



Veganuary im Hawidere: Vegane Burger für bewusste Genießer!

Erfahren Sie, wie das Hawidere in Wien vegane Ernährung fördert und kreative Alternativen zu Fast Food bietet.

Laimgrubengasse 10, 1060 Wien, Österreich - Im 15. Bezirk in Wien setzt das Hawidere auf ein besonderes Konzept: Soul Food statt Fast Food. Seit fast 20 Jahren bietet das Lokal neben traditionellen Burgern mit Rindfleisch aus heimischer Landwirtschaft auch eine umfangreiche Auswahl an veganen Gerichten. Dominique Schilk, die Geschäftsführerin, kündigte an, dass während des Veganuary jeden Tag ein neues veganes Gericht präsentiert wird, das von Burgern über Suppen bis hin zu Desserts reicht. Diese Initiative soll den Gästen helfen, sich bewusster mit veganer Ernährung auseinanderzusetzen, ohne gleich komplett auf eine vegane Lebensweise umzusteigen.

Vegane Highlights und Burger-Trends

Die veganen Burger im Hawidere bestehen aus hausgemachten Patties aus Bohnen, Kichererbsen und Kohlsprossen. Auch Fleischersatzprodukte mit Soja- und Weizenprotein befinden sich im Angebot. Veganuary ist eine gemeinnützige Organisation, die Menschen dazu ermutigt, sich im Januar und darüber hinaus vegan zu ernähren, was als Antwort auf die steigende Nachfrage nach gesünderer und nachhaltigerer Ernährung gesehen wird, wie auch von der Webseite **Healthline** berichtet.

Für jene, die trotzdem nicht auf den Genuss von Burgern verzichten möchten, hat Healthline die gesündesten Fast-Food-Burger aufgelistet. Diese Burger zeichnen sich durch einen

hohen Proteingehalt aus (mindestens 20 Gramm) und enthalten weniger als 700 Kalorien pro Portion. Die Berichte verdeutlichen, dass rotes Fleisch viele Nährstoffe enthält, aber in Mäßigung konsumiert werden sollte, um Gesundheitsrisiken zu vermeiden. Besonders die Brötchen werden häufig als ungesund erachtet, weshalb einige Fast-Food-Ketten inzwischen Optionen mit Salat statt Brötchen anbieten, um die Kalorienaufnahme zu reduzieren und gesundheitsbewussten Kunden entgegenzukommen.

Insgesamt zeigt sich, dass sowohl traditionelle als auch vegane Burger Teil eines wachsenden Trends sind, wobei Anbieter auf eine bewusste Ernährungsweise setzen. Diese Entwicklung wird durch die Nachfrage der Kunden nach gesünderen Optionen und neuen Geschmackserlebnissen geprägt.

Details	
Ort	Laimgrubengasse 10, 1060 Wien, Österreich
Quellen	• www.ots.at • www.healthline.com

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at