



proveg MAGAZIN

Nora Winter

„Ich freue mich riesig darauf,
neue Aufgaben zu übernehmen!“

Unser Jahresrückblick 2023

Wegweisende Transformation

ProVeg stärker in Asien aktiv

Willkommen, ProVeg Malaysia!

Internationale Bühne

Wir auf der

Weltklimakonferenz

Schulen und

Krankenhäuser

Leckeres Essen

dank ProVeg



GRÜNE ENERGIE FÜR DEN ARTENSCHUTZ

JETZT ZU
**ECHTEM
ÖKOSTROM**
WECHSELN!

Foto: Gina Bremer / Green Planet Energy eG

Unsere Welt wird immer wärmer. Das ist bedrohlich für uns Menschen – aber auch für Tiere und Pflanzen. Denn der Klimawandel zerstört Lebensräume. Wir können sie schützen: mit echtem Ökostrom aus 100% erneuerbaren Quellen.

Green Planet Energy wurde 1999 von Greenpeace e.V. als Ökoenergiegenossenschaft gegründet. Bei allem, was wir tun, respektieren und schonen wir unsere Umwelt.



**MEHR INFORMATIONEN AUF
GP.DE/OEKOSTROM**



Greenpeace Energy
heißt jetzt



In dieser Ausgabe

Gesellschaft & Welt



- 4 ProVeg-Jahresrückblick 2023:
Wegweisende Transformation
- 10 ProVeg-Mitgliederversammlung
- 10 Neu im Vorstand: Nora Winter
- 11 Das ProVeg-Team stellt sich vor
- 12 Wir sind ProVeg
- 12 Der ProVeg-Vorstand berichtet
- 13 Sebastian Joy über ...
- 14 ProVeg stärker in Asien aktiv:
Willkommen, ProVeg Malaysia!



- 16 Internationale Bühne:
Wir auf der Weltklimakonferenz

Veranstaltungen & Termine

- 19 Alle Termine auf einen Blick

Projekte & Aktionen

- 20 „Pflanzlich, Einfach, Lecker“
ProVeg in Schulen



- 22 Leckeress Essen für Patient:innen
ProVeg im Gesundheitswesen

Ratgeber & Tipps

- 24 Neue V-Label-Produkte
- 26 Impressum

Weitere Themen und Kommentare
finden Sie unter proveg.org/de,
instagram.com/provegde
und facebook.com/ProVegDE

Liebe Leser:innen,



versand- und Energiekosten steigen kontinuierlich. Höchste Zeit also, darüber nachzudenken, wie nachhaltig und zeitgemäß

2010 habe ich die freie Stelle als Chefredakteurin bei ProVeg (damals noch VEBU) angetreten. Das Magazin erschien viermal im Jahr und war sogar im Bahnhofsbuchhandel vertreten. Seither hat sich viel getan: Soziale Medien sind omnipräsent, immer mehr Menschen informieren sich online und die Papier-, Ver-

ein Mitgliedermagazin heutzutage noch ist. Wir haben uns entschieden, uns vom Magazin in seiner bisherigen Form zu verabschieden und Sie stattdessen einmal jährlich via Tätigkeitsbericht noch besser über unsere Aktivitäten zu informieren – in Papierform oder als PDF, wie Sie mögen. Teilen Sie uns einfach über mitgliederbetreuung@proveg.org mit, welches Format Sie bevorzugen. Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie uns via Instagram, Facebook und Newsletter folgen, um in der Zwischenzeit in Kontakt zu bleiben.

Silke Bott

Ihre Silke Bott, Chefredakteurin

PROVEG-JAHRESRÜCKBLICK 2023

Wegweisende Transformation unseres Ernährungssystems

38 Millionen Euro für die Proteinwende, ein pflanzenbetontes Catering auf der Weltklimakonferenz und der Fleischkonsum in Deutschland auf Rekordtief: 2023 war ein Quantensprung für die Ernährungswende. Mit zahlreichen Aktivitäten hat ProVeg erneut Politiker:innen, Unternehmen und öffentlichen Einrichtungen die Wichtigkeit einer Ernährungswende klargemacht und Wege der Umsetzung aufgezeigt. Dank Ihnen haben wir wegweisende Meilensteine erreicht.



Unser Stand auf der Internorga, der Weltleitmesse für den Außer-Haus-Markt

POLITISCHE AKTIVITÄTEN



Ernährung im Fokus der Weltklimakonferenz

Ohne die Transformation unseres Ernährungssystems sind die dringend notwendigen Klimaschutzziele nicht zu erreichen. Auf den jährlichen Weltklimakonferenzen war Ernährung jedoch nie ein relevanter Bestandteil der Debatten – bis jetzt! Nachdem ProVeg das Thema 2022 mit dem Food4Climate-Pavillon erstmals unübersehbar auf der COP 27 platziert hatte, widmete die COP 28 nun einen ganzen Tag der Diskussion über Ernährung, Wasser und Landwirtschaft. Erneut mit dem Food4Climate-Pavillon vor Ort, führte das Team von ProVeg Gespräche mit zahlreichen Delegierten und machte in verschiedenen Veranstaltungen auf die Dringlichkeit der Ernährungswende aufmerksam (Seite 16).

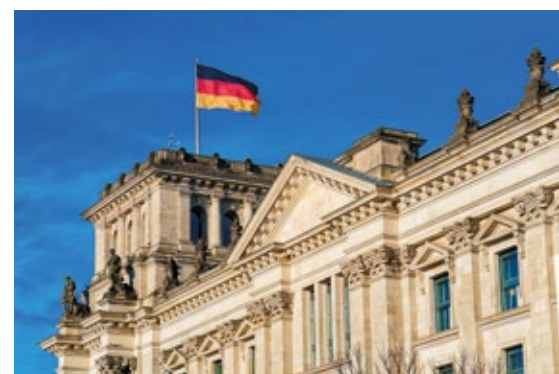


Pflanzliches Catering auf der COP 28

Erstmals war ein Großteil des Caterings auf der Weltklimakonferenz vegan-vegetarisch. Die Veranstalter hatten im Vorfeld der 28. Weltklimakonferenz in Dubai ein pflanzenbetontes Catering angekündigt und unter der Federführung von ProVeg und gemeinsam mit anderen Organisationen auch umgesetzt. Ein klares Zeichen, dass die Vereinten Nationen anfangen anzuerkennen, dass die Transformation unseres Ernährungssystems für den Klimaschutz unabdingbar ist.

Proteinwende in Deutschland

ProVeg setzt sich zusammen mit Partnerorganisationen für die Schaffung eines starken alternativen Protein-Ökosystems in Deutschland ein. Mit Erfolg: Die Bundesregierung hat im Haushalt für 2024 die wegweisende Summe von 38 Millionen Euro für die Proteinwende bereitgestellt. Dazu zählen die Förderung pflanzlicher, präzisionsfermentierter und zellkultivierter Proteine sowie der nachhaltige Umbau der Landwirtschaft. Mit dieser Haushaltsentscheidung markiert die deutsche Regierung einen Paradigmenwechsel in ihrer Proteinstrategie. Damit folgt sie nun dem Vorbild von Pionieren wie Dänemark, den Niederlanden und dem Vereinigten Königreich, die die Diversifizierung der Proteinversorgung zu einer Top-Priorität gemacht haben und bereits in das Wachstum von alternativen Protein-Ökosystemen investieren (Seite 13).



FÜR UND MIT UNTERNEHMEN



Mehr Veggie an Schulen

Mit Aktion Pflanzen-Power haben wir auch 2023 durch interaktive Vorträge und Kochworkshops an Schulen gezeigt, wie einfach und lecker pflanzliches Essen sein kann. An 18 Aktionstagen kochten wir mit über 450 Kindern. Dank Ihrer Unterstützung können die jungen Kochtalente bei kommenden Aktionstagen ein Kochbuch mit über 20 tollen Rezepten mit nach Hause nehmen und das neue Wissen und Können mit ihren Familien teilen (Seite 20).



Das V-Label genießt Vertrauen

Das V-Label wurde Anfang des vergangenen Jahres vom Gütesiegel Monitor in einer repräsentativen Umfrage als besonders vertrauenswürdig eingestuft und erreichte Platz 1 der untersuchten Produktsiegel. 2023 wurden hierzulande über 2.000 weitere Produkte mit dem V-Label zertifiziert. Damit gab es insgesamt rund 13.000 aktive Lizenzen in Deutschland. Zudem hat das V-Label auf Feedback von Verbraucher:innen reagiert: Seit Januar 2023 lassen sich die Label „vegan“ und „vegetarisch“ dank des überarbeiteten Designs noch leichter auseinanderhalten.



Mehr Veggie in Krankenhäusern

Was hierzulande in Krankenhäusern serviert wird, ist oft weder gesund noch lecker. Damit künftig in allen Krankenhäusern täglich ein leckeres und gesundes pflanzliches Gericht zur Auswahl steht, haben wir uns dem Thema verstärkt gewidmet, Partnerschaften zu Caterern und Klinikbetreibern aufgebaut und Spenden für den Projektstart gesammelt. Das Ziel: den Caterern Ernährungswissen vermitteln, praxistaugliche Rezepte kreieren und Küchenpersonal weiterbilden. Zusätzlich erarbeiten wir Kommunikationskonzepte, um die Akzeptanz pflanzlicher Speisen zu fördern. Gemeinsam gestalten wir das Krankenhaus-Essen vitaminreich und bunt (Seite 22)!



Gastro-Rankings untersuchen veganes Angebot

Mit unseren Rankings zu pflanzenbasierter Verpflegung in der System- und Betriebsgastronomie haben wir auch 2023 wieder innovative Unternehmen für ihre attraktiven pflanzenbetonten Speisen ausgezeichnet. Die Bestplatzierten schmückten sich stolz mit der Auszeichnung, die anderen sind motiviert, aufzuholen. Mit der Betriebsgastronomie hat ProVeg im vergangenen Jahr erstmals das umsatzstärkste Segment der Gemeinschaftsgastronomie bezüglich seines Speisenangebots untersucht und klare Verbesserungsempfehlungen an die Caterer ausgesprochen.



