



Gemeinschaftsverpflegung – Vegan

Potenziale und Herausforderungen

ANNE BOHL • ANDREAS GRABOLLE • SILJA KALLSEN-MACKENZIE

Vegan ist sprichwörtlich in aller Munde: Immer mehr Angebote laden dazu ein, rein pflanzliche Gerichte und Lebensmittel auszuprobieren. Die Vielfalt wächst – auch in der Gemeinschaftsverpflegung. Was aber gilt es zu beachten, wenn die Ernährung pflanzlich und gesund sein soll? Welche Potenziale und Herausforderungen ergeben sich? Und nicht zuletzt: Welchen Beitrag können vegane Gerichte zu Nachhaltigkeit und Klimaschutz leisten?

Vegan – gesund machbar

Bei einer veganen Ernährung fallen sämtliche Tierprodukte weg, also Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Eier sowie Lebensmittel, in denen diese enthalten sind. Eine abwechslungsreiche Lebensmittelauswahl ist daher wichtig, um eine ausreichende Nährstoffversorgung sicherzustellen. So weist auch die amerikanische Association of Nutrition and Dietetics (A.N.D.) in ihrem Positionspapier zu vegetarischer Ernährung darauf hin, „dass gut geplante vegetarische Ernährungsformen – inklusive der veganen – gesund und ernährungsphysiologisch angemessen sind sowie gesundheitliche Vorteile bei der Prävention und Behandlung bestimmter Krankheiten haben können.“ Sie hält diese Ernährungsformen außerdem für alle Lebensabschnitte geeignet, inklusive Schwangerschaft,

Stillzeit, Säuglingsalter, Kindheit, Jugend und Alter sowie für Athletinnen und Athleten (A.N.D. 2016).

Eine vegetarische Ernährung empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) uneingeschränkt (DGE 2011). Zur veganen Kostform hat sie ein Positionspapier verfasst (Richter et al. 2016). Darin sind zahlreiche Informationen und Handlungsempfehlungen für vegan lebende Menschen enthalten, die sie bei der Auswahl von Lebensmitteln und der Versorgung mit Nährstoffen unterstützen.

Die DGE empfiehlt in ihren „10 Regeln“ ausdrücklich, überwiegend (zu zwei Dritteln) pflanzliche Produkte zu verzehren (DGE 2013). Gesunde pflanzliche Gerichte tragen so dazu bei, die DGE-Vorgaben für eine ausgewogene Ernährung zu erfüllen. Das trifft ebenfalls auf die Gemeinschaftsverpflegung zu, wie Holger Pfefferle vom Referat Gemeinschaftsverpflegung und Qualitätssicherung (DGE) betont: „Wer unsere Qualitätsstandards beachtet, kann (...) zwei bis dreimal [pro Woche] ein veganes Gericht auf den Tisch bringen. Das entspricht unseren Empfehlungen von Mischkost mit viel Gemüse und wenig Fleisch“ (Ökolandbau 2016). Das macht vegane Speisen auch für Menschen interessant, die nur ab und zu auf Tierprodukte verzichten möchten.

Sowohl in der Öffentlichkeit als auch in Ernährungsfachkreisen scheint ein Paradigmenwechsel stattzufinden: Von der vorurteilsbehafteten Mangelernährung wandelt sich der Ruf der veganen Ernährung zu einer gesunden, vollwertigen Ernährungsweise, die bei der Beachtung bestimmter Grundsätze viele positive Gesundheitseffekte haben kann.

Gesundheitsvorteile veganer Ernährung

Herz und Gefäße

Eine aktuelle Übersichtsstudie zu pflanzenbetonter Ernährung schloss Studien zu veganer, vegetarischer und fleisch-reduzierter Ernährung ein (Harland, Garton 2016). Die darin zitierten Metaanalysen weisen auf ein um 20 bis 25 Prozent reduziertes Risiko für Herz- und Gefäßerkrankungen sowie Typ-2-Diabetes bei Ernährungsstilen mit hohem pflanzlichen Anteil hin. Die Ernährungsorganisation A.N.D. beurteilt die vegane Ernährung in ihrem Positionspapier deshalb auch als die Ernährungsweise, die sich zur Verbesserung von Risikofaktoren für Herzkrankheiten am besten eignet (A.N.D. 2016).

