

AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG

Wahrheit auf dem Teller

ZHAW-Forschende haben einen Index entwickelt, mit dem Gastronomiebetriebe nachhaltige Menüs anbieten können. Gästen ist es nun möglich, ihr Essen nach Gesundheits- und Umweltaspekten auszuwählen.

MANUEL MARTIN

Rund zwei Drittel der Schweizerinnen und Schweizer verpflegen sich am Mittag ausser Haus, wie die nationale Ernährungserhebung zeigt. Die Gemeinschaftsgastronomie in Kantinen oder Mensen spielt also eine wichtige Rolle bei der Bekämpfung von ernährungsbedingten Krankheiten und Umweltbelastungen, welche stetig zunehmen. Obwohl einige Caterer ausgewogene Menülinien oder klimafreundliche Gerichte anbieten, fehlt es Gästen an einer umfassenden Bewertung und Kennzeichnung von Speisen. Zudem ist es Küchenverantwortlichen nicht möglich, unkompliziert und dennoch wissenschaftlich fundiert sowohl ausgewogene wie auch umweltschonende Menüs zusammenzustellen. Deshalb hat ein ZHAW-Forschungsteam einen Menü-Nachhaltigkeits-Index (MNI) entwickelt, der erstmals gleichzeitig ökologische und gesundheitliche Kriterien berücksichtigt. Zusammen mit den ZFV-Unternehmungen, einem Hotellerie-, Gastronomie- und Bäckereiunternehmen, wurde das Instrument implementiert und wurden die Köche geschult sowie die Nachhaltigkeitsinformationen bei den Gästen getestet. Das Projekt wurde von der Stiftung Mercator Schweiz unterstützt.

Das gläserne Essen

Da viele Konsumentinnen und Konsumenten allein mit dem Kalorien- oder Fettgehalt einer Mahlzeit wenig anfangen können, berücksich-

tigt das ZHAW-Modell verschiedene Nährstoffe, den Energiegehalt sowie die Obst- und Gemüsemenge eines Menüs und vergleicht diese mit aktuellen Empfehlungen. Eher gesundheitsfördernde Nährstoffe wie etwa ungesättigte Fettsäuren werden dabei solchen wie Fett und Zucker gegenübergestellt, welche bei übermässigem Konsum eher ungesund sind. Das Resultat wird in

«Der Küchenverantwortliche sieht am Bildschirm, was kleine Rezepturanpassungen ausmachen.»

Claudia Müller

einem Kennwert zusammengefasst und zeigt anhand der Ernährungsphysiologischen Balancepunkte (EBP) auf, ob eine Mittagsmahlzeit ausgewogen ist oder nicht.

Bei der ökologischen Nachhaltigkeit von Speisen konnten die ZHAW-Forschenden auf die in der Schweiz etablierte Methode der ökologischen Knappheit zurückgreifen. Diese umfasst ein breites Spektrum von ökologischen Risiken wie Ressourcenknappheit oder Emissionen und gewichtet diese gemäss umweltpolitischen Zielen. Die daraus resultierenden Umweltbelastungspunkte (UBP) sind für viele Lebensmittel detailliert verfügbar. Diese Daten wurden vom Umweltberatungsunternehmen ESU-services erworben und für den MNI aufbereitet. Neu wurde erstmals die Überfischung in die Öko-

bilanz integriert. Der MNI berücksichtigt nur die ökologischen sowie gesundheitlichen Kriterien einer nachhaltigen Ernährung; Wirtschafts- oder Sozialverträglichkeit wurden aufgrund der Komplexität bislang nicht integriert.

Nach persönlicher Präferenz entscheiden

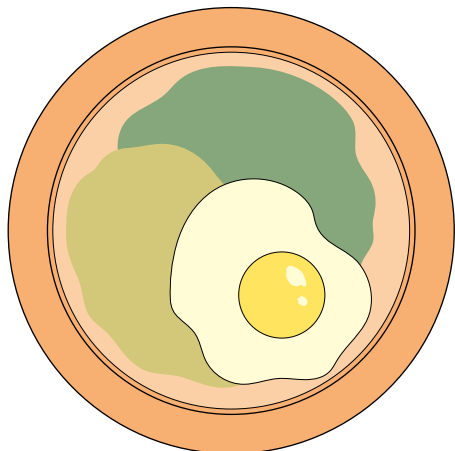
Damit die Gäste möglichst rasch und ohne grosses Vorwissen ihre Menüs auswählen können sowie für nachhaltige Ernährung sensibilisiert werden, haben die ZHAW-Forschenden den Menü-Nachhaltigkeits-Index für den Alltag stark vereinfacht. Trotz komplexer wissenschaftlicher Hintergründe ist die Auswahl in der Kantine nun leicht: Auf je einer Fünfer-Skala kann angegeben werden, wie das Menü nach ökologischen oder gesundheitlichen Kriterien abschneidet. «Viele Speisen schneiden nicht in beiden Nachhaltigkeitsaspekten gleich gut ab. Mit unserer Orientierungshilfe kann der Konsument anhand seiner persönlichen Präferenzen entscheiden», erklärt Claudia Müller, Ernährungswissenschaftlerin am Departement Life Sciences und Facility Management (LSFM). Beispielsweise kann ein Falafel-Menü zwar die Umwelt schonen, aber wegen des hohen Fett-, Salz- und Energiegehalts nicht besonders ausgewogen sein.

