

Kantinen-Essen soll grüner werden

Mensa Wenn kreativer gekocht wird, isst man plötzlich vegetarisch - ohne sich dessen immer bewusst zu sein

VON ANDREA SÖLDI

Ein Vegi-Menü fehlt heutzutage in kaum einem Restaurant und keiner Kantine mehr. Doch häufig ist es einfallslos zubereitet und zudem irgendwo am Rande des Buffets angesiedelt. Die Botschaft ist klar: Normal sind Speisen, bei denen das Fleisch im Zentrum steht. Vegetarisch oder gar vegan ist für die Aussenseiter. Kein Wunder, dass sich unter diesen Bedingungen die meisten für ein Fleisch- oder Fischmenü entscheiden. Und einmal mehr fühlen sich die Köche in ihrer Ansicht bestätigt: Vegi ist kaum gefragt.

Doch der hohe Anteil an tierischen Produkten in unserer Ernährung schadet Umwelt und Gesundheit. Wie er in der Mittagsgastronomie gesenkt werden kann, wollten deshalb Forschende der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften herausfinden. «Bereits zwei Drittel der Erwachsenen essen über Mittag nicht zu Hause», sagt Co-Studienleiterin Priska Baur. Wenig bekannt sei auch, dass die Hälfte der gesamten Fleischmenge auswärts konsumiert werde.

Nicht auf die Nase binden

Im Herbst 2017 haben die Wissenschaftler an ihren beiden Kantinen in Wädenswil einen zwölfwöchigen Versuch gemacht. In Zusammenarbeit mit der Firma SV Schweiz, welche die Restaurants betreibt, haben sie das fleischlose Angebot während sechs Wochen vergrössert. Stehen normalerweise zwei Fleisch- und ein Vegi-Menü zur Wahl, so gab es in den sechs Interventionswochen nur noch ein fleischlastiges sowie ein vegetarisches und ein veganes.

Zudem waren Letztere nicht als solche gekennzeichnet. Vegi-Menüs hätten bei vielen einen schlechten Ruf, erklärt die Agrarökonomin. «Deshalb wollten wir testen, ob sich die Gäste eher für ein vegetarisches oder veganes Gericht entscheiden, wenn es nicht entsprechend angepriesen wird.» Dazu müsse allerdings die Qualität stimmen. Nur einfach Fleisch durch Gemüse zu ersetzen, funktioniert nicht. In den Versuchswochen standen zum Beispiel Bündner Capuns mit Wurzelgemüse, Linsen-Gemüsecurry mit Samosa oder Burrito auf dem Speiseplan.

Klimabelastung sank

Die Auswertung zeigte, dass in den Vegi-Wochen deutlich weniger Fleischmenüs gewählt wurden als in den Vergleichswochen. Bei den Frauen, die generell weniger Fleisch essen, ging der Anteil von knapp 40 auf gut 28 Prozent zurück und bei den Männern von 65 auf 50 Prozent. Gleichzeitig nahm die mittlere Klimabelastung pro Gericht um fast ein Viertel ab. Rückschlüsse auf die Geschlechter erlaubten die über die Mensakarten erhobenen Daten. Wer seine Daten nicht preisgeben wollte, konnte bar bezahlen. Ein Rund-



Geschnetzeltes, Burger, Schnitzel – wir identifizieren Menüs über die Fleisch-Komponente.

GAETAN BALLY/KEystone

mail und ein Schild an der Kasse informierten die Studierenden und Mitarbeitenden darüber, dass ein Versuch durchgeführt wurde, jedoch nicht genau in welcher Art, um die Resultate nicht zu beeinflussen. Insgesamt konnten über 26 000 Menüverkäufe ausgewertet werden. Das sei einzigartig, sagt Baur: Es gebe erst wenige wissenschaftliche Untersuchungen zum tatsächlichen Essverhalten von Menschen generell sowie in der Gastronomie.

