

VEGGIE: FÜR EINE NEUE GENERATION

Wenn der Magen knurrt, entscheidet der Gast emotional. Die Bioköchin Marketa Schellenberg nutzt das für ihre Mission: Sie will mit veganen Gerichten überzeugen. Auch und gerade im Care-Bereich.

Frau Schellenberg, welche Rolle spielt vegetarische Kost im Care-Bereich?

Viele Erkrankungen lassen sich dadurch durch vegetarische Kost lindern und die Medikamentenmengen senken. Die Frage ist, was gemacht werden muss, damit die vegetarischen und veganen Angebote besser bei den Kunden ankommen. Um zu punkten, müssen die Speisen optisch überzeugen, gut duften und natürlich gut schmecken. Außerdem müssen sie ausgewogen sein: Der Anteil an Kohlenhydraten, Eiweiß und Fett muss an den Bedarf der Gäste angepasst sein. Die Speisen sollen frisch sein, so dass die Zufuhr von Vitaminen gesichert ist. Hochwertige, regionale und saisonale Zutaten sollten grundsätzlich leicht verdaulich und sättigend sein. Die Trinkmengen dürfen nicht vernachlässigt werden.

Wie verkauft man gesunde Kost als leckeres Angebot?

Es bedarf einer emotionalen Verknüpfung: das heißt, die Gerichte sollen dem Gast nicht als „gesunde Ernährung“ angepriesen werden,

denn das wird selten mit „Genuss“ assoziiert. Persönliche Empfehlungen der Mitarbeiter oder spezielle Themenwochen mit Spargel, eine kulinarische Kräuterwanderung dazu, alte Gemüsesorten neu entdecken kann unterstützen. Kurzum: Positive Emotionen und Verbindungen machen Werbung für die vegetarischen und veganen Angebote. Dieser Weg führt auf beiden Seiten zu Zufriedenheit, zu einem Miteinander und zum gesunden Lebensstil. Ein Ansatz, der aus vielen Komponenten besteht, die als Ganzes wirken. Köche und Mitarbeiter der Care-Einrichtungen sind hier stark gefordert, die Organisation und die Durchführung zu überwachen. Die Bediensteten agieren dabei außerhalb der Standardroutine- und bereichsübergreifend. Unter Kosten- und Zeitdruck lassen sich solche Angebote nicht durchführen.

Ist vegan denn immer gleich gesund?

Vegan ist nicht zwangsläufig gesund. Ich kenne Veganer, die sich von Pizza und Döner ernähren. Auch das ist vegan. Aber wirklich gesünder ist das nicht – wenngleich nachhaltiger.

Bei ihnen steht die Ethik im Vordergrund. Sie wollen nicht, dass Tiere für ihren Konsum leiden und sterben. Die gesunden Speisen müssen im Alltag überwiegen, nur so ist die vegane Küche als dauerhafte Ernährungsweise machbar. Ich finde es besser, eine vegane Lasagne mit viel Gemüse und Linsen als Eiweißlieferant zuzubereiten anstatt eines frittierten Cordon bleu mit Käseersatz und Pommes. Und Veganer sind keine Asketen: Auch Naschen gehört dazu. Sie verzichten nicht, sondern suchen bewusst den Genuss innerhalb der eigenen Überzeugung.

An welche Zielgruppen richten sich Ihre Angebote?

Vegetarische und vegane Angebote sind für alle Lebensabschnitte sinnvoll. Ihre Akzeptanz hängt stark von der eigenen Tradition, der kindlichen Prägung und später von der Bildung und dem ethischen Empfinden ab. Die Speisenvorlieben sind uns auch schon evolutionär mitgegeben. Unseren Hang zu süß, fett- und eiweißreich müssen wir an unsere Lebensumstände anpassen. Ich kann für jede Zielgruppe eine attraktive vegetarisch-vegane Offerte ge-



Marketa Schellenberg ist vegetarische und vegane Köchin sowie Schulungsleiterin bei der Agentur für nachhaltige Gastronomie „Vair Food“. Für die Vegan Angels GmbH entwickelt sie Produkte und gibt Schulungen für Restaurants, Hotels und Großküchen der Gemeinschaftsverpflegung. Die Marke steht für vegetarische und vegane Expertise im Außer-Haus-Markt.

stalten. Unsere Vair-Food-Kunden sind neben Senioreneinrichtungen und Krankenhäusern auch Schul-



Satte Farben machen Appetit: Diese lassen sich mit Sanddorn (li.), Spinat (Mitte) oder Rote Beete (re.) kreieren. Fotos: Schellenberg / Vair Food



Das Team um Marketa Schellenberg (links) hat sichtlich Spaß bei der Arbeit.

