

PLAN(T)S FOR PROFESSIONALS





INHALTSVERZEICHNIS

1. Vorwort	2
2. Warum auf pflanzliche Speisen setzen?	3
3. Zielgruppen der pflanzlichen Speisenangebote	5
4. Ernährungstrends	6
5. 5 gute Gründe	7
6. Der wissenschaftliche Konsens zu pflanzlichen Lebensmitteln	8
Planetary Health Diet: gesund für den Menschen, gut für den Planeten	9
Empfehlungen der Fachgesellschaften	10
Mehr Pflanzen, weniger Treibhausgase	11
Prävention von Zivilisationskrankheiten	12
Prävention von Infektionskrankheiten	13
7. 3 Schritte zu einem attraktiven pflanzlichen Angebot	14
8. Beispielgerichte	16
9. 3 Tipps für eine erfolgreiche Tischgastkommunikation	18
Kampagnen und Aktionen	18
Nudging	18
Training des Personals	19
10. Best Practices	20
Betriebsgastronomie	20
Studenten- und Studierendenwerke	20
Schulverpflegung	21
Gesundheitswesen	21
Systemgastronomie	22
Individualgastronomie	22
11. Produktübersicht	24
Fleisch- und Fischalternativen	24
Milchproduktalternativen	26
Käsealternativen	28
Eialternativen	28
12. Empfehlungen zum Wareneinsatz	32
13. Der geschmackliche Spannungsbogen in der pflanzlichen Küche	36
14. Gewusst wie: vegane Rezepte für Großküchen	38
15. Über ProVeg und unsere Dienstleistungen	49

VORWORT

In einer Zeit, in der Ernährungsformen und Lebensstile immer nachhaltiger werden, geht auch die Gastronomie neue Wege. Dabei gehören pflanzliche Angebote inzwischen fest zu einer modernen, verantwortungsbewussten Gemeinschaftsverpflegung.

Die pflanzliche Küche eröffnet Gastronom:innen unzählige Möglichkeiten – von beliebten Gerichten mit modernen Fleisch-, Fisch- und Milchalternativen bis hin zu Klassikern, die schon immer vegan waren. Die Beweggründe unserer Gäste, sich pflanzenbetont zu ernähren, bestimmen dabei die optimale Kulinarik ebenso wie die Auswahl der Lebensmittel. Diese Beweggründe gut zu verstehen, halten wir für besonders wichtig.

„Plan(t)s for professionals“ widmet sich daher aktuellen Ernährungstrends und den Zielgruppen, die die rasant steigende Nachfrage nach pflanzlichen Lebensmitteln antreiben. Außerdem hilft die Broschüre, sich inmitten der stetig wachsenden Vielfalt pflanzlicher Produkte zu orientieren: Eine kleine Warenkunde unterstützt Gastronom:innen bei der Entwicklung neuer Rezepte und erleichtert die Beurteilung der Wareneinsatzkosten. Zusätzlich verbindet „Plan(t)s for professionals“ Genuss mit Wissen: Im Fokus stehen dabei die Vorteile einer pflanzlichen Ernährung für die menschliche Gesundheit wie auch für unsere Umwelt.

Wie lecker, attraktiv und praktikabel die pflanzliche Küche sein kann, zeigt nicht zuletzt unsere Food Brand Powered by Plants. Mit den Tipps in „Plan(t)s for professionals“ können auch Sie schmackhafte, gesunde und klimafreundliche Menüs gestalten – und mit einfachen Mitteln die Zufriedenheit Ihrer Gäste sicherstellen.

Wir freuen uns auf eine aufregende, pflanzenreiche Zukunft! Sind Sie dabei?

André Schellenberg

Culinary Director Germany Compass Group



2. WARUM AUF PFLANZLICHE SPEISEN SETZEN?

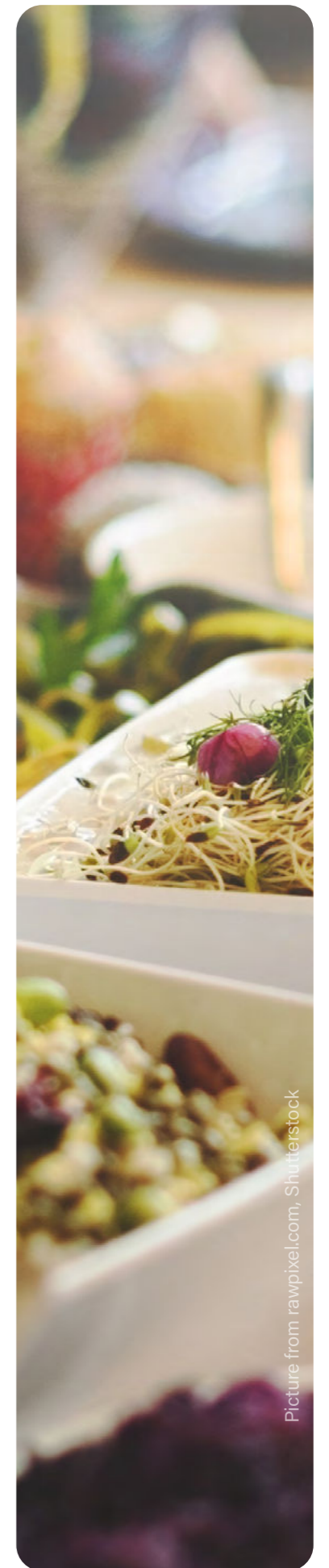
Der pflanzliche Wandel ist überall angekommen – im Supermarkt, in Restaurants und nicht zuletzt in der Gemeinschaftsgastronomie. Viele Menschen greifen zu leckeren und gesunden Optionen ohne Fleisch, Fisch, Milch und Eier. Pflanzliche Speisen und Produkte werden immer hochwertiger und beliebter. Hier sind die 5 wichtigsten Gründe, warum es sich lohnt, Ihr pflanzliches Angebot auszubauen:

1. Sie stechen im Wettbewerb hervor

Pflanzliche Optionen anzubieten, verschafft Ihnen einen Wettbewerbsvorteil. Sie zeigen sich dabei als verantwortungsbewusstes, zeitgemäß handelndes und nachhaltigkeitsorientiertes Unternehmen. Für 62 % der Bewerber:innen auf dem deutschen Arbeitsmarkt ist die Haltung des potenziellen Arbeitgebers in Sachen Klimaschutz wichtig. Für 51 % gehört diese gar zu den drei wichtigsten Aspekten bei der Arbeitsplatzsuche! Auch in der betrieblichen Gesundheitsförderung kann eine pflanzenbasierte Ernährung eine wichtige Rolle spielen.

2. Sie bedienen mehr Kundenschaft und berücksichtigen vielfältige Bedürfnisse

Als Gastronomieprofi sind Sie mit zahlreichen Ernährungsstilen konfrontiert. Neben Menschen, die sich vegetarisch oder vegan ernähren, gibt es eine schnell wachsende Gruppe von Verbraucher:innen, die sich bewusst dafür entscheiden, weniger tierische Produkte zu essen. Menschen mit Allergien und Unverträglichkeiten sowie Tischgäste, die sich kosher oder halal ernähren, möchten Sie in Ihrem Speisenangebot wahrscheinlich auch berücksichtigen. Mit pflanzlichen Mahlzeiten gehen Sie auf die Bedürfnisse vieler Menschen mit unterschiedlichen Kostformen gleichzeitig ein, denn pflanzliche Gerichte sind oft der gemeinsame Nenner.



Picture from rawpixel.com, Shutterstock

3. ZIELGRUPPEN DER PFLANZLICHEN SPEISEANGEBOTE

Flexitarier:innen

Die größte und am schnellsten wachsende Zielgruppe sind die sogenannten Flexitarier:innen. Sie reduzieren den Konsum von tierischen Lebensmitteln aktiv und sind für pflanzliche Alternativen offen.^{6,7} 44 % der Bevölkerung in Deutschland bezeichnen sich mittlerweile als Flexitarier:innen.⁸ Die Flexitarier:innen wählen pflanzliche Optionen aus verschiedenen Gründen: die Gesundheit, die Umwelt oder einfach nur, um etwas Neues auszuprobieren. Junge Menschen-Schüler:innen, Studierende, junge Berufstätige und Menschen, die eine Familie gründen und ihren Kindern eine gesunde Lebensweise vermitteln möchten – entscheiden sich oft für die flexitarische Ernährungsweise. 90 % des Umsatzes auf dem pflanzlichen Markt werden über Flexitarier:innen erzielt.⁹ All das deutet darauf hin, dass der reduzierte Verzehr tierischer Lebensmittel die neue Normalität ist.

FLEXITARISCH	44 % 36,6 Mio. Menschen
VEGETARISCH	7 % 5,8 Mio. Menschen
VEGAN	1 % 0,8 Mio. Menschen

Alle Zahlen beziehen sich auf Deutschland.¹¹

Vegetarier:innen

Vegetarisch lebende Menschen essen kein Fleisch, keinen Fisch und keine Erzeugnisse aus getöteten Tieren wie Gelatine oder tierische Brühe. Selbst einige Käsesorten sind nicht vegetarisch, da die Kuhmilch oft mit Lab, einem Enzym aus dem Magen eines geschlachteten Kalbes, zur Gerinnung gebracht wird. Auch Säfte, Weine und Essige sind nicht immer vegetarisch, da sie manchmal mit Gelatine geklärt werden. Um sicher zu gehen, verlassen sich viele Vegetarier:innen daher auf unabhängige Siegel wie das V-Label.

Veganer:innen

Vegan ist das neue vegetarisch. Immer mehr Menschen entscheiden sich für eine rein pflanzliche Ernährung, also eine Ernährung ganz ohne tierische Produkte wie Fleisch und Fisch, Erzeugnisse aus Tiermilch, Hühnereier und Honig. Besonders bei den jüngeren Generationen ist die Begeisterung für einen pflanzenbasierten Lebensstil groß: Bereits 13 % der unter 30-Jährigen geben an, vegan-vegetarisch zu leben. In den kommenden Jahrzehnten wird diese Zielgruppe den Markt bestimmen.

Vollwertköstler:innen

Pflanzenbasierte Vollwertkost ist eine wichtige Unterkategorie der gesunden Ernährung. Von Ärzt:innen sowie auf Social-Media-Kanälen popularisiert, ist es weniger eine streng definierte Diät als eine allgemeine Herangehensweise an das Essen. Diese Kostform ist lockerer als vegane oder vegetarische, da tierische Produkte nicht völlig ausgeschlossen werden. Eine pflanzenbasierte Vollwertkost betont jedoch eine deutliche Reduktion der tierischen Produkte sowie der stark verarbeiteten und raffinierten Lebensmittel. Somit wird der Fokus auf den Verzehr von Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten und Nüssen gelegt. Diese Herangehensweise deckt sich auch mit den Prinzipien der Planetary Health Diet. Gesundheitsbewusste Verbraucher:innen tendieren zunehmend in diese Richtung – oder kombinieren den Ansatz gleich mit einer rein pflanzlichen Ernährung.

3 Sie handeln nachhaltig

Nachhaltigkeit ist zu einem zentralen Thema für jedes Unternehmen geworden. Vielleicht versuchen Sie bereits, Wasser zu sparen, oder bieten Bio-Produkte in Ihren Menülinien an? Die Anzahl pflanzlicher Speisen und Zutaten zu erhöhen ist ein noch effektiverer Weg, um den ökologischen Fußabdruck Ihres Unternehmens zu verbessern. Eine pflanzliche Ernährung verbraucht weniger Ressourcen und verursacht zudem weniger Treibhausgase als Mischkost. Zum Beispiel benötigt die Herstellung eines Rindfleisch-Pattys 2.250 l Wasser. Im Vergleich dazu beträgt der durchschnittliche Wasserfußabdruck eines Soja-Pattys nur 158 l.² Auch der persönliche ernährungsbedingte CO₂-Fußabdruck kann durch eine rein pflanzliche Ernährung etwa halbiert werden.³

4. Sie reduzieren Ihre Kosten

Wenn Sie tierische Zutaten in Ihren Gerichten reduzieren oder durch vollwertige pflanzliche Lebensmittel austauschen, sparen Sie Geld: Eine pflanzenbasierte Ernährung, die viele Grundnahrungsmittel wie Getreide, Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse enthält, kann bis zu einem Drittel der Lebensmittelkosten einsparen.⁴ Laut der neuen Ernährungsstrategie der EU soll der Preis der Lebensmittel außerdem stärker die tatsächlichen Kosten der Umweltbelastung abbilden. Das heißt, dass nachhaltige Lebensmittel künftig preiswerter und umweltschädliche teurer werden sollen.⁵

5. Sie profitieren von den sozialen Netzwerken

Menschen, die sich nachhaltig und bewusst ernähren, sind in der Regel bereit, in gutes Essen zu investieren. Wenn sie von Ihrem Angebot überzeugt sind, können sie zu treuen Kund:innen werden – und in ihren Netzwerken sogar Werbung für Ihr Unternehmen machen! Darüber hinaus sind vegetarisch und vegan lebende Menschen oft ausschlaggebend bei der Restaurantwahl einer größeren Gruppe: Wenn keine pflanzlichen Optionen vorhanden sind, zieht die Gruppe weiter. So verpassen Sie nicht nur die Veggie-Kundschaft, sondern auch das Geschäft mit deren Freund:innen, Familienmitgliedern oder Kolleg:innen.

Religiöse Gruppen

Einige Religionen schreiben eine vegetarische oder vollständig pflanzliche Ernährung vor. Muslimisch und jüdisch-orthodox lebende Menschen konsumieren einige Fleischarten, Tiermilcherzeugnisse wie auch Gelatine nicht. Koschere und hahal Ernährungsformen enthalten gewisse Regeln für die Zubereitung von Speisen: Etwa es gilt nicht als koscher, Fleisch und Milchprodukte in einer Mahlzeit zu kombinieren. Für Menschen, die sich an religiöse Vorgaben halten, ist eine Mahlzeit ohne Fleisch und Milchprodukte im Restaurant oft die sicherste Wahl.

Allergiker:innen

Kuhmilchallergie und Laktoseintoleranz sind weit verbreitet: Etwa 75 % der erwachsenen Weltbevölkerung sind laktoseintolerant.¹² Auch eine Allergie gegen Hühnereier kommt bei Kindern häufig vor. Allergien gegen Fisch, Krebs- und Weichtiere können im Erwachsenenalter auftreten. Mit pflanzlichen Speisen halbieren Sie die Liste der Allergene auf einen Schlag.

4. ERNÄHRUNGSTRENDS

Die pflanzenbasierte Ernährung ist gekommen, um zu bleiben – die Fachwelt spricht nicht mehr von einem Trend, sondern von einem Ernährungswandel. Auch die COVID-19-Pandemie hat das Konsumverhalten der Menschen nachhaltig geprägt. Die Ansprüche an die Ernährung werden immer komplexer und erscheinen manchmal sogar als gegensätzlich: Auf der einen Seite ist Essen ein Weg, Stress abzubauen, zu genießen und den täglichen Herausforderungen zu entfliehen. Auf der anderen Seite sind viele Verbrauchende gesundheitsbewusster geworden und sehen die Ernährung als ein wichtiges Mittel der Prävention und Gesundheitserhaltung. Pflanzliche Lebensmittel und Produkte spielen bei beiden Entwicklungen eine wichtige Rolle.

Gesunder Hedonismus & Seelennahrung



Der Begriff Hedonismus steht für das Streben nach Freude und Genuss. Der anstrengende und manchmal unsichere Alltag macht Lust auf leckere Küche und sogenanntes Soul Food – Seelennahrung. Viele Menschen suchen nach Optionen, die sie bedenkenlos genießen können und die ihrer Gesundheit gleichzeitig etwas Gutes tun. Der gesunde Hedonismus bringt bewusste Ernährung und Vergnügen optimal zusammen. Hochwertige pflanzliche Zutaten wie Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Nüsse und Samen, kombiniert mit kreativer Kochkunst und ästhetisch angerichtet, stehen im Mittelpunkt. Die sozialen Medien spielen bei diesem Trend eine besonders wichtige Rolle: bunte Gerichte mit gesundheitlichem Mehrwert wie Bowls, Wraps, Overnight Oats, Smoothies und Currys werden gerne fotografiert und geteilt, was zum Nachkochen animiert.

