

Vegane Ernährung

23. Ernährungsfachtagung der DGE-BW e. V.

„Vegan zu essen ist für viele Ausdruck ihres Lebensstils“, so Friedlinde Gurr-Hirsch, Staatssekretärin im Ministerium für Ernährung und ländlichen Raum Baden-Württemberg. Aber vegan bedeutet nicht automatisch gesund, bio und regional. Oft handelt es sich um Fertigprodukte mit langen Transportwegen und damit schlechtem CO₂-Fußabdruck. Staatssekretärin Friedlinde Gurr-Hirsch zog als Fazit ihres Begrüßungswortes den Schluss, dass Veganer ein umfangreicheres Ernährungswissen benötigen. Sie müssen die bewussteren sein. Die DGE stellte sie als noch immer verlässlichen Ausgangspunkt in Ernährungsfragen dar. Prof. Dr. Lutz Graeve, Vorsitzender des Vorstands der DGE-BW e.V., sieht den Trend Vegan im Kontext der zunehmenden Ausdifferenzierung unserer Gesellschaft. Multiple Ernährungsstile sind nur eines von vielen neuen Merkmalen dieser Zukunftsgesellschaft. Zu den Motivationen für eine vegane Ernährung gehören Individualisierungsgedanken und die kulturelle Prägung.

„Ist vegane Ernährung nachhaltig?“ Diese Frage wurde von Prof. Dr. Strassner aus von der FH Münster, Fachbereich Oecotrophologie – Facility Management beleuchtet. Dazu muss zunächst bedacht werden, dass es auch innerhalb der Gruppe der vegan lebenden einige Unterschiede gibt. Veganer werden oft als „strikte oder strenge Vegetarier“ beschrieben. Man kann Gruppen, wie Bio-Veganer, Rohkost-Veganer oder Peganer abgrenzen. „Pegan“ ist der neueste Trend – eine Kombination aus Paleo und veganer Ernährung.

Veganer beklagen bei der Umstellung die fehlende Akzeptanz ihrer Mitmenschen. Sie müssen sich andauernd rechtfertigen. Die Bezeichnung Fleischersatz sei ein Problem: Veganer haben sich bewusst gegen Fleisch entschieden und wollen daher auch keine Fleischersatzprodukte. Diese werden eher von Leuten angenommen, die weniger Fleisch essen wollen. Der Markt boomt, allerdings werden auch viele Lebensmittel als vegan deklariert, die schon immer vegan waren.

Es steht heute außer Zweifel, dass die Ernährung einen deutlichen Einfluss auf die Treibhausgasemission hat. Auch der Gemüseanbau bleibt kritisch, denkt man an die Gewächshauslandschaft in Spanien und die üblen Bedingungen, unter denen die Arbeiter dort leben müssen. Wenn man vegan ein Mal zu Ende denkt und sich eine Welt ohne Nutztiere vorstellt, ist die Frage: Was passiert mit den anders nicht nutzbaren Weiden? Wie kann ein Nährstoffkreislauf ohne tierische Exkremente funktionieren? Was kann man dann noch anbauen, das einen niedrigen Stickstoffbedarf aufweist?

Frau Strassner ist der Meinung, dass wir als Menschen nicht aus diesem nutritiven Schuldzusammenhang heraus kämen. Die einfache Botschaft muss lauten: tierische Produkte müssen reduziert werden. Aber in internationalen Berechnungen wird nie die vegane Ernährung einbezogen. D.h. Empfehlungen gehen derzeit alle in die Richtung Reduktion, nicht „Ausschluss“ tierischer Produkte. „Wir müssen nicht alle Veganer werden, aber veganer.“ Studien zeigen, dass die Bereitschaft zum kompletten Verzicht gering ist, wohl aber viele Menschen sich eine Reduktion vorstellen können.

Fest steht: Vegane Ernährung wird das Angebot an Lebensmitteln verändern.

