stuvus
STUDIERENDENVERTRETUNG
UNIVERSITÄT STUTTGART

Vegan for Dummies

GREENCANTEEN

Vorstellungsrunde

stuvus
STUDIERENDENVERTRETUNG
UNIVERSITÄT STUTTGART

- Name
- Studiengang
- Was erhoffst du dir von dem Workshop?

GREENCANTEEN

Inhalt

stuvus
STUDIERENDENVERTRETUNG
UNIVERSITÄT STUTTGART

- Vorstellung Green Canteen
- Einstieg - Gründe und Nachhaltige Ernährung definieren
- Gesundheit
- Nachhaltige Ernährung im Alltag
- Empfehlungen für den Alltag

GREENCANTEEN

stuvus
STUDIERENDENVERTRETUNG
UNIVERSITÄT STUTTGART

Green Canteen

...Nachhaltigkeit auf dem eigenen Teller und über den Tellerrand hinaus

- Studierende über **nachhaltige Themen informieren**
- **Mensen und Cafeterien** nachhaltiger gestalten
- Nachhaltige Ernährung auf dem Campus voranbringen
- Gruppen- und hochschulübergreifender Austausch

GREENCANTEEN

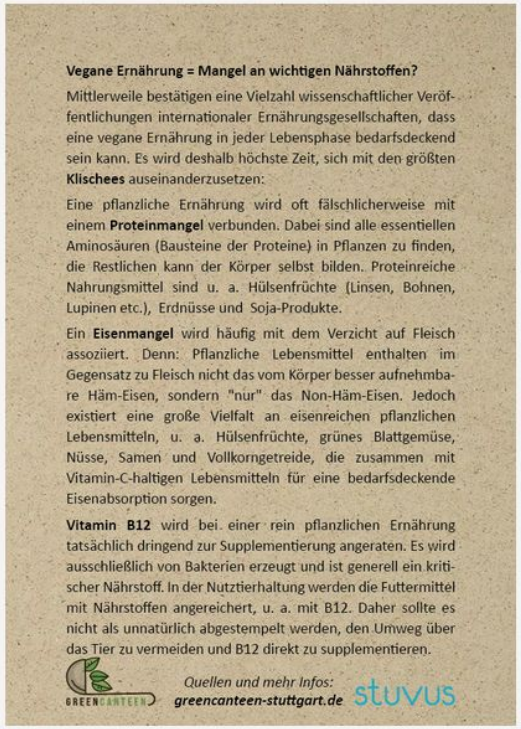
Projekte

- **Flyer**: Informationen über nachhaltige Themen
- Jeden Tag ein veganes Hauptgericht
- Pflanzliche Milchalternativen in den Cafeterien
- CO_2-Bilanzierung der Gerichte
- Instagram

GREENCANTEEN

16 Flyer!

stuvus
STUDIERENDENVERTRETUNG
UNIVERSITÄT STUTTGART



Vegane Ernährung = Mangel an wichtigen Nährstoffen?

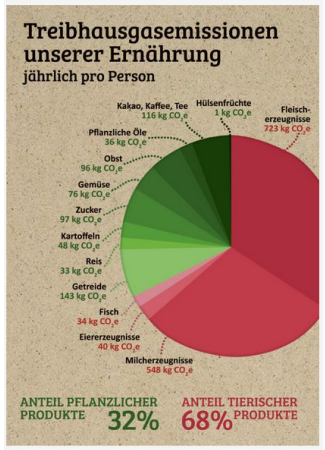
Mittlerweile bestätigen eine Vielzahl wissenschaftlicher Veröffentlichungen internationaler Ernährungsgesellschaften, dass eine vegane Ernährung in jeder Lebensphase bedarfsdeckend sein kann. Es wird deshalb höchste Zeit, sich mit den größten **Klischees** auseinanderzusetzen:

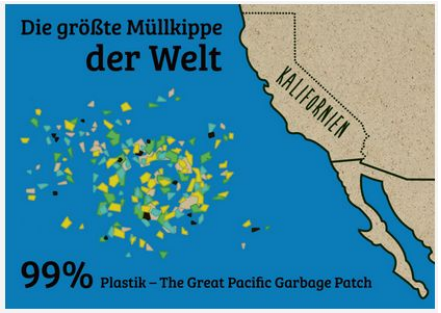
Eine pflanzliche Ernährung wird oft fälschlicherweise mit einem **Proteinmangel** verbunden. Dabei sind alle essentiellen Aminosäuren (Bausteine der Proteine) in Pflanzen zu finden, die Restlichen kann der Körper selbst bilden. Proteinreiche Nahrungsmittel sind u. a. Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Lupinen etc.), Erdnüsse und Soja-Produkte.

Ein **Eisenmangel** wird häufig mit dem Verzicht auf Fleisch assoziiert. Denn: Pflanzliche Lebensmittel enthalten im Gegensatz zu Fleisch nicht das vom Körper besser aufnehmbare Häm-Eisen, sondern "nur" das Non-Häm-Eisen. Jedoch existiert eine große Vielfalt an eisenreichen pflanzlichen Lebensmitteln, u. a. Hülsenfrüchte, grünes Blattgemüse, Nüsse, Samen und Vollkorngetreide, die zusammen mit Vitamin-C-haltigen Lebensmitteln für eine bedarfsdeckende Eisenabsorption sorgen.

Vitamin B12 wird bei einer rein pflanzlichen Ernährung tatsächlich dringend zur Supplementierung angeraten. Es wird ausschließlich von Bakterien erzeugt und ist generell ein kritischer Nährstoff. In der Nutztierhaltung werden die Futtermittel mit Nährstoffen angereichert, u. a. mit B12. Daher sollte es nicht als unnatürlich abgestempelt werden, den Umweg über das Tier zu vermeiden und B12 direkt zu supplementieren.

