

IM FOKUS: NACHHALTIGKEIT

Wie nachhaltig ist mein Menü?

» Das Bewusstsein für eine nachhaltige Ernährung wächst. Immer mehr Konsumentinnen und Konsumenten interessieren sich dafür, welche Auswirkungen ihre Ernährung auf die Umwelt, aber auch ihre eigene Gesundheit hat. Mit dem Menü-Nachhaltigkeits-Index können Betriebe der Gemeinschaftsgastronomie Mittagmenüs bewerten und ihre Gäste darüber informieren wie ausgewogen und umweltfreundlich ein Tellergericht ist.

Autorinnen: Verena Berger und Claudia Müller

In Europa zeichnet sich ein Aufschwung in der Gastronomiebranche ab, mit steigendem Umsatz im Ausser-Haus-Markt. Dieser Trend zeigt sich auch in der Schweiz. Auch hierzulande wird das Mittagessen häufig ausser Haus eingenommen. Gleichzeitig steigt das gesellschaftliche Nachhaltigkeitsbewusstsein bei den Konsumentinnen und Konsumenten.

Die Gemeinschaftsgastronomie nimmt damit eine wichtige Rolle ein, wenn es darum geht, Informationen zu nachhaltigem Konsum zur Verfügung zu stellen und eine ausgewogene und umweltfreundliche Ernährung zu fördern. Schaut man sich die grossen Anbieter der Gemeinschaftsgastronomie an, so haben viele auf diese Bedürfnisse bereits reagiert und Nachhaltigkeitsinitiativen lanciert. Dennoch fehlt es den Gästen vielfach an einer umfassenden und verständlichen Bewertung und Kennzeichnung von Speisen. Um diese Informationen bereitzustellen, benötigen Küchenverantwortliche unkomplizierte und dennoch wissenschaftlich fundierte Werkzeuge, mit denen sie sowohl ausgewogene wie auch umweltschonende Menüs zusammenstellen können.

Der ZFV wird zukünftig mit dem MNI arbeiten und diesen schrittweise in den Betrieben einführen.



Genau hier setzt der Menü-Nachhaltigkeits-Index (MNI) an. Mittels MNI wird den Küchenverantwortlichen ersichtlich, welche der, im Modell ausgewählten Nährstoffe im Vergleich zu den Empfehlungen in zu hohen oder zu geringen Mengen im Menü vorkommen und welche umweltbelastende Wirkung das Menü verursacht. Aufgrund dieser Informationen können dann Menükomponenten ausgetauscht und das Menüangebot nachhaltiger gestaltet werden.

WISSENSCHAFTLICH FUNDIERTE BEWERTUNG

Der MNI bewertet Tellergerichte in den Dimensionen (ernährungsphysiologische) Ausgewogenheit und Umweltfreundlichkeit. Wie ausgewogen ein Menü ist, wird im MNI über die ernährungsphysiologischen Balancepunkte (EBP) ausgedrückt. Diese berücksichtigen verschiedene Nährstoffe, Energiegehalt sowie die Obst- und Gemüsemenge eines Menüs im Vergleich mit aktuellen Empfehlungen. Durch die Gegenüberstellung (siehe Tabelle Seite 11) von gesundheitsfördernden Nährstoffen («qualifizierenden Nährstoffen» wie beispielweise ungesättigte Fettsäuren) und Zutaten wie Salz und Zucker, die bei übermässigem Konsum eher ungesund sind («disqualifizierende Nährstoffe»), entsteht ein Kennwert. Er gibt an, ob eine Mahlzeit ausgewogen ist oder nicht. Das EBP-Modell lehnt sich – wie zum Beispiel auch der NutriScore, welcher in aller Munde ist – an das Modell der Food Standard Agency (FSA) an.

Das EBP-Modell richtet sich an gesunde Erwachsene im Alter zwischen 19 und 65 Jahren mit überwiegend sitzenden Tätigkeiten (Physical Activity Level, PAL=1,4; zum Beispiel Büroangestellte). Die herangezogenen Referenzwerte beziehen sich jeweils auf eine optimale Mittagsmahlzeit mit 700 Kilokalorien, entsprechend dem Drittelansatz, ausgehend von 2150 Kilokalorien täglich.

Die ökologische Nachhaltigkeit von Speisen wird mit der Methode der ökologischen Knappheit berechnet. Diese umfasst ein breites Spektrum von ökologischen Risiken wie Ressourcenknappheit oder Emissionen und gewichtet diese gemäss umweltpolitischen Zielen. Die daraus resultierenden Werte werden in Umweltbelastungspunkten (UBP) ausgedrückt, die für viele Lebensmittel verfügbar sind und für den MNI aufbereitet wurden.

KOMMUNIZIEREN, JA ODER NEIN?