Männer essen Fleisch, Frauen essen Gemüse, so Prof. Dr. Jana Rückert-John von der Hochschule Fulda, Fachbereich Soziologie des Essens. Prof. Dr. Jana Rückert-John widmete ihren Vortrag der Gruppe der vegan lebenden Menschen. Wer ernährt sich vegan? Veganismus ist in die Überflussgesellschaft eingebettet. In Deutschland sind 10% Vegetarier

und etwa 1% Veganer. Davon sind 80% Frauen, da Fleisch männlich konnotiert ist. Entsprechend sind Veganer weiblich, jung, gebildet und sie leben in Städten. Tendenziell sind Veganer jünger (im Schnitt 31 Jahre). 64% sind seit mindestens einem Jahr Veganer. Mit höherer Bildung nimmt der Fleischkonsum ab. In Studien ist es oft schwer zu erkennen, wer da genau untersucht wurde. Welche Form von Veganismus wurde genau betrieben? Veganer lassen tierische Produkte v.a. aus moralischen Einwänden weg, ca. ¼ gibt auch gesundheitliche Gründe an. Fitness, Stärke und Gesundheit sind v. a. für männliche Veganer eine dominierende Motivation, was dem Bild. Veganismus ist zunehmend anerkannt und durchdringt alle Ebenen der Gesellschaft. Auch für Mischköstler wird der Begriff zunehmend Alltagswort, das ohne Ambitionen genutzt wird.

Veganer haben im Vergleich zu Mischköstlern möglicherweise ein geringeres Risiko für Adipositas, Typ II Diabetes, Her-Kreislauf-Erkrankungen und Krebserkrankungen. Allerdings sind die Vorteile in den meisten Studien nicht mehr nachweisbar nach Adjustierung auf den BMI, so Dr. Margit Richter vom DGE Referat Wissenschaft. Vermutlich ist also der BMI per se der ausschlaggebende Faktor – und ein niedriger BMI ist natürlich auch mit einer Mischkost erzielbar. Am besten stehen Pescetarier da, wenn es um das Krebsrisiko geht. Ein großes Problem bei der Beschreibung von Veganern ist die Tatsache, dass die untersuchten Kohorten meistens vegetarisch leben und nicht vegan. Ebenso ist die Gruppe der Fleischesser groß, es gibt viele verschiedene Formen. Daher ist ein Vergleich kaum möglich. Was man jedoch recht sicher weiß: Wenn wie nach DGE Empfehlungen moderat Fleisch gegessen wird, ist der Vorteil einer veganen Ernährung nur noch klein. Dem gegenüber gibt es bei veganer Ernährung die potentielle Mangelversorgung v.a. bei Vitamin B12, Calcium, Eisen, Protein und Omega-3-Fettsäuren. Die DGE empfiehlt daher weiterhin eine Mischkost mit hohem pflanzlichem Anteil. Wer auf tierische Lebensmittel verzichten möchte, sollte gut informiert sein und/oder eine Ernährungsberatung in Anspruch nehmen und mit Vitamin B12 supplementieren. Es gibt jedoch immer noch Veganer, die kein Vitamin B12 supplementieren, obwohl klar ist, dass nicht genug in ihrer Ernährung enthalten ist. Auch Vitamin-D-reiche Lebensmittel werden weggelassen, wodurch die ohnehin unzureichende Versorgung noch kritischer wird. Um den Calciumbedarf zu decken, muss ausreichend angereicherte Pflanzenmilch getrunken werden. Eisen nehmen Veganer eigentlich mehr auf, als Mischköstler. Jedoch liegt dieses als das schlecht resorbierbare Nicht-Häm-Eisen vor und bestimmte pflanzliche Säuren verschlechtern die Aufnahme weiter. Mit Jod sind Kinder häufig unterversorgt, was zu kognitiven Problemen führen kann. Beim Thema Proteinversorgung liegt das Augenmerk auf den Kindern, denn der Bedarf an essentiellen Aminosäuren ist in der Kindheit höher. Daher ist nicht in allen Altersgruppen Vegan gut machbar. Für Schwangere, Stillende und Kinder wird die vegane Ernährung nicht empfohlen, da in dieser Zeit der Nährstoffbedarf erhöht ist. In den USA wird diese Einschränkung nicht vorgenommen. Fakt ist: es gibt keine verlässlichen, größeren Studien, die eindeutige Aussagen bezüglich der Auswirkungen veganer Ernährung in der Schwangerschaft zulassen. Gleiches gilt auch für Säuglinge, Kinder und Jugendliche. Einzelne Fallberichte mangelernährter Kinder aufgrund veganer Lebensweise sind publiziert. Daher gilt: wenn vegane Ernährung gut geplant ist, ist eine vegane Ernährung vermutlich auch bei den Risikogruppen machbar. Daraus kann man jedoch keine Empfehlung für vegane Ernährung ableiten. Im Gegenteil wird aus Vorsorge die vegane Lebensweise für die Risikogruppen „nicht empfohlen“.