Clean Label



Etwa die Hälfte der Verbrauchenden gibt an, sich Sorgen über die Inhaltsstoffe in Lebensmitteln und Getränken zu machen.¹³ Beim sogenannten Clean Label (aus dem Englischen sinngemäß: „reines, Zusatzstofffreies Produkt“) geht es darum, den Einsatz von künstlichen Aromen, Farb-, Konservierungs- und Süßstoffen, Geschmacksverstärkern, Transfetten und Alkohol zu vermeiden. Für den Außer-Haus-Markt bedeutet es, dass ein nennenswerter Teil der Tischgäste sich möglichst naturbelassene Gerichte ohne viele High-Convenience-Zutaten wünscht. Zum Glück sind sich auch die Hersteller dieser Entwicklung bewusst: Immer mehr Clean-Label-Produkte kommen auf den Markt. Für die ganz kritischen Gäste bleiben nach wie vor die pflanzlichen Grundnahrungsmittel wie Getreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Nüsse, Gemüse und Obst als Grundlage für die Rezeptentwicklung.

Bequemlichkeit & Snackification



Ein gutes To-go-Angebot darf heutzutage in keinem Betrieb und keiner Mensa fehlen! Das starre 3-Mahlzeiten-Modell mit Frühstück, Mittag- und Abendessen wird beim Snacking durch zahlreiche kleinere Mahlzeiten ersetzt. Dabei ist der Anspruch an die Zwischenverpflegung nicht geringer als an die Hauptmahlzeiten: Sie soll bequem in der Zubereitung, lecker, preiswert, aber auch möglichst gesund sein. Statt zu Gebäck und Süßigkeiten zu greifen, wählen viele Verbrauchende Sporternährungsprodukte, Nussmischungen, Smoothies, brotbasierte Speisen wie Wraps und Sandwiches, Bechergelichte wie Suppen, Salate oder Getreidebreie. Auch hier sind Sie mit veganen Optionen auf der sicheren Seite, denn viele beliebte Brain- und Power-Foods sind rein pflanzlich.

Bewusster Konsum



Immer mehr Verbraucher:innen sind sich ihrer sozialen und ökologischen Verantwortung beim Einkaufen bewusst und berücksichtigen Aspekte wie Nachhaltigkeit, Fairness und Tierschutz. Dies gilt nicht nur für Lebensmittel, sondern auch für Kosmetika, Kleidung und Möbel. Fast die Hälfte der Verbraucher:innen wünscht sich mehr Informationen über die Wertschöpfungskette der Produkte – nämlich ob diese ökologisch, fair hergestellt oder regional sind.¹⁴

5. 5 GUTE GRÜNDE

Menschen, die sich rein pflanzlich oder pflanzenbasiert ernähren, sind eine bunt gemischte Gruppe von Verbraucher:innen – ihre Motivationen sind ebenfalls vielfältig. Wir haben die 5 häufigsten und wichtigsten Gründe für Sie zusammengefasst.



PRO
GENUSS

Genuss

Für viele Menschen beginnt die Ernährungsumstellung mit dem Entdecken von neuen Zutaten, Geschmacksrichtungen und Zubereitungsarten. Pflanzliche Kochkunst lässt sich sowohl von den neuesten Alternativprodukten als auch von jahrhundertealten kulinarischen Traditionen aus der ganzen Welt inspirieren. Beeindrucken Sie Ihre Gäste mit köstlichen Geschmackserlebnissen, die alle Sinne anregen: indischen Currys, heimischen Eintöpfen, asiatischen Gemüsepfannen, italienischen Spezialitäten und Street Food, damit auch die Burger-Fans auf ihre Kosten kommen.



PRO
GESUNDHEIT

Gesundheit

Eine pflanzenbasierte Ernährung bietet viele gesundheitliche Vorteile. Eine vollwertige und abwechslungsreiche pflanzenbasierte Ernährung kann nachweislich bei vielen Zivilisationskrankheiten vorbeugend wirken – zum Beispiel bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Adipositas, Diabetes Typ 2 und einigen Formen von Krebs – sowie deren Behandlung unterstützen. Zudem ist das Infektionsrisiko durch Salmonellen, Campylobacter und E. coli bei pflanzlichen Lebensmitteln erheblich geringer, da sogenannte Nutztiere und daraus erzeugte Lebensmittel die Hauptinfektionsursachen darstellen.



PRO
GERECHTIGKEIT

Gerechtigkeit

Bis 2050 wird ein Anstieg der Weltbevölkerung auf etwa 10 Milliarden Menschen erwartet.¹⁵ Die Frage, wie eine wachsende Weltbevölkerung ernährt werden kann, war noch nie so dringend. Aber derzeit landen 46 % der Grundnahrungsmittel in den Futtertrögen der sogenannten Nutztiere.¹⁶ Um Ernährungssicherheit für alle zu gewährleisten, müssen wir die Tierhaltung überdenken und auf ressourceneffiziente pflanzliche Lebensmittel umstellen. Es könnten heute schon 10 Milliarden Menschen ernährt werden, wenn die derzeit an Tiere verfütterten Pflanzen direkt für den menschlichen Verzehr verwendet würden.¹⁷



PRO
TIERE

Tierwohl

Intelligenz und soziale Fähigkeiten von Säugetieren, Vögeln und Fischen werden immer mehr erforscht und anerkannt. Genauso wächst das Bewusstsein für das Tierleid in der Massentierhaltung. Das Tierwohl ist ein wichtiger Treiber für die gestiegene Nachfrage nach pflanzlichen Lebensmitteln – auch für Flexitarier:innen.^{18,19} Für Veganer:innen und Vegetarier:innen sind die Rechte und das Wohlergehen der Tiere meist die wichtigste Motivation.²⁰



PRO
UMWELT

Umwelt

Eine pflanzenbasierte Ernährung hat zahlreiche positive Auswirkungen auf die Umwelt. Aufgrund des enormen Land-, Wasser- und Energieverbrauchs sind tierische Produkte äußerst ineffizient. Die Tierhaltung ist eine der Hauptursachen für die drängendsten Umweltprobleme, einschließlich der Treibhausgasemissionen und des Verlusts von Biodiversität und Lebensräumen. Eine pflanzenbasierte Ernährung ist einer der einfachsten und effektivsten Wege, der Klimakrise entgegenzuwirken.

6. DER WISSENSCHAFTLICHE KONSENS ZUR PFLANZLICHEN ERNÄHRUNG

Der Wohlstand hat seit Beginn des 20. Jahrhunderts weltweit kontinuierlich zugenommen. Dies brachte auch kritisch zu sehende Veränderungen mit sich: Die traditionellen Ernährungsweisen, die größtenteils auf wenig verarbeiteten, pflanzlichen Lebensmitteln basieren, wurden nach und nach durch eine Ernährungsform, die viele tierische Produkte, gesättigtes Fett und Zucker enthält, verdrängt – die sogenannte „westliche Diät“.

In Deutschland und in der EU ist der Trend für Fleisch- und Milchkonsum seit einigen Jahren zwar leicht rückläufig,^{21,22,23} weltweit lässt sich jedoch ein stetes Wachstum des Fleischkonsums beobachten.²⁴ Auch der globale Pro-Kopf-Milchkonsum ist in den letzten 20 Jahren um 14 % gestiegen.²⁵ Dies hat verheerende Auswirkungen sowohl auf die menschliche Gesundheit, als auch auf die Umwelt.

Planetary Health Diet: gesund für den Menschen, gut für den Planeten

Kann eine Ernährung gleichzeitig gesund und nachhaltig sein? Führende Expert:innen aus der Medizin, der Ernährungs- und der Umweltwissenschaft antworten mit einem klaren „Ja“. Der wissenschaftliche Konsens ist eindeutig: Eine gesunde und nachhaltige Ernährung ist reich an vollwertigem Getreide, Hülsenfrüchten, Obst, Gemüse, Nüssen und Samen und enthält wenig Junkfood und tierische Produkte.^{26,27}

2019 hat die renommierte EAT-Lancet-Kommission, bestehend aus 37 führenden Wissenschaftler:innen aus 16 Ländern sowie verschiedenen Disziplinen, ihren Bericht „Food. Planet. Health.“ herausgegeben.²⁸ Die Expert:innen beschäftigten sich mit der Fragestellung, wie eine gesunde Ernährung durch nachhaltige Lebensmittelsysteme innerhalb der planetaren Grenzen sichergestellt werden kann und entwickelten die sogenannte Planetary Health Diet, die für viel Resonanz in der gastronomischen Fachwelt gesorgt hat.



	Zufuhr in Gramm pro Tag (möglicher Spielraum)	Portionsempfehlung
Vollkorn		
Reis, Weizen, Mais und andere	232	täglich 2–3 Portionen
Knollen und stärkehaltiges Gemüse		
Kartoffeln, Süßkartoffeln, Kürbis und andere	50 (0–100)	wöchentlich 2–4 Portionen
Gemüse		
nicht stärkehaltige Gemüsesorten	300 (200–600)	täglich 5 Portionen
Obst		
alle Obstsorten	200 (100–300)	
Proteinquellen		
Hülsenfrüchte	75 (0–100)	täglich 1–2 Portionen
Nüsse	50 (0–75)	täglich 1–2 Portionen
Hühnereier	13 (0–25)	wöchentlich max. 1 Portion
Fisch	28 (0–100)	wöchentlich max. 2 Portionen
Hähnchen- und anderes Geflügelfleisch	29 (0–58)	wöchentlich max. 2 Portionen
Rind-, Lamm- und Schweinefleisch	14 (0–28)	wöchentlich max. 1 Portion
Milchprodukte		
Vollmilch und gleichwertige Produkte wie Käse	250 (0–500)	täglich max. 1 Portion
Zugesetzte Fette		
Ungesättigte Fette: pflanzliche Öle wie Olivenöl, Rapsöl, Leinöl und andere	40 (20–80)	täglich 2–8 EL
Gesättigte Fette: Butter, Schmalz, Kokosöl, Palmöl und andere	11,8 (0–11,8)	täglich max. 1 EL
Zugesetzte Zucker		
alle Süßungsmittel	31 (0–31)	täglich max. 2 EL

Der Planetary-Health-Ernährungsteller besteht ungefähr zur Hälfte aus Gemüse und Obst. Die andere Hälfte sollte hauptsächlich aus Vollkornprodukten, pflanzlichen Proteinquellen und Pflanzenölen zusammengestellt werden. Geringe Mengen von tierischen Produkten können im Rahmen einer Planetary Health Diet verzehrt werden, die Kommission betont jedoch, dass dies rein optional ist.²⁹ Besonders der Verzehr von rotem Fleisch und Milchprodukten wird limitiert (siehe Tabelle auf Seite 9).

Die Planetary Health Diet empfiehlt Lebensmittelgruppen und -mengen, die für die menschliche Gesundheit optimal sind, mit vielen traditionellen Essgewohnheiten übereinstimmen sowie sich individuell anpassen lassen. Mit einer Umstellung auf die Planetary Health Diet könnten nicht nur die aktuell auf der Welt lebenden 8 Mrd. Menschen gesund ernährt werden, sondern auch die Lebensgrundlagen für die zukünftigen Generationen sichergestellt werden.

Empfehlungen der Fachgesellschaften

Die Planetary Health Diet ähnelt in den meisten Punkten den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Auch der Ernährungsteller der DGE besteht zu 75 % aus pflanzlichen Lebensmitteln, nämlich Obst und Gemüse, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Nüssen. Der derzeitige Fleischkonsum in Deutschland ist mit 1,1 kg pro Woche fast doppelt so hoch wie die DGE-Empfehlung von 300 bis maximal 600 g pro Woche.^{30,31}

Auch der Blick über den Tellerrand lohnt sich. Die offizielle Position der Amerikanischen Gesellschaft für Ernährung und Diätetik (A.N.D.) lautet, dass „gut geplante vegetarische, einschließlich vegane, Ernährungsweisen gesund und ernährungsphysiologisch angemessen sind und gesundheitliche Vorteile zur Prävention und Behandlung bestimmter Krankheiten bieten können“.³² Es heißt weiter, dass eine pflanzliche Ernährung in allen Lebensphasen sowie von Sportler:innen erfolgreich umgesetzt werden könne.

Aus den kanadischen Ernährungsrichtlinien wurde 2019 die Gruppe der Milchprodukte vollständig entfernt. Anstatt bestimmte Lebensmittelgruppen zu empfehlen, konzentriert sich der Leitfaden auf die Makro- und Mikronährstoffe, die sowohl aus tierischen, als auch aus pflanzlichen Produkten aufgenommen werden können.³³

The Planetary Health Plate



#foodcanfixit #EATLancet

Mehr Pflanzen, weniger Treibhausgase

Die steigende Nachfrage nach tierischen Produkten hat verheerende Auswirkungen auf die Umwelt: Die tierische Landwirtschaft ist für etwa 20 % der globalen Treibhausgasemissionen verantwortlich.³⁴ Veränderungen im Lebensmittelsystem und den Ernährungsgewohnheiten bergen also ein enormes Potenzial, die Klimakrise und die Ernährungssicherheit positiv zu beeinflussen.

Die Erzeugung pflanzlicher Lebensmittel ist klimafreundlicher als die von tierischen. Zum Beispiel werden bei der Herstellung von 1 kg deutschem Rindfleisch, je nach Tierhaltungsart, zwischen 14 und 22 kg CO₂-Äquivalente in die Atmosphäre abgegeben, während bei der Herstellung von pflanzlichen Alternativen wie Tofu oder Seitan nur 1 - 2,5 kg CO₂-Äquivalente freigesetzt werden (siehe Tabelle).³⁵

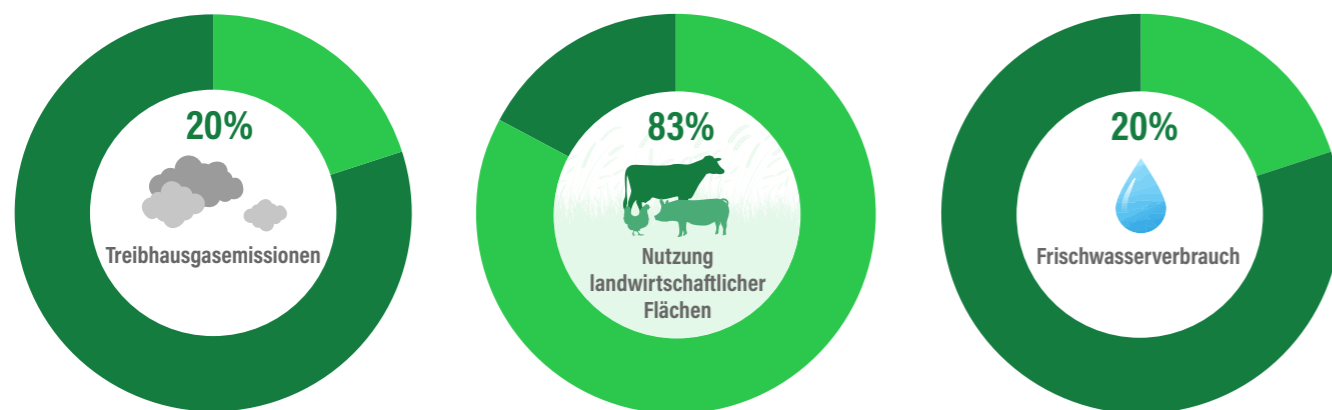
Die Tierhaltung ist nicht nur eine enorme Emissionsquelle, sondern verschärft auch anderweitig die Klimakrise. Große kohlenstoffaufnehmende Gebiete wie Wälder, Graslandschaften und Feuchtgebiete werden gerodet oder trockengelegt, um Weideland zu schaffen oder Futterpflanzen anzubauen.

Die Landwirtschaft ist für etwa 80 % der weltweiten Entwaldung verantwortlich.³⁶ Der Amazonas-Regenwald wird oft als „Lunge der Erde“ bezeichnet und ist entscheidend für die Regulierung des Klimas und der Wetterzyklen der Welt. Die Sojabohnen, die im Amazonas-Gebiet angebaut werden, landen zu 75 % in Futtertrögen und Aquakulturen.