Bei der begleitenden Befragung von rund 1200 Personen auf dem Campus zeigte sich zudem, dass die Zufriedenheit nicht unter dem Fleischentzug gelitten hatte - entgegen den Befürchtungen der Verantwortlichen, welche einen Rückgang der Gäste sowie finanzielle Einbussen für möglich hielten.

Bemerkenswert fand Baur auch, dass einige Angaben, nie vegetarisch oder vegan zu essen, obwohl die Daten zeigten, dass sie dies sehr wohl hin und wieder taten. «Bei einer gluschtigen Gemüselasagne zum Beispiel denken eben viele gar nicht in den festgefahrenen Kategorien. Es geht einfach um gutes Essen.»

Immer mehr sind flexibel

Eine weitere interessante Erkenntnis war, dass lediglich eine sehr kleine Minderheit immer oder gar nie Fleisch wählte. «Eine wachsende Mehrheit gehört zu den Flexitariern», ist Baur zum Schluss gekommen. «Sie isst bewusst, findet einen moderaten Fleischkonsum aber in Ordnung.» Dies widerspreche der verbreiteten Meinung, man esse entweder immer oder nie Fleisch - eine Vorstellung, die auch viele Koch-Lernende prägt, wie sich bei einer weiteren Teil-Studie mit Gruppeninterviews an der Berufsfachschule in Baden gezeigt hat. Die Forschenden sind sich bewusst, dass die Klientel der untersuchten Kantine nicht vollends repräsentativ ist, weil sich an der Hochschule viele mit Umwelt- oder Ernährungsthemen befassen. Gerne möchten sie den Versuch später anderswo wiederholen.

Die Untersuchungen sind Teil des gross angelegten Forschungsprojekts Novanimal, das vom Schweizerischen Nationalfonds gefördert wurde. Sieben Institutionen suchten gemeinsam nach Innovationen entlang der Versorgungskette - von der Landwirtschaft bis zum Angebot in der Gastronomie. Damit die Erkenntnisse Wirkung entfalten, möchte Priska Baur nun Kontakt mit Interessierten aus der Gastronomiebranche aufnehmen und zum Beispiel Workshops organisieren oder Tipps per Newsletter und Fachmagazine verbreiten. Zudem müsste bei der Ausbildung der Köche angesetzt werden, findet die engagierte Wissenschaftlerin: «Angehende Köche werden zu wenig gut auf eine zeitgemässe Ernährung mit weniger Fleisch vorbereitet. Denn gut vegetarisch oder gar vegan kochen ist anspruchsvoll.»

Frauen lassen Monatsblut fließen

Periode Nach Bio-Essen und Öko-Kosmetik soll nun auch die Menstruation natürlicher werden: Frauen verzichten auf Tampons und Binden.

VON DIANA HAGMANN-BULA

Wenn es am Vaginaeingang feucht wird, eilt Anne Zietmann auf die Toilette: Blut ablassen. «So kündigt sich jeweils der nächste Schwall an», sagt die 33-jährige Berlinerin. Seit 2011 verzichtet sie während der Menstruation auf Binden und Tampons.

Zuerst hatte sie sich für natürliche Verhütung interessiert, dann die Ernährung umgestellt, schliesslich während ihrer Tage auf den Körper hören wollen. «Ein Tampon saugt nicht nur das Blut auf, sondern auch die Feuchtigkeit. Das ist nicht gut für die Vaginalflora», begründet Zietmann den Entscheid.

Am ersten Tag der Menstruation muss sie alle 20 bis 30 Minuten aufs Klo, am zweiten Tag nur noch alle zwei bis drei Stunden. «Am dritten Tag lasse ich das Blut nur noch ab, wenn ich ohnehin auf die Toilette gehe», sagt sie. Mit Free Bleeding sind ihre Unterleibskrämpfe verschwunden und die Menstruation hat sich verkürzt.

