„Leckeres Essen für alle"

SCHULEN UND KITAS

Picture by: Monkey Business Images, Shutterstock.com

Wie kleine Veränderungen Großes bewirken können – für die Gesundheit unserer Kinder und die ZUKUNFT UNSERES PLANETEN

proveg international

Picture by: Elianni Gaio, healthydiethealthygut.com

INHALTSVERZEICHNIS

1.	**Worum geht's?**	**4**
2.	**Pflanzliche Ernährung in der Gemeinschaftsverpflegung – Status quo**	**6**
3.	**Mehr Obst und Gemüse für Kinder und Jugendliche – 4 gute Gründe**	**8**
4.	**Warum öffentliche Einrichtungen ihr pflanzliches Angebot verbessern sollten**	**10**
5.	**Fünf einfache Tipps, den Speiseplan auf pflanzliche Mahlzeiten anzupassen**	**12**
6.	**Die Universitäten machen es vor!**	**14**
7.	**ProVeg unterstützt Ihr Vorhaben**	**16**
8.	**Win-win-win für alle**	**17**
10.	**Anhang**	**18**
	Anhang 1: Kriterien der DGE-zertifizierten ovo-lacto-vegetarischen Menülinie	**18**
	Anhang 2: Alternativen zu tierischen Produkten	**19**
	Anhang 3: Beispiel für einen vegetarischen Vierwochenspeiseplan, nährstoffoptimiert	**20**
	Anhang 4: Der Soja-Mythos	**21**
	Anhang 5: Veggie in jeder Lebensphase	**22**
	Anhang 6: Ernährungsbedingte Gesundheitsrisiken	**24**
	Anhang 7: Pflanzen-Power im Sport	**26**
11.	**Referenzen**	**27**

1. WORUM GEHT'S?

Ob aus gesundheitlichen, Tierschutz- oder Umweltgründen – immer mehr Menschen entscheiden sich für eine vegetarische oder vegane Ernährung. Es ist vor allem die junge Generation, die sich intensiv mit den Folgen ihrer Ernährungsgewohnheiten auseinandersetzt.

Nicht erst durch die 2018 initiierten „Fridays for Future"-Klimastreiks wird klar, dass Kindern und Jugendlichen Nachhaltigkeit und die Zukunft unseres Planeten am Herzen liegen. Was auf unseren Tellern landet, ist hier ein entscheidender Einflussfaktor: Eine verstärkt pflanzliche Ernährung ist nicht nur gut für die Umwelt, sie wirkt sich zudem positiv auf die Gesundheit aus und beugt den meisten Zivilisationskrankheiten vor.

Während diese Erkenntnisse und damit verbundene Verhaltensänderungen in der breiten Bevölkerung immer stärker ankommen, besteht vor allem in der Gemeinschaftsverpflegung noch Nachholbedarf: Pflanzliche Gerichte sind selten fester Bestandteil der Menüplanung oder werden einseitig gestaltet. Kein Wunder, die Schul- und Kitaverpflegung ist komplex. Köchinnen und Köche bekommen in ihrer Ausbildung selten die nötige Expertise an die Hand, um eine gesunde und ausgewogene Ernährung im Speiseplan zu integrieren.

Doch keine Sorge. Auf den folgenden Seiten haben wir die vielen Vorteile einer betont pflanzlichen Küche zusammengestellt und zeigen 5 praxistaugliche Tipps, mit denen jede Einrichtung ihr Angebot verbessern kann. Egal, ob sich bei Ihnen nur 2 oder gleich alle 5 Vorschläge umsetzen lassen – jeder Schritt hin zu einer pflanzenbasierten Gemeinschaftsverpflegung ist mit vielen Vorteilen verbunden.

Wir sagen: volle Pflanzenkraft voraus!

Picture by: Nataliya Arzamasova, Shutterstock.com

„Wir unterstützen ProVeg bei dem Vorhaben, ein breiteres pflanzliches Angebot in öffentlichen Einrichtungen zu etablieren. Besonders in Schulen ist es wichtig, dass allen Kindern bei der Essenswahl die gleichen Möglichkeiten geboten werden. Veganes und vegetarisches Essen wird hierzulande in den nächsten Jahren eine Akzeptanz erreichen, die wir noch nicht vorhersehen können, und wir werden Teil davon sein!"

Heiko Höfer
Regionaldirektor Nord bei Sodexo

5 Tipps für Schulen

Wir möchten, dass auch Sie von den Vorteilen einer pflanzenbasierten Gemeinschaftsverpflegung profitieren. Diese **5 kleinen Veränderungen** können **Großes** bewegen:

1. **Bieten Sie täglich ein fleischfreies Gericht an.**
2. **Geschickt verpackt: Gestalten Sie die Beschreibung und Menüplatzierung des fleischfreien Gerichts attraktiv und ansprechend.**
3. **Baukastenprinzip: Bieten Sie Milchprodukte separat an.**
4. **Mehr Vielfalt auf dem Speiseplan: Bewusstes Entscheiden fördern.**
5. **Nehmen Sie stark verarbeitetes rotes Fleisch komplett vom Speiseplan.**

Auf den Seiten 10 und 11 dieser Broschüre wird erklärt, warum diese 5 kleinen Veränderungen sinnvoll sind. ProVeg bietet Küchen- und Catererschulungen an, die bei der Umsetzung, pflanzliche Alternativen in Schulen anzubieten, unterstützen. Außerdem beraten wir zum Thema Nährstoffversorgung, um sicherzustellen, dass die angebotenen Gerichte nicht nur vielfältig und lecker, sondern auch gesund und vollwertig sind. ProVeg begleitet alle Interessierten Schritt für Schritt auf dem Weg zu mehr Pflanzen-Power – egal welchen oder wie viele der Tipps sie an Ihrer Einrichtung umsetzen wollen.

2. PFLANZLICHE ERNÄHRUNG IN DER GEMEINSCHAFTSVERPFLEGUNG – STATUS QUO

SCHULESSEN HEUTE

In Deutschland gibt es aktuell 8,4 Millionen Schülerinnen und Schüler, die potenzielle Tischgäste in der Schulverpflegung darstellen. Sie benötigen für ihre körperliche und geistige Entwicklung sowie für die Stärkung ihres Immunsystems eine optimale Versorgung mit allen wichtigen Nährstoffen.

Schulen wird empfohlen, sich an den Qualitätsstandards der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) hinsichtlich des angebotenen Schulessens zu orientieren. Demnach soll es beispielsweise **maximal** 1 Fleischgericht pro Woche geben.[1] Doch die Realität ist leider oftmals eine andere: Auf den Speiseplänen stehen nach wie vor **zu wenig Gemüse und Rohkost und zu viel Fleisch**[2]. Der Standard erschien erstmals 2009 – über 10 Jahre später haben nur Berlin, Bremen, Hamburg, das Saarland und Thüringen die Empfehlungen für Schulen verpflichtend gemacht.[3]

Die Schulmensa dient als Begegnungsraum für Schülerinnen und Schüler, in dem das Sozialverhalten gestärkt und die Kommunikation gefördert wird.
Die DGE setzt als Voraussetzung zur Erreichung der Qualitätsstandards für die Schulverpflegung fest, dass täglich ein vegetarisches Gericht angeboten werden soll, um **mehr Kindern die Teilnahme an der Gemeinschaftsverpflegung zu ermöglichen**. Kann die vegetarische Option gewählt werden, ohne die allergenen Komponenten Ei und Milchprodukte, bekommen noch mehr Kinder die Möglichkeit, am gemeinsamen Mittagessen teilzunehmen. Dadurch werden nebst Lebensmittelunverträglichkeiten und Allergien auch säkular-ethische und religiöse Aspekte berücksichtigt.

Picture by: J Themes, Shutterstock.com

KLEINE MENSCHEN, GROSSE AUFGABE: MITTAGSVERPFLEGUNG IN DER KITA

Das gesellschaftliche Umfeld verändert sich und damit geht oftmals die Verlagerung von familiärer zu institutioneller Kinderbetreuung einher. Das bedeutet, dass Kindertageseinrichtungen zunehmend auch mit der Verpflegung ihrer Schützlinge betraut werden. Über 2 Millionen Kinder nehmen täglich die Mittagsverpflegung in deutschen Kitas in Anspruch[4]. Das bringt Herausforderungen mit sich: Kulturelle Herkunft, ethische Einstellungen und gesundheitliche Kriterien stellen unterschiedliche Anforderungen an das Essensangebot. Gleichzeitig wächst die Verantwortung, denn das Ernährungsverhalten und die Geschmackserfahrungen in der frühen Kindheit legen oftmals den Grundstein für lebenslange Essensgewohnheiten.