GREENCANTEEN *Quellen und mehr Infos:* ***greencanteen-stuttgart.de*** stuvus





GREENCANTEEN

@greencanteen0711

greencanteen-stuttgart.de

Treffen

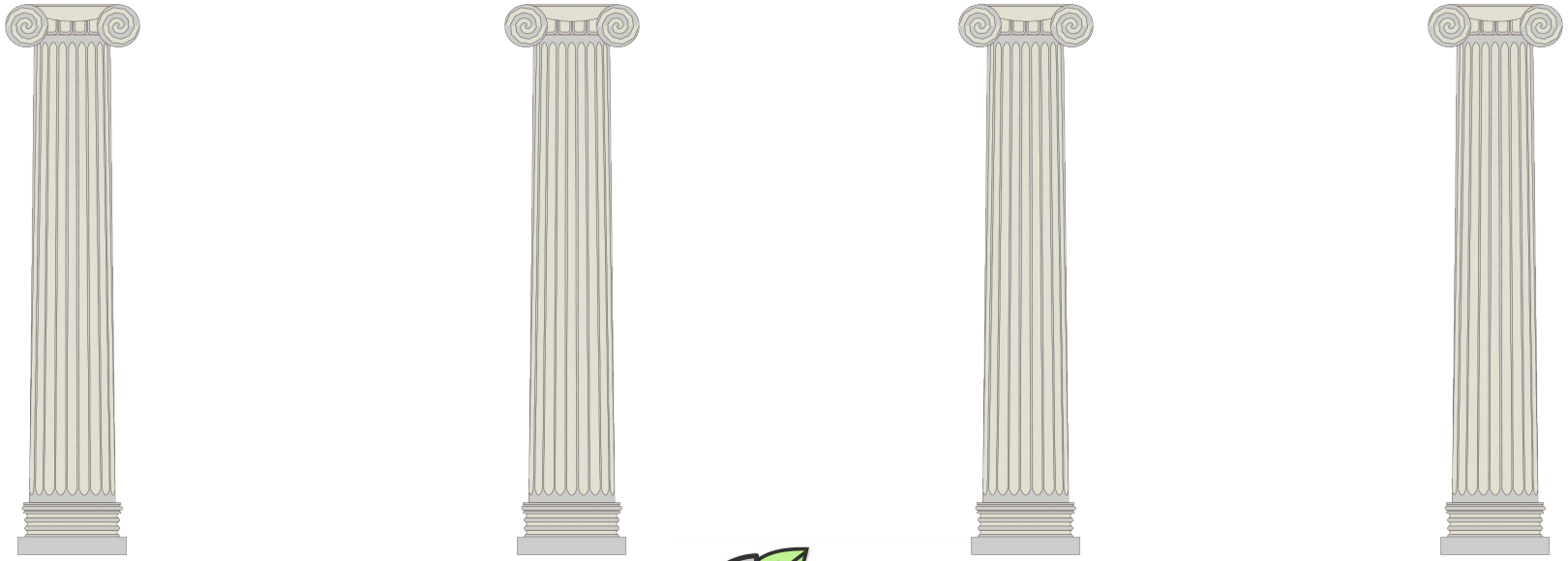
stuvus
STUDIERENDENVERTRETUNG
UNIVERSITÄT STUTTGART

