# Pflanzlich. Nachhaltig. Gesund.

Ein Wegweiser für Krankenhäuser
und andere Gesundheitseinrichtungen


verdis
macht Küchen besser

BKK ProVita

DKI DEUTSCHES KRANKENHAUS INSTITUT

## Impressum

**Herausgeber**
BKK ProVita, Rotkreuzplatz 8, 80634 München
E-Mail: info@bkk-provita.de, Telefon: 0800/6648808
www.bkk-provita.de

**Idee und Konzept**
Michael Blasius (BKK ProVita), Karl Blum (DKI),
Rainer Roehl (a'verdis), Petra Steffen (DKI)

**Text**
Evamarie Stengel (a'verdis)

unter Mitarbeit von: Jasmin Jumtow (BKK ProVita),
Rainer Roehl (a'verdis), Petra Steffen (DKI)

**Redaktion**
Jasmin Jumtow (BKK ProVita), Rainer Roehl (a'verdis),
Petra Steffen (DKI)

**Gestaltung**
Katharina Koch (a'verdis)

**Stand**
Januar 2020, 1. Auflage

**Druck**
Frischmann Druck und Medien GmbH, Sulzbacher Str. 93, 92224 Amberg

**Danksagung**
Im Rahmen eines Expertenforums und eines Konsensverfahrens haben verschiedene ExpertInnen aus Wissenschaft und Praxis ihr Wissen und ihre Erfahrungswerte weitergegeben und damit wesentlich zum Inhalt und zur Praxisnähe dieses Wegweisers beigetragen. Eine detaillierte Übersicht der Beteiligten finden Sie auf Seite 80.

**Zitate**
Die Zitate ohne Namensnennung in diesem Wegweiser stammen von den TeilnehmerInnen des Expertenforums und wurden sinngemäß wiedergegeben.

**Bildnachweise**

Titelbild: VICUSCHKA/Adobe Stock • S. 2, S. 46 oben: Kzenon /Adobe Stock • S. 4: BKK ProVita • S. 5 oben: Werbe- und Peoplefotografie Vanessa Zimmermann/DKI • S. 5 unten: Anja Lehmann/Immanuel Albertinen Diakonie gGmbH • S. 6: Yaruniv-Studio/Adobe Stock • S. 16 oben: Andrey Popov/Adobe Stock • S.16 unten: Iliya Mitskavets/Adobe Stock • S. 17 oben, S. 43 oben: gitusik/Adobe Stock • S. 17 unten: andriano_cz/Adobe Stock • S. 18 oben: PIRO4D/Pixabay • S. 18 unten: Myriam Zilles/Pixabay • S. 24 oben: marilyn barbone/Adobe Stock • S. 24 unten: RitaE/Adobe Stock • S. 25 oben, S. 25 unten, S. 30: LIGHTFIELD STUDIOS/Adobe Stock • S. 34 oben: Simon Steinberger/Pixabay • S. 34 unten: lauralevenson/Pixabay • S. 35 oben: Sorawith Homsuwan/Pixabay • S. 35 unten, S. 47 unten: Bernadette Wurzinger/Pixabay • S. 40 oben: Atlas/Adobe Stock • S. 40 unten, S. 50 unten: Ulrike Leone/Pixabay • S. 41 oben: maxmann/Pixabay • S. 41 unten: Sunny Forest/Adobe Stock • S. 42 oben: Gulcin Guler/Pixabay • S. 42 unten: Pavlofox/Pixabay • S. 43 unten: HandmadePictures/Adobe Stock • S. 46 unten: marcin jucha/Adobe Stock • S. 47 unten: nata_vkusidey/Adobe Stock • S. 50 oben: S. Hermann & F. Richter/Pixabay • S. 51 oben: Christl Schmidtchen/Pixabay • S. 51 unten: Pexels/Pixabay • S. 54 oben: ShireShy/Pixabay • S. 54 unten: FreePhotos/Pixabay • S. 55 oben: master1305/Adobe Stock • S. 55 unten: silviarita/Pixabay • S. 62, 63, 66, 67: a'verdis • S. 64, 65: Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe • S. 68, 69: Immanuel Albertinen Diakonie • S. 80: BKK ProVita

# Pflanzlich. Nachhaltig. Gesund.

Ein Wegweiser für Krankenhäuser
und andere Gesundheitseinrichtungen

# Inhaltsverzeichnis


Vorwort ..... 4
Abkürzungen ..... 7
Intro ..... 8
Phase 1: Hintergrundwissen und Argumente ..... 12
Mehrwert für Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen ..... 12
Gesundheitliche Vorteile ..... 14
Vorteile für die (Um)Welt ..... 14
EXKURS: Gesundheitliche Vorteile ..... 16
EXKURS: Ökologische Vorteile ..... 18
Phase 2: Zieldefinition und Bestandsaufnahme ..... 20
Zieldefinition ..... 21
EXKURS: Genuss ..... 24
Bestandsaufnahme ..... 27
Phase 3: Umsetzung in fünf Schritten ..... 31
Schritt 1: Strategiefindung ..... 32
Schritt 2: Rezept- und Speiseplangestaltung ..... 33
EXKURS: Pflanzliche Küchen weltweit ..... 34
EXKURS: Besondere Nährstoffe ..... 40
Schritt 3: Lebensmittelqualität, -einkauf und -verarbeitung ..... 45
EXKURS: Basics für die pflanzliche Küche ..... 46
EXKURS: Einkauf rein pflanzlicher Lebensmittel ..... 50
Schritt 4: Wirtschaftlichkeit und Kalkulation ..... 52
EXKURS: Lebensmittel aus ökologischer Erzeugung ..... 54
Schritt 5: Interne und externe Kommunikation ..... 56
Good-Practice-Beispiele ..... 62
Speisepläne ..... 70
Rezepte ..... 72
Wissenswertes: Literatur, Links und Angebote ..... 78

# Vorwort

Andreas Schöfbeck
(BKK ProVita)

***Was hat Sie veranlasst, einen Wegweiser für eine nachhaltige, pflanzenbasierte Ernährung in Krankenhäusern und anderen Gesundheitseinrichtungen auf den Weg zu bringen?***

**Andreas Schöfbeck:** „Bei der BKK ProVita weiß man: Pflanzenbasierte Ernährung ist gesund – für den Menschen und die Umwelt. Als gesetzliche Krankenkasse setzen wir uns dafür ein, dass diese Ernährungsform bekannter wird und dass möglichst viele Menschen Zugang dazu haben. Dies gelingt vor allem dann, wenn man auch weiß, wie man's richtig macht. Mit diesem Wegweiser zur gesunden, pflanzenbasierten Ernährung in Krankenhäusern und Gesundheitseinrichtungen unterstützen wir im Rahmen der betrieblichen und außerbetrieblichen Gesundheitsförderung die gesunde Ernährung für Klinikpersonal und PatientInnen."

**Dr. Karl Blum:** „Das Interesse an einer nachhaltigen und gesunden Ernährung wächst stetig in der Bevölkerung. Gesundheitseinrichtungen kommt hier eine besondere Rolle zu, weil sie sich der Gesundheit ihrer Klientel besonders verpflichtet fühlen und täglich Millionen von Menschen verpflegen."

**Prof. Dr. med. Andreas Michalsen:** „Die Bedeutung der Ernährung für die Prävention und Therapie der modernen Volkskrankheiten ist enorm und Ernährung kann einen wesentlichen Beitrag in der medizinischen Versorgung der Zukunft leisten. Krankenhäusern kommt hier eine Vorbildfunktion zu. PatientInnen sollten hier erkennen und erleben, dass eine gesunde, pflanzenbasierte Ernährung einen wichtigen Beitrag zur Gesundung leisten kann."

***Was macht den Wegweiser besonders?***

**Andreas Schöfbeck:** „Der Wegweiser gibt Hilfestellung in allen Bereichen des Einführungsprozesses, von den ersten Ideen über die Überzeugungsarbeit bis hin zu praktischen Tipps, liefert Nährstoffkunde und Rezepte. Gemeinsam mit ausgewiesenen ExpertInnen wurde dieser Wegweiser erarbeitet, der nun allen Kliniken und Gesundheitseinrichtungen eine praxisnahe, gut realisierbare Anleitung zur Etablierung oder Optimierung ihres pflanzenbasierten Speisenangebotes bietet."

**Dr. Karl Blum:** „Häufig fehlen das Wissen oder der Mut, neue Wege in der Gemeinschaftsverpflegung zu beschreiten. Genau hier setzt der Wegweiser an. Er vermittelt interessierten Gesundheitseinrichtungen grundlegende und vor allem praxisorientierte Informationen für eine pflanzenbasierte Ausrichtung ihrer Küche. Eine Besonderheit ist der starke Einbezug von ExpertInnen aus der Wissenschaft und Praxis, deren wertvolle Expertise maßgeblich zur praxisnahen Aufbereitung beigetragen hat. Für die Unterstützung möchten wir uns herzlich bedanken.

**Prof. Dr. med. Andreas Michalsen:** „Der Wegweiser vereint in überzeugender Weise praktische und wissenschaftliche Informationen über alle Stufen der Speisenversorgung und Ernährungstherapie in Krankenhäusern und Gesundheitseinrichtungen."

***Welchen Mehrwert haben Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen von einem veränderten Verpflegungsangebot?***

**Andreas Schöfbeck:** „Mit diesem Wegweiser kann gesunde, pflanzenbasierte Kost stärker etabliert und damit die Gesundheit der Mitarbeitenden und PatientInnen langfristig gefördert werden. Einrichtungen, die diesen Wegweiser nutzen und verstärkt pflanzliche Ernährung anbieten, geben vielen Menschen die Möglichkeit, diese Ernährungsweise kennen und schätzen zu lernen und von deren gesundheitlichen Vorteilen zu profitieren. Außerdem leisten sie einen erheblichen Beitrag zum Umweltschutz, denn wissenschaftliche Arbeiten belegen: Eine pflanzliche Ernährung bzw. die Reduktion tierischer Produkte verringert die globalen Treibhausgasemissionen, verkleinert den Flächen- und Wasserverbrauch und schützt natürliche Biosysteme wie Wälder. Wir freuen uns, dass dies auch verstärkt bei den Verantwortlichen der Gesundheitseinrichtungen ankommt."

**Prof. Dr. med. Andreas Michalsen:** „Die letzten Jahre haben global zur Erkenntnis geführt, dass Ökologie, Ernährung und Lebensstil maßgeblich die Zukunft der Menschheit entscheiden werden. Die Implementierung einer pflanzenbasierten Kost wird die Einrichtungen als verantwortungsvolle, zukunftsweisende und ganzheitliche Institutionen sichtbar machen und zudem zur betrieblichen Gesundheit der jeweiligen Einrichtung beitragen."

**Dr. Karl Blum:** „Die Beispiele guter Praxis zeigen, dass dieser Weg praktikabel ist. Das positive Feedback von PatientInnen und Beschäftigten belegt den Erfolg der Bemühungen. Wir hoffen daher, dass sich viele Einrichtungen durch den Wegweiser ermutigt fühlen, den Weg einer nachhaltigen Verpflegung zu gehen und individuelle Lösungen entsprechend den Anforderungen vor Ort zu finden. Ihre PatientInnen sowie Beschäftigten werden es Ihnen danken."

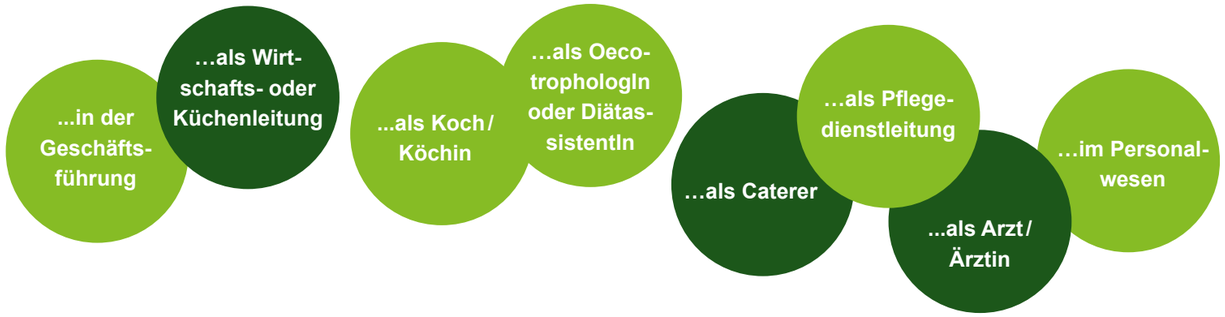
Dr. Karl Blum
(Deutsches Krankenhaus Institut)

Prof. Dr. med. Andreas Michalsen
(Immanuel Krankenhaus Berlin)

## Abkürzungen

| | |
|---|---|
| AMA | American Medical Association |
| AND | Academy of Nutrition and Dietetics (Amerikanische Fachgesellschaft für Ernährung) |
| BGM | Betriebliches Gesundheitsmanagement |
| CSR | Corporate Social Responsibility |
| DGE | Deutsche Gesellschaft für Ernährung |
| GPB | Good-Practice-Beispiele |
| GV | Gemeinschaftsverpflegung |
| IPCC | Intergovernmental Panel on Climate Change (Weltklimarat) |
| RAL | Reichs-Ausschuss für Lieferbedingungen |

**Wenn Sie in einem Krankenhaus oder einer anderen Gesundheitseinrichtung…**




**…tätig sind, sollten Sie diesen Leitfaden unbedingt weiterlesen!**

Pflanzenbasierte Gerichte werden in den nächsten Jahren in der Gemeinschaftsverpflegung (GV) stärker nachgefragt. Im Laufe der Zeit sind die Erwartungen, die an ein Essen gestellt werden, vielschichtiger geworden.

Speisen und Getränke sollen nicht mehr „nur“ satt machen, sondern zuallererst gut schmecken und

- die Gesundheit und Gesunderhaltung fördern
- die unterschiedlichen Lebensmittelunverträglichkeiten einbeziehen
- das Klima möglichst wenig belasten
- das Tierwohl im Auge haben
- die kulturellen Ernährungsgewohnheiten berücksichtigen
- die weltweite Ernährungssituation im Blick haben

und mit all dem auch nachhaltig sein.

Grundsätzlich hat sich die Bedeutung pflanzlicher Produkte in unserer Ernährung bereits geändert, wird sich aber noch weiter ändern müssen.

Pflanzliche Komponenten werden ganz selbstverständlich zu Ausgangsprodukten unserer Ernährung und zur Basis attraktiver und vielseitiger Speisen – dies zeigen insbesondere Küchen rund um das Mittelmeer, aus Indien und anderen asiatischen Ländern. Hier über den eigenen gastronomischen Tellerrand hinauszuschauen und internationaler zu denken, wird uns helfen, eine Vielzahl von Menschen mit ihren unterschiedlichen Essgewohnheiten zu erreichen.

## Schon gewusst?

Was bedeutet pflanzenbasiert in diesem Wegweiser?

Eine „pflanzenbasierte Ernährung“ oder eine „pflanzenbasierte Ausweitung des Speisenangebotes“ meint in diesem Wegweiser eine Ernährungsweise oder ein Speisenangebot, das im Wesentlichen aus pflanzlichen Lebensmitteln besteht.

An einigen Stellen werden Hinweise und Hilfestellungen gegeben, wenn Sie Ihr Angebot rein pflanzlich, also vegan, gestalten möchten. Dieses ist dann entsprechend vermerkt.

Die pflanzliche Ernährungsweise ist in der GV längst angekommen. In Berlin hat mit der Veggie 2.0. kürzlich die erste rein pflanzliche Mensa Deutschlands eröffnet. Im Betriebsrestaurant des Unternehmens Linde (Good-Practice-Beispiel (GPB)) mit über 2.400 Mittagsgästen wird seit 2014 täglich eine rein pflanzliche Linie angeboten. Und die PatientInnen des Gemeinschaftskrankenhauses Havelhöhe (GPB), des Immanuel Krankenhauses (beide in Berlin) (GPB) und der Rhein-Mosel-Fachklinik (GPB) können inzwischen täglich pflanzenbasierte Menüs wählen.

Krankenhäuser wie auch andere Gesundheitseinrichtungen positionieren sich vor allem über ihr medizinisches Angebot. Hat die/der PatientIn die Wahl, entscheidet sie/er sich in erster Linie für das bestmögliche medizinische Versorgungsangebot. Stehen mehrere, gleichrangige Einrichtungen nebeneinander, spielen andere Faktoren, nicht selten das Essensangebot, die ausschlaggebende Rolle.

Ebenso werden auch Fachkräfte abwägen, für welche Arbeitsstelle sie sich entscheiden, denn der Fachkräftemangel im Gesundheitswesen wird eher zu- als abnehmen. Expertenschätzungen zufolge könnten im Jahr 2030 rund 875.000 Vollkräfte im Pflegebereich (Krankenhäuser, Stationäre Pflege, Ambulante Pflege) fehlen.[1]

Umso wichtiger wird es für Kliniken und Gesundheitseinrichtungen werden, sich über die Versorgung der Mitarbeitenden mit attraktiven, zeitgemäßen und gesundheitsförderlichen Speisenangeboten von der Konkurrenz abzuheben.

Machen Sie aus Ihrem Verpflegungskonzept einen Wettbewerbsvorteil - ein Alleinstellungsmerkmal - und setzen Sie ein Zeichen für ein zukunftsorientiertes, weitsichtiges und nachhaltiges Verpflegungsangebot.

1 Situation und Entwicklung der Pflege bis 2030. Deutsches Krankenhausinstitut e. V. (2019).

## Tipp:

In den vier Good-Practice-Beispielen ab Seite 62 können Sie von den Erfahrungen anderer profitieren!

*„Die Entscheiderinnen und Entscheider des Speisenangebotes sind von enormer Bedeutung. Wenn ich in einem Klinikverbund, in dem an 365 Tagen je 3.000 Patientinnen und Patienten versorgt werden, klimafreundlich koche, kann dies viel bewirken. Eine pflanzenbasierte Ernährung ist automatisch immer auch eine nachhaltigere Ernährung.“*

*„Dort wo Menschen täglich essen, sollten sie die Möglichkeit haben, sich ihren Bedürfnissen entsprechend ausgewogen und gesundheitsförderlich zu ernähren.“*

Auf den folgenden Seiten geht es darum, durch ein verändertes Speisenangebot den Wandel hin zu einer stärker pflanzlich geprägten und damit nachhaltigeren Ausrichtung der Ernährung mitzugestalten. Besonders Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen können hier vor dem Hintergrund der Prävention zu Vorreitern und Wegbereitern werden.

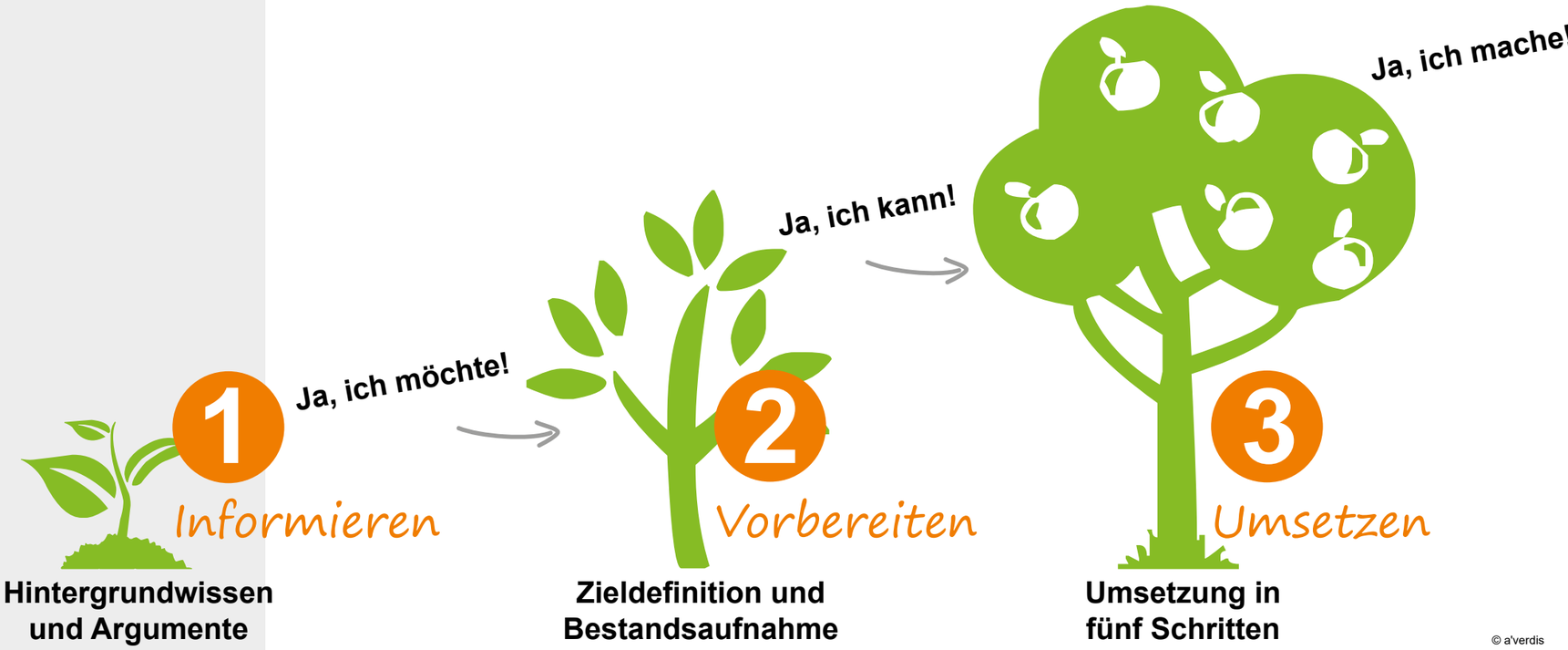
**Vorreiter** sind Sie, indem Sie Verantwortung übernehmen - nicht nur für die Gesundheit Ihrer PatientInnen und Mitarbeitenden, sondern auch für die Umwelt, das Klima und für nachkommende Generationen.

**Wegbereiter** werden Sie, wenn Ihre PatientInnen und Mitarbeitenden schmackhafte, pflanzliche Speisen wählen können und Sie diese auf dem Weg hin zu einer ausgewogenen, pflanzenbasierten Ernährung unterstützen. Wie umfangreich das pflanzenbasierte Verpflegungsangebot sein kann und soll, muss jedes Haus und jede Küche für sich individuell definieren.

In drei Phasen und einer Schritt-für-Schritt-Umsetzung möchte Sie dieser Wegweiser hierbei unterstützen und bringt zusammen, was zur praktischen Umsetzung in einem Krankenhaus oder einer Gesundheitseinrichtung gebraucht wird: Hintergrund- und Praxiswissen, Good-Practice-Beispiele, Antworten auf Fragen der Wirtschaftlichkeit und der Kommunikation sowie Beispiele für eine kreative Speiseplangestaltung und Rezepturen, bei denen der Genuss im Vordergrund steht. Ergänzend stehen detaillierte Informationen zu verschiedenen Themenbereichen in Exkursen und Checklisten zur Verfügung.

Die drei Phasen sind so gestaltet, dass sie nacheinander oder getrennt voneinander gelesen werden können. Mit anderen Worten: Wer sich nicht mehr mit Hintergrundwissen und Argumenten beschäftigen muss und will, kann gleich mit der praktischen Umsetzung starten.

