

Leseprobe

**Vegane:r
Ernährungsberater:in (IST)**

Studienheft

Umsetzung veganer Kostformen im Alltag

Verfasserinnen:

Corinna Reupke

Inka Stonjek

Sylvia Herberg

Umsetzung veganer Kostformen im Alltag

Verfasserinnen:

Corinna Reupke, Inka Stonjek, Sylvia Herberg

© 01/2023 – IST-Studieninstitut



Inhaltsverzeichnis

1. Einführung in die Praxis veganer und vegetarischer Ernährung	6
1.1 Genussvolle und bekömmliche Speisen	8
1.2 Bevorzugt pflanzliche Lebensmittel	9
1.3 Bevorzugt gering verarbeitete Lebensmittel	10
1.4 Bevorzugt ökologisch erzeugte Lebensmittel	11
1.5 Bevorzugt regionale und saisonale Lebensmittel	12
1.6 Bevorzugt umweltverträglich verpackte Lebensmittel	13
1.7 Bevorzugt fair gehandelte Lebensmittel	14
2. Beispiele für Rezepte und Speisepläne	16
2.1 Ideen für Frühstücksmahlzeiten	18
2.2 Ideen für Mittagsmahlzeiten	21
2.3 Ideen fürs Abendessen	23
2.4 Ideen für gesunde Snacks	27
2.5 Ernährung nach dem Baukastenprinzip	27
2.6 Erstellung konkreter Ernährungspläne	28
3. Pflanzliche Alternativen und Ersatzprodukte	31
3.1 Fleischersatz	33
3.2 Tofu und Tempeh	35
3.3 Milchersatz	37
3.4 Ei-Ersatz	40
3.5 Kritische Begutachtung von vegetarischen/veganen Produkten	41
4. Der pflanzliche Einkauf (Lebensmittelherkunft/Qualität)	44
4.1 Stationen des vollwertigen, pflanzlichen Einkaufs	46
4.2 Supermärkte	47
4.3 Kennzeichnung veganer und vegetarischer Produkte	49

Inhaltsverzeichnis

5. Soziale Aspekte der Ernährungsumstellung	53
5.1 Kommunikation gegenüber dem sozialen Umfeld	55
5.2 Kommunikation mit Ärzten	57
5.3 Lösungsorientierte Kommunikation	58
6. Gemeinschaftsverpflegung	62
6.1 Kosten veganer und vegetarischer Ernährung	65
6.2 Küchen- und Zubereitungshygiene	66
6.3 Kennzeichnung	66
6.4 Beispiele alternativer veganer/vegetarischer Produkte in der Gemeinschaftsverpflegung	68
7. Aktuelles	73
7.1 Messen	74
7.2 Promis und Influencer	75
7.3 Restaurants	77

Inhaltsverzeichnis

<u>Lösungen zu den Lernkontrollfragen</u>	<u>79</u>
<u>Abkürzungsverzeichnis</u>	<u>82</u>
<u>Abbildungsverzeichnis</u>	<u>83</u>
<u>Tabellenverzeichnis</u>	<u>84</u>
<u>Literaturverzeichnis</u>	<u>85</u>
<u>Stichwortverzeichnis</u>	<u>89</u>

Hinweis:

Um die Lesbarkeit des Textes zu erhalten, wurde auf das Nebeneinander verschiedener Personen- und Berufsbezeichnungen verzichtet. Dafür bitten wir alle Leser (m/w/d) um Verständnis.

„QV“ im Text steht für Querverweis, der Playbutton am Textrand steht für ein interaktives Element aus dem Online-Campus.



Lernorientierung

Nach Bearbeitung dieses Kapitels sind Sie in der Lage,

- die sieben Grundsätze für eine vollwertige vegane/vegetarische Ernährung einzuschätzen;
- die Ernährung Ihrer Kunden im Kontext sozialer, ethischer und gesundheitlicher Aspekte zu betrachten;
- Ihren Kunden Tipps hinsichtlich eines fairen, ökologischen und saisonalen Ernährungsstils zu geben.

Ein veganer oder vegetarischer Ernährungsstil ist für viele Personen nicht nur eine Form der Ernährung, sondern bezieht auch andere Aspekte der **Lebensführung** mit ein. Ernährung kann nicht nur die eigene Gesundheit, sondern auch die Umwelt und unsere Gesellschaft beeinflussen.