Tierische Zutat	Pflanzliche Alternative
Kuhmilch: 1,4 (Bio: 1,7)	Hafermilch: 0,3 / Sojamilch: 0,4
Sahne: 4,2 (Bio: 5,3)	Hafersahne: 0,6
Joghurt: 1,7 (Bio: 1,9)	Sojajoghurt: 0,6
Frischkäse/Quark: 5,5 (Bio: 6,9)	Sojaquark: 0,7
Käse: 5,7 (Bio: 7,2)	Käsealternative: 2
Butter: 9 (Bio: 11,5)	Margarine: 2,8 / Rapsöl: 3,3 / Kokosöl: 2,3
Hühnerei: 3	Leinsamen: 1,4
Fisch: Aquakultur: 5,1 / Wildfang: 4	Tofu: 1
Hähnchenfleisch: 5,5	Veggie-Nuggets: 1,3
Schweinefleisch: 4,6 (Bio: 5,2)	Tempeh: 0,7
Thüringer Rostbratwurst: 2,9	Veggie-Bratwurst: 1,7
Rindfleisch: 13,6 (Bio: 21,7)	Soja-TVP: 1 / Seitan: 2,5

Internationale Behörden wie die Weltgesundheitsorganisation (WHO), der Weltklimarat (IPCC) und die Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (FAO) befürworten eine Umstellung auf eine pflanzliche Ernährung mit wenig oder keinen tierischen Produkten als ein effizientes Mittel zur Bekämpfung der Klimakrise. In einem 2022 erschienenen Bericht des IPCC heißt es, dass eine solche Ernährungsumstellung „(mit Sicherheit) große Möglichkeiten zur Reduzierung der Treibhausgasemissionen und zur Verbesserung der menschlichen Gesundheit“ bietet.³⁷

Die Klimabilanz verschiedener Lebensmittel zu kennen ist der erste Schritt, um sich für klimafreundliche Speisen zu entscheiden. Als Gastronom:in haben Sie die Chance, Ihre Kund:innen zu informieren und am globalen Ziel mitzuwirken, die Treibhausgasemissionen effektiv zu reduzieren.



Prävention von Zivilisationskrankheiten

Einige der heute am weitesten verbreiteten Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Diabetes Typ 2 und Herz-Kreislauf-Erkrankungen stehen in direktem Zusammenhang mit der Ernährung. Viele bis dato durchgeführte Langzeitstudien untermauern das Potenzial einer pflanzenbasierten Ernährung in der Prävention und Behandlung solcher Erkrankungen und bestätigen, dass Menschen, die sich pflanzenbasiert ernähren, im Durchschnitt:

- günstigere Blutfettwerte (niedriges Gesamt- und LDL-Cholesterin)
- einen gesunden Body-Mass-Index (BMI)
- ein signifikant geringeres Risiko für Adipositas, Diabetes Typ 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und bestimmte Arten von Krebs haben.^{38,39,40}

Pflanzen liefern eine Vielzahl von Vitaminen, Mineralien und sekundären Pflanzenstoffen, die eine wichtige Rolle für die menschliche Gesundheit spielen. Obst und Gemüse enthalten viel Wasser, was für zusätzliche Flüssigkeitszufuhr sorgt.

Ein weiteres wichtiges Element, das in der modernen Ernährung zu kurz kommt – und nur von Pflanzen geliefert wird – sind Ballaststoffe. Sie unterstützen die Regulation von Hunger und Sättigung und helfen somit bei der Gewichtskontrolle.⁴¹ Außerdem wird durch eine ballaststoffreiche Ernährung die Verdauung unterstützt, da Ballaststoffe die Verweildauer von Nahrungsmitteln im Darm verkürzen.

Prävention von Infektionskrankheiten

Eine pflanzliche Ernährung wirkt sich nicht nur auf die individuelle, sondern auch auf die globale Gesundheit positiv aus. Die öffentliche Gesundheit ist mit der Haltung sogenannter Nutztiere stark verbunden: Auf engem Raum gehaltene Tiere können Viren, Bakterien, Parasiten und Pilze leicht übertragen. Diese können auf Menschen übergehen und zu lebensbedrohlichen Krankheiten und sogar Pandemien führen. Die Übertragung kann nicht nur von lebenden Tieren auf Menschen (zum Beispiel Fabrikarbeiter:innen, Landwirt:innen), sondern auch von tierischen Produkten auf Menschen (zum Beispiel Salmonellen, Listerien, E. coli) erfolgen. Wissenschaftler:innen schätzen, dass 3 von 4 neu auftretenden Infektionskrankheiten ihren Ursprung in Tieren haben.⁴² Solche Erkrankungen werden als zoonotisch bezeichnet.

Ein weiteres globales Gesundheitsrisiko sind antibiotikaresistente Keime. Weltweit werden mehr als 70 % aller Antibiotika in der Massentierhaltung eingesetzt.⁴³ Der Missbrauch von Antibiotika bewirkt, dass Keime gegenüber den Medikamenten unempfindlich – resistent – werden. Durch Antibiotikaresistenzen können bakterielle Infektionen bei Menschen nicht mehr wirksam behandelt und dadurch wieder lebensgefährlich werden.⁴⁴ Durch eine Reduktion tierischer Produkte in der Ernährung kann das Risiko von zoonotischen Erkrankungen wie COVID-19 ebenso wie das von Antibiotikaresistenzen erheblich gesenkt und die globale Gesundheit positiv beeinflusst werden.



7.3 SCHRITTE ZU EINEM ATTRAKTIVEN PFLANZLICHEN ANGEBOT

Die steigende Nachfrage nach pflanzlichen Gerichten stellt die Gastronomie vor eine einzigartige Herausforderung und bietet gleichzeitig zahlreiche Möglichkeiten. Um Ihr pflanzliches Angebot zu erweitern, eignen sich besonders diese 3 Ansätze:



Alternativen einsetzen

Tauschen Sie unnötige oder unauffällige tierische Zutaten durch pflanzliche aus. Fangen Sie klein an: Entscheiden Sie sich etwa für Gemüsebrühe statt Fleischbrühe und für rein pflanzliche Soßen, Dressings und Mayonnaise (Rezept auf Seite 44). Beginnen Sie mit den Klassikern, denn viele beliebte Rezepte können leicht „veganisiert“ werden: Oft kommt es nur auf eine einzelne Zutat an! Eine Sahnesoße kann beispielsweise ganz unkompliziert mit einer Hafer- oder Sojasahne zubereitet werden. Ihre Kund:innen, die sich vegetarisch, vegan oder flexitarisch ernähren, werden dankbar sein – während andere den Unterschied nicht einmal bemerken.



Reduzieren

Verringern Sie die Menge an Fleisch, Eiern und Milchprodukten in Ihren Rezepten, indem Sie gleichzeitig den Anteil an Gemüse, Obst, Getreide, Hülsenfrüchten und Nüssen erhöhen. Diese Methode heißt „Blending“ (aus dem Englischen: „Mischen“). Sie eignet sich besonders für Kund:innen, die tierische Produkte bewusster konsumieren möchten, ohne diese vollständig auszuschließen. Auch im Lebensmitteleinzelhandel ist dieser Ansatz langsam im Kommen.



Neu interpretieren

Fleisch als Herzstück einer Speise anzubieten ist nicht mehr zeitgemäß. Modernisieren Sie Ihr Menü, indem Sie pflanzliche Lebensmittel in den Fokus rücken. Eine kreative und leicht umsetzbare Methode ist etwa das Baukastenprinzip. Das liegt nicht nur im Trend, sondern berücksichtigt die Ernährungsgewohnheiten vieler Menschen. Wie wäre es zum Beispiel mit einer Bowl? Hier werden verschiedene Getreidesorten, Hülsenfrüchte oder Fleischalternativen, Salate und Gemüse sowie Nüsse und Samen zu leckeren Kreationen kombiniert - ganz nach dem persönlichen Geschmack. Unterstützung bei der Rezeptentwicklung erhalten Sie in Seminaren und Kochtrainings von ProVeg Food Services (siehe Seite 49).



Die perfekte Bowl

20 % grünes Blattgemüse

→ Blattspinat, Rucola, Kräuter, Salat, Grünkohl, Feldsalat

20 % Gemüse

→ nach Saison, gedünstet, roh oder gebacken

30 % Proteine

→ Bohnen, Linsen, Erbsen, Kichererbsen, Tofu, Tempeh, Sojahack



10 % gesunde Fette

→ Nussmus, Nüsse, Samen, Tahini, Oliven, Avocado

20 % vollwertige Kohlenhydrate

→ Reis, Quinoa, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Vollkorngetreide

Tipp

Orientieren Sie sich an der Planetary Health Diet. Machen Sie rein pflanzliche Gerichte zur Grundlage, die optional durch geringe Mengen tierischer Produkte wie Fleisch, Fisch, Käse oder Ei als Topping ergänzt werden können, aber nicht müssen.



VOLLER FLEISCHGESCHMACK FÜR IHRE GÄSTE. REIN PFLANZLICH.

Das pflanzliche Fleisch von Beyond Meat, dem Pionier und unabhängigen Spezialisten auf diesem Gebiet, schmeckt unglaublich saftig und fleischig, brutzelt und brät authentisch. Sie können Ihren Gästen sensationelle Burger, knackige Bratwürste, Fleischbällchen und -jetzt neu- Chicken bieten – rein pflanzlich, ohne Kompromisse beim Geschmack.



Erfahre mehr auf [BEYONDMEAT.COM](https://beyondmeat.com)

GOBEYOND.
beyondmeat.com



8. BEISPIELGERICHTE



Kichererbsen-Auberginen-Curry mit Tsatsiki und Bulgur



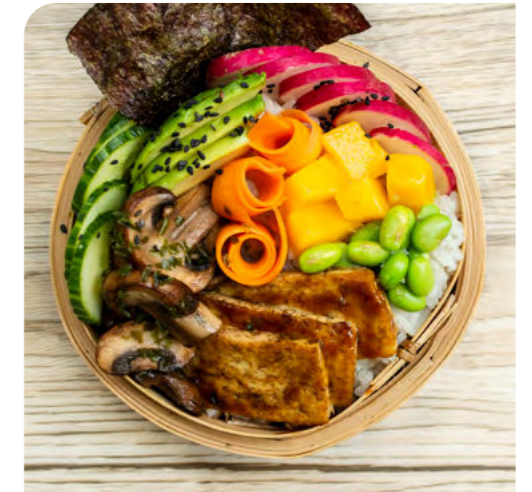
Golden Hummus mit Dipgemüse und Pitabrot



Rotes Linsendal mit Reis



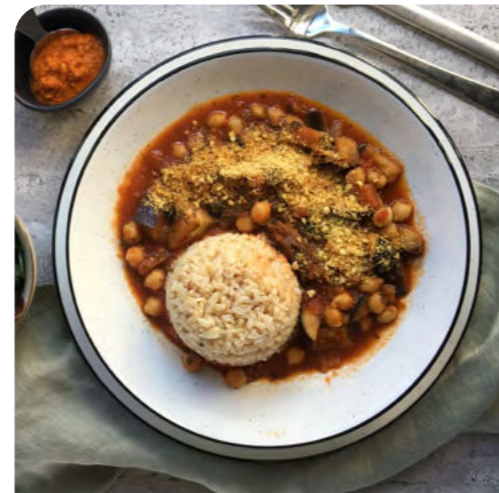
Linsen-Bolognese mit Pasta



Poke Bowl



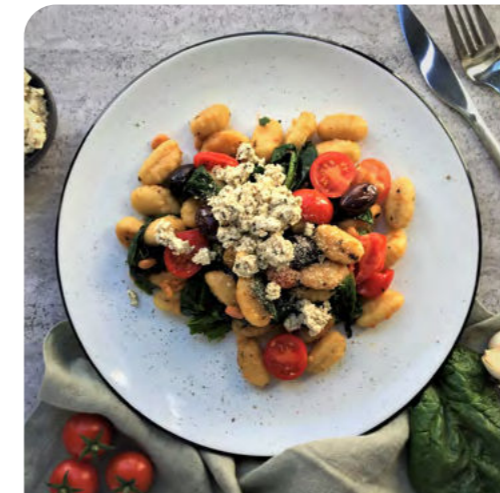
Sojabolognese mit Pasta



Kichererbsen-Auberginen-Curry mit Reis



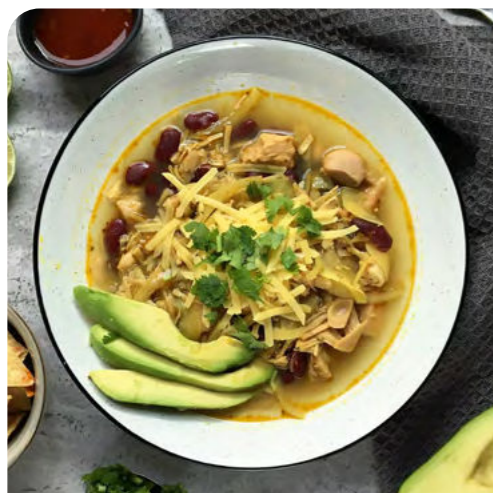
Frankfurter Grüne Sauce mit Salzkartoffeln und Salat



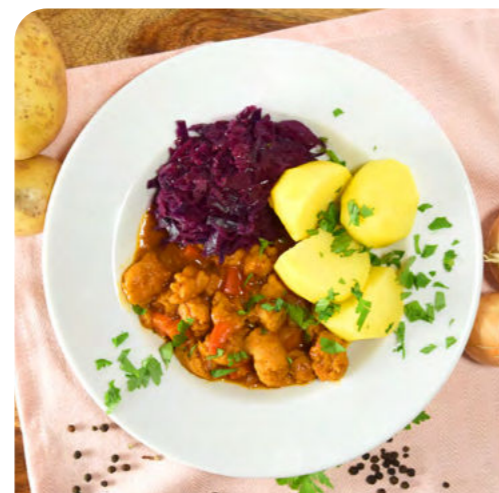
Gnocchi mit Oliven, Kirschtomaten und Cashew-Parmesan



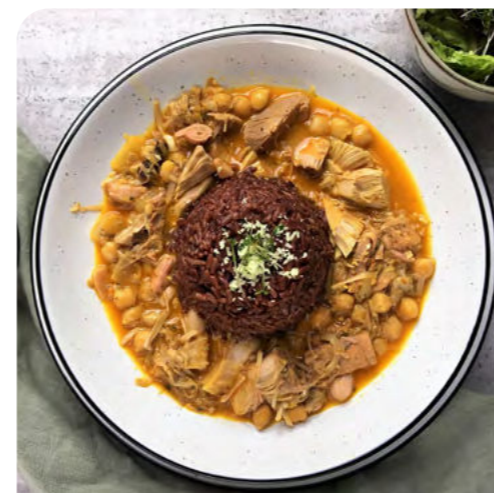
Austernpilz-Visch-Curry mit Reisnudeln



Tortilla-Suppe mit Jackfruit und roten Bohnen



Sojagulasch mit Salzkartoffeln und Apfelrotkohl



Jackfruit-Kichererbsen-Curry mit rotem Reis



Pancakes mit Rührtofu und Salat



Chili con Quinoa

9. 3 TIPPS FÜR EINE ERFOLGREICHE TISCHGASTKOMMUNIKATION

Um ein neues pflanzliches Speisenangebot erfolgreich zu machen, ist neben einem qualifizierten Küchenteam eine geschickte Tischgastkommunikation von ebenso großer Bedeutung. Die zielgruppenspezifische Vermarktung gesunder, klimafreundlicher und vor allem leckerer Mahlzeiten unterstützt Sie dabei, den Absatz pflanzlicher Speisen zu fördern. Das Ziel sollte sein, die Tischgäste zum Besuch Ihres Restaurants oder Ihrer Einrichtung zu motivieren und ihre Aufmerksamkeit auf das pflanzliche Angebot zu lenken. Der Erfolg solcher Werbemaßnahmen ist davon abhängig, wie Sie den Mehrwert Ihres Angebots vermitteln.