Vorstellung der Preisstudie 2023 auf der New Food Conference

ProVeg-Preisstudie 2023: Aufpreis für pflanzliche Alternativen sinkt

Nach einem Pilotprojekt 2022 führte ProVeg 2023 erstmals eine umfassende Preisstudie in 40 deutschen Supermärkten durch. Das Ergebnis: Der durchschnittliche Preisunterschied zwischen einem Warenkorb mit pflanzlichen und einem mit tierischen Produkten fiel innerhalb eines Jahres von 53 % auf 25 %. Eine erfreuliche Botschaft für Verbraucher:innen und ein Appell an den Handel, diese Preisentwicklungen im Blick zu behalten und weiterhin an dem Angebot günstiger Alternativprodukte zu arbeiten. Innerhalb weniger Tage griffen über 100 Medienberichte die neuen Erkenntnisse der Studie auf. Zeitgleich mit der Veröffentlichung der Studie im Oktober 2023 nahmen 4 große Supermärkte (Lidl, Aldi Süd, Kaufland, Penny) Preisanpassungen vor und bieten seitdem tierische und pflanzliche Eigenmarken dauerhaft preisgleich an.

Auszeichnung klimafreundlicher Mensen

Studierende erwarten schon lange eine klimafreundliche Verpflegung an ihren Hochschulen – entsprechend fortschrittlich sind die Angebote vieler Mensen. ProVeg hat unter Berücksichtigung der Kriterien der Planetary Health Diet erneut Deutschlands Hochschulen in puncto Verpflegung unter die Lupe genommen und die 5 herausragendsten Mensen gekürt. Die Auszeichnung würdigt die hervorragende Arbeit der Studenten- und Studierendenwerke – und sendet ein klares Signal an die Betriebsgastronomie: Was heute in der Hochschulmensa auf den Tisch kommt, bestimmt morgen die Nachfrage in den Betriebsrestaurants.





EVENTS



New Food Conference

Mehr als 300 Teilnehmende kamen im Oktober 2023 zusammen, um sich auf der New Food Conference über Entwicklungen im Bereich alternativer Proteine auszutauschen. Mit 14 Sessions, 38 Vortragenden und über 15 Ausstellenden war das Event ein voller Erfolg – 91 % der Teilnehmenden gaben an, wertvolle Kontakte geknüpft zu haben. Damit hat ProVeg einen weiteren Beitrag dafür geleistet, dass Einzelhandel und Gastronomie künftig noch stärker auf pflanzliche Produkte setzen.



Runder Tisch mit dem Einzelhandel

Beim ersten Retailer Roundtable im Oktober 2023 hat ProVeg einige der größten europäischen Einzelhändler zusammengebracht, darunter Lidl, Rewe, Albert Heijn, Migros und Biedronka. Der Tag war gekennzeichnet von konstruktiven Diskussionen zur Verbesserung pflanzlicher Produkte, Preisgestaltung und Marketingstrategien. In Summe betreiben diese Einzelhändler mehr als 19.000 Standorte in ganz Europa und verzeichnen jährlich über 200 Milliarden Euro Umsatz.



Internorga

Bereits zum 5. Mal war ProVeg bei der Internorga vertreten, der Weltleitmesse für den Außer-Haus-Markt. Mehr als 80.000 Expert:innen aus Gastronomie und Gemeinschaftsverpflegung besuchten 2023 die Veranstaltung. Der ProVeg-Stand war erstmals in Halle A1, der meistbesuchten Halle der Messe. Katleen Haefele, Director Corporate & Institutional Engagement bei ProVeg Deutschland, präsentierte im Café Future die Ergebnisse des ProVeg-Rankings der Systemgastronomie. ProVeg war zudem 4-mal auf der Open Stage vertreten und teilte Erfahrungen rund um das Thema „plant-based“ mit dem Fachpublikum.



Veganes Sommerfest Berlin

Mitte Juni 2023 fand nach Pandemie-bedingter Pause das 13. Vegane Sommerfest Berlin statt. Tausende Menschen strömten auf den Alexanderplatz, um die pflanzliche Lebensweise zu feiern. Im Herzen der Stadt konnten die Besucher:innen 3 Tage lang vegane Produkte entdecken, ein umfangreiches Bühnenprogramm genießen und sich durch zahlreiche Essensstände schlemmen.



INTERNATIONALES

Marktdaten für Deutschland und Europa



Im Rahmen des EU-geförderten Smart-Protein-Projekts hat ProVeg im Dezember 2023 einen Bericht zum Konsumverhalten in Europa veröffentlicht. Die Erhebung hat Verbraucher:innen in 10 Ländern zu ihren Ernährungsgewohnheiten befragt. Das Ergebnis: Das Interesse an pflanzlichen Lebensmitteln wächst – vor allem in Deutschland. Fast 60 % der Menschen hierzulande senken bewusst ihren Fleischkonsum, die meisten aus gesundheitlichen Gründen. Besonders beliebte Alternativen sind Hülsenfrüchte und Produkte auf Basis von Hülsenfrüchten sowie Pflanzenmilch. Mit Erhebungen dieser Art senden wir ein starkes Signal an Politik und Handel, dass die Bevölkerung bewusst ihre Ernährung umstellt und sich mehr pflanzliche Alternativen wünscht.

Willkommen, ProVeg Nigeria und ProVeg Malaysia!



Die ProVeg-Familie hat 2023 erneut Zuwachs bekommen: Mit Niederlassungen in Nigeria und Malaysia ist ProVeg nun in insgesamt 12 Ländern vertreten. Mit Nigeria als bevölkerungsreichstem Land Afrikas und Malaysia mit einem

des höchsten Pro-Kopf-Fleischkonsums in Südostasien wurden gezielt Länder ausgewählt, in denen unsere Arbeit besonders viel Wirkung erzielen kann. In beiden Ländern gab es bereits bestehende Strukturen und Menschen, die sich für pflanzenbasierte Ernährung stark machen. Durch das Andocken an ProVeg International können sie nun auf ein wertvolles Netzwerk aus Menschen und Erfahrungen zugreifen und sich noch effektiver für einen Ernährungswandel vor Ort einsetzen. ProVeg Malaysia führte zudem das V-Label ein (Seite 14).



Happy Birthday! Seit über 5 Jahren fördert der ProVeg-Incubator internationale Start-ups bei der Entwicklung innovativer Lebensmittel

ProVeg-Incubator

2023 hat der ProVeg-Incubator 20 neue Food-Tech-Start-ups gefördert, die ihre Ideen und Produkte an 2 Demo-Days einem Publikum von Investor:innen präsentierten. Damit hat der ProVeg-Incubator seit seinem Start vor 5 Jahren mittlerweile über 100 Start-ups dabei begleitet, innovative pflanzliche und kultivierte Lebensmittel zu entwickeln. Außerdem wurde das neue Programm „Kickstarting for Good“ initiiert – das weltweit erste Incubator-Programm, das sich speziell an gemeinnützige Organisationen, Impact-Initiativen und soziale Start-ups richtet, die an einer Ernährungswende arbeiten. Für die erste Runde des Programms haben sich über 300 Organisationen beworben.



Mediale Aufmerksamkeit

Von WDR und ZDF über Deutschlandfunk bis hin zur WELT: ProVeg wird regelmäßig von großen Medien zitiert und von Journalist:innen als Gesprächspartner für ernährungspolitische Themen angefragt. 2023 tauchte ProVeg in über 3.000 Online- und Printpublikationen auf – über 1.000-mal davon in Deutschland. Mit politischen Standpunkten, fachlichen Einschätzungen und Praxistipps gestaltet ProVeg zunehmend die gesellschaftliche Debatte in Deutschland mit und gibt wichtige Impulse an Politik, Verbraucher:innen und Unternehmen.

Veggie-Challenge auf Erfolgskurs

Aller Anfang ist schwer – deshalb hilft die Veggie-Challenge beim Umstieg auf eine pflanzenbetonte Ernährung. Seit 2020 gibt es die Veggie-Challenge als App, seit Anfang 2023 auch auf Deutsch. Mehr als 130.000-mal wurde die App mittlerweile heruntergeladen. Sie liefert zahlreiche Rezepte und Tipps und trackt zudem, wie viele Ressourcen und Tierleben durch die veränderte Ernährung bereits geschont wurden.

Diese Meilensteine wären ohne die zahlreichen engagierten Menschen wie Sie nicht möglich gewesen. Menschen, die uns als Mitglied, Ehrenamtliche oder Förder:innen unterstützen. Beflügelt von den aktuellen Entwicklungen, setzen wir auch 2024 alles daran, unsere Mission zu verwirklichen: den weltweiten Fleischkonsum bis 2040 um 50 % zu reduzieren. Herzlichen Dank an alle, die uns auf diesem Weg begleiten.

Kathleen Gerstenberg

EINLADUNG ZUR PROVEG-MITGLIEDER- VERSAMMLUNG 2024

Wir laden Sie herzlich ein zur Mitgliederversammlung von ProVeg e. V. am Samstag, den 30. November 2024, um 14 Uhr in die Geschäftsstelle von ProVeg e.V., Genthiner Straße 48, 10785 Berlin. Die Mitgliederversammlung wird auch dieses Jahr hybrid stattfinden.

Wenn Sie von zu Hause aus teilnehmen möchten, melden Sie sich bitte bis zum 22.11.2024 per E-Mail unter Angabe Ihres Namens und Ihrer E-Mail-Adresse an mv@proveg.org an. Wir senden Ihnen dann vor der Mitgliederversammlung den Link zur Teilnahme und weitere Informationen zu.

Folgende vorläufige Tagesordnung wird vorgeschlagen:

1. Begrüßung und Eröffnung
2. Protokoll der Mitgliederversammlung 2023
3. Berichte des Vorstands und der Bundesleitung (mit Ausblick auf 2025), Geschäfts- und Kassenbericht für 2023
4. Bericht der Kassenprüfenden
5. Aussprache
6. Entlastung des Vorstands und der Bundesleitung, Beschlussfassung
7. Satzungsänderungen
8. Anträge, Beschlussfassung
9. Verschiedenes

Laut der Satzung von ProVeg e.V. müssen Anträge spätestens 4 Wochen vor der Mitgliederversammlung schriftlich per E-Mail an mv@proveg.org oder auf dem Postweg an ProVeg e.V., Genthiner Straße 48, 10785 Berlin beim Vorstand eingegangen sein. Die finale Tagesordnung finden Sie ab August 2024 unter proveg.org/de/mv.

