Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V.

Vernetzungsstelle Seniorenernährung Brandenburg

# Weg zur Nachhaltigkeit in der Seniorenverpflegung

Wandel zu Pflanzenbasierter Kost,
gesunde Kost, Fokussierung Nährstoffversorgung
neue Prozesse & Abläufe

Martin Kaak-Wingeyer
Vernetzungstelle Seniorenernährung Brandenburg - Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. - 19.06.2025

Future Cooking
In Zukunft pflanzlich Kochen

# Martin Kaak-Wingeyer

Berater und Dozent für pflanzlichenbasierte Küche & Lebensmittelallergene im Handwerk

Beratender Küchenleiter & Prozess Optimierung Großküche

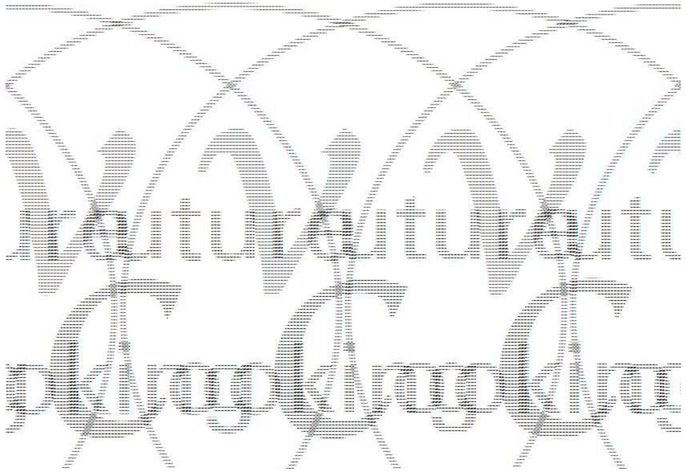
## Kontakt:


0151 / 156 98 166

kaak-wingeyer@vuturecooking.de

www.vuturecooking.de

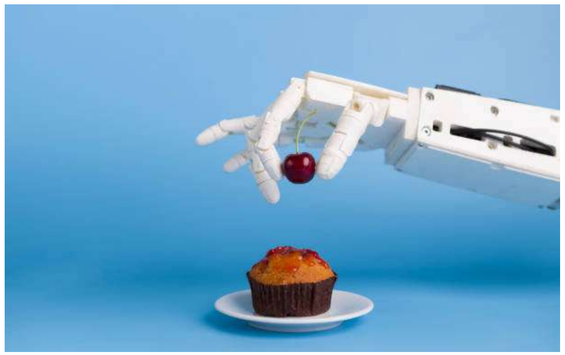
# Am Fleisch vorbei führt auch ein Weg!



Mit ehrlicher pflanzenbasierter Küche!
mehr Natürliche Rohstoffe!

# Nachhaltigkeit Seniorenverpflegung

## Küche 4.0



die Tellermitte verändert sich

Kostendruck

Fachkräftemarkt

Pflanzenbasierte Kost

Regional

Digital

Gesundheit steht mehr im Fokus

Küchenabläufe

Nachhaltigkeit

Bio

# pflanzliche Küche

## Möglichkeiten für die Zukunft

Ökonomische Vorteile

Ökologische Verbesserungen

Versorgungssicherheit

**Das sind die Vorteile!**

Gerechtigkeit für Tier und Mensch

Gesundheitliche Vorteile

Kulinarische Bereicherung

# pflanzliche Küche

## Was kann getan werden?

Reduktion der tierischen Zutaten

Einsatz von mehr Hülsenfrüchten

Erhöhung des pflanzlichen Anteils

klassische Telleraufteilung Verlassen

Genuss ist entscheidend

wiederholte Versuche 5-10

Kommunikation

**Seiten Sie offen! Lassen Sie den Menschen die Freiheit selbst zu entscheiden!**

# pflanzliche Küche

## Gesundheit

Laut NVS II überschreiten zwischen 76 und 80 % der Menschen die Aufnahme Referenzwerte von 30% Fett

Laut NVS II liegt die Zufuhr der Ballaststoffe in allen Altersgruppen unterhalb des Richtwertes von 30g/Tag

Laut NVS II nehmen die Deutschen nur zwischen 112-129g Gemüse pro Tag auf, empfohlen werden 400g/Tag

Die Deutschen nehmen deutlich zu viel Zucker zu sich
1989, 70 % über der Empfehlung 2006, 120 % über der Empfehlung*