Entstanden ist der Wegweiser auf Grundlage eines Expertenforums mit VertreterInnen von Fach-, Anbau- und Berufsverbänden sowie PraktikerInnen aus Krankenhäusern und anderen Einrichtungen der Gemeinschaftsgastronomie, überregionalen Catering-Unternehmen und Lieferanten.




© a'verdis

**Tipp:**

Eine Übersicht aller Teilnehmenden des Expertenforums und des Konsensverfahren sowie deren Institutionen finden Sie auf Seite 80 des Wegweisers.

**Schon gewusst?**

Die Exkurse sind durch die grafische Gestaltung vom weiteren Inhalt des Wegweisers abgehoben und in sich abgeschlossen.

Werfen Sie bei Interesse einen Blick in die zusätzlichen Informationen oder überspringen Sie diese einfach.

**Ziel: Ja, ich möchte das pflanzenbasierte Angebot in meiner Einrichtung ausweiten!**

**Zielgruppe: EntscheiderInnen und MitentscheiderInnen des Verpflegungsangebots**

**Impuls: „Wir müssen etwas ändern!“**

### Schon gewusst?

Die amerikanische Ärztekammer (American Medical Association (AMA)) hat bereits im Jahr 2017 Krankenhäusern eine Verpflegung durch pflanzliche Menüs empfohlen.

*„Bei uns hat die Ausweitung der pflanzlichen Menüs bei der gesamten Klinikbelegschaft eine große Aufmerksamkeit und ein gutes Ansehen für das Küchenteam bewirkt.“*

## Mehrwert für Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen

Eine pflanzenbasierte Ernährung ist mehr als ein kurzlebiger Trend. Sie ist eine Notwendigkeit, besonders für das ökologische Gleichgewicht auf unserem Planeten und die Lebensbedingungen heutiger und nachkommender Generationen. Diesem Anspruch folgen auch viele Ihrer Mitarbeitenden und PatientInnen. Lesen Sie hier mehr über die sich daraus ergebenden Chancen für Ihre Einrichtung und über die wichtigsten Argumente für eine Ausweitung der pflanzenbasierten Speisenauswahl.

### Wunsch nach pflanzlichen Gerichten der Mitarbeitenden und PatientInnen

In Deutschland ernähren sich bereits 8 Millionen Menschen ohne Fleisch („Vegetarier“), 1,3 Millionen Menschen essen keinerlei tierische Produkte („Veganer“), jeweils mit steigender Tendenz. Zudem wächst die Zahl der Menschen, die an mehreren Tagen der Woche kein Fleisch verzehren („Flexitarier“). Je nach Definition sind dies bis zu 52 % der Bevölkerung.[2]

Die Anzahl derer, die sich kritisch mit der Produktion tierischer Nahrungsmittel auseinandersetzen, steigt fortlaufend. Insbesondere diese Gruppe ist experimentierfreudig und probiert gerne neue Mahlzeiten aus. Sicher gehören zu dieser Gruppe auch Ihre PatientInnen und Mitarbeitenden.

### Ökonomische Vorteile

Das Budget, das den Küchen in Krankenhäusern und Gesundheitseinrichtungen für den Lebensmitteleinkauf und damit für die Vollverpflegung der PatientInnen zur Verfügung steht, ist knapp. Die Menge und Häufigkeit tierischer Produkte in den Mahlzeiten ist eine Stellschraube, an der sich drehen lässt. Denn durch die Verringerung des wöchentlichen Fleischanteils lassen sich häufig Kosten einsparen, sodass der Handlungsspielraum insgesamt größer wird. Wie groß das Einsparpotenzial ist, hängt nicht zuletzt von der Preisklasse der zuvor eingesetzten Fleischprodukte ab.

Im Schritt 4 der Phase 3 (Wirtschaftlichkeit und Kalkulation, Seite 52) können Sie nachlesen, wie groß beispielsweise die Einsparungen an Fleisch in der Rhein-Mosel-Fachklinik durch die Umstellung des Speisenangebotes waren.

2 Forsa-Umfrage 2014 im Auftrag des Vegetarierbunds Deutschland (VEBU; heute ProVeg e. V.)

### Vielfältige Kulturen und eine Zunahme an Nahrungsmittelallergikern

Die Interkulturalität in Gesundheitseinrichtungen nimmt zu – und mit ihr auch die Speisenvorlieben und Ernährungsgewohnheiten der PatientInnen und Mitarbeitenden. Religiöse Speisevorschriften bringen das Meiden bestimmter tierischer Produkte mit sich. Ähnlich ist es mit allergieauslösenden tierischen Lebensmitteln wie Milch, Eiern oder Fisch. Mit einem ausgewogenen pflanzlichen Speisenangebot ergeben sich „universelle Menüs“, aus denen alle PatientInnen und Mitarbeitenden wählen können. Mehr zu „universellen Menüs“ lesen Sie auf der Seite 21.

### Herausforderungen des Gesundheitssystems

Derzeit weist rund jede vierte stationär aufgenommene Person Zeichen einer Mangelernährung auf.[3] Neben der geringen Kalorienzufuhr nehmen mangelernährte Menschen häufig zu wenig Eiweiß zu sich. Dies betrifft vor allem ältere Menschen. Aufgrund von sozialer Isolation, Armut, aber auch wegen Kau- und Schluckbeschwerden essen ältere Menschen nicht selten zu wenig oder das Falsche. Insbesondere Fleisch ist für sie schwieriger zu kauen und nicht so gut verdaulich. Die Anzahl der über 80-Jährigen wird sich im Vergleich zum Jahr 2008 (4 Mio.) bis 2050 (10 Mio.) in Deutschland mehr als verdoppeln.[4] Mit ihr wird auch die Zahl mangelernährter Menschen zunehmen.

Auf der anderen Seite sind es die durch die Ernährung mitbedingten Erkrankungen, wie Übergewicht, Typ-2-Diabetes, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die zunehmen und damit ein künftiges gesamtgesellschaftliches Problem darstellen. Jeder zweite Erwachsene[5] und mehr als jedes siebte Kind[6] in Deutschland sind übergewichtig.

### Verantwortung übernehmen

Um eine Verbesserung der Ernährungssituation zu bewirken, ist es wichtig, Ihre PatientInnen und Mitarbeitenden bei der Veränderung ihres Ernährungsverhaltens (Verhaltensprävention) zu unterstützen und das Umfeld so zu gestalten, dass eine ausgewogene und den Bedürfnissen entsprechende Ernährung möglich ist (Verhältnisprävention). Entscheidende Stellschrauben sind hier die Mahlzeitenauswahl, die Ihren PatientInnen zur Verfügung steht, aber auch das Kantinenangebot, aus welchem Ihre

3 Unter- und Mangelernährung. Klinik, moderne Therapiestrategien, Budgetrelevanz von Ch. Löser (2011).
4 Angaben des Statistischen Bundesamtes 2009.
5 Ergebnisse des 13. DGE-Ernährungsberichtes. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) (2016).
6 Ergebnisse der Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland (KiGGS). Robert-Koch-Institut (RKI) (2014).

*„Mit der Gemeinschaftsverpflegung erreicht man täglich so viele Menschen – da steckt so viel Potential drin!“*

### Schon gewusst?

Das RAL-Gütezeichen „Kompetenz richtig Essen“ wurde in die Auswahlliste von Qualitätskliniken.de aufgenommen.

Über das Portal können PatientInnen sich über die Leistungen und die Qualität von Rehaeinrichtungen informieren. Weitere Informationen zum RAL-Gütezeichen finden Sie hier: www.ral-guetezeichen.de/essen-mit-gutem-gefuehl/

*„Wenn das Essen gut schmeckt, ist egal ob es vegan, vegetarisch oder mit Fleisch angeboten wird."*

## Tipp:

Die Exkurse "Gesundheitliche Vorteile" (Seiten 16/17) und "Ökologische Vorteile" (Seiten 18/19) bieten noch einmal vertiefende Informationen.

Mitarbeitenden wählen können. Kurativ und präventiv tragen Krankenhäuser und andere Gesundheitseinrichtungen in besonderer Weise Verantwortung für eine zeitgemäße, gesundheitsfördernde und bedarfsdeckende Versorgung ihrer PatientInnen und Mitarbeitenden. Die Verpflegung und die medizinische Versorgung dürfen nicht entkoppelt betrachtet werden. Sie tragen beide zum Gesundheitszustand bei.

Im Rahmen der unternehmerischen Verantwortung (Corporate Social Responsibility, kurz: CSR) und der Nachhaltigkeitsberichterstattung tragen Sie auch gesellschaftliche Verantwortung.

## Gesundheitliche Vorteile

Der Gesundheit Ihrer PatientInnen und Mitarbeitenden zuliebe sollten überwiegend pflanzliche Lebensmittel angeboten werden.

Insbesondere das Verhältnis von pflanzlichen zu tierischen Lebensmitteln sowie deren Verarbeitungsgrad wirkt sich auf die Entstehung vieler ernährungsmitbedingter Erkrankungen aus. Wer viel rotes Fleisch (insbesondere Wurstwaren, Schinken oder Speck) isst, hat ein höheres Risiko für zahlreiche Krankheiten, darunter auch verschiedene Krebserkrankungen.

Ballaststoffreiche Getreideprodukte sowie Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Nüsse hingegen können der Entstehung von Diabetes Typ 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie verschiedenen Krebserkrankungen entgegenwirken.[7,8] Weitere Informationen finden Sie im Exkurs „Gesundheitliche Vorteile" (ab Seite 16) und im Exkurs „Gesundheit – besondere Nährstoffe" (ab Seite 40).

## Vorteile für die (Um)Welt

Der (Um)Welt zuliebe sollten überwiegend pflanzliche Lebensmittel angeboten werden.

### So schützen wir das Klima:

Was wir essen, ist nicht nur für unsere Gesundheit wesentlich, sondern hat auch enorme Auswirkungen auf die Umwelt. Die EAT-Lancet-Kommission (37 Wissenschaftler aus 16 Ländern) hat in einer groß angelegten Recherche über drei Jahre versucht, beides auf einen Nenner zu bringen: Die Anforderungen einer gesunden Ernährung mit den globalen ökologischen Herausforderungen. Wichtig zu wissen: Die globale Lebensmittelproduktion ist für etwa 30 % der Treibhausgasemissionen verantwortlich und verbraucht mehr als zwei Drittel der Frischwasservorräte der Erde. Nutztiere verursachen allein rund 14,5 % der Emissionen an Treibhausgasen – und damit mehr als der globale Verkehrssektor. Die Lebensmittelproduktion hat sich mittlerweile zu einem der stärksten Treiber für globale Umweltschäden entwickelt.[9]

Erfahren Sie im Exkurs „Ökologische Vorteile" (ab Seite 18) mehr über die Auswirkungen der Ernährung auf das Klima und die Biodiversität. Sie suchen Argumente für eine pflanzenbasierte Ernährung? Diese finden Sie ebenfalls im Exkurs.

### So können wir mehr Menschen ernähren:

Die Weltbevölkerung wächst. Derzeit bevölkern mehr als 7,7 Milliarden Menschen die Erde. Jedes Jahr kommen 82 Millionen hinzu. Das entspricht in etwa der Einwohnerzahl Deutschlands. Bis zum Jahr 2050 soll die Weltbevölkerung auf 9 – 10 Milliarden Menschen anwachsen.
Wollten wir die Menschheit auch künftig wie bisher mit einem Übermaß an tierischen Lebensmitteln ernähren, benötigten wir mehr Wasser, mehr Anbauflächen für (Futter)Pflanzen und mehr Weideflächen für Tiere. Aber die haben wir nicht! Dennoch können wir aktiv werden, indem wir unsere Ernährungsweise ändern. Wie dies genau aussehen könnte, erfahren Sie auf der Seite 19.

### Tierwohl verstärkt im Fokus

Über Jahrhunderte hat jede Kultur ihr eigenes Glaubenssystem entwickelt. Dies beeinflusst auch, welche Lebensmittel als genießbar oder wertvoll gelten. Das Essen von Fleisch und anderen tierischen Lebensmitteln wird stark von Traditionen und Gewohnheiten mitbestimmt und gilt in vielen Gesellschaften als besonders wertvoll. Auf der anderen Seite erkennen immer mehr Menschen, dass Tiere Schmerz fühlen und Leid empfinden und entscheiden sich deshalb dafür, auf Fleisch zu verzichten oder zumindest Fleisch aus einer artgerechten Tierhaltung zu bevorzugen.

7 Vegane Ernährung: Position der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) (2016).
8 Role of diet in type 2 diabetes incidence: umbrella review of meta-analyses of prospective observational studies. Neuenschwander et al. (2019). In: BMJ; 365:12368.
9 Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. Willet W et al. (2019). In: The Lancet Commissions; 393: 447–492.
10 Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO) (2019). Online unter: https://www.welthungerhilfe.de/hunger/
11 Welternährung verstehen. Fakten und Hintergründe. Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) (2018).

## Schon gewusst?

821 Millionen Menschen hungern weltweit – jeder 9. Mensch hat nicht die minimal erforderliche Nahrungsmenge zur Verfügung.[10]

1,4 Milliarden Menschen weltweit sind durch falsche Ernährung und Bewegungsmangel übergewichtig oder sogar adipös[11] – das ist jeder fünfte Mensch.

Da stimmt etwas nicht!

*„Große Tanker sind nicht so wendig wie kleine Schnellboote – aber dafür können sie sehr viel bewegen."*

EXKURS

## Gesundheitliche Vorteile

Was hat eine pflanzenbasierte Ernährung mit Gesundheit zu tun? Hält sie uns gesund? Schützt sie uns vor bestimmten Erkrankungen?

### Übergewicht und Adipositas

Übergewicht und Adipositas sind häufig die Vorläufer weiterer Erkrankungen. Die Ursachen für das Zuviel auf der Waage können vielschichtig sein und sollten auch so betrachtet werden. Die Ernährung ist hier nur eines der Zahnrädchen. Es kann jedoch, je nach individueller Situation, eines der wichtigsten Rädchen sein.

Rein auf die Ernährung „heruntergebrochen“, führt ein Zuviel an Nahrungsenergie bei einem zu geringen Energieverbrauch zu Übergewicht. Fett- und zuckerreiche sowie ballaststoffarme Mahlzeiten begünstigen dieses Ungleichgewicht. Ein wesentlicher Vorteil pflanzlicher Lebensmittel ist die höhere Nährstoffdichte*. Das heißt: Bei einem durchschnittlich eher geringen Energiegehalt haben sie einen hohen Gehalt an Nährstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen.

### Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Ein Vorbote von Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist die Arteriosklerose. Hierbei kommt es zur Ablagerung von Blutfetten, Bindegewebe, Kalzium und Immunzellen (sogenannte Plaque) an den Gefäßwänden. Der Blutfluss wird behindert und es kann zu Entzündungsprozessen kommen. Das Risiko für Herzinfarkte oder Schlaganfälle wird erhöht.

Insbesondere der Verzehr von gesättigten sowie Trans-Fettsäuren und somit ein Fettsäuremuster, das in vielen tierischen Lebensmitteln und Produkten zu finden ist, begünstig die Entstehung der Ablagerungen. Eine ballaststoffreiche Ernährung und vor allem der regelmäßige Verzehr von Nüssen wirkt sich hingegen positiv auf die Gefäßgesundheit aus.[12]

### Krebs

Basierend auf umfassenden wissenschaftlichen Daten stuft die internationale Krebsforschungsorganisation (World Cancer Research Fund, kurz WCRF) Lebensmittel hinsichtlich ihres Risikos und ihres Schutzpotentials auf die Krebsentstehung ein.[13] Ein hoher Verzehr von rotem und verarbeitetem Fleisch (in Form von Wurstwaren oder Gepökeltem) erhöhen das Risiko.

12 Nut consumption and risk of type 2 diabetes, cardiovascular disease, and all-cause mortality: a systematic review and meta-analysis. Luo et al. (2014). In: The American Journal of Clinical Nutrition 100(1): 256-269.
13 Judging the Evidence. World Cancer Research Fund (WCRF) (2018).

Gemüse, Obst, Omega-3-Fettsäuren und vor allem eine ballaststoffreiche Ernährung scheinen das Risiko für Krebserkrankungen, insbesondere Darmkrebs, zu reduzieren.[14] Bei Ballaststoffen handelt es sich um unverdauliche Pflanzenfasern, die Substanzen mit einer krebserzeugenden Wirkung (sogenannte Karzinogene) in der Nahrung binden. Insgesamt erhöhen sie die Stuhlmenge und beschleunigen dessen Durchgang durch die Darmpassagen. Dies verkürzt die Dauer, in der sich die krebserzeugenden Substanzen im Darm befinden.

### Diabetes Typ 2

Auch im Zusammenhang mit Diabetes Typ 2 sind es Vollkornprodukte, die sich positiv auswirken, rotes und verarbeitetes Fleisch hingegen negativ. Erst kürzlich bekräftigten Wissenschaftler diese Zusammenhänge zum wiederholten Mal. Sie hatten dazu im Rahmen einer sogenannten Metastudie 50 Studien durchgesehen und verglichen.[15]

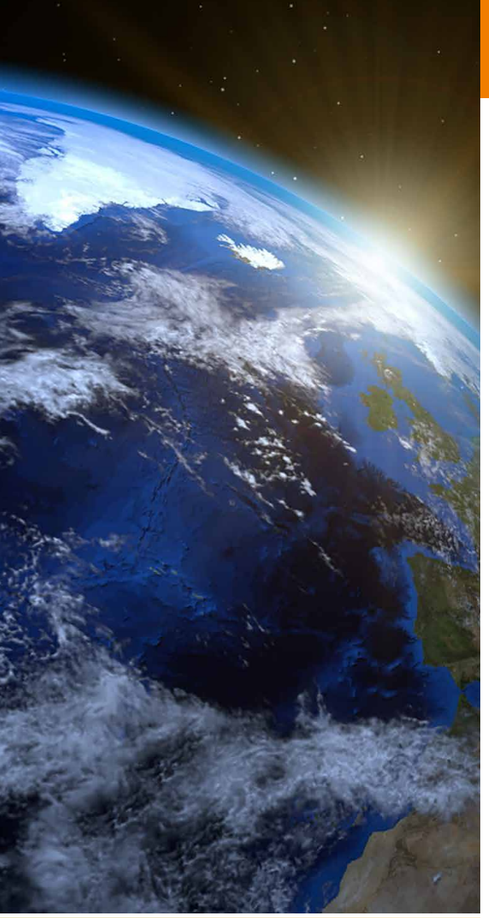
Komplexe Kohlenhydrate (z. B. aus Vollkornprodukten) werden aufgrund ihrer Struktur langsamer aufgenommen als einfache Kohlenhydrate (z. B. aus Weißmehlprodukten), erhöhen dadurch langsamer den Blutzuckerspiegel, was wiederum eine langsamere Ausschüttung von Insulin bewirkt und damit langfristig der Entstehung von Diabetes Typ 2 vorbeugt.

Eine pflanzenbasierte Ernährung hat immer dann gesundheitliche Vorteile, …

- wenn sie abwechslungsreich und ausgewogen ist und somit reich an vielen verschiedenen Nährstoffen (Exkurs "Besondere Nährstoffe" ab Seite 40 beachten).
- wenn sie auf den individuellen Bedarf abgestimmt ist (d. h. nicht zu wenig und nicht zu viele Kalorien enthält).
- wenn Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte* bevorzugt werden.

*Die Nährstoffdichte gibt das Verhältnis von Nährstoff- und Energiegehalt eines Lebensmittels an. Ein Lebensmittel gilt somit als qualitativ besonders hochwertig, wenn der Nährstoffgehalt im Verhältnis zur Kalorienmenge besonders hoch ist. Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte sind z. B. Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte.

14 Dietary fibre, whole grains, and risk of colorectal cancer: systematic review and dose-reponse meta-analysis of prospective studies. Aune et al. (2011). In: BMJ; 343:d6617.
15 Role of diet in type 2 diabetes incidence: umbrella review of meta-analyses of prospective observational studies. Neuenschwander et. al. (2019). In BMJ 2019; 365:12368.



EXKURS

## Ökologische Vorteile

**Pflanzenbasiert bedeutet Klima- und Ressourcenschutz.**

Mit etwa 30 % hat unsere Ernährung einen enormen Anteil an den jährlich emittierten weltweiten Treibhausgasen.[16] Die Treibhausgase, die durch unsere Ernährung in die Umwelt abgegeben werden, entstehen entlang der gesamten Produktionskette eines Lebensmittels. Also sowohl bei der Aussaat einer Pflanze oder der Aufzucht eines Tieres als auch während der Ernte oder Schlachtung, dem Transport, der Weiterverarbeitung, Kühlung, Zubereitung und der Entsorgung eines Lebensmittels. Diese Treibhausgase bezeichnet man als direkte Treibhausgase, da sie den Lebensmitteln genau zugeordnet werden können. Durch unsere Ernährung entstehen hauptsächlich Kohlendioxid-, Lachgas-, und Methan-Emissionen. Allein 70 % dieser Emissionen ergeben sich durch Lebensmittel tierischer Herkunft und insbesondere durch Fleisch und Fleischprodukte. 30 % fallen bei der Erzeugung pflanzlicher Nahrungsmittel an.

Neben den Treibhausgasen werden weitere Indikatoren zur ökologischen Bewertung von Lebensmitteln und Ernährungsweisen herangezogen, beispielsweise der Wasserfußabdruck oder der ökologische Fußabdruck. Auch hier schneiden pflanzliche Lebensmittel bzw. eine pflanzenbasierte Ernährung deutlich besser ab als tierische Lebensmittel oder eine fleischhaltige Ernährungsweise.

**Pflanzenbasiert bedeutet Meeresschutz.**

Unsere Weltmeere können den Fischbedarf der Weltbevölkerung schon lange nicht mehr decken. Bereits jetzt wird 50 % des weltweiten Speisefisches in Zuchtanlagen mit Tiermehl aufgezogen. Beim Fischfang im offenen Meer werden häufig Methoden eingesetzt, die einen hohen Beifang mit sich bringen. Es gelangen Muscheln, Krebse, Haie, Schildkröten und Delphine in die Netze – was teils ganze Ökosysteme aus dem Gleichgewicht bringt.

**Pflanzenbasiert ist gesundheitsfördernd und umweltfreundlich.**

Um alle Menschen dieser Erde bis zum Jahr 2050 nachhaltig und gesund zu ernähren, ist ein gesellschaftliches Umdenken und eine Änderung der Ernährungsweise gefragt. Hierfür gibt es bereits verschiedene Ansätze und Lösungsvorschläge. Die EAT-Lancet-Kommission hat im Januar 2019 die „Planetary Health Diet – einen Speiseplan für eine gesunde und nachhaltige Ernährung“ vorgestellt.[17]

16 Climate change and food systems. Vermeulen SJ, Campbell BM, Ingram JSI (2012). In: Annu Rev Environ Resour; 37: 195–222.

17 Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. Willet W et al. (2019). In: The Lancet Commissions; 393: 447–492.



**Planetary Health Diet**

So würde der tägliche Speiseplan (bezogen auf die tägliche Energieaufnahme von 2.500 Kilokalorien) aussehen:

Indem wir die Ernährung pflanzlich ausrichten,
… schützen wir das Klima,
… erhalten wir den Lebensraum vieler Pflanzen und Tiere,
… tragen wir zur Artenvielfalt in den Ozeanen bei,
… können sich mehr Menschen als bisher von den Ressourcen der Erde ernähren.