Wir freuen uns auf Sie.



Sebastian Joy,
Vorstandsvorsitzender
von ProVeg e. V.



Nora Winter,
stellvertretende
Vorstandsvorsitzende
von ProVeg e. V.

NEU IM VORSTAND: NORA WINTER



Nora Winter

Liebe Mitglieder,

seit November 2023 unterstütze ich Sebastian Joy als stellvertretende Vorsitzende des Vorstands von ProVeg e.V. in der Vereinsleitung. Einige von Ihnen kennen mich bereits, für andere bin ich möglicherweise ein neues Gesicht. An dieser Stelle möchte ich Ihnen einen kleinen Einblick in meine Motivation für dieses Amt und meinen Weg bei ProVeg geben.

2011 wohnte ich für ein Jahr in Dänemark, wo es zu dem Zeitpunkt sehr wenige Veggie-Optionen gab – sowohl in den Supermärkten als auch in den Restaurants. Zu Hause, in Berlin, lebte es sich als Veganerin bereits recht komfortabel, aber erst außerhalb der gewohnten Umgebung wurde mir bewusst, wie wichtig Organisationen sind, die die pflanzliche Lebensweise vorantreiben. Deshalb wurde ich noch im gleichen Jahr Mitglied bei ProVeg (damals noch VEBU) und habe mich parallel dort auf eine Stelle beworben – leider ohne Jobzusage. Motiviert von dem Wunsch, anderweitig an der pflanzlichen Bewegung mitzuwirken, habe ich mich nach meiner Rückkehr in Berlin ehrenamtlich bei Berlin Vegan engagiert. Ich schrieb Newsletter, organisierte Veranstaltungen und wirkte vor allem im Team des Veganen Sommerfest Berlins mit. Irgendwann gab es dann wieder offene Stellen bei ProVeg – und ich durfte endlich, im Sommer 2013, Teil des hauptamtlichen Teams werden.

Als erste Personalreferentin der Organisation war ich verantwortlich für alle haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeitenden. Ich konnte dringend notwendige Strukturen schaffen und dabei helfen, das richtige Team für unsere Arbeit aufzubauen. Es hat mich unendlich beflügelt, mit gleichgesinnten und so hochmotivierten Menschen an einem Ziel zu arbeiten, das mir so wichtig ist. Das ist bis heute der schönste Aspekt an meiner Arbeit bei ProVeg! Über die Jahre hat sich die Organisation stark gewandelt und mit der Internationalisierung haben die Veränderungen noch einmal so richtig Fahrt aufgenommen. Noch nie war meine Arbeit langweilig!

Als sich abzeichnete, dass Thomas Schönberger nicht noch einmal für den Vorstand kandidieren wollte, und Sebastian mich fragte, ob ich mir vorstellen könnte, unsere Zusammenarbeit auch auf der Vorstandsebene fortzuführen, musste ich nicht lange überlegen. Die Mission von ProVeg war schon immer auch Teil meines Engagements in der Freizeit (ob bei Berlin Vegan oder anderen Organisationen). Nun als Teil des Vorstands wirken zu können, ist einfach eine Erweiterung meines leidenschaftlichen Einsatzes. Ich möchte ProVeg mit meinem Erfahrungsschatz aus mehr als 10 Jahren in der pflanzlichen Bewegung, meinem Wissen als Personalreferentin, Ehrenamtsexpertin und Coach sowie meinen persönlichen Stärken bereichern. Ein herzliches Dankeschön an dieser Stelle für Ihr Vertrauen, mir dieses Amt auf der vergangenen Mitgliederversammlung zu übergeben. Ich freue mich riesig darauf, in der Vorstandsrolle neue Aufgaben zu übernehmen und gemeinsam mit zahlreichen Unterstützer:innen wie Ihnen weiterhin an der Verwirklichung unserer Mission zu arbeiten.

Viele Grüße aus Berlin

DAS PROVEG-TEAM STELLT SICH VOR



Name: Juliette Tronchon (27)

Wie bist du zu ProVeg gekommen?

2016 bin ich Vegetarierin geworden. Damals habe ich Politikwissenschaften in Münster studiert. 2018 habe ich angefangen, eine

Praktikumsstelle zu suchen, damit ich mein Studium abschließen kann. Ich habe mich bei ProVeg für den Bereich Campaigning beworben, weil ich unbedingt in Berlin sein und für eine sinnvolle Organisation arbeiten wollte. Das Bewerbungsgespräch war großartig. Und so begann im Januar 2019 mein Abenteuer bei ProVeg.

Was machst du bei ProVeg? Vor Kurzem wurde ich zum Head of UN Affairs befördert. Kurz gesagt, ich leite jetzt die UN-Abteilung, koordiniere unsere Aktivitäten zum Beispiel zur Weltklimakonferenz und Sorge dafür, dass die Transformation unserer Ernährung auf der internationalen Klimaagenda steht.

Was machst du in deiner Freizeit? Ich treffe mich gern mit Freund:innen. Wir gehen zusammen essen, ins Kino oder bouldern. Ich mache auch ein bisschen Yoga und gehe gern tanzen.

Lieblingsessen: Lasagne

Lieblingszitat: „Liebe ist, was dich lächeln lässt, wenn du müde bist.“ Paulo Coelho, brasilianischer Bestsellerautor

Person, die dich inspiriert: Emma Watson, britische Schauspielerin

Kontakt: juliette.tronchon@proveg.org



Name: Laura Goetze (34)

Wie bist du zu ProVeg gekommen?

2018 bin ich ein Jahr durch Lateinamerika gereist. Ich habe vor Ort gesehen, welchen negativen Einfluss wir mit der Wahl unseres Essens auf die einzigartige Natur dort haben und wie unser exzessiver Fleischkonsum die Lebensqualität der Menschen und Tiere dort beeinträchtigt. Dazu wollte ich auf keinen Fall mehr beitragen. Zurück in Deutschland wurde mir schnell klar, dass ich meine auf pflanzlich umgestellte Lebensweise auch anderen Menschen näherbringen und ihnen den Einstieg erleichtern möchte. Ich fing an, zu recherchieren, und stolperte über das Vegane Sommerfest Berlin von ProVeg. Die Veranstaltung hat mich damals so inspi-

riert und motiviert, dass ich zu meinem Freund gesagt habe: „Ich muss unbedingt bei ProVeg anfangen!“

Was machst du bei ProVeg? Zu Beginn setzte ich als Eventmanagerin spannende internationale Konferenzen wie die „VegMed“, Europas größte Konferenz zu pflanzlicher Ernährung im Gesundheitswesen, um. Danach wechselte ich ins Food-Services-Team und leitete die Initiative „Leckeres Essen für alle“, mit der wir pflanzliches, klimafreundliches und vor allem leckeres Essen in Schulen, Universitäten und Gesundheitseinrichtungen zugänglich machen. Seit meiner Rückkehr aus der Elternzeit konzentriere ich mich darauf, die Verfügbarkeit und Qualität pflanzlicher Gerichte in Krankenhäusern und Reha-Einrichtungen zu verbessern (Seite 22).

Was machst du in deiner Freizeit? Ich verbringe wahnsinnig gern Zeit mit meinem Partner und unserer gemeinsamen Tochter. Außerdem singe ich leidenschaftlich gern, bin mit Freund:innen unterwegs, liebe die Natur und das Reisen. Glücklicherweise kann ich mit meiner Arbeit bei ProVeg all das miteinander verbinden.

Lieblingsessen: Ich liebe Essen und probiere gern neue kulinarische Genüsse. Natürlich koche ich auch gern selbst. Momentan hat es mir der thailändische Papaya-Salat (Som Tam Thai) sehr angetan. Die Kombination aus Papayas, frischem Limettensaft, Chili und gerösteten Erdnüssen ist einfach der Knaller!

Lieblingszitat: „This too shall pass.“ (Altes persisches Sprichwort, sinngemäß: „Auch das geht vorüber.“) Diese Worte helfen mir, die schönen Momente ganz bewusst zu genießen, da sie endlich sind. Auf der anderen Seite stimmen sie mich hoffnungsvoll, da sie bedeuten, dass auch schwierige Zeiten vorübergehen werden.

Person, die dich inspiriert: Meine Tochter. Die Art und Weise, wie sie die Welt unvoreingenommen entdeckt, Neues einfach ausprobiert und mit den Menschen um sie herum in Kontakt tritt, inspiriert mich sehr. Jeden Tag bringt sie mich zum Lachen und Innehalten, sie ist gleichzeitig meine Energiegeberin und mein Ruhepol. Sie erinnert mich immer wieder daran, was im Leben wirklich wichtig ist.

Kontakt: laura.goetze@proveg.org

WIR SIND PROVEG

Wir stellen regelmäßig Menschen vor, die ProVeg unterstützen. Dieses Mal ...

MARCEL



Warum bist du ProVeg-Mitglied geworden? Ich bin Anfang 2015 vegan geworden und wollte damals eine Organisation unterstützen, die sich unter anderem für eine rein pflanzliche Ernährung einsetzt. So bin ich auf den VEBU, heute ProVeg, gestoßen und freue mich, eine Non-Profit-Organisation zu unterstützen, die einen großen positiven Einfluss auf Gesellschaft und Politik hat.

Welches ist dein Lieblingsprojekt von ProVeg und warum? Das Ziel, den globalen Tierkonsum bis zum Jahr 2040 um 50 % zu verringern und eine pflanzliche Lebensweise als Multiproblemlöser zu etablieren, ist für mich der richtige Weg. Außerdem finde ich die Initiative „Leckeres Essen für alle“ in Schulen, Universitäten und Krankenhäusern sehr gut, weil man hier mit kleinen Veränderungen viel bewirken kann.

