



## Uli's Veganeria

Apostelgasse 29, 1030 Wien  
 Mo.-Fr. 10-16 Uhr, Sa. 10-14 Uhr (Brunch € 10,90)  
 Täglich wechselnde Speisekarte. Ab 10 Uhr Suppe,  
 Kaffee und Kuchen, ab 11 Uhr Menü (€ 8,90) und  
 das Tellergericht (€ 5,70). Alle Speisen gibt es in  
 kompostierbaren Behältern auch zum Mitnehmen.  
[www.ulisveganeria.at](http://www.ulisveganeria.at)

**WARME FARBEN.**  
 Im Gastraum haben  
 bis zu 24 Personen  
 Platz. Viele Kunden  
 nehmen die Speisen  
 aber auch mit.

# Fleischlos liegt IM TREND

**HAUPTSACHE FRISCH.**  
 Ulrike Seidler mit ihrer  
 Mitarbeiterin Isabel  
 Maltan. Neben Speisen  
 werden auch frische  
 Säfte angeboten.  
 Qualität hat Priorität!

Text Ursula Scheidl

KULINARIK PORTRÄT

*Vegetarisch gibt's schon länger.* In letzter Zeit ist nun auch die vegane Küche im Vormarsch. Dass vegan nicht langweilig sein muss, beweist seit Anfang Jänner Uli's Veganeria.

Wien ist kulinarisch ein tolles Pflaster und es gibt in Sachen Küche und Essen neben traditionellen Restaurants auch viele ausgefallene Lokale. Erfreulicherweise hat nun in Wien-Landstraße ein neues rein veganes Restaurant, mit einer abwechslungsreichen Auswahl aufgemacht. In Uli's Veganeria wird täglich frisch gekocht.

### VON DER PR- ZUR VEGAN-SPEZIALISTIN

Ulrike Seidler war ursprünglich in der PR-Abteilung eines großen internationalen Schallplattenkonzerns tätig. Anfang 2000 wollte sie eine „Komplettveränderung“ und hat mit einem Partner ein Catering gegründet: „Wir haben damals noch ‚klassisch‘ Gerichte zubereitet, aber immer schon auf die Herkunft der Zutaten Wert gelegt“, erzählt sie. Schon bald hat sie sich mit der ayurvedischen Gesundheitsküche beschäftigt und fast zehn Jahre lang vornehmlich Kuren mit ayurvedisch-veganer Ernährung begleitet.

### GENUSSVOLL VEGAN FÜR ALLE

Jetzt war die Zeit reif für ihr eigenes Restaurant, „weil viele Menschen ein bewusstes Bedürfnis nach natürlichem, chemie- und schadstofffreiem Essen haben. Außerdem macht es mir große

Freude. Ich möchte ALLE ansprechen, jene, die sich ganz bewusst vegan ernähren, und Menschen, die es einfach einmal ausprobieren wollen – und dann hoffentlich spüren, wie gut ihnen das Essen tut“, erklärt Ulrike Seidler. Sie steht selbst in der Küche und verwendet vorwiegend biologische Zutaten.

### KEIN ERNÄHRUNGSEXTREMISMUS

Ihre Lebensphilosophie ist komplex, Essen ist aber ein großer Teil davon. „Es ist mir wichtig, dass die Menschen wieder erkennen, dass unsere Nahrung – im Übrigen auch tierische Nahrung – aus dem wundersamen Zusammenwirken, wie die alten Inkas sagen würden, von Vater Sonne und Mutter Erde entsteht.“ In Zukunft wird sie auch Kochkurse anbieten und passende Produkte wie Equipment für die Sprossenzucht samt Bio-Sprossensamen und ähnliches verkaufen. Ein Catering ist im Moment nicht geplant, „obwohl es schon Anfragen gibt, aber zuerst soll im Lokal alles optimal laufen“. Von Ernährungsextremismus hält Ulrike Seidler wenig. Vielmehr sollten „die Menschen wieder Vertrauen gewinnen, in das, was sie spüren ganz allgemein und im Besonderen bezüglich der vielfältigen Vorschläge, was ernährungsmäßig angeblich gesund ist. Jeder hat doch eine andere Konstitution und befindet sich in einer anderen Situation im Leben.“