Montags um 18:00 Uhr

https://greencanteen-stuttgart.de/treffen

Gründe für Veganismus

stuvus
STUDIERENDENVERTRETUNG
UNIVERSITÄT STUTTGART

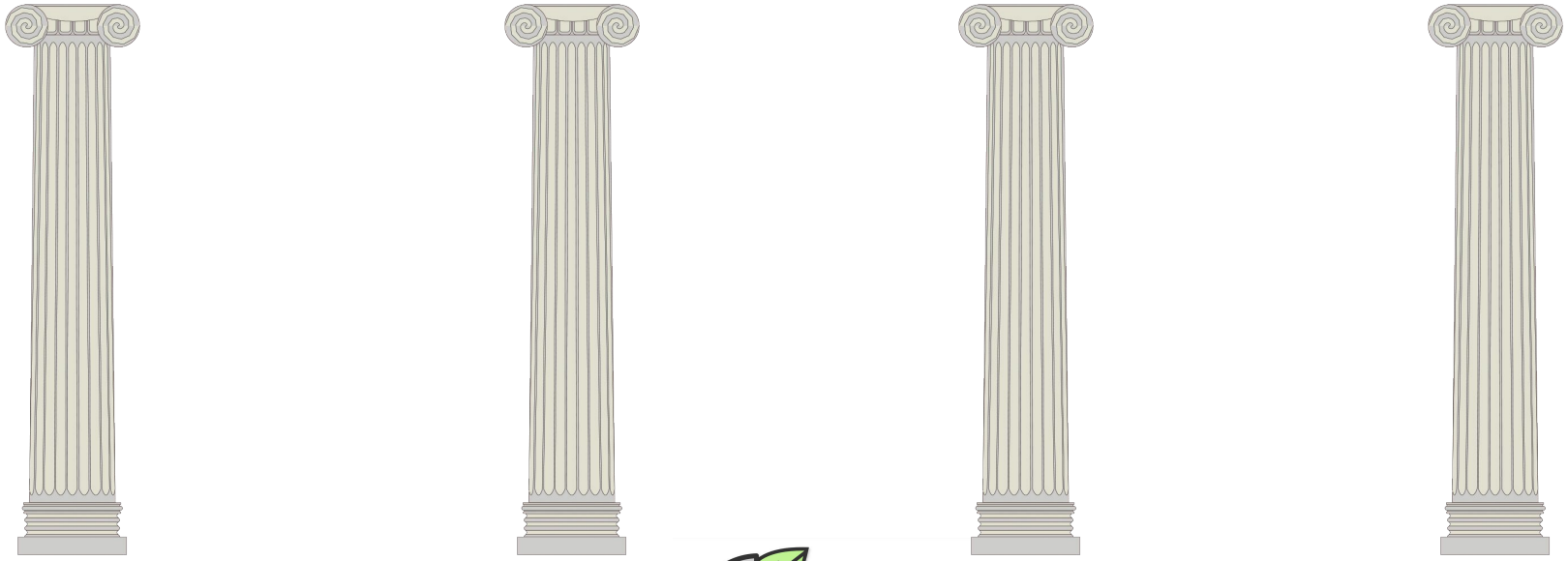


GREENCANTEEN

Gründe für Veganismus

stuvus
STUDIERENDENVERTRETUNG
UNIVERSITÄT STUTTGART

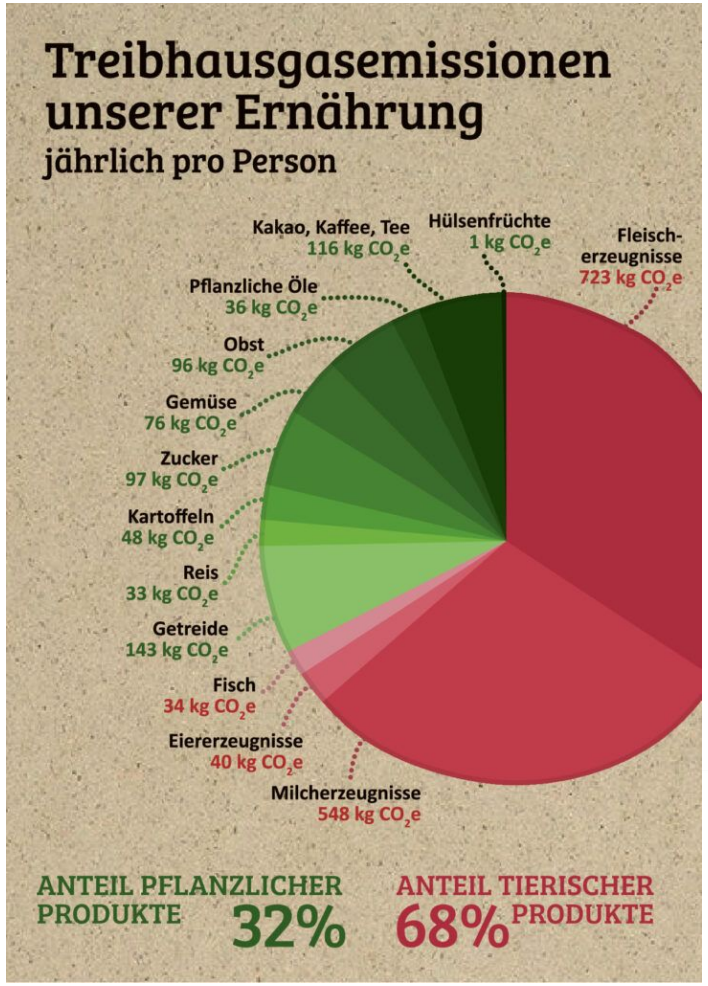
Klima



GREENCANTEEN

Flyer 13: Treibhausgase

stuvus
STUDIERENDENVERTRETUNG
UNIVERSITÄT STUTTGART



Avoiding meat and dairy is ‘single biggest way’ to reduce your impact on Earth.

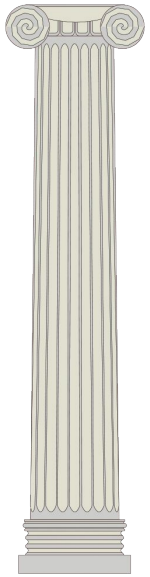
- Poore and Nemecek, Science

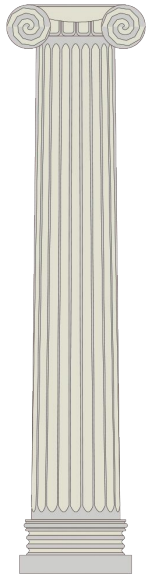
Gründe für Veganismus

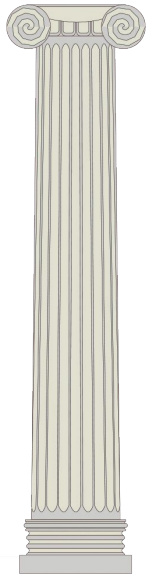
stuvus
STUDIERENDENVERTRETUNG
UNIVERSITÄT STUTTGART

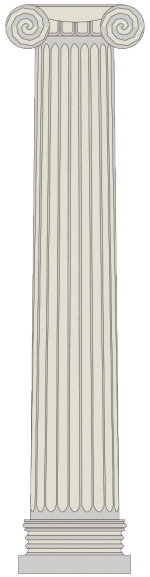
Klima

Umwelt





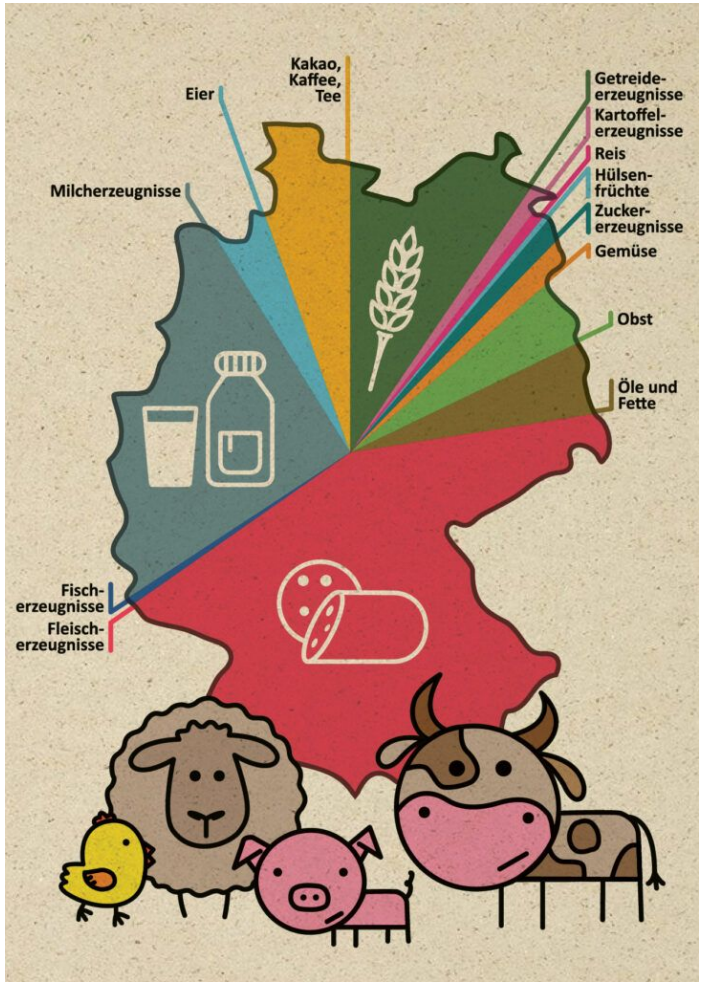




GREENCANTEEN

Flyer 2: Flächenverbrauch

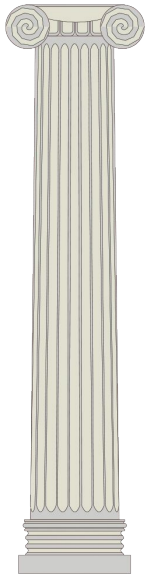
stuvus
STUDIERENDENVERTRETUNG
UNIVERSITÄT STUTTGART