**Gehen Sie mit – in die nächste Phase!**

**Sie sind überzeugt – überzeugen Sie auch andere und haben Sie Mut!**

**Wie geht's weiter?**

**Im Wegweiser…**
**mit der Zielformulierung und der Bestandsaufnahme**

**Darüber hinaus…**
**mit Good-Practice-Beispielen (ab Seite 62) und weiterführenden Informationen in den Exkursen**

# Phase 2: Zieldefinition und Bestandsaufnahme

**Ziel: Ja, ich kann die pflanzenbasierte Verpflegung in meiner Einrichtung ausweiten!**

**Zielgruppe: Geschäftsführung, KüchenleiterInnen, Küchenmitarbeitende, EntscheiderInnen des Verpflegungsangebotes**

**Impuls: „Nur der Überzeugte überzeugt."**

## Tipp:

Die Ausweitung einer pflanzenbasierten Kost ist ein kontinuierlicher Prozess.

Im kleinen Umfang zu starten, geht leicht. Eine komplette Umstellung des Angebotes kann ein bis zwei Jahre dauern.

Planen Sie genügend Zeit ein!

Schön, dass Sie den Weg gehen möchten! Denn es braucht immer eine/n InitiatorIn, die/der ein Thema begeisterungsfähig vorantreibt. Ohne diesen Motor geht es nicht. Ebenso wichtig ist es, gleich zu Beginn einen festen Personenkreis in die konkrete Planung einzubeziehen und einen Kern an „MitstreiterInnen und BotschafterInnen" zu finden.

Dazu sind folgende Fragen wichtig:

- Wen muss ich für meine Idee noch gewinnen?
- Wer kann/muss/wird in meiner Klinik oder Gesundheitseinrichtung über die Idee (mit)entscheiden?

Machen Sie sich eine Liste der Personen, die Sie kontaktieren möchten und bereiten Sie die Gespräche (Einzelgespräche oder ein gemeinsames Treffen) vor. Ganz wichtig: Skizzieren Sie schon vor den Gesprächen, welche Optionen bestehen.
Mit diesen Gesprächen und Treffen holen Sie sich die Bereitschaft der EntscheiderInnen und MitentscheiderInnen ein, Ihr Vorhaben zu unterstützen.

Ideen für die Vorbereitung der Gespräche/des Treffens:

- Legen Sie sich Argumente bereit: Wenn Sie überzeugt sind, können Sie auch andere überzeugen.
- Stellen Sie ein oder mehrere Good-Practice-Beispiele vor.
- Bereiten Sie ggf. kleine Kostproben attraktiver, pflanzlicher Gerichte vor.
- Haben Sie bereits MitstreiterInnen gefunden, sollten diese auch an dem Termin teilnehmen.

*„Es läuft alles Hand in Hand. In unserem Krankenhaus hat ein Chefarzt den Anstoß zum pflanzenbasierten Angebot gegeben und unsere Köche sind die Co-Therapeuten. Die Ernährung ist bei uns quasi Teil der Medikation."*

**Sie sind ins Stocken geraten – was nun?**
Das erste Treffen hat nicht die erhoffte Resonanz erbracht …
Sie finden keine MitstreiterInnen …
Das Vorhaben möchte nicht so recht anlaufen …

Ab Seite 62 finden Sie Kliniken und Unternehmen, die zu Beginn möglicherweise ähnliche Situationen vorgefunden haben.

Die AnsprechpartnerInnen in den Good-Practice-Beispielen berichten gerne, welche Wege sie gegangen sind.

## Zieldefinition

Bevor Sie sich weiter auf den Weg machen, legen Sie Ihr Ziel fest!

Wird Ihr Krankenhaus oder Ihre Einrichtung über einen externen Caterer versorgt, finden Sie weitere Informationen auf Seite 26.

Das Ziel sollte für alle klar und verständlich sein und am besten schriftlich festgehalten werden. Je konkreter Sie Ihr Ziel festlegen, desto einfacher ist es, den Prozess zu steuern und abzuschließen.

Damit ein Ziel von allen gleichermaßen aufgefasst wird, sollte es nach dem sogenannten SMART-Prinzip (siehe nächste Seite) formuliert werden. Mit diesen Formulierungen lässt sich später gut feststellen, ob das Ziel erreicht wurde.

## Schon gewusst?

Unter „universal meals" (dt. universellen Gerichten) werden Speisen verstanden, die von Jedem verzehrt werden können.

The *Physician's Committee for Responsible Medicine*[18], ein Ärzteausschuss für verantwortungsvolle Medizin aus den USA, hat hierzu Leitlinien veröffentlicht.

Alle Empfehlungen zusammengenommen, ergibt sich ein Gericht, welches keine tierischen Lebensmittel oder tierische Bestandteile und keinen Alkohol enthält. Zudem werden die 14 sogenannten Hauptallergene vermieden.

18 Weitere Informationen finden Sie unter: www.pcrm.org/good-nutrition/plant-based-diets/universal-meals

## Schon gewusst?

In der Uniklinik Magdeburg war der Betriebsleiter der Speisenversorgung Initiator.

Gestartet wurde mit einfachen, pflanzlichen Rezepten. Die Küche hat nebenbei probegekocht und intern verkosten lassen, bevor die Menüs offiziell angeboten wurden.

So kommen Sie und Ihr Team SMART zum Ziel!

| | | |
|---|---|---|
| **S – Spezifisch** | Die Beschreibung des Ziels ist konkret. | In welche Richtung möchten wir ganz genau gehen? |
| **M – Messbar** | Das Erreichen des Ziels lässt sich messen. | Kann ich mein Ziel messen? |
| **A – Akzeptiert** | Das Ziel ist vom Team akzeptiert. | Gehen alle den Weg mit? |
| **R – Realistisch** | Der Zeitpunkt zur Zielerreichung ist realistisch. | Kann ich das Ziel in der geplanten Zeit erreichen? |
| **T – Terminiert** | Der Zeitpunkt der Zielerreichung ist festgelegt. | Wann möchten wir unser Ziel erreichen? |

*Unser Ziel:*

**Damit es funktioniert:**

- Berücksichtigen Sie die individuellen Voraussetzungen Ihrer Einrichtung. Wichtige Aspekte, die hier in die Überlegungen mit einfließen sollten:
  - ➔ Wir sind in einem Klinikverbund. Es werden viele Prozesse zentral gesteuert, wie z. B. der Lebensmitteleinkauf. Auch dieser sollte mit einbezogen werden.
  - ➔ Wir arbeiten mit einer Kaltverteilung. Was gibt es hier zu berücksichtigen?
  - ➔ Wir arbeiten mit verschiedenen Convenience-Stufen. Welche sind dies und wie kann ich diese berücksichtigen?
  - ➔ Wir arbeiten ganz oder teilweise mit Caterern. Dann haben wir spezifische Tipps für Sie auf Seite 26.

- Setzen Sie sich fest terminierte Zwischenziele (sogenannte Meilensteine). So können Sie immer wieder prüfen, ob Sie sich noch im Zeitplan befinden. Je nachdem, wie umfangreich Sie die Ausweitung des pflanzenbasierten Angebotes gestalten, kann Ihnen ein Zeit-, Aktivitäten- und Ressourcenplan helfen, die einzelnen Tätigkeitsfelder und die personellen Ressourcen im Auge zu behalten.

- Berufen Sie einen regelmäßigen runden Tisch oder einen Qualitätszirkel ein: Teilnehmen sollten diejenigen Personen/ Fachbereiche, die die Umstellung betrifft. Diese sollten auch mitentscheiden können. Der Kreis könnte mit VertreterInnen folgender Bereiche zusammengesetzt sein: Küche, Pflege, Medizin, Qualitätsmanagement, Personalwesen, …

## Tipp:

Ein Projekt steht und fällt mit der Überzeugung der MitstreiterInnen!

Sollten Sie das Gefühl haben, noch nicht alle Personen in Ihrem Team/ Ihrer Arbeitsgruppe „mitgenommen“ zu haben, initiieren Sie eine kleine Verkostung oder ein Treffen zum Beseitigen der Bedenken, bevor Sie mit der konkreten Umsetzung starten.

EXKURS

# Genuss

## Wie hängen Genuss und Geschmack zusammen?

Ein guter Geschmack ist die Voraussetzung für den Genuss eines Lebensmittels. Ob uns etwas wirklich schmeckt, entscheidet nicht nur die Zunge. Auch dem Sehsinn („Das Auge isst mit.") und dem Geruchssinn („Das riecht nach Geschmacksverstärker.") kommt eine entscheidende Rolle zu und letztendlich ergibt sich kulinarischer Genuss aus dem Zusammenspiel all unserer Sinneseindrücke.

## Und was bedeutet Genuss eigentlich?

Wohl jeder hat ihn schon erlebt, und doch fällt es schwer, ihn zu definieren: den Genuss. Auch die Fachwelt ist sich nicht einig. Denn Genuss ist besonders eines: individuell und subjektiv.

Heutzutage wird er meist mit dem Verzehr von Essen und Trinken in Verbindung gebracht. Er beschreibt dabei die positive Sinnesempfindung von mindestens einem Sinnesorgan (z. B. Augen, Nase, Mund).

Spielte der Genuss in früheren Zeiten, geprägt von Nahrungsknappheit und Hungerperioden, eine eher untergeordnete Rolle, wird das Genießen heute immer wichtiger.

Dabei ist Genuss „mehr“ als eine positive Sinnesempfindung, sondern letztlich ein Zeichen für Lebensfreude und Lebensqualität. Und genau das macht das Genießen von Mahlzeiten so wichtig – auch im Kontext der Ernährung in Krankenhäusern und anderen Gesundheitseinrichtungen.

## Qualität statt Quantität

Der Genuss beim Essen wird in Zeiten des gesellschaftlichen und technischen Wandels immer entscheidender. Die Ausgaben pro Jahr für Nahrungs- und Genussmittel steigen stetig an. Vermehrt eingekauft werden dabei qualitativ hochwertige und gesunde Lebensmittel. Doch nicht nur im eigenen Kühlschrank wird sich ein Wandel vollziehen.

In vielfältiger Weise wird sich auch das Essen in Gemeinschaft verändern. Kantinen sind nicht mehr länger nur „Verpflegungsstationen“, sie werden sich zu „Genussstationen“[19] entwickeln.

19 Hanni Rützlers Foodreport 2019. Rützler H., Reiter W. (2018).



Pflanzlichen Speisenangeboten kommt hierbei eine ganz neue Rolle zu: Sie stehen nicht mehr für Verzicht, sondern für eine Bereicherung. Das Speisenangebot wird bunter, vielfältiger und internationaler.

## „Plant Based“ – eine kulinarische Bereicherung

Es sind die ausgewählten Kombinationen verschiedener Gewürze und Lebensmittel, die das Essen in vielen Teilen der Erde (z. B. Indien oder in einigen fernöstlichen und asiatischen Ländern) nicht nur geschmacklich, sondern auch optisch zu einem Erlebnis machen. Die pflanzliche Küche ist in anderen Teilen der Erde eine Selbstverständlichkeit, oft auch eine Notwendigkeit. Für die hiesige Esskultur ist sie vor allem eins: eine kulinarische Bereicherung.

Sie möchten wissen, was die pflanzliche Küche anderer Länder ausmacht? Schauen Sie in den Exkurs „Pflanzliche Küchen weltweit" (Seite 34).

## Tipp:

Sie werden durch einen Caterer verpflegt?

Es gibt mehr Gestaltungsspielräume, als Sie denken.

Lesen Sie mehr dazu im nebenstehenden Kasten.

## Tipp:

Gestalten Sie das Zugangsessen pflanzlich und weisen es über das Menüwunscherfassungssystem den neuen PatientInnen zu.

So berücksichtigen Sie automatisch viele unterschiedliche Kostformen und Ernährungsgewohnheiten.

### Verpflegung über einen Caterer

Falls Sie von einem Caterer beliefert werden, haben Sie ebenfalls Möglichkeiten.

**Offene Kommunikation**: Erläutern Sie Ihrem Caterer Ihr Vorhaben und Ihre Gründe.

**Nachfrage schafft den Markt**: Sprechen Sie mit ihm über die Ausweitung des pflanzlichen Angebotes. Möglicherweise erkennt auch er das Potential.

**Wünsche konkret formulieren**: Erklären Sie ihm, wie Sie sich das Angebot wünschen, z. B. wenig Fleischalternativen und dafür viele saisonale und frische Produkte (insbesondere Hülsenfrüchte).

**Gemeinsam planen und gestalten**: Möglicherweise haben Sie mehr Gestaltungsspielraum, als Sie vermuten und Ihr Caterer ist über konkrete Vorschläge dankbar.

**Runder Tisch**: Im gemeinsamen Gespräch mit dem Caterer, dem Qualitätsmanagement und Ihnen als Kunden lassen sich Wünsche und Veränderungen am besten absprechen.

**Der Vertrag ist das „A und O“**:
Schreiben Sie die Verpflegungsdienstleistung neu aus, können Sie die Häufigkeit des Angebotes pflanzenbasierter Mahlzeiten in die Ausschreibung mit aufnehmen, z. B. durch folgende Formulierung:
„Stehen zwei oder mehr Menüs täglich zur Auswahl, muss mindestens eines davon als pflanzenbasiertes Gericht angeboten werden. Die pflanzenbasierte Menülinie hat den folgenden Anforderungen zu entsprechen:

- Keine Verwendung von tierischen Lebensmitteln und deren Bestandteilen (einschließlich Verarbeitungshilfsstoffen wie z. B. Gelatine).
- Industriell hergestellte Fleischersatzprodukte werden max. einmal pro Woche angeboten.
- Zu diesen Alternativprodukten zählen z. B.: küchenfertige Produkte wie „Sojageschnetzeltes“, „Würstchen“, „Schnitzel“, „Geschnetzeltes“, „Hack“, „Bällchen“, „Filetstreifen“, „Bratlinge“ auf Soja-, Tofu-, Lupinen-, Seitan- oder Pilzbasis.



## Bestandsaufnahme

Parallel zur Entscheidungsfindung und Zielformulierung erfolgt die Bestandsaufnahme. Idealerweise hat sich bereits ein kleines „Kern-Team“ gebildet, sodass Sie die Bestandsaufnahme gemeinsam vornehmen können.

### Fragen zur Bestandsaufnahme

**Speisenangebot**

- Welche Arten von Gerichten servieren Sie jetzt? Wie viele pflanzliche Gerichte stehen derzeit auf dem Speiseplan? Machen Sie sich eine Liste der pflanzlichen Menüs.
- Ist die zurzeit gewählte Angebotsform für uns die passende?
- Welche dieser Gerichte werden besonders nachgefragt und sollten beibehalten werden?
- Wie viele pflanzliche Rezepte habe ich? Welche bestehenden Rezepte kann ich pflanzlich (um)gestalten?

**Personal**

- Wie bin ich personell aufgestellt? Welche Kompetenzen und Interessen im Bereich pflanzlicher Ernährung bringt mein Personal bereits mit? Hat es ggf. Weiterbildungsbedarf; z. B. hinsichtlich Lebensmittelwissen oder Küchentechniken?

**Technik und Ausstattung**

- Wie ist meine Küche ausgestattet?
- Habe ich ausreichend Platz, um das Gemüse zu putzen?
- Reicht die Gerätetechnik für ein stärker pflanzenbasiertes Angebot?
- Nutze ich ein Warenwirtschaftssystem und Menüwunscherfassungssystem?

**Prozesse**

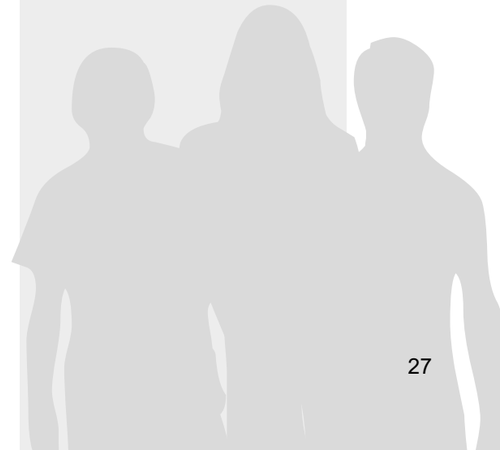
- Welches Verpflegungssystem nutze ich? Wenn die Verpflegung über einen externen Dienstleister erfolgt, finden Sie Hilfestellungen auf Seite 26.
- Welche Vorschriften (Hygiene, Transport, Temperatur etc.) gibt es zu beachten? Viele der engen Hygienevorschriften fallen bei pflanzlichen Gerichten weg, da die Lebensmittel, auf denen sich Krankheitskeime besonders gut und schnell vermehren, reduziert werden.
- Welche Auswirkungen hat das veränderte Angebot auf weitere Prozesse wie den Lebensmitteleinkauf? Hilfreiche Hinweise finden Sie in der Phase 3 (ab Seite 31).

## Tipp:

Fragen Sie Vorkenntnisse und Interessen des Küchenteams ab. Vielleicht haben Sie unter Ihren Mitarbeitenden jemanden, der Freude an der kreativen Rezeptentwicklung und -umsetzung hat.

Greifen Sie ggf. auf Unterstützung externer ExpertInnen zurück, z. B. durch Schulungen, Coachings oder den Austausch mit KollegInnen anderer Einrichtungen (Stichwort: „Prophet im eigenen Lande“).

Im Anhang finden Sie Informationen zu Fort- und Weiterbildungen für das Küchenpersonal.



### Tipp:

Sensibilisieren Sie auch die kaufmännische Abteilung und/oder das Controlling für Ihre Pläne – z. B. mit einer Musterkalkulation und Gegenüberstellung des Wareneinsatzes für ein pflanzliches Gericht und eines mit Fleisch.

### Tipp:

Die Gründung einer Arbeitsgruppe kann in vielen Fällen hilfreich sein, um die Personen fachübergreifend mit einzubeziehen und ihnen ggf. Ängste oder Vorbehalte zu nehmen. Das Vorhaben kann für unterschiedliche Abteilungen Vorteile und positive Effekt haben.

Zum Beispiel:
- für das Personalwesen als Teilaspekt des BGM
- für die Geschäftsleitung in der Ausrichtung eines ganzheitlichen Klinikleitbildes
- für Ernährungsfachkräfte in der Beratung der PatientInnen

Einkauf
- Läuft der Einkauf in Eigenregie oder über einen zentralen Einkauf? Bei einem Zentraleinkauf sollte dieser auch mit in die Überlegungen mit einbezogen werden.

Finanzen
- Wie hoch ist mein Budget für den Wareneinsatz?
- Welcher finanzielle Spielraum steht mir zur Verfügung?

Kommunikation
- Soll ich mir weitere MitstreiterInnen/BotschafterInnen in den verschiedenen Abteilungen/ Bereichen suchen?
- Denken Sie über die Fachabteilungen hinaus – Geschäftsführung, WirtschaftsleiterInnen, KüchenleiterInnen, OecotrophologInnen, DiätassistentInnen, Pflegekräfte, Ärztinnen und Ärzte, Dienstleistende. Wer sind die EntscheiderInnen und MitentscheiderInnen hinsichtlich des Speisenangebotes?
- Kommt für mich die Gründung einer interdisziplinären Arbeitsgruppe in Betracht?
- Muss ich noch weitere praktische Überzeugungsarbeit (z. B. durch eine kleine Verkostung) leisten?

Nach der Bestandsaufnahme bekommen Sie einen guten Überblick über die Tätigkeitsfelder, in denen Sie bereits gut aufgestellt sind und über diejenigen, in denen noch etwas mehr Arbeit ansteht.

**Sie sind ins Stocken geraten – was nun?**
Die Formulierung der Ziele gestaltet sich komplizierter als gedacht …
Die Bestandsaufnahme lässt sich nicht so einfach durchführen …

Auf den Seiten 78/79 finden Sie hilfreiche Hinweise und Adressen zu Schulungs- und Beratungsangeboten, Netzwerken und Verbänden. Sprechen Sie gern auch das Deutsche Krankenhausinstitut (DKI) an.



**„Feinjustierung“ des Ziels**

- Sie haben bei der Bestandsaufnahme festgestellt, dass Sie bereits eine große Auswahl gut nachgefragter pflanzlicher Menüs in ihrem Speiseplan haben. Möglicherweise kann die Ausweitung schon schneller oder in einem anderen Umfang erfolgen.
- Der Prozess scheint doch etwas umfangreicher als gedacht und ist daher nicht im geplanten Zeitrahmen umzusetzen.

An dieser Stelle ist eine Anpassung des Ziels sinnvoll und/ oder notwendig. Bevor Sie mit der konkreten Umsetzung beginnen, ist es hilfreich, sich einen kurzen Eindruck der einzelnen Umsetzungsschritte (siehe Phase 3: „Umsetzung in 5 Schritten“) und dessen Umfang zu verschaffen.

## Checkliste vor Umsetzungsbeginn

- ☐ Es hat sich ein festes „Kern-Team“ gebildet.
- ☐ Die Stimmung in der Gruppe ist gut und die Motivation passt.
- ☐ Die Zusammenarbeit mit den EntscheidungsträgerInnen läuft gut.
- ☐ Über mögliche Stolpersteine wurde gesprochen.
- ☐ Wir haben genug MitstreiterInnen und BotschafterInnen.
- ☐ Das Ziel ist SMART formuliert und ggf. „feinjustiert“.
- ☐ Die Bestandsaufnahme ist erfolgt.
- ☐ Dort, wo wir Unterstützung brauchen, haben wir uns Hilfe gesucht.
- ☐ Die Verantwortlichkeiten sind festgelegt.
- ☐ Meilensteine (Zwischenziele) wurden gesetzt.
- ☐ Einen Zeit-, Aktivitäten- und Ressourcenplan haben wir erstellt (optional).

## Gehen Sie mit – in die nächste Phase!

**Ihre Ziele sind definiert, die Bestandsaufnahme ist erledigt!**

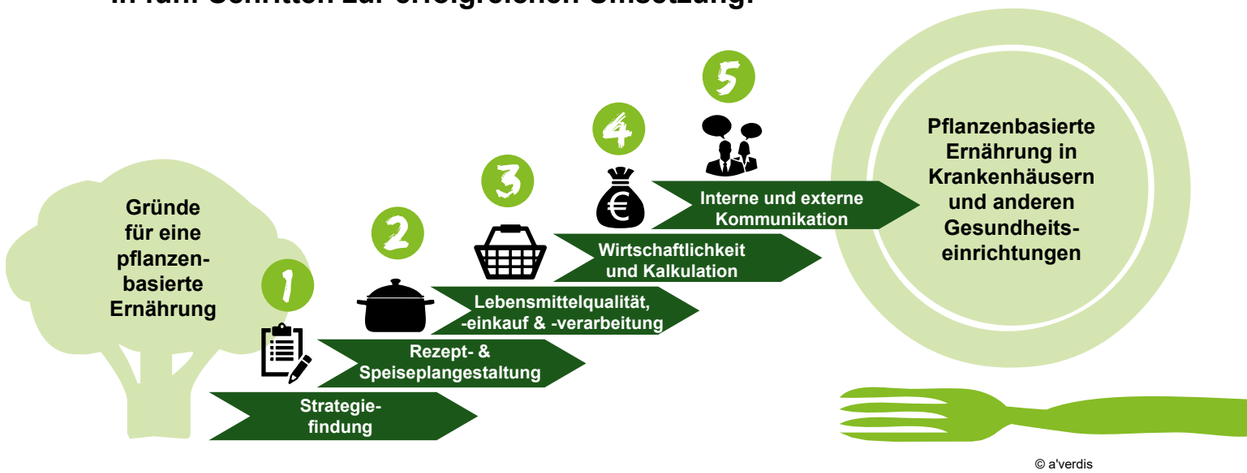
**Wie geht's weiter?**

**Im Wegweiser …**
**mit fünf Schritten bis zur Umsetzung**

**Darüber hinaus …**
**mit Workshops z. B. mit dem Deutschen Krankenhausinstitut und ProVeg (Seite 78)**

# Phase 3: Umsetzung in fünf Schritten

**In fünf Schritten zur erfolgreichen Umsetzung:**




© a'verdis

**Schritt 1: Strategiefindung**

Finden Sie die passende Strategie für Ihre Einrichtung!

