



Kosten reduzieren,
CO₂-Fußabdruck
minimieren!

Vegan in der Gemeinschafts- verpflegung

So werden Ihre pflanzlichen Gerichte nachhaltig zum Erfolg!



Rasant steigende Nachfrage

Der Bedarf an **veganen Speisen** ist in den letzten Jahren stark angestiegen: **Über die Hälfte der österreichischen Bevölkerung** verzichtet mittlerweile großteils oder sogar ganz auf Fleisch, viele davon verzehren wenig oder gar keine weiteren tierischen Produkte wie Milch und Eier. 5 % der Österreicher:innen greifen sogar ausschließlich zu veganen Speisen.

Für Sie als Gemeinschaftsverpfleger:in bedeutet das: Wollen Sie ein **zeitgemäßes Angebot** zur Verfügung stellen, das den Wünschen Ihrer Gäst:innen gerecht wird, sind **attraktive pflanzliche Gerichte** unumgänglich. Mit einem täglichen veganen Speiseangebot vergrößern Sie nicht nur Ihre Zielgruppe, sondern machen Ihre Küche gleichzeitig **klimafit** und profitieren aufgrund des **günstigeren Wareneinsatzes** auch aus wirtschaftlicher Sicht.

Um von den Essensteilnehmer:innen gut angenommen zu werden, müssen vegane Speisen aber einige **wichtige Voraussetzungen** erfüllen: Sie sollen **gut schmecken, satt und zufrieden machen**, den **Nährstoffbedarf** der Gäst:innen decken sowie **ansprechend und auffällig präsentiert** werden. Auf diese Weise können Sie sogar mehr Menschen zu pflanzlichen Gerichten und damit zu **nachhaltigen, gesundheitsfördernden Entscheidungen** motivieren – ein bedeutender Beitrag für die Gesellschaft!

Inhaltsverzeichnis

Rasant steigende Nachfrage	2
Pflanzlich ist am klimafreundlichsten	4
Wirtschaftliche Vorteile	6
Ein beispielhafter Speiseplan	8
Auf Ausgewogenheit und Vielfalt achten	12
Spezialfall Schule	18
Nudging	22
Vegane Rezepte für die Großküche	28
Weiterführende Informationen	29
Quellen	29





Pflanzlich ist am klimafreundlichsten

Täglich erhält fast ein Viertel der Österreicher:innen eine Mahlzeit in der Gemeinschaftsverpflegung. Somit hat sie einen **großen Einfluss auf die Klimawirksamkeit unseres Ernährungssystems**.

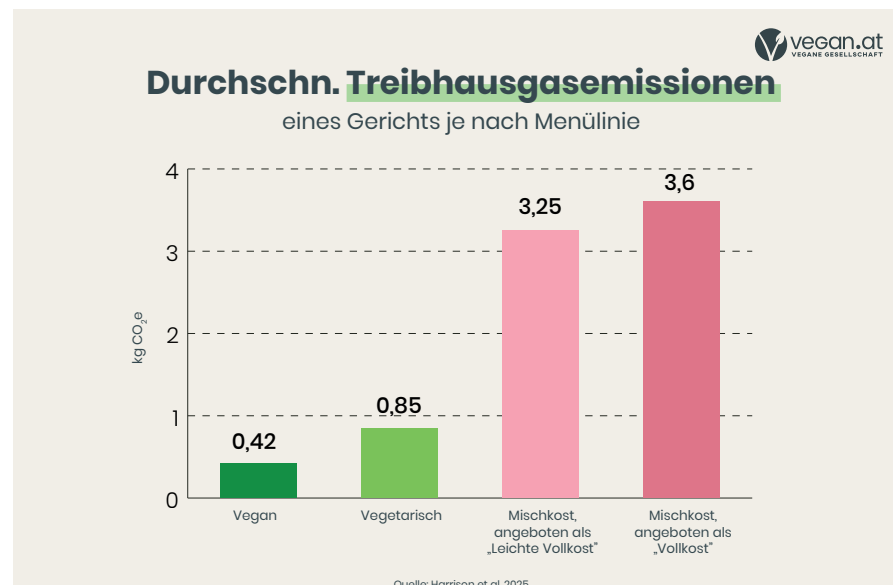
Die Ernährung macht 30 % der weltweiten Treibhausgasemissionen aus. Dabei entfällt der mit Abstand größte Anteil auf tierische Lebensmittel wie Rindfleisch und Käse. Durch die **Umstellung auf einen Speiseplan mit mehr pflanzlichen Gerichten** kann die Gemeinschaftsverpflegung einen **bedeutenden Beitrag zum Klimaschutz** leisten.

Wie groß die Unterschiede sind, zeigt eine Studie, die die Treibhausgasemissionen **verschiedener Menülinien** einer Klinikumscafeteria untersucht hat. Die **vegane Menülinie** schneidet mit 0,42 kg CO₂-Äquivalenten am besten ab, gefolgt von der vegetarischen mit 0,85 kg, während die omnivoren Menülinien (bezeichnet als „Vollkost“ und „Leichte Vollkost“) ca. 8-mal so viel Treibhausgase produzieren.

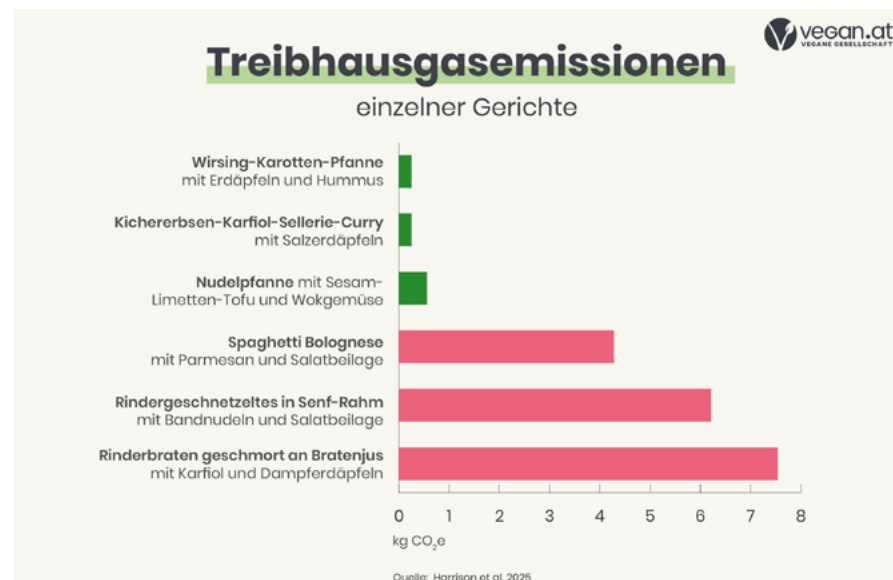
Wünschen Sie sich Unterstützung bei der Umstellung auf ein nachhaltigeres Speisenangebot?