Das geringere Risiko für Typ-2-Diabetes beruht vor allem auf der signifikant geringeren Blutkonzentration an Gesamt-Cholesterin bei sich fleischlos ernährenden Personen im Vergleich zu Menschen, die sich omnivor ernähren. Fettarme vegane Diäten können den Blutzucker besser regulieren als konventionelle Diabetes-Diäten. Obwohl dieser Effekt größtenteils durch einen höheren Gewichtsverlust erklärbar ist, spielen auch eine geringere Aufnahme von gesättigten Fettsäuren und hoch-glykämischen Lebensmitteln sowie ein höherer Verzehr von Ballaststoffen und pflanzlichem Protein eine wichtige Rolle (Barnard et al. 2009).

Gewicht

Die britische EPIC-Oxford-Studie mit rund 65.000 Teilnehmern konnte nicht nur zeigen, dass vegan lebende Menschen die besten Cholesterinwerte, sondern auch das gesündeste Körpergewicht hatten. Sie verzehrten den höchsten Anteil an Ballaststoffen und den geringsten Anteil an Gesamtfett und gesättigten Fettsäuren im Vergleich zu anderen Ernährungsformen (Bradbury et al. 2014).

Krebsrisiko

Aufsehen erregte 2015 eine Risikoeinstufung der WHO (IARC 2015a): Verarbeitetes Fleisch (gesalzen, fermentiert, geräuchert, z. B. Wurstwaren) teilte sie der Kategorie „krebserregend für den Menschen“ zu. Das Darmkrebsrisiko erhöht sich um 18 Prozent, wenn täglich 50 Gramm verarbeitetes Fleisch verzehrt werden. Die International Agency for Research on Cancer (IARC) weist zudem darauf hin, wie wichtig es für das Gesundheitswesen sei, sich des Einflusses dieser Konsumgewohnheiten für die Entstehung von Krebs bewusst zu sein: Das Global Burden of Disease Project geht laut IARC von weltweit rund 34.000 Todesfällen pro Jahr aus, die auf eine Ernährung mit viel verarbeitetem Fleisch zurückgehen (IARC 2015b). Generell ist die Studienlage hierzu allerdings recht hetero-

gen: In einem Übersichtsartikel (Ströhle 2015) wird deutlich, dass die Höhe des Darmkrebsrisikos durch Fleischverzehr von zahlreichen Faktoren abhängt. Dazu gehören auch die Verarbeitung und Zubereitung: Gegrilltes und geräuchertes rotes Fleisch sind schädlicher als naturbelassenes. Letzteres zog in einer Studie bei einem Verzehr von unter 80 Gramm pro Tag kein höheres Darmkrebsrisiko nach sich. Der generelle Lebens- und Ernährungsstil spielt ebenfalls eine Rolle. Ein hoher Fleischkonsum erhöhte in einer Studie das Risiko zum Beispiel nur, wenn insgesamt wenig Ballaststoffe verzehrt wurden.

Kritische Nährstoffe bei veganer Ernährung

Da Vitamin B₁₂ nicht in ausreichender Menge in pflanzlichen Lebensmitteln vorkommt, sollte es bei dauerhafter veganer Ernährung über geeignete Präparate zugeführt werden. Lebensmittel wie Bier, Sauerkraut oder andere fermentierte Produkte enthalten – wenn überhaupt – nur Spuren und können keine ausreichende Versorgung sicherstellen (Keller, Gätjen 2017). Deshalb bieten sich Supplemente als Kautabletten, Kapseln, Tropfen, Zahnpasta oder – bei akutem Mangel – als ärztliche Injektion an (DGE o. J.).

