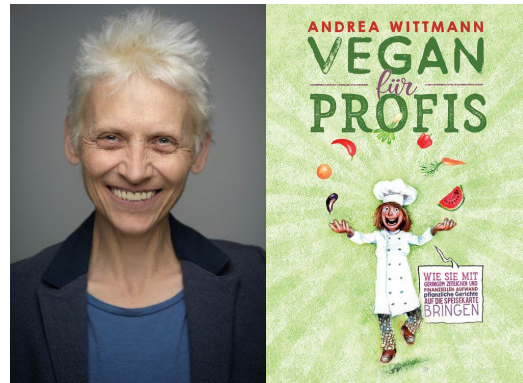


Münster, 26. Oktober 2022

Die Anzahl der Menschen, die sich gerne pflanzlich ernähren wollen, steigt. Hauptbeweggrund stellt dabei der Tierschutz dar, gefolgt von Umwelt- und Gesundheitsaspekten. Aufgrund der wachsenden Relevanz und Nachfrage der veganen Ernährung in unserer Gesellschaft wurde das Thema im Küchengespräch „Vegane Ernährung in der Gemeinschaftsgastronomie“ erfolgreich diskutiert. Moderiert wurde die Veranstaltung von Dr. Therese Kirsch. Dabei bereicherten zwei Gäste das Küchengespräch durch ihre Inputs.

Andrea Wittmann beleuchtete aus Perspektive der Praxis die Umsetzbarkeit der veganen Küche in der Gemeinschaftsgastronomie.

Dabei betonte Sie, dass mit den Basisprodukten: Gemüse, Obst, Getreide und Hülsenfrüchte einfach und günstig vegan gekocht werden kann. Der Einsatz von Ersatz- und Austauschprodukten ist nicht zwingend notwendig. Frau Wittmann konnte einige Beispiele aufzeigen, wie tierische Produkte einfach ausgetauscht werden können. Zudem bietet die vegane Küche weitere Vorteile, wie bspw. eine koschere, halal und laktosefreie Ernährung. Durch einen Nachhaltigkeitsvergleich des iSuNs konnte festgestellt



werden, dass durch die Reduktion von tierischen Produkten der Ressourcenverbrauch und der Materialaufwand optimiert werden kann. Dennoch muss auch bei den pflanzlichen Zutaten auf die Herkunft, den Transport, die Saisonalität und die Zubereitungsweise geachtet werden. Die Speisengestaltung kann durch eine ausgewogene Kombination, eine Adaption von bekannten Gerichten oder einer neuen Kreation gelingen. Für eine erfolgreiche Umsetzung ist es wichtig einen Veränderungsprozess anzustoßen und alle Mitarbeiter\*innen einzubinden. Natürlich muss auch der Geschmack die Gäste überzeugen. Diskutiert wurde im Anschluss unter anderem, wie der Begriff „vegan“ eingesetzt werden sollte. Erfahrungen zeigen, dass die Kommunikation von „pflanzenbasierten“ Gerichten vorteilhafter ist als von „veganen“ Gerichten, da das Wort häufig mit Verzicht assoziiert wird.

Der Ernährungswissenschaftler Dr. Christian Köder beleuchtete die ernährungsphysiologischen Aspekte der veganen Ernährung. Besonders die Nährstoffe: Vitamin B12, Kalzium und Vitamin D sind in unzureichender Menge vorhanden, können aber durch angereicherte (Milch-)Ersatzprodukte aufgenommen werden. Hülsenfrüchte sollten häufiger Bestandteil sein, da sie eine gute Quelle für Protein, Eisen und Zink sind. Die teilweise schlechte Verträglichkeit kann durch kleinere Mengen, einfach verdaulichen Produkten, wie Tofu und der Zubereitungsform, z.B. des Pürierens, verbessert werden.



Bedenken äußerten sich bezüglich des veganen Angebots für Kinder und Jugendliche. Bei einer umfangreichen veganen Ernährung sind angereicherte Produkte hier besonders empfehlenswert. Dies ist jedoch auch für Erwachsene von Bedeutung. Je stärker die Ernährung vegan gestaltet ist, desto wichtiger wird die Anreicherung.

In der Praxis stellt sich die Beschaffung von Ersatzprodukten in Großgebunden problematisch dar. Um eine Veränderung des Angebots anzustoßen, ist es wichtig, dem Handel durch offenes Feedback die Nachfrage zu signalisieren. So wird es eher zu Veränderungen kommen.

Die Umstellung hin zu einer veganen Küche muss nicht von heute auf morgen erfolgen. Durch die Expertise von Andrea Wittmann und Dr. Christian Köder konnten die Teilnehmenden Anregungen sammeln, um eine einfache und gesunde vegane Küche schrittweise zu implementieren.

Die Veranstaltungsreihe ist Teil des **Forschungsprojektes "Gerechte und nachhaltige Außer-Haus-Angebote gestalten" (GeNAH)**, geleitet durch Prof. Dr. Petra Teitscheid vom iSuN und gefördert von der Deutschen Bundesstiftung Umwelt (DBU).

Infos zu den Referenten:

Andrea Wittmann ist Kochtrainerin und möchte Menschen die vegane Ernährung näherbringen mit der Vision einer tierleidfreien Welt. Sie kann aus eigener Erfahrung als Köchin berichten und zielt darauf ab Prozesse so einfach wie möglich zu gestalten. Zudem ist Sie Autorin und Foodbloggerin: [www.veganwerden.info](http://www.veganwerden.info).

Dr. Christian Köder ist Ernährungswissenschaftler und ehemaliger wissenschaftlicher Mitarbeiter der FH Münster. Er lehrte das Modul „Vegane Ernährung“ und beschäftigt sich auch darüber hinaus in seinen Publikationen intensiv mit dem Thema.