Warum ernährst du dich pflanzlich? Ich habe mich vor Jahren entschieden, keine Tiere oder tierischen Produkte mehr zu essen, und habe diese Entscheidung bis heute nie bereut. Eine pflanzliche Ernährung hat für mich viele positive Effekte: Sie rettet Tiere vor einem Leben voller Leid, ist gesund und trägt zum Klimaschutz bei. Außerdem ist sie sehr abwechslungsreich. Ich habe im Laufe der Zeit leckere Lebensmittel entdeckt und tolle neue Rezepte ausprobiert.

Inwieweit hat die vegane Ernährungsweise dein Leben verändert? Seitdem ich vegan lebe, fühle ich mich körperlich und mental besser und bin so gut wie nie krank. Ich gehe gern auf Messen für den pflanzlichen Lebensstil, wo ich unter anderem schon für ProVeg gearbeitet und sehr sympathische Menschen kennengelernt habe, die zu guten Freund:innen geworden sind.

Womit beschäftigst du dich sonst in deinem Leben? Neben meinem Job als Architekt mache ich zurzeit eine Ausbildung zum veganen Ernährungsberater. Ich koche sehr gern und liebe es, in der Natur unterwegs zu sein. Außerdem bin ich häufig auf Kulturveranstaltungen wie Kino, Theater und Konzerten. Ich reise gern, um neue Leute und Kulturen kennenzulernen. Dabei ist es immer wieder spannend, zu erfahren, wie viele pflanzliche Optionen es im Ausland gibt.

Was wünschst du dir für die Zukunft? Ich wünsche mir, dass immer mehr Menschen auf den veganen Zug aufspringen. Aber vor allem eine friedlichere Welt für Mensch und Tier!

Chris Popa, ProVeg-Fundraising

DER PROVEG-VORSTAND BERICHTET

In der letzten Mitgliederversammlung im November 2023 haben wir Thomas Schönberger in seiner Rolle als stellvertretenden Vorsitzenden des Vorstandes von ProVeg e.V. verabschiedet. Die Mitglieder übergaben das Amt an Nora Winter, die damit in die Vereinsleitung eingetreten ist. Noras Vorstellung und Grußworte lesen Sie auf Seite 10. Was sonst noch besprochen und beschlossen wurde, erfahren Sie unter proveg.org/de/mv. Die nächste Mitgliederversammlung findet am 30.11.2024 hybrid statt: Sie sind herzlich eingeladen, vor Ort in Berlin teilzunehmen oder sich online zuzuschalten. Die Einladung samt Tagesordnung finden Sie ebenfalls auf Seite 10.

So wie sich die Welt kontinuierlich wandelt, hinterfragen und adaptieren auch wir bei ProVeg regelmäßig unsere Arbeit. Im Zuge dessen haben wir beschlossen, das Magazin grundlegend zu verändern. Künftig wechseln wir auf einen Tätigkeitsbericht, der einmal im Jahr erscheint und die größten Erfolge von ProVeg darstellt – diese Ausgabe ist das letzte Magazin in seiner bisherigen Form. Vom neuen Format versprechen wir uns, Ihnen die Wirksamkeit unserer Arbeit und Ihres Beitrags noch eindrücklicher darzustellen. Wer bis dahin über unsere Arbeit informiert bleiben will, kann sich auf der ProVeg-Website in den Newsletter eintragen und sich wöchentlich mit aktuellen Informationen und alltagstauglichen Tipps versorgen lassen. Auch ein regelmäßiger Blick auf die Job-Seite lohnt. Wir suchen immer wieder Verstärkung für unser Team – in Festanstellung ebenso wie für ehrenamtliches Engagement.

Wir freuen uns sehr darauf, den Tätigkeitsbericht zu entwickeln und Ihnen mit der ersten Ausgabe im Frühjahr 2025 noch bessere Einblicke in unser Wirken zu geben – ein Wirken, das nur dank Ihrer zuverlässigen Unterstützung möglich ist.



Herzliche Grüße
Sebastian Joy und Nora Winter

SEBASTIAN JOY ÜBER: 38 Millionen Euro für die Proteinwende

Die Bundesregierung verkündete im November 2023, dass sie im kommenden Haushalt die wegweisende Summe von 38 Millionen Euro für die Förderung pflanzlicher, präzisionsfermentierter und zellkultivierter Proteine sowie den nachhaltigen Umbau der Landwirtschaft bereitstellt. Ein Meilenstein für die Transformation unseres Ernährungssystems!

60 Millionen Euro für die Forschung zu zellulärer Landwirtschaft in den Niederlanden, mehr als 200 Millionen Euro in Dänemark für die Etablierung einer pflanzenbetonten Ernährung – während unsere europäischen Nachbarn schon seit einigen Jahren in den Umbau ihrer Ernährungssysteme investieren, schien es zuletzt, als würde Deutschland hier den Anschluss verpassen. Seit Jahren fordert ProVeg auch bei uns die politische Weichenstellung für ein Ökosystem alternativer Proteine. Mit der Freigabe von Fördermitteln im Bundeshaushalt sehen wir erstmals einen bedeutsamen Schritt in diese Richtung. Der größte Teil der Förderung ist für Hilfen zum Ausstieg aus der Tierhaltung und zum Einstieg in die Herstellung und Verarbeitung alternativer Proteine für die menschliche Ernährung vorgesehen. Diese Umstiegshilfen sind ein wichtiges Signal an Landwirt:innen, dass sie ein unverzichtbarer und wertvoller Teil der zukünftigen Proteinversorgung sind.

Nicht nur die Politik, auch der Einzelhandel wacht auf: Mit der Ankündigung, künftig alle pflanzlichen Alternativen der Eigenmarken preisgleich mit ihren tierischen Pendanten anzubieten, sendeten Lidl, Aldi Süd, Kaufland und Penny im Oktober 2023 ein wichtiges Signal. Erstmals sehen wir eine langfristige, dauerhafte Preissenkung großer Einzelhändler zugunsten einer pflanzenbetonten Ernährung – und das entgegen dem allgemeinen Trend steigender Lebensmittelpreise. Im nächsten



Für die Transformation unseres Ernährungssystems braucht es die richtigen politischen Rahmenbedingungen

Schritt muss die Verbesserung von Geschmack und Textur im Fokus stehen. Nur dann, wenn die pflanzlichen Versionen von Käse, Wurst und Co. auch geschmacklich überzeugen, schaffen wir eine echte Alternative zu tierischen Lebensmitteln und damit langfristig eine breite Akzeptanz dieser Produkte in der Bevölkerung.

Ein weiterer Meilenstein: Erstmals war das Catering auf der Weltklimakonferenz (COP) zu zwei Dritteln pflanzlich. Außerdem widmete die COP 28 in Dubai einen ganzen Tag der Diskussion über Ernährung, Wasser und Landwirtschaft. Nachdem Ernährung auf den vergangenen Klimakonferenzen – trotz alarmierender Faktenlage – nie eine relevante Rolle gespielt hat, wurde auf der 28. COP erstmals

die Wichtigkeit einer Ernährungswende für den Klimaschutz international anerkannt. Mit deutlichen Appellen im Vorfeld und starker Präsenz vor Ort hat ProVeg maßgeblich dazu beigetragen, dass das Thema Ernährung auf der globalen politischen Bühne die dringend benötigte Aufmerksamkeit bekommt.

Das letzte halbe Jahr war gekennzeichnet von spürbarem Momentum für die Ernährungswende. Wir bei ProVeg werden auch in diesem Jahr die positiven Entwicklungen weiter vorantreiben, Entscheidungsträger:innen beratend zur Seite stehen und auf allen gesellschaftlichen Ebenen wichtige Impulse setzen. Danke, dass Sie uns dabei den Rücken stärken und unsere Arbeit unterstützen.



Sebastian Joy

Der Vorstandsvorsitzende von ProVeg e. V. engagiert sich seit über 15 Jahren dafür, die pflanzliche Lebensweise noch stärker ins Bewusstsein zu rücken und sie als genussvolle, den Tierschutz stärkende und die Gesundheit fördernde Alternative weiter in der Mitte der Gesellschaft zu etablieren.



PROVEG STÄRKER IN ASIEN AKTIV

Willkommen, ProVeg Malaysia!

Wir begrüßen das neueste Mitglied in der ProVeg-Familie: ProVeg Malaysia. Die Außenstelle in Südostasien klärt nicht nur über die Vorteile einer pflanzlichen Ernährung auf, sondern vergibt auch das V-Label vor Ort.

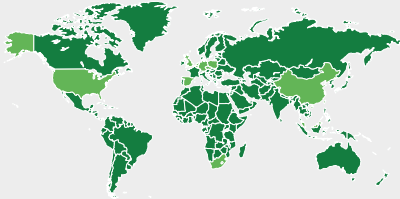
In Malaysia leben etwa 34 Millionen Menschen aus verschiedenen ethnischen Gruppen. Diese reiche multikulturelle Gesellschaft trägt zu einer vielfältigen Kulinarik bei, die Zutaten und Aromen aus den vielen Kulturen des Landes miteinander verbindet. Gerichte wie Nasi Lemak, Char Kway Teow und Bami Goreng sind nur einige Beispiele für die schmackhaf-

ten Gerichte, die das Land zu bieten hat. Trotz des reichhaltigen kulinarischen Erbes steht das Land in Südostasien im Bereich Ernährung vor einer doppelten Herausforderung: Während einige Landesteile noch immer von Unterernährung betroffen sind, vor allem die Kinder, steigt anderswo die Zahl übergewichtiger Menschen rapide. Eine Ursache liegt in der Globalisierung

und der damit einhergehenden Übernahme westlicher Ernährungsmuster.

Konsum von Hühnerfleisch

Mit einem Pro-Kopf-Verbrauch von etwa 50 kg pro Jahr zählt Malaysia zu den Ländern mit dem weltweit höchsten Konsum von Hühnerfleisch. Dem will ProVeg Malaysia entgegenwirken und über nachhaltige pflanzliche Ernährungsformen aufklären. ProVeg Malaysia, unter der Leitung von Faisal Mansor, arbeitet deshalb mit der Regierung, mit Unternehmen und mit lokalen Nichtregierungsorganisationen zusammen, um den Wandel zu



ProVeg weltweit

Mit Malaysia ist ProVeg nun in insgesamt 12 Ländern vertreten:

- Belgien
- China
- Deutschland
- Großbritannien
- Nigeria
- Polen
- Spanien
- Südafrika
- Tschechien
- Niederlande
- USA

Mit mehr als 220 Mitarbeitenden aus über 40 Ländern setzen wir uns für eine Welt, in der sich alle für genussvolles und gesundes Essen entscheiden, das gut für alle Menschen, Tiere und unseren Planeten ist.

einem nachhaltigen Ernährungssystem in Malaysia voranzutreiben.

