



Medienmitteilung vom 19. Dezember 2017
ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften

Bewertung für gesunde und umweltfreundliche Menüs

ZHAW-Forschende haben einen Index entwickelt, damit Küchenverantwortliche in Gastronomiebetrieben einfach nachhaltige Menüs zusammenstellen können. Gästen ist es damit erstmals möglich, ihr Essen nach Gesundheits- und Umweltaspekten auszuwählen.

Rund zwei Drittel der Schweizerinnen und Schweizer verpflegen sich am Mittag ausser Haus, wie die nationale Ernährungserhebung zeigt. Die Gemeinschaftsgastronomie in Personalrestaurants oder Mensen spielt also eine wichtige Rolle bei der Bekämpfung von ernährungsbedingten Krankheiten und Umweltbelastungen, welche stetig zunehmen. Obwohl einige Betriebe 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 selbstständig zusammenzustellen. Deshalb hat ein interdisziplinäres ZHAW-Forschungsteam einen Menü-Nachhaltigkeits-Index (MNI) entwickelt, der gleichzeitig ökologische und gesundheitliche Kriterien berücksichtigt. Zusammen mit dem Gastronomiepartner ZFV-Unternehmungen wurde das Instrument implementiert, die Köchinnen und Köche geschult sowie die Nachhaltigkeitsinformationen bei den Gästen getestet. Das Projekt wurde von der Stiftung Mercator Schweiz unterstützt.

Essen transparent gemacht

Da viele Konsumentinnen und Konsumenten allein mit dem Kalorien- oder Fettgehalt einer Mahlzeit wenig anfangen können, berücksichtigt 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 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 und wurden für den MNI aufbereitet. Neu wurde erstmals die Überfischung in die Ökobilanz 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 und grafisch umgesetzt: 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 oder die Konsumentin anhand der persönlichen Präferenzen entscheiden», erklärt Claudia Müller, Ernährungswissenschaftlerin am ZHAW-Departement Life Sciences und Facility Management. Beispielsweise kann ein Falafel-Menü zwar die Umwelt schonen, aber wegen des hohen Fett-, Salz- und Energiegehalts nicht besonders ausgewogen sein.

Einfache Grafiken helfen

In einer zweiwöchigen Testphase – in gleichzeitig drei verschiedenen ZFV-Personalrestaurants mit denselben Hauptmenüs im Angebot – wurden die verschiedenen grafischen Darstellungen von den befragten Gästen grundsätzlich positiv beurteilt und 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 ZHAW-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.

Transparent, fundiert und einfach zu bedienen

«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. Die Rezepturen können die Küchenverantwortlichen deshalb einfach 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. Der Projektpartner ZFV möchte das Instrument 2018 einführen. In Zukunft sollen der Menü-Nachhaltigkeits-Index sowie das zugehörige Tool den Schweizer Gastronomieunternehmen zur Verfügung stehen.

Kontakt:

Verena Berger, wissenschaftliche Mitarbeiterin in der Forschungsgruppe Nachhaltigkeitskommunikation, ZHAW-Institut für Umwelt und Natürliche Ressourcen, Telefon 058 934 50 31, E-Mail verena.berger@zhaw.ch

Dr. Claudia Müller, Dozentin für Nachhaltigkeit in der Lebensmittel-Wertschöpfungskette, ZHAW-Institut für Lebensmittel- und Getränkeinnovation, Telefon 058 934 54 53, E-Mail claudia.mueller@zhaw.ch

Manuel Martin, ZHAW Corporate Communications, Telefon 058 934 75 75, E-Mail medien@zhaw.ch