NABU
Bundesfachausschuss
Nachhaltigkeit

NATURSCHUTZ IN DER MITTAGSPAUSE

Wer arbeitet, braucht ab und zu eine Pause – und etwas Gutes zu essen. Auch wenn du in der Mittagspause in der Kantine oder Mensa isst, muss dein grünes Gewissen nicht zuhause bleiben. Dieses Infopapier liefert Tipps für mehr Nachhaltigkeit auf deinem Kantinentablett – für dich, aber auch die Menschen, die für dich kochen.

SAG „HALLO!“

Veränderung beginnt immer mit einer Sache: Verständnis. Statt dich über jede Mahlzeit in der Mensa zu ärgern, kannst du das Gespräch suchen. Manche Kantinen arbeiten mit Dienstleistern, die das vorbereitete Essen anliefern, andere kochen selbst. So oder so – in einem offenen und ernsthaft interessierten Austausch mit der Kantinenleitung kannst du vielleicht einige der folgenden Ideen einbringen.

TÄGLICH EIN VEGANES GERICHT IM ANGEBOT

Eine ausgewogene vegetarische oder vegane Ernährung ist die Abkürzung zu einem gesünderen Planeten: Wir können sowohl unseren CO2-Fußabdruck reduzieren[1], als auch Flächen für Naturschutz frei machen, wenn wir auf Fleisch und Milchprodukte verzichten. Eine neue Studie des NABU zeigt, dass eine Halbierung des Fleischkonsums dazu führt, dass die dann zur Verfügung stehenden Flächen für den Erhalt der Biodiversität und die Wiedervernässung der Moore genutzt werden können.

Wenn du gelegentlich das vegane Gericht in der Kantine wählst, bist du Teil einer positiven Veränderung. Wenn dich veganes Essen interessiert, dir aber noch die Erfahrung damit fehlt, kann deine Kantine der richtige Ort für den Einstieg sein. Du kannst gemeinsam mit der Kantinenleitung Rezepte und Zubereitungsweisen finden, die sich in leckere, nachhaltige und kostenschonende Speisen verwandeln.

GESUND UND LECKER

Übermäßiger Fleischkonsum kann die Gesundheit gefährden[2]. Die Forschung findet immer wieder Hinweise dafür, dass eine pflanzenbasierte Ernährung sowohl unserem Planeten hilft, als auch unserem Körper ein längeres und gesünderes Leben schenkt. Eine tierfreie Option auf dem Speiseplan hilft dir dabei, entsprechend gesündere Entscheidungen treffen zu können.

ESSEN FÜR ALLE

Viele Weltanschauungen und Religionen verbieten es, bestimmte Fleischsorten zu essen, oder fordern eine spezielle Art der Zubereitung. Durch ein veganes Gericht pro Tag erleichtert sich die Kantinenleitung diese Arbeit deutlich. Denn vegane Speisen entsprechen meist den Anforderungen aller großer Religionen. So serviert die Kantine eine Mahlzeit, die allen zusagt.

EIN HERZ FÜR TIERE

Wusstest du, dass eine Kuh durch Rülpsen 300 bis 500 Liter Methangas ausstößt? Jeden Tag. Deshalb sind Rindfleisch und Milchprodukte echte Klimakiller. Je seltener du bei diesen Produkten zugreifst, desto mehr hilfst du dem Klima. Und wenn doch einmal, dann besser von glücklichen Kühen mit ausreichend Weidegang, dieser trägt auch zu einer verbesserten Klimabilanz bei. Leider haben bisher nur die allerwenigsten Kühe ein artgerechtes Leben. Auch Schweine und Geflügel haben meist nur auf der Tüte vom Metzger etwas zu lachen. Wer sicher sein will, dass für seinen persönlichen Genuss keine Tiere unnötig leiden müssen, der greift in der Kantine am besten zu einem veganen Menü.

DIE CHALLENGE

Kennst du den „Veganuary“[3]? Bei dieser, vor allem in den Social Media beliebten, Challenge versuchen die Teilnehmenden, sich den gesamten Januar vegan zu ernähren. Auch Kantinen könnten sich dieser Challenge stellen und einen Monat lang täglich ein veganes Gericht anbieten. Dabei zeigt sich schnell, wie vielfältig und lecker Essen ohne tierische Produkte sein kann – das schmeckt den Gästen ebenso wie den Kantinen.