Fastfood, Junkfood, Kleidung, Nahrungsergänzungsmittel – alles gibt es inzwischen in „vegan“, so Dr. oec. Troph. Markus Keller vom Institut für alternative und nachhaltige Ernährung (IFANE), Gießen. Er ist seit August 2016 Hochschullehrer an der privaten Fachhochschule des Mittelstandes und baut dort den Studiengang „Vegan Food Management“ auf. Dr. Keller widmete sich dem Thema: Vollwertige Lebensmittelauswahl oder Nährstoffpräparate? In einer Dresdner Masterarbeit führten 30 vegane Studenten ein 3-Tages-Ernährungsprotokoll: Sie verzehrten mehr Obst, Gemüse und Getreide, sowie 200g Proteinprodukte am Tag. Diese kamen durch Tofu und vor allem Sojamilch zu Stande, Fleischersatzprodukte wie Seitan etc. spielten jedoch keine Rolle. Allerdings fehlen größere Studien, die auch das aktuelle Lebensmittelangebot berücksichtigen.

Veganer kombinieren verschiedene Proteinquellen um hohe biologische Wertigkeiten und ihren Bedarf an essentiellen Aminosäuren zu erreichen. Die Proteinversorgung ist somit kein Problem. Doppelt so gut ist bei Veganern die Folsäureversorgung. Diese ist ein kritischer Nährstoff in der deutschen Allgemeinbevölkerung. Jedoch gibt es beim Veganismus auch einige kritische Nährstoffe: Bei 80-90% der Veganern sind niedrige Vitamin B12-Spiegel zu finden. Zum Auffüllen des Vitamins hilft nur die Einnahme von Tropfen, Tabletten, Injektionen und angereicherten Lebensmitteln oder Zahnpasta. Alle kursierenden Empfehlungen zur Deckung des B12-Bedarfs mit Pflanzen, Pilzen oder Sonstigem entbehren jeder Grundlage. Eventuell kann auch die Chlorella-Alge die Versorgung verbessern, das wird aber noch erforscht. Supplementiert werden muss täglich, denn höhere Dosierungen sind zwecklos, da die Resorptionsrate mit steigender Dosis stark abnimmt. Bei 1000 mg wird nur noch 1 % aufgenommen. Ein Vorteil bestimmter Cyanocobalamin-Formen ist nicht nachgewiesen. Der Vitamin-B12-Status sollte ein Mal im Jahr bei Kosten von etwa 50 € gemessen werden. Dabei sollte nicht der Serum-Vitamin-B12-Spiegel sondern Halo-TC und MMA (Methylmalonsäure) gemessen werden.

Auch Kalzium ist ein zu beachtender Nährstoff. Die höchste Bioverfügbarkeit wird bei einem veganen Lebensmittel erreicht, nämlich Mineralwasser. Ein hoher Kalziumgehalt in einem Lebensmittel ist nicht ausschlaggebend, die Bioverfügbarkeit ist entscheidend. Der Haupthemmstoff von Kalzium ist die Oxalsäure. Gute pflanzliche Quellen sind grüne Gemüse wie Grünkohl, wobei die Bioverfügbarkeit in allen Lebensmitteln – auch innerhalb der Gruppe der Milchprodukte – stark schwankt. Kohlsorten sind generell gute Quellen, da die resorptionshemmende Oxalsäure fehlt. Auch Mandeln und andere Nüsse bieten sich an. Die angereicherte Pflanzenmilch hat ebenfalls eine gute Bioverfügbarkeit von ca. 36 %.