**Schritt 2: Rezept- & Speiseplangestaltung**

Mit einem Perspektivwechsel zum neuen Speisenkonzept!

**Schritt 3: Lebensmittelqualität, -einkauf und -verarbeitung**

Neue Gerichte verändern Einkaufslisten und Verarbeitungsprozesse!

**Schritt 4: Wirtschaftlichkeit & Kalkulation**

Werfen Sie einen Blick auf das finanzielle Budget!

**Schritt 5: Interne und externe Kommunikation**

Die Strategie ist ganz entscheidend!

**Ziel: Ja, ich werde die pflanzenbasierte Verpflegung in meiner Einrichtung ausweiten!**

**Zielgruppe:**
**KüchenleiterInnen, Küchenmitarbeitende, EntscheiderInnen des Verpflegungsangebotes**

**Impuls: „Werden Sie zum Macher und Multiplikator!"**

## Tipp:

Beginnen Sie erst einmal im Kleinen und steigern Sie sich mit der Zeit. Schließlich wird man auch nicht von heute auf morgen zum Marathonläufer.

Dies könnte bedeuten, dass nach und nach mehr pflanzliche Gerichte in den Speiseplan integriert werden. Für den langfristigen Erfolg hat sich bewährt, Fleischkomponenten oder -gerichte nicht 1 : 1 auszutauschen, sondern den Speiseplan grundsätzlich umzugestalten.

Wie dies funktionieren kann, lesen Sie im nächsten Schritt.

## Schritt 1: Strategiefindung

Viele Wege führen nach Rom: Finden Sie die passende Strategie, um Ihr Ziel zu erreichen. Drei wichtige Fragen vorab:
Ist eine komplette Umstellung des Speiseplans notwendig und überhaupt möglich? Soll die Ausweitung Schritt für Schritt, also „schleichend" erfolgen? Oder wird sie langfristig geplant, um sie zu einem bestimmten Tag einzuführen?
Hier sollte jede Küche die für sie passende Strategie und das umsetzbare Maß abwägen.

**Mögliche Strategien –**
**Das hat in anderen Küchen gut funktioniert:**

- **Verkostungen organisieren:** So bekommen Sie die direkten Rückmeldungen zu Ihrem neuen Speisenangebot.
- **Selbstbestimmtheit statt Dogmen:** Eine Menülinie mit tierischen Lebensmitteln beibehalten - PatientInnen sollen selbstbestimmt wählen und essen können.
- **Bestehende Verpflegungsqualität überprüfen:** Wird schon möglichst frisch und qualitativ hochwertig gekocht, ist die pflanzliche Ausweitung deutlich einfacher.
- **Den PatientInnen die Wahl lassen:** Zusammenstellung der Menüs aus verschiedenen pflanzlichen Komponenten ermöglichen (z. B. mehrere Gemüse- und Stärkekomponenten).
- **Mit einfachen Gerichten anfangen:** Suppen, Aufläufe oder Grillgemüse mit Beilagen. Sie sind gut und schnell umsetzbar und auch lecker.
- **Bekannte und beliebte Zutaten zu Beginn wählen:** Zuerst eine „sichere, den PatientInnen bekannte Linie" anbieten. Im zweiten Schritt dann neue und unbekanntere Lebensmittel(-kombinationen) einsetzen.
- **Kein 1 : 1-Austausch von Fleischprodukten durch Fleischalternativen:** Ein attraktives pflanzliches Wokgericht ist unter Umständen beliebter als der Austausch von Schweineschnitzel durch eine Fleischalternative.
- **Ein Speisen-Baukasten-System** (z. B. für die Kantine): Das Grundgericht ist pflanzlich und weitere Komponenten können hinzu gewählt werden.
- **Pflanzliche Aufstriche selbst zubereiten:** Diese sind attraktiv, günstig im Wareneinsatz und helfen Verpackungsmüll zu reduzieren.
- **Die Optik nicht vernachlässigen:** Pflanzliche Gerichte bieten viel Raum für eine ansprechende Gestaltung. Mit Kurkuma und Roter Bete lassen sich leckere, bunte Pflanzenaufstriche kreieren.
- **Kompromisse finden:** Zwischen dem, was geplant ist und dem, was die Küche leisten kann. Mehrere hundert Portionen, die angerichtet und transportiert werden müssen, sind eine Herausforderung.

*„Es sollte auch bei pflanzlichen Gerichten nicht mehr an den klassischen Menüaufbau in der „Schnitzel-mit-Sauce-Kategorie" gedacht werden. Wir möchten keine Imitation von Fleischkomponenten, sondern eine generelle Aufwertung der ursprünglichen, pflanzlichen Lebensmittel. Bei uns sind die Pflanzen die Stars auf den Tellern."*

## Schritt 2: Rezept- & Speiseplangestaltung

Machen Sie den Perspektivwechsel und schauen Sie mit einer anderen Brille auf die pflanzenbasierte Ausrichtung der Gerichte. Die pflanzliche Küche ist eine Küche voller neuer kulinarischer Entdeckungen. Hiermit verbunden ist auch ein Wiederentdecken längst vergessener Rezepte und der Vielfalt an Gemüse und Obst, Hülsenfrüchten und Getreideprodukten, an Nüssen, Samen und Saaten sowie den unzähligen Kräutern und Gewürzen, die die Natur bereithält.

Schauen Sie einmal auf die Esskultur anderer Länder, in denen schon seit Jahrhunderten pflanzenbetont gekocht und gegessen wird. Was lässt sich davon lernen und für die eigene Küche nutzen? Ein Erfolgsrezept leckerer, pflanzlicher Gerichte ist es, mehrere Sinne anzusprechen und genügend „Kontraste" (nicht nur farblich) auf den Teller zu bringen. Schauen Sie hierzu in den Exkurs „Pflanzliche Küchen weltweit".

## Tipp:

In den Good-Practice-Beispielen finden Sie hilfreiche Anregungen, Tipps und konkrete AnsprechpartnerInnen.

Vielleicht schauen Sie einmal in diesen Kliniken oder Betriebsrestaurants vorbei und profitieren vor Ort von den Erfahrungen der KollegInnen.

EXKURS

# Pflanzliche Küchen weltweit

## Indien

Ein Großteil der Menschen in Indien ernährt sich v. a. aus ökonomischen Notwendigkeiten und religiöser Überzeugung von Getreide, Gemüse, Früchten und Nüssen und somit pflanzlich. Mit 38 % ist der Anteil der Vegetarier in der Bevölkerung weltweit am höchsten.[20] Aufgrund der Größe des Landes ist die indische Küche sehr unterschiedlich. Als Sättigungsgrundlage und Proteinlieferanten dienen jedoch grundsätzlich Hülsenfrüchte und Milchprodukte.

**Häufig verwendete Lebensmittel**

Hülsenfrüchte (Linsen und Kichererbsen), Gemüse wie Okra, Aubergine, Kokosmilch und Kokosöl, Nüsse, vielfältige Gewürze wie Echter Koriander, Kurkuma, Kardamom, Kreuzkümmel, Bockshornklee, Schwarze Senfsamen, Zimt sowie verschiedene Brote (z.B. Naan, Chapati, Paratha)

**Typische Gerichte**

Dahl: cremige, gelbe Linsensuppe, häufig mit Basmati Reis und Gemüse-Curry
Biryani: scharfes Reisgericht mit Sternanis, Kardamom und getrockneten Früchten
Gobi: nordindisches Gericht mit Blumenkohl, Cashewkernen, Chilischoten und Tomatensauce
Ferni: Nachtisch aus Reis mit Kurkuma und Pistazien

## Israel

Die pflanzliche Ernährung passt sehr gut zur koscheren Küche des Landes und ist im Glauben verankert. Eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel in Israel ist Brot, das jeden Tag frisch gebacken wird. Die Zubereitung erfolgt klassisch oder mit einer typischen Mischung aus Salz, Sesam und Thymian.

**Häufig verwendete Lebensmittel**

Reis, Bulgur, Couscous, Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Kichererbsen), Sesam, Feigen, Trauben, Oliven, Lauch, Zwiebeln, Knoblauch, Gewürze wie Kardamom, Kreuzkümmel, Paprika, Rosmarin, Zimt, Anis

**Typische Gerichte**

Falafel: kleine, frittierte Kichererbsenbällchen
Boreka: gefüllte Teigtaschen mit Gemüse und Käse
Taboulé: Bulgursalat mit Paprika, Tomaten, Gurke und Minze
Shakshuka: pochierte Eier in einer Sauce aus Tomaten, Chilischoten und Zwiebeln
Hummus: Kichererbsenmus mit Kräutern, Sesammus und Öl

## Thailand

Die thailändische Küche ist sehr vielfältig. Charakteristisch sind Gerichte mit viel frischem Gemüse und Kräutern, die hauptsächlich mit Reis serviert werden.

**Häufig verwendete Lebensmittel**

Reis (v. a. Jasmin Reis), Reisnudeln, Weizen oder Mungobohnen, Gemüse wie Thai-Auberginen, grüne Papayas und Bohnen, Kokosöl, Gewürze und Kräuter wie Ingwer, Zitronengras, Knoblauch, Koriander, Thai-Basilikum, Tamarinde, Chili

**Typische Gerichte**

Tom Yam: scharfe, würzige Gemüsebrühe mit Koriander.
Tom Kha Gai: aromatische Suppe mit Kokosmilch, Hühnerfleisch, Galgant („Thai-Ingwer“) und Zitronengras - schmeckt hervorragend auch ohne Hühnchen
Khanom Tjien: Reisnudeln mit grüner Currypaste, kleinen Thai-Auberginen und frischem Thai-Basilikum

## Exkurs Currys

Es gibt sie in vielen verschiedenen Variationen und Geschmacksrichtungen - in mild, süßlich, aber auch scharf.

Currys sind vor allem in der südasiatischen, südostasiatischen und japanischen Küche sehr beliebt. Auf Basis einer cremigen Sauce (häufig aus Kokosmilch) lebt das beliebte Gericht von einer Vielfalt an Gemüse – entweder rein pflanzlich oder mit etwas Fleisch oder Fisch.

Currys lassen sich flexibel zubereiten und erfreuen sich auch in Europa wachsender Beliebtheit.

20 Statista (2019). Online unter: https://de.statista.com/statistik/daten/studie/261627/umfrage/anteil-von-vegetariern-und-veganern-an-der-bevoelkerung-ausgewaehlter-laender-weltweit/w

## Tipp:

Neue Gerichte sollten getestet und beurteilt werden:

1. Bilden Sie eine Testgruppe (nicht zu groß). Servieren Sie dieser eine Auswahl neuer Gerichte (es sollten nicht mehr als sechs sein) und lassen Sie den Geschmack der Gerichte beurteilen. So erhalten Sie sowohl ein Feedback als auch direkte Empfehlungen und Verbesserungsvorschläge.

2. Führen Sie neue Gerichte ein und erfragen Sie das Feedback der PatientInnen.

Beachten Sie dabei: Da eventuell nur VegetarierInnen oder VeganerInnen diese Linie wählen, kann das Feedback etwas verzerrt sein.

Um möglichst hilfreiche Rückmeldungen zu erfragen, sollten Sie sowohl eine offene Feedbackrunde nach der Verkostung durchführen als auch einen kurzen Evaluationsbogen austeilen.

Je nach Kommunikationsstrategie können Sie die Testgruppe über Ihr Ziel und die Hintergründe informieren. Sie beginnen bereits hier mit der Sensibilisierung. Vielleicht sind die TestesserInnen sogar Ihre BotschafterInnen!

## Das pflanzenbasierte Angebot ausweiten – zwei mögliche Varianten

Je nachdem, wie stark Sie das pflanzenbasierte Angebot ausweiten möchten, haben Sie verschiedene Möglichkeiten.

**Ausgangssituation:**
Sie haben drei verschiedene Menülinien: Vollkost, Leichte Vollkost, Vegetarisch.

**Sie möchten das pflanzenbasierte Angebot insgesamt stark ausweiten.**

Nutzen Sie die Vollkost-Linie für die Umstellung und integrieren Sie dort mehr pflanzliche Gerichte.

So erreichen Sie in Kombination mit der vegetarischen Linie einen hohen pflanzlichen Anteil.

**Sie möchten eine rein pflanzliche, also vegane, Menülinie anbieten.**

Nutzen Sie am besten die vegetarische Menülinie für die Umstellung.

So erreichen Sie durch den Austausch weniger Lebensmittel oder Produkte eine vegane Linie.

Praktisch können Sie gute Basisgerichte mit Gemüse, Obst, Beilagen der Saison anpassen und erhalten einen interessanten, saisonalen Speiseplan. Somit reduziert sich die Anzahl der unterschiedlichen Gerichte deutlich. Grundsätzlich hat es sich bewährt, sich auf eine Auswahl wirklich guter pflanzlicher Gerichte zu konzentrieren. Schauen Sie einmal in die Rezeptvorschläge ab Seite 72.

Eine gute Möglichkeit, vermehrt pflanzliche Gerichte auszugeben, ist die Steuerung über das Zugangsessen, welches neue PatientInnen automatisch bekommen. Ist dieses rein pflanzlich, also universell verträglich, können es alle PatientInnen essen – unabhängig davon, welcher Glaubensrichtung sie angehören oder welche Essgewohnheiten sie haben. Das ist aus medizinischen, kulturellen, ökonomischen und religiösen Gründen sinnvoll.

## Die Proteinqualität steigern!

Der Körper kann pflanzliches Nahrungsprotein durch eine geschickte Kombination verschiedener Lebensmittel besser verwerten. Man spricht in diesem Fall von einer höheren Proteinqualität.

Eine hohe Qualität des Proteins wird beispielsweise durch die Kombination von Vollkorngetreide und Hülsenfrüchten (z. B. ein Linsengemüse mit Vollkornreis) oder von Gemüse mit Getreide (z. B. eine Nudel-Gemüse-Pfanne) erreicht. Je nach Kombination kann die Bioverfügbarkeit sogar die von tierischen Lebensmitteln übertreffen.

In den folgenden Steckbriefen erfahren Sie, welche Lebensmittelgruppen in der pflanzlichen Küche nicht fehlen sollten, was sie ausmacht und wie sich diese kombinieren lassen.

### Hülsenfrüchte

**Welche genau?**
Linsen, Kichererbsen, Erbsen, Soja, Bohnen

**Enthalten viel…**
Protein, Vitamin B2, Zink, Calcium, Eisen, Selen

**Tipps**
- Durch die Kombination von Hülsenfrüchten mit Vitamin C-haltigen Lebensmitteln wie z. B. Zitrone, Paprika, Brokkoli kann die Eisenaufnahme verbessert werden.
- Milchprodukte, Kaffee und Tee verringern die Aufnahme.
- Eine Verbesserung der Proteinaufnahme kann durch die Kombination von Vollkorngetreide und Hülsenfrüchten (z. B. ein Linsengemüse mit Vollkornreis) oder Kartoffeln mit Hülsenfrüchten erreicht werden.

**In der Küche**
- Rezepte im Wegweiser: Hummus, Rote-Linsen-Bolognese, Gemüse-Paella mit Kichererbsen und gerösteten Erdnüssen, Blumenkohl-Kichererbsen-Curry, Arabische Linsensuppe mit Pitabrot

## Schon gewusst?

Fleischalternativen, wie z.B. Soja-Schnetzel (= texturiertes Soja), Burger, Würstchen oder Nuggets enthalten häufig viel Fett und Salz.

Verwenden Sie daher besser Basislebensmittel wie Hülsenfrüchte und daraus hergestellte Produkte wie Tofu, Tempeh oder Seitan. Diese sind gering bis gar nicht verarbeitet.

## Getreide und Pseudogetreide

**Welches genau?**
Hafer, Bulgur, Hirse, Couscous, Emmer, Quinoa, Dinkel, Grünkern, Buchweizen, Einkorn

**Enthalten viel…**
Protein, Vitamin B2, Eisen, Zink

**Tipps**
- Zubereitungsverfahren wie Sauerteiggärung und Keimung verbessern die Aufnahme der Nährstoffe.
- Brot gilt in Deutschland neben tierischen Quellen als Hauptlieferant für Zink. Kaffee und Tee z. B. hemmen die Zinkaufnahme. Durch die Zubereitungsart kann die Aufnahme von Zink verbessert werden. Getreide, Nüsse, Samen und Hülsenfrüchte vor dem Verzehr für mehrere Stunden in Wasser einweichen, keimen (6 – 38 Stunden) oder fermentieren lassen.
- Die Zitronensäure aus Zitrusfrüchten verbessert die Aufnahme von Zink (ähnlich wie beim Eisen).

**In der Küche**
- Porridge
- Getreide als Bestandteil in Bowls oder Salaten
- Rezepte im Wegweiser: Overnight-Oats mit Walnüssen und Pflaumenkompott, Mexikanische Hirsepfanne

## Nüsse, Samen, Saaten

**Welche genau?**
Walnüsse, Paranüsse, Haselnüsse, Kürbiskerne, Leinsaat, Sesam

**Enthalten viel…**
Protein, Eisen, Vitamin B2, Calcium, Zink, Selen

**Tipps**
- Vitamin B2 ist sehr lichtempfindlich, daher sollten Nüsse dunkel gelagert werden.
- Durch das Einweichen von Nüssen kann die Aufnahme von Zink verbessert werden.

### Tipp:

„Durchforsten“ Sie einmal Ihr Trockenlager! Dort finden Sie bestimmt sehr viele Lebensmittel, die Sie zu leckeren pflanzlichen Gerichten zusammenführen können.

**In der Küche**
- als Topping auf Salaten, Currys oder Gemüsegerichten
- als Bestandteil von Bowls, Porridge, Joghurts
- Rezept im Wegweiser: Kürbis-Sesam-Aufstrich

## Fette und Öle

**Welche genau?**
Olivenöl, Rapsöl, Leinöl, Walnussöl

**Enthalten viel…**
Omega-3-Fettsäuren, Omega-6-Fettsäuren

**Tipps**
- Leinöl sollte nicht erhitzt werden und eignet sich deshalb nur für die kalte Küche. Nach Anbruch das Öl im Kühlschrank lagern und zügig verbrauchen. Aufgrund des niedrigen Schmelzpunkts kann Leinöl auch im Tiefkühlfach aufbewahrt werden und ist dort mehrere Wochen lagerbar.
- Da Leinsamen oftmals nur unzureichend gekaut werden, ist die Verwendung geschroteter Leinsaat zu empfehlen. Anschließend kann sie in Salate oder Müsli gemischt werden.

**Exkurs: Algenöl**
Öle aus Mikroalgen, wie Schizochytrium oder Ulkenia enthalten essentielle Omega-3-Fettsäuren. Beide Algen sind als neuartige Lebensmittel („Novel Food“) zugelassen. Daraus gewonnene oder damit angereicherte Öle können ggf. bei Personen mit einem Mehrbedarf, z. B. bei entzündlichen Erkrankungen, zu einer verbesserten Versorgung eingesetzt werden.

**In der Küche**
- als Bestandteil von Salatdressings
- als Bestandteil von Joghurts und Nachspeisen

### Tipp:

Gut für das pflanzenbasierte Standardsortiment im Trockenlager sind…

- verschiedene Linsensorten
- verschiedene Bohnensorten
- verschiedene Nudelsorten
- Kichererbsen
- Haferflocken
- Quinoa
- Reis
- Grünkern
- Bulgur

# Besondere Nährstoffe Teil 1

Letztendlich kann jede Ernährungsweise zu Nährstoffmängeln führen – es kommt immer darauf an, wie sie gelebt und umgesetzt wird.

VIELFÄLTIG und VIELFARBIG sollte die Ernährung sein – so bekommt der Köper das, was er braucht!

**Bevor Sie mit dem Lesen beginnen, eine wichtige Anmerkung vorab:**
Grundsätzlich enthalten pflanzliche Nahrungsmittel bis auf Vitamin B12 alle lebensnotwendigen Nährstoffe.
Bei den folgenden Ausführungen handelt es sich um Hintergrundinformationen zu Nährstoffen, die bei einer ausschließlich pflanzlichen, also veganen, Ernährung über längere Zeiträume berücksichtigt werden sollten. Wichtig wird dies besonders bei einer langen Verweildauer der PatientInnen, wie z. B. in der stationären Behandlung von Menschen mit psychischen Erkrankungen oder bei Reha-Maßnahmen. Einen Überblick über die aktuell geltenden Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr finden Sie auf der Website der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) (Stichwort: D-A-C-H Referenzwerte). Erst kürzlich wurden z. B. die Zufuhrempfehlungen für Vitamin B12 und Zink angepasst.

**Proteine (Körpereiweiße)** bestehen aus Aminosäuren. Der Körper benötigt 20 verschiedene Aminosäuren zum Aufbau eigener Proteine. Neun dieser Aminosäuren kann der Körper nicht selbst herstellen. Diese müssen zwingend über die Nahrung zugeführt werden. Man nennt sie daher unentbehrliche Aminosäuren. Proteine haben im Körper vielfältige Funktionen. Sie sind z. B. Bestandteile von Hormonen, Enzymen oder Zellwänden. Fehlt es dem Körper an Energie, können Proteine auch zur Energieversorgung herangezogen werden.

Kann der Körper alle Proteine gleich gut verwerten?
Die Qualität von Proteinen kann über die biologische Wertigkeit beschrieben werden. Diese gibt an, wie gut die mit der Nahrung aufgenommenen Proteine vom Körper verwertet, also in körpereigenes Protein eingebaut werden können.
Grundsätzlich ist die Verwertbarkeit von Protein aus pflanzlichen Quellen geringer als aus tierischen Quellen. Sojaprotein stellt hier jedoch eine Ausnahme dar, denn es kommt der Verwertbarkeit tierischer Proteine sehr nahe.