MENSCHEN UND ANDERE ARTEN SCHÜTZEN

Hast du als Kind mal Ferien auf dem Bauernhof gemacht? Dann kennst du vielleicht die vielen Tiere und Pflanzen, die auf dem und rings um den Bauernhof herum leben. Dass es dort vor Schmetterlingen und Bienen oft nur so wimmelt, liegt daran, dass viele Ferienbauernhöfe nach Biostandards arbeiten. Die biologische Landwirtschaft hilft unserem Planeten, die Artenvielfalt zu erhalten, da sie auf chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel (Pestizide) und Mineraldünger weitgehend verzichtet und somit die Böden schont. Das ist gut fürs Klima und sorgt dafür, dass wir Obst und Gemüse ohne Schadstoffe genießen können. Wenn deine Kantine den Anteil von Biolebensmitteln um 20 Prozent erhöht, kosten die Gerichte durchschnittlich nur ein paar Cent mehr.[4]

WIE GEHT PFLANZLICH & VEGAN IN DER GROSSKÜCHE?

Damit sich das Angebot in einer Großküche ändern kann, sind sorgfältige Planung und praktische Erfahrung hilfreich. Wie können Großküchen pflanzliche Gerichte zubereiten, die satt machen und gleichzeitig gesund und schmackhaft sind? Professionelle Schulungen helfen hier weiter. Es gibt auch bereits Online-Leitfäden für Großküchen:

- Leitfaden vegane Großverpflegung von der Albert-Schweitzer-Stiftung[5]
- Gemeinschaftsverpflegung - Vegan: Potenziale und Herausforderungen[6]

BEISPIELHAFTE VORREITER AUS DER PRAXIS:

- Studierendenwerk Berlin: „Fleisch und Fisch sollen künftig nur noch vier Prozent des Speiseplans ausmachen“[7], „das Klima-Essen besteht immer aus pflanzlichen Rohstoffen[8], die Mensa Pasteria TU Veggie 2.0 bietet ein rein veganes Angebot“
- Uni Göttingen: Die Mensa am Turm serviert zu 100 % vegan und vegetarisch[9]
- Uni Bochum: Vegan Year statt Veganuary[10]

WER MEHR WISSEN MÖCHTE:

Eine aktuelle Studie des NABU informiert darüber, wie wir unsere Ernährung sichern und gleichzeitig Natur und Klima schützen können:
https://www.nabu.de/natur-und-landschaft/landnutzung/landwirtschaft/agrarpolitik/32750.html

QUELLEN

[1] https://doi.org/10.1126/science.aaq0216
[2] https://doi.org/10.1016/s1470-2045(15)00444-1
[3] https://veganuary.com/de
[4] https://www.oekolandbau.de/ahv/betriebsmanagement/betriebswirtschaft/kosten/was-kostet-bio-in-der-schulverpflegung/
[5] https://albert-schweitzer-stiftung.de/aktuell/praxisleitfaden-vegane-grossverpflegung
[6] https://www.bzfe.de/ernaehrung-im-fokus/unsere-highlights/best-of-3-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1/
[7] https://www.spiegel.de Berliner Unis streichen Fleisch fast komplett aus dem Speiseplant, August 2021
[8] https://www.stw.berlin/mensen/faq/welches-angebot-k%C3%B6nnen-studierende-in-den-mensen-erwarten.html
[9] https://asta.uni-goettingen.de/2021/10/12/mensa-am-turm-wird-zu-100-vegan-und-vegetarisch
[10] https://www.food-service.de/maerkte/news/ruhr-universitaet-bochum--vegan-mensa-vegan-year-statt-veganuary-50591

IMPRESSUM

© 2023, NABU-Bundesverband, NABU-Bundesfachausschuss Nachhaltigkeit, 1. Auflage 08/2023, NABU (Naturschutzbund Deutschland) e. V., Charitéstraße 3, 10117 Berlin; Text: Dr. Ines Maria Eckermann, Dr. Gregor Hagedorn, Gregor Mitsch, Dr. Astrid Sprenger, Natalie Treber; Redaktion: Cäcilia von Hagenow, Christina Focke; Gestaltung: süsses & saures, Berlin; Bildnachweis: boonsom/stock.adobe.com