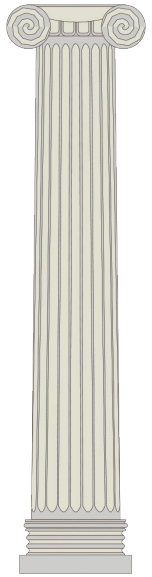
Gründe für Veganismus

stuvus
STUDIERENDENVERTRETUNG
UNIVERSITÄT STUTTGART

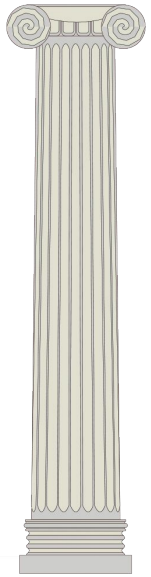
Klima

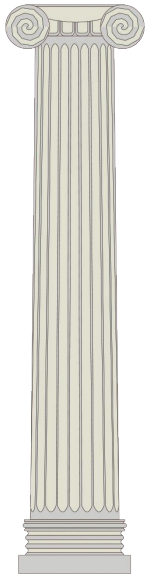


Umwelt



Gesundheit





GREENCANTEEN

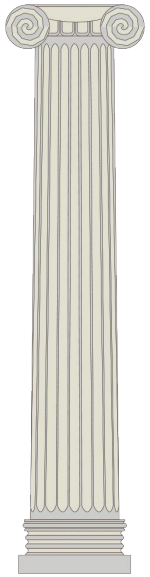
Flyer 16: Nährstoffe

stuvus
STUDIERENDENVERTRETUNG
UNIVERSITÄT STUTTGART

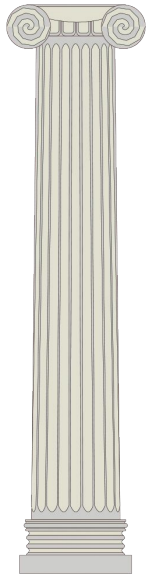
Gründe für Veganismus

stuvus
STUDIERENDENVERTRETUNG
UNIVERSITÄT STUTTGART

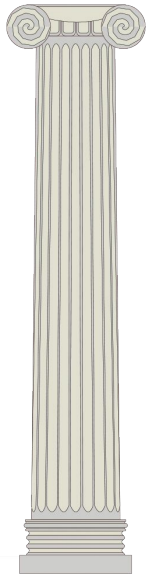
Klima



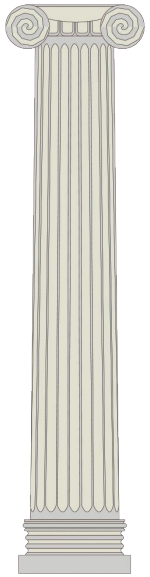
Umwelt



Gesundheit



Ethik



GREENCANTEEN

Flyer 5: Milch

Ernährung und Klima

stuvus
STUDIERENDENVERTRETUNG
UNIVERSITÄT STUTTGART

- Anteil Landwirtschaft an Klimawandel **21-37%** (IPCC)
- **40%** Der globalen Landmasse
- **70%** des Süßwassers
- Ernährung hat einen **großen Einfluss** auf die Erde

GREENCANTEEN

stuvus
STUDIERENDENVERTRETUNG
UNIVERSITÄT STUTTGART

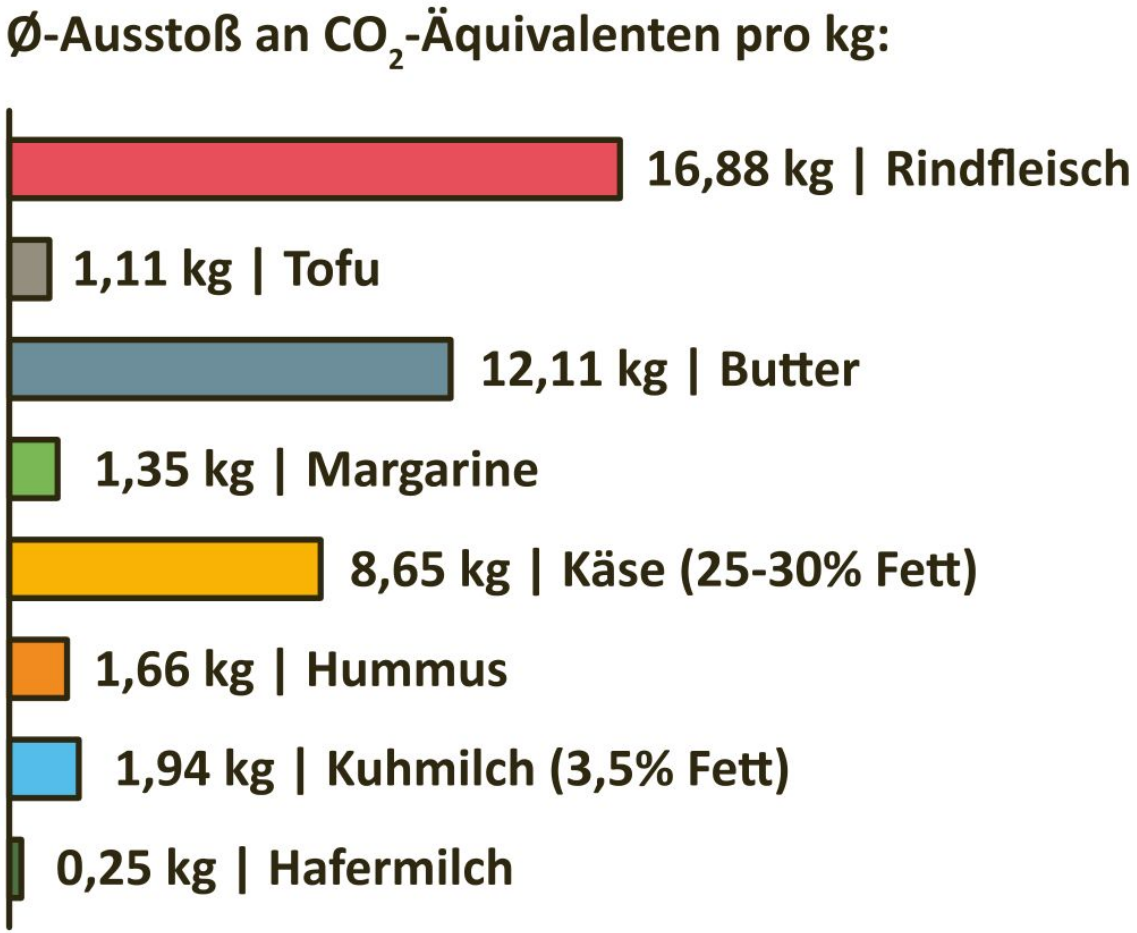
Welche Produkte sind klimafreundlich?