Aber wie kann man sich auf Arbeit oder Kinder konzentrieren, wenn man so sehr in seinen Körper hineinhorchen muss? Zietmann gibt denn auch zu, dass Free Bleeding im Alltag einschränkt. «An den ersten beiden Tagen arbeite ich jeweils von daheim aus oder bleibe mit den Kindern zu Hause.» Wollen sie unbedingt auf den Spielplatz, setzt Mama sicherheitshalber die Menstruationstasse ein. «Nach zwei Stunden ist der Cup aber jeweils voll und wir müssen wieder heim.» Zietmann befreit diesen Aufwand nicht: «Jede freie Menstruation hat mich ein Stück näher zu mir selber gebracht.» Ausserdem

verursache sie ohne Tampon- und Bindenschleiss weniger Abfall.

Blutbesmierte Beine

Die amerikanische Musikerin Kiran Gandhi war es, die als eine der ersten Frauen öffentlich auf Free Bleeding aufmerksam machte. Sie lief 2015 den Londoner Marathon ohne Tampon und traf mit blutüberströmten Beinen im Ziel ein. Feministinnen wollen mit solchen Aktionen darauf aufmerksam machen, dass die Menstruation noch immer zu oft heruntergespielt und als unrein angesehen wird. «Blut ist so lange kein Problem, wie es einem Splatterfilm entstammt. Wenn es aber die Grundlage der Fruchtbarkeit ist und aus einer Vagina kommt, wenden sich alle angeekelt ab», schreiben Luisa Stömer und Eva Wünsche in ihrem Menstruationsbuch «Ebbe & Blut».

In Deutschland hat das Onlinemagazin Neon eine Petition gestartet, welche die Luxussteuer von 19 Prozent für

Tampons, Binden und Co. abschaffen will. «Die Periode ist unausweichlich. Das ist kein Luxus», lautet das Argument. Sängerin Lena Meyer-Landrut und Schauspielerinnen Charlotte Roche gehören zu den Unterstützerinnen.

Seit einiger Zeit ist eine rote Revolution im Gange. Irène Dingeldein, Gynäkologin in Murten und Vizepräsidentin der Schweizerischen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe, stellt aber fest, dass das Körperbewusstsein der Frauen weiter zunimmt: «Sie wollen immer häufiger keine Hormone mehr zu sich nehmen, umweltbewusst und sparsam leben. Der Free-Bleeding-Trend ist die Zuspitzung dieser Entwicklung.» Dingeldein erzählt von Frauen, die ihr Leben nach dem Zyklus ausrichten. «Sie verabreden sich an den ersten beiden Tagen ihrer Menstruation nicht für den Ausgang.»

Das Menstruationsblut fliesst nicht kontinuierlich. «Die Gebärmutter stösst die Schleimhaut in Kontraktionen ab»,

sagt Dingeldein. Wer den Beckenboden trainiere, könne mit diesem Muskel tatsächlich Blut zurückhalten und es rechtzeitig auf die Toilette schaffen. Auch sei möglich, dass Tampons das Monatsblut stauen und so Krämpfe verursachen.

Stolz auf den Zyklus sein

Doch wie funktioniert Free Bleeding nachts? Bloggerin Anne Zietmann rät, ein Tuch ins Bett zu legen. Oder zur Sicherheit doch Stoffbinden in die Hose zu legen. Weitere Tipps finden Free-Bleeding-Anfängerinnen im Internet: Eine sanfte Massage des Unterleibs, Meditation, leichtes Vor- und Zurückbewegen des Oberkörpers helfen, das Blut abzulassen, heisst es. «Wem freie Menstruation zu weit geht, der kann im Kleinen beginnen. Nicht über den Zyklus jammern, sondern stolz auf ihn sein. Schliesslich ist er ein Kraftakt des weiblichen Körpers und ein Zeichen der Fruchtbarkeit. Männer würden von Potenz reden.»