Kampagnen und Aktionen

Mit Aktionswochen bieten Sie Ihren Kund:innen eine einfache Möglichkeit, pflanzliches Essen auszuprobieren, ohne sich langfristig neu aufstellen zu müssen. Auch schon ein einziger rein pflanzlicher Tag in der Woche kann sich positiv auf den Klimawandel auswirken – und kann so beworben werden. Kampagnen können eine große Reichweite haben und als sehr erfolgreiche Werbemittel dienen, wie auch das Ausmaß des Aktionsmonats „Veganuary“ zeigt. Über 420 Unternehmen nahmen 2022 daran teil – unter anderem Branchenriesen wie McDonald's, Burger King, IKEA, Subway, Lieferando, Domino's, Transgourmet, Dussmann und Eurest. Einige Unternehmen, beispielsweise Aramark, führen auch im Rahmen von Nachhaltigkeitskampagnen wie der „Earth Week“ pflanzliche Alternativen in ihr Menü ein. Verwenden Sie zum Beispiel einen Treibhausgas-Rechner, um Ihren Gästen zu zeigen, wie viel CO2 diese durch die Auswahl pflanzlicher Gerichte vermieden haben. Bekannte Anbieter sind Eaternity und NahGast.



Nudging

Unsere Entscheidungen werden oft unbewusst von unserer Umgebung gesteuert – egal, ob wir online oder in einem Restaurant bestellen – beispielsweise von der Anordnung oder der Präsentation verschiedener Optionen. Dieses Prinzip wird Nudging (aus dem Englischen: „Anstupsen“) genannt. Wenn Sie diesen Ansatz geschickt nutzen, helfen Sie Ihren Kund:innen auf eine subtile Art und Weise, nachhaltige Entscheidungen zu treffen.



Benennung der Speisen:

Der Name eines Gerichts ist entscheidend. Pflanzliches Essen wird eher bestellt, wenn es nicht plakativ als solches präsentiert wird und somit möglichst viele Tischgäste gleichzeitig angesprochen werden. Betonen Sie also lieber die vielfältigen Eigenschaften Ihrer Speisen (Geschmack, Nachhaltigkeit, Gesundheitsfaktoren) als ihre „Veggie-Tauglichkeit“. Warum ein Gericht als „Vegane Lasagne“ bezeichnen, wenn „Orientalische Lasagne mit Auberginen und Linsen“ viel ansprechender klingt? Für Tischgäste, die sich vegan ernähren, reicht ein einfaches Symbol wie ein „V“, ein Blatt oder eine Karotte aus.

Gestaltung der Speisekarte:

Die Position pflanzenbasierter Optionen in der Speisekarte spielt ebenfalls eine wichtige Rolle. In einer von der London School of Economics durchgeführten Studie stiegen die Bestellungen für pflanzliche Speisen bei Menschen, die sich mischköstlich ernähren, um

56 % – indem die Gerichte einfach in das Hauptmenü aufgenommen und nicht in einer Sonderkategorie aufgeführt wurden.⁴⁵ Je mehr pflanzliche Gerichte auf der Speisekarte, desto mehr Menschen sind ermutigt, diese auszuprobieren. In einer Studie der University of Westminster wählten Mischköstler:innen eine pflanzenbasierte Mahlzeit anstelle eines Fleischgerichts ab einem Anteil der pflanzenbetonten Gerichte auf der Speisekarte von mindestens 75 %.⁴⁶ Die zunehmende Verfügbarkeit normalisiert die Wahl pflanzlicher Gerichte und bietet den Verbraucher:innen genügend pflanzliche Optionen zur Auswahl.

Tipps für das Anrichten:

Machen Sie den Gästen den Zugang zu gesunden pflanzlichen Angeboten so einfach wie möglich, indem Sie die Speisen auf der Theke oder am Buffet geschickt platzieren. Damit sie zuerst auffallen, werden pflanzliche Gerichte ganz am Anfang oder griffbereit in der ersten Reihe eines Buffets präsentiert. Platzieren Sie darüber hinaus direkt an stark frequentierten Orten wie Eingängen, Ausgängen und Kassen Obst und pflanzenbasierte Snacks. Auch Frontcooking kann Ihre vielfältigen pflanzlichen Gerichte ins rechte Licht rücken. Das Anrichten auf dem Teller hat ebenfalls einen wesentlichen Einfluss auf die Kaufentscheidung. Verwenden Sie dafür ansprechende, farbenfrohe Lebensmittel und präsentieren Sie die Komponenten attraktiv. Garnieren Sie mit Kräutern, Gewürzen, Nüssen und Samen, verwenden Sie Soßen und Dips. Ein optisch ansprechendes Essen hat weitere Vorteile: Teilt ein Gast beispielsweise ein Bild davon in den sozialen Medien, liefert das zusätzliche Werbung für Ihr Unternehmen und das entsprechende Gericht.

Training des Personals

Wenn Sie pflanzliche Gerichte anbieten möchten, kann es wichtig sein, die Kenntnisse und Fertigkeiten Ihres Teams aufzufrischen und möglicherweise weiterzuentwickeln. Oftmals mangelt es den Köch:innen an Know-how und Kreativität bei der Zubereitung pflanzlicher Gerichte. In diesem Fall wäre ein Training hilfreich, um das Personal mit der veganen Küche vertraut zu machen. Es kann zudem von Vorteil sein, nicht nur Ihr Küchenpersonal, sondern auch Ihr Servicepersonal zu schulen: Das Wissen über verschiedene Ernährungsweisen, Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten sowie kulturelle und religiöse Anforderungen kann den Kundenservice erheblich verbessern.



SUBSTITUTION



REDUKTION



INFORMATION



NEUDENKEN



PARTIZIPATION



INKLUSION



NUDGING



TRAINING

10. BEST PRACTICES

Der Außer-Haus-Markt wird sich seiner Hebelwirkung bewusst, immer mehr Gastronom:innen beziehen klar Stellung zu Klimaschutz und Gesundheit ihrer Tischgäste und entscheiden sich für ein pflanzliches Essensangebot.

Betriebsgastronomie

Mit der Menülinie „Powered by Plants“ hat Deutschlands größter Betriebscaterer Eurest 2020 ein Zeichen gesetzt: Ein pflanzliches Angebot am Arbeitsplatz ist zeitgemäß, lecker und für alle Tischgäste attraktiv. „Powered by Plants“ wurde in Zusammenarbeit mit SAP und ProVeg entwickelt. Das Essensangebot richtet sich vor allem an Flexitarier:innen – die Gerichte sind köstlich, sättigend und sogar Junkfood-Fans kommen auf ihre Kosten. Die Namen der Gerichte sind inspiriert von Metropolen und Kulturzentren rund um die Welt und wecken Urlaubsgefühle (Nudging). Bei der Einführung der Menülinie am Hauptstandort des IT-Giganten SAP in Walldorf fand eine breite Marketingkampagne statt: Mit Informationsmaterialien und Diskussionsrunden, Artikeln im Intranet und stets optimiertem Angebot wurden die Tischgäste bestens abgeholt. Derzeit werden in Walldorf laut eigener Aussage etwa 40 % des Umsatzes mit „Powered by Plants“ erzielt. Aufgrund dieses Pilot-Erfolgs wurde die pflanzliche Menülinie deutschlandweit ausgerollt.



Studenten- und Studierendenwerke



Die Studenten- und Studierendenwerke waren schon immer ein Vorreiter der pflanzlichen Küche. Eine pflanzenbetonte Ernährung ganz im Sinne der Planetary Health Diet ist für viele Standorte ein wichtiger Weg, den Studierenden ein klimafreundliches und ausgewogenes Essen anzubieten. Einige Mensen haben mit ihrer konsequenten Vorgehensweise sogar für Schlagzeilen gesorgt: Seit dem Wintersemester 2021/2022 bieten die Berliner Mensen nur noch 4 % ihrer Speisen mit Fleisch oder Fisch an.⁴⁷ Aber nicht nur die Hauptstadt ist in Bewegung. ProVeg hat 2022 sieben Standorte der Deutschen Studenten- und Studierendenwerke mit dem Titel „Planetary-Health-Mensa“ ausgezeichnet: Erlangen-Nürnberg, Frankfurt (Oder), Göttingen, Mannheim, Osnabrück, Potsdam und Schleswig-Holstein. Diese Standorte setzen konsequent auf eine attraktive, nachhaltige, pflanzliche Küche. Die beliebtesten Rezepte aus den 7 Sieger-Standorten wurden zu einem Kochbuch zusammengefasst. Die Auszeichnung „Planetary-Health-Mensa“ wird auch 2023 vergeben, um den nachhaltigen und inspirierenden Einsatz weiterer Studenten- und Studierendenwerke zu honorieren.

Schulverpflegung

Der Caterer VielfaltMenü bietet für Schulkinder die bundesweite Ernährungsbildungsaktion „cook@school“ an. Der Workshop ist sehr beliebt und das ganze Jahr über ausgebucht. Das Ziel der Veranstaltung ist es, Kindern Spaß am Kochen und die Grundlagen einer gesunden, nachhaltigen Ernährung zu vermitteln. Dafür wurde ein neues Kochbuch entwickelt, das die Schüler:innen auf den Geschmack der modernen pflanzlichen Küche bringt. Ein professioneller Koch bringt Kindern und Jugendlichen den Umgang mit Lebensmitteln und Küchenutensilien sowie die Grundtechniken des Kochens bei. Anschließend wird gemeinsam geschlemmt.



Die Schulmensa-Beratung und Frischküche von Stefan und Marion Gerhardt ist ein vergleichsweise kleines niedersächsisches Cateringunternehmen. Für die Familie Gerhardt ist es wichtig, mit ihrem Angebot ein Zeichen gegen Massentierhaltung und Klimawandel zu setzen – auf dem Speiseplan steht daher täglich ein veganes Gericht. Generell kommen die Veggie-Gerichte gut an. Gibt es beispielsweise Lahmacun, wählt fast die Hälfte der Schüler:innen die pflanzliche Variante. Die Akzeptanz wird durch eine attraktive Präsentation der Speisen gesteigert. Außerdem werden nicht alle Speisen und Snacks plakativ als vegan bezeichnet. Dadurch sollen Vorurteile gegenüber der pflanzlichen Küche abgebaut und der Genuss in den Vordergrund gestellt werden.

Gesundheitswesen

Gerade im Healthcare-Bereich ist es wichtig, Patient:innen mit Speisen zu versorgen, die die Genesung unterstützen. Der bundesweit führende Healthcare-Caterer Klüh Catering erhielt 2021 den renommierten Frankfurter Preis der Gemeinschaftsgastronomie für die pflanzenbasierte Menülinie „Pflanzenkraft“. „Pflanzenkraft“ besteht aus 21 Hauptgerichten, die speziell für die Bedürfnisse der Patient:innen optimiert sind. Ziel ist es, die Genesung mit pflanzenbasierter Ernährung zu fördern und die Behandlung zu unterstützen. Das Team von „Pflanzenkraft“ wurde von ProVeg bei der Entwicklung schmackhafter und ausgewogener Gerichte unterstützt. Dabei berücksichtigten die Entwickler:innen die DGE-Standards für die Verpflegung in Krankenhäusern und Reha-Einrichtungen.⁵¹ Die Bio-Manufaktur „Planet V“ produziert die Speisen für die Menülinie, die anschließend vakuumverpackt werden. So bleiben



Nährstoffe und Vitamine bestmöglich erhalten. Die zusätzlich entwickelten Tischaufleger informieren Patient:innen über die gesundheitlichen Vorteile der Gerichte. Attraktive Fotos und köstliche Zutaten sorgen für Akzeptanz. Aufgrund der überwiegend pflanzlichen Zutaten ist die Menülinie zudem besonders klimafreundlich.

Systemgastronomie

Jährlich findet in Zusammenarbeit mit dem Fachmagazin foodservice das Vegan-Ranking der Systemgastronomie statt. ProVeg untersucht dabei das Angebot der 30 größten und umsatzstärksten systemgastronomischen Unternehmen in Deutschland, um Vorreiter, Potenziale und Angebotslücken zu identifizieren.

Die Burgerkette Hans im Glück hat es von Platz 6 im Jahre 2020 auf Platz 1 2022 geschafft. Den Sieger-Platz hat nicht nur das umfangreiche Angebot veganer und vegetarischer Menüoptionen, sondern auch eine geschickte Kennzeichnung gesichert: Alle veganen Optionen sind bei Hans im Glück durchgehend mit einem lilanen Herz-Piktogramm versehen und so auf den ersten Blick erkennbar. Das lila Herz ist eine kreative Lösung und eine subtile Botschaft an die Tischgäste zugleich: „Plant-based liegt uns besonders am Herzen.“ Hans im Glück macht laut eigenen Angaben über 30 % des Umsatzes mit dem vegan-vegetarischen Angebot.

Peter Pane verteidigte 2022 souverän den 2. Platz im Ranking und landete mit einer Punktedifferenz von nur 0,25 direkt hinter Hans im Glück. Besonders hervorzuheben ist das proaktive Marketing bei Peter Pane: An „Peters Meatless Monday“ gibt es die pflanzlichen Burger zu einem günstigeren Preis.

Auch der Drittbeste, dean&david, konnte 2022 seinen Platz aus dem Ranking von 2020 halten. Neben dem täglich wechselnden Angebot pflanzlicher Suppen, Sandwiches und Desserts fällt vor allem die vegane Hühnchen-Alternative auf, die wahlweise in allen Gerichten das tierische Pendant ersetzt – ohne Aufpreis.

Individualgastronomie

Von Jahr zu Jahr wird es immer einfacher, auswärts pflanzlich zu essen. Das gute alte Asia-Restaurant überrascht mittlerweile niemanden mehr: Die Konzepte werden immer gewagter und innovativer. Das Berliner Restaurant „Ursprung“ etwa hat 2022 für Schlagzeilen in der Fachpresse gesorgt. „Ursprung“ versteht sich als „Planet!Based-Restaurant“ und Experimentierküche. Entwickelt wurde das Konzept vom Caterer Dussmann. Eine bunte Mischung aus Bodenständigem und Kreativem auf der Speisekarte – mit Menükategorien „Normal?“ für pflanzenbasierte und „So wie früher?“ für Gerichte mit Tierprodukten, die für die nachhaltigkeitsbewusste und innovationsfreudige Zielgruppe der Flexitariar:innen wie maßgeschneidert sind. Das Konzept orientiert sich an der Planetary-Health-Ernährung: Fleisch und Fisch stellen lediglich 5 % des Angebotes dar. Weitere 19 % kommen durch Milchprodukte zustande. Das restliche Angebot ist rein pflanzlich – sowohl naturbelassen, als auch technologisch-innovativ wie etwa mit Fleischalternativen aus dem 3D-Drucker.



ECHT GENUSS. NULL FLEISCH.