Weitere kritische Nährstoffe bei rein pflanzlicher Kost sind Eisen, Zink, Vitamin B₂, Omega-3-Fettsäuren, Calcium, Vitamin D und Jod (Keller, Gätjen 2017). Eisen und Zink lassen sich gut über Vollkornprodukte, Hirse und Saaten wie Kürbiskerne aufnehmen, am besten kombiniert mit Vitamin C. Vitamin B₂ findet sich ebenfalls in Vollkornprodukten, Kürbiskernen und Mandeln. Omega-3-Fettsäuren können etwa über Lein- und Hanfsamen sowie deren Öle aufgenommen werden. Ob die körpereigene Umwandlung effektiv genug ist, um Menschen mit höherem Bedarf zu versorgen, ist unklar. Deshalb sollten zum Beispiel Schwangere und Stillende die Fettsäuren Docosahexaensäure (DHA) und Eicosapentaensäure (EPA) über Supplemente aufnehmen. Calcium ist vor allem in grünem Blattgemüse, calciumreichem Mineralwasser sowie Sesamus und Mandeln enthalten. Vitamin D wird bei Sonneneinstrahlung über die Haut gebildet. In den sonnenarmen Monaten Oktober bis März sind Nahrungsergänzungsmittel empfehlenswert. Als Jodquelle bietet sich ein moderater Verzehr von Jodsalz sowie Nori-Algen an. Bei anderen Algenarten ist aufgrund des oft hohen Jodgehalts Vorsicht geboten.

Ernährung und Klimaschutz

Die Ernährung hat wesentlichen Anteil an den von Menschen verursachten Treibhausgasen. Sie ist schätzungsweise für 40 Prozent aller klimarelevanten Emissionen innerhalb der EU und weltweit verantwortlich (Europäische Kommission 2006). Vor allem die Landwirtschaft trägt maßgeblich dazu bei: Der Weltklimarat IPCC führt 31 Prozent der Treibhausgasemissionen auf die Landwirtschaft und damit verbundene Landnutzungsänderungen wie Entwaldung, das Trockenlegen von Mooren oder den Umbruch von Grünland zurück (Zukunftsstiftung Landwirtschaft o. J.). In Deutschland ist die Landwirtschaft mit fast 80 Prozent die größte Emissionsquelle für Lachgas und mit fast 60 Prozent für Methan (Umweltbundesamt 2016).



Nutztierhaltung

Die Erzeugung tierischer Lebensmittel ist per se ineffizienter als die Produktion pflanzlicher Nahrungsmittel. Für die Produktion von Fleisch gehen 80 Prozent der im Futter vorhandenen Kohlenhydrate verloren (*Umweltbundesamt 2017*). Für die Erzeugung einer tierischen Kalorie sind deutlich mehr pflanzliche Kalorien notwendig: Sechsmal mehr sind es bei Schweinefleisch, bei Milch achtmal, bei Hühnerfleisch zehnmal und bei Rindfleisch 20-mal so viele Pflanzenkalorien (*Leitzmann, Keller 2013*). Der Futtermittelanbau ist ressourcenintensiv und belegt große Flächen, die in der Folge nicht für die Erzeugung von pflanzlichen Nahrungsmitteln zur Verfügung stehen. Fast die Hälfte aller weltweiten Ackerflächen dient der Futtermittelproduktion (*Carus et al. 2014*). In Deutschland sind es 60 Prozent (*Umweltbundesamt 2017*).

Der Flächenbedarf für die Produktion von Futtermitteln (z. B. Soja) und für Weideflächen ist eine der Hauptursachen für die Entwaldung und die Zerstörung anderer natürlicher Landschaften (*Noleppa 2012*), insbesondere in Südamerika.

Außerdem ist ein Teil der in der Landwirtschaft entstehenden Treibhausgase der Nutztierhaltung geschuldet. Weltweit verursacht sie 37 Prozent der Methanemissionen (*Umweltbundesamt 2014*). Letztere stammen überwiegend aus der Verdauung von Wiederkäuern und aus dem Lagern und Ausbringen von Gülle und Mist. Den größten Anteil an den Methanemissionen in Deutschland hat die Haltung von Milchkühen (*Flachmann, Mayer 2012*). Die Lachgasemissionen gehen zu einem wesentlichen Teil auf den Einsatz von tierischem Dünger zurück.

Sojaanbau

Über 90 Prozent der in Südamerika angebaute Sojapflanzen sind gentechnisch verändert und liefern Futtermittel für Nutztiere, auch in deutschen Ställen. Die in Deutschland erhältlichen Sojaprodukte sind dagegen nahezu völlig frei von Gentechnik. Das Soja dafür stammt überwiegend aus der EU, Kanada und China und ist oft aus biologischem Anbau.