Als Ernährungsberater liegt Ihnen insbesondere die Gesundheit des Kunden am Herzen. Nichtsdestotrotz ist es wichtig, die Ernährung der Kunden immer im Kontext ihres jeweiligen Lebensumfeldes zu sehen und spezifische Umstände sowie die Ziele und Wünsche des Kunden zu berücksichtigen. Die Aufgabe der Ernährungsberater ist deshalb, komplexes Ernährungsfachwissen zielgruppengerecht, verständlich, auf das Wesentliche reduziert und alltagstauglich an die Kunden zu vermitteln. Das vorliegende Studienheft beschäftigt sich aus diesem Grund mit der praktischen Umsetzung einer veganen oder vegetarischen Ernährung im Alltag. Das erste Kapitel gibt einen Überblick über die Grundsätze einer veganen bzw. vegetarischen Ernährung.

In Anlehnung an die Vollwerternährung können sieben Grundsätze für einen vollwertig, pflanzlich basierten Ernährungsstil aufgestellt werden:

1. Genussvolle und bekömmliche Speisen
2. Bevorzugt pflanzliche Lebensmittel
3. Bevorzugt gering verarbeitete Lebensmittel
4. Bevorzugt ökologisch erzeugte Lebensmittel
5. Bevorzugt regionale und saisonale Lebensmittel
6. Bevorzugt umweltverträglich verpackte Lebensmittel
7. Bevorzugt fair gehandelte Lebensmittel



Wie in den sieben Grundsätzen zu erkennen ist, betrachtet die Vollwerternährung zusätzlich zu den ernährungsphysiologischen und hygienisch-toxikologischen Aspekten auch ernährungsökologische Aspekte. Sie verfolgt die Ziele Gesundheit, Schonung der Umwelt und Förderung der sozialen Gerechtigkeit auf globaler Ebene (KOERBER 2014). Vollwertige vegane und vegetarische Ernährungsformen unterscheiden sich von der ursprünglichen Konzeption der Vollwerternährung hinsichtlich der verwendeten Lebensmittelgruppen. So werden insbesondere kein Fleisch und kein Fisch konsumiert. Die vegane Ernährungsform reduziert die Lebensmittelgruppen um alle tierischen Produkte. Innerhalb der folgenden Kapitel werden die Grundsätze zur vollwertigen Ernährung genauer erläutert.

1.1 Genussvolle und bekömmliche Speisen

Essen als Genussmittel

Eine ganz besondere Rolle in unserem Leben spielt der **Genuss von Speisen und Getränken**. Essen ist vielmehr als die reine Nahrungs- und Nährstoffaufnahme. Das gemeinsame Zubereiten und Verzehren von Speisen gehört zu den kulturellen und gesellschaftlichen Aktivitäten und trägt auch einen Teil zur Lebensqualität bei.

Viele Diäten vernachlässigen den Aspekt des Genusses und fokussieren rein auf die Aufnahme von Nährstoffen. Für eine dauerhafte gesunde Ernährung ist es jedoch unersetzlich, dass genussvolle Speisen in den Ernährungsalltag eingebaut werden. Nur wenn Speisen genossen werden können, können auch langfristige, nachhaltige Ergebnisse mit den Kunden erzielt werden.

Als Ernährungsberater können Sie die **Vielfalt und die Möglichkeiten** einer rein pflanzlichen und vegetarischen Ernährung aufzeigen, ohne dem Kunden Regeln und Verbote zu stellen. Für viele Kunden ist allein die Umstellung auf vollwertige, pflanzliche Lebensmittel eine „kulinarische Reise“, die neue Geschmackserlebnisse liefern kann. Der Fokus in der Ernährungsberatung sollte deshalb insbesondere auf die genussvolle Zubereitung von Speisen gesetzt werden.

Einige Kunden weisen **individuelle Bekömmlichkeitsstörungen** auf. Nur bekömmliche Speisen können hinreichend genossen werden. Mögliche Ursachen für Bekömmlichkeitsstörungen können einerseits im Essverhalten liegen. Häufig wird zu schnell oder unter Zeitdruck gegessen, es werden zu große Portionen gewählt, zu viel Flüssigkeit zum Essen aufgenommen oder nicht genug gekaut.

1.5 Bevorzugt regionale und saisonale Lebensmittel

Wir sind es gewohnt, in unseren Supermärkten jedes Lebensmittel zu jeder Zeit zu bekommen. Da fast alle Obst- und Gemüsesorten jedoch saisonal begrenzt heimisch in Deutschland wachsen, kann die ständige Verfügbarkeit von Lebensmitteln nur durch den Import gewährleistet werden. Der Transport von Lebensmitteln trägt einen großen Anteil zu den Schadstoffemissionen bei (siehe folgende Tabelle).

