

UNDERCOVER

Vegan in Costa Rica



Alessia Grünig & Stefan Leardi
Seminar Costa Rica
03. – 12. November 2021

alessia.gruenig.stud@tfbo.ch
stefan.leardi.stud@tfbo.ch

Wir sind Tourismus.

ÜBER UNS	2
AIRBNB	3
HOSTELS	3
LODGES	4
HOTELS	4
MOTHER EARTH VEGAN HOTEL	5
GRUNDSÄTZLICHES	5
FAZIT	7
QUELLENANGABEN	7
ZUSATZAUFTRAG	8

ÜBER UNS



Wir sind Alessia Grünig und Stefan Leardi und absolvieren beide das Studium der Tourismusfachschule in Thun. Dies ermöglichte uns eine Seminarreise in das wunderschöne Costa Rica, in der wir uns zu unserem Thema vertiefen konnten. Die Herausforderung an diesem Thema ist für uns als „Fleischmoudis“, dass wir uns im alltäglichen Leben weniger Gedanken darüber machen, wie die vegane Ernährung den Lebensrhythmus beeinflussen kann. Doch wieso schreiben gerade wir über so ein aktuelles Thema? In unseren westlichen Breitengraden ist es absolut kein Problem seine Ernährung vegan zu gestalten. Das Angebot an Ersatzprodukten ist enorm und man erhält sie an sehr vielen Orten. Wir können uns persönlich nicht vorstellen, vegan zu leben, haben allerdings bereits selber einige Erfahrungen gemacht. Ebenfalls nimmt es uns wunder, mit welchen Schwierigkeiten man bei Reisen in exotische Länder als Veganer rechnen muss. Wie sieht dies in einem Land aus, das von sehr vielen Amerikanern und Europäern bereist wird und doch so traditionell eingestellt ist? Im nachfolgenden Bericht unserer Reise erklären wir euch, wie es bei verschiedenen Übernachtungsmöglichkeiten aussieht und auf was ihr genau achten müsst, wenn ihr mit veganer Ernährung durch dieses tropische Land reisen wollt. Wir haben uns dazu entschieden, die Möglichkeiten der veganen Küche nach der Art der Unterkünfte zu sortieren. Ebenfalls wird ein spezielles Hotel ganz besonders beschrieben. Zum Schluss gibt es noch einige nützliche Tipps, die bei solchen Reisen nützlich sein können.

AIRBNB

Durch die selbstständige Verpflegung in einem Airbnb hat man die Möglichkeit selbst vegan zu kochen. Die Lebensmittelgeschäfte in touristisch zugänglichen Ortschaften haben viele verschiedene Gemüsesorten, die es auch in den europäischen Läden gibt. Zusätzlich findet man viel Exotisches, seien es Yuccawurzeln, Kochbananen, Camote (Süßkartoffel), Pejibaye (Palmfrucht), Chayote (kürbisartiges Gemüse) und Ñampi (Tarowurzel) sowie diverse andere Produkte, die es erlauben dem veganen Lebensstil auch beim Reisen treu zu bleiben. Was es allerdings weniger gibt, sind Ersatzprodukte wie es sie in der Schweiz gibt. Es wird also eher schwierig mit dem fixfertigen Quinoaburger, Cashewkäse oder Tofu. Solche Produkte findet man lediglich in grossen Supermärkten, welche bereits vom Tourismus beeinflusst sind.

HOSTELS

Etwa ähnlich sieht es bei Hostels aus. Sie bieten meist auch eine Küche an, die man zum selbst kochen nutzen kann. Viele Hostels bieten aber auch einen Restaurant-Service an, bei dem es dann wieder schwieriger wird, sich vegan zu ernähren. Oftmals bieten diese Restaurants zwar vegetarische Optionen an, die veganen Speisen jedoch sind noch nicht wirklich angekommen. Hier kommt es extrem darauf an, in welcher Gegend sich das Hostel befindet. In den touristischen Destinationen von Costa Rica, wie zum Beispiel Jaco, Santa Theresa und La Fortuna ist das Angebot in den Hostels ähnlich wie in den ländlichen Regionen. Jedoch ist es einfacher an diese zu gelangen, da es in den touristisch geprägten Ortschaften mittlerweile immer wie mehr vegane Angebote hat, sei es in Form von Restaurants oder Gelaterias die vegane Varianten anbieten oder in Form von Lebensmittelgeschäften.