Lebensmitteltransporte

Die Klimawirkung des Transports von Lebensmitteln wird häufig überschätzt. In Deutschland machen Lebensmitteltransporte nur einen kleinen Anteil von unter zehn Prozent an den Emissionen im Bereich Ernährung aus. Über 90 Prozent entfallen auf die Produktion und Verarbeitung von vor allem tierischen Lebensmitteln.

Klimabilanz

Die Klimabilanz von Lebensmitteln (CO₂-Fußabdruck) gibt an, wie viel Treibhausgase durch den gesamten Herstellungsprozess (teilweise einschließlich Verarbeitung und Entsorgung) entstehen. Die Einheit ist üblicherweise CO₂ pro Kilogramm Lebensmittel.

Klimabilanz

Betrachtet man Lebensmittelgruppen hinsichtlich ihrer Klimabilanz, ist erkennbar, dass Fleisch sowie Milchprodukte mit hohem Fettgehalt für vergleichsweise große Mengen Treibhausgase verantwortlich sind. Ihr CO₂-Fußabdruck liegt im Bereich von einigen Kilogramm. Pflanzliche Produkte wie Kartoffeln, Gemüse und Teigwaren belasten das Klima in der Regel weniger. Auch Fleischalternativen wie Seitan, Tofu und Sojagranulat haben eine deutlich günstigere Klimabilanz als Fleisch. Je Kilogramm Lebensmittel verursachen sie meist deutlich unter einem Kilogramm CO₂. In Deutschland macht der Konsum tierischer Produkte mehr als zwei Drittel der ernährungsbedingten Treibhausgas-Emissionen aus. In der Gesamtbilanz hat Fleisch mit einem Anteil von etwa 40 Prozent die größte Bedeutung. Milchprodukte fallen mit über 20 Prozent ebenfalls ins Gewicht (*Noleppa 2012*).

Fazit

Eine rein pflanzliche Ernährung verursacht nicht nur die geringsten Mengen an Treibhausgasen. Bei wichtigen Ressourcen wie Fläche, Energie und Phosphat sowie dem Ausstoß an Ammoniak schneidet sie ebenfalls besser ab als andere Ernährungsstile. Gegenüber einer üblichen mitteleuropäischen Ernährung verursacht sie weniger als die Hälfte (*Meier, Christen 2012*) bis zu weniger als einem Drittel (*Bryngelsson 2015*) der Treibhausgase. Lediglich der Wasserverbrauch der vegetarischen und veganen Ernährung kann über allen



Foto: © iStock.com/Dragonimages

Pflanzliche Lebensmittel belasten das Klima weniger als tierische.



Foto: © iStock.com/Fullerene

Schön arrangierte Speisen und das Meiden der Begriffe „vegan“ oder „vegetarisch“ auf der Speisekarte tragen zur Attraktivität entsprechender Angebote bei.

anderen Kostformen liegen, sofern die vermutlich vermehrt konsumierten Mengen an Obst, Nüssen und Samen vorwiegend aus wasserarmen Regionen wie Südeuropa, China, den Vereinigten Staaten, Türkei und Iran stammen (Meier 2013).

Vegan in der Gemeinschaftsverpflegung

Eine rein oder überwiegend pflanzliche Ernährung kann einen großen Beitrag zum Klimaschutz und zur Nachhaltigkeit leisten. Damit die Umsetzung leicht fällt, ist es wichtig, dass vegane Lebensmittel und Speisen gut verfügbar sind. Bei rund 18 Millionen Menschen, die in Deutschland täglich Gerichte aus Systemküchen in Mensen, Cafeterien, Imbissen oder Betriebskantinen verzehren, spielt das Angebot in der Gemeinschaftsverpflegung eine wichtige Rolle (Dowideit 2013).

Gesunde pflanzliche Vielfalt

Bei pflanzlichen Angeboten in der Gemeinschaftsverpflegung kann sich eine gesunde Speisengestaltung an den wichtigen und teilweise kritischen Nährstoffen orientieren.

- Zur Gewährleistung einer guten Versorgung mit Zink und Vitamin B₂ können Kantinen und Mensen vermehrt auf Vollkornprodukte wie Vollkornnudeln oder -reis setzen. Hier ist jedoch die Akzeptanz der Gäste zu bedenken: Sehr gesunde pflanzliche Gerichte können in Kantinen Probleme bereiten, in denen die Gäste bislang eher Fast Food nachgefragt haben. Hier könnte zunächst eine Mischung aus Vollkorn- und weißem Reis eine der Zielgruppe angepasste Alternative sein.