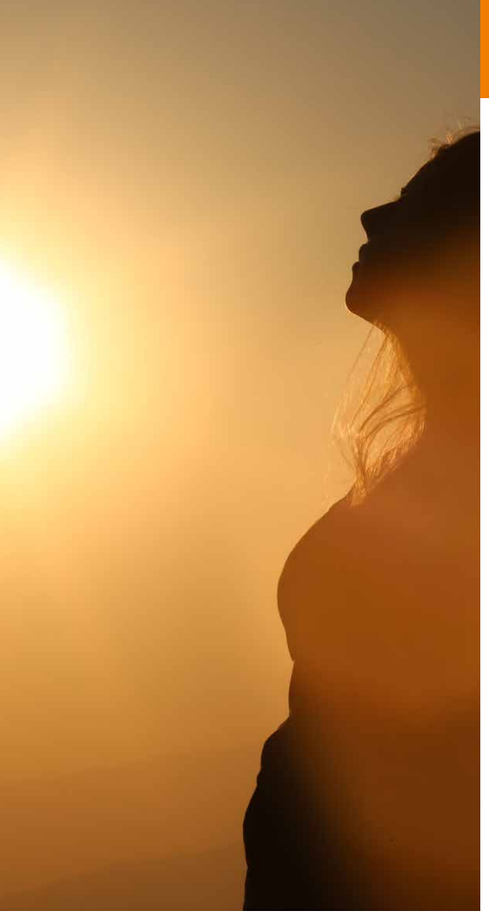
**Omega-3-Fettsäuren** sind eine spezielle Gruppe von Fettsäuren, welche für den Menschen lebensnotwendig ist. Sie werden wissenschaftlich auch als n-3-Fettsäuren bezeichnet oder mit dem griechischen Buchstaben Ω (Omega) versehen. Omega-3-Fettsäuren sind wichtig für die Gehirnentwicklung und -funktion. Sie haben einen präventiven Einfluss auf die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und wirken entzündungshemmend.

Die aktivsten Omega-3-Fettsäuren sind lediglich in fettreichen Kaltwasserfischen wie z. B. Lachs, Thunfisch, Makrele, Hering oder Sardine vorhanden.

Etwas weniger aktive Omega-3-Fettsäuren finden sich in Oliven-, Lein- und Walnussöl sowie in den entsprechenden Samen und Saaten wie Leinsamen und Walnüssen. Öle aus Algen oder hiermit angereicherte Lebensmittel enthalten ebenfalls aktive Omega-3-Fettsäuren.

**Vitamin B12** ist vor allem in Fleisch, Fisch und Meeresfrüchten sowie Eiern und Milchprodukten vorhanden. Lebensmittel pflanzlicher Herkunft enthalten Vitamin B12 nur in Spuren. Es wird durch bakterielle Gärung, wie z. B. bei Sauerkraut, gebildet. Die Mengen sind jedoch sehr gering und die Verwertbarkeit für den menschlichen Körper noch unklar. Eine ausschließlich pflanzliche Ernährung kann den Bedarf nicht decken – hier wird die Ergänzung mit einem Vitamin-B12-Präparat empfohlen.

Muss ich in meiner Einrichtung etwas beachten?
Vitamin B12 kann ca. 3–5 Jahre gespeichert werden, sodass bei unzureichender Aufnahme Mangelerscheinungen erst spät auftreten. Aufgrund der kurzen Verweildauer der PatientInnen in einem Krankenhaus ist eine Anreicherung/ Gabe eines Vitamin-B12-Präparates nicht erforderlich. Möchten die PatientInnen ihre Ernährung jedoch dauerhaft rein pflanzlich ausrichten, ist eine Aufklärung angebracht. Vielleicht planen Sie dies auch in Ihr Klinikkonzept mit ein? Bei dauerhaften Aufenthalten, wie z. B. in Pflegeheimen, sollte die Gabe von Vitamin B12 berücksichtigt werden.



EXKURS

# Besondere Nährstoffe Teil 2

**Vitamin D** ist nur in wenigen Lebensmitteln, meist tierischer Herkunft, in nennenswerten Mengen enthalten. In pflanzlichen Lebensmitteln ist Vitamin D in geringen Mengen in Pilzen zu finden. Im Gegensatz zu anderen Vitaminen kann es aus Vorstufen vom Körper mit Sonnenlichtbestrahlung selbst gebildet werden.
Bei vielen Menschen ist der Vitamin-D-Status zu niedrig. Dies hängt jedoch nicht mit einer pflanzlichen Ernährung zusammen. Grund ist vielmehr der geringe Aufenthalt im Freien.

Die Deckung des Vitamin D-Bedarfs über die Eigenherstellung ist vor allem in den Sommermonaten (April bis September) ausreichend. Dafür müssen mindestens Arme und Beine frei von Kleidung sein. Ein Aufenthalt im Freien von etwa 15 bis 20 Minuten ist ausreichend. In den Wintermonaten hingegen gilt in Mitteleuropa die Sonnenlichtbestrahlung als zu schwach. Bei PatientInnen, die längerfristig bei Ihnen stationiert sind und sich vorwiegend in geschlossenen Räumen aufhalten, wird neben den Wintermonaten auch in den Sommermonaten eine Vitamin-D-Gabe empfohlen. Dies ist jedoch von den behandelnden Ärztinnen und Ärzten anzuordnen.

**Vitamin B2** (Riboflavin) ist besonders in Milch und Milcherzeugnissen enthalten. Bei einer rein pflanzlichen Ernährung dienen insbesondere Vollkornprodukte und verschiedene Gemüsearten (z. B. Champignons, Grünkohl, Spinat) als gute pflanzliche Quellen. Vitamin B2-reiche Lebensmittel sollten mit entsprechendem Lichtschutz gelagert werden, da dieses Vitamin sehr lichtempfindlich ist und dadurch Nährstoffverluste entstehen können. Vitamin B2 ist wichtig für einen funktionsfähigen Stoffwechsel.

**Eisen** zählt zu den wesentlichen Bestandteilen des roten Blutfarbstoffes Hämoglobin. Die Bioverfügbarkeit von Eisen aus pflanzlichen Quellen ist geringer als aus tierischen Quellen. Dennoch kann ein Eisenmangel nicht per se einer fleischlosen Ernährungsweise zugeschrieben werden.
Zu guten pflanzlichen Eisenquellen gehören verschiedene Saaten und Kerne (z.B. Kürbis und Leinsamen), Quinoa und Linsen. Die Aufnahmekapazität im Darm kann durch den gleichzeitigen Verzehr von Vitamin C-reichen Lebensmitteln verbessert werden. Kaffee und schwarzer Tee wiederum können die Verwertbarkeit des Eisens in der Nahrung hemmen. Grundsätzlich sollten diese Wechselwirkungen bedacht werden.



**Zink** spielt aufgrund seiner vielfältigen Aufgaben bei zahlreichen Stoffwechselvorgängen im Körper eine Rolle. Gute Zinkquellen sind vor allem Vollkorngetreide, Ölsaaten (Kürbiskerne) und Nüsse sowie Hülsenfrüchte.
Ähnlich wie beim Eisen ist die Verwertbarkeit von Zink aus tierischen Lebensmitteln höher und wird von verschiedenen weiteren Lebensmittelinhaltsstoffen - zum Teil hemmend - beeinflusst. Durch verschiedene Zubereitungsmethoden zinkhaltiger Lebensmittel kann die Verwertbarkeit verbessert werden. Hierbei sind das Keimen, Einweichen, die Sauerteiggärung sowie die Kombination mit Vitamin C-haltigen Lebensmitteln empfehlenswert.

**Calcium** erfüllt im Körper drei wichtige Aufgaben: Es dient als Bausubstanz für Knochen und Zähne, ist ein wichtiger Faktor bei der Blutgerinnung und hat wichtige Funktionen als Neurotransmitter im Nervensystem. Wie kein anderes Lebensmittel gelten Milch und Milchprodukte als Calcium-Quelle. Calciumreiche Gemüsesorten wie Grünkohl und Brokkoli sowie Haselnüsse und Paranüsse, Tofu und insbesondere calciumreiche Mineralwässer (> 150 mg Ca/L) können ebenfalls zur Deckung des Bedarfs beitragen.

Selen ist mit dem menschlichen Jodstoffwechsel und somit auch mit den Schilddrüsenhormonen eng verbunden.
Der Selengehalt in Lebensmitteln variiert je nach Anbaugebiet sehr stark. In unseren Böden ist der Selengehalt sehr gering z. B. verglichen mit den USA. Selenreiche Lebensmittel sind vor allem Kohl- und Zwiebelgemüse, Pilze, Hülsenfrüchte sowie Paranüsse.

**Jod** übernimmt als Bestandteil der Schilddrüsenhormone wichtige Funktionen. Insbesondere angereichertes Speisesalz sowie damit angereicherte Lebensmittel helfen den Jodbedarf zu decken. Die Aufnahme aus der Nahrung wird so gut wie nicht durch andere Faktoren gehemmt, weshalb Jod fast vollständig im Dünndarm aufgenommen werden kann.

### Tipp:

Pflanzliche Saucen oder andere Basis-Komponenten können Sie auch für die Gerichte mit Fleisch verwenden.

### Schon gewusst?

Im Anhang dieses Wegweisers finden Sie vier Good-Practice-Beispiele.

Schauen Sie doch auch einmal auf den Seiten des Netzwerkes „BioMentoren“ vorbei und profitieren Sie vom Erfahrungsschatz der KollegInnen.

## Checkliste für die Speiseplangestaltung

- ☐ Achten Sie auf den Einsatz der bei einer pflanzlichen Ernährung wichtigen Lebensmittel.
- ☐ Kombinieren Sie möglichst verschiedene Lebensmittelgruppen, um die Bioverfügbarkeit von Proteinen zu steigern.
- ☐ Verwenden Sie, wenn möglich, regionale, saisonale und biologische Produkte. Definieren Sie dabei für sich die Bedeutung von „regional“, Bsp. Umkreis von 50, 70 oder 100 km?
- ☐ Variieren Sie alte und neue Rezepte.
- ☐ Nutzen Sie beliebte Basis-Rezepturen und wandeln Sie diese nach Saisonalität ab.
- ☐ Entwickeln Sie gemeinsam mit dem Küchenpersonal neue Rezepturen und planen Sie hierfür genügend Zeit ein.
- ☐ Überlegen Sie sich, wo Sie die pflanzlichen Gerichte auf dem Plan platzieren und wie Sie diese kennzeichnen möchten. (Tipps hierzu finden Sie bei Schritt 5: Kommunikation).

**Sie sind ins Stocken geraten – was nun?**
In Ihrem Küchenteam fehlt die Offenheit und/oder die Motivation „den Weg mitzugehen“ …

In erster Linie braucht so ein Vorhaben Zeit, Beharrlichkeit und Überzeugungsfähigkeit. Auf den Seiten 62–69 finden Sie Küchenleiter verschiedener Einrichtungen, die ihre Erfahrungen gerne weitergeben.

### Mögliche Strategien – Das hat in anderen Küchen gut funktioniert:

- **Zurück zu den Wurzeln** („back to the roots“): Alte Sorten und in Vergessenheit geratene Lebensmittel auf den Speiseplan zurückbringen.
- **Das Potential der Basics:** Variationen von Gerichten, die die gleiche Basis haben.
- **Aktionswochen:** Hier können Sie der Kreativität freien Lauf lassen und die Resonanz neuer Gerichte erproben.
- **Schulungen des Küchenteams:** Wir lernen niemals aus und ein Zusammenkommen mit anderen PraktikerInnenn bringt nicht nur einen fachlichen Austausch, sondern meistens auch einen Motivationsschub mit sich.
- **Weniger ist mehr:** Mit einem guten Standardsortiment und Kombinationslust lässt sich aus wenig verschiedenen Lebensmitteln viel machen.

## Schritt 3: Lebensmittelqualität, -einkauf und -verarbeitung

Mit einer pflanzenbasierten Ausweitung der Speisen und der Entwicklung neuer Gerichte verändern sich die Einkaufsliste, die Verarbeitungsprozesse und die Anforderungen an die technischen und personellen Fähigkeiten.

### Lebensmittelqualität und -einkauf

Das Budget und die personellen Voraussetzungen sind wesentliche Faktoren bei der Entscheidung, wie groß beispielsweise der Anteil der Convenience-Produkte sein soll. Mit zunehmendem Verarbeitungsgrad der Lebensmittel verringern sich die Möglichkeiten des flexiblen Einsatzes. Andererseits ist die Vorbereitung der Rohwaren deutlich zeitaufwendiger. Gerade bei kurzfristigen personellen Engpässen können Convenience-Produkte hilfreich sein. Grundsätzlich sollte jede Küche für sich individuell den Anteil der Convenience-Produkte und dessen Convenience-Stufen abwägen. Qualitativ hochwertige Rohwaren zu verwenden, zahlt sich jedoch immer aus.

### Drei zentrale Orientierungspunkte für den Einkauf:

- **Biologisch**: Somit leisten Sie einen Beitrag für eine nachhaltige Lebensmittelerzeugung, tragen zum Erhalt der Artenvielfalt (insbes. der Bienen und Insekten) und zum Grundwasserschutz bei.
- **Regional**: Somit stärken Sie die Erzeuger vor Ort, können verlässliche Lieferpartnerschaften aufbauen und schaffen eine Verankerung der Gerichte mit der Region.
- **Saisonal**: Somit können Sie Rohwaren preisgünstiger einkaufen, Sie helfen dem Erzeuger Überproduktionen zu verwerten und die Lebensmittelverschwendung zu verringern.

### Tipp:

Das Würzen ist bei pflanzlichen Gerichten entscheidend. Nutzen Sie frische und grundsätzlich verschiedene Kräuter.

Versuchen Sie möglichst viele der fünf Grundgeschmacksrichtungen (süß, sauer, bitter, umami, salzig) bei der Speiseplangestaltung anzusprechen.

EXKURS

# Basics für die pflanzliche Küche

## Zutaten

Um überzeugende Gerichte zu kreieren, sollten Sie Ihre Zutaten genau kennen. Je besser Sie sich mit der Verarbeitung der Zutaten, deren Textur, Geschmack, Reife- und Farbstadien auskennen, desto einfacher fällt die Kombination und die Variation der Lebensmittel.

Für den Anfang eignen sich bekannte Zutaten und Gerichte. Arbeiten Sie vor allem mit dem, was die Saison und die Region bereithalten. Werfen Sie gelegentlich einen Blick auf die Länder mit langer pflanzlicher Tradition (Exkurs: Pflanzliche Küchen weltweit). Wie werden dort Lebensmittel kombiniert und Speisen gewürzt?

## Kochtechnik

Machen Sie die verschiedenen Kochtechniken und Verfahren, um Lebensmittel zu verarbeiten, zu Ihrem Vorteil. Nutzen Sie die Polaritäten und verwenden Sie innerhalb eines Gerichtes verschiedene Komponenten wie kalt und heiß, süß und scharf oder weich und knusprig.

Verschiedene Kochtechniken noch einmal ins Gedächtnis geholt:

**Das Mechanische**: Raspeln, Reiben, Pürieren, Mixen aber auch Schneiden (Julienne, Chiffonade).
**Das Thermische**: Kochen/ Sieden, Blanchieren, Pochieren/ Garziehen, Dämpfen, Dünsten, Schmoren, Braten, Sautieren, Grillen, Frittieren, Rösten und Backen.
**Das Biochemische**: Säuern oder Räuchern.

Kochtechniken mit einer hohen Hitze über einen kurzen Zeitraum funktionieren in der pflanzlichen Küche sehr gut.

## Textur/ Konsistenz

Wie sich etwas im Mund anfühlt, ist ebenso wichtig wie Aussehen oder Geschmack. Menschen lieben unterschiedliche Texturen. Besonders das Zusammenspiel von etwas Weichem mit etwas Knusprigem bringt ein besonderes Mundgefühl mit sich. Diese Kontraste schaffen Sie z. B. durch Zugabe von Nüssen und Samen, Krusten und Crumbles auf den Speisen.

## Geschmack

Bereits die Kombination von zwei der fünf Geschmacksrichtungen (salzig, süß, sauer, bitter und umami) führt zu einem Geschmackserlebnis auf dem Teller. Vereinen Sie alle fünf Richtungen miteinander, interagieren diese auf subtile Weise miteinander und ergeben einen ausgesprochen runden Geschmack.

Besonders das Würzen ist in der pflanzlichen Küche ausschlaggebend. Bedenken Sie, dass viele Inhaltsstoffe der Gewürze fettlöslich sind und sich daher in Wasser schlecht lösen. Zwar benötigen Lebensmittel in Fett länger, um ihren Geschmack zu entfalten, die Wirkung hält jedoch länger an.

## Farbe

Das Auge isst mit und freut sich über Farbvariationen – sie machen das Essen lebendig. Versuchen Sie Kombinationen zu schaffen, die Ihre MitarbeiterInnen und PatientInnen ansprechen. Die Jahreszeit und besondere Anlässe spielen dabei eine wichtige Rolle.

**Ist es Frühling …**
**…** sollte ein Gericht frisch, jung, grün, aber auch zart wirken.

**Ist es Sommer …**
**…** lebt das Essen von satten Farben, von reifem Gemüse und Früchten.

**Ist es Herbst …**
**…** machen Lebensmittel in kräftigem Orange oder Rot Appetit.

**Ist es Winter …**
**…** haben Lebensmittel in Dunkelrot, Braun und Grün einen guten Platz auf dem Teller.

**Tipp:**

Denken Sie beim Lebensmitteleinkauf an die Räumlichkeiten, die Ihnen zur Verfügung stehen sowie die Prozessschritte zur Verarbeitung der Lebensmittel.

## Checkliste für den Lebensmitteleinkauf

- ☐ Prüfen Sie die Einkaufsliste immer auf den aktuellen Stand.
- ☐ Kennzeichnen Sie die pflanzlichen Produkte auf Ihrer Einkaufsliste. Haben Sie sie schon einmal benutzt und waren Sie damit zufrieden?
- ☐ Schauen Sie, wie vielfältig Ihre Einkaufsliste ist – dies spiegelt häufig auch die Kreativität in der Küche wider.
- ☐ Entwickeln Sie den Einkauf frischer, qualitativ hochwertiger Ware zum Teil Ihrer Einkaufsphilosophie.
- ☐ Bevorzugen Sie möglichst unverarbeitete, saisonale – wenn möglich biologisch erzeugte – Rohwaren und Produkte mit einer niedrigen Convenience-Stufe.
- ☐ Machen Sie sich eine Liste Ihrer bisherigen und möglicher neuer Lieferanten. Falls einmal ein Lieferant ausfällt, finden Sie schneller Ersatz.
- ☐ Bauen Sie enge Lieferpartnerschaften auf und besichtigen Sie ggf. die Betriebe. Geben Sie diesen Feedback zu sehr guten Produkten.
- ☐ Sie möchten rein pflanzliche, also vegane Gerichte anbieten? Fragen Sie Ihren Lieferanten nach Produktempfehlungen/Hilfsmitteln (z. B. ohne Gelatine), die besonders gut nachgefragt werden. Dies zeigt i. d. R. die gute Praxistauglichkeit.
- ☐ Machen Sie ggf. eine Anbauplanung direkt mit dem Erzeuger: So lassen sich hochwertige Qualität, vielfältige Lebensmittelauswahl und gute Rohstoffpreise gewährleisten; teilweise kann sogar die Speiseplangestaltung in Absprache mit dem Erzeuger erfolgen.
- ☐ Fragen Sie Lieferanten nach Rezepten oder Menüvorschlägen.
- ☐ Gestalten Sie Ihren Einkauf nach dem Motto „so viel Planung wie möglich, so viel Flexibilität wie nötig“. So können Sie kurzfristige Sonderpreise wahrnehmen und dem Erzeuger helfen, Überproduktionen abzubauen. Dies ist jedoch abhängig von der Größe des Betriebs. Kleinere Betriebe können häufig kurzfristiger agieren.



### Lebensmittelverarbeitung

Binden, Verdicken, Braten, Verfeinern – alles ist rein pflanzlich möglich!

**Binde- und Geliermittel**

Das Ei wird als „Multitalent“ in der Küche bezeichnet. Je nach Verwendungszweck eignen sich aber auch pflanzliche Lebensmittel zum Binden und Gelieren. Mit Haferflocken, Bananen, Apfelmus, Leinsamen, Mehlen aus Soja, Kichererbsen, Guarkern, Johannisbrot und Stärke (aus Reis, Mais oder Kartoffeln) lassen sich Speisen gut binden. Besonders gute Soßenbinder sind außerdem rote Linsen, grüne Erbsen sowie Vollkornreismehl. Aufgrund der hellen Farbe eignet es sich gut, um helle Soßen zu binden.

**Verdickungsmittel**

Mit Speisestärke und Pektin können Sie Speisen andicken. Zudem eignet sich Kichererbsenmehl sehr gut. Dieses sollte zwei bis drei Minuten mitgeköchelt werden und ist im Einsatz daher etwas anders als Stärke, die lediglich einmal aufkochen muss.

**Öle und Fette**

Hochwertige und unraffinierte Öle aus Raps, Oliven, Leinsamen und Kürbiskernen sollten in keiner Küche fehlen, da sie ungesättigte Fettsäuren enthalten. Diese sind für den Menschen lebensnotwendig.
In einigen Margarinen sind Molkereiprodukte oder Gelatine enthalten. Sie sind daher nicht immer rein pflanzlich. Die Zutatenliste gibt hierüber Auskunft.

**Verfeinern**

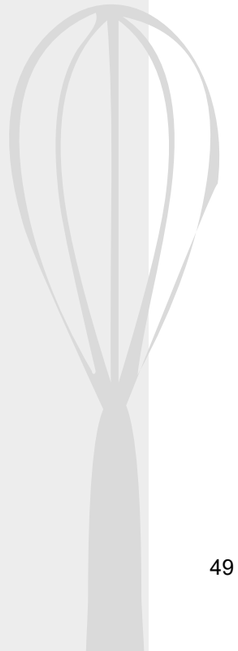
Ziel der Ausweitung ist nicht der 1 : 1 - Austausch von tierischen durch pflanzliche Lebensmittel. Rezepte auf einer Milchbasis sollten daher abgeändert oder ausgetauscht werden. Diente Milch oder Sahne zum Verfeinern von Soßen, lässt sich dies auch mit einem Schuss Hafer-, Soja-, Mandel- oder Kokosdrink gut machen. Möchten Sie Sahne rein pflanzlich gestalten, können Sie Sojadrink nutzen (dabei die Zugabe von etwas Öl nicht vergessen).

**Tipp:**

Während frisches Obst und Gemüse sowie unverarbeitetes Getreide unkompliziert als pflanzlich zu erkennen sind, ist dies bei verarbeiteten Produkten oft nicht so einfach.

Sie möchten rein pflanzliche, also vegane, Mahlzeiten anbieten und dies auch so ausloben? Dann ist es wichtig zu wissen, welche Produkte auf den ersten Blick rein pflanzlich scheinen, aber teilweise mit tierischen Bestandteilen hergestellt wurden.

Lesen Sie im folgenden Exkurs, worauf Sie beim Einkauf der Waren achten sollten.



