



Die wahren Veggie-Kosten

Laut Ernährungsreport 2021 hat sich der Anteil vegan und vegetarisch lebender Menschen in Deutschland zum Vorjahr verdoppelt. Das Angebot im Außer-Haus-Markt reagiert und wird kreativer. Gut für die Umwelt, freuen sich die einen, gesund für den Menschen, die anderen. Doch wie steht es um die Kosten der Vegolution? Das Forschungsinstitut für pflanzenbasierte Ernährung (IFPE) hat genauer hingeschaut.

In Deutschland hat sich sowohl der Anteil der Vegetarierinnen und Vegetarier als auch der Veganerinnen und Veganer im Vergleich zum Vorjahr verdoppelt – von fünf auf zehn Prozent bzw. von ein auf zwei Prozent der Bevölkerung. Das steht im Ernährungsreport 2021 des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL). Gleichzeitig essen täglich mehr als 16 Millionen Menschen in Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung. Auch der Anteil pflanzenbasierter Angebote in der Außer-Haus-Verpflegung ist angestiegen. So schätzte das Deutsche Studentenwerk den Anteil vegetarischer und veganer Speisen in seinen Einrichtungen bereits 2017 auf über 50 Prozent des Angebotes. Ebenso zeigt sich der Plantbased-Trend an der wachsenden Zahl rein pflanzlicher Gastronomiebetriebe. Gab es in Deutschland 2013 75 vegane Restaurants, waren es 2022 bereits mehr als 300. Weil plant-based in der Gemeinschaftsgastronomie

wichtiger wird, entwickelte die Krankenkasse BKK ProVita gemeinsam mit dem Beratungsunternehmen a'verdis und dem Deutschen Krankenhausinstitut 2020 einen Leitfaden für nachhaltige und pflanzenbasierte Verpflegung in Krankenhäusern und anderen Gesundheitseinrichtungen.

Pflanzenbasierte Kostformen haben deutlich geringere Umweltwirkungen als die übliche Ernährung mit einem hohen Anteil tierischer Lebensmittel. Eine wichtige Orientierung für eine nachhaltigere, global verträgliche Ernährungsweise gibt die EAT-Lancet-Kommission mit der 2019 publizierten Planetary Health Diet.

Die gesundheitlichen Vorteile einer abwechslungsreichen und vollwertigen pflanzenbasierten Ernährung sind gut dokumentiert, insbesondere wenn auf eine ausreichende Zufuhr kritischer Nährstoffe geachtet wird.

Doch bestehen häufig Bedenken wegen möglicher höherer Kosten einer



© LIKEMEAT

vember 2021 im Lebensmitteleinzelhandel in der Region Bayreuth. In Supermärkten und Discountern wurden die Preise konventionell und biologisch erzeugter Produkte erhoben und zusätzlich die Preise für Bio-Lebensmittel in Bio-Supermärkten. Je nach Verfügbarkeit einzelner Produkte vor Ort erfolgte die Preissuche auch auf den Onlineseiten der Märkte. Pro Lebensmittel wurden vier Preise ermittelt, jeweils der niedrigste und höchste Preis pro Kilo aus konventioneller und aus biologischer Erzeugung. Bei Stück-, Liter- und Bundpreisen wurde auf den Preis pro Kilo umgerechnet. Anschließend wurden die Produktpreise auf die in den Gerichten eingesetzten Zutatenmengen umgerechnet, um den Preis pro Portion der jeweiligen Gerichtvarianten zu ermitteln. Berücksichtigt wurden demnach ausschließlich die Kosten für die eingesetzten Lebensmittel. Außen vor blieben die Kosten für Transport, Lagerhaltung oder Zubereitung.

Neben der Preisanalyse erfolgte auch ein Vergleich der Nährwertgehalte der Gerichte: Energie-, Protein-, Kohlenhydrat- und Fettgehalt, Anteil gesättigter Fettsäuren, Zucker und Salzgehalt – entsprechend der deklarierungspflichtigen Nährwertangaben, basierend auf dem Bundeslebensmittelschlüssel (BLS 3.02). Die Nährwertberechnung erfolgte mit der Software Optidiet. Fehlende Angaben wurden durch die Angaben der Produzenthersteller ergänzt.

Der Kostenvergleich zwischen der klassischen und der veganen Version der 20 ausgewählten Gerichte ergab, dass die veganen Varianten im Durchschnitt kostengünstiger waren – unabhängig davon, ob die jeweiligen Gerichte mit konventionellen oder biologischen Zutaten hergestellt wurden. Bei den 16 betrachteten Fleischgerichten zeigte sich ein Preisvorteil der vega-

nen Varianten von etwa 10 Prozent bei konventionell erzeugten Zutaten bzw. 32 Prozent bei Bio-Zutaten im Vergleich zu den omnivoren Originalgerichten. Die zwei „veganisierten“ Fischgerichte – jeweils Bioqualität – waren etwa 7 Prozent preiswerter als die echten Fischvarianten, konventionell waren die Preise ungefähr gleich. Bei den Süßspeisen konnten in veganer Variante etwa 16 Prozent (konventionell) bzw. 12 Prozent (bio) im Vergleich zu den Originalgerichten eingespart werden.