Auf Grund der kritischen Nährstoffe wird in Deutschland die vegane Ernährung nicht empfohlen für Personen in sensiblen Lebensphasen wie Schwangerschaft, Kindheit und Stillzeit. In den USA dagegen wird Vegan als für alle geeignet und sicher angesehen. Woher kommt dieser Unterschied? Hier werden aus den gleichen Studien und Daten andere Schlüsse gezogen. Das kommt daher, dass die Datenzahl veganer Schwangerer in Studien sehr gering ist und die DGE sich für ihre generellen Empfehlungen nicht auf solche Einzelfälle verlässt. Vegane Kinder sind kleiner und leichter, als ihre Altersgenossen (20 % sind unter der 10. Perzentile). Die Nährstoffversorgung liegt zum Teil unter den Zufuhrempfehlungen. Es gibt Fallberichte über vegane Kinder, die auf Grund ihrer Ernährung krank werden, aber viele Kinder sind auch gesund. Eine gut geplante vegane Ernährung ist vielleicht möglich, aber wie wird sie tatsächlich durchgeführt? Ein Restrisiko bleibt. Sie ist nicht für jeden machbar. Außerdem besteht kein gesundheitlicher Vorteil gegenüber einer Mischkost mit wenig Fleisch. Daher kann man keine generelle Empfehlung aussprechen.

Dr. Keller stellte außerdem die neu entwickelte Gießener Vegane Ernährungspyramide vor, die eine Kalorienzufuhr von 2050 Kalorien pro Tag bei einer Versorgung mit Mikronährstoffen

nach den D-A-CH-Referenzwerten anstrebt. Nüsse, Hülsenfrüchte und Milchalternativen ersetzen die tierischen Produkte. Ein mit DHA angereichertes Pflanzenöl, am besten Leinöl, ersetzt die Fischmahlzeit. Dabei wird auch die Supplementation von Iod, z. B. mit Nori-Algen, und Vitamin B12 berücksichtigt.

Als Fazit erinnerte Dr. Keller daran, dass Veganer viele Ernährungsempfehlungen besser umsetzen. Ihr Bedarf kann über eine vollwertige Vegane Ernährung bis auf Vitamin B12 gedeckt werden. Sinnvolle Ergänzungen seien Kalzium, Iod und DHA. Im nächsten Jahr will er mit Frau Gätjen ein Buch über das heiß diskutierte Thema Vegane Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit und Beikost herausgeben.

Session Produktion

Dr. Nino Terjung (DIL Deutsches Institut für Lebensmitteltechnik):

Herstellung pflanzlicher Proteine, alte/ traditionelle Verfahren, wo geht's hin?

- DIL: non-profit Organisation, dieses Jahr 30-jähriges Jubiläum, 180 Mitarbeiter
- Ziele: Ernährungsindustrie mit Wissen versorgen
- „Energieröme“ in der Lebensmittel-Industrie wurden dargestellt: auf dem Weg von fossilen Brennstoffen über Zerealien bis hin zum Futtermittel und letztendlich einem tierischen Produkt geht Energie verloren (Weg vom Rohstoff zum Produkt)
- Alternative: Proteine, Kohlenhydrate, Fette können auch über pflanzliche Produkte aufgenommen werden, dabei wird der „Umweg“ über das Tier gemieden
- Produktion tierischer Lebensmittel endet meist nicht beim Fleisch, sondern wird noch weiterverarbeitet, um wieder eine andere Struktur zu erhalten, z.B. eine Wurst, dabei muss wieder Energie aufgewendet werden
- man kann auch aus pflanzlichem Material Strukturen mit ähnlichem Mundgefühl erzeugen
- Einsatz von TVP (texturized vegetable protein): sehr trocken, kennt man von Erdnussflips, in Deutschland weniger verbreitet/beliebt
- Einsatz von HMEA (high moisture extrusion): im Gegensatz zu TVP feucht, wird mehr verwendet, kann aus Soja, Erbsen, Lupinen und mehr hergestellt werden, besteht aus einer Proteingrundlage, Wasser, Pflanzenfasern zum Binden des Wassers, sowie einem geringen Anteil an Fett und Kohlenhydraten
 - Proteinpulverisolat wird mit Wasser gemischt, dabei entstehen Fasern, welche dann zum Produkt weiterverarbeitet werden
 - zur Herstellung wird ein Extruder verwendet, welcher dem Publikum durch den Vergleich mit einem Thermomix erklärt wird
 - aus dem Extruder gelangt die Masse in eine Kühlstrecke, wo es zu einer Kristallisation kommt, wodurch sich ein bestimmtes Strömungsmuster bildet, diese Schichten sind dann für das Mundgefühl verantwortlich, da eine Struktur ähnlich von Muskelzellen beim Fleisch entsteht
 - durch unterschiedliche Wasser-/Proteinmengen, Temperatur, Kühlung usw. kann man verschiedene Variationen produzieren