In den ländlichen Regionen ist es ratsam, Vorbereitungen zu treffen um sich selbst mit Essen zu versorgen.



LODGES

Bei unserem Aufenthalt in der Lirio Lodge in Paquare haben wir die Chance ergriffen, mit Daniela zu sprechen. Sie ist gebürtige Deutsche, lebt aber bereits seit 15 Jahren in Paquare. Es ist eine sehr abgelegene Gegend ohne jegliches Handynet und somit auch ohne wirkliche Einkaufsmöglichkeiten.

Bei der Frage, wie sie auf Anfragen zu veganer Ernährung reagiert erklärt sie uns: „Wenn wir die Information früh genug erhalten, können wir auf jeden Wunsch eingehen. Kurzfristig wird es eher schwierig, da das Angebot an Lebensmittel in der Gegend sehr beschränkt ist und die Wege zu den Lebensmittelgeschäften lang und nur per Boot möglich sind. Natürlich gibt es frisch angebautes Gemüse oder auch verschiedene Früchte. Jedoch muss man auch überlegen, wie man die Produkte verarbeiten kann.“ Eine grosse Herausforderung sei für sie auch, dass die Angestellten nicht wirklich eine Idee davon haben, was vegane Ernährung bedeutet.

HOTELS

Je nach Grösse und Infrastruktur der Hotels variiert auch das vegane Angebot. Wie bereits bei den Lodges ist es auch bei den Hotels eine Frage der Vorinformationen. Wenn man genau sagt, was man isst und was nicht, kann sich die Küche darauf vorbereiten. Das hat uns auch John vom Hotel „Alma de Ojochal“ verdeutlicht. Das Hotel ist ziemlich klein und das eigene Restaurant war wegen COVID noch geschlossen. Trotzdem sagte uns John: „Hier in Ojochal ist es grundsätzlich kein Problem, vegane Angebote zu kreieren. Im Supermarkt in Uvita gibt es sehr viele Ersatzprodukte und man kann somit auch Gerichte für Veganer anbieten. Wichtig ist, dass man dem Personal sagt, dass man komplett auf tierische Produkte verzichtet.“



Gerichte können auch veganisiert werden, jedoch muss man es den Angestellten auch erklären können. Grössere und vor allem auch zentraler gelegene Hotels haben oft bereits vegetarische und teils sogar vegane Produkte auf ihrer Speisekarte. In kleineren Hotels oder solchen, die etwas dezentraler liegen, wird es bereits schwieriger. Ansonsten gibt es zum Beispiel in San Jose oder auch in Jaco diverse Restaurants mit breitem veganem Angebot. Sobald man aber auf das Restaurant des Hotels angewiesen ist, sollte man dieses wie erwähnt informieren, beziehungsweise fragen, ob sie vegane Kost anbieten.

MOTHER EARTH VEGAN HOTEL



Bei unserer Recherche haben wir das vegane Hotel namens «Mother Earth» gefunden. Von der Einrichtung bis hin zur Speisekarte sind alle Produkte vegan. Letztere bietet sehr viele abwechslungsreiche Optionen. Es gibt verschiedene Salate, Pasta, Burger, Pizzen und auch Desserts. Was uns beeindruckt ist die extreme Fantasie die genutzt wurde, um die Gerichte zusammenzustellen. Es gibt Blumenkohl-Wings, Sandwiches mit Palmherzen, und auch bekannte Ersatzprodukte wie Beyond Beef. Die Preise sind relativ europäisch, da man zum Beispiel für ein Pilzrisotto 27 US-Dollar bezahlt. Viele Gerichte kann man sogar glutenfrei bestellen, weshalb wir annehmen, dass auch andere Allergien im Mother Earth Hotel berücksichtigt werden.