https://uni-stuttgart.conceptboard.com/board/b9p7-xmrk-hq9t-up9n-xctn

GREENCANTEEN

Klimaschädliche Produkte ersetzen

stuvus
STUDIERENDENVERTRETUNG
UNIVERSITÄT STUTTGART

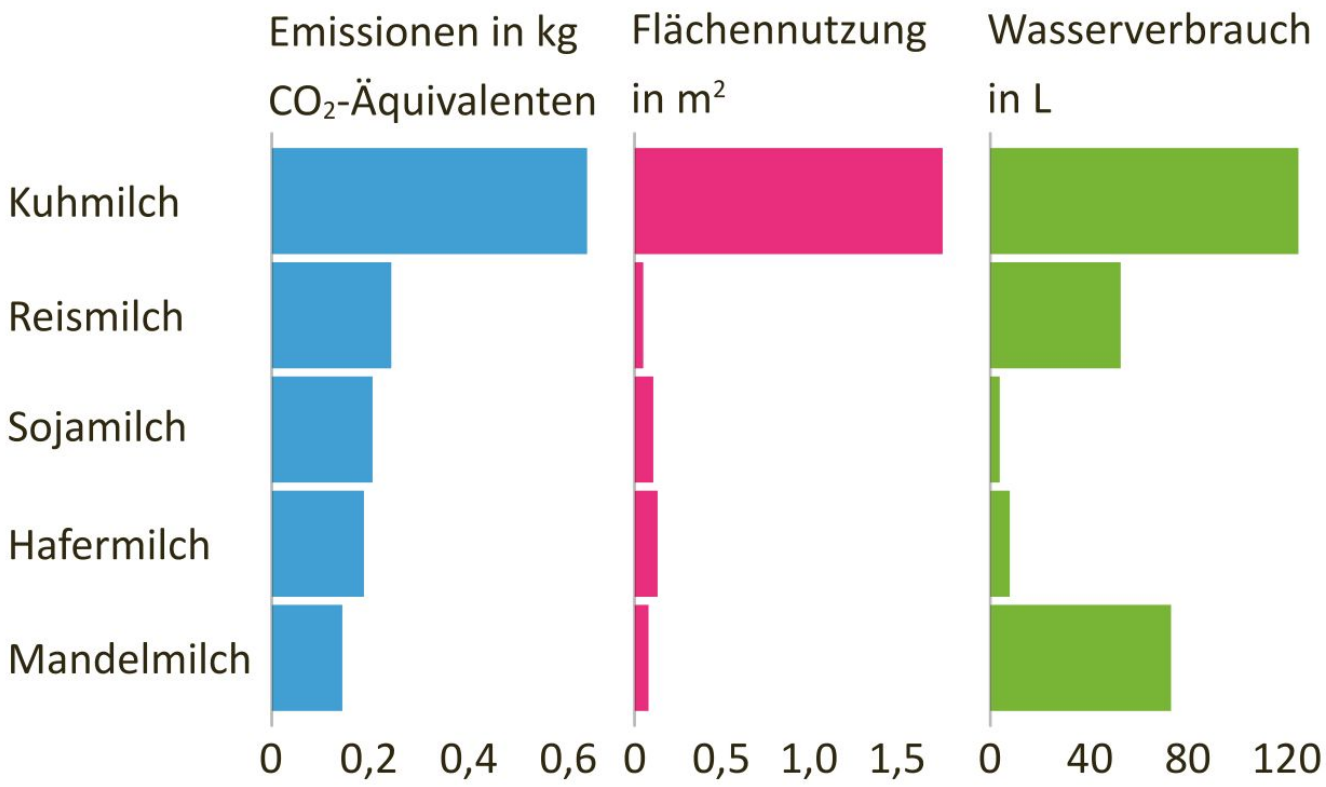


Bilanzierung der Lebensmittel wurde mit KlimaTeller.de vorgenommen

Pflanzliche Milchalternativen

stuvus
STUDIERENDENVERTRETUNG
UNIVERSITÄT STUTTGART

Umweltbilanz von 200 ml Milch:



Datenquelle: Poore & Nemecek (2018), Science. Additional calculations, J. Poore

Tierprodukte und Klima

stuvus
STUDIERENDENVERTRETUNG
UNIVERSITÄT STUTTGART

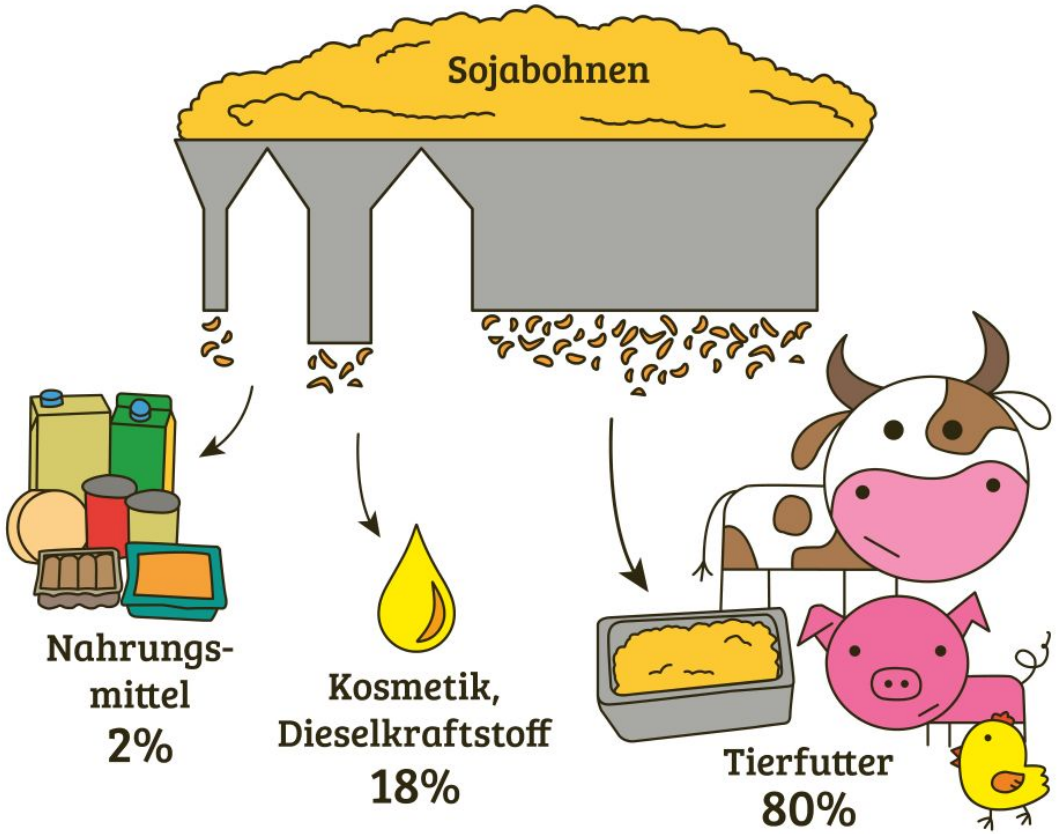
- Fleisch- und Milchprodukte liefern **18%** der weltweiten Kalorien, benötigen jedoch **83%** der landwirtschaftlichen Fläche