- als Produkt entstehen dabei verschiedene Fleischalternativen, wie Schnitzel, Geschnnetztes usw.
- Vorteil: verschiedene Rohstoffe, wie beispielsweise Spirulia (Algen) können eingebaut werden, Algen: schnelles Wachstum, wenig Platz/ Energie → Nachhaltigkeit, Lösungsmöglichkeit für Versorgung der wachsenden Weltbevölkerung
- ökologischer Fußabdruck: Vergleich von Produktion von Wurst, Käse und pflanzlicher Wurst: Pflanzl. Produkt erzeugt nur 36% Emission (CO₂), benötigt nur 51% Energie, 33% Wasser und 30% Landfläche im Vergleich zur klassischen Wurst aus Fleisch
- Zusammenfassung: Nachhaltigkeit spielt wichtige Rolle, Pflanzl. Fleischalternativen gewinnen immer mehr an Bedeutung, durch Verfahren der Extrusion gibt es verschiedenste Möglichkeiten der Strukturgestaltung

Malte Stampe (Prolupin GmbH, Grimmen):

What is Luve?

- Luve= Lupine+ vegan
- zur Einstimmung: kurzer Werbefilm der Firma, "Made with Luve" steht für "veganes Essen, das richtig lecker schmeckt", bunter Zeichentrickfilm mit verschiedenen Tieren brachte Zuhörer zum Schmunzeln
- Firma produziert hauptsächlich Milchalternativen aus Lupinen, aber auch z.B. Nudeln, Käse oder Eis
- Gründung der Firma 2010 nach 25 Jahren Grundlagenforschung durch das Fraunhofer Institut und Prolupin, Gewinn des deutschen Zukunftspreis
- Lupinenprotein-Isolat ist sensorisch neutral
- Prozess: Lupinenschale → Öl/ Faser → Proteinisolat
- Zielgruppe: nicht nur vegane Menschen, sondern alle die Lust auf leckere Produkte haben, Vergleich mit Bioprodukten, die heute ganz selbstverständlich gekauft werden
- Hürde: es ist schwer für kleine Betriebe in die großen Supermärkte zu kommen
- Vorteil Lupinen: wenig Land, wenig Wasser und CO₂, ohne Gentechnik, regionale Herkunft, Gluten- und Laktosefrei
- Marketing mit Augenzwinkern, z.B. mit einem Dra-kuh-la, vor dem man sich nicht fürchten braucht, da er ja vegan ist

Inge van der Zijden (Taifun-Tofuprodukte, Freiburg):

Tofu ist geschmacksneutral- ein Segen?

- Firma in Freiburg mit 230 Mitarbeiter, gegründet 1987
- Tofuherstellung: Sojabohnen werden gequollen, danach mit frischem Wasser vermahlen, in der Sojamilch wird dann mithilfe von Calciumsulfat das Protein gefällt, danach wird die Masse gepresst, geschnitten und gekühlt
- wichtigste Rohware dabei ist natürlich die Sojabohne

- wichtigste Anbauggebiete von Tofu ist Deutschland, ein Teil stammt auch aus Frankreich und Österreich, nur circa 10% der Sojabohnen stammen aus Übersee
- Bild mit verschiedenen Sojasorten wurde gezeigt
- Firma hat ein „Tofulabor“, wo verschiedene Tofusorten sensorisch geprüft werden
- durch Züchtung werden die sekundären Pflanzenstoffe in der Pflanze möglichst gering gehalten, da diese den Geschmack beeinflussen können, auf Nachfrage aus dem Publikum wurde allerdings geklärt, dass der Gehalt an Phytoöstrogenen nicht beeinflusst wird
- verschiedene Einflussgrößen bei der Produktion:
 1. Sauerstoffausschluss damit keine bitteren Geschmacksstoffe entstehen
 2. Definierter Erhitzungsprozess
 3. Trennung der Fasern von der Milch
 4. Einsatz verschiedener Gerinnungsmittel
 5. Abpressen/ Entmolken
- Tofu kann verschiedene Geschmäcker annehmen → daher: Geschmacksneutralität ist ein Segen