Eine vertiefte Analyse ermittelte zusätzlich die jeweils kostenintensivsten Zutaten pro Gericht. So verursachte

Das IFPE

Das private Forschungsinstitut für pflanzenbasierte Ernährung, kurz IFPE, positioniert sich als Ansprechpartner für Organisationen, Unternehmen, Behörden, Gebietskörperschaften und Fachkräfte zu allen wissenschaftlichen und fachlichen Fragen rund um pflanzenbasierte Ernährung. Der Fokus der von Dr. oec. troph. Markus Keller gegründeten gemeinnützigen GmbH liegt vor allem auf der Erforschung und wissenschaftlichen Bewertung pflanzenbasierter Ernährungsweisen – sowohl aus ernährungswissenschaftlicher als auch aus ernährungsökologischer Sicht. Mit seiner Arbeit will das IFPE zur Verbreitung einer pflanzenbasierten, nachhaltigen Ernährung in der Gesellschaft beitragen. Finanziert wird das IFPE über Projektmittel, Dienstleistungen und Spenden.

Die Studie kann unter [kontakt@ifpe-giessen](mailto:kontakt@ifpe-giessen.de) angefordert werden. Weitere Themen unter: ifpe-giessen.de

beispielsweise die Verwendung feuchter veganer Hackfleisch-Alternativen (zubereitungsfertig), ebenso wie die Verwendung veganer Fertigprodukte höhere Kosten pro Portion. Mit Trockenprodukten wie Sojagranulat konnten die Kosten pro Portion hingegen deutlich gesenkt werden. Auch Tofu als veganer Fleischersatz stellte

veganen Ernährung. So war laut einer Verbraucherbefragung im Jahr 2020 in Deutschland die am dritthäufigsten genannte Befürchtung: „Alternativprodukte sind zu teuer“.

Um zu untersuchen, ob eine vegane oder vegetarischer Ernährung günstiger oder teurer ist als eine mit tierischen Zutaten, wurden 20 in Deutschland beliebte omnivore Gerichte ausgewählt und die Portionsmengen definiert: typische fleischbasierte Gerichte oder Gerichte mit anderen tierischen Produkten, die mit auf dem Markt vorhandenen pflanzlichen Alternativprodukten „veganisiert“ werden können. Beispielsweise wurde einem Chili con Carne mit Hackfleisch ein veganes Chili mit Sojagranulat gegenübergestellt. Berücksichtigt wurden bei der Kostenberechnung sowohl selbst zubereitete Varianten als auch Fertigprodukte wie etwa frisch zubereitete Salami-Pizza vs. TK-Salami-Pizza. Die Erhebung der Lebensmittelpreise erfolgte von September bis No-

Durchschnittliche Portionspreise

Ernährungsweise	omnivor		vegan	
	konventionell	biologisch	konventionell	biologisch
Erzeugungsort der Produkte / Gruppierung der Gerichte				
fleischhaltig (16 Gerichte)	1,98 €	3,42 €	1,79 €	2,33 €
fischhaltig (2 Gerichte)	2,70 €	4,22 €	2,80 €	3,92 €
süß/vegetarisch (2 Gerichte)	0,89 €	1,10 €	0,75 €	0,96 €

Quelle: IFPE

© gvpraxis grafik

eine kostengünstigere Alternative dar als die veganen Convenience-Produkte. Der Einsatz von Fertigprodukten von verschiedenen veganen Gerichten in konventioneller Qualität führte häufig zu höheren Kosten als bei den omnivoren Originalgerichten. Dies kann möglicherweise auf die aktuell noch eingeschränkte Produktauswahl veganer Fertigprodukte zurückgeführt werden. Die teilweise noch stärker limitierte Produktpalette veganer Fertigprodukte in Bio-Qualität führte dazu, dass bei der Preis-erhebung für vegane Fertiggerichte wie Schnitzel mit Pommes teilweise auch auf konventionelle Produkte zurückgegriffen werden musste. Hier waren sowohl für die omnivore als auch die vegane Variante keine Fertig-

waren dabei lediglich Fischstäbchen mit Kartoffeln und Spinat. Der Proteingehalt der veganen Gerichte lag im Durchschnitt etwa 20 Prozent niedriger als bei den nicht-veganen. Da die Proteinzufuhr der Allgemeinbevölkerung in Deutschland deutlich höher als empfohlen ist, muss der geringere Proteingehalt der veganen Gerichte nicht als negativ bewertet werden.

