierte durch einen wahren Schatz an Empfehlungen wie etwa auf veganen Reiseblogs oder Plattformen zum Thema Urlaub für Allergiker. Während diese kleinen spezialisierten Unterkünfte den Nerv der Zeit schon länger treffen, folgen nun auch größere Hotelketten dem Trend. Auch die Ketten bieten teilweise speziell auf die Bedürfnisse der Gäste zugeschnittene Gerichte an und liefern oft online einen Überblick, welche Häuser mit veganen, vegetarischen, laktosefreien oder regionalen Köstlichkeiten punkten. „Dennoch ist es ratsam sich vorab über veggie-freundliche Reiseziele zu informieren“, betont die Reiseexpertin. „Je nach Region und Kultur kann das Angebot sehr unterschiedlich sein. So ist beispielsweise die osteuropäische Küche sehr fleischlastig, während im Mittelmeerraum Fischgerichte dominieren.“

Besonders empfehlenswerte Urlaubsländer für Veganer und Vegetarier sind etwa Indien und Asien. Indien gilt als Eldorado der vegetarischen Küche, denn hier sind kulturbedingt knapp 40 Prozent der Bevölkerung Vegetarier. Auch andere Ziele in Asien sind ein wahres Paradies für die pflanzliche Ernährung. Neben frischem Gemüse, Obst, Reis und exotischen Fruchtsäften, sind hier in den letzten Jahren Hotspots wie Bali auf den veganen Trend aufgesprungen. Jedoch ist in asiatischen Ländern weiterhin Vorsicht geboten, da häufig Fischsoße, Meeresfrüchtepaste oder Ghee in den Gerichten verwendet wird. Anstelle von Fernreisen locken auch in den heimischen Gefilden spezielle Angebote wie Basen-Fasten, Ayurveda & Co. Neben Veganern und Vegetariern, kommen hier alle, die zur gesunden und bewussten Ernährung zurückkehren möchten, voll auf ihre Kosten.

Doch egal wohin der nächste Urlaub führt, eine Reisekrankenversicherung sollte auf alle Fälle mit ins Gepäck. Denn gerade in exotischen Ländern kann es auch einmal vorkommen, dass der Magen empfindlich reagiert.

Der Reiseversicherer der ERGO

Über die ERV (Europäische Reiseversicherung)

Die ERV versteht sich über ihre Kompetenz als Reiseversicherer hinaus als innovatives Dienstleistungsunternehmen. Die ERV hat 110 Jahre Reiseschutz-Geschichte geschrieben und ist Marktführer unter den Reiseversicherern in Deutschland. Als einer der führenden Anbieter in Europa ist sie heute in über 20 Ländern vertreten. Mit ihrem internationalen Netzwerk sorgt die ERV dafür, dass ihre Kunden vor, während und nach einer Reise optimal betreut werden. Die ERV ist der Spezialist für Reiseschutz der ERGO und gehört damit zu Munich Re, einem der weltweit führenden Rückversicherer und Risikoträger.

Unternehmenskontakt:
Europäische Reiseversicherung AG
Rosenheimer Straße 116
81669 München
Telefon: 089/4166-1766
Fax: 089/4166-2717
contact@erv.de
www.erv.de

Pressekontakt:
Europäische Reiseversicherung AG
Pressestelle
Sabine Muth
Rosenheimer Straße 116
81669 München
Telefon: 089/4166-1510
Fax: 089/4166-2510
presse@erv.de
www.erv.de/presse