Sarah Eickholt (Point of Food, Recklinghausen):

Sortimenterweiterung vegane Pizza

- Firma produziert für Gemeinschaftsverpflegungen
- Ziele: guter Geschmack, gute Produkte, einfache Versorgung veganer Menschen (Umsetzbarkeit in Einrichtungen wie Mensen usw.)
- Pizza oder auch türkische Pizza ohne tierische Produkte werden produziert
- Herstellung der veganen türkischen Pizza ist einfacher als bei der klassischen Pizza: Zwiebel, Knoblauch, Würze dominiert den Geschmack, Hack wird durch Soja ersetzt, kommt dem Original sehr nahe
- klassische Pizza:
 1. Teig: klassischer Pizzateig ist vegan, daher kein Problem, nur mögliche Kreuzkombination in Betrieben die auch nicht vegane Produkte herstellen muss verhindert werden
 2. Käse: Ersatz, Käseersatz oft nicht so gutes Schmelzverhalten, außerdem problematisch: Palmöl wird diskutiert, wegen der Abholzung von Regenwäldern, Kokosöl: Fr. Eickholt stellt aktuellen Fall vor: ein Kunde wollte wissen, ob beim Kokosöl Affen bei der Ernte ausgebeutet werden
 3. Fleisch: Fleischersatz muss backstabil sein, darf nicht austrocknen → viele Tests und Verkostungen waren nötig um das gewünschte Ergebnis zu erzielen
- weitere Probleme: Lebensmittelindustrie verwendet häufig nicht-vegane Hilfsmittel, z.B. zum Besprühen von TK-Gemüse → Belag der Pizza muss geprüft werden
- im Vortrag wurde gezeigt auf welche Kleinigkeiten man bei der Herstellung veganer Produkte achten muss und welche Schwierigkeiten sich dabei ergeben
- türkische Pizza konnte in der Pause von den Besuchern probiert werden

Session Handel, Kennzeichnung und Verbraucherschutz

Vegane Produkte aus Sicht der Lebensmittelüberwachung

Elisabeth Müller, chemisches- und Veterinäruntersuchungsamt Freiburg

- Rechtliche Grundlage der Produkte
 - ➔ Schwierigkeit: neu, keine direkten rechtlichen Vorgaben
- Bezeichnung „Imitat“ oder „Erzeugnis eigener Art“ zu unterscheiden
- Begriffe „vegan“ und „vegetarisch“ noch ohne rechtsverbindliche Definition
 - ➔ Wachsende Marktrelevanz: Sicherheit, Definition als Kernaspekt
- Produkt darf unvermeidbare Spuren tierischen Ursprungs enthalten
 - ➔ Technisch unvermeidbar
 - ➔ Wirft viele Fragen!
- Beispiele:
 - „Vegetarische Mühlenschnitzel Cordon Bleu“
 - ➔ keine genaue Erklärung auf der Vorderseite der Verpackung, auf der Rückseite genauer erklärt
 - „Wie Pfannen Gyros“
 - „Tofu Veganelen“
 - ➔ Anspielung auf Tierart
 - „Valess Tomate Mozzarella“ oder „Vegetarische Spaghetti Bolognese“
 - ➔ auf der Vorderseite der Verpackung schon genauer definiert
- Ausblick: analytisch nur geringer Teil abdeckbar
 - ➔ Gesamter Einblick in Produktion und Dokumente ist unerlässlich, keine Irreführung
- Wichtig: Verbraucher braucht alle Informationen

Was erwarten Verbraucher/-innen von veganen und vegetarischen Ersatzprodukten

Elvira Schwörer, Verbraucherzentrale Baden-Württemberg

- Aktuelle Umfrageergebnisse aus Online-Umfrage auf Homepage (Mai/Juni 2016), 5930 Teilnehmer
- Teilnehmerkreis:
 - 49% Veganer
 - 25% Vegetarier
 - 14% Flexitarier
 - 12% Mischköstler
 - ➔ Nicht die übliche Ernährungsweise der Bevölkerung
- Erwartungen von Ersatzprodukten (vegan)
 - Nicht enthalten: Fleisch, Fisch, Eier, Zutaten vom geschlachteten Tier, Honig