Der Trend zu einer verstärkt pflanzenbetonten Ernährung ist mittlerweile auch in der Kitaverpflegung angekommen. Denn die ist, richtig umgesetzt, gesund und schließt niemanden aus. Auch die DGE unterstützt eine vegetarische Menügestaltung in Kitas und vergibt hierfür bei Einhaltung definierter Kriterien ihrer ovo-lacto-vegetarischen Menülinie die FIT KID-Zertifizierung.[5]

Schon heute gibt es immer mehr vegetarische Kitas, die sich durch positive Rückmeldungen von Eltern und Kindern in ihrem Konzept bestätigt sehen. Viele Kitas haben jedoch noch Nachholbedarf:
Eine von der DGE in Auftrag gegebene und 2016 veröffentlichte Studie ergab, dass nur etwa jede dritte Kita überhaupt über ein Verpflegungskonzept verfügt und sich davon nur 30 % bei der Essensgestaltung an den DGE-Qualitätsstandards orientierten[6]. Bei fast der Hälfte der untersuchten Einrichtungen gab es zum Zeitpunkt der Untersuchung noch immer zu viel Fleisch und nur knapp 40 % erfüllten die empfohlene Mindestmenge an Salat und Rohkost[7]. Die Studie zeigt auch, dass Kitas nach Einführung des DGE-Qualitätsstandards deutlich zufriedener mit dem Verpflegungsangebot und der Qualität der Speisepläne waren. Eine abwechslungsreiche, gesunde Menüzusammenstellung ist also erstrebens wert. Pflanzliche Gerichte dürfen deshalb auf dem Speiseplan nicht fehlen.

3. MEHR OBST UND GEMÜSE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

1

KINDER VOR ÜBERGEWICHT SCHÜTZEN

Übergewicht bei Kindern wird von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als eine der dringendsten Probleme im Gesundheitswesen des 21. Jahrhunderts[8] angesehen. Adipöse Kinder seien gefährdet, das Übergewicht bis ins Erwachsenenalter beizubehalten und haben ein entsprechend gesteigertes Risiko, im Laufe ihres Lebens an kräftezehrenden oder gar lebensbedrohlichen Krankheiten zu erkranken.[9]

Nicht erst später, bereits in der Kindheit sind die Folgen bedenklich: Kinder mit Übergewicht leiden öfter an chronischen Erkrankungen wie Asthma und Schlafapnoe, die die Lebensqualität stark beeinträchtigen können.[10] Sie werden gesellschaftlich stigmatisiert und sind häufig dem Mobbing durch Klassenkameradinnen und Kameraden ausgesetzt, was zu niedrigem Selbstwertgefühl, Depressionen und Selbstverletzungen führen kann.[11]

Die gute Nachricht? Übergewicht bei Kindern ist fast immer vermeidbar! Die WHO gibt drei Tipps für den Kampf gegen die Kilos: Mehr Obst und Gemüse, aber auch Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide und Nüsse in den Speiseplan einbauen; eine Reduktion der Kalorienzufuhr durch Fette und eine vermehrte Aufnahme ungesättigter, statt gesättigter Fette sowie einen reduzierten Zuckerkonsum sicherstellen.[12]

2

FRÜHZEITIG GESUNDE VERHALTENSWEISEN FÖRDERN

Verhaltensweisen rund ums Essen und Vorlieben für bestimmte Lebensmittel werden im frühen Kindesalter geprägt.[13] Damit beeinflussen sie die Gesundheit und Lebensqualität nicht nur in der Kindheit, sondern oftmals ein Leben lang. Es ist keine leichte Aufgabe, in der Schulverpflegung gesunde Gewohnheiten mit mehr Obst und Gemüse zu schaffen. Oftmals können Schulen aber durch ein entsprechendes Angebot einen entscheidenden Beitrag leisten, um ihre Schülerinnen und Schüler frühzeitig auf den richtigen Kurs zu bringen.[14]

Picture by: zi3000, Shutterstock.com

3

TIERISCHE ALLERGENE VERMEIDEN

Kuhmilch- und Hühnereiweiß zählen zu den häufigsten Auslösern lebensmittelbedingter Allergien bei Kindern. Vor allem im Säuglings- und Kleinkindalter äußern sie sich als Beschwerden mit der Haut oder dem Verdauungstrakt: Ausschläge, Neurodermitisschübe sowie Verstopfung können die Folge sein.[15,16] Studien, in denen Eier bzw. Eier- und Milchprodukte aus der Ernährung der untersuchten Kinder genommen wurden, zeigten eine deutliche Verbesserung der Hautausschläge in nahezu allen Fällen – auch bei den Kindern, die im Allergietest nicht auf Ei- und Milchproteine reagiert hatten. Pflanzliche Ernährung kann somit helfen, sowohl bekannte als auch unentdeckte Lebensmittelunverträglichkeiten zu reduzieren.

4

LEBENSMITTELVERGIFTUNGEN VORBEUGEN

Hygiene ist besonders für Großküchen ein wichtiges Thema. Laut Robert-Koch-Institut wurden im Jahr 2017 in Deutschland 389 lebensmittelbedingte Krankheitsausbrüche gemeldet, die über 2.200 Menschen betrafen und in mehr als 400 Fällen zu Krankenhausaufenthalten führten.[17] Seit 2015 ist hier ein Trend nach oben festzustellen: Die Anzahl lebensmittelbedingter Krankheiten nimmt zu. Vor allem Kinder und Ältere sind aufgrund ihrer oftmals weniger widerstandsfähigen Immunsysteme besonders gefährdet.

Nach Kuhmilch werden zubereitete Speisen mit Schweinefleisch- sowie Eierzeugnisse als häufigste Erregerquellen benannt.[18] Da es sich hierbei vor allem um Produkte tierischen Ursprungs handelt, ist schnell ersichtlich, dass der Schritt hin zu mehr pflanzlichen Gerichten das Risiko lebensmittelbedingter Krankheitsausbrüche deutlich reduzieren kann.

„Wenn wir gleichzeitig die Gesundheit von Schulkindern aufwerten, sie langfristig vor Zivilisationskrankheiten schützen, unseren ökologischen Fußabdruck verringern und außerdem noch Geld sparen können – warum sollten wir es nicht tun?“

Dr. Melanie Joy

Mitbegründerin von ProVeg International

4. WARUM SCHULEN UND KITAS IHR PFLANZLICHES ANGEBOT VERBESSERN SOLLTEN

1

KOSTEN: DICKE BOHNEN, SCHMALE AUSGABEN

„Aber was soll das denn kosten?!“, fragen Sie sich bestimmt. In Zeiten, in denen Budgets öffentlicher Einrichtungen knapp und der Kostendruck hoch ist, ist dies eine absolut berechtigte Frage. Pflanzliche Gerichte sind in der Regel günstiger als Mahlzeiten mit tierischen Produkten. Das liegt ganz einfach daran, dass sie weniger Ressourcen verbrauchen und zum Großteil aus Grundnahrungsmitteln bestehen: Weizen, Hülsenfrüchte, Reis, Kartoffeln und Gemüse. Ein Blick beim nächsten Einkauf zeigt, dass pflanzliche Grundnahrungsmittel fast immer die günstigste Option sind.[19]

2

FÜR ALLE ETWAS DABEI

Mahlzeiten, die 100 % pflanzlich sind, sind für jede und jeden geeignet – egal, welchem Glauben sie angehören oder welchen Ernährungsstil sie für sich wählen. Es werden also nicht nur vegetarisch und vegan lebende Menschen bedient; Obst, Gemüse und Co. sind auch koscher und halal.

Mit einer einzigen Mahlzeit tragen Sie dazu bei, dass sich niemand aufgrund seiner Ernährungsgewohnheiten oder aufgrund von Lebensmittelunverträglichkeiten ausgeschlossen fühlen muss. Das beugt nicht nur Diskriminierung von Minderheiten und Mobbing am Essenstisch vor, sondern stärkt das Gemeinschaftsgefühl und schweißt zusammen.