Da die Überfischung beim Menü-Nachhaltigkeits-Index miteinberechnet wird, wird die Nachhaltigkeit von Fischmenüs mehr oder weniger gut bewertet, je nachdem, wie stark eine Fischart in der Fang-

WIE AUSGEWOGEN UND UMWELTFREUNDLICH SIND DIESE GERICHTE?

Rahmspinat mit
Peterlikartoffeln und Spiegelei

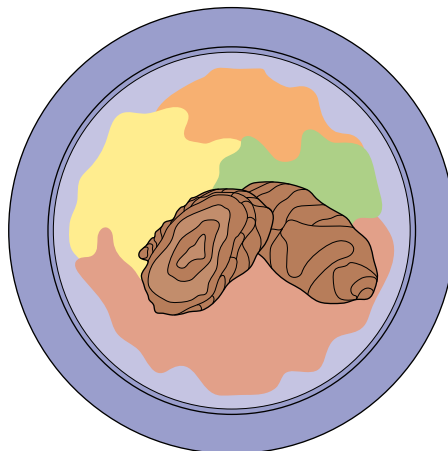
ausgewogen und umweltschonend



Vegetarische Gerichte sind meist umweltfreundlicher als Fleisch-Menüs.

Geschmorter Rindfleischvogel in Rotweinsauce mit Senf-Kartoffelpüree und Rüebli & Erbsli

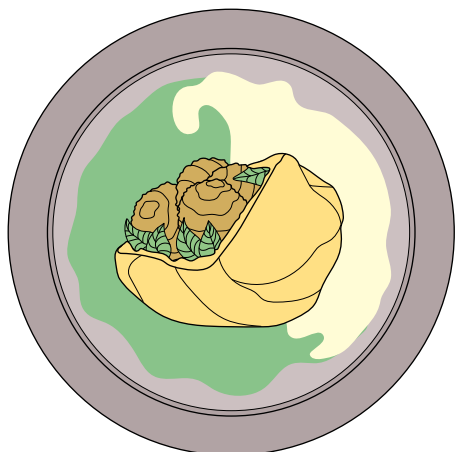
unausgewogen und hohe Umweltbelastung



Rindfleisch belastet die Umwelt noch stärker als Schweinefleisch oder Poulet, da Rinder viel Methan ausstossen. Viel Fett und Salz sind zudem nicht gesund.

Falafel mit Tsatsiki im Fladenbrot, dazu griechischer Salat mit Fetakäse

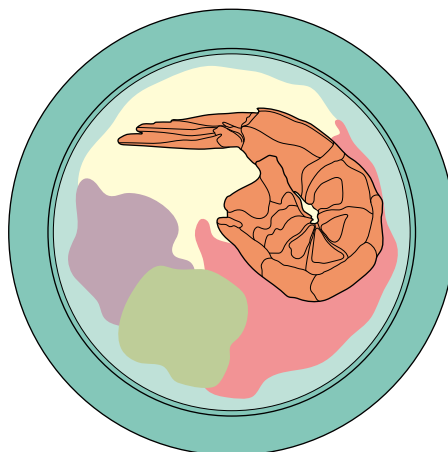
unausgewogen, aber umweltschonend



Ein Falafel-Menü schont zwar die Umwelt, ist aber wegen des hohen Fett-, Salz- und Energiegehalts nicht ausgewogen. Beispielsweise enthält der Fetakäse viel Salz.

Riesencrevetten mit Tomaten-Chili-Ingwersauce, dazu Jasminreis, Auberginen und Zucchini

ausgewogen, aber hohe Umweltbelastung



Beim Riesencrevetten-Menü muss man nicht auf die Linie achten. Allerdings belasten Zucht und Transport der Crevetten die Umwelt erheblich.

Quelle: Menü-Nachhaltigkeits-Index

ausgewogen

umweltschonend

region überfischt ist. Bisher wurden bei Ökobilanzen nur die Schadstoffemissionen durch die Fisch-Lieferkette mitberechnet, die im Vergleich zur Fleischproduktion um einiges geringer ausfallen.