Vuture Cooking
In Zukunft pflanzlich Kochen

Quelle:*Meier 2013

# pflanzliche Küche

## Gesundheit

pflanzliche Ernährung unterstützt
nachweislich bei der Prävention und
Behandlung von Zivilisationskrankheiten*

*Übergewicht, Diabetes Typ II,*
*Herzkreislauf-Erkrankungen*
*hohe Cholesterinwerte*
*Krebs und Gicht*

300-600g Fleisch pro Woche,
In Deutschland werden aber 1200g pro Woche und Kopf verbraucht

**Quelle: Forsa 2020

*Entscheidend ist die Nährstoffversorgung!*
*mehr dazu mit Herbert Thill ab 14:25 Uhr*

Eine vollwertige pflanzliche Ernährung ist
Für jede Lebensphase geeignet**

Vuture Cooking
In Zukunft pflanzlich Kochen

Quelle:* Richter et al. (2016); **Melina et al (2016)

# pflanzliche Küche

## Ernährungsgrundlagen

Mineralstoffe

Vitamine

Kohlenhydrate

**Was gehört zu einer ausgewogenen pflanzlichen Ernährung?**

Proteine

Fett

Ballaststoffe

Future Cooking

In Zukunft pflanzlich Kochen

# pflanzliche Küche

## Speiseplan Gestaltung

andere Herangehensweise

Pflanzen basiert

Nährstoff orientiert

Fokus auf gesunde Küche

Kein Verzicht!

Reduktion

Vuture Cooking

In Zukunft pflanzlich Kochen

# pflanzliche Küche

Empfehlung: 30 g/Tag*

## Ballaststoffe

**ausschließlich in Pflanzen**

Vollkornprodukte

Obst, Gemüse (vor allem in den Randschichten)

Nüsse, Samen

Hülsenfrüchte

**weitgehend unverdaulich**

→ **Positive Wirkung auf die Verdauung**

**Zur Vorbeugung und Behandlung von Darmerkrankungen und Zivilisationskrankheiten***

Vuture Cooking
In Zukunft pflanzlich Kochen

Quelle: *DGE (2018)

# pflanzliche Küche

## Fette

### gesättigte Fettsäuren

sind fast ausschließlich in **tierischen Produkten** enthalten

erhöhen das **„schlechte“ LDL Cholesterin**

**Arteriosklerose** (Verstopfung der Arterien)

**Herz-Kreislauf-Erkrankungen**

### ungesättigte Fettsäuren

sind fast ausschließlich in **pflanzlichen Lebensmitteln** Enthalten

fördern **Herz-Kreislauf-Gesundheit**

schützen **Nerven** und **Gehirn**

wirken **präventiv**

Vuture Cooking
In Zukunft pflanzlich Kochen

Die **DGE** empfiehlt, **max. 10g** gesättigte Fettsäuren pro Tag zu sich zu nehmen. Dies entspricht etwas **10g Butter** und **1 Scheibe Käse*.**

Quelle: *DGE (2018)

# pflanzliche Küche

**Ausgewogene pflanzliche Ernährung sollte täglich folgende Bestandteile haben**

verarbeitete (Öl) und unverarbeitete Fette (Nüsse, Kerne & Samen)

Getreide, Pseudogetreide und Wurzelgemüse (bevor. Vollkornqualität)

Obst und Gemüse zu jeder Mahlzeit

pflanzliche Eiweißquellen (Hülsenfrüchte, Seitan, Tempeh, Sojaprodukte)

Vuture Cooking
In Zukunft pflanzlich Kochen

# Was ist noch wichtig für die Nachhaltigkeit?

## Denkanstöße für die Zukunft

Welche Produktionslösung habe ich?

Cook & Serve  Cook & Hold

Cook & Chill  Hybrid

Welche Technik nutze ich und wie alt ist diese?

Laufen meine Prozessabläufe reibungslos?

Oft ist das nicht so, der geübte Kenner sieht das von Aussen!

Warum kann ich das nicht selbst machen?

Vuture Cooking

In Zukunft pflanzlich Kochen

# Offene Fragen in den Chat

Welche Fragen haben Sie noch?