„Unsere pflanzlichen Gerichte werden von den Kindern sehr gerne gegessen. Wir haben mit einem kleinen Angebot begonnen und herausgefunden, was bei den Kindern gut ankommt. Inzwischen ist schon jedes dritte bestellte Essen ein pflanzliches Gericht.“

Jens Witt

Inhaber von Wackelpeter – ökologisches Kita-Catering

3

GUT FÜR DEN PLANETEN

Nachhaltigkeit ist mittlerweile in aller Munde. Das beinhaltet Themen wie Wassernutzung, Treibhausgasausstoß und Lebensmittelverschwendung. Wir werden erzogen, das Licht auszuschalten, wenn es nicht benötigt wird und unseren Müll ordnungsgemäß zu trennen. Was die meisten jedoch nicht wissen: Was auf unseren Tellern landet, hat einen viel größeren Einfluss. Laut Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen ist die tierische Landwirtschaft verantwortlich für rund 16 % der von Menschen verursachten Treibhausgase. Das ist mehr als die Emissionen aller Autos, Flugzeuge und Schiffe zusammen.[20,21]

Verrückt, oder? Wir können mehrmals täglich einen aktiven Beitrag zum Klima- und Umweltschutz leisten. Im Hinblick auf Wasser- und Landnutzung, Verschmutzung, Abholzung und klimaschädliche Treibhausgase sind wir mit weniger tierischen Produkten und mehr pflanzlichen Gerichten auf dem richtigen Weg.

Picture by: Monkey Business Images, Shutterstock.com

5. FÜNF EINFACHE TIPPS, DEN SPEISEPLAN AUF PFLANZLICHE MAHLZEITEN ANZUPASSEN

1

BIETEN SIE TÄGLICH EIN FLEISCHFREIES GERICHT AN.

Klar und einfach: Wenn jeden Tag ein leckeres, vollwertiges Gericht ohne Fleisch zur Auswahl steht, entscheiden sich auch mehr Kinder dafür. Und mehr Gemüse auf dem Teller ist gut für alle.

Die Empfehlungen für eine ovo-lacto-vegetarische Menülinie der DGE geben eine gute Orientierung, wie Sie solche Gerichte vollwertig gestalten.

2

GESCHICKT VERPACKT: BESCHREIBUNG UND MENÜPLATZIERUNG ATTRAKTIV GESTALTEN

Manchmal lässt uns schon allein die Beschreibung eines Gerichts das Wasser im Mund zusammenlaufen. Aus einer Studie ging hervor, dass Gerichte mit genussvollen Beschreibungen bis zu 25 % häufiger gewählt werden. Es lohnt sich also, die Zucchini auszuschmücken, beispielsweise so: „Langsam gebackene, karamellisierte Zucchini-Happen“.[22]

Doch auch die Platzierung trägt enorm zur Wahl eines Gerichtes bei. Wenn im Menü „Hauptgericht“ und „Vegetarische Option“ zur Auswahl stehen, wirkt es, als sei das Hauptgericht normal oder besser und das pflanzliche Gericht eher zweitklassig. Ein Restaurantbesitzer konnte feststellen, dass allein die Veränderung der Menüanordnung die Nachfrage pflanzlicher Gerichte um bis zu 30 % steigerte.[23]

3

BAUKASTENPRINZIP: MILCHPRODUKTE SEPARAT ANBIETEN

Im Idealfall wäre Gemeinschaftsverpflegung so gestaltet, dass sich jedes Kind seinen Teller nach eigenen Wünschen zusammenstellen kann. Das lässt sich allerdings im Kita- und Schulalltag nur an wenigen Einrichtungen umsetzen. Damit alle Kinder unabhängig von ihrer ethischen Überzeugung oder aufgrund von Laktoseintoleranz mitessen können, bietet es sich an, das Hauptgericht pflanzlich zu gestalten. Baut man Milchprodukte im Nachtisch ein oder stellt sie als separate Komponente zur Verfügung (zum Beispiel Reibekäse) ist für alle etwas dabei. Denn die DGE-Empfehlungen geben eine Mindestmenge an Milchprodukten im Speiseplan vor, jedoch nicht, wo diese eingebaut werden sollen.

4

MEHR VIELFALT AUF DEM SPEISEPLAN: BEWUSSTES ENTSCHEIDEN FÖRDERN

Besteht die Wahl zwischen Lasagne und vegetarischer Lasagne, werden sich höchstwahrscheinlich nur die vegetarischen Kinder für Letztere entscheiden. So wirken pflanzliche Alternativen nicht unbedingt ansprechend. Bieten Sie dagegen beispielsweise Hühnerfrikassee und Lasagne (v) an, werden mehr Schülerinnen und Schüler die fleischfreie Option wählen, weil es hier um ein bewusstes Entscheiden zwischen zwei völlig verschiedenen Mahlzeiten geht.

Wer Lust auf Lasagne hat, wählt diese – egal, ob mit oder ohne Fleisch.

5

VERARBEITETES ROTES FLEISCH KOMPLETT VOM SPEISEPLAN NEHMEN

Im Jahr 2015 hat die Weltgesundheitsorganisation WHO bestätigt, dass es „genügend Nachweise aus epidemiologischen Studien [gibt], dass stark verarbeitete Produkte aus rotem Fleisch Dickdarmkrebs verursachen.“ [24] Laut des Krebsforschungsinstituts Großbritannien gebe es mehr und mehr Hinweise, dass diese Lebensmittel ebenfalls mit dem Vorkommen von Magen- und Pankreaskrebs in Verbindung stehen könnten.[25] Um potenzielle Gesundheitsrisiken zu vermindern empfehlen wir, hochverarbeitete Produkte aus rotem Fleisch gänzlich vom Speiseplan zu nehmen.

Was zählt als hochverarbeitetes rotes Fleisch und wie bedenklich ist es?

Jegliches rotes Fleisch, das gesalzen, gepökelt, fermentiert oder geräuchert wurde, gilt offiziell als krebserregend. Dazu zählen beispielsweise Würstchen, Schinken, Speck, Hotdogs und Salami. Eine wissenschaftliche Analyse hat die Ergebnisse von 10 verschiedenen Studien ausgewertet und kommt zu der Schlussfolgerung, dass pro 50 Gramm verarbeitetem Fleisch am Tag das Risiko für Dickdarmkrebs um 18% steigt. Das entspricht etwa einem Würstchen.[26]

Picture by: Romariolen, Shutterstock.com

6. DIE UNIVERSITÄTEN MACHEN ES VOR!

TRENDSETTER MENSA

Lernen mit knurrendem Magen? Das klappt meist nicht so gut. In über 900 Mensen und Cafeterien in Deutschland kümmern sich die Studierendenwerke um das Verpflegungsangebot.[26] Vor allem junge Erwachsene entscheiden sich vermehrt für eine pflanzliche Lebensweise und wollen darauf auch in der Mensa nicht verzichten. Und das wurde erkannt: Das Angebot veganer Speisen wächst konstant. Und nicht nur das – Pflanzenmilch ist fester Bestandteil der meisten Cafeterien und viele Studierendenwerke nehmen an Schulungen zu veganer Verpflegung teil, um ihre Fachangestellten intern zum Thema weiterbilden zu können.[27]

Bei einer 2018 durchgeführten Umfrage zur veganfreundlichsten Mensa zeigt nicht nur die hohe Beteiligung (37 von 58 Studierendenwerken schickten ihre Einrichtung ins Rennen), dass pflanzliche Angebote gefragt sind. Auch die kontinuierliche Verbesserung der Teilnehmenden gegenüber den Vorjahren spricht für das anhaltende Wachstum in der Nachfrage.[28]

Laut Achim Meyer, Generalsekretär des Deutschen Studentenwerkes, sei die Zubereitung veganer Gerichte auch unter Großküchenbedingungen eine Stärke der Studierendenwerke.[29] Das kann sich sehen lassen: Von den Mensen, die 2018 an der Umfrage teilgenommen haben, bieten alle täglich ein veganes Gericht an.[30] Seit April 2019 gibt es in Berlin sogar eine komplett vegane Mensa, die „Veggie 2.0“.[31]

Die Studierendenwerke haben die Vorteile eines verstärkt pflanzlichen Angebots erkannt und zeigen:

Pflanzliche Gerichte lassen sich auch in der Großküche umsetzen und kommen super an. Beliebte Gerichte der vielfältigen Möglichkeiten der **veganen Großverpflegung in Studierendenwerken** in ganz Deutschland sind:

- **Hessische Kartoffelpfanne mit Kräutern und Pilzen**
- **Gebackenes Gemüseschnitzel an Bärlauchsoße**
- **Asiatischer Bratling mit Chinagemüse in Mango Currysoße und Sesamreis**
- **Mezzelune mit Spinatfüllung, garniert mit Kirschtomaten und Rucola**
- **Züricher Geschnetzeltes mit Kartoffelrösti und Bohnen**
- **Aubergine im Haferflockenmantel mit Gemüsebulgur**
- **Scharfes Kürbisgemüse mit roten Linsen und Rucola auf Pasta**
- **Thai-Sojageschnetzeltes mit Reis und Salat**
- **Chilenische Bohnen mit Kürbis, Birnen und Mais**
- **Möhren-Curry auf grünem Zuckerschotenpüree mit Sesam**

Picture by: Hermes Rivera, unsplash.com

7. PROVEG UNTERSTÜTZT IHR VORHABEN

Wir sind davon überzeugt, dass unsere **5 TIPPS**, *den Speiseplan pflanzlich anzupassen, effektiv und leicht umzusetzen sind. Falls Sie weitere Unterstützung wünschen, steht ProVeg Ihnen gerne mit dem ProVeg-Schulprogramm zur Seite.* **WIR ...**

1. **... unterstützen bei der Entwicklung alternativer, pflanzenbasierter Rezepte und Menüs für die Gemeinschaftsverpflegung.**
2. **... legen Schülerinnen und Schülern in Kochworkshops abwechslungsreiche und leckere pflanzliche Gerichte nahe.**
3. **... bieten Trainings für Caterer und Küchenpersonal mit Fokus auf Gesundheit und Nachhaltigkeit an.**
4. **... helfen bei der Entwicklung von Kommunikationskonzepten und der Angebotsgestaltung.**
5. **... informieren Schulen und Kommunen über die Vorteile einer pflanzlichen Ernährung .**

Picture by: Monkey Business Images, Shutterstock.com

8. FAZIT: WIN-WIN-WIN FÜR ALLE

Wenn wir uns genüsslich über unser Essen hermachen, denken wir in der Regel nur an den unmittelbaren Moment – Geschmack, Wohlbefinden, endlich den knurrenden Magen beruhigen – aber nicht unbedingt an die langfristigen Auswirkungen. Dabei können schon kleine Veränderungen hin zu einer mehr pflanzlich betonten Ernährung großen Nutzen bringen – für uns selbst und für die Welt.

Pflanzliche Lebensmittel sind günstiger und haben zahlreiche Vorteile. Sie sind gut für das Wohlbefinden und fördern frühzeitig eine gesunde Lebensweise bei Kindern und Jugendlichen, von der sie langfristig profitieren können. Sie helfen, nachhaltiger mit unseren Ressourcen umzugehen, die Umwelt zu schonen und damit ein Leben in Würde für heutige und künftige Generationen möglich zu machen. Leckere Gerichte anzubieten, die jede und jeder essen kann, stärkt das Gemeinschaftsgefühl und lässt niemanden außen vor.

DAS NENNEN WIR EINE WIN-WIN-WIN-SITUATION.

Durch ein paar wenige Umstellungen im Speiseplan können all diese Aspekte verwirklicht werden. Das ist doch ziemlich motivierend!

INFOS ÜBER NÄHRSTOFFE, DAS PROVEG-SCHULPROGRAMM UND VIELE REZEPTE FINDEN SIE AUF PROVEG.COM/DE

Picture by: Matthias Schillig, ProVeg

ANHANG 1:

KRITERIEN DER DGE-ZERTIFIZIERTEN OVO-LACTO-VEGETARISCHEN MENÜLINIE[1]

Die vegetarische Menülinie der DGE umfasst bereits jede Menge Pflanzen-Power. Kombiniert man rein pflanzliche Hauptgerichte mit Milchprodukten wie Joghurt oder Quark im Nachtisch, entsteht ein Menü, das von allen Kindern gegessen werden kann.

Lebensmittel	Häufigkeit	Beispiele zur praktischen Umsetzung
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	Häufigkeit in 20 Verpflegungstagen davon: • mind. 4 x Vollkornprodukte[1] • max. 4 x Kartoffelerzeugnisse	Pellkartoffeln, Salzkartoffeln, Kartoffelsalat, Kartoffeleintopf, Reispfanne, Reis als Beilage Couscous-Salat, Lasagne, Getreidebratling, Polentaschnitte, Hirseauflauf, Quinoa, Dinkel, Weizen oder Bulgur gekocht, Vollkornteigwaren, -pizza, Naturreis, Vollkornbrot Halbfertig- oder Fertigprodukte, z.B. Kroketten, Pommes frites, Kartoffelecken, Reibekuchen, Gnocchi, Püree, Klöße
Gemüse und Salat	20 x davon: • mind. 8 x Rohkost oder Salat • max. 4 x Hülsenfrüchte	gegarte Möhren, Brokkoli, Kohlrabi, Gemüsebratlinge, gefüllte Paprika oder Zucchini, Ratatouille, Spinat Tomaten-, Gurken- oder Krautsalat, gemischter Salat, Gemüsesticks Linsenbolognese, Bohnenbratlinge, Erbsen-, Linsen-, Bohneneintopf, Kichererbsencurry, Chilli sin Carne
Obst	mind. 8 x Obst[2] zusätzlich: • mind. 4 x Nüsse, Kerne oder Ölsamen[3]	Obst im Ganzen, geschnitten, Obstsalat als Topping (z.B. für Salate, Aufläufe), gemahlen in Bratlingen, Nussmus
Milch und Milchprodukte, Hühnereier	mind. 8 x Milch und Milchprodukte	in Aufläufen, Salatdressings, Dips, Soßen, Joghurt- oder Quarkspeisen Rührei mit Kräutern, Eier in Senfsoße Pfannkuchen mit Gemüse, Eierstich, Aufläufe
Fette und Öle	Rapsöl ist Standardöl	
Getränke	20 x	Trink-, Mineralwasser, Früchte-, Kräutertee

1 Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante die beste Wahl.
2 Kernobst, Steinobst, Beerenobst, Südfrüchte oder Nüsse
3 Ölsamen, wie Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsamen gehören botanisch zu den Gemüsen. da diese aber auf Nährstoffebene große Ähnlichkeiten mit den Nüssen und Kernen aufweisen, werden sie hier zu einer gemeinsamen Gruppe zusammengefasst.

ANHANG 2:

ALTERNATIVEN ZU TIERISCHEN PRODUKTEN

Viele altbekannte Gerichte lassen sich leicht auf pflanzlicher Basis herstellen, ohne dabei an Geschmack, Konsistenz oder Ansehnlichkeit einzubüßen. Vielmehr stellt die pflanzliche Küche mit ihren frische Zutaten eine Bereicherung für jeden Teller dar!

FLEISCH- & FISCHALTERNATIVEN

BURGER & BRATLINGE:

auf Basis von Sojabohnen (z. B. Tofu oder Sojagranulat), Haferflocken, schwarzen Bohnen, Kidneybohnen, Erbsenprotein, Seitan oder Kichererbsen.

BOLOGNESE & CHILI SIN CARNE:

auf Basis von Sojabohnen, Weizeneiweiß (Seitan) oder Tofu.

WÜRSTCHEN:

auf Basis von Weizeneiweiß (Seitan), Lupine oder Sojabohnen (Tofu).

SCHNITZEL, FILET & GESCHNETZELTES:

auf Basis von Lupine, Weizeneiweiß (Seitan) oder Sojabohnen.

FISCHBURGER, -FILET & -STÄBCHEN:

auf Basis von Sojaeiweiß, Weizeneiweiß oder Tofu und Weizenstärke. Algen sorgen für den typischen Fischgeschmack.

ZUSATZSTOFFE

VERDICKUNGS- UND BINDEMITTEL

Zum Andicken oder Binden von Flüssigkeiten für Suppen, Soßen oder Süßspeisen eignen sich Guarkernmehl, Johannisbrotkernmehl, Kartoffelstärke, Maisstärke, Sojamehl, Sago oder Xanthan.

GELIERMITTEL

Als Gelatine-Ersatz bieten sich Agar-Agar, Alginat oder Pektin an.

MILCH:

Pflanzliche Alternativen zu Kuhmilch gibt es aus Hafer, Soja, Reis, Dinkel, Mandel, Haselnuss, Cashew, Macadamia, Hanf oder Kokosnüssen.

EI-UND MILCHALTERNATIVEN

RÜHREI:

kann z. B. aus Tofu, Kala Namak (Schwefelsalz) und Kurkuma kreiert werden.
Zum Backen (als Bindemittel oder zum Lockern des Teiges):
gelingt durch reife Banane, Apfelmus, Leinsamen, Sojamehl, Ei-Ersatzpulver, Seidentofu oder Chiasamen.