Das Team von ProVeg Malaysia

Eine ambitionierte Mission – aber Faisal Mansor ist zum Glück nicht allein. Unterstützt wird er von Rajkumar Sheth, dem Präsidenten der Southeast Asian Vegetarian Union, und Aina Fazlin Ibrahim Bajunid, Vizepräsidentin der Malaysian Vegetarian Society. Darüber hinaus bringen der langjährige Mediziner Dr. Vythilingam Pillay und die Ernährungsberaterin Oo Yi Quan ihre Expertise in Gesundheitsthemen ein. Als Kommunikationsexpertin sorgt Adelyn Loo Wei Ees dafür, dass die Botschaften von ProVeg Malaysia in der Region gehört werden.

Auch das V-Label expandiert: Die Malaysia Harvest Gourmet Line ist die erste Produktlinie, die in Malaysia mit dem V-



Auch das V-Label wird von ProVeg Malaysia vergeben



Faisal Mansor

Label zertifiziert wurde. Das Berjaya Times Square Hotel ist derzeit im Prozess, als erstes 5-Sterne-Hotel Südostasiens für sein 100 % pflanzliches Catering mit dem V-Label ausgezeichnet zu werden. Mit der

„Die Menschen in Malaysia haben schon immer sehr pflanzenbetont gegessen. Unsere traditionelle Esskultur ist geprägt von abwechslungsreichen pflanzlichen Gerichten. Leider haben wir uns in den letzten Jahren von dieser Kultur immer weiter entfernt – mit negativen Auswirkungen für unsere Gesundheit und die Umwelt.“

Faisal Mansor,
Leiter ProVeg Malaysia

V-Label-Zertifizierung können malaysische Lebensmittelhersteller die Qualität ihrer Produkte bescheinigen und ihre Marken sowohl im Inland als auch für den Export ausbauen.



Kathleen Gerstenberg

Unsere Autorin interessiert sich für gesunde Ernährung. Seit 2018 ist sie bei ProVeg, liebt Wortneuschöpfungen und jongliert als Content-Managerin mit Sprache, um noch mehr Menschen für eine pflanzliche Lebensweise zu begeistern.

food 4 climate pavilion

Hakeem Jimo, Eileen Valy, Lana Weidgenant, Stephanie Maw, Juliette Tronchon und Sebastian Joy am Food4Climate-Pavillon



PROVEG AUF DER INTERNATIONALEN BÜHNE

Das UN-Advocacy-Team auf der Weltklimakonferenz



Celeste Righi Ricco (Change For Planet) und Lana Weidgenant (ProVeg International)

Auf der 28. UN-Klimakonferenz (COP 28) in Dubai wurde eine bahnbrechende Erklärung zu Landwirtschaft, Ernährung und Klimaschutz von mehr als 150 Staaten unterzeichnet. Außerdem haben sich die Organisierenden der COP 28 verpflichtet, ein zu zwei Dritteln pflanzenbasiertes Catering anzubieten.

Die COP 28 begann mit einer bahnbrechenden Erklärung, die von fast allen Mitgliedstaaten unterzeichnet wurde. Die „Emirates Declaration on Sustainable Agriculture, Resilient Food Systems and Climate Action“ bezieht sich sowohl auf die globalen Emissionen als auch auf die Lebensgrundlage von Landwirt:innen, die vom Klimawandel besonders betroffen sind. Die Länder möchten sich unter anderem für eine resiliente und nachhaltige Landwirtschaft einsetzen, die Bedürfnisse

von schutzbedürftigen Gruppen, insbesondere von Frauen und Jugendlichen, anerkennen und die Ernährungssicherheit fördern.

Erfolge auf der COP 28

Zum ersten Mal war das Catering auf der COP 28 zu zwei Dritteln pflanzenbasiert. Zu diesem Erfolg hat unser UN-Advocacy-Team zusammen mit den Jugendorganisationen YOUNGO und Food@COP beigetragen. Die Kampagne

startete bereits im März 2023 mit einem offenen Brief an die COP-28-Präsidentschaft. Nachdem diese in einem Antwortschreiben versichert hatte, das Thema ernst zu nehmen, folgten im Lauf des Sommers 2023 mehrere Treffen. Kurz vor Beginn der UN-Klimakonferenz bestätigte die COP-28-Präsidentschaft, dass das Catering tatsächlich zu zwei Dritteln pflanzenbasiert sein würde. Das Angebot auf dem Kongressgelände war fantastisch. Von Wraps und Salaten über mexikanische Bowls und Burger bis hin zu Sushi und Pasta gab es eine große Auswahl, die bei den Delegierten sehr gut ankam.

Zum ersten Mal war das Catering auf der COP 28 zu zwei Dritteln pflanzenbasiert. Zu diesem Erfolg hat unser UN-Advocacy-Team zusammen mit den Jugendorganisationen YOUNGO und Food@COP beigetragen.

Außerdem haben wir erneut einen Pavillon in der offiziellen Blue-Zone der COP 28 organisiert. Zusammen mit mehr als 20 Partnerorganisationen haben wir ein komplettes Programm darüber, wie eine nachhaltige Ernährungswende aussehen kann, gestaltet. Erstmals haben wir mit anderen Pavillons zusammengearbeitet, um einen größeren Raum zu schaffen, in dem sich Akteur:innen des Ernährungssystems treffen und vernetzen können. Obwohl alle Organisationen unterschiedliche Perspektiven und Missionen haben, setzen wir uns alle für ein nachhaltiges Ernährungssystem ein. Nur wenn wir zusammenarbeiten, können wir unsere Mission erreichen: bis 2040 weltweit 50 % der Tierprodukte durch pflanzliche und kultivierte Nahrungsmittel zu ersetzen. Der Food4Climate-Pavillon sorgte für ein einmaliges Gemeinschaftsgefühl und eröffnete neue Perspektiven.

Ausblick auf Bonn und die COP 29

Obwohl die Erklärung die erste ihrer Art ist und ProVeg erneut einen eigenen Pavillon organisiert hat, verliefen die offiziellen Verhandlungen über Landwirtschaft und



Nanine Wyma (PAN International), Xananine Calvillo Ramirez (ProVeg Youth Board 2023) und Juliette Tronchon (Head of UN Affairs bei ProVeg) im Food4Climate-Pavillon



Der Pavillon soll ein Ort sein, an dem sich passionierte Akteur:innen des Ernährungssystems treffen und zusammenarbeiten können, um Synergien zu nutzen und gemeinsam Lösungen zu entwickeln.

Ernährungssysteme schlussendlich ergebnislos. So wurden Entscheidungen erneut auf die Klimakonferenz in Bonn im Juni 2024 vertagt. Auch wenn das Catering während der 28. UN-Klimakonferenz überwiegend pflanzenbasiert war, fehlte die Transformation der Ernährungssysteme als zentrales Thema auf der Agenda.

Unser Ziel ist, dass die Verpflegung ebenfalls mindestens zu zwei Dritteln pflanzenbasiert, nachhaltig und erschwinglich sein wird. Die COP 28 hat den Weg bereitet und gezeigt, dass dies möglich ist.

Jetzt arbeiten wir daran, das Momentum für die Klimakonferenz in Bonn und die COP 29 in Baku, Aserbaidschan, zu erhalten. Unser Ziel ist, dass die Verpflegung ebenfalls mindestens zu zwei Dritteln pflanzenbasiert, nachhaltig und erschwinglich sein wird. Die COP 28 hat den Weg bereitet und gezeigt, dass dies möglich ist. Nachdem ProVeg den Food4Climate-Pavillon bereits zweimal

organisiert hat, wollen wir dies auch 2024 wiederholen und ihn zu einer festen Komponente der Weltklimakonferenz machen. Der Pavillon soll ein Ort sein, an dem sich passionierte Akteur:innen des Ernährungssystems treffen und zusammenarbeiten können, um Synergien zu nutzen und gemeinsam Lösungen zu entwickeln. Für die COP 29 und darüber hinaus erhofft sich ProVeg mehr konkretes Engagement und Maßnahmen von den Mitgliedstaaten, insbesondere im Bereich Ernährung und Landwirtschaft.

Mehr Informationen auf unserem Blog in der Kategorie „Politik“ unter proveg.org/de



Juliette Tronchon und Raphael Podselver



Juliette Tronchon

Seit Februar 2024 leitet unsere Autorin die UN-Aktivitäten von ProVeg. Für internationale Kooperation im Bereich Klimaschutz interessiert sie sich besonders. Sie hat Politikwissenschaft studiert, ihr Schwerpunkt lag auf Nachhaltigkeit.

Alle Termine auf einen Blick



VeggieWorld

- Düsseldorf, 23.–24.03.2024
- Rhein-Main, 28.–29.09.2024
- Karlsruhe, 12.–13.10.2024
- Hamburg, 19.–20.10.2024
- München, 09.–10.11.2024

Mehr Informationen unter
www.veggieworld.eco



Veggie & frei von

- Stuttgart, 22.–24.11.2024

Mehr Informationen unter
www.messe-stuttgart.de/veggie



New Food Conference

- Berlin, 03.–04.09.2024

Mehr Informationen unter
www.new-food-conference.com



VeggieNale

- Leipzig, 13.–14.04.2024
- Hannover, 27.–28.04.2024

Mehr Informationen unter
www.veggienale.de



ProVeg-Mitgliederversammlung

- Berlin, 30.11.2024

Mehr Informationen auf Seite 10

ProVeg ist bei fast allen genannten Veranstaltungen mit einem Infostand vor Ort.



