

Claudis München Guide

Version 11 (Stand 26.08.2020)

Bio, fair, vegan Eine gedankliche Tour durch die "Weltstadt mit Herz"



vegan. LEBEN. yoga.

Weil dein Herz die Antwort kennt

Copyright: Claudia Renner

veganlebenyoga.de / namaste@veganlebenyoga.de / Seite 1

Hallo und Namaste,

vielen Dank für das Abonnieren meines Newsletters. Ich freue mich wirklich sehr.

„Vegan leben“ bedeutet für mich mehr als „vegan essen“. Dazu später mehr. Vorweg jedoch ein allgemeiner Hinweis: **Es gibt unzählige Restaurants die vegane Speisen im Angebot haben und diese mittlerweile als solche auf der Karte aufführen.**

Zu den traditionellen Möglichkeiten zählen beispielsweise:

Mitten in der Stadt:

- Donisl am Marienplatz
- Ratskeller München am Marienplatz

In unseren Parkanlagen:

- Aumeister im Englischen Garten
- Schlosscafé im Palmenhaus, Nymphenburger Schloss

Im Westen von München:

- Laimers, München (Laim) – auch sehr gut für ein veganes Frühstück geeignet!
- Weichandhof, Obermenzing
- Landgasthof Deutsche Eiche, Lochhausen

Nicht zu vergessen sind unsere wunderschönen **Biergärten**.

Da Speisen mitgebracht werden können und Bier aufgrund des deutschen Reinheitsgebots immer vegan ist, steht einem gemütlichen und stundenlangen Beisammensein nichts im Weg.

Beispielsweise der Taxigarten oder die Muffathalle haben sogar vegane Hauptmahlzeiten im Angebot!

Prinzipiell will ich betonen: In den mehr als acht Jahren, die ich nun vegan lebe, habe ich noch keine Verabredung hungrig erlebt. Nachfragen lohnt sich immer und zur Not gibt es mal Pommes mit selbst angemachtem Salat :-)

Erfahrungsgemäß einfach wird man in einigen **Burgerläden** (Hans im Glück, Holy Burger, Hamburgerei), **griechischen, italienischen, indischen oder türkischen Restaurants** absolut problemlos versorgt.

Da sich „Claudis München Guide“ ausschließlich auf Veggie-Lokalitäten beschränkt, möchte ich in Bezug auf **Cafés** an dieser Stelle noch

- Josefina (Augustenstr.)
- Jasmin (Steinheilstr./ Augustenstr.)
- Shotgun Sister (Deisenhofener Str.)
- Lotti (Schleißheimer Str.)
- Kuko (Westendstr.)

erwähnen. Dort werden beispielsweise Sojadrink und vegane Kuchen angeboten.

Einige Bioläden (seit meiner Umstellung auf vegan kaufe ich ausschließlich Lebensmittel in Bioqualität ein) haben Bistros oder eine Brot-/ Kuchentheke mit veganen Alternativen.

Copyright: Claudia Renner

veganlebenyoga.de / namaste@veganlebenyoga.de / Seite 2

So, jetzt legen wir aber los mit unserem virtuellen oder gedanklichen Rundgang durch München und starten im Hipster-Viertel :-)

Glockenbach- und Gärtnerplatz- Viertel

SIGGIS

Eins meiner beiden „Wohnzimmer“. Hat im Februar 2017 am Isartor eröffnet und ist mittlerweile in die Buttermelcherstraße umgezogen. Tipp: Unbedingt reservieren! Das Konzept ist komplett nachhaltig (von der Kaffeemaschine bis zum Klopapier) und die Speisen zu fast 100% in Bioqualität! Hier kann man sich gesund und ausgewogen vegan verköstigen lassen – und Cupcakes gibt es auch ;-). Das Siggis hat zusätzlich einen Foodtruck und ist außerdem auf der Utting zu finden. **Mein Tipp: „Cuddly“ - Datteln im Tempeh-Mantel!**

Emmis Kitchen

Die rein pflanzliche Kantine im Hof des Jivamukti-Yoga-Lofts. Der schönste Garten Münchens mit dem bestem Essen! Die Bowls und Burger sind der Hammer. Ich bin immer restlos überfordert mit der Auswahl. Ein Blogbeitrag dazu versteckt sich [hier](#). Mittlerweile gibt es eine zweite Filiale in Giesing. **Mein Tipp: Zimtschnecke!**

Tushita

Teehaus mit veganem Kuchen (!) und veganen Speisen. **Mein Tipp: Der gluten- und zuckerfreie Kuchen aus schwarzem Sesam!**

IceDate

Neben dem Tushita gibt es nun einen kleinen Ableger mit Straßenverkauf. Mehr Infos siehe Abschnitt „Univiertel“.

DearGoods (2 Filialen)

vegan – bio – fair / Kleidung und kleine Geschenke.