MILCHPRODUKTE:

Pflanzliche Alternativen zu Kuhmilchprodukten gibt es aus Kokos wie Kokosquark oder -joghurt, auf Basis von Hafer, Reis, Sojabohnen, Cashewkerne oder Mandeln wie Sahne, Frischkäse, Käse oder Joghurt.

SCHON GEWUSST?

Das V-Label ist eine international anerkannte und geschützte Marke zur Kennzeichnung vegetarischer und veganer Produkte. Verbraucherinnen und Verbraucher, die tierfreie Produkte suchen, erleichtert es die Auswahl, da sie auf den ersten Blick erkennen, ob das Produkt ihren Wünschen entspricht.

Picture by: Goskova Tatiana, shutterstock.com

ANHANG 3:

BEISPIEL FÜR EINEN VEGETARISCHEN VIERWOCHENSPEISEPLAN, NÄHRSTOFFOPTIMIERT

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
1. Woche	Vollkornnudeln mit cremiger Soße und	Getreide-Kartoffel-Auflauf auf griechische Art	Polenta Schnitten mit Rote Bete Apfel Gemüse und Sojajoghurt	Gemüse Reispfanne mit Knusper-Tofu	Erbsensuppe mit Roggencroutons
Beilage	Eisbergsalat mit Tahin-Zitronen-Dressing	grüner Salat mit Tomaten-Orangen-Dressing			
Dessert			Obst Crumble		Kokosgrieß mit Minzerdbeeren
2. Woche	Polpette in Tomatensauce mit Vollkornspaghetti	Lasagne mit Sojahack, Karotten und Tomaten	Kürbisbacklinge mit Knusper Kartoffeln und Aioli	Spitzkohl und Kichererbsen in Tomaten-Kokoscreme mit Vollkorn Basmati Reis	Linsensuppe mit Sojajoghurt und Vollkornbrot
Beilage	Karotten-Apfelsalat mit Zitronendressing	Frischkost		türkischer Gurkensalat	
Dessert			Apfelmark mit Sojajoghurt und Nüssen		Waldfrucht-Minz-Sorbet
3. Woche	Seitan Ragout mit Pilzen, Vollkorn Spirelli	Kartoffel-Kohlrabi-Auflauf mit Tofukruste	Rote Bohnen Bratlinge mit Paprika-Mais Gemüse, Vollkornreis	Linsenbolognese mit Spaghetti	Tomatensuppe mit Bulgur und Blumenkohl
Beilage		Blattsalat mit cremiger Soße			
Dessert	Obstsalat			Kirschenmichel mit Vanillesoße	Obst der Saison
4. Woche	Tortellini mit Nusspesto	Hirse-Gemüse Auflauf mit Kräutersoße	Nudeln mit Broccolirahmsauce und Mohn	Pizzakuchen	Gersten-Gemüse-Suppe
Beilage	Erbsen Mais Salat			Frischkost	
Dessert		Obstsalat	Schoko-Kokos-Pudding		Sojajoghurt mit Beerenobst

ANHANG 4:

DER SOJA-MYTHOS

Soja hat es nicht leicht in den Medien. Regenwaldabholzung, Störung des Hormonhaushalts und Verursachung von Krebs sind nur einige der Anklagepunkte für die unschuldige Bohne. Was es tatsächlich mit den genannten Mythen auf sich hat, wird im Folgenden näher betrachtet.

1

Ja, ein großer Teil des **Regenwaldes** wird für den Anbau der Sojabohnen gerodet. Allerdings dienen 70 bis 75 % der weltweiten Sojaernte in Form von Schrot als Tierfutter der industriellen „Tierproduktion“.[32] Sojaprodukte, die auf unseren Tellern landen, kommen meist von Herstellern, die ihr Soja aus EU-Ländern beziehen und auf einen möglichst nachhaltigen, gentechnikfreien Anbau achten. So wird für ihre Produkte kein Regenwald gefährdet.

2

Soja hat keinen bekannten Einfluss auf den Testosteronspiegel bei Männern. Der Mythos, es würde den **Hormonhaushalt** manipulieren und somit eine feminisierende Wirkung auf den menschlichen Körper haben, entstand durch die enthaltenen Isoflavone, deren Struktur der des menschlichen Hormons Östrogen ähnelt. Diese angebliche Wirkung stammt aus zwei veröffentlichten Fallstudien, in denen die Auswirkungen von Sojalebensmitteln auf zwei Männer diskutiert wurden, die im Rahmen einer unausgewogenen Ernährung einen überdurchschnittlich hohen Isoflavonkonsum (360 mg Isoflavone pro Tag) und einen Anstieg des Östrogenspiegels aufwiesen. Diese Ergebnisse sind keineswegs repräsentativ. Im Gegensatz dazu gab es zahlreiche klinische Studien, in denen Männer bis zu 150 mg Isoflavone pro Tag konsumierten, ohne dass ein Einfluss auf den Östrogenspiegel festgestellt werden konnte.[33,34]

3

Der Mythos, Soja würde **Krebs** verursachen, basiert auf dem gleichen Denkfehler – der Annahme, Phytoöstrogene würden im menschlichen Körper genauso wirken wie Östrogen. Mehr und mehr Forschung zu der Thematik hat diesen Irrglauben nicht nur widerlegt, sondern gezeigt, dass das Gegenteil der Fall ist. Unterschiedliche Studien haben gezeigt, dass der regelmäßige Verzehr von Sojalebensmitteln dazu beitragen kann, das Risiko von Herzerkrankungen, Osteoporose und einigen Krebsformen zu verringern.[35] Die empirische Evidenz zeigt, dass Sojalebensmittel von allen Menschen sicher konsumiert werden können, mit Ausnahme von Personen mit einer Allergie gegen Sojaprotein.

Bildquelle: Fotokostic, Shutterstock.com

ANHANG 5:

VEGETARISCHE UND VEGANE ERNÄHRUNG BEI KLEINKINDERN (3-6 JAHRE)

Zu einer pflanzlichen Ernährung bei Kleinkindern gibt es bis dato nur wenige wissenschaftliche Studien. Im Allgemeinen stehen einer vegetarischen oder veganen Ernährung von Kleinkindern kritische Vorurteile und die Sorge vor Mangelernährung gegenüber.

Eine aktuelle Studie kommt jedoch zu der Schlussfolgerung, „dass sowohl die vegetarisch und vegan ernährten Kinder als auch die Mischköstler eine vergleichbare und normale Entwicklung von Körpergewicht und Körpergröße zeigen". Dies sei ein erster Hinweis darauf, „dass eine vegetarische und auch eine vegane Ernährung im Kleinkindalter bedarfsdeckend sein kann" [37]

Ganz wichtig ist hierbei die Einnahme eines Vitamin-B12-Präparats. Vitamin B12 ist unabdingbar für die gesunde Entwicklung von Gehirn und Nervensystem und damit vor allem für das schnelle Wachstum in dieser frühen Lebensphase von besonderer Wichtigkeit.

Eine britische Studie kommt zu dem Ergebnis, dass die Versorgung überwiegend vegetarisch lebender Vorschulkinder insgesamt als günstiger zu bewerten sei als die der mischköstlich ernährten Kinder, unter anderem, weil die vegetarisch ernährten Kinder im Hinblick auf die gesamte Fettaufnahme und -qualität sowie Salz- und Cholesterinaufnahme besser abschnitten.[38]

VEGETARISCHE UND VEGANE ERNÄHRUNG BEI KINDERN (6-12 JAHRE)

Der Nährstoffbedarf von Schulkindern ist dem von Erwachsenen bereits stark angenähert. Mit einer abwechslungsreichen vegetarischen oder veganen Ernährung ist in dieser Lebensphase eine gute Nährstoffversorgung möglich. Auf Eisen, Zink, Kalzium sowie die Vitamine B2, B12 und D sollte stets geachtet werden, unabhängig von der Ernährungsweise.