„PFLANZLICH, EINFACH, LECKER“

ProVeg bringt Pflanzen-Power in Schulen

Aktion Pflanzen-Power ist Teil der ProVeg-Kampagne „Leckeres Essen für alle“ und bietet ein ganzheitliches Bildungsangebot für Schüler:innen, Lehrkräfte und andere Multiplikator:innen an. 2023 war ein aufregendes Jahr mit vielen spannenden Entwicklungen. Im Folgenden geben wir einen Überblick.

Im Verlauf des vergangenen Jahres hat das Team von Aktion Pflanzen-Power 18 Aktionstage an Schulen durchgeführt. Dabei haben über 450 Schüler:innen gemeinsam lecker und klimafreundlich gekocht und sich über gesunde Ernährung ausgetauscht. In 5 Online-Unterrichtsstunden und zahlreichen Vorträgen in Schulen

vor Ort konnten insgesamt rund 1.400 Kinder die pflanzenbasierte Ernährung kennenlernen und über die 5 guten Gründe von ProVeg diskutieren.

Um den Impact der Aktionstage auch in Zahlen messen zu können, waren neu erstellte Fragebögen 2023 erstmals ganz-

jährig im Einsatz. Die Auswertung hat ergeben, dass sich 61 % der teilnehmenden Schüler:innen mehr Unterricht zu den Themen Ernährung, Umwelt-, Klima- und Tierschutz wünschen. Knapp 78 % sind nach unserem Aktionstag offen für mehr pflanzenbasierte Gerichte in Schulkantinen. Auch das direkte Feedback der Schüler:innen fiel positiv aus: „Es war sehr lecker und man hat gar nicht geschmeckt, dass so viel Gemüse in der Soße war!“, berichtete ein 9-jähriger Schüler nach dem Aktionstag. Insgesamt gaben über 88 % der Kinder an, dass ihnen das gemeinsam gekochte Essen geschmeckt hat. Dies stellt eine gute Grundlage für den Abbau von Vorurteilen gegenüber pflanzenba-

sierten Ernährungsweisen sowie für die Etablierung gesunder und nachhaltiger Ernährungsgewohnheiten dar. Über 83 % der Teilnehmenden möchten ihrer Familie und ihren Freund:innen von dem Aktionstag erzählen und ein Drittel möchte in Zukunft sogar aktiv den Konsum tierischer Nahrungsmittel reduzieren.

Auf Instagram erreichte @aktionpflanzenpower 2023 über 76.000 Menschen mit spannenden und unterhaltsamen Posts zum Thema Ernährung. Ein starker Fokus lag auf Reels, also kurzen Videos, die Inhalte erlebbar machen und im Schnitt mehr Reichweite erzielen. So veröffentlichten wir 19 Reels, die zum Nachkochen inspirieren.

Für Lehrkräfte und weitere Multiplikator:innen veranstaltete das Team im vergangenen Jahr 5 interaktive Online-Seminare mit insgesamt 74 Teilnehmenden. Stolze 92 % der Teilnehmenden würden das Online-Seminar weiterempfehlen. Alle Teilnehmenden möchten das Thema pflanzenbasierte Ernährung künftig vermehrt mit Kindern behandeln und fühlten sich durch die Veranstaltung und den Austausch untereinander bestärkt. 2024 liegt ein Fokus darauf, mehr Online-Seminare für ganze Kollegien durchzuführen, um so auch Menschen zu erreichen, die sich bisher wenig mit dem Thema auseinandergesetzt haben.

Unser Kochworkshop „Guter Geschmack in Grün“ für Schulkaterer liefert Theorie und Praxis für die Integration von mehr pflanzenbasierten Gerichten in den Speiseplan.

Seit Januar 2023 wird das ganzheitliche Angebot außerdem ergänzt durch den Kochworkshop „Guter Geschmack in Grün – Kreative Schulküche mit Gemüse, Getreide & Hülsenfrüchten“. Diese Weiterbildung für Schulkaterer liefert Theorie und Praxis für die Integration von mehr pflanzenbasierten Gerichten in den Speiseplan. Dabei berücksichtigt ProVeg stets die jeweils aktuellen Kriterien der

„Pflanzlich, Einfach, Lecker“



Scannen Sie den QR-Code und sichern Sie sich die kostenlose Online-Version des Kochbuchs!

Damit die Schulinterventionen von Aktion Pflanzen-Power auch im familiären Alltag Anwendung finden und die Kinder vermehrt als Multiplikator:innen agieren können, haben wir ein Kochbuch veröffentlicht. Dieses können die Schüler:innen bei Aktionstagen mitnehmen und die Gerichte zu Hause nachkochen. Für alle anderen steht es zum kostenlosen Download bereit (siehe QR-Code). Der Name „Pflanzlich, Einfach, Lecker“ ist Programm, denn das Kochbuch beinhaltet neben den am Aktionstag gekochten Gerichten viele weitere Rezeptideen für Frühstück, Hauptgerichte, Desserts und Gebäck. Zusätzlich bekommen die Schüler:innen Hintergrundinfos zu ProVeg, zu den 5 guten Gründen für eine pflanzenbasierte Ernährung und wertvolle Tipps für eine gesunde Lunchbox. Die Lehrkräfte berichteten bereits über positives Feedback der Eltern zu den Aktionstagen. Wir hoffen, dass die gesamte Familie durch das Kochbuch künftig noch mehr von dem Aktionstag profitieren kann und unsere Botschaft damit noch nachhaltiger wirkt.

Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Dank der Förderung unter anderem durch die Deutsche Postcode Lotterie können 2024 mindestens 5 Schulkaterer kostenlos an diesem Training teilnehmen. Die Nachfrage ist groß: Im ersten Durchgang konnten nicht alle Bewerbungen berücksichtigt werden.

Unsere Arbeit in Schulen ist nur möglich aufgrund der tollen Unterstützung durch unsere langjährigen Förderpartner:innen wie die Krankenkasse BKK ProVita, die Stiftung Zukunft Jetzt!, die Deutsche Postcode

Lotterie, ProVeg-Mitglieder und einzelne Spender:innen. Ihnen allen gebührt unser aufrichtiger Dank!



Wenn auch Sie unser Schulprogramm fördern möchten, dann scannen Sie diesen QR-Code und helfen Sie mit Ihrer Spende.



Christin Uthoff

Unsere Autorin hat Biologie und Mathematik auf Lehramt studiert, ist zertifizierte vegane Ernährungsberaterin und unterstützt ProVeg bei Aktion Pflanzen-Power. Sie möchte Menschen mit kreativen und informativen Inhalten für die pflanzliche Lebensweise begeistern.



LECKERES ESSEN FÜR ALLE PATIENT:INNEN

ProVeg unterstützt Caterer in Gesundheitseinrichtungen

Dass Ernährung einen wichtigen Beitrag zu unserem Wohlbefinden leistet, ist allgemein bekannt. Im Falle eines Krankenhausaufenthaltes sollten Patient:innen daher eine Verpflegung erwarten, die dem Körper alle Nährstoffe liefert, die er für die Genesung braucht. Die Realität sieht jedoch häufig ganz anders aus.

Jährlich werden in Deutschlands Krankenhäusern knapp 17 Millionen Patient:innen verpflegt – das entspricht etwa 360 Millionen Mahlzeiten im Jahr. Eine große Herausforderung für Healthcare-Caterer, die mit vielen Baustellen zu kämpfen haben, etwa mit dem Personal- und Fachkräftemangel. Hinzu kommen steigende Kosten, komplexe Herausforderungen wie Krankenhausreformen, der Ausbruch neuer Krankheiten sowie die Bedürfnisse

einer alternden Bevölkerung. Die Qualität der Verpflegung leidet konsequent darunter.

Eine Ernährungswende im Gesundheitssektor ist dringend notwendig. Traditionelle Ernährungsweisen, die größtenteils auf pflanzlichen Lebensmitteln basieren, wurden nach und nach durch die sogenannte „westliche Diät“ verdrängt. Ungünstig an dieser Ernährungsform ist, dass sie viele tierische Produkte,

gesättigte Fette und zu viel zugesetzten Zucker enthält. Einige der heute am meisten verbreiteten Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Diabetes Typ 2 und Herz-Kreislauf-Erkrankungen stehen in direktem Zusammenhang mit unseren Ernährungsgewohnheiten. Viele Langzeitstudien bestätigen, dass eine ausgewogene pflanzenbasierte Kost effektiv in der Prävention und Behandlung chronischer Erkrankungen sein kann. Pflanzliche Lebensmittel liefern Vitamine, Mineralien, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe. Eine ballaststoffreiche Ernährung fördert die Darmgesundheit und unterstützt somit das gesamte Immunsystem. Ebenso kann mit pflanzlicher Ernährung das Risiko für Antibiotikaresistenz und Pandemien vermindert werden. Wissenschaftler:innen schätzen, dass 3 von 4

neu auftretenden Infektionskrankheiten ihren Ursprung in der Tierwelt haben. Der Missbrauch von Antibiotika in der Massentierhaltung bewirkt, dass Keime gegenüber Medikamenten unempfindlich – resistent – werden. So können bakterielle Infektionen bei Menschen nicht mehr wirksam behandelt und dadurch wieder lebensgefährlich werden.



„Eine pflanzenbasierte Ernährung kann unter anderem zur Prävention von Übergewicht, Diabetes Typ 2 und Herz-Kreislauf-Erkrankungen effektiv beitragen. Meine Erfahrung zeigt, dass viele Patient:innen stark von Ernährungsumstellungen profitieren können. Deshalb setzt sich unser Krankenhaus seit Langem für eine solche Speisversorgung ein. Außerdem ist vollwertige pflanzliche Küche einfach super lecker, vitalstoffreich und vor allem auch nachhaltiger als die meisten anderen Ernährungsformen.“

*PD Dr. med. Christian S. Keßler,
MA, MSc – Oberarzt, Abteilung Naturheilkunde im Immanuel Krankenhaus
Berlin-Wannsee*

Auch der ökologische Fußabdruck des deutschen Gesundheitssektors ist mit rund 5 % der nationalen Treibhausgas-Emissionen vergleichsweise hoch. Eine Reduktion von tierischen Produkten im Essensangebot ist einer der wichtigsten Hebel im Klimaschutz. Laut einer Umfrage der Deutschen Umwelthilfe aus dem

Jahr 2023 bieten 40 % der untersuchten Krankenhäuser kein einziges pflanzliches Gericht an. Vegetarische Optionen reichen oft nicht über Süßspeisen oder einen einfachen „Salatteller“ hinaus.