EXKURS

# Einkauf rein pflanzlicher Lebensmittel

Die Ausweitung der pflanzenbasierten Speisen kann je nach Ausrichtung unterschiedlich groß sein. Falls Sie sich entschlossen haben, rein pflanzliche Mahlzeiten anzubieten und diese auch entsprechend zu kennzeichnen, finden Sie hier hilfreiche Tipps für den Lebensmitteleinkauf.
An folgenden Siegeln können Sie schnell erkennen, dass keine tierischen Komponenten in den Lebensmitteln verarbeitet sind:

**Das Vegansiegel („Veganblume“)**
Für Nahrungsmittel, Kosmetik und andere Produkte.

Produkte mit dem Vegansiegel
- enthalten keine tierischen Bestandteile (weder von lebenden noch toten Tieren)
- wurden nicht an Tieren getestet
- enthalten keine Verarbeitungshilfsstoffe tierischen Ursprungs (z. B. Gelatine zum Filtern von Essig)
- enthalten keine tierischen Zellen (in Fällen genetischer Manipulation)

**Das V-Label (in zwei Varianten)**
Für Nahrungsmittel, Kosmetikartikel, Wasch-, Putz- und Reinigungsmittel, Non-Food-Artikel

Produkte mit dem V-Label „vegan"
- enthalten keine tierischen Bestandteile (weder von lebenden noch toten Tieren)
- enthalten keine Verarbeitungshilfsstoffe tierischen Ursprungs (z. B. Gelatine zum Filtern von Essig)

**Hier finden Sie einige Lebensmittel, bei dessen Herstellung tierische Bestandteile zum Einsatz kommen können:**

- Nudeln, Soßen, Suppen mit Milchprodukten oder Ei
- Saft wird oft mit Gelatine geklärt (keine Deklarationspflicht)
- Essig wird aus Wein hergestellt und somit häufig mit Gelatine geklärt; Branntweinessig ist in der Regel rein pflanzlich
- echtes Karmin (Farbstoff E120) wird aus Läusen hergestellt
- Milchsäure wird oft synthetisch hergestellt, aber nicht immer
- verarbeitete Produkte mit Ei: z.B. Panaden, Gemüseburger
- Brot, Brötchen, anderes Gebäck mit Milch, Honig (Backferment), L-Cystein (E920 / E921) aus Schweineborsten



**Neufassung der Leitsätze für vegane und vegetarische Lebensmittel mit Ähnlichkeit zu Lebensmitteln tierischen Ursprungs**

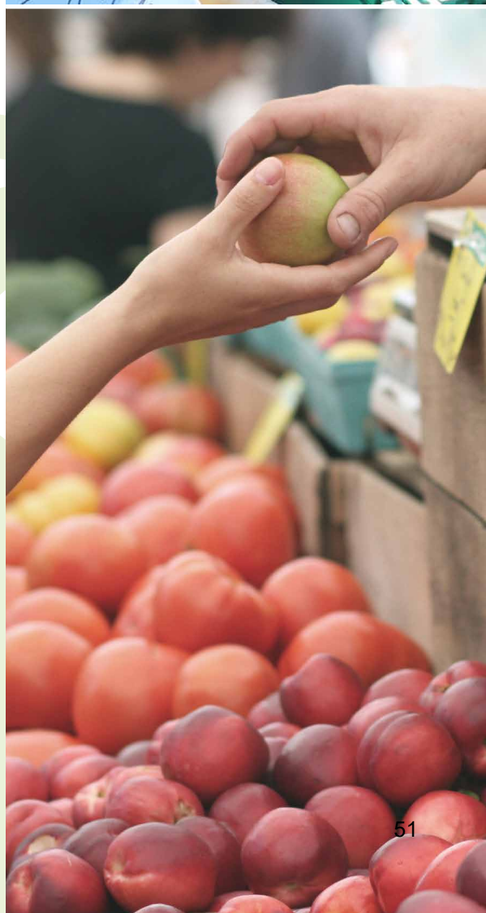
Seit 2016 gibt es eine Definition in Deutschland für vegane und vegetarische Lebensmittel. In der im Dezember 2018 veröffentlichten Neufassung wird nun beschrieben, wie diese ausgelobt werden dürfen und inwieweit sie sich mit ihrem Produktnamen und ihrer Aufmachung an der verkehrsüblichen Bezeichnung von Lebensmitteln tierischen Ursprungs anlehnen dürfen.

Doch welche Lebensmittel sind hiermit genau gemeint?
Dies betrifft vegane oder vegetarische Produkte, die in ihrer Verwendung und Zubereitung den ursprünglichen tierischen Lebensmitteln ähneln, z. B. hinsichtlich Aussehen, Geruch, Geschmack, Textur/ Konsistenz, Mundgefühl.
Durchaus unterscheiden können sie sich in der Zusammensetzung, dem Energie- und Nährstoffgehalt, den Allergenen sowie den verwendeten Zusatzstoffen, Aromen und der Haltbarkeit.

Welche Bedeutung hat dies in der Praxis?
Für einige Produkte ist per Definition genau festgelegt, wie diese benannt werden dürfen. So muss „Milch“ gemäß Vorschrift aus einem tierischen Euter stammen (Ausnahme: Kokosmilch!). Wenn Sie auf Ihrem Speiseplan Alternativprodukte, wie z. B. die umgangssprachliche „Mandel- oder Sojamilch“ ausloben möchten, sind Sie auf der sicheren Seite, wenn Sie die Herstellerbezeichnung nutzen, die „Mandel- oder Sojadrink“ lauten muss.

**Der Großhändler hat nicht die Produkte gelistet, die Sie benötigen?**

- Sprechen Sie mit Ihrem Großhändler – auch diese haben das Potential erkannt. Häufig gibt es mehr Gestaltungsraum, als man denkt. Vielleicht werden Produkte sogar auf Ihren Wunsch hin gelistet.
- Sprechen Sie andere PraktikerInnen, ggf. eine Einrichtung aus den Good-Practice-Beispielen, an. Möglicherweise haben diese Tipps für Bezugsquellen.
- Der Verein ProVeg hat Großhändler auf die Auswahl pflanzlicher Produkte hin analysiert.



## Schritt 4: Wirtschaftlichkeit & Kalkulation

Welche Auswirkungen hat die Ausweitung des pflanzenbasierten Angebots auf die Wareneinsatzkosten und die Personalkosten? Diese beiden Kostenblöcke sind die Hauptkosten in einer Krankenhausküche und machen nicht selten 80 % der Gesamtkosten aus.

Grundsätzlich gilt die Regel, dass jede Veränderung mit einem Mehraufwand verbunden ist. Für eine stärker pflanzenbetonte Küche bedeutet das: Es müssen Rezepte entwickelt, verändert und ausprobiert werden, für neue Produkte müssen ggf. neue Lieferanten gefunden werden und auch die interne und externe Kommunikation über das neue Speisenangebot braucht Zeit und ggf. Geld.

Pauschale Aussagen über den Mehraufwand lassen sich nur schwer treffen. Die Verarbeitung von frischem Gemüse ist zeit- und arbeitsaufwendiger als die Verwendung von Convenience-Produkten. Hierdurch können die Personalkosten steigen.

Mit Blick auf den Wareneinsatz ist zu berücksichtigen, ob zuvor tierische Produkte der unteren oder der oberen Preisklasse eingesetzt wurden. Werden Fleisch- und Molkereiprodukte 1 : 1 durch Alternativprodukte ausgetauscht oder viele Convenience-Produkte verwendet, wird es unter Umständen recht teuer. Durch den Einsatz vieler unverarbeiteter, pflanzlicher Rohwaren können hingegen Kosten eingespart werden.

Letztlich muss jede Küche auf Grundlage ihrer Rahmenbedingungen (z. B. Personalbesatz und Lebensmittelbudget) überlegen, welche Art von pflanzenbasierten Speisen organisatorisch und wirtschaftlich sinnvoll und machbar sind. Die vereinfachte Aussage: „Durch weniger Fleisch und mehr Gemüse sinken die Lebensmittelkosten“, stimmt jedenfalls so einfach nicht. Hier muss gerechnet werden und der Ersatz von tierischen durch pflanzliche Produkte genau geplant werden.

### Tipp:

Wägen Sie für Ihre Küche ab, inwieweit Ihnen ein EDV-basiertes Warenwirtschaftssystem eine Arbeitserleichterung ist.

Die Möglichkeit, Allergene und Rezepturen zu hinterlegen, ist für viele Küchen ein entscheidender Pluspunkt.

### Tipp:

Denken Sie daran: Je nachdem, wie viel Sie vorher frisch gekocht haben, kann durch die Ausweitung mehr Vor- und Zubereitungsarbeit anfallen.

So kann es beispielsweise funktionieren: Die Rhein-Mosel-Fachklinik hat in einem ganzheitlichen Change-Management-Prozess abteilungsübergreifend ein Nachhaltigkeitskonzept erstellt, welches auch gelebt wird. Zu den wichtigsten Veränderungen zählte hier die Ausweitung des vegetarischen Angebotes um gut 40 %. Der Fleischeinsatz wurde deutlich reduziert (um mehr als 8.300 kg Rind, Schwein, Kalb und Geflügel im Jahr). Diese Veränderungen führten nicht nur zu deutlich mehr Gästen im Personalrestaurant, sondern auch zu einem neuen Teamspirit, der die Dienstleistung „Essen und Trinken im Krankenhaus“ in ein neues Licht rückte und zu einer „nachhaltigen“ Akzeptanz bei allen Beteiligten führte. Die Belohnung durch den Frankfurter Preis der Wirtschaftsfachzeitschrift gv-praxis ist ein Zeichen dafür.

*„Bei uns gehören vegetarische Gerichte zum Standard. Wir haben das Angebot von sieben auf neun vegetarische Gerichte pro Woche ausgeweitet. Dadurch konnten acht Tonnen Fleisch eingespart werden.“*

### Mögliche Strategien – Das hat in anderen Küchen gut funktioniert:

- **Speiseplan kurzfristig anpassen:** So lassen sich günstige Saisonpreise nutzen.
- **Angebotslinien reduzieren:** Mit drei Menülinien plus Sonderkost auf Wunsch lassen sich Prozessaufwendungen einsparen und Produktionspläne hin zu mehr Wirtschaftlichkeit verändern. Grammzahlen lassen sich besser kalkulieren und der Speisenrücklauf besser organisieren.
- **Systeme überdenken:** Die Kosten eines Warenwirtschaftssystems den Kosten einer eigenen Lieferantenplanung gegenüberstellen. Bei Listung eigener Lieferanten ist neben der gewonnenen Flexibilität der Arbeitsaufwand für das Einpflegen der Produkte zu berücksichtigen.
- **Nach Möglichkeit lokale Zulieferer wählen:** Hierdurch lassen sich Transportkosten verringern und die regionale Wirtschaft stärken.
- **Kosten unterscheiden:** Einmalige (z. B. Schulungen) und laufend wiederkehrende Kosten (z. B. Lagerhaltung).

EXKURS

# Lebensmittel aus ökologischer Erzeugung

Der Einsatz von Bio-Lebensmitteln berücksichtigt nicht nur das verstärkte Interesse der Gäste nach Herkunft und Qualität von Lebensmitteln, sondern leistet darüber hinaus einen Beitrag zum Klima- und Umweltschutz, was sich positiv auf die Außendarstellung einer Klinik auswirken kann.

Die Produktion von Bio-Lebensmitteln unterscheidet sich in drei großen Bereichen von der sogenannten konventionellen Produktion: In der Tierhaltung, der Pflanzenproduktion und bei der Verarbeitung.

Hinsichtlich der **Tierhaltung** geht der ökologische Landbau von einem geschlossenen Betriebskreislauf aus, bei dem die Anzahl der Tiere, die auf dem Hof gehalten werden, an die Betriebsgröße gekoppelt ist. Somit steht genug Fläche zur Verfügung, um auf der einen Seite Futter anbauen zu können und auf der anderen Seite keine Überdüngung durch zu viel Mist zu verursachen.

Pro Hektar Land dürfen beispielsweise zwei Großvieheinheiten (z. B. Kühe) gehalten werden. Der Auslauf ist streng vorgeschrieben und Liegebereiche müssen mit Stroh ausgestattet werden. Zudem wird den Tieren ermöglicht, ihre arttypischen Verhaltensweisen auszuleben: Hühner dürfen picken und Schweine im Stroh wühlen.

Der Einsatz von Antibiotika ist eingeschränkt. Das systematische Stutzen von Schnäbeln, das Kupieren von Schwänzen und Ohren sowie das Abschleifen von Zähnen sind im Öko-Landbau verboten.

In der **Pflanzenproduktion** gibt es ebenfalls strenge Richtlinien für Bio-Erzeuger. Der Einsatz chemisch-synthetischer Düngemittel ist nicht erlaubt, stattdessen werden organische Dünger eingesetzt und Leguminosen zur natürlichen Anreicherung des Bodens mit Stickstoff angepflanzt. Statt chemisch-synthetischer Pflanzenschutzmittel kommt eine Vielzahl anderer ökologischer Maßnahmen zur Anwendung.

So werden beispielsweise Nützlinge wie Schlupfwespen und Marienkäfer eingesetzt, um Schädlinge auszuschalten. Für die Unkrautvernichtung werden thermische und mechanische Verfahren verwendet. Durch die Wahl robuster Sorten, die an die Bedürfnisse des Standortes angepasst sind, die Förderung der Bodengesundheit und eine vielfältige Fruchtfolge wird Krankheiten vorgebeugt.

Auch in der **Verarbeitung** gibt es deutliche Unterschiede. Im Gegensatz zur konventionellen Verarbeitung, die EU-weit über 300 Zusatzstoffe zulässt, dürfen in Bio-Produkten gemäß EU-Öko-Verordnung nur etwa 50 Zusatzstoffe zur Anwendung kommen. Die ökologischen Anbauverbände sind hier sogar noch strenger. Künstliche Farbstoffe, synthetische Süßstoffe, Stabilisatoren und Geschmacksverstärker sind grundsätzlich verboten. Und Lebensmittelzusatzstoffe sind in Bio-Produkten nur in den Fällen erlaubt, in denen die Lebensmittel ohne diese weder hergestellt noch haltbar gemacht werden können.

Gerade im Hinblick auf die Kennzeichnungspflicht auf Speisekarten und mit Rücksicht auf die Gäste, die auf Zusatzstoffe empfindlich reagieren, kann der Einsatz von Bio-Lebensmitteln also eine Wertsteigerung des Essens bewirken.
Insgesamt ist die ökologische Landwirtschaft praktischer Umweltschutz, der bereits beim Anbau der Lebensmittel beginnt.

Insbesondere bei saisonalem Gemüse sind die Preisunterschiede von biologischer zu konventioneller Ware überschaubar.

## Tipp:

Machen Sie Ihre eigene Überzeugung spürbar – dies ist die beste Motivation!

Was hat Sie überzeugt? Warum haben Sie den Entschluss getroffen, das Verpflegungsangebot zu verändern?

## Schon gewusst?

Menschen, die sich rein pflanzlich ernähren, sind online sehr präsent.

Durch die sozialen Medien verbreiten sich Neuigkeiten aus diesen Themenfeldern sehr schnell bei ihnen.

## Schritt 5: Interne und externe Kommunikation

Die pflanzenbasierte Ausrichtung der Verpflegung sollte auf jeden Fall intern sehr gut kommuniziert werden, denn ein Projekt steht und fällt mit dem Team.
Sieht das Küchenteam keine Vorteile in Ihrem Vorhaben, fehlt die Eigeninitiative und Motivation zur nachhaltigen Umsetzung.

**Interne Kommunikation – wichtige Fragen:**

1. Wen werde ich einbeziehen – z. B. Küchenmitarbeitende, Ärztinnen und Ärzte, Pflegepersonal, Dienstleistende?
2. In welcher Reihenfolge werde ich diese Gruppen mit einbeziehen – nacheinander oder gleichzeitig?
3. Bei welcher Gruppe ist ein ausführliches „Mitnehmen“ unabdingbar – z. B. Küchenpersonal und auch Pflegepersonal, da dieses der erste Ansprechpartner für die PatientInnen ist.
4. Welche Aspekte sind mir besonders wichtig – z. B. die Vorteile für die Gesundheit der PatientInnen und Mitarbeitenden (auch vor dem Hintergrund des Fachkräftemangels), für die Umwelt oder für das Krankenhaus sowie dessen Leitbild und Alleinstellungsmerkmal?
5. In welcher Form werde ich informieren – z. B. in einer Besprechung, bei einer kleinen Verkostung?

**Mögliche Strategien –
Das hat in anderen Küchen gut funktioniert:**

- **Kurzinformationen bereitstellen:** Ausarbeitung der wichtigsten Argumente, die Ihre Einrichtung zur Ausweitung der pflanzenbasierten Verpflegung bewogen haben.
- **Instrument des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM):** Herausstellen der Vorteile für Mitarbeitende und künftige ArbeitnehmerInnen (Stichwort: Fachkräftemangel).
- **Interne Fortbildungen:** Schulungen für das Küchen- und Pflegepersonal.
- **Pflegepersonal als Schlüsselrolle:** Sie haben den direkten Kontakt zu den PatientInnen.
- **Motivation und Verantwortung:** Nicht nur das medizinische Personal, sondern alle Mitarbeitenden sind für die Gesundheit der PatientInnen verantwortlich und profitieren selbst von einer gesunden Verpflegung.
- **Alle „mit ins Boot“ holen:** z. B. durch Informationsveranstaltungen oder sogar Informations- und Aktionstage.
- **Imagegewinn:** „Die Einrichtung kümmert sich in besonderer Weise um ihre PatientInnen und Mitarbeitenden“. Je nach Art der Einrichtung (z. B. in psychiatrischen Einrichtungen) sind die Speisen auf den Stationen und für die Mitarbeitenden auch identisch.

**Externe Kommunikation – die Strategie ist entscheidend**
Ist das Küchen- und Klinikteam mit „an Bord“, sollten Sie mit der Kommunikation nach außen beginnen. Die folgenden vier Fragen können hierbei helfen:

1. Möchte ich **offensiv** oder **defensiv** kommunizieren?

| Eher offensiv bei: | Eher defensiv bei: |
|---|---|
| • Einbettung in das Klinikleitbild und in das BGM<br>• Rückhalt in der Einrichtung<br>• hoher Nachfrage der PatientInnen und Mitarbeitenden | • Skepsis: Veränderung erst einmal testen<br>• geringem Rückhalt in der Einrichtung<br>• geringer Nachfrage der PatientInnenen und Mitarbeitenden |

2. Möchte ich **maximal** oder **minimal** kommunizieren?

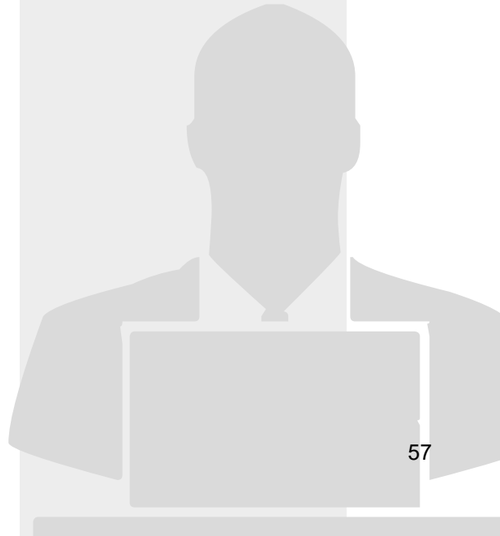
| Maximal durch: | Minimal durch: |
|---|---|
| • einen Auftakt mit Medienpräsenz (z. B. mit Presse etc.) | • eine langsame Einführung der pflanzlichen Gerichte |

3. Möchte ich **modern** oder **klassisch** informieren?

| Eher modern mit: | Eher klassisch mit: |
|---|---|
| • Internet<br>• Menüwunscherfassungssystem<br>• Intranet<br>• soziale Medien | • Informationsflyer<br>• Tablettaufleger<br>• Poster<br>• Standtafel<br>• Tischaufsteller |

## Tipp:

Falls noch nicht geschehen: Nehmen Sie Ihre Presseabteilung mit ins Boot.



**Tipp:**

Küchen haben grundsätzlich bessere Erfahrungen gemacht, wenn sie die pflanzlichen Gerichte im Speiseplan nicht explizit, sondern nur mit einem kleinen Piktogramm (z.B. „Blatt“ für „pflanzlich“) gekennzeichnet haben.

4. Mit welchen **Instrumenten** möchte ich kommunizieren?

## Story-Telling – mit Geschichten ansprechen

Geschichten berühren ZuhörerInnen emotional. Genau dies ist der Hintergrund, warum sie in Erinnerung bleiben - denken Sie an Reden von Barack Obama oder Steve Jobs. Durch die emotionale Verknüpfung können wir die Inhalte besser speichern.

Fragen Sie doch einmal in Ihrer Arbeitsgruppe nach Personen mit besonderen Erfahrungen oder Geschichten. Das Entscheidende hierbei sind die ehrlichen und authentischen Emotionen und das WARUM Ihres Vorhabens. Machen Sie dieses verständlich! Vielleicht gab es ja ein Schlüsselerlebnis, dass Sie dazu bewogen hat, sich mit einer pflanzlichen Ernährung im Krankenhaus zu beschäftigen.

## Grafik – Bilder sagen mehr als tausend Worte

Unübersichtliche und volle Menükarten sind anstrengend zu lesen. Über die Schriftgröße, -farbe und Textanordnung können Sie Übersichtlichkeit schaffen.

Falls Sie digitale Medien mit Bildern der Menüs nutzen, sollte das tatsächliche Aussehen der Speisen auch dem der Bilder entsprechen.

## Wording – die richtigen Worte finden

In Zeiten medialer Überflutung überwältigen uns Informations- und Wortmassen fast jeden Tag. Wir lesen nur noch das, was uns direkt anspricht.

In den Informationsmaterialien und der Speisekarte sollte daher auf eine ansprechende Wortwahl geachtet werden. Was würde Ihnen besser schmecken?

Das „vegane Pfannengemüse mit Nudeln“ oder das „Sommergemüse auf Tagliatelle mit getrockneten Tomaten und Walnüssen“?

## Nudging – das sanfte „Anstupsen“

Das Verhalten der Menschen lenken, ohne dabei auf Verbote oder Gebote zurückzugreifen, wird als Nudging (engl. to nudge = jemanden anstoßen) bezeichnet. Dieses „Anstupsen“ kann über verschiedene Kanäle erfolgen:

- Informationen (z. B. über Nährwerte, Zubereitung und Herkunft der Lebensmittel)
- Platzierung (z. B. das pflanzliche Gericht an die erste Position der Speisekarte setzen)
- Qualität (z. B. Geschmack, Aussehen, Geruch)
- Angebotsstruktur (z. B. größere Auswahl pflanzlicher Gerichte)

### Kommunikation auf der Speisekarte

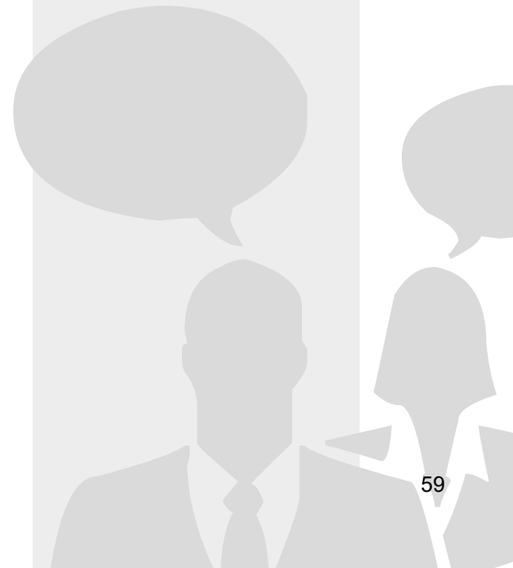
- Manchmal hilft es, wenn Sie Bezeichnungen wie „vegan“ vermeiden: Personen, die sich nicht grundsätzlich vegan ernähren, fühlen sich nicht angesprochen und schauen sich die Gerichte gar nicht erst an.
- Ein kleines Piktogramm (z. B. „Blatt“ für „pflanzlich“) genügt häufig. In der Legende kann Näheres nachgelesen werden.
- Platzieren Sie Ihre pflanzlichen Gerichte nicht in einer separaten Kategorie auf der Speisekarte – denn diese werden sonst automatisch übersprungen.
- Die Bezeichnung ist das „A und O“: Wohlschmeckend und nach Genuss sollten die Gerichte klingen, aber dessen Ursprünge sollten noch erkennbar sein. Besser keine Fantasienamen nutzen.