Sonstige Stoffe: Aroma, Karmin, Zusatzstoffe, Palmöl

- Hohe Erwartungen, gehen über Definition hinaus
- Kaufverhalten:
99% der Veganer, 96% der Vegetarier, 82% der Flexitarier und 62% der Mischköstler haben schonmal Ersatzprodukten gekauft
 - Der Markt kommt an
- Motive: Tierschutz, Ethik, Gesundheit
- Bewertung des Gesundheitswerts im Vergleich zum Originalen:
Teils/teils: Verbraucher reflektieren bereits
- Orientierung beim Einkauf
 - 9% Siegel und Label
 - 67% lesen Zutatenliste
 - 24% Angabe „vegan“ und „vegetarisch“

Wie setzt der Handel die Nachfrage nach veganen Produkten um?

Matthias Füchtner, Geschäftsführender Vorstand, Konsumgenossenschaft
Göppingen eG, Stauters Edeka Märkte

- Kooperationen: z.B. Produkte von
 - Vegankoch Attila Hildmann
 - Veganz
 - Alnatura
- Integriertes Sortiment, z.B. „Vegithek“
 - Frische vegane und vegetarische Produkte zwischen Wurst und Käse
 - Schief gegangen: Veganer und Vegetarier gehen nicht in Fleisch-/Käseabteilung
 - Alternative: mobile Theke
- Mitarbeiter: werden ausgebildet, „Ernährungsservice“
- Was bewegt Händler?
 - Ganzheitliche Konzepte
 - „up to date“ sein
 - Vorreiterrolle
 - Zeitnahe Reaktion auf verändertes Kundenverhalten
 - Wohlfühlen-/ Aufenthaltsqualität
- Einschätzung der Entwicklung: Artikelzahl an veganen und vegetarischen Produkte nimmt immer mehr zu (z.B. Rügenwalder Mühle)

Session Gemeinschaftsverpflegung

Vegan in der Gemeinschaftsverpflegung

Holger Pfefferle (DGE Bronn) –

- Veganismus ist ein Trend kein Hype oder Megatrend, denn es wird viel darüber diskutiert jedoch wenig konsequent ausgelebt.
- Es gibt kein verpflichtendes Angebot in der Gemeinschaftsverpflegung.
- Es gibt einige DGE-Qualitätsstandards.
- Zubereitung von Veganen Gerichten in der Gemeinschaftsverpflegung erfordert ein großes know-how und maximale Rohstofftransparenz (da tierische Komponenten möglich sind auch wenn es nicht ersichtlich ist).
- Kann Impulse zu nachhaltigem Konsum geben (da man in der Gemeinschaftsverpflegung viele Menschen erreichen kann) jedoch nur wenn Vegan auch Nachhaltig bedeutet.
- Herausforderungen in der Gemeinschaftsverpflegung
 - Die Zielgruppe muss in den Fokus gesetzt werden
 - Bedarf und Bedürfnisse der Tischgäste müssen erfragt werden. (Gibt es Interesse bei den Gästen für Vegane Gerichte?)
 - Teamkompetenz ist erforderlich
 - Kenntnisse über die Rohstoffe
 - Kenntnisse über die Verarbeitungsprozesse (z.B. Trennung von Prozessen mit tierischen und veganen Lebensmitteln)
 - Fähigkeit die Tischgäste zu Informieren

Frau Kleinle (Albert Schweitzer Stiftung)

Die Albert Schweitzer Stiftung kooperiert mit Studentenwerken. Sie bieten Kochschulen und Aktionstage-/wochen in z.B. Universitäten an. Herausgabe eines Leitfadens durch die Albert Schweitzer Stiftung.

Warum sind die Studentenwerke so wichtig?

- Es gibt 58 Studentenwerke und 955 hochschulgastronomische Einrichtungen.
- Es werden 90 Mio. Essen und 200 Mio. Snacks zubereitet.
- Die Studentenwerke sind die größte Gemeinschaftsverpflegung.
- Der Anteil an Veganen und Vegetarischen Gerichten entspricht mehr als 50% am Mensaessen.