„Unsere Ernährung hat entscheidenden Einfluss auf die individuelle und planetare Gesundheit. Aus diesem Grund bedarf es dringend einer nationalen Ernährungswende. Krankenhäuser können und sollten mit gutem Beispiel vorangehen und zeigen, wie schmackhaft eine vollwertige pflanzliche und dadurch gleichzeitig nachhaltige und gesunde Ernährung sein kann.“

*Dr. Kristin Hünninghaus –
Fachärztin für Innere Medizin*

Das ProVeg-Programm „Leckerer Essen für alle“ setzt sich dafür ein, die Verpflegung in Gesundheitseinrichtungen zu verbessern. Ziel ist es, allen Patient:innen und Mitarbeitenden eine gesunde und nachhaltige Ernährung zu ermöglichen. Mit Kochtrainings und Beratung unterstützt das ProVeg-Team Krankenhäuser, die den Anteil der pflanzlichen Speisen in ihrer Einrichtung vergrößern wollen. Gemeinsam mit ProVeg entwickelte beispielsweise Klüh Catering die Menü-Linie „Pflanzenkraft“ für Krankenhäuser. Klüh Catering verpflegt 95 Gesundheitseinrichtungen bundesweit. Das Konzept wurde 2021 mit dem Frankfurter Preis gewürdigt, der wichtigsten Auszeichnung

in der deutschen Gemeinschaftsgastronomie. Die Entscheidung der Jury zeigt deutlich: Pflanzliche Ernährungskonzepte sind zeitgemäß und werden von den Branchenriesen ernst genommen. Zudem startete Ende 2021 eine umfassende Zusammenarbeit mit der Uniklinik Essen. Ziel: Die Klinik zum ersten klimaneutralen „Green Hospital“ zu machen. Nach einer ausführlichen Status-quo-Analyse und regem Austausch ging es 2023 ans Eingemachte. Mit 2 Kochtrainings schulte ProVeg Food Services die Köch:innen der Klinik. Die Zusammenarbeit wird auch in diesem Jahr weitergeführt.

Ohne die Unterstützung der Mitglieder und Spender:innen von ProVeg wäre dies nicht möglich gewesen. Während der Weihnachtskampagne 2023 „Pflanzen-Power für Patient:innen“ kamen knapp 24.000 Euro an Spenden zusammen.



„Durch die Großzügigkeit unserer Community können wir auch 2024 pflanzliche Gerichte an deutsche Kliniken und Krankenhäuser bringen und somit die Ernährungswende im Gesundheitssektor mitgestalten.“

*Laura Goetze – Projektkoordinatorin
von „Leckerer Essen für alle“ im
Bereich Healthcare*

*Mehr Informationen unter
proveg.org/de/lefa-healthcare*

Elizabeth Buchheim

NEUE V-LABEL-PRODUKTE



PARADIES

Vegane Matratze

Die vegane Paradies Baby- und Kindermatratze Antonia berücksichtigt alle Anforderungen an gesunden und erholsamen Schlaf. Der kindgerechte Matratzenkern und der luftdurchlässige Bezug lassen die Kleinen gut und sicher schlafen. Alle Materialien sind streng schadstoffgeprüft.

www.paradies.de



MYVAY

Vegane Kohlroulade

Die fleischfreie, handgewickelte Kohlroulade in herzhafter Soße des Herstellers Omnimax ist gemeinsam mit Aldi Süd unter der Eigenmarke MyVay entwickelt worden. Ein beliebter Klassiker, der schnell und einfach erwärmt werden kann.

www.aldi-sued.de



GLORYFEEL

Vegane Nahrungsergänzung

Das umfangreiche pflanzliche Produktsortiment von Gloryfeel bietet Nahrungsergänzungsmittel für jeden Bedarf. Von Vitamin B₁₂ über Eisen + Vitamin C bis hin zu Omega 3 und Co. sind viele vegane Produkte dabei.

www.gloryfeel.de



DR. OETKER

Vegane Baguettes zum Aufbacken

Mit der Sorte Spicy BBQ Vegan gibt es das Bistro-Baguette von Dr. Oetker erstmals in einer veganen Variante. Buntes Gemüse, ein pikantes Topping auf Basis von Erbsenprotein und eine leichte BBQ-Note versprechen Genuss ohne tierische Zutaten auf den typischen Bistro-Baguettehälften.

www.oetker.de



FRESENIUS KABI

Vegane Nahrungsergänzung

Der Fresubin plant-based Drink Vanille unterstützt Patient:innen, die von einer bestehenden oder drohenden Mangelernährung betroffen sind. Die Trinkmahlzeit gibt ihnen die Freiheit, eine flüssige Nahrungsergänzung zu wählen, ohne auf tierische Produkte zurückgreifen zu müssen.

www.fresubin.com

RITTER SPORT

Vegane Schokolade

In der neuen Ritter Sport Vegan Crispy Cookie sorgen knackige Keksstückchen und Cornflakes für den idealen Knusper-Effekt. Auch die Sorten Salted Caramel, Roasted Peanut, Crunchy Mandel, Crunchy Voll-Nuss und Mild Classic überzeugen Schokofans. Übrigens: In jeder Tafel steckt 100 % zertifiziert nachhaltiger Kakao.

shop.ritter-sport.de





CALMEMARA VERLAG

Vegane Kinderbücher

CalmeMara produziert seit 2022 als einer der ersten deutschen Verlage seine Hardcover-Bücher vegan, seit 2023 auch V-Label-zertifiziert. Die Themen reichen von Tier- und Umweltschutz über Diversität bis hin zum Umgang mit Emotionen. Neuester CalmeMara-Held ist der Recyclosaurus, ein Dino, der Plastik frisst ...

www.calmemaraverlag.de



BAUER

Vegane Joghurt-Alternativen

Neu von Bauer: die pflanzlichen Joghurt-Alternativen „ZUM GLÜCK!“. Die cremigen Sorten Natur, Vanille, Heidelbeere und Pfirsich-Maracuja überzeugen alle Feinschmecker:innen. Das Besondere: Sie basieren auf europäischen Ackerbohnen und nachhaltig angebauten Marillenkernen.

www.bauer-natur.de



HARIBO

Vegane Gummibärchen

Zum gemeinsamen Snacken zwischen-durch oder passend zum Mitfiebern bei der Europameisterschaft 2024 gibt es neue vegane Naschereien: Haribo Balla Stixx Limu Mixx und Haribo Fan Pixel. Beide sind sauer, prickelnd und schmecken nach Orangen-, Zitronen- beziehungsweise Kirsch-Cola-Limo.

www.haribo.com



MONDARELLA

Vegane Käse-Alternativen

Alle Mondarella-Innovationen bestehen aus pflanzlichen Zutaten. Ob eine käsiges Pizza mit Gratinello, aromatische Pasta mit Pastasan oder eine feine pflanzliche Käseplatte mit Soft Rouge – bei Mondarella werden Käsefans fündig. Zudem sind die Produkte frei von Soja und Gluten.

www.mondarella.eu



LINDT

Vegane Schokolade

Bei der neuen Lindt Hello Vegan Oat Crumbles & Strawberries treffen knusprige Haferkeksstückchen auf fruchtige Erdbeercrunchies, eingebettet in eine Tafel aus Mandelmark und Kakao. Die neue Sorte reiht sich in das farbenfrohe Sortiment ein, welches seit Kurzem auch im neuen Look erstrahlt.

www.lindt.de



KIRCHNER PRINT.MEDIA

Vegane Print-Produkte

Nachhaltige Produktion hochwertiger, anspruchsvoller Objekte im Premium-Offsetdruck ist eine Kompetenz des Druck- und Medienhauses Kirchner Print.Media. Erfahrene Fachleute kümmern sich um Beratung, Projektmanagement, die richtigen Materialien, die vegane Produktion und die Umsetzung der V-Label-Kriterien.

www.kirchner-printmedia.de



V-LABEL

Das V-Label ist eine international geschützte Marke zur Kennzeichnung von vegetarischen und veganen Produkten. Es wird als Orientierungshilfe auf Verpackungen eingesetzt. Unter dem V-Label steht immer, um welche der beiden Kategorien es sich bei dem gelabelten Produkt handelt: vegan oder vegetarisch.

In Deutschland wird das V-Label von ProVeg vergeben. Wir freuen uns, dass immer mehr Firmen ihre Produkte lizenzieren lassen. Maxi Heese hat eine kleine Auswahl neuer V-Label-Produkte zusammengestellt.

V-Label-Kundenbetreuung

Genthiner Straße 48 • 10785 Berlin
vlabel@proveg.org • www.v-label.com/de

Impressum

Dies hier ist die letzte Ausgabe des ProVeg-Magazins.
Künftig erhalten Sie einmal pro Jahr im Frühjahr einen Tätigkeitsbericht von ProVeg.