Die ernährungsphysiologischen Balancepunkte und Umweltbelastungspunkte lassen sich auf verschiedene Arten kommunizieren. Wenn der MNI in ein bestehendes Warenwirtschaftssystem integriert werden kann, erhalten Küchenverantwortliche direkt nach Eingabe der Rezepturen die Information,

TABELLE 1: NÄHRSTOFFE (INKLUSIVE ENERGIE SOWIE OBST- UND GEMÜSEMENGE), DIE IM EBP-MODELL BERÜCKSICHTIG WERDEN.

Disqualifizierende Nährstoffe	Qualifizierende Nährstoffe
Energie	Ungesättigte Fettsäuren
Fett gesamt	Kohlenhydrate
Zucker	Proteine
Natriumchlorid (Salz)	Obst- und Gemüsemenge


wie ihre Menüs in den beiden Dimensionen abschneiden. Dazu werden die Informationen (eingesetzte Zutaten inklusive Mengenangaben und weitere relevante Kriterien, wie zum Beispiel die Anbau-Art) automatisch im MNI-Tool berechnet. Küchenverantwortliche können so auch auf einen Blick am Bildschirm überprüfen, was bereits kleine Rezepturanpassungen ausmachen. Das stärkt die Selbstkompetenz. Beispielsweise kann bei einem griechischen Salat das Salz weggelassen werden, da der Fetakäse selbst schon sehr salzig ist. Dadurch verbessern sich die EBP-Werte des Menüs.

Gleichzeitig besteht auch die Möglichkeit, diese Information an die Gäste weiterzugeben. Damit die Gäste möglichst rasch und ohne grosses Vorwissen ihre Menüs auswählen können, muss die Information des MNI für den Alltag stark vereinfacht werden. Um trotz Vereinfachung keine Informationen zu verlieren, bleiben in der Kommunikation beide Dimensionen bestehen und sollen bewusst nicht in einem aggregierten Wert zusammengefasst werden. Eine Möglichkeit ist zum Beispiel die Darstellung auf je einer Fünfer-Skala, von der sich in einer Studie gezeigt hat, dass diese gut verständlich ist (siehe Abbildung 1). Entsprechend dem Transparenzanspruch muss sich dabei ein Betrieb auch bewusst sein, dass einige Speisen in beiden Nachhaltigkeitsdimensionen nicht immer gleich gut abschneiden. Der MNI liefert eine Orientierungshilfe, anhand dieser der Gast entsprechend seiner persönlichen Präferenzen entscheiden kann.

MNI 2.0

Der Menü-Nachhaltigkeits-Index (MNI), welcher erstmals gleichzeitig ökologische und gesundheitliche Kriterien berücksichtigt, wurde im Rahmen eines Forschungsprojektes an der ZHAW weiterentwickelt. Zusammen mit den ZFV-Unternehmungen wurde der MNI auf seine Praxistauglichkeit getestet und wurden Nachhaltigkeitsinformationen im Rahmen einer Studie an die Gäste kommuniziert. Das Projekt wurde von der Stiftung Mercator Schweiz unterstützt. Darüber hinaus werden aktuell weitere Studien durchgeführt, die Aufschluss darüber geben sollen, wie die beiden Dimensionen des MNI wirkungsvoll kommuniziert werden können. Der MNI

berücksichtigt aktuell nur die ökologischen sowie gesundheitlichen Kriterien einer nachhaltigen Ernährung; Wirtschafts- oder Sozialverträglichkeit wurden aufgrund der Komplexität bislang nicht integriert. Ebenso berücksichtigt er aktuell im Modell zur Ausgewogenheit noch keine spezifischen Gästezielgruppen, wie zum Beispiel Jugendliche oder Personengruppen über 65 Jahre.

Trotz einiger Herausforderungen, die die Integration des MNI in ein bestehendes System mit sich bringt, wird der ZFV zukünftig mit dem MNI arbeiten und diesen schrittweise in den Betrieben einführen. Um den MNI in seiner Anwendung weiter zu verbessern und eine Implementierung zu vereinfachen, sind weitere Projekte mit interessierten Betrieben nötig. Mehr Informationen zum MNI finden sich unter www.zhaw.ch/lfsfm/mni 



Verena Berger
Wissenschaftliche Mitarbeiterin
Forschungsgruppe Nachhaltigkeitskommunikation & Umweltbildung an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW.



Dr. Claudia Müller
Dozentin Fachstelle Lebensmitteltechnologie an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW.



QUELLEN

BMEL: Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft: Ernährungsreport 2018. Berlin (2018) www.bmel.de/DE/Ernaehrung/_Texte/Ernaehrungsreport2018.html.

Thomas Rudolph, Nora Kralle, Food Consumption 2020, 58 Seiten, Forschungszentrum für Handelsmanagement, Universität St. Gallen, ISBN 978-3-906057-31-6

UK Department of Health (2011) Nutrient Profiling Technical Guidance. London: Department of Health; <https://www.gov.uk/government/publications/the-nutrient-profiling-model>

Abbildung oben: Mögliche Darstellung der beiden Dimensionen – je mehr ausgefüllte Herzen bzw. Blätter, desto ausgewogener bzw. umweltfreundlicher das Menü.