Leitfaden der Albert Schweitzer Stiftung:

Es wurden 4 Studentenwerke befragt und auf 80 Seiten Empfehlungen zu veganen Produkten, Marken und Lieferanten zusammengestellt. Der Leitfaden enthält Tipps für alle Gemeinschaftsverpflegungen (nicht nur Studentenwerke).

Ergebnisse des Leitfadens

- Fleischalternativen
 - Der „Liebling“: Texturiertes Sojaprotein: Es ist lange haltbar, günstig, hat eine gute Konsistenz, hat keinen Eigengeschmack und nimmt gut einen anderen Geschmack an.
 - Zweiter Platz: Tofu
 - Nach großem Abstand wurden vegane Würstchen, Nuggets, Burger und Co. gewählt: Teuer
- Alternative Molkereiprodukte
 - Rein pflanzliche Öle
 - Pflanzliche Sahnealternativen: Sojasahne
 - Pflanzliche Milchalternativen: Sojamilch, Hafermilch und Reismilch sind noch nicht sehr verbreitet.
 - Joghurt- und Käsealternativen werden ebenfalls immer häufiger Angewendet.
- Welche Gerichte verbreiten sich am besten?
 - Bekannte „veganisierte“ Gerichte
 - Frittierte Vegane Gerichte
- Welche Gerichte kommen nicht so gut an?
 - Fertig Produkte wie z.B. Sojaschnitzel etc. Diese Produkte sind sehr teuer.
 - Gerichte mit Grünkern: „zu speziell“ und „zu trocken“
 - Vollkornreis und Vollkornnudeln: „zu Gesund“
- Kosten veganer Gerichte im Vergleich zu tierischen Gerichten
 - Fleisch ist auf der gleichen Preisebene mit Gemüseprodukte.
 - Vegane Alternativprodukte teurer als Fleischprodukte (außer Texturiertes Sojaprotein).
 - Es gibt keine Subventionen veganer Produkte.
 - Mehrkosten veganer Ernährung lassen sich durch Mischung ausgleichen (z.B. Tiefkühlgemüse (günstig) + Frisches Gemüse (teurer)).
- Allgemeine Ergebnisse der Befragung
 - Offensive vegane Kennzeichnung könnte Nachteilig sein. Diese Gerichte werden oft nicht von den Studenten gewählt.
 - Besser ist eine einfallsreiche Produktbeschreibung.
 - Eine aktive Bewerbung des veganen Angebots z.B. durch Veggie-Days mit Björn Moschinski, Werbung auf der Internetseite der Universität kommen gut an.

Herr Stelter (Leiter Hochschulgastronomie und Kultur Studierendenwerk Freiburg-Schwarzwald)

- Der erste Veggie-Day vor 10 Jahren war ein großes Chaos, denn es gab viele positive und negative Kritiken (Viele kritisierten, dass man den Menschen vorschrieb was sie Essen sollen).
- Der Hauptgrund des Veggie-Days: Die globale Fleischerzeugung schadet der Umwelt (Es geht nicht um den Ernährungstrend).

- Ersatzfleisch (Schnitzel und Co.) kommen bei den Studenten nicht gut an und sind zudem teuer.
- Am besten kommen Rezepte an die so umgeändert werden, dass sie Vegan sind. Diese Gerichte werden auch von nicht-Veganern gegessen. Ebenfalls sind Gerichte ohne Fleischersatz besser für Allergiker (z.B. Soja, Gluten etc.).
- Seit 2012 gibt es bei ihnen täglich Vegane Angebote in Mensen.

Herr Stollsteimer (Caterer)

Der Fleischkonsum sollte sinken. Fleisch ist zu billig und wird Unterschätzt.

Der Ansatz seiner Firma:

- Regionaler Fleischkonsum
- Wie wird mit den Tieren umgegangen?
- Nur Bio-Gemüse verwenden
- Ökologischer Anbau
- Respekt vor dem Tier
- Anreize schaffen/Verhaltenspsychologie Anwenden
 - Vegane Gerichte anpreisen z.B. Auf der Gerichte-Liste ganz nach oben stellen oder im Raum richtig platzieren.

Fazit:

In der Gemeinschaftsverpflegung kommen vegane Gerichte am besten an wenn sie ohne Ersatzprodukte zubereitet werden.

Es gibt viele vegane Gerichte in der Internationalen Küche somit sind nicht unbedingt Ersatzprodukte notwendig.