Eine Studie mit 200 Teilnehmenden zeigt, dass ein hoher Verzehr von tierischem Protein (Eiweiß), besonders aus Milch und Milchprodukten, bei Kindern unter 6 Jahren in den folgenden Lebensjahren zu einem höheren BMI und Körperfettanteil führt.[39]

VEGETARISCHE UND VEGANE ERNÄHRUNG BEI JUGENDLICHEN (13-18 JAHRE)

Während der Pubertät erhöht sich der Energie- und Nährstoffbedarf von Jugendlichen deutlich. Ein ausgeprägter Wachstumsschub findet bei Mädchen zwischen dem 10. und 13. Lebensjahr und bei Jungen zwischen dem 12. und 15. Lebensjahr statt.[40] Da der Körper immer noch in einem intensiven Wachstums- und Reifeprozess steckt, besteht ein erhöhter Bedarf wichtiger Nährstoffe, dessen Deckung für eine gesunde Entwicklung unerlässlich ist. Für die durch das Wachstum bedingte Zunahme des Blutvolumens muss eine ausreichende Eisenzufuhr sichergestellt werden; Kalzium wird für den Aufbau zusätzlicher Knochensubstanz benötigt. Zink ist wichtig für die körperliche Entwicklung und sexuelle Reifung.

Gerade bei Jugendlichen bieten vollwertige vegetarische oder vegane Ernährungsweisen eine deutlich gesündere Alternative zur üblichen Durchschnittskost und schützen gleichzeitig vor Übergewicht.

VEGETARISCHE UND VEGANE ERNÄHRUNG BEI ERWACHSENEN

Während im heranwachsenden Alter von 6-18 Jahren auf gewisse Nährstoffe besonders geachtet werden sollte, gilt für Erwachsene die goldene Regel: Ausgewogenheit und Vielfalt spielen die Hauptrolle. Eine gesunde, vollwertige Ernährung hängt weder von der Zunahme tierischer Produkte noch den damit verbundenen Nährstoffen und Fetten ab.

Vitamin B12, das in pflanzlichen Nahrungsmitteln nur in geringen Mengen vorkommt, sollte über Nahrungsergänzungsmittel wie Tabletten, Tropfen oder spezielle Zahnpasta zugeführt werden. Inzwischen werden zudem zahlreiche vegane Produkte mit B12 angereichert, beispielsweise Pflanzendrinks und Käsealternativen.

Vitamin B12: Woher kommt's?

Weder Tier noch Mensch können Vitamin B12 selbst herstellen: Es wird in der Natur von Mikroorganismen produziert.[41] Diese Bakterien kommen unter anderem im menschlichen Dickdarm vor und sind damit zu weit „unten" in der Verdauung angesiedelt, um das dort produzierte B12 zu resorbieren. Das Gleiche gilt für viele Tiere. Da sogenannte Nutztiere nicht mehr auf natürliche Weise durch beispielsweise Grasen auf der Weide mit diesen Mikroorganismen in Kontakt kommen, muss Vitamin B12 beziehungsweise das zentrale Spurenelement Kobalt in der Tierhaltung zugefüttert werden. Tiere, so wie Menschen auch, können Vitamin B12 speichern, wodurch es sich in Fleisch und Milchprodukten wiederfindet, allen voran in Leber und Niere. In pflanzlichen Lebensmitteln kommt B12 lediglich in sehr geringen vor, die nicht zur Bedarfsdeckung ausreichen. Spuren an Vitamin B12 sind bspw. in Knollen- und Wurzelgemüsesorten, vergorenen Lebensmitteln, wie Sauerkraut oder Bier.[42]

Wie eine vollwertige Ernährung frei von tierischen Bestandteilen aussieht, haben wir auf unserem veganen Essensteller dargestellt:

https://proveg.com/de/

ANHANG 6:

ERNÄHRUNGSBEDINGTE GESUNDHEITSRISIKEN

1

ÜBERGEWICHT

Studien belegen immer wieder, dass vegetarisch lebende Menschen weniger auf die Waage bringen als jene, die sich mischköstlich ernähren. Veganerinnen und Veganer haben dabei den niedrigsten Body Mass Index (BMI) von allen.[43]
Eine 2017 veröffentlichte Studie, die den Zusammenhang von Übergewicht und pflanzlicher Ernährung untersucht, kommt zu dem Schluss, dass ***„basierend auf den vorliegenden Belegen eine pflanzliche Ernährung als realistische Option für die Behandlung und Vorbeugung von Übergewicht und Fettleibigkeit in Erwägung gezogen werden sollte“.***[44]

Übergewicht bei Kindern wird von der WHO als eines der dringlichsten Probleme der Weltgesundheit des 21. Jahrhunderts angesehen. In ihren Richtlinien zur Bekämpfung von Übergewicht bei Kindern empfiehlt die Organisation einen ***„erhöhten Konsum von Obst und Gemüse sowie Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide und Nüsse“.***[45]

Übergewicht beeinflusst Kinder in ihrer Beweglichkeit, kann langfristige Auswirkungen haben und gilt als Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, ausgewählte Krebsarten (Gebärmutterhals-, Brust- und Darmkrebs) sowie Typ-2-Diabetes.[46]

Laut Zahlen des Robert-Koch-Instituts (RKI) sind in Deutschland mittlerweile 15 % der Kinder und Jugendlichen zwischen 3 und 17 Jahren übergewichtig, 6,3 % sogar adipös.[47] Das sind 1,9 Millionen Kinder und Jugendliche, die von den kurz- und langfristigen Folgen von Übergewicht betroffen sind.

> „Gut geplante vegane und andere Formen der vegetarischen Ernährung sind für alle Phasen des Lebenszyklus geeignet, einschließlich Schwangerschaft, Stillzeit, Kindheit und Jugend.“
>
> Academy of Nutrition and Dietetics,
>
> *US-Institut für Ernährung*

2

DIABETES

Übergewicht ist ein entscheidender Risikofaktor für die Entwicklung von Typ-2-Diabetes. Generell ist das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2 bei Menschen, die sich vegan oder vegetarisch ernähren, eher gering.[48] Eine Studie untersuchte Menschen mit verschiedenen Ernährungsformen und kam zu dem Ergebnis, dass eine Diabeteserkrankung wahrscheinlicher wird, je höher der Konsum an tierischen Produkten ist. Teilnehmende, die ihren Fleischkonsum reduzierten, konnten ihr Diabetesrisiko um 38 % verringern. Die Gruppe, die Fleisch komplett von ihrem Speiseplan verbannt hatte, aber weiterhin Fisch aß, hatte ein um 51 % niedrigeres Risiko und die Personen, die sich vegan ernährten, senkten die Wahrscheinlichkeit für eine Zuckerkrankheit um 78 %.[49]

Diverse Studien kamen zu sehr ähnlichen Ergebnissen. Die Gruppe der Veganerinnen und Veganer hatte stets das geringste Risiko, an Diabetes zu erkranken.[50]

3

KREBS

Laut des World Cancer Research Fund reduziert ein konstant gesundes Gewicht das Risiko von 12 häufig auftretenden Krebsarten.[51] Der Zusammenhang von Ernährung und Krebs geht jedoch weit über den Faktor Gewicht hinaus. Die Weltgesundheitsorganisation WHO bestätigte 2015, dass verarbeitetes rotes Fleisch als Verursacher von Darmkrebs betrachtet werden muss.[52]

Damit zählen Würstchen, Schinken, Speck, Hotdogs, Salami und Co. offiziell als krebserregend. Nicht nur verarbeitete Produkte aus rotem Fleisch sind bedenklich. Laut WHO ist jegliches rotes Fleisch eine „wahrscheinliche“ Ursache.[53]

Auch die Art und Weise der Zubereitung ist von Bedeutung. Wenn Fleisch – inklusive Rind, Hühnchen und Fisch – bei hohen Temperaturen gebraten wird, entstehen sogenannte heterozyklische Amine (HCAs), die ebenfalls als krebsauslösend klassifiziert werden.[54] Je länger das Fleisch der Hitze ausgesetzt ist, umso mehr HCAs bilden sich. Das könnte erklären, warum intensiv gebratenes Fleisch mit einem erhöhten Risiko für Brust-, Darm-, Speiseröhren-, Lungen-, Bauchspeicheldrüsen-, Prostata- und Magenkrebs assoziiert wird.[55]

Die Empfehlungen des World Cancer Research Funds zur Vorbeugung von Krebs:

1. Ein gesundes Körpergewicht halten.
2. Weniger sitzen, mehr bewegen – mindestens 30 Minuten pro Tag.
3. Vermeiden von hochkalorischen Lebensmitteln und süßen Getränken.
4. Mehr Vollkornprodukte, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte essen.
5. Reduktion von rotem Fleisch, vor allem stark verarbeitetem.