### Information Ihrer Mitarbeitenden

Schmeckt das Essen – schmeckt der Job! Ein gesundes und ansprechendes Essen wirkt sich positiv auf die Motivation und die Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeitenden aus. Ein Textbaustein zur Kommunikation könnte z. B. sein:

*„Liebes Klinikteam,*
*wir haben unsere Speisenauswahl optimiert und bieten Ihnen nun noch mehr und noch attraktivere pflanzliche Gerichte an. Damit wollen wir etwas Gutes für Ihre Gesundheit tun aber auch für das Klima und die Umwelt. Vor allem aber soll es Ihnen schmecken. Wir sind gespannt auf Ihre Rückmeldungen.“*

*„Seit der Umstellung ist die Kantine noch beliebter, weil wir etwas Gutes für unsere Mitarbeitenden tun.“*



## Tipp:

Mit einem leichten pflanzlichen Essen lassen sich „tiefe Mittagslöcher“ besser überwinden oder Ihre Mitarbeitenden fallen erst gar nicht ins „Suppenkoma“.

*“Artists who work alone, create art. Artists who work together, create change. Nur gemeinsam lässt sich der Wandel hin zu einer gesundheitsfördernden, zeitgemäßen und zukunftsfähigen Ernährung in Krankenhäusern und Gesundheitseinrichtungen gestalten.“*

### Mögliche Strategien – Das hat in anderen Küchen gut funktioniert:

- **Geschickte Platzierung:** Information an den Stellen anbringen, wo viel Zeit verbracht wird (z. B. in Wartebereichen).
- **Attraktive Speisen schaffen Akzeptanz:** Den Geschmack in den Fokus stellen. Die Benennung der Speisen sollte auf den Genuss fokussiert sein.
- **Potenzial in Reha-Einrichtungen:** Durch eine lange Verweildauer können die PatientInnen ausführlich informiert werden.
- **Ein Klinikkochbuch:** Bieten Sie eine Zusammenstellung der beliebtesten pflanzlichen Rezepte für Zuhause an. („Hier nehmen Sie noch etwas für Zuhause mit!“)
- **Ernährung und Heilungsverlauf:** Stellen Sie für die PatientInnen den Mehrwert durch eine gesundheitsförderliche Ernährung heraus.
- **Pflegepersonal als BotschafterInnen:** Diese haben den direkten „Draht“ zu den PatientInnen und müssen vorher geschult werden.
- **ServiceassistentInnen und VerpflegungsassistentInnen:** Auch dieses Personal sollte informiert und geschult sein.
- **Kennzeichnung mit Piktogrammen:** Hilft auch anderssprachigen PatientInnen weiter.
- **Ganzheitliches Verpflegungskonzept:** Verdeutlichung, dass es nicht nur um eine „reine Versorgung“ der PatientInnen geht, sondern die Genesung ganzheitlich gefördert werden soll.

## AUF EINEN BLICK

### Die wichtigsten „Gelingfaktoren“:

- **Rückendeckung durch die Klinikleitung**: Das Vorhaben muss von allen Ebenen mitgetragen werden. Dies gibt Rückhalt und Motivation.
- **Jeder Fachbereich ist wichtig und wertvoll**: Im eigenen Wirkungskreis kann jede Abteilung viel bewegen und ist äußerst wichtig.
- **Einer für alle – alle für Einen**: Wie Zahnräder greifen die Aktivitäten der einzelnen Bereiche und Personen ineinander. Stockt eines dieser Rädchen, bleiben auch die anderen stehen. Dreht sich eines schneller, bekommen auch alle anderen neuen Schwung.
- **Verschiedene Wege führen nach Rom**: Finden Sie die für Ihre eigene Einrichtung passende Strategie – auf jeden Topf passt ein Deckel.
- **Schritt-für-Schritt**: Ihre Einrichtung bestimmt das Tempo – auch kleine Erfolge sind Erfolge!
- **Kreativität**: Schaffen Sie auch trotz knapper Zeitressourcen immer mal wieder Raum zum Experimentieren.
- **Dranbleiben lohnt sich**: Wann läuft schon alles nach Plan? Rückschläge und Kursänderungen gehören dazu.
- **Sharing is Caring**: Profitieren Sie vom Wissen und den Erfahrungen anderer und geben Sie eigene Erkenntnisse weiter.
- **Ergebnisse sichtbar machen**: Haben Sie das gesetzte Ziel erreicht, haben Sie es eventuell noch nicht erreichen können oder sogar übertroffen? Eine Evaluation ist bei jedem Vorhaben wichtig.
- **Herzensangelegenheit**: Eine innerliche Überzeugung führt zur authentischen Umsetzung. Es ist dieses Gefühl, das „RICHTIGE“ zu tun!

21 https://biomentorenwebsite.wordpress.com/

## Der Blick nach vorne – werden Sie Multiplikator!

**Sie haben das pflanzliche Verpflegungsangebot in Ihrer Klinik oder Einrichtung ausgeweitet.**

**Wie geht's weiter?**

**Im Wegweiser… mit Rezepten, Speiseplänen und Hinweisen auf weiterführendes Material, Literatur, Rezeptdatenbanken, Weiterbildungen, Tagungen und Kongressen**

**Darüber hinaus… Berichten Sie von Ihrer Umsetzung und unterstützen Sie andere Einrichtungen auf dem Weg zur pflanzenbasierten Ernährung, einem Weg, der sich von einem anfangs schmalen Pfad in eine breite Straße verwandeln kann - mit Ihnen als unterstützenden Motor.**

**Vielleicht finden oder gründen Sie sogar ein Netzwerk oder eine Plattform zum Austausch – ähnlich dem Netzwerk der BioMentoren.[21]**

# Good-Practice-Beispiel: Rhein-Mosel-Fachklinik

*Steckbrief*

**Mahlzeiten/ Tag:**
ca. 3.500 (gesamt), davon 950 in der Klinik Nette-Gut

**Gästestruktur:**
PatientInnen, Mitarbeitende, zwei Schulen und zwei Kindergärten

**Küchenteam:**
insgesamt: 1 Leiter Verpflegungsmanagement, 1 stellv. Küchenleiter/ Produktionsleiter, 9 Köche, 17 Küchenhilfen, 1 Diätassistentin

**Produktionssysteme:**
Cook and Serve - Schöpfsystem und 150 mal Tablettsystem

**Pflanzenbasiertes Angebot:**
9 vegetarische Mittagsgerichte je Woche

**Kontaktmöglichkeit:**
Kurt Krechel
02632/407-5125
K.Krechel@rmf.landeskrankenhaus.de

**Die Klinik**
Die Rhein-Mosel-Fachklinik ist mit über 1.000 Betten und gut 1.400 MitarbeiterInnen die größte Einrichtung des Landeskrankenhauses (AöR) in Andernach, einem Dienstleister im Gesundheits- und Sozialwesen in Rheinland-Pfalz. Ihr angegliedert ist die Klinik Nette-Gut.

**Das Konzept**
Ziel war die Verknüpfung der für eine gastronomische Dienstleistung wichtigen Aspekte Genuss und Gesundheit mit den klassischen Nachhaltigkeitsthemen (wirtschaftliche, ökologische und soziale Verantwortung) zu einem ganzheitlichen Konzept. Dieses sollte gleichermaßen traditionell und modern sein, sowie die Wünsche und Erwartungen aller PatientInnen und Mitarbeitenden berücksichtigen.

Innerhalb von drei Jahren wurde in einem Change-Management-Prozess abteilungsübergreifend das Nachhaltigkeitskonzept „Genießen mit Verantwortung“ umgesetzt, welches auch gelebt wird.

Diese Teilziele hat sich die Klinik u.a. gesetzt:

- Erhöhung des vegetarischen Angebots: Im ersten Jahr von sieben auf neun vegetarische Mittagsgerichte (bei insgesamt 21 Hauptmahlzeiten pro Woche) → Ausweitung des vegetarischen Angebots um gut 40 %
- Reduktion des Fleischeinsatzes um mindestens 10 % pro BKT (Beköstigungstag) → Verringerung des jährlichen Fleischeinsatzes um mehr als 8.300 kg Rind, Schwein, Kalb, Geflügel (= 19,8 % pro BKT)
- Reduktion der acht Kostformen und Gestaltung eines neuen Speisenplanlayouts: drei Kostformen (Vegetarisch/ Klassisch/ Leicht) in einem neuen Layout

**Das Besondere**
Ein wesentlicher Faktor für die erfolgreiche Umgestaltung des Verpflegungskonzeptes war neben dem Teamzusammenhalt der große Entscheidungsspielraum, welcher dem Projektleiter eingeräumt wurde. Entscheidungskompetenzen wurden erweitertet und Verhandlungen konnten nun auf neuen Grundlagen geführt werden.

Die Veränderungen führten nicht nur zu deutlich mehr Gästen im Personalrestaurant, sondern brachten auch einen starken Teamgeist hervor. Dieser rückte die Dienstleistung „Essen und Trinken im Krankenhaus“ in ein neues Licht und führte zu einer „nachhaltigen“ Akzeptanz bei allen Beteiligten. Die Auszeichnung mit dem Frankfurter Preis der Wirtschaftsfachzeitschrift gv-praxis ist ein Zeichen hierfür.

*„Ohne die Unterstützung unserer Geschäftsführung und aller eingebundenen Abteilungen sowie der Lieferanten wäre der Umstellungsprozess so nicht möglich gewesen.*

*Die größte Herausforderung war die praktische Umsetzung. Die Küchenteams der beiden Betriebsstätten haben hier großartige Arbeit geleistet.*

*Wir möchten das erreichte Niveau nicht nur stabilisieren, sondern auch Zug um Zug weiterentwickeln.“*

Kurt Krechel, Leiter Verpflegungsmanagement und Küchenleitung Rhein-Mosel-Fachklinik und Klinik Nette-Gut

# Good-Practice-Beispiel: Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe

*Steckbrief*

**Mahlzeiten/ Tag:**
etwa 360 Frühstücke, 500 Mittagessen, 360 Abendessen

**Gästestruktur:**
PatientInnen, Mitarbeitende, BesucherInnen

**Küchenteam:**
26 Vollzeitstellen (= 34 Mitarbeitende); werktäglich: 3 Köche, 1 Beikoch, 1 Diätassistentin, 3 Küchenhilfen, 8 Spüler, 1 Führungskraft

**Produktionssystem:**
Cook and Serve

**Pflanzenbasiertes Angebot:**
17 von 21 Mittagsmenüs pro Woche sind vegetarisch/ vegan, mit hohem Anteil an Gemüse und Hülsenfrüchten

**Kontaktmöglichkeit:**
Olaf Budig
030/36501-181
olaf.budig@havelhoehe.de

**Das Krankenhaus**
Das Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe ist ein Akutkrankenhaus mit integrativem Ansatz und akademisches Lehrkrankenhaus der Charité. Es deckt mit 14 Fachabteilungen ein breites Spektrum der medizinischen Versorgung ab.

**Das Konzept**
Die PatientInnen des Krankenhauses können täglich aus drei Menüs („Landpartie“ / „Leichte Vollkost“ / „Aus der Region“) wählen. Sonderkostformen werden individuell abgestimmt. Alle drei Menülinien haben ihren Schwerpunkt auf pflanzlichen Lebensmitteln. Dreimal pro Woche werden Fleisch, einmal die Woche Fisch und täglich Gerichte mit verschiedenen Molkereiprodukten angeboten.

Hierauf legt die Küche des Gemeinschaftskrankenhauses besonderen Wert:
- Einsatz vieler verschiedener Kräuter und Gewürze
- Verwendung frischer und qualitativ hochwertiger Lebensmittel mit besonderem Augenmerk auf Regionalität
- Convenience-Produkte der höheren Stufen bilden mit Blätterteig und Gnocchi die Ausnahme

Eine sehr enge Zusammenarbeit gibt es mit regionalen Lieferanten in den Segmenten
- Demeter-Schnittbrot (Bäckerei Weichardt) und Bio-Brötchen (BioBackHaus aus Wustermark)
- Frischmilch (Carolinenhof Feldbinder aus Gatow)
- Bio-Salate und Gemüse (vom SpeiseGut aus Gatow)
- Fleisch in der Mittagsverpflegung (Bäuerliche Erzeugergemeinschaft Schwäbisch Hall, Müritzhof in Stuer, David Peacock’s Erdhof in Seewalde, Hof am Gohlitzsee)
- Fisch von den Müritzfischern
- zahlreiche Produkte des täglichen Bedarfs werden von Terra Naturkost bezogen

**Das Besondere**
- Multiprofessionelle Treffen, in denen Köchinnen und Köche, ErnährungsberaterInnen sowie Ärztinnen und Ärzte mehrmals im Jahr zusammenkommen, um sich über Krankheitsbilder und Ernährungstherapien auszutauschen

- Kollegiales „Mehr-ChefInnen-Führungsmodell“, bestehend aus fachlicher Leitung, Leitung Ressourcen und Leitung Arbeitsprozesse

- Externes Netzwerk (z. B. Teilnahme an verschiedenen Arbeitsgruppen zum Thema Gemeinschaftsverpflegung, Kontakte zur Senatsverwaltung, Berliner Ernährungsrat, Berliner Gastronomen, Die Gemeinschaft e. V., etc.)

*,,So wie die meisten Krankenhäuser in Deutschland, haben auch wir ein Lebensmittelbudget in Höhe von ca. 5 € pro Tag und Person für die Vollverpflegung.*

*Natürlich kann man mit einem solchen Budget keine großen Sprünge machen und bei weitem nicht alle Wünsche und Bedürfnisse von Patientinnen und Patienten, Mitarbeitenden und Gästen erfüllen.*

*Dennoch kann man mit Kreativität und engagierten Mitarbeitenden etwas Gutes gestalten “*

Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe

# Good-Practice-Beispiel: Linde Aktiengesellschaft - Standort Pullach

*Steckbrief*

**Mahlzeiten/ Tag:**
bis zu 2.400 Mittagessen

**Gästestruktur:**
Mitarbeitende der Linde Aktiengesellschaft

**Küchenteam:**
1 Küchenleiter, 1 stellv. Küchenleiterin, 7 Köche, 8–10 Küchenhilfen und 1 Auszubildender

**Produktionssysteme:**
Cook and Serve

**Pflanzenbasiertes Angebot:**
1 von 12 verschiedenen Menüs

**Kontaktmöglichkeit:**
Kurt Stümpfig
089/744 55730
kurt.stuempfig
@linde.com

**Das Unternehmen**
Rund 2.500 Mitarbeitende sind in den Geschäftsbereichen Gas und Engineering der Linde Aktiengesellschaft in München-Pullach beschäftigt. BioMentor Kurt Stümpfig ist bereits seit 28 Jahren für das Unternehmen tätig und Leiter des 2008 neu gebauten Betriebsrestaurants „Agora“, wo täglich bis zu 2.400 Mittagessen die Küche verlassen.

**Das Konzept**
Das Verpflegungskonzept von Kurt Stümpfig und seinem Team zeichnet sich durch zwei Dinge ganz besonders aus: Durch seine Nachhaltigkeit und den Restaurant-Charakter. Denn das Speisenangebot und das Ambiente erinnern eher an die gehobene Gastronomie als an eine Betriebskantine. Die Gäste können täglich zwischen 12 frisch zubereiteten, kreativen Gerichten auswählen. Bereits seit 2014 bietet das Betriebsrestaurant zudem täglich ein rein pflanzliches Menü aus 100 % biologischen Zutaten an.

Die Ausweitung des pflanzlichen Angebotes war Teil des Nachhaltigkeitskonzeptes im „Agora“. Ob beim Frühstück, beim Mittagessen, beim Nachmittagskaffee und -kuchen oder zwischendurch – den gesamten Tag über können die Mitarbeitenden aus einem vielseitigen veganen Speisenangebot wählen.

Gespräche im Team und die Rückmeldungen der Gäste haben den Weg für die Umstellung geebnet. Die Entscheidung und das Erkennen des richtigen Zeitpunkts sowie dessen Verantwortung lag bei Kurt Stümpfig.

Nur mit dem nötigen Wissen und auch einer Portion Ernsthaftigkeit gegenüber den Gästen war die Ausweitung des pflanzlichen Angebotes erfolgreich. Die Entscheidung zur Umstellung ist nach wie vor die Richtige. Den Erfolg zeigen nicht zuletzt die täglich rund 250 bis 450 verkauften veganen Hauptgerichte.

**Das Besondere**
Das Betriebsrestaurant zählt zu den besten und kreativsten Profiküchen in Deutschland. Ein nachhaltiges und umweltbewusstes Handeln ist den Unternehmensgrundsätzen verankert.

Ausgezeichnet ist das Betriebsrestaurant nicht nur im Geschmack: Im Jahr 2018 erhielt „Agora“ gleich zwei Auszeichnungen: Den Dr. Rainer Wild-Preis für eine „Nachhaltige und gesunde Betriebsverpflegung“ und die „Tierschutz-Kochmütze“ der Schweisfurth Stiftung.

Ein „Leuchtturmbetrieb und gleichzeitig Botschafter für den erfolgreich gelebten Tierschutz im Außerhausverpflegungssegment“ hieß es von der Jury der Schweisfurth Stiftung. Im Jahr 2016 erhielt das Betriebsrestaurant zudem den Frankfurter Preis der Wirtschaftsfachzeitschrift gv-praxis.

*„Es ist wichtig, dass die Umstellung Schritt für Schritt erfolgt und alle mitgenommen werden – das gilt für das Küchenteam und die Gäste.“*

Kurt Stümpfig, Leiter Betriebsrestaurant „Agora“

# Good-Practice-Beispiel: Immanuel Krankenhaus Berlin

*Steckbrief*

**Mahlzeiten/ Tag:**
etwa 1.000 Frühstücke, 1.760 Mittagessen, 1.000 Abendessen

**Gästestruktur:**
PatientInnen und Mitarbeitende

**Küchenteam:**
1 Küchenleiter, 1 stellv. Küchenleiter, 5 Köche, 21 Küchenhilfen und 1 Auszubildende

**Produktionssysteme:**
Cook and Chill

**Pflanzenbasiertes Angebot:**
etwa 39 % des Mittagsangebotes

**Kontaktmöglichkeit:**
Lutz Fohgrub
lutz.fohgrub
@immanuelalbertinen.de

**Das Krankenhaus**
Schwerpunkt des Immanuel Krankenhauses Berlin ist die Behandlung von Menschen mit chronisch-schmerzhaften sowie chronisch-entzündlichen Erkrankungen des Bewegungs- und Stützapparates in den Fachgebieten Rheumatologie, Orthopädie, Osteologie und Naturheilkunde.

Lutz Fohgrub ist Koch und Leiter des Küchenbetriebes von „Immanuel Albertinen Kocht“ und verpflegt mit seinem Küchenteam täglich rund 1.500 PatientInnen und BewohnerInnen in den Einrichtungen der Immanuel Albertinen Diakonie, zu der neben dem Immanuel Krankenhaus Berlin auch Senioren- und Pflegeeinrichtungen, Beratungsstellen und weitere Krankenhäuser gehören.

**Das Konzept**
Nach dem Einzug der Abteilung für Naturheilkunde in das Immanuel Krankenhaus Berlin 2001 initiierte Lutz Fohgrub gemeinsam mit den Diätassistentinnen die Ausweitung des pflanzlichen Speisenangebotes.

Das Speisenangebot ist auf die Grundversorgung der PatientInnen im Krankenhaus und in den einzelnen Abteilungen zugeschnitten. Um der pflanzlichen Ernährung mehr Gewicht zu verleihen, ist inzwischen ein großer Teil der angebotenen Mittagskomponenten rein pflanzenbasiert.

Das pflanzenbasierte Angebot wird kontinuierlich angepasst und ausgebaut, immer unter Berücksichtigung des Anspruches und der Wünsche der Tischgäste.

**Das Besondere**
„Immanuel Albertinen Kocht“ hat sich zum Ziel gesetzt, die PatientInnen auch über den Klinikaufenthalt hinaus mit Anregungen und Tipps zu leckeren, selbst zubereiteten Gerichten zu versorgen.

Die Rezepte gliedern sich in verschiedene Kategorien. Eine dieser Reihen ist die „Herzgesunde Ernährung“, welche auch leckere Rezepte pflanzlicher Gerichte bereithält.

*„Essen ist Lebensfreude, Genuss und eine Möglichkeit, mit anderen Menschen Zeit und Tisch zu teilen.*

*Mit dem vorwiegend veganen und vegetarischen Speisenangebot unterstützen wir aktiv das therapeutische Angebot im Interesse der Gesundheit der Patientinnen und Patienten in den Einrichtungen der Immanuel Albertinen Diakonie.*

*Damit übernehmen wir auch Verantwortung für die ökologischen Fragen unserer Zeit.“*

Lutz Fohgrub, Leiter „Immanuel Albertinen Kocht“

# Speisepläne

Im Folgenden finden Sie exemplarisch die Speisepläne des Gemeinschaftskrankenhauses Havelhöhe sowie der Immanuel Albertinen Diakonie. Die pflanzliche Ernährung ist Teil der Gesamtkonzepte der Kliniken.

## Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe

Die PatientInnen des Gemeinschaftskrankenhauses können täglich aus drei Menüs „Landpartie“, „Leichte Vollkost“ und „Aus der Region“ wählen. In allen drei Menülinien wird der Schwerpunkt auf eine pflanzliche Ernährung gesetzt. Einen Einblick in die Speisenauswahl bekommen Sie hier:

| | Landpartie | Leichte Vollkost | Aus der Region |
|---|---|---|---|
| **Montag**<br>02.12.2019 | **Spaghetti Bolognese**<br>mit Parmesan<br><br>Frisches Obst A(1),B,I | **Salzkartoffeln mit Kräuterquark**<br>und Leinöl<br><br>Apfelkompott B, I | **Reisauflauf**<br>mit Rhabarber,<br>Zimt und Zucker<br>Frisches Obst B,A(1) |
| **Dienstag**<br>03.12.2019 | **Maccaroni & Cheese**<br>mit Brokkoli und Tomatensauce<br><br>Earl Grey Pudding A(1),B,D | **Penne mit Kräuteröl**<br>& Mangold in Rahm<br><br>Earl Grey Pudding A(1),B,I | **Graupenbratling**<br>mit Möhrengemüse<br>& Kartoffelstampf<br>Earl Grey Pudding A(3),B,I |
| **Mittwoch**<br>04.12.2019 | **Gelbes Thai Curry**<br>mit Reis<br><br>Bratapfel-Quark B,K,I | **Spinat-Risotto**<br>mit gebackenem Kürbis<br>und Feta<br>Bratapfel-Quark B,I | **Teigtaschen mit Gemüsefüllung**<br>in Zwiebelfond mit Estragon<br><br>Bratapfel-Quark A(1),D,I |
| **Donnerstag**<br>05.12.2019 | **Gyros vom Schwein,**<br>Tomatenreis, Krautsalat und<br>Tzatziki<br>Frisches Obst B,J | **Kartoffelcremesuppe**<br>mit Kerbelöl und Brot<br><br>Birnenkompott A(1),B | **Herzhaftes Roggenporridge**<br>mit Erbsen und geröstetem Kürbis<br><br>Frisches Obst A(2),D,I |
| **Freitag**<br>06.12.2019 | **Matjes „Hausfrauen Art“**<br>mit Salzkartoffeln<br><br>Birne-Ingwer Crème B,J | **Schwarzwurzeln, Kürbis**<br>und Pastinaken in Rahmsauce<br>mit Reis<br>Birne-Ingwer Crème A(1),B, | **Kürbislasagne**<br>mit Meerrettichsauce<br><br>Birne-Ingwer Crème A(1),B,J,I |
| **Samstag**<br>07.12.2019 | **Corn Chowder**<br>Maissuppe mit Lauch<br>und Leinöl<br>Kirsch-Holunder-Joghurt J,K,I,B | **Kartoffel-Möhren-Eintopf**<br><br>Kirsch-Holunder-Joghurt B | **Weisskohleintopf**<br>mit Kartoffeln und Wurzelgemüse<br><br>Kirsch-Holunder-Joghurt B,I |
| **Sonntag**<br>08.12.2019 | **Aloo Gobhi**<br>Blumenkohlcurry mit Tomaten und<br>Reis<br>Frisches Obst B,J | **Schupfnudeln mit Kerbelsauce**<br>Wurzelgemüse und Kürbis<br><br>Pfirsichkompott A(1),B,I | **Sauerbraten vom Rind**<br>Apfelrotkohl und Salzkartoffeln<br>mit Rosinensauce<br>Frisches Obst B,I |



## Immanuel Albertinen Diakonie

Das Besondere an dem Speisenangebot der Immanuel Albertinen Diakonie ist, dass die PatientInnen und Mitarbeitenden der Einrichtungen das Mittagessen sowohl aus verschiedenen Komponenten zusammenstellen als auch komplette Gerichte aus der Menükarte wählen können. Hier ein Auszug aus der Menü- und Komponentenkarte:

• Wir wünschen guten Appetit •

MITTAGESSEN

Bitte stellen Sie sich Ihr Mittagessen aus unserem Angebot zusammen.
Sie können auch Suppe bzw. Eintopf oder eine süße Speise
als Hauptgericht auswählen.

HAUPTKOMPONENTEN VEGETARISCH

- Kräuterquark
  200 g, 227 kcal, EW 11 g, KH 23,8 g, Fett 9,4 g, 7
- Tofu-Bolognese
  200 g, 65 kcal, EW 0,5 g, KH 4,4 g, Fett 2,6 g, 1, 6, 9, A
- Gemüse-Tofupfanne nach „Gyros Art“
  200 g, 187 kcal, EW 9,4 g, KH 5 g, Fett 14 g, 6
- Omelett natur
  80 g, 156 kcal, EW 10,3 g, KH 0,6 g, Fett 12,6 g, 1*, 3, 7, 8*
- Gemüse-Lasagne
  330 g, 488 kcal, EW 21,1 g, KH 32,7 g, Fett 30,1 g, 1a, 3*, 4*, 6*, 7, 9
- Rote Linsen-Haferrösti
  150 g, 168 kcal, EW 6 g, KH 19,4 g, Fett 7 g, 1, 1d, 3, 9, A, K
- Spinat-Käsetörtchen
  160 g, 161 kcal, EW 9,2 g, KH 8,6 g, Fett 9,7 g, 3, 7, A, K
- Schmorgurken mit Tomatenwürfeln
  200 g, 148 kcal, EW 2 g, KH 11,6 g, Fett 10,4 g, 9
- Pilzcurry mit Mandelblättchen
  200 g, 188 kcal, EW 9,7 g, KH 12 g, Fett 11 g, 8a
- Sommerwirsing orientalisch
  200 g, 273 kcal, EW 9 g, KH 11 g, Fett 22 g, 8a, 7, lactosefrei

SUPPEN / EINTÖPFE

- Kartoffelsuppe
  400 g, 242 kcal, EW 5,4 g, KH 31 g, Fett 10,3 g, 9
- auf Wunsch mit Wiener Würstchenscheiben
  50 g, 152 kcal, EW 7,2 g, KH 0,9 g, Fett 13,8 g, A, F, K, Pö,
  Schweinefleisch fein zerkleinert, Milcheiweiß
- Karotteneintopf mit Geflügelfleisch
  400 g, 215 kcal, EW 11,5 g, KH 24,5 g, Fett 7,6 g, 7, 9
- Brokkoli-Kohlrabi-Karotteneintopf mit Tofu
  400 g, 223 kcal, EW 11,2 g, KH 16,4 g, Fett 12,3 g, 6, 9
- Italienische Gemüsesuppe mit Fenchel und Linsen
  400 g, 176 kcal, EW 7,5 g, KH 11,4 g, Fett 11 g, 9

• Wir wünschen guten Appetit •

MENÜKARTE

MITTAGESSEN

- Kartoffelsuppe
  242 kcal, EW 5,4 g, KH 31 g, Fett 10,3 g, 9
- Brokkoli-Kohlrabi-Karotteneintopf mit Tofu
  223 kcal, EW 11,2 g, KH 16,4 g, Fett 12,3 g, 6, 9
- Tofu Bolognese mit Vollkornnudeln
  265 kcal, EW 9,6 g, KH 26,2 g, Fett 13,5 g, 1, 1a, 6, 9, A
- Omelette natur mit Rahmspinat und Salzkartoffeln
  377 kcal, EW 18,8 g, KH 32,5 g, Fett 18,3 g, 1*, 3, 7 lactosefrei, 8*
- Rote Linsen-Haferrösti mit Rahmchampignons und Gemüsecouscous
  413 kcal, EW 16,9 g, KH 48,4 g, Fett 16,7 g, 1, 1ad, 3, 7 lactosefrei, 9, A, K
- Schmorgurken mit Tomatenwürfeln und Salzkartoffeln
  272 kcal, EW 5,5 g, KH 37,2 g, Fett 10,6 g, 9
- Alaska-Seelachsfilet in Tomaten-Kräuter-Marinade und mit Tomatensoße,
  dazu Vollkornreis
  339 kcal, EW 29,6 g, KH 30 g, Fett 10,9 g, 4, MSC
- Fruchtiges Putencurry mit Mango, Ananas und Kokos, dazu Vollkornreis
  477 kcal, EW 30,6 g, KH, 42,6 g, Fett 20,2 g, 1*, 6*, 7*, 9*, 10*, A
- Hähnchenfilet natur mit Bratensoße, Karotten und Kartoffelpüree
  385 kcal, EW 32,8 g, KH 32,8 g, Fett 12,8 g, 1* abcd, 3*, 6, 7, 9*, 10*
- Kalbsklößchen mit Kräutersoße und Brokkoli, dazu Salzkartoffeln
  Fleisch fein zerkleinert
  517 kcal, EW 25,2 g, KH 42,6 g, Fett 25,7 g, 1, 1a, 3 , 7 lactosefrei, 9

## Overnight-Oats mit Walnüssen und Pflaumenkompott

Angaben für 10 Portionen

*Zutaten:*

**80 g Zucker**

**180 ml Pflaumensaft**

**1 Stange Zimt**

**3 Sternanis**

**500 g Pflaumen**

**Stärke**

**100 g Walnüsse**

**500 g Haferflocken (kernig)**
**1 Liter Apfelsaft**

**100 ml Ahornsirup**

**200 ml Joghurt (für ein veganes Gericht auf Sojabasis)**

*Zubereitung:*

**Pflaumenkompott**

Zucker mit etwas Wasser im Topf karamellisieren.

Mit dem Pflaumensaft ablöschen.

Bei schwacher Hitze mit einer Stange Zimt ziehen lassen.

Sternanis hinzugeben.

Die Pflaumen waschen, halbieren, entkernen und je nach Belieben in Würfel oder Halbmonde schneiden.

Den Fond mit aufgelöster Stärke etwas dicker abziehen und auskochen, die Pflaumen hinzugeben und 5 Minuten ziehen lassen. Anschließend abfüllen und abkühlen.

Walnüsse mit etwas Puderzucker bestäubt im Ofen bei 160°C etwa 8 Minuten braun rösten und beiseitestellen.

**Overnight-Oats**

Haferflocken in ein großes Weckglas geben und mit dem Apfelsaft auffüllen, über Nacht kühlen und stehen lassen.

Danach den Ahornsirup untermengen und die Masse in Dessertgläser portionieren.

Einen kleinen Löffel Joghurt, anschließend das Pflaumenkompott und dann nochmal einen Klecks Joghurt darauf geben. Zum Schluss eine halbe karamellisierte Walnuss als Garnitur auflegen.

## Kürbis-Sesam-Aufstrich

Angabe für ca. 1 Kilogramm fertigen Aufstrich

*Zubereitung:*

Kürbis und Zwiebeln vierteln und im Ofen bei 200°C Umluft rösten. Abkühlen lassen und in kleine Würfel schneiden.

Mit der Tahini in einen Standmixer geben und glatt mixen.

Salz, Pfeffer und Zitronensaft zugeben und mit abgeriebener Zitronenschale, geröstetem Sesam und Koriander garnieren.

## Hummus

*Zubereitung:*

Kichererbsen abgießen und den Saft auffangen.

Kichererbsen mit allen Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Pürierstab gut mixen. Klarsichtfolie direkt auf die Paste legen und den Hummus mit einem passenden Deckel abdecken.

*Hinweis:*
*Tahin, auch Tahini oder Tahina genannt, besteht aus fein gemahlenen Sesamkörnern und hat einen eher bitteren Geschmack. Es ist eine typische Grundzutat für Hummus und Baba Ghanoush (gegrillte Auberginenpaste) und enthält neben wichtigen Vitaminen auch Calcium und Eisen. Der Hummus kann auch problemlos bereits am Vortag vorbereitet werden.*

*Zutaten:*

**1 kg Hokkaido-Kürbis**
**2 Zwiebeln**

**60 g Tahini**

**Salz und Pfeffer**
**2 Bio-Zitronen (Saft und abgeriebene Schale)**
**25 g gerösteter Sesam**
**2 Bund Koriander**

*Zutaten:*

**720 g Kichererbsen (Abtropfgewicht)**

**100 ml Abtropf-Fond**
**3 Knoblauchzehen**
**60 ml Zitronensaft**
**60 g Tahini**
**12 g Salz**
**12 g Zucker**
**8,5 g Kreuzkümmel (gemahlen)**
**100 g Rapsöl**
**12 g Sesamöl (geröstet)**

## Rote-Linsen-Bolognese

Angaben für 10 Portionen

*Zutaten:*

**2 – 3 Zwiebeln**

**6 Knoblauchzehen**

**3 Karotten**

**5 Stangen Sellerie**

**1250 g Nudeln (nach Wahl)**

**Salz**

**100 ml Olivenöl**

**300 g rote Linsen**
**120 g Tomatenmark**

**1 Liter Gemüsebrühe**

**1 kg stückige Tomaten**
**2,5 TL Oregano (getrocknet)**
**Pfeffer**

*Zubereitung:*

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken.

Karotten schälen und in feine Stifte schneiden.

Sellerie waschen und in dünne Scheiben schneiden.

Nudeln im Salzwasser nach Packungsanweisung kochen.

In einem Topf Olivenöl erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin eine Minute anschwitzen.

Linsen, Karotten, Sellerie und Tomatenmark zugeben und zwei Minuten unter Rühren anrösten.

Mit Gemüsebrühe ablöschen.

Stückige Tomaten zugeben und mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Als Sauce zu den Nudeln servieren.

*Hinweis:*
*Linsengerichte grundsätzlich erst zum Schluss salzen und auch säurehaltige Würzmittel wie Essig oder Zitronensaft erst dann hinzugeben. Andernfalls werden die Linsen nicht weich.*



## Gemüse-Paella mit Kichererbsen und gerösteten Erdnüssen

Angaben für 10 Portionen

*Zutaten:*

**500 g Parboiled Reis**

**160 g Erdnüsse (ungesalzen)**

**1 Gemüsezwiebel**

**2 Knoblauchzehen**

**400 g Möhren**
**500 g Kohlrabi**

**2 rote Paprika**

**60 ml Olivenöl**

**2 TL Paprikapulver**
**2 TL Kreuzkümmel**
**1 TL Kurkuma**

**1 Liter Gemüsebrühe**

**40 g Tomatenmark**
**400 g Kichererbsen (Abtropfgewicht)**
**200 g grüne Erbsen**

**Salz und Pfeffer**

**Petersilie**

*Zubereitung:*

Reis 10 Minuten vorgaren.

Erdnüsse in einer Pfanne rösten.

Gemüsezwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.

Knoblauch schälen und hacken.

Möhren und Kohlrabi schälen und in Würfel schneiden.

Paprika in Streifen schneiden.

Olivenöl erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten.

Gewürze kurz mit anbraten und mit dem Reis auffüllen.

Gemüsebrühe zugeben und etwa 15 Minuten bei kleiner Flamme köcheln lassen, bis der Reis gar ist.

Tomatenmark, Kichererbsen und grüne Erbsen untermischen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit gerösteten Erdnüssen und Petersilie garnieren.

## Mexikanische Hirsepfanne

*Zutaten:*

**400 g Hirse**
**(nach dem Garen 800 g)**

**1 Liter Wasser**

**Salz**

**200 g rote Paprika**
**200 g Aubergine**
**200 g Zucchini**
**300 g Tomaten**
**200 g Zwiebeln**

**200 g grüne Bohnen**
**200 g Mais**

**80 g Olivenöl**

**200 g Tomatenpüree**

**30 g Agavendicksaft**
**oder Zucker**

**20 g Balsamessig**
**Salz**
**Pfeffer**
**Knoblauchpulver**

Angaben für 10 Portionen

*Zubereitung:*

Hirse heiß abspülen, in einen Topf geben, mit Wasser aufgießen, salzen und 60 Minuten quellen lassen. Danach bei 120°C Dampf etwa 15 Minuten dämpfen.

Paprika, Aubergine, Zucchini und Tomaten waschen und in Würfel schneiden.

Zwiebeln schälen und fein hacken.

Bohnen in kurze Stücke schneiden. Anschließend alle Gemüsesorten mischen, auf mehrere Gastronorm-Einsätze bzw. Auflaufformen verteilen.

Mit Olivenöl beträufeln. Bei 200°C backen, bis die Flüssigkeit weitestgehend verdampft ist.

Danach mit Tomatenpüree auffüllen.

Agavendicksaft oder Zucker zugeben.

Mit Essig und Gewürzen abschmecken. Hirse unter das fertige Gemüse heben. Mit Tabascosauce nach Bedarf würzen.

## Blumenkohl-Kichererbsen-Curry

Angaben für 10 Portionen

*Zubereitung:*

Reis wie üblich kochen.

Den Blumenkohl in kleine Röschen schneiden und waschen. Mit Öl, Kurkuma, Curry und Tomatenmark anbraten.

Die restlichen Zutaten hinzugeben und köcheln, bis der Blumenkohl gar ist. Abschmecken und ggf. mit Gemüsebrühe auffüllen. Mit Reis servieren.

*Zutaten:*

**500 g Reis**

**1 großer Blumenkohl**
**120 ml Rapsöl**
**2–3 TL Kurkuma**
**2–3 TL Currypulver**
**3 EL Tomatenmark**

**500 g Kichererbsen**
**(Abtropfgewicht)**
**10 g Zitronensaft**
**10 g Agavendicksaft**
**600 ml Kokosmilch**
**Salz**
**evtl. Gemüsebrühe**

## Arabische Linsensuppe mit Pitabrot

Angaben für 10 Portionen

*Zubereitung:*

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken.

Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Sellerie waschen, eventuell abfädeln und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.

Rapsöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin 1 Minute anschwitzen. Linsen, Karotten, Sellerie und Ras el-Hanout dazugeben und 2 Minuten unter Rühren anbraten.

Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Joghurt und Harissa unterrühren und etwa 15 Minuten kochen lassen. Wenn die Linsen weich sind, vier Esslöffel davon für die Dekoration herausnehmen. Die übrige Suppe fein pürieren und mit den Gewürzen abschmecken. Die Teller mit den entnommenen Linsen garnieren und Pita-Brot dazu servieren.

*Zutaten:*

**3 Zwiebeln**
**5 Knoblauchzehen**
**3 Karotten**
**5 Stangen Sellerie**

**70 ml Rapsöl**
**500 g rote Linsen**
**2–3 TL Ras el-Hanout**

**2 Liter Gemüsebrühe**
**500 g Joghurt (für ein veganes Gericht auf Sojabasis)**
**2,5 TL Harissa**
**Salz und Pfeffer**
**10 g Zitronensaft**
**10 Stück Pita-Brot**

# Wissenswertes: Literatur, Links und Angebote

Im Folgenden finden Sie eine Auswahl an weiterführenden Informationen:

### Literatur

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): Vegane Ernährung: Position der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (2016), www.dge.de
- EAT-Lancet Commission: Food, Planet, Health – Summary Report (2019), www.eatforum.org
- Englert, Heike / Siebert, Sigrid: Vegane Ernährung (2016)
- Leitzmann, Claus / Keller, Markus: Vegetarische und vegane Ernährung (4. Aufl. 2019)
- Leitzmann, Claus: Veganismus: Grundlagen, Vorteile, Risiken (2018)

### Fachgesellschaften und Verbände

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE), www.dge.de
- Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO), www.fao.org
- Physicians Association for Nutrition e. V. (PAN), www.pan-int.org
- ProVeg Deutschland e. V. ,www.proveg.com
- Vegane Gesellschaft Deutschland e. V. www.vegane.org
- Verband der Diätassistenten - Deutscher Bundesverband e. V. (VDD) www.vdd.de
- Verband der Köche Deutschlands e. V. (VKD) www.vkd.de
- Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung e. V. (UGB) www.ugb.de
- World Health Organization (WHO) www.who.int

### Leitfäden und Handbücher

- Albert Schweitzer Stiftung für unsere Mitwelt: Vegane Großverpflegung. Ein Leitfaden (2017), www.albert-schweizer-stiftung.de
- Kompetenzzentrum Ernährung (KErn), Bayern: Vergabe von Verpflegungsleistungen. Qualitätsstandards verankern (2019), www.kern.bayern.de
- ProVeg Deutschland e. V.: Vegetarisch für Profis (derzeit in Überarbeitung: Bei Interesse direkte Anfrage an ProVeg), www.proveg.com
- Vegucation: Pflanzliche Küche - Ein Handbuch für Köche und Köchinnen (2014), www.vegucation.at

### Netzwerke

- BioMentoren, www.biomentorenwebsite.wordpress.com
- Chefs‘ Manifesto, www.sdg2advocacyhub.org
- Expertennetzwerk Nachhaltige Ernährung (ENE), www.ene.network
- Gastro Vision, www.gastro-vision.com

### Kongresse / Tagungen / Messen

- BIOFACH Nürnberg – Weltleitmesse für Bio-Lebensmittel (jährlich), www.biofach.de
- BioNord, BioSüd, BioWest, BioOst - Die BioMessen für den Fachhandel (jährlich), www.bionord.de; www.biosued.de; www.biowest.info; www.bioost.info
- Internorga (Informationsangebot von ProVeg), www.internorga.com
- VeggieWorld – Messe für den pflanzlichen Lebensstil, www.veggieworld.de
- VegMed Fachkongress (jährlich: 2020 in Berlin), www.vegmed.org

### Weiterbildungs- und Beratungsangebote

- Industrie- und Handelskammer (IHK): Ausbildung zum vegetarischen Koch, www.ihk.de
- ProVeg Deutschland e. V.: Beratungsangebote (Analyse und Konzeptentwicklung, Gestaltung der Menülinien, Kommunikationsstrategie, etc.) / Inhouse-Kochtrainings und Trainingsmodule / Vermittlung von Netzwerkverbindungen sowie Rohstoff- und Halbfabrikatsherstellern, www.proveg.com
- Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung e. V. (UGB), www.ugb.de
- VairFood – Agentur für nachhaltige Gastronomie, www.news.cision.com/vair-food-gmbh
- Verband der Köche Deutschlands e. V. (VKD), www.vkd.de

### Rezeptdatenbanken

- Albert Schweitzer Stiftung für unsere Mitwelt: Vegan Taste Week, www.albert-schweizer-stiftung.de
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE): Kriterien für eine ovo-lacto-vegetarische Menülinie in der Gemeinschaftsverpflegung, www.dge.de
- ProVeg Deutschland e. V., www.proveg.com
- Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung e. V. (UGB), www.ugb.de

# Danke...

**... für die Mitarbeit beim Expertenforum sowie die Beteiligung am Konsensverfahren:**

| | |
|---|---|
| Bartels, Dr. Ruth | ProVeg Deutschland e. V. |
| Beyer-Reiners, Evelyn | Verband der Diätassistenten (VDD) |
| Birmelin, Adelheid | Demeter Felderzeugnisse GmbH |
| Breidenich, Heike | Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe |
| Buchheim, Elizabeth | ProVeg Deutschland e. V. |
| Fohgrub, Lutz | Immanuel Krankenhaus Berlin |
| Fülles, Melanie | a'verdis |
| Haefele, Katleen | ProVeg Deutschland e. V. |
| Heutling, Stefanie | ProVeg Deutschland e. V. |
| Hoffmann, Eva | Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) |
| Hoffmann, Stefanie | BKO-Unternehmensberatung |
| Hohler, Hubert | Klinik Buchinger Wilhelmi |
| Keller, Prof. Dr. Markus | Institut für alternative und nachhaltige Ernährung (IFANE) |
| Kirsch, Daniela | Rebional GmbH |
| Klinge, Robert | Terra Naturkost |
| Kohm, Bertold | Servicegesellschaft Nordbaden mbH |
| Kokartis, Ingo | Apleona Ahr Carecatering GmbH |
| Krechel, Kurt | Rhein-Mosel-Fachklinik |
| Krielke, Robin | Klüh Catering |
| Lacis, Elisabeth | Berufsverband Hauswirtschaft e. V. |
| Lenz, Kay | Klüh Catering |
| Looft, Carina | a'verdis |
| Michalsen, Prof. Dr. med. Andreas | Immanuel Krankenhaus Berlin |
| Oppenrieder, Dr. Niklas | Physicians Association für Nutrition (PAN) |
| Rassmann, Paula | ProVeg Deutschland e. V. |
| Schlecht, Christina | Fachhochschule des Mittelstandes Bamberg |
| Schneider, Heike | Immanuel Klinikum Rüdersdorf |
| Schweinsberg, Debora | ProVeg Deutschland e. V. |
| Senf, Doris | Studierendenwerk Oldenburg |
| Stümpfig, Kurt | Linde Aktiengesellschaft |
| Wengler, Gregor | Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit |
| Witt, Jens | Wackelpeter Catering – Ökologisches Essen für Kinder |

**Danke ...**

**... für die gute Zusammenarbeit zur Erstellung der Good-Practice-Bespiele:**
Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe
Immanuel Albertinen Diakonie
Linde Aktiengesellschaft, Standort Pullach
Rhein-Mosel-Fachklinik, Andernach

**... für die Bereitstellung der Rezepte:**
ProVeg Deutschland e. V.

**... für die Abbildung der Speisepläne:**
Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe
Immanuel Albertinen Diakonie

**... für die Unterstützung bei der Recherchearbeit:**
Carina Looft und Laura Noh

averdis
macht Küchen besser

BKK ProVita

DEUTSCHES
KRANKENHAUS
INSTITUT