Kleidung teilweise tierischer Herkunft:

- „[About Given](#)“ (ehemals glore München)

Copyright: Claudia Renner

veganlebenyoga.de / namaste@veganlebenyoga.de / Seite 3

Rund um das Sendlinger Tor

Max Pett

„Das vegane Restaurant“ wurde 2010 eröffnet und erfreut sich großer Beliebtheit. Unbedingt reservieren!!! Frühstück gibt's nur am Wochenende. **Mein Tipp: Die Snickers Torte!**

Prinz Myshkin

Das wohl erste vegetarische Restaurant Münchens. Vielfach ausgezeichnet. Wenn mir die Bemerkung erlaubt ist, jedoch qualitativ kein Vergleich zum tian.

Rund um den Viktualienmarkt

tian

Teuer aber lohnt sich – allerdings ist das vegane Angebot sehr geschrumpft :- (An sich gib tes hier Veggie-Schmaus aus der Sterneküche!!! **Mein Tipp: Zu einem besonderen Anlass besuchen!**

Auf dem Viktualienmarkt sind Obst und Gemüse sowie diverse Saft-Stände sind ganz automatisch vegan :-)

Rund um den Königsplatz

La Veganista MUC

Boutique mit bio-fair-veganer Kleidung und Schuhen.

Yoga Corner

Yoga Boutique mit bio und fairen Labels im Sortiment. Das Personal berät sehr gut wenn es einem auf diese Werte beim Kleider-Kauf ankommt.

Schwabing

Kansha

Der Oberhammer!!! Ich traue ja, muss ich zu meiner Schande gestehen, asiatischen Restaurants welche Fleisch anbieten nicht über den Weg. Fischsoße im Curry, Hühnerbrühe im Reis. Keine Ahnung. Ich hab die wildesten Geschichten gehört. Umso mehr freue ich mich, dass München seit 2018 einen rein pflanzliches und japanisch inspiriertes Restaurant kann. **Mein Tipp: Die gemischte Platte für 25€. Klingt nach viel Geld – lohnt sich aber. Könnte in Kombi mit einer Suppe und Nachspeise auch geteilt werden :-)**

DearGoods (die dritte Filiale + ein reiner Herren-Laden)

Ignaz

Ein vegetarisches Café mit großem veganen Angebot, hausgemachten Kuchen und Gebäck sowie deftigen Speisen. **Mein Tipp: Für das Menü (mit Vor- und/oder Nachspeise) richtig viel Hunger mitbringen!**

HOPE

Säfte, Smoothies, Kaffee, Bowls, Wraps, Suppen, Tiramisu, Kuchen. Viel roh, alles vegan! Nur wer meint sie unbedingt zu brauchen, bekommt Kuhmilch in den Kaffee. **Mein Tipp: Mittags das s. g. „Mixtape“ bestellen und je nach Hunger die Zahl der Gänge anpassen.**

Im Uni-Viertel

Katzentempel

Hier wohnen Katzen aus dem Tierschutz. Perfekt geeignet um Katzenfreunde von der rein pflanzlichen Küche zu überzeugen ;-)

IceDate

Im Sommer geöffnet. Das komplett vegane Eissortiment wird auf Basis von Datteln und Cashews hergestellt. **Mein Tipp: Matcha und Crunchy Peanut!**

Lost Weekend

Lässige Buchhandlung mit veganem Café. Angebot von Schokocroissants über Sandwiches und Kuchen. **Mein Tipp: Als Veganer*in mit Allesesser*innen im Gepäck nicht erwähnen, dass alles vegan ist ;-)** Schmeckt nämlich tiptopp – vor allem die Kuchen!

Gratitude

Eher „hip und trendy“ als „Wohnzimmer-Gefühl“. Gekocht wird sehr lecker und ausgewogen. Ich mag es hier mittags lieber. Abends gibt es zwei Schichten (18:00 Uhr oder 20:00 Uhr). **Mein Tipp: Platz fürs Dessert lassen und unbedingt den Cheesecake probieren!**

Copyright: Claudia Renner

veganlebenyoga.de / namaste@veganlebenyoga.de / Seite 5

OHNE Laden

Bieten auch Produkte tierischen Ursprungs an. Erwähne ich dennoch da aus Bio-Sicht sehr interessant.

SOY

Dort war ich noch nicht – aber Freundinnen haben bereits vorgekostet. Allesamt hellauf begeistert. Vor allem das Mittagsangebot sei absolut empfehlenswert.

Obergiesing

Das Deli-Kitchen habe ich sofort ins Herz geschlossen. Tolle Mitarbeiter*innen, lecker Kuchen, feine Hauptgerichte, interessante Getränke. Preislich total in Ordnung, geschmacklich tipptopp. Wohlfühlort innen und außen. Und so ein schönes Viertel. Lädt zu Spaziergang ein. Ein Blogbeitrag ist [hier](#) zu finden. **Mein Tipp: Diese Erdnuss-Salz-Karamell-Teilchen. Um Himmels Willen!!!**

Im Hippie Chay war ich selbst noch nicht. Dazu kann ich also bis dato keinen Erfahrungsbericht abgeben – will aber dennoch darauf hinweisen :-)

Was mir aus dem Freundeskreis berichtet wurde ist, dass preislich das Mittagsmenü besser im Verhältnis stehen würde.

Emmis Kitchen

(Details s. Abschnitt „Gärtnerplatz“) hat hier eine Filiale.