- 60% der landwirtschaftlichen Treibhausgasemissionen

GREENCANTEEN

Wofür wird Soja angebaut?

stuvus
STUDIERENDENVERTRETUNG
UNIVERSITÄT STUTTGART



Datenquelle: https://www.regenwald-schuetzen.org/verbrauchertipps/soja-und-fleischkonsum/fleischkonsum-und-regenwald/

Planetary Health Diet

stuvus
STUDIERENDENVERTRETUNG
UNIVERSITÄT STUTTGART

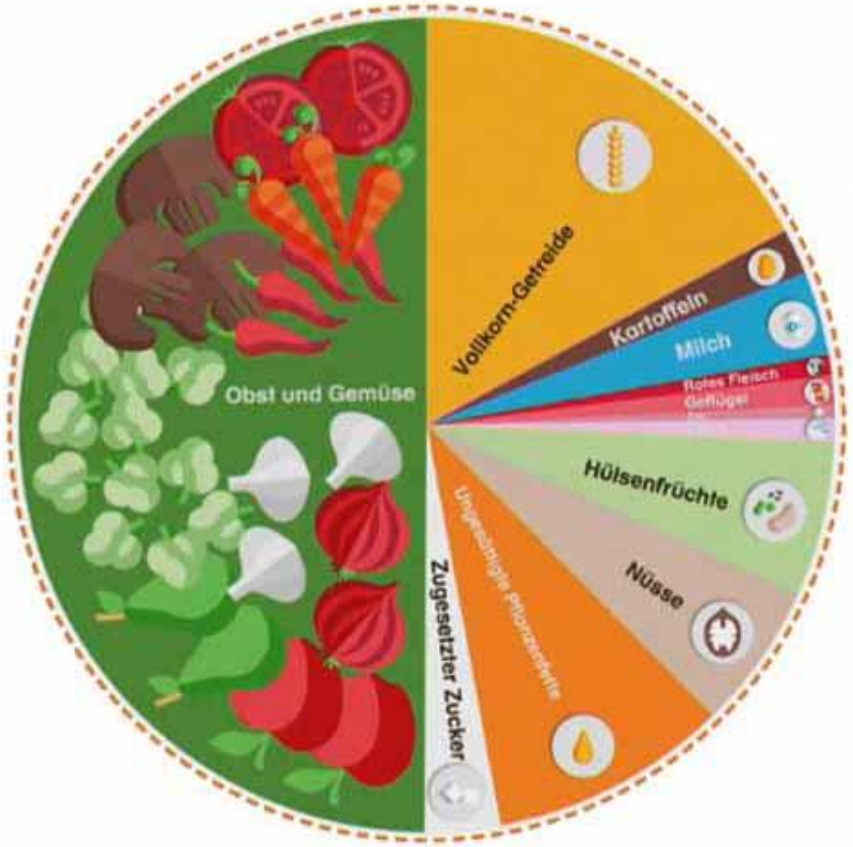
“Wie können wir bis zum Jahr 2050 eine Weltbevölkerung von 10 Milliarden Menschen gesund satt bekommen - ohne dabei unseren Planeten zu zerstören?”

- Konzept der EAT-Lancet Kommission von 37 internationalen Wissenschaftler*innen

GREENCANTEEN

stuvus
STUDIERENDENVERTRETUNG
UNIVERSITÄT STUTTGART

planetary health diet



deutschland

https://soulfood-nutrition.de/2020/08/04/nachhaltige-ernahrung-einfache-tipps/planetary-health-diet/

stuvus
STUDIERENDENVERTRETUNG
UNIVERSITÄT STUTTGART

Gesundheit

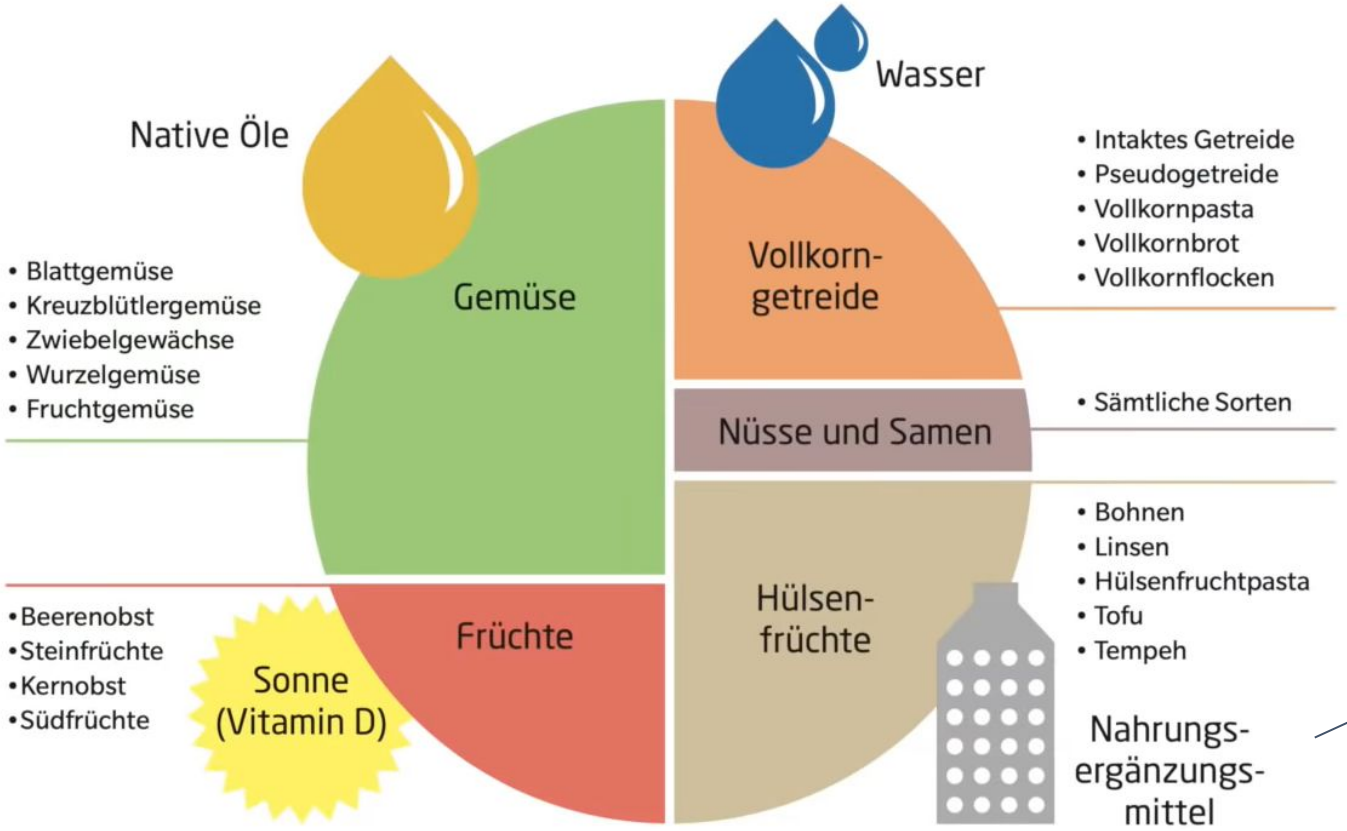
stuvus
STUDIERENDENVERTRETUNG
UNIVERSITÄT STUTTGART