Wir führen individuelle In-House-Schulungen durch, bei denen unsere ausgebildeten Schulungsköch:innen zeigen, wie neue Zutaten verarbeitet und kreative Rezepte umgesetzt werden. Kompetente Vortragende helfen Ihnen im Bereich Kommunikation mit den Gäst:innen, damit Ihre Bemühungen auch belohnt werden.

Melden Sie sich unter info@vegan.at oder telefonisch unter +43 1 909 2 101 10.



Gerichte mit **Rind- und Schweinefleisch** fallen besonders stark ins Gewicht – sie produzieren zum Teil sogar über 7 kg CO₂-Äquivalente. Vegane Gerichte auf der Basis von **Hülsenfrüchten, Gemüse und Kartoffeln** sind dahingegen besonders klimafreundlich.

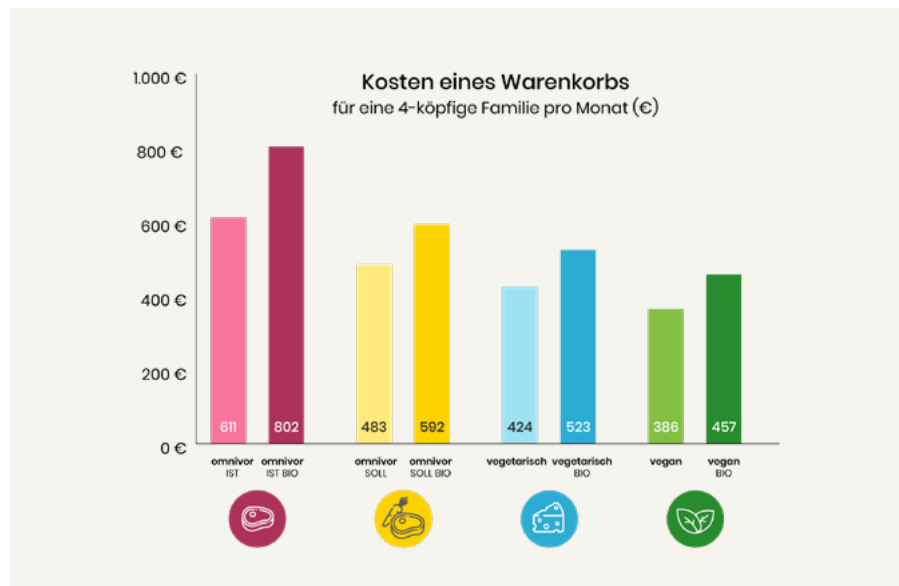


Wirtschaftliche Vorteile

Mit veganen Gerichten Kosten sparen

Vegane Speisen sind nicht nur ökologischer, sondern können zudem **Kosten reduzieren**. In der bereits erwähnten Studie lag das **vegane Menü** mit 1,51 €/Gericht **16 % unter dem Median der Kosten** für das omnivore Menü „Vollkost“ (1,80 €/Gericht) und **22 % unter jenem des omnivoren Menüs „Leichte Vollkost“** (1,94 €/Gericht). Werden über 3 Monate hinweg 155 Bestellungen der Leichte-Vollkost-Menülinie mit der gleichen Anzahl an Bestellungen der veganen Menülinie ersetzt, können somit ca. 4.000 € eingespart werden.

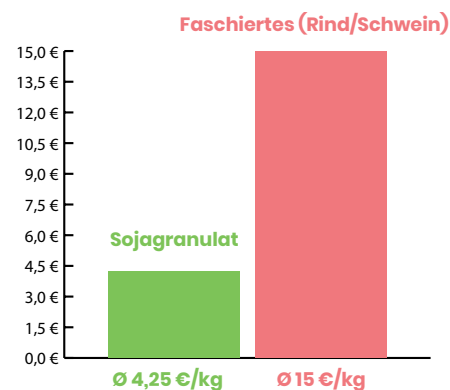
Eine weitere Studie aus Österreich hat sich mit den Ausgaben beschäftigt, die für einen veganen, einen vegetarischen, einen fleischreduzierten sowie einen **Warenkorb** nach der üblichen Mischkost anfallen. Hierbei zeigte sich ebenfalls, dass man mit **einer veganen Ernährung am günstigsten** aussteigt. Im Zeitraum von einer Woche kann eine 4-köpfige Familie 41 % der Kosten einsparen, wenn sie von der üblichen omnivoren Ernährung auf eine vegane umsteigt. Selbst eine pflanzliche Ernährung, die ausschließlich auf Bio-Lebensmitteln basiert, ist günstiger als eine omnivore Ernährung mit konventionellen Lebensmitteln.



Während die Preise für einzelne **Fleisch- und Milchalternativprodukte** aus verschiedenen Gründen (derzeit häufig noch) vergleichsweise hoch ausfallen, lässt sich mit un- sowie wenig verarbeiteten pflanzlichen Lebensmitteln viel Geld einsparen. So sind beispielsweise **Sojabohnen und andere Hülsenfrüchte 88 % günstiger als Rindfleischburger** und 72 % günstiger als Geflügel. Auch Tofu und Tempeh schneiden preislich besser als die meisten Fleischprodukte ab.

In Großküchen lässt sich somit besonders viel Geld einsparen, wenn **Hülsenfrüchte als Hauptproteinquelle** eingesetzt werden – beispielsweise in Form von Bohnengulasch, Linsenlasagne, Kichererbsencurry, Falafel oder Kidneybohnen-Burger.

Sehr reich an Eiweiß und ebenfalls ausgesprochen kostengünstig ist zudem **texturiertes Sojaprotein**, das in verschiedenen Varianten (Sojagranulat, Sojaschnitzel, Sojamedaillons) angeboten wird. Bezogen auf 1 kg Feuchtmasse kostet Sojagranulat rund 2,5–6 €, während Faschiertes aus Rind und/oder Schwein mit 10–20 € pro kg bedeutend teurer ist. Die Einsatzmöglichkeiten reichen von Bolognesesauce, Ragout und Gulasch über Gyros und Geschnitzeltes bis hin zu Schnitzel, Čevapčići und faschierten Laibchen.





Ein beispielhafter Speiseplan

Rein pflanzlich und
ernährungsphysiologisch
ausgewogen

Die folgenden Gerichte zeigen, wie ein rein veganer Speiseplan in der Gemeinschaftsverpflegung aussehen kann. Sie sind vollwertig und enthalten ausreichend Protein, eine gute Aminosäurekombination sowie reichlich Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Alle Getreide und Produkte daraus wie Nudeln, Brot und Reis sind auf **Vollkornbasis** vorgesehen.