- Gerichte mit Hülsenfrüchten, Sojaprodukten oder anderen Fleischalternativen unterstützen die pflanzliche Proteinversorgung. Sie sind meist deftig und beliebt, etwa Kichererbsencurry oder Seitan-Gyros.
- Eine einfache, aber wirksame Aufwertung von Speisen lässt sich durch ein Angebot an losen Körnern und Saaten erreichen, die sich Gäste selbst anstelle von Croutons oder Parmesan über ihre Gerichte streuen können.
- In der Großküche und am Tisch sollte außerdem auf jodiertes Speisesalz zurückgegriffen werden.

Die Kantinenmahlzeit macht bei den meisten Gästen nur einen Teil der Ernährung aus. Eine Anreicherung pflanzlicher Gerichte mit Nährstoffen wie Vitamin B₁₂ muss daher nicht im Rahmen der Gemeinschaftsverpflegung erfolgen, sondern liegt in der Eigenverantwortung der Gäste. Dennoch sollte das Angebot in Kantinen, Mensen und Cafeterien generell eine gesunde Speisenauswahl ermöglichen und fördern.

Wege zur Nachhaltigkeit

In der Gemeinschaftsverpflegung bieten sich grundsätzlich zwei Möglichkeiten an, die Nachhaltigkeit mittels pflanzlicher Lebensmittel zu steigern: Zum einen durch das Angebot veganer Gerichte, zum anderen durch geringere Mengen an tierischen Produkten in „normalen“ Speisen.

Vegane Angebote

Immer mehr Verpflegungseinrichtungen bieten regelmäßig oder gelegentlich rein vegane Hauptgerichte an. Dabei reicht die Auswahl von einmal pro Woche über ein tägliches veganes Stammessen bis hin zur Einfüh-



Foto: © Gerhard Seybert/Fotolia.com

Bei der Umstellung auf ein nachhaltiges Angebot lassen sich peu à peu die Anteile tierischer Lebensmittel an den Speisen reduzieren.

rung komplett veganer Menülinien. Besonders hervorzuheben sind hier die Studierendenwerke: Sie nehmen seit Jahren eine Vorreiterrolle bei der Einführung und Erweiterung rein pflanzlicher Speisen ein. Laut Deutschem Studentenwerk sind inzwischen 50 Prozent aller Mensa-Essen vegetarisch oder vegan (*Meyer auf der Heyde 2016*).

Neben den Studierendenwerken engagieren sich vor allem Unternehmen im Bereich pflanzenbetonter Gemeinschaftsverpflegung. Sie erkennen und bedienen die Nachfrage, vor allem in Betriebskantinen. Die größten Caterer in Deutschland haben in den vergangenen Jahren eigene vegetarisch-vegane Menülinien entwickelt oder vegane Speisen integriert: Aramark zum Beispiel hat die vegetarisch-vegane Foodlinie „V-Like“ eingeführt, Compass Deutschland hat vegane Gerichte in die Menülinie „Vitalien“ integriert und Sodexo erweitert sein Angebot mit der vegetarisch-vegane Menülinie „Peter+Silie“. Die Herangehensweise dieser Unternehmen beruht auf dem gleichen Prinzip: Im Vordergrund stehen der kulinarische Genuss und die Freude am guten Essen. Das Angebot richtet sich an Gäste, die sich vegan-vegetarisch ernähren, aber vor allem an Menschen, die nur wenig Fleisch essen.

Weniger Tierprodukte

In nichtveganen Speisen lassen sich die Anteile tierischer Zutaten verringern und gegebenenfalls durch pflanzliche Alternativen ersetzen. Gerichte können zum Beispiel kleinere Fleisch- und größere Gemüseportionen enthalten. Entsprechende Reduktionsziele sind für eine außenwirksame Kommunikation geeignet (z. B. „Bis 2018 verringern wir unseren Fleischverbrauch um 20 Prozent“).