GRUNDSÄTZLICHES

Es gibt viele typische Gerichte in Costa Rica. Die meisten beinhalten Reis, Bohnen und Fleisch. Schon eine vegetarische Variante der Gerichte führt bei vielen Ticos zu Unklarheit. Man wird oft gefragt ob man statt Fleisch Hühnchen möchte, da dies für die Einwohner Costa Ricas nicht wirklich als Fleisch wahrgenommen wird. Viele Ticos finden, dass ein Gericht ohne Fleisch kein vollständiges Gericht ist und können sich daher auch nur schwer damit auseinandersetzen. Es wird wahrscheinlich noch ein paar Jahre dauern, bis auch in den hintersten Ecken Costa Ricas der vegane Lebensstil bekannt ist und es den Einwohnern auch wirklich etwas sagt.

In den abgelegenen Orten wird veganes Essen wahrscheinlich eher weniger Anklang finden, da sehr viele Bewohner Selbstversorger sind und somit von den Nahrungsmitteln leben, die sie selber anpflanzen und produzieren.

Was uns Daniela von der Lirio Lodge noch mitgeteilt hat ist, dass es für sie auch ein Gewöhnungsprozess war. Sie kennt die vegane Ernährung von ihrem Bruder und ist selber Vegetarierin. Wenn aber zu Weihnachten jemand am Rio Paquare ein Schwein schlachtet und alle einlädt, ist sie natürlich auch dabei. Sie sagt: „Man weiss, wo das Fleisch herkommt, wie das Tier gelebt hat und hat somit einen Eindruck der Qualität des Fleisches. Es ist einem bewusst, dass das Tier ein gutes Leben hatte und daher ist es auch noch einmal etwas anderes als Schweinefleisch vom Supermarkt zu kaufen.“

Es existieren auch diverse Restaurants, die vegane Gerichte anbieten, wie zum Beispiel das Restaurant „SER“ in Jaco. Alle Gerichte auf ihrer Speisekarte sind komplett vegan zubereitet.



Prinzipiell kann man sagen, dass man als Veganer in touristisch geprägten Orten ohne Probleme immer ein Restaurant findet, das vegane Speisen anbietet. Sollte man aber in Gegenden reisen, deren Lage sehr ausserhalb ist, sollte man sich vorher gut informieren und vor allem den Unterküften Bescheid geben, damit sich diese vorbereiten können. Es ist auch immer gut, einige Snacks dabei zu haben, sollte mal etwas nicht so klappen wie geplant.

Tipps:

- Gute Spanischkenntnisse, damit man sich in den Restaurants verständigen kann.
- Auf den Märkten gibt es viele frische und exotische Produkte zu kaufen
- Es gibt spezielle Einkaufsmöglichkeiten, Macrobiotics genannt, wo man diverse Produkte findet, die die vegane Ernährung abrunden.
- Hotels über seine Ernährung informieren

Comunicación en español:

- Ich esse vegan
Yo como vegano/vegana
- Ich esse keine tierischen Produkte
No como productos animales
- Ohne Fleisch, Hühnchen, Ei und Milch
Sin carne, pollo, huevo y leche
- Können Sie dieses Gericht auch ohne XY zubereiten?
¿Se puede preparar este plato sin XY?

FAZIT

Dass wir als Team gut funktionieren, haben wir bereits bei vorherigen Arbeiten festgestellt. Unsere Reise nach Costa Rica hat dies erneut bestätigt. Sich mit dem Thema auseinanderzusetzen war für uns schlussendlich nicht das leichteste. Das Angebot ist nicht sehr gross und die Einheimischen sind bezüglich der veganen Ernährung noch nicht wirklich aufgeschlossen. Wir haben uns durch diverse Blogs und Online-Einträge vorinformiert und vor Ort immer die Augen offen gehalten.