Einfache Grafiken helfen

In einer zweiwöchigen Testphase, die gleichzeitig in drei ZFV-Personalrestaurants, stattfand, die dieselben Hauptmenüs im Angebot hatten, wurden die verschiedenen

Auswahlhilfen von den befragten Gästen grundsätzlich positiv beurteilt. Die getesteten grafischen Darstellungen des MNI wurden als verständlich und hilfreich bewertet. Auch das Wissen über ausgewogene und umweltfreundliche Ernährung konnte gesteigert werden. «Um Aussagen zu Einstellungsveränderungen und einer langfristigen Verhaltensänderung zu machen, müssten wir über einen längeren Zeitraum messen», so Verena

Berger von der Forschungsgruppe Nachhaltigkeitskommunikation. Verschiedene Möglichkeiten werden geprüft. Beispielsweise könnten die Gäste mit einer App ihre persönliche Nachhaltigkeitsbilanz während des Jahresverlaufs verfolgen und die Forschenden so die Langzeitwirkung ermitteln.

«Nicht nur die Gäste sollen im Fokus stehen, sondern auch die Küchenverantwortlichen. Denn künftig sollten möglichst viele Speisen

sowohl aus ernährungsphysiologischer als auch aus ökologischer Sicht gut abschneiden», sagt Claudia Müller vom Institut für Lebensmittel- und Getränkeinnovation.

Transparent, fundiert und einfach zu bedienen

Deshalb muss das entwickelte MNI-Tool nicht nur transparent und wissenschaftlich fundiert, sondern für die Küchenverantwortlichen auch einfach zu bedienen sein, und es

darf sie in ihrer Freiheit nicht einschränken. Die Rezepturen können sie wie gewohnt in ihrem Warenwirtschaftssystem eingeben, das mit dem neuen ZHAW-Tool verknüpft ist. Dabei werden die eingegebenen Zutaten automatisch mit dem Menü-Nachhaltigkeits-Index abgeglichen und beurteilt. «Der Küchenverantwortliche sieht somit auf einen Blick am Bildschirm, was bereits kleine Rezepturanpassungen ausmachen – das stärkt die

Selbstkompetenz», so Müller. Beispielsweise kann bei einem griechischen Salat gut das Salz weggelassen werden, da der Fetakäse selbst schon viel enthält. Dadurch verbessern sich die EBP-Werte des Menüs.

Der Projektpartner ZFV möchte das Instrument bis Anfang 2018 implementieren. In Zukunft sollen der Menü-Nachhaltigkeits-Index sowie das zugehörige Tool den Schweizer Gastronomieunternehmen zur Verfügung stehen. ■

Beim Essen ans Klima denken

Dass Autofahren, Fliegen und Heizen dem Klima schaden, ist mittlerweile bekannt. Dagegen hat die Belastung durch Nahrungsmittel bisher weniger Beachtung gefunden. «In Europa stammt rund ein Drittel der konsumbedingten Treibhausgase aus der Ernährung», erklärt Matthias Stucki von der Forschungsgruppe Ökobilanzierung am ZHAW-Departement Life Sciences und Facility Management in Wädenswil. Entsprechend gross sei das Potenzial, die Emissionen zu senken. Mit dem Projekt Carbon-FoodPrint soll die klimafreundliche Ernährung in der Gastronomie gefördert werden. In Zusammenarbeit mit der Firma Eaternity – einem ETH-Spin-off – hat Stuckis Team ein System entwickelt, mit dem sich die Ökobilanz verschiedener Lebensmittel berechnen lässt.

Dabei hat sich gezeigt, dass ein bedeutender Anteil der Klimagase bei der Herstellung von Kunstdünger auf fossiler Basis entsteht. Weiter ins Gewicht fallen aber auch das von Kühen ausgeschiedene Methan, die Abholzung von Regenwäldern für den Sojaanbau, der Dieserverbrauch in der Landwirtschaft, sowie beheizte Treibhäuser. Nur einen geringen Anteil machen indes Verpackung und Transport aus, sofern Letzterer nicht per Flugzeug erfolgt. Die Forschungsgruppe arbeitet daran, die Datenlage speziell für die Situation in der Schweiz zu verbessern.

ZHAW IMPACT APP

Auch Milchprodukte schenken ein. Wie umweltfreundlich sind beliebte Gerichte? *Ein Bericht*

ANZEIGE



Das Geschenk für eine (g)astronomische Auswahl!

Ob für Kunden, Mitarbeitende, Partner oder Freunde - mit diesem Geschenk sind Sie in Sachen Geschmack auf der sicheren Seite.

Die Geschenkkarte hat kein Verfallsdatum und kann in über 8'000 angeschlossenen Restaurants in der ganzen Schweiz eingelöst werden.

Jetzt online bestellen unter lunch-check.ch

SCHWEIZER LUNCH-CHECK
DIE LECKERSTE WÄHRUNG DER SCHWEIZ.