Auch innerhalb einzelner Komponenten der Gerichte lassen sich diese Anteile verändern. Das zeigt der „Meat Mushroom Burger“ des Caterers Sodexo in den USA, ein sogenanntes „Blend-“ oder Mischprodukt (*Sodexo Insights 2016*). Das Unternehmen ersetzte Rind-

fleisch-Burger in Cafeterien von 250 amerikanischen Schulbezirken durch gemischte Pilz-Rindfleisch-Burger. Der Fokus lag dort vor allem auf dem Gesundheitsaspekt, da der gemischte Burger weniger Kalorien, weniger gesättigte Fettsäuren und weniger Salz enthält als das reine Fleischprodukt. Die Kommunikation über die Zutatenänderung verlief transparent. Laut Sodexo bemerkten die Gäste die veränderte Rezeptur geschmacklich gar nicht oder waren weiterhin mit dem Produkt zufrieden.

Außerdem lassen sich bestimmte tierische Zutaten vollständig durch pflanzliche ersetzen. So eignet sich etwa Öl statt Butter zum Backen und Braten. Ei-Alternativen (z. B. auf Basis von Stärke und verschiedenen pflanzlichen Proteinquellen), pflanzliche Sahne und Pflanzenmilch können Eier und Milchprodukte (zumindest teilweise) ersetzen. Compass USA konnte beispielsweise bereits im ersten Halbjahr seiner Kooperation mit dem Vegan-Pionier Hampton Creek Foods 1,2 Millionen Eier einsparen. Das für seine vegane Mayonnaise bekannte Unternehmen versorgt Compass exklusiv unter anderem mit veganen Backmischungen, Keksen und Salatdressings.

Vegane Basisgerichte

Als weitere Möglichkeit zur Reduktion tierischer Zutaten bieten sich vegan zubereitete Basisgerichte an, die sich über Beilagen ergänzen lassen. So kann beispielsweise zu einem veganen Erbseneintopf eine vegane oder fleischhaltige Wursteinlage angeboten werden.

Einführung veganer Kost in der Gemeinschaftsverpflegung

Das Küchenteam gewinnen

Für die erfolgreiche Einführung veganer Gerichte ist entscheidend, das Küchenteam frühzeitig zu beteiligen. Vegane Kochschulungen eignen sich dazu, sich

konzentriert der Thematik zu widmen und Kompetenzen aufzubauen. Umsichtiges Vorgehen ist dabei geboten. Im Idealfall gelingt es, das Team für die vegane Küche zu begeistern (*Albert Schweitzer Stiftung für unsere Mitwelt 2015*). Ein Mitarbeiter aus einem Studierendenwerk rät:

.....
„Köchen sollte die Schulung nicht von oben auferlegt werden, sondern sie sollten von Beginn an miteinbezogen werden, damit sie auch teilnehmen möchten. Die Schulungen sollen Spaß machen, die Mitarbeiter müssen sich am Ende mit den Gerichten identifizieren können. Gemeinsames Kochen und Probieren sind dabei sehr hilfreich.“

Eine weitere Empfehlung lautet, eine Person aus dem Team als festen Ansprechpartner für den veganen Produktbereich in den Betrieben zu benennen. Als Multiplikator kann er außerdem Wissen an das Team weitergeben sowie neue Produkte und Rezepte ausprobieren. Ein Mitarbeiter bringt es auf den Punkt:

.....
„Das Wichtigste sind die Köpfe der Köche (...), wenn diese mit ins Boot genommen werden und sie es selbst gut finden, ist die Rennbahn danach frei – der Kreativität der Köche sind keine Grenzen gesetzt!“

Die Gäste gewinnen

Vegane Gerichte an den Gast bringen – das funktioniert am besten über Freiwilligkeit. Gespräche mit Studierendenwerken zeigen, dass Aktionstage in Form von kompletten Veggie-Days das Risiko bergen, als Bevormundung wahrgenommen zu werden. Das führt im ungünstigsten Fall zum Widerstand der Gäste. Bei einmaligen oder regelmäßigen Aktionstagen eignen sich Konzepte, bei denen geschmacklich herausragende vegane Optionen erhältlich sind, Gerichte mit Fleisch aber nicht ganz im Speiseplan fehlen. Die Studierendenwerke raten dazu, das Fleischangebot an veganen Aktionstagen mit Bedacht zu wählen:

.....
„Wenn man am Veggietag als einziges Fleischgericht Currywurst anbietet, braucht man sich nicht wundern, wenn sich die anderen (fleischlosen) Gerichte weniger gut verkaufen.“