Günstig zu bewerten ist hingegen der durchschnittlich geringere Gehalt an Fett und gesättigten Fettsäuren in den veganen Gerichten im Vergleich zu den fleischhaltigen Varianten. Werden gesättigte Fettsäuren – wie vor allem in tierischen Produkten enthalten – durch mehrfach ungesättigte Fettsäu-



Katrin Hammer

Fazit und Ausblick Die Kostenanalyse zeigt, dass eine vegane Ernährung nicht teurer als eine omnivore Ernährung sein muss. Im Falle der für die Studie ausgewählten Standardgerichte waren die veganen Varianten durchschnittlich preisgünstiger als die omnivoren. Besonders deutlich waren die Preisunterschiede beim Einsatz von Bio-Lebensmitteln. Bezüglich der Nährwerte lieferten die veganen Gerichte im Vergleich zu den fleischhaltigen bzw. nicht-veganen Gerichten durchschnittlich weniger Energie, Protein, Fett und gesättigte Fettsäuren bei vergleichbarer Portionsgröße. Der Salzgehalt der veganen Fertiggerichte war hingegen tendenziell

Durchschnittspreise beliebter Klassiker im Vergleich

Gericht	Omnivor		Gericht	Vegan	
	Konventionell	Biologisch		Konventionell	Biologisch
Spaghetti Bolognese (Hackfleisch)	1,92 €	3,33 €	Spaghetti Bolognese mit feuchtem Hackfleischersatz	3,05 €	3,05 €
			Spaghetti Bolognese mit Sojagranulat	1,42 €	1,75 €
Frikadellen mit Bratkartoffeln und Rotkohl (Hackfleisch)	1,79 €	3,89 €	Frikadellen mit Bratkartoffeln und Rotkohl mit Sojagranulat	1,31 €	2,46 €
Frikadellen mit Bratkartoffeln und Rotkohl als Fertiggericht	2,28 €	4,45 €	Frikadellen mit Bratkartoffeln und Rotkohl (Weizenbasis)	3,38 €	4,25 €
Hühnerfrikassee	1,80 €	4,43 €	Hühnerfrikassee mit feuchtem Hähncheneratz	2,67 €	2,90 €
			Hühnerfrikassee (Sojaschnitzel)	1,37 €	1,99 €
Thunfisch Sandwich	1,72 €	2,08 €	Thunfisch Sandwich mit veganem Thunfisch	1,73 €	1,87 €

Quelle: IFPE

© gvpraxis grafik

Schnitzel in Bio-Qualität erhältlich. Der Vergleich von Gerichten mit Fertigproduktanteil mit den selbst zubereiteten Varianten zeigt, dass selbst hergestellt in der Regel kostengünstiger war – mit Ausnahme der Salami-Pizza und der Maultaschen in Bio-Qualität.

Lediglich geringe Preisunterschiede zwischen veganen und nicht-veganen Gerichten bestanden bei folgenden Gerichten: Kartoffelpuffer mit Apfelmus, Wiener Würstchen mit Kartoffelsalat und bei den beiden Fischgerichten.

Ergebnisse der Nährwertanalyse Berechnet auf ähnliche Portionsgrößen, wiesen die veganen Gerichte eine niedrigere Energiedichte als die omnivoren Gerichte auf. Ausnahme

ren zum Beispiel aus pflanzlichen Ölen ersetzt, lässt sich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduzieren. Dagegen waren die Kohlenhydratanteile in den veganen Gerichten tendenziell höher als bei ihren omnivoren Gegenstücken. Doch war der Salzgehalt bei den veganen Fertiggerichten etwa 10 Prozent höher. In den Rezepturen der selbstgekochten Gerichte wurde kein Salz eingerechnet, weil die verwendete Salzmenge, ebenso wie bei Gewürzen, vom Geschmack des Anwenders abhängt. Da der Salzkonsum in der Bevölkerung durchschnittlich zu hoch ist, sollte sowohl bei veganen als auch omnivoren Gerichten auf einen reduzierten Salzgehalt geachtet werden.



Dr. Markus Keller

höher als bei den omnivoren Originalgerichten. Zu berücksichtigen ist, dass in der durchgeführten Untersuchung keine explizit vollwertigen und gesundheitsfördernden Mahlzeiten, sondern in Deutschland beliebte Gerichte unter Kostenaspekten im Fokus standen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass beliebte Standardgerichte in der Gemeinschaftsverpflegung häufig ohne Mehrkosten beim Lebensmitteleinsatz „veganisiert“ werden können, insbesondere wenn weniger Convenience-Produkte und vermehrt frische Zutaten beziehungsweise Sojagranulat oder Tofu als Fleischalternative eingesetzt werden.

KATRIN HAMMER | MARKUS KELLER