# pflanzliche Küche

## Zusatzinfos

Infomaterial

Für Sie und Ihre Mitarbeiter

Zur besseren Umsetzung

Future Cooking

In Zukunft pflanzlich Kochen

# pflanzliche Küche & Küchen Prozesse

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Vuture Cooking
In Zukunft pflanzlich Kochen

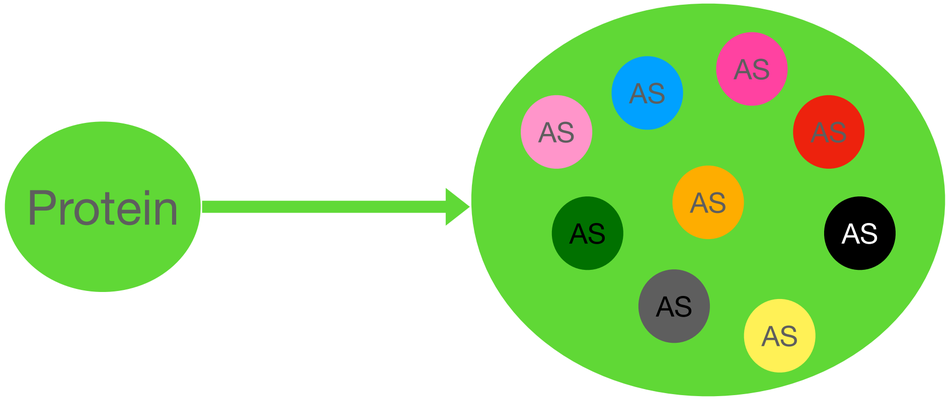
# pflanzliche Küche

## Protein

### tierische Proteinquellen

alle Aminosäuren (AS) vorhanden

→ Vollwertiges Eiweiß
Hühnerei 100%
Biologische Wertigkeit




### pflanzliche Proteinquellen

Häufig eine fehlende Aminosäure

→ außer Soja, Quinoa, Lupine, Amaranth

→ auf die Abwechslung kommt es an
gut ist Hülsenfrüchte & Getreide zu kombinieren

Eiweißlieferanten pflanzlicher Lebensmittel

Hülsenfrüchte

Vollkorngetreide

Nüsse und Samen

Vuture Cooking
In Zukunft pflanzlich Kochen

# pflanzliche Küche

## Wichtigkeit von Protein

Jedes Gericht benötigt Proteine!

Die Wertigkeit pflanzlicher Proteine ist nicht gleich, der von tierischen!

Nur Eiweiß macht uns dauerhaft satt!

Vuture Cooking

In Zukunft pflanzlich Kochen

# pflanzliche Küche

## Deftige Gerichte - Umami Geschmacksträger

Algen

**Umami = Geschmacksträger**

Walnüsse

Dunkler Balsamico

Pilze frisch und getrocknet

getrocknete Tomaten

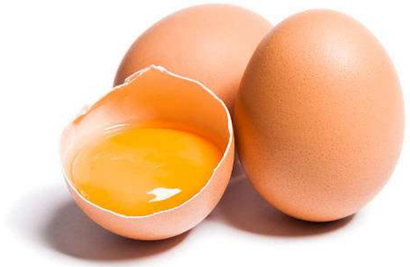
Sojasauce, Misopaste

Vuture Cooking

In Zukunft pflanzlich Kochen

# pflanzliche Küche

## Ei-Alternativen



### Verdickung und Bindung

Johannisbrotkernmehl

Leinsamen

Sojaprodukte oder andere Hülsenfrüchte

Reife Banane

### Lockerung

Natron + Essig

Apfelmus

### Geschmack

Kala Namak
Schwefelsalz

### Farbe

Kurkuma

Future Cooking
In Zukunft pflanzlich Kochen

# pflanzliche Küche

## Praxistipps

### Gewürze

Rauchsalz

Kala Namak - indisches Schwefelsalz

Kurkuma

Algen- Fisch- oder auch

Schinkengeschmack

### angewandte Technik

Rösten

kräftiges Anbraten

Grillen

Räuchern

Schmor-Prozess

Gewürze anschwitzen

Marinaden

Vuture Cooking

In Zukunft pflanzlich Kochen

# pflanzliche Küche

## Kritische Nährstoffe

Proteine

Jod

Vitamin B12

Vitamin D

Omega 3 Fettsäuren

Vuture Cooking

In Zukunft pflanzlich Kochen

# pflanzliche Küche

**Merke**

## Iss den Regenbogen!

**Die Dosis macht das Gift!**

Future Cooking
In Zukunft pflanzlich Kochen

# pflanzliche Küche

Bei Fragen rufen Sie mich an oder schreiben mir!

Martin Kaak-Wingeyer

0151 / 156 98 166

kaak-wingeyer@vuturecooking.de

www.vuturecooking.de

Vuture Cooking

In Zukunft pflanzlich Kochen