4

HERZERKRANKUNGEN

Herzerkrankungen stehen an der Spitze der Liste der häufigsten Todesursachen weltweit[56] und unsere Lebensweise trägt entscheidend zu dieser Entwicklung bei. Schon lange weiß man, dass der regelmäßige und abwechslungsreiche Konsum von Gemüse hilft, das Herz zu schützen. Die DGE bestätigt die positive Auswirkung von Obst und Gemüse auf den Gesundheitsstatus: ***„Für Bluthochdruck, koronare Herzkrankheit und Schlaganfall wurde „eine überzeugende Evidenz [ermittelt], dass eine Erhöhung des Verzehrs von Gemüse und Obst das Erkrankungsrisiko reduziert“.***[57]

In einer im Mai 2017 veröffentlichten Studie gehen Forscher sogar davon aus, dass für die Reduktion von Bluthochdruck – einem Risikofaktor für Herzerkrankungen – die Umstellung auf eine pflanzliche Ernährung einen größeren Nutzen haben könnte als Gewichtsverlust und Bewegung, die selbstverständlich trotzdem im Zentrum eines gesunden Lebensstils stehen.[58]

„Die Academy of Nutrition and Dietetics vertritt die Position, dass eine gut geplante vegetarische und vegane Ernährung gesund ist, den Nährstoffbedarf angemessen deckt und gesundheitliche Vorteile für die Vorbeugung und Behandlung bestimmter Krankheiten bringen kann. Vegetarisch und vegan lebende Menschen haben ein reduziertes Risiko für bestimmte Erkrankungen, darunter ischämische Herzerkrankungen, Typ-2-Diabetes, verschiedene Krebsarten und Übergewicht.“ [59] Academy of Nutrition and Dietetics , US-Institut für Ernährung

Picture by: Halacious, unsplash.com

ANHANG 7:

PFLANZEN-POWER IM SPORT

Mittlerweile entdecken viele Leistungssportler und -sportlerinnen die Kraft der Pflanzen für sich. Dass pflanzliche Ernährung die Gesundheit fördert, die Erholungszeit nach dem Training verkürzt und somit der Karriere einen ordentlichen Schub geben kann, ist längst kein Geheimnis mehr. Hier ist eine Auswahl derjenigen, die von den positiven Effekten pflanzlicher Ernährung überzeugt sind.

PATRIK BABOUMIAN, KRAFTSPORTLER

Deutschlands stärkster Mann! Vier Weltrekorde in verschiedenen Disziplinen des Kraftsports, 215 kg im Bankdrücken und 350 kg im Kreuzheben hat Patrik Baboumian vorzuweisen. Seit 2011 ernährt er sich komplett vegan und sagt: ***„Meine Stärke braucht keine Opfer. Meine Stärke ist mein Mitgefühl."*** [60]

DOTSIE BAUSCH, RADRENNFAHRERIN

Als älteste Athletin in der Geschichte des Radrennsports gewann Dotsie Bausch 2012 die Silbermedaille bei den Olympischen Spielen. Nach dem Ende ihrer erfolgreichen sportlichen Karriere mit einigen international gewonnenen Medaillen und Titeln spricht sie weltweit in der Öffentlichkeit über die Vorteile einer pflanzlichen Ernährung.

„Die meisten Athleten wollen sichergehen, dass sie genügend Protein bekommen. Dabei ist es hier essenziell, ob das Protein pflanzlichen oder tierischen Ursprungs ist. Mit einer pflanzenbasierten Ernährung war die Erholung nach meinen Trainings blitzschnell.[61]

MIKE TYSON, BOXER

Einer der erfolgreichsten und wohl populärsten Boxer im Schwergewicht. Was dagegen eher wenige wissen: 2009 stellte er seine Ernährung auf rein pflanzlich um und hat innerhalb von 2 Jahren 50 kg abgenommen.

„Die Umstellung auf vegan gab mir eine weitere Möglichkeit, ein gesundes Leben zu führen." [62]

Bildquelle: Patrick Baboumian

REFERENZEN

1 Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.: Neu: überarbeiteter DGE-Qualitätsstandard (2020), online unter https://www.schuleplussessen.de/dge-qualitaetsstandard/neu-ueberarbeiteter-dge-qualitaetsstandard/

2 Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft: Qualität der Schulverpflegung – Bundesweite Erhebung (2015), online unter https://www.in-form.de/fileadmin/Dokumente/Materialien/20150625INFORM_StudieQualitaetSchulverpflegung.pdf

3 Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.: Speisen mit hohem Potenzial für Gesundheit und Umwelt (2020), online unter https://www.dge.de/presse/pm/speisen-mit-hohem-potenzial-fuer-gesundheit-und-umwelt/

4 Statistisches Bundesamt (Hrsg.): Kinder und tätige Personen in Tageseinrichtungen und in öffentlich geförderter Kindertagespflege (2018), online unter https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Soziales/Kindertagesbetreuung/Publikationen/Downloads-Kindertagesbetreuung/tageseinrichtungen-kindertagespflege-5225402197004.html

5 Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. FIT KID: Kriterien für eine ovo-lacto-vegetarische Menülinie (2019), online unter https://www.fitkid-aktion.de/dge-qualitaetsstandard/gestaltung-der-verpflegung/mittagsverpflegung/ovo-lacto-vegetarische-menuelinie/

6 Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. : DGE-Qualitätsstandard verbessert die Verpflegung von Kindern (2016), online unter https://www.dge.de/presse/pm/dge-qualitaetsstandard-verbessert-die-verpflegung-von-kindern/

7 Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft: Verpflegung in Kindertageseinrichtungen. Ergebnisse einer bundesweiten Studie (2016), online unter https://www.macht-dampf.de/fileadmin/user_upload/Downloads/INFORM_Monitor_Verpflegung_in_Kitas.pdf

8 World Health Organization: Childhood overweight and obesity (2020), online unter https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight

9 World Health Organization: Obesity and overweight (2018), online unter http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_diet/en/

10 Centers for Disease Control and Prevention: Childhood obesity causes & consequences (2016), online unter https://www.cdc.gov/obesity/childhood/causes.html

11 Faith et al, 2002; Puhl and Brownell, 2006; Vartanian and Shaprow, 2008; Puhl and Heuer, 2009. Cited in: Stuart Flint, Obesity stigma: prevalence and impact in healthcare, British Journal of Obesity (2015) Vol 1, No 1, S. 1-40. https://www.researchgate.net/profile/Stuart_Flint/publication/276918977_Obesity_stigma_Prevalence_and_impact_in_healthcare/links/555b6e6408ae91e75e7661f1/Obesity-stigma-Prevalence-and-impact-in-healthcare.pdf

12 World Health Organization: Children's diet (2020), online unter https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_diet/en/

13 Novak Djokovic Foundation: The importance of healthy early eating habits (2016), online unter https://novakdjokovicfoundation.org/the-importance-of-healthy-early-eating-habits/

14 World Health Organization: Food and nutrition policy for schools: a tool for the development of school nutrition programmes in the European Region (2006), online unter https://apps.who.int/iris/handle/10665/107797

15 Michael Greger M.D. FACLM: Childhood Constipation & Cow's Milk (2014), online unter https://nutritionfacts.org/video/childhood-constipation-and-cows-milk/

16 Caubet JC, Wang J.: Current understanding of egg allergy (2011), Pediatr Clin North Am; 58(2): 427-43, xi., online unter https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3069662/

17 Robert-Koch-Institut: Gemeinsamer nationaler Bericht des BVL und RKI zu lebensmittelbedingten Krankheitsausbrüchen in Deutschland 2017 (2018), online unter https://www.bvl.bund.de/SharedDocs/Berichte/10_BELA_lebensmittelbed_Krankheitsausbruechen_Dtl/Jahresbericht2017.pdf?__blob=publicationFile&v=9

18 Ebd.

19 Justus-Liebig-Universität Gießen: Kostenvergleich von Ernährungsweisen mit einem unterschiedlichen Anteil pflanzlicher Lebensmittel (2009), online unter https://www.uni-giessen.de/fbz/fb09/institute/ernaehrungswissenschaft/prof/nutr-ecol/veroeff/voeff-eoe/lmkosten-klima

20 Food and Agriculture Organization of the United Nation: Global Livestock Environmental Assessment Model (GLEAM) (2018), online unter http://www.fao.org/gleam/results/en/

21 The Intergovernmental Panel on Climate Change: Climate Change 2014 Synthesis Report (2014/2015). Contribution of Working Groups I, II and III to the Fifth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change [Core Writing Team, R.K. Pachauri and L.A. Meyer (eds.)]. Geneva, Switzerland, S. 151