Follow us on



Das THE GREEN MOUNTAIN Foodservice Sortiment ist exklusiv über den Grosshandel erhältlich.

www.thegreenmountain-foodservice.com

11. PRODUKTÜBERSICHT

Fleisch- und Fischalternativen

Produkt	Verwendung	Information
 <p>Tofu, Räucher- tofu, Seiden- tofu</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bratstreifen ▪ gewürfelt und angebraten in Currys ▪ Hotdogs ▪ Burger ▪ Krokette ▪ Gemüsetarte ▪ Soßen ▪ Brotaufstriche ▪ Schokoladen- mousse ▪ Quark 	<p>Tofu wird aus geronnener Sojamilch hergestellt (wie Käse aus geronnener Tiermilch). In den meisten Teilen Ostasiens ist Tofu sowohl bei vegan-vegetarisch als auch mischköstlich lebenden Menschen beliebt. Tofu hat einen milden, neutralen Geschmack. Es ist daher wichtig, ihn zu würzen, räuchern, in Soßen zu köcheln oder zu marinieren. Tofu ist eine flexible Zutat – er kann warm oder kalt gegessen, in Soßen oder Aufstriche gemischt oder sogar in Desserts verwendet werden. Für letztere wird üblicherweise Seidentofu verwendet, der eine weichere Konsistenz hat.</p>
 <p>Tempeh</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ geräuchert wie Speck ▪ gewürfelt und angebraten in Currys ▪ als Brotbelag ▪ als Hack in Bolognese- soße 	<p>Tempeh wird normalerweise aus fermentierten Soja- bohnen hergestellt (manchmal auch aus anderen Hülsenfrüchten). Die Sojabohnen werden gekocht und mithilfe eines Pilzes fermentiert – die gleiche Technologie, mit der beispielsweise Camembert her- gestellt wird. Während des Fermentationspro- zesses lässt der Pilz die Sojabohnen zusammenkle- ben und einen festen Block bilden. Tempeh hat einen ausgeprägteren Eigengeschmack als Tofu, trotzdem ist es wichtig, ihn zu marinieren oder gut zu würzen.</p>
 <p>Texturiertes pflanzliches Protein (TVP)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Koteletts ▪ Geschnetzel- tes ▪ Granulat ▪ Steaks ▪ Burger 	<p>TVP wird normalerweise aus Hülsenfruchtmehl hergestellt und zu feinem Granulat verarbeitet, beispielsweise aus Soja- oder Erbsenprotein. Bevor es in Rezepten verwendet wird, muss das Trockenprodukt eingeweicht werden. TVP nimmt Aromen und Gewürze sehr gut auf, sodass das Einweichen in Gemüsebrühe oder Marinade anstelle von klarem Wasser dem Produkt einen herzhafteren Geschmack verleiht.</p>
 <p>Seitan</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Koteletts ▪ Geschnetzel- tes ▪ Steaks ▪ Würstchen ▪ Spieße ▪ Gyros ▪ Schnitzel 	<p>Seitan wird aus Gluten, dem Protein in Weizen und anderen Getreidearten, gemacht. Seitan hat eine zähe Textur, die sich von Hersteller zu Hersteller stark unterscheiden kann. Das Pulver, mit dem Seitan selbst hergestellt werden kann, ist sehr er- schwinglich und im Großgebilde erhältlich.</p>



Jackfruit

- Burger-Pattys
- Gulasch
- Pulled Pork
- Hähnchen- fleisch- Streifen

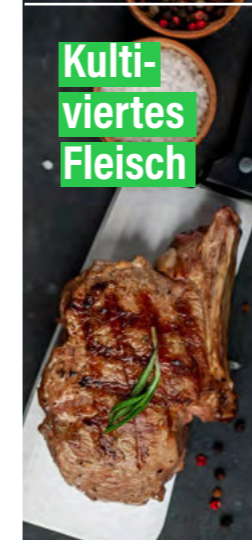
Fleischalternativen auf Basis der Jackfruit werden aus unreifen Früchten hergestellt. Die faserige Textur macht Jackfruit zu einer großartigen Fleischalternative.



Servier- fertige Fleisch- und Fisch- alternativen

- Burger-Pattys
- Fleischbällchen
- Hackfleisch
- Geschnetzeltes
- Gyros
- Würstchen
- Schnitzel
- Pulled Pork
- Nuggets
- Fischstäbchen

Die Lebensmitteltechnologie ermöglicht es, pflanzliche Proteine so zu texturieren, dass sie Fleisch und Fisch in Aussehen und Haptik immer ähnlicher werden. Diese Entwicklung führte zum Aufstieg von „Beyond Meat“ und vielen anderen Herstellern pflanzenbasierter Fleischalternativen. Die Hauptbestandteile sind normalerweise Soja-, Weizen- oder Erbsenproteine, aber auch Pilze oder Lupine.



Kulti- viertes Fleisch

- In Deutsch- land derzeit noch nicht erhältlich.

Kultiviertes Fleisch ist Fleisch, das aus tierischen Zellen gezüchtet wird – anstatt Tiere heranzuziehen und zu schlachten. Obwohl noch nicht breit zugänglich, wird kultiviertes Fleisch laut Prognosen bis 2040 35 % des Marktes für tierisches Protein ausmachen.⁵² Der erste Burger mit kultiviertem Fleisch wurde 2013 in London vorgestellt. Das Patty kostete damals satte 250.000 US-Dollar, inzwischen ist der Preis stark gesunken. Kultiviertes Fleisch könnte konventionellem Fleisch innerhalb eines Jahrzehnts starke Konkurrenz machen.

Fleisch- und Fischalternativen haben mittlerweile einen festen Platz in der Ernährung. Besonders pflanzliche Burger und Hackfleischalternativen sind sehr beliebt: Rund 20 % der Europäer:innen konsumieren diese mindestens einmal pro Woche.

Tipp
Orientieren Sie sich beim Einkauf an unabhängigen Kennzeichnungen wie dem „V-Label“. Das Siegel kennzeichnet vegane und vegetarische Produkte sowie Speisen in Restaurants wie Burger King. Das V-Label bietet Klarheit bezüglich der Inhaltsstoffe und garantiert weltweit einheitliche Kriterien wie transparente Produktdeklarationen und zuverlässige Kontrolle.

Milchproduktalternativen

Produkt	Verwendung	Information
 <p>Sojamilch</p> <ul style="list-style-type: none"> ungesüßt gesüßt aromatisiert (etwa mit Vanille- oder Schokogeschmack) 	<p>wie Kuhmilch:</p> <ul style="list-style-type: none"> Soßen Suppen Currys Gebäck Nachspeisen Kaffeegetränke 	<p>Um Sojamilch herzustellen, werden gemahlene Sojabohnen in Wasser eingeweicht. Die Feststoffe werden dann durch Kochen und Filtern von der Flüssigkeit getrennt. Sojamilch liefert alle für die menschliche Gesundheit und Entwicklung notwendigen Aminosäuren. Allerdings enthält sie kein Kalzium, das häufig später hinzugefügt wird. Durch Lecithin besitzt Sojamilch eine bindende Eigenschaft, wodurch sie zur Herstellung von Eis, Schlag Sahne, Mayonnaise und Rührteig geeignet ist.</p>
 <p>Nussmilch und Getreidemilch</p> <p>Nussmilch</p> <ul style="list-style-type: none"> Mandel Haselnuss Kokosnuss Cashew Macadamia <p>Getreidemilch</p> <ul style="list-style-type: none"> Hafer Reis Dinkel Hanf Lupinenmilch Erbsenmilch 	<p>wie Kuhmilch:</p> <ul style="list-style-type: none"> Soßen Suppen Currys Gebäck Nachspeisen Kaffeegetränke 	<p>Verschiedene Nüsse, Hülsenfrüchte oder Getreidesorten werden eingeweicht, zerkleinert und gefiltert, um Nuss- oder Getreidemilch herzustellen. Der Geschmack des fertigen Getränks variiert je nach Zutaten – von süß über sahnig bis exotisch-fruchtig.</p>
 <p>Pflanzlicher Joghurt</p> <ul style="list-style-type: none"> Soja Hafer Cashew Kokosnuss Mandel Hanf Lupine 	<p>wie Joghurt aus Kuhmilch:</p> <ul style="list-style-type: none"> Nachspeisen Soßen Dressings 	<p>Ähnlich wie Joghurt aus Kuhmilch wird pflanzlicher Joghurt hergestellt, indem der Pflanzenmilch mikrobielle Kulturen (Milchsäurebakterien) zugesetzt werden.</p>

 <p>Pflanzliche Sahne / Cuisine</p> <ul style="list-style-type: none"> Soja Hafer Reis Kokos 	<ul style="list-style-type: none"> Gebäck Nachspeisen Dressings Suppen Currys Soßen 	<p>Es gibt diverse Sahnealternativen auf dem Markt. Aber nicht jede kann aufgeschlagen werden – werfen Sie einen Blick auf die Herstellerangaben.</p>
 <p>Pflanzliche Margarine / Öle</p> <ul style="list-style-type: none"> Rapsöl Albaöl (Rapsöl mit Buttergeschmack) Olivener Öl Kokosöl 	<ul style="list-style-type: none"> Backen Braten Kochen Dressings 	<p>Butter kann durch pflanzliche Margarine ersetzt werden – Geschmack und Backeigenschaften sind nahezu gleich. Raffiniertes Kokosöl hat nicht den charakteristischen Kokosgeschmack und eignet sich für süße und herzhafte Gerichte gleichermaßen. Zum Braten eignet sich raffiniertes Rapsöl, für Dressings Olivenöl.</p>
 <p>Kultivierte Milchprodukte</p>	<p>wie Milchprodukte, derzeit in Deutschland noch nicht erhältlich</p>	<p>Wie die Hersteller von kultiviertem Fleisch versuchen auch die Hersteller von kultivierten Milchprodukten („Clean Dairy“), den negativen Auswirkungen der Milchindustrie auf Klima, Umwelt und Tierwohl entgegenzuwirken. Die derzeitige Technologie ermöglicht die Herstellung von kultiviertem Kasein und Molkeprotein. Das US-amerikanische Start-up Perfect Day produzierte 2019 die weltweit erste Eiscreme aus kultivierter Milch.</p>

In Europa ist Pflanzenmilch die am meisten konsumierte pflanzliche Alternative. 36 % der Flexitarier:innen konsumieren sie mindestens 1-3-mal pro Woche – auch pflanzlicher Joghurt ist beliebt.⁵⁵



Gut zu wissen: Benennung pflanzlicher Milchalternativen

Die Bezeichnung pflanzlicher Milchalternativen ist gesetzlich teils eingeschränkt. So dürfen Hersteller ihre Produkte nicht als „Milch“ bezeichnen, weshalb sie als „Drink“ verkauft werden. Im alltäglichen Sprachgebrauch haben sich allerdings Begriffe wie „Sojamilch“, „Kokosjoghurt“ oder „vegane Käse“ durchgesetzt und können auch weiterhin verwendet werden. Beschreibungen wie „sahnige Konsistenz“ oder „buttriger Geschmack“ sowie die Bezeichnung als „Milchalternative“ sind erlaubt und erleichtern die Kaufentscheidung.

Käsealternativen

Produkt	Verwendung	Information
 Pflanzlicher Käse	wie tierischer Käse, aber die Schmelzeigenschaften können sich unterscheiden	Pflanzliche Käsealternativen (wie Scheiben oder Streukäse) werden am häufigsten aus Kokosöl, Mandeln oder Cashewkernen hergestellt, üblicherweise unter Zusatz von Wasser, Stärke und Co. Dabei wird teils Nährhefe als Würzmittel verwendet, um dem Produkt seinen käsigen Geschmack und Geruch zu verleihen.
 Handwerklich hergestellter Käse auf pflanzlicher Basis	als Tapas oder Snack (z. B. auf einer Käseplatte)	Bei der pflanzlichen Käseherstellung kommen die gleichen Methoden wie beim herkömmlichen Käse aus tierischer Milch zum Einsatz. Normalerweise werden Nüsse als Basis verwendet und mittels bestimmter Bakterien fermentiert. Um in Geschmack und Textur sehr nah an tierischen Käse heranzukommen, wird der pflanzliche Käse noch etwas gereift. Meist handelt es sich um Weichkäse wie Ricotta oder Camembert auf Cashewbasis – gereiften pflanzlichen Hartkäse findet man noch seltener.

Eialternativen

Produkt	Verwendung	Information
 Tofu	Textur <ul style="list-style-type: none"> süße und herzhaft Backwaren Nachspeisen Rührtofu wie Rührei 	Naturtofu oder Räuchertofu kann als Alternative zum Hühnerei in herzhaften Gerichten verwendet werden, während für Desserts wie Käsekuchen oder Mousse au Chocolat eher Seidentofu in Frage kommt, da er die entsprechende Textur bietet.
 Sojamilch, Sojamehl und Kichererbsenmehl	Bindemittel <ul style="list-style-type: none"> süße und herzhaft Backwaren Teige allgemein 	Sojamilch bindet durch Lecithin. Lecithin ist auch im Eigelb enthalten. Sie können auch Soja- oder Kichererbsenmehl verwenden: Mischen Sie 1 EL Mehl mit 2 EL Wasser, um ein Hühnerei auszutauschen.

Produkt	Verwendung	Information
 Leinsamen und Chiasamen	Bindemittel <ul style="list-style-type: none"> süße und herzhaft Backwaren Nachspeisen 	Um ein Hühnerei auszutauschen, 1 EL geschrotete Leinsamen mit 2 EL Wasser für 5 Minuten quellen lassen. Leinsamen sind jedoch für feines Gebäck ungeeignet, weil das Produkt dadurch fest und schwer wird. Eingeweichte Chiasamen gelieren ebenfalls, was sie zu einer idealen Zutat für Puddings und Desserts macht.
 Bananen, Birnen- und Apfelmus	Bindemittel <ul style="list-style-type: none"> süße Backwaren Teige allgemein (zum Beispiel Pfannkuchen) 	Reife Bananen und Äpfel sowie Birnen- und Apfelmus eignen sich aufgrund ihres hohen Pektingehalts als Eialternative. Wie bei Leinsamen machen sie das fertige Produkt jedoch schwer und feucht. Eine halbe reife zerdrückte Banane oder 60–80 g Fruchtmus entsprechen einem Hühnerei.
 Haferflocken	Bindemittel <ul style="list-style-type: none"> süße und herzhaft Backwaren Burger-Pattys/Buletten Bratlinge/Puffer 	Als preiswertes und leicht verfügbares Bindemittel eignen sich Haferflocken sehr gut. Für Gemüsebratlinge, Kartoffelpuffer oder in veganen Buletten gilt: 3–4 EL zarte Haferflocken können pro Hühnerei in die Masse gegeben werden.
 Backpulver, Natron	Lockerung <ul style="list-style-type: none"> süße und herzhaft Backwaren 	Natron und Backpulver haben fermentierende Eigenschaften, die durch Verwendung in Kombination mit einer Säure wie Zitronensaft oder Essig aktiviert werden können.
 Aquafaba	<ul style="list-style-type: none"> Eischnee Nachspeisen süße und herzhaft Backwaren 	Aquafaba ist die Flüssigkeit, die beim Kochen oder Konservieren von Kichererbsen, Bohnen oder anderen Hülsenfrüchten entsteht. Diese kann wie Hühnereiweiß aufgeschlagen werden und zur Herstellung von Schokoladenmousse, zum Dekorieren von Kuchen und zum Backen verwendet werden. Das fertige Produkt ist in Farbe und Textur von Eischnee kaum zu unterscheiden. Der Geruch neutralisiert sich bei der Verarbeitung. 20–30 ml Aquafaba ersetzen 1 Eiklar.

Produkt	Verwendung	Information
 <p>Maisstärke, Kartoffelstärke, Pfeilwurzelmehl und Kudzu</p>	Bindemittel <ul style="list-style-type: none"> süße und herzhaft Backwaren Suppen Soßen Nachspeisen 	Dies sind alles Verdickungsmittel auf Stärkebasis. In herzhaften Gerichten kann eine Kombination aus Sojamilch und Maisstärke zum Eindicken verwendet werden. In Desserts kann eine Kombination mit Agar-Agar verwendet werden.
 <p>Kurkuma</p>	Färbemittel <ul style="list-style-type: none"> süße und herzhaft Backwaren Rührtofu wie Rührei 	Die intensive gelbe Farbe von Kurkuma kann die Farbe von Eigelb imitieren. Die richtige Menge ist hierbei entscheidend, da Kurkuma einen sehr dominanten Geschmack hat.
 <p>Kalak Namak</p>	Eiergeschmack <ul style="list-style-type: none"> Rührtofu wie Rührei indische Chutneys und Raitas veganes Shakshuka 	Schwarzsatz, auch als Kala Namak bekannt, wird in der indischen Küche verwendet. Sein hoher Schwefelgehalt, ähnlich dem von Eiern, verleiht herzhaften Gerichten das charakteristische Aroma. Kala Namak sollte, ähnlich wie Kurkuma, vorsichtig dosiert werden.
 <p>Fertige Eialternativen</p>	je nach Produkt <ul style="list-style-type: none"> süße und herzhaft Backwaren Nachspeisen Mayonnaise Rührei/ Omelett hartgekochtes Ei 	Es gibt zahlreiche fertige Eialternativen. Am häufigsten kommen unterschiedliche Mehle und Stärken zum Einsatz, die zusammen mit anderen Zutaten ein fertiges Pulver ergeben. Dies kann dann je nach gewünschtem Endprodukt trocken (Backwaren) oder flüssig (also in Wasser und/oder Öl gelöst wie Eischnee, Omelett) verwendet werden. Darüber hinaus werden immer mehr flüssige Eialternativen auf den Markt gebracht, die ohne weitere Vorbereitung direkt eingesetzt werden können. Auch hartgekochte Eialternativen existieren bereits auf dem Markt.

Aufgrund der vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten und Eigenschaften von Hühnereiern brauchen wir je nach Einsatz unterschiedliche Rohstoffe, um das Ei auszutauschen.