Caterer und Betriebsrestaurants. Wir beraten diese individuell und nehmen Rücksicht auf die gegebenen Rahmenbedingungen.

Wie verändert sich Ihrer Meinung nach das Essverhalten und wie ist die Resonanz?

Es ist nicht einfach, eine hochwertige pflanzenbasierte Küche anzubieten, aber es ist ein Weg für die Zukunft. Bei Senioren sehen wir die Entwicklung am besten: Sie wollen lange geistig fit bleiben, sind unternehmungslustig und selbstbestimmt. Das Alter, in dem sie in die Pflegeeinrichtungen kommen, steigt. Die Generation, die in zehn bis fünfzehn Jahren einzieht, wird anders sein als die Generationen zuvor: aufgeklärt, technikaffin und selbstständig. Die Angebote an pflanzlichen Gerichten werden öfter nachgefragt. Das spüren wir jetzt schon. Trotzdem sind es die Studenten und die jungen Arbeitnehmer, die unsere stärkste Zielgruppe bilden. Hier ist die Ethik, die zunehmende Problematik der Lebensmittelherstellung und der ungerechten Lebensmittelverteilung ein starker Beweggrund.

Ich freue mich über jede positive Entwicklung, die eine pflanzliche Kochkunst fördert. Unabhängig vom Beweggrund: Die Tat zählt.

Die Vorteile:

Veganer und Vegetarier leiden weniger an Herz-Kreislauf-Beschwerden, Gicht oder Übergewicht. Um den eigenen Protein- und Nährstoffhaushalt zu regulieren, sollten sie ihre Ernährung stets im Blick haben. Notwendige Stoffe wie Zink, Calcium, Magnesium, Eisen und bestimmte Vitamine müssen über eine gut zu-

Wie kamen Sie selbst zum vegetarischen und veganen Kochen?

Dafür gab es zwei Gründe: Zum Ersten die Geburt meines Kindes und meine Familie. Wenn man ein Kind bekommt, fängt man an, sich Gedanken um dessen Ernährung zu machen. Zum Zweiten habe ich damals eine Küche in einem Haus des Caritasverbandes geleitet. Da traf ich auf viele Frauen und Gruppen Jugendlicher, die mich nach vegetarischen oder veganen Gerichten fragten. Daraufhin habe ich eine Ausbildung beim Verein für unabhängige Gesundheitsberatung e.V. (UGB) gemacht, die mir letzten Endes so gut gefallen hat, dass ich darauf aufgebaut habe.

Ist vegan ein vorübergehender Hype?

Ich begrüße den Hype als Möglichkeit, wichtige Themen zu transportieren: saisonal, regional, fleischlos und Bio. Und noch ein Punkt ist hier bemerkenswert: Veganer tauschen Rezepte, pflanzen Gemüse, probieren neue Gerichte und kochen gemeinsam. In einer Zeit, in der immer weniger junge Leute kochen können, ist das absolut begrüßenswert.

Die Fragen für Care Catering Management stellte Sarah Stark

sammengestellte Lebensmittelauswahl zugeführt werden. Vitamin B 12 kann in Form von Nahrungsergänzungsmitteln oder angereicherter Zahnpasta ergänzt werden. Fleischkonsum allein garantiert keine gute Versorgung mit Nährstoffen. Auch hier ist die Qualität der Lebensmittel entscheidend.

PASTEURISIERTE EIER



PEGGYS geben dem Ei neue Perspektiven.

Natürlich und sicher.

- Pasteurisierte Eier aus deutscher Bodenhaltung
- Flüssig, hygienisch und lebensmittelsicher
- Für Personen, für die eine sichere Ernährung besonders wichtig ist – vom Kleinkind bis zum älteren Menschen



Mit PEGGYS können Eier endlich wieder ohne Einschränkung angeboten werden – vor allem weichgekochte Eier und Spiegeleier mit weichem Dotter.

Besuchen Sie uns
auf der **Intergastra**
in Stuttgart vom
20. – 24.02.2016
(Halle 3, Stand B43)

Den PEGGYS Film mit allen Vorteilen und weitere Informationen finden Sie auf:

www.peggys.de



EIPRO-Vermarktung GmbH & Co. KG
Tel. +49 (0)44 42/9 45-1 · www.eipro.de