Wir wussten durch unsere Recherchen bereits, dass vor allem in den touristischen Regionen Costas Ricas der vegane Lebensstil angekommen ist und es diverse Angebote gibt. Wir haben aber nicht gedacht, dass es in abgelegeneren Orten so schwierig ist als Veganer zu reisen. Was wir etwas amüsant fanden war, dass die Einheimischen das Pouletfleisch nicht wirklich als Fleisch ansehen. Wir nehmen auf jeden Fall mit, dass wir es viel einfacher haben, in solchen Ländern und Regionen Ferien zu machen. Das kommt daher, dass wir uns nicht so viele Gedanken darüber machen müssen, wo wir essen können. Wir haben auch viel mehr Möglichkeiten, was wiederum zu mehr Abwechslung in der Ernährung führt.

Unser schlussendliches Fazit ist aber, dass wir im Nachhinein ein anderes Thema gewählt hätten. Es gibt in Costa Rica so viele spannende Dinge zu entdecken und zu erleben. Die Vielfalt der Flora und Fauna ist nur ein kleiner Teil davon.

Das Schreiben der Arbeit fiel uns nicht immer leicht, da die Informationen nicht so schnell ersichtlich waren. Allerdings haben wir uns die Arbeit so eingeteilt, dass wir genügend Zeit hatten, dieses wunderbare Land zu geniessen und uns von „Pura Vida“-Einstellung fesseln zu lassen.

QUELLENANGABEN

Interviews: -Daniela (Lirio Lodge)
-John (Alma de Ojochal)

Bilder: -Aufnahmen der Klasse
-<https://www.meveganhotel.com>

Infos: -<https://www.meveganhotel.com>
-<https://www.veggie-hotels.de>
-<https://costaricatrabvelblog.com/vegan-and-vegetarian-food-in-costa-rica/>

ZUSATZAUFTRAG

Wie geht Costa Rica mit dem touristischen Wachstum um?

Die Wichtigkeit des Tourismus ist den Einheimischen durchaus bewusst. Man wird als Reisender überall sehr freundlich behandelt. Auch wenn es ab und zu eine kleine Sprachbarriere gab, haben sie sich Mühe gegeben uns zu verstehen und sich auszudrücken. Die Anzahl der Hotels und Hostels in Costa Rica ist enorm! Viele haben allerdings durch die COVID-Pandemie etwas weniger Zuwendung erlebt. Die ganze touristische Infrastruktur ist sehr gut ausgebaut. Es ist für jeden etwas dabei und es gibt diverse Anbieter. Auch der Umweltgedanke geht hierbei nicht komplett verloren. Bei diesem Thema kann sich das Land allerdings noch gut steigern, zum Beispiel mit besseren Abwasserlösungen, klarerer und überall gleich geregelter Abfalltrennung und der Überwachung derer.

Wie kann sich Costa Rica angesichts dieser Zahlen als Vorzeige-Öko-Destination halten?

Ganz wichtig ist hier die Sensibilisierung der Bevölkerung, denn die guten Vorsätze sollten im ganzen Land durchgezogen werden. In vielen touristischen Gegenden wird zwar viel gemacht, jedoch unserer Meinung nach noch nicht wirklich genug, um als Vorzeige-Öko-Destination zu gelten. In abgelegeneren Ortschaften sieht man von der Nachhaltigkeit und dem Umweltschutz noch nicht sehr viel. Es gibt Orte, in denen der Abfall ganz einfach am Rande des Regenwaldes entsorgt wird. Mit einem landesweiten Abfall-Trennungs-System wäre hier bereits viel getan und würde ausserdem neue Arbeitsstellen geschaffen werden. Es ist schwierig bei einer solch hohen Besucherzahl dieses Image instand zu halten, jedoch könnte man mit der einen oder anderen Investition schon viel bewirken.