- nicht nur tierische Produkte *ersetzen*, sondern Ernährung *erweitern*
- etwas *mehr* essen wegen niedrigerer Kaloriendichte
- alle Lebensmittelgruppen im Speiseplan inkludieren
- wenig Fertigprodukte

GREENCANTEEN

Ernährungsteller (vegan)

stuvus
STUDIERENDENVERTRETUNG
UNIVERSITÄT STUTTGART



z. B. Vitamin B12

Abb. 3: Der vegane Ernährungsteller (abgewandelt nach Harvard T. H. Chan – School of Public Health[26])

Quelle: Niko Rittenau – Vegan-Klischee ade! Das Kochbuch: Kompaktes Wissen, leckere Rezepte. Abwechslungsreiche Ernährung mit dem Baukastensystem

Gesundheit

stuvus
STUDIERENDENVERTRETUNG
UNIVERSITÄT STUTTGART

- Nährstoffe (z. B. Protein, Eisen, Kalzium, B12 etc.)
- ausprobieren und nach einiger Zeit mal abchecken lassen
- ggf. gezielte Supplementierung

GREENCANTEEN

Wie kann ich vegane Ernährung noch nachhaltiger gestalten?

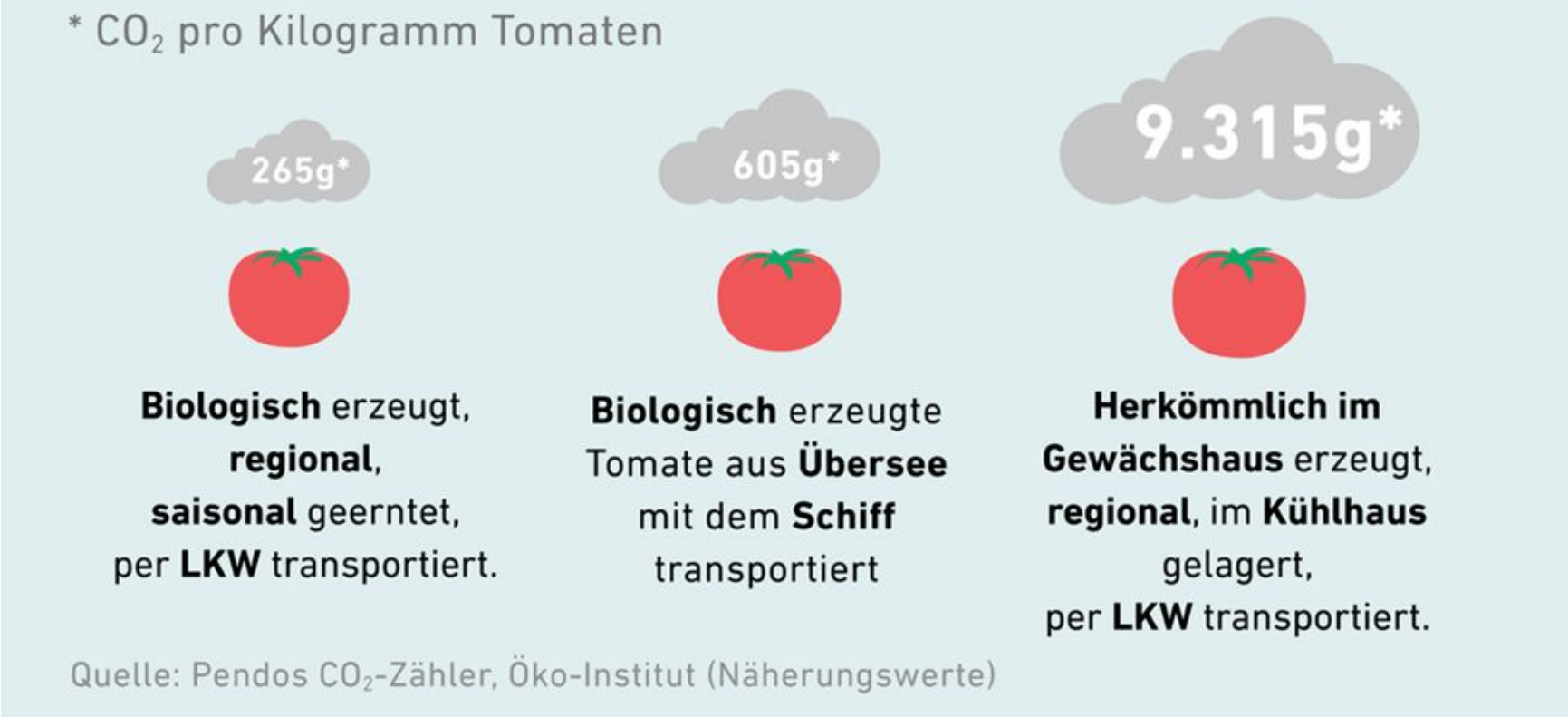
stuvus
STUDIERENDENVERTRETUNG
UNIVERSITÄT STUTTGART

Ihr seid gefragt: Was fällt euch so ein?