22 American Medical Association: Association between Indulgent Descriptions and Vegetable Consumption: Twisted Carrots and Dynamite Beets (2017), online unter https://mbl.stanford.edu/sites/g/files/sbiybj9941/f/turnwaldbolescrum_indulgentdescriptionsandvegetableconsumption.pdf

23 Forum for the Future: Sam Clark, menu tricks and the creative chef (2017), online unter https://medium.com/future-plates/sam-clark-menutricks-and-the-creative-chef-99247212ca46

24 World Health Organization: Q&A on the carcinogenicity of the consumption of red meat and processed meat (2015), online unter unter http://who.int/features/qa/cancer-red-meat/en/

25 Cancer Research UK: Processed meat and cancer - what you need to know (2015), online unter https://scienceblog.cancerresearchuk.org/2015/10/26/processed-meat-and-cancer-what-you-need-to-know/

26 Statista: Anzahl der Mensen und Cafeterien an den Hochschulen in Deutschland von 2012 bis 2017 (2020), online unter https://de.statista.com/statistik/daten/studie/692828/umfrage/anzahl-der-mensen-und-cafeterien-in-deutschland/

27 PETA Deutschland: PETA zeichnet die vegan-freundlichste Mensa 2018 aus (2018), online unter https://www.peta.de/mensa-2018

28 Ebd.

29 FOOD SERVICE: Deutsches Studentenwerk - Beste Noten für veganes Angebot (2017), online unter https://www.food-service.de/maerkte/news/Beste-Noten-fuer-veganes-Angebot-38457

30 PETA Deutschland: PETA zeichnet die vegan-freundlichste Mensa 2018 aus (2018), online unter https://www.peta.de/mensa-2018

31 FOOD SERVICE: Deutsches Studentenwerk - Beste Noten für veganes Angebot (2017), online unter https://www.food-service.de/maerkte/news/Beste-Noten-fuer-veganes-Angebot-38457

32 Albert Schweitzer Stiftung: Grossverpflegung 2. Auflage, S.12 (2017), online unter https://albert-schweitzer-stiftung.de/kampagnen/leitfaden-vegane-grossverpflegung

33 Brack, D., A. Glover & L. Wellesley: Agricultural Commodity Supply Chains Trade, Consumption and Deforestation. Chatham House, London (2016), online unter https://www.chathamhouse.org/sites/default/files/publications/research/2016-01-28-agricultural-commodities-brack-glover-wellesley.pdf

34 Martinez, J. & J. E. Lewi: An unusual case of gynecomastia associated with soy product consumption (2008) Endocr Pract. 14, S. 415-418.

35 Siepmann, T., J. Roofeh, F. W. Kiefer, et al.: Hypogonadism and erectile dysfunction associated with soy product consumption (2011) Nutrition. 27, S. 859-862.

36 Omoni, A. O., Aluko R. E.: Soybean Foods and Their Benefits: Potential Mechanisms of Action (2005) Nutrition Reviews. 63, S. 272-283.

37 Messina, M.: Soy and Health Update: Evaluation of the Clinical and Epidemiologic Literature (2016) Nutrients. 8.

38 VeChi-Studie: Pressemitteilung Vorläufige Ergebnisse (2018), online unter https://www.vechi-studie.de/app/download/11749965412/180419_PM_Vorl%C3%A4ufige%20Ergebnisse_VeChi_Diet.pdf

39 Thane CW, Bates CJ: Dietary intakes and nutrient status of vegetarian preschool children from a British national survey (2000) J Hum Nutr Diet 13 (3), 149-62, online unter https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12383122/

40 Günther AL, Remer T, Kroke A, Buyken AE: Early protein intake and later obesity risk: which protein sources at which time points throughout infancy and childhood are important for body mass index and body fat percentage at 7 y of age? (2007) Am J Clin Nutr 86 (6), 1765-72, online unter https://academic.oup.com/ajcn/article/86/6/1765/5064892

41 Elmadfa I, Leitzmann C: Ernährung des Menschen (2004) Ulmer, Stuttgart, 4. Auflage, S. 494.

42 Gerhard Habermehl, Peter E. Hammann, Hans C.: Krebs: Naturstoffchemie. Eine Einführung (2002). Springer, 2. Auflage.

43 ecodemy GmbH: Cobalamin – Vitamin B12 Tropfen und andere Darreichungsformen (2017), online unter https://ecodemy.de/magazin/vitamin-b12-vegan-mangel/

44 Serena Tonstad, Terry Butler, Ru Yan and Gary E Fraser: Types of vegetarian diet, body weight and prevalence of Type 2 diabetes (2009), Diabetes Care 32(5): S. 791-796., online unter http://care.diabetesjournals.org/content/32/5/791

45 Gabrielle Turner-McGrievy, Trisha Mandes and Anthony Crimarco, A plant-based diet for overweight and obesity prevention and treatment, Journal of Geriatric Cardiology (2017); 14(5): S. 369-374, online unter https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5466943/

46 World Health Organization: What can be done to fight the childhood obesity epidemic? (2020), online unter https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_what_can_be_done/en/

47 Robert-Koch-Institut (2015): Gesundheit in Deutschland – die wichtigsten Entwicklungen, online unter https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsGiD/2015/kurzfassung_gesundheit_in_deutschland.pdf?__blob=publicationFile

48 Wu, Y., Ding, Y., Tanaka, Y. & Zhang, W.: Risk factors contributing to type 2 diabetes and recent advances in the treatment and prevention (2014) Int J Med Sci. Ivyspring International Publisher; 11(11):1185-200, online unter http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25249787

49 Fraser, G. E.: Vegetarian diets: what do we know of their effects on common chronic diseases? (2009), Am J Clin Nutr; 89(5):1607S–1612S., online unter: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19321569

50 Lee, Y., Park, K.: Adherence to a vegetarian diet and diabetes risk: a systematic review and meta-analysis of observational studies (2017) Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI); 9(6), online unter http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28613258

51 World Cancer Research Fund: Be a healthy weight (2020), online unter https://www.wcrf.org/dietandcancer/recommendations/be-healthy-weight

52 International Agency for Research on Cancer - World Health Organization: IARC Monographs evaluate consumption of red meat and processed meat (2015) Press Release No. 240, online unter https://www.iarc.fr/wp-content/uploads/2018/07/pr240_E.pdf

53 World Health Organization: Q&A on the carcinogenicity of the consumption of red meat and processed meat (2015) online unter https://www.who.int/features/qa/cancer-red-meat/en/

54 Kizil et al.: A review of the formation of carcinogenic/mutagenic Heterocyclic Aromatic Amines, Food Process Technol (2011), 2:5, online unter https://www.omicsonline.org/a-review-on-the-formation-of-carcinogenic-mutagenic-heterocyclic-aromatic-amines-2157-7110.1000120.php?aid=1988

55 Zheng W, Lee S-A.: Well-done Meat Intake, Heterocyclic Amine Exposure, and Cancer Risk, Nutrition and cancer. (2009); 61(4): S. 437-446, online unter https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2769029/

56 World Health Organization, The top 10 causes of death (2018) online unter https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death

57 DGE e.V.: Stellungnahme Gemüse und Obst in der Prävention ausgewählter chronischer Krankheiten (2012), online unter https://www.dge.de/fileadmin/public/doc/ws/stellungnahme/DGE-Stellungnahme-Gemuese-Obst-2012.pdf

58 Sarah Alexander, Robert J Ostfeld, Kathleen Allen and Kim A Williams, A plant-based diet and hypertension (2017) Journal of Geriatric Cardiology, v.14(5), online unter https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5466938/

59 Melina V, Craig W, Levin S.: Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets (2016). J Acad Nutr Diet;116(12):1970-1980, online unter https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27886704

60 YouTube: Stärke - PETA-Spot mit Patrik Baboumian (2012), online unter https://www.youtube.com/watch?v=inINElIWPNc

61 Elysabeth Alfano Podcast: Olympian Dotsie Bausch and How She Takes on the Dairy Industry (2018), online unter https://elysabethalfano.com/awesome-vegans-podcast-vlog/olympian-dotsie-bausch/

62 YouTube: Mike Tyson: "I Became a Vegan" | Where Are They Now | Oprah Winfrey Network (2013), online unter https://www.youtube.com/watch?v=Vc-DeGEXAmM

ProVeg e.V., Genthiner Straße 48, 10785 Berlin
Email: info@proveg.com
© Copyright ProVeg e.V.