In der Au/ Haidhausen:

Erbils

In der supersüßen Breisacher Str. am Ostbahnhof.

DER rein vegane Döner Laden. Wenn mich mal nach so was gelüstet, lohnt sich der Weg aus dem Münchner Westen!

Iss dich glücklich

In der Preysingstraße und somit einem der schönsten Viertel gelegen finden sich Bowls, Wraps, Kuchen und lecker Getränke auf der Karte. Wenn ich auf die Website schau, läuft mir das Wasser im Mund zusammen.

Mein Tipp: Die Energy Balls.

Plastikfreie Zone

Am Max-Weber-Platz. Bieten auch Produkte tierischen Ursprungs an. Erwähne ich dennoch da aus Bio-Sicht sehr interessant.

Copyright: Claudia Renner

veganlebenyoga.de / namaste@veganlebenyoga.de / Seite 6

OHNE 2

Siehe Univiertel – nun auch in der Rosenheimer Str. zu finden.

Sendling:

OM NOM NOM

Oh wie gut ist das!!! Kuhkäsealternativen bis zum Umfallen! Genialst! Das Omnomnom gehört Marlin und Daniel. Die beiden haben im Frühjahr 2020 eröffnet und gehören allein schon deswegen dauerhaft für ihren Mut unterstützt! Warum dieses supersüße Café so heißt, will ich noch in Erfahrung bringen. **Mein Tipp: Das Cheese-Sandwich!**

Siggis auf der „Alte Utting“

Details zum Siggis s. Gärtnerplatz-Viertel. Es ist auch auf dem ehemaligen Ammersee-Schiff welches nun auf einer Brücke im Schlachthof-Viertel steht zu finden.

„Servus Resi“

Unverpackt einkaufen, sympathisch, geduldig und liebevoll beraten werden. Viele vegane Produkte (sogar Gummibärlies!) und noch dazu eine Frau unterstützen, die das alles alleine wuppt und im Frühjahr 2020 eröffnet hat! **Mein Tipp: Unbedingt vorbeischaun und Gläser von daheim mitbringen ;-)**

Ludwigsvorstadt:

Doctor Drooley

Eine rein-vegane Pizzeria! Was für ein Traum! Habe ich selbst noch nicht probiert, soll aber sehr lecker und wahnsinnig sättigend sein.

Westend:

bodhi

Veganes Restaurant / Bar mit Wirtshaus Charakter. Deftige Speisen. **Mein Tipp: Im Sommer draußen sitzen!**

Copyright: Claudia Renner

veganlebenyoga.de / namaste@veganlebenyoga.de / Seite 7

Neuhausen:

[Vegan Chay](#)

Der dritte vegane Vietnamese in München! Hier war ich schon (im Gegensatz zu den anderen beiden). Sehr auf Fake-Fleisch bezogen – ich hab aber erfolgreich drum rum gegessen. Also nix Karotten-Lachs oder Soja-Ente sondern Sushi und dann Nudeln mit Tofu und Gemüse in leckerer Soße. Es kommt immer drauf an, was man als Gast darauf macht, oder?

[Wanderlust](#)

Süßes Café mit Yogaraum im Keller. Vegetarisch-vegan. Mittags gibt es kleine Gerichte.

Pasing:

[Haferkater](#)

Meine Neuentdeckung! Lecker Porridge, Wraps, Bowls, Matcha, Kaffee, UND UND UND. Total miniklitzeklein. Das ist nix zum stundenlangen Verweilen - aber sehr praktisch für die Durchreise oder einen kurzen Aufenthalt. Perfekt für die Lage am Bahnhof.

Sonstiges:

Vegane Imbiss „Buden“ die beispielsweise auf den Wannda-Festivals/ dem Märchenbazar im oder auf dem Tollwood vertreten sind: „[Was Gscheidz!](#)“, „[Schmeckerling](#)“ und „[Grüner Sepp](#)“.

Zum Abschluss noch ein Herzensthema:

Vegan leben bedeutet mehr als vegan essen! Meine **Putzmittel** sind öko & vegan und ohne Tierversuche produziert. Ich achte außerdem darauf **Naturkosmetik** zu verwenden. Beides findet man beispielsweise in dm-Drogeriemarkt Filialien und natürlich in den zuvor erwähnten Biomärkten. Das Thema **Kleidung** habe ich oben bereits abgedeckt.

Darauf gehe ich detailliert in [meinem E-Book „Der Speck darf weg!“](#) ein. Und selbstverständlich habe ich über sieben Jahre lang viele Gedanken dazu auf „[Claudi goes vegan](#)“ festgehalten.

Eine regionale und ökologische Möglichkeit des Lebensmittel-Kaufs stellen **Ökokisten** dar. Hier möchte ich das Kartoffelkombinat oder die Ökokiste München erwähnen.

Vielen Dank für deine Aufmerksamkeit.

Vielen Dank für dich und für dein bewusstes Konsumieren.

Denn: Du hast die Entscheidung. Mit jedem Öffnen deines Geldbeutels.

Weil dein Herz die Antwort kennt

Sonnengrüße von Herzen,
deine Claudi