GREENCANTEEN

Saisonal vs. regional vs. biologisch

stuvus
STUDIERENDENVERTRETUNG
UNIVERSITÄT STUTTGART



Quelle: https://www.bmu.de/ziek/klimaschutz-schmeckt/

Gütesiegel

stuvus
STUDIERENDENVERTRETUNG
UNIVERSITÄT STUTTGART

DE-ÖKO-006
EU-/Nicht-EU Landwirtschaft

Naturland

Bioland

demeter

Regional
✓ Äpfel aus Baden-Württemberg
✓ Abgepackt in Baden-Württemberg
Neutral geprüft durch: ADIA-Zert GmbH
www.regionalfenster.de

EUROPEAN VEGETARIAN UNION · V-LABEL.EU ·
VEGETARISCH

EUROPEAN VEGETARIAN UNION · V-LABEL.EU ·
VEGAN

BIOZYKLISCH-VEGANER ANBAU

FAIRTRADE ®

GREENCANTEEN

1. Nachhaltig Ernähren im Alltag – eine Frage des Geldes

stuvus
STUDIERENDENVERTRETUNG
UNIVERSITÄT STUTTGART

Unterschiedliche Weisen sich vegan zu ernähren

- ➔ tierische Produkte weglassen
  - frisches Obst und Gemüse (regional & saisonal vom Markt), Getreideprodukte, Hülsenfrüchte
- ➔ Joghurt, Sahne, Milch ersetzen
  - Durchschnittspreis veganer Joghurt (Soja Frucht: 1,89-2,99€; natur ab 1,49 €; Nicht-Soja und bio oft teurer)
  - Durchschnittspreis Hafer-/Soja-/Reis-/Mandelmilch: zw. 98 ct und 3€
- ➔ Käse-Ersatzprodukte
  - Durchschnittspreis veganer Käse Aufschnitt: 2,99€, als Block Käse billiger, großer Unterschied im Preis ob bio oder konventionell
- ➔ Fleisch & Fisch-Ersatzprodukte
  - Durchschnittspreis Fleischersatz zum Braten: 2,99€
  - andere Optionen: Sojagranulat, Seitan,Tofu sind meist günstiger

GREENCANTEEN

Wahre Kosten von Lebensmitteln

stuvus
STUDIERENDENVERTRETUNG
UNIVERSITÄT STUTTGART

Foto: Imago Images

GREENCANTEEN

Die Frage aller Fragen...

stuvus
STUDIERENDENVERTRETUNG
UNIVERSITÄT STUTTGART

Du stehst im Supermarkt, es ist Juni. Heute Abend soll es eine Gemüselasagne mit Aubergine geben. Für die Tomatensauce brauchst du außerdem Zucchini und Karotten.

Es ist wie so oft: Die lose Bio-Aubergine kommt aus Spanien, die konventionell produzierte Aubergine ist regional, aber in Plastik. Die losen Karotten kommen aus Marokko, die deutschen Bio-Karotten gibt es nur im 1 kg Plastikbeutel. Wenigstens Zucchini gibt es unverpackt aus Italien...

Was kaufst du?

GREENCANTEEN

stuvus
STUDIERENDENVERTRETUNG
UNIVERSITÄT STUTTGART

Fazit:

Mach dich nicht verrückt!

Es wird immer jemanden geben, der es “besser” macht als du, na und?

Du musst nicht 120% geben.

Jeder Schritt für die Nachhaltigkeit ist ein Schritt in die richtige Richtung!

Mit veganer Ernährung kannst du einen großen Beitrag leisten. Tue, was du kannst, versuche neue Verbesserungen in deinen Alltag einzufügen, wann immer es möglich ist. Aber sei stolz darauf, was du bereits tust.

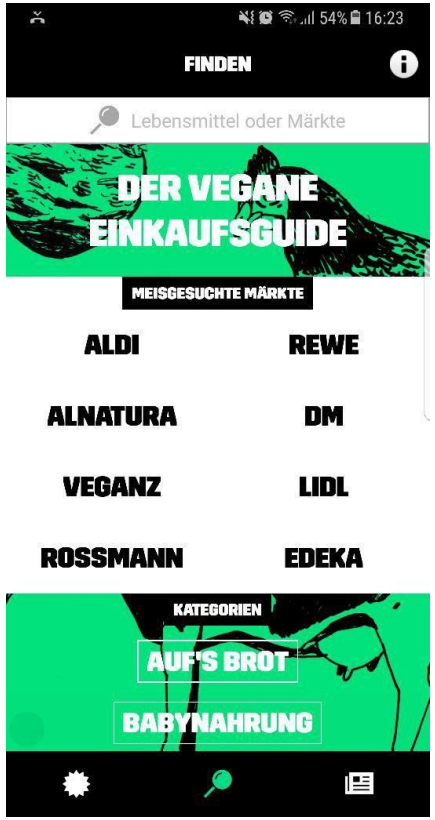
GREENCANTEEN

Empfehlungen für den Alltag

stuvus
STUDIERENDENVERTRETUNG
UNIVERSITÄT STUTTGART

- Infos zum Einkaufen

GREENCANTEEN



https://image.winudf.com/v2/image1/b3JnLnBldGF6d2VpLnBldGF6d2VpX3NjcmVlbl8wXzE1NDg2MDA1NDlfMDcx/screen-0.jpg?fakeurl=1&type=.jpg

Empfehlungen für den Alltag

stuvus
STUDIERENDENVERTRETUNG
UNIVERSITÄT STUTTGART

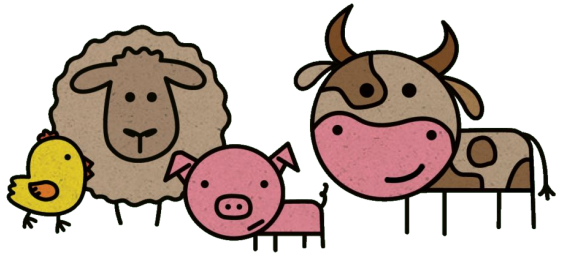
- Apps zum Einkaufen:
  - Code Check
  - Dr. Gregs Daily Dozen
  - Happy Cow (Vegane Restaurants)
- Rezepte zum Kochen:
  - Instagram (@greencanteen0711)
  - https://www.zuckerjagdwurst.com/de/
  - https://www.pickuplimes.com/
  - https://veggie-einhorn.de/

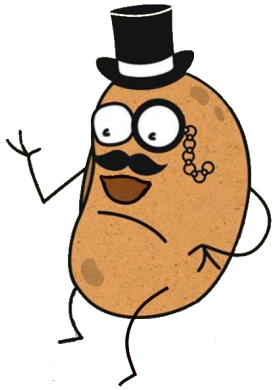
https://www.peta.de/wp-content/uploads/2021/01/Veganstart-Header.jpg

GREENCANTEEN

Fragen?

stuvus
STUDIERENDENVERTRETUNG
UNIVERSITÄT STUTTGART





Quellen und mehr: https://greencanteen-stuttgart.de

GREENCANTEEN

stuvus
STUDIERENDENVERTRETUNG
UNIVERSITÄT STUTTGART

Backup

GREENCANTEEN