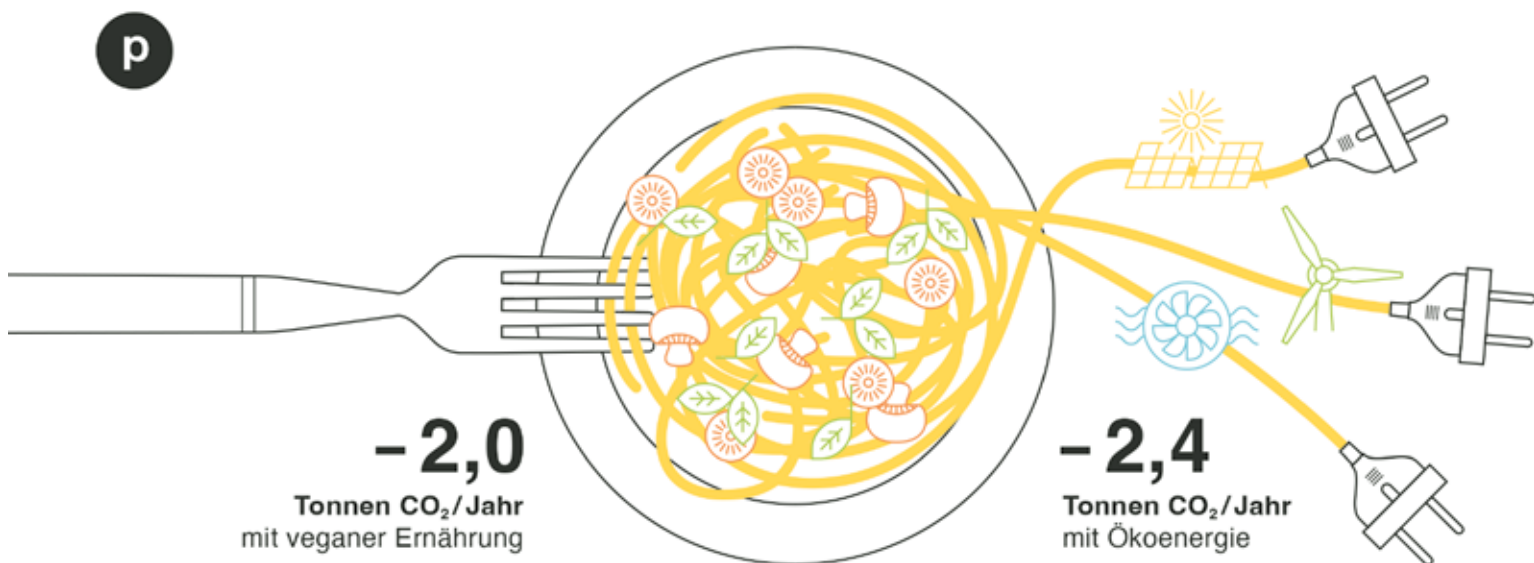
75. Jahrgang, ISSN 2566-5278

Hrsg. und Verleger ProVeg e. V.
Genthiner Straße 48, 10785 Berlin
mitgliederbetreuung@proveg.org (für Mitgliedschaftsanliegen)
www.proveg.org/de
Bankverbindung: Bank für Sozialwirtschaft
IBAN DE08 3702 0500 0008 4612 01
BIC BFSWDE33XXX
ProVeg bezieht Ökostrom von EWS (Elektrizitätswerke Schönau).

Vorstandsvorsitzender	Sebastian Joy
Stellvertretende Vorstandsvorsitzende	Nora Winter
Geschäftsführer	Matthias Rohra
Chefredaktion	Silke Bott silke.bott@proveg.org
Gestaltung	Andreas Stratmann, www.andreas-stratmann.de
Designkonzept	Matthias Waldt, www.allcodesarebeautiful.com
Druck	Das ProVeg-Magazin wird auf Recyclingpapier gedruckt. PRINTEC OFFSET > medienhaus >, Ochshäuser Straße 45, 34123 Kassel, www.printec-offset.de , Printed in Germany
Redaktionelle Mitarbeiter:innen dieser Ausgabe	Elizabeth Buchheim, Kathleen Gerstenberg, Laura Goetze, Maxi Heese, Sebastian Joy, Chris Popa, Juliette Tronchon, Christin Uthoff, Jasmine Wemmer, Nora Winter
Bilder	Titelbild: ProVeg, ProVeg (S. 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 23), Metadataflow/AdobeStock (S. 3, 6, 22), Roman Babakin/AdobeStock (S. 6, 13), Mieon Choi (S. 6, 7, 19), Romja Bossen (S. 7), Sandra Engländer (S. 12), Andreas Gebert/VeggieWorld, FLEET Events GmbH (S. 19), Immanuel Krankenhaus Berlin (S. 23), Christoph Kniel (S. 23), Dr. Oetker, Fresenius Kabi, Paradies, Gloryfeel, MyVay, Ritter Sport (S. 24), Lindt, Calmemara Verlag, Bauer, Haribo, Mondarella (S. 25), Kirchner Print.Media (S. 26)
Lektorat/Korrektorat	Jana Aydinbas, Inga Beißwänger, Patricia Bull, Julia Hirsch, Karola Neutze, Elena de Figueiredo Oliveira, Jasmine Wemmer
Wissenschaftlicher Beirat	Prof. Dr. Andreas Hahn _Ernährungsphysiologie, Lebensmittelwissenschaft Prof. Dr. Dr. h.c. Marcel Hebbelink _vegetarische Ernährung im Sport Prof. Dr. oec. troph. Markus Keller _Ernährungswissenschaft Prof. em. Dr. rer. nat. Claus Leitzmann _Ernährungswissenschaft, Ernährungsökologie, Internationale Ernährung Dr. jur. Eisenhart von Loeper _Tierschutz, Tierrechte Immo Lünzer _Ökologie, ökologische Landwirtschaft Dr. med. Alexander Mentel _medizinische Fragen Prof. Dr. med. Andreas Michalsen _Ernährungsmedizin, Naturheilkunde Dr. Dr. Bernd Wirsam _Ernährungswissenschaft

Partnerzeitschrift
Veg-Info (Schweiz). Herausgeber: Swissveg, Niederfeldstr. 92, CH-8408 Winterthur, Telefon: +41 71 477 33 77,
info@swissveg.ch. Erscheint vierteljährlich.

Zu den Beiträgen: Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Die Redaktion behält sich das Recht auf gekürzte, bearbeitete oder auszugsweise Wiedergabe vor. Bitte reichen Sie uns alle Beiträge in digitaler Form ein. Bitte schicken Sie uns keinesfalls Originale, da wir keine Haftung übernehmen. Eingesandte Artikel und Materialien können leider nicht zurückgeschickt werden. Ein Anspruch auf Honorar entsteht daraus nicht. Medien, die sich für eine Weiterverwendung einzelner Artikel interessieren, wenden sich für eine Abdruckgenehmigung bitte direkt an die Redaktion. Im Übrigen gilt: Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Mit Ausnahme der gesetzlich zugelassenen Fälle ist eine Verwertung ohne Einwilligung des Herausgebers strafbar. Veröffentlichte Manuskripte bleiben das geistige Eigentum der Verfasser:innen. ProVeg erhält für alle Veröffentlichungen im ProVeg-Magazin ein uneingeschränktes und zeitlich unbegrenztes Nutzungsrecht. Dieses gilt auch für eine eventuell spätere Veröffentlichung in anderen Medien. Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Berlin.



Klimaschutz im Alltag: Die Wiederholung macht's. Ausnahmen sind nicht das Problem.

Die wahre Klimaschutz-Wirkung liegt in unserem alltäglichen Handeln. Einmal-effekte verpuffen. Ausnahmen dürfen nicht wie in einem „Finde den Fehler“-Bild alle anderen Handlungen infrage stellen. Im Gegenteil bestätigen sie nur die Regel, wie es angelehnt an das Sprichwort so schön heißt. Die wahre Kraft der Veränderung liegt in regelmäßigem Verhalten und wiederkehrenden Maßnahmen. Eine vegane oder vegetarische Ernährung und der Wechsel zu Ökoenergie sparen beispielsweise viele Tonnen Treibhausgase pro Jahr. Das kann ganze 46 % der verursachten Emissionen einer Person ausmachen.

Konkret heißt das, wer einmal in den Urlaub fliegt, hat sich das gut überlegt. Und wer beim Shopping doch mal einem Angebot verfällt oder den „Coffee to go“-Plastikbecher nutzt, muss sich nicht gleich grämen. Aber wenn aus der Ausnahme in einer besonderen Situation die Regel wird, wird's kritisch.

Umgekehrt senkt manchmal an den Lichtschalter zu denken nicht spürbar den

Energieverbrauch. Und nur ab und zu auf Fleisch zu verzichten, verbessert mehr das Gewissen als das Klima – allgemein den Fleischkonsum zu reduzieren oder ganz darauf zu verzichten hingegen schon.

Wir müssen unser Verhalten ändern.

Die Beispiele verdeutlichen die Herausforderung: Um wirklich Emissionen einzusparen, müssen wir unser grundlegendes Verhalten verändern. Der Wechsel zu Ökoenergie macht das leicht: Hier genügt es, ein einziges Mal ein Online-Wechselformular auszufüllen – das ist in fünf Minuten erledigt! Fortan bringst du mit jeder Kilowattstunde die Energiewende voran und schützt das Klima.

In den meisten anderen Fällen braucht es hingegen eine langfristige Verhaltensänderung, um Emissionen zu sparen. Und das fällt oft unheimlich schwer. Da hilft auch das Wissen um die Bedeutung von mehr Klimaschutz nicht allein. Klimapsycholog:innen empfehlen daher, sich als Gruppe für etwas zu engagieren oder sich mit der Familie und Haushalts-

mitgliedern gemeinsame Ziele zu setzen. Denn es sind vor allem andere Menschen, die Menschen zum Handeln bewegen: Tipps austauschen, gemeinsame Vereinbarungen – all das kann eine Menge in Gang setzen.

Auch Firmen müssen sich wandeln.

Ein einmaliges Event-Sponsoring oder eine einzelne grüne Produktserie reichen nicht, um die Emissionen zu senken. Auch Unternehmen müssen ihr Verhalten im Rahmen ihrer Produkte, Dienstleistungen und der Art ihres Wirtschaftens ändern. Dass sich nachhaltige Maßnahmen auf den Kern des Unternehmens beziehen, darauf wird bei Zertifizierungen durch B Corp und die Gemeinwohlökonomie geachtet. Tragen Unternehmen eines dieser Zertifikate, kannst du dir sicher sein, dass sie sich ehrlich und transparent auf den Weg zu einem nachhaltigeren Wirtschaften gemacht haben.

www.polarstern-energie.de

Für die Zukunft unserer Kinder, Enkel:innen, der Tiere und der Umwelt.

polarstern



Jetzt wechseln!



Die Kasse fürs Leben.

Passt zur Familie. Meine
Krankenkasse mit Weitblick.

Die Familienpackung der BKK ProVita:

- preiswerter Beitragssatz
- attraktive Bonusprogramme
- Klimaneutral seit 2016*

* Mehr unter: www.bkk-provita.de/klimaneutral



Persönlich nachhaltig gesundversichert.

www.bkk-provita.de