Angaben in g/tkm	Lkw	Güterbahn	Binnenschiff
Teibhausgase ¹	101	24 ²	31
Kohlenmonoxid	0,125	0,019	0,077
Flüchtige Kohlenwasserstoffe	0,036	0,005	0,028
Stickoxide	0,344	0,063	0,433
Feinstaub	0,005	0,001	0,01
Energieverbrauch (in MJ/tkm)	1,4	0,3	0,44

1 Co₂, CH₄ und N₂O angegeben in Co₂-Äquivalenten
2 Die in der Tabelle ausgewiesenen Emissionsfaktoren für die Bahn basieren auf Angaben zum durchschnittlichen Strom-Mix in Deutschland.
g/tkm= Gramm pro Tonnenkilometer, MJ/tkm= Megajoule pro Tonnenkilometer

Tab. 1 Vergleich der durchschnittlichen Schadstoffemissionen bei Transportmitteln (nach UMWELTBUNDESAMT 2019, Bezugsjahr 2014)

Transportwege Neben dem Transport über den Land- oder Wasserweg werden Lebensmittel immer häufiger per Flugzeug transportiert. Transporte mit dem Flugzeug verursachen eine sehr hohe Umweltbelastung. Obst und Gemüse, welches mit dem Flugzeug transportiert wird, ist hinsichtlich der CO₂-Emissionen deutlich schädlicher als regionale Ware. Laut des Bundesministeriums für Umwelt, Naturschutz, Bau und Reaktorsicherheit liegen die CO₂-Emissionen pro eingeflogenem kg Lebensmittel bei 11.000 g. Ein Transport mit dem Schiff verbraucht 570 g pro kg Lebensmittel, während Lebensmittel aus Deutschland nur eine CO₂-Emission von 230 g pro kg Lebensmittel haben (BUNDESMINISTERIUM FÜR UMWELT, NATURSCHUTZ, BAU UND REAKTORSICHERHEIT 2012).



Praxistipp

Durch die Angabe des Herkunftslandes können die Kunden erkennen, welche Lebensmittel aus Deutschland stammen. Ebenfalls eine gute Orientierung bieten Siegel, die auf Regionalität hinweisen.

Regionale Produkte haben also den entscheidenden Vorteil der kurzen Transportwege. Jedoch muss ein regionales Produkt nicht zwangsläufig eine bessere Schadstoffemission haben. So kann ein aus „Neuseeland eingeschiffter Apfel [...] in der Klimabilanz besser sein [...] nämlich [dann], wenn das regionale Produkt monatelang gekühlt werden musste“ (ebd.). Ebenso benötigen beheizte Treibhäuser oder Folientunnel viel Energie. Vorzuziehen sind deshalb saisonal wachsende Lebensmittel, wobei unter saisonal Lebensmittel gemeint sind, die in unserer Klimazone im Freiland wachsen.



Praxistipp

In Saisonkalendern können Kunden erkennen, welche Obst- und Gemüsesorten im jeweiligen Monat regional zu bekommen sind. Ein praktischer Tipp für den Einkauf saisonaler Lebensmittel sind regionale Märkte oder auch Gemüse-Abos.

1.6 Bevorzugt umweltverträglich verpackte Lebensmittel

Neben den gesundheitlichen und ökologischen Aspekten der Lebensmittel selbst machen sich auch immer mehr Menschen Gedanken um die **Verpackung ihrer Lebensmittel** und deren anschließende Entsorgung. Hochdiskutiert ist insbesondere das häufig als Verpackung verwendete Material Plastik. Um sich vollständig zu zersetzen, benötigt Plastik 450 Jahre (UMWELTBUNDESAMT 2017b). Viele Verbraucher versuchen deshalb, Alternativen für einen plastikfreien Einkauf zu finden.

Verpackungsmaterial

In vielen Supermärkten ist es mittlerweile jedoch schwierig, unverpackte Lebensmittel zu bekommen. Insbesondere Bio-Lebensmittel sind in den Supermarktketten häufig in Plastik verpackt. Eine gute Alternative stellt der Einkauf bei Hofläden, Wochenmärkten oder in Unverpackt-Läden dar. Auch einige Biomärkte bieten mittlerweile unverpackte Lebensmittel an.

Jedoch ist nicht für jeden der Einkauf in entsprechenden Läden möglich. Einige Tipps können hingegen sehr einfach umgesetzt werden:

- Verwendung von Stoffbeuteln anstatt Plastiktüten
- Verwendung von Beuteln und/oder Dosen für z. B. Backwaren
- Einkauf von Großverpackungen bei haltbaren Lebensmitteln
- Bevorzugte Verwendung von Mehrwegsystemen anstatt Einmal-Verpackungen