Generell ist eine breite Auswahl an fleischlosen Gerichten, die im täglichen Sortiment fest etabliert ist, wünschenswert. Denn auch Menschen, die sich nicht rein vegetarisch oder vegan ernähren, können gesundheitlich von pflanzlichen Speisen profitieren. Bei der Kommunikation des Angebots ist es güns-

tig, wenn positive Aspekte auf ungezwungene Art im Mittelpunkt stehen. Veganes Essen soll kein „Schuldgefühl“ sein, sondern den Gast mit gutem Geschmack überzeugen. Die Kennzeichnung ist am besten an Standort und Zielgruppe anzupassen. Generell kann eine unauffällige Kennzeichnung hilfreich sein, um skeptische Gäste nicht von vornherein abzuschrecken. Interessierten sollte die Kennzeichnung aber wesentliche Informationen geben, etwa durch ein kleines V oder ein anderes Symbol, das auf das vegane Angebot hinweist. Die Benennung der Speisen kann kreativ sein: Im Zweifel ist es günstiger, auf geschmackliche Komponenten statt auf die vegane Eigenschaft aufmerksam zu machen, etwa „Pfannengemüse mit sonnengetrockneten Tomaten und Walnüssen“ und nicht „veganes Pfannengemüse“.

Wie sich mit einfachen Mitteln und ohne große Zusatzkosten Anreize für eine gesundheitsförderliche Speisenauswahl schaffen lassen, zeigt die Broschüre „Smarter Lunchrooms – Impulse für die Essenswahl“ (*KErn 2016*). Die Handlungsempfehlungen enthalten beispielsweise Tipps zur Gestaltung der Umgebung sowie zur Präsentation, Verfügbarkeit und Kennzeichnung. Diese eignen sich sowohl für gesunde Speisen als auch für die Kommunikation und Bewerbung eines veganen Angebots.

Fazit

Eine vegane Ernährungsweise lässt sich mit etwas Hintergrundwissen leicht umsetzen. Im Vergleich zu einer Ernährung, die reich an Tierprodukten ist, hat sie deutliche Gesundheitsvorteile. Darüber hinaus schont sie Klima und Ressourcen – ein zentraler Aspekt in Zeiten, in denen „Nachhaltigkeit“ zunehmend wichtiger wird. Nicht zu unterschätzen ist der Einfluss der Gemeinschaftsverpflegung auf die Ernährungsgewohnheiten ihrer Gäste. Mit wenig Aufwand kann das Unternehmen nicht nur die eigene Klimabilanz verbessern, sondern auch eine gesundheitlich und ökologisch günstige Speisenwahl der Gäste fördern. ■

Um Großverpflegern die Einführung oder den Ausbau eines veganen Angebots kostengünstig zu ermöglichen, entstand aus dem intensiven Austausch mit 40 Studierendenwerken ein Leitfaden. Dieser bietet wichtige Erkenntnisse zur Angebotsgestaltung sowie 80 vegane Rezepte für Großküchen. Die frisch überarbeitete Version ist bei der Albert Schweitzer Stiftung für unsere Mitwelt gegen eine geringe Schutzgebühr als Druckfassung sowie als kostenlose PDF erhältlich:

<http://albert-schweitzer-stiftung.de/leitfaden/eif>

>> Die Literaturliste finden Sie im Internet unter „Literaturverzeichnisse“ als kostenfreie pdf-Datei. <<



FÜR DAS AUTORENTEAM

Anne Bohl hat klinische und Gesundheitspsychologie studiert. Sie ist Referentin für Ernährung und Gesundheit im Wissenschaftsressort der Albert Schweitzer Stiftung für unsere Mitwelt in Berlin. Bei ihrer Arbeit für die gemeinnützige Tierschutzorganisation setzt sie sich u. a. mit Textbeiträgen und auf Veranstaltungen für die Verbreitung der veganen Ernährung ein.

Mitarbeit:

Andreas Grabolle,
Sijka Kallsen-MacKenzie

Kontakt:

Anne Bohl
 Albert Schweitzer Stiftung
 für unsere Mitwelt
 Dircksenstr. 47, 10178 Berlin
 ab@albert-schweitzer-stiftung.de