Weiterblättern für
Weekly Meal-Plan

WEEKLY MEAL-PLAN



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
WOCHE 1	Knusprige Falafel auf Minze-Soja-Dip mit Bulgur und buntem Salat (1)	Tiroler Erdäpfel-Gemüse-Gröstel mit Räuchertofu (1)	Lasagne „al forno“ mit Salat der Saison (auf Basis von Soja-faschiertem) (4)	Cremiges Dal aus grünen Linsen mit Spinat und Kokosnuss (2), serviert mit Naanbrot	Burrito mit pikant gewürzter Bohnen-Soja-Füllung und Kürbismayonnaise (3)
WOCHE 2	Japanisches Wokgemüse mit Sobanudeln und Räuchertofu (3)	Im Ofen geschmorte Melanzani mit Belugalinsen-Paprika-Fülle auf Couscous (1)	Herzhafte Gemüse-rösti mit Sojadip und Apfel-Karotten-Salat (3)	Bunte Gersten-Bowl mit knusprigen Kichererbsen und cremigem Tahin-Dressing (1)	Deftiges Gulasch aus burgenländischem Sojaprotein mit hausgemachten Spätzle und Salat (2)
WOCHE 3	Spaghetti mit Linsenbolognese und knackigem Zuckerhutsalat (1)	Würziges Soja-Gyros mit Paprika-Spinat auf Süßkartoffelpüree (3)	Hausgemachter Kidneybohnen-Burger mit Rote-Rüben-Mayonnaise (2)	Cremige Kürbis-Linsen-Suppe mit frisch geröstetem Brot (1)	Erdäpfel-Kohlrabi-Auflauf mit Tofu-Kruste und gemischter Salat mit Sojajoghurt-Dressing (2)
WOCHE 4	Karibischer Süßkartoffeleintopf mit Kichererbsen und Fisolen (3)	Krosse Tofubällchen mit Karfiol-Hirse-Püree und Salat (3)	Limetten-Walnuss-pasta mit Erbsen, Champignons und gerösteten Cashewnüssen (4)	Feuriges Chili sin Carne mit Basmatireis (2)	Kichererbsen-Pfanne nach indischer Art (4) mit Quinoa und Gurken-Raita

Rezepte:

(1) [Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz](#)

(2) [Aktion Pflanzenpower](#)

(3) [IN FORM](#)

(4) [Albert Schweitzer Stiftung: Vegane Großverpflegung](#)

Auf Ausgewogenheit und Vielfalt achten

Was bei der Speisenauswahl beachtet werden sollte

Ein rein pflanzliches Angebot zur Verfügung zu stellen, bedeutet nicht, Fleisch, Milchprodukte und Eier wegzulassen und dafür Nudeln mit Tomatensauce, Reis mit Gemüse oder Pommes mit Salat zu servieren. Vegane Mahlzeiten sollen **vielfältig und ansprechend** zusammengestellt sein, **bunt und attraktiv** aussehen und gleichzeitig den **Bedarf an wichtigen Nährstoffen abdecken**. Ausgewogene vegane Speisen basieren im Wesentlichen auf Gemüse und Obst, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten und Sojaprodukten sowie Nüssen, Ölsamen und hochwertigen Ölen.



Um vollwertige und nährstoffdeckende Speisen zu gewährleisten, sollten folgende Punkte beachtet werden



Proteinquelle integrieren: Vegane Gerichte müssen ausreichend Eiweiß enthalten. Gute pflanzliche Proteinlieferanten sind Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Erbsen, Kichererbsen, Lupinen), Tofu, Tempeh, Seitan, Sojagranulat/-schnitzel/-medaillons sowie Erbsenproteinschnitzel. Optimal sind Kombinationen aus Getreide (oder Kartoffeln) und Hülsenfrüchten (oder Sojaprodukten), denn

dadurch werden alle Aminosäuren ausreichend zugeführt und die biologische Wertigkeit steigt. Einfache Beispiele sind Spaghetti mit Linsenbolognese, Chili sin Carne mit Bohnen und Mais, Tofu-Bällchen mit Letscho und Dinkelreis, Erdäpfel-Linsen-Curry, Hummus mit Vollkornbrot oder Falafel-Wraps.

Energiegehalt berücksichtigen: Aufgrund des hohen Ballaststoffanteils ist die Energiedichte von rein pflanzlichen Gerichten oft niedriger als bei herkömmlichen Speisen. Das hat gesundheitliche Vorteile, kann aber auch dazu führen, dass pflanzliche Angebote nicht ausreichend sättigen. Dies lässt sich durch größere Portionen und/oder den Einsatz von energiedichten Lebensmitteln wie Nüssen, Ölsamen und hochwertigen Ölen kompensieren.



Jodiertes Speisesalz nutzen: Da Jod in pflanzlichen Lebensmitteln kaum vorkommt, sollte ausschließlich jodiertes Speisesalz verwendet werden. Darüber hinaus ist der gelegentliche Einsatz von Algen mit moderatem Jodgehalt wie Nori-Algen begrüßenswert – etwa in Form von Gurken- und Avocado-Sushi, Miso-Suppe oder koreanischem Bibimbap mit gerösteten Norialgenstreifen.



Bei Pflanzenmilch auf Kalziumanreicherung achten:

Pflanzliche Drinks auf Basis von Soja, Hafer, Mandel & Co. sollten immer mit Kalzium versetzt sein. Das gilt auch für Joghurtalternativen. Die Anreicherung mit weiteren Nährstoffen wie Vitamin B₁₂, Vitamin D und Jod ist ebenfalls vorteilhaft. Weitere Kalziumquellen wie Tofu und dunkelgrünes Gemüse (z. B. Grünkohl, Brokkoli, Rucola) sollten regelmäßig auf dem Speiseplan stehen.

Vollkorn bevorzugen: Vollkorngetreide liefert viele wichtige Nährstoffe wie Eisen und Zink und spielt daher eine besonders wichtige Rolle in der pflanzlichen Ernährung. Produkte wie Nudeln und Brot sollten im Idealfall aus Vollkorngetreide bestehen. Aus gesundheitlichen Gründen und um mehr Abwechslung auf den Teller zu bringen, ist auch der Einsatz von alternativen Getreidesorten wie Hirse, Dinkelreis und Gerste sowie Pseudogetreide wie Quinoa, Amarant und Buchweizen zu empfehlen.



Rapsöl als Standardöl: Rapsöl eignet sich gut als Öl zum Kochen und Braten, da es ein optimales Fettsäuremuster aufweist und eine gewisse Menge an Omega-3-Fettsäuren enthält. Auch Olivenöl sowie spezielles Bratöl (High-oleic-Sonnenblumenöl) können fürs Kochen und Braten teilweise zum Einsatz kommen. Ergänzend sind Lein- und Walnussöl für Salate und Rohkost ideal, um die Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren zu gewährleisten.



Mit Nüssen, Ölsaaten und Sprossen ergänzen: Durch die Zugabe dieser Lebensmittel lässt sich die Nährstoffversorgung über pflanzliche Speisen deutlich verbessern – insbesondere was potenziell kritische Nährstoffe wie Eisen, Zink und Vitamin B₁₂ betrifft. Sie eignen sich als Topping für Salate und Bowls. Nüsse und Ölsaaten lassen sich zudem sehr vielfältig einsetzen. In pürierter Form bereichern sie die pflanzliche Küche in Form von cremigen Dips, Aufstrichen und nährstoffreichen Alternativen für Frischkäse und Sauerrahm (z. B. Cashewkerne, Sonnenblumenkerne, Mandeln). Muse wie Tahin und Erdnussmus können zudem als Saucen für Salate, Falafel, Sommerrollen etc. genutzt werden.



Für eine Vitamin-C-Quelle sorgen: Eisen kann aus pflanzlichen Lebensmitteln wesentlich besser aufgenommen werden, wenn gleichzeitig Vitamin C vorhanden ist. Daher sollte in vollwertigen Gerichten, die aus eisenreichen Lebensmitteln wie Hülsenfrüchten, Vollkorngetreide, Nüssen und Ölsaamen bestehen, immer auch eine Vitamin-C-Quelle wie Beeren, Zitrusfrüchte, Paprika oder Brokkoli enthalten sein. Gute Kombinationen sind z. B. mit Linsen gefüllte Paprika, Falafel mit Krautsalat oder Quinoa-Salat mit Zitronendressing. Meist wird dadurch auch die Zinkaufnahme verbessert, denn viele Vitamin-C-reiche Lebensmittel enthalten gleichzeitig Zitronensäure, was wiederum die Zinkabsorption deutlich steigert.

Der vegane Ernährungsteller

Ausgewogene Ernährung auf einen Blick!



Vitamin B₁₂ und ggf. weitere Supplemente
Algen, jodiertes Speisesalz und/oder andere Jodquellen

+ Bewegung
und Sport

Lebensmittelqualitäten und -häufigkeiten für ein veganes Verpflegungsangebot für Frühstück, Zwischenverpflegung und Mittagessen an 5 Verpflegungstagen

Die nachstehende Tabelle bietet eine Orientierung für die Gestaltung von veganen Speisen in der Betriebsverpflegung.

Lebensmittelgruppen	Die optimale Auswahl	Frühstück und Jause	Mittagessen
Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln	Vollkornprodukte (z. B. Haferflocken, Vollkornnudeln, Vollkornbrot) Alternative Getreidearten (z. B. Hirse, Rollgerste, Dinkelreis) Pseudogetreide (Quinoa, Amaranth, Buchweizen) Müsli (ohne Zusatz von Zucker/sonstigen Süßungsmitteln) Kartoffeln, roh oder vorgegart Parboiled Reis oder Naturreis	mind. 10 × (mind. 2 × täglich) ca. 800 g davon: mind. 75 % als Vollkornprodukte	5 × (1 × täglich) ca. 750 g davon: mind. 1 × Vollkornprodukte max. 1 × Kartoffelerzeugnisse
Gemüse und Salat	Gemüse, frisch oder tiefgekühlt Dunkelgrünes Gemüse (z. B. Grünkohl, Brokkoli, Pak Choi) Salat Rohkost	mind. 10 × (mind. 2 × täglich) ca. 700 g davon: mind. 3 × als Rohkost mind. 1 × dunkelgrünes Blattgemüse (ca. 100 g)	5 × (1 × täglich) ca. 900 g davon: mind. 2 × als Rohkost mind. 1 × dunkelgrünes Blattgemüse (ca. 100 g)
Hülsenfrüchte	Bohnen, Linsen, Erbsen, Kichererbsen, Lupinen	mind. 1 × ca. 100 g	mind. 3 × ca. 300 g
Pflanzliche Alternativen zu Fleisch, Wurst, Fisch und Eiern	Proteinreiche Alternativen wie Tofu, Tempeh, Seitan, Sojagranulat/-schnittel/-medaillons, Erbsenproteinschnitzel, Sonnenblumenkerngranulat		mind. 1 × ca. 100 g davon: max. 1 × stark verarbeitete küchenfertige Alternativen (z. B. bereits fertig zubereitetes Schnitzel)

Lebensmittelgruppen	Die optimale Auswahl	Frühstück und Jause	Mittagessen
Obst	Obst, frisch oder tiefgekühlt Ohne Zusatz von Zucker und sonstigen Süßungsmitteln Möglichst saisonal und regional	10 × (2 × täglich) ca. 1.400 g	mind. 3 × ca. 300 g davon: mind. 1 × als Stückobst
Nüsse und Ölsamen	Ungesalzen Nüsse und Samen mit Omega-3-Fettsäuren (z. B. Walnüsse, Leinsamen) Als Mus (z. B. Tahin, Erdnussmus, Mandelmus)	4 × ca. 100 g	mind. 2 × ca. 50 g
Öle und Fette	Rapsöl Lein-, Walnuss-, Soja-, Olivenöl Margarine aus den genannten Ölen	Rapsöl ist Standardfett ca. 80 g	Rapsöl ist Standardfett ca. 35 g
Pflanzliche Alternativen zu Milch und Milchprodukten	Pflanzliche Milchalternativen (angereichert mit Kalzium, möglichst auch mit Jod, Vitamin B ₂ , Vitamin B ₁₂ , Vitamin D) wie Soja- und Hafermilch Pflanzliche Alternativen zu Milchprodukten wie Sojajoghurt → Jeweils ohne Zusatz von Zucker und sonstigen Süßungsmitteln	mind. 10 × (mind. 2 × täglich) ca. 1.400 g	mind. 2 × ca. 100 g
Getränke	Wasser, kalziumhaltiges Mineralwasser (mind. 150 mg Kalzium/L) Früchte-, Kräutertee → Jeweils ohne Zusatz von Zucker und sonstigen Süßungsmitteln	Getränke sind jederzeit verfügbar davon: mind. 5 × kalziumhaltiges Mineralwasser (ca. 1,5 L)	Getränke sind jederzeit verfügbar





Spezialfall Schule

Vegane Gemeinschaftsverpflegung für Kinder und Jugendliche

Im Rahmen der „Leitlinie Schulbuffet“ empfiehlt das österreichische Gesundheitsministerium ausdrücklich, dass bei österreichischen Schulbuffets immer mindestens eine vegane Speise (bzw. Brot/Gebäck mit veganem Aufstrich/Belag) zur Verfügung steht. Zudem sollte mehr als die Hälfte des gesamten Angebots vegetarisch oder vegan sein. Dieses soll gut sichtbar in zentraler Lage platziert sein (Gelbmann et al. 2024).

Tatsache ist, dass **immer mehr Schüler:innen vegan** leben und für diese auch ein vollwertiges und nährstoffdeckendes Angebot zur Verfügung stehen soll. Eine vegane Ernährung ist nicht per se gesund oder ungesund. Sie kann aber ausgesprochen **gesundheitsfördernd gestaltet** werden. Die richtige Umsetzung ist gerade bei Kindern und Jugendlichen, die sich in der **Wachstumsphase** befinden, von besonderer Bedeutung (DGE 2025).

DGE: So kann eine vegane Mittagsverpflegung in der Schule gelingen

Die DGE geht zudem gezielt auf die Bedürfnisse von Schüler:innen ein und erläutert, wie ein **veganes Verpflegungsangebot in der Schule** idealerweise zusammengestellt ist.

Die folgende Grafik gibt einen Überblick über die Besonderheiten und die ideale Speisenzusammenstellung für fünf Verpflegungstage. Die DGE unterscheidet dabei zwischen den Altersgruppen 7 bis unter 10 Jahren sowie 10 bis unter 19 Jahren. Zur besseren Lesbarkeit sind die Informationen unterhalb der Grafik nochmals stichpunktartig aufgelistet.

Vegane Mittagsverpflegung in der Schule

Die DGE empfiehlt, diese Lebensmittel in die vegane Schulverpflegung zu integrieren (P = Primarstufe bzw. 7 bis unter 10 Jahren, S = Sekundarstufe bzw. 10 bis unter 19 Jahren):

Täglich Gemüse, Salat und Hülsenfrüchte (ca. P: 1.100 g, S: 1.350 g)

- bevorzugt Hülsenfrüchte (mind. 2 × pro Woche, ca. 180 bzw. 210 g)
- bevorzugt dunkelgrünes, calciumreiches und oxalsäurearmes Gemüse wie Spinat, Brokkoli, Lauch, Mangold, Grünkohl, Bleichsellerie, Pak Choi (mind. 1 × pro Woche, ca. 100 bzw. 120 g)
- bevorzugt Vitamin-B-reiche Speisepilze wie z. B. Champignons

Täglich Getreide, Getreideprodukte oder Kartoffeln (ca. P: 540 g, S: 700 g)

- bevorzugt die Vollkornvarianten (mind. 2 × pro Woche)
- (stark) verarbeitete, ggf. auch küchenfertige Produkte wie Pommes frites oder Kartoffelpüree- und Kartoffelknödel-Erzeugnisse möglichst wenig einsetzen (max. 1 × pro Woche)

Obst, Nüsse und/oder Ölsaaten (mind. 2 × pro Woche, ca. P: 190 g, S: 200 g)

- bevorzugt Nüsse und/oder Ölsaaten (mind. 1 × pro Woche, ca. 30 bzw. 45 g)
- bevorzugt Vitamin-C-reiches Obst

Pflanzliche Öle und Fette (ca. P: 25 g, S: 30 g)

- Pflanzenöle mit einem hohen Gehalt an Alpha-Linolensäure wie Raps- und Walnussöl bevorzugen. Dies gilt auch für daraus hergestellte Produkte wie z. B. Margarine.

Pflanzliche Alternativen zu Milch und Milchprodukten (mind. 2 × pro Woche, ca. P: 140 g, S: 180 g)

- vorzugsweise ohne Zucker und sonstige süßende Zutaten
- vorzugsweise angereichert mit Calcium, Jod, Vitamin B₂, Vitamin B₁₂, Vitamin D

Pflanzliche Alternativen zu Fleisch, Wurst, Fisch und Eiern (mind. 1 × pro Woche, ca. P: 60 g, S: 70 g)

- bevorzugt proteinreiche Alternativen wie Tofu, Seitan, Tempeh, Sojaflocken
- stark verarbeitete küchenfertige Alternativen möglichst wenig einsetzen (max. 1 × pro Woche)

Ein Getränk gehört auch dazu

- vorzugsweise ohne Zucker und sonstige süßende Zutaten wie Wasser oder ungesüßte Kräuter- und Früchtetees
- möglichst jederzeit verfügbar

Vegane Mittagsverpflegung in der Schule

Tipps für die Umsetzung (nach Vorgaben der DGE)

Bei den angegebenen **Orientierungswerten für** Lebensmittel über fünf Verpflegungstage (=1 Woche) steht **P (Primarstufe)** für die **Altersgruppe 7 bis unter 10 Jahren** und **S (Sekundarstufe)** für die **Altersgruppe 10 bis unter 19 Jahren**. Schäl- und Garverluste sind bereits berücksichtigt.

Täglich

Gemüse, Salat, Hülsenfrüchte

ca. P: 1.100 g / S: 1.350 g pro Woche

Bevorzugt Hülsenfrüchte (mind. 2 × pro Woche, ca. 180/210 g)
 Bevorzugt dunkelgrünes, calciumreiches und oxalsäurearmes Gemüse wie Spinat, Brokkoli, Lauch, Mangold, Grünkohl (mind. 1 × pro Woche, ca. 100/120 g)
 Bevorzugt Vitamin-B-reiche Pilze wie Champignons

Mind. 2 × Woche

Obst, Nüsse, Ölsaaten

ca. P: 190 g / S: 200 g pro Woche

Bevorzugt Nüsse oder Ölsaaten (mind. 1 × pro Woche, ca. 30/45 g)
 Bevorzugt Vitamin-C-reiches Obst

Rapsöl ist Standardfett

Pflanzliche Öle und Fette

ca. P: 25 g / S: 30 g pro Woche

Pflanzenöle mit einem hohen Gehalt an Alpha-Linolensäure wie Raps- und Walnussöl bevorzugen
 Dies gilt auch für daraus hergestellte Produkte wie z. B. Margarine

Getränk

Ein Getränk gehört auch dazu

Vorzugsweise ohne Zucker und sonstige süßende Zutaten, z. B. Wasser oder ungesüßte Kräuter- und Früchtetees
 Möglichst jederzeit verfügbar

Täglich

Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln, Pseudogetreide

ca. P: 540 g / S: 700 g pro Woche

Bevorzugt die Vollkornvarianten (mind. 2 × pro Woche)
 (Stark) verarbeitete, ggf. auch küchenfertige Produkte wie Pommes frites oder Kartoffelpüree- und Kartoffelknödel-Erzeugnisse möglichst selten einsetzen (max. 1 × pro Woche)

Mind. 2 × Woche

Pflanzliche Alternativen zu Milch und Milchprodukten

ca. P: 140 g / S: 180 g pro Woche

Vorzugsweise ohne Zucker und sonstige süßende Zutaten
 Angereichert mit Calcium, Jod, Vitamin B₂, Vitamin B₁₂, Vitamin D

Mind. 1 × Woche

Pflanzliche Alternativen zu Fleisch, Wurst, Fisch, Eiern

ca. P: 60 g / S: 70 g pro Woche

Bevorzugt proteinreiche Alternativen wie Tofu, Seitan, Tempeh, Sojaflocken
 Stark verarbeitete, küchenfertige Alternativen möglichst selten einsetzen (max. 1 × pro Woche)

Quelle: DGE 2025

Hinweis: Ergänzend zur passenden Schulverpflegung bieten wir mit Vegucation **Unterlagen, um sich im Unterricht theoretisch und praktisch mit pflanzlichen Speisen auseinandersetzen zu können.**



Nudging

So werden pflanzliche Speisen zu Bestsellern

Damit mehr Gäst:innen zu veganen Gerichten greifen, ist es entscheidend, wie sie präsentiert werden. Eine für eine breite Zielgruppe **ansprechende Bezeichnung der Gerichte** ist ebenso wichtig wie eine zentrale, **gut sichtbare Positionierung** im Betriebsrestaurant.

BEST PRACTICE

Die Standardoption verändern

Eine der effektivsten Nudging-Techniken betrifft die Standardoption (Default-Option). Mit minimalem Aufwand können Konsument:innen dazu angeregt werden, sich für die wünschenswerte Option in Ihrem Angebot zu entscheiden: Vegetarisch-vegane Speisen verkaufen sich besser, wenn sie die Standardoption und an erster Stelle gereicht sind. Dass das in der Praxis funktioniert, beweisen zahlreiche Betriebe.

Mensa

Im Rahmen des „VeggiEAT“-Forschungsprogramms der Universität Kopenhagen konnte herausgefunden werden, wie die Gäst:innen in der Mensa zu pflanzlichem Konsum motiviert werden können: **Salat wurde als Standardoption eingeführt**. Die Studierenden hatten weiterhin die Wahl, ob sie ihn essen möchten. Aber das Gefühl, dass die meisten Gäst:innen Salat essen und dieser standardmäßig erhältlich war, hat den Absatz bedeutend angekurbelt.

Betriebsrestaurant

Auch im Betriebsrestaurant stehen einfache, aber dennoch sehr effektive Möglichkeiten zur Förderung von pflanzlichen Angeboten zur Verfügung. Speisen, die als **„Gericht des Tages“** oder **„Empfehlung des Hauses“** bezeichnet werden, werden von den Gäst:innen bevorzugt bestellt – unabhängig davon, ob sie Fleisch enthalten, vegetarisch oder vegan sind.

Betriebsrestaurant

Bestimmte Ausgabestationen und Theken erfreuen sich in Betriebsrestaurants größerer Beliebtheit als andere. Analysieren Sie, welche Bereiche in Ihrem Betriebsrestaurant besonders stark frequentiert werden, und bieten Sie dort pflanzliche Speisen an. Traditionelle Stationen und die Grill-Theke sind meist gut besucht und bieten sich für vegetarisch-vegane Speisen besonders an.

Krankenhaus

Im Krankenhaus sind meist drei Menüs erhältlich: **traditionell, Vitalkost, vegetarisch**. Die meisten Patient:innen greifen zu traditioneller Kost, gefolgt von Vitalkost und vegetarischen Speisen. Um die Beliebtheit und Konsumhäufigkeit von pflanzlichen Speisen zu steigern, sollten diese in der traditionellen Linie angeboten werden. So verkaufen sich Krautfleckerl in der traditionellen Linie besser als in der vegetarischen Linie.

Weiterführende Informationen zum Thema Nudging

- Umfassende Tipps, wie Besucher:innen der Gemeinschaftsverpflegung verstärkt zu pflanzlichen Gerichten greifen, geben wir in der Broschüre **„Pflanzliche Speisen zu Bestsellern machen“**.
- Auch die Broschüre **„Steirische Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung. So werden Ihre vegetarischen Gerichte ein Erfolg!“** liefert viele hilfreiche Nudging-Tipps.

Übrigens: New York hat in seinen **elf städtischen Krankenhäusern** veganes Essen bereits erfolgreich als Default-Angebot umgesetzt. Seit 2022 werden dort standardmäßig pflanzliche Gerichte serviert – wer Fleisch möchte, muss dies also ausdrücklich anmelden.

Ähnliche Ansätze setzen sich in Europa zunehmend durch. So ist beispielsweise das Standardangebot im Kopenhagener Krankenhaus Bispebjerg rein vegetarisch. In Berliner Mensen wird nur noch an zwei Tagen pro Woche Fleisch als Wahlmöglichkeit angeboten.



SPRACHE

Vermeiden Sie folgende Wörter und steigern Sie Ihre Verkaufszahlen

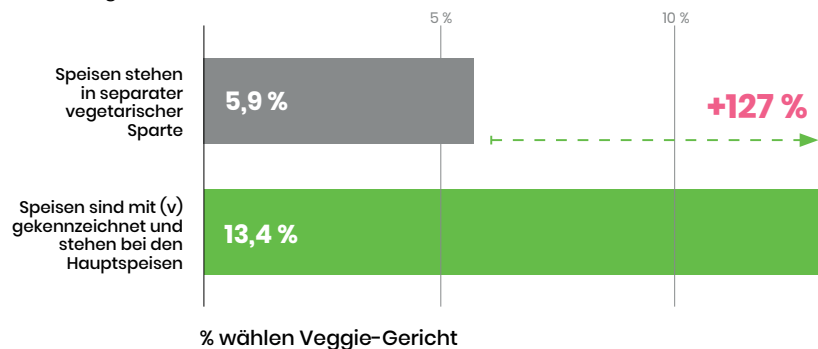
Unsere Sprache hat eine große Wirkung! Ob wir den Gäst:innen einzelne Speisen schmackhaft machen können, hängt von unserer Wortwahl ab. Die folgenden Wörter werden von der Allgemeinbevölkerung nicht immer positiv wahrgenommen. Durch gezieltes Weglassen und gekonnte Formulierungen steigern Sie Ihren Absatz an nachhaltigen Speisen!

Fleischfrei

Menschen, die gerne Fleisch essen, assoziieren als fleischfrei bezeichnete Speisen oft mit **langweilig und unattraktiv**. Eine Studie des World Resources Institute hat gezeigt, dass sich „Gemüsewürstchen mit Kartoffelpüree“ um 76 % besser verkaufen als „Fleischfreie Würstchen mit Kartoffelpüree“ – obwohl es sich um die identische Speise gehandelt hat. Beim Essen soll der Genuss im Vordergrund stehen, nicht der Verzicht. „Frei von“-Bezeichnungen sind daher zu vermeiden.

Vegetarisch

Pflanzliche Speisen werden öfter gewählt, wenn sie **nicht** als solche bezeichnet werden. Vegetarische Gerichte verkaufen sich besser, wenn sie in der Speisekarte unter „Hauptgerichte“ und nicht unter „Vegetarisches und Salate“ gelistet werden. Eine Studie des World Resources Institute hat ermittelt, dass sich die identischen vegetarischen Speisen bei den Hauptgerichten um 127 % besser verkaufen.



Verkaufsstärkung von Veggie-Gerichten. Quelle: Linda Bacon / London School of Economics (2016)

Vegan

Vegane Speisen werden oft mit den Attributen langweilig, Verzicht und schwach assoziiert. Zweifelsohne steigen das Interesse an der pflanzlichen Ernährung und die Zahl an Veganer:innen. **Doch das Ziel ist, dass auch Fleischfans zu pflanzlichen Speisen greifen. Wir empfehlen daher, auf die Bezeichnung „vegan“ zu verzichten und zur Kennzeichnung ein unauffälliges Symbol wie einen grünen Punkt oder ein in Klammern geschriebenes „v“ zu verwenden.**

Gesundheitsbezogene Sprache

Speisen, die mit Bezeichnungen wie „arm an“ oder „frei von“ beworben werden, schneiden bei den Konsument:innen in puncto Geschmack schlechter ab. Bei einem Experiment der University of Texas wurde den Proband:innen identisches Mango Lassi serviert – der einen Hälfte mit dem Aufkleber „gesund“, der anderen mit „ungesund“. Das als ungesund betitelte Getränk wurde geschmacklich besser bewertet. Viele Menschen assoziieren mit Gesundheitsvarianten Verzicht und Langeweile.

✓

HAUPTSPEISEN

Krautfleckerl nach Omas Art (v)

Melonen-Carpaccio mit gebratenen Shrimps

Risotto Primavera mit Marchfeld-Bohnen (v)

Tafelspitzsüze mit Frankfurter Grüner Soße

Geflügelspieße auf Asia-Salat

(v) ... rein pflanzlich

✗

HAUPTSPEISEN

Melonen-Carpaccio mit gebratenen Shrimps

Tafelspitzsüze mit Frankfurter Grüner Soße

Geflügelspieße auf Asia-Salat

VEGETARISCH & VEGAN

Krautfleckerl nach Omas Art

Risotto Primavera mit Marchfeld-Bohnen



SPRACHE

Verkaufsförderung durch attraktive Speisenbezeichnung

Herkunft

Die Gäst:innen sind an der Herkunft einer Zutat oder Speise interessiert. So kann die Herkunftsbezeichnung verkaufsfördernd wirken. Damit gemeint sind die regionale Herkunft („Wachauer Marillen“), nationale Herkunft („österreichische Erdbeeren“), natürliche Herkunft („Feldgemüse“) sowie die Zubereitungsart („mexikanisches Chili“).

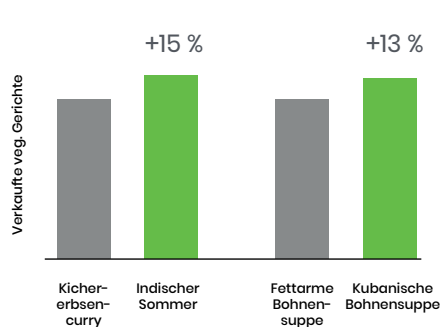
Beispiele: Texas BBQ Burger, Kärntner Kasnudeln, Reisnudeln thailändischer Art, Bombay-Curry, Weingarten-Frühstück, Waldviertler Erdäpfelgulasch

Geschmackserlebnis

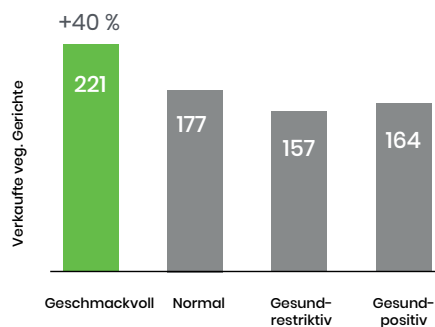
Ihre Gäst:innen wollen mit all ihren Sinnen bei Ihnen genießen. Betonen Sie mit Ihrer Sprachwahl den Geschmack und kurbeln Sie die Vorstellungskraft Ihrer Gäst:innen an. Erwähnen Sie interessante Kochmethoden, harmonische Geschmackskombinationen und erlesene Zutaten. Eine Studie der Stanford University hat gezeigt, dass sich Speisen, in deren Bezeichnungen das Geschmackserlebnis betont wird, um bis zu 40 % besser verkaufen als solche, die mit gesundheitlich-restriktiven Wörtern bezeichnet werden.

Beispiele: geräuchert, süß-sauer, würzig, marokkanisch gewürzt, langsam geröstet

Umsatzsteigerung durch die Betonung der Herkunft



Kategorien zur Beschreibung von Speisen



Optik und Mundgefühl

Nutzen Sie eine Sprache, mit der sich Ihre Gäst:innen die Optik und das Mundgefühl einer Speise vorstellen können. Dieser Verkaufsbooster wirkt wahre Wunder – lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf. Beliebt ist auch die Nennung von Farben, wie etwa „**Regenbogen-Salat**“ oder „**Bunte Polentapizza**“. Das World Resources Institute hat belegt, dass Bezeichnungen, die auf Optik und Mundgefühl abzielen, Wirkung zeigen. So verkaufen sich „Im Mund schmelzende Gnocchi mit Pilzen, frischem Spinat und cremiger Parmesansauce“ um 15 % besser als „Gnocchi mit Pilzen, frischem Spinat und cremiger Parmesansauce“.

Beispiele: cremig, knusprig, schmelzend, zart, wärmend

Die Umbenennung von Speisen ist eine kostenlose und effektive Methode zur Umsatzsteigerung.