Verdickung und Bindung



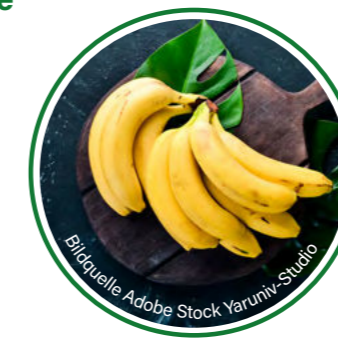
Johannisbrotkernmehl, Stärke



Leinsamen



Sojaprodukte (Mehl, Milch, Joghurt)



Reife Banane



Apfelmus

Lockerung



Natron + Essig

Geschmack



Kala Namak (indisches Schwefelsalz)

Farbe



Kurkuma

Pflanzliche Geliermittel

Agar-Agar ist ein natürliches Geliermittel aus Algen, das Gelatine ähnelt. Es wird beim Backen und für pflanzliche Süßwaren häufig in Kombination mit einem stärkehaltigen Mittel wie Maisstärke verwendet. Aus bestimmten Braunalgen wird Alginat gewonnen. Dieses eignet sich für pflanzliche Süßspeisen, Marmeladen, Backwaren und Eis. Weitere häufig verwendete Gelier- und Bindemittel sind Johannisbrotkernmehl und Guarkernmehl. Sie müssen nicht erhitzt werden und sind geschmacksneutral. Sie binden Suppen und Soßen, Süßspeisen und Tortenguss. Für Marmelade, Gelee, Speiseeis und Tortenguss eignet sich außerdem Pektin (meist Apfelpektin).

12. EMPFEHLUNGEN ZUM WARENEINSATZ

Die Themen **Kosten und Wareneinsatz** sind für **Gastronom:innen** sehr wichtig: Oft entscheiden **Preis und Verfügbarkeit im Großhandel** darüber, ob **pflanzliche Gerichte überhaupt auf die Speisekarte kommen**. Welche **pflanzlichen Lebensmittel** sind besonders günstig? Welche **Strategie** ist empfehlenswert – auf **servierfertige Produkte** zu setzen oder die **pflanzlichen Komponenten selbst zu produzieren**? Und wie kann mit **pflanzlichen Gerichten** guter Gewinn erzielt werden?

Auf Grundnahrungsmittel setzen

Eine pflanzliche Küche kann sich sehr gut rentieren. Wenig verarbeitete pflanzliche Grundnahrungsmittel wie Hülsenfrüchte und Getreideprodukte sind meist günstiger als Fleisch, Fisch, Milchprodukte und Eier. Servierfertige pflanzliche Alternativprodukte sind noch relativ kostspielig, denn sie werden als Genussmittel und nicht als Lebensmittel des Grundbedarfs eingestuft. Daher werden sie derzeit auch mit 19 % Mehrwertsteuer statt 7 % besteuert. Außerdem wird die tierische Landwirtschaft in Deutschland vom Staat subventioniert, was den pflanzlichen Lebensmitteln einen weiteren Nachteil verschafft und die agrarpolitische Wende erschwert. Gastronom:innen haben zwar wenig Einfluss auf die politischen Rahmenbedingungen – dafür aber auf den eigenen Warenkorb, die Rezepturen und die Auswahl durch die Tischgäste.

Hochwertige und günstige Proteine

Lebensmittel mit einem hohen Proteinanteil sättigen und sorgen für Gästezufriedenheit – diese Maxime trifft auch auf die pflanzliche Küche zu. Neben Linsen, Bohnen und Tofu sind besonders Trockenprodukte wie Granulat aus Soja oder Erbsen (auch TVP genannt) und Seitanpulver hervorzuheben. Sie haben ein hervorragendes Preis-Leistungs-Verhältnis, sind wahre kulinarische Multitalente und außerdem lagerstabil und ungekühlt haltbar. Bei diesen Produkten kommt es auf das richtige Handling an: Wie auch beim Fleisch kann durch verschiedene Würzmittel und Kochtechniken ein sehr deftiger und herzhafter Geschmack hergestellt werden, den die meisten Tischgäste mögen.

In puncto servierfertige Fleischalternativen gibt es mittlerweile eine breite Auswahl auf dem Markt. Aber auch die hauseigene Produktion ist bei entsprechender technischer Ausstattung möglich, etwa wenn eine Formmaschine für Burger-Pattys vorhanden ist, oder Silikonformen zum Portionieren und Einfrieren von Bratlingen. Ein preislicher Vergleich verschiedener Proteinlieferanten (s. Tabelle) zeigt: Für ein Chili sin Carne gibt es neben Kidneybohnen mehrere Optionen. Je nach gewünschtem Convenience-Grad verändert sich der Preis des Gerichts leicht bis deutlich: Für eine naturbelassene und besonders günstige Variante kann Buchweizen zum Einsatz kommen. Soja-TVP wäre eine sehr hochwertige, erschwingliche und leicht zu verarbeitende Proteinquelle aus dem Low-Convenience-Bereich. Bei diesen beiden Optionen wäre der Wareneinsatz sogar geringer als beim Chili con Carne. Servierfertiges veganes Hack kann als eine schmackhafte High-Convenience-Fleischalternative eingesetzt werden, die geschmacklich und optisch sehr nah am tierischen Pendant ist – das Gericht wäre jedoch deutlich teurer im Vergleich.



Gewürze, Toppings und technische Zutaten

Sojasoße, Algen, Hefeflocken, getrocknete und frische Pilze, Tomatenmark und getrocknete Tomaten, Oliven und Walnüsse sorgen für den beliebten Umami-Geschmack und erhöhen die Akzeptanz der Gerichte. Weitere günstige und wichtige pflanzliche Zutaten sind das Verdickungs- und Geliermittel Agar-Agar, Reis- und Maismehl sowie Stärke, die als Stabilisatoren und Ei-Alternativen dienen können.

Manche pflanzliche Lebensmittel sind zwar teuer, aber gesund und hochwertig – etwa Nüsse, Kerne und

Zutat	Menge 10 Portionen	Preis 10 Portionen in Euro
Zwiebelwürfel frisch	0,4 kg	0,7
Rapsöl	0,4 l	0,78
Knoblauchpaste	0,01 kg	0,09
Sojasoße	0,04 l	0,17
Paprika edelsüß	0,03 kg	0,39
Paprika rosenscharf	0,02 kg	0,27
Gemüsesaft Karotte, Tomate, Rote Bete	1,5 l	1,19
Gemüsemischung Brunoise TK	0,4 kg	0,50
Ratatouille TK	0,2 k	0,22
Kidneybohnen Dose mit Sud	0,4 kg	0,66
Wirsingkohl grob geschnitten TK	0,2 kg	0,27
Dunkle Schokolade	0,05 kg	0,64
Salz	0,06 kg	0,06
Pfeffer	0,01 kg	0,15
Cajun Spice (Gewürzmischung)	0,01 kg	0,29
Süßkartoffel ungeschält	2,5 kg	6,48
Preis Grundrezept		12,84
Je nach Proteinlieferant verändert sich der Preis wie folgt:		
Mit Hackfleisch (gemischt)	0,3 kg	15,19
Mit Buchweizen	0,3 kg	14,7
Mit Sojagranulat	0,3 kg	15,0
Mit servierfertigem veganem Hack	0,3 kg	17,54

Samen sowie Erzeugnisse daraus. Der Einsatz solcher Lebensmittel kann somit einen etwas höheren Preis rechtfertigen, da der geschmackliche und gesundheitliche Mehrwert für die Tischgäste meist nachvollziehbar ist. Um Kosten zu sparen, können diese Lebensmittel auch als technische Zutaten eingesetzt werden. Zum Beispiel eignen sich Nussmuse als Emulgatoren für Dips und Soßen. Ganze oder gehackte Kerne und Samen können als Topping angeboten werden. Heimische Lebensmittel sind in der Regel günstiger, etwa Leinsamen, Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne.

Es kommt auf die Zielgruppe an

Welche Gerichte am profitabelsten sind, entscheiden letztendlich die Tischgäste. Statt gesund, aber für die Tonne zu kochen, oder viel Junkfood auf Kosten der Gesundheit anzubieten, fragen Sie sich: Wen möchten Sie mit Ihren Angeboten erreichen? In einem Produktionsbetrieb werden sich die Mitarbeitenden eher an deftigen und kalorienreichen Speisen erfreuen, während eine naturbelassene Küche eher Büroangestellte oder die Eltern von Schulkindern anspricht. Aber es gibt auch allgemein lukrative Speisen wie gefüllte Wraps, Sandwiches, Pizzen und Pastagerichte, thailändische Suppen, Chilis und Bowls. Bei diesen Gerichten ist der Wareneinsatz niedrig und die Akzeptanz hoch.

Die Deutschen Studenten- und Studierendenwerke kennen ihre Zielgruppe sehr gut und sind hinsichtlich der Food-Trends immer auf dem Laufenden. Ob trendige Ramen-Suppen, Klassiker der Street-Food-Küche, naturbelassene Gerichte verschiedener Länderküchen oder modern interpretierte Hausmannskost – die Palette könnte kaum breiter sein. Das Besondere aber: Dieses abwechslungsreiche Angebot ist auch preiswert, da Studierende bekanntlich nicht die zahlungskräftigste Klientel sind. ProVeg hat im Dezember 2022 eine Bestandsaufnahme gemacht und das vegane Angebot in allen 16 Bundesländern verglichen:

Die günstigsten veganen Gerichte gab es in den DSW Thüringen € im Durchschnitt). Dicht danach folgten Brandenburg (2,21 €) und Bremen (2,31 €). Das teuerste pflanzliche Essen gab es in Baden-Württemberg (3,27 €), was im Vergleich jedoch ein ziemlich demokratischer Durchschnittspreis ist: Die Speisen mit tierischen Produkten kosteten in Baden-Württemberg mit 4,65 € ungefähr 1,40 € mehr.

Besonders preiswert sind Eintöpfe, Pasta-Gerichte jeglicher Art (außer natürlich, wenn die Pasta aus hauseigener Herstellung kommt), Gerichte aus Länderküchen mit vielen naturbelassenen Zutaten wie Currys, die Levante-Küche und Speisen mit südostasiatischem Flair. Bowls sind vergleichsweise teuer, weil sie meist aus frischen Zutaten zubereitet, individuell portioniert und angerichtet werden. Speisen mit Nüssen und servierfertigen Fleischalternativen sind beliebt, aber in der Regel im oberen Preissegment der Mensen.



(2,16

Pflanzlich verpflegen und bewirten leicht gemacht: Mit unserem **umfassenden pflanzenbasierten Sortiment** steht Ihnen die ganze Welt der vegetarisch-veganen Küche ganz einfach offen.

Unser Rezept: Alles aus einer Hand!



Beratung

Profitieren Sie bei allen Themen rund um die pflanzliche Ernährung von der Transgourmet Beratungskompetenz.



Live-Events

Treffen Sie uns auf unseren Live-Veranstaltungen, Verköstigungen und Vorträgen.



Akademie

Steigen Sie mit unseren flexiblen Modulen und Workshops frisch in die pflanzliche Küche ein.

PLANT-BASED MAISPUFFER MIT TOMATEN-CHUTNEY

(vegan)

Zubereitung:

Zwiebelwürfel anbraten und mit dem Knödelteig und etwas Mehl vermengen, abschmecken und 2 Puffer je 70 g pro Portion formen und ausbraten.

Zwiebelwürfel in Knoblauchöl anbraten, anzuckern. Chili, Tomaten und Gewürze unterrühren, leicht abbinden. Abschmecken und lauwarm anrichten.

Aus den Paprika und Bohnen einen Salat herstellen und chargenweise Eisbergsalat unterheben.

Alle Komponenten zusammen anrichten und servieren.



MEHR ERFAHREN
TRANSGOURMET.DE/PLANTBASED



13. DER GESCHMACKLICHE SPANNUNGSBOGEN IN DER PFLANZLICHEN KÜCHE

Haben Sie sich jemals gefragt, wie Geschmack aus physiologischer und psychologischer Sicht wahrgenommen wird? Oder warum einige Gerichte und Kombinationen immer perfekt zusammenpassen?

Eine zentrale Rolle für unser Geschmackserlebnis spielt zuallererst der Spannungsbogen von den verschiedenen Aromen und Gewürzen über die Konsistenz bis hin zur Temperatur. Ein weiteres Element sind die Geschmackspräferenzen, die auf unseren persönlichen Erfahrungen, Emotionen und Wiederholungen beruhen: Denken Sie nur an Ihr Lieblingsessen als Kind. Aber auch die Entwicklung der menschlichen Spezies als Ganzes spielt für die allgemeinen Geschmacksvorlieben eine wichtige Rolle. Historisch gesehen haben wir eine Präferenz für kalorienreiche Lebensmittel entwickelt, da diese in der Natur sehr selten vorkamen und unser Überleben sicherten. Niedrigkalorische ballaststoffreiche Pflanzen waren im Gegensatz dazu leichter verfügbar. All diese Faktoren müssen beim Kochen berücksichtigt werden, wenn Sie Ihre Tischgäste beeindrucken möchten.

Röstaromen

Röstaromen bereichern viele Gerichte und ermöglichen anderen Geschmacksnuancen, sich besser zu entfalten. Sie können sowohl mit tierischen als auch mit pflanzlichen Lebensmitteln hergestellt werden. Der einfachste Weg: ein Lebensmittel kurz bei hoher Temperatur in Fett erhitzen. Dabei wird eine nicht-enzymatische Bräunungsreaktion (Maillard-Reaktion) ausgelöst, die sowohl die Farbe als auch den Geschmack einer Zutat beeinflusst. So entstehen beispielsweise die herzhaften Röstaromen beim Grillen. Eine kräftige dunkle Soße kann mit pflanzlichen Zutaten einfach durch kontrolliertes Braten, Würzen und Deglacieren (Ablöschen) zubereitet werden. Der vollmundige Geschmack solcher Soßen wird auch Fleischfans überzeugen, ohne dass ihnen tierische Komponenten fehlen werden.



Umami - herzhaft und lecker

Umami beschreibt einen würzigen, herzhaften Geschmack, der für das Kochen auf pflanzlicher Basis unerlässlich ist. Umami kommt in seiner natürlichen Form in Lebensmitteln wie geräuchertem Paprikapulver, Misopaste, Reisessig, Sojasoße, Oliven, Algen, Walnüssen, Hefeflocken, Pilzen und Tomaten (besonders getrockneten) vor. Um den Umami-Geschmack in einem Gericht hervorzuheben, sind vor allem die Kochtechniken Schmoren und Braten geeignet. Natürlich ist nicht nur der Umami-Geschmack entscheidend. Im Idealfall sollte ein Gleichgewicht aller 5 Geschmacksrichtungen (umami, süß, sauer, salzig und bitter) angestrebt werden. Jedoch muss nicht jedes Gericht oder jede Komponente die gesamte Bandbreite aller Geschmacksrichtungen gleichzeitig bieten.

Konsistenz und Temperatur

Ein weiterer Weg, um ein Gericht attraktiver zu machen, ist das Zusammenspiel verschiedener Konsistenzen und Temperaturen. Servieren Sie kalte Komponenten zusammen mit warmen und lauwarmen Zutaten, zum Beispiel pflanzliche Eiscreme mit warmer Soße und Beeren. Auch die Kombination von weichen, cremigen Zutaten mit knusprigen Komponenten ist interessant, zum Beispiel Nüsse und Samen als Salat-Topping, cremige Desserts mit Krokant, Pasta al dente mit sämiger Soße und gebratenes Wok-Gemüse al dente mit klebrigem Reis.

Vielfalt nutzen

Eine große Bandbreite an verschiedenen Zutaten verbessert ebenfalls die Qualität eines Gerichts. Experimentieren Sie mit Lebensmitteln aus verschiedenen Lebensmittelgruppen, um das Geschmackserlebnis zu erweitern. Wie wäre es beispielsweise mit einer Maistortilla mit Kidneybohnen, geröstetem Tofu, pflanzlicher Mayonnaise, würziger Salsa, gerösteten Kokoschips und gebratenem Gemüse?

ABOUT SEBASTIAN COPIEN

Sebastian Copien ist Autor zahlreicher Kochbücher. Der gelernte Koch baut in der Nähe seiner Kochschule in München sein eigenes Gemüse an und ist Meister der Aromen und Konsistenzen in der pflanzlichen Küche. Neben pflanzlichen Kochkursen bietet er eine Online-Gastronomie-Masterclass an, in der die Grundlagen des Kochens auf pflanzlicher Basis vermittelt werden.



www.gastronomy-masterclass.de

14. GEWUSST WIE: VEGANE REZEPTE FÜR GROSSKÜCHEN

HAUPTGERICHT

Ofenkartoffel mit Purple Couscous, Zaziki, Rucola und gerösteten Sonnenblumenkernen

10 Portionen

Zutaten für das Zaziki:

1250 g	Sojajoghurt
500 g	Salatgurke
2,5 TL	Essig
2,5 EL	gehackte Minze
5 EL	Olivenöl
5 St.	Knoblauchzehen
nB	Salz, Pfeffer

Zutaten für die Ofenkartoffel:

10 St.	große Ofenkartoffeln
125 g	Zwiebelwürfel
625 g	Couscous
4 EL	Bratöl
375 ml	Rote-Bete-Saft
375 ml	Wasser
½ TL	Paprikapulver
250 g	Rucola
100 g	Sonnenblumenkerne
nB	Salz, Pfeffer



TIPP
Statt der
Sonnenblumenkerne
können Sie Kürbiskerne
verwenden.

Zubereitung

1. Den Sojajoghurt in eine Schüssel geben. Die Salatgurke entkernen und raspeln. Mit Joghurt, Essig, Minze, Olivenöl vermischen. Die Knoblauchzehen dazupressen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine Stunde kühl stellen und durchziehen lassen.
2. Die Ofenkartoffeln gut waschen und ca. 30 Minuten in Salzwasser kochen.
3. Die Zwiebelwürfel und den Couscous in Bratöl anbraten. Mit Rote-Bete-Saft und Wasser aufgießen und Paprikapulver zugeben. Gut umrühren und bei kleiner Hitze ca. 8 Minuten köcheln lassen, bis der Couscous weich ist.
4. Die Kartoffeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen und im Ofen 10 Minuten goldbraun backen.
5. Den Rucola waschen.
6. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
7. Die Ofenkartoffeln halbieren und mit dem Purple Couscous, Zaziki, Rucola und gerösteten Sonnenblumenkernen anrichten.

Gut zu wissen:

Gemüse als neuer Star auf dem Teller

Gemüse, lange nur als Beilage betrachtet, rückt nun zunehmend in die Mitte des Tellers. Regionale und saisonale Sorten werden besonders von jungen und gesundheitsbewussten Gästen geschätzt.

Vollkornprodukte machen satt

Couscous, Quinoa, Buchweizen und Dinkel können als Zutaten von Fleischalternativen wie Bratlingen und Hackbällchen oder als abwechslungsreiche Kohlenhydratkomponente zubereitet werden. Eine Suppe oder ein Eintopf, gepaart mit Vollkornbrot oder -brötchen, ergeben eine vollständige, sättigende Mahlzeit. Gepufftes Getreide ist ein interessantes Topping für Hauptgerichte und Salate, und kann sogar als Panade dienen. Getreide und Pseudogetreide liefern wertvolle Ballaststoffe, Proteine und Mineralien.

Toppings voller gesunder Nährstoffe

Nüsse, Samen und Kerne können als Garnitur für süße und herzhaftere Gerichte verwendet werden. Sie liefern nicht nur gesunde ungesättigte Fette, fettlösliche Vitamine wie Vitamin E, Mineralien wie Zink und Magnesium, sondern sind auch eine gute Proteinquelle.

SNACK

General-Tao-Tofu-Wrap

10 Portionen

Zutaten

150 ml	Sojasoße
150 ml	Reisessig
2 TL	Sambal Oelek (Würzsoße auf Chili-Basis)
2 EL	Tomatenmark
300 ml	Gemüsebrühe
250 g	brauner Zucker
300 g	Speisestärke
2 kg	Naturtofu
600 ml	Bratöl
600 g	Süßkartoffeln
½ TL	Salz
16 g	Knoblauch
300 g	Zwiebel
20 g	Ingwer
400 g	grüner gemischter Salat
400 g	Babypinac
10	vegane Tortilla-Wraps



TIPP

Sie können auch Shiitake oder Austernpilze anstelle von Tofu verwenden sowie anderes frisches Gemüse (wie Karotten, Tomaten oder Gurken) hinzufügen.

Zubereitung

1. Backofen auf 200 °C vorheizen.
2. Sojasoße, Reisessig, Sambal Oelek, Tomatenmark, Gemüsebrühe, Zucker und 2 EL Speisestärke in einem Mixer vermengen.
3. Tofu würfeln, in der restlichen Speisestärke wälzen und in heißem Öl goldbraun frittieren. Anschließend abtropfen lassen.
4. Süßkartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und salzen. Dann mit etwas Öl vermengen und für 10 Minuten im Backofen backen.
5. Knoblauch, Zwiebel und Ingwer fein hacken und in einer separaten Pfanne mit etwas Öl anbraten.
6. Mit der angemischten Soße ablöschen, Temperatur herunterdrehen und leicht einreduzieren. Anschließend die Tofu-Stücke unterheben.
7. Nun den Tofu-Soßen-Mix, die Süßkartoffel, den gemischten grünen Salat und den Spinat in die Tortilla-Wraps rollen und servieren.

Snacks: gut zu wissen

Sandwiches, belegte Brote und Wraps

Die pflanzliche Küche bietet viele Möglichkeiten für köstliche Snacks mit Brot als Basis. Ein Sandwich mit Tapenade (Olivenpaste) und gegrilltem Gemüse ist ein beliebter Klassiker. Vegane Dips, zum Beispiel Guacamole, Hummus und Pesto können neben Margarine auch als Aufstriche für belegte Brötchen und Wraps verwendet werden. Wer süße Snacks bevorzugt, wird bei Nussmus und Marmelade fündig – sie sind normalerweise vegan. Bei Erdnussbutter lohnt sich allerdings der Blick aufs Etikett: Sie enthält manchmal Milchpulver oder andere versteckte tierische Inhaltsstoffe. Pflanzlicher Schoko-Nuss-Aufstrich wird von einigen Marken angeboten, kann aber auch leicht selbst gemacht werden (siehe Seite 46).

PLANT-BASED!

GREEN HEROES

FOODSERVICE EXCLUSIVE

SALOMON
FoodWorld

Impulse. Erfolg. Emotionen.

- ◆ Gästelieblinge jetzt als Plant-Based-Variante
- ◆ Ohne deklarationspflichtige Zusatzstoffe*
- ◆ Auf Weizenbasis & vegan



GREEN HEROES PLANT
CHIK'N® NUGGETS

GREEN HEROES PLANT
CRUNCHY CHIK'N® BURGER

GREEN HEROES PLANT
HOMESTYLE BURGER

GREEN HEROES PLANT
KNUSPER SCHNITZEL



**KOSTENLOSE
MUSTER
BESTELLEN!**

☎ 008000 7256666

WE ♥ PLANTS

Pflanzenbasierte Milchalternativen
für den Foodservice!

vegan

... auch als
10kg Eimer!



Kochcreme
und Haferdrink
auch als 5kg/L
Bag in Box!



Privatmolkerei Naarmann GmbH · Wetringer Str. 58 · D-48485 Neuenkirchen
Tel. 05973/30-0 · Fax: 05973/30-66 · info@naarmann.de · www.naarmann.de



BBQ-Sauce

Angaben für ca. 10 Portionen der fertigen Sauce (à 20 - 30 ml pro Port.)

Zutaten

4 EL	Tomatenmark
4 EL	Pflaumenmus
2 EL	Senf
8 EL	Ketchup
2 EL	Röstzwiebeln
2 Schüsse	Cola
nB	Rauchsalz, Pfeffer, Chili, geräuchertes Paprikapulver

Zubereitung

Alle Zutaten gut miteinander vermengen und mit
Gewürzen abschmecken.
Die Sauce passt gut zu Burgern und Grillgut.

TIPP
Die Sauce kann in
Gläser abgefüllt
oder für eine spätere
Verwendung
eingefroren
werden.

Rauchsalz, auch geräuchertes Salz, ist ein typisches Gewürz der US-amerikanischen Küche. Es verleiht Gerichten ein rauchiges Röstaroma. Mittlerweile gibt es auch deutsche Spezialitäten wie Schwäbisches oder Black-Forest-Rauchsalz.

Mayonnaise

Ergibt etwa 1,5 l / etwa 60 Portionen à 20 g

Zutaten

400 ml	ungesüßte Sojamilch
2 EL	Senf
15 ml	Zitronensaft oder Essig, nach Bedarf
12 g	Salz, nach Bedarf
4 g	Pfeffer, nach Bedarf
1 l	Rapsöl, raffiniert

Zubereitung

1. Zunächst Sojamilch, Senf, Zitronensaft und Gewürze in einem leistungsstarken Mixer mischen.
2. Dann langsam das Öl hinzugeben und weitermischen, bis die Mayonnaise eindickt.

Tipps

- Die pflanzliche Mayonnaise ist wie klassische Mayonnaise zu lagern und zu verwenden.
- Es sind Abwandlungen mit unterschiedlichen Zutaten möglich, zum Beispiel herzhaft mit Knoblauch als Aioli oder mit grobkörnigem Senf für eine würzige Note.
- Dieses Rezept kann auch als Basis für Sauce Hollandaise oder Remoulade verwendet werden.
- Die Mayonnaise ist auch zum Überbacken von Aufläufen geeignet.
- Sie kann gesüßt und mit etwas Sojamilch verdünnt sogar als Sahnealternative zum Kochen verwendet werden (nach Bedarf ohne Senf, Salz und Pfeffer).

Gut zu wissen

Klimafreundlich:

Hühnereier werden in diesem Rezept durch Sojamilch ersetzt, wodurch bis zu 70 % der Treibhausgasemissionen vermieden werden. Geschmacklich macht das keinen Unterschied. Die pflanzliche Mayonnaise kann genauso verwendet werden wie das Pendant auf Basis von Ei.

Auf die Zutaten kommt es an:

Für ein optimales Ergebnis sollten Sie eine ungesüßte Sojamilch mit hohem Lecithingehalt wählen, zum Beispiel „alpro Soya ohne Zucker“. Die Sojamilch sollte gut gekühlt sein. Rapsöl mit mildem Geschmack ist für dieses Rezept am besten geeignet.



Rührtofu

Ergibt 1,5 kg – etwa 50 Portionen à 32 g

Zutaten

600 g	Naturtofu
35 ml	Rapsöl zum Braten
35 g	Zwiebel
15 ml	Sojasoße
2 TL	Kala Namak, alternativ Speisesalz
1/2 TL	Pfeffer, nach Bedarf
1 TL	Kurkuma, nach Bedarf
300 g	Seidentofu
	Schnittlauch, nach Bedarf
	Paprikapulver, nach Bedarf

Zubereitung

1. Naturtofu mit einer Gabel grob zerbröckeln, bis eine rühreiähnliche Konsistenz entsteht.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel abziehen, fein würfeln und anschwitzen, dann mit Sojasoße ablöschen. Den zerbröckelten Tofu hinzufügen.
3. Mit Kala Namak und Pfeffer würzen. Nach und nach Kurkuma hinzufügen, bis die gewünschte Farbe erreicht ist. Vorsicht: Kurkuma und Kala Namak sind in Farbe und im Geschmack sehr stark.
4. Seidentofu untermischen und noch einmal abschmecken.
5. Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Den Rührtofu mit Schnittlauch und Paprikapulver bestreuen und servieren.

Tipp

Wenn Sie den Rührtofu etwas aromatischer bevorzugen, können Sie einen Teil des Naturtofus durch Räuchertofu ersetzen oder einfach ein paar kleine gebratene Räuchertofuwürfel als Speckalternative hinzufügen.

Besonderheiten dieses Gerichts:

Tofu ist reich an Protein, Kalzium und Eisen. Gleichzeitig enthält Tofu kaum gesättigte Fettsäuren – dadurch ist er besonders bekömmlich.

Kala Namak, auch als Indisches Salz oder Schwarzsatz bekannt, stammt ursprünglich aus Südostasien und verleiht Gerichten den für Hühnereier charakteristischen schwefelartigen Geschmack. Kurkuma gibt dem Rührtofu die gelbe Farbe.



FRÜHSTÜCK

Bananenbrot

Für 1 Kastenbackform (10 - 12 Portionen)

Zutaten

350 g	reife Bananen
180 g	Dinkelmehl
100 ml	Sojamilch
100 g	Margarine
100 g	brauner Rohrzucker
2 TL	Weinsteinbackpulver
1 Prise	Salz
1 Prise	Zimt
150 g	Nüsse, gemischt oder nach Geschmack, grob gehackt
50 g	Rosinen
nB	Orangensaft
2 St.	Datteln



Zubereitung

1. Die Bananen mit einer Gabel zerdrücken und die Hälfte davon mit Mehl, Sojamilch, Margarine, Zucker, Backpulver, Salz und Zimt zu einem glatten Teig verrühren.
2. Die Rosinen in Orangensaft einweichen, dann abtropfen.
3. Die Datteln in Stücke schneiden.
4. Die restlichen Bananen, Nüsse, Datteln und Rosinen in den Teig unterheben. Sollte der Teig zu fest sein, etwas Sojamilch zugeben.
5. Den Teig in eine Kastenbackform (mit Backpapier oder Fett präpariert) geben und bei 160°C Umluft ca. 45 Minuten backen.
6. Mit einem Holzspieß prüfen und ggf. die Backzeit etwas verlängern.

Gut zu wissen:

Pflanzliche Milchprodukte

Jede Sorte Pflanzenmilch hat ihren eigenen Geschmack. Besonders beliebt sind Hafer-, Soja- und Mandelmilch. Joghurt ist für viele ebenfalls ein wesentlicher Bestandteil des Frühstücks. Pflanzliche Sorten können – genau wie Kuhmilchjoghurt – mit Obst, Nüssen, Müsli oder pur gegessen werden.

Ist Brot vegan?

Nach Grundrezepturen sind die meisten Brote und Brötchen rein pflanzlich, aber einige können tierische Bestandteile wie Milch, Ei, Honig und weitere Zusatzstoffe enthalten – zum Beispiel das Mehlbehandlungsmittel Cystein.⁵³ Manchmal sind sogar Hefe, Sauerteig und Zucker oder Zuckerkulör nicht vegan. Achten Sie auf eine vegane Kennzeichnung wie das V-Label.

DESSERT

Kirsch-Crumble mit Vanillesoße

Für 10 Portionen

Zutaten für den Crumble:

800 g	Kirschen, TK
4 EL	Speisestärke
4 EL	Zucker
250 g	Weizenmehl
120 g	Margarine
120 g	Rohrzucker
50 g	Sonnenblumenkerne, fein gehackt
2 Prisen	Salz

Zutaten für die Vanillesauce:

500 ml	Soja- oder Mandelmilch
20 g	Vanillezucker
30 g	Zucker
40 g	Speisestärke



Zubereitung

1. Die Kirschen mit der Speisestärke und dem Zucker vermischen und in feuerfeste Gläser oder eine Auflaufform oder Blech geben und verteilen.
2. Das Mehl mit der Margarine, dem Rohrzucker, den Sonnenblumenkernen und dem Salz verkneten, bis eine streuselartige Konsistenz entsteht. Die Streusel über die Kirschen geben und im Ofen bei 175°C Ober- und Unterhitze ca. 30 Minuten backen, bis der Crumble goldbraun ist.
3. 150 ml Pflanzenmilch erhitzen. Vanillezucker und Zucker zu der Milch geben, umrühren.
4. Nebenbei die Stärke in die restliche kalte Milch einrühren. Die Mischung dann in die heiße Milch mit einem Schneebesen einrühren. Kurz aufkochen lassen. Zum lauwarmen Crumble servieren.

Margarine statt Butter

Margarine ist in der Regel billiger und klimafreundlicher als Butter. Aber Vorsicht: Nicht jede Margarine ist rein pflanzlich. Fragen Sie Ihren Lieferanten oder verwenden Sie Margarinen mit einem veganen Label. Es gibt auch viele Sorten ohne Palmöl auf dem Markt, ein weiterer Pluspunkt für die Umwelt. Zudem ist vegane Margarine cholesterinfrei.

Tipps

- Probieren Sie das Rezept gerne mit Äpfeln oder anderen Beeren aus!
- Zum Apfel-Crumble passen auch gehackte Mandeln, Haselnüsse oder Walnüsse.
- Für mehr Crunch, ersetzen Sie 50 g Weizenmehl durch die gleiche Menge Haferflocken.

Desserts: gut zu wissen

Pflanzliche Süßungsmittel

Honig ist kein veganes Lebensmittel. Statt Honig können zum Beispiel einfacher Haushaltszucker oder brauner Zucker, Agavendicksaft, Ahornsirup, Dattelsirup oder Apfeldicksaft verwendet werden. Auch in Dips, Aufstrichen und Salatdressings können die flüssigen Alternativen anstelle von Honig verwendet werden.

Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien

Traditionell hergestelltes Gebäck, Kuchen und Kekse sind für viele Gäste keine Option. Dies betrifft beispielsweise Menschen, die an Hühnereiallergie oder Laktoseintoleranz leiden, und jene, die aus gesundheitlichen Gründen auf tierisches Protein oder Cholesterin in der Nahrung verzichten. Pflanzliche Backwaren und Konditoreiprodukte stehen herkömmlichen geschmacklich wie optisch in nichts nach. Die meisten Teigarten, Füllungen und Toppings können ohne zusätzlichen Aufwand rein pflanzlich zubereitet werden – in den meisten Fällen handelt es sich nur um 1-2 anders zu wählende Zutaten.



Bildquelle Shutterstock YuliaHoloVchenko

15. ÜBER PROVEG UND UNSERE DIENSTLEISTUNGEN

ProVeg Food Services bietet Ihnen Expertise auf dem Gebiet der pflanzlichen Küche und eine Fülle von Anregungen für ein nachhaltiges Angebot. Mit unseren Leistungen unterstützen wir Sie dabei, den wachsenden Plant-based-Markt erfolgreich zu erschließen.



BERATUNG

Wir beraten Sie bei der Einführung pflanzlicher Gerichte, entwickeln für Sie Rezepturen und unterstützen bei der Entwicklung vegan-vegetarischer Menülinien. Gern helfen wir Ihnen auch bei der Erstellung eines Marketingkonzepts und geben Empfehlungen für eine erfolgreiche Tischgastkommunikation.



KOCHTRAININGS

Bestehend aus Theorie und Praxis bieten unsere Trainings einen umfassenden Einblick in die pflanzliche Küche: Von den Grundlagen über deftige Proteine, internationale Spezialitäten und eine kreative Jahreszeiten-Küche bis hin zu klimafreundlicher Ernährung.



VERNETZUNG

Benötigen Sie Unterstützung beim Überblick über die pflanzliche Produktlandschaft? Wir geben Ihnen Tipps zu Herstellern, die vegane Produkte im Großgebäude produzieren.



KUNDEN UND PARTNER

Zu unseren Kunden und Partnern zählen deutsche und internationale Caterer, Hersteller und Großhändler. Bleiben Sie immer auf dem Laufenden auf de.proveg.com/foodservices/!



CONTACT

ProVeg Food Services
Genthiner Straße 48
10785 Berlin

foodservices@proveg.com
+49 176 17785853
proveg.com

Endnotes

- 1 Ein White Paper der Königsteiner Gruppe (2020) Jobfaktor Klima: Umweltbewusstsein bei deutschen Arbeitgebern. <https://studien.koenigsteiner.com/koenigsteiner-studie-jobfaktor-klima/> [08.07.2020]
- 2 Ercin, A. E., M. M. Aldaya & A. Y. Hoekstra (2012) The water footprint of soy milk and soy burger and equivalent animal-based products. *Ecological Indicators* 18 392–402. doi:10.1016/j.ecolind.2011.12.009
- 3 Wissenschaftlicher Beirat für Agrarpolitik, Ernährung und gesundheitlichen Verbraucherschutz & Wissenschaftlicher Beirat Waldpolitik beim BMEL (2016): Klimaschutz in der Land- und Forstwirtschaft sowie den nachgelagerten Bereichen Ernährung und Holzverwendung. Gutachten. Berlin.
- 4 Springmann, M., M. A. Clark, M. Rayner, et al. (2021): The global and regional costs of healthy and sustainable dietary patterns: a modelling study. *The Lancet Planetary Health* 5(11), e797–e807. doi:10.1016/S2542-5196(21)00251-5
- 5 Europäische Kommission (2020): MITTEILUNG DER KOMMISSION AN DAS EUROPÄISCHE PARLAMENT, DEN RAT, DEN EUROPÄISCHEN WIRTSCHAFTS- UND SOZIALAUSSCHUSS UND DEN AUSSCHUSS DER REGIONEN: „Vom Hof auf den Tisch“ – eine Strategie für ein faires, gesundes und umweltfreundliches Lebensmittelsystem. Verfügbar unter: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/TXT/HTML/?uri=CELEX:52020DC0381&from=EN> [23.03.2022]
- 6 IfD Allensbach (2019): Codebuch AWA 2019 - Essen und Trinken. Verfügbar unter: https://www.ifd-allensbach.de/fileadmin/AWA/AWA2019/Codebuchauschnitte/AWA2019_Codebuch_Essen_und_Trinken.pdf [23.03.2022]
- 7 Yougov (2019): Wie veggie ist Deutschland? Verfügbar unter: <https://yougov.de/news/2019/06/27/wie-veggie-ist-deutschland/> [23.03.2022]
- 8 Deutschland wie es isst (2022) Der BMEL- Ernährungsreport. https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/ernaehrungsreport-2022.pdf?__blob=publicationFile&v=5 [28.9.2022]
- 9 The NPD Group (2019): Plant-based Foods: Will They Stay or Will They Go? Verfügbar unter: <https://www.npd.com/wps/portal/npd/us/news/press-releases/2019/plant-based-foods-will-they-stay-or-will-they-go/> [23.03.2022]
- 10 Heinrich-Böll-Stiftung, Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland, Le Monde diplomatique (2021): Fleischatlas 2021. Daten und Fakten über Tiere als Nahrungsmittel. S. 34. Verfügbar unter: https://www.boell.de/sites/default/files/2021-01/Fleischatlas2021_0.pdf?dimension1=ds_fleischatlas_2021 [23.03.2022]
- 11 Deutschland wie es isst (2022) Der BMEL- Ernährungsreport. https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/ernaehrungsreport-2022.pdf?__blob=publicationFile&v=5 [28.9.2022]
- 12 Silanikove, N., G. Leitner & U. Merin (2015): The Interrelationships between Lactose Intolerance and the Modern Dairy Industry: Global Perspectives in Evolutional and Historical Backgrounds. *Nutrients*. 7, p.7312–7331
- 13 FMCG Gurus (2022) Consumer trends in Germany. <https://fmcggurus.com/reports/fmccg-gurus-consumer-trends-in-germany-2022-report/> [19.7.22]
- 14 What consumers want: a survey on European consumer attitudes towards plant-based foods, with a focus on flexitarians; European Union's Horizon 2020 research and innovation programme (No 862957) (2021). Verfügbar unter: <https://smartproteinproject.eu/consumer-attitudes-plant-based-food-report/> [23.03.2022]
- 15 United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division (2019): World Population Prospects 2019: Highlights. S. 6
- 16 A.T.Kearney (2019): When consumers go vegan, how much meat will be left on the table for agribusiness? Verfügbar unter: <https://www. Kearney.com/consumer-retail/article/?a/when-consumers-go-vegan-how-much-meat-will-be-left-on-thetable-for-agribusiness>
- 17 Cassidy, E. S., P. C. West, J. S. Gerber, et al. (2013): Redefining agricultural yields: from tonnes to people nourished per hectare. *Environmental Research Letters* 8(3), 034015. doi:10.1088/1748-9326/8/3/034015
- 18 BMEL (2020): Deutschland, wie es isst. Der BMEL-Ernährungsreport 2020. Verfügbar unter: https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/ernaehrungsreport-2020.pdf?__blob=publicationFile&v=26 [23.03.2022]
- 19 Heinrich-Böll-Stiftung, Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland, Le Monde diplomatique (2021): Fleischatlas 2021. Daten und Fakten über Tiere als Nahrungsmittel. S. 34. Verfügbar unter: https://www.boell.de/sites/default/files/2021-01/Fleischatlas2021_0.pdf?dimension1=ds_fleischatlas_2021 [23.03.2022]
- 20 Janssen, M., C. Busch, M. Rödiger, et al. (2016): Motives of consumers following a vegan diet and their attitudes towards animal agriculture. *Appetite* 105 643–651. doi:10.1016/j.appet.2016.06.039
- 21 BLE & BZL (2021): Versorgung mit Fleisch in Deutschland seit 1991. https://www.ble.de/DE/BZL/Daten-Berichte/Fleisch/fleisch_node.html [23.03.2022]
- 22 Milchindustrieverband (2021): Pro-Kopf-Verbrauch von Milch und Milchprodukten 2014-2020. https://milchindustrie.de/wp-content/uploads/2020/04/ProkopfDeutschland_Mopro_2014-2020x_Homepage.jpg [23.03.2022]
- 23 European Commission (2020): EU agricultural outlook for markets, income and environment, 2020-2030. European Commission, DG Agriculture and Rural Development, Brussels. Verfügbar unter: https://ec.europa.eu/info/sites/default/files/food-farming-fisheries/farming/documents/agricultural-outlook-2020-report_en.pdf [23.03.2022]
- 24 Food and Agriculture Organization of the United Nations (2020): Food Balances (old methodology and population). FAOSTAT Database. Rome, Italy. Verfügbar unter: <http://www.fao.org/faostat/en/#data/QA> [23.03.2022]
- 25 Food and Agriculture Organization of the United Nations (2020): Food Balances (old methodology and population) & New Food Balances. FAOSTAT Database. Rome, Italy. Verfügbar unter: <http://www.fao.org/faostat/en/#data/QA> [23.03.2022]
- 26 IPCC (2019): Climate change and land. An IPCC Special Report on climate change, desertification, land degradation, sustainable land management, food security, and greenhouse gas fluxes in terrestrial ecosystems. Chapter 5: Food Security. Verfügbar unter: <https://www.ipcc.ch/site/assets/uploads/sites/4/2020/02/SRCCL-Chapter-5.pdf> [23.03.2022]
- 27 Willett, W., J. Rockström, B. Loken, et al. (2019): Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *The Lancet Commission*. Volume 393(10170) S. 447–492.
- 28 EAT-Lancet Commission (2019): Healthy Diets From Sustainable Food Systems. Summary Report of the EAT-Lancet Commission. Verfügbar unter: https://eatforum.org/content/uploads/2019/07/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report.pdf [23.03.2022]
- 29 EAT-Lancet Commission (2019): Healthy Diets From Sustainable Food Systems. Summary Report of the EAT-Lancet Commission. Verfügbar unter: https://eatforum.org/content/uploads/2019/07/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report.pdf [23.03.2022], S. 9.
- 30 BLE & BZL (2021): Versorgung mit Fleisch in Deutschland seit 1991. https://www.ble.de/DE/BZL/Daten-Berichte/Fleisch/fleisch_node.html [23.03.2022]
- 31 DGE (2017): Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE. <http://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/> [23.03.2022]
- 32 Melina, V., W. Craig & S. Levin (2016): Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* 116(12), 1970–1980. doi:10.1016/j.jand.2016.09.025
- 33 Government of Canada (2019): Eat protein foods. Verfügbar unter: <https://food-guide.canada.ca/en/healthy-eating-recommendations/make-it-a-habit-to-eat-vegetables-fruit-whole-grains-and-protein-foods/eat-protein-foods/> [23.03.2022]
- 34 Xu, X., P. Sharma, S. Shu, et al. (2021): Global greenhouse gas emissions from animal-based foods are twice those of plant-based foods. *Nature Food* 2(9), 724–732. doi:10.1038/s43016-021-00358-x
- 35 Reinhardt, G., S. Gärtner & T. Wagner (2020): Environmental footprints of food products and dishes in Germany. IFEU, Heidelberg. Verfügbar unter: <https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Environmental-footprints-of-food-products-and-dishes-in-Germany-ifeu-2020.pdf> [23.03.2022]
- 36 Kissinger, G., M. Herold & V. De Sy (2012): Drivers of Deforestation and Forest Degradation: A Synthesis Report for REDD+ Policymakers. Lexeme Consulting. S.12 Verfügbar unter: https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/65505/6316-drivers-deforestation-report.pdf [23.03.2022]
- 37 Mbow, C. et al. (2019) Food Security. In: Climate Change and Land: an IPCC special report on climate change, desertification, land degradation, sustainable land management, food security, and greenhouse gas fluxes in terrestrial ecosystems. <https://doi.org/10.1017/9781009157988.007>
- 38 Appleby, P. N., M. Thorogood, J. I. Mann, et al. (1999) The Oxford Vegetarian Study: an overview. *The American Journal of Clinical Nutrition* 70(3 Suppl), S. 525–531. doi: 10.1093/ajcn/70.3.525s
- 39 Wang, F., J. Zheng, B. Yang, et al. (2015) Effects of Vegetarian Diets on Blood Lipids: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Journal of the American Heart Association* 4(10), doi:10.1161/JAHA.115.002408
- 40 Melina, V., W. Craig & S. Levin (2016) Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* 116(12), 1970–1980. doi:10.1016/j.jand.2016.09.025
- 41 Slavin, J. L. (2005) Dietary fiber and body weight. *Nutrition* 21(3), 411–418. doi:10.1016/j.nut.2004.08.018
- 42 CDC (2020): Zoonotic Diseases. CDC - Centers for Disease Control and Prevention. Verfügbar unter: <https://www.cdc.gov/onehealth/basics/zoonotic-diseases.html> [23.03.2022]
- 43 Ritchie, H. (2017): How do we reduce antibiotic resistance from livestock? *Our World in Data*. Verfügbar unter: <https://ourworldindata.org/antibiotic-resistance-from-livestock> [23.03.2022]
- 44 Murray, C. J., K. S. Ikuta, F. Sharara, et al. (2022): Global burden of bacterial antimicrobial resistance in 2019: a systematic analysis. *The Lancet*. doi:10.1016/S0140-6736(21)02724-0
- 45 Bacon, L. & D. Krpan (2018): (Not) Eating for the environment: The impact of restaurant menu design on vegetarian food choice. *Appetite* 125. 190–200. doi:10.1016/j.appet.2018.02.006

- 46 Parkin, B. L. & S. Attwood (2022): Menu design approaches to promote sustainable vegetarian food choices when dining out. *Journal of Environmental Psychology* 79. doi:10.1016/j.jenvp.2021.101721
- 47 Mensa-Ernährungskonzept des Studierendenwerk Berlin. Verfügbar unter: <https://www.stw.berlin/mensen/blog/themen/mensa-ernaehrungskonzept.html> [23.03.2022]
- 48 Renner, B., U. Arens-Azevedo, B. Watzl, et al. (2021): DGE-Positionspapier zur nachhaltigeren Ernährung. *Ernährungs Umschau* (68(7)), 144–154. doi:10.4455/eu.2021.030
- 49 Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (2020): DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen. Verfügbar unter: https://www.schuleplusessen.de/fileadmin/user_upload/medien/DGE-QST/DGE_Qualitaetsstandard_Schule.pdf [23.03.2022]
- 50 Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (2021): Verpflegung in Kitas. Leitfaden zur DGE-Zertifizierung. Verfügbar unter: <https://www.dge.de/fileadmin/public/doc/gv/zertifizierung/Kita-Leitfaden-DGE-Kita.pdf> [23.03.2022]
- 51 Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2020): DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kliniken. Verfügbar unter: https://www.station-ernaehrung.de/fileadmin/user_upload/medien/DGE-QST/DGE-Qualitaetsstandard_Kliniken.pdf [23.03.2022]
- 52 What consumers want: a survey on European consumer attitudes towards plant-based foods, with a focus on flexitarians, European Union's Horizon 2020 research and innovation programme (No 862957) (2021). Verfügbar unter: <https://smartproteinproject.eu/consumer-attitudes-plant-based-food-report/> [23.03.2022]
- 53 Empfehlenswert zu diesem Thema ist der „Vegan-Leitfaden für Bäckereien“ der Albert-Schweitzer-Stiftung. Verfügbar unter: <https://albert-schweitzer-stiftung.de/aktuell/vegan-leitfaden-baeckereien> [23.03.2022]