Vegane Rezepte für die Großküche

Erweitern Sie Ihr Angebot an pflanzlichen Speisen mit dieser Rezeptsammlung

- Broschüre „Pflanzlich, lecker, leicht gemacht. Rezeptideen für die Schulverpflegung“ (ProVeg 2024)
- Broschüre „Großküchenmanagement. Vegane Rezepte für die Gemeinschaftsverpflegung“ (PETA 2023)
- Broschüre „Vegane Großverpflegung“ von der Albert Schweitzer Stiftung – mit über 80 Rezepten für Großküchen (Albert Schweitzer Stiftung 2017)
- Broschüre „Klimafreundliche Küche. Große Küche – kleiner Footprint“ mit vielen Rezeptvorschlägen für den Einsatz von texturiertem Sojaprotein sowie CO₂-Berechnungen (Vegane Gesellschaft Österreich 2016)
- Broschüre „Planetary Health Mensa. 15 leckere Klima-Retter-Rezepte. Für Uni-Mensen von Uni-Mensen“ (ProVeg 2023)
- Rezeptheft der **Vegucation-Kochausbildung**: Pflanzliche Speisen für Profis (Vegane Gesellschaft Österreich 2025)
- **Vegane Rezepte** von GEMEINSAM G'SUND GENIEßEN (Gesundheitsfonds Steiermark)
- **Vegane Rezepte mit dem Logo „Empfohlen von IN FORM“**, die die Kriterien der DGE erfüllen (IN FORM)
- Broschüre „Bohnen, Erbsen, Linsen. Vielfältig, gesund und klimafreundlich! Rezepte mit Hülsenfrüchten für die ganze Familie entdecken“ – mit vielen veganen Gerichten (Fonds Gesundes Österreich 2025)
- Broschüre „Gesund essen, gut fürs Klima. Schmackhafte & einfache Rezepte für den Alltag“, herausgegeben vom Gesundheitsministerium, mit vielen veganen Rezepten und rein pflanzlichen Varianten für alle weiteren Rezepte (BMSGPK 2024)

Weiterführende Informationen

Zu veganen Angeboten in der Gemeinschaftsverpflegung

- **DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Betrieben, Behörden und Hochschulen**: Kriterien für ein veganes Angebot (IN FORM 2023)
- **Hilfestellung der DGE für die Gestaltung eines veganen Mittagsangebots in Kindergarten und Schule** (DGE 2025)
- Broschüre „**Leitlinie für eine ausgewogene und nachhaltige Gemeinschaftsverpflegung in Niederösterreich**“ – mit zahlreichen Tipps für eine vegane Verpflegung („Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge 2022)
- Broschüre „**Leckerer Essen für alle. Nachhaltige Verpflegung in Schulen und Kitas**“ (ProVeg 2025)

Quellen

Bacon Linda, Krpan Dario. 2018. (Not) Eating for the environment: The impact of restaurant menu design on vegetarian food choice. *Appetite* (125), 190–200.

Benedics Judith, Polak Christina, Wolf Alexandra, Dieminger-Schnürch Birgit, Wallisch Irene. 2024. Strategieplan für eine gesunde und nachhaltige Ernährung 2025 – 2030. Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK), Wien.

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) für IN FORM, Schuleplusessen. Was sollten Sie bei der Gestaltung eines veganen Mittagessens berücksichtigen? <https://www.schuleplusessen.de/essens anbietende/planung/vegane-mittagsverpflegung> (Zugegriffen: 14.08.2025).

Gelbmann Christine, Simetzberger Sonja, Hesina Sophie, Dieminger-Schnürch Birgit. 2024. Leitlinie Schulbuffet. Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK), Wien.

Harrison Laura, Reynolds Emma, Quitmann Claudia, Till Luisa, Franke Bernd, Zeitz Christin, Danquah Ina, Herrmann Alina. 2025. Planetary Health Diet in einer Klinikums-cafeteria: Steigerung der Mitarbeitendenzufriedenheit und Reduktion von Treibhausgas-emissionen und Kosten. Zeitschrift für Evidenz, Fortbildung und Qualität im Gesundheitswesen (192) 77–87. doi: 10.1016/j.zefq.2024.12.003

Hartwell Heahter, Bray Jeff, Lavrushkina Natalia, Rodrigues Vanessa M., Saulais Laure, Giboreau Agnes, Perez-Cueto F. J. A., Monteleone Erminio, Depezay Laurence, Appleton Katherine M. 2020. Increasing vegetable consumption out-of-home: VeggiEAT and Veg+projects. Nutrition Bulletin (45:4), 424-431. doi: 10.1111/nbu.12464

IN FORM. 2023. DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Betrieben, Behörden und Hochschulen. Vegane Kost, 6. Auflage.

Klug Alessa, Barbaresko Janett, Alexy Ute, Kühn Tilman, Kroke Anja, Lotze-Campen Hermann, Nöthlings Ute, Richter Margrit, Schader Christian, Schlesinger Sabrina, Virmani Kiran, Conrad Johanna, Watzl Bernhard on behalf of the German Nutrition Society (DGE). 2024. Update of the DGE position on vegan diet – Position statement of the German Nutrition Society (DGE). Ernährungs Umschau (71:7), 60–84.

Naicker Ashika, Shrestha Archana, Joshi Chandni, Willett Walter, Spiegelman Donna. 2021. Workplace cafeteria and other multicomponent interventions to promote healthy eating among adults: A systematic review. Preventive Medicine Reports (22), 101333. doi: 10.1016/j.pmedr.2021.101333

Österreichische Gesellschaft für Ernährung ÖGE. 2024. Vegane Ernährung – FAQs und Empfehlungen für die praktische Umsetzung, Wien.

Rockström Johan et al. The EAT–Lancet Commission on healthy, sustainable, and just food systems. The Lancet (406; 10512), 1625–1700.

Schlatzer Martin, Lindenthal Thomas. 2025. Leistbarkeit verschiedener Ernährungsweisen in Österreich und ihre Auswirkungen auf Klima, Gesundheit und Nachhaltigkeit. Studie im Auftrag von WWF Österreich, Wien.

Smart Protein Report. 2023. Evolving appetites: an in-depth look at European attitudes towards plant-based eating.

Springmann, Marco. 2024. A multicriteria analysis of meat and milk alternatives from nutritional, health, environmental, and cost perspectives. PNAS 121(50). doi: 10.1073/pnas.2319010121



Impressum:

Ausgabe 2026

Vegane Gesellschaft Österreich
Wurmbstr. 42/4, OG
1120 Wien, Österreich
ZVR-Zahl: 208143224

+43 1 909 2 101
info@vegan.at

Fotos: AdobeStock, iStock